



国家出版基金项目

盲人按摩师职业技能提高丛书

中国按摩流派技法精粹

周世民
关雪峰
主编

*MANGREN ANMOSHI ZHIYE JINENG
TIGAO CONGSHU*

中国盲文出版社



国家出版基金项目

盲人按摩师职业技能提高丛书

中国按摩流派技法精粹

周世民 关雪峰 主编



中国盲文出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中国按摩流派技法精粹 / 周世民, 关雪峰主编. —北京:
中国盲文出版社, 2012. 8

(盲人按摩师职业技能提高丛书)

ISBN 978 - 7 - 5002 - 3872 - 0

I. ①中… II. ①周… ②关… III. ①按摩疗法 (中医)
IV. ①R244. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 207439 号

中国按摩流派技法精粹

主 编: 周世民 关雪峰

出版发行: 中国盲文出版社

社 址: 北京市西城区太平街甲 6 号

邮政编码: 100050

电 话: (010) 83190019

印 刷: 北京中科印刷有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 787 × 1092 1/16

字 数: 468 千字

印 张: 45

版 次: 2012 年 8 月第 1 版 2012 年 8 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978 - 7 - 5002 - 3872 - 0/R · 597

定 价: 48.00 元

版权所有 侵权必究

印装错误可随时退换

《盲人按摩师职业技能提高丛书》编委会

学术指导 卓大宏 王之虹 范吉平

主 编 李志军

副 主 编 张明理 赖 伟 刘明军

编 委 (按姓氏笔画排序)

王 军	王 结	成为品	刘 飞
刘丽波	刘洪波	刘 鹏	刘 颖
齐 伟	关雪峰	李红科	李雁雁
何 川	张 欣	陈幼楠	卓 越
周世民	赵润琛	郭长青	谢玉秋
谢金梁	薛卫国		

《中国按摩流派技法精粹》编委会

主 编 周世民 关雪峰

副主编 李 铁 王 强 郭源秩

编 委 (按姓氏笔画排序)

卢 健 白 伟 杜 金 汪 洋

张洪侠 张 婷 金连峰 周劭宣

周海欧 席 强

出版说明

为了满足广大盲人按摩师提高职业技能、强化能力建设的需要，在国家出版基金的大力支持下，我们组织编写了这套《盲人按摩师职业技能提高丛书》。

近几十年来，随着经济社会发展和人们康复保健意识的不断提高，社会对保健、医疗按摩人员的需求不断增长，数以百万计的健全人进入按摩行业，使得该领域的竞争日趋激烈，盲人按摩师面临越来越严峻的挑战。为了帮助盲人按摩师更好地适应日益升级的市场竞争，本丛书着眼于强化盲人按摩师的综合能力建设，旨在充实盲人按摩医疗知识储备、丰富盲人按摩手法和技法，以便帮助广大盲人按摩师更好地提高理论水平和实践技能，推进盲人按摩事业科学健康发展。

本套丛书共计 23 种，内容包括以下 5 个方面：第一，总结盲人按摩专家特色技法经验，挖掘与整理我国近 50 年来较具代表性的百位盲人按摩专家的特色技法，为盲人按摩师提供宝贵借鉴，如《百位盲人按摩师特色技法全书》；第二，着眼于提高临床按摩技能，深化盲人按摩师临床技能培训，如《颈肩腰腿病名家按摩技法要旨》、《内科按摩名家技法要旨》、《妇科按摩名家技法要旨》、《儿科按摩名家技法要旨》及《医疗按摩误诊误治病案总结与分析》；第三，挖掘与整理古今按摩学理论与实践经验，夯实盲人按摩师专业功底，如《古代经典按摩文献荟萃》、《中国按摩流派技法精粹》、《名家推拿医案集锦》及《现代名家按摩技法总结与研究》；第四，强化盲人按摩师综合能力建设，消除盲人按摩师与患者的沟通障碍，如《盲人怎样使用计算机》、《盲人按摩师综合素质培养》及《盲人按摩师与

患者沟通技巧》；第五，拓宽盲人按摩师视野，为盲人按摩师掌握相关知识和技能提供帮助，如《实用康复治疗手册》、《美容与减肥按摩技法要旨》、《美式整脊疗法》、《亚洲各国按摩技法精髓》与《欧式按摩技法精髓》。

本丛书编撰过程中，得到中国盲人按摩指导中心、中国盲人按摩协会、中国中医科学院、中国康复研究中心、北京中医药大学、长春中医药大学、辽宁中医药大学、黑龙江中医药大学、天津中医药大学、中山大学、北京按摩医院等专业机构相关专家的指导和帮助，编委会成员、各分册主编和编者为本丛书的编撰付出了辛勤的劳动，在此谨致谢意。

鉴于本丛书集古今中外按摩学知识之大成，信息量大，专业性强，又是首次对全国数百位盲人按摩专家的经验进行系统挖掘和整理，在编写过程中难免存在不足甚或错漏之处，衷心希望各位读者在使用中给予指正，并提出宝贵意见，以便今后进一步修订、完善，更好地为盲人按摩师职业技能提高提供切实帮助。

《盲人按摩师职业技能提高丛书》编委会
2012年8月

前 言

《盲人按摩师职业技能提高丛书》为国家新闻出版总署审批，国家出版基金资助，国家“十一五”重点规划项目。按摩科学的科学性、专业性给按摩职业的正规化、专业化提出了严格要求。同时，社会发展也需要正规化、专业化的按摩师，基于以上需求，《盲人按摩师职业技能提高丛书》项目编写工作方得启动。该项目共计 20 余部书稿，《中国按摩流派技法精粹》为其中之一。

按摩疗法是我国人民在长期与疾病做斗争的过程中发明的独特疗法，经过历代医家的不断总结和提高，使其日趋完善。这些独特疗法在保障人民健康、增强人民体质方面发挥了独特作用。按摩疗法自远古时代开始，源远流长，在长期的临床实践中形成了操作手法、治疗思路、操作部位等各具特色的独立手法体系，进而形成了不同风格、特色鲜明的按摩流派，大大丰富了中医学的医疗体系。

《中国按摩流派技法精粹》一书力争把按摩领域各流派的独特手法体系和临床经验以文字形式较为完整地保存下来，以便更好地继承各种按摩流派的特色疗法，进一步传承与发扬祖国传统医学。全书分为上篇、下篇及附篇三部分。上篇简单介绍了按摩流派的起源与发展、按摩疗法的特点、按摩的作用与机理、按摩疗法的适应证和禁忌证；下篇为按摩流派技法与应用，将尽可能收录到的按摩流派按经穴按摩类、骨伤正骨按摩类、特殊按摩类及其他按摩类进行分类，并从流派渊源、流派理论、流派技法

(操作方法、动作要领、手法作用)、技法应用四方面加以阐述；附篇载录了按摩流派常用的功法练习，如：易筋经、少林内功、五禽戏、太极拳等功法。

《中国按摩流派技法精粹》一书在编写过程中，得到了长春中医药大学、辽宁中医药大学、天津中医药大学等兄弟院校的大力支持，才使得本书的编写工作顺利完成，在此谨表谢意。由于参编人员较多，地域有别，水平有限，又是首次编写，故错漏之处在所难免，希望各位读者在使用过程中多提宝贵意见，以便修订完善。

《中国按摩流派技法精粹》编委会

2012年8月

目 录

上篇 按摩流派起源

第一章 概 论	(3)
第一节 按摩疗法的特点	(3)
第二节 按摩的作用与机理	(4)
第三节 按摩疗法适应证	(11)
第四节 按摩疗法禁忌证	(13)
第二章 按摩的起源与发展	(15)
第一节 夏商周时期	(15)
第二节 春秋战国时期	(16)
第三节 秦汉时期	(22)
第四节 晋隋唐时期	(24)
第五节 宋金元时期	(27)
第六节 明清时期	(29)
第七节 民国时期	(30)

第八节 新中国时期 (32)

下篇 按摩流派技法与应用

第三章 经穴按摩类 (37)

第一节 一指禅按摩流派 (37)

第二节 揉法按摩流派 (87)

第三节 腹诊按摩流派 (124)

第四节 脏腑推按流派 (139)

第五节 经穴按摩流派 (171)

第六节 点穴按摩流派 (189)

第四章 骨伤、正骨按摩类 (210)

第一节 脊柱按摩流派 (210)

第二节 伤科按摩流派 (253)

第三节 正骨按摩流派 (276)

第四节 捏筋拍打流派 (304)

附：大成按摩学派 (327)

第五章 特殊按摩类 (342)

第一节 小儿按摩流派 (342)

第二节 内功按摩流派 (401)

第三节 运动按摩流派 (431)


第六章 其他按摩类 (443)

第一节 保健按摩流派 (443)

第二节 全息按摩流派 (533)

附篇 按摩流派功法练习

易筋经	(615)
少林内功	(633)
五禽戏	(658)
太极拳	(675)
参考文献	(698)



上篇 按摩流派起源▶

第一章 概 论

第一节 按摩疗法的特点

按摩疗法是以中医基本理论为指导，以各种手法在体表施治，或借助一定的器具，刺激患者体表的经络、穴位或特定部位，配合特定的肢体活动，从而达到防治疾病目的的一种外治疗法。本疗法疗效显著，对某些病证还具有特殊的疗效。

按摩疗法具有操作简便、应用广泛、疗效显著、施术安全、容易推广、保健强身等特点，有别于内服中药为主的内治法和针灸、拔罐、刮痧、中药外用等其他外治法。

操作简便：运用按摩疗法治疗疾病不需要特殊的医疗设备和诊疗环境，仅凭一张床、一把椅子和医生的双手或肢体其他部分，就可以进行治疗，不受设备条件的限制，使用极其方便。

应用广泛：按摩疗法在内、外、妇、儿、骨伤、五官、老年病等临床各科的多种疾病治疗中都可以运用，随着中国传统按摩疗法的不断发展，以前属于按摩疗法慎用证和禁忌证的疾病也逐渐地转为适应证。

疗效显著：按摩疗法对某些病证不仅有独特的疗效，而且还可以作为一种辅助治疗手段弥补其他疗法之不足。

施术安全：在运用按摩疗法时只要严格掌握其适应证和禁忌证，手法应用恰当，操作仔细认真，一般不会出现不良反应。

容易推广：按摩疗法的手法内容丰富多彩，而且大多数手法易于操作，便于推广应用，是临床医生不可或缺的治疗手段。

保健强身：科学研究证实，按摩疗法能够调整人体的生理功能，增强机体的免疫能力，在预防、保健、康复等许多方面应用广泛，是一种较为理想的祛病强身、延年益寿的自然疗法。

第二节 按摩的作用与机理

按摩通过手法作用于人体体表的相应经络腧穴或特殊部位，对机体生理、病理产生影响，对脏腑功能进行调整，从而使机体处于良好的功能状态，有利于激发机体内部的抗病能力，从而达到扶正祛邪的目的。

也就是说，医生通过手法所产生的外力，在患者体表特定的部位或穴位上做功，这种功是医生根据具体病情，运用各种手法技巧所做的有用功，从而起到各种不同的治疗作用。

概括起来，按摩具有平阴阳、调脏腑、通经络、理气血、整筋骨、利关节、缓拘急、消肿痛、扶正气、治未病等作用。

一、平阴阳，调脏腑

所谓“阴平阳秘，精神乃治”，是指正常情况下，人体保持着阴阳相对平衡的状态，脏腑气血的生理功能方能维系。当外感六淫、内伤七情以及跌仆损伤后，阴阳平衡遭到破坏，人体就会生病。常会导致“阴胜则阳病，阳胜则阴病”等病理变化，产生“阳盛则热，阴盛则寒”等临床证候。按摩治疗，就是根据证候的属性来调节阴阳的偏盛偏衰，平衡脏腑，使其恢复正常的生理功能。

按摩疗法平阴阳、调脏腑的作用机制主要是通过运用各种手法刺激一定的腧穴来完成的。例如用较强的拿按法刺激足三里穴，可治疗胃肠蠕动过缓；而用较弱的揉按法刺激足三里穴，可治疗胃肠蠕动过速。又如阳虚患者，可用按法、擦法等较强刺激量的手法，作用于督脉（阳脉之海）和背俞穴等，以助其阳。而阴虚患者，则用摩法、揉法等较弱的手法，作用于任脉（阴脉之海）腧穴，以补其阴。

经常做按摩或自我按摩，还能增强五脏六腑的功能。例如，经常摩中脘，揉气海、关元、天枢，按压合谷、足三里、三阴交等穴，可使胃肠功能加强，并增强肾与膀胱的功能，使食欲增强，二便通畅。

疾病的发生、发展及其转归的过程，是正气与邪气相互斗争、盛衰消长的过程。“正气存内，邪不可干”，只要机体有充分的抗病能力，致病因素就不会起作用；“邪之所凑，其气必虚”，说明疾病之所以发生和发展，是因为机体的抗病能力处于相对劣势，邪气乘虚而入。人体脏腑