第一章　按摩的基本知识

第一节　　按摩发展简史

按摩亦称指针、按跻、推拿。在我国已有几千年的历史。据《史记》记载,春秋战国时期,著名民间医生扁鹊率众弟子,用按摩等方法成功地救治尸厥的例子。说明那个时期，按摩已得到发展。

秦汉时期，我国第一部按摩专著《黄帝岐伯按摩》十卷问世。标志着我国按摩医学进入了将实践经验进行系统整理并逐渐形成完整的理论体系阶段。在我国现存最早的医学经典《黄帝内经》中记载了按摩治疗范围有痹证、痿证、口眼歪斜和胃痛等，并载有针灸穴位 295个，同时描述了按摩工具。如“ 九针 ”中的鍉针。

隋唐时期，随着生产力的发展，经济繁荣，医学科学也有很大进步。唐代太医署设有按摩科，并分按摩博士、按摩师、按摩工等不同等级。按摩博士在按摩师和按摩工的辅助下,教按摩,开始了有组织的按摩教学工作。晋代的《抱朴子·内篇·遐览》中提到有《按摩经导引经十卷》,唐代著名医籍《千金要方》和《外台秘要》，结合了各类疾病，记载了较多的按摩导引的方法。

宋元时期,对按摩的理论有了进一步的论述和探讨。《圣济总录》中记有：“ 可按可摩、时兼而用，通胃之按摩；一按之弗摩，摩之弗按，按止以手，摩或兼以药，曰按曰摩，适所用也。……世之论按摩，不知析而治之，乃合导引而解之。夫不知析而治之，固已疏矣，又合以导引，益见其不思也。大抵按摩法，每以开达抑遏为义,开达则壅蔽者以之发散,抑遏则栗悍者有所归宿。”介

需要全本请访问 www.ertongbook.com

绍了按摩和导引与练功相结合来治疗疾病。

明代，医正分十三科，其中就有按摩科。这一时期按摩一度盛行，以小儿按摩为最。我国现存最早的一本按摩专著《小儿按摩经》即出现在此时。在治疗小儿疾病方面形成了一套独特体系。那时一些按摩专著如《小儿推拿秘诀》、《小儿推拿方脉话婴秘旨全书》等面世。

清代是小儿按摩发展相对鼎盛的时期，但由于统治者认为按摩“非奉君之道”“有伤大雅”,故太医院不设按摩科。在民间，按摩疗法开展得却很活跃。按摩专著《厘正按摩要术》、《小儿推拿广意》、《幼科推拿秘书》等相继问世。

解放后，在党的中医政策指导下，按摩疗法得到了重视。尤其近年来,按摩不但在国内得到迅速发展,而且逐步走向世界,被世界人民所接受。

第二节　按摩的治疗原理

按摩治疗疾病是根据中医的脏腑经络、营卫气血等学说和现代医学神经、循环、消化、代谢、运动等原理,运用一定手法,给予机体良性物理刺激,作用于经络、穴位、神经、血管等组织,使机体发生由此及彼、由表及里的各种变化，从而使人体各脏腑组织器官的功能达到相对平衡状态，以消除各种疾病。

祖国医学以为，经络在人体内有运行气血、沟通内外、联络脏腑、贯穿上下的作用。人体通过经络系统把各人组织器官连成一个有机的整体，以进行正常的生命活动。

当六淫邪气侵袭人体时，可干扰经络的正常活动，而出现病理状态。《素问·举痛论》中说“寒气客于背俞之脉则脉泣,脉泣则血虚,血虚则痛,其俞注于心,故相引而痛。”就是说寒邪侵袭背俞之脉，经脉因寒而涩滞不通，血气运行不畅而血虚，背部

经脉的血气注于心，血虚则背俞之脉与心均失其所养，故两相牵引作痛。

按摩治疗疾病，就是根据疾病发生的不同原因和症状，运用不同的补泻手法，以柔软、轻按之劲，按穴道、走经络、以改善经络的功能活动和调节卫气营血、并通过经络的传导作用，调整脏腑组织器官的功能，从而扶助正气，祛除邪气，达到治疗疾病的目的。《素问·举痛论》中说"按之则热气至,热气至则痛止矣。"就是说按摩可使温热之气通达于经络、消除由寒邪引起的疼痛。

从现代医学的角度，按摩治疗的原理可简略归纳如下几方面：

一、神经系统方面

按摩是一种良性的物理刺激，其手法的作用是通过神经系统的反射活动而实现的,手法的不同,对神经系统的作用也不同。如弹拨，叩击手法起兴奋作用，而表面抚摩则起镇静作用。即使同一手法、运用的方式不同，其作用也截然不同。

中枢神经系统有兴奋和抑制两个过程。兴奋过程表现为反射活动的出现和加强，抑制过程表现为反射活动的减弱和停止。兴奋和抑制过程是一对矛盾的统一体，它们在中枢神经系统中总是同时存在，并紧密相连的。按摩可以引起大脑皮层内兴奋与抑制活动的加强或减弱。一般地说，强而快的手法对神经有兴奋作用，轻而缓的手法对神经有抑制作用。

二、消化系统方面

消化系统受神经的支配，其支配神经主要为植物神经，即交感神经和副交感神经。正常情况下，交感神经和副交感神经是相互协调，处于平衡状态的。

如出现食欲不振，消化不良，腹部胀满，便秘及腹泻等病症，通过按摩可以增强食欲,促进胃肠蠕动,提高肠胃的吸收能力,从而使病人面色红润，体重增加，体质增强，其原理是通过按摩手

法的作用,刺激有关的经络穴位,反射性地调节了植物神经的功能，使之恢复正常的平衡状态。

三、循环系统方面

按摩能促进人体血液循环,使血管扩张,血流加快,降低大循环中的阻力,因此能减轻心脏的负担,有利于心脏的正常功能。

按摩还能调整血液的重新分配,促使肌肉和内脏血液流量及贮备的分布情况,提高局部及全身代谢,加速静脉血液及淋巴液的回流。

如中老年人常发的冠心病,病理改变的主要因素是胆固醇等物质在血管中沉积,引起冠状动脉粥样硬化改变,管腔逐渐变窄。同时,由于精神紧张、过劳、寒冷、饱食等内外原因,使血管舒张收缩功能失调，引起心肌缺氧而继发一系列病变。

祖国医学对本病早有记载“属真心痛、胸痹等病范畴,为心血不足,心阳不振,寒凝气滞。”按摩治疗冠心病,可以缓解精神紧张,消除疲劳,调节大脑皮质机能,从而恢复血管的正常功能,减轻血管痉挛，也可使血中胆固醇含量逐渐降低。

在临床上,只要选择适宜病例,掌握好相应的按摩强度和方法,可使心绞痛的发作逐渐缓解,心功能得到明显改善,促进全身的血液循环及心脏冠状动脉侧支循环的形成，增强物质代谢过程。

四、运动系统方面

1. 矫正畸形,纠正错位 按摩对运动系统疾病,有明显的治疗作用,尤其对骨与关节的畸形错位,能使其复位,纠正偏歪。临床上常见的颈椎病,胸、腰椎病变、腰椎间盘突出症等,常伴有脊柱曲度变直、后凸畸形、侧弯、小关节移位、棘突排列不整等畸形。四肢关节部位的损伤也常伴有关节脱位、错缝等病理现象。

运用按摩的旋转、顶板、牵引、整复等手法，使之恢复骨与

关节的稳定性和活动性，矫正错位或畸形，纠正偏歪，使骨入其位，筋归其槽，则筋骨健壮，关节通利。

2. 剥离粘连，修复损伤：按摩对软组织损伤有很好的治疗效果，临床常见的关节扭伤、肌腱拉伤、韧带撕裂以及各部位的挫伤等，均会造成局部肿胀、淤血及肌腱和韧带的相对位置改变等，致使局部疼痛，关节活动受限等。通过各种不同的按摩手法，可以起到活血化淤，顺筋归位，从而达到疏通经络、消肿止痛的目的。

软组织损伤以后，如得不到及时而有效的治疗，常可因局部出血，血肿机化而产生粘连，致使关节挛缩发僵，活动功能障碍。在按摩手法作用下，起到剥离粘连，改善关节活动功能作用。

3. 消除疲劳，增强体力：这个显著的作用被大量地应用在体育活动中，常见到运动员在比赛之后，采用手法按摩以消除疲劳，迅速恢复竞技状态。

据有关资料记载，给运动员进行 5 分钟的放松按摩,比自然休息 20～30 分钟的效果还好,解除疲劳的效果能提高 4～5 倍。其原理是，当大运动量之后，肌肉由于过度的紧张收缩，肌肉内代谢的中间产物—— 乳酸大量堆积，使运动员全身疲劳，肌肉酸痛。通过按摩，有利于乳酸的代谢，可使 1/5 的乳酸氧化成二氧化碳和水；4/5 的乳酸还原成能量物质,从而使全身放松,肌张力降低，迅速恢复机体的工作能力。

5. 免疫系统方面

引起人体发病的原因有两个方面：一是内因，二是外因，人体思维活动的任何过激变化，以及原发性的器质病变，都可以引起疾病，另一方面，细菌的侵入以及气侯的异常也会使人致病。

经常接受按摩的人，其机体抵抗能力有明显增强，这方面的病例在临床上很常见,其机制是“:用力推摩时,组织中产生组织胺，类组织胺及乙酰胆碱，这些物质的产生，使血管扩张，血流

需要全本请访问 www.ertongbook.com

加快，血流量的改善使得携氧气的血红蛋白数量增加，从而加速营养的补给，单位时间内白血球总数比原有总数可提高 10% ,白血球噬菌能力比原来提高 20% ，机体的防御能力得以提高。

六、皮肤方面

皮肤富有大量血管、淋巴、汗腺和皮脂腺，它参加机体的代谢过程,皮肤有调节体内温度,保护皮下组织不受伤害之功效。按摩机械作用的结果,可使皮脂分泌通畅,皮肤柔润,富有光泽、按摩还可以减少皮下脂肪，加快代谢，有助于减肥等。

第三节　伤科推拿的治疗原则

一、辨证施治

辨证施治,又称辨证论治。“ 辨证 ”即根据祖国医学理论,通过综合、分析、辨别各种不同的症候,作出准确诊断。“ 施治 ”,即根据辨证的结果，选择恰当的治疗方法。

运用推拿手法治疗伤科疾病时，一定要辨证论治，对各种病人，要根据不同情况，具体分析，区别对待，不可千篇一律。如同为坐骨神经痛的病人，有可能是腰椎间盘突出所致，也有可能是腰椎骨质增生压迫神经所致，或梨状肌压迫坐骨神经所致，有可能是寒湿阻滞所致，亦可能为淤血所致。因此要运用中、西医的各种方法，先明显诊断，然后再有针对性的治疗。

二 、急性治其标、缓则治其本

即急性期从缓解症状为主，症状缓解后，要针对其致病原因进行治疗。如颈椎病（神经根型）急性发作时，因疼痛剧烈，神经根水肿，不宜用重手法和扳动法，可先通过输液（甘露醇、地塞米松),消除神经根水肿,以缓解疼痛。待疼痛缓解后,再用扳动法纠正椎体偏歪，解除神经根的压迫，以治疗引发本病的根本原因。

综上所述，辨证施治和急则治其标、缓则治其本，是按摩治疗伤科疾病的基本原则，对于提高疗效，缩短疗程及医生医疗水平的提高具有重要意义。

第四节　按摩的适应证与禁忌证

一、按摩的适应证

按摩广泛适用于人体的功能性疾病，各脏腑器官的功能障碍和慢性炎症，以及各个部位的软组织损伤，均有良好的治疗效果。

(一)神经系统疾病

神经官能症、神经衰弱、神经性头痛、神经根炎、肋间神经痛、坐骨神经痛以及面神经痉挛、面神经麻痹等。

(二)各种闭合性的软组织损伤

人体各部关节、韧带、肌腱的扭伤、挫伤、关节紊乱。如颈部扭伤，落枕，颈椎小关节错缝半移位，腕关节扭伤，胸部挫伤，岔气及胸椎小关节紊乱，腰肌扭伤腰椎间盘突出，膝关节副韧带扭伤，踝关节及足跖部的损伤。

(三)各种肌肉及韧带的劳损

颈肌劳损、背肌劳损、腰肌劳损、跟腱炎等。

(四)各种骨质增生疾病

颈椎骨质增生、腰椎骨质增生、膝关节骨性关节炎、跟骨骨刺等。

(五)各种内科疾病

感冒，咽喉肿痛，气管炎，胃痛，消化不良，胃、十二指肠溃疡，胃下垂，高血压，糖尿病，便秘，腹泻。前列腺炎、尿频等。

(六)各种五官科疾病

近视眼、弱视、耳鸣、鼻窦炎等。

(七)各种妇科疾病

痛经、闭经、月经不调、功能性子宫出血、子宫脱垂、盆腔炎、白带过多及乳腺炎等。

（八）各种儿科疾病

小儿消化不良、小儿麻痹后遗症、肌性斜颈、夜尿症、小儿脑性瘫痪症等。

以上诸病均能通过按摩取得满意的效果。

二、按摩的禁忌症

(一)各种开放性软组织损伤

如刀伤、枪伤等。

(二)皮肤病变的局部

如溃疡性皮炎、带状疱疹、浓肿等。

(三)对骨质有严重破坏的疾病

如骨结核、骨髓炎、骨癌等。

(四)各种类型的骨折

(五)某些急性传染病

如肺结核、病毒性肝炎、艾滋病等。

(六)有严重出血倾向的疾病

如白血病、血小板减少性紫癜等。

(七)危重的心、肝、肺、肾等脏器疾病。

（八）妊娠或月经期妇女的腹部、腰骶部。

（九）饥饿、过度疲劳及酒后。

第二章　经络与腧穴

第一节　经络与腧穴的基本知识

经络外联腧穴，内联脏腑，分布全身，是按摩取效的基础。

一、十四经脉的名称与相互关系

经络系统是由经脉和络脉组成的。其中经脉包括十二经脉和奇经八脉，以及附属于十二经脉的十二经别、十二经筋、十二皮部。络脉有十五络、浮络、孙络等。其中，十二经脉加上督脉、任脉合称十四经脉，是经络的主体。十二经脉中每一条连系一个脏或腑，即心、肝、脾、肺、肾、心包六脏和胆、胃、大肠、小肠、膀胱、三焦六腑，与心相连的叫心经、与胃相连的叫胃经（其它经类推）。分布在上肢的叫手经，分布在下肢的叫足经。连属脏运行于四肢内侧的称为阴经，连属腑运行于四肢外侧的称阳经。阴经与阳经，相互间有络脉相联系，互为阴阳表现。十二经脉的名称与表里关系如表 1。

表 1　十二经脉的名称及表里关系

部　位		脏经（内侧、属里、为阴）	腑经（外侧、属表、为阳）
手　经	前	手太阴肺经	手阳明大肠经
	中	手厥阴心包经	手少阳三焦经
	后	手少阴心经	手太阳小肠经
足　经	前	足太阴脾经	足阳明胃经
	中	足厥阴肝经	足少阳胆经
	后	足少阴肾经	足太阳膀胱经

任脉、督脉同源于胞宫(子宫),同出于会阴,分别循行于躯干前、后正中线。阴经分别与任脉相交会连通，腑阳经分别与督脉相交会连通。因此，任脉、督脉与十二经脉及脏腑关系密切。

二、十四经脉的体表循行

1. 分布规律（图 1、2、3）

（1）阴经循行于腹面及四肢内侧。

（2）阳经循行于背面及四肢外侧。

（3）表里经在四肢内、外侧相对循行。

2. 走行规律：

手三阴经从胸走手；手三阳经从手走头；足三阳经从头走足；足三阴经从足走腹（胸）。任、督二脉循腹、背正中线，由下往上行。

3. 体表循行部位

- 躯干部
  - 督脉：后正中线。起于长强穴→大椎→人中→止于龈穴穴
  - 任脉：前正中线。起于会阴穴→中脘→天突→止于承浆穴。
- 手三阴经
  - 肺经：起于二肋中府穴→上肢内侧前，经尺泽→拇指桡侧少商穴。
  - 心包经：起五肋天池穴→上肢内侧中，经内关→中指端中冲穴。
  - 心经：起于腋下极泉穴→上肢内侧后，经神门→小指桡侧少冲穴。
- 手三阳经
  - 大肠经：食指商阳穴→上肢外侧前，经曲池→对侧鼻旁迎香穴。
  - 三焦经：无名指关冲穴→上肢外侧中,经翳风→眉梢丝竹空穴。
  - 小肠经：小指少泽穴→上肢外侧后，经肩髃→耳前听宫穴。

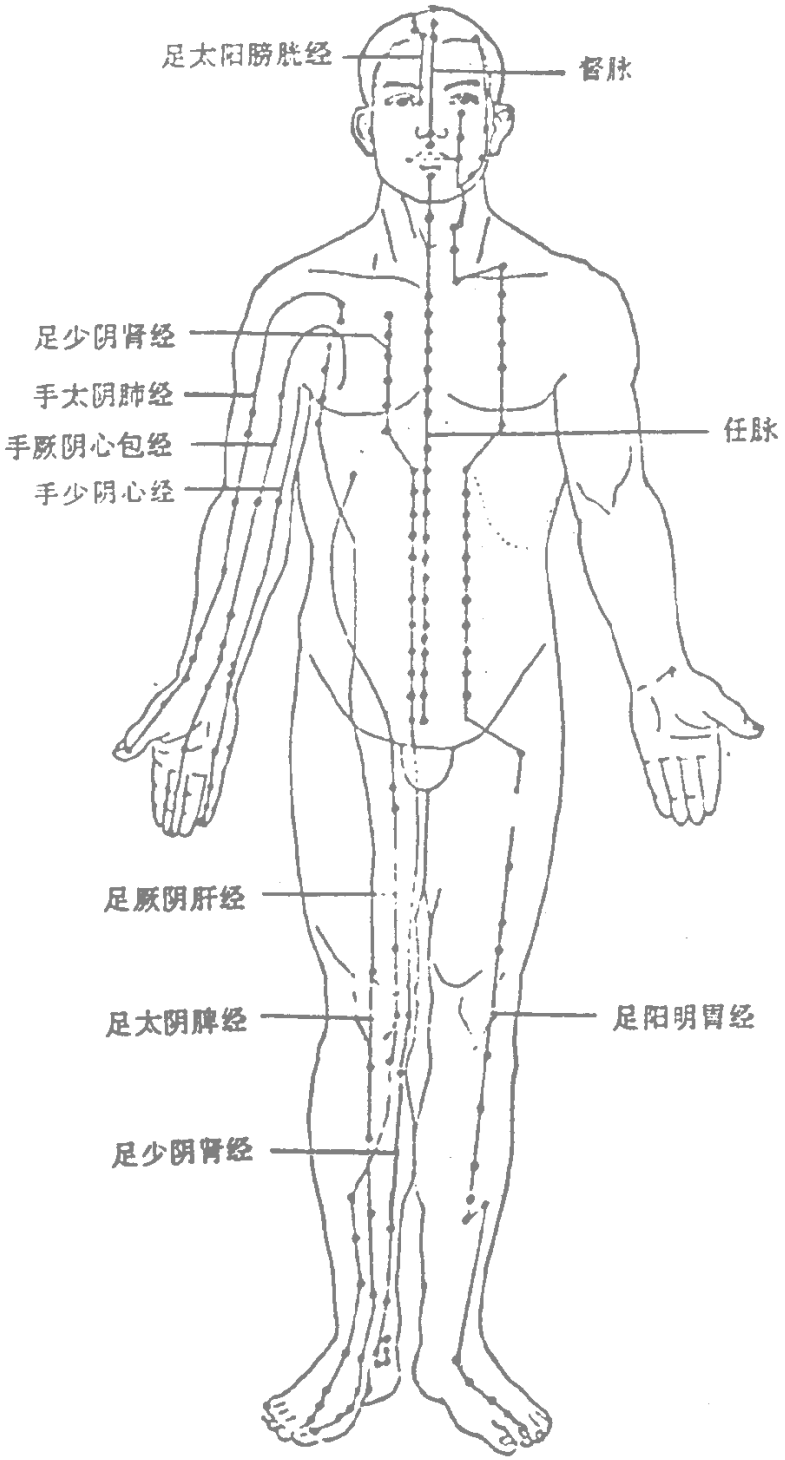


图 1　经络循行图（正面）

需要全本请访问 www.ertongbook.com

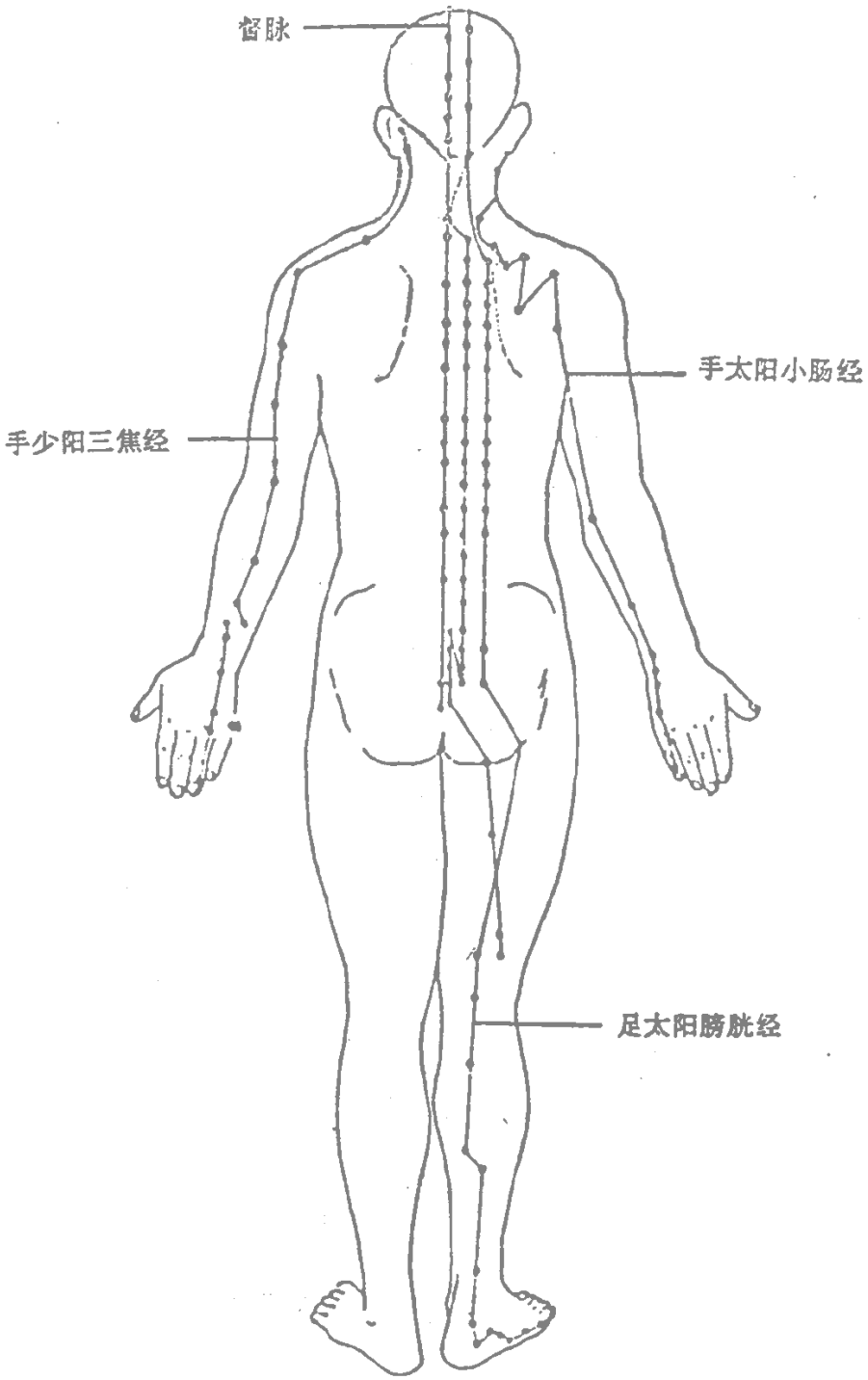


图 2　经络循行图（背面）

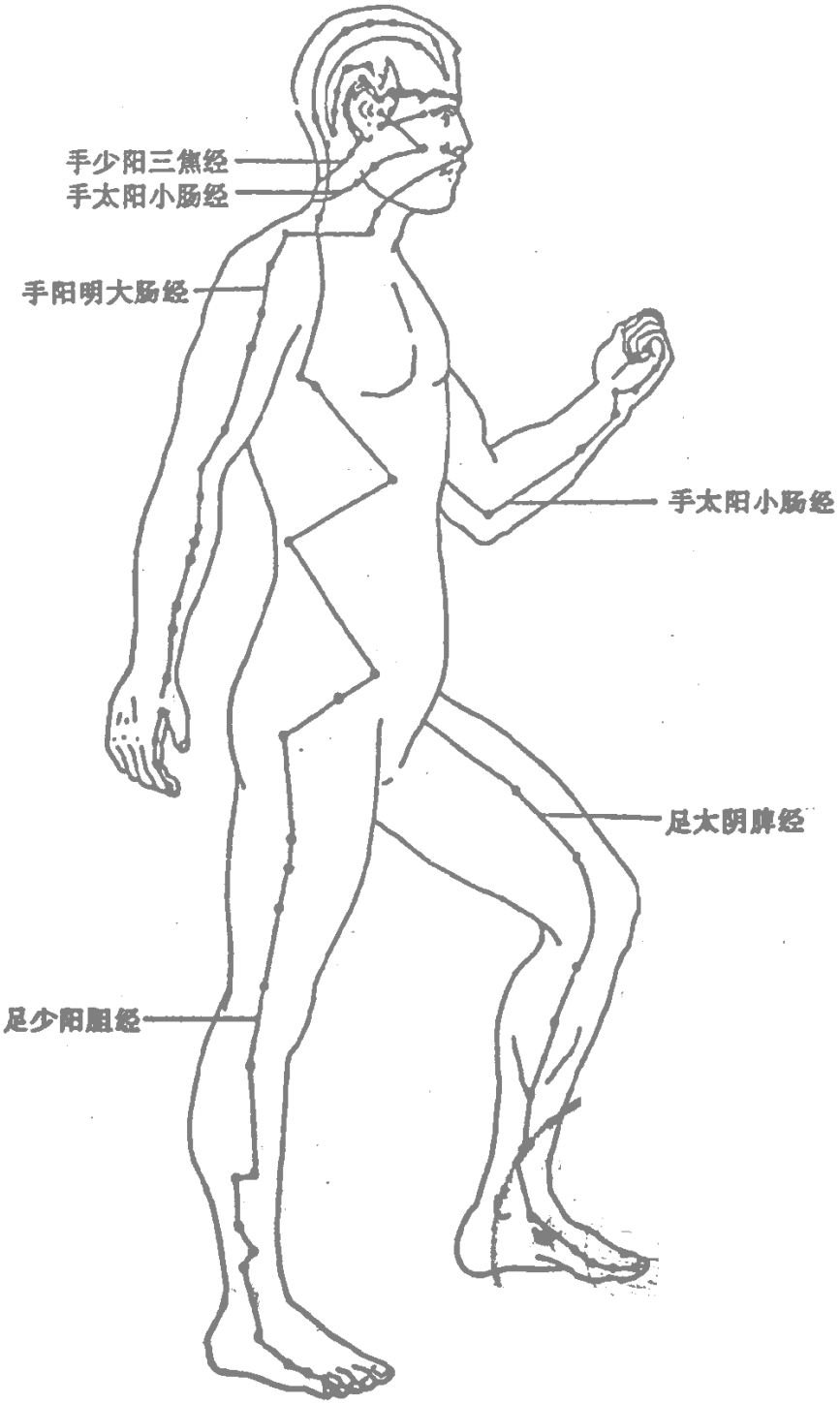


图 3　经络循行图（侧面）

足三阳经：
- 胃经：目下承泣穴→胸腹、经天枢→下肢前侧，经足三里→二趾历兑穴。
- 胆经：外眼角瞳子髎穴→胁髀→经环跳→下肢外侧，经阳陵泉→四趾窍阴穴。
- 膀胱经：内眼角睛明穴、背腰、经肾俞→下肢后侧，经承山→止于小趾至阴穴。

足三阴经：
- 脾经：大趾隐白穴→下肢内侧前，经三阴交→腋下大包穴。
- 肝经：大趾背面大敦穴→下肢内侧中，经太冲→乳下期门穴。
- 肾经：足心涌泉穴→下肢内侧后，经复溜→胸部俞府穴。

第二节　经络与腧穴的作用

一、经络的功能

经络具有内属脏腑，外络肢节的基本联系功能，以此为基础，经络在生理方面，主运行气血，协调阴阳；病理方面主抗御病邪、反映证候；治疗方面，主传导感应，调整虚实。

1. 运行气血，协调阴阳

气血是维持人体生命活动的精微物质,依赖经络输布全身。即《灵枢、本脏》所说"经脉者,所以行血气而营阴阳,濡筋骨,利关节者也。"当某一脏腑、经络的功能出现失调时,就可通过经络的传注产生自身调节作用，保持阴阳相对平衡而不致发病。

2. 抗御病邪、反映证候

气血通过经络系统输布全身，以抗御病邪。另外，病在不同的脏腑，不同的部位和层次，以及各种疾病的病候，传变过程和征象均会通过经络表现出来。

3. 传导感应，调整虚实

在体表、经络或腧穴上受到的刺激，可通过经络系统进行传导，按摩即是通过经络的传导作用，来补虚泻实，调节盛衰。

二、腧穴的作用

腧穴与经络相比较，经络是联系的通路，而腧穴是其中的一些据点。

1. 诊断方面

由于腧穴通过经络，内联脏腑、器官、外布皮肉筋骨，所以，当人体某部有病变时，常会在邻近的腧穴或远部所属经络的腧穴上出现异常反应，这是临床诊断的一种依据。如胃肠疾患的病人常在足三里、地机等穴出现敏感，有时在督俞、脾俞或胃俞处出现敏感及皮肤颜色改变。因此，临床上常用指压及观察皮肤的色泽变化、淤点、丘疹、脱屑等诊断疾病。

2. 治疗方面

腧穴的治疗作用是通过针灸、按摩等方法的运用而实现的,大致可分为邻近作用、远道作用和整体作用三种。

①邻近作用：所有腧穴对其邻近部位的疾病都能起治疗作用。

②远道作用：四肢部的特定要穴，除了邻近作用外，还有对头、身病证的远道作用。

③整体作用：某些腧位能起到对全身的影响，因此称整体作用。

第三节　常用穴位

一、经穴定位方法

腧穴的定位方法,是以体表的一些标志为基础,或称基准,以此为据点规定出各点之间的距离度数,称“骨度分寸”。又以手指比量这种“分寸”,称“指寸”。应用时三者相互结合。分别介绍

如下：

1. 体表标志：是以体表解剖的各种标志为依据确定邻近的穴位。体表标志可分为固定的和活动的两类。

①固定标志 是指各部由骨节和肌肉所形成的突起或凹陷,包括五官轮廓、发际、指(趾甲)、乳头、脐窝等。

②活动标志：指各部的关节、肌肉、肌腱、皮肤随着活动而出现的空隙、凹陷、皱纹等。

2. 骨度折量：这是一种以体表骨节为主要标志，将全身不同的部位规定成一定的长度或宽度的等分折量方法。依此法折量,即不论该人高矮、胖瘦，在同一部分都按比例折成相同的寸数，人长则寸长，人短则寸短，各部骨度分寸列表 2 及图 4.

表 2 “骨度”折量寸表

部位	起 止点	折量寸	
头面部	前发际正中→后发际正中	12直寸	用于确定头部经穴纵向距离
	眉间→前发际正中	3 直寸	用于确定前后或后发际及头部经穴的纵向距离
	第 7颈椎棘突下→后发际正中	3 直寸	
	眉间→后发际正中→第 7 颈椎棘突下	18直寸	
	额角之间	9 横寸	用于确定头前部经穴的横向距离
	两乳突之间	9 横寸	用于确定头后部经穴的横向距离
胸腹胁部	胸骨上窝→剑突	9 直寸	用于确定胸部任脉穴的纵向距离
	剑突→脐中	8 直寸	用于确定上腹部经穴的纵向距离

续表

部位	起　止　点	折量寸	
胸腹胁部	脐中→耻骨联合上缘	5直寸	用于确定下腹部经穴的纵向距离
	两乳头之间	8横寸	用于确定胸腹部经穴的横向距离
	腋窝顶点→第11肋游离端	12直寸	用于确定胁肋部
背腰部	肩胛骨内缘→后正中线	3横寸	用于确定背腰部经穴的横向距离
	肩峰外缘→后正中线	8横寸	用于确定肩背部经穴的横向距离
上肢部	腋前、后纹头→肘横纹	9直寸	用于确定臂部经穴的纵向距离
	肘横纹→腕掌侧横纹	12直寸	用于确定前臂部经穴的纵向距离
下肢部	耻骨联合上缘→股骨内上髁上缘	18直寸	用于确定下肢内侧足三阴经穴的纵向距离
	胫骨内侧髁下方→内踝尖	13直寸	用于确定下肢外后侧足三阳经穴的纵向距离
	股骨大转子→腘横纹	19直寸	
	腘横纹→外踝尖	16直寸	

3. 手指比量(指寸)是利用病人本人的指节宽度或长度以比拟骨度折量寸的方法。有横指寸和直指寸（中指同身寸）的应用。

横指寸 ①以病人拇指的中间关节的宽度作为1寸(图5)。

②以病人的第2、3、4、5指并拢,当中指中节横纹为准,四指宽度合为3寸,又称“一夫”(图6).

中指同身寸 以病人的中指中节桡侧的两端纹头之间的距离作为一寸(图7).

需要全本请访问 www.ertongbook.com