

按摩病自除

中国按摩疗法泰斗臧福科家庭保健法



蓝洋健康丛书之六

臧福科口述

钟健夫撰稿

北京卫视养生堂重磅推出 国家按摩师考核标准制定者
师承“宫廷理筋术”大师刘寿山 为马科斯总统治疗 为泰国王子保健
糖尿病 高血压 胆绞痛 冠心病 失眠 便秘 等自疗手法 按摩急救术
附赠急救及治疗多种疾病的全彩随身册 送给父母体现孝道的最佳礼物

按摩病自除

中国按摩疗法泰斗臧福科家庭保健法

臧福科 口述

钟健夫 撰稿

广东省出版集团
广东人民出版社
· 广州 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

按摩病自除: 中国按摩泰斗臧福科家庭保健法 / 臧福科口述, 钟健夫撰稿. —广州: 广东人民出版社, 2011.1

(蓝洋健康丛书)

ISBN 978-7-218-06989-0

I. 按… II. ①臧… ②钟… III. 按摩疗法 (中医) IV. R244.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第236987号

按摩病自除 臧福科 口述 钟健夫 撰稿

 版权所有 翻印必究

出版人: 金炳亮 钟洁玲

责任编辑: 周志兴 陈宪芝 宁 伟

排版设计: 北京博轩嘉美视觉设计有限公司

出版发行: 广东人民出版社

地 址: 广州市大沙头四马路10号 (邮政编码: 510075)

电 话: (010) 65545429 (总编室)

传 真: (010) 65545428

印 刷: 中煤涿州制图印刷厂北京分厂

书 号: ISBN 978-7-218-06989-0

开 本: 787毫米×1092毫米 1/16

印 张: 15

字 数: 190千字

版 次: 2011年1月第1版 2011年1月第1次印刷

定 价: 35.00元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与北京蓝洋广版文化传播有限公司联系调换。

地址: 北京市东城区东中街58号美惠大厦3-1401室 (邮编: 100027)

销售热线: 010-65545449 65542969 65545429 65545428 (传真)

电子邮箱: bjlanyang@126.com

【目录】

第一章 中国按摩疗法泰斗臧福科

- 一、从中央电视台节目说起 / 2
- 二、一次糖尿病的降糖按摩测试 / 6
- 三、专家评说：全身按摩为什么能治病？ / 8
- 四、寻找臧福科 / 15
- 五、少年时代的臧福科 / 19
- 六、大学时代的臧福科 / 23
- 七、臧福科师从骨科大师刘寿山 / 33
- 八、筹建东直门医院按摩科 / 43
- 九、为“中国推拿学会”建立而工作 / 48
- 十、在菲律宾、泰国为总统及王子保健 / 52

第二章 糖尿病的家庭按摩自疗

- 一、糖尿病的病因和病理 / 61
- 二、糖尿病的临床表现 / 62
- 三、病例：按摩运动治愈老太太的糖尿病 / 63

- 四、寻找医治糖尿病的手法 / 66
- 五、图解糖尿病的家庭按摩自疗 / 72

第三章 胃痛的家庭按摩自疗

- 一、胃痛的病因和病理 / 90
- 二、胃痛的临床表现 / 91
- 三、寻找治胃痛的手法 / 92
- 四、图解胃痛的家庭按摩自疗 / 94

第四章 胆绞痛的家庭按摩自疗

- 一、胆绞痛的病因和病理 / 108
- 二、胆绞痛的临床表现 / 109
- 三、“偷来”医治胆绞痛的手法 / 111
- 四、图解胆绞痛的家庭按摩自疗 / 113
- 五、病例：按摩医治老师的胆绞痛 / 115

第五章 腹泻的家庭按摩自疗

- 一、腹泻的病因和病理 / 122
- 二、腹泻的临床表现 / 124
- 三、寻找医治腹泻的手法 / 128
- 四、图解腹泻的家庭按摩自疗 / 130
- 五、病例：为胡耀邦的孙子治腹泻 / 134

第六章 便秘的家庭按摩自疗

- 一、便秘的病因和病理 / 142
- 二、便秘的临床表现 / 143
- 三、图解便秘的家庭按摩自疗 / 145

第七章 头痛的家庭按摩自疗

- 一、头痛的病因和病理 / 150
- 二、头痛的临床表现 / 152
- 三、图解头痛的家庭按摩自疗 / 153

第八章 失眠的家庭按摩自疗

- 一、失眠的临床表现 / 164
- 二、失眠的病因和病理 / 165
- 三、病例：为马科斯总统及夫人看病 / 166
- 四、图解失眠的家庭按摩自疗 / 169
- 五、病例：为北京首长夫人治失眠症 / 173
- 六、病例：臧福科为女同学治失眠症 / 174

第九章 高血压的家庭按摩自疗

- 一、高血压的病因和病理 / 178
- 二、高血压的临床表现 / 180
- 三、图解高血压的家庭按摩自疗 / 181

第十章 冠心病的家庭按摩自疗

- 一、冠心病的临床表现 / 192
- 二、冠心病的病因和病理 / 193
- 三、图解冠心病的家庭按摩自疗 / 196
- 四、病例：为前卫生部副部长治冠心病 / 200
- 五、臧宏达谈心绞痛急救自救手法 / 202

第十一章 神奇的振腹疗法

- 一、中国按摩界的“三剑客” / 206
- 二、臧福科如何练成振腹手法 / 208
- 三、振腹手法的神奇功效 / 211
- 四、图解女性常见病家庭振腹自疗 / 225

专栏

- 给毛泽东把脉的名医孔伯华 / 29
- 宫廷理筋术——大师刘寿山 / 40
- 撞墙功 / 84
- 手法小知识——摩法与叩击法 / 86
- 专治消化系统疾病的“老八针” / 95
- 手法小知识——按法与揉法 / 100
- 按摩推拿界的技巧派和功力派 / 103

卧佛睡姿能治病 / 117

中医的“脾胃” / 125

臧福科教子 / 136

抓腹治癫痫 / 147

手法小知识——推法 / 157

保健四大手法 / 160

治外感（感冒）四大手法 / 187

手法小知识——振法 / 227

附录 臧福科年表 / 230

跋 / 232

【第一章】

中国按摩疗法泰斗臧福科



1981年，臧福科接受菲律宾前总统马科斯邀请，为马科斯总统及夫人治病。

【一、从中央电视台节目说起】

央视节目《透视按摩“高手”》网络视频截图，这是主持人张腾岳先生。读者可以在土豆网上检索到。



2009年11月22日，中央电视台10频道播放了专题片《透视按摩“高手”》，介绍了一位“民间按摩师”。这个节目的视频，今天读者还可上网搜到。笔者一听说是“民间医生”或“民间按摩师”，心里就会产生疑问，他们真有本事吗？或者，他们的本事真有传说中的那么神奇吗？

10频道主持人张腾岳先生也有同样的疑问。为了判断节目中的民间按摩师是不是有真本事，央视特意请出本书的主角臧福科先生来说评。张腾岳介绍臧福科时，伸出大拇指，称臧福科是中国北方按摩推拿界的真正权威。实际上，本书的选题和写作，就是受这个节目的启发。感谢央视！感谢张腾岳先生！

现在，我们暂时把臧福科先生搁一边，先看看《透视按摩“高手”》的节目内容（网址<http://www.tudou.com/programs/view/09Uqa-eeZ3M/isRenhe=1>），探究一下按摩是否真有疗效？民间按摩师是否真有本事？

《透视按摩“高手”》节目中的主角，不是臧福科先生，而是一位叫

宋文喜的民间按摩技师。宋文喜文化水平不高，没有行医资质，也说不清按摩的“科学”原理，却长年给人按摩，并且有显著疗效。为什么呢？

节目开始，主持人张腾岳先生说：“有时候，我们到医院看病，可能会去推拿科。大家都知道，我们受风了，脖子落枕了，软组织挫伤……到了推拿科里，相信大夫们都经过系统的医学培训，知道哪儿下手，怎么下手，手法是什么，从哪到哪，往往我们的疾病啊，就会得到很大程度的缓解，这也是我们国家会把按摩推拿，作为正规治疗方法的一个很重要的原因。”

“但是，我们也知道”张腾岳话锋一转，说，“现在民间也有不少按摩技师——按摩技师与推拿科的大夫就不一样了，他们往往不具备这种行医资质。有些人却说了，他们虽然不具备行医的资质，可是他在给我按摩的时候，往往我发现，我的有些病也会得到缓解，这是怎么回事呢？”

于是，中央电视台的镜头对准了民间按摩师傅宋文喜，让观众通过电视镜头的分析思考，看看其中有什么道理。

宋文喜常为社区居民提供保健按摩服务——有的客人行走不便，他还上门服务。一位叫柳成行的老人，退休前是解放军画报社的副社长，著名摄影家。2008年10月，这位85岁的老人因为心衰和肺积水，住进了医院。柳成行老人说：“入院以后一查积水，有好几千，积了很多水，一次就抽一千多，抽了两三次。”经过医院精心的抢救，柳成行脱离了生命危险，但是，柳成行的身体从此每况愈下。柳老先生究竟有什么感觉？

老人说：“不舒服，就是慢慢地喘气，喘不上来。”

这种情形一直持续到了2008年的12月份，由于身体极其虚弱，此时的柳成行已不能行走，三天两头就要到医院进行抢救，生命也必须靠吸氧来维持。为了给柳成行治病，子女们四处求医问药，但治疗效果都不



央视节目《透视按摩“高手”》网络视频截图，民间接摩师宋文喜正在给人按摩。

理想。或许是病急乱投医，一个偶然的机会，柳成行的子女们从朋友处打听到宋文喜，就抱着试试看的心里，将宋文喜请到了家中。

宋文喜说：“我仔细看了以后，这还是颈椎导致的全身机能衰老。全身机能衰老了，像他这么大的年龄，用我这个宋氏手法，用轻微的手法调理，通过主调脊椎，全身用轻手法调理，应该可以调整过来。”

宋文喜亲自上柳成行家里按摩，两个星期之后，奇迹出现了。柳成行面对镜头说：“治了10天左右，他说你可以下床，我有一天就去试，从二楼下去，得有人扶着，下去走到广告牌那地方，第一天就到那。以后就慢慢地、逐渐地增加，可以走到百十米了，到院子里去了。”

更让柳成行兴奋的是，由于宋文喜是上门服务，在为他按摩之余，宋文喜也顺便为他患有健忘症的老伴进行了按摩。就在柳成行的病情一天天好转的时候，老伴也出现了可喜的好转。

央视记者问柳成行的老伴：“您以前是经常忘事，现在也是经常忘事吗？”

“我还老忘事吗？”她反问，“我现在好了，就不忘事了。”

“不忘事了？”央视记者再问。

她说：“嗯！”

电视上出现了2009年4月央视记者在柳成行住处拍的画面：柳成行早

央视节目《透视按摩“高手”》网络视频截图，退休前是解放军画报社的副社长，著名摄影家、患者柳成行老先生。



已能下地行走，他又拿起照相机，到户外去捕捉光影瞬间的奇妙变化。而平常在家里，老两口也其乐融融，美满和谐。而这样的情况在宋文喜居住的小院子里，经常发生——不少人站在小院里等待宋文喜按摩，这些人或患有糖尿病、高血压，或患有颈肩腰腿疾病，在这里按摩了一段时间之后，情况都有了相应的好转。

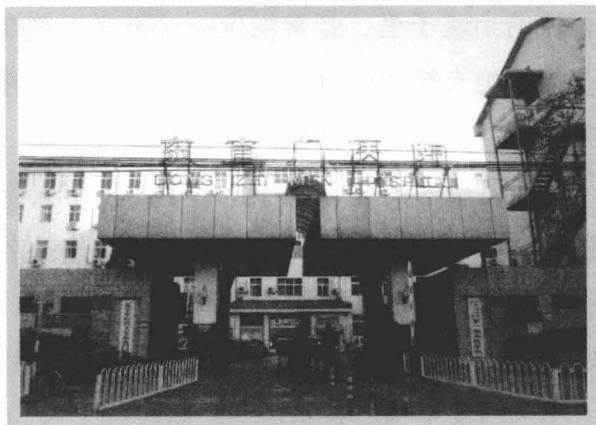
值得琢磨的地方就在这里了，主持人张腾岳说：“宋文喜只是一个按摩技师——按摩技师，其实就是我们的劳动部门组织专家学者编写的有关按摩方面的一本教材，学习完了之后，通过有关部门的认证，可以发给你一个执照，就是你具备了按摩技师的资格，但是，你不具备给人看病的行医资格。就是说，按摩技师不等同于医院里的推拿大夫们。”

“这个不是说非要拉出一个三六九等来。”张腾岳说，“其实道理很简单，就像我们说，药品是药品，保健品是保健品，它是两个概念一样，按摩技师可以帮你按摩，舒筋活血啊，可以给你起到保健的作用。而推拿大夫呢，是给你治病的。这是两个完全不同的环节。我相信大家都分得清这里具体的区别。但是，话又说回来，按摩这个东西，它毕竟是从我们中医的推拿出来的，在这个传统文化中，有些东西我们说——尤其是在中医里面，我们很难用现代的一些西方技术来具体地、量化地解释清楚。也就是说，可能在民间，也会有一些奇人，一些高手，他们有一些特殊的手法。我们就想呢，宋文喜会不会也是这样的人

呢？有什么祖传秘籍，他的手法跟别人不一样，有的时候能够起到一些治疗的效果，也未可知。”

【二、一次糖尿病的降糖按摩测试】

北京中医药大学
东直门医院，央视降
糖测试在此进行，也
是臧福科1963年至
1994年工作的地方。



按摩能治病吗？

2009年9月23日，北京中医药大学东直门医院推拿科，一场特别的按摩效果验证开始了，三位糖尿病志愿者——两位中年妇女，一位老年男性，将在这里接受医院推拿科医生和民间按摩技师宋文喜的降糖按摩测试。这是央视节目介绍的测试，为了确定其真实性，本书写作时专门做了视频截图，供读者鉴定，大家也可以上网搜有关视频。主持人张腾岳知识丰富，口才很好——在保证原意不变的情况下，笔者将他的口语变成书面语时稍作删改。

按摩是否可以降糖？在测试之前，对于推拿科的医生是一件没有任何悬念的事，本书专门开辟一章介绍糖尿病的家庭按摩手法。

北京中医药大学东直门医院推拿科副主任医师刘焰刚说：我们利用了一些特殊手法，选择特殊的经络俞穴，像中医膀胱经——我们用一些肺俞、脾俞、肾俞、胃俞，再加上其他一些像任脉的关元、气海——通过这些穴位的特殊手法刺激，能够提高胰腺神经的敏感度，增加局部的血液循环，使胰腺产生的胰岛素的水平得到相应的提高。

按摩前，对3位糖尿病志愿者的血糖做了测试。然后，将3位志愿者随机分配给了包括民间按摩技师宋文喜在内的三个人按摩，最后，推拿医生按摩的那两位，果然不出刘焰刚副主任医师的判断，黑衣女士血糖下降了8.6毫摩尔，老年男士下降了8.9毫摩尔。

而分配给宋文喜按摩的志愿者是灰衣女士，血糖值由14.4降到9.8了，也下降了4.6毫摩尔。从这次测试来看，专业推拿医生比民间按摩技师的降糖效果要好得多。

说到这里，笔者要插上几句，北京中医药大学东直门医院推拿科，就是本书主角臧福科教授1978年创立的，当时叫按摩科——其实按摩和推拿在传统中医里是一回事，但后来社会上流行各种色情按摩，为了有所区别，按摩科才改名推拿科。

现在言归正传。虽然按摩的结果都使患者的血糖得到控制，但是民间技师宋文喜的按摩方法，与推拿科医生大不相同，医生们是有重点，分手法地按，而宋文喜则是从头到脚将患者揉个遍。在按摩领域，通常把这种全身性的按摩称之为保健按摩，从业者大多不具备诊病、治病的资质，只是起到一种放松身心的作用。按说，宋文喜的按摩，也属于这一类，但为什么他的保健按摩却产生了一些疗效呢？

为了搞清楚宋文喜按摩治病的道理，记者用镜头多次详细地记录下了宋文喜按摩的全过程，发现无论什么样的患者，宋文喜都是像双手揉

面似的，把被按摩的人从头到脚揉一遍。整个过程不超过半小时。这种按摩在记者这样的外行看来，看不出什么特殊之处。是不是专家能解读出其中的奥秘呢？

三、专家评说：全身按摩为什么能治病？

为了进一步搞清民间按摩技师宋文喜的手法效果，央视记者特意带着宋文喜来到了中国中医科学院望京医院，请专家把把关。

有位专家说：“他这个按摩手法，和我们正规的一比，一看他就是个野路子，因为中医按摩，讲究那个手法要深透到某一层次才能治病。他基本上是浮在皮和皮下脂肪之间。”

这样的评价也得到了亲身体验过宋文喜按摩手法的赵勇教授的认同。赵勇教授说：“他这个就是一个普通的保健，从上到下，泛泛的，手法的力度也不够。手法的力度要有一个透达，而透达讲什么？就是说，你的手法作用的这个效应，不只是产生在皮肤，要皮下组织，甚至到肌肉。严重的，有些需要叫‘推进着骨’。”

医院推拿科医生所使用每一个步骤的手法，都是有着严格的规范和临床依据的。既然宋文喜的这一套按摩手法，远没有达到目前推拿界所认可的治疗性手法的标准，那么，他的那些治疗的效果又是从哪里来的呢？

宋文喜说：“我是全身以颈椎为主，治每一个病都离不开颈椎，治颈椎，包括前胸，全身吧！全身一个调理，主治部位之外的全身调理。

央视节目《透视按摩“高手”》网络视频截图，北京中医药大学教授臧福科先生。



这样全身恢复得特别快。”

按摩先按颈椎，是宋文喜按摩的一个秘法。他认为所有疾病的产生，都与颈椎有关。颈椎调和好了，对其他一些疾病的祛除，会起到至关重要的作用。但是，这种说法也遭到了专家的批驳。

专家说：“颈椎综合征，是一个症状，非常复杂，但是并不是包罗万象的，也不能说是把什么样的病，反过来说，比如头晕啊、耳鸣啊，包括眼球发胀、发疼，心慌、心疼啊，颈椎病都可以导致这些症状，包括血压的变化都有，但是你不能把这些东西反过来，什么病都往颈椎上去考虑，我觉得这是有点扩大化了。”

主持人张腾岳说：“大家也知道，像什么腰椎啊、颈椎啊，包括骨关节这些地方，都是一些比较难的病。你说这个病有多厉害吧，倒谈不上，但是呢，它经常会让人不舒服。你要说用纯西医的治疗方法吧，有没有什么特别好的，无非是理疗，牵引，你说吧，这个推拿按摩，它有的时候确实是让人感到非常舒服，所以往往呢，我们就会听到类似于这样的消息，但是其中的科学道理，到底在不在呢？有没有呢？还是说，只是人们以讹传讹？他也许通过自己的按摩，曾经碰巧了，有那么两三个人好了，于是这些人给他传名，越传越邪乎了？”

张腾岳觉得，这个事情还得从两个不同的方面去考虑。

于是，央视记者希望找一个中国按摩领域的权威来评判一下。主持