

按摩手册



A TRADITIONAL CHINESE MASSAGE MANUAL

北京按摩医院
编

按 摩 手 册

北京按摩医院编

华 夏 出 版 社

图书在版编目(CIP)

按摩手册/北京按摩医院编. - 北京:华夏出版社, 1996.8

ISBN 7-5080-0785-9

I. 按… II. 北… III. 按摩疗法(中医)-手册 IV. R244.1-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(96)第 14251 号

华夏出版社出版发行

(北京东直门外香河园北里4号)

新华书店经销

北京先锋印刷厂印刷

850×1168毫米32开本18.625印张708千字

1996年8月北京第1版 1996年11月北京第1次印刷

印数1-5000册

定价:28.00元

(本版图书凡印刷、装订错误,可及时向我社发行部调换)

《按摩手册》编委会

主 任
副 主 任
委 员

王成民				
王友仁	杨金斗			
洪学斌	师瑞华	徐慧兰	史素杰	王 玥
高蕊芳	周小波	金 涛	柳曙光	李 欣
赵 勇	黄曼博	王建成	赵润琛	齐 鸿
王乃康	徐 华	李碧瑶	张 春	郝学茂
涂强根	曹红岩	李 兵	郝金贵	韩明达
郑 理	李 健	吕贤蕊	曲 怡	

编写人员

前 言

按摩即推拿,又有拊摩、按跷诸名。按摩疗法是祖国医学的宝贵遗产,是中国医学的重要组成部分,其发源已有几千年的历史,经历了我国亿万人的考验而流传下来。按摩是以藏象经络理论为指导,根据不同的病情,在人体一定的部位和穴位上,运用不同的手法,以外治形达到疏通经络、畅通气血、调整脏腑功能,从而起到保健、治病的作用,对某些疑难病,往往还能起到妙手回春的作用。因此,按摩疗法深受国内、外人士的欢迎。它不仅在人们心目中的印象日益加深,而且已经成为人们医疗保健方面不可少的重要手段。但是,社会上也有一些缺乏按摩知识的人认为按摩不过是举手之劳,没有什么高深学问,这是对按摩学的误解。按摩并不是简单的“雕虫小技”,而是中华民族特有的按摩医疗、保健方法,是以巧妙的手法驱除疾病、使身体保持健康和谐的医学艺术。要达到“机触于外,巧生于内,手随心转,法从手出”这种手到病除的境界,不掌握中医基本理论,不打好中国按摩的功底,不熟谙经络腧穴,不通过长期刻苦的练习,是绝对做不到的。

医学随社会进步和科学技术的发展,由古老的物理疗法(按摩、针灸等)逐步走向自然药物、化学药物、生物药物的轨道。药物疗法虽为人类防治疾病提供了有力的手段,但是也带来不少的副作用。药源性疾病、中毒反应等成为医学界十分棘手的问题。人们不得不回过头来重新看待那些古老的物理疗法。这些古老的物理按摩疗法有病治病,无病健身,几乎没有危及人类健康的副作用。因此作为一种治疗手段,按摩又受到医务界和广大人民群众的高度重视。这种回归并不是历史的倒退,而恰恰符合事物的发展规律。发展按摩学已成

为中医界和广大群众共同愿望。随着人民生活水平的提高,按摩医疗、保健的社会需求迅速增加,为适应按摩事业的发展,促进规范化按摩服务,我们组织医院有关专业人员刻意求索、博采众长,编写了这部《按摩手册》。

该手册 50 万字,插图 400 幅,有人体解剖学概要、中医基础、经络腧穴、按摩手法、保健按摩、医疗按摩、X 线诊断基础和按摩学原著选读、附录九部分内容。该书是一部综合性、实用性强,是学习按摩必备的工具书。希望它的问世,能推动中医按摩事业的发展和为人民的保健事业做出贡献。

我们恳切地希望广大读者多提出宝贵意见,以便继续修订,不断完善和提高。

《按摩手册》编委会

1996 年 4 月 15 日

目 录

第一章 人体解剖学概要	(1)
第一节 绪论	(1)
一、研究对象和目的	(1)
二、人体解剖学的分科	(1)
三、解剖学姿势及常用术语	(1)
(一)解剖学姿势	(1)
(二)解剖学方位术语	(1)
(三)人体切面术语	(2)
第二节 运动系	(2)
一、概述	(2)
二、骨学	(3)
(一)骨的形态	(3)
(二)骨的构造	(4)
(三)躯干骨	(5)
(四)上肢骨	(9)
(五)下肢骨	(12)
(六)颅骨	(15)
三、骨连结	(16)
(一)直接连结	(16)
(二)间接连结	(16)
(三)躯干骨的连结	(18)
(四)上肢骨的连结	(22)
(五)下肢骨的连结	(24)
(六)颅骨的连结	(29)
四、肌学	(30)
(一)肌的形态和构造	(30)
(二)肌的起止和作用	(30)
(三)肌的辅助装置	(31)

(四)躯干肌	(31)
(五)头颈肌	(37)
(六)上肢肌	(39)
(七)下肢肌	(43)
五、体表标志	(47)
(一)躯干部	(47)
(二)头颈部	(49)
(三)四肢部	(50)
第三节 消化系	(53)
一、概述	(53)
消化系的组成及其基本功能	(53)
二、消化管	(55)
(一)口腔	(55)
(二)咽	(58)
(三)食管	(58)
(四)胃	(59)
(五)小肠	(60)
(六)大肠	(60)
三、消化腺	(63)
(一)肝	(64)
(二)胰	(64)
四、腹膜	(65)
(一)腹膜的配布	(65)
(二)腹膜形成的各种结构	(65)
第四节 呼吸系	(66)
一、概述	(66)
呼吸系的组成及其基本功能	(66)
二、肺外呼吸道	(66)
(一)鼻	(66)
(二)咽	(66)
(三)喉	(66)
(四)气管和主支气管	(67)
三、肺	(67)
(一)位置及形态	(67)
(二)肺内支气管和肺段	(68)

四、胸膜和纵隔	(68)
(一)胸膜	(68)
(二)纵隔	(68)
第五节 泌尿系	(69)
一、概述	(69)
泌尿系的组成及其基本功能	(69)
二、肾	(70)
(一)形态	(70)
(二)位置和毗邻	(70)
(三)内部结构	(70)
三、输尿管道	(71)
(一)输尿管形态	(71)
(二)膀胱形态	(71)
(三)尿道	(71)
第六节 生殖系	(72)
一、概述	(72)
组成及其基本功能	(72)
二、男性生殖器	(72)
三、女性生殖器	(73)
(一)子宫	(73)
(二)女乳房	(73)
第七节 循环系	(74)
一、概述	(74)
组成及其基本功能	(74)
二、心血管系	(75)
(一)体循环(大循环)	(75)
(二)肺循环(小循环)	(75)
(三)心	(76)
(四)肺循环的血管	(78)
(五)体循环的动脉	(79)
(六)全身主要动脉的体表投影、摸脉点和止血部位	(81)
(七)体循环的静脉	(82)
三、淋巴系	(84)
(一)组成和基本功能	(84)
(二)淋巴结	(85)

(三)淋巴管道	(85)
(四)人体各部的淋巴结	(85)
(五)脾	(85)
第八节 内分泌系	(86)
一、概述	(86)
(一)甲状腺	(86)
(二)甲状旁腺	(86)
(三)肾上腺	(86)
(四)垂体	(87)
(五)松果体	(87)
(六)胸腺	(87)
第九节 神经系	(87)
一、概述	(87)
(一)神经系的区分	(87)
(二)神经系的基本功能	(88)
(三)神经系的组成	(88)
(四)神经系的活动方式	(89)
(五)常用术语	(89)
二、脊髓	(90)
(一)脊髓的位置和外形	(90)
(二)脊髓的内部结构	(91)
三、脊神经	(92)
(一)后支	(93)
(二)前支	(93)
四、脑	(96)
(一)脑干	(96)
(二)小脑	(99)
(三)间脑	(99)
(四)大脑	(100)
五、脑神经	(101)
(一)脑神经的纤维成分	(101)
(二)脑神经的分布	(102)
六、脑和脊髓的传导通路	(103)
(一)感觉传导路	(104)
(二)运动传导路	(105)

第二章 中医学基础	(107)
第一节 中医学的辨证论治	(107)
第二节 阴阳五行	(107)
一、阴阳学说	(107)
(一) 阴阳学说的基本概念	(107)
(二) 阴阳学说的基本内容	(107)
(三) 阴阳学说在中医学中的应用	(108)
二、五行学说	(109)
(一) 五行学说的基本概念	(109)
(二) 五行学说的基本内容	(110)
(三) 五行学说在中医学中的应用	(111)
第三节 藏象	(112)
一、五脏	(112)
(一) 心	(113)
(二) 肺	(115)
(三) 脾	(117)
(四) 肝	(119)
(五) 肾	(122)
二、六腑	(125)
(一) 胆	(125)
(二) 胃	(125)
(三) 小肠	(126)
(四) 大肠	(126)
(五) 膀胱	(127)
(六) 三焦	(127)
三、奇恒之腑	(127)
(一) 脑	(128)
(二) 髓、骨	(128)
(三) 脉	(128)
(四) 女子胞	(128)
第四节 气、血、津液	(129)
一、气	(129)
(一) 气的生成	(130)
(二) 气的生理功能	(130)
(三) 气的运动和运动形式	(130)

(四)气的分布与分类	(131)
二、血	(132)
(一)血的生成	(132)
(二)血的功能	(132)
(三)血的运行	(132)
三、津液	(133)
(一)津液的生成、输布和排泄	(133)
(二)津液的功能	(133)
四、气、血、津液之间的相互关系	(133)
(一)气和血的关系	(133)
(二)气和津液的关系	(134)
(三)血和津液的关系	(134)
第五节 病因	(135)
一、六淫	(135)
(一)风	(135)
(二)寒	(136)
(三)暑	(136)
(四)湿	(136)
(五)燥	(137)
(六)火(热)	(137)
二、疔气	(138)
三、七情内伤	(138)
(一)七情与内脏气血的关系	(138)
(二)七情致病的特点	(138)
四、饮食、劳逸	(139)
(一)饮食不节	(139)
(二)劳逸损伤	(140)
五、痰饮、瘀血	(140)
(一)痰饮	(140)
(二)瘀血	(141)
第六节 病机	(141)
一、邪正盛衰	(141)
(一)邪正盛衰与虚实变化	(141)
(二)邪正盛衰与疾病转归	(142)
二、阴阳失调	(142)

(一) 阴阳偏胜	(143)
(二) 阴阳偏衰	(144)
(三) 阴阳互损	(144)
(四) 阴阳格拒	(145)
(五) 阴阳亡失	(145)
三、气血失常	(146)
(一) 气的失常	(146)
(二) 血的失常	(147)
(三) 气和血互根互用的功能失调	(148)
四、津液代谢失常	(149)
第七节 四诊	(149)
一、望诊	(149)
(一) 望神色	(149)
(二) 望体态	(150)
(三) 望舌及口唇	(150)
二、闻诊	(151)
(一) 普通闻诊	(151)
(二) 特殊闻诊	(151)
三、问诊	(152)
(一) 问寒热	(152)
(二) 问汗	(152)
(三) 问头身	(152)
(四) 问二便	(152)
(五) 问饮食	(152)
(六) 问胸腹	(152)
(七) 问耳目及睡眠	(152)
(八) 问月经	(153)
(九) 问小儿	(153)
四、切诊	(153)
(一) 切脉	(153)
(二) 按诊	(154)
第三章 经络与腧穴	(156)
第一节 经络学概说	(156)
一、经络的基本概念	(156)
经络概念的起源	(156)

二、经络系统的组成	(157)
十二经脉与奇经八脉	(159)
三、经络的功能及其临床应用	(161)
(一)经络的功能	(161)
(二)经络的临床应用	(161)
第二节 腧穴学概说	(162)
一、腧穴的基本概念	(162)
腧穴的起源与发展	(162)
二、腧穴的分类	(163)
三、腧穴的命名	(163)
四、腧穴的作用	(164)
五、特定穴	(165)
(一)五腧穴	(165)
(二)原穴	(166)
(三)络穴	(167)
(四)郄穴	(168)
(五)背俞穴	(168)
(六)募穴	(169)
(七)八会穴	(169)
(八)八脉交会穴	(170)
(九)下合穴	(171)
(十)交会穴	(171)
六、经穴定位的标准和方法	(171)
(一)体位标准	(172)
(二)定位方法	(173)
第三节 经络腧穴各论	(174)
一、手太阴肺经	(174)
(一)循行、所主病候及主治概要	(175)
(二)本经穴	(175)
二、手阳明大肠经	(178)
(一)循行、所主病候及主治概要	(178)
(二)本经穴	(178)
三、足阳明胃经	(181)
(一)循行、所主病候及主治概要	(181)
(二)本经穴	(181)

四、足太阴脾经	(187)
(一)循行、所主病候及主治概要	(187)
(二)本经穴	(188)
五、手少阴心经	(190)
(一)循行、所主病候及主治概要	(190)
(二)本经穴	(191)
六、手太阳小肠经	(192)
(一)循行、所主病候及主治概要	(192)
(二)本经穴	(192)
七、足太阳膀胱经	(195)
(一)循行、所主病候及主治概要	(195)
(二)本经穴	(195)
八、足少阴肾经	(204)
(一)循行、所主病候及主治概要	(204)
(二)本经穴	(205)
九、手厥阴心包经	(209)
(一)循行、所主病候及主治概要	(209)
(二)本经穴	(209)
十、手少阳三焦经	(211)
(一)循行、所主病候及主治概要	(211)
(二)本经穴	(212)
十一、足少阳胆经	(214)
(一)循行、所主病候及主治概要	(214)
(二)本经穴	(216)
十二、足厥阴肝经	(221)
(一)循行、所主病候及主治概要	(221)
(二)本经穴	(222)
十三、任脉	(224)
(一)循行、所主病候及主治概要	(224)
(二)本经穴	(224)
十四、督脉	(228)
(一)循行、所主病候及主治概要	(228)
(二)本经穴	(229)
十五、冲脉	(232)
(一)循行	(232)

(二)所主病候·····	(232)
(三)主治概要·····	(233)
十六、带脉·····	(233)
(一)循行·····	(233)
(二)所主病候·····	(233)
(三)主治概要·····	(233)
十七、阳跷脉、阴跷脉·····	(233)
(一)循行·····	(233)
(二)所主病候·····	(233)
(三)主治概要·····	(233)
十八、阳维脉、阴维脉·····	(234)
(一)循行·····	(234)
(二)所主病候·····	(234)
(三)主治概要·····	(234)
十九、经外奇穴·····	(235)
(一)头颈部穴·····	(235)
(二)胸腹部穴·····	(237)
(三)腰背部穴·····	(238)
(四)上肢穴·····	(239)
(五)下肢穴·····	(241)
第四章 按摩手法 ·····	(243)
第一节 概论 ·····	(243)
一、手法的基本概念·····	(243)
二、手法的基本要求·····	(243)
三、手法的补泻作用·····	(244)
四、手法的临床应用·····	(244)
五、手法的分类·····	(245)
第二节 基本手法 ·····	(246)
一、按法·····	(246)
二、压法·····	(246)
三、点法·····	(247)
四、掐法·····	(247)
五、摩法·····	(247)
六、擦法·····	(248)
七、一指禅推法·····	(248)

八、推法	(249)
九、运法	(249)
十、搓法	(250)
十一、抹法	(250)
十二、叩法	(250)
十三、击法	(251)
十四、拍法	(251)
十五、打法	(251)
十六、切法	(252)
十七、弹法	(252)
十八、啄法	(253)
十九、敲法	(253)
二十、屈伸法	(253)
二十一、牵拉法	(254)
二十二、摇法	(254)
二十三、理法	(255)
二十四、抖法	(255)
二十五、振法	(255)
二十六、拿法	(256)
二十七、捏法	(256)
二十八、提法	(256)
二十九、滚法	(257)
三十、揉法	(257)
三十一、拨法	(257)
三十二、捻法	(258)
三十三、颤法	(258)
第三节 复合手法	(258)
一、拨揉法	(259)
二、拿揉法	(259)
三、揉点法	(259)
四、揉捏法	(259)
五、按揉法	(260)
六、滚揉法	(260)
七、挤推法	(260)
八、按推法	(261)