

主编

许天德

副主编

纳猛

田雪华

实

传统医学治疗保健丛书·

CHUANTONG YIXUE ZHIILIAO BAOJIAN CONGSHU

用

按摩治疗保健手册

ANMO ZHIILIAO BAOJIAN SHUCE

云南科技出版社

按

摩

治

疗

祖傳按摩治

42

实用按摩治疗保健手册

主 编：许天德

副 主 编：纳 猛 田雪华

编写人员：贾 勇 陈克仙 游 力 张云洲

王英芳 刘 虹 孙雪燕 邹顺经

罗小菊 郑 羚 李南瑞 李 逵

云 南 科 技 出 版 社

图书在版编目 (CIP) 数据

实用按摩治疗保健手册/许天德主编. —昆明: 云南科技出版社, 1999. 9

(传统医学治疗保健丛书)

ISBN 7-5416-1236-7

I. 实... II. 许... III. 按摩疗法(中医) - 基本知识
IV. R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 48731 号

书 名: 实用按摩治疗保健手册
作 者: 许天德 主编
出 版 者: 云南科技出版社 (昆明市书林街 100 号, 650011)
责任编辑: E 超超 温 翔
封面设计: 周 文
绘 图: 戴 杰 栾小杰
印 制 者: 昆明新星印刷厂印装
发 行 者: 云南科技出版社发行
开 本: 787×1092 1/32 印张: 5 字数: 108 千
版 次: 1999 年 9 月第 1 版
印 次: 1999 年 9 月第 1 次印刷
印 数: 0001—3000
书 号: ISBN 7-5416-1236-7/R·177
定 价: 6.80 元 (全套定价: 27.20 元)
若发现印装错误请与承印厂联系

前 言

传统中国医学源远流长，历史悠久。千百年来为中国人民乃至世界人民的健康和昌盛作出了巨大贡献。针刺、灸法、按摩、指压等治疗方法，是传统中国医学宝库中的瑰丽奇葩。作为行之有效的外治方法，具有简单易学、使用方便、疗效直接、费用低廉等多种优点，而乐为广大民众所认同和接受，特别在缺医少药的贫困地区，这些方法更显示出其它方法不可取代的地位和作用。

随着对外交流的日益深入，传统中国医学，在崇尚自然、回归自然的医学潮流中，独树一帜，大放异彩，令海内外人士耳目一新。然而，由于传统中国医学理论渊博，言词古奥，义理难懂，给非专业人士和海外人士的学习和运用带来许多困难。

《传统医学治疗保健丛书》力图用浅显的语言、简明的图例，展示针刺、灸法、按摩、指压等传统中国医学的理论、临床诊治方法和行之有效的经验。

编 者

目 录

按摩治疗的作用及原理·····	(1)
第一章 经络的意义及其作用	
第一节 经络的组成·····	(2)
第二节 经络的诊断治疗作用·····	(3)
第二章 穴位的意义及其作用	
第一节 穴位的意义及组成·····	(5)
第二节 穴位的作用及选穴、配穴原则·····	(6)
一、穴位的作用·····	(6)
二、选穴、配穴原则·····	(6)
第三节 常用的取穴方法·····	(7)
一、经络取穴法·····	(7)
二、骨度法·····	(7)
三、体表标志法·····	(7)
四、手指比量法·····	(8)
五、简易取穴法·····	(8)
第三章 按摩常用手法	
一、按法·····	(11)
二、摩法·····	(13)
三、推法·····	(16)

四、拿法	(19)
五、揉法	(23)
六、拔伸法	(23)
七、扳法	(24)
八、振颤法	(26)
九、疏散法	(26)
十、抖拉法	(26)
十一、点按法	(27)
十二、摇法	(27)
十三、拍法	(28)
十四、抄法	(28)
十五、踩法	(28)

第四章 临床医疗按摩

第一节 常见急症的按摩治疗	(30)
一、昏厥	(30)
二、心绞痛	(31)
三、头痛	(33)
四、三叉神经痛	(34)
五、牙痛	(36)
第二节 常见疾病的按摩治疗	(37)
一、感冒	(37)
二、支气管哮喘	(38)
三、高血压	(39)
四、糖尿病	(40)
五、胃肠神经官能症	(42)
六、便秘	(43)

七、腹泻	(44)
八、类风湿性关节炎	(45)
九、神经衰弱	(47)
十、阳痿	(48)
十一、前列腺炎	(49)
十二、月经不调	(50)
十三、慢性盆腔炎	(51)
十四、闭经	(53)
十五、痛经	(54)
十六、更年期综合征	(55)
十七、婴幼儿泄泻	(57)
十八、小儿疳积	(58)
十九、小儿佝偻病	(60)
二十、小儿麻痹后遗症	(61)
二十一、遗尿	(63)
二十二、近视	(64)
二十三、颈椎病	(65)
二十四、落枕	(67)
二十五、冈上肌肌腱炎	(68)
二十六、急性腰扭伤	(69)
二十七、腰椎间盘突出症	(71)
二十八、腰部劳损	(74)
二十九、肩关节周围炎	(75)
三十、肱骨外上髁炎	(77)
三十一、腕关节扭伤	(78)
三十二、腕管综合症	(79)

三十三、桡骨茎突狭窄性腱鞘炎	(80)
三十四、梨状肌综合症	(81)
三十五、髌骨软化症	(82)
三十六、膝关节内侧副韧带扭伤	(83)
三十七、踝关节扭伤	(85)
三十八、足跟痛	(86)

第五章 实用保健美容按摩

一、穴位经络美容法	(88)
二、长寿美容按摩法	(89)
三、眼部美容按摩法	(89)
四、护发美容按摩法	(89)
五、防冻疮美容按摩法	(90)
六、润手嫩肤按摩法	(91)
七、胸部美容按摩法	(91)
八、腹部美容按摩法	(91)
九、唇齿美容按摩法	(92)
十、光滑肌肤按摩法	(92)
十一、背部美容按摩法	(92)
十二、除皱美容按摩法	(93)
十三、黄褐斑的美容按摩	(93)
十四、粉刺的美容按摩	(93)
十五、斑秃的美容按摩	(94)
十六、疤痕的美容按摩	(94)
十七、酒渣鼻的美容按摩	(95)
十八、面无光泽的美容按摩	(95)
十九、肥胖的美容按摩	(95)

二十、皮肤粗糙的美容按摩 (96)

第六章 按摩常用穴位检索

一、关元..... (97)	二十五、手三里 (107)
二、气海..... (97)	二十六、曲池 (108)
三、神阙..... (98)	二十七、手五里 (108)
四、下腕..... (98)	二十八、臂臑 (109)
五、中腕..... (99)	二十九、肩髃 (109)
六、上腕..... (99)	三十、迎香 (109)
七、膻中 (100)	三十一、承泣 (110)
八、承浆 (100)	三十二、四白 (110)
九、腰俞 (100)	三十三、地仓 (111)
十、腰阳关 (101)	三十四、颊车 (111)
十一、命门 (101)	三十五、下关 (112)
十二、大椎 (102)	三十六、头维 (112)
十三、百会 (102)	三十七、挟鼻 (112)
十四、卤会 (103)	三十八、足三里 (113)
十五、上星 (103)	三十九、上巨虚 (114)
十六、人中 (103)	四十、条口 (114)
十七、孔最 (104)	四十一、下巨虚 (114)
十八、列缺 (104)	四十二、丰隆 (115)
十九、经渠 (105)	四十三、解溪 (115)
二十、太渊 (105)	四十四、厉兑 (116)
二十一、少商 (105)	四十五、隐白 (116)
二十二、二间 (106)	四十六、太白 (117)
二十三、合谷 (106)	四十七、三阴交 (117)
二十四、阳溪 (107)	四十八、地机 (118)

四十九、阴陵泉 …… (118)	七十五、次髎 …… (129)
五十、血海 …… (119)	七十六、承扶 …… (130)
五十一、少海 …… (119)	七十七、委阳 …… (130)
五十二、神门 …… (119)	七十八、委中 …… (130)
五十三、少府 …… (120)	七十九、承山 …… (131)
五十四、少泽 …… (120)	八十、昆仑 …… (131)
五十五、后溪 …… (121)	八十一、至阴 …… (132)
五十六、养老 …… (121)	八十二、涌泉 …… (132)
五十七、支正 …… (122)	八十三、太溪 …… (132)
五十八、肩贞 …… (122)	八十四、照海 …… (133)
五十九、秉风 …… (122)	八十五、曲泽 …… (133)
六十、听宫 …… (123)	八十六、郄门 …… (134)
六十一、睛明 …… (123)	八十七、间使 …… (134)
六十二、攒竹 …… (123)	八十八、内关 …… (135)
六十三、大杼 …… (124)	八十九、劳宫 …… (135)
六十四、风门 …… (124)	九十、阳池 …… (136)
六十五、肺俞 …… (125)	九十一、外关 …… (136)
六十六、心俞 …… (125)	九十二、肩髃 …… (137)
六十七、膈俞 …… (126)	九十三、翳风 …… (137)
六十八、肝俞 …… (126)	九十四、角孙 …… (137)
六十九、脾俞 …… (127)	九十五、耳门 …… (138)
七十、胃俞 …… (127)	九十六、听会 …… (138)
七十一、肾俞 …… (127)	九十七、风池 …… (139)
七十二、气海俞 …… (128)	九十八、环跳 …… (139)
七十三、大肠俞 …… (128)	九十九、风市 …… (139)
七十四、关元俞 …… (129)	一〇〇、阳陵泉 …… (140)

一〇一、光明	(140)		(146)
一〇二、足临泣	(141)	一一五、翳明	(146)
一〇三、大敦	(141)	一一六、子宫	(146)
一〇四、行间	(142)	一一七、定喘	(147)
一〇五、太冲	(142)	一一八、夹背	(147)
一〇六、蠡沟	(143)	一一九、十七椎	(147)
一〇七、章门	(143)	一二〇、腰眼	(148)
一〇八、期门	(143)	一二一、落枕	(148)
一〇九、四神聪	(144)	一二二、八邪	(148)
一一〇、安眠	(144)	一二三、四缝	(148)
一一一、印堂	(144)	一二四、十宣	(149)
一一二、鱼腰	(145)	一二五、百虫窝	(149)
一一三、太阳	(145)	一二六、膝眼	(149)
一一四、金津、玉液			

按摩治疗的作用及原理

按摩，也叫推拿，是传统中国医学中的一种外治方法。它利用手或肢体其它部位，以各种不同的特定技巧及技能，作用于人体体表的特定部位，以调节机体内的生理、病理状况，从而达到有病治病，无病健身的一种物理疗法。手法的操作要求持久、有力、均匀、协调、柔和、渗透、准确、熟练。按摩不仅适用于临床治疗和保健，而且适用于美容与健美，具有良好的治疗保健效果。

按摩因手法动作上力度和方向的变换而有轻重、大小、深浅、长短等不同，使手法的作用就有多种不同的效果。其中轻、浅、短、小的手法柔和舒展，有补其不足的作用，即“补”的作用；重、深、长、大的手法刚健滞着，有泻其有余的作用，即“泻”的作用。二者刚柔相济，使机体内失去平衡的阴阳在不断运动变化的手法中得到调整，恢复平衡，从而达到治疗的目的。

第一章 经络的意义及其作用

经络学说是古代医学家在长期的医疗实践中不断总结和发展起来的，几千年来一直指导着中医临床各科的诊断和治疗，是针灸和按摩治疗的基础。

通俗地讲，经络是人体运行气血的道路，它是一个庞大的系统，在内与脏腑相联，在外与四肢关节相通，将人体内在的脏腑组织器官和外在的四肢关节等联系成为一个有机的整体，输送气血津液等营养物质，调节人体的阴阳平衡，使人体各部的功能活动得以保持协调和平衡。

第一节 经络的组成

经络包括了十二经脉、奇经八脉和十五络脉、十二筋经、十二皮部等。十二经脉是经络的主体，内属脏腑，外络肢节，起到运行气血的主导作用；奇经八脉是具有特殊作用的经脉，对各经脉起统率、联络和调节气血盛衰的作用；十五络脉，是经脉的外部分支，起沟通表里渗灌气血的作用。

第二节 经络的诊断治疗作用

经络在临床诊断治疗中主要有以下几个方面的作用：一是依据经络在人体的不同分布诊断疾病；二是根据经络症候诊断疾病；三是根据经络穴位诊断疾病。

根据经络的走行分布诊断疾病：在临床上可以根据症状出现的部位判断病属何经。如头痛，痛在前额者多属于阳明经的病变，痛在两侧多属于少阳经的病变，痛在头顶者多属于厥阴经的病变，痛在后项者多属于太阳经的病变。又比如胁肋和少腹是足厥阴肝经通过的地方，因此两胁疼痛或少腹疼痛多与足厥阴肝经有关。

依据经络症候诊断疾病：经络在体内与脏腑相关联，在外与体表、四肢等组织器官相联系。将人体网络成一个有机的整体，内在的疾病可以通过经络系统反应于体表，外在的病变也可以向内传变。每条经脉在病变时都会出现相应的临床表现和特殊的症候，如出现咳嗽、气喘、气短、心烦胸闷、前臂内外侧疼痛等症状，因为这些症状是手太阴肺经所常见的，因此，临床上常根据这些症状来诊断病变在手太阴肺经。

根据经络穴位诊察疾病：当脏腑或组织器官发生病变时，常在有关的经脉循行路线上或经气聚集的地方，即常说的穴位上，出现压痛、结节、条索、凹陷等阳性反应，或发生皮肤温度、电阻的改变。根据这些变化来诊断疾病属于哪

一条经脉或哪一个脏腑。

指导按摩治疗和保健：经络学说在按摩治疗上的应用非常广泛。其理论根据是“经脉所通，主治所及”，也就是说经脉循行到哪里，或与哪个部位相联系，那么，该条经脉的腧穴就能治疗与之相关的疾病。例如：胃脘痛可取胃经的足三里、梁丘等腧穴，胁痛者可取肝经的穴位和胆经的穴位如阳陵泉、太冲等，前额部头痛则可以取足阳明胃经的穴位，循经远取上肢的合谷，下肢的内庭等穴位进行治疗。

在临床上常采用皮部、络脉、阿是穴等进行治疗。皮部是十二经脉反应于体表的部位，当内脏或经脉有病时，不仅可以从皮部察知，如出现压痛、硬结、色泽变化等，而且可以通过刺激皮部来治疗内脏经络的病变，如用皮肤针叩刺皮肤或用皮内针埋藏于皮内，均是通过皮部治疗的例子；络脉是经脉的细小分支，凡属于经络郁滞，痹阻所引起的病症，如疼痛，高热等都可以通过刺络脉出血的方法进行治疗，即放血疗法。如刺太阳出血治疗目赤肿痛，刺少商出血治疗咽喉肿痛，刺委中出血治疗腰扭伤等；经筋的病变多表现为拘急、强直和抽搐等，在治疗上多以局部取穴为主，即在病变部位取穴治疗。这些都是经络学说在临床上的作用。

第二章 穴位的意义及其作用

第一节 穴位的意义及组成

穴位，又称为腧穴，是人体脏腑经络气血通达于体表的特定部位。穴位遍及全身，数量较多，类别各异，功能和作用也有不同。根据复杂的病情，正确选择有针对性的穴位，分别主次，组成处方，配合相应的按摩手法，可以提高临床治疗的效果。

穴位一般分为经穴、经外奇穴、阿是穴等三类。循行于十二经脉和任脉、督脉上的穴位称为“经穴”，它们有固定的名称，又有明确的位置和治疗作用；有固定名称和位置，但未列入十四经脉的穴位称之为“经外奇穴”；既无具体的名称，又无固定的位置，而是以压痛点作为穴位的，称为“阿是穴”。三者都是临床上常用的穴位。

穴位是人体脏腑、经络之气输注于体表的部位，是按摩治疗的刺激点。近年来，腧穴的涵义又有了更加广泛的内容和范围，除了经穴、奇穴、阿是穴之外，还包括了众多的新穴，如耳穴、头部穴位（反射区）、腕踝部刺激点，生物全

息疗法提出的第二掌骨侧全息穴位群及其与之相关的手部、足部、鼻部、面部穴位等。从临床出发，我们应该重视、探索和总结这些穴位的相对定位、按摩方法及其治疗的效果。

第二节 穴位的作用及选穴、配穴原则

一、穴位的作用

穴位具有治疗和保健等多种作用。

1. 近治作用：按摩一切穴位都能治疗该穴所在部位及邻近组织、器官的局部病变。

2. 远治作用：按摩十四经穴位，不仅能治疗局部的病症，还可以治疗经络循行所及的远隔部位及脏腑器官的病症，甚至还有治疗全身疾病的作用。

3. 特殊作用：按摩某些穴位，具有双重的良性调整作用。如天枢穴，对于便秘患者有通便作用，对于腹泻患者具有止泻作用；内关穴既能减慢心率较快患者的心率，又能加快心率较慢患者的心率。

二、选穴、配穴原则

选穴和配穴可以依据穴位的主治功能和所属经络而采用局部、邻近、循经三者结合的取穴方法，如胃痛取中脘（局部）、梁门（邻近）、足三里（循经）；上病下取，如头痛取足部的太冲穴；下病上取，如脱肛取头顶的百会穴。