主编单位
河南中医药大学
全国卫生产业企业管理协会治未病分会
中关村炎黄中医药科技创新联盟
中华中医药中和医派杨建宇京畿豫医工作室

中医治未病养生有道全图解

按摩

总主编　周运峰　杨建宇
主　编　周运峰　杨建宇　周　斌

河南科学技术出版社
·郑州·

需要全本请访问 www.ertongbook.com

“中医治未病养生有道全图解”系列丛书

总 主 编：周运峰　杨建宇

主编单位：河南中医药大学

全国卫生产业企业管理协会治未病分会

中关村炎黄中医药科技创新联盟

中华中医药中和医派杨建宇京畿豫医工作室

中医治未病养生有道全图解·按摩

作者名单

主　编：周运峰　杨建宇　周　斌

副主编：张　丽　李　杨　郑　心

编　者：雷　洋　石红霞　俞　虹

吴　军　余葱葱　何　霞

袁尚华　许金森　程少丹

肖　伟　周建扬　赵玉斌

序

中国传统医药学是中国对世界人民的贡献之一，它不但庇佑中华民族的繁衍生息，而且对世界各国人民的健康也做出了巨大的贡献！今天，全世界的中医药人，携手共进，努力前行，就是要使中国医药学成为世界共享医学，为全人类的健康事业再度做出辉煌的贡献！这也许就是我们的中医梦，振兴中医、复兴中医之梦！也是中华民族乃至全世界人民的健康梦！

党中央、国务院十分重视人民群众健康水平的提高，对中医药学的发展给予了大力支持，在全社会开展健康提升大工程。值此，全国卫生产业企业管理协会治未病分会副会长、河南中医药大学周运峰教授提出：治未病分会应该有所作为！建议由其领导的重点学科与治未病分会的专家们一起，编写一套对中医治未病从业医生和养生服务人员有学术参考价值的技术性、适用性书籍。同时，这套书要让大众看得懂、学得会、用得上，可以服务于大众，提高大众的健康水平。这个提议顺应时代要求，符合国家政策，又是百姓所需，得到了全国卫生产业企业管理协会及治未病分会的称赞和积极响应。在治未病分会秘书处王春旺、蒋大为两位副秘书长的具体协调下，经过河南中医药大学有关专家和治未病分会的部分专家的不懈努力，终于完成“中医治未病养生有道全图解”系列丛书。本套丛书共7本，图文并茂，可供专业人士参阅借鉴，也适合大众阅读，既可以传播治未病养生知识，又可以为治未病养生学科规范建设和健康中国建设贡献力量！

本套丛书分艾灸卷、刮痧卷、经穴妙用卷、按摩卷、脐疗卷、敷贴卷、拔罐卷等，内容均为治未病养生之常用适宜技术。其中有些表述及手法，可能与某些专家的有些差异，但并不影响知识和技术的传播。毋庸置疑，本套丛书也一定不是治未病与养生技术的全部或大部，学海无涯，我们仍需不断学习和探索。

本套丛书是各位参编的医学专家、养生专家不懈努力的结果，由于时间紧、任务重，以及专家们的学识与资料有限，书中可能会有疏漏和不妥之处，希望广大读者与专家多多批评指正！

老习惯！在每次讲课或有关文稿的最后，我都会用“中医万岁！”这一口号作为结束语。“中医万岁！”是我的恩师、国医大师孙光荣在21世纪初针对有人妄想让中医退出医学主流而针锋相对地提出的振奋人心的口号。其含义有二：其一，肯定了中医药经过了几千年的发展，经历了无数临床实践，证明了中医药学的正确性！肯定了中医药几千年来在庇佑中华民族繁衍生息方面的巨大历史贡献！其二，振奋了中医药人的行业自信和理论自信，预示中医药一定会大发展、大繁荣，持续发展下去。而今天，我作为孙老中和医派之掌门人、学术传承人，有义务、有责任把“中医万岁！”之口号及其所包含的思想和概念传承下去，以鼓励和振奋中和医派乃至整个中医界之志士仁人。“中医万岁！”也是衷心祝愿每位中医健康长寿！

杨建宇　明医中和斋主　京畿豫医
（全国卫生产业企业管理协会治未病分会会长
中华中医药《光明中医》杂志主编
《中国中医药现代远程教育》杂志主编）

需要全本请访问 www.ertongbook.com

由表及里，疗效深入的按摩疗法

中医按摩历史悠久，在远古时期，中国就有按摩医疗的活动。经过长期实践，古人认识到了按摩的作用，按摩成为自觉的医疗活动，以后逐步发展形成了中医的按摩学科。按摩以中医的脏腑、经络学说为理论基础，并结合西医的解剖和病理诊断，从性质上来说，它是一种物理的治疗方法，可分为保健按摩、运动按摩和医疗按摩。

中医按摩经济简便，因为它不需要特殊医疗设备，也不受时间、地点、气候条件的限制，随时随地都可进行；且平稳可靠，易学易用。正因为这些优点，按摩成为深受广大群众喜爱的养生保健方式。对正常人来说，按摩能增强人体的自然抗病能力，取得保健效果；对患者来说，按摩既可使局部症状消退，又可加速患部功能的恢复，从而收到良好的治疗效果。

按摩的优点很多，容易学习，操作简便，经济实用，还可代替药物。比如，按摩可使人精神振奋，起到兴奋剂的作用；也可使人安静下来，起到镇静剂的作用。 按摩有利于新陈代谢，对于一般慢性病患者或身体过度虚弱的患者是比较安全可靠的。对于不便吃药的孩子，按摩可增强其体质，起到防病治病的作用。

按摩手法有两种：一种是主动按摩，又叫自我按摩，是自己按摩自己的保健方法；另一种是被动按摩，是由医生用于患者的医疗方法，也就是目前所说的按摩疗法。按摩常用手法可选如下八种：按、摩、推、拿、揉、捏、颤、打等。上述八种手法，不是单纯孤立地使用，常常是几种手法相互配合

进行。

按摩主要的治疗作用就是调和气血、平衡阴阳。我们把按摩的这种作用称为“调整作用”。实践证明，按摩的这种调整作用比起药物的调整作用更高一筹。药物调整是单向调整，而按摩调整则是双向调整、整体调整，它所造成的机体功能变化都在生理允许范围之内，人们称之为双向调整作用，又称良性的双向调整作用。

经常接受按摩治疗或自我按摩，能调节神经功能，缓解大脑的紧张和疲劳；能改善血液循环，加速代谢废物的排泄，促进消化吸收；能缓解肌肉痉挛，消除肌肉疲劳，增强肌力，从而使人体抗病能力增强，促使亚健康状态向健康状态转变。总之，按摩对消除疲劳、振奋精神、恢复体力、预防疾病、延缓衰老都有较好的效果。

目录

按摩是安全实用的物理疗法……1

按摩起源于日常生活……2

按摩是最好的家庭保健方法……2

按摩不仅治病，还能保健脏腑……5

按摩疏通经络，使气血畅通无阻……5

按摩对于治疗筋骨损伤的作用……6

按摩治疗的原则……7

按摩开启健康之门……9

经络与穴位是按摩的关键……10

简单实用的按摩器……12

一看就懂，找对经穴不出错……14

一学就会，按摩的基本手法……16

这些病最适合按摩治疗……19

影响按摩疗效的因素……21

按摩也有禁忌证……24

不可不知的按摩保健技巧……27

人体五大保健要穴……28

性功能保健要穴——关元……33

养神醒脑要穴——百会与风池……35

改善内分泌功能，调畅气机要穴——天枢与太冲……37

按摩调理手少阳三焦经……39

按摩调理足少阳胆经……42

按摩调理手少阴心经……45

按摩调理足少阴肾经……47

减压放松，按摩让你少生病……49
减轻疲劳按摩……50
缓解精神紧张按摩……52
调节抑郁情绪按摩……54
睡前放松按摩……56
足部放松按摩……57
自我养生保健按摩法……61
自我保健按摩法简介……62
头部按摩法……64
耳部按摩法……67
眼部按摩法……68
面部按摩法……70
腹部按摩法……71
四肢按摩法……74
按摩调理常见病及亚健康……77
胃痛……78
便秘……80
颈椎病……82
落枕……84
腰椎间盘突出……86
腰肌劳损……88
肩周炎……90
腕管综合征……92
跟痛症……94
小腿抽筋……96
近视……98
牙痛……100
晕车……102

呃逆……104
产后腰痛……106
产后缺乳……108
尿频……110
小儿发热……112
小儿感冒……114
小儿咳嗽……116
小儿疳积……118
小儿脑瘫……120
小儿肥胖症……122
黑眼圈……124
眼袋……126
眼周皱纹……128
抬头纹……130
脱发……132
胸部发育不良……134

按摩是安全实用的物理疗法

需要全本请访问 www.ertongbook.com

按摩起源于日常生活

在远古时期，人们在日常生活中会产生各种疾病或各种伤痛，这时自己或同伴就会用手在病痛周围进行抚摸，以减轻病痛，这便是按摩的起源。在三千多年前的商代，按摩或者说人们用手法治病就已经出现，并逐渐发展成后来的按摩。可以说，按摩起源于日常生活，发展于日常生活。经过几千年的发展，按摩已成为中医的重要组成部分，是治病、防病、保健的重要手段。

按摩是最好的家庭保健方法

按摩是我国古老的防治疾病的方法，是“以人疗人”的方法，属于现在所崇尚的自然疗法的一种。由于它操作简便、无副作用，治疗效果良好，所以几千年来不断得到发展、充实和提高。

一、按摩作用于皮肤组织

皮肤具有调节机体温度和保护皮下组织不受伤害的功能。按摩直接作用于皮肤，能加强皮脂腺及汗腺的分泌，清除衰亡脱落的上皮细胞，改善皮肤代谢，软化疤痕，增强机体的防卫功能；同时还能增强皮肤的光泽和弹性，延缓皮肤衰老。摩法、揉法、擦法、拍打法等按摩手法很容易使皮肤毛细血管扩张、皮肤温度升高。手法好的按摩师其手法的渗透力亦强，不仅可使表皮温度升高，还能使局部深层组织的温度升高，所以能软化皮肤，松解皮下粘连的组织。

二、按摩作用于肌肉组织

在高强度的运动后，由于糖酵解产生大量乳酸，沉积在肌肉组织中，会出现肌肉痉挛、疼痛和疲劳现象。按摩可缓解肌肉紧张，减轻疼痛，消除疲劳。按摩还能增强肌肉的张力，使其收缩功能增强，常用于失用性肌萎缩和小儿麻痹后遗症等的肌肉萎缩的治疗；亦能提高肌肉和肌腱的弹性，松解肌肉、肌腱与周围组织的粘连。

三、按摩促进骨关节损伤的康复

当骨关节损伤后，由于肌肉和关节的活动减少，局部血液循环缓慢，淋巴瘀滞，组织发生水肿，浆液纤维素性渗出物的纤维原形成“胶汁”，从而发生粘连，造成关节功能障碍，肌肉出现失用性萎缩。正确的按摩治疗，可使血液、淋巴循环加速，水肿消退，粘连松解，使功能障碍的关节逐渐增大活动范围，达到正常或接近正常的生理功能。

四、按摩纠正异常解剖位置

凡关节错位、肌腱滑脱等有关组织解剖位置异常而致的病症，均可运用按摩手法予以纠正。

五、按摩改善血液循环

按摩能使毛细血管扩张，管径增大，大大改善血液循环。同时还能促进病变组织血管网的重建，恢复血管壁的弹性，改善血管的通畅性，减小血液流动的阻力等。因此，在临床上按摩作为一种辅助治疗手段用于高血压、冠心病、脑供血不足等疾病还是很受欢迎的。

六、按摩帮助消化

有实验证明，按摩背部脾俞、胃俞穴1～2分钟，大多引起胃蠕动增强。值得一提的是，按摩足三里穴对消化系统具有兴奋和抑制的双向调节作用，在胃蠕动增强时，按摩足三里穴往往使胃蠕动减弱；而当胃蠕动减弱时，按摩足三里穴则使胃蠕动增强。也有实验证明，按摩可抑制胃泌素的分泌和增强小肠的吸收功能，所以对消化系统功能性病变有较好的治疗效果。

七、按摩调节神经系统

按摩可降低周围感觉神经末梢的兴奋性，故常用于止痛，如神经炎、神经痛等。轻手法可以刺激运动神经，提高肌肉兴奋性；重手法则用来治疗肌痉挛，亦能促进损伤的康复。腹部按摩可通过自主神经的作用，调节胃肠蠕动功能，刺激消化腺分泌，促进消化吸收。按摩背俞穴，可通过神经反射，影响脊髓和大脑的调节功能，从而使相应脏腑的功能发生变化。如肺俞穴对呼吸系统，脾俞、胃俞穴对消化系统，八髎穴对泌尿生殖系统等的作用。

八、按摩改善心理

轻柔的按摩手法能使患者情绪放松、稳定，可减轻或消除心理上对疾病的不良反应，如抑郁、焦虑等。随着按摩治疗效果的累积，患者能逐步增强信心，主动配合治疗。因此，按摩不仅对器质性病变是一种有效的治疗方法，而且也是心理治疗的一种手段。

按摩不仅能治病，还能保健脏腑

中医认为，人的生命活动必须依靠营卫气血的维护、营养。经络遍布全身，四通八达，内属于脏腑，外络于肢节，沟通和联络人体所有的脏腑器官及皮毛、筋肉、骨骼等组织。气血在经络中川流不息，循环往复，与经络共同组成了整体的联系，保持阴阳平衡、内外协调。

按摩不仅可以在局部起到通经络、行气血、濡筋骨的作用，而且可以影响全身活动，调节阴阳气血的盛衰，使紊乱的脏腑功能恢复正常的生理状态，达到治愈疾病的目的。

脏腑功能失调所产生的病变，通过经络反映在体表，具体可表现为精神不振、情志异常、食欲改变、二便失调、出汗异常、寒热、诸痛等。按摩可以通过手法刺激体表的有关穴位，通过经络的连属与传导作用，起到调节脏腑功能、治疗脏腑疾病的目的。例如，按揉肝俞、胆俞与胆囊穴，可以使胆绞痛得到缓解；按揉心俞、内关等穴，可以改善心肌缺氧，有效缓解心绞痛；捏脊可使肺活量增加，肠蠕动加快；按摩腹部可促进胃肠蠕动和消化腺分泌；按摩下腹部及大腿内侧，可引起膀胱收缩等。

按摩疏通经络，使气血畅通无阻

按摩可以促进气血的生成与运行。按摩对气血运行的促进作用表现在：一、通过手法刺激使局部毛细血管扩张，肌肉血管痉挛缓解或消除，血管通畅，血液循环加快。二、通过手法刺激调节及增强脾胃的功能，这是通过按摩后血液中的红细胞、血红蛋白等指标发生改变来体现的。实验证明，按摩可以使胃蠕动增强，促进消化腺分泌，进而增强脾胃的功能，有利于气血的

化生，而按摩后红细胞数有少量增加，白细胞分类中淋巴细胞比例升高、噬菌能力提高，也说明按摩对气血生化有促进作用。

按摩对于治疗筋骨损伤的作用

凡是人体各个部分的筋肉受到外来的暴力撞击、强力扭转、牵拉、压迫或者不慎跌倒等原因所引起的损伤，均称为伤筋。临床上常以肿胀、疼痛、功能障碍、麻木为主要临床表现，按摩是主要治疗方法之一。总的来说，按摩对于治疗筋骨损伤有下面几个方面的作用。

一、舒筋活络，宣通气血，缓解痉挛

筋骨损伤后局部经络受阻，气血不通，导致痉挛、疼痛或者麻木。按摩可以疏通经络，通畅气血，缓解局部肌肉痉挛、麻木、疼痛等症状。

二、活血化瘀，消肿止痛

软组织损伤后，常见的症状是肿胀，这是因为损伤之后离经之血瘀积在体表所致。利用按摩手法中的按压、推抹、揉摸等动作，可使筋骨复原，经脉畅通，气血运行通畅，从而使瘀血消散，肿胀减轻，疼痛减缓，有利于损伤组织的修复。

三、理筋复位，解除粘连，滑利关节

软组织损伤可伴有骨缝开错，日久失治，会使得关节屈伸不利。通过按摩的推揉、屈伸、点拨等手法，可理正筋骨，解除粘连，滑利关节，有利于

损伤的修复和功能的重建。

四、促进气血流动，通则不痛

伤筋无论是急性损伤还是慢性损伤，疼痛都是其主要症状。损伤后由于血离经脉，经脉受阻，气血流行不通，不通则痛，治疗的关键在于通，欲达到通，必须先使其松、顺、动。按摩可舒筋活络达到松，理筋整复达到顺，活血化瘀使气血流动达到动，从而达到通则不痛的目的。

按摩治疗的原则

按摩的治疗原则又称治疗法则，是在整体观念和辨证论治基本精神指导下，对临床病症制定的具有普遍指导意义的治疗规律。治疗原则和具体的治疗方法不同。只有善于从复杂多变的疾病现象中，抓住病变本质，治病求本；采取相应的措施扶正祛邪，调整阴阳；并针对病变轻重缓急以及病变个体和时间、地点的不同，治有先后，因人、因时、因地制宜，才能获得满意的治疗效果。

一、治病求本

“治病必求其本”是中医按摩辨证施治的基本原则之一。求本，是指了解疾病的本质，了解疾病的主要矛盾，针对其最根本的病因病理进行治疗。任何疾病的发生、发展，总是通过若干症状显示出来的，但这些症状只是疾病的现象，并不都反映疾病的本质，有的甚至是假象，只有在充分地了解疾病的各个方面，包括症状表现在内的全部情况的前提下，通过综合分析，才

需要全本请访问 www.ertongbook.com