

铁杆中医彭坚力荐!

激活自愈力

盛氏深筋膜按摩疗法

盛德峰 著

国内首部原创



常见病、急性病、危重症·**深筋膜**
按摩徒手救治手册!

最具特点的是

触动**深筋膜**的方法极其简单，
任何人都可以学会!

北京科学技术出版社



激活自愈力

盛氏深筋膜按摩疗法

盛德峰 著



北京科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

激活自愈力：盛氏深筋膜按摩疗法 / 盛德峰著. —北京：北京科学技术出版社，
2018.1

ISBN 978-7-5304-9101-0

I. ①激… II. ①盛… III. ①筋膜疾病—按摩疗法(中医) IV. ①R244.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第116640号

激活自愈力：盛氏深筋膜按摩疗法

著 者：盛德峰

策划编辑：刘 立

责任编辑：张 洁 周 珊

责任印制：李 茗

封面设计：华图文轩

出 版 人：曾庆宇

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：0086-10-66135495（总编室）

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

电子信箱：bjkj@bjkjpress.com

网 址：www.bkydw.cn

经 销：新华书店

印 刷：北京宝隆世纪印刷有限公司

开 本：710mm×1000mm 1/16

字 数：211千字

印 张：11.75

版 次：2018年1月第1版

印 次：2018年1月第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-5304-9101-0 / R·2311

定 价：68.00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。

内容提要

Abstract

本书作者将四十多年的实践经验与中医的经典理念和西医的最新发现完美地结合起来，推导出深筋膜网络这个崭新的健康体系。深筋膜网络既是形成诸多疾病的重要途径，又是防治疾病的关键通道。本书介绍了通过按摩刺激深筋膜来防治疾病的具体方法和操作要点。这些方法区别于一般的按摩方法的优势在于，既能治疗许多慢性疾病，更能参与抢救急性病与危重病。最具特点的是，触动深筋膜的方法极其简单，老百姓都可以学会和掌握。人人都有一双手，所有的人都能通过自己的双手把握自己的健康和命运。本书适合康复师、徒手治疗师、按摩师以及普通大众尤其是 30 ~ 60 岁的女性阅读，从而为患者、自己 and 家人的健康保驾护航。

彭 序

The preface of Peng Jian

大约在八年前，拙著《我是铁杆中医》出版后不久，我应邀到广州参加一个经方学术会议，在大会发言后，工作人员告知，有一位听课的学员点名要见我，在会议室外等候。出来时见到一个陌生的中年人，他自报家门：是我的湖南同乡，名叫盛德峰，目前在深圳工作，从事中医推拿按摩，今天特意从深圳赶来听我的讲座。他开门见山地说：“我对您的《我是铁杆中医》这本书很失望！当年您在《中国推拿》一书的序言中，对中国的推拿按摩给予了很高的评价，我读了以后感到热血沸腾，下决心一辈子从事好这门崇高的职业。然而，在《我是铁杆中医》这部书中，您竟然一个字也没有提到推拿按摩！不知道这是为什么？”说完这番话，他匆匆离去，因为要赶火车回深圳。望着他那步履蹒跚的背影，我不禁陷入了沉思。我对中国的推拿按摩，早就情有独钟：不仅于 20 世纪 80 年代在《中华医史杂志》上撰写过一篇论文《殷代按摩术管窥》，从甲骨文的卜辞中考证出，中医最早的自然疗法就是按摩术，比针灸、药物还要早；而且在 1992 年，与上海推拿医师金义成教授合编过一本八十余万字的《中国推拿》，我在题为“用我们的双手，去开创中国推拿的明天”的序言中，充满激情地预言道：“二十世纪的热点是针灸，下个世纪的热点是什么呢？很可能是推拿！‘土’即是‘真’，推拿毕竟是一种对人体没有任何损伤的自然疗法，又是一种手的艺术，一旦东西方创造医学奇迹的两只手紧握在一起时，毋庸语言的解释，一切文化背景的差异将冰化雪消。因此，我们必须赶在下一个历史性的碰撞和交流来到之前，做好充分的准备。而当前最重要的学术准备，是要通过我们这一代推拿工作者的努力，将中国推拿学的宏伟体系建立起来，使之成为一座跨越历史、横贯中西、通向未来的桥梁。紧紧把握住这个千载难逢的历史契机吧，中国推拿学的前景将是无限光明的！”这就是那篇让盛

医生“热血沸腾”的序言的结尾。我本来打算将这篇序言与其他几篇序言、书评、访谈等一起收录进 2007 年初次出版的《我是铁杆中医》一书中，由于编辑认为这些内容与整部书的体例不合，最终没有纳入。盛医生批评我“不重视”推拿按摩，的确事出有因，因为我在这部书中只强调了针灸，没有提到推拿，这是我的失误。幸好 2014 年在《我是铁杆中医》出版修订本时，我有机会按照盛医生的意见，予以了纠正；2016 年该书在台湾地区出版繁体字版时，我又把这篇自己钟爱的序言收录了进去，满足了我和他的心愿。

盛医生是一个孝子，他在深圳开办的按摩医院，业务十分繁忙，但每年还是要回几趟湖南老家，看望年迈的父母，并给老人家做做按摩，缓解病痛。他每次回家路过长沙，总要抽空和我聊一聊。我从交谈中得知，他有着一番非同寻常的经历：他自幼左腿残疾，却酷爱医学，十几岁即跟随部队医院的老军医和湘雅医院的名医学习理疗、针灸、按摩，自学了中西医本科主要教材；1988 年被武汉大学生物系细胞生物学专业破格录取，毕业后，获得该校理学学士学位，为以后进一步在推拿按摩理论上的探索奠定了扎实的基础。在先后几年中，他多次获得“湖南省自学成才奖”“湖南省新长征突击手”“中国残疾名人”等称号。他曾经放弃福建省中医药研究院经络研究所的工作，毅然辞职南下，开创自己的推拿按摩事业。他擅长用按摩治疗颈椎病、慢性疼痛、各类瘫痪等；为了适应新的工作环境、新的人群对按摩的特殊需求，他从 1991 年起，开始研究面部美容按摩，将中医按摩和西医按摩有机地结合起来，创立了“一指禅美容”流派；又经过几年的实践，出版了第一部按摩著作《一指禅美容术》。他说到这里，我突然回忆起，这部著作是在湖南科学技术出版社出版的，当时的编辑张碧金老师请我阅稿，我给予了很高的评价。看来我同盛医生的缘分，早在十几年前就开始了。

从事推拿按摩工作三十多年来，盛医生不断实践，不断总结，先后出版了 5 部按摩著作，每一部著作都是面对大众，且都有理论创新。例如，在 2008 年出版的《绝妙按摩人人通》中，他引进了“按摩自愈力”理论，将中西医按摩联系在一起，再用阿是穴与敏感点将二者紧紧锁住，使东西方两大截然不同的推拿按摩技术合二为一。著名针灸学家严洁教授评价说：“这是一个创新！这个创新至少有两个方面的重要意义：一是使按摩对身体的影响范围扩大了，按摩的重要性提高了；二是

使按摩的理论变得非常简洁，因为人体自愈过程是完全自动形成的，人们只需要知道按摩哪里和怎样按摩就可以了。”在这本《激活自愈力：盛氏深筋膜按摩疗法》的新书中，作者继承了以往著作的特色，在面向大众、让读者自己学会按摩进行养生保健的同时，进一步向按摩理论的高峰攀登，寻找中西医按摩不同体系的交汇点。作者发现，“深筋膜网络”是两者的共同点。“西医深筋膜的一硬一软与中医筋骨的一紧一松完整对应，中医和西医在这里完全融合。一个全新的健康奥秘——深筋膜网络豁然显现”。这就是本书最新探索的理论成果，这一成果在书中每一个章节的具体操作中都得到了印证。

为了配合著作的出版、满足大众自我按摩的需要，盛医生先后发明、研制了“一指禅”按摩棒、颈椎枕、按摩球、眼睛按摩器等，有的已经比较成熟并申请了专利，有的还在征求客户的意见以不断改进、不断完善。

盛医生对自己所从事的推拿按摩事业，赋予了高度的热情，倾注了满腔心血，他的每一部著作，都做到了“俗”与“雅”的有机结合，在把推拿按摩技术普及化、通俗化的同时，不忘进行深入的理论探索，不忘尝试中西医两大按摩体系的沟通。显而易见，盛医生不只是一个技术娴熟的普通按摩医生，而是一个充满爱心、胸怀天下、目光远大、理论造诣颇高的按摩大师！作者正处在壮年时期，在祝贺他的新书出版的同时，更期待他的阳光事业蒸蒸日上，在理论和实践方面获得更大的成功！

湖南中医药大学教授 **彭坚**

2017年11月于长沙一心花苑

生命的瑶草

The herbs of life

传说，天上有一种能防治百病的仙草，叫瑶草。小时候，我便希望上天去采来瑶草给自己治病。

我三岁腿残，妈妈背着我四处求医，吃中药、扎针灸、做按摩，我从小就感受到了中医尤其是按摩疗法的温馨，于是十几岁就到县医院开始学习中医按摩。

我有一个梦想，一定要当一个手到病除的医生，解救天下人的疾苦。1977年恢复高考的时候，我报考的志愿全是医学院校，但是，因为腿残我被淘汰了。

我在哭泣中挺直了身子，下决心自学中医和西医。我利用业余时间到医学院校旁听，23岁开始发表医学论文，27岁考取医师资格证，30岁获得湖南省自学成才奖，并被武汉大学生物系破格录取。我希望从生物学角度来研究中医和西医，研究健康的奥秘，寻找生命的瑶草。

二十几岁时的努力是单纯，三十几岁时的努力是热情，四十几岁时的努力是坚韧，五十几岁时的努力是什么？是爱！55岁后，我终于发现了自然疗法的奥秘，发现了深筋膜网络，找到了大众健康的好方法——深筋膜按摩疗法！我终于找到了生命的瑶草！

如果说一般的按摩疗法让我感受到的是温馨，那么深筋膜按摩疗法让我感受到的则是神奇和震撼！深筋膜按摩疗法区别于一般按摩方法的优势在于，既能治疗许多慢性疾病，更能参与抢救急性病与危重病。最具特点和奇妙的是，触动深筋膜的方法极其简单，老百姓都可以学会和掌握。人人都有一双手，所有的人都能通过自己的双手把握自己的健康和命运。

“舒筋活血”是中医的一个经典理论，它的意思是，筋紧缩容易生病，筋松软就能防治百病。筋灵活松软，中医视为健康的关键。

中医所说的筋骨就是西医的深筋膜，深筋膜是一块完整的、巨大的膜状物，它在皮下脂肪层下面包被整个身体，包被所有的肌肉与肌腱，包被所有的内脏，包被神经与血管，然后融入肌腱、韧带，最后扎根在骨头上。深筋膜在体内纵横交错，形成一个巨大的可以调节身体功能的网络。但是，西医忽视了深筋膜及其功能作用。

最近几年，美国医生发现，深筋膜失水会变硬，吸水则变软，这种深筋膜的一硬一软与中医筋骨的一紧一松完整对应，中医和西医在这里完全融合。一个全新的健康奥秘——深筋膜网络豁然显现。

深筋膜受累失水而紧缩，进而牵扯相邻的血管，造成血流发生障碍，组织细胞缺血，引发身体“生变”而“生病”。现在的医院治疗大多就病治病，对诱发疾病的深筋膜没有采取应对方法，所以治疗效果大受影响。而双手按摩可以直接、快速地松解深筋膜，舒筋而活血，既可以对许多疾病产生直接的治疗作用，更可以加强各类药物的作用。本书介绍的方法都是通过刺激、触动深筋膜来达到防治诸多疾病的目的。这个全新的健康理念会创造出一个崭新的医疗模式：医生一切的治疗照常进行，而老百姓自己和家人也加入治疗进程，用他们的双手和器械触动身体，舒筋活血，从而尽快修复身体，全面获得健康和幸福。

松解深筋膜的方法主要是深刻触动身体，比如按摩和拍打。每天揉拨、拍打身体，自然就能刺激松解深筋膜来获得健康。这与胎儿经过产道的挤压会更健康的道理是一样的。上天在造人的时候就隐藏了这个健康奥秘。

眼睛和牙龈也分布着许多深筋膜样的物质，动手去松解就能有效防治近视眼、老花眼、青光眼，动手刺激牙龈也能使牙龈红润而壮实。

借助于深筋膜网络，我们能够拓宽和延展幸福之路，用自己的双手把握自己的命运。

我用深筋膜按摩疗法按摩过自己，也按摩过千千万万的人，深刻体会到了深筋膜按摩疗法在我病残的躯体上发生的神奇变化，见证了千千万万的人通过深筋膜按摩疗法走出病痛的巨大喜悦，我深信深筋膜按摩疗法的功效！我将在他们身上发生的点点滴滴的改变，标识在中医和西医交织的坐标上，终于将深筋膜网络这个健康的奥秘一步步展现出来。

远古时代的神农氏为解除大众的病痛，尝百草后，又毅然决然地攀爬直通天上的建木，终于艰难登天，他采来瑶草，抛向人间，给老百姓治病。神农氏的精神激励着我，我有责任去寻找健康的路径和生命的光芒。我经常被自己这种傻傻的努力感动得泪流满面！

谢谢老天选择了我，让我感受疾病的痛苦，发现健康的路径，让我采撷到了生命的瑶草。人人都有一双手，人人都可以学会深筋膜按摩疗法。我要传承神农氏的精神，将这生命的瑶草抛向人间，让老百姓真正学会用自己的双手把握自己的健康和命运！

盛德峰

2017年11月

目 录

Contents

第一部分 深筋膜按摩乃医者王道

1. 深筋膜：气血的阀门，健康的瓶颈	002
2. 万病从根治：松解深筋膜	004
3. 拨开迷雾寻病因：深筋膜紧缩	006
4. 筋长一寸，寿延十年	008
5. 深筋膜按摩是最好的医道	009
6. 深筋膜按摩原理——触动法则	014
7. 最有效的深筋膜按摩方法——揉、拨与敲打	015
8. 阿是穴：深筋膜按摩最重要的穴点	016
9. 自愈力：深筋膜按摩治百病的原动力	017
10. 深筋膜按摩部位 26 字令	017
11. 深筋膜按摩的主要部位	018
12. 颈部之累——撑起沉重的头部	027
13. 肩头之痛——健康制高点	028
14. 肠胃之长——健康生长点	028
15. 内脏虚与易“上火”的原因：风湿证	029
16. 按摩——风湿证的克星	029



17. 反向按摩——四两拨千斤	030
18. 按摩后的肌肤反应	031
19. 深筋膜网络带来的医学新思路	032
20. 松解深筋膜：走出亚健康	034
21. 健康幻想：打开身体，按摩内脏	034
22. 松筋拍打棒的制作方法	035
23. 松筋按摩锥的制作方法	037
24. 松筋按摩球的制作方法	037
25. 眼睛松筋按摩器的制作方法	038
26. 颈脸复合枕的制作方法	039

第二部分 实战妙招与技巧

一、危急重症..... 045

1. 冠心病的按摩防治	045
2. 心衰急救中按摩的积极作用	049
3. 中风急救按摩法	054
4. 中风恢复期的按摩要点	056
5. 糖尿病与痛风按摩法	059
6. 风湿证（湿气）按摩法	063
7. 强直性脊柱炎的按摩防治	067
8. 急症抢救按摩法	069
9. 急性胃痛按摩法	071
10. 晕车急救法	074
11. 中暑急救按摩法	076
12. 重病辅救按摩法	077

二、颈肩腰腿痛..... 080



1. 颈椎枕颈按摩法	080
2. 颈椎病按摩法	081
3. 肩周炎按摩法	082
4. 按摩大腿防治股骨头坏死	084
5. 按摩小腿化解颈腰背疼痛	085
6. 膝盖痛按摩法	087
7. 关节炎与运动损伤的按摩防治	089

三、内科..... 090

1. 胃溃疡的自然疗法	090
2. 按摩肠胃防治便秘、腹泻	091
3. 便秘与腹泻按摩法	092
4. 拳头击打促睡眠, 防治感冒	094
5. 感冒发热按摩法	095
6. 睡眠呼吸暂停综合征按摩法	098
7. 哮喘病按摩法	099
8. 饮痛入眠法	101
9. 搓头防治头晕、头痛	103
10. 眩晕症按摩法	104
11. 止吐、催吐按摩法	105
12. 偏头痛的按摩防治要点	107
13. 面瘫的按摩防治	108
14. 瘰疬的按摩防治	110

四、外科与皮肤科..... 112

1. 冻疮的按摩防治	112
2. 皮肤过敏(包括季节性过敏)按摩法	113
3. 湿疹与荨麻疹的防治要点	114



4. 疖肿疮疡按摩法	116
五、五官科.....	117
1. 按摩眼球防治眼疾	117
2. 慢性鼻炎按摩法	118
3. 咽炎按摩法	120
4. 口腔舌根肿痛按摩法	121
5. 按摩牙龈消炎固齿，防治萎缩	121
六、妇产科.....	123
1. 按摩妇科盆腔防治不孕	123
2. 孕妇按摩法	124
3. 痛经按摩法	127
4. 按摩甲状腺防治绝经后遗症	129
七、儿科.....	130
1. 少儿生长按摩法	130
2. 少儿感冒按摩法	133
3. 小儿咳嗽的按摩防治	135
4. 小儿麻痹症后遗症的按摩扶助	137
5. 儿童孤独症的按摩助力	138
6. 少儿眼睛按摩法	139
7. 早产儿的按摩助力方法	142
八、美容瘦身.....	143
1. 拍打棒拍打减肥瘦身，防病治病	143
2. 捏脂刮痧减肥瘦身	145
3. 一指禅美容术要点	146
4. 提升脸颊按摩紧肤瘦脸	148



5. 消减额纹按摩法	149
6. 消减鱼尾纹按摩法	150
7. 消减面部色斑按摩法	151
8. 老年斑防治要点	153
9. 修复痤疮与消减瘢痕印迹按摩法	153

九、其他..... 155

1. 鼠标手按摩法	155
2. 手机肘的按摩防治	156
3. 运动后全身酸胀不适的按摩救治	157
4. “肾虚”按摩治疗法	162
5. 按摩淋巴结提高免疫力	163
6. 更年期调整按摩法	164
7. 按摩乳房化解乳癖	165
8. 按摩手部防治百病	166
9. 足部按摩法	167
10. 反向按摩的夜间妙用	168
11. 住院患者按摩法	170



第一部分 深筋膜按摩乃医者王道

中医“舒筋活血”概念的内涵十分巨大，需要我们给予更加深刻和全面的解读，也许“舒筋活血”是突破现代医学发展瓶颈的突破口，能更大限度地造福于人类健康事业。那么，影响舒筋活血的决定因素是什么？是深筋膜网络。

1 深筋膜：气血的阀门，健康的瓶颈

掌控人体的生理网络已公认的有神经网络、血管网络、内分泌网络。但是，有一个掌控这三大网络的网络正逐渐浮现出来，它早就存在于浩瀚的中医经典论述之中，现在因西医最新的发现而被抽提、展现出来。这个网络就是“深筋膜网络”。

深筋膜网络是个什么样子？它凭什么能够掌控人体诸多的生理功能？为什么深筋膜网络可能引发诸多的疾病？我们有什么办法去影响深筋膜网络以防治疾病、获取健康和延年益寿？

人体的结构首先是由骨架子连接、支撑而成。那么，我们身体内所有的内脏、肌肉、血管等内容物又是怎样连接并固定在身体的骨架子上的？回答是：深筋膜。

深筋膜，顾名思义就是身体深部的筋膜。皮肤之下是皮下脂肪层，皮下脂肪层之下就是深筋膜。深筋膜是一个巨大的网片状结构，是坚韧而有张力和弹性的膜状物质，它首先包被整个身体，然后深入身体内部将所有的内脏、肌肉、神经、血管等通通包裹并分隔开来，最后连接、固定于骨架子上。包被这许多器官组织的深筋膜摊开来其实就是一个整片的致密结缔组织。想象一下，如果我们将深筋膜所包裹的内容物全部拿走，那么我们看到身体内的深筋膜会形成一个极为壮观的景象：深筋膜在体内纵横交错、内外相连、上下贯通、左右缠绕，真的是“筋”网恢恢，无所不在，无处不达。

过去对深筋膜，西医和中医有着截然不同的看法。西医认为深筋膜是静止的、被动的，仅仅是一种起着支撑、连接、隔离、固定作用的结构而已。中医则认为深筋膜是动态的、主动的，除了支撑、连接、固定的作用之外，还特别具有对身体的调节控制能力。深筋膜本身或紧缩或松解，或僵硬或柔软，一紧一松、一硬一软，竟然通过这种状态的变化来掌控身体或劳累或舒适，或患病或健康。因为深筋膜包裹着许许多多的血管，深筋膜的紧缩或松解会将这些血管或扣紧或放松，或牵扯或放开，就像闸门一样控制着血管内血液的流动和流量，从而控制着整个身体的健康。我们知道，健康最根本的保障就是血液能够足够、及时地对身体组织细胞进行灌溉和滋养。如果血液供应减少了、不及时了，就会使身体组织细胞乃至所属的脏器产生变化甚至病变。所以，中医特别强调深筋膜对血管的这种特别的掌控能力，并提炼出“舒筋活血”这个健康概念。舒筋与活血是必然的因果关系。舒筋就是保持深筋膜的松解与舒张，深筋膜呈舒张状态就不会挤压相邻的