

图解保健按摩

图 TUJIE BAOJIAN ANMO

解 潘焕科 编著

保
健
按
摩



TU
JIE
BAO
JIAN
AN
MO

河北科学技术出版社

图解保健按摩

TUJIE BAQJIAN ANMO

编图 - (因中)志书掌按 - 编图 . III ... 第 . II ... 图 . I

● 潘焕科 编著

号 268800 第 (0002) 字 008362 第 008362 号



图 解 保 健 按 摩

编 著 潘 焕 科

出 版 社 北 京 科 学 技 术 出 版 社
 地 址 北 京 市 中 国 科 学 院 大 厦 东 座 10 层 (100029)
 电 话 010-62589001
 邮 政 代 理 处 北 京 市 中 国 科 学 院 大 厦 东 座 10 层
 印 刷 厂 北 京 市 中 国 科 学 院 大 厦 东 座 10 层
 本 书 开 本 820 × 1100 1/32
 字 数 238000
 印 张 9.2
 定 价 20.00 元
 2009 年 2 月 第 1 次 印 刷
 2009 年 2 月 第 1 版
 008362 号

河北科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

图解保健按摩/潘焕科编著. —石家庄:河北科学技术出版社, 2009.5

ISBN 978-7-5375-3985-2

I. 图… II. 潘… III. 保健 - 按摩疗法(中医) - 图解
IV. R244.1 - 64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 068365 号

图解保健按摩

潘焕科 编著

出版发行 河北科学技术出版社

地 址 石家庄市友谊北大街 330 号(邮编:050061)

印 刷 石家庄市东方彩印厂

开 本 850 × 1168 1/32

印 张 9.5

字 数 238000

版 次 2009 年 5 月第 1 版

2009 年 5 月第 1 次印刷

印 数 5000

定 价 24.80 元

潘焕科简介

潘焕科，男，汉族，1939年4月出生，河北石家庄人，自学大专，主治医师、高级按摩师、按摩专家。原河北省石家庄盲人按摩医训班校长，河北省一、二届残联委员，石家庄市残联一、二届残联盲协主席。现任冀中按摩中心主任，曾任河北省盲人按摩学会理事。自幼爱好医学，立志长大后做一名医生，为人民健康服务。在农村劳动期间曾任村干部，不幸失明。24岁拜著名按摩专家李墨林为师，努力学习，钻研中医按摩技术和理论，在40余年的工作中，博采众长，运用中医辨证施治的理论和按摩技术，为国内外患者服务，并取得满意效果。他不断总结经验，克服了盲残的困难，编写了百万余字的盲文按摩教材，培养出了百余名按摩人才，被中国残联授予“优秀特殊教育工作者”，并编入《中国残疾名人词典》。在国内外发表学术论文10余篇，如“独特正骨法治疗股骨颈骨折”在新时期优秀领导人才获奖文库征文活动中荣获特等奖，“按摩牵引综合手法治疗腰椎间盘突出症”等均获优秀论文奖。科学技术是第一生产力，通过社会市场调查和论证，反复改进，设计发明出“助残康复床”，1999年荣获国家专利。其功

能多样，使用方便，适合治疗中的静与动、动静结合，达到恢复肢体的目的，患者痛苦小，护理者省力、方便，能起到扶正祛邪的康复作用，独便廉验，符合患者的要求。在开展“建家做友活动”中，成绩显著，中国盲人聋哑人协会授予“优秀盲人聋哑人之友”的称号。为了发扬传统医学，提高医疗按摩技能，他呕心沥血，精心著书，推广全民健康服务。其作品被编入《共和国专家成就博览》、《中国专家名人辞典》、《新时期优秀领导人才大典》、《首届中华特色医疗传承与创新论坛文集》、《华夏名人风采》、《中华名人格言》等书中。

前 言

通过 40 余年的中医按摩工作实践，作者深切体会到保健按摩具有验、便、廉的特点，尤其是其不受设备环境等条件的限制，就能达到保健、强身、防治疾病的目的，能扶正祛邪、增进机体的免疫力，提高人民的健康水平。为了推广全民健身运动，增强全民对中医辨证施治理论知识的认识，使群众能简易的掌握强身之道，特编写整理了通俗易懂的《图解保健按摩》一书。

按摩又称推拿，是在古代“导引”、“按跷”基础上发展起来的学科，是祖国中医学的宝贵遗产。为了加强全民对中医理论的认识，本书第一篇详细介绍了中医基础知识，其中包括：阴阳与五行、脏腑、经络、病因病理、诊法（四诊）、辨证、治则。

按摩最注重按摩手法，要求均匀柔和、力量持久。中医认为“痛则不通”、“通则不痛”。《医宗金鉴》中解释，按摩治理的道理为“按其经络，以通郁闭之气，摩其壅聚，以散瘀结之肿，其患可愈”。本书在第二篇以按摩手法的理论、软组织损伤的病理为基础，详细讲述了辨证施治的推拿手法，涵盖了八大系统和器官的常见症和一些疑难杂症，共 76 种。配以功能锻炼，治疗效果更好。

小儿推拿不同于成人推拿，有其穴位和治疗的特殊性。本书在第三篇中，就小儿推拿、小儿穴位，详细讲述了如何运用推拿手法治疗小儿 18 种常见病。

伤科推拿又不同于日常的保健推拿。本书在第四篇中针对伤

科推拿的特殊性，具体讲述了正骨手法、夹辅固定和脱位（脱臼）的病理。其中，对脱位的十二种病症详细进行了讲述。

作者博采众长，在传统医学的基础上，在李墨林师傅治疗手法的前提下，认真体会其精华，并结合长期临床实践，形成了自己的一些独特的按摩理念和手法。本书采用图文结合的形式，通俗易懂，只要看图，就能学会防治疾病的按摩手法，很快地使读者掌握按摩技巧，手随心转，法从手出。再加上主动功能锻炼和坚持主动按摩和被动按摩，能达到防病治病的效果。为传承中华医学，为发展按摩事业，为教、科、研部门的学习、研究，为全民健康长寿做出了自己的贡献，为按摩学者和爱好者的良师益友。

本书原稿是盲文，由潘文杰、潘文义、潘风玲、潘哲、潘晶环、张冀仙、张素丽、孟娜、韩百行、郭静波等笔录整理，李培明制图，并得到解放军 256 医院的大力支持。

由于水平有限，书中错误在所难免，希望同仁给予批评指正。

潘焕科

2009 年 1 月

目 录

第一篇 中医基础知识

第一章 阴阳与五行/1

第一节 阴阳/1 第二节 五行/1

第二章 脏腑/3

第三章 精、气、血、津液/11

第四章 经络和穴位/15

第一节 经络/15 第二节 穴位/20

第五章 病因、病机/67

第一节 病因/67 第二节 病机/67

第六章 诊法/68

第七章 辨证/71

第八章 治则/77

第二篇 按摩疗法

第一章 按摩概述/78

第二章 软组织损伤的病理/78

第三章 按摩手法对软组织损伤的治愈机能/79

第四章 辨证施治的按摩手法/79

第一节 按摩技术的运用/79 第二节 按摩禁忌证/80

第三节 推拿手法/80

第五章 功能锻炼/84

第六章 推拿手法治疗常见病/96

第一节 高血压/96 第二节 冠心病/97

第三节 糖尿病/100 第四节 脑动脉硬化/101

- 第五节 中风/103 第六节 溃疡病/105
- 第七节 胃下垂/107 第八节 慢性胆囊炎/109
- 第九节 慢性肝炎、肝硬化/110 第十节 慢性结肠炎/113
- 第十一节 气管炎和肺气肿/115 第十二节 支气管哮喘/116
- 第十三节 便秘 /118 第十四节 腹泻 /120
- 第十五节 感冒 /121 第十六节 头痛 /122
- 第十七节 失眠 /124 第十八节 面神经麻痹/125
- 第十九节 白细胞减少症/127 第二十节 胆道结石/127
- 第二十一节 小脑供给失调/128 第二十二节 无脉症/129
- 第二十三节 郁证/130 第二十四节 厥证/134
- 第二十五节 颈椎病/136 第二十六节 腰椎间盘突出症/142
- 第二十七节 落枕/150 第二十八节 岔气/152
- 第二十九节 肩周炎/153
- 第三十节 肱骨外上髁炎（网球肘）/157
- 第三十一节 腕关节劳损/158
- 第三十二节 腕部腱鞘囊肿/160
- 第三十三节 狭窄性腱鞘炎/161
- 第三十四节 指间关节扭挫伤 /161
- 第三十五节 坐骨神经痛/162 第三十六节 膝关节损伤/165
- 第三十七节 踝关节损伤/166 第三十八节 足底痛/168
- 第三十九节 关节炎/169 第四十节 痿证/171
- 第四十一节 腹部手术后肠粘连/172
- 第四十二节 膈肌痉挛/173 第四十三节 肥胖症/174
- 第四十四节 三叉神经痛/176 第四十五节 肋间神经痛/178
- 第四十六节 骶髂关节急性扭伤/180
- 第四十七节 股内收肌损伤/181
- 第四十八节 股二头肌劳损/181
- 第四十九节 腓肠肌劳损/182
- 第五十节 腓骨长短肌腱滑脱/183

- 第五十一节 脑外伤后神经官能症/183
 第五十二节 外伤性截瘫/185
 第五十三节 更年期综合征/188 第五十四节 子宫脱垂/189
 第五十五节 痛经和月经不调/190 第五十六节 闭经/192
 第五十七节 乳痛/193 第五十八节 缺乳/194
 第五十九节 不孕症/196 第六十节 耻骨联合分离/197
 第六十一节 带下/198 第六十二节 遗精、阳痿、早泄/199
 第六十三节 前列腺肥大/201
 第六十四节 慢性肾盂肾炎/202
 第六十五节 遗尿及尿失禁/204 第六十六节 尿潴留/205
 第六十七节 疝气/206 第六十八节 近视眼/207
 第六十九节 眼病/209 第七十节 耳聋、耳鸣/210
 第七十一节 鼻炎/212 第七十二节 喉炎/214
 第七十三节 咽炎/215 第七十四节 牙痛/216
 第七十五节 口腔溃疡/217
 第七十六节 甲状腺功能亢进症/217

第三篇 小儿推拿

第一章 推拿手法/219

第二章 小儿推拿穴位/221

- 第一节 头面部穴位/222 第二节 胸腹部穴位/224
 第三节 腰背部穴位/226 第四节 上肢部穴位/228
 第五节 下肢部穴位/235

第三章 推拿治疗小儿常见病/237

- 第一节 小儿泄泻/237 第二节 呕吐/239
 第三节 疳积/240 第四节 腹胀/241
 第五节 肠套叠/242 第六节 遗尿/243
 第七节 脱肛/244 第八节 发热/245
 第九节 惊风/246 第十节 麻疹/247

- 第十一节 支气管哮喘/249 第十二节 百日咳/250
- 第十三节 小儿急性斜颈/251 第十四节 夜啼/252
- 第十五节 小儿麻痹后遗症/252
- 第十六节 幼儿桡骨头半脱位/254
- 第十七节 幼儿髋关节半脱位/255
- 第十八节 产瘫及脑性瘫痪/256

第四篇 伤科推拿手法

第一章 正骨手法/259

第二章 夹辅固定/263

第三章 脱位（脱臼）/268

第四章 脱位病症/271

- 第一节 颞颌关节脱位/271 第二节 肩关节脱位/273
- 第三节 肘关节脱位/275 第四节 腕关节脱位/276
- 第五节 掌指关节与指间关节半脱位/277
- 第六节 髋关节脱位/278 第七节 膝关节脱位/281
- 第八节 踝关节脱位/282 第九节 指关节脱位/283
- 第十节 颈椎滑脱/284 第十一节 腰椎滑脱/287
- 第十二节 外伤性截瘫/291

第一篇 中医基础知识

第一章 阴阳与五行

第一节 阴 阳

阴阳是天地间的自然规律，也是一切事物的纲领。它是万能变化的根本，也是生长毁灭的根源。“孤阴不生，独阳不长。”中医运用阴阳变化的相互关系来说明人体的组织结构、生理功能、病理变化和探求药物性能、确定治疗原则并用于四诊、八纲归类方面等。如天为阳、地为阴；腑为阳，脏为阴；督脉为阳、任脉为阴；气为阳、血为阴等。凡是活动的、上升的、明显的、进行性的、无形的、轻清的、亢进的或属于功能方面的都属于阳；凡是静止的、下降的、阴晦的、退行性的、有形的、重浊的、衰退的或属于物质方面的都属于阴。

第二节 五 行

五行是以五种物质性质特点作为代表，不仅专指五种具体的物质，而且以木、火、土、金、水五者代表多种事物的属性。它的基本精神是说明事物之间的制约和生化关系，属于归类、推演的方法，五行应用于医学领域仅借以说明人体生理、病理及其外在环境、相互关系等，从而进行辨证论治，达到预防和治疗疾病

的目的。

表1 五行与人体

五行	人 体						
	五脏	六腑	五官	形体	情态	五声	变动
木	肝	胆	目	筋	怒	呼	握
火	心	小肠	舌	脉	喜	笑	忧
土	脾	胃	口	肉	思	歌	哕
金	肺	大肠	鼻	皮毛	悲	哭	咳
水	肾	膀胱	耳	骨	恐	呻	栗

表2 自然界与五行归类

五行	五味	五色	五化	五气	五方	五季
木	酸	青	生	风	东	春
火	苦	赤	长	热	南	夏
土	甜	黄	化	湿	中	长夏
金	辛	白	收	燥	西	秋
水	咸	黑	藏	寒	北	冬

五行的生克：木生火，火生土，土生金，金生水，水生木，依次自生无尽；木克土，土克水，水克火，火克金，金克木，这种克制关系也往复无穷。如果五行发生太过或不及，就会出现五行相生相克的异常现象，称为相乘、相侮。相乘与相侮是说明五行相克关系的异常现象。相乘含有乘虚侵袭的意思，是一行对其“所胜”的过于克制，有时临床上也习惯称为相克。如木乘土，有时也称为木克土。五行相乘的次序与相克的次序相同，但不同于正常的相克关系，而是在一定情况下产生的克伐侵害关系。相

侮含有恃强凌弱的意思，是一行对“所不胜”的反克。五行相侮的次序与相克的次序相反，故又称为“反克”或“反侮”。例如：正常的相克关系是金克木，若金气不足，或木气偏亢，木就会反过来侮金。

在中医学理论中，将人体的内脏组织器官及药物的性味等分别归属于五行，并以五行和生克、乘侮规律来说明五脏间在生理、病理情况下的相互关系来指导临床治疗实践。

第二章 脏 腑

脏腑：人体的内脏总称为“脏腑”。脏腑分为五脏六腑和奇恒之腑三类。五脏指心（心包络）、肺、脾、肝、肾；六腑指胆、胃、小肠、大肠、膀胱、三焦。奇恒之腑指：脑、髓、骨、脉、胆、女子胞（子宫）。五脏的生理功能是生化贮藏精、气、血、津液和神；六腑的生理功能是主管饮食的出入，受纳、腐熟水谷，传化和排泄糟粕。

一、五脏

心

心位于胸中，外有心包保护。它主宰人体的生命活动，在五脏六腑中居于首要地位。它的主要功能是：主血脉、主神志，开窍于舌，其华在面，又与汗液有关。

肺

肺位于胸中，上通喉咙，开窍于鼻。它的主要功能是：主气、司呼吸，外合皮毛，主宣发与肃降，通调水道。

脾

脾位于腹中，它的生理功能是：主运化、统摄血液，主肌肉及四肢，开窍于口，其华在唇。

肝

肝位于肋部，它的生理功能是：主疏泄、藏血，主筋，开窍于目，其华在爪。

肾

肾位于腰部，左右各一。它的生理功能是：藏精生骨、主骨又主纳气、主水，开窍于耳及两阴，其华在发。

附1 命门

对命门不应以所在的部位来理解，而应该从功能上来认识。命门火，实际上就是肾阳的功能。

附2 女子胞

女子胞，又名胞宫（子宫），位于小腹。它的功能是主管月经和孕育胎儿。在生理上和肾脏及经络中心的冲脉、任脉最为密切。

二、六腑

胆

胆附于肝，内藏精汁即胆汁，味苦、色黄，来源于肝，主要功能是贮藏、排泄胆汁，注入肠中，以促进食物的消化。

胃

胃位于上腹部，上接食道，下通小肠。上口为贲门，下口为幽门。称“胃脘”。胃的主要功能是受纳、腐熟水谷，又称水谷之海，和“后天之本”。

小肠

小肠上端接幽门，与胃相通，下端通过阑门与大肠相接。它的主要功能是分别清浊。

大肠

大肠上接阑门与小肠相通，下端为肛门，它的主要功能是传导糟粕。

膀胱

膀胱位于小腹，它的主要功能是贮尿和排尿。

三焦

三焦的主要功能实际上就是体内脏腑功能的综合，包括了收纳水谷、消化饮食、化生气血、疏通营养、排泄废料等作用。三焦部位分布是横膈以上为上焦，包括内脏心与肺；横膈以下到脐为中焦，包括内脏脾与胃；脐以下为下焦，包括肾、大肠、小肠、膀胱等，这和原来作为六腑之一的三焦的意义有所不同。

三、脏腑之间的关系

脏与脏

心与肺

心主血，肺主气。心与肺互相配合，保障了血气正常运行，维持了人体各脏腑组织、器官的功能活动。心血与肺气是相互依存的，血的运行依靠气的推动，而气也需要血液的运载才能输布全身，所以前人有“气为血之帅，血为气之母”的说法。

在病理上若肺气虚弱，宗气生成不足，则推动心血无力，血运不畅，日久而形成心血瘀阻，就会出现心痛、气短、心悸、唇青、舌紫等症。反之，心主血脉的功能减退，血液运行不畅也会影响肺的宣发和肃降，从而出现咳嗽、喘息等症，此外心属火，肺属金，心火过旺会灼伤肺阴，出现咳嗽、吐血。

心与脾

心主血，脾统血、生血，脾功能健旺则血液生化之源充足，而心血充盈。血液能够运行于经脉之中，固然依靠心的推动，但也必需脾的统摄，心与脾互相配合，保证了血液能够不断的生成和正常运行。

在病理上，如脾失健运、血的生化不足或脾不统血，而致心血不足，或思虑过度，耗损心血，影响脾的健运则出现心悸、失

眠、食少肢倦、面色无华等为主要见证的“心脾两虚证”。

心与肝

心主血、肝藏血；血脉充盈，则心有所主，肝有所藏，从而维持它们的正常生理功能。若血液不足，则心血虚、肝血少。所以临床上常是心悸、面色无华等心血不足病症与视物晕花、眩晕、爪甲不荣、月经量少等肝血不足等病证同时出现。

心主神志、肝主疏泄，都与精神情态活动有关。因此，在某些精神因素所引起的病变中心肝二脏异常相互影响。如心阴不足、虚火上炎患者，在出现心烦失眠的同时常见肝阴不足、肝阳上亢的急躁易怒等精神症状。

心与肾

心位于上，其性属阳、属火；肾位于下，其性属阴、属水。在正常的生理状态下，心中之阳下达于肾，能温养肾阳；肾中之阴，上济于心，则能涵养心阴。心阳下降，肾水上升，彼此交通，相互协调，这种关系称为“水火相济”、“心肾相交”。在病理上，不论心或肾，本身的阴阳失调，都可导致这种关系的破坏，从而出现相应的病症。如心阴不足，心火则不能下温肾阳，以至肾水不化，上凌于心，就会出现水肿、心悸、心慌等“水气凌心”的证候；若肾水不足，不能上滋心阴，会使心阳偏亢而见到心悸、心烦、失眠、遗精等“心肾不交”的证候。

心主血藏神，肾藏精生髓，通于脑，精是神的物质基础、神是精的外在表现，精血之间又能相互滋生，所以肾精亏损与心血不足不但可以互为因果，而且可以同时表现出失眠、健忘、多梦等神志方面的症状。

脾与肺

脾主运化，为气血生化之源，肺主气，肺气要靠脾运化水谷精微来供养。因此，肺气的盛衰，取决于脾运化功能的强弱。另一方面，脾主运化和水谷精微，需肺气的宣发而输布全身；脾主