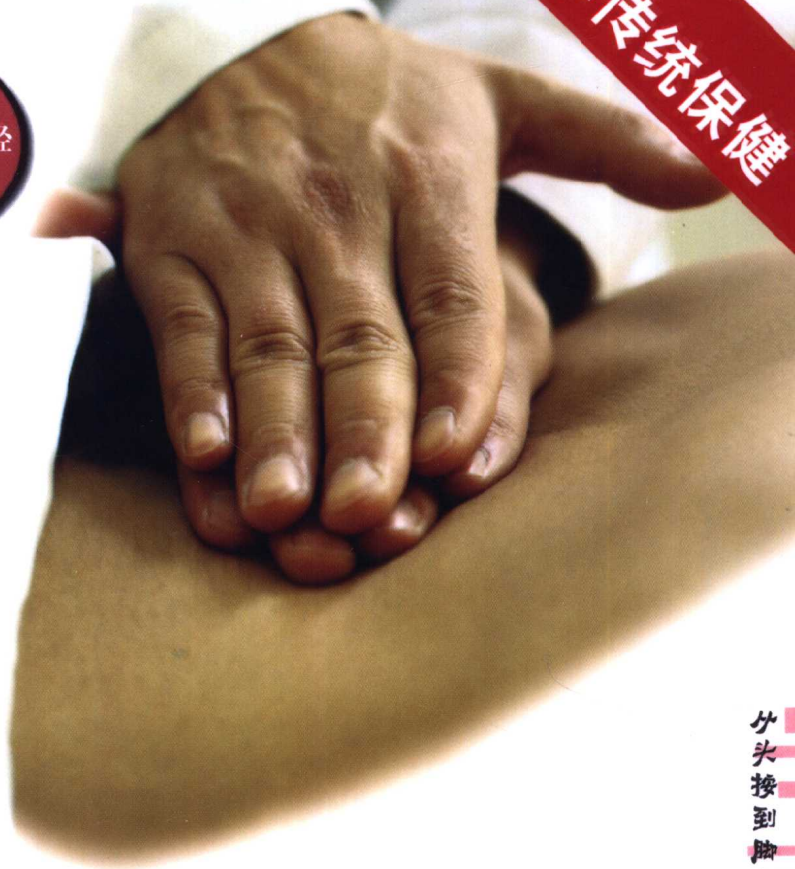


中华传统保健

附：
少林易筋经
锻炼法



分头接到肺必书

脊背助阳

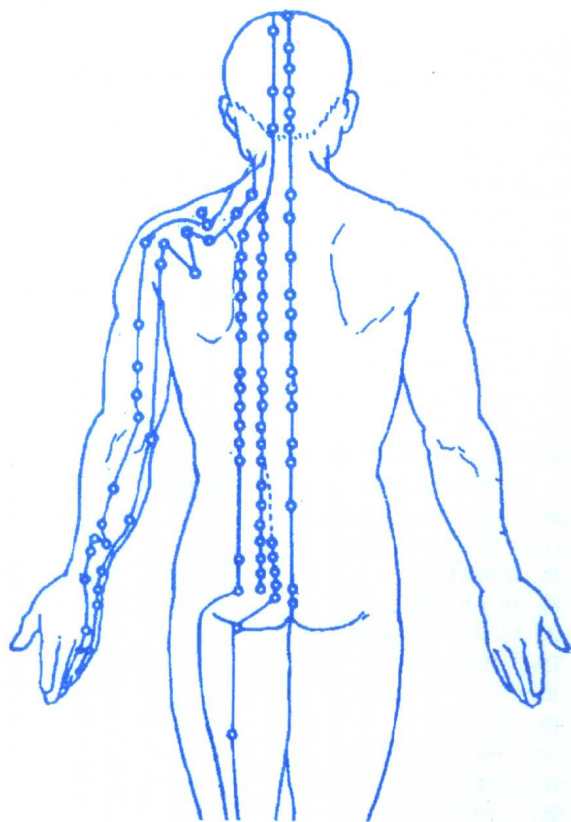
丁宇 李焱 著

按摩术

 北京科学技术出版社

脊背助阳按摩术

丁宇 李焱 著



北京科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

脊背助阳按摩术 / 丁宇 李焱著. —北京: 北京科学技术出版社, 2004.3

ISBN 7-5304-2803-9

I. 脊… II. ①丁… ②李… III. 按摩疗法(中医) IV.R244.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第063240号

脊背助阳按摩术

作 者: 丁 宇 李 焱

责任编辑: 邵 勇

责任校对: 黄立辉

责任印制: 臧桂芬

封面设计: 贾 晖

绘 图: 马光宇

版式设计: 樊润琴

图文制作: 樊润琴

出 版 人: 张敬德

出版发行: 北京科学技术出版社

社 址: 北京西直门南大街16号

邮政编码: 100035

电话传真: 0086-10-66161951(总编室)

0086-10-66113227 0086-10-66161952(发行部)

电子信箱: postmaster@bjkpress.com

网 址: www.bjkpress.com

经 销: 新华书店

印 刷: 保定市印刷厂

开 本: 850mm × 1168mm 1/32

印 张: 7.25

彩 插: 1

字 数: 150千

版 次: 2004年3月第1版

印 次: 2004年3月第1次印刷

印 数: 1-6000

ISBN 7-5304-2803-9/R · 686

定 价: 19.50 元



京科版图书, 版权所有, 侵权必究。

京科版图书, 印装差错, 负责退换。

明代医家张景岳说：“阳常不足，阴常有余”。

人之阳气，如油灯之火苗。油尽灯灭，是自然规律，强求不得。但大多数的灯却是被风所吹灭的。

人之所以有病痛甚至死亡，也是如此。大多数是因为生命之火——阳气没有得到好好的关爱、滋养、壮大，而任其被“风吹雨打”所造成。

其实随着生活条件的改善，很多人都认识到补阳的重要性，于是各种壮阳方药和口服液泛滥于保健品市场。这种外加于人体的补阳药物，很容易补阳不成，反而上火。

本书介绍的脊背助阳按摩术，疗效确切，易于操作，以总结前人经验为基础，发前人所未发之言；以传统的经络理论为基础，结合现代神经解剖理论；以经络脏腑点穴为蓝本，结合国内外各流派手法；以人体阳气运行的大本营——脊背部为治疗区域，可有效地激发和扶助人体自身阳气，起到防病治病，益寿延年的作用。

为了适应广大读者的需要，本书有三大特点：语言通俗易懂，避免了一般医学书籍的生僻，化繁为简，创造性的只选取了35个关键穴位和10种按摩手法，使本书更加实用易学；图文并茂，每一种手法、每一个穴位、每一种疾病都有相应的相片可以参照学习。因此本书不仅可以给按摩专业医生一个新的思路，给广大按摩爱好者一个实用的按摩方法，更是普通家庭的保健良术。

由于编者才疏学浅，虽尽心努力，仍不免有瑕疵，望各位读者能够及时指正。

基础篇(1)

◎ 按摩术的源流(2)

◎ 原理与特色(4)

◎ 关于阳气(5)

◎ 疗效卓著的机制(6)

 激发和振奋体内的阳气(6)

 通过经络穴位调整脏腑功能(7)

 直接疏通局部气血(8)

◎ 适用范围广泛(8)

 腰肾生殖疾病(8)

 脏腑内科疾病(8)

 经筋肌骨疾病(9)

 保健养生调理(9)

◎ 要求、方法和注意事项(9)

 要求(9)

 方法(10)

 注意事项(10)

 禁忌证(10)

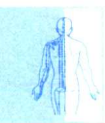
◎ 治疗取效的身体反应(10)

脊背经穴篇(13)

◎ 脊背部解剖(16)

◎ 脊背部经络穴位(18)

◎ 脊背部取穴法(19)



体表标志法	(19)
骨度分寸定位法	(19)
◎ 脊背 35个主穴及取法	(21)
督脉穴	(21)
膀胱经穴	(22)
胆经穴	(27)
小肠经穴	(27)
经外奇穴	(28)
◎ 阿是穴	(28)

手法篇	(31)
-----------	------

◎ 手法要领	(32)
◎ 手法步骤	(33)
◎ 按摩十法	(34)
揉法	(34)
摩法	(36)
按法	(37)
推法	(39)
拿法	(41)
擦法	(43)
捏法	(45)
捶法	(47)
拍法	(48)
弹拨法	(49)

治疗篇(51)

◎ 腰肾生殖疾病(52)

阳痿(52)

遗精(54)

早泄(56)

不射精(58)

男子不育症(60)

慢性前列腺炎(62)

月经不调(64)

痛经(66)

闭经(68)

功能性子宫出血(70)

更年期综合征(72)

带下病(74)

慢性盆腔炎(76)

子宫脱垂(78)

性欲冷淡(80)

女子不孕症(82)

习惯性流产(84)

◎ 脏腑内科疾病(86)

感冒(86)

咳嗽(88)

梅核气(90)

哮喘(92)

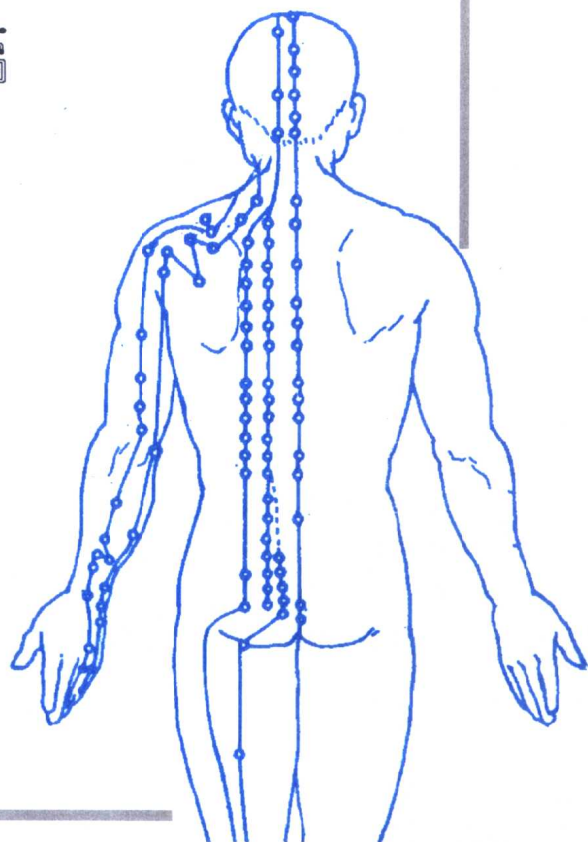
支气管炎	(94)
心脏神经官能症	(96)
心肌缺血	(98)
冠心病 (心绞痛)	(100)
高血压病	(102)
低血压病	(104)
心肌炎恢复期	(106)
慢性胃炎	(108)
胃及十二指肠溃疡病	(110)
胃下垂	(112)
胃肠神经官能症	(114)
慢性胆囊炎	(116)
慢性结肠炎	(118)
胆石症	(120)
慢性胰腺炎	(122)
胃痛	(124)
呃逆	(126)
呕吐	(128)
腹胀	(130)
腹泻	(132)
大便失禁	(134)
便秘	(136)
脱肛 (直肠脱垂)	(138)
慢性肾小球肾炎	(140)
慢性肾盂肾炎	(142)
尿失禁	(144)

泌尿系统结石	(146)
糖尿病	(148)
神经衰弱	(150)
疲劳综合征	(152)
头痛	(154)
失眠	(156)
眩晕	(158)
耳鸣	(160)
肥胖	(162)
贫血	(164)
◎ 经筋肌骨疾病	(166)
落枕	(166)
颈椎病	(168)
颈肌筋膜炎	(170)
冈上肌肌腱炎	(172)
背部劳损	(174)
腰椎后关节紊乱症	(176)
慢性腰肌劳损	(178)
退行性腰椎病	(180)
第3腰椎横突综合征	(182)
腰椎椎管狭窄症	(184)
骶髂关节急性扭伤	(186)
急性腰扭伤	(188)
腰椎间盘突出	(190)
骶髂关节半脱位	(192)
腰臀部筋膜炎	(194)



强直性脊柱炎	(196)
梨状肌综合征	(198)
坐骨神经痛	(200)
◎ 保健按摩	(202)
颈肩部保健按摩	(202)
背部保健按摩	(204)
腰部保健按摩	(206)
◎ 附：少林易筋经练功法	(208)

●
基
础
篇



日复一日地工作着，你会觉得腰酸背痛颈肩痛，知道这是为什么吗？——这是因为你的脊背正在劳损；流感又来了，你生气自己老是躲不过去，知道这是为什么吗？——这是因为你自身阳气不足；更为严重的是，由于先天不足或后天劳损，很多成年人在性和生殖方面常常会有这样那样不尽人意的问題，并且随着年龄的增长，机体阳气日渐虚衰，中老年朋友的抗病力也逐渐下降，常常会被一些内脏疾病所困扰，痛苦不堪。

所有这些都需要治疗！都需要尽早治疗！

这里向大家介绍的脊背助阳按摩术无疑是你最好的选择。脊背助阳按摩术以人体阳气的运行枢纽——脊背部为治疗区域，以扶助阳气、运畅气血为特色，能够调整脏腑功能，促进血液循环，松解肌肉痉挛，缓解多种病痛，是一种易学有效的按摩方法。

◎ 按摩术的源流



本书所述的脊背助阳按摩术，古已有之，只是散在于各类书籍中，没有形成系统。

按摩是人类最古老的一种疗法，从甲骨文的记载中可知，早在殷商时期我国就有了专门的宫廷按摩师，按摩作为一种治疗手段比针灸和药物更早、更普遍。

我国按摩史上的第一部著作《黄帝岐伯按摩》，和现存的《黄帝内经》属于同一医学流派。令人惋惜的是，这部我国最早的按摩专著未能免于战火，早已亡佚。

《黄帝内经》中有对按摩疗法比较系统的记载，其中有对

脊背按摩的论述：“寒气客于背俞之脉，则脉泣，脉泣则血虚，血虚则痛，其俞注于心，故相引而痛。按之则热气至，热气至则痛止矣”。意思是寒气侵袭背俞穴，造成血脉不畅，血脉不畅最终造成血虚，血虚就会产生疼痛。而背俞穴的经气和心（等脏腑）相通，因此会造成前胸后背相互牵掣疼痛。按摩背俞穴就可以产生热气，从而消除疼痛。这段话里，明确表述了脊背的疾病与内脏疾病可以相互影响，而内脏的不适可以通过按摩背俞穴而治愈。可见脊背按摩术早在《黄帝内经》时期，理论和实践就已有一定的基础。

晋代传奇医家、气功家葛洪记载了流传千古的捏脊疗法。这种按摩方法不仅可以用于治疗小儿疳积，还可以用于治疗小儿先天不足，后天失调所致体弱多病、容易感冒等虚证，近年用来治疗成人高血压，月经失调等等，也有很好的疗效。

唐代“药王”孙思邈享年101岁，他所提倡的临床治疗和保健按摩法有多种，其中对“踏脊”尤为推崇，“凡人无问有事无事，常须日别踏脊背、四肢一度。头项苦，令熟踏，即风气行不能著人。此大要妙，不可具论”，意思是说无论有病没病，平常可以每日踩踏脊背和四肢，头颈痛时，可以反复踩踏，使风邪不会侵犯人体，还说踏脊的好处很多，无法尽说。

明朝以后按摩术有了长足的发展。各种按摩流派也纷纷形成，而且按摩也开始改称推拿。脊背按摩术的内容在这一时期丰富起来。

综合说来，按摩具有调节脏腑功能、增强机体免疫和抗病能力、促进代谢和血液循环、松解组织粘连、滑利关节、整骨复位等具体作用，因而可治病强身；此外，按摩在康复医





学中的地位和作用也与日俱增。

◎ 原理与特色



阴阳学说是中国古代哲学最伟大的学说之一，它渗透到各个领域，中医学也是以阴阳五行学说为理论基础的。《黄帝内经》说：“阴阳者，天地之道也。万物之纲纪”，认为万事万物都可以分为阴阳，阴阳都是相对而言的。一般来说，凡是运动的、温热的、外在的、上升的都属于阳；相对静止的、寒冷的、内守的、下降的都属于阴。

具体到人体来说，背部为阳、腹部为阴；体表为阳、内脏为阴；气为阳、血为阴；督脉为阳、任脉为阴。

脊背助阳按摩术作用于脊背部，主要作用于督脉、足太阳膀胱经、足少阳胆经、手少阳三焦经、手太阳小肠经等5条阳经及其穴位，所以能够激发和振奋体内的阳气，令阳气旺盛，运行舒畅，促进气血的运行，从而达到治疗内部脏腑和局部肢体疾病以及养生保健的作用。

其次由于足太阳膀胱经上背俞穴有一一对应五脏六腑的特殊性，五脏六腑有病可以反映到相应的背俞穴上，通过按摩背俞穴，又可以治疗相应内脏疾病（表1）。

从特色上看，脊背助阳按摩术的发展借鉴了中国古代的脏腑经络点穴、内功推拿、骨伤推拿和按脊疗法，本身独具特色，不仅对很多脏腑内科疾病有特效，对脊背部的骨伤科和神经科疾病也有特效。

脊背助阳按摩术以疗效确切、适应病症广泛、操作容易为特色。由于这种按摩术的施术部位在脊背部，通过激发阳

表1 十二背俞穴与脏腑对应关系

十二背俞穴	所在脊椎节段	相关的组织器官
肺俞	胸3	肺、气管、咽等呼吸系统
厥阴俞	胸4	心脏、心包等心血管系统
心俞	胸5	心脏、心包等心血管系统
肝俞	胸9	肝脏
胆俞	胸10	胆、胰腺
脾俞	胸11	脾及胃、十二指肠等消化系统
胃俞	胸12	脾及胃、十二指肠等消化系统
三焦俞	腰1	胃、十二指肠、结肠、膀胱等
肾俞	腰2	肾、膀胱、子宫、卵巢等泌尿生殖系统
大肠俞	腰4	大肠、乙状结肠、直肠
小肠俞	骶1	小肠、肾
膀胱俞	骶2	膀胱、前列腺、尿道等泌尿生殖系统

气以促进气血运行来治病保健，故称之为脊背助阳按摩术。

◎ 关于阳气

气，是不断运动着，具有很强活力的精微物质。它有推动、温煦等作用，因此属于阳，所以又称为阳气。

《黄帝内经》说：“天地合气，命之曰人”。就是说，人的形体合成是以“气”为基本物质基础的。故“气聚则形成，气散则形亡”。所以阳气是人之根本，得之则生，失之则死。

如果说阳气之有无关系到人之生死，那么阳气是否充足就关系到人是否健康。《黄帝内经》说：“……阳气固，虽有贼邪弗能害也”，“邪之所凑，其气必虚”，说明只要阳气稳固充足，虽然外界有邪气也不能侵犯人体。而邪气侵犯的地方，一定是阳气虚弱的地方。又说：“阳者，卫外而为固也。阳不

胜其阴，则五脏气争，九窍不通。”意思是阳气守在体表，保护人体，如果阳气虚弱，不能抵抗阴邪，五脏九窍就要生病。

阳气分为很多种，脏腑阳气中最重要的是肾之阳气，经络阳气中最重要的是督脉之阳气。

肾阳是先天之本，所有脏腑阳气都是从其衍化发展来的。它推动人的生长发育，促进各个脏腑的生理活动，是人体生命活动的原动力。肾阳充足则身体轻健，肾阳虚衰则身体虚弱。

督脉行于背部正中，其脉多次与手足三阳经交会，能总督一身阳经，又称为“阳脉之海”。督脉阳气足，就可以补充到其他阳经，督脉阳气虚，就会影响其他阳经的阳气。

“腰为肾之府”，按摩腰部，就可以补充肾阳；“肾主骨生髓”，按摩脊柱也可以补充肾阳；按摩脊柱正中的督脉，可以补督脉之阳气；足太阳膀胱经主一身肌表之阳，按摩它可以振奋肌表的阳气，防御外邪。由此可见，脊背助阳按摩术无疑是一种充足阳气的绝佳方法。通过补充肾阳和督脉之阳，从而使脏腑经络之气充足，邪退病去。

《黄帝内经》说：“阳气者，精则养神，柔则养筋。”阳气充足就可以使神气充足，精力充沛，身形矫健，肌肉灵活，而呈现生气勃勃的健康人生。

◎ 疗效卓著的机制

激发和振奋体内的阳气

这是脊背助阳按摩术不同于其他按摩术的最大特点。背部属阳，背部所过的5条经脉都是阳经，其中督脉更是“阳

脉之海”，总督各条阳经。腰又是肾阳之所居。因此按摩背部能够很好地激发振奋阳气。阳气充足则人体正气充足，外界的邪气不能侵犯；已经入侵造成人体不适的邪气，也会因正气充足而被赶出体外。

比如肾阳虚患者，多数表现为腰酸怕冷，重者男子有阳痿、早泻，女子有月经不调、痛经、不孕等。可以用脊背助阳按摩术的擦法，横擦腰骶部，每次擦到局部温热，皮肤潮红，每天坚持，久而久之，就可以消除肾阳虚的各种症状。这就是把擦法的动能转化为热能，从而补充阳气，并且渗透到脏腑中去。

通过经络穴位调整脏腑功能

各种按摩手法作用于体表经络和穴位，产生一定的刺激信息。通过经络、神经等信息传递系统输入到有关脏器，可对病变脏腑功能进行调整，达到治疗目的。这是脊背助阳按摩术能够治疗各种内脏疾病的主要原因。脊背助阳按摩术主要是通过按摩督脉穴位、膀胱经的背俞穴、华佗夹脊穴、经外奇穴来治疗相应的脏腑疾病。

如心脏神经官能症，患者常常觉得心慌、气短、乏力，甚至心前区疼痛，但是完成各种检查后，仍然找不到器质性疾病。这时，你可以在第四、第五胸椎两侧上下（心俞、厥阴俞），寻找压痛点，或者是酸痛点，给予点、按、揉、擦等手法，激发经络阳气，疏通脏腑病邪，治疗几次后，心慌等症状就可以明显缓解。这就是利用对穴位的按摩，调整信息，通过经络传递到相应的脏腑，从而调整脏腑的功能，治疗疾病。