

中国民间传统疗法丛书

按摩疗法

治百病

· 第4版 ·



程爵棠
程功文◎编著

ANMO LIAOFA
ZHI BAIBING



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

按摩疗法治百病

ANMO LIAOFA ZHI BAIBING

(第4版)

程爵棠 程功文 编 著



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目(CIP)数据

按摩法治百病/程爵棠,程功文编著. —4版. —北京:人民军医出版社,2013.9

ISBN 978-7-5091-6904-9

I. ①按… II. ①程… ②程… III. ①常见病—按摩疗法(中医) IV. ①R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 198761 号

策划编辑:杨磊石 文字编辑:许泽平 黄维佳 责任审读:杨磊石

出版发行:人民军医出版社 经销:新华书店

通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编:100036

质量反馈电话:(010)51927290;(010)51927283

邮购电话:(010)51927252

策划编辑电话:(010)51927292

网址:[www. pmmp. com. cn](http://www.pmmp.com.cn)

印、装:京南印刷厂

开本:850mm×1168mm 1/32

印张:12.25 字数:313千字

版、印次:2013年9月第4版第1次印刷

印数:24501—29000

定价:32.00元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

内 容 提 要

本书在第3版的基础上修订而成,分上、中、下三篇。上篇简要介绍按摩疗法的基本知识,包括按摩疗法的历史、作用原理与功用、适应证与禁忌证、常用穴位、操作手法、优点与注意事项等;中篇为医疗按摩,介绍了内科、儿科、妇科、骨伤科、外科、皮肤科、眼科和耳鼻咽喉与口腔科等140余种常见病和部分疑难病症的450余首配方治疗经验;下篇为保健按摩,主要介绍全身分部自我保健按摩法和历代保健按摩经验。本书是作者长期临床实践和四代家传、师授经验的总结,并参考大量文献资料编写而成,内容丰富,实用性强,可供基层医务人员及城乡家庭自疗者阅读参考。

第4版前言

《按摩疗法治百病》自2003年1月初版、2007年和2010年两次修订再版以来,因内容实用、操作简便、疗效确切而受到读者的厚爱,已多次重印,累计印刷24 500册。在此期间,作者也接到一些读者来信和电话,既给予了鼓励、赞扬,也提出了一些改进意见与建议,希望修订再版。为此,我们在保留前3版特色的基础上,根据读者的建议和作者收集整理的最新资料,对本书进行了修订再版。此次修订,主要做了以下工作:一是增补了近年来经临床反复使用、效果良好的“保健按摩养生五法”“五脏保健按摩养生法”“延缓衰老养生功”“床上五字卧功”等保健按摩经验;二是删除了15个病种,50多首疗效欠佳、操作复杂的配方;三是修正了第3版中的错漏,在编排方面亦作了一些改进。本版与前3版比较,内容更加丰富、精练,更加贴近读者,贴近临床。

在本书修订过程中,承蒙程美红、文力、刘一平、刘华、李显平、张大英、新苗、程华、程铭、程文、程平等协助做了大量的资料收集整理工作,谨表谢意。但由于笔者学识浅薄,虽经修订,仍难免错漏,敬希同仁高贤和读者批评赐正。

程爵棠

2013年5月

第 1 版前言

按摩疗法是非药物外治法中的一种简便有效方法,为中医民间疗法精华之一。

按摩疗法,既可治疗疾病,又可保健强身,延年益寿。其特点是不花钱或少花钱,能治病保健,且操作简便,容易普及,见效快、疗效高、安全可靠,保健效果好,因此它能够长期在民间广泛流传与应用,并越来越受到医界同仁的关注和重视。笔者自幼受家传影响,特别是 20 世纪 60 年代有幸在农村工作多年,面对条件艰苦、缺医少药的情况,运用民间疗法治疗疾病,积累了许多经验。此后,在临床实践中常单用或配用按摩疗法及其他民间疗法治疗疾病,使临床疗效不断提高。为了使这一疗法发扬光大,推广应用,笔者根据 40 余年临床实践和研究体会,结合四代家传秘本——《外治汇要》和师授经验,并广泛收集古今医学文献资料,几经易稿,始编著成《按摩疗法治百病》一书。

本书分上、中、下三篇。上篇为按摩基本知识,简要介绍了按摩疗法的历史、作用原理与功用、适应证与禁忌证、常用穴位、25 种操作手法、优点与注意事项等。中篇为医疗按摩,介绍了内科、儿科、妇科、骨伤科、外科、皮肤科、眼科和耳鼻咽喉科等 150 余种常见多发病和部分疑难病症的临床治疗经验。每一疾病简介病因和症状于前,再列配穴方于后。每方均按“配穴方、治法、附记”三项内容依次排列。附记中主要是主治、配方加减、疗效及注意事项

等。下篇为保健按摩,主要介绍全身分部保健按摩法和历代保健按摩经验。三篇若能互参,灵活运用,融会贯通,则可大大扩大治疗范围。

在编写过程中,承蒙程华、程美红、文力、程铭、新苗等大力协助,做了大量的资料收集整理工作,在此谨表谢意。由于笔者水平有限,不足之处在所难免,恳请同仁高贤和广大读者不吝教言,批评赐正。

程爵棠

2002年8月写于江西景德镇

目 录

上篇 概 论

一、按摩疗法的历史与展望	(1)	(45)
二、按摩疗法的作用原理与功用	(4)	(45)
(一)作用原理	(4)	(46)
(二)功用	(5)	(48)
三、按摩疗法的适应证与禁忌证	(7)	(50)
(一)适应证	(7)	(54)
(二)禁忌证	(8)	(56)
四、按摩疗法常用穴位与主治	(9)	(57)
(一)头面颈项部	(10)	(70)
(二)胸腹胁部	(14)	(79)
(三)肩背腰骶部	(20)	(85)
(四)上肢部	(28)	
(五)下肢部(臀腿足)	(35)	
五、按摩疗法种类与操作准备		

中篇 医 疗 按 摩

一、内科疾病	(92)	支气管喘息	(103)
感冒	(92)	坐骨神经痛	(104)
头痛	(94)	肋间神经痛	(106)
偏头痛	(97)	关节炎	(108)
三叉神经痛	(98)	肩关节周围炎	(111)
支气管炎	(100)	胃脘痛	(115)

胃及十二指肠溃疡	(117)	肋软骨炎	(169)
胃下垂	(119)	腰痛	(169)
胃黏膜脱垂症	(121)	前列腺炎	(172)
慢性胃炎	(122)	前列腺肥大(癃闭)	(173)
消化不良	(123)	阳痿	(174)
膈肌痉挛(呃逆)	(125)	遗精	(177)
脑血管意外后遗症(中风 后遗症)	(126)	肾炎(水肿)	(180)
面神经麻痹	(130)	癃闭	(181)
面神经痉挛	(131)	尿失禁	(182)
高血压病	(132)	便秘	(183)
低血压	(134)	二、儿科疾病	(186)
神经衰弱	(135)	小儿感冒	(186)
眩晕	(139)	小儿咳嗽	(188)
急性胃炎(呕吐)	(140)	小儿哮喘	(191)
腹痛	(142)	百日咳	(193)
肠炎(泄泻)	(143)	小儿肺炎	(195)
痢疾	(145)	流行性乙型脑炎	(196)
肠粘连	(147)	小儿惊风	(197)
肠梗阻	(148)	小儿麻疹	(198)
胆囊炎、胆石症	(149)	小儿呕吐	(199)
慢性肝炎	(150)	小儿腹痛	(201)
冠心病	(151)	小儿泄泻	(203)
心动过速	(154)	小儿积滞	(207)
糖尿病	(156)	小儿厌食症	(208)
肺结核(肺癆)	(158)	小儿疳积	(210)
贫血	(159)	小儿夜啼	(212)
支气管哮喘	(160)	小儿痢疾	(215)
射精不能症	(163)	不乳、吐乳	(216)
肥胖症	(164)	自汗、盗汗	(216)
药源性肌痉挛	(166)	小儿麻痹后遗症	(217)
腓肠肌痉挛	(168)	先天性巨结肠症	(221)
		小儿肌性斜颈	(222)

小儿硬肿症	(226)	腰椎间盘突出症	(272)
小儿遗尿	(227)	骨折后遗症	(276)
小儿脱肛	(229)	关节脱位	(276)
三、妇科疾病	(230)	关节滑膜炎	(277)
月经不调	(230)	桡骨茎突部狭窄性腱鞘炎	(278)
崩漏	(231)	腰腿痛	(279)
痛经	(233)	腱鞘囊肿	(281)
闭经	(234)	骨质增生病	(283)
带下	(235)	五、外科与皮肤科疾病	(284)
更年期综合征	(236)	疮疖	(284)
盆腔炎	(237)	慢性溃疡	(285)
女性不孕症	(238)	痔疮	(286)
缺乳	(240)	血栓闭塞性脉管炎	(286)
产后腰腿痛	(241)	冻疮	(287)
急性乳腺炎	(243)	痤疮	(288)
子宫脱垂	(245)	带状疱疹	(289)
四、骨伤科疾病	(246)	荨麻疹	(290)
落枕	(246)	玫瑰糠疹	(291)
颈椎病	(248)	白癫风	(292)
颞下颌关节功能紊乱症	(253)	黄褐斑	(292)
下颌关节损伤	(254)	神经性皮炎	(293)
下颌关节脱位	(255)	湿疹	(294)
肩关节损伤	(256)	手足皲裂	(294)
肘关节损伤	(258)	阑尾炎	(295)
腕关节扭伤	(259)	脱发	(296)
踝关节扭伤	(260)	六、眼科疾病	(297)
膝关节损伤	(261)	睑腺炎(麦粒肿)	(297)
髋关节损伤	(262)	结膜炎	(298)
跌打损伤	(263)	眼睑痉挛	(299)
梨状肌综合征	(266)	外伤性眼外肌麻痹	(300)
腰扭伤	(267)	泪囊炎	(300)
腰肌劳损	(270)		

巩膜炎	(301)	酒糟鼻	(312)
电光性眼炎	(302)	鼻炎	(313)
近视	(303)	鼻窦炎	(314)
远视	(304)	过敏性鼻炎	(316)
青光眼	(305)	扁桃体炎	(317)
白内障	(306)	慢性喉炎	(318)
七、耳鼻咽喉与口腔疾病 ..	(307)	慢性咽炎	(319)
耳鸣、耳聋	(307)	梅核气	(320)
化脓性中耳炎	(309)	喉暗	(320)
内耳眩晕病	(310)	口疮	(321)
鼻出血	(311)	牙痛	(323)

下篇 保健按摩

一、全身分部自我保健按摩法	(325)	(二)肺脏保健按摩	(353)
(一)头颈部保健按摩法	(325)	(三)肝脏保健按摩	(354)
(二)胸部保健按摩法	(332)	(四)脾脏保健按摩	(356)
(三)腹部保健按摩法	(334)	(五)肾脏保健按摩	(357)
(四)背、腰、臀部保健按摩法	(336)	四、历代保健按摩经验	(359)
(五)上肢部保健按摩法 ..	(339)	(一)保健按摩十八法	(359)
(六)下肢部保健按摩法 ..	(342)	(二)“延年九转”保健按摩法	(360)
二、保健按摩养生五法	(346)	(三)强身防病的自我按摩法	(363)
(一)强身保健法	(346)	(四)自我保健按摩五法	(365)
(二)强壮养生法	(346)	(五)自我按摩保健功	(370)
(三)振奋精神法	(347)	(六)按摩保健功	(375)
(四)消除疲劳法	(349)	(七)自我保健按摩三法 ..	(378)
(五)面容健康法	(350)	(八)床上八段锦法	(379)
三、五脏保健按摩养生法 ..	(351)	(九)延缓衰老养生功	(380)
(一)心脏保健按摩	(351)	(十)床上五字卧功	(381)

上篇 概 论

按摩疗法是民间疗法精华之一，也是中医学的重要组成部分。该疗法就是施术者运用一定的手法技巧，通过“按、摩、推、拿、揉、擦、滚、梳、抹、搓”等动作手法刺激，作用于患者体表某一特定的穴位上，经经络的传感效应达到平衡阴阳、调理脏腑、扶正祛邪等防病治病、保健强身的目的。

按摩疗法，古称“推拿”“按跷”。但与“伤科推拿疗法”又不尽相同。对此，早在宋代《圣济总录》中就解释得非常清楚，并云：“可按可摩，时兼而用，通谓之按摩；按之弗摩，摩之弗按，按之以手，摩或以药；曰按曰摩，适所用也。”这就是按摩。后历经世代医家综合民间经验，逐渐形成了诸多手法。由于该疗法不用花钱或少花钱，既能防病治病，又能保健强身，因此，长期在民间流传与应用。

一、按摩疗法的历史与展望

按摩疗法与其他民间疗法一样，它来源于民间，应用于民间，内容十分丰富，是我国历代劳动人民长期同疾病的斗争中产生、发展并逐步完善的防病治病的经验总结。它的特点符合“简便廉验”的原则，因此，它能在民间广泛流传和应用，深受广大群众和患者的欢迎。

按摩疗法历史悠久，源远流长。《百病中医民间疗法》云：“在原始社会时期，由于科学知识缺乏，生产力落后，生活十分艰苦。与此同时，各种疾病流行猖獗，又不时被毒蛇猛兽所伤，或受时气



侵袭。受伤或患病后,限于无医无药,为了自身的生存与健康,不得不在搏斗中,利用割(割治)、击(棒击)、刺(刺血)、点(指针)、捏(捏治)、刮(刮痧)、摩(按摩)和自采百草内外治之。如在采食和生产中,发现被物刺伤和割破后,反而治好了伤痛之疾;用手掌或手指点击、按摩某些部位而产生了效应;用泥土、树叶、草茎等捣烂涂敷伤口或内服之;等等。久而久之,人们便发现一些行之有效的简单外用药品和相应的外治方法,这便是民间疗法的起源。”说明按摩疗法也是伴随其他民间疗法的产生和形成,逐步发展起来的一种民间疗法。

随着社会生产力的发展,防治疾病的医疗方法也多样化,按摩疗法便是其中的一种。加之阴阳、五行、脏腑、经络学说的形成,逐渐确立了中医民间疗法的医疗体系。尤其是经络学说的形成和发展,针灸疗法的创立,更加奠定了指针、按摩、拔罐等疗法的理论基础。所以说,按摩疗法的发展与中医其他疗法一样,绝非一人一时之发明,而是历代大众经验的总结。古代医学家在临床应用汤剂内治的同时,也常配用按摩疗法,能更好地提高临床治疗效果。远在上古时期,按摩便被扁鹊用来治病。《周礼疏》曰:“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。”俞跗也采用“搦髓脑(按摩脑髓)、揲荒爪幕(推拿膏肓、隔膜)”等诸法来防病、治病(引《按摩绝招》)。早在两千多年前成书的经典著作——《黄帝内经》就有记载,其内容丰富,有的虽未直语其名,却具按摩疗法之实。及成书于秦、汉时期的《黄帝岐伯按摩十卷》中,便有按摩治疗痹证、痿证、口眼歪斜、胃脘痛等疾病的记载。又,汉代张仲景在《伤寒杂病论》中还论述了灸、熨、浴、摩等多种疗法。如有“以手按据胸上,数动之”的文字记载,这是按摩抢救缢死者的最早运用。《中国医学大成》总序述曰:“其时治病,多用针灸、按摩、导引诸法,迨至汉代张仲景,祖伊尹汤液之法,而著《伤寒杂病论》,是为中医用药治病之祖。”足见按摩疗法之源远流长。同时,这些记载,也为后世应用按摩疗法奠定了广泛的理论基础。

此后,历代医家应用按摩疗法者更不乏其人。三国时期,名医华佗不仅用按摩治病,而且倡导按摩与针灸并施,以提高疗效,更总结出保健按摩十八法。到了魏、晋、隋、唐时期,按摩发展较为迅速,不但设有按摩科、专职按摩医生,而且按摩手法和种类也较多。晋代葛洪《抱朴子·内篇》云:“其肿痛所在,以摩之皆手下即愈”;他的《肘后备急方》云:“捏拿病者背部脊柱骨上的皮肤(表皮),随捏随推,从脊骨尾骨端一直向上捏拿到颈部(相当于大椎穴)就可以治病。如捏1次,病未好,可以重做几次的捏脊。”又有“救卒中恶死……令爪其病人人中,取醒”,此即指掐人中救治昏迷不醒的病人的经验记载。至梁武大通元年,天竺国达摩又增“搓、抖、捻、揉、缠”等手法以满足临床的需要。到了隋代则设有按摩博士的职务,唐代又设按摩科,按摩疗法日趋盛行,此时便开始传到朝鲜和日本等国。现在日本按摩疗法仍很盛行。至宋、金、元、明时期,有很多医学著作,如《圣济总录》《儒门事亲》《诸病源候总论》等中有关按摩疗法治病的记载,内容非常丰富,运用范围更加广泛,不仅用于治病疗伤,还可用于妇科催产。到了明代,小儿按摩治病更加受到重视,积累了丰富经验,有几部类似于《小儿按摩经》的专著相继问世。周于蕃还将按摩手法归纳为“按、摩、捏、揉、推、运、搓、摇”按摩八法。此法一直沿用至今,并称之为按摩基本手法。时至清朝,因为朝廷腐朽,按摩不被重视,加之医学界的门户之见,致使按摩被赶出太医院外。虽然按摩在医界备受排斥,但仍在民间广为流传。其间,《推拿秘传》《小儿推拿广意》《保赤推拿法》《厘正按摩要术》等相关书籍相继问世。便是按摩疗法广为流传的佐证。

在旧中国,由于政府腐败无能,国家贫穷落后,同时又对中医大加鞭挞排斥,视按摩为医道小艺,严重阻碍了按摩的进一步发掘与提高。

新中国成立后,遵照毛泽东主席“中国医药学是一个伟大宝库,应当努力挖掘,加以提高”的指示,多年来,特别是改革开放以来,中医事业得到了大力发展,属外治法中的按摩疗法亦有了长足

进步与提高。目前,医院多设有按摩科,民间按摩诊所遍布城乡。按摩疗法在民间更加广为流传,治疗范围不断扩大,内、儿、妇、外、伤、五官与康复等临床各科广为应用,疗效不断提高,已成为“家庭自疗”和临床的有效医疗方法之一。有的单位还成立了专门的科研机构,有关专著亦相继问世。该疗法已取得了举世瞩目的成就。

随着医学科学技术的发展,有着数千年历史的按摩疗法将显示越来越广阔的前景。“良医不废外治”。我们深信,按摩疗法在挖掘、整理和提高的过程中,通过医界同仁和民间的共同努力,结合和借鉴现代科学技术,必将得到更大的发展,更广泛地推广普及,更好地为人民的卫生保健事业服务,为造福人类健康和丰富祖国医学宝库作出更大的贡献。

二、按摩疗法的作用原理与功用

按摩疗法与针灸疗法一样,亦是以中医经络学说理论为指导、腧穴为基础的,自然具有自身特点。它是一种最简便而有效的治病和保健的医疗外治方法。

(一)作用原理

《医宗金鉴》云:“按其经络,以通郁闭之气,摩其壅滞,以散瘀结之肿。其患可愈。”这就是按摩疗法能够治愈疾病的作用原理。因为脏腑与体表生理相连、经络相通,通过按、摩、推、拿、揉、擦、滚、搓、捻、拔、拍、叩等手法,作用于人体的皮肤、肌肉、筋腱、关节、神经、血管及淋巴等组织,产生一种良性刺激作用,促使经络疏通,气血流畅。由此不仅可以提高局部的营养(即新陈代谢作用),增强机体的自然抗病能力,消除患部肌肉的过度紧张,又能够增加肌肉的弹性。因此,通过按摩而起到舒筋活络、畅通气血、消肿止痛等效果,从而减轻患者的痛苦,缩短治疗时间,促使早日康复。临床证明,施用按摩疗法后,组织功能恢复得快,症状减轻或消失。

如许多患者原来皮肤苍白、松弛、干燥等现象消失并恢复正常,就是最好的证明。

(二)功用

按摩疗法的作用(功用)是多方面的,因施术部位和手法不同而异。根据古今医家经验和笔者 40 多年的临床体会,归纳起来主要有以下几方面。

1. 平衡阴阳,调节功能 人是统一的整体。中医学认为,“阴阳失调,百病丛生”,说明一切疾病都是由于阴阳失调,脏腑功能紊乱所引起的。经曰:“阴胜则阳病,阳胜则阴病”,“阳胜则热,阴胜则寒”。因为外因、内因与不内外因(即所谓三因)所致,均可导致脏腑功能失调,阴阳失衡,从而引发疾病。又如《内经》所言:“人之疾病,必有所本,或本于阴,或本于阳,其本则一。”

按摩则通过对机体体表一定部位或穴位的良性刺激和神经反射作用,达到调节脏腑及某些器官组织功能,平衡阴阳的目的。实践证明,按摩不仅可以调整血压、心率、血糖的升降和快慢,调节胰岛素、肾上腺分泌的增减,而且可以兴奋神经和肌肉,起到平衡阴阳、调和气血之“阴平阳秘,精神乃治”的作用,因而能够治好病,且保健强身,延年益寿。

2. 发汗解毒,调和营卫 中医认为,外邪袭表,营卫失和,因而发病。当按摩相应部位或穴位时,运用相应的手法所产生的良性刺激,使局部毛细血管充血、扩张,又因刺激而致神经反射作用,开泄汗腺,导致发汗、驱除外邪,使外入之病邪仍从外而解,从而达到发汗解毒、调和营卫之功效。即《儒门事亲》所说的按摩具有“发汗解毒”作用。

3. 疏通经络,消肿止痛 经络是气血运行的通道,内属脏腑,外络肢节,使人体构成一个统一的整体。邪阻经络,则疾病发生;形伤则肿,气伤则痛;不通则痛,壅阻则肿。而通过按摩人体体表部位或穴位所产生的刺激,可振奋经气、疏通经络、增强血液和淋



巴液的流通,促进患部的新陈代谢。通则不痛、壅散肿消,故可达到疏通经络、消肿止痛的作用。

4. 强筋壮骨,培补先天 中医认为,肾主骨,为先天之本。小儿佝偻,成年颈椎、腰椎、足跟骨质增生等均与先天不足、肾气亏损有关。经常按摩肾俞、关元、命门等穴,可补肾强骨、通利关节。

5. 活血化瘀,软坚散结 由于痰瘀与气互结,壅遏局部,凝聚成积、变生诸疾,如痰核、骨质增生等。又如肢体软组织损伤后,可导致毛细血管和淋巴管破裂,形成局部瘀血、肿胀、疼痛。气血瘀滞、经络阻塞为患,而按摩所产生的良性刺激及神经反射作用,能振奋经气,疏通经络,增强代谢,畅通气血,促使血液循环,加速吸收,因而能达到软坚散结。瘀散气行、其结自消或瘀散滞化、肿消痛止,以利组织修复进而恢复肢体功能活动。故而有活血化瘀、软坚散结之功效。

6. 滑利关节,恢复功能 凡关节功能活动障碍、屈伸不利、肿胀、疼痛的患者,通过按摩,可以达到疏通经络、滑利关节、恢复功能的作用。同时还可松解、滑利因外伤、劳损引起的关节粘连,使其恢复运动功能。

7. 行气活血,散瘀消积 寒则气凝,气滞则血瘀;气郁则痰生,痰郁则气滞。由于寒、痰、气、血互为因果,从而形成气滞血瘀、痰气互结之病理变化,或壅、或阻、或积、或肿、或痛,因而变生种种病变。而按摩的良性刺激及神经反射作用,能振奋经气、温经散寒、促进血液循环的加速,使人体气血畅通。气行则血行,寒散则气行,气行则痰消,从而达到行气活血、散瘀消积、治愈疾病的目的。

8. 宣通气血,理气止痛 中医学认为,气血运行于全身。健康者气血畅通,周流不息;有了疾病时,则气血失和、壅滞不通。通则不痛,不通则痛。因此其治疗原则是疏通气血、舒筋活络。按摩疗法能使局部血管扩张,组织充血,促进血液循环,因而有疏通经络、宣通气血的作用,从而达到理气止痛之目的。