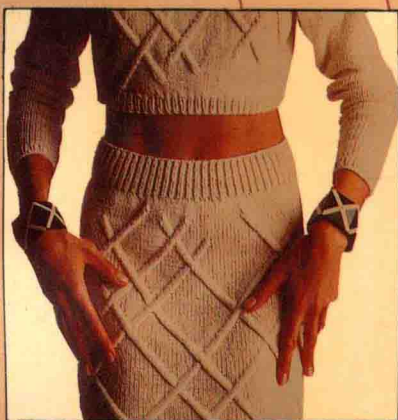


自我 保健穴位推拿

ZIWO BAOJIAN XUEWEI TUINA



李业甫 白效曼 编著

安徽科学技术出版社

自我保健穴位推拿

李业甫 白效曼

安徽科学技术出版社

(皖)新登字 02 号

责任编辑：储崇华

自我保健穴位推拿

李业甫 白效曼

*

安徽科学技术出版社出版

(合肥市九州大厦八楼)

新华书店经销

池州印刷厂印刷

*

开本：787 X 1092 1/32 印张：4.5 字数：98500

1983 年 12 月第 1 版 1985 年 5 月第 2 版 1995 年 11 月第 8 次印刷

印数：235001—243000

ISBN 7-5337-0256-6/R·42 定价：4.80 元

内 容 提 要

自我保健穴位推拿适合于广大读者自学自练，以便有病治病、无病强身。本书着重介绍常用手法，分头面、背腰、胸腹、上肢、下肢各部位系统讲述常规推拿操作法及有关穴位。还介绍了口腔内、眼睛和床上自我保健法，以及传统的铁裆功法；适合用本法治疗的 60 种常见病的具体疗法。对于农村中自行治疗小伤小病、慢性病很有帮助，对老年人日常保健更为适宜。

编 者 的 话

推拿又称按摩，是中医学组成部分之一，具有悠久的历史和丰富的内容。

推拿有主动与被动之分，医生给病人推拿称为被动推拿，主要用于治疗疾病；自己给自己推拿称为主动推拿，偏重于强身防病、益寿延年。本书只介绍后者，即自我推拿。

本书共分五章：第一章主要介绍自我保健推拿的特点、作用和注意事项；第二章主要介绍自我保健推拿常用手法 12 种，并分别介绍面部、背腰部、胸腹部自我推拿方法和操作常规以及有关穴位 75 个；第三章介绍其他保健方法，即口腔内保健法、眼睛自我保健推拿法、床上自我保健十八法和铁裆功；第四章介绍 60 种常见病的自我推拿方法。

我们从事推拿工作二十多年，深切体会到推拿具有“验、便、廉”的特点，尤其是自我推拿，不受设备、环境等等条件限制，不用针，不用药，即能达到祛病强身的目的，为此特加以整理、总结，并编著成册，为广大群众掌握自我强身之道提供一本入门之书，并为有关的医、教、研人员提供一些资料。

本书初版后，各地读者来信反应尚好，为此我们在手法、主治、穴位，尤其是在本法治病保健的机理上作了修订、增补，以满足广大读者的要求。

由于我们水平有限，书中错误在所难免，希望同道们批评指正。

李业甫 白效曼

一九八三年二月十五日

于安徽中医学院附属医院

目 录

第一章 概 述	1
推拿简述	1
自我保健推拿的特点	2
自我保健推拿健身治病的机理	2
自我保健推拿的注意事项	4
自我推拿的取穴方法	4
第二章 自我保健推拿手法及有关穴位	6
常用手法	6
头面部自我推拿法	10
背腰部自我推拿法	20
胸腹部自我推拿法	26
上肢自我推拿穴位和手法	30
下肢自我推拿穴位和手法	34
自我保健推拿操作常规	43
第三章 其他保健法	46
口腔内保健法	46
眼睛自我保健推拿法	47
床上自我保健十八法	48
铁裆功	53
第四章 常见病的自我推拿方法	57
感 冒	57
头 痛	58
眩 晕	59
失 眠	60
内伤发热	61

高血压病	62
面神经麻痹	64
面肌痉挛	65
三叉神经痛	66
支气管炎	67
肺结核	68
慢性胃炎	69
胃下垂	70
慢性腹泻	71
便秘	72
膈肌痉挛	73
冠心病	75
无脉症	76
慢性肾盂肾炎	77
糖尿病	77
慢性胆囊炎	78
慢性迁延性肝炎	80
多发性神经炎	81
雷诺氏病	82
甲状腺功能亢进症	83
颈椎病	84
落 枕	86
肩关节周围炎	87
疼痛肘(网球肘)	90
腕关节劳损	91
慢性腰痛	92
坐骨神经痛	94
肋间神经痛	95
关节炎	97

痿 症.....	99
膝部软组织损伤	100
踝部软组织损伤	101
足底痛	102
血栓闭塞性脉管炎	103
脱 肛	105
腹部手术后肠粘连	106
慢性前列腺炎和前列腺肥大	107
尿潴留	108
遗尿及尿失禁	109
遗 精	110
阳 痿	112
痛 经	113
闭 经	114
更年期综合征	115
慢性盆腔炎	116
白带增多症	117
子宫脱垂	118
视神经萎缩	120
耳鸣及耳聋	121
慢性鼻炎	122
萎缩性鼻炎	123
过敏性鼻炎	125
慢性喉炎	126
咽部异感症	127
牙 痛	128

第一章 概 述

推拿简述

推拿又称按摩，已有二千多年悠久的历史，是我国古代劳动人民在长期生活和同疾病作斗争中创造的一种卫生保健方法，也是从长期医疗实践中不断发展和充实起来的一门学科。

推拿对我国医学的发展，对广大人民防治疾病都起到了一定的作用。汉代《史记》上就有了秦代名医扁鹊用按摩治好虢太子尸厥症的记载。隋、唐时代，按摩盛行并传入日本，至宋、元时曾一度衰落。明初，按摩又有了新的发展，由按摩治疗成人病逐步扩大到能治小儿疾患。解放以来，在党的正确领导和中医政策的指引下，推拿学科受到重视，并为祖国的医疗保健事业作出了新的贡献。

自我保健推拿的特点

▲自我推拿，易学易行，无须别人帮助，不受时间、地点的限制，安全平稳，无任何副作用。男女老少，有病无病皆可采用。

▲主要以增强机体抗病能力、祛病益寿为目的。可以有病治病、无病强身。取穴时一般都强调以补为主，例如按擦

大椎，按揉足三里，揉气海、关元等穴，和服用中药黄芪、人参一样具有补气的作用；按揉三阴交、脾俞等穴，和服用当归一样具有补血作用。

▲治疗范围广泛。可以单独应用，也可以配合其他疗法应用，尤其是功能性的慢性疾病或长期服药少效的疾病，只要坚持自我推拿，就会收到效果。

▲自我推拿的穴位象针灸疗法一样，除前后正中线的穴位是单个的外，其他全身穴位皆是对称的，如左手有合谷穴，右手相应部位也有合谷穴。自我推拿时双侧穴位都应操作。

▲本书自我推拿法，主要以手法刺激穴位为特点，因为每个穴位都有一定的作用和主治范围，所以应根据辨证施治原则，因人、因时、因病而异，灵活选穴和安排按摩次数。

自我保健推拿健身治病的机理

▲平衡阴阳，调整脏腑 《内经》曰：“阴病则阳病，阳病则阴病。阳病则热，阴病则寒。”这说明阴阳失调会引起脏腑功能紊乱，导致疾病的发生。推拿能调整脏腑的功能，使之达到阴阳平衡。实践证明：强而快的推拿手法可引起神经、肌肉的兴奋；轻而缓慢的推拿手法可抑制神经、肌肉的功能活动。如用轻柔手法推抹头部，能抑制大脑皮质；如用较重的手法按揉，则能兴奋大脑皮质。对血糖过多的病人，推拿后血糖值下降；对血糖过低者，推拿后血糖值升高。推拿还能调整血压、心率，调节胰岛素和肾上腺素的分泌等。

▲疏通经络，调和气血 经络是运行气血的通路，它内属于脏腑，外络于肢节，将人体各部分有机地联系起来。经络不通时会发生疾病，通过推拿，经络疏通、气血流通，则疾

病消除。《医宗金鉴》曰：“按其经络，以通郁闭之气，摩其壅聚，以散瘀结之肿，其患可愈。”如腹部受寒，可出现胃痛、腹胀及不思饮食等，推拿胃俞、脾俞和足三里等穴，则能疏通胃经、祛寒止痛。又如推拿能延缓心肌纤维退化，扩张冠状动脉，增加其血流量，促进血氧和营养物质的吸收，从而加强心脏功能，防治冠心病、脉管病、肌肉僵直及手足麻木、痉挛和疼痛等。年过四十，每日坚持自我推拿，可降低血中尿酸水平，防止血小板聚集，从而预防脑血栓等病。

▲扶正祛邪，增强体质 《素问·邪客篇》曰：“补其不足，泻其有余，调其虚实，以通其道而去其邪。”本书介绍的方法是患者自我刺激穴位，调整其扶正、祛邪的功能，从而促进自身的消化吸收和营养代谢，保持肺组织的弹性，提高肺活量等。经常自我推拿能使苍白、松弛、干燥的面部皮肤变得红润而富有弹性，使肥胖者减肥且身体灵活，使瘦弱者体重增加且身体强健，使肺气肿的患者改善呼吸功能，提高免疫能力，进而防止发病等。

▲强壮筋骨，通利关节 骨伤疾患直接影响运动系统功能。推拿能强健筋骨，使轻患者恢复正常功能，使肌肉等软组织挛缩、粘连而致关节失利的患者解痉松粘、滑利关节。实践证明，在病变的关节部位推拿，可促进关节滑液的代谢，增强关节囊和关节的韧性。中医认为肾主骨，为先天之本。小儿先天不足，易患佝偻病；壮年肾气亏损，会过早发生颈椎、腰椎骨质增生等病。经常推拿肾俞、关元等穴位，能补肾强骨，使全身筋骨强健、关节灵活，并能防治上述病变等。

▲活血化瘀，消肿止痛，松解粘连 肢体软组织损伤后，该部位的毛细血管破裂出血，形成了局部瘀血而肿胀疼痛。

外伤或出血这种局部的刺激可引起血管的痉挛。推拿可加速局部供血，消散瘀血，松解粘连，消除痉挛，恢复关节功能。如肩关节周围炎的患者经自我推拿并配合肩关节的运动后，能松解关节周围的粘连，消除局部疼痛而痊愈。

总之，自我推拿不仅能强身健体、益寿延年，还能防治许多疾病。

自我保健推拿的注意事项

▲掌握常用穴位的取穴方法和操作手法，以求取穴准确、手法正确。

▲掌握自我推拿操作常规，平时可防病强身；生病时，则应根据自己症状加减穴位，进行操作。

▲用力要恰当，过小起不到应有的刺激作用；过大易产生疲劳，且易损伤皮肤。

▲推拿手法的次数由少到多，推拿力量由轻逐渐加重，推拿穴位可逐渐增加。

▲孕妇也可进行自我推拿，但手法要轻柔。肩井、合谷、三阴交及昆仑等穴容易引起堕胎，故不要选用。

▲持之以恒，方能达到防病治病、益寿延年之目的。

▲自我推拿并非万能，其以保健强身为主。若发生急病时，应先到医院诊疗，再配用此法。

自我推拿的取穴方法

自我推拿的取穴方法与针灸相同。其方法简介如下：

指寸法 以自己手指的宽度作为标准来对自己测量并取

穴的方法。一般规定食、中、无名和小指伸直并拢时第二指节总宽度为3寸；食、中2指第二指节的总宽度为1.5寸(图1)。如足三里在外膝眼直下3寸，即为外膝眼直下四横指；太冲在足一、二趾缝上1.5寸，即为趾缝上二横指。

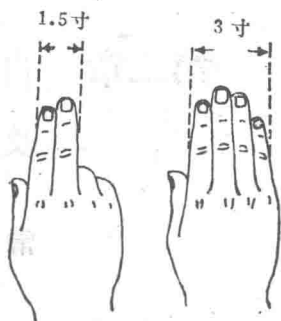


图1 指寸法

解剖标志取穴法 即是以人体体表的各种解剖标志作为依据而取穴的方法。①头部以五官、眉和发际为标志。如两眉之间取

印堂。②背部以脊椎棘突和肋骨等为标志。如肋弓下缘水平相当于第二腰椎；第七颈椎和第一胸椎之间取大椎。③胸腹部以乳头、胸骨剑突和脐孔等为标志。如剑突与脐连线中点取中脘；两乳头之间是膻中。④四肢以关节、骨髁(踝)为标志。如阳陵泉在腓骨小头前下方，昆仑在外踝后凹陷处等。

折量分寸法 即将人体的不同部位，分别折算为规定的若干等分，其中每一等分即为1寸。此法已作为腧穴定位的基本准则。如规定为：肘横纹至腕横纹为12寸，即十二个等分；腋前皱襞尽头至肘横纹为9寸；剑突尖至脐中为8寸；脐中至耻骨联合上缘为5寸；外膝眼至外踝高点为16寸；胫骨内踝下至内踝高点为13寸等。此等分规定对任何人均一致，故不论男女老少、高矮胖瘦均要按照这个规定折量。

其他 有时以病人处于某种特殊姿势时所出现的标志为取穴的依据。如曲池穴，在屈肘时的肘横纹外侧端后5分处；解溪穴，在足背屈时足背与小腿交界处的两筋之间；曲泉穴，在屈膝时膝内侧的横纹端取之。

第二章 自我保健推拿手法 及有关穴位

常用手法

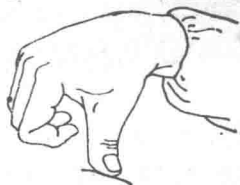


图2 按法

按法 用拇指或中指罗纹面按压穴位，逐渐用力，按而留之，不可呆板(图2)。这是一种诱导的手法，适用于全身各部位。

〔作用〕 通经活络、开通闭塞、祛寒止痛等。



图3 摩法

摩法 以掌面或指面附着于穴位表面，以腕关节连同前臂做顺时针或逆时针环形有节律的摩动(图3)。此法轻软柔和，掌摩法常用于上腹部中脘穴，指摩法用于眼睛周围。

〔作用〕 健脾和胃、理气和中、调运气血等。

推法 四指并拢，紧贴于皮肤上，向上或向两边推挤肌肉。用力须匀适，作直线或沿筋肉结构走向推之(图4)。适用于面部。

〔作用〕 疏经活络、调和面部气血。故能使面部气血旺

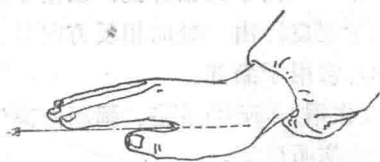


图4 推 法

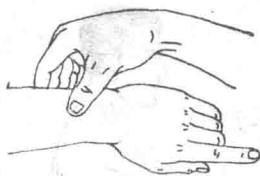


图5 拿 法

盛、皮肤滋润、皱纹减少等。

拿法 大拇指和食、中指端对拿于患部或穴位上(如对拿内、外关穴),作对称用力、一松一紧的拿按(图5)。实际操作时拿法和按法常常结合运用,如拿按曲池等。常用于四肢内、外侧有穴位相对的部位上。如拿阴陵泉、阳陵泉等。

〔作用〕 疏通经络、调和阴阳、祛风散寒、泻热止痛等。

揉法 用手指罗纹面或掌面部吸定于穴位上,作轻柔缓和的回旋揉动(图6)。指揉法往往与指按结合运用,适用于头面部及四肢穴位,如揉按风池。掌面揉法,适用于腹部及四肢关节部,如揉气海穴,揉膝关节等。

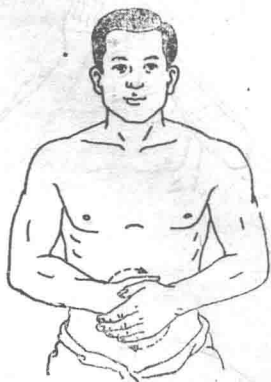


图6 揉 法

〔作用〕 益气养血、活血化瘀、祛风除湿、温经活络等。

擦法 用掌面大、小鱼际或四指并拢,着实于一定部位上,沿直线做上、下或来回擦动(图7)。适用于上背部、腰骶部、上肢部、胸胁部和少腹部等。

〔作用〕 益气养血、活血通络、祛风除湿、温经散寒等。



图7 擦法

分法 两手四指并拢，以指罗纹面贴于表皮，由一处向相反方向外分（图8）。常用于额部。

〔作用〕 疏经活络、调和面部气血、清脑明目等。

点法 用拇指顶端，或中指、食指、拇指之中节，点按某一部位或穴位（图9）。实际操作时往往同按法合用，如点按太冲等。常用于四肢穴位。

〔作用〕 疏通经脉、祛风散寒、



图8 分法

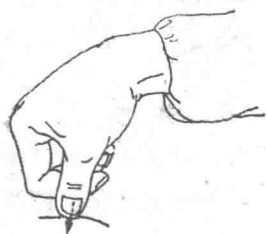


图9 点法

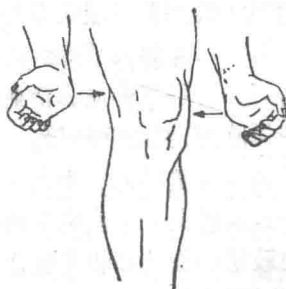


图10 击法

开导闭塞等。

击法 用掌根、大小鱼际或掌叩击体表(图10)。常用于下肢。

〔作用〕 疏筋活络、调和气血、消除肌肉疲劳和缓解痉挛等。

搓法 四指并拢，双手掌指夹住下肢，由上而下快速搓揉(图11)。适用于下肢。

〔作用〕 疏通经脉、调和气血、通利关节、放松肌肉等。

捻法 一手的拇、食指罗纹面，捏住另一手的手指，作对称用力捻动(图12)。适用于手指、手背及足趾。



图11 搓法

〔作用〕 疏筋通络、滑利关节、消肿止痛等。

掐法 用拇指或食指指甲，在一定穴位上反复掐按。实际操作时往往同揉法配合运用，如掐、揉人中，须先掐后揉(图13)。



图12 捻法



图13 掐法