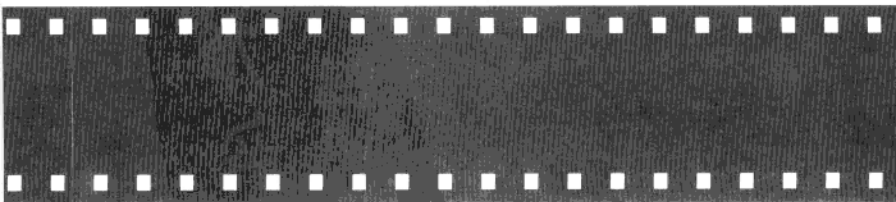


实用家庭推拿

王永泉 何雁玲 刘爱华 编著

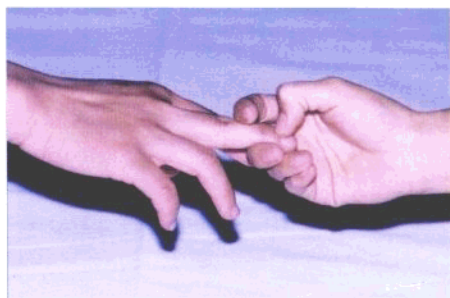
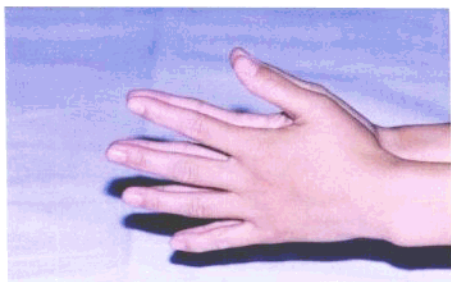


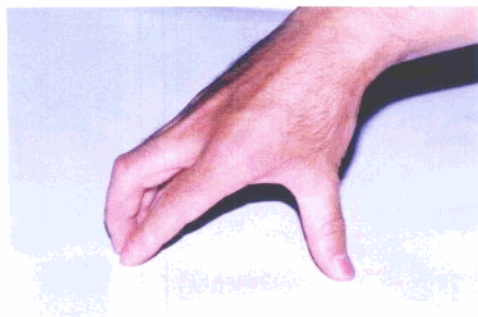
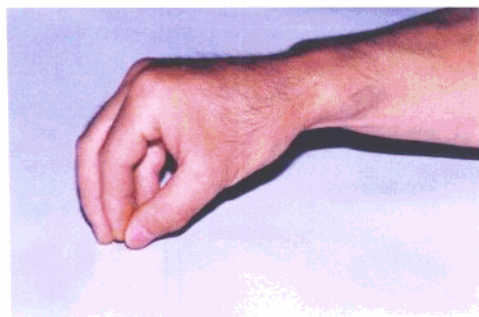
中国三峡出版社











前 言

推拿也叫按摩,是中医学的重要外治方法之一,从其产生距今已有数千年的历史。推拿既可防病治病,又能保健养生。所以,深为人们所喜爱。《实用家庭推拿》,将有关推拿的基本知识介绍给读者朋友,以便更好地学习应用。为增进自身或家庭成员的身体健康,而助一臂之力。

本书共分三章。第一章介绍家庭推拿常识,包括推拿疗法概述、作用原理、适应症、注意事项,以及常用推拿方法、穴位等;第二章介绍 84 种常见病证的推拿治疗;第三章介绍成人保健按摩和小儿保健按摩方法。本书特点是力求实用,手法选择简便易学,病证治疗效果可靠。在文字表述的同时,给予必要的图示说明。全书附图 172 幅。此外,本书把躯体基本推拿与足部按摩合并介绍,亦为施术者提供了方便。希望读者朋友在用手法治疗时,能够根据病情合理选择和正确地应用。如果病情复杂或急重,当然应该给予综合治疗。

由于作者学识水平及经验所限,文中或有失当之处,尚希读者多予批评指正。

王永泉
2001 年伊始

目 录

第一章 家庭推拿常识	(1)
第一节 推拿疗法概述	(1)
第二节 推拿的作用原理	(3)
一 行气活血	(4)
二 理筋通络	(5)
三 调和脏腑	(5)
四 平衡阴阳	(6)
第三节 推拿应用范围	(7)
一 适应症	(7)
二 禁忌症	(8)
三 保健法	(9)
第四节 家庭推拿须知	(9)
一 明确诊断	(10)
二 手法要求	(10)
三 操作顺序	(10)
四 体位选择	(11)
五 穴位配伍	(12)
六 用力强度	(12)

七 介质与器具	(13)
八 疗程疗效	(13)
九 推拿后反应	(14)
十 综合治疗	(14)
十一 其他注意事项	(15)
第五节 家庭推拿常用手法	(15)
一 推法	(15)
二 揉法	(16)
三 按法	(17)
四 摩法	(19)
五 拿法	(20)
六 擦法	(20)
七 搓法	(22)
八 抹法	(22)
九 抖法	(23)
十 振法	(23)
十一 点法	(24)
十二 叩击法	(24)
十三 捻法	(26)
十四 捣法	(27)
十五 运法	(27)
十六 拍法	(27)
十七 刮法	(28)
十八 滚法	(28)
十九 摇法	(29)

二十 扳法	(30)
二十一 拔伸法	(32)
二十二 捏脊法	(34)
二十三 梳理法	(35)
第六节 推拿手法练习	(36)
一 沙袋练习	(36)
二 人体练习	(37)
第七节 推拿常用穴位	(39)
一 经络与腧穴	(39)
二 取穴方法	(41)
三 常用穴位	(43)
四 足部反射区	(55)
五 小儿特定穴	(70)
第二章 常见病证推拿治疗	(93)
第一节 感冒	(93)
第二节 咳嗽	(96)
第三节 冠心病	(99)
第四节 呃逆	(102)
第五节 呕吐	(105)
第六节 胃痛	(109)
第七节 胃下垂	(112)
第八节 泄泻	(115)
第九节 便秘	(119)
第十节 胁痛	(121)

第十一节	慢性胆囊炎·····	(123)
第十二节	阳痿·····	(125)
第十三节	慢性前列腺炎·····	(127)
第十四节	遗精·····	(129)
第十五节	头痛·····	(131)
第十六节	三叉神经痛·····	(134)
第十七节	眩晕·····	(136)
第十八节	失眠·····	(139)
第十九节	面瘫·····	(142)
第二十节	半身不遂·····	(145)
第二十一节	糖尿病·····	(147)
第二十二节	落枕·····	(149)
第二十三节	颈椎病·····	(152)
第二十四节	肩周炎·····	(157)
第二十五节	肱骨外上髁炎·····	(160)
第二十六节	腕关节劳损·····	(162)
第二十七节	岔气·····	(164)
第二十八节	急性腰肌扭伤·····	(166)
第二十九节	慢性腰肌劳损·····	(169)
第三十节	腰椎间盘突出症·····	(171)
第三十一节	坐骨神经痛·····	(175)
第三十二节	类风湿性关节炎·····	(177)
第三十三节	腰椎病·····	(180)
第三十四节	腰椎后关节紊乱症·····	(182)
第三十五节	骶尾痛·····	(184)

第三十六节	腓肠肌痉挛·····	(185)
第三十七节	踝关节扭伤·····	(186)
第三十八节	足跟痛·····	(188)
第三十九节	月经不调·····	(189)
第四十节	痛经·····	(192)
第四十一节	白带过多·····	(194)
第四十二节	妊娠呕吐·····	(196)
第四十三节	产后缺乳·····	(198)
第四十四节	急性乳腺炎·····	(200)
第四十五节	妊娠腹痛·····	(202)
第四十六节	产后身痛·····	(203)
第四十七节	乳腺增生症·····	(206)
第四十八节	子宫脱垂·····	(207)
第四十九节	闭经·····	(210)
第五十节	慢性盆腔炎·····	(212)
第五十一节	更年期综合征·····	(214)
第五十二节	痔疮·····	(216)
第五十三节	褥疮·····	(219)
第五十四节	冻疮·····	(221)
第五十五节	痤疮·····	(223)
第五十六节	湿疹·····	(225)
第五十七节	脱发·····	(227)
第五十八节	单纯性肥胖症·····	(229)
第五十九节	牙痛·····	(232)
第六十节	颞颌关节功能紊乱症·····	(233)

第六十一节	咽喉痛·····	(235)
第六十二节	慢性鼻炎·····	(237)
第六十三节	耳鸣 耳聋·····	(239)
第六十四节	美尼尔氏病·····	(241)
第六十五节	青少年近视眼·····	(244)
第六十六节	老花眼·····	(247)
第六十七节	眼睑跳动·····	(249)
第六十八节	慢性单纯性青光眼·····	(251)
第六十九节	小儿感冒发热·····	(254)
第七十节	小儿咳嗽·····	(258)
第七十一节	暑热症·····	(262)
第七十二节	小儿急惊风·····	(265)
第七十三节	小儿慢惊风·····	(269)
第七十四节	厌食·····	(273)
第七十五节	婴幼儿腹泻·····	(276)
第七十六节	小儿腹痛·····	(280)
第七十七节	遗尿·····	(285)
第七十八节	小儿肌性斜颈·····	(289)
第七十九节	夜啼·····	(292)
第八十节	小儿呕吐·····	(296)
第八十一节	婴儿瘫后遗症·····	(299)
第八十二节	小儿心律失常·····	(303)
第八十三节	支气管肺炎·····	(305)
第八十四节	小儿桡骨头半脱位·····	(309)

第三章 保健按摩	(312)
第一节 成人保健按摩法	(313)
一 养心安神法	(313)
二 健脾和胃法	(314)
三 润肺理气法	(315)
四 益肾填精法	(316)
五 柔肝降压法	(317)
六 聪耳明目法	(318)
七 健脑益智法	(318)
八 强壮养生法	(319)
九 消除疲劳法	(320)
十 面部美容法	(321)
第二节 小儿保健推拿法	(322)
一 健脾保健推拿法	(322)
二 润肺保健推拿法	(324)
三 安神保健推拿法	(325)
四 益智保健推拿法	(326)
五 眼保健推拿法	(327)
六 鼻保健推拿法	(329)
七 婴幼儿营养调护常识	(330)
附：十四经腧穴主治分布示意图	(333)

第一章 家庭推拿常识

第一节 推拿疗法概述

推拿也叫按摩，在我国许多地区现今仍沿用按摩这一名称。推拿疗法就是指按摩师利用自己的双手，在患者身体表面某些部位进行手法操作，进而达到治疗疾病目的的一种物理方法，属中医学外治方法之一。它是中国医学宝库中的一枝奇葩，历经数千年培育发展，在今天更加绚丽夺目，深为医学界所重视，并吸引国内外更多的人争相学习和应用这一方法。

推拿治疗在我国起源甚早。从有人类开始，人们为了自身生存，就要不断地进行劳动，与恶劣的自然环境作斗争。在这一过程中，人们的肌体可能会遭受不同程度的损伤。由于疼痛不适，会使人本能的用手抚摩或按压这些部位，结果惊奇地发现，伤痛得以缓解或消除。于是，人们便逐渐认识了按摩对人体的治疗作用。此后有意识地把按摩用于医疗实践，并不断加以总结充实，最终形成独具特色的推拿疗法。春秋战国时期，名医扁鹊就是应用针灸按摩术，成功地治愈了虢太子的尸厥证。三国名医华佗也非常擅用“膏摩”治疗

伤寒，并十分重视足部，提出“足心道”，研创“五禽戏”，旨在“除疾兼利蹄足”。两晋、南北朝时期的著名医家陶弘景在按摩养生、自我保健方面有精辟的见解，首开后世家庭保健按摩手法的先河。隋唐时期，推拿疗法的应用更加广泛，而且随着对外文化交流把中医学的一些独特疗法传向国外。宋、金、元时期，推拿疗法亦有很大的发展，这一时期足诊疗法在民间流传很广。据说，宋代大诗人苏东坡就擅长抚足养生法，每日晨起与睡前，均摩擦双足涌泉穴至热，即感睡眠安稳，精力充沛，写就了大量传颂后世的名篇华章。明代，出现了“推拿”这一学科名称，小儿推拿独成体系，这一时期的推拿著作非常多见。清代的《医宗金鉴》一书，全面总结了前人和当时的经验，确立了伤科推拿这一分支，足部按摩方法流传到欧美国家，被称为“足反射疗法”或“区域疗法”。新中国成立以后，特别是近十年来，推拿医学得到了前所未有的大发展，在医疗、科研、教育等各个方面，均取得了可喜的成就。在今天，推拿已经成为一种独具特色的、深为人们喜爱的疗疾祛病保健养生的方法。

推拿疗法具有四大特点。一是简便易学，不需要特别的器械与工具，按摩师只用自己的双手就可在患者身上完成治疗。而且许多手法源于人们日常生活中的习惯动作，所以容易学习和掌握。二是操作方便，不受时间场所的限制，无论劳作中还是休息时，只要手所能及，可随时根据病情需要进行自我按摩或由他人给予按摩，治疗时可采取自由体位。三是疗效明显安全可靠，由于直接在病变部位进行手法操作，能够很快达到消肿止痛或纠正错位的目的，对于某些急性病

奏效特快。还由于推拿治疗主要是以手法启动机体的自身调整功能，而不是直接向患者体内注入某种药物有形成份，所以避免了毒副作用的发生。治疗手法的应用，可以根据患者反应随时进行调整，如此相互配合，比较安全。四是适应范围广，推拿既可以防病治病，又可保健养生，还能益智、美容、强体。推拿的方式既可自我进行按摩，又可互相之间进行按摩，既可徒手按摩，还可配合药物膏按摩。无论老、幼、弱、残者，均可进行相应按摩。

目前，推拿疗法应用非常广泛。除去各类医院的推拿专科外，社会上的许多服务性行业亦或有涉及。相比之下，家庭推拿更显必要，因为社会生活节奏的加快以及工作学习的劳顿，使得现代人经常感觉疲倦。去医院又查无所病，医生便会建议你接受推拿治疗。但是，由于挤不出太多的时间去医院，自然是希望家庭成员间能够进行相互按摩。这种家庭按摩由于成员间的情况比较了解，更便于操作。再就是由于在自己的家中进行，因而具有更大的灵活性和方便性。尤其是罹患某些慢性病，如糖尿病、中风后遗症的患者，如果能够坚持推拿治疗，对于病情转愈是十分有益的。家庭推拿的最大优点是免去了过重的经济负担，不需花钱而又得到了健康。所以，对于每一个家庭来说，能有个成员掌握了推拿方法，将是一件十分有益的事。

第二节 推拿的作用原理

推拿疗法以中医理论为基础，以经络学说为指导，通过