

MASSAGE

实用按摩手册

北京按摩医院◎主编



华夏出版社
HUAXIA PUBLISHING HOUSE

MASSAGE

实用按摩手册

北京按摩医院◎主编



华夏出版社
HUAXIA PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

实用按摩手册/北京按摩医院主编. —北京:华夏出版社,2013.1

ISBN 978-7-5080-7320-0

I. ①实… II. ①北… III. ①按摩疗法(中医) — 手册 IV. ①R244.1-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 268032 号

实用按摩手册

主 编 北京按摩医院
责任编辑 曾令真 梁学超

出版发行 华夏出版社
经 销 新华书店
印 刷 北京建筑工业印刷厂南厂
装 订 三河市李旗庄少明印装厂
版 次 2013 年 1 月北京第 1 版
2013 年 3 月北京第 1 次印刷
开 本 787 × 1092 1/16 开
印 张 37
字 数 713 千字
定 价 69.90 元

华夏出版社 网址: www.hxph.com.cn 地址:北京市东直门外香河园北里 4 号 邮编:100028
若发现本版图书有印装质量问题,请与我社营销中心联系调换。电话:

《实用按摩手册》修订人员名单

主 任 赖 伟

副 主 任 周小波 金 涛

修订人员（按姓氏音序排列）

陈 悟	陈 勇	成 严	邓 宁	高 岩	郝学茂	胡晓波
黄 诚	李 兵	李翠贤	李东伟	李 虹	李 健	李巧莲
刘夕明	柳曙光	毛宇非	毛智鑫	孟 涛	齐 鸿	邱 丽
漪 曲	怡 冉	群 芳	任蒙强	沙杨林	沈艳红	苏新亚
王金涛	王小宇	王 颖	王 玥	王 钺	吴致力	郝志鹏
肖竣元	许 田	闫小青	杨胜亚	阴祖新	张志伟	郑 理
郑庆山	邹海鹏					

插图设计 侯开江 韩其兰 刘 平

《按摩手册》编委会名单

主 任	王成民				
副 主 任	王友仁	杨金斗			
委 员	洪学斌	师瑞华	徐慧兰	史素杰	王 玥
	高蕊芳	周小波	金 涛	柳曙光	李 欣
编写人员	赵 勇	黄曼博	王建成	赵润琛	齐 鸿
	王乃康	徐 华	李碧瑶	张 春	郝学茂
	涂强根	曹红岩	李 兵	郝金贵	韩明达
	郑 理	李 健	吕贤蕊	曲 怡	

前 言

按摩又称推拿，是祖国医学宝库中的一个重要组成部分，是通过手法作用于人体体表的特定部位或穴位，以调节人体的生理、病理状况，达到防治疾病的一种方法。由于操作简便、疗效显著、经济安全等优点，深受欢迎。北京按摩医院 1996 年出版的《按摩手册》是一部综合性、实用性很强的工具书，为广大按摩爱好者、医务工作者等提供了丰富的资源。

为了适应医学不断更新发展的要求，医院组织编者对相关内容进行了修订和调整，并结合近年来按摩领域发展的研究成果，经过反复讨论修改，形成《实用按摩手册》。本手册是在中医学基本理论框架下的一本专著，主要介绍了中医学基础知识、经络腧穴、常用按摩手法、常用保健按摩方法、常见疾病的医疗按摩，以及与按摩相关的常用解剖与放射基础知识等。

本手册力求浓缩精炼，突出针对性、实用性、可操作性。希望它能继续对从事按摩的相关人员在按摩的基础理论、手法的规范、常见按摩治疗疾病的诊断、治疗等方面会有所帮助。在编写过程中，编者们共同努力，几易其稿，同时参考、借鉴了大量相关专业的书籍和文献，在此向编者、相关作者表示由衷的感谢！

由于修订人员水平有限，书中难免有不尽完备之处，希望各位同道和读者对本书提出宝贵的意见和建议，以便进一步改进，使之更趋完善。

编委会

2012 年 9 月

第一章 中医学基础

第一节 阴阳五行·····	002	二、疔气·····	032
一、阴阳学说·····	002	三、七情内伤·····	033
二、五行学说·····	004	四、饮食、劳逸·····	034
第二节 藏 象·····	008	五、痰饮、瘀血·····	035
一、五脏·····	008	第五节 病 机·····	037
二、六腑·····	018	一、邪正盛衰·····	037
三、奇恒之腑·····	021	二、阴阳失调·····	037
第三节 气、血、津液·····	023	三、精气血失常·····	039
一、气·····	023	四、津液代谢失常·····	041
二、血·····	025	第六节 四 诊·····	043
三、津液·····	026	一、望诊·····	043
四、气、血、津液之间的相互关系·····	027	二、闻诊·····	044
第四节 病 因·····	029	三、问诊·····	045
一、六淫·····	029	四、切诊·····	046

第二章 经络与腧穴

第一节 经络学概说·····	052	四、经络的功能及其临床应用·····	054
一、经络的基本概念·····	052	第二节 腧穴学概说·····	057
二、经络系统的组成·····	052	一、腧穴的基本概念·····	057
三、十二经脉与奇经八脉·····	053		

二、腧穴的分类·····	057	七、足太阳膀胱经·····	090
三、腧穴的命名·····	057	八、足少阴肾经·····	100
四、腧穴的作用·····	058	九、手厥阴心包经·····	104
五、特定穴·····	059	十、手少阳三焦经·····	106
六、经穴定位的标准和方法·····	066	十一、足少阳胆经·····	110
第三节 经络腧穴各论 ·····	070	十二、足厥阴肝经·····	117
一、手太阴肺经·····	070	十三、任脉·····	119
二、手阳明大肠经·····	072	十四、督脉·····	123
三、足阳明胃经·····	075	十五、冲脉·····	128
四、足太阴脾经·····	082	十六、带脉·····	128
五、手少阴心经·····	085	十七、阳跷脉、阴跷脉·····	129
六、手太阳小肠经·····	087	十八、阳维脉、阴维脉·····	130
		十九、经外奇穴·····	132

第三章 按摩手法

第一节 概 论 ·····	142	九、擦法·····	150
一、手法的基本概念·····	142	十、弹法·····	151
二、手法的基本要求·····	143	十一、搓法·····	151
三、手法的补泻作用·····	143	十二、抹法·····	152
四、手法的临床应用·····	144	十三、抖法·····	152
五、手法的分类·····	145	十四、振法·····	153
第二节 基本手法 ·····	146	十五、颤法·····	153
一、按法·····	146	十六、打法·····	154
二、摩法·····	146	十七、压法·····	154
三、推法·····	147	十八、点法·····	155
四、拿法·····	147	十九、捏法·····	155
五、一指禅推法·····	148	二十、捻法·····	156
六、揉法·····	149	二十一、拨法·····	156
七、揉法·····	149	二十二、掐法·····	157
八、运法·····	150	二十三、提法·····	157

二十四、切法	158	二十三、屈膝屈髋动腰法	174
二十五、拍法	158	二十四、坐式牵腰法	175
二十六、击法	159	二十五、腰椎旋转复位法	175
二十七、叩法	159	二十六、屈髋屈膝挤压法	175
二十八、啄法	160	二十七、肩关节屈伸摇动法	176
二十九、敲法	160		
三十、摇法	161	第四节 小儿手法	177
三十一、理法	161	一、开天门	177
三十二、牵拉法	162	二、揉百会	177
三十三、屈伸法	162	三、拿风池	178
		四、扯大椎	178
第三节 复合手法	164	五、推天柱骨	179
一、拨揉法	164	六、拿肚角	179
二、拿揉法	164	七、摩丹田	179
三、点揉法	165	八、掐总筋	180
四、揉捏法	166	九、掐十宣	180
五、按揉法	166	十、推肾水	181
六、滚揉法	167	十一、揉板门	181
七、挤推法	167	十二、补脾土	182
八、按推法	168	十三、清肝经	182
九、提拿法	168	十四、揉二扇门	183
十、提颤法	168	十五、分推肺俞	183
十一、弹拨法	169	十六、捏脊法	184
十二、理顺法	169	十七、推按腰背法	184
十三、颈椎坐式定位扳动法	170	十八、水底捞月	185
十四、仰卧颈椎扳动法	170	十九、运水入土法	185
十五、颈椎牵拔法	171	二十、运土入水法	186
十六、牵臂扩胸法	171	二十一、打马过天河	186
十七、呼吸顶扳法	172	二十二、引水上天河	187
十八、坐式腰部推扳法	172	二十三、推上三关	187
十九、正坐牵拉过屈法	173	二十四、退下六腑	187
二十、悬腹拔伸按颤法	173	二十五、运内八卦	188
二十一、腰椎侧扳法	173	二十六、运外八卦	188
二十二、下肢过伸推按法	174	二十七、按弦搓摩法	189

二十八、分腹阴阳·····	189	六、脚颤法·····	197
二十九、掐四横纹·····	190	七、踩法的适应证·····	197
三十、捣小天心·····	190	八、踩法的禁忌证·····	197
三十一、揉外劳宫·····	191	第六节 器械按摩 ·····	198
三十二、拿委中·····	191	一、丁字式按摩器·····	198
三十三、按揉中脘·····	191	二、手枪式按摩器·····	198
三十四、侧推大肠至虎口·····	192	三、单拐式按摩器·····	198
三十五、按揉足三里·····	192	四、拍子式按摩器·····	199
三十六、揉涌泉·····	193	五、杠杆式按摩器·····	199
第五节 踩 法 ·····	194	六、鹿角式按摩器·····	200
一、脚推法·····	194	七、丁尺式按摩器·····	200
二、脚搓法·····	195	八、滚筒式按摩器·····	200
三、脚压法·····	195	第七节 手法练习 ·····	201
四、脚揉法·····	196	一、沙袋上手法练习·····	201
五、脚拨法·····	196	二、人体操作练习·····	202

第四章 保健按摩

第一节 概 述 ·····	204	五、整体保健按摩·····	214
一、概念·····	204	第三节 足部保健按摩 ·····	216
二、形成和发展·····	204	一、足部保健按摩的概念·····	216
三、特点·····	205	二、足部保健按摩的源流·····	216
四、机理·····	206	三、足部保健按摩的原理·····	216
五、适用范围及注意事项·····	208	四、足部保健按摩的禁忌证·····	218
第二节 保健按摩操作程序 ·····	209	五、足部保健按摩手法·····	218
一、头面部保健按摩·····	209	六、足部辅助保健器械·····	220
二、胸腹部保健按摩·····	210	七、足部保健按摩操作常规·····	220
三、腰背部保健按摩·····	211	八、足部与各脏腑器官的对应区·····	222
四、四肢保健按摩·····	212	九、足部按摩诊病法·····	225

十、常见病症的足部保健按摩·····	225	十六、踝部自我保健按摩·····	239
第四节 自我保健按摩·····	234	第五节 各部位保健按摩·····	240
一、头面部自我保健按摩·····	234	一、眼睛保健按摩·····	240
二、眼睛自我保健按摩·····	234	二、耳部保健按摩·····	240
三、鼻部自我保健按摩·····	234	三、鼻部保健按摩·····	241
四、耳部自我保健按摩·····	235	四、喉部保健按摩·····	242
五、头发自我保健按摩·····	235	五、颈部保健按摩·····	242
六、颈部自我保健按摩·····	235	六、肩部保健按摩·····	243
七、肩部自我保健按摩·····	235	七、肘部保健按摩·····	243
八、胸部自我保健按摩·····	236	八、腕部保健按摩·····	244
九、腹部自我保健按摩·····	236	九、手部保健按摩·····	244
十、腰背部自我保健按摩·····	236	十、髋部保健按摩·····	245
十一、肘部自我保健按摩·····	237	十一、膝部保健按摩·····	245
十二、腕部自我保健按摩·····	237	十二、踝部保健按摩·····	246
十三、手部自我保健按摩·····	237	第六节 美容与减肥按摩·····	248
十四、髋部自我保健按摩·····	238	一、美容·····	248
十五、膝部自我保健按摩·····	238	二、减肥按摩·····	257

第五章 医疗按摩

第一节 骨伤科常见病证治疗·····	262	十、指间关节扭挫伤·····	277
一、颈椎病·····	262	十一、指部腱鞘炎·····	278
二、落枕·····	265	十二、胸肋迸伤·····	279
三、肩周炎·····	266	十三、肋软骨炎·····	280
四、肩关节扭伤·····	268	十四、退行性脊柱炎·····	282
五、肱二头肌长头腱鞘炎·····	270	十五、急性腰扭伤·····	284
六、肘关节扭伤·····	271	十六、腰椎后关节紊乱·····	286
七、肱骨外上髁炎·····	272	十七、慢性腰肌劳损·····	288
八、腕关节扭伤·····	274	十八、腰椎间盘突出症·····	289
九、桡骨茎突狭窄性腱鞘炎·····	275	十九、腰椎滑脱·····	292

二十、骶髂关节损伤·····	294	三、痛经·····	329
二十一、梨状肌综合征·····	296	四、产后耻骨联合分离症·····	330
二十二、尾骨挫伤·····	298	五、乳腺增生·····	332
二十三、膝关节内侧副韧带损伤·····	299	六、围绝经期综合征·····	333
二十四、膝关节半月板损伤·····	301	第四节 儿科常见病证治疗·····	336
二十五、膝关节骨性关节炎·····	303	一、小儿泄泻·····	336
二十六、跟腱扭伤·····	306	二、疳积·····	338
二十七、踝关节扭伤·····	307	三、便秘·····	340
二十八、下颌关节脱位·····	308	四、咳嗽·····	341
二十九、肩关节脱位·····	311	五、夜啼·····	343
三十、类风湿性关节炎·····	313	六、遗尿·····	345
第二节 内科常见病证治疗·····	316	七、青少年近视·····	346
一、高血压病·····	316	八、小儿肌性斜颈·····	348
二、冠心病·····	317	九、桡骨头半脱位·····	349
三、胃脘痛·····	319	十、分娩性臂丛神经损伤·····	350
四、胃下垂·····	320	十一、小儿脑性瘫痪·····	352
五、便秘·····	321	第五节 神经系统常见病证治疗·····	356
六、糖尿病·····	322	一、面神经炎·····	356
七、呃逆·····	324	二、桡神经损伤·····	358
第三节 妇科常见病证治疗·····	326	三、坐骨神经痛·····	360
一、闭经·····	326	四、股外侧皮神经炎·····	362
二、慢性盆腔炎·····	328	五、腓总神经损伤·····	364

附录一 人体解剖学概要

第一节 绪论·····	368	第二节 运动系统·····	370
一、研究对象和目的·····	368	一、概述·····	370
二、人体解剖学的分科·····	368	二、骨学·····	370
三、解剖学姿势、方位术语与 人体的轴与面·····	368	三、骨连结·····	382
		四、肌学·····	394

五、体表标志·····	410	一、概述·····	433
第三节 消化系统·····	413	二、男性生殖器·····	433
一、概述·····	413	三、女性生殖器·····	434
二、消化管·····	415	第七节 循环系统·····	435
三、消化腺·····	422	一、概述·····	435
四、腹膜·····	425	二、心血管系统·····	436
第四节 呼吸系统·····	426	三、淋巴系统·····	445
一、概述·····	426	第八节 内分泌系统·····	448
二、肺外呼吸道·····	427	一、概述·····	448
三、肺·····	427	二、内分泌器官·····	448
四、胸膜和纵隔·····	428	第九节 神经系统·····	450
第五节 泌尿系统·····	430	一、概述·····	450
一、概述·····	430	二、脊髓·····	453
二、肾·····	430	三、脊神经·····	455
三、输尿管·····	431	四、脑·····	459
第六节 生殖系统·····	433	五、脑神经·····	464
		六、脑和脊髓的传导通路·····	466

附录二 X线、CT诊断基础

第一节 X线成像·····	470	二、长骨·····	473
一、X线的产生和特性·····	470	三、四肢关节·····	474
二、X线成像基本原理和X线 影像特点·····	470	四、脊柱·····	475
三、X线检查方法·····	471	五、骨骼常见的解剖变异·····	477
四、X线诊断原则与步骤·····	472	六、骨骼的基本病变·····	479
		七、关节的基本病变·····	483
第二节 骨、关节X线正常表现及 基本病变·····	473	第三节 电子计算机断层扫描·····	486
一、骨的结构·····	473	一、CT的成像技术·····	486
		二、多层螺旋CT·····	486

第四节 骨、关节疾病 X 线表现与诊断 489

- 一、骨、关节外伤·····489
- 二、骨、关节化脓性感染·····492
- 三、骨、关节结核·····494
- 四、慢性骨关节病·····496
- 五、椎间盘损伤·····498

第五节 脊柱及椎间盘病变的 CT**影像表现与诊断**·····501

- 一、椎间盘突出·····501
- 二、椎体后缘软骨结节·····503
- 三、许莫氏结节·····504
- 四、椎管狭窄·····505
- 五、脊椎滑脱·····506

附录三 按摩学原著选读**第一节 按摩、正骨、针灸**·····510

- 一、按摩·····510
- 二、手法总论·····511
- 三、接骨论治·····512
- 四、《小儿推拿广意》总论·····513
- 五、推拿小儿总诀歌·····514
- 六、《灵枢》三则·····515

第二节 医德篇·····517

- 一、大医精诚·····517

二、医家行方智圆心小胆大论·····518**第三节 治疗心得篇**·····520

- 一、异法方宜论·····520
- 二、用药如用兵论·····521
- 三、不治已病治未病论·····522

第四节 传记篇·····524

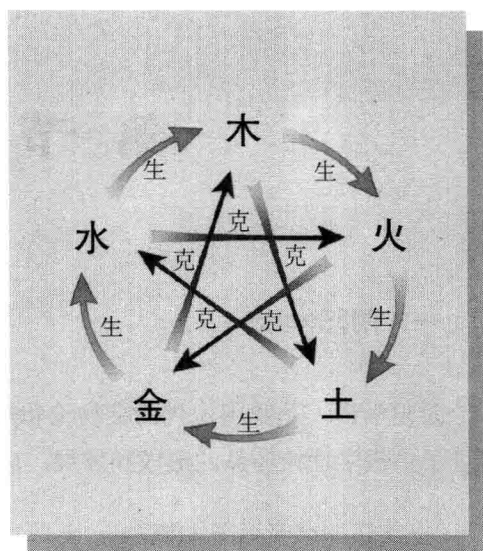
- 扁鹊传·····524

附录四 其他**一 按摩歌赋**·····528**二 按摩常用腧穴表**·····552**三 人体正常关节功能活动范围**·····565

- 一、颈椎关节活动范围·····565
- 二、腰椎关节活动范围·····565
- 三、肩关节活动范围·····565
- 四、肘关节活动范围·····565

五、腕关节活动范围·····565**六、髋关节活动范围**·····565**七、膝关节活动范围**·····565**八、足踝关节活动范围**·····565**四 临床常用检查法**·····566

- 一、神经系统检查·····566
- 二、特殊检查·····570



第一章 中医学基础

第一节 阴阳五行

第二节 藏象

第三节 气、血、津液

第四节 病因

第五节 病机

第六节 四诊

第一节 阴阳五行

一、阴阳学说

阴阳学说，是我国古代的唯物论和辩证法思想。古代医学家把它运用到医学领域，促进了中医学理论体系的形成和发展，成为中医学重要的理论基础和指导思想。

（一）阴阳学说的基本概念

阴阳原指日光的向背。向日为阳，背日为阴。后来引伸为气候的寒暖，方位的上下、左右、内外，运动状态的躁动和宁静等。一般来说，凡是剧烈运动的、向外的、上升的、温热的、明亮的都属于阳，相对静止的、下降的、寒冷的、晦暗的都属于阴。古代思想家看到，一切现象都有正反两个方面，就用阴阳这个概念来解释自然界两种相互对应，相互关联，相互消长的物质势力，并认为阴阳的对立和消长是事物本身所固有的，是宇宙的基本规律。

（二）阴阳学说的基本内容

阴阳学说认为，宇宙间一切事物和现象，都是阴和阳的对立统一体，事物的生成、变化以至消灭，都是事物内在联系、阴阳双方运动的结果。通过长期观察和辩证思维，总结为阴阳对立、阴阳互根、阴阳消长及阴阳转化四个方面。

1. 阴阳对立

阴阳对立，是指宇宙间一切事物或现象都存在着阴阳两个方面。这种阴阳对立的两个方面，并不是静止不动，各不相干地共处于一个统一体内，而是相互制约、相互斗争的。通过斗争以维持动态平衡。在一定条件下，阴阳双方的动态平衡出现失调，即能导致疾病发生。

2. 阴阳互根

阴阳互根，是指事物或现象中对立的两个方面，又是相互依存，相互作用，任何一方都不能脱离对立的一方单独存在，双方各以对方作为自己存在的前提。如人体功能属阳，物质属阴，物质无功能则不能化生，功能无物质做基础也就不能产生作用，这说明两者在生理上同样是互根的。

3. 阴阳消长

阴阳消长,是事物对立的两个方面,处于“此消彼长”或“此长彼消”的恒动之中。阴阳之间的消长关系,在一定限度内,保持着动态平衡,以维持事物的正常发展和变化。如果任何一方“消”得太过,或“长”得太多,超过了正常限度,必然破坏了阴阳的相对平衡而导致疾病的出现。

4. 阴阳转化

阴阳转化,是指事物对立的两个方面,在一定条件下,可以各自向其对立面转化,即阴转为阳,阳转为阴,从而事物的性质就发生了根本性的改变。如果说“阴阳消长”是一个量变的过程,那么“阴阳转化”则是一个质变的过程。《素问·阴阳应象大论》中就有“重阴必阳,重阳必阴”和“寒极生热,热极生寒”的论述。其中“重”和“极”是指阴阳所代表的事物已发展到具备了转化的可能性,不能简单地解释为“物极必反”的意思。

(三) 阴阳学说在中医学中的应用

阴阳学说贯穿在中医学理论体系的各个方面。它既说明组织结构、生理功能和病理变化之间的关系,又指出了诊断和治疗的一般规律。

1. 说明人体的组织结构

人是一个有机整体,一切组织结构,既是有机联系在一起,又可划分为相互对立的阴阳两部分。以人体部位来说,上为阳,下为阴;背为阳,腹为阴;体表为阳,体内为阴。以脏腑划分,则五脏为阴,六腑为阳。具体到每个脏还有阴阳之分,如心脏可分心阴,心阳等等。

2. 说明人体的生理活动

人体的生理活动非常复杂,以阴阳来概括,物质属阴,功能属阳。组织结构和气血津液等物质基础均属阴,这些组织结构和气血津液的运动及其所发挥的功能则均属于阳。物质无功能则不能化生,功能无物质则无从活动。这种人体物质与功能之间的对立统一关系,是人体生理活动的基本规律。

3. 说明人体的病理变化

人体的病理变化,同样可以用阴阳这一概念概括起来,用阴阳对立互根、消长转化的理论说明病理变化的基本规律。疾病的发生是阴阳对立依存关系被破坏,人体失去正常的阴阳相对平衡状态,造成阴阳偏盛偏衰的结果,体现在人体正气和致病邪气两个方面。《内经》通过当时感性认识的积累,总结为:“阴胜则阳病,阳胜则阴病;阳胜则热,阴胜则寒。”和“阳虚则外寒,阴虚则内热。”即是运用阴阳概念和消长转化理论来说明人体病理变化的基本规律。