

【养生保健丛书】

总主编

范昕建 梁繁荣

马烈光（执行）

孝



主编◎吴佐联



人民卫生出版社



养生保健丛书

总主编 范昕建 梁繁荣 马烈光(执行)

摩

人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

养生保健丛书. 摩/吴佐联主编. —北京: 人民卫生出版社, 2010. 12

ISBN 978-7-117-13710-2

I. ①养… II. ①吴… III. ①养生(中医)—基本知识
②按摩疗法(中医)—基本知识 IV. ①R212②R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 216524 号

门户网: www.pmph.com	出版物查询、网上书店
卫人网: www.ipmph.com	护士、医师、药师、中医师、卫生资格考试培训

版权所有, 侵权必究!

养生保健丛书 摩

主 编: 吴佐联

出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 010-59780011)

地 址: 北京市朝阳区潘家园南里 19 号

邮 编: 100021

E - mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-67605754 010-65264830

010-59787586 010-59787592

印 刷: 北京铭成印刷有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 710×1000 1/16 印张: 6 插页: 4

字 数: 111 千字

版 次: 2010 年 12 月第 1 版 2010 年 12 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-13710-2/R · 13711

定 价: 20.00 元

打击盗版举报电话: 010-59787491 E-mail: WQ@pmph.com

(凡属印装质量问题请与本社销售中心联系退换)

《养生保健丛书》

编委会



主任委员	于文明				
副主任委员	洪 净	范昕建	梁繁荣	马烈光	
总 主 编	范昕建	梁繁荣	马烈光(执行)		
编 委	周 杰	王久源	王米渠	王德藏	
	余贤武	邬建卫	凌宗元	吴佐联	
	吕茂庸				
秘 书	张 伟	传 鹏			





吴佐联,男,1950 年出生。现任成都中医药大学和附属医院副主任医师、推拿科主任;中国针灸学会会员,四川省针灸学会推拿专业委员会委员;成都市针灸学会理事,推拿专业委员会委员;中国足部反射区健康法研究会理事;四川省反射医学协会秘书长;四川省科学养生促进会专家委员。

长期从事推拿(按摩)、中医骨伤临床与教学工作,迄今有 35 年推拿(按摩)、针灸、骨伤工作经历,积累了丰富的临床经验,有丰富的诊治疾病的经验、技巧和能力。善于运用传统中医理论与现代医学知识指导骨伤临床,诊治推拿、骨伤临床常见病,疗效显著。并擅长于运用推拿(按摩)、针灸、中药、物理方法治疗病人,遵照传统医药与现代临床结合原则,突出“筋骨并重、动静结合、内外兼治”特点。

用推拿(按摩)、针灸、中药、物理方法治疗常见病效果好,尤其对颈椎病,肩周炎,腰椎间盘突出症,坐骨神经痛,膝关节炎,急、慢性骨关节损伤及软组织损伤等疾病的治疗,效果显著。对头痛、头晕、失眠、耳鸣、面瘫、便秘、小儿肌性斜颈、高血压、疲劳综合征采用推拿进行治疗,效果令人满意。并总结和整理出一套骨关节损伤后期肢体功能障碍及中风后遗症的功能训练方法。

健康是人全面发展的基础,关系千家万户幸福。随着经济发展、社会进步和生活水平的不断提高,人民群众对于保障健康、预防疾病、提高生活质量的需求日益增长。防治疾病和维护健康不能单纯依靠被动的医疗服务,更应该强调自身主观能动作用,进行积极主动的预防保健,特别是养生。

中医药作为中华优秀传统文化的瑰宝和我国原创的医学科学,在长期实践中形成了独具特色的中华养生文化。早在《黄帝内经》中就提出了“治未病”的理念,以此为源,经过历代医家不断充实和完善,逐步形成了具有深刻内涵的理论体系。这一体系,把握了预防保健的三个主要环节,即“未病先防”、“既病防变”和“瘥后防复”。“未病先防”着眼于未雨绸缪,保身长全,是“治未病”的第一要义;“既病防变”着力于料在机先,阻截传变,防止疾病进一步发展;“瘥后防复”立足于扶助正气,强身健体,防止疾病复发。其核心,就在一个“防”字上,充分体现了“预防为主”的思想。按照中医对疾病发生、发展的认识,特别强调要达到“防”的目的,就应当保养身体,培育正气,维护和提升整体功能,提高机体的抗邪能力。中医常说的“正气存内,邪不可干”、“精神内守,病安从来”等,就是这些思想的典型表达。历代医家都强调以养生为要务,认为养生保健是实现“治未病”的重要手段。从马王堆的导引图,到华佗的五禽戏,以及后世医家倡导的包括运动、饮食、情志调摄等系列养生方法,还有现在常用的冬病夏治的敷贴法、冬令进补的膏滋药、体质的辨识与干预等,都是“治未病”理念在预防保健中的具体应用。以“治未病”思想为核心的中医预防保健,是一

种积极主动的生命观、健康观和方法论，重在从整体上动态把握、维护和提升人的健康状态。

当前，人们健康观念的变化和医学模式的转变，需要我们更加关注预防保健，大力弘扬中华养生文化。成都中医药大学范昕建教授、梁繁荣教授、马烈光教授等一批专家学者，秉持“立足中医、弘扬文化、古今兼收、中西结合”的原则，主编了《养生保健丛书》，分《食》、《乐》、《居》、《动》、《静》、《性》、《浴》、《火》、《摩》、《药》十大分册，全面介绍了古今中外养生保健的实用方法。我认为兼顾了科学性、通俗性、实用性，有助于读者掌握正确实用的养生保健知识。愿我们大家能从这套丛书中汲取科学养生的营养，与作者一起感悟中医养生之道，达到“尽终其天年，百岁而动作不衰”的养生目标。

刘旸

二〇一〇年十一月十五日



前言



人类养生保健的历史源远流长,而按摩在养生保健方面的作用,很多医著中都有记载,如诸病源候论《养生方·导引法》就说:“清旦初起……,又摩手令热,雷摩身体,从上至下,名曰干浴,令人胜风寒时气,寒热头痛,百病皆愈。”意思是清晨按摩可以使全身气血通畅,免受风寒时气等外邪的侵袭,从而防病保健。由此可见,按摩与祖国医学的保健学说有着不可分割的关系,是人们在与疾病、衰老作斗争的实践中逐渐形成的。中医认为,按摩能流通气血、疏通经络、平衡阴阳,可以帮助调整、激发人体经络系统的功能,达到养生防病目的。按摩养生,就是按摩医生或按摩人员用手,按一定的手法动作在人的身体上进行自我按摩或互相按摩,通过按摩,达到减少疾病的发生或防患于未然,起到养生防病作用。按摩由于简便有效,受到了人们的欢迎。自我按摩的知识和方法更是各阶层人的最爱,从中不难看出按摩有极强的养生保健功能和可操作性。

本书书名《摩》,就是按摩的简称。全书分为上、下2篇。上篇以通俗的语言介绍了按摩养生的认知,共分5章,包括按摩养生由来、“摩”的艺术按摩手法、按摩养生原则及按摩养生适宜人群;下篇分了6章,分别讲述了按摩养生的具体应用,分别是:“摩”来健康、“摩”去病痛、“摩”正筋骨、“摩”出漂亮的你、“摩”出夕阳红、“摩”得宝宝健康长。每章内容各有侧重,但都注重于简单实用,有些章节还着重讲述了保养知识、常用的穴位定位及注意事项等,用于提高读者养生保健知识及意识。按摩能“摩去病痛、摩来健康”。我们编写这本以《摩》字命名的书,旨在向读者介绍一些简单的按摩养生方法及中医按摩防病治病知识,拓宽按摩养生之路。



本书在编写过程中得到了成都中医药大学多位老师的帮助和建议,对此表示衷心地感谢!本书多均由中医学人员编写,对科普书籍写作不够娴熟和通俗,读者阅读时可能会有生涩的感觉,欢迎读者朋友们提出宝贵意见,以便今后修订时进一步完善、提高。

吴佐联

2010年8月



目 录



上篇 按摩养生认知

1. 按摩养生由来	2
(1) 摩术的起源	2
(2) 按摩养生术形成与发展	2
(3) 历代按摩养生贡献	3
2. “摩”的艺术	4
3. 按摩手法	5
(1) 推法	5
(2) 拿法	5
(3) 按法	5
(4) 摩法	5
(5) 揉法	6
(6) 擦法	6
(7) 滚法	6
(8) 搓法	7
(9) 摇法	7
(10) 扳法	7
(11) 抖法	8
(12) 拍法	8
(13) 弹法	8
(14) 拨法	8



4. 按摩养生原则	8
(1) 按摩师准备	8
(2) 被按摩者	9
5. 按摩养生适宜人群	9
(1) 健康人群	9
(2) 病患人群	9
(3) 残疾人群	10
(4) 老年人群	10
(5) 儿童人群	10

下篇 按摩养生运用

1. “摩”来健康	13
(1) 按摩可消疲劳症	13
(2) “摩”壮人身	18
(3) 警惕压力压垮身子	20
(4) 常摩颈部消疲劳	21
(5) “摩”得脸蛋更漂亮	22
(6) 面部按摩怎么做	22
(7) 摩耳摩去“助听器”	23
(8) 按摩对付鼻敏感	24
(9) 按摩可消“大肚腩”	25
2. “摩”去病痛	26
(1) 巧手摩去脖子痛	26
(2) 一按一摩颈椎康	28
(3) 按摩善调“歪脖子”	30
(4) 咽喉不爽按摩疗	31
(5) 伤风头痛按摩行	32
(6) 按摩摩好偏头痛	34
(7) 按摩能缓解牙痛	35
(8) 摩擦胸部解胸闷	37
(9) 肝气不舒摩胸胁	37
3. “摩”正筋骨	38

(1) 按摩防治“肩膀痛”	38
(2) 按摩可疗肩周炎	39
(3) 胳膊肘疼按摩治	41
(4) 按摩可防“鼠标手”	42
(5) 手指难伸是何病?	43
(6) 按摩可疗筋损伤	44
(7) “闪腰岔气”按摩医	45
(8) 小腿抽筋按摩好	46
(9) 脚踝扭伤可按摩	47
4. “摩”出漂亮的你	48
(1) 按摩摩正“歪嘴巴”	48
(2) 按摩可防“面瘫”病	48
(3) “歪脖子”病可按摩	49
(4) 按摩可缓牙齿痛	50
(5) 按摩胸部解胸闷	51
(6) 按摩两胁疏肝气	52
(7) 摩鼻能增鼻嗅觉	53
(8) 鼻孔流血禁按摩	54
5. “摩”出夕阳红	54
(1) 耳鸣怎样做按摩	55
(2) 常摩腹部防便秘	56
(3) 摇肩展肢防肩痛	57
(4) 腰椎增生按摩治	57
(5) 腰肌劳损按摩疗	59
(6) “腰突”按摩效果好	60
(7) 按摩可缓急性腰扭伤	62
(8) 按摩可治“坐臀风”	64
(9) 膝关节痛按摩能缓解	65
(10) 按摩能治腿抽筋	67
(11) 按摩治疗踝扭伤	68
(12) 肌肉酸痛按摩好	70
(13) 按摩能治足跟痛	71
(14) 常摩双足助养生	73



6. “摩”得宝宝健康长	75
(1) 小儿保健按摩法	75
(2) 按摩可止小儿咳嗽	79
(3) 捏脊提背强身体	81
(4) 小儿吃饭总犯愁	81
(5) 按摩可治“夜哭郎”	83
(6) 小孩便秘妈妈愁	84
(7) 按摩可捉“夜尿虫”	85



上篇

按摩养生认知

养生是指保养、调养、颐养生命。养生是以平衡阴阳、调和气血、保养精神为原则。养生的方式很多,有运动养生、导引养生、吐纳养生、调摄养生、饮食养生、药物养生、按摩养生等。无论用哪种方式养生,其目的都是为达到保养身体,健康、长寿的目的。

人为什么要养生? 简单地说,就是为了增强体质,少生病或不生病。医学认为,养生可以维持人体的正常生理功能,促进身体健康和生长发育,提高机体的免疫力、抵抗力和劳动能力,有利于一些疾病的预防和治疗。

随着现代生活节奏的加快,日趋激烈的市场竞争,导致人们的心理负担加重,加之一些人个人身体锻炼的缺乏,使身体体质明显下降,表现为神经衰弱、易疲劳、四肢乏力、失眠多梦等。一个人如果想在有生之年活得更健康、更愉快,精力充沛,去做更多有意义的事情,那么就要正确地对待个人的身体、生命了。

有的人只顾追求享受和美丽,殊不知却忽略了健康,亏待了身体。懂得养生的人,会养生的人才是最美丽的人、健康的人。

有的人虽然事业很成功,但因为不注重养生而疾病连连,甚至是英年早逝。人一旦被疾病威胁,后悔也来不及了,任凭你有想干一番事业的雄心壮志,也只是心有余而力不足,只能任由外界力量摆布自己的命运了。

养生不仅包括身体上的养生,还有精神上的养生。现今即使是世界上人口平均寿命最长的国家,人口平均年龄也不过 80 岁,可见养生确实是全人类面临的一大课题。

养生的目的是保持身体健康无疾病,延年又益寿。人从最初怀孕胎儿到婴幼、青年、壮年、老年,只要一息尚存,不论男、女、老、幼,都需要养生,且养生的要求也根据不同情况而有所不同。人生与养生是相辅相成的,紧密连接的。要体现人生,就离不开养生。只有通过养生,有了健康的身体和健康的心灵,才能提高生活质量,过更美好的生活,才能更好地去展现自己生命的价值。

1. 按摩养生由来

(1) 摩术的起源

按摩的起源很早,可追溯到远古时代。据考证,按摩的起源迄今已有上百万年的历史。

在远古时代,人类在生产劳动或与自然灾害抗争中会出现一些伤痛,或者发生一些其他疾病。损伤后必然导致疼痛发生,由于人有一种本能自我保护反应,一旦发生疼痛,会自然地用手去抚摸、按压,经过抚摸、按压,发现伤处的肿胀有所消散,疼痛有所减轻或消失。经过反复尝试、实践,逐步认识到了这样的动作有疗伤、止痛作用。这一行为由最初无意识地偶然发现到后来有意识地尝试,反复实践,逐渐认识了按摩对痛症,甚至某些疾病都有一定治疗作用,同时发现常常按摩身体,不但减少了疾病的发生,还觉得身体比以往强健了,这可能就是早期按摩养生的雏形。

人类重复应用一些能够疗伤祛病的按摩手法,经过时间的延续,这些手法得到发展和积累,逐渐形成一种医疗行为,大胆用于治疗疾病。《素问·异法方宜记》书中指出:“中央者,其地平以湿,……故其病多痿厥寒热,治宜导引按跷。”说明当时我国已有推拿按摩术,起源地在黄河流域,中原(今河南洛阳)一带,很快按摩在我国各个地区迅速发展。

(2) 按摩养生术形成与发展

按摩养生术是在按摩治病的基础上形成和发展起来的,人们在用按摩手法治病疗伤的同时,又认识到按摩除了可以治病,还有保健强身的作用,发现按摩后,身体有轻松的感觉。经过漫长的岁月,按摩养生术逐步得到了发展。

新中国成立以后,许多省、市医院设立了按摩科,全国各地举办按摩培训班,并有按摩专门培训基地。目前整理出按摩手法上百种,不但治骨科病、各种内科病,也用于保健强身,在饭店、浴池等场所纷纷设立保健按摩。随着我国人民生活水平的提高,保健按摩也成为一门新兴行业。特别在生

活节奏增快、各种压力加大的今天、心身疲劳随之而来,人们时不时走进按摩医院、保健按摩店,或养生堂进行按摩放松、消除疲劳、轻松身体等。

可以说按摩是人们世代传承的保健养生方法,大多采用自我按摩和相互按摩。按摩既可保健养生,又可防病治病,还可增强体质,抗衰延年,颇受世人青睐。按摩养生现已成为一种保健养生领域时尚。

按摩属于中医的外治法范畴,用按摩方法治疗人体疾病,不吃药、不打针,既无针石之痛,又无药物的毒、副作用,而且有明显的疗效,很易被人们所接受。

随着人们生活水平的提升,人们对健康的要求也逐步提高,按摩养生是一种不错的选择。

(3) 历代按摩养生贡献

战国时期,民间医生扁鹊,用按摩、针灸方法救活了昏迷病人。而这种方法,今天仍然在运用。每当人发生昏迷时,人们会用手掐病人的鼻下、上嘴唇地方,此位置医学上称“人中”穴,掐“人中”穴,能让昏迷病人苏醒。后发展为掐头顶部的“百会”穴、手腕部的“内关”穴、虎口部的“合谷”穴,也能起急救作用。

秦汉时期,按摩治病和按摩养生有进一步发展,已形成了一门医学。《黄帝内经》、《黄帝岐伯按摩十卷》医书中,都有论述按摩手法、按摩工具治病的记载。

还有“针灸按摩之外,用‘圆针’、‘木杵’顶戳身体,用‘枝条’拍打身子养生,以舒其体表,通其经络”。特别提出用按摩手法结合按摩器具来养生健体。

魏晋时期,按摩养生把导引结合起来发展,华佗的“五禽戏”(模仿虎、鹿、熊、猿、鹤几种动物的动作)是其中杰出的代表,丰富了按摩保健养生方法。

隋唐时期,是按摩养生发展史上的兴盛时期,太医院设有按摩科、民间开有按摩养生堂,此期很重视自我按摩,自我保健。按摩时还将用草药制成的药膏涂抹在人体上进行按摩,这方法叫膏摩养生法。此法在民间非常流行。

宋元时期,把按摩与导引结合起来运用,形成了成套的保健按摩方法。同时把按摩用于防止一些疾病的发生,如“摩手熨目防眼疾”,“拭摩太阳治头痛”等,提出自我按摩养生的防病方法。

明清时期,按摩在民间应用较为普遍,尤其在小儿保健按摩方面广为盛行,特别在按摩治疗小儿疾病方面,形成了小儿推拿(按摩)的独特体系。

今天,推拿(按摩)养生正以其独特的作用,越来越引起世界的关注。按摩养生得到较全面地发展,除了有保健按摩、芳香疗法、小儿按摩等,还有运用足部、手部反射区诊治疾病,而且广泛用于保健。

随着人们生活水平的提高和保健意识的增强,对保健按摩的需求日益增长。各种保健按摩机构或按摩场所,如同雨后春笋蓬勃兴起,正在为人们身体健康作出贡献。

2. “摩”的艺术

按摩养生是一门艺术。从中医学角度讲,按摩是在中医理论指导下,以经络穴位为依据,在按摩师手法作用下,通过疏通经络、调理气血、扶正祛邪、平衡阴阳,达到保健强身,具有独特的艺术价值,故立为一门中医学艺术,或中医养生学艺术。

按摩既是一门中医医学技术,也是一种易学易懂易会,实用性强的治病技术和防病方法,即使没有学过中医的人士,也容易学会、掌握和运用。

按摩养生特点

特点一:按摩,能“摩进能量”,“摩散症结”,“摩去病痛”,“摩来健康”。

“摩进能量”:是说在按摩中,医生或按摩操作者把自己的“能量”通过手法的按摩,传递到被按摩者的身体上,起到养生、治病作用。

“摩散症结”:按摩医生或按摩人员在按摩过程中,从手下感觉出病人身体内或病变部位的一些疙瘩、肿块现象,叫“症结”,通过按摩把“症结”消除掉。

“摩去病痛”:通过手法按摩,可以把疼痛消减或祛除,恢复人体健康。

“摩来健康”:通过手法按摩,使身体获得健康。

特点二:“运行气血”,“疏通经络”,“放松筋骨”、“平衡阴阳”。

“运行气血”:按摩后,皮肤发红、肌肉轻微酸胀,或有热的感觉,这是气血通畅的反应,达到活血目的。

“疏通经络”:通过按摩手法刺激,人体的经络得以疏通,穴道保持通畅。

“放松筋骨”:用拿揉、按压、扳动、牵拉等手法,对全身皮肤、肌肉、筋腱、关节进行按摩,能松解肌肉紧张。

“平衡阴阳”:万事万物都存在着阴阳两方面,如天为阳、地为阴,白天为阳、夜间为阴。人也是如此,如男为阳、女为阴,气为阳、血为阴等,人的阴阳一定要平衡,人一旦阴阳失调,就会发生疾病。常做保健按摩,能调理阴阳,保持阴阳平衡,才能少生病或不生病。