

中医学入门丛书

张军 齐越峰 编著

按摩



福建科学技术出版社

中医学入门丛书

按摩

张军 齐越峰 编著

福建科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

按摩/张军,齐越峰编著. —福州:福建科学技术出版社,2001.4

(中医学入门丛书)

ISBN 7-5335-1757-1

I. 按… II. ①张…②齐… III. 按摩疗法(中医)
—基本知识 IV. R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 88788 号

书 名	按摩
	中医学入门丛书
编 著	张 军 齐越峰
责任编辑	李长青
出版发行	福建科学技术出版社(福州市东水路 76 号,邮编:350001)
经 销	各地新华书店
印 刷	福建地质印刷厂
开 本	850 毫米×1168 毫米 1/32
印 张	5.875
插 页	2
字 数	135 千字
版 次	2001 年 4 月第 1 版
印 次	2001 年 4 月第 1 次印刷
印 数	1-5000
书 号	ISBN 7-5335-1757-1/R·358
定 价	11.00 元

书中如有印装质量问题,可直接向本社调换

出版者的话

中医学是我国的传统医学,千百年来为中华民族的繁衍生息作出了巨大的贡献。相对于现代医学而言,中医学强调整体观念和辨证论治,发展了一整套完整的、富有特色的中医学理论体系。中医学植根于中国传统文化,深受广大群众欢迎,并拥有一大批的中医学爱好者。为此,我们组织有关专家学者编写了这一套《中医学入门丛书》。本丛书主要介绍中医学一些特色分支的基础知识及其临床应用,先期拟出版《诊断》、《方药》、《正骨》、《针灸》、《按摩》五种。

由于中医学多采用取类比象的逻辑推理,言简意赅的专业术语,这对于广大中医学爱好者有时未免略显生涩。为此,作者在撰著过程中力求说理透彻,阐述深入浅出,各分册用语浅白,图文结合,文表对照,系统全面。

真诚希望广大中医学爱好者在本丛书的引导下先入中医学之门,继而登堂入室。

2001年元月

序

按摩医学是中医学伟大宝库中一颗璀璨的明珠,也是祖国医学中重要的组成部分,历经千余年的发展,流传甚广,为人类健康事业作出了卓越贡献。当今世界,非药物治疗法以其无毒、无副作用而为人们所喜爱与信赖。按摩医学,恰是一种颇具中医特色的非药物治疗法。

按摩,作为中医学中的重要治疗方法之一由来已久。它除对软组织损伤及骨与关节损伤有着药物治疗法所不能比拟的效果外,还对许多内、外、妇、儿科等疾病也有独特疗效。同时,按摩医学又是手法技巧和力量的完美结合。正如《医宗金鉴》所说:“法之所施,使患者不知其苦,方为手法。”众所周知,按摩医学流派较多,手法名称繁杂,易懂不易学。同时,按摩又是一门实践性很强的学科。《医宗金鉴》指出:“一旦临证,机触于外,巧生于内,手随心转,法从手出”,便道出了学习这一学科必须在实践上下功夫,也就是熟能生巧的真谛。本书作者张军副主任医师、齐越峰主治医师,天资颖悟,勤奋治学,他们在收集继承前人经验的基础上,结合自己的临床体会,怀瑰宝而不自秘,将其所学用图文并茂之形式编著成《中医学入门丛书·按摩》一书,化深奥为简易,推陈袭而易新清,文茂图

序

俊,理实俱丰,旨在使其更系统化、规范化,便于学习和应用。巧手法治疗之先声,有助于诸同道之参阅,更便于后学之诸生。诚所谓“但得众生起伤厄,怎惜度人以金针”。值本书付梓之际,欣然命笔,并致贺庆。

中国中医研究院首席研究员 孙树椿

2001年1月

目 录

认识按摩

- 按摩的起源与发展 (2)
- 祖国医学对按摩的认识 (4)
- 现代医学对按摩的认识 (6)
- 按摩疗效与按摩部位定位的关系 (8)
- 按摩手法治疗要领 (10)
- 按摩手法施术须知 (11)
- 常用按摩手法 (16)

常见病按摩疗法

- 头痛 (42)
- 高血压 (43)
- 胃、十二指肠溃疡 (45)
- 腹泻 (47)
- 便秘 (48)
- 前列腺炎 (50)
- 尿潴留 (51)
- 神经衰弱 (53)
- 失眠 (54)
- 小儿泄泻 (56)
- 遗尿症 (58)
- 小儿疳积 (59)
- 月经不调 (60)

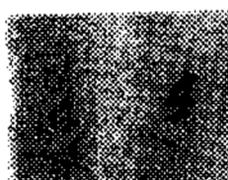
痛经	(62)
妇科腰痛	(63)
牙痛	(65)
鼻炎	(66)
近视	(68)
常见肌肉、骨关节损伤按摩疗法	
颈椎病	(72)
颞颌关节功能紊乱	(75)
落枕	(78)
胸壁扭挫伤	(79)
胸椎小关节紊乱症	(81)
急性腰肌扭伤	(83)
棘上韧带损伤	(85)
腰椎间盘突出症	(86)
腰椎后关节紊乱症	(89)
慢性损伤性腰痛	(91)
脊椎滑脱	(93)
坐骨神经痛	(95)
臀上皮神经损伤	(97)
梨状肌损伤综合征	(98)
第三腰椎横突综合征	(100)
骶髂关节急性损伤	(102)
尾骶部损伤	(104)
肩关节周围炎	(106)
冈上肌损伤	(110)
肩峰下滑囊炎	(112)
肱二头肌长头肌腱腱鞘炎	(115)

肱骨外上髁炎	(118)
肱骨内上髁炎	(120)
尺骨鹰嘴滑囊炎	(122)
桡侧腕伸肌腱周围炎	(123)
桡骨茎突狭窄性腱鞘炎	(125)
腕管综合征	(127)
腱鞘囊肿	(129)
下尺桡关节损伤	(131)
指间关节扭伤	(134)
屈指肌腱腱鞘炎	(136)
髌下脂肪垫损伤	(138)
膝关节内侧副韧带损伤	(140)
膝关节粘连	(142)
踝关节扭伤	(144)
三角韧带损伤	(147)
趾关节挫伤	(149)
足跟痛	(151)
美容按摩疗法	
面部皱纹	(156)
雀斑	(157)
蝴蝶斑	(158)
痤疮	(160)
酒糟鼻	(161)
脱发	(162)
减肥按摩疗法	
颈部及上肢减肥按摩	(166)
胸腹部减肥按摩	(167)

腰背部减肥按摩	(168)
下肢减肥按摩	(168)
臀部减肥按摩	(169)

附录

常用穴位图	(172)
-------------	-------





认识按摩

按摩的起源与发展

按摩又称按跷、指针、折枝、推拿等，是祖国医学重要的组成部分之一。按摩这一疗法用于防治疾病的历史渊远流长。远在人类社会的早期，由于当时生产力水平极其低下，人类为生存需要不断地同自然界做各种各样的斗争。同时由于人类各部族之间的纷争不断，战事频发，人类在与自然和人进行斗争中逐渐发现，当身体受伤后用手抚摩或以砭石挤压竟可减轻甚至可以治愈一些伤痛，于是人类便开始有意识地在伤处用手或石器进行抚摩。这样，按摩作为一种治疗方法便诞生并开始了其发展的漫长历史进程。

远在二千多年前的春秋时期，按摩术已在医疗中广泛应用。先秦两汉时期我国第一部按摩专著《黄帝歧伯按摩十卷》问世。当时按摩治病已经很盛行，还出现了按摩工具“员针”、“提针”等。汉代医圣张仲景在《金匱要略》中记载了按摩救治自缢死亡的方法，以及治疗邪中经络、四肢重滞等疾病的“膏摩”方法。名医华佗发展了按摩导引的方法，创造了“五禽戏”。

魏晋隋唐时期，按摩疗法的应用也日益广泛。晋代医家葛洪在其所著的《肘后备急方》中记载了按摩对“卒腹痛”、“卒心痛”、“卒霍乱”等急症的治疗，丰富了按摩医学治疗急危病症的救治经验。到了隋朝时期，巢元方在《诸病源候论》中各卷末都介绍了导引和按摩的方法。隋唐的太医署内设有按摩科，并设有按摩博士、按摩师和按摩工等专业人员。临床按摩经验日益丰富，治疗疾病的范围也日益扩大，还出现了小儿按摩。

宋金元时期，按摩仍广泛使用。但此期比较重视对按摩手法

的分析，由此以进一步认识按摩治疗的作用，同时治疗的适应范围更加广泛，利用器具按摩也更为普遍，并有成套的自我按摩导引和按摩治疗的记载。此期由于战争频发 跌打损伤较为多见 故按摩多向治疗伤科疾病发展。

到了明代 按摩治疗又向前进一步发展。张介宾在《类经》中将按摩列为十三科之一，并首次提出推拿之说，而且在手法上强调辨证论治。明代的按摩治疗曾较为盛行 以小儿按摩为最 我国现存最早的一部按摩学专著——《小儿按摩经》即在明代成书。

清代曾是小儿按摩发展较为盛行的时期，但由于清朝统治者认为按摩“非奉君之道 有伤大雅”按摩疗法受到官方的限制 但在民间仍有一定的发展，伤科尤为显著。在吴谦所著的《医宗金鉴·正骨心法要旨》中 就把按摩推拿列入八法之中。

民国时期 统治者提出“废止旧医”与“国医在科学上无根据”的口号 按摩医术更被视为“小道”“贱业”严重地阻碍了按摩医学的发展。

中华人民共和国成立以后，按摩医学也随之获得了新生。1956年在上海开办了“推拿训练班”，1958年成立了推拿专科门诊部。同年又开设了推拿专科学校，民政部在北京连续开办了多期按摩医生师资培训班。20世纪60年代后 按摩推拿在全国范围内有很大的发展 按摩诊所、医院相继成立 有关按摩、推拿方面的专著相继出版。文革期间 按摩、推拿医学曾一度受到影响。20世纪80年代以来，按摩推拿医学又有了很大的发展和提高。全国各地的中医骨伤专家根据其多年的理伤正骨经验，将按摩手法系统总结 出版著作 并译成多种语言出版发行。北京著名的中医骨伤科专家孙树椿、河南的郭唯淮、福建的林如高、吉林的刘柏龄、上海的施杞等均对理筋手法有自己独到的见解。现在对按摩的机制研究采用现代医学手段、生物力学等实验方法不断向更深

层次探讨，在按摩的临床及基础研究方面均取得了长足的进步。按摩医学在医疗、康复、保健等方面正发挥着不可或缺的重要作用。

祖国医学对按摩的认识

按摩疗法是祖国医学的重要组成部分之一，它通过不同的手法作用于人体表的特定部位进行治疗，以达到治病健身目的。按摩手法作用机制较为复杂祖国医学认为按摩疗法的主要作用机制有：

一、平衡阴阳

祖国医学认为，任何疾患的产生均是因为机体的阴阳失调所致。在正常的生理状态下，机体的阴阳是处在动态平衡中的，一旦这种相对平衡遭到破坏出现阴阳失调机体就会产生疾病。《素问》中曰：“阴平阳秘 精神乃治 阴阳离绝 精气乃绝。”故疾病的表现虽纷纭复杂 但总离不开阴证、阳证两大类。阴阳失调的治疗原则就是调整阴阳，使失调的阴阳趋于平衡。按摩推拿正是根据阴阳的理论和上述治疗原则，通过经络腧穴和按摩手法的补泻刺激来实现阴平阳秘。

专家指点

中医学的疾病观如何？

中医学认为，人体秉天地二气而生，由阴阳组成，并以脏腑为中心，借经络连为一完整的整体，使气血津液的代谢正常进行，维持“阴平阳秘”的正常生命过程。

任何可导致阴阳失调的内、外因(又称为“病邪”)作用于人体，当其强度超过人体的抵抗能力(又称为“正气”)时，就会出现脏腑功能失调，气血津液代谢异常，人体出现各种不适(甚至死亡)，从而导致疾病。疾病是正邪斗争的一种结果。

二、通经活络

人体的经络“内属脏腑 外络肢节”是五脏六腑和体表肌肤、四肢、五官九窍相互联系的通道，具有运行全身气血、联络脏腑肢节、沟通上下内外、调节脏腑组织活动的作用。一旦经络失去正常的功能，即经气不利，就会导致气血失调，人体正常的生理功能被破坏，也就容易遭受外邪的侵袭而患病。患病之后病邪又可沿着经路由浅至深、由表及里发生传变而引起种种疾病。按摩推拿具有疏通经络的作用。当按摩手法作用于体表时，就能引起局部经络反应，主要表现为能起到激发和调整经气的作用，使经络畅通，气血得以正常运行，并通过经络途径影响到所连属的脏腑组织的功能活动，从而调节机体的生理、病理状况，达到治疗目的。

三、行气活血

气、血是构成人体的基本物质，是脏腑经络进行生理活动的物质基础。气血周流全身，不停地进行新陈代谢以促进人体的生长发育和进行正常的生理活动，人体疾病的发生均和气血有关。故《素问》指出：“血气不和 百病乃变化而生”。推拿则具有行气、

活血、化瘀之功效。通过推拿治疗，调整气血，使气血正常运行，疾病则可痊愈。

医学辞典

什么是“经络”及“穴位”？

经络包括经脉与络脉。经络内属五脏，外络肢节，是气血通行的路径。经络理论是中医学的特有理论之一，在解释病因病机及疾病的诊断、治疗上有重要的作用。

穴位是经络气血输注的会合点，包括经穴、经外奇穴、阿是穴等。针灸、推拿穴位对于一些疾病有显著的疗效。

四、松解粘连、滑利关节

按摩手法可使脉络畅通，促进关节周围气血的运行，此外，通过手法的主动和被动活动，还可松解、滑利因损伤所致的肌肉痉挛、关节粘连。故《灵枢》指出：“是故血和则经脉流利，营复阴阳，筋复劲强，关节

清利也。”按摩可滑利关节的作用途径有两个方面 ①通过手法促进局部气血运行，改善局部营养和代谢。应用手法松解关节部位粘连或纠正筋出槽、骨错缝。

五、正骨理筋

《医宗金鉴》中曰：“跌仆闪失 以致骨缝开错……”，以手推之，使还旧处也”，也就是说推拿疗法可以对各种外伤造成的肌肉、肌腱、韧带、筋膜等组织的撕裂滑脱 以及关节脱位、半脱位等解剖位置的变化进行整复。推拿按摩可使脉络通畅，起到舒筋活血的作用 从而加速肌腱和韧带的修复而达到舒筋、理筋的作用，使筋结、筋转得散 骨错缝得以还原。

六、祛风、散寒、除湿

因感受风寒湿邪常可导致各种病症，其原因是风寒湿邪侵袭人体 致使经络气血运行不畅 不通则痛 从而出现疼痛等症状。按摩手法不仅具有产热的功效以祛散寒邪，还具有疏通经络之功，使风寒湿之邪皆去。

现代医学对按摩的认识

一、对心血管系统的影响

（一）促进血液流动

按摩手法可促使血流速度加快，并能改变血液的高凝、黏稠、浓聚状态，从而促进血液循环。

（二）改善微循环和脑循环

按摩后可使毛细血管管口径增粗，毛细血管内血液充盈，血细胞积聚的现象消失。头面、颈部手法操作后 可使脑内血流量

增加。

（三 降低外周阻力 改善心脏功能

按摩手法可扩张外周小血管管径、降低血管阻力，并可使心率减慢、心脏做功减少、氧耗减少、舒张期延长、血液灌注随之增多，增加心肌供氧量，改善心肌缺血状态。

二、对呼吸系统的影响

按摩手法能改善肺功能，提高肺活量。

三、对消化系统的影响

按摩腹部或揉足三里等部位能迅速增进消化酶的分泌量及其活性，促进肠黏膜的修复，提高肠的吸收功能，还能促进腹腔的血液循环，增强消化和吸收功能。

四、对运动系统的影响

（一 纠正解剖位置异常

对于关节错缝、肌腱滑脱所造成的急性损伤，通过按摩手法的治理可使关节、肌腱复位 解除 这些 的牵拉和压迫 消除疼痛。

（二 松解粘连

软组织损伤后使局部水肿渗出，日久形成纤维组织粘连，按摩手法可解除关节、肌肉、韧带间的粘连。

（三 解痉止痛

按摩手法可促进局部无菌性炎症的吸收，并通过肌肉牵张反射抑制肌痉挛和疼痛 从而阻断疼痛→肌肉痉挛→疼痛的恶性循环。

（四 促进炎性介质分解吸收

损伤后产生的炎性介质刺激可使疼痛加重。通过手法按摩，可加快局部血液循环，促进了这些炎性介质的分解和代谢。

（五 促进水肿、血肿吸收

按摩推拿具有活血化瘀的作用 可促进血液循环 加快静脉