

按摩 治百病

于帆 郭萌萌 主编

27种按摩常用手法介绍
78幅按摩操作示意图
100种常见病的对症按摩法

按摩养生可谓是中国传统养生医学中的一朵奇葩，在祖国医学中有两千多年的历史，并在医疗实践中不断发展、日臻完善。它既具有中医学的理论基础，又包含了各种手法运用的独到之处。通过在人体一定穴位上，运用推、拿、揉、压、搓、扣、抖、运、捏等手法，来达到舒筋、健体、防治疾病、延年益寿的养生目的。



化学工业出版社
生物·医药出版分社



按摩 治百病

于帆 郭萌萌 主编



化学工业出版社

生物·医药出版分社

· 北京 ·

本书介绍了按摩养生理论及日常保健按摩疗法,并针对百余种常见病及生活中常见的急性突发性疾病传授了行之有效的按摩方法。力求呈现给读者最为简单易学、实用有效的按摩知识和按摩保健治疗手法。本书融知识性、实用性为一体,便于读者快速选择与学习自己所需的按摩治疗方法,适用于各个文化阶层的广大读者,特别是中老年读者阅读和学习。

图书在版编目(CIP)数据

按摩治百病 / 于帆, 郭萌萌主编. —北京: 化学工业出版社,
2008.6

ISBN 978-7-122-03063-4

I. 按… II. ①于…②郭 III. 按摩疗法(中医) IV. R244.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第080047号

责任编辑: 邱飞婵 蔡 红

插图绘制: 梁晓鑫

责任校对: 郑 捷

装帧设计: 北京水长流文化发展有限公司

出版发行: 化学工业出版社 生物·医药出版分社

(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码 100011)

印 刷: 北京云浩印刷有限责任公司

装 订: 三河市前程装订厂

720mm×1000mm 1/16 印张18 字数347千字 2009年1月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书,如有缺损质量问题,本社销售中心负责调换。

定 价: 29.80元

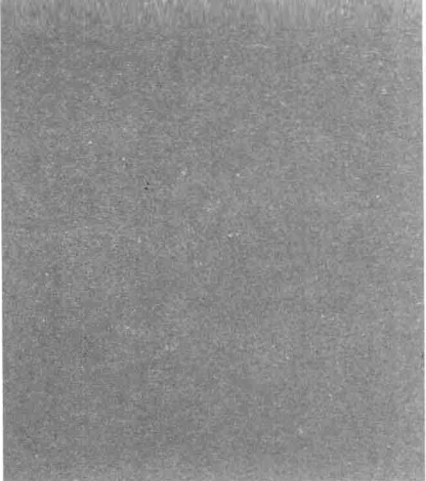
版权所有 违者必究

《按摩治百病》编写人员

主 编 于帆 郭萌萌

编 者 (以姓氏笔画为序)

于 帆	于风莲	于国锋	于富强	王春霞	吴玉梅
张爱卿	陈 刚	袁建材	聂相民	倪伏娇	郭萌萌
席 平	曹烈英	鹿 萌	谢义勤		



前言

按摩养生可谓是中华传统养生医学中的一朵奇葩，在祖国医学中有两千多年的历史，并在医疗实践中不断发展、日臻完善。它既具有中医学的理论基础，又包含了各种手法运用的独到之处。通过在人体一定穴位上，运用推、拿、揉、压、搓、叩、抖、运、捻、捏等手法，来达到舒筋、健体、防治疾病、延年益寿的养生目的。

众所周知，身体的健康与否，对于工作、学习有很大的影响，也 and 家庭的幸福美满密切相关。人们在青年时期一般对身体的保健不太重视，但是到了中年和老年的时候，由于多年脑力劳动和体力劳动的疲劳积聚，加上人体内各个器官及筋体肌肤不同程度的劳损和退行性变化，就会导致一些病症。为了加强身体的保健，提高体质机能，以充沛的精力去工作、学习、生活，故而有必要了解和掌握一些常见疾病预防和治疗的按摩方法。

现代医学已经证明：按摩手法作用于皮肤肌肉，可使皮肤里丰富的毛细血管网扩张，促进循环，改善营养，增强汗腺、皮脂腺的功能，促进肌肉的血液循环，加速代谢产物的排除，提高其工作能力及耐力，增强肌腱和韧带的弹性，消除关节挛缩，增强关节的活动性。按摩还可刺激感觉神经末梢，产生神经系统的反射作用，调整全身机能，振奋精神，增强体质。

本书讲述了经络按摩常用穴位、手法以及如何用经络按摩和穴位按摩的方法防治常见疾病。所介绍的按摩知识和按摩保健治疗手法简便易学，而且紧随当代人的生活习惯以及常见病和常发病提出了行之有效的按摩方法，使人一看就懂，一学就会。

编者

2008.5

目录

CONTENTS

第一章 初识按摩

按摩的起源与发展·····	2
按摩的原理与功效·····	4
按摩的种类与方式·····	8
按摩的适应证·····	10
按摩的禁忌证·····	11
按摩中的几个心理问题·····	14
按摩设备的使用·····	16

第二章 按摩穴位

人体经络分布·····	19
人体穴位详解·····	31
按摩取穴与配穴的方法·····	40
循经感传·····	46

第三章 按摩的准备工作

选择适宜的按摩环境·····	49
把握适当的按摩时间·····	51
掌控适合的环境温度·····	52
掌握必要的按摩技巧·····	53

第四章 按摩的注意事项

掌握按摩手法力度·····	55
取穴要少而精·····	56
按摩要有顺序·····	57
按摩要有方向·····	61

第五章 按摩常用手法要领

按法	63
摩法	71
推法	75
拿法	85
揉法	90
捏法	96
振法	99
拍法	100
压法	101
搓法	102
叩法	104
擦法	105
扫散法	106
拨法	108
运法	109
摇法	111
擦法	115
掐法	117
点法	120
抖法	123
啄法	124
提法	125
梳法	128
捋法	129
弹筋法	130
拨筋法	131
理筋法	132

第六章 人体部位养生按摩

头部	138
眼部	139
鼻部	141
牙	142

舌	143
面部	144
喉部	146
耳部	147
颈椎	147
肩部	149
腋窝	150
胸部	150
腹部	151
腰部	153
背部	154
上肢	155
下肢	156
手部	156
足部	158
肘部	160
踝部	161
髋部	162
脊椎	163

第七章 常见保健按摩疗法

防衰益脑	166
益肾固本	166
增智聪脑	167
强心益气	168
强脾健胃	169
祛除黄褐斑	169
抚平皱纹	170
防脱发	171
唇肌保健	172
舒缓肌肤疲劳	173
预防便秘	174
预防近视	174
恢复精力	175
运动后保健	176

更年期保健·····	178
睡前保健·····	180

第八章 常见百病按摩疗法

头痛·····	182
感冒·····	184
高血压病·····	186
神经衰弱·····	190
便秘·····	191
痔·····	192
近视·····	193
远视·····	193
牙痛·····	194
耳鸣·····	195
咽喉肿痛·····	196
高血脂·····	196
咳嗽·····	197
糖尿病·····	199
冠心病·····	200
咽炎·····	200
鼻炎·····	201
颈椎病·····	202
颈疲劳疼痛·····	203
膝酸腿软·····	204
胃痛·····	205
胃脘病·····	205
胃下垂·····	206
半身不遂·····	206
腰肌劳损·····	208
腰椎间盘突出·····	208
腰腿痛·····	209
闪腰岔气·····	209
腰臀部劳损·····	210
腰痛不能举·····	211
落枕·····	211

头颈强痛·····	212
肩背软组织劳损·····	212
肩周炎·····	213
肩疲劳疼痛·····	214
肩痛不能举·····	214
脊骨强痛·····	215
腿部水肿·····	215
腿痛·····	216
下肢静脉曲张·····	216
下肢麻痹·····	217
行步难移·····	217
两臂难举·····	218
两臂顽麻·····	218
上肢痿痹·····	219
失眠·····	219
嗜睡·····	221
眼痛·····	222
迎风流泪·····	223
目翳·····	223
夜盲·····	224
青光眼·····	225
失明·····	226
耳聋·····	226
鼻塞·····	226
喉痹心烦·····	227
低血压·····	227
面瘫·····	227
中风不语·····	228
中风流涎·····	228
发热出汗·····	229
发热无汗·····	229
哮喘·····	230
咯血·····	231
脏躁症·····	231
疝气·····	232
呃逆·····	233

呕吐	234
慢性腹泻	234
腹胀	235
疟疾	235
脱肛	236
小便赤涩	236
小便不利	237
小便不通	237
小便频数	238
遗尿	238
肝硬化	239
腰痛	240
手背痛麻	241
五指不能屈伸	241
跟腱扭伤	242
肩关节损伤	242
肘关节扭伤	243
网球肘	243
腱鞘囊肿	244
腕关节痛	244
弹响指	245
膝关节痛	245
退行性膝关节炎	246
胫骨结节骨骺炎	246
半月板嵌顿性损伤	247
踝关节扭伤	247
肌肉粘连	248
皮肤瘙痒	248

牛皮癣	249
扁平疣	250
头屑过多	250
冻疮	251
斑秃	251

第九章 急救按摩疗法

心绞痛	254
血压骤升	254
昏厥	255
中暑	256
眩晕	257
受惊	257
心悸不安	258
癫狂	259
中风昏迷	259
暴泻	260
鼻出血	261
暴暗不能言	262
腿抽筋	262
脚抽筋	262
手指痉挛	263
急性肌肉拉伤	264

附录 人体穴位位置

.....	265
-------	-----



第一章

初识按摩

按摩的起源与发展

中医按摩是中华医学宝库中的一朵奇葩，早在远古时期，古老的中华民族就逐渐有了按摩医疗的活动。当时的人们在劳动中遇到意外损伤而有敏锐的疼痛感时，就会本能地用手法去按摩痛患处，既而就会感到疼痛减轻或逐渐消失。这样，原本是人类本能地重复应用一些能够祛病的抚摩手法，经过长时间的延续，这些原始的手法得到了进一步的发展和积累。人们也认识到了按摩对人体机能的作用，按摩便慢慢成为自觉的医疗方法和活动。

1. 先秦时期

在几千年前的古老中国，我国的祖先就已经为中医按摩术奠定了一定的基础，并逐步形成一门技艺独特的按摩术。殷商作为我国第一个有文字考证的历史朝代，在后来发掘的甲骨文字中就已经出现了“摩面”、“干沐浴”等代表古代自我按摩方法的文字。这种按摩方式不但可以治病，还同时具有保健强身的价值。因此可以看出，殷商时期的人们已经把按摩作为治病保健的一种重要手段。当时，按摩主要用于对王室成员的治疗，同时在宫廷中已出现了专职按摩师，在当时有记载的为数不多的名医师大都是从事按摩的。在先秦时期按摩主要用于治病和养生保健，同时，还出现了使用及制作按摩工具的记载。

2. 春秋战国时期

春秋时期，按摩术已成为人们治病保健的常用方法之一，而在战国时期，我国最早的医书《黄帝内经》对按摩术已经有所记载，其中《素问·异法方宜记》指出：“中央者，其地平以温……故其病多痿厥寒热，其治宜导引按跷。故导引按跷者，亦从中央出也。”当时我国的推拿按摩术起源地在黄河流域，不过那个时候按摩被称为按跷，由于操作手法简单实用，所以很快就在我国各个时期得到了迅速的发展。

3. 秦汉时期

作为我国历史发展中的一个重要阶段，秦汉时期统一而稳定，医学得到了全面的总结和提高，不仅贡献了丰富的文字文化遗产，而且其政治统治也具备了全面总结和发展的历史条件，因此中医临床治疗学最重要的原则都是在这个时代奠基并且构筑而成的。按摩术也在这个时期逐步发展成为一门具有民族特色、有理论基础的中医学科。

西汉初期，我国推拿按摩史上的第一部专业性著作《黄帝歧伯按摩》十卷与东汉时期的《金贵要略》、《伤寒论》成为中医辨证论治体系的奠基之作，虽然书中提到推拿治法条文不多，但在推拿史上的影响却极为深远，按摩手法也已成为中医教学中的一项重要内容被广泛传播。

4. 晋唐时期

晋唐时期在中国历史进程中前后将近700年，在这一时期的《诸病源候论》和史称三大方书的《肘后方》、《千金方》、《外台秘要》中，集中记载了推拿按摩在这一时期的杰出成就。这一时期，按摩成为宫廷医学教学的四大科目之一，我国医学得到迅速发展，医学知识与技术随中外交流的扩大，远播海外。

5. 宋元时期

宋元时期在历史长河中也是中国发展的一个重要时期，这不但因为宋元时期前后延续近400余年，而且因为作为中国最伟大的四大发明之一的由北宋时期平民毕昇发明的活字印刷术对整个历史发展起到了巨大的推动作用，也为医学知识的总结、传播和普及提供了便利条件。

但是随着宋代太医局取消隋唐以来宫廷教育中设置的按摩科，使得按摩术不仅没有得到应有的发展，反而受到了严重阻碍。虽说这一时期可以称为中医按摩史上的“灾难期”，但是，以收集民间单方、验方为主的《太平圣惠方》、《圣济总录》仍然记载和保留了一部分宋代医家在按摩史上所取得的成就。宋元时期按摩虽不及晋唐兴盛，但在养生保健中却得以广泛应用和推广，并且为当时的文人道家所推崇，这也成为按摩在这一历史时期的显著特点。

6. 明清时期

明代，按摩术改称为推拿。当时的太医院也将按摩列为医政之一，形成了小儿推拿的独特体系。在我国封建社会的后期长达600多年的明清时代，发源于先秦的按摩术经过2000多年的积累流传，学术分支被逐步细化，尽管清朝的太医院撤销了按摩科，但正骨推拿、一指禅推拿等保健按摩技艺却都相继取得很大的成绩。

7. 民国时期

时光荏苒，民国时期的国民党政府严重歧视中医，而且加之战乱频繁和受西方文化的冲击和影响，使得该时期一度成为按摩史上最低潮的时期。但是，这一时期也相继出现了一些名医和按摩名著，现在流传的有女中医马玉书著的《推拿捷径》一书，她在该书中巧妙地运用歌赋的形式将难解的推拿手法编写出来；曹泽普则从解剖知识和机械力作用的角度完成了《按摩术实用指南》一书；杨华亭的《华氏按摩术》则是集古代秘法和现代西洋法于一体，并且涉及了生理学、病理学、解剖

学、电磁学等新鲜元素。

8. 新中国成立后

新中国建立初期，百废待兴，沉没欲绝的按摩术借着新中国建设的曙光枯木逢春，蓬勃发展。

改革开放之后，按摩随着国门的打开和新思潮的不断涌入得到了快速的发展，按摩范围逐步扩展，开始涉及心脑血管、神经、内分泌等疑难杂症，而且在传统按摩手法的基础上又发展出来捏脊疗法、推拿麻醉等，并运用于临床。

20世纪70年代以来，许多按摩器械被发明创造出来。由于国外按摩学起步较晚，只是近30年来才开始发展，而且我国与国际按摩学术的交流很少，因此现在全世界都注视着按摩这一古老而又年轻的学科，许多外国友人、学者、教授纷纷来到中国学习取经，相信不久的将来富有浓郁中华民族特色的按摩术会在全世界范围内得到迅速的推广和发展。

按摩的原理与功效

(一) 按摩的原理

按摩是一种属于中医外治法范畴的物理疗法，并且已被无数临床实践所证实是一种行之有效的方法。按摩主要是通过手法调整人体的生理、病理状态，从而达到治病和保健的作用。因此，按摩的作用原理与各种手法有密切关系。按摩的手法由于轻重不同，其渗透于内的力度也有所差别，基本上分为浅（皮毛）、略浅（经脉）、中（肌肉）、略深（经筋）、深（骨髓）几种。

祖国医学典籍认为，按摩能调解阴阳平衡，疏通气血经络，而且还能够活血化瘀、强身壮骨、调整脏腑、增强人体抗病能力等。西医认为按摩不但具有调整内分泌、加强胃肠蠕动、拨离组织粘连、缓拿复位等作用，而且具有调节大脑皮质功能，使大脑神经产生冲动，进而达到兴奋或抑制神经的作用。

大量科学研究实践证明，各种按摩手法是利用各种动作所产生的力在机体上引起的一系列反应而起到治疗作用的。人体接受按摩以后，能使大小循环系统畅通，血流丰富，改善血液循环，加速人体各器官组织的新陈代谢，消除疲劳，解除病痛，具有延年益寿之功效。关于按摩原理，有三个基本特点，一是整体观念，二是反射原理，三是辨证施治。下面将详细介绍这三个基本原理。

1. 整体观念

人的自身是个小天地，人的生命是自然的缩影，人与自然是统一的整体，

这就是天人合一的整体观念。按摩就是把人的自身整体性、人与自然的整体性同经络穴位结合起来，运用到保健和对疾病的治疗中。

大自然的风、寒、暑、湿、燥、火六种气候随着春、夏、秋、冬四季变更运行，对大自然植物和动物的生长变化都起到促进作用。人体内十二经脉的升降机能与天地同理。人类生活在天之下、地之上的气交之中，天地的升降之气滋润着人体。只要人体健康，即使不正常的六淫气候，也不易侵入人体；如果不善保养并且操持过度，致使身体亏损而失去了抗病能力，即使很正常的六气也能侵入人体而使之感染疾病。

就像药物治疗一样，一切药物不外乎阴、阳、升、降四性，也不外乎酸、甜、苦、辣、咸五味，但药物为什么能治病呢？就是因为药物进入人体后在阴阳十二经脉往返中发挥着作用，能够益弱抑强、调和阴阳。按摩也是如此，利用各种手法变换，依据人体内在的阴阳命蒂之正负机理，遵循整体观念的原理，通过循十二经脉往返运动炼精化气，以达到祛病强身的目的。

2. 反射原理

反射是对外界刺激的一种反应。例如，当人体某组织器官出现异常现象的时候，足部相对应的反射区内就会出现不同程度的变化，如气疱、沙粒状、颗粒状、条索状、小结节等。刺激按摩这些反射区时就非常明显地有压痛感，这种痛感沿传入神经向中枢神经进行传导，经中枢神经协调，发生新的神经冲动，沿传出神经传导到体内组织器官，引起一系列的神经体液调节，激发人体的潜能，提高机体的免疫力和抗病能力，调节体内失衡状态。

同时，我们也可以利用反射原理来阻断原有病理信息的反射。如果患者大脑皮质内已形成一个病理兴奋灶时，由足部反射区传来的触压和痛觉冲动也会形成另一个兴奋灶，随着按摩时间的延长，这个兴奋灶在叠加定律作用下会逐渐加强，并超过病理兴奋灶，使之受到压抑乃至完全消失。

3. 辨证施治

按摩术属于中医外治的范畴，通常而言按摩师都是通过“手法”所产生的外力，在患者身体特定的某个部位或是穴位上做功，而这种“功”是按摩师根据患者具体的病情、运用各种手法技巧所做的有用的功。它不仅可以起到纠正解剖位置的作用，而且还可以转换成各种形式的能量，并渗透到人体内部，从而改变与其有关的系统机能，达到治疗患者身体疾病的效果。

中医认为，发病的途径有三种。一是经络受邪，病入脏腑——为内所因；二是四肢九窍，血脉相传壅塞所致——为外皮肤所中；三是房事、金刃、虫兽所伤。所以，我们提倡辨证施治，根据人体患病时十二经脉运动的变化、盛衰状态，在诊疗上做到合理调治，通过诊察阴阳、脉象、虚实现象，来决定应调治按摩哪些穴位。

由于经络是人体气血运行的通道，内及脏腑，外达四肢、皮肤九窍，分布于全身，所以中医学认为内科、外科、妇科、儿科的多种疾病都可以通过推拿按摩来达到治疗的目的，但在按摩治疗时，也要注意按摩的适应证和禁忌证，这也是辨证施治的要求。关于适应证和禁忌证的问题，我们会在下面的章节中予以说明。

（二）按摩的功效

人体致病原因很多，但总的来说，不外乎外感与内伤这两大类。所谓外感，包括风、寒、暑、湿、燥、火等“六气”，以及各种邪气、寄生虫与各种外伤；内伤包括喜、怒、忧、思、悲、恐、惊等“七情”，以及饮食不慎、房事不节、疲劳过度等，都是导致人体生病的原因。《医宗金鉴·正骨心法要旨》中记载：“按其经络，以通郁闭之气，摩其壅聚，以散瘀结之肿，其患可愈。”这说明按摩对外感致病有一定的疗效；《素问·气血形志篇》中记载：“形数惊恐，经络不通，病生于不仁，治之以按摩，药。”这说明按摩对于内伤致病有一定的疗效。

当按摩刺激一些部位或是点时，会产生较为明显的酸、胀、麻、热等感应，这种感应现象往往会循着人体的经络扩散到人体的脏腑或其他组织器官，从而达到疏通经络、整复错位、解除痉挛、松解粘连、散寒除痹、运行气血、营养全身的施治功效。

1. 舒筋活络、消肿止痛

众所周知，不通则痛，不论是急性伤还是慢性伤，都会引起肿胀、疼痛的症状，而疼痛就是因为血离经脉，经络受阻，气血流通不畅。因此中医通过按摩促进局部血液和淋巴的循环，加速局部瘀血的吸收，改善局部组织代谢，理顺筋络，并可以提高局部组织的痛阈，使气血通畅，从而起到舒筋活络，消肿止痛的作用。

2. 整复错位、调正骨缝

肌肉、肌腱、韧带所受的外伤，可以造成纤维撕裂或引起肌腱的滑脱，使所伤之筋离开原来正常的位置。另外，关节在外界暴力的作用下也可以产生微细的错缝或引起关节内软骨板的损伤。而中医按摩恰恰可以使损伤的软组织纤维抚顺理直，错缝的关节和软骨板回纳到正常位置，这样疼痛也就可以缓解或消失了。

3. 解除痉挛、放松肌肉

受伤后所产生的疼痛，可以反射性地引起局部软组织痉挛，这虽然是肢体对损伤的一种保护性反应，但如果不及时治疗，或治疗不妥当，痉挛的组织就有可能刺激神经，加重痉挛。痉挛日久形成不同程度的粘连、纤维化或瘢痕化而加重原有损伤，形成恶性循环。按摩之所以能解除痉挛，放松肌肉，主要是通过按摩的镇静作用，其次按摩又可以直接作用于痉挛的软组织，使之放松，打破恶性循环，帮助肢

体恢复正常功能。

4. 散寒除痹、调和气血

“风寒湿三气杂至，合而为痹也。其风气盛者为行痹，寒气盛者为痛痹，湿气盛者为著痹也……痹在于骨则重，在于脉则血凝而不流，在于筋则屈不伸，在于肉则不仁，在于皮则寒。”按摩具有和血脉而除痹痛的作用，临床上对风寒、湿热所致的各种疼痛，都能获效。

具体来说，按摩对循环系统、呼吸系统、消化系统、免疫系统、神经系统、血液系统、运动系统、人体表皮系统，以及对缓解疼痛和改善淋巴循环都有很好的功效。那么，为什么按摩会有如此之功效呢？以下我们来做个简单的解释。

(1) 对循环系统的作用 按摩具有扩张血管，促进血液循环，改善心肌供血，加强心脏功能的作用。

(2) 对呼吸系统的作用 通过对穴位、经络、神经等的刺激作用，影响肺的功能。如按摩肺俞穴、膈俞穴及相关穴，能够调整胸膈、肺的状态，从而产生镇咳、平喘、化痰的作用，可以加深呼吸，增加氧气的吸入和二氧化碳的排出，恢复肺的功能弹性，同时增强呼吸肌的力度，增加肺活量，使肺保持持久的良好状态。

(3) 对消化系统的作用 通过按摩的刺激，使胃肠道平滑肌张力、弹力、收缩力增加，从而加速胃肠的蠕动性，同时还可以通过交感神经的作用，使支配内脏器官的神经更加兴奋，从而促进胃肠消化液的分泌。

(4) 对免疫系统的作用 按摩对提高人体的免疫力至关重要，不仅可以增加白细胞的数量，而且对增强白细胞的噬菌能力也有一定的作用。

(5) 对神经系统的作用 局部的按摩可以使周围神经产生兴奋，加速传导反射作用，从而改变内脏的活动，如刺激第五胸椎处，可使贲门括约肌扩张。

(6) 对血液系统的作用 按摩可以清除血液中的有害物质，还可以降低胆固醇、血脂等。

(7) 对运动系统的作用 按摩对于运动系统所发挥的作用，特别是对长期从事体力劳动或是从事体育竞技的运动员来说，在缓解疲劳、恢复体力方面有很强的功效。按摩推拿可以使肌肉纤维被动活动，使被牵拉的肌肉得到有效的放松，由于运动之后血液循环加快，而按摩恰好能使肌肉需要的氧气和营养物质得到及时的补充，从而促进乳酸等代谢产物的吸收和排泄，提高肌肉的运动和伸缩能力。

(8) 对人体表皮的作用 按摩首先是按摩师十指与患者皮肤的接触，表皮的按摩使得皮下毛细血管得到扩张、充血、温度增高，促进简单的生理循环使腺体分泌增加，故而皮肤润泽而有弹性。因此这类方法也可以施于美容按摩，达到减少皮下脂肪堆积的功效，所以可以作为减肥的有效手段之一。

(9) 对人体疼痛的作用 按摩使细胞膜的稳定性增强，改变钾离子浓度，使疼痛症状缓解或消失。

(10) 对淋巴循环的作用 在机体体液免疫和细胞免疫等特异免疫反应中,淋巴结起着重要的作用。因此通过按摩改善淋巴循环,加速水肿以及渗出物等病变产物的吸收,有利于肿胀、挛缩的消除。

但是,就像任何事物都有两面性一样,副作用在各种医疗方法中普遍存在,无论是中西医药都对人体有不同程度的损害,轻者引起胃肠道刺激,重者则肝肾受损,有的药物过敏还会致死。所以按摩疗法也不例外。按摩的副作用是指在治疗作用的同时所产生的不利于患者健康的机体反应。近年来,有关于按摩损害的事故在国内屡见不鲜。为了防止按摩损害情况的发生,我们首先要做到明确诊断,要严格区分按摩适应证和禁忌证,疑有内出血或者骨折者更应慎重。另外,要根据治疗需要该重则重,该轻则轻,手法用力柔和,切忌暴力,活动角度必须在生理范围内,防止意外发生。

但不容忽视的是,按摩术在医疗、康复、保健等方面发挥着重要作用,经临床证明,许多按摩是安全、有效、舒适、无害、无副作用的,也就是说,大部分按摩手法是无副作用的,只有少数在治疗作用的同时产生不利于患者健康的机体反应。

按摩的种类与方式

从按摩的种类上,可分为保健按摩和医疗按摩;在按摩方式上,又分为被动按摩和自我按摩。

(一) 按摩种类

1. 保健按摩

保健按摩是指按摩者运用按摩手法,在人体的适当部位进行操作所产生的刺激信息通过反射方式对人体的神经体液调整功能施以影响,从而达到消除疲劳,调节体内信息,增强体质,健美防衰,延年益寿的目的。

保健按摩施术手法很多,如常用的表面按摩法、揉捏池颈法、棉布摩擦法、背腰部的拍打法、四肢抽抖法等。它动作轻柔、运用灵活、便于操作、使用范围甚广,不论男女老幼、体质强弱、有无病症,均可采用不同的施术手法,进行保健按摩。

随着市场经济的发展和人们物质生活水平的逐步提高及人们对健康的需要,各种保健按摩服务行业应运而生。如国内的保健按摩、小儿保健按摩、运动按摩、美容按摩、减肥按摩,国外还有旅游按摩、情景按摩、宠物按摩等。