

刘桂华简易通络按摩法

强身抗病篇

刘桂华 编著



北京体育大学出版社

刘桂华简易通络按摩法

强身抗病篇

刘桂华 编著

江苏工业学院图书馆
藏书章

北京体育大学出版社

策划编辑 鲁西南
责任编辑 何方桂
审稿编辑 鲁 牧
责任校对 姜 何
责任印制 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

刘桂华简易经络按摩法.强身抗病篇/刘桂华编著. -
北京:北京体育大学出版社,2004.1
ISBN 7-81100-063-6

I. 刘… II. 刘… III. 保健-按摩疗法(中医)
IV. R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 097304 号

刘桂华简易经络按摩法.强身抗病篇

刘桂华 编著

出 版	北京体育大学出版社
地 址	北京海淀区中关村北大街
邮 编	100084
发 行	新华书店总店北京发行所经销
印 刷	北京雅艺彩印有限公司
开 本	850×1168 毫米 1/32
印 张	2

2004 年 1 月第 1 版第 1 次印刷 印数 6000 册

ISBN 7-81100-063-6/R·1

定 价 11.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

编委会

编委会主任 张瑞华

编委会成员（按姓氏笔画为序）

牛立匀 安学信 刘向辉 刘 晔

张问礼 张纲林 张瑞华 赵 伟

罗冬梅 杨锡让 贾德山 董荣荫

序

远在两千多年前的古典医学名著《黄帝内经》中就有“病生于不仁，治之以按摩醪药”的记载。经过有志于此的智者的努力实践——上升至理论、再实践的丰富与提炼，按摩已成为医学、运动医学、运动生理学、健身与预防疾病领域内的一门科学，并越来越显示其强大的生命力。刘桂华副教授多年来一直致力于按摩对于强身抗病、减肥塑身、美容养颜等方面的研究，为了满足广大人群的健康、强身、美容、提高生活质量、提高工作效率的需要，作者将传统的按摩手法进行了认真的筛选、简化、充实后，精心编写了此书，使之成为一本古为今用、简便易学、图文并茂、行之有效的健康小册子。

由于作者对人体解剖学有较深的造诣，因而使得此书具有其独特的风格，它的特点是：1.对于人体各部位的按摩都是从拨理骨面上的肌肉附着点开始，并沿着肌肉走行的方向对肌肉进行梳理，主要作用是可以较快地使肌肉放松；2.在人体特定部位上，对神经、血管出入的部位施以适宜的手法，作用是改善神经血管的外周环境，增强神经系统的调节功能；3.筛选、归纳出对人体脏腑器官有特定功能的“强壮穴”。研究证实，人体穴位都是与健康息息相关的“敏感点”，其作用是通过按摩点穴的手法刺激，达到激发经络气血运行、疏通经络、防病、健身与治疗疾病的目的。

总之，此书是符合广大人民群众自我健康养生迫切需要的一本科普良书。相信该书的出版对于普及和推广家庭保健按摩，一定会起到积极的作用。

北京体育大学运动生理学教授

张问礼

2003年9月9日

作者简介



刘桂华，女，北京人。生于1952年。1977年毕业于北京医学院（现北京大学医学部）医疗系。1978年留校任教。曾做过6年全科医生。1984年调入北京体育学院，从事教学

科研工作至今。现任北京体育大学运动人体科学学院运动解剖学教研室党支部书记、副主任，副教授，硕士生导师。2001年度评选为北京体育大学优秀共产党员。

1978年至今，承担本科生组织学与胚胎学、组织化学、细胞生物学、人体解剖学、运动解剖学等教学，指导和协助指导完成北京体育大学和兄弟院校本科生、硕士生、博士生科研课题多项，与航天医学研究所、清华大学电机系生物医学工程与仪器专业、北京经络研究中心、中国中医研究院西苑医院心血管研究室合作和协作完成部委课题、国家自然科学基金课题、国家科委科技攀登项目等多项科研课题。

自1995年开始与北京经络研究所合作，开展经络的实质研究和经络的应用研究。在科研课题攻关研究中，在深入社区、乡

镇，推广祝总骧教授创编的“三一二经络锻炼法”的过程中，不断总结和完善这一健身方法，并作为执笔人编写了近20万字的《祝总骧三一二经络锻炼法》。该书及光盘分别于2001年、2002年由北京体育大学出版社出版发行。1997年代表祝教授在第三次全国康复医学会上宣读论文《三一二经络锻炼法》。次年2月受广东汕头中医药专科学校的邀请，代表祝教授为该校师生讲授中医经络的研究现状，为当地社区干部群众讲授《经络健身与自我保健》。《祝总骧三一二经络锻炼法》一书问世以来，受到广大读者的欢迎。

运动员运动性疲劳的消除与肌肉养护、亚健康状态人群的疲劳消除与健康养护问题，是作者近年来研究的课题，这也是国家、社会、家庭和个人最关心的问题。多年来，作者利用业余时间从事运动性疲劳的消除与肌肉养护的实践研究。通过时间的积累，她将掌握的人体解剖学、生理学、中医经络学等相关学科知识融会贯通，运用到按摩中去。手到之处，目标、目的明确，解剖位置、结构、层次清晰，针对性强，独具特色。

作者虚心好学，对工作精益求精，对事业执着热情，对同志、对患者极具同情心和爱心，能吃苦耐劳又善于钻研。她把按摩当作事业来完成，坚忍不拔，矢志不移。她具有多年从事解剖学教学和科研工作的经验，熟悉人体解剖结构，又不断地向老中医请教，汲取中医经络学知识和点穴按摩术。她虚心拜哈尔滨教师体育学院牛立匀为师，学习牛老师的“无损伤手法整复术”。这套《简易通络按摩法》丛书，就是作者在广泛学习前人经验的

基础上不断总结和创编的。

在牛立匀老师的悉心指导下，作者跟踪治疗一位患腰椎间盘突出30年、伴严重椎管狭窄的患者。经作者半年的按摩治疗，患者双下肢肌肉由僵硬变柔软，恢复了弹性和伸展性；患肢皮肤温度和色泽恢复正常，水肿消失，且小腿围度增加了3厘米，肌肉痉挛不再发生，第一跖趾关节、趾间关节恢复了屈伸能力，下肢支撑力明显提高。两年来，这位患者不但下肢的运动能力增强，全身的健康状况、精神状态也有明显改善。

2002年8月，作者随队去云南，对我国著名极限运动的代表人物张健进行医务监督。在张健横渡扶仙湖前后用此法对其进行肌肉养护、治疗与消除疲劳，她的手法和按摩效果得到了张健老师的肯定。

作者在实践中认识到，《简易通络按摩法》对运动员的肌肉养护与运动性疲劳的消除有明显效果，对普通人群的健康养护、对慢性病患者的机能改善与健康恢复也有一定作用。同时，对极限运动员的体能恢复也有助益。作者在紧张的教学工作之余，进行了积极的尝试，取得了满意的效果。

《简易通络按摩法》系列丛书，是作者在传统的按摩和点穴方法的基础上，进行认真的筛选、简化，博采众长，尽量使其易于在家庭和社会普及和推广，使人人拥有健康。

作者的话

随着社会的发展，人们生活水平的提高，大家对健康的要求日益加强。特别是2003年春，非典型肺炎“SARS”的流行，再一次给人们敲响了警钟。如何用科学的手段增强体质，调节免疫力，提高抗病能力，成为社会的热门话题。

早在1992年，国际卫生组织（WHO）就响亮地提出了“健康就是金子”的主题口号，警示人们要像对待金子一样珍惜健康，关爱生命。唐代著名医学家孙思邈说：“养生之道，常欲小劳。”《延年祛病笺》说“运体以祛病，体活则病离。”意思是说：四肢乃至全身活动起来，能推动气血流通，气血流通就是补益身体，身体强壮了，病自然离你远去。孙思邈也是最早自觉将运动与按摩相结合进行自我保健的人。他几十年如一日，除了经常上山采药，长途步行巡回医疗外，还坚持每天打两遍自编的健身拳，让身体微微出汗，然后做一遍全身的自我按摩。这使他90岁时仍然耳不聋，眼不花，牙齿完好，筋骨健壮，记忆力不衰，生活自理，这一切得益于科学的养生之道。

1992年，我国著名生理学家和经络学家祝总驷教授应邀到台湾讲学时，遇到当时已93岁高龄仍从事中医工作的陈立夫先生，陈先生谈到他平日沐浴——按摩的养生之道：每天晨间以温水沐浴，并用双手从头到脚按摩全身，借以活跃体内经脉气血。由于他常年自觉坚持按摩，延缓了机体的衰老。

如此看来，按摩确是一种古老而又具有青春活力的保健方法，是人体健康养护、抵御病邪侵袭的最有效的手段之一，是传统中医学的养生之术。不管是预防传染病，还是用于预防其它的身心疾病，按摩都可作为首选的方法。人就像一部机器，需要经常保养，擦擦油泥，不能只用不养，折损机器的寿命。而按摩就是对人体最好的健康养护。

为满足广大群众和读者养生保健，开展家庭按摩和自我按摩的需要，使古老的按摩方法能尽快被人们所掌握，我根据人体解剖生理学、中医经络学等相关学科的知识，将传统的按摩手法进行筛选、简化、充实，编写了这本小书，向您介绍一套简便易学且行之有效的按摩方法。

愿这本小书真正成为家庭必备，成为读者的良师益友。

本书编写从理论上讲有以下几个特点：1.各部位按摩都强调从拨理骨面上的肌肉附着点开始，并沿肌肉走行方向梳理肌肉。运用此手法可较快地放松肌肉，提高按摩效果；2.在人体特定部位上，对神经、血管出入的部位给以适宜手法进行软化、清理，改善神经血管的外周环境，提高神经的传导功能，改善血液循环和新陈代谢，增强神经系统对人体的整体健康的调节能力；3.依据经络腧穴的走行分布，筛选出可改善人体脏腑器官功能的“强壮穴”，将按摩与点穴相结合，相得益彰。

按摩中结合人体经络学的相关知识，是受《祝总驥三一二经络锻炼法》一书的启迪。从功能上来讲，人体穴位之处都是与健康密切相关的“敏感点”。每个穴位都是人体内部与外界进行物质、能量和信息交换的通道，也是病邪出入的门户。选择人体各部位有特定功能的“强壮穴”，通过按摩、点穴等手法刺激，激发经穴的气血运行，疏通经络，达到改善人体脏腑器官的功能，增强神经系统、内分泌系统、对人体的整体调节作用。

如果您在一天的紧张工作、学习之余，花一点时间进行按摩，就能疏通您的经络，消除疲劳，缓解紧张的神经，有效地调节免疫力，防病于未然。对于初学者来讲，不要急于求成，要循序渐进，边学边练，气力和技巧会不断长进。只要您坚定信心、坚持不懈，功到自然成。

在家庭进行相互按摩和自我按摩是保健的有效方法。相互按摩，每周可做2~3次，每次30~40分钟为宜；自我按摩可依据个人情况选用不同的手法，每天早晚可做一遍，每次20分钟。实践证明，这套按摩法对调节人体免疫力，提高抗病能力有明显的效果。

在编写过程中，吴孝华先生为本书摄影与图片制作，赵崇光先生为本书绘制插图，在此，表示衷心的感谢！

第一章 简易通络按摩的基本手法介绍

一、按摩的基本手法 (1)

1. 摩揉法 (1)
2. 拨理法 (2)
3. 点穴法 (3)
4. 推捋法 (4)
5. 抓拿法 (4)
6. 握推法 (5)

二、按摩的基本要求 (6)

1. 操作者 (6)
2. 被操作者 (6)

第二章 相互按摩法

一、头面部 (7)

1. 摩揉面部 (7)
2. 梳理头部肌肉软化腱膜 (8)
3. 头面部点穴 (9)
4. 推捋头面部前后正中line (任督二脉的通道) ... (9)

二、颈项部 (9)

1. 摩揉颈项部 (9)
2. 拨理颈项部肌肉附着点 (10)
3. 拿揉颈项部 (11)
4. 颈项部点穴 (11)
5. 推捋颈项部前后正中line (任督二脉的通道) (12)

三、胸腹部	(12)
1.摩胸腹部	(13)
2.揉胸腹部	(13)
3.推捋前正中线（任脉的通道）	(13)
4.拨理胸肋部肌肉附着点	(14)
5.拨理肋弓下缘膈肌附着点	(14)
6.拨理腹肌附着点	(15)
7.胸腹部点穴	(15)
8.分理胸肋	(16)
9.按压云门、中府穴	(16)
10.直推胸腹	(17)
11.搓手温脐暖丹田	(17)
12.按压气冲穴	(18)
四、背 部	(18)
1.搓摩肩背至腰骶部	(18)
2.摩揉肩背至腰骶部	(19)
3.推捋后正中线（督脉的通道）	(19)
4.背部压推	(20)
5.拨理背部肌肉附着点	(20)
6.点按背部俞穴	(21)
7.分推背部	(22)
8.直推背部	(22)
9.按压腰骶部	(23)
10.搓腰暖肾	(23)
五、上肢部	(24)
1.推捋上肢部（手三阴经手三阳经的通道）	(24)

2. 上部点穴	(24)
3. 搓揉十指	(25)
六、下肢部	(26)
1. 摩揉臀部	(26)
2. 拨理臀部肌肉附着点	(26)
3. 下肢部点穴	(27)
4. 推捋下肢 (足三阴经足三阳经的通道) ...	(28)
七、拍打全身	(28)

第三章 自我按摩法

一、头面部的自我按摩	(29)
1. 搓掌浴面	(29)
2. 温掌摩面	(30)
3. 十指梳头	(30)
4. 拿揉双耳	(30)
5. 敲击耳后	(31)
6. 摩理耳根部	(31)
二、颈项部的自我按摩	(32)
1. 搓摩大椎穴	(32)
2. 搓摩颈项部	(32)
3. 拿揉颈项部	(33)
三、胸腹部的自我按摩	(33)
1. 摩理前正中 (沿任脉走向)	(33)
2. 双手摩揉胸部	(34)
3. 分理胸肋	(34)

4.双掌推挤胸廓	(35)
5.摩揉腹部	(35)
6.直推胸腹	(36)
7.搓掌温脐暖丹田	(36)
四、腰部与腰骶部的自我按摩	(37)
1.双手搓腰温肾	(37)
2.双手搓暖腰骶	(37)
3.拿捏腰骶部	(38)
五、下肢部的自我按摩	(38)
1.双手推捋下肢	(38)
2.搓摩涌泉穴	(39)
六、上肢部的自我按摩	(39)
1.推捋上肢	(40)
2.掐揉十指甲根处	(40)
3.搓捋十指	(41)
七、全身拍打	(41)

第四章 人体主要强壮穴及其配用

一、人体主要强壮穴	(42)
二、主要强壮穴的配用	(42)
(一) 醒脑提神	(42)
1.按揉百会穴太阳穴风池穴	(42)
2.掐按拨推枕骨下缘	(42)
3.拿捏颈项部肌肉	(42)
4.按揉合谷穴	(43)

(二) 补益心肺	(43)
1. 环摩膻中穴	(43)
2. 环摩气海穴	(43)
3. 点按膻中穴气海穴	(43)
4. 按揉合谷穴内关穴	(43)
5. 按揉三阴交穴涌泉穴	(43)
(三) 养心安神	(43)
1. 按摩气海穴	(43)
2. 劳宫按太阳穴	(43)
(四) 调理脾胃	(44)
1. 环摩中脘穴	(44)
2. 点按中脘穴气海穴	(44)
3. 按揉内关穴足三里穴	(44)
(五) 补肾强身	(44)
1. 搓肾俞穴	(44)
2. 扣击命门穴肾俞穴	(44)
3. 点按关元穴气海穴	(44)
4. 环摩气海穴	(44)
5. 按揉涌泉穴三阴交穴足三里穴	(44)
(六) 通利二便	(45)
1. 揉摩中脘穴	(45)
2. 环摩脐周	(45)
3. 揉摩气海穴关元穴	(45)
4. 揉摩肾俞穴和腰骶部	(45)
(七) 消除疲劳	(45)
1. 按揉合谷穴内关穴	(45)
2. 按揉足三里穴阳陵泉穴	(45)
3. 搓摩涌泉穴	(45)

第一章 简易通络按摩的基本手法介绍

一、按摩的基本手法

1. 摩揉法

掌心相对进行摩擦至手掌心发热，然后将手掌放置在操作部位，掌心微虚，在皮肤上进行快速摩擦至皮肤发热；当皮肤发热时，慢慢加大手法的力度，屈指、虚掌、掌根着力，以掌根为轴带动全手掌、以大鱼际带动拇指，在操作部位由内向外，像画圆圈一样进行摩揉。边摩揉边移动手掌，自上而下（或自下而上）、自内向外进行摩揉，单手或双手交替操作。（图1①~②）

按摩身体各个部位时的第一个手法“摩揉”，给皮肤预热，促进皮肤、筋膜的血液循环=运动前热身

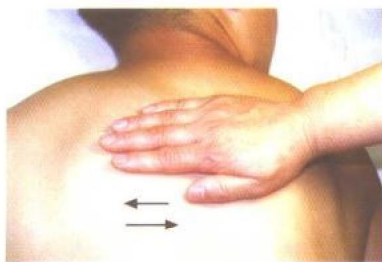


图 1①



图 1②

2. 拨理法

将四指或拇指放置在被操作部位的肌肉附着处，手指压至骨面，指端着力在骨面上进行拨理，单手或双手同时操作（为加大力量也可将两手叠放，以同样的手法进行操作）然后以五指为梳齿，指端着力，沿肌肉的走行方向梳理（图2①~③）



图 21



图 22



图 23

梳理头部
肌肉，促
进头部血
液循环