

家庭按摩·手到病除

图解 养生

TUJIE YANGSHENG

闻庆汉 主编

湖北科学技术出版社

家庭按摩·手到病除

闻庆汉 主编

TUJIE YANGSHENG

图解 养生

湖北科学技术出版社

主 编 闻庆汉

副主编 严金林 夏 烽

编 委 (按姓氏笔画排序)

毕颖斐 宋鹏高 严金林

汤丽芬 陈 萍 闻庆汉

徐义松

摄 影 高 峰 闻 谊

制 图 高文强 闻 谊

图书在版编目(CIP)数据

图解养生/闻庆汉主编. —武汉:湖北科学技术出版社,2011.7
(家庭按摩·手到病除)
ISBN 978-7-5352-4739-1

I. ①图… II. ①闻… III. ①养生(中医)—按摩—图解
IV. ①R212-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 089813 号

责任编辑:李荷君 林 潇

封面设计:王 梅

出版发行:湖北科学技术出版社
地 址:武汉市雄楚大街 268 号
(湖北出版文化城 B 座 13-14 层)
网 址:<http://www.hbstp.com.cn>

电话:027-87679468
邮编:430070

印 刷:仙桃市新华印务有限公司

邮编:433000

880×1230 毫米 1/32
2011 年 7 月第 1 版

9.5 印张

1 插页

180 千字

2011 年 7 月第 1 次印刷

定价:19.80 元

本书如有印装质量问题 可找本社市场部更换

主编简介

闻庆汉 男,1946年12月出生。1969年毕业于湖北中医学院中医医疗系,毕业后留校任教。曾任中华全国推拿专业委员会委员,湖北省按摩专业委员会副主任委员,湖北省老年医学研究学会理事,湖北中医学院针骨系教授、推拿教研室主任、硕士生导师。

从事针灸、推拿专业的教学和临床工作40余年,主要以推拿专业为主。40多年来,除担任中医学院本科生、专科生的推拿讲学以外,还担任港、澳、台及外国留学生的推拿专业的培训工作。多次赴香港讲学,在国内举办过各种推拿培训班,包括推拿医疗、美容、保健等。与湖北电视台合作举办《实用家庭按摩》电视录像讲座,获全国第二届电视教学类光州杯三等奖,并被制成电视录像片由湖北科学技术出版社1991年出版发行。

在国家级和省级刊物上先后发表论文数十篇,在《推拿临证指南》、《中国针灸推拿集成》、《当代中国外治法精要》、《全国高校育人环境研究》等著作中担任主编与副主编。被《中华推拿疗法杂志》特聘为首届专家编委。作为推拿教材编委多次参加全国高等院校推拿教材编写。



前言

按摩医学是中医学的重要组成部分,养生保健按摩又是按摩医学宝库中的奇珍异宝。从按摩的发展来看,其历史悠久、源远流长。我国自古就重视养生之道,善用按摩之术以防治疾病,强身健体,防老抗衰。几千年来医学家的不断实践和研究,给后人留下了极其丰富的按摩养生保健文献资料,这是一份极其珍贵的文化遗产,进一步给予整理提高、发扬光大是历史赋予我们的光荣任务。

按摩是中医的外治法之一,属物理疗法。今天,随着历史前进,人类社会的不断进步,物质生活的极大丰富,使人们对于强身健体、延年益寿的愿望越来越强烈,发生了重新回归大自然的呼喊,那些自然之术、返璞归真之法倍受世人青睐,按摩以其安全、舒适、操作方便、简便经济、无毒副作用、效果确凿而著称于世:它既能防治疾病,又能养生健身。

此次所编《家庭按摩·手到病除》丛书4本,分别为《图解美容》、《图解瘦身》、《图解足疗》、

《图解养生》。

近年来，按摩养生保健之术又有新的发展，其表现是不断发展的按摩科研所取得的成果，使其更加科学化和现代化。按摩在美容、瘦身、防治疾病、防老抗衰、延年益寿的作用机制的研究上已有了可喜的进展。按摩手法分门别类的使用性明显增强，按摩使用的新途径时有涌现，其适应范围正逐渐扩大，无毒副作用的优点使一些药物治疗相形见绌。按摩养生保健的市场前途广阔，按摩现已进入新的历史发展阶段。

本书旨在呼吁人们，在养生保健之时，将目光转向中国传统的按摩术，让这个为中华民族的繁荣昌盛作出了卓越贡献的优秀医术，重振古时雄风，再现蓬勃生机。按摩以其独特的理论体系、灵巧的操作手法、丰富的防治方法、显著的临床效果、安全可靠的施治途径、科学的养生保健正越来越展示着它无限的生命力。按摩医学正伴随着中国传统医学的矫健步伐，阔步走向世界。



§1 绪论 / 1	
一、养生保健按摩的作用机理	2
二、养生保健按摩的注意事项及禁忌证	7
§2 按摩养生保健的常用手法 / 11	
一、概述	11
二、手法的要求	12
三、常用的基本手法	13
§3 按摩养生保健的常用腧穴 / 29	
一、腧穴的定义	29
二、腧穴的定位方法	29
三、常见腧穴	32
§4 人体各部位养生保健按摩法 / 55	
一、头面部、颈项部养生保健按摩法	55
二、胸腹部养生保健按摩法	63
三、腰背部养生保健按摩法	69
四、上部养生保健按摩法	73
五、下肢养生保健按摩法	78

§5 男、女、小儿、老年人养生保健按摩法 / 85

- 一、男子养生保健按摩法及常见病按摩
治疗..... 85
- 二、女子养生保健按摩法及常见病症按摩
疗法..... 107
- 三、小儿养生保健按摩手法及常见病症
治疗..... 136
- 四、老年人养生保健按摩法及常见病症
按摩疗法..... 180

§6 自我养生保健按摩法 / 225

- 一、落枕的自我按摩法 225
- 二、颈椎病的自我按摩 228
- 三、感冒的自我按摩法 232
- 四、失眠的自我按摩法 235
- 五、近视眼的自我按摩法 238
- 六、过敏性鼻炎自我按摩法 241
- 七、头痛的自我按摩法 243
- 八、牙痛的自我按摩法 246
- 九、高血压的自我按摩法 248
- 十、呃逆的自我按摩法 252
- 十一、肩关节周围炎的自我按摩法 254
- 十二、胃脘痛的自我按摩法 257
- 十三、胸胁迸伤的自我按摩法 259
- 十四、便秘的自我按摩法 262
- 十五、腹泻的自我按摩法 264

十六、鼻出血的自我按摩法	266
十七、阳痿自我按摩法	267
十八、痛经的自我按摩法	270
十九、冻疮的自我按摩法	272
二十、益寿延年自我按摩法	273

§7 古代圣贤按摩养生保健法 / 278

一、神仙起居法	278
二、老子按摩法	279
三、天竺国按摩法	281
四、延年九转法	282
五、孔子论养生	283
六、荀子论修身	283
七、《吕氏春秋》论养生	284
八、《内经》	285
九、《彭祖摄生养性论》	286
十、逍遥歌	287
十一、千金按摩法	288

附 常用腧穴示意图 / 290

主要参考文献 / 296

§1 绪 论

按摩养生保健法是指运用中医的传统按摩手法在人体一定部位或穴位上进行按摩或自我按摩操作,并结合调身、调息、调心,从而达到平衡阴阳,调节脏腑,疏通经络,调和气血,扶正祛邪,强身健体,延年益寿的一种养生保健方法。其法安全、舒适、简单易行,效果确凿,无任何副作用,自古以来,深受人们喜爱。

中医历来重视养生之道及人体保健问题,并逐渐积累了较为系统的养生保健理论及丰富的经验。中医对于人体防治疾病的基本出发点,就是重视治“未病”。所谓治“未病”,其意义有二,一是防病于未然,一是既病之后防其转变。前者是预防疾病的发生,其宗旨就是注意摄生;后者是生病后早诊断、早治疗及时控制疾病的发展演变。强调摄生就是养生保健对疾病预防的重要意义。摄生的基本原则可概括为:一、调摄精神形体,增强身体健康,提高防病能力;二、采取不同养生方法适应四时变化,避免外邪侵袭,而按摩养生保健便是以预防为主,注重治“未病”

思想的一个具体体现。按摩是人类最古老的一种疗法，同时也是最早的养生保健方法。

一、养生保健按摩的作用机理

（一）中医对按摩的作用原理的认识

1. 疏通经络，调和气血

中医学认为，经络是人体内运行气血的通路，它内属于脏腑，外联络于肢节，沟通内外，贯穿上下，将人体的五脏六腑、五官九窍、四肢百骸等各个组织器官联系成一个有机的整体，经络畅通、气血运行无阻，才能使人体各组织得到气血的正常濡养，以进行正常的生命活动，人体才能健康不生疾病，一旦经络不通，气血运行受阻，气血失调，就会产生种种疾病，如风、寒、暑、湿等六淫之邪侵袭机体时，邪气客阻经络，可干扰经络的正常活动，就会出现病理状态，发生疼痛，肢体酸胀麻木，关节屈伸不利等种种症状。按摩，通过运用一定的手法刺激机体的一定部位或穴位，给予机体良性的物理刺激，作用于人体经络、穴位，以改善经络的功能活动和调畅气血的运行，则可起到扶助正气、祛除邪气，达到治疗疾病的目的。

2. 按摩能平衡阴阳、调节脏腑功能

阴阳是中医八纲辨证的总纲。人体在健康情况下，阴阳处于相对平衡状态，即所谓“阳平阴秘，精神乃治”，若阴阳失去相对平衡，人体就会发生疾病，如平时失于养生、保健，外感六淫，内伤七情或扭、闪、跌、扑、堕、坠、损伤之后，人体阴阳平衡遭到

破坏,就会导致“阴胜则阳病,阳胜则阴病”等病理变化,而出现“阳虚生外寒,阴虚生内热,阳盛生外热,阴盛生内寒”的症状,脏腑是化生气血之源,通调经络之本,是主持人体生命活动的主要器官。脏腑功能正常则经络之气旺盛,气机升降有序,气血周流不息;若脏腑功能失调,同样会发生疾病。按摩主要是通过运用适当的手法,刺激一定部位或腧穴,起到平衡阴阳、调节脏腑的作用,如:肝阳上亢引起眩晕,可按揉太冲、行间、涌泉,点揉阴陵泉,推桥弓穴,达到滋阴、平肝潜阳,使阴阳平衡,眩晕自止;肾阳虚出现的泄泻,可擦督脉,肾俞、命门,同时按揉脾俞、足三里、天枢、神阙,达到温补肾阳止泄的作用;对脏腑的调节方面,如寒侵胃脘引起的胃脘痛,可按揉中脘、脾俞、胃俞,擦背部胸6-胸8部位,可温胃散寒解痉止痛,按揉肺俞、中府,定喘,肩中俞等穴能调理肺气,降逆平喘。可见,按摩不仅可以调整阴阳,补虚泄实,而且对脏腑的功能同样具有较好的调节作用。

3. 扶正祛邪、增强体质、防病保健

扶正,就是扶助机体的抗病能力。祛邪,就是祛除导致疾病的因素。中医认为“正气存内,邪不可干”,“风雨寒热,不得虚邪,不能独伤人,卒然逢疾风暴雨而不病者,盖无虚,故邪不能独伤人”。又说“邪之所凑,其气必虚”,说明人体正气旺盛,邪气就不能引起疾病;相反,如果正气不足,邪气就会乘虚而入,导致疾病发生。疾病出现以后,正气和邪气相互斗争,其斗争的过程,决定了疾病的趋向,若正气充足,正能胜邪,则邪退而病愈,正虚不能胜邪,则邪进而恶化,通过按摩可以促进脏腑功能,使气血

调和,增强人体抗病邪能力。《内经》说“按摩勿释着针勿斥,移气于不足,神气乃得复”,正说明了恰当的按摩,可补虚泄实,精神得复,若经常按摩,又能灵活运用适当手法和腧穴,就可起到扶正强体、防病保健作用。常常看到这样的现象,病人通过一段时间的按摩,面色由黄转为红润,食欲好转,体重增加,抗病能力明显提高,并且由于增强了体质,常患感冒的现象大大减少了。

4. 活血祛瘀,消肿止痛

气血是构成人体生命活动的基本物质,是五脏六腑、经络四肢百骸各组织器官进行生理活动的基础,气血周流全身川流不息,促进人体的生长发育和新陈代谢活动,若因跌打、闪挫、撞击损伤机体后,导致血离经脉,气滞血瘀,出现受损部位肿胀、疼痛等症状,按摩治疗时,可在不同受损部位,采用合理手法和腧穴进行治疗,则起到活血化瘀、消肿止痛的作用。如急性腰扭伤,引起的腰部疼痛,可在腰背部使用摩法、揉法、推法、擦法,并按其经络循行路线和穴位功效,选取腰阳关、肾俞、委中等穴。再如膝关节外伤,主要用揉法和推法作用于损伤局部和周围,并选取阴市、膝阳关、足三里、阳陵泉、伏兔等穴以祛瘀活血,消肿止痛。

5. 缓解拘急,理筋整复

由于风寒外袭或脏腑亏虚,阴血不足可致四肢或面部肌肉发生拘急,肌肉紧张,出现痉挛、屈伸障碍,按摩可发散风寒或补益气血,使肢体拘急得到缓解。如风寒侵入太阳之经脉,经气失宣,出现头痛、鼻塞、恶寒、发热、头颈强痛、肩背拘急等症,可采

用滚法、按法、拿法,并取风池、风府、太阳、合谷、风门、肩井等穴,使其发汗,除风散寒,解痉止痛。又如肝肾阴虚、筋脉失养而引起小腿肌肉拘急疼痛。按摩治疗可运用按法、揉法,采用肾俞、肝俞、足三里、太溪等穴,补益肝肾再按揉其小腿周围及承山、承筋、昆仑等穴,以解除痉挛。

中医学中所说的筋,称经筋,是指与骨相连的肌筋组织。由于强力扭转、外力撞击、跌打闪挫等等原因导致软组织损伤,称为筋伤。筋伤后,由筋而相连的骨所构成的关节,必然受到不同程度的影响,产生骨错缝、筋出槽等有关组织解剖位置异常的病理变化,出现关节错缝如颈椎错缝、腰椎错缝、骶髂关节错缝,肌腱滑脱如肱二头肌长腿滑脱、腓骨肌肌腱滑脱、股二头肌肌腱滑脱,椎间盘突出,肌肉或韧带的不全撕裂等病症,按摩可以通过手法的作用进行理筋整复,纠正解剖位置的异常,使各种组织恢复到正常的解剖位置,这样才有利于软组织拘急得以缓解,使关节功能逐渐得到恢复。

（二）现代医学对按摩作用原理的认识

现代医学研究证明:经常接受合理的按摩治疗或进行自我按摩,对神经系统有一定的调节作用。各种手法用力之轻重不同,将对神经产生不同强度的作用,调节其神经兴奋和抑制的过程,从神经生理学的观点来看,轻柔和缓的手法连续刺激有兴奋周围神经作用,从而使中枢神经产生抑制,使人产生舒适轻松之感,具有镇静安神、解痉止痛作用。较强较重的手法,其刺激作用较强烈,可使中枢神经系统兴奋,能使精神振奋、肌肉紧张、呼

吸心跳加快。按摩对循环系统的作用是扩张血管,增强血液循环,改善心肌供氧,加强心脏功能,同时按摩可以放松肌肉,降低血液黏稠度,改善微循环和脑循环,可用于治疗冠心病、高血压、动脉硬化等疾病。

按摩对消化系统作用:手法的直接作用力,可促进胃肠管腔发生形态改变和运动,使其内容物质运动和变化,胃肠蠕动速度加快,从而加快或延缓胃肠物的运动排泄过程。有的实验还表明,按摩作用与胃当时的功能状态有关,往往呈双向调节作用,即胃肠蠕动呈亢进状态时,按摩可使其转为抑制状态,而当胃肠蠕动处于抑制状态时,按摩可使其蠕动增强,同时按摩可促使胃肠消化液分泌,改善胃肠血液淋巴的循环,加强了胃肠的吸收功能,据研究证实,按摩还可促进胆汁排泄,降低胆囊张力,抑制胆道平滑肌痉挛,临床可用于缓解胆绞痛。

按摩对运动系统的作用,据研究,按摩手法的直接或间接作用,可促进肌纤维的收缩和伸展活动,肌肉活动又促进血液、淋巴等体液的循环,使肌肉获得更多的血液供应改善肌肉的营养状况,增强肌肉张力、弹力和耐受力。同时按摩可加快肌肉组织运动所产生的乳酸等有害代谢产物排出体外,从而消除肌肉的疲劳,按摩对肌肉、肌腱、韧带部分断裂或损伤都有一定作用,可促进其组织修复,对软组织损伤产生的痉挛粘连,瘢痕组织按摩有解除痉挛、分离和松懈粘连作用。因损伤而导致的脊柱关节错缝或滑膜嵌顿,按摩可迅速纠正错位;对脊柱后关节滑膜嵌顿,按摩有立竿见影的影响。研究还表明按摩可加快静脉和淋巴液

回流,统计资料显示按摩后其淋巴的流速比按摩前增快7倍,可促使机体物质的运转,促进因组织损伤而产生的炎症介质的分解、稀释,使局部损伤性炎症消退,也有利于受损组织出现水肿、血肿的吸收。按摩可以调节免疫功能,提高机体的抗病能力。资料表明按摩健康者背部太阳膀胱经10分钟,可使白细胞总数增加,白细胞吞噬能力增强,血流中的补体效价也增高。研究证实,按摩可使患者的胰岛功能增强,血糖有不同程度的降低,尿糖转阴,“三多一少”的临床症状有明显改善。

按摩具有良好的镇痛作用,国内外研究表明,按摩促使体内止痛物质内啡肽的增加,体内致痛物质含量减少,如调节5-羟色胺代谢,促使乙酰胆碱分解和失活,促使外周血浆中的儿茶酚胺下降而尿中的儿茶酚胺升高,恢复细胞硫基及钾离子通道结构的稳定性及按摩对神经系统产生的抑制调节作用等方面镇痛作用研究,表明按摩能引起神经、体液调节机能的一系列改变,影响到体内与疼痛相关的神经介质,激素的分泌代谢和化学物质的衍化释放过程,从而起到镇痛作用。

二、养生保健按摩的注意事项及禁忌证

(一) 养生保健按摩的注意事项

- (1)施术者接待患者要热情,态度要和蔼,要详细了解病情。
- (2)按摩室整洁,光线明亮,空气流通,温度适宜,并要保持安静。
- (3)施术者应保持双手清洁和合适的温度,冬季气温低时,

可先用温水将手泡暖再施术。每次按摩完后要洗手，并要勤剪指甲，操作时，所带戒指和手饰去掉。

(4)施术前，应嘱咐病人宽衣松带，尽量放松肌肉，呼吸自然，排空大小便，避免精神紧张。对于精神紧张，思想有顾虑之人，应耐心做思想工作。

(5)施术前把患者安置在舒适的便于术者操作的体位，无论坐位或卧位，都能使被施者坚持一定的时间。

(6)施术者在进行按摩时，要态度庄重、严肃，尤其在给女患者按摩时，应避开乳房、阴部。

(7)手法的操作，应先用轻手法给患者及操作部位一个适应的过程，然后再逐渐加重，再由浅入深，禁止在按摩时用蛮力或暴力，以免病人痛苦不堪，在手法操作过程中要随时观察患者的反应，若患者发生头晕、面色苍白、出冷汗、心跳加快、恶心、脉细数等症状时，应立即停止按摩，采取急救措施。

(8)按摩手法结束后，多数被施者都会感到全身轻松，舒适愉快，原来的症状及疼痛，全身疲劳等均有明显的减轻或消失。但也有个别人在按摩后，局部出现充血，皮肤温度增高或发生疼痛，皮下瘀斑等现象，甚至个别患者会出现面色潮红、心跳加快、头痛、恐惧等症状。这些现象的出现，是因为在给患者的按摩过程中虽然病人本身没有做体力活动，但按摩刺激使病人机体内部产生了一系列生理、病理、生化反应，所以按摩对于病人来讲，是一种运动量不小的被动运动，当然这些现象的产生既与病人的体质强弱和适应能力、精神因素有关，也与施术者手