

揉肚子的学问

——事半功倍 of 腹部按摩法

编著 刘高峰

腹部按摩健脾胃，一身调理益全家
健康的身体来自健康的脾胃
健康的脾胃从腹部按摩开始

特别附赠“最新
国家标准针灸穴
位图”彩图3张

全国百佳图书出版单位
中国中医药出版社

揉肚子的学问

——事半功倍 of 腹部按摩法

编著 刘高峰

协编 杨丽娟 于 跃 李小琴

中国中医药出版社
· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

揉肚子的学问：事半功倍的腹部按摩法 / 刘高峰编著 . —北京：
中国中医药出版社，2014.1

ISBN 978-7-5132-1660-9

I . ①揉… II . ①刘… III . ①腹诊 ②腹—按摩疗法 (中
医) IV . ① R241.26 ② R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 237589 号

中国中医药出版社出版

北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层

邮政编码 100013

传真 010 64405750

三河市西华印务有限公司印刷

各地新华书店经销

*

开本 710×1000 1/16 印张 11.25 彩插 1.125 字数 158 千字

2014 年 1 月第 1 版 2014 年 1 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978-7-5132-1660-9

*

定价 35.00 元

网址 www.cptcm.com

如有印装质量问题请与本社出版部调换

版权专有 侵权必究

社长热线 010 64405720

购书热线 010 64065415 010 64065413

书店网址 csln.net/qksd/

官方微博 [http: //e.weibo.com/cptcm](http://e.weibo.com/cptcm)

腹部按摩健脾胃，利己利人两相宜

——致珍视健康的朋友们

现代社会中，很多人由于工作、生活压力大，经常受忧虑、焦躁等情绪的困扰，作息、饮食不规律，活动量又少，身体代谢不够充分，身心经常处于亚健康状态。您可能会碰到这样的情况：经常这里不舒服那里不得劲儿，体检后医生说没毛病，或者只会告诉您出现了什么问题，至于如何解决，多是“原则”性的建议，一般人总感觉无从做起。

那么，什么是调理亚健康状态的有效方法呢？

除了生活方式方面的调整——有规律的起居、健康的饮食、适度的运动、平和的心态以外，我通过自身的经历体会到，简便易行的腹部按摩，是一种人人可学可做、立竿见影而又安全的调理方法。

我1995年从北京中医药大学针灸推拿学院毕业后，进入医院做了中医推拿医生，主要从事退行性疾病的临床治疗。2001年，体检时我被查出血脂、血糖、尿酸都偏高，甲状腺肿大，心脏功能也不是很好，体重超标。身体的种种不适及体检结果不妙的压力使得我感到精力不足、萎靡不振。作为中医大夫，当然首先考虑用中医的方法来解决自己身体的问题——中医调理无非汤药、针灸、按摩。汤药对于上班的人来说一是煎服不便，二是感觉这个年龄段天天服用药物还是有点过早，所以我认为当时的状况服食中药不是最好的选择。而我虽为“七尺男儿”，却对针刺有恐惧心理，况且还需要去针灸科等候治疗，费时费力，很难坚持。想来想去，真正能为我们所用，并且安全、绿色的方法就是按摩了。

反观我当时的亚健康状态，如果按中医辨证来说，可以归结为脾胃的问题。正是由于自己缺乏运动，生活比较安逸，平常饮食又不太在意，逐渐造成了脾胃运化功能减弱，形成了过多的水湿痰浊，也就是高血脂、高血糖等亚健康状态的病理产物。而要想解决这个问题，就必须从强健脾胃入手。

用按摩的方法来强健脾胃应从哪里入手呢？脾胃在腹部，脾胃正常的活动场所在腹部。根据这一思维，我着眼于这方面的研究，发现明代以来传统按摩包括宫廷按摩都是着重于腹部的内科调理。或许由于按摩需要宽衣解带及男女有别等方面的不便，内科腹部按摩逐渐衰落，或逐渐形成以小儿按摩为主体的格局。综合腹部按摩的相关资料及自己的临床实践，我认为传统按摩和中医理论是一脉相承的，尤其对于亚健康状态，用传统的腹部按摩方法完全可以使不良的身体恢复至健康状态。当然这需要我们的耐心和毅力。

另外，腹部按摩还有一个好处就是可以自我操作，无需他人帮忙，这对于现在的我们来说至关重要！

于是，我开始坚持每天为自己按摩腹部，通过一段时间的调理再进行体检，各项指标都正常了，体形看上去比学生时期还“标准”——首先“将军肚”没有了，中度脂肪肝变成轻度不均匀性脂肪肝，T波倒置没有了，一运动就喘的现象没有了。朋友或患者问我个中缘由，我就将这种自我按摩的方法介绍给他们，都得到了很好的反馈，尤其是一些胃病患者，经常有口臭、口苦、胃痛的症状，晚上按摩后，基本上第二天这些症状就会得到解除。家人不舒服我也如此帮他们调理。大家都反映既省时间，效果又好，而且不痛苦，孩子更乐于接受。好多孩子感冒发烧，常伴有恶心不想吃东西，这时候进行腹部按摩，孩子脾胃一健，胃口一开，疾病就会出现转机。

就这样，通过不断的实践和理论学习，我进一步确信腹部按摩对于内科疾病的治疗和保健是最好的途径和方法。

腹部按摩为什么会对内科疾患有的治疗和保健作用呢？我认为有以下几点：

一、强健脾胃，益气养血

疾病形成的基础，就是身体气血发生了变化。气为阳，代表热量、动力，气虚、气滞都会影响血的运行，形成血瘀、血滞。脾胃功能不好，运化营养、运化水湿的功能不健全，形成血的物质基础就会改变，血的物质构成就会不够纯净。气血的不良改变，就是亚健康的形成过程，到了一定时间就会形成疾病。要生成健康的气血，就要求脾胃功能正常，而按摩腹部有助于脾胃功能的强健，有助于脾对于营养物质吸收的纯净和水湿痰饮排泄的彻底。

二、调畅气机

腹部按摩可起到升清降浊、通调三焦气机之功，可使心中之阳下降至肾，温煦肾阳；肾中之阴上升至心，滋养心阴。心火下降，肾水上升，相互交通，水火相济。按西医学来说，腹部按摩，同时配合呼吸，可通过膈肌升降引起胸腔容积的变化而达治疗疾病的作用。

三、按摩脏腑

我们的脏腑每天都有可能由于外邪、饮食、情绪等各种因素造成阴阳失调的状态。按西医学来讲，器官组织会出现炎性反应、痉挛、滞胀等不同病理状态。如果我们用正确的手法按摩腹部，可以起到双向调节的作用，使器官组织的炎性物质自我吸收，痉挛的状态得到松弛，迟滞的状态能够改善。

我在这里还想强调，在腹部按摩的同时，腹部诊断也是我们应该了解的。腹部诊断是腹部按摩的基础，有了正确的诊断才会有治疗和调理的着眼点，才能有的放矢，治疗和调理才有更好的效果。

至于手法，我认为应温和轻柔，重在放松。明代张景岳在《类经》中说：“今见按摩之流，不知利害，专用刚强手法，极力困人，开人关节，走人元气，莫次为甚。病者亦以为法所当然，既有不堪，勉强忍受。多见强者致弱，弱者不起，非惟不能祛病，而适以增害，用若辈者，不可不为知慎。”今人由于从事按摩的人员水平不一，法无定法，各说各论，重于术不重于法，所以什么见论都有。我的观点是，施术者按摩用力要轻柔，并且需要与受术者进行充分交流，要使受术者在轻松

愉悦的状态中得到治疗和调理。

综上所述，我将腹部按摩的优点总结为以下几点，认为非常适合现在的亚健康人群进行内科调理：

◆既是保健又是对身体状态进行了解的过程。

◆选穴简单，操作方便。

◆手法不需专业，只需放松状态操作即可。

◆不占用过多的时间，只要有十多分钟就行。

◆经常做可以使腹部保持平坦健美。

本书介绍的是我在实践中总结出来的应用腹部按摩效果较好的常见病症调理方法，以及针对女性和小儿的调理方法。这些方法简单易学，既可以自我操作（不包括督脉），也可以为他人调理。若为他人进行按摩调理，除重点操作腹部外，在背部督脉和足太阳经也要针对病情加以辅助调整，以求平衡。同时，在四肢的五输穴也要通过经络探测找到反应点加以疏通，使腹部的邪气通过经络四肢排散出去，给邪以出路。

最后，我想说，健康掌握在我们自己手中，要想健康就要做到以下几点：第一，要坚持，世间没有一招致胜的事，我们只有不断坚持方可维持身体健康。第二，调整心态，加强修养，完善心性，方可健康幸福。我们常常会出现这种情况，按摩调理后感觉挺好，过两天又没感觉了。我们之所以常常回逆到不健康的状态，就是没有摆脱掉外在环境的影响。自我保健就是与各种内外因素对我们身心健康的不良影响进行斗争的过程。

由于生活阅历等种种的局限，每个人的观点和认识都有可能是管中窥豹。我诚心希望各位读者朋友给予指正，希望有辩论有回馈，以利于我们共同进步。

另外，为方便读者查找穴位，北京中医药大学针灸推拿学院睢明河教授特别提供由其精心制作的“最新国家标准针灸穴位图”附于书后，在此表示衷心的感谢！

刘高峰

2013年11月



目 录

基础篇——腹部按摩的作用原理及适用范围

- 一、腹部按摩作用强大，可调理全身2
- 二、腹部按摩是调节自主神经功能紊乱的有效方法5
- 三、腹部按摩的适应证、禁忌证及注意事项8

诊法篇——腹诊是腹部按摩的诊疗基础

- 一、腹诊的依据 14
- 二、腹诊的基本内容 14
- 三、腹诊的手法 16
- 四、腹诊的主要部位 17
- 五、腹诊具体操作 18
- 六、正常的腹部表现 19
- 七、腹部反应点种类 20
- 八、腹部病理形态分型 21
- 九、预后良好的胸腹状态 25

技法篇——腹部按摩的施术部位及操作技术

- 一、腹部按摩常用大穴 28
- 二、腹部按摩常用手法 34
- 三、腹部自我按摩技法 35
- 四、腹部按摩术者技法 40

常见病症调理篇——腹部按摩对常见病症的调理方法

糖尿病前期	58
高脂血症前期	62
高血压前期	66
痛风前期	71
脂肪肝	75
慢性疲劳综合征	78
免疫力下降	81
失眠	84
头晕	87
胸闷	90
肥胖	93
便秘	98
胃痛	101
胃胀	104
口臭	107
恶心	110

女性调理篇——腹部按摩是女性调理身体的好方法

乳腺增生	114
慢性妇科炎症	118
痛经	121
月经不调	124
产后体形调护	127
青春痘	130
黄褐斑	133

儿童调理篇——腹部按摩促进儿童健康

假性近视	138
发烧	145
腹泻	151
食欲不振	154
遗尿	157
生长发育不良	160
晕车	162

编者絮语	164
按摩是否越重越好	164
亚健康的按摩调理	165
按摩调理注意事项	166

基础篇

——腹部按摩的作用原理及适用范围



按摩推拿是中医学的一个重要组成部分，是人类最古老的一种医治方法，又是一门年轻而有发展前途的医疗科学。腹部按摩是其中独具特色的一支奇葩。

腹部按摩经历代医家长期的医疗实践发展而来。该方法以中医学脏腑经络理论为指导，运用独特的手法，按一定的程序在受术者腹部施术，同时配合推拿身体其他部位及腧穴，具有完整的套路。其重点主要是对腹腔病症及腹诊阳性体征进行治疗，其目的在于“调节其阴阳，强健脾胃，利肝胆，疏调中焦上下之气，消内生之百病”。

腹部按摩是中医内科按摩的重要组成部分，是内科疾患重要的调理方法，也是一种常用的养生保健方法，因此，不仅为临床医生所用，也被养生家们奉为健康长寿的上策。

一、腹部按摩作用强大，可调理全身

（一）中医对腹部的认识

1. 腹部与五脏六腑有着十分密切的联系

脏腑，是内脏的总称，包括五脏、六腑和奇恒之腑三类。心、肝、脾、肺、肾合称“五脏”；胆、胃、大肠、小肠、膀胱、三焦合称“六腑”。五脏的功能是生化和储藏精、气、血、津液、神；六腑的功能是受纳和腐熟水谷，传化和排泄糟粕。脏腑中的绝大部分器官组织均位于腹腔之内，一些不在腹腔内的器官也与腹腔内的器官有密切的联系。如心位于胸中，得养于脾胃，与小肠相表里，因此通过经别向下络于小肠，与小肠构成表里相合；肺的经脉却起于中焦，向下通过横膈络于大肠，与大肠构成表里相合（图1、图2）。

此外，每一个脏腑都有一个募穴，募穴是脏腑之气结聚的地方。脏腑的募穴大多集中在腹部，故又称“腹募”。由于募穴与脏腑的部位更接近，所以脏腑有邪多反映于募穴，募穴为审查证候及诊断、治疗疾病的重要部位。

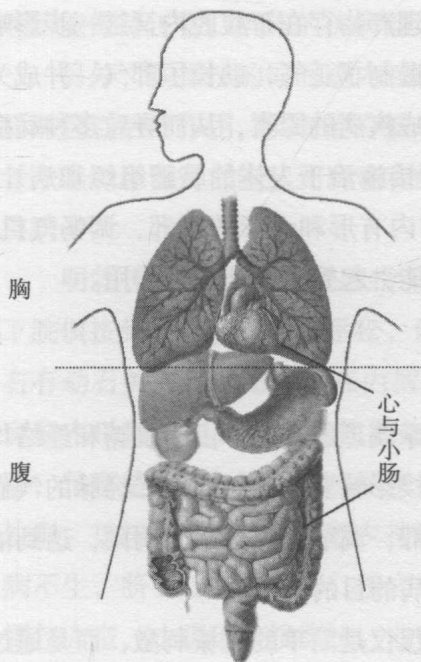


图1 心与小肠相表里

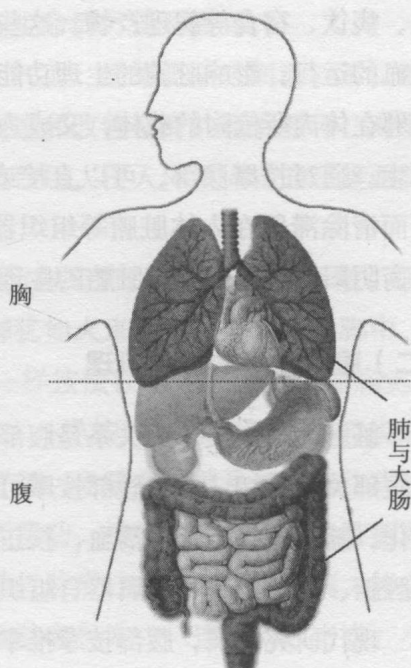


图2 肺与大肠相表里

2. 十二经脉和奇经八脉的循行、分布均与腹部有着密切的联系

十二经脉中的足少阴肾经、足阳明胃经、足太阴脾经、足厥阴肝经贯穿于胸腹部，奇经八脉中的冲脉、任脉亦同起于少腹胞中，上下贯穿于胸腹部，带脉缠腹束腰，横行腹部。十二经别则进入体腔，循行于胸腹，经过相为表里的脏腑，加强了相为表里两经脉的内在联系，亦加强了脏腑的表里联系，同时也加强了高居于胸腔内的心肺与腹腔的联系。

3. 诸般病邪居腹内

人体各脏腑组织之间，以及人体与外界环境之间，既对立又统一，它们不断地产生矛盾，而又在解决矛盾的过程中维持相对的动态平衡，从而保持人体正常的生理活动。当这种平衡遭到破坏，人体就会产生疾病。任何疾病的产生，无论是外感还是内伤，形成的各种有形或无形之邪停留于腹部脏器之中，都会造成人体气机的紊乱，影响气的升降出入，进而导致脏腑生理功能失调，血、津、液的运行和代谢也随之失常。由于脏腑阴阳和气血津液的失调，在腹部就会形成气滞、血瘀、水

湿、痰饮、宿食等病理产物。这些病理产物存在于腹腔内又进一步影响气血的运行，影响脏腑的生理功能，遏制了正气，助长了邪气，并成为病邪在体内所依附的载体，又成为形成疾病的因素，从而导致多种病症产生。通过按摩腹部，可以直接或间接施治于人体的脏腑组织和病灶，从而清除滞留在人体脏腑等组织器官内有形和无形的病邪，调畅气机，平衡阴阳，改善和提高脏腑的生理功能，起到治疗疾病的作用。

（二）腹部按摩的作用机理

脏腑经络与腹部的关系是腹部按摩调理的基础。由于脏腑和经络均与腹部关系密切，所以腹部按摩可直接影响五脏六腑、十二经脉的气血变化，疏通经络，行气活血，扶正祛邪，调节脏腑，平衡阴阳，达到治疗脏腑、经脉及其相连属器官组织疾病的目的。

现代研究证实，腹部按摩推拿不仅仅是简单的机械刺激，而是通过神经体液、内分泌递质、免疫功能反射性提高等途径治疗疾病。所以，腹部按摩不仅对局部有治疗作用，对全身各个组织器官都有治疗作用，属于整体治疗方法。临床实践也证实，以推拿腹部为主对许多顽疾有着良好的治疗作用或辅助治疗作用。

腹部按摩治病的道理，关键在于“揉、按、推、拿”等手法直接在腹部上产生一系列由表及里的刺激作用，从而使腹内脏器发生一种相应而有益的变化。通过点按腹部尤其上腹部而促使膈肌升降产生变化，从而使其肺活量增大，呼吸加深，有效地使心肺功能得到加强，从而对心肺功能产生一种良好的调节作用。随着心肺功能的改善又可促进中枢神经系统功能的改善，中枢神经系统功能的改善又可促进胃肠功能的改善。

脾胃位于中焦，脾升胃降带动全身气机升降，为人体气机升降的枢纽。气机升降有度，则脾胃调和，气血调达，身体安康；升降失常，则脾胃受损，阴阳失衡，百病乃生。对腹部的局部揉按，能对脾胃功能起到很好的调整作用，可以有效地促进胃肠动力，使腹内脏器的相互摩擦加强，增强人体消化、吸收、排泄功能，提高人体的新陈代谢水平，使气血生化有源，气机升降有度，精微输布旺盛，组织器官得以濡养，生

理功能保持正常，机体的抗病能力和生命活力得到提高。

另外，在揉按的同时腹内脏腑、气血、经络也随之而动，不仅能对局部起到治疗作用，同时能有效地促进和改善全身的血液循环，对全身各个组织和器官都能起到调整和促进作用，使人体整体功能旺盛而防治疾病。

明朝《按摩经》中载：“指下气动即是病，随手重切向下攻，上中下腕俱按到，呼吸二七把手松，两脚犹如火来烤，热气走到两脚中，左右有动石关穴，此是积聚在内横，一样按法往下送，淤气下降病觉轻，育俞穴动肾气走，抬手热气散如风，一样按摩三五次，腹中轻快病无踪，是寒是火随气降，七疝原来是肾经，盘脐有块俱是气，按住犹如石块形，重按轻揉在指下，朝夕按摩要费功，按来按去气血散，脏腑调和病不生，脐下二指名气海，按之有动气脉横，丹田不通生百病，体衰身懈气力空，小腹不宜按摩法，曲骨动脉名气冲，一连接动数十次，小腹淤气往下行。”

以上所提到的穴位上腕、中腕、下腕、神阙、气海、石关、育俞穴分别隶属于任脉、冲脉、脾经、胃经、肾经。腹部按摩正是通过有效刺激各个经络及其上的穴位，充分发挥经络和穴位对脏腑的近治作用，达到调和脏腑、平衡阴阳、治病防病之功效。

二、腹部按摩是调节自主神经功能紊乱的有效方法

（一）自主神经的功能特点

自主神经系统又名植物神经系统，是由交感神经系统、副交感神经系统和肠神经系统三部分组成。所谓“自主”，是因为未受训练的人无法靠意识控制该部分神经的活动。自主神经系统掌握着人体性命攸关的生理功能，如心脏搏动、呼吸、血压、消化和新陈代谢，并参与调节体温、睡眠等。

内脏器官多数都受交感、副交感双重神经支配（汗腺和大多数血



管则只有交感神经支配)。这两类神经对同一器官的作用通常具有拮抗性质：当交感神经使某器官活动加强时，副交感神经往往使之减弱；反之，副交感神经使之加强时，交感神经往往使之减弱。交感神经的活动较副交感神经活动广泛，为机体应激状态下兴奋的神经，其作用可概括为产生应激作用；而副交感神经多数扮演休养生息的角色，当机体处于平静环境下，副交感神经的兴奋占优势。因此，在整个机体活动过程中，副交感神经为机体活动的建设性神经，而交感神经为消耗性神经。

正常情况下，在大脑皮质及下丘脑的支配下，功能相反的交感神经和副交感神经处于相互平衡制约中，很好地平衡协调和控制身体的生理活动。

肠神经系统是由胃肠道壁内神经组成，调节和控制胃肠道功能的独立整合系统。它在结构和功能上不同于交感神经系统和副交感神经系统，而与中枢神经系统相类似，但仍属于自主神经系统的一个组成部分。肠神经系统有自己的独立反射弧，也有简单的整合功能，因此有人把肠神经系统叫做“肠脑”。胃肠道运动功能（例如小肠的分节运动及蠕动）主要受局部的肠神经系统调节，肠神经系统的功能异常会导致胃肠道功能紊乱。

（二）自主神经功能紊乱的发病机制

自主神经功能紊乱的发生，是由于来自社会、家庭的各种压力，情感压抑，突发事件的刺激，各种慢性病的困扰，和对某些事情的恐惧等，引发大脑皮质下毛细血管痉挛，使大脑皮质缺血、缺氧（与此同时，其他部位的毛细血管也可以痉挛，缺血、缺氧），各种代谢产物淤滞，大脑皮质处于营养不良状态，脑内及全身各神经交接处的神经递质——五羟色胺（5-HT）分泌不足，致使支配各器官的交感神经与副交感神经不能很好地配合，因此出现了各种相关症状。

（三）自主神经功能紊乱的主要症状

1. 与精神易兴奋相联系的精神易疲劳，表现为联想回忆增多，脑力

劳动率下降，体力衰弱，疲劳感等。

2. 情绪症状，表现为烦躁、焦虑、情绪不稳、多虑、多疑、多怒、紧张恐惧、坐立不安、心神不定等。

3. 睡眠障碍，主要表现为失眠、多梦、容易疲劳、精神不振、记忆力减退、注意力不集中、思维反应迟钝等。

4. 头部不适感，紧张性头痛，头部重压感、紧束感，头晕麻木。

5. 内脏功能紊乱，如食欲低下，进食无味，腹胀，恶心，打嗝，烧心胃胀，肠鸣，便秘或腹泻；心悸，胸闷，气短，肢体瘫软，乏力，濒死感；低热；皮肤划痕征阳性；女子月经不调，男子遗精、阳痿等。

6. 其他表现，如喜长叹气，喉部哽噎，咽喉不利，两眼憋胀、干涩，视物模糊，面部四肢憋胀难受，颈部后背发紧发沉，周身发紧僵硬不适，四肢麻木，手脚心发热，周身皮肤发热，但测量体温正常，全身阵热阵汗，或全身有游走性疼痛、游走性异常感觉等。

自主神经紊乱患者常以自觉症状为主，虽然做过多次检查，但结果往往都比较正常，什么病也查不出来，或被认为是精神病、脑供血不足、心脏病、胃肠病而进行治疗，往往疗效不高或无效。

（四）腹部按摩对于自主神经功能紊乱的调理作用

腹部按摩通过手法的外力作用，首先促进按摩部位局部的血液循环，达到活血化瘀的目的；还可促进全身血液循环，增加血液的流量和流速，促进新陈代谢，排除血管内聚集物，使血液流畅；促进淋巴液的回流，调节血浆和组织液之间的体液平衡；提高血液中激素的体液调节及血液中的体液免疫和细胞免疫功能。

胃肠神经系统是一个低级反射弧，我们通过手法刺激直接作用于腹部内脏系统，通过外力的干预，使内脏功能恢复正常而反过来促使神经支配领域恢复正常。

从神经生理学的观点来看，缓和、轻微、有节律、较长时间的连续刺激有兴奋周围神经的作用，但对中枢神经有抑制作用。急速、较重且时间短暂的刺激可兴奋中枢神经，抑制周围神经。当中枢处于抑制状态