第一章　按摩疗法的基本知识

第 一 节　　概 述

按摩是祖国医学的宝贵遗产之一，至今已有两千多年的历史。它是古代劳动人民在长期的生活、劳动及与疾病作斗争的过程中逐渐认识和发展起来的，是祖国医学的重要组成部分。

我国是最早将按摩用于医疗的国家之一。当人类在生产劳动中遇到跌打、损伤而发生疼痛时，经过手的抚摸、揉搓、捶击等动作，可以使疼痛缓解或消失。通过长期的反复实践，认识了抚摸的作用，以后又经历代医家不断实践总结，才逐渐形成了按摩疗法。

按摩又称推拿，按跻，跻摩，属中医学外治法的范畴。随着历史的发展，社会的进步，今天，按摩这一古老传统，独具特色的医疗方法充满了新的生机。按摩疗法按照中国传统医学理论,根据不同病情，在人体一定的部位和穴位上，运用不同手法即可达到有病治病，无病健身的目的。按摩疗法简便易行，对某些疑难病症经过治疗，常能收到意想不到的效果。因此，按摩疗法深受国内外人士和广大群众的欢迎。当今按摩疗法不仅在人们心目中的印象日益加深，而且已经成为医疗保健的重要组成部分。古老的按摩疗法，正在为人类保健事业做出新的贡献。

近年来，随着对按摩理论研究的不断深入，在不断充实完善中医按摩理论的同时，也借鉴了现代医学知识。按摩适应症正在不断拓宽，按摩分支学也在逐渐形成。这些将进一步推动按摩事业的蓬勃发展。

需要全本请访问 www.ertongbook.com

医学随着社会进步和科学技术的发展，发现药物疗法虽然为人类防治疾病提供了有力手段，但是也带来不少副作用，药源性疾病、中毒反应等成为医学界十分棘手的问题，因此人们不得不回过头来重新看待那些古老的自然疗法。这些古老的自然疗法几乎没有危及人类健康的副作用，作为一种治疗手段，受到医务界和广大人民群众的重视。

学习一般的按摩疗法并不难，但是深入研究达到较高水平成为高明的按摩人才需要有坚实的按摩学基础和中医理论知识，必须通晓其他相关学科的基础理论知识，掌握辨证论治的方法和疾病发生、发展的一般规律，同时还应十分重视实践经验的积累。发展按摩事业是历史赋予我们的一项光荣而艰巨的任务，我们学习继承这门古老的医疗技术，决不是仿古和复古，而应在继承的基础上古为今用，整理、发掘、弘扬这门古老而又特殊的医疗科学，为人类的医疗卫生事业做出新的贡献。

第二节　按摩的治病原理

按摩治疗疾病是根据祖国医学脏腑经络、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。

祖国医学认为，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个组织器官连成一个有机的整体，以进行正常的生命活动。

当外界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，经脉因寒而涩滞不能，血气运行不畅而血虚，背部俞脉之血气注于心，血虚则背俞之脉与心均失其所养，故两相牵引作痛。如果人体强壮，正气旺盛，六淫邪气就不易侵入经络，即所谓‘正气存内,邪不可干”,只有当人体虚弱,正气不足,邪气就可比较容易地侵入人体,使经络功能失常,气血运行不畅,而发生各种疾病，所谓“邪之所凑，其气必虚”。

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基本过程。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，血液加快，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，引发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，强节大脑皮质机能，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，能使其矫正复位，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

伴有颈椎曲度变直，颈椎小关节移位，脊柱侧弯，后凸畸形，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，关节错缝等病理现象。

运用按摩的旋转、顶板、牵引、整复等方法，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，活动功能发生障碍。在按摩手法作用下，起到剥离粘连，改善关节活动功能作用。

例如：肩周炎晚期，常伴有肩关节囊粘连，影响了关节活动功能。通过按摩，可使活动受限的肩关节加大活动范围，使其恢复正常功能。

（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，解除疲劳的效果能够提高 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，使运动员感到全身疲劳，肌肉酸痛。通过按摩，有利于乳酸的排除和消散，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

需要全本请访问 www.ertongbook.com

松，肌张力降低，消除疲劳，尽快地恢复机体的工作能力。

在比赛之前，给运动员进行按摩，可以提高肌肉的耐力和韧带的柔韧性，因而能加大关节的活动范围，增强体力，提高比赛成绩。

（五）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，细菌的侵入以及气候的异常也会使人致病。

经常接受按摩的人，其机体抵抗力有明显增强，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，血液加快。血流量的改善使得携带氧气和养料的血红蛋白数量增加，从而加速营养的补给，与此同时，单位时间内白血球总数比原有总数可提高 10%，以及白血球噬菌能力与原有数提高 20%。意味着机体防御能力的提高。

（六）皮肤方面

皮肤富有大量的血管、淋巴管、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，面色红润，皱纹减少。按摩还可以减少皮下脂肪，加快代谢，有助于减肥等。

第三节　保健按摩的作用

（一）保健按摩

主要用手法按摩来养生保健是中医保健方法之一。经过漫长的历史，按摩疗法已经出现不同学术体系和流派。尽管它们在理论上、手法上有着一些差异，但是总的来说，都是依据祖国医学中的经络学说。经络贯通于人体的表面、上下、脏腑，是气血运

行的途径，也是津液输布的网络。一旦经络壅阻，气血不通，阴阳失调,就会发生疾病。按摩通过刺激穴位、经络、疏通气血,平衡阴阳，就可起到调整机体、医治疾病、增强体质的作用。现代医学经过大量研究、实验，认为神经体液的感应变化是按摩作用的体内基础。人体受到按摩刺激后，局部组织内微循环系统开放，血流丰富,营养增加,利于局部组织的新陈代谢以及再生修复。由于神经体液的感应,还可使人体组织器官的生物状态发生改变。按摩手法的刺激又可使局部皮肤表面温度升高，清除表皮的衰老细胞，改善皮肤的呼吸状态，使皮肤的抵抗力得到增强。运用按摩手法可以改善皮肤及肌肉的弹性、增加韧力及光洁度。国外的一些专家们经过观察之后认为：揉、捏、按、摩主要作用于肌肉组织，能改善血液循环，促进静脉回流，加速肌肉内部代谢物的排除和能量补充，具有减轻肌肉酸痛、缓解肌肉痉挛、消除肌肉疲劳和提高肌肉工作能力的作用。国内学者还在动物试验的过程中看到：受到损伤的两组肌肉中，经过按摩治疗的肌肉组织恢复明显，而未经过按摩治疗的那一组肌肉组织中有明显的结缔组织增生以及纤维条索形成。尽管按摩的保健机理还处在不断研究之中，但从整个按摩术的历史来看,其作用是肯定的,效果是明显的。其最大的优点是：易学好懂，操作简单，方便实用。随着人民物质生活的提高和自我防病治病的重视，保健按摩现在已经成为广大人民健康的需要。

（二)保健按摩的双重效用

以主动按摩为主要表现形式。运用保健按摩和自我保健按摩，不仅可以防治疾病，还可起到健身防病的作用。尤其是自我按摩，实际上概括了按摩、体操、气功等疗法中的部分效应，即需要受术者本人进行自主运动，以完成各种按摩手法。即便是较轻缓的运动也对人体健康有益。运动对于人体是不可缺乏的刺激源。在运动中，由于末梢神经的反馈作用，能够使大脑功能得到改善和

加强。由于保健按摩及自我保健按摩所做的运动，还可增大人体肺活量，锻炼心肌储备力，促进血液循环。按摩时，至少使躯干上部的肌肉、骨骼得到了伸展，加速代谢废物排出，从而使身体素质得到增强。从这个意义上来说，按摩确是一种健身运动。早在春秋战国时期，人们就认识到“流水不腐，户枢不蠹”的道理。三国时期名医华佗也认为人们经常活动身体，就能消化饮食，使气血运行，经脉通畅，百病不生，就像户枢一样不易虫蚀。华佗还亲自编了一套《五禽戏》，以帮助人们健身防病。这套《五禽戏》,至少还在我国广为流传。在按摩时,要求思想集中,心平气和，意念随手而行。这在客观上又起到了气功的效果，加强了健身效用。另外，针对某些慢性病以及受术者的不同职业，选择相应的按摩手法，不仅有助于增强疗效，还可起到促进健美的作用。从广义上来说，身体健康就是一种美，健美是以身体健康为基础的；从狭义上说，按摩对局部亦有健美效果。例如，经常对头部施以按摩，可以增强头皮血液循环，代谢增强，不仅可以保持头发色泽黑亮，而且可以增强头皮抵抗力以及大脑记忆力；女子经常按摩乳房，可以促进其发育丰满，增强身体曲线美，同时还可防止或者消除纤维腺瘤的增生；坚持做面部保健按摩，可使肌肉富有弹性，皮脂分泌通畅，皮肤柔润有光泽，面色红润，皱纹减少。因为按摩能使皮下毛细血管扩张，血液循环加强，皮肤营养改善，从而提高了组织代谢和皮肤呼吸的功能，使苍白及缺乏弹性的皮肤改变颜色,恢复弹性。随着医疗保健事业的不断发展,保健按摩和自我保健按摩将随着人们的应用及研究而发挥越来越大的作用。

（三)保健按摩原理与分类

保健按摩是对没有明显症状者，通过术者和自我按摩，运用不同的手法达到扩张皮肤的毛细血管,加大单位面积的供血量,改善局部血液循环；提高肌肉张力，增强肌纤维弹性，清除肌肉组

织水肿，缓解肌肉痉挛，修复筋肉损伤；促进胃肠蠕动，增加胃液的分泌，改善饮食；增加肺活量，促进气体交换；刺激神经反射，以兴奋、镇静、止痛，并间接地影响内脏器官功能，平衡阴阳，调理脏腑，疏通经络，行气活血，从而起到防病健身和巩固疗效的目的。保健按摩目前在国内外主要有两类，一是防病健身保健按摩,二是娱乐保健按摩(色情性质)。中国的传统保健按摩主要是按摩经络、穴位，有些国家是直接用手法按摩或刺激关节、筋膜、肌肉、皮肤、神经等部位。医疗保健按摩可分为整体和局部两种。整体保健按摩需要 40～60 分钟，局部 15～30 分钟。根据中医理论，科学的施术顺序是：受术者俯卧位，首先按摩背部、下肢后侧，然后受术者仰卧位按摩上肢、胸腹部、下肢前侧，最后按摩头、面部。人体共有 14 经脉,其中有 8 条经脉通过头面部，头面部是人体比较敏感的部位之一。背部督脉是诸阳经、经脉的总纲，起于会阴沿脊柱穿脊髓行入脑中和诸阳经联系，按摩背部能益神，壮骨，生髓，益脑，健脾，益气，生血，濡养筋骨，舒肝利气，养心射血，调节脊髓、大脑、神经中枢，平阴阳，行气血，和五脏，养筋壮骨之功效。背部腧穴又是协调脏腑功能的主要刺激点，故最佳医疗保健按摩程序是先背部后头部。

(四)保健按摩的注意事项

保健按摩和医疗按摩一样，皆是通过手法的刺激作用而达到保健和治疗的功效。效果好与差都直接与手法的选择和手法的熟练程度、按摩部位穴位的准确性，以及手法用力的大小技巧有着密切的关系。为了使按摩顺利进行，取得应有的良好效果，同时，防止出现不良的反应，因此，必须注意以下几个方面的问题：(1) 做保健按摩时，要根据自己的情况和需要，选用适宜的操作方法，并按着书中规定的手法、经络、穴位依次进行。进行按摩时，一定要按着书中规定的手法操作要求进行。面积狭小的部位，可用手指指腹操作：面积较大的部位，可用大鱼际及手掌部进行。

（2）在操作手法时应先轻后重、由浅入深、循序渐进，使体表有个适应的过程。切勿用暴力，以免擦伤皮肤。同时要注意双手清洁,勤剪指甲,讲究手的卫生。并且要保持双手有一定的温度,使被按摩的部位能感受到手适合的温度,再通过手法的刺激作用,使手法的机械能转化为热能，这样能使被按摩的部位毛细血管扩张，血流增快，改善局部的营养状况。（3）在按摩操作过程中，应当做到全身肌肉放松，呼吸自然，宽衣松带，这样可使全身血流通畅，气血周流无阻。在四肢、躯干、胸腹按摩时，最好直接在皮肤上进行或隔着薄的衣服，以提高效果。若自己手力不足达不到或某些部位手接触不到时，可请别人辅助进行。（4）保健按摩最好在空气流通、温度适宜的室内进行，每日可做多次，有益无害。每天醒后、睡前都是保健按摩的最佳时候。当你被闹钟吵醒时,不免感到睡意未解、神情恍惚，不妨伸伸懒腰、做做保健按摩。然后便会觉得生气勃勃，精神饱满。经过一天繁忙紧张的工作之后，躺在床上再做做保健按摩,可消除疲劳,放松肌肉,松弛大脑,而心平气静地进入梦乡。

第四节　按摩的治病特点

（一）经济简便

按摩是利用医者的各种手法来达到治病的目的。其特点是不用打针、吃药，不受任何医疗设备条件的限制，只通过手法的刺激作用，即可调整人体的生理功能，达到治疗疾病的目的。

（二）疗效显著

按摩广泛适用于各种急、慢性疾病和机能衰退的病症。它不仅对内、外、妇、儿、五官、骨伤等科病症有较好的治疗效果,而且对于一些比较顽固的病症，如颈椎病、腰椎间盘突出症等，通过按摩可以免除手术的痛苦。对于闪腰、岔气、腰、背肌扭伤等

软组织的损伤，按摩的疗效又超过了药物治疗和其它方法治疗的效果。

例如：白××，47岁，女，系北京齿轮厂退休职工；1996年5月,因工作劳累,突发腰痛,不能直立,并引起两腿放射性疼痛，剧疼难忍，活动受限，3周后已卧床不起，失去独立生活能力。经北京合同医院检查，诊断为腰5～骶1椎间盘突出,压迫双侧神经根(中央型)。经医院进行牵引及中西药等治疗数日疗效不佳。为此医院要求其手术治疗，但本人有思想顾虑未进行。整天靠止痛药物维持现状，患者痛苦地自称其度日如年对生活失去信念。后经熟人介绍找到笔者，经5次治疗后疼痛缓解精神好转；连续10次治疗后，疼痛基本消失，可起床在家中自行行走数分钟。再经过20次治疗后疼痛完全消失，并能下楼在院内自由活动，生活能完全自理，半年以后，笔者去病人家中了解到一直未复发。使这位对生活一度失去信念的患者，重新扬起了生命的风帆。她感激地逢人便讲是王医生给了我人生的第二次生命。

(三)操作方便

按摩主要以手法为主，不需要更多的器械和设备，因此更能广泛地适用于从事野外工作、长途旅行或在体育场上的各种损伤。在具体治疗中，医者根据病情在特定的部位、穴位上，施用对症手法，即可收到显著的效果。同时，按摩疗法完全可靠，无任何副作用。手法结束后，病人立即感到周身轻松，心情舒畅，症状有明显好转。

(四)防病健身

按摩既能治疗疾病，又能防病健身，对于原来有病的人，通过按摩可以起到增强机体的抗病能力，促进身体恢复健康的作用。对无病者只是感到体质虚弱、功能减退的人，按摩可有强壮身体、抗御病邪的作用。此外,按摩具有容易掌握,便于推广的特点,可广泛适用于家庭、城乡、厂矿、体校、医务室及各级医疗单位。

需要全本请访问 www.ertongbook.com

第五节　按摩的适应症与禁忌症

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

（一）神经系统

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）运动系统

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，肩关节软组织损伤，肘关节软组织损伤及桡骨小头半脱位，网球肘，腕关节扭伤，腱鞘炎，腱鞘囊肿，胸部挫伤，岔气及胸椎小关节紊乱，腰部扭、挫伤，腰椎间盘突出，髋关节软组织损伤，梨状肌损伤，骸骨软化，膝关节副韧带扭伤,踝关节及足跖部的损伤,老年性的颈椎病,肩周炎，腰椎骨质增生，膝关节骨质增生，足跟骨刺等。

（三）呼吸系统

感冒、咽喉肿痛、鼻炎、气管炎等。

（四）消化系统

胃痛，急、慢性胃肠炎，消化不良，胃、十二指肠溃疡，胃下垂，肠粘连，便秘，腹泻等。

（五）泌尿系统

泌尿系感染、膀胱炎、前列腺炎、尿频、尿失禁、遗尿等。

（六）妇科

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。

（七）小儿科

小儿消化不良、小儿麻痹、斜颈、夜尿症等。

以上诸病均能通过按摩取得满意的效果。

但也必须指出,按摩疗法不是万能的,尤其对于年老体弱、血压过高或患严重的心脏病、肾炎及神经病等，应予慎用。特别是对各种急性感染、热性病、传染性疾病,肿瘤及癌症、结核病、血友病、血小板减少性紫癜及开放性损伤者，应予禁用。

第六节　按摩后的反应

按摩是一种机械性的物理刺激疗法。多数病人按摩后，都会感到全身轻松、舒适愉快,原有的症状及疼痛均有明显的减轻 也有少数病人在按摩后，局部出现充血、皮肤温度增高等；个别人甚至会出现局部疼痛,青紫的淤斑等症状(淤斑多见于女性)。这些反应一方面与病人的体质强弱和适应能力有关，另一方面与医者手法的熟练程度、刺激量的大小和操作时间的长短有着密切的关系。上述这些反应均属正常的生理保护性反应，在很短时间内就会自行消失。

为什么按摩后会有反应呢？这是因为在按摩过程中，虽然病人本身没有做大运动量的活动，但实际上病人身体内部产生了一系列的生理、生化、病理性反应，其中变化比较大的是神经系统的兴奋与抑制、经络的传导、气血的运行、各组织间的新陈代谢、肌肉的紧张与放松、胃肠道的蠕动加快、消化腺与内分泌腺的分泌等。因此病人会感到全身轻松而又有些疲劳。实际上按摩对于病人来说，是一种运动量不小的被动运动。随着病人体内抗病能力的增加，体表逐渐适应了按摩手法，那种不适的感觉也就慢慢地消失了。因此，医者在按摩前应向病人讲清可能出现的一些反应，以免病人因出现了按摩反应而产生不必要的顾虑和恐惧心理，以致影响正常疗效。另外，我们在多年的临床实践中观察到无论是门诊病人还是住院病人，当经过一阶段的治疗，病情已有了明

显好转，但仍残留部分症状时，就停止了治疗，可是他们都感到残留症状经过一段时间的休息便逐渐消失了。这说明虽然病人已停止了治疗，但原来按摩的效果仍在体内发挥着作用。这种效果称为“ 按摩后效 ”，再加上体内的自身调节，最终达到了治愈的目的。

此外，有极个别的病人病情有明显的加重，功能受限更加突出，可能与以下的几个方面有关：

（1）病人体位躺卧不好，因此，按摩时肌肉不够放松，偶尔可造成腰、背部挫伤，岔气等。

（2）医者施用手法时，动作粗暴，用力过猛，尤其是施用牵拉法、扳动法时，若角度不好，操作不合理，亦可造成某些关节或软组织的扭伤、拉伤等。

（3）个别病人经治疗无效、疼痛仍不减时，医者应慎重考虑，必要时做内科详细检查，如有不适于按摩的病症或恶性病变，则应停止按摩而采用其它方法对症治疗。

第二章　经络穴位的基本知识

第一节　经络与穴位的概念

经络学说是祖国医学的基础理论之一，它是我国劳动人民在长期的临床实践中,逐渐总结、积累归纳上升而成的系统理论。早在两千年前，我国劳动人民在同疾病作斗争的实践中就发现人体各部之间有着密切的联系。例如，刺激手上的合谷穴，可以影响到头、面、鼻、喉；刺激前臂的内关穴，可以影响到心脏和血管；针刺小腿前侧的足三里穴，可以影响到胃肠等。祖国医学把这种内在联系的途径叫做“经络”。粗大的、深部纵行的主要干线,称为“经”,亦称“经脉”。细小的,经的分支,网络于经脉间的称为“络”,亦称“络脉”。将针刺后反应比较强烈、疗效比较显著的部位,称为“经穴”(亦称穴位或刺激点)经络与穴位的关系是经络以穴位为据点，穴位则以经络为通路。经络犹如公共汽车的一条路线，穴位则为其路线上的一个车站。

(一)十四经脉的名称与相互关系

经络包括的范围很广，其体表与内脏联系的经络，主要有十二条,称二十经脉(或称十二正经)。十二经脉加上任脉、督脉合称十四经脉，这是经络的主体。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（左右）各一条。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（桡缘的称太阴经,尺缘的称少阴经,中间的称厥阴经),连属腑运行于四肢外侧的称

为阳经(桡缘的称阳明经,尺缘的称太阳经,中间的称少阳经)。脏阴经与腑阳经，相互间有络脉相联系，互为阴阳表里，有着对立统一的关系。如上肢内侧桡缘的手太阴肺经与外侧桡缘（相对）的手阳明大肠经相表里，两经相通，故临床上肺、咽喉、鼻的病症，经常取大肠经的合谷穴来治疗。十二经脉的名称与表里关系如表 1 与图 1，图 2，图 3.

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）
前	（手太阴）肺　经	（手阳明）大肠经
手经中	（手厥阴）心包经	（手少阳）三焦经
后	（手少阴）心　经	（手太阳）小肠经
前	（足太阴）脾　经	（足阳明）胃　经
足经中	（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。脏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

十四经脉根据临床的应用，常将其分为体表支与内脏支，并广泛应用分布在体表支上的穴位来进行诊断与治病。除十四经穴外，其他经脉上的穴位，大都重复在十四经脉穴位上，因此仅介绍十四经脉的体表循行部位。

1. 分布规律

(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。

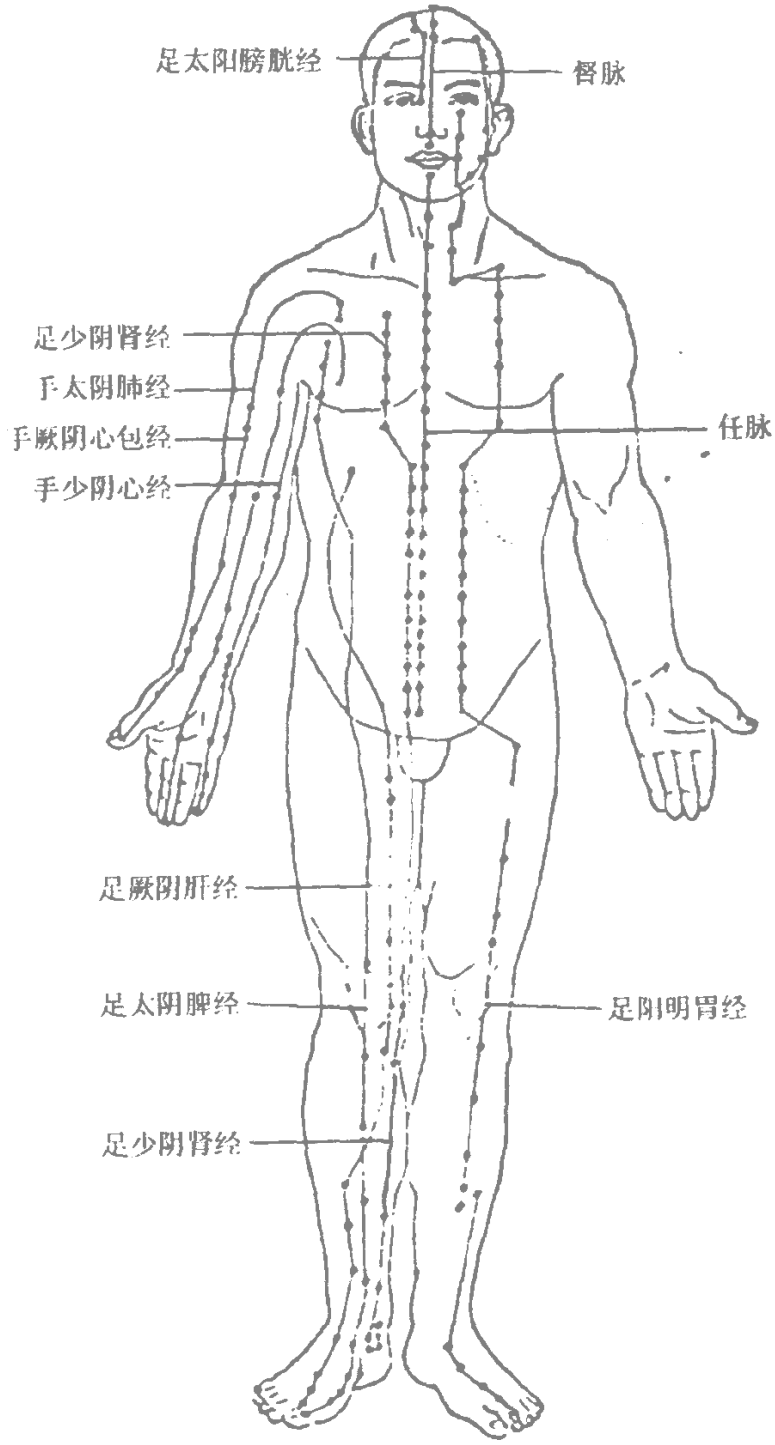


图 1　经络循行图（正面）

需要全本请访问 www.ertongbook.com