

# 保健按摩法的探讨

无锡太湖饭店

庄国强

按摩疗法是我国古老传统的治病手段，在最早的医书《黄帝内经》里就提到按摩是重要的治病方法之一，如《灵枢·病传篇》写道：“或有导引行气、乔摩、灸、熨、刺、焫、饮药之一者”，乔摩就是指按摩而言。《素问·血气形志篇》里说道：“形数惊恐，经络不通，病生于不仁，治之以按摩醪药”，按摩可舒筋活血，通经络，治痹痿。此后经过数千年的医疗实践，历代医家将按摩疗法加以发展，使之不仅可治骨伤科疾病，而且尚可治内、外、妇、儿科等病。

按摩不仅可以治病，也可防病，同时还可以使人延年益寿。笔者从事按摩工作多年，由于工作环境，多半接触老年体弱，关节不利，行动不便的疗养病人。因此，笔者有机会将按摩施用在他们身上，结合医疗实践和疗效观察，总结出一套保健按摩手法，现列述如下：

## 一、手法

1、推法：用手掌自近心端向离心端推动，用力要均匀，刚劲深透。它可增加心脏的排血量，可缓解细小动脉的痉挛，调节细小动脉的外周阻力，因而疏通阻塞，而达到行气活血的目的。

2、揉法：用手指或手掌作环形揉动，以深透柔和，酸热舒适为度。它有宣通气血，破瘀消积，消肿止痛的作用。

3、按法：在腹部施术时，或在其它部位按压时，则按皮层，肌层，深层而分层渐进，由浅而深。按压部位有酸胀感为得气。有理气顺筋，解痉止痛的功用。

4、摩法：用手腕根部作环形而有节律的摩擦运动，施力要轻巧，吸住皮肤，按离心方向施以摩法能取活血，消肿的作用。

5、搓法：用两手对肢体进行搓擦，用力要均匀持久，以局部有温热感为度。它可增加局部组织血液循环，有活血化瘀的功用。

6、敲法：用双手指端或空拳有节奏地进行敲打，用力均匀，弹力要大，力点要小。轻而短时可

起兴奋作用，重而长时有抑制作用。它有调节神经的功用。

按摩手法的种类虽然很多，但笔者通过实践体会，选用此六法组合成一套保健按摩法。

## 二、经脉和体位

### 1、经脉和穴位：

督脉为诸阳之帅，任脉为诸阴之海，手法则以此二经脉为主，配合其它十二经脉的各有关穴位。常用穴如：合谷，左阳池、神门、风池、太阳、印堂、百会、天池、灵墟、关元、太溪、三阴交、足三里、梁丘、涌泉、公孙等。如调节脏腑功能，则配合常用五脏六腑之俞穴。

### 2、体位操作：

俯卧位：在督脉和足太阳膀胱经上，自上而下施推、揉、按法，每法施七至八遍。然后在风池穴区、大椎穴区、中枢穴区、次髎穴区、涌泉穴区施搓法，每穴区分别搓三分钟左右，敲七至八遍。

仰卧位：在腹部，任脉和足阳明胃经上，自上而下施推、揉、按法，在双下肢足三阴，足三阳经脉线上施推、揉法。以揉法施于胸部，继而左侧天池穴区（穴区指周围的意思）作摩法。头部督脉，足太阳膀胱经脉线上，分别作揉、压、敲法。额部及太阳穴位施推、揉、压法，脸部作揉法，双上肢自上而下推、揉手三阳，手三阴经脉线，各七至八遍。摩劳宫穴，术毕。

## 三、适当症

关节不利，行动不便，饮食、睡眠不佳等老年体弱之人。手法可一日一次，每次约三十至五十分钟，一般十二日为一疗程。

手法施行完毕，病人全身有温热充血，舒适爽畅的感觉。不仅可改善关节不利，而且还可增强食欲和延长睡眠时间。

## 附病例二例

例1、江某某，男性，七十二岁。四肢抬举困难，行走不便，不思饮食，呼吸短促，重时需吸氧治疗。笔者用保健按摩法治疗十二次后，该老人食欲和睡眠明显改善，肢体活动度增大。后复施按摩手法十二次，老人精神恢复正常，行走自如。

例2、朱某某，男性，八十二岁。曾行腹部手术，因年迈又失血过多，临床表现气血两虚，关节沉重，行走无力，经施行十二次保健按摩手法后，促进了饮食和睡眠，体重迅速增加，后经按摩巩固，治疗一段时间，老人恢复健康。