

百病自然疗法

健康时报 重点推荐读物
人民日报社主办



按摩坊



吕明◎编著

按摩治百病

外治是中医临床治疗的一大特色，《黄帝内经》中关于“导引按跷”的记载，就是现代所说的推拿按摩。随着敲背、按头、捏脚等服务成为遍布街头的大众享受，适当了解推拿按摩的医理医技、疗效禁忌以及技巧方法就成为掌握流行文化的基本符号。



中医古籍出版社

按摩坊

——按摩治百病

吕明 编著



中医古籍出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

百病自然疗法/自然疗法编委会编. —北京: 中医古籍出版社, 2006. 10

ISBN 7 - 80174 - 466 - 7

I. 百... II. 自... III. 常见病—自然疗法
IV. R45

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 119379 号

百病自然疗法

按摩坊——按摩治百病

吕 明 编著

责任编辑: 高福庆

封面设计: 回归线视觉传达

出版发行: 中医古籍出版社

社 址: 北京东直门内南小街 16 号 (100700)

印 刷: 三河国英印务有限责任公司

开 本: 787 毫米 × 960 毫米 1/16

印 张: 19.75

字 数: 355 千字

版 次: 2007 年 5 月第 1 版 2007 年 5 月第 1 次印刷

印 数: 0001 ~ 5000 册

书 号: ISBN 7 - 80174 - 466 - 7/R · 462

全套定价: 116.00 元 (本册定价: 29.00 元)

目 录

上篇 基础篇

第一章 推拿按摩发展简史	(3)
一、春秋战国时期	(3)
二、秦汉时期	(3)
三、魏晋隋唐时期	(4)
四、宋金元时期	(4)
五、明代	(4)
六、清代以后	(4)
七、新中国成立后	(5)
第二章 推拿按摩的作用与特点	(6)
一、作用	(6)
二、特点	(7)
第三章 推拿按摩的注意事项与禁忌	(9)
一、推拿按摩的注意事项	(9)
二、推拿按摩禁忌	(10)
第四章 推拿按摩诊断方法	(11)
一、一般检查	(11)
二、特殊检查	(22)
第五章 推拿按摩手法运用	(35)
一、推拿按摩中的用力	(35)
二、推拿按摩中采取的体位姿势	(35)
第六章 推拿按摩的介质与热敷	(36)
一、推拿按摩的介质	(36)
二、热敷	(37)
第七章 推拿按摩练功	(38)
一、少林内功	(38)
二、太极气功	(40)
三、易筋经	(47)

四、壮腰八段功	(48)
五、八段锦	(50)
六、逍遥步行功	(52)
第八章 推拿按摩定穴方法	(54)
一、手指同身寸法	(54)
二、折量法	(54)
第九章 推拿按摩常用穴位和足部反射区	(56)
一、推拿按摩	(56)
二、推拿按摩常用穴位	(66)
三、足部反射区	(70)
第十章 小儿推拿按摩特定穴位	(73)
一、小儿推拿按摩	(73)
二、小儿推拿按摩特定穴位	(75)

中篇 手法篇

第一章 滚动类手法	(85)
一、揉法	(85)
二、拳揉法	(86)
三、滚法	(86)
第二章 按压类手法	(88)
一、拇指按法	(88)
二、中指按法	(89)
三、掌按法	(89)
四、拇指端点法（又称拇指点法）	(90)
五、屈拇指点法	(91)
六、屈食指点法	(91)
七、拇指弹拨法	(91)
八、三指弹拨法	(92)
九、掐法	(92)
十、勾点法	(93)
十一、肘压法	(93)
第三章 摩擦类手法	(95)
一、摩法	(95)

二、擦法	(96)
三、拇指平推法（又叫拇指推法）	(97)
四、掌平推法（又叫掌推法）	(97)
五、掌分推法	(97)
六、拳平推法	(98)
七、肘平推法	(98)
八、指抹法	(99)
九、扫散法	(99)
十、勒法	(100)
第四章 捏拿类手法	(102)
一、捏法	(102)
二、拿法	(102)
三、捏脊法	(103)
第五章 揉搓类手法	(105)
一、指揉法	(105)
二、掌揉法	(106)
三、拇指点揉法	(107)
四、搓法	(107)
五、掌搓法	(107)
六、捻法	(108)
第六章 一指禅推法类手法	(109)
一、一指禅推法	(109)
二、一指禅偏峰推法	(109)
三、屈指推法	(110)
四、推摩法	(110)
五、缠法	(111)
第七章 击打类手法	(112)
一、虚掌拍法	(112)
二、捶法	(112)
三、指尖击法	(113)
四、拳击法	(113)
五、掌击法	(114)
六、侧击法	(115)
七、单指叩点法	(115)

八、五指叩点法	(116)
第八章 振动类手法	(117)
一、抖法	(117)
二、颤法	(118)
第九章 运动关节类手法	(120)
一、摇法	(120)
二、扳法	(125)
第十章 小儿常用手法	(132)
一、直推法	(132)
二、旋推法	(132)
三、分推法	(133)
四、合推法	(134)
五、揉法	(134)
六、按法	(134)
七、摩法	(135)
八、掐法	(135)
九、运法	(135)
十、捣法	(135)
第十一章 其它类手法	(136)
一、插法	(136)
二、托法	(137)
三、梳法	(137)

下篇 治疗篇

第一章 伤科病	(141)
一、肩周炎	(141)
二、颈椎病	(143)
三、腰椎间盘突出症	(147)
四、颈背痛	(150)
五、落枕	(152)
六、注意事项	(153)
七、肱二头肌长腱滑脱	(153)
八、肱二头肌长腱腱鞘炎	(155)

九、肱二头肌短头肌腱损伤	(156)
十、冈上肌肌腱炎	(158)
十一、肩峰下滑囊炎	(159)
十二、尺骨鹰咀滑囊炎	(161)
十三、肱骨外上髁炎	(162)
十四、肱骨内上髁炎	(163)
十五、指间关节扭挫伤	(164)
十六、指部腱鞘炎	(166)
十七、腱鞘囊肿	(167)
十八、桡尺远侧关节半脱位	(168)
十九、腕管综合征	(169)
二十、桡骨茎突部狭窄性腱鞘炎	(170)
二十一、桡侧伸腕肌腱周围炎	(172)
二十二、弹响髌	(173)
二十三、髌关节滑囊炎	(174)
二十四、梨状肌综合征	(176)
二十五、膝关节内侧副韧带损伤	(177)
二十六、膝关节外侧副韧带损伤	(179)
二十七、膝关节半月板损伤	(180)
二十八、髌下脂肪垫劳损	(181)
二十九、膝关节创伤性滑膜炎	(182)
三十、踝关节扭伤	(184)
三十一、踝管综合征	(185)
三十二、跟腱扭伤	(186)
三十三、足跟痛	(188)
三十四、急性腰肌损伤	(189)
三十五、慢性腰肌劳损	(191)
三十六、腰椎退行性脊柱炎	(192)
三十七、第三腰椎横突综合征	(195)
三十八、腰椎后关节紊乱	(196)
三十九、髂腰韧带损伤	(198)
四十、肾虚腰痛	(200)
四十一、腰部纤维织炎	(201)
四十二、颞颌关节脱位	(203)

第二章 内科病	(205)
一、糖尿病	(205)
二、冠心病	(207)
三、高血压	(209)
四、失眠	(211)
五、头痛	(213)
六、眩晕	(215)
七、心悸	(218)
八、面瘫	(219)
九、胃痛	(220)
十、胃下垂	(223)
十一、腹泻	(225)
十二、便秘	(228)
十三、呃逆	(230)
十四、胆绞痛	(232)
十五、感冒	(233)
十六、哮喘	(235)
十七、痹证	(237)
十八、半身不遂	(239)
十九、癃闭	(241)
二十、遗精	(243)
二十一、阳痿	(245)
二十二、早泄	(248)
二十三、性冷淡症	(249)
第三章 妇科病	(252)
一、经前期紧张症	(252)
二、痛经	(253)
三、月经不调	(256)
四、闭经	(259)
五、女性不孕证	(262)
六、产后小便异常	(264)
七、带下病	(265)
八、子宫脱垂	(267)
九、慢性盆腔炎	(270)

十、更年期综合征	(273)
第四章 儿科病	(276)
一、营养不良	(276)
二、呕吐	(277)
三、脱肛	(279)
四、婴儿腹泻	(280)
五、发热	(282)
六、咳嗽	(283)
七、脑性瘫痪	(285)
八、臀肌挛缩	(286)
九、斜颈	(288)
十、脊柱侧弯	(289)
十一、桡骨小头半脱位	(290)
十二、小儿髋关节半脱位	(291)
十三、遗尿症	(292)
第五章 五官科病	(294)
一、假性近视	(294)
二、斜视	(295)
三、上睑下垂	(296)
四、慢性单纯性鼻炎	(298)
五、过敏性鼻炎	(299)
六、牙痛	(300)
七、咽异感症	(302)
八、慢性扁桃体炎	(303)
九、声音嘶哑	(304)

上 篇

基 础 篇

第一章 推拿按摩发展简史

推拿古称按摩、按跷、乔摩、案扞。推拿一词，始见于明代万全的小儿推拿按摩著作《幼科发挥》。推拿按摩是一种古老的医治疾病的方法，是中医临床学科中的一门外治法。推拿按摩治疗疾病和预防疾病的手段主要是手法治疗和功法训练。推拿按摩起源于人类早期的劳动与生活实践。原始社会，人类在生产劳动的过程中，经常发生损伤和病痛，会自然地、不自觉地用手按压、抚摸、拍打损伤和病痛部位，当这种方法使病痛减轻后，人们就从中不断地积累经验，不断地总结提高，使之成为一门推拿按摩医术。

一、春秋战国时期

在史籍中存有早期史料记载的推拿按摩治疗医案。如《周礼疏案》记载：扁鹊过虢（虢 guo 为国名，在现在的河南省陕县一带）境，见虢太子尸厥（尸厥为一种假死的病症），就使弟子子明炊汤，子仪脉神，子游按摩，数法并下，成功地治愈了虢太子的病。史料中还出现了最早的推拿按摩工具。如《黄帝内经》中记载的九针中的圆针、鍉针。《黄帝内经》中还记载了推拿按摩的发源地在我国的中部地区，相当于现在的河南洛阳一带。如《黄帝内经·异法方异论》中说：“中央者，其地平以湿，天地所以生万物也众，其民食杂而不劳，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。”这里的中央即我国的中部地区。（“导引”是一种配合呼吸，进行自我手法操作、自主活动的防治疾病和强身保健的方法，它与现在的功法训练相类似。）

二、秦汉时期

这一时期产生了我国第一部推拿按摩学专著《黄帝歧伯按摩经》10卷。在医圣张仲景的《金匱要略》中，记载了以手法抢救呼吸、心跳骤停的病例，此手法目前仍在临床运用。同期还出现了我国现存最早的推拿按摩图绘资料，即帛书《导引图》。此书共有导引图像44幅，描绘了捶背、按腰、抚胸等各种手法的具体姿态，在每幅图中还注明了所治疾病的名称。

三、魏晋隋唐时期

世界上最早的颞颌关节脱位整复手法出现在这一时期。如晋代葛洪在《肘后救卒方》中介绍了此手法：“令人两手牵其颐已，暂推之，急出大指，或咋伤也”。可见那个时期就形成了整骨推拿按摩的雏形，此手法目前仍然在临床上广泛运用。当时推拿按摩广泛用于急救，如晋代葛洪在《肘后救卒方》中介绍了用掐人中治疗卒死、按心下宛宛中治心痛，抓脐上3寸治腹痛。葛洪还发明了被后世广泛用于小儿推拿按摩的捏脊疗法，记录在《肘后救卒方》中。唐代推拿按摩术已经发展成独立的医疗体系，并且设置在太医署中，把推拿按摩医生分成按摩博士、按摩师、按摩工的等级，开始了有组织的推拿按摩教学工作，推拿按摩成为宫廷医学教学的四大科目之一。由于按摩应用广泛，最晚从唐代开始，按摩就已经传往朝鲜和日本，在国外有了一定的影响。

四、宋金元时期

这时出现了世界上首例推拿按摩手法催产病案。史料记载，宋代名医庞安时成功地运用腹部推拿按摩手法为产妇催产。宋代《圣济总录》一书记载了推拿按摩手法治疗眼病的方法，开创了推拿按摩手法治疗眼病的先河。元代的《世医得效方》大量记载了手法治疗关节脱位、扭挫伤、骨折的方法，使整骨推拿按摩更加发展。这一时期很重视手法和疗效分析，如宋代《儒门事亲》一书中就提出了推拿按摩具有汗、吐、下三种作用。

五、明代

明代形成了小儿推拿按摩的独特体系。指出：小儿推拿按摩的穴位不仅有点，还有线和面。线形的穴位如前臂的三关、六腑；面状的穴位如手指指腹部的脾经、肝经、心经、肺经、肾经。小儿推拿按摩专著此时纷纷问世，如《小儿按摩经》、《小儿推拿按摩秘诀》、《小儿推拿按摩方脉活婴秘旨全书》，其中《小儿按摩经》是我国现存最早的推拿按摩专著。这一时期，产生了推拿这一名称。由按摩改称为推拿，标志着推拿按摩发展史上一个很大的飞跃。

六、清代以后

推拿按摩医疗理论在清代得到高度总结，医学全书《医宗金鉴·正骨心法要旨》把整骨按摩手法归纳为“摸、接、端、提、按、摩、推、拿”八法。这个时期出版了许多推拿按摩专著，如《幼科推拿秘书》、《小儿推拿广意》、《小儿推拿直录》、《推拿易治》、《推拿指南》、《厘正按摩要术》、《保赤推拿

法》、《小儿推拿法》、《推拿诀微》等。

这一时期，推拿按摩在民间有了一定的发展，形成各具特色的推拿按摩流派。如北方的整骨推拿按摩、川蓉的经穴推拿按摩、上海的滚法推拿按摩和内功推拿按摩、鲁东湘西的小儿推拿按摩等。但是由于晚清以后政府的没落，帝国主义的入侵，造成社会动荡，经济衰惫，政治黑暗，使中医推拿按摩同样饱受摧残。

七、新中国成立后

随着新中国的成立，推拿按摩在临床、教学、科研、著作出版上都出现了飞跃的发展。1956年在上海成立了中国第一所推拿专科学校——上海中医学院附属推拿学校。1958年在上海建立了国内第一所中医推拿门诊部。20世纪70年代后期至80年代，高等中医院校正式设置推拿专业。1987年在我国成立了全国性的推拿学术团体——中华全国中医学会推拿学会。推拿按摩在临床方面有了较大的进展，如推拿按摩治疗冠心病心绞痛、高血压、糖尿病、慢性溃疡性结肠炎、腰椎滑脱、颈间盘突出症、颈性眩晕、早泄、巨大型腰椎间盘突出症等都取得了较为满意的效果。推拿按摩在实验研究方面，已经在手法动力学、手法功效学、静力推拿按摩功法训练、推拿按摩镇痛、推拿按摩麻醉、推拿按摩意外等方面取得了可喜的进展。目前，推拿按摩疗法已经引起了国际医学界的重视，深受各国人民的青睐，有着广阔的发展前景。

按摩坊

第一章

推拿按摩发展简史

第二章 推拿按摩的作用与特点

一、推拿按摩的作用

1. 提高人体抗病能力 推拿按摩可以促进淋巴形成，加速人体淋巴液的流动，使人体内的白细胞总数增加、白细胞分类中的淋巴细胞比例升高、白细胞的吞噬能力增强。从而提高人体抗病能力、免疫能力，达到预防疾病和治疗疾病的目的。

2. 调整内脏功能紊乱 推拿按摩对内脏具有双向的调节作用。对胃肠蠕动快的可以减缓胃肠蠕动，对胃肠蠕动慢的可以加快胃肠蠕动，从而提高人体对食物有效的消化和吸收。对于糖尿病，可以提高部分患者的胰岛素动能，使血糖降低、尿糖转为阴性，控制各种并发症。对泌尿系统疾病，可以调节膀胱张力和括约肌功能，可以治疗遗尿症和尿潴留。对于心血管疾病，可以改善冠心病患者的左心功能，降低外周阻力，减少心肌耗氧量，从而缓解心绞痛。

3. 减轻和消除心理疲劳 人体的疲劳分为心理的和生理的。心理疲劳主要表现为头晕、脑胀、记忆力减退、注意力不集中、工作能力下降等。推拿按摩可以调节植物神经系统的功能，改善大脑的血液供应，缓解精神疲劳，保护大脑。

4. 减轻和消除肌肉疲劳 肌肉疲劳主要表现为肌肉酸痛、无力、功能下降。推拿按摩可以促进肌肉纤维的收缩和伸展运动，增强肌肉的弹性。又因为推拿按摩可以促进人体内血液和淋巴液的循环，从而可以改善肌肉的营养状况。使肌肉疲劳引起的肌肉酸痛、无力、功能下降等症状得以减轻或消除，很快的恢复体力，甚至可以使其它疾病引起的肌萎缩得到改善。

5. 解除肌肉痉挛 推拿按摩既可以通过肌肉的牵张反射直接抑制肌肉的痉挛，又可以通过消除疼痛源而解除肌肉的痉挛。因为长久的肌肉痉挛挤压穿行于其间的神经和血管，又可以形成新的疼痛源。肌肉痉挛的缓解，可以大大改善局部的血液循环和营养供应，使疼痛明显减轻甚至消除。

6. 松解粘连、滑利关节 软组织粘连是引起运动功能障碍和疼痛的主要原因，推拿按摩可以直接分离粘连，如拇指弹拨法。

7. 理筋整复 推拿按摩的整复手法可以通过力学的直接作用来纠正筋出槽、骨错缝，达到理筋整复的目的。

8. 使肿胀和瘀血消散 推拿按摩可以促进被推拿按摩部位毛细血管的扩张，加快静脉回流，从而可以促进炎症渗出物的吸收，使局部肿胀和瘀血消散。

9. 改善血液循环 推拿按摩可以使被推拿按摩部位的毛细血管扩张，改善被推拿按摩部位的血液循环，并且可以反射性的调节全身的血液循环。还能降低血液的粘稠度、降低血脂，减少胆固醇在人体血管壁的沉积，提高血管的弹性，预防动脉硬化。能够改善冠心病病人的心肌缺血缺氧状态，使心绞痛等症状缓解甚至消失。

10. 减肥和美容 推拿按摩可以减少脂肪在人体内的堆积，使人体内多余的脂肪转化成热量，从而起到减肥的作用。推拿按摩还可以清除皮肤表面衰老的上皮细胞。使人体表面的毛细血管扩张，增强皮肤的营养供应。增强皮肤的弹性和光洁度，减少皱纹，使松弛干燥的皮肤逐渐变得有光泽和富有弹性。改善皮肤表面汗腺和皮脂腺的分泌，减轻色素沉着。

11. 使人心情愉悦 推拿按摩可以调畅人体的气机、舒肝解郁。所以当你心情不舒畅的时候，在接受推拿按摩后会使你心情舒畅、神清气爽，一切烦恼和不如意都随之而消。

二、推拿按摩的特点

1. 方法简便、易学易行 推拿按摩手法简单，易于掌握，操作无须别人帮助，不受时间、地点的限制，可以说是方法简便、易学易行。

2. 适用范围广泛 推拿按摩适用范围广泛，不仅可以单独应用，也可以配合其它疗法应用，尤其是对功能性的慢性疾病或长期服药效果不明显的疾病，只要坚持推拿按摩，均可收到良好的效果。

3. 疗效可观、副作用小 推拿按摩目前广泛应用于内科、骨伤科、妇科、儿科、外科、五官科等疾病，对于有些疾病可以达到立竿见影的效果。对于一些疑难病证，如糖尿病、高血压、胃下垂、阳痿、早泄等疾病，可以收到较好的疗效。而且推拿按摩无药物的毒副作用，安全可靠，可以长期治疗，老幼皆宜。

4. 有病治病、无病健身 推拿按摩以增强人体抗病能力、祛病益寿为目的，可以有病治病、无病强身。

5. 辨证施治 每一种推拿按摩方法都有一定的作用和适用范围，所以应根据具体情况、疾病的不同类型，有选择地应用推拿按摩方法、推拿按摩时间