

◆ 主编 / 张文凯

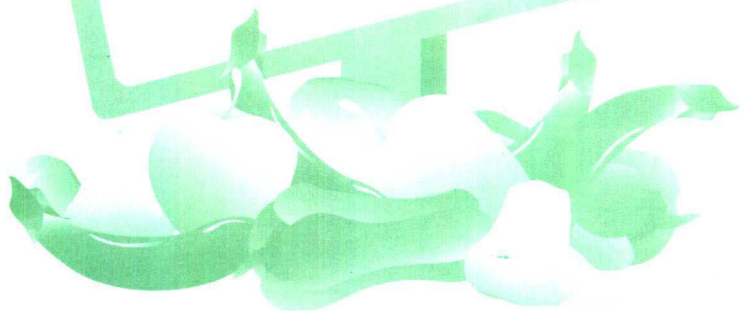
家庭绿色养生

智能按摩

山东
人民
出版社

◆ 主编 张文凯

智能按摩



山东人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

智能按摩/张文凯主编. —济南: 山东人民出版社,
2001.6

(家庭绿色养生)

ISBN 7-209-02722-X

I. 智... II. 张... III. 按摩疗法(中医)
IV. R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 12247 号

智 能 按 摩

主编 张文凯

*

山东人民出版社出版发行

(社址: 济南经九路胜利大街 39 号 邮政编码: 250001)

新华书店经销 济南申汇印务有限责任公司印刷

*

850×1092 毫米 32 开本 9.25 印张 2 插页 190 千字

2001 年 6 月第 1 版 2001 年 6 月第 1 次印刷

ISBN 7-209-02722-X

Z·191 定价: 16.00 元

序 言

佛经上讲：人人可以成佛。我说人人可以成为医生，这话并不过份，如果我们对人进行认真的分析，对健康与疾病就会有清醒的认识。

当一个人来到这个世界上，遗传所带来的疾病并不多，健康本来是人的自然属性，但为什么后天得了那么多可怕的病呢？世间的万物都是因缘合生，有什么样的因就结什么样的果，疾病当然也逃不出这种因果律。人是万物之灵，是一个精神与物质的组合体，精神也好，物质也好，都有它的运动形式和范围，达不到运动极限和超越运动范围都是违反规律。俗话讲：没有规矩不成方圆，那么人这个高级生物体究竟有什么样的规矩呢？翻开《黄帝内经》便一目了然。健康与长寿的因素是：“法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄作劳”，这样才能“形与神俱，尽终其天年，度百岁乃去”。疾病和短寿的原因是：“以酒为浆，以妄作常，醉以入房，以欲竭其精，以耗散其真，不知持满，不时御神，务快其心，逆于生乐，起居无节，故半百而衰也”。当然健康与否的原因不只这些，但古人却给我们指明了通向健康与长寿的坦途。

人就像一部汽车，长期不用不行，超速超载也会缩短

使用年限,检查保养不当也会影响使用。如果按照《黄帝内经》所讲的进行对照,现代人简直就是生活在生命的误区当中,所以说百病缠身也就在情理之中了。

有了病当然更不可怕,只要我们找到原因,再加上如理如法的治疗,获得康复也可能只是举手之劳。

本书力争以通俗易懂的医理,言简意赅的语言,从预防、生理、心理、辨证、诊断、治疗、运动、营养等各方面进行论述。因为人体是个巨系统,是由多种因素构成的复合体,只有综合治理,才能收到事半功倍的效果。

朋友,您如果认真研读此书,对书中的各项内容能够理解、掌握和运用,即便是成不了一个优秀医生,也算是在医学道路上迈出了坚实的一步,对于获得健康就会胸有成竹。

本书由张文凯主编。童万强、毕庶杰、王立奇、张倩、祁俊达、张炜参加编写。由于水平有限,错漏料所难免,敬请读者指正。

张文凯于北京

目 录

智能按摩的内容与特性

经穴按摩·····	1
呼吸按摩·····	2
精神按摩·····	4
智能按摩的物理学特性·····	8

阴阳与五行

什么是阴阳·····	12
阴阳的对立与互根·····	13
阴阳的相互消长与转化·····	13
人体的组织结构·····	14
人体的生理功能·····	14
人体的病理变化·····	14
诊断治疗和用药的归类方法·····	15
什么是五行·····	16
五行的相互关系·····	17
五行对事物的归属·····	17
五行相互关系的运用·····	18
五行归属的运用·····	19

脏 腑

腑腑的功能·····	21
心(附：心包络)·····	22
肝·····	23
脾·····	25
肺·····	25
肾(附：女子胞)·····	27
胆·····	30
胃·····	30
小肠·····	30
大肠·····	31
膀胱·····	31
三焦·····	31
脏与脏之间的关系·····	32
腑与腑之间的关系·····	36
脏与腑之间的关系·····	36
脏腑机能活动的物质基础及其表现·····	37
精·····	38
气·····	39
神·····	41

经 络

经络的功能·····	42
常用的经络、穴位起止歌·····	43
常用经穴位置与主治图、表·····	44

人体体表主要部位名称·····	70
取穴法·····	73

诊 法

望、闻、问、切的诊病要领·····	75
望神·····	75
望色·····	76
望形态·····	76
望头部形态及面色·····	78
望发·····	78
望目·····	79
望鼻·····	79
望口唇·····	80
望齿龈·····	80
望咽喉·····	80
望舌·····	81
望手足·····	87
望皮肤·····	87
闻语声·····	88
闻呼吸·····	88
闻咳嗽·····	88
闻呃逆·····	89
嗅身体气味·····	89
嗅口腔气味·····	89
问寒热·····	89
问汗·····	90
问头身·····	91

问胸腹·····	94
问饮食·····	94
问二便·····	96
问睡眠·····	98
问妇女经、带、胎、产·····	98
切脉的意义·····	99
切脉部位及所主脏腑·····	99
切脉的方法·····	100
脉象主病·····	101
切脉注意事项·····	107
触诊·····	108

辨 证

什么是辨证·····	110
什么是八纲辨证·····	110
什么是六经、卫气营血、三焦辨证·····	115
什么是脏腑辨证·····	122
心病辨证·····	122
肝病辨证·····	124
脾病辨证·····	126
肺病辨证·····	128
肾病辨证·····	130
胃病辨证·····	132
小肠病辨证·····	132
大肠病辨证·····	133
膀胱病辨证·····	133
辨证灵活运用·····	134

按摩手法的分类与演变

按法	136
摩法	137
推法	138
拿法	139
揉法	139
叩法	140
点法	141
滚法	142
熟能生巧，无师自通	142

手法的补泄及禁忌

温法	145
补法	145
通法	146
泻法	146
汗法	147
和法	147
散法	148
清法	148
按摩的禁忌	148
按摩介质	149

临床防治

感冒	152
头痛	153

偏头痛·····	155
支气管哮喘·····	156
高血压病·····	158
心绞痛·····	159
胃下垂·····	161
糖尿病·····	162
呃逆·····	164
胃肠神经官能症·····	166
便秘·····	167
偏瘫·····	168
白细胞减少症·····	170
神经衰弱·····	171
失眠·····	172
瘰病·····	174
胆绞痛·····	175
面神经麻痹·····	177
雷诺氏病·····	178
前列腺炎·····	180
尿滞留·····	181
阳痿·····	183
遗精·····	184
早泄·····	186
眩晕·····	187
耳鸣·····	189
心悸·····	190
胃痛·····	192
呕吐·····	193
腹痛·····	195

泄泻	196
发热	198
类风湿性关节炎	198
风湿性关节炎	200
痹证	203
痿证	205
急性支气管炎	206
慢性支气管炎	208
大叶性肺炎	209
肺气肿	210
风湿热	213
风湿性心脏病	215
低血压病	216
高脂蛋白血症	219
心律失常	220
冠状动脉粥样硬化性心脏病	222
病毒性心肌炎	225
慢性肺源性心脏病	227
慢性胃炎	228
消化性溃疡	230
反流性食管炎	232
溃疡性结肠炎	233
病毒性肝炎	235
肝硬化	237
慢性胆囊炎	239
癫痫	240
三叉神经痛	243
重症肌无力	245

脑动脉硬化·····	246
老年性痴呆·····	248
甲状腺机能亢进症·····	249
甲状腺机能减退症·····	251
下泌尿道感染·····	252
慢性肾小球肾炎·····	253
急性肾小球肾炎·····	255
美尼尔氏综合征·····	257
痛经·····	258
慢性盆腔炎·····	260
月经不调·····	261
更年期综合征·····	263
闭经·····	264
白带过多·····	266
小儿支气管炎·····	267
婴幼儿消化不良·····	268
小儿遗尿症·····	269
小儿麻痹后遗症·····	271
小儿营养不良·····	272
小儿夜啼·····	273
小儿呕吐·····	275
落枕·····	276
颈椎病·····	277
肩关节周围炎·····	279
腰椎间盘突出症·····	281

智/能/按/摩/的/内/容 /与/特/性

经穴按摩

经穴按摩是通过手法作用于人体体表的特定部位，以调节机体的生理、病理反应，达到保健和康复的目的。按摩直接作用于局部可增加局部血液循环，促进了组织的新陈代谢，加速疲劳的消除，使受损的组织康复，起到活血、化瘀、消肿、止痛的作用；对紧张或痉挛的组织具有展长、解痉、舒筋活络的目的；对组织形态和位置异常，具有理筋、整复、正骨的作用；体表的经络与内脏密切相关，刺激和调节经络，可将异常的脏腑恢复正常，产生内病外治的功效。

按摩可以清除衰亡的上皮细胞，改善皮肤呼吸，有利于汗腺和皮脂腺的分泌，增加皮肤光泽和弹性。

按摩后可以增加白细胞总数，白细胞的吞噬能力及血清中补体效价有所增加，红细胞总数有少量增加。按摩使局部组织氧需要量增加，氮和二氧化碳排泄量增加。手法可引起部分细胞蛋白质分解，产生组织胺和类组织胺物质，加上手法的机械能转化为热能的综合作



用，可促使毛细血管扩张，增加局部皮肤和肌肉的营养供应，使肌萎缩得以改善，并加速损伤组织的修复。同时降低血压，减轻心脏负担。

按摩后血清中吗啡样物质的含量升高，按摩治疗可以明显改善患者体内的自由基

呼吸按摩

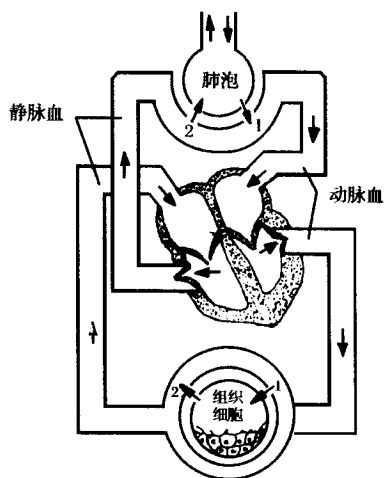
婴儿的第一声啼哭，就带来了生命的动力，那是因为肺功能的启动，如果不哭将意味着死亡。吃饭、喝水、睡觉有时可有可无，不会给生命造成危险，若呼吸有所间断，将会危及生命。那么呼吸对人体究竟有多大作用呢？我们试作如下分析：

1. 古人讲：“万物以气相射”，自然界中各种物质只有不停的进行交换，生命才会存在。呼吸就是一种交换形式，吸入氧呼出二氧化碳，其实质就是氧化营养物质，释放能量。当细胞利用吸入的氧，把一些物质分解成二氧化碳和水，这些物质中蕴藏的能量便释放出来，因此，呼吸是维持新陈代谢不可缺少的条件（见下图）。

2. 肺与心脏都处在胸腔内，肺主气，心主血。中医讲：“气为血帅，血为气母”，呼吸与心动频率是息息相关的，呼吸可以影响心动，心动可以影响呼吸。

《黄帝内经·平人气象论》中讲到：“人一呼脉再动，一吸脉亦再动，呼吸定息，脉五动，闰以太息，命曰平人，平人者不病也”。这就是说只有保持一定的呼吸频率，才能保证身体健康。

3. 体内的物质交换和运动是要靠一定的压力才能



体内的气体交换示意图

1. 氧扩散 2. 二氧化碳扩散

完成的，血压与气压又是相辅相成的，呼吸的深度又是决定气压的前提条件，所以说，肺“主治节，朝百脉，通调水道”。

4. 按五行讲金(肺)生水(肾)，肺主气，肾主纳气，二者一“母”一“子”，“母亲”强壮，“孩子”才有可能健康。肾为生命之根，肾脏功能正常，生命才会旺盛，所以，呼吸之气对生命起着至关重要的作用。

呼吸在人体当中如此重要，可是现实生活中的人们并不象买补品、高级营养品或“灵丹妙药”那样重视，这也可能是因为没有“投资”的缘故。当然，更不知道怎样的呼吸才对人体最有益处，下面我们把呼吸的四相



进行分述，以便更好的运用。

A. 风相：有声为风相；

B. 喘相：无风但结滞不通为喘相；

C. 气相：无风也不结滞但出入不细为气相；

D. 息相：绵绵密密，似有似无，微微进出为息相。

当然，这四种相之间也没有绝对的界限，生活当中由于种种原因也不可能总保持一种形式，有的人习惯胸式呼吸(吸气时胸腔隆起)，有的人则习惯腹式呼吸(吸气时腹腔隆起)。总之，呼吸应以息相与腹式呼吸为主，尽量保持慢、深、匀、长。《庄子·大宗师》里讲：“真人之息以踵，众人之息以喉”，这说明呼吸深度是影响寿命长短的重要因素，从现代生理解剖学的角度去研究更能证明这个道理。所以说我们应该认真了解和运用这一重要生命因素，掌握好这一省钱、省时、省力的按摩形式。

精神按摩

大多数人由于缺乏医学理论知识，只知道“物质第一性”，所以有了病马上寻“灵丹”，找“妙药”，甚至把所有的希望都寄托在药物、医疗器械和医生身上，当然这是必不可少的，但是我们还应该懂得“精神变物质”的道理。

精神是一个广义的概念，在这里只谈七情。七情，即喜、怒、忧、思、悲、恐、惊。这些情志活动，是人体的一种生理反应，一般说来是不会致病的。但如情志过度的兴奋或抑制，就会伤及五脏而造成五脏的病证。