

## 第十三章 保健按摩

按摩，是在中医理论的指导下，应用手或肢体的其他部位，在受术者体表特定的部位和穴位上，施以特定的技巧动作，以达到防治疾病的目的，简称推合手。

我国最古老的医学著作《黄帝内经》记载了按摩的起源、治疗作用和应用。例如，《素问·异法方宜论》中说：“中央者，其地平以湿，天地所生万物也众，其民食杂而不劳，故其病多痿厥寒热，其治宜导引按蹻，故导引按蹻者，亦从中央出矣。”这不止说明导引术和按摩出自我国的中原地带，而且也说明导引术和按摩从其开始就是针对气血不畅、筋骨不利而治疗的。《素问·血气形志篇》说：“形数惊恐，经络不通，病生于不仁，治之以按摩、醪酒。”指出了经络不通，气血不畅，人体中的某个部位就会出现疾患，在治疗上可以用按摩的方法疏通经络气血，从而指明了按摩的主要治疗作用。在同一时期出现的《黄帝歧伯按摩十卷》则是我国第一部按摩专著，虽然此书已经亡佚，但可以看出秦汉以前，按摩已在我国普遍应用，并已初步形成体系。

### 第一节 保健按摩的原理和作用

#### 一、基本原理：

施术者通过手法的力和用力方向的改变对受术者的身体作功是保健按摩作用的基本原理之一；按摩所施的“力”产生的势能和摩擦产生的热能传入机体后转换成机体内有关系统所需的“内能”，可起到调整系统内的脏腑组织的功能，这种能量的转换就是按摩的第二种基本原理；人体是一个信息系统，它可以发送信息、接受信息和传递信息，信息传递的途径有内脏到体表和体表到内脏两条，其传递的介质是神经元、中枢神经和神经递质，按摩是通过手法向受术者发送某种信息，这种信息通过体表到内脏的途径传入体内，增益或衰减内脏的信息，使之接近或恢复健康人应有的阈值，从而达到保健或治疗的目的，这种信息传递的方式是按摩的第三种基本原理。

#### 二、保健按摩的作用

（一）调整阴阳五行。阴阳创自伏羲，五行始于《洪范》，是道家的“道法自然”的核心。阴阳划分、说明是两种既相互统一，又相互对立；既相互依赖，又相互制约的矛盾着的事物的性质和相互间关系的理论。人体是一个阴阳相互维系的整体，在阴平阳秘的情况下，保持着与自然界的协和，维持着正常的生理活动。按摩因手法动作上力度和方向的变化而有轻重、大小、深浅、长短等不同。其中轻、浅、短、小的手法柔和舒展，有补其不足的作用；重、深、长、大的手法刚健滞着，有泄其有余的效果。所以，轻、浅、短、小的手法属阴；重、深、长、大的手法属阳。阴阳不同属性的手法相互配合，刚柔相济，轻重适当，使机体阴阳得到调整，从而达到保健的作用。

五行是以金、木、水、火、土五种基本物质的性质及相互关系来划分和说明宇宙万物的性质及相互关系的。它以相生、相克、相乘、相侮的关系，相互滋生、相互制约，在不断运动状态中维持着相互之间的协调与平衡。按摩手法中的揉、摩，操作部位在皮毛，影响于肺，其性属金；推、抖操作部位在经脉，影响于心，其性属火；拿、捏操作部位在肌肉，作用于脾，其性属土；弹、拨操作部位在筋，影响于肝，其性属木；点、按操作部位在骨，影响于肾，其性属水。按摩手法相生关系的配伍规律是：摩、揉之后施以点、按者为金生水，具有温补骨髓，补阳、活血散瘀的功效；点、按之后予以弹、拨者为水生木，具有祛风、镇痛、补虚的功效；弹、拨之后施以推、抖者为木生火具有补血、散

寒、祛湿的功效；推、斗之后给予拿、捏者为火生土具有补气养血，通经活络的作用；拿、捏之后施以摩、揉者为土生金，具有扶正驱邪，行气解表的功能。五种相生关系的配伍，前面的手法为后面的手法创造了条件，使后面的手法效果得到更大的增益。

按摩手法相克关系的配伍规律是：弹、拨之后予以摩、揉，克服了经筋气血的凝滞，为金克木，具有泄肝平阳、祛风燥湿的效果；拿、捏之后再行弹、拨，清除了拿、捏带来的不良后果，为木克土，具有通泻六腑、理气导滞的作用；点、按之后加入拿、捏，使先天之阳不致散失，为土克水，具有补阳祛燥、活血清利的效果；推、抖之后加入点、按，使气血流行的速度减缓而趋于汇集，不致耗散，为水克火，具有活血化瘀、平降心火的功能；摩、揉之后施以推、抖，使脉部的气血充于皮毛，补充散失的营卫之气，为火克金，可以导肺泻热、疏通经脉。这五种相克规律的手法配伍可以克服先施手法的缺点，使手法作用的效果更臻完善。

（二）调理气血：气血的运行与内脏的关系十分密切，不仅气血在经脉中运行与脏腑发生直接的联系，而且气血的全部运行过程都要受到脏腑的控制。因此，对气血的调理，要对气血运行状况以及脏腑机能活动进行调整。对气血运行状况的调整，按摩采用的是以经调血、以筋养血、以气动血、以时辰调气血等方法。

（三）脏腑治疗：根据前文提到的按摩基本原理，按摩手法的刺激产生不同的生物信息，这些信息传入内脏，使内脏的功能活动发生改变。缓和、轻微连续刺激又有兴奋周围神经的作用，而对中枢神经却有抑制作用；快速、较重的短暂刺激可兴奋中枢神经，而抑制周围神经。所以，内脏机能亢进者，用快速、较重的手法使中枢神经兴奋，从而抑制内脏的亢进功能，而内脏机能衰弱者则用缓和、轻微连续刺激兴奋周围神经，从而激发内脏功能。

## 第二节 保健按摩的手法

保健按摩的手法是一项专门的基本技能。按摩手法讲究技巧，而不是蛮力；持久、有力、均匀、柔和、深透。“持久”是指手法能持续运用一定的时间，保持动作和力量的连贯性，不能断断续续。“有力”是指手法必须具备一定的力量。这种力量应根据按摩对象、施治部位和手法性质而辩证运用。“均匀”是指手法动作的节奏性和用力的平稳性。动作不能时快时慢，用力不能时轻时重。“柔和”是指手法动作的温柔灵活及力量的缓和，使手法轻而不浮，重而不滞。所以柔和并不是软弱无力，也不是滞劲、蛮力或突发暴力。力量是基础，手法技巧是关键，两者缺一不可，这样才能达到“深透”。

保健按摩的基本手法多种多样，而且风格各异，技巧性强。下面主要介绍比较常用的几种手法。

### 一、推法

用指、掌、拳或肘着力于人体一定部位或穴位上，作单方向的直线移动，称为推法。推法有掌平推法、肘平推法、拇指平推法、一指禅推法、屈指推法、拳平推法等（图 13-1~13-6）。



图 13-1



图 13-2



图 13-3



a



b



c

图 13-4



图 13-5



图 13-6

## 二、拿法

以单手或双手的拇指与其余四指相对，捏住施治部位，逐渐用力内收，并作持续的揉捏动作，称为拿法（图 13-7）。适用于颈项部、肩、四肢等部位。



图 13-7 颈部单手拿法

## 三、按法：

用手指或手掌面着力于治疗部位或穴位上，逐渐用力下按，按而留之，称为按法。其中有拇指按（图 13-8）、屈指按、屈肘按和双掌重叠按（图 13-9）等方法。适用于全身各部，以经穴为主。

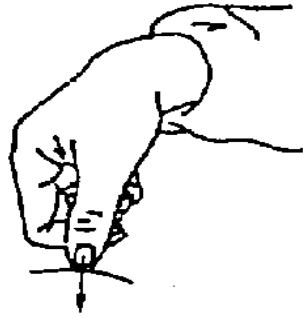


图 13-8 拇指按



图 13-9 掌根按

#### 四、摩法：

用食指、中指、无名指指腹或手掌面轻放于体表一定部位上，作环形而有节律的抚摩称为摩法。有指摩法和掌摩法两种（图 13-10、13-11）。适用于全身各部。

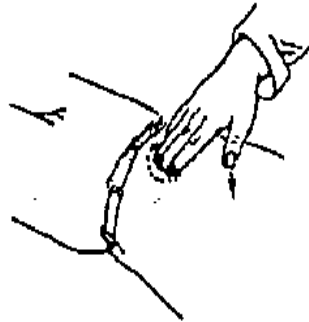


图 13-10 指摩法

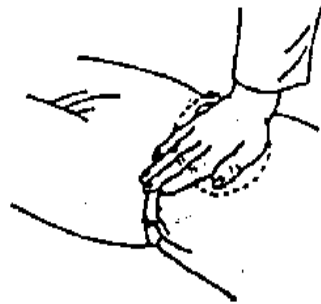


图 13-11 掌摩法

#### 五、揉法

以指或掌吸定在施治部位，作轻柔缓和的环旋运动，带动该处皮下组织的方法称为揉法。包括大鱼际揉（图 13-12）和掌根揉（图 13-13）等几种方法。适用部位于全身各部。

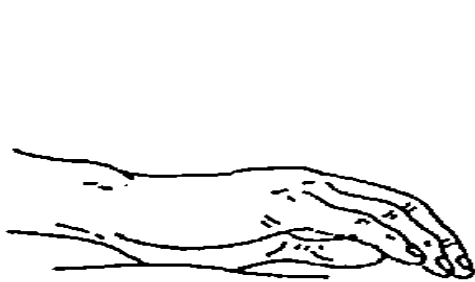


图 13-12 大鱼际揉



图 13-13 掌根揉

#### 六、捏法

以拇指和四指相对形成钳形，抓住治疗部位，用力挤压并上提的手法称为捏法（图 13-14）。适用部位于全身各部。



图 13-14 捏法

## 七、滚法

用手掌的尺侧面的背部及掌指关节背侧凸起处，在操作部位作来回翻掌、旋转动作称为滚法（图 13-15）。适用部位位于腰、背、臀、四肢等肌肉较厚部位。



图 13-15 滚法

## 八、抖法

手握肢体远端作摇转导引，使整个肢体随之呈波纹状起伏抖动，或将手掌平吸于施治部位作左右、前后的旋转抖动及往返操作均称抖法（图 13-16）。适用于四肢关节部位。

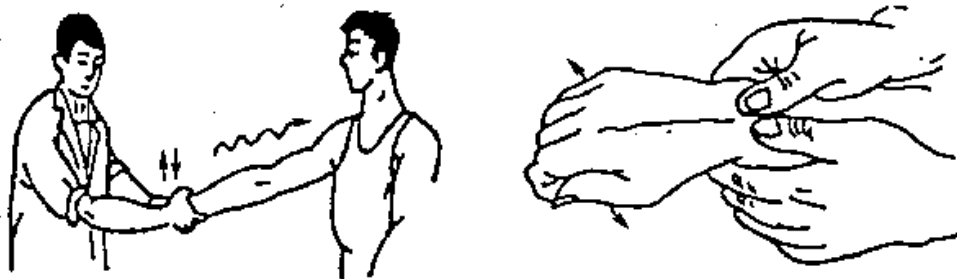


图 13-16 抖法

## 九、点法

以指端或肘尖或屈指骨突部，着力于施治穴位上，按而压之，戳而点之，称为点法（图 13-17、图 13-18）。适用于全身穴位。

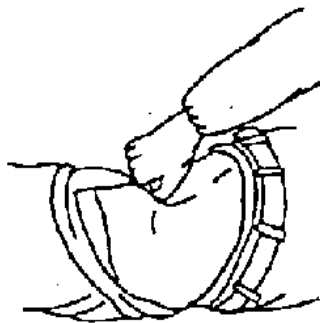


图 13-17 拇指端点法



图 13-18 屈食指点法

## 十、搓法

用两手掌掌心夹住肢体的一定部位，相对用力作方向相反的来回快速摩动的方法称为搓法（图 13-19）。适用于四肢及胁肋部。

## 十一、刮法

用指端或拳尖或其他器具于施治部位直行、横行地反复刮拭称为刮法（图 13-20）。适用于肩部、背部脊柱两侧和胸部肋间处。



图 13-19 搓法



图 13-20 刮法

## 十二、掐法

术者用指甲在需要治疗的穴位上重按。力达指端，由轻渐重，以不刺破皮肤为度（图 13-21）。适用于全身各部，以经穴为主。



图 13-21 掐法

## 第三节 穴位按摩

### 一、经络学说简介

经络是经与络的总称。经是指十二经脉、十二经别、十二经筋、奇经八脉。络指十五络脉、十二皮部。其作用是形成人体气血往来循环的径路，是全身各部的联络网，内联五脏六腑，外通关节皮毛，使肌表和内脏直接发生关系，将脏腑和肢体连成一个有机整体。

十二经脉：即手三阴（肺、心包、心）、手三阳（大肠、三焦、小肠）、足三阳（胃、胆、膀胱）、足三阴（脾、肝、肾）的总称。由于它与十二脏腑有直接的联系，为经络系统的主体，故又称为“正经”，十二经脉是经络的主要部分。

十二经别：十二经别都是从十二经脉的四肢部位别离正经，入脏腑，然后表里两经并行，最后浅出体表行于头面。阴经的经别合入阳经的经别，十二经别共组成“六合”。其作用是对十二经脉起着离、合、出、入于表里经之间，加强内外联系，有濡养脏腑的作用。

十二经筋：十二经筋为十二经脉之气结聚散落于筋肉关节的体系，它们一般都分布于浅部，行于

体表，不入脏腑，其主要作用是联接筋肉、骨骼，保持人体正常的运动功能。

奇经八脉：指正经之外的八条经脉（督、任、冲、带、阴跷、阳跷、阴维、阳维），与脏腑没有直接联系，也没有表里关系，为了与十二正经区别，故称为奇经八脉。

十五络脉：十二经脉和任、督二脉各自别出一路，加之脾之大络，共计十五条，因此称为“十五络”，其作用是沟通各组表里的经脉，加强十二经脉的循环传注。

十二皮部：是十二经脉机能活动反应于体表的部位，也是脉络之气散步的所在。皮部居于人体的最外层，是机体的卫外屏障，当机体卫外功能失常时，病邪可通过皮部深入经络、经脉以至脏腑。反之当机体内脏有病时，亦可通过经脉、络脉而反应于皮部。

## 二、人体常用穴位及其功能

### （一）头面部常用穴位

头面部穴位主要以解剖标志取穴为主（图 13-22，表 13-1）。

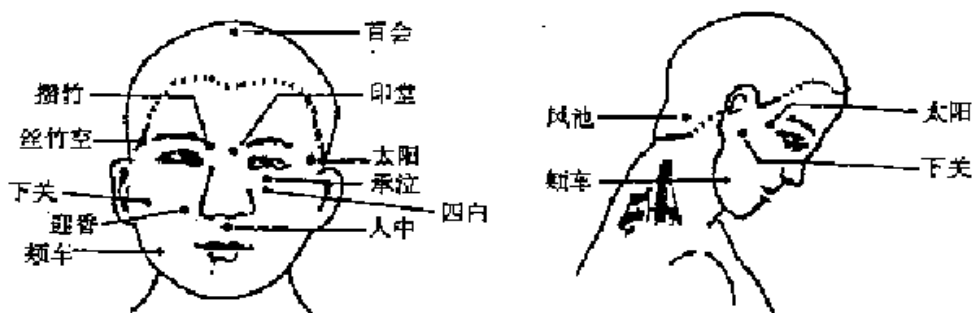


图 13-22 头面部常用穴位

表 13-1 头面部常用穴位

穴名	位置	主治
百会	头顶正中线与两耳尖连线的交点	头痛、头晕、昏迷
印堂	两眉内侧端连线中点	头痛、前头痛、失眠、鼻疾
人中	鼻唇沟上 1/3 与下 2/3 的交界处	昏迷急救、急性腰扭伤
四白	正视，眼眶下 1 寸，眶下孔处	眼疾、面瘫
承泣	眼眶下缘上方，目下 7 寸	近视眼、角膜炎
颊车	下颌角前 0.5 寸	牙疼、面疾
迎香	鼻翼旁开 0.5 寸	鼻部疾患
下关	耳屏前 0.5 寸	耳部疾患
太阳	眉梢与外眼角中间向后移一横指的凹陷处	眼疾、偏头痛
风池	胸锁乳突肌与斜方肌之间凹陷处	头痛、偏头痛、颈部痛、耳鸣

### （二）躯干部常用穴位

躯干部穴位主要以骨度量法取穴为主并结合指量法取穴（图 13-23，表 13-2）。

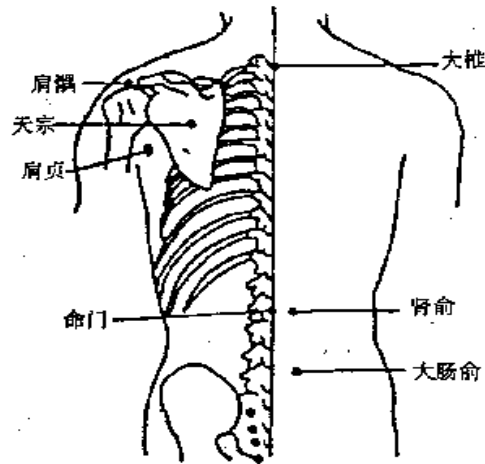


图 13-23 躯干部常用穴位

表 13-2 躯干部常用穴位

穴名	位 置	主 治
大椎	第七颈椎与第一胸椎棘突之间	发热、颈痛、中暑
天宗	肩胛岗下缘正中与肩胛骨下角连线的上 1/3 与下 2/3 交界处	肩胛部痛、落枕
肾俞	第 2、3 腰椎棘突间旁开 1.5 寸	腰痛、肾病
命门	第 2、3 腰椎棘突间	腰痛、盆腔疾患
大肠俞	第 4、5 腰椎棘突旁开 1.5 寸	腰痛、肠炎
天突	胸骨上切迹凹陷处	咳嗽、哮喘、呕吐
膻中	两乳头之间	胸痛、肋间神经痛
中脘	前正中线脐上 4 寸	胃痛、呕吐、腹胀
天枢	脐旁开 2 寸	胃炎、肠炎、腰痛
气海	前正中线脐下 1.5 寸	神经衰弱、肚腹疾患

### (三) 上肢常用穴位

上肢穴位主要以解剖标志、指量法取穴为主（图 13-24，表 13-3）。

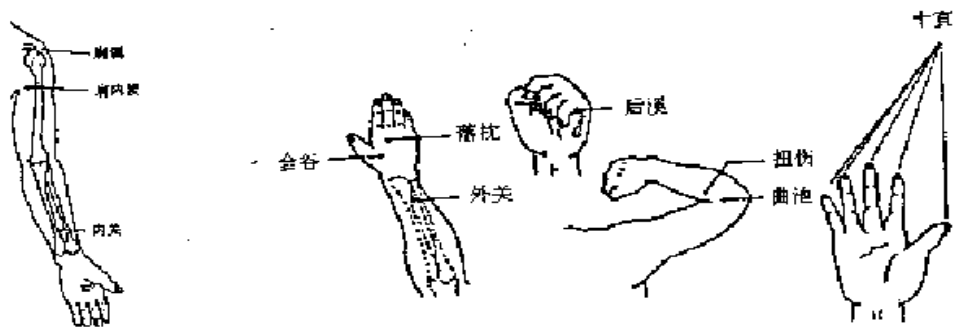


图 13-24 上肢部常用部位

表 13-3 上肢常用穴位

穴名	位 置	主 治
肩髃	肱骨大结节与肩峰之间，臂平举时，肩前呈现凹陷处	上肢功能障碍、肩周炎



肩贞	后侧腋缘上1寸处	肩周炎、肩臂酸痛
曲池	半屈肘，肘横纹尽头与肱骨外上髁之间	肩臂痛、发热、过敏
扭伤	屈肘，掌心向内，曲池向腕部下3寸	急性腰扭伤
外关	腕部背侧横纹上2寸，桡、尺骨之间	腕臂痛、落枕、头痛
内关	腕掌侧横纹上2寸，掌长肌腱与桡侧腕屈肌腱之间	昏迷、胸痛、肘、腕、指痛
列缺	桡骨茎突的上方，腕横纹上1.5寸	头疼、颈痛、腕部损伤
合谷	第1、2掌骨之间，靠近第2掌骨的中点	牙痛、上肢痛、头痛
后溪	握拳，第5掌骨头后，掌横纹尽头处	头痛、颈痛、腕部损伤
十宣	十指尖端，距指甲约1分处	中暑、休克

### (五) 下肢常用穴位

下肢常用穴位以解剖标志、指量法取穴为主(图13-25, 表13-4)

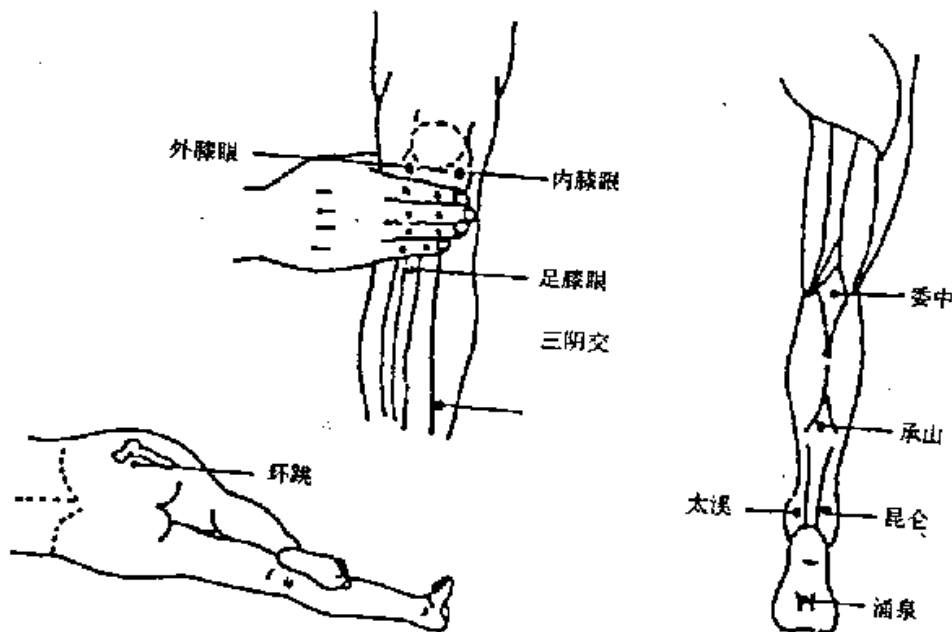


图13-25 下肢部常用部位

表13-4 下肢常用穴位

穴名	位置	主治
环跳	股骨大转子与骨骶裂孔连线以外1/3与内2/3交界处	腰痛、髋痛、坐骨神经痛
风市	股部外侧，膝上7寸，立正，两手下垂，中指指尖到达处	腰腿痛、下肢萎靡
委中	腘窝正中，腘窝横纹中央	腰背痛、膝关节痛、坐骨神经痛、中暑
膝眼	屈膝，髌韧带两侧的凹陷	膝痛
足三里	外眼下3寸，胫骨外侧一横指处	腹痛、膝痛、有强壮作用
承山	腓肠肌肌腹下方人字纹处正中	腓肠肌痉挛、腰痛、坐骨神经痛
悬钟	外踝尖上3寸，腓骨后缘	踝扭伤，落枕
昆仑	外踝与跟腱连线的中点	腰痛、踝痛
太溪	内踝与跟腱之间	踝关节肿痛，足跟痛，腰背痛
涌泉	较低凹陷中，在脚底正中线前1/3与后2/3交界处	中暑、昏迷、足底肌痉挛

### 三、按摩注意事项

(一) 按摩者的手要清洁，指甲要剪短，以免擦伤被按摩者的皮肤。天气寒冷时，按摩前应先把手搓热，然后再进行按摩。

(二) 为了按摩的顺利进行，按摩者和被按摩者所取的体位和姿势必须适宜，便于按摩者操作，使被按摩者的肌肉充分放松。

(三) 按摩的方向一般来说应按照淋巴流动的方向进行，但淋巴结所在的部位不宜进行按摩。

(四) 按摩时用力应由轻到重，再逐渐减轻而结束。要随时观察被按摩者的表情，询问其自我感觉，以便及时调整按摩强度。作关节被动活动时，活动的幅度应掌握在生理活动范围之内。用力要适当，不可粗暴。

(五) 按摩递质是为了减少按摩时对皮肤的摩擦，使用的递质有酊剂、乳剂和粉剂等。常用的按摩递质有 10% 的樟脑酒、舒活酒、按摩乳、滑石粉等。

(六) 下列情况不做或慎做按摩：

① 肿瘤部位禁忌按摩。② 妇女月经期和妊娠期不能做腹部按摩。③ 对患血友病、紫癜病者，一般不做按摩。④ 局部患皮肤病、淋巴管炎、淋巴腺炎、脓肿等急性炎症者，患部不做按摩。⑤ 急性闭合性软组织损伤轻者 24 小时以内，重者 48 小时以内，以及肌腱、韧带完全断裂的急性期均不宜做按摩。⑥ 骨折和关节脱位早期不宜做按摩。