

◆ 家庭医生系列

吕明 刘晓艳 / 编著

跟我学 按摩

按摩又称推拿，是祖国医学中的宝贵财富。按摩源于古老的年代，她随着历史前进的步伐而不断发展。长期以来，按摩已被广泛地应用于医疗实践，治疗范围不断扩大。

二十一世纪的人们崇尚自然，向往回归自然，按摩疗法愈来愈受到青睐，正在为人类的健康昌盛做出更大的贡献。

吉林科学技术出版社

◎家庭医生系列

跟我学 按摩

吕明 刘晓燕 / 编著

吉林科学技术出版社

家庭医生系列

跟我学按摩

吕明 刘晓燕 编著

责任编辑：韩捷 李永百 封面设计：无为书籍设计

*

吉林科学技术出版社出版、发行

长春大学印刷厂印刷

*

880×1230毫米 32开本 5印张 148 000字

2005年5月第3版 2005年5月第1次印刷

定价：10.00元

ISBN 7-5384-2329-X/R·459

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题，可寄本社退换。

社址 长春市人民大街4646号 邮编 130021

发行部电话 0431-5635177 5651759 5651628

编辑部电话 0431-5635170

电子信箱 JLKJCBS@public.cc.jl.cn

传真 0431-5635185

网址 www.jkpbs.com

作者简介

吕明,副教授。在长春中医学院一直从事教学和医疗工作。现任长春中医学院针灸骨伤系推拿气功教研室主任、吉林省针灸学会推拿专业委员会副主任委员、吉林省按摩师职业技能培训高级评委。吕明手法娴熟、临床经验极为丰富。编写的著作有:《点穴图解》、《中国推拿》、《中国推拿大成》、《推拿大成》、《推拿手法彩色图谱》、《推拿治疗手法图解》等。担任《全国高等中医院校 21 世纪推拿教材》的编委。发表省级和国家级学术论文 60 余篇,其代表作有:“吕氏太极气功推拿术”、“气功推拿治疗脂肪肝”、“推拿治疗梨状肌综合征 56 例”,“推拿加练功治疗第三腰椎横突综合征 38 例”。一项科研成果通过了省级鉴定并获得国家科技进步三等奖,有二项科研获得了学院科研立项。

前 言

祖国医学是一个宝库,她为中华民族的繁衍昌盛做出了巨大贡献。按摩疗法是祖国医学的重要组成部分,起源早,适用范围广,疗效确切,简单易学,操作方便,无任何毒副作用,深受世人的欢迎。

许多常见疾病,按摩疗法可以达到缓解和治愈的目的。本书主要面向初学者和患者,自学按摩可以省时省费用,真正实现治疗上的“减负”。本书包括基础篇和治疗篇两大部分,基础篇主要介绍按摩的必备知识和常用手法;治疗篇主要针对常见病,以内科病为主,其中一些骨科病,生活中经常碰得到,篇中介绍其病因病机、临床表现及相应的按摩治疗方法。本书对手法的介绍,都采用图解的形式,从而使深奥的内容更为生动、直观、简单、明了,易于读者理解、掌握。本书手法介绍颇丰,疾病种类较多,文字精练,通俗易懂,易学易做,适用性强,适用面广,非常适用于按摩医生、按摩爱好者以及广大患者学习参考。

由于编写时间仓促,如有错误和不足之处,请读者指正。

编 者

2003 年元月

目 录

基础篇

按摩是怎样产生和发展的	(2)
按摩有哪些作用	(3)
按摩的特点	(5)
按摩的禁忌症有哪些	(6)
按摩的注意事项	(6)
按摩和针灸的关系如何	(6)
按摩的常用检查方法	(7)
按摩的常用手法	(13)
揉法	(13)
掌指关节揉法	(14)
拇指按法	(14)
掌按法	(15)
拇指端点法	(15)
勾点法	(16)
拇指弹拨法	(16)
压法	(17)
掐法	(17)
拿法	(17)
拿头五经	(18)
揉法	(19)
摩法	(20)
擦法	(21)
平推法	(22)
抹法	(23)
搓法	(23)
捻法	(24)
扫散法	(24)
抖法	(25)
勒法	(25)
虚掌拍法	(26)
捶法	(26)
托肘摇法	(26)
屈髋摇腰法	(27)
踝关节拔伸摇转法	(27)
肩关节扳法	(28)
颈部斜扳法	(28)
扩胸牵引扳法	(29)
按腰扳腿法	(29)
腰部斜扳法	(30)
托法	(30)
插肩胛法	(31)

治疗篇

感冒	(33)	退行性脊柱炎	(106)
头痛	(40)	腰椎间盘突出症	(108)
失眠	(50)	腰椎管狭窄	(112)
高血压病	(55)	强直性脊椎炎	(115)
面瘫	(57)	致密性髂骨炎	(117)
冠心病	(61)	冈上肌肌腱炎	(118)
胃脘痛	(63)	肱骨外上髁炎	(120)
胃下垂	(67)	肱骨内上髁炎	(123)
呃逆	(68)	桡骨茎突狭窄性腱鞘炎	(125)
便秘	(72)	腕关节扭伤	(127)
泄泻	(75)	腕管综合征	(128)
胆绞痛	(77)	指部腱鞘炎	(130)
糖尿病	(79)	指间关节扭伤	(132)
瘰疬	(82)	梨状肌综合征	(133)
阳痿	(86)	髂胫束劳损	(135)
痛经	(88)	膝关节内侧副韧带损伤	(137)
慢性盆腔炎	(90)	膝关节外侧副韧带损伤	(139)
闭经	(91)	半月板损伤	(141)
落枕	(93)	髌下脂肪垫劳损	(144)
颈椎病	(95)	膝关节创伤性滑膜炎	(145)
肩周炎	(98)	踝关节扭伤	(147)
胸肋屏伤	(100)	踝管综合征	(149)
急性腰扭伤	(102)	跟腱扭伤	(151)
腰肌劳损	(104)	足跟痛	(153)

基 础 篇

按摩是怎样产生和发展的

按摩又称推拿,是中华民族的宝贵财富,是一门古老而又年轻有发展前途的医疗科学。从有了人类开始,人们就不可避免地遭受损伤和疾病。人们在与这些损伤和疾病做斗争的过程中,本能地用手在身体某些部位上抚摩、拍打,于是惊奇地发现了这些动作能使疼痛减轻或消失,而这些动作其实就是按摩手法最原始的雏形。在此基础上逐渐认识了按摩对疾病的治疗作用。随着人类对按摩作用的认识,便有目的地把按摩用于医疗实践,并不断地加以总结,这样按摩疗法就逐步发展和完善起来。

按摩源于古老的年代,但她也随着历史前进的步伐而向前迈进。春秋战国时期,按摩已被广泛地应用于医疗实践,此后治疗范围不断扩大,如东汉时期医圣张仲景首创以手法抢救呼吸、心跳骤停病人,其方法目前临床仍在运用;宋代名医庞安时运用腹部按摩手法催产,创下了世界上首例产科手法助产病案。秦汉时期,产生了我国第一部按摩学专著——《黄帝岐伯按摩》10卷。接着按摩学著作陆续问世,尤其明清时期是我国历史上按摩专著出版最兴旺的时代,我国现存的按摩古书几乎都是那时的产物,其中成书于明代的《小儿按摩经》可算是我国现存最早的按摩书籍。唐代按摩术发展成独立的医疗体系,设置于“太医署”中,把按摩医生分成按摩博士、按摩师和按摩工的等级,有组织的按摩教学工作也是由此时开始。承借大唐盛世,中外医药交流得到了进一步发展,按摩疗法最晚以唐代已传往朝鲜和日本,在国外有一定影响。按摩手法也随着时代的发展而不断丰富。

按摩疗法在其进程中也有过灾难。鸦片战争至中华人民共和国成立,由于晚清政府的没落,帝国主义的入侵,特别是国民党的洋奴买办思想,使祖国医学饱受摧残。按摩疗法作为祖国医学中的一门学科,更是湮于湮没。

中华人民共和国成立以后,特别是改革开放以后,按摩疗法又焕发出勃勃生机。目前,我国已拥有一大批高素质、高层次的按摩教学、医疗、科研专业人员,同时随着各种培训,按摩队伍正日益扩大。按摩专著纷纷

问世,按摩疗法广泛地被运用于内、外、妇、儿、保健、养生等各个医学分科,各类保健按摩器械不断走入人们的家庭,自我按摩保健日益被人们推崇,国际交流更加频繁广泛。

总之,随着 21 世纪的到来,在人们“崇尚自然、回归自然”的理念下,在西药普遍高价位、且有毒副作用的比照下,按摩疗法愈来愈受到各国人民的青睐,正在为人类的健康昌盛作出更大的贡献。

按摩有哪些作用

1. 可以减轻和消除肌肉疲劳 人体肌肉疲劳的主要表现是肌肉酸痛无力、运动和工作能力下降。按摩作用于人体肌肉系统,可以促进肌肉纤维的收缩和伸展运动,增强肌肉的弹性,又可以促进人体血液和淋巴液的循环,改善肌肉的营养状况。因而可以使人体的肌萎缩得到恢复,使肌肉疲劳引起的肌肉酸痛、无力得以减轻和消除,使肌肉组织的运动和工作能力明显提高。这也是体育运动员在比赛前后进行按摩的主要原因。

2. 可以提高人体的抗病能力 按摩后可以加速人体淋巴液的流动,并能促进淋巴形成,使人体的白细胞总数增多、白细胞分类中淋巴细胞的比例升高、白细胞的吞噬能力增强。从而提高人体的免疫能力、抗病能力,达到预防和治疗疾病的目的。因此,在背部应用按法、按揉法、平推法、弹拨法、拍法等手法后,可以明显降低感冒、慢性气管炎的发病率,其中的奥妙就在于此。

3. 可以美容和减肥 爱美之心人皆有之,目前国内外保健按摩比较盛行,很多人为了达到美容和减肥的目的来接受保健按摩的治疗。按摩可以使人体表面的毛细血管扩张,增加皮肤的营养供应。可以清除皮肤表面衰老的上皮细胞,改善皮肤的呼吸。可以增强皮肤的弹性和光洁度,减少皱纹,使松弛干燥的皮肤逐渐变得有光泽和富有弹性,可以改善皮肤表面汗腺和皮脂腺的分泌,减轻色素沉着。特别是按摩能使人体内多余的脂肪转化成热量,减少脂肪在人体内的堆积。因此,按摩具有美容和减肥的效果,越来越受到人们的青睐。

4. 可以解除肌肉的痉挛 肌肉痉挛是人体的一种自然保护反应,但

长期持久的肌肉痉挛可以挤压穿行于其间的神经和血管,从而形成新的疼痛源,而加重肌肉痉挛。按摩手法可以通过肌肉的牵张反射直接抑制肌肉痉挛,又可以通过消除疼痛源而解除肌肉的痉挛。痉挛的缓解,肌肉的放松,大大改善了局部肌肉的血液循环和营养供应。由于消除了肌肉痉挛这一中间病理环节,所以加速了软组织损伤的痊愈。

5. 可以使肿胀和瘀血消散 按摩具有良好的活血化瘀作用,能使按摩部位毛细血管舒张,加快静脉回流,促进炎症渗出物的吸收,使局部肿胀和瘀血消散,达到治疗疾病的目的。由于局部肿胀减轻了,降低了组织间压,这样就可消除神经末梢刺激而引起的疼痛。

6. 可以改善血液循环 按摩不仅可以改善按摩局部的血液循环,促进毛细血管的扩张,而且可以反射性地调节全身的血液循环,从而影响到身体的远端部位。有人曾做过这样的实验观察,在病人的背部按摩 10 分钟后,进行测定按摩局部和上肢合谷处、下肢京骨处的皮肤温度,结果按摩后的皮肤温度均有不同程度的升高。另外,按摩能降低血液的粘稠度,减少胆固醇在人血管壁的堆积,提高血管的弹性。

按摩还能改善冠心病病人的心肌缺血状态,使心绞痛缓解、心电图的 ST 段和 T 波改善,降低外周阻力,使心输出量增加、心肌耗氧量减少。

7. 可以改善内脏的功能 按摩对内脏功能的调节作用具有双向性,如对胃肠蠕动慢的,通过按摩可以加快胃肠蠕动;对胃肠蠕动快的,通过按摩可以减缓胃肠蠕动,从而提高人体对饮食物的消化和吸收能力。按摩治疗泌尿系统疾病,通过调节膀胱张力和括约肌功能,不仅可以治疗尿滞留,还可以治疗遗尿症。另外,按摩治疗糖尿病,可以提高部分糖尿病患者的胰岛功能,使血糖降低,尿糖化验转为阴性。按摩治疗胆囊炎,能够提高慢性胆囊炎患者胆囊的排空,抑制胆道平滑肌的痉挛。按摩治疗冠心病,可以改善冠心病病人的左心功能,降低外周阻力,减少心肌耗氧量。美国医师发现,指压腕背相当于阳池部位能够治疗房室传导不完全阻滞所引起的心动过缓。按摩之所以能够治疗内脏的疾病,这是因为按摩通过手法的作用不仅能直接作用于病变的相应部位,还能作为一种刺激信号通过经络系统的调整作用而影响内脏的功能。

8. 可以整复脱位、矫正畸形、松解粘连 按摩不但能整复脱位,还能矫正畸形。临床上经常遇到的下颌关节脱位、肩关节脱位、桡骨小头半脱

位、髌髁关节半脱位等病症,按摩复位方法简单,可以手到病除,优于任何医疗方法。在临床治疗类风湿性关节炎的脊柱畸形和特发性脊柱侧弯、棘突偏歪等畸形时,运用按摩手法均可收到一定疗效。在松解粘连、通利关节方面,按摩疗法也有独特的疗效。软组织粘连是导致疼痛和运动功能障碍的主要原因,按摩手法中的运动类手法可间接撕脱粘连,按揉法、弹拨法等手法可直接分离粘连,如肩周炎的冻结粘连常用按摩方法治疗。

按摩的特点

1. 整体观念 中医按摩要求医生要以整体观念为指导思想,即人是一个有机的整体,内外表里脏腑组织生理上相互联系、病理上相互影响。整体观念用在诊断上,就是要全面地分析病情,透过现象抓本质。如有些颈椎病人,由于病灶刺激交感神经、膈神经、胸长神经,会出现心悸、胸闷甚至心律失常等类似冠心病的症状。若无整体观念,只在胸部上找原因,则常会误诊。运用在治疗上,就是不要“头痛医头、脚痛医脚”。如面瘫治疗时加用拿合谷穴可提高疗效。合谷穴属手阳明大肠经上的穴位,在手上远离面部,而手阳明大肠经的循行是从手至面部,因而拿合谷通过经络传导可治面部疾患。

2. 辨证论治 这是中医按摩的灵魂,要求医生既要辨病又要辨证,辨证是论治的前提。如同为头痛,要辨明是什么原因引起的头痛,即属于什么证型,不同证型就要用不同的手法,施术部位也不同。比如肝阳头痛和感冒引起的头痛,在按摩治疗时就不尽相同。

3. 疗效可观、副作用小 按摩疗法目前广泛用于骨伤科、内科、妇科、儿科、五官科等疾病。对有些疾病可以达到立竿见影的效果。对于一些疑难病症,如腰椎管狭窄、腰椎间盘突出症、强直性脊柱炎、糖尿病、高血压、胃下垂、阳痿、早泄等疾病可收到较好的疗效。对于一些慢性疾病或服药效果不明显的疾病,只要长期坚持按摩治疗,均可收到一定的疗效。而且按摩疗法无药物的毒副作用,安全可靠,可长期治疗,老幼皆宜。

按摩的禁忌症有哪些

1. 皮肤破损部位或皮肤病部位。
2. 孕妇及月经期间的腰、腹、髌部位。
3. 脓毒血症及有出血倾向或有血液病的患者。
4. 极度疲劳、身体极度衰竭及有严重心、脑、肺疾病患者。
5. 各种急性传染病、胃或十二指肠急性穿孔患者。
6. 恶性肿瘤、精神病患者。
7. 各种骨折、骨结核、骨髓炎、严重的骨质疏松症患者。
8. 诊断不明确的急性脊柱损伤或伴有脊髓症状患者。

按摩的注意事项

1. 患者在过于饥饿、饱胀、疲劳、精神紧张时,不宜立即进行按摩治疗。
2. 按摩前要把患者安置在合适的体位上,使需要按摩的部位处在一个舒适放松的姿势下。
3. 按摩操作者要随时调整姿势,使自己始终处在一个合适的位置、步态、姿势下,从而有利于发力和持久操作。
4. 按摩医生应注意个人清洁卫生、双手保暖,以免冷手触及患者皮肤引起肌肉紧张,并避免指甲损伤患者皮肤。
5. 操作时要集中精力,随时注意患者反应。
6. 操作时应指导患者放松、密切配合。

按摩和针灸的关系如何

按摩与针灸均起源于人类早期劳动与生活实践,都是中医学形成初期的重要治疗方法。作为祖国传统医学的一部分,二者都是以中医理论

为指导的,以经络学说、腧穴理论为基础的,在治疗上重视整体观念、辨证论治下治疗疾病的。另外,二者都是通过体表特定的部位(腧穴)、沿体表——内脏的通道传递信息而达到治疗目的的。

按摩的基本手法中有招、点、按等手法,合之又称为指针疗法,其意是以指代针。因其作用相当于针的作用,所以又称为“指针按摩术”。由指针按摩术衍化出的十四正经按摩法、经外奇穴按摩法、子午流注按摩法等,又是根据针灸学的循经取穴法、经外奇穴取穴法、子午流注针灸法、灵龟飞腾八法等理论实施的。这些按摩法所采用的补泻原则也是基于针灸学的。

以上均是针灸与按摩的共同点。按摩与针灸在其发展过程中,形成了各自独立的完整体系,因此,还有显著的不同点。

按摩起源较针灸、药治为早,只是由于史前时期尚无文字记载,故无法确切说出其出现年代。针刺是一种机械性刺激,其作用仅是信息传递并无能量转换及做功问题,艾灸虽然有能量转换,但无做功。针灸不能治疗伤科中的肌腱滑脱、关节脱臼等疾病。按摩则既有信息的传递,又有能量的转换和做功,广泛用于肌腱滑脱、关节脱臼等伤科疾病。

另外,按摩中的有些穴位是针灸中根本没有记载的,如小儿推拿中的天河水、内八卦、天门等许多穴位,而且在按摩临床上经常使用这些穴位,效果十分奇特。按摩对按摩者的体力也有很高的要求,体弱者是搞不了按摩的。针灸对针灸医生的体力并无多大消耗,凡是了解和掌握针灸治疗知识的人皆可行之,无体强体弱之别。同时针灸与按摩还有协同作用。

按摩的常用检查方法

1. 叩顶试验 病人正坐位,颈、胸、腰椎均要挺直。医生左手掌心紧贴病人头顶上,右手握拳叩击左手手背,若引起病人颈部疼痛或伴有上肢放射痛,则为阳性,提示为颈椎病(见图 1)。

2. 压顶试验 病人正坐位,颈、胸、腰椎挺直,头稍向上仰并偏向患侧。医生用手在头顶垂直向下按压,若引起病人颈部疼痛或伴有上肢放射痛,则为阳性,提示为颈椎病(见图 2)。



图 1



图 2

3. 臂丛神经牵拉试验 病人坐位,头向健侧侧屈。医生一手抵住病人患侧头部,另一手握住患侧腕部并向反方向牵拉,若引起病人患肢疼痛或麻木感为阳性,提示臂丛神经根受压,有颈椎病的可能(见图 3)。



图 3

4. 挺腹试验 病人仰卧位,腹部向上挺起,腰部及骨盆离开床面,同时咳嗽一声,若引起腰腿痛,则为阳性,提示腰神经根受压(见图 4)。

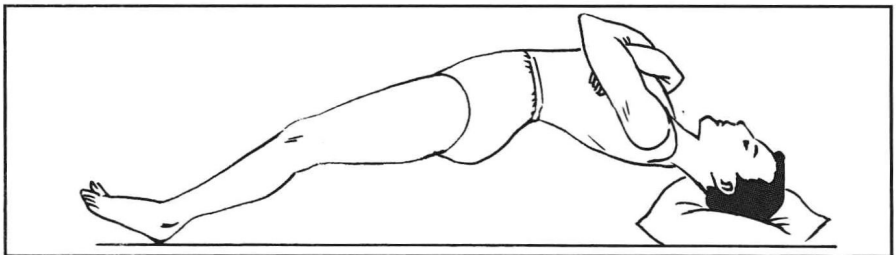


图 4

5. 直腿抬高试验 病人仰卧位,两腿伸直,在保持膝关节伸直的情况下,分别做直腿抬高动作,测量抬高肢体与床面的夹角。如有腰神经根受压时,可出现直腿抬高明显受限,一般多在 60° 以下即出现受压神经根分布区的疼痛,为直腿抬高试验阳性,多见于腰椎间盘突出症(见图 5)。

6. 直腿抬高加强试验(拉氏征) 病人直腿抬高到出现腰腿痛的角度时,放低 $5^{\circ}\sim 10^{\circ}$,然后背伸踝关节。若又引起腰腿痛者,则为阳性,提示为腰椎间盘突出症(见图 6)。

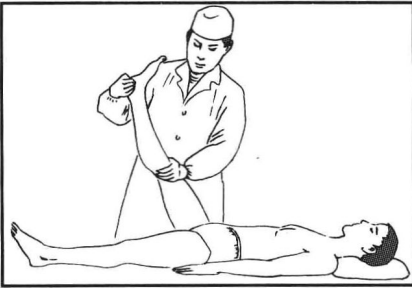


图 5

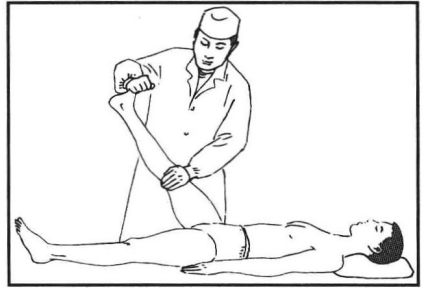


图 6

7. 膝反射检查法 病人坐于床沿,双小腿自然悬垂。或仰卧,医生以左手托起其膝部,使其稍屈曲约 $20^{\circ}\sim 30^{\circ}$ 。然后医者用叩诊锤轻叩膝下股四头肌腱。正常反应为小腿有伸展动作,其反射的反射弧中枢在腰髓 2~4 节,冲动沿股神经传导(见图 7、8)。

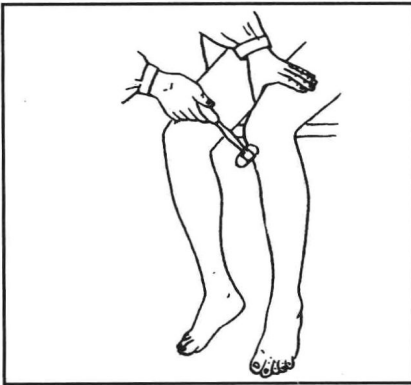


图 7

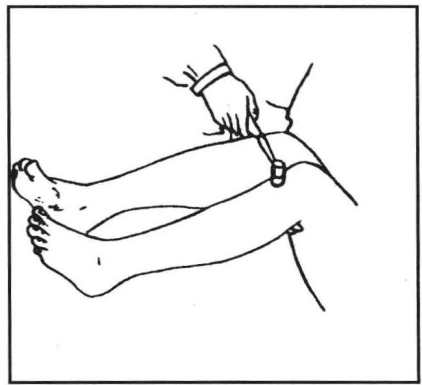


图 8

8. 跟腱反射检查法 病人仰卧位,膝半屈曲,下肢外展外旋,医生用

一手扶持病人的脚趾稍背伸。或让病人跪于椅上或床上，下肢膝关节呈直角屈曲，医生用手扶脚使其跟腱稍被牵引。然后医生用叩诊锤叩打跟腱，正常反应为腓肠肌收缩，足向跖面屈曲。此反射的反射弧中枢在骶髓 1~2 节，冲动沿胫神经传导(见图 9)。

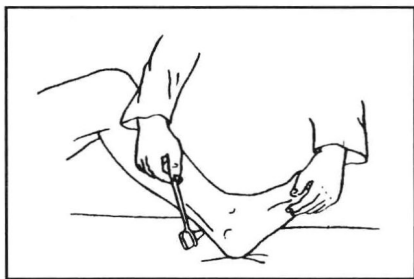


图 9

9. 搭肩试验 (杜加氏试验) 病人坐位,若手搭于对侧肩部时,该侧肘关节不能靠紧胸壁;或肘关节紧靠胸壁时,该侧手不能搭于对侧肩部;或手搭肩和肘靠胸壁均不能完成,则为阳性,提示为肩关节脱位、肩周炎(见图 10)。

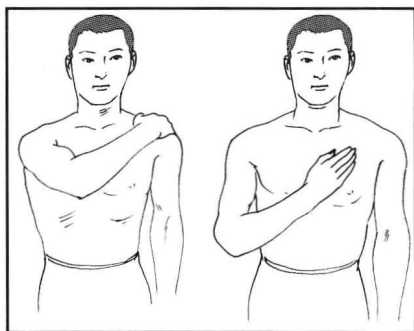


图 10

10. 肱二头肌长头紧张试验 病人屈肘至 90° ,医生用力前旋病人前臂,并让病人抗阻力后旋前臂,此时病人如肱骨结节间沟处疼痛,即为阳性,提示为肱二头肌长腱鞘炎。

11. 肩外展抗阻力试验 病人主动做上臂外展动作,医生则与病人做对抗用力,若肩峰大结节处疼痛,即为阳性,提示为冈上肌肌腱炎。

12. 网球肘试验 (密耳氏试验) 病人屈肘,前臂旋前位,腕关节尽力屈曲后伸直肘关节,若病人肱骨外上髁处疼痛即为阳性,提示为肱骨外上髁炎(见图 11)。

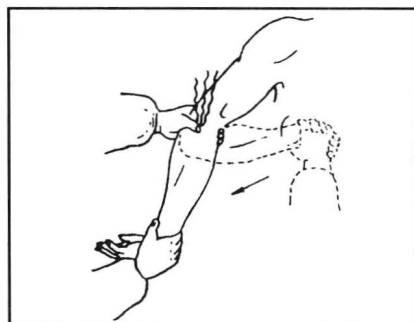


图 11