

双色图谱



MEIRONG
BAOJIAN
ANMO

美容 保健 按摩

人们在讲解经络穴位时
常常把经络比作河流
把穴位比作河道上的水库
当人体某处患病时
就采用按摩或针刺穴位的方法来激活枯水
缺水或濒临干涸的河流
使之恢复河流的流淌
这就是通经活络
治病祛疾的简单原理

胡汉文 主编

湖南科学技术出版社

MEIRONG
BAOJIAN
ANMO

主 编：胡汉文

编委会成员：胡汉文 曾秋梅

胡 燕 曾 慧

主 审：周 昭

美容
保健
按摩

图书在版编目 (C I P) 数据

美容保健按摩 / 胡汉文著. —长沙: 湖南科学技术出版社, 2005. 11

ISBN 7-5357-4375-7

I. 美... II. 胡... III. ①美容—按摩疗法 (中医)
②保健—按摩疗法 (中医) IV. R244. 1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2005) 第103535号

美容 保健 按摩 双色图谱

主 编: 胡汉文

责任编辑: 黄翠云 曹 鹂 吴新霞

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市湘雅路 276 号

<http://www.hnstp.com>

邮购联系: 本社直销科 0731-4375808

印 刷: 长沙环境保护学校印刷厂
(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址: 长沙市井湾路 4 号

邮 编: 410004

出版日期: 2005 年 11 月第 1 版第 1 次

开 本: 880mm × 1230mm 1/24

印 张: 8

书 号: ISBN 7-5357-4375-7/R·990

定 价: 19.80 元

(版权所有·翻印必究)

MASSAGE

美容保健按摩

前言 foreword

随着生活水平的不断提高,人们对生活质量、生活品味和生活多样化的需求越来越高,越来越广,尤其是中青年女性对自我保健、形体健美等方面的要求更加突出;过去流行于国外发达国家的足浴、按摩、桑拿等,现在在国内各大中城市已比比皆是,甚至一些小城镇也为数不少。这从某种意义上讲,对发展经济、促进消费、提高人们健康水平和生活质量都是有积极作用的。因此,如何正确引导这类消费,使人们的健康、健美活动朝着科学方向发展,是当前科学工作者和出版界同仁一项不可推卸的责任。

中医经络学说是我国劳动人民几千年同疾病作斗争的经验总结,是我们国家的宝贵文化遗产。它体现了中医学的整体观点,阐明了人体各部分的联系。经络沟通了内脏与内脏之间、内脏与体表之间、体表与体表之间的密切联系,这些内在的、外在的和内外之间的联系与人体健康和人体健美都有着极其重要的关系,而经络上的穴位又是这联络网上的重要关键点,是人体内部结构在体表的投影。人们在讲解经络穴位时,常常把经络比作河流,把穴位比作河道上的水库。当人体某处患病时,就采用按摩或针刺穴位的方法来激活枯水、缺水或濒临干涸的河流(经络),使之恢复河流的流淌,这就是通经活络,治病祛疾的简单原理。本人根据人们对保健、健身、健美的需求,编写了这本全新的《美容保健按摩》。此书对于指导人们正确进行自我健身、健美活动和常见疾病防治将发挥积极作用。本书图文并茂,文字通俗易懂,无疑对各医学院校的师生、从事理疗专业的技术人员是一本难得的培训教材或工具书,对于广大业余爱好者也是一本非常实用的指导书。

由于时间有限,书中如有错误之处,敬请同仁批评指正。

胡汉文

目 录 contents

一 按摩的起源与发展前景 1

二 按摩保健与美容的基础理论 5

1 中医学理论 5

① 阴阳五行与按摩的关系 / 5

② 营卫气血与按摩的关系 / 6

③ 经络穴位与按摩的关系 / 6

2 现代医学理论 7

① 按摩与人体热效应的关系 / 7

② 按摩与人体生理效应的关系 / 7

③ 按摩与人体免疫功能的关系 / 7

④ 按摩与人体结缔组织的关系 / 7

⑤ 按摩与美容明目亮发的关系 / 7

三 按摩的基本手法 9

1 按法 9

① 掌按法 / 9

② 指按法 / 9

2 摩法 10

① 指摩法 / 10

② 掌摩法 / 10

③ 掌根摩法 / 10

3 推法 11

① 拇指指腹平推 / 11

② 拇指侧推法 / 12

③ 拇指尖推法 / 12

④ 手掌平推法 / 12

⑤ 掌根推法 / 12

4 揉法 13

① 小鱼际揉法 / 13

② 掌指关节背侧揉法 / 13

5 拿法 13

① 3 指拿法 / 14

② 5 指拿法 / 14

③ 辗转拿法 / 14

④ 抖动拿法 / 14

6 搓法 14

① 掌搓法 / 14

② 掌指搓法 / 15

③ 掌侧搓法 / 15

7 捏法 15

① 3 指捏法 / 15

② 5 指捏法 / 16

③ 捏脊法 / 16

8 拍法 16

① 指面拍法 / 16

② 指背拍法 / 17

③ 指掌拍法 / 17

9 击法 17

① 拳击法 / 17

② 掌根击法 / 18

③ 掌背击法 / 18

④ 掌侧击法 (又称小鱼际击法) / 18

⑤ 指击法 / 18

⑥ 棒击法 / 18

10 掐法 19

① 单指掐法 / 19

② 4 指掐法 / 19

③ 屈指掐法 / 19

④ 指切法 / 20

11 揉法 20

① 指揉法 / 20

② 手掌揉法 / 20

③ 掌根揉法 / 20

12 捶法 21

① 握拳捶 / 21

② 直拳捶 / 21

③ 侧掌捶 / 21

13 振法 22

① 指振法 / 22

② 掌振法 / 22

14 抹法 22

15 擦法 23

① 指擦法 / 23

② 掌擦法 / 23

③ 鱼际擦法 / 23

16 抖法 23

- ① 抖上肢 / 24
- ② 抖下肢 / 24
- ③ 抖脊柱 / 24

17 摇法 24

- ① 摇颈 / 24
- ② 摇肩 / 25
- ③ 摇腰 / 25
- ④ 摇髋 / 25

18 运法 25

19 叩法 26

- ① 中指叩 / 26
- ② 4 指叩 / 26

20 折法 26

- ① 折小腿 / 26
- ② 折髋部 / 26

四 按摩的基本手法练习及注意事项 27

1 全身锻炼 27

2 手法练习 27

- ① 手法的技巧 / 27
- ② 着力的强度 / 27
- ③ 补泻手法的运用 / 27

3 注意事项 27

- ① 环境的要求 / 28

- ② 体位的选择 / 28
- ③ 按摩时间的长短 / 28
- ④ 按摩疗程的拟定 / 28
- ⑤ 对施术者的要求 / 28
- ⑥ 受术者覆盖物的选用 / 28

4 按摩的适应证与禁忌证 28

- ① 按摩的适应证 / 28
- ② 按摩的禁忌证 / 29

5 按摩介质 29

- ① 芦荟汁 / 29
- ② 黄瓜汁 / 29
- ③ 苦瓜汁 / 29
- ④ 丝瓜汁 / 29
- ⑤ 生姜汁 / 29
- ⑥ 西瓜汁 / 29
- ⑦ 红花油及活络油 / 29
- ⑧ 白酒 / 29
- ⑨ 药酒 / 30
- ⑩ 滑石粉 / 30

五 人体各部位疾病与美容的按摩方法 31

1 头面部疾病与美容的按摩方法 31

- ① 头面部疾病的按摩治疗 / 31
 - 1 头痛、头胀、头晕 (31)
 - 2 三叉神经痛 (32)

3 面部痤疮 (33)

4 面神经麻痹 (34)

5 耳鸣 (34)

② 头面部美发美容的按摩方法 / 35

1 头部美发的按摩方法 (35)

2 面部美容的按摩方法 (36)

2 颈部疾病与美容的按摩方法 46

① 颈部疾病的按摩治疗 / 46

1 颈部强直 (46)

2 落枕 (47)

3 颈椎综合征 (48)

4 颈部扭伤 (49)

5 慢性咽喉炎 (50)

② 颈部美容的按摩方法 / 51

1 消除颈部脂肪堆积的按摩方法 (51)

2 颈部皮肤美容的按摩方法 (52)

3 颈部过短的按摩方法 (54)

3 肩部疾病与美容的按摩方法 54

① 肩部疾病的按摩治疗 / 54

1 肩关节周围炎 (54)

2 肩部软组织劳损 (57)

3 肩部损伤 (58)

② 肩部美容的按摩方法 / 58

1 肩部皮肤美容 (58)

2 不对称肩的按摩矫正 (59)

3 双肩下垂的按摩方法 (60)

4 手臂部疾病与美容的按摩方法 61

① 手臂部疾病的按摩治疗 / 61

1 网球肘 (61)

2 腕关节炎 (62)

3 腕关节扭伤 (63)

4 腱鞘囊肿 (63)

5 手部冻疮 (64)

6 手指关节炎 (65)

② 手臂部美容按摩方法 / 66

1 臂部美容的按摩方法 (66)

2 掌部美容的按摩方法 (67)

3 指部美容的按摩方法 (67)

5 胸部疾病与美容的按摩方法 68

① 胸部疾病的按摩治疗 / 68

1 肋间神经痛 (68)

2 急性乳腺炎 (69)

3 产后乳汁不足 (71)

4 膈肌痉挛 (72)

5 肋软骨炎 (73)

6 隆胸术后综合征 (74)

② 胸部美容的按摩方法 / 75

1 乳房偏小 (75)

2 乳房偏大 (76)

3 乳房下垂 (78)

4 乳房不对称 (80)

5 乳头内陷 (81)

③ 乳房保健的按摩方法 / 84

1 青春期乳房 (84)

2 妊娠期乳房 (85)

3 哺乳期乳房 (86)

4 断乳后乳房 (88)

5 围绝经期乳房 (89)

6 浴中乳房 (91)

6 腹部疾病与美容的按摩方法 92

① 腹部疾病的按摩治疗 / 92

- 1 消化不良 (92)
- 2 慢性胃炎 (93)
- 3 胃、十二指肠溃疡 (94)
- 4 腹泻 (95)
- 5 便秘 (96)
- 6 胃下垂 (97)
- 7 胃黏膜脱垂 (97)
- 8 腹胀 (98)
- 9 胃痛 (99)
- 10 术后肠粘连 (99)
- 11 胃肠功能紊乱 (100)

② 腹部美容的按摩方法 / 101

- 1 上腹部瘦身 (101)
- 2 下腹部瘦身 (101)
- 3 消减腹部妊娠纹 (103)
- 4 消除腹部松弛 (104)
- 5 消减与软化腹部瘢痕 (105)

7 背部按摩与美容的方法 106

① 背部的按摩治疗 / 106

- 1 感冒 (106)
- 2 支气管哮喘 (107)
- 3 肺气肿 (108)
- 4 背部胀痛 (109)
- 5 退行性脊柱炎 (111)
- 6 小儿营养不良 (112)

7 小儿消化不良 (113)

8 小儿疳积 (114)

② 背部美容的按摩方法 / 114

- 1 增强背部肌肤光泽 (114)
- 2 背部消脂减肥 (115)
- 3 消减背部皮肤色斑 (116)
- 4 消除背部肌肤松弛 (117)
- 5 矫正驼背 (118)

8 腰臀部及生殖系统疾病与美容的按摩方法 120

① 腰臀部及生殖系统疾病的按摩治疗 / 120

- 1 急性腰肌扭伤 (120)
- 2 慢性腰肌劳损 (121)
- 3 腰椎间盘突出症 (122)
- 4 腰椎后关节紊乱症 (123)
- 5 骶髂关节急性扭伤 (124)
- 6 臀上皮神经损伤 (125)
- 7 梨状肌综合征 (126)
- 8 慢性前列腺炎 (127)
- 9 遗精 (128)
- 10 阳痿 (129)
- 11 不孕症 (130)
- 12 子宫脱垂 (131)
- 13 闭经 (132)
- 14 外阴瘙痒 (133)
- 15 流产 (134)
- 16 白带过多 (135)
- 17 胎位不正 (137)

② 腰臀部美容的按摩方法 / 138

- 1 腰部减肥 (138)
- 2 臀部健美 (139)

- 3 臀部下垂 (140)
- 4 臀部松弛 (141)
- 5 臀部肤色保健 (142)

9 腿部疾病与美容的按摩方法 142

① 腿部疾病的按摩治疗 /142

- 1 大腿肌肉痉挛 (142)
- 2 坐骨神经痛 (143)
- 3 下肢瘫痪 (144)
- 4 膝关节炎 (146)
- 5 腓肠肌痉挛 (148)
- 6 下肢酸软 (149)
- 7 下肢痿证 (151)

② 腿部美容的按摩方法 /152

- 1 腿部减肥 (153)
- 2 腿部形体健美 (154)
- 3 腿部肌肤健美 (155)

10 足踝部疾病与美容的按摩方法 158

① 足踝部疾病的按摩治疗 /158

- 1 踝关节扭伤 (158)
- 2 跟腱劳损 (159)
- 3 足痛 (161)
- 4 踝关节腱鞘囊肿 (163)
- 5 踝管综合征 (165)
- 6 足部冻疮 (166)

② 足踝部美容的按摩方法 /169

- 1 踝关节保健美容 (169)
- 2 足背部保健美容 (170)
- 3 跟腱部保健美容 (172)
- 4 足底部保健美容 (174)
- 5 足趾部保健美容 (176)

一 按摩的起源与发展前景

按摩疗法是从我国古代的“导引”、“按跷”发展起来的治病方法,最早起源于原始社会。人类在自然环境中,为了生存与生活,必须同自然界作斗争,其中也包括向疾病作斗争的事实。人们在生产和生活中,发现自己躯体的某个部位有疼痛感,当用手抚摩之后,这种痛觉就会明显减轻,甚至全部消失,人们就得出经验,这就是最原始的按摩术。

随着历史的发展和社会的进步,这种原始的按摩术也得到了不断的发展。现存最早的古典医书《黄帝内经素问》中就有“中央者,其地平以湿……故其病多痿厥寒热,其治宜导引按跷”的记载。王冰注:“导引,谓摇筋骨,动支节;按,谓抑按皮肉;跷,谓捷举手足。”(《异法方宜论》)以及“形数惊恐,经络不通,病生于不仁,治之以按摩、醪药”(《气血形志篇》)。《史记》扁鹊列传也说:“上古之时,医有俞跗,治病不以汤液、醪洒,鑱石、桥引、按抚、毒

熨。”《周礼》疏按也提到:“扁鹊治赵太子暴疾尸厥之病,使子明炊汤,子仪脉神,子游按摩。”依据这些史料记载,已充分说明在公元前722年至公元220年的春秋战国时期和秦汉两代,以按摩治疗疾病已成为当时医疗上的一个主要手段。在《汉书艺文志》一书中载有《黄帝岐伯按摩》十卷之书目,这是我国最早的按摩专著,遗憾的是此书由于年代久远早已失传。

当历史的车轮转到隋唐时代的公元581~907年之时,由于当时生产力的不断发展,南北与海外交通的不断拓展,有力地促进了文化的交流,同时也促进了医疗与医药的蓬勃发展,按摩疗法在这一时期已出现了一个兴盛的形势,受到广大群众百姓的欢迎。当时出现的《隋书百官志》中就有“按摩博士二人”的记载,说明在隋朝已独立设了按摩专科机构和明确了按摩博士的官职。唐代是我国历史上的鼎盛时

期,生产力进一步得到发展,百业进一步兴旺,据《旧唐书百官志》载:“太医令掌医疗之法,丞为之二,其属有四:曰医师、针师、按摩师、咒禁师,皆有博士以教之。”《新唐书百官志》有:“按摩博士一人,按摩师四人,并以九品以下,掌教导引之法以除疾,损伤折跌者正之。”又有《唐六典》云:“太医署有……按摩工五十六人,按摩生十五人……”由此可见,从隋、唐两代开始,官方的医疗行政机构太医署内,不仅有按摩专科机构的设立,而且开始有按摩医学教学工作的形成,那时跌打损伤之类的疾患都属于按摩专科收治处理。

隋唐时代的众多医学名著,对按摩疗法都有诸多明确的记载。如《诸病源候论》,每卷之末都附有养身健体的体育和按摩疗法,《急备千金要方》养生篇上也载有老子按摩法。这些都无不说明按摩疗法在当时的广泛应用与不断发展。

到了宋、元时期,在公元927~1568年,按摩疗法又有一些新的发展,比较详细地在按摩手法上进行了研究与探索。如宋徽宗时,政府所编辑的《圣济总录》治法中就专列有按摩疗法章节,记述了按摩手法中的按、摩、揉、擦等,认为按摩疗法的主要作用是“开达抑遏”。在治疗方面已由过去的治疗跌打损伤转向治疗内科系统疾患。

到了明代,我国历史上的医疗组织机构进一步完善,分科诊治疾病越来越细,当时医科专业一般分13科,其中就有按摩专科。按摩专科所诊治的疾病进一步拓展,尤为突出的是向小儿科方面发展,一般称

为小儿推拿。在这一时期,一些推崇和热心于小儿推拿的医务人员为了探索小儿推拿的奥秘,进行了大量深入细致的研究和观察,取得了很好的成果,产生了不少的创造与发展。如根据经络原理,注重在穴位处进行按摩,而穴位按摩又注重在手指、手掌、手腕部进行,其理论依据是中医学说之“寸口”(手腕部)为百脉总汇之地。对此,还定了一些按摩的专门名称和专门的适用手法。关于小儿按摩的众多治疗经验,当时已写成不少有名的专著,如周岳甫所辑《小儿推拿秘诀》1卷,龚云林所著《推拿活婴秘旨》3卷,杨继洲所写《针灸大成》第十卷上记有四明陈氏“小儿按摩经”。这些著作的出版,对于按摩疗法的推广、发展和保障儿童健康成长等方面都起到了积极作用。小儿按摩治疗的兴起,其疗效明显优于有痛感的针灸治疗和有一定毒副作用的药物治疗,且在按摩治疗过程中,由于抚摩等手法适度,给患儿有一种舒服感,很容易得到患儿的配合,受到患儿的欢迎。

到了清代,在公元1644~1912年所出版的有关按摩疗法的专著更加多了起来,如夏禹铸所撰《幼科铁镜》、熊运英所撰《推拿广意》、张振望所撰《釐正按摩要术》、夏祥宇所撰《保赤推拿法》、骆潜庵所撰《推拿秘书》等。除此以外,尚有《推拿易知》、《小儿推拿术》、《推拿全书》、《推拿指掌》、《推拿探源》、《小儿推拿捷径》、《推拿抉微》、《增图考释推拿法》,等,真是不胜枚举,多若繁星。这些名人专著及众家著述,一般都承袭于明代医家的基本理论和基本方

法,再结合自己的临床经验、心得、体会及研究成果加以归纳整理布局谋篇而成,这对于发展祖国的医学事业做出了有益的贡献。起始阶段的清朝政府对按摩疗法还是比较重视的,在政府编著的《医宗金鉴·正骨心法要旨》一书中,对按摩术就有较详细的记载,这对于后世创伤按摩的广泛应用,起到一定的科学指导作用。

除了上述专著中所记载而应用于内科、创伤科和小儿推拿的各种方法以外,在民间还有不少口授身传的按摩方法,如一指禅按摩法,它的主要手法是一指禅推法,辅助手法有搓、抄、揉、缠、捻、推、拿、提、按、摩10法;其手法要求,必须经久锻炼,炉火纯青。除此之外,气功按摩也逐渐在民间形成与发展。气功按摩首先要练习气功,才能运气于医者手上,再发放于病人机体,从而产生热力和微弱的振动,起到治病的作用,其原理可能与人体生物电有密切的关系。

1840年鸦片战争爆发之后,随着帝国主义列强的入侵,西洋医学作为帝国主义文化侵略的手段,开始广泛传播于国内。就医学本身而言,西洋医学的传入,对我国医学科学知识增添新的内容,对人民的健康有益。但由于当时统治阶级的腐败与没落,没有能够正确地指导其发展轨迹,从而导致我国医学思想上的普遍混乱,使祖国医学遭到了严重的冲击、破坏与排斥,从此中医学、中药学、针灸学、按摩学等传统医学开始落入低谷。

当历史车轮转到20世纪30年代,祖国医学开

始在解放区的革命根据地得到逐步振兴与发展,在战争的艰苦环境下,中国共产党对祖国医学给予了高度重视,提出了发掘中医学、中药学的伟大号召。尤其是在1949年全国解放以后,党和政府科学地制定了一整套中医政策,提出了中西医相结合的新思路,使传统医学得到了空前的大发展,历代许多有价值的医学典籍得到了全面整理,其按摩疗法重居其内;许多散落于民间和群众当中的医疗诊治经验也得到了发掘和整理。为了发掘与继承祖国医学宝库中的宝藏,全国各地普遍开办了中医高等医学院校及中医药研究院所,把按摩学、针灸学等古老的医学内容纳入教学之中。在上海、南京、北京、重庆等地还开办了按摩医学专科学校,培养了大批专业医学人才。各中医医院甚或西医医院都设有按摩科或推拿科的诊疗机构。

随着人民群众文化水平和知识水平的提高,以及保健美容意识的增强,在改革开放的新形势下,我国医药卫生事业出现了前所未有的大好形势,也给按摩疗法的发展创造出了良好的机遇,当今采用按摩方法进行健康保健,疾病治疗,美容美体,提高其整体免疫功能的健康之战,已在神州大地普遍开展起来,其发展形势十分令人欣慰。按摩疗法,是一门医学科学,它有其悠久的历史渊源,有其坚实的理论基础,对某些疾病具有其他疗法不可替代的独特疗效。它是不花钱或少花钱,无痛苦,无毒副反应,深受人民群众欢迎的一种治疗手段,尤其是小儿按摩受到患儿及家长的欢迎,可以使患儿在不知不觉

UNIT 1

把病治愈。按摩治疗可以请专门医师治疗,也可以请
业余爱好者施术,还可以在朋友间、同志间、邻居间、
夫妻间相互进行。

随着人民生活水平的提高,随着人民保健美容
需求的增强,按摩疗法对人类的健康事业将会展现出
更加崭新的前景,做出新的贡献。

二 按摩保健与美容的基础理论

按摩疗法历史悠久,源远流长,它的基础理论可分为两大主流:一是中医学理论,二是现代医学理论。中医学理论以阴阳五行,营卫气血,经络腧穴等为基础。现代医学与生理学、生物学、解剖学、免疫学等有密切的关系。

1 中医学理论

① 阴阳五行与按摩的关系

阴阳五行学说是中医理论的基础,它贯穿于中医学的各个方面。中医理论认为,一切疾病都与阴阳失调,五行失衡有密切关系。《素问》阴阳应象大论说:“阴胜阳则病,阳胜阴则病。阳胜则热,阴胜则寒。重寒则热,重热则寒。”这里说的是阴阳失调后,人体就要生病的道理。同时也说五行偏胜或不及时,也会引起各种病痛。中医治病的原则就是以调和阴

阳,平衡五行为目的。一般说来,按摩治病的理论基础,也就是根据这个原则,在某一部位经穴或穴区施以各种手法而达到治疗病痛。如中医对一般外感病症,认为是外邪侵于体表,而引起发热、头痛、头胀、怕冷、畏寒等症,这些证候的出现,就是由于阳气不能卫外而受外邪侵袭所致。对此,可以用按摩治疗的方法,在患者的头部、背部等阳经穴位或穴区上施以推、按、揉、摩等温热手法,使其生热发汗,病缓疾除。又如患者有头痛、头胀、目眩、眼黑等肝火过旺的症状时,应本着平肝泄火的原则,在肝经与胆经的穴位或穴区上(风池穴),用泻的手法进行按摩,同时还应根据五行相生的原理,按照虚则补其母的原则,在肾经上的有关穴位或穴区,施以补的按摩手法,这样其疗效就会更好。

营卫气血与按摩的关系

营、卫、气、血是中医用来叙述人体的营养作用、卫外功能和气血循环的理论依据。因此,它与疾病的发生和治病的原理也有很大的关系。营,是指营养物质;血,是指由水谷之精微变化而成的物质;卫,是指具有卫外作用的能量;气,就是指人体的真气(元气)。它们共同的作用是:营、血是营养脏腑和四肢百骸的,而卫、气是营养身体各部位和护卫人体功能作用的。

人体在正常生活状态下,营、卫、气、血保持着平衡,贯穿全身,周而复始,循环不息,营养和护卫着人体全身,维持着正常的生理功能。如果营、卫、气、血发生偏盛或者偏衰,或者在循环上发生障碍,就可能引发疾病。如《内经》上说:“邪之所凑,其气必虚。”其意是说,人体卫气虚弱的时候,就容易被外邪侵袭。又说:“通则不痛,不通则痛。”这也是指营、卫、气、血循环发生障碍时,就会产生疼痛的道理。针对这些疾病发生的原因,按摩疗法应用各种手法,如补虚、泻实、祛邪、扶正,以使营、卫、气、血的偏胜得到纠正,循环得到通畅。另外,对于某些软组织损伤的疾患,中医理论认为由于扑闪挫而引起营卫失调,气血凝滞,也可采用按摩来治疗。如《医宗金鉴·正骨心法要旨》说:“因跌仆闪失,以致骨缝开错,气血凝滞,为肿,为痛,宜用按摩法,按其经络以通郁闭之气,摩其壅聚,以散瘀结之肿,其患可愈。”综

上所述,说明按摩有调和营卫、通利气血的作用。

经络穴位与按摩的关系

经络学说是中医基础理论的重要组成部分,它与阴阳五行、营卫气血有着密切的关系。所谓经络是指贯穿身体内外,全身上下的十二经脉、奇经八脉、十二经别、十二经筋、十五别络以及无数络脉的总称。经络的作用,如《灵枢·本脏篇》所说:“人之血气精神者,所以奉生而周于性命者也。经脉者,所以行血气而营阴阳,濡筋骨,利关节者也。”这是说气血虽是奉养人体、维持生命的重要物质,但又必须要有经络,才能行气血,通阴阳。所以中医学将经络看成是身体传导和运输通路的总称。由于有了经络,才能把身体连结成一个不可分离的有机整体。《灵活枢·经别篇》上还说:“十二经脉者,此五脏六腑之所以应天道。”可见通过经络才能使人体很好地适应外界环境,也就是说,由于有了经络,才能把人体的内在活动和外界环境紧密地连接起来。如果经络功能失调,产生裂缝;外邪就会乘虚而入,通过经络,由表及里,转入脏腑,疾病也就随之发生与发展。另一方面,如果脏腑有病时,也可通过经络反映到体表上来,所以在进行按摩之前,必须首先辨别出其病属于哪条经络、哪个脏腑的疾病,其病在表面,还是在内里。然后,再随其经络的顺逆走向,应用按摩的各种手法进行治疗,使其经络畅通无阻,功能恢复正常。再有,应用按摩某些部位腧穴,经过经络的作

用,可调整内部脏腑的功能,如按摩背部脾俞、胃俞和点压足三里穴,可调整胃肠功能,促进胃肠蠕动,提高胃肠免疫功能,对于胃肠神经功能紊乱、消化不良、食欲不振、胃肠炎性病变等都是行之有效的治疗方法。

2 现代医学理论

按摩与人体热效应的关系

通过按摩时的推、摩、按、压、揉、捻等手法治疗,可使按摩局部及周围组织与皮肤温度明显升高,局部体表出现充血红润的兴奋状态,机体内部出现一系列生理、病理反应,从而促进血液循环加快,新陈代谢改善,局部炎症消除,体内有害物质消散,痛觉缓解甚或消除,局部感觉舒坦、惬意。

按摩与人体生理效应的关系

按摩作用于人体后,可引起特有的生物物理及生物化学等变化,使局部组织产生一系列生理效应,并对内外感受器发生作用与影响,从而起到保健强身,增强机体功能,达到提高健康水平和生活质量的目的。

按摩与人体免疫功能的关系

按摩局部的生理反应和整体继发性反应,使其局部乃至全身产生一系列病理生理的相应变化,如病原体被抑制或消除、人体非特异性免疫防御能力的提高,功能状态的加固,功能潜力的增加等,通过这些改变,最后可收到治疗疾病的效果。如被一场冷雨浇淋之后,机体会出现全身紧缩难

耐,甚至会发生寒症等病痛,若在此时进行一次全身按摩或者一次热水浴,就会病去症除,全身轻松愉快。

按摩与人体结缔组织的关系

按摩作用于机体组织,可引起局部乃至全身的结缔组织改变,所以按摩用于结缔组织性疾病的预防、治疗与康复的效果令人满意。在临床治疗上和在生活现实中,可以普遍地看到结缔组织性疾病的按摩施治情况。结缔组织性疾病中包括风湿性关节炎、类风湿关节炎、痛风性关节炎和非关节风湿病等。应用按摩治疗这些结缔组织性疾病,虽然在机制上还要作进一步探索与研究,但治疗效果却非常明显,其中有些病痛,只要坚持一定疗程,注重科学生活,亦可达到完全根治,康复正常的效果。

按摩与美容明目亮发的关系

实施按摩的局部,由于手法刺激,或者异体生物电的作用,可产生程度不同的充血,引起毛细血管扩张,血管壁及其组织的通透性增强,血流速度加快,皮肤弹性增强,变得细腻柔软,皮肤局部的韧性增加,皮肤的温度明显增高等。这一系列反应,有利地激发了局部酶的活性和皮肤营养的改善。若是在颜面部施以摩擦或者搓掌热敷等方法,只需片刻工夫,脸部就可出现红润亮泽、光华艳美的容颜。若是在睛明、攒竹、承泣等穴位或穴区施以按摩法,亮眼明目的效果即刻就可显现;若能长期坚持按摩肾经主穴及头部头