

借

● 疗效显著
● 经济安全

中医自然疗法03

主编 / 金版文化

● 简便易学
● 看图即会

因而长久以来为人们所青睐。
通过推拿的刺激，可促进血液循环、
扶正祛邪、疏通经络，
达到治疗疾病和保健养生的目的。

推拿

编著 李光

推拿是我国传统疗法的重要组成部分，
已有几千年的历史，
该疗法具有简便易行、疗效显著、
治疗范围广、无副作用等特点。

附赠DVD



肺俞穴 主治：咳嗽、气喘、
感冒、肺结核、腰肌
劳损、肺炎等病症。



推拿的手法
推拿的操作要点及禁忌
20余种常见病对症推拿疗法
推拿美容美体

南海出版公司

图书在版编目(CIP)数据

推拿 / 深圳市金版文化发展有限公司主编. —海口:
南海出版公司, 2007. 3

(中医自然疗法)

ISBN 978-7-5442-3678-2

I. 推... II. 深... III. 按摩疗法(中医) IV. R244.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第021543号

ZHONGYI ZIRAN LIAOFA 03——TUINA

中医自然疗法 03——推拿

主 编 深圳市金版文化发展有限公司

编 著 李 光

责任编辑 陈正云 周诗鸿

封面设计 董 辛

出版发行 南海出版公司 电话(0898) 66568511

社 址 海南省海口市海秀中路51号星华大厦 5 楼 邮编 570206

电子信箱 nanhaicbgs@yahoo.com.cn

经 销 新华书店

印 刷 深圳市极雅致印刷有限公司

开 本 711mm×1016mm 1/32

印 张 24

版 次 2007年3月第1版 2007年3月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5442-3678-2

定 价 178.80元(共6册)

南海版图书 版权所有 盗版必究

购书电话: (0755) 83476130

Http://www.ch-jinban.com



李光自然疗法连锁机构简介



公司创始人李光先生于2003年10月创办李光自然疗法，并于2005年9月正式注册李光自然疗法，成立深圳市李光自然疗法连锁机构。其后，为了更好地弘扬中华传统医学精神，李

光先生先后与深圳市福田区慢性病防治院、深圳市抗衰老研究会、深圳市和顺堂医药有限公司以及国内自然疗法科研核心单位北京中卫联康复医学研究院展开紧密合作，不断提高疗法的临床效用，完善疗法的理论体系。同时，通过大量的临床验证和深入的理论研究，参照国内外有关专家、学者的资料，首次在全国范围内提出“开创休闲医学，推广自然疗法”的21世纪健康新主张，本主张得到了北京中卫联康复医学研究院何峙君院长、西安市脊柱手法研究会理事长田学主教授等在内的专家、学者以及各界人士和众多患者朋友的认同和支持。

为了让自然疗法的保健知识深入到千家万户，将健康送给海内外的每一位朋友，并使广大爱好者掌握李光自然疗法——神奇三步治疗（中医外治+整脊疗法+功能食疗）的基础理论和实操技能，公司还常年开办脊柱诊疗培训班、刮痧火罐培训班、推拿指压培训班、足疗培训班、中草药健康顾问培训班。学员毕业后，可以顺利取得国家按摩师、反射疗法师从业资格证，在进一步拓宽自己从业面的同时，还可以将健康带给更多的亲朋好友。

地址：深圳市福田区福民路瑞和园首层西面

邮编：518048 网址：www.lg111.com

电邮：lgwxj@sina.com

电话：0755-83804963 21658220（办公） 0755-83816085（传真）

手机：13088875758

-63

R244-1-64

92

中医自然疗法
zhongyiziranliaofa 03



推拿

T U I N A

南海出版公司

推荐序

P r e f a c e

自然疗法主要是利用气功、针灸、按摩、食物、阳光、空气、清泉、敷贴等天然因素和自然方法，激发机体的自然活力而治疗疾病，从而起到强身健体的作用。自然疗法能调动人体内脏的生理与心理的积极因素，具有预防与治疗相结合的特点，对人体身心具有整体性和双向性调节作用。

自然疗法的理论基础是中国的阴阳、经络、藏象、气血、精气神、腑穴等诸多学说相结合的产物，体现了天人合一、人和社会合一、形神合一的整体观。理论来源于实践，反过来指导实践，长期医疗实践已证明各种自然疗法的有效性。因此，怎样综合运用多种自然疗法预防和治疗疾病，探讨其应用规律是自然疗法的临床研究方向和当前的首要任务。多学科、多途径研究中医自然疗法的养生治病的机制，将引导人体科学划时代的革命。

自然疗法实践展现的大量事实，现代科学至今还无法解开的奥秘，如各种自然疗法提出的命题，自然和人之间作用如媒介、方式、途径、自然活力的本质，“气”的实质，“经络”的实质，以及人体和精神的属性都是当代科学的重大课题，需要高科技、多学科的研究和探讨。

李光先生已经意识到人类生存内外环境的危机，潜心编著了《中医自然疗法》丛书，以贴近生活的保健方式来推广自然疗法，让广大人民群众开始重新理解大自然给予我们的一切。“回归大自然”的呼声已经响遍全球，自然疗法符合人类愿望，顺应时代潮流，必将以古朴而年轻的面貌，走向世界，走向未来。

中国中医科学院首席研究员

孙树椿

自序

PREFACE

推拿一词是由摩挲、按摩逐渐演变而来的。它不仅是名词的变更，而且是千百年来，从事推拿医术的医师不断总结，不断创新，不断发展的结果。

推拿疗法是中国古老的医治伤病的方法，是目前中医学的一个组成部分。它是一种用双手在病人身体上施加不同的力量、技巧和功力刺激某些特定的部位来达到恢复或改善人体的生机，促使病情康复的治疗方法。推拿疗法的特点是“以人疗人”，无药物及毒副作用，属于现在备受推崇的自然疗法的一种，一直受到人们的喜爱。

为了使广大读者更好地掌握推拿的方法，我们编写了这本《中医自然疗法——推拿》。全书以图文并茂的方法，深入浅出地详细介绍了推拿的概论、常用手法、操作要点，疾病的自我诊断法以及针对一些常见病症的治疗方法等，内容通俗易懂、简单易学。可以说，这是一本专为广大非专业人士所设计的，不可多得的自我保健诊疗教材。衷心希望此书能为大家带去健康与欢乐！

推拿

contents

目录



第1章

基础知识

推拿的概述7

推拿的手法8

1. 推法8

2. 拿法8

3. 按法9

4. 摩法9

5. 揉法9

6. 抹法10

7. 抖法10

8. 理法10

9. 滚法11

10. 屈伸法12

11. 拍法13

12. 刮法13

推拿的操作要点及禁忌 14

1. 推拿的注意事项14

2. 推拿异常反应的处理14

3. 推拿的适应症15

4. 推拿的禁忌症15

第2章

人体经络与腧穴

经络腧穴总论17

常用的经络腧穴18

1. 手太阴肺经经穴18

2. 手厥阴心包经经穴19

3. 手少阴心经经穴20

4. 手阳明大肠经经穴21

5. 手少阳三焦经经穴22

6. 手太阳小肠经经穴24

7. 足阳明胃经经穴26

8. 足少阳胆经经穴28

9. 足太阳膀胱经经穴30

10. 足太阴脾经经穴33

11. 足厥阴肝经经穴34

12. 足少阴肾经经穴35

13. 任脉经穴36

14. 督脉经穴38

15. 经外奇穴40

常用取穴方法42

1. 手指比量法42

2. 体表标志取穴法43

第3章

自我诊病法

- 压痛点诊病法45
俞穴诊病法46
平衡诊病法48
自我发现颈椎病50
自我发现骨盆移位51



第5章

推拿美容美体

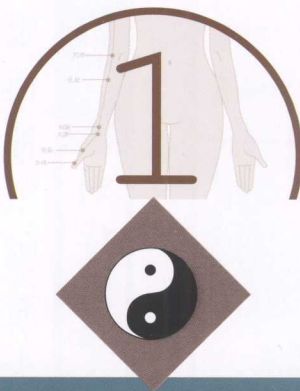
- 美胸109
面部护肤112
美颈114
纤臂116
美腿118
收腹120
美臀122
美发124
全身减肥126

第4章

对症推拿疗法

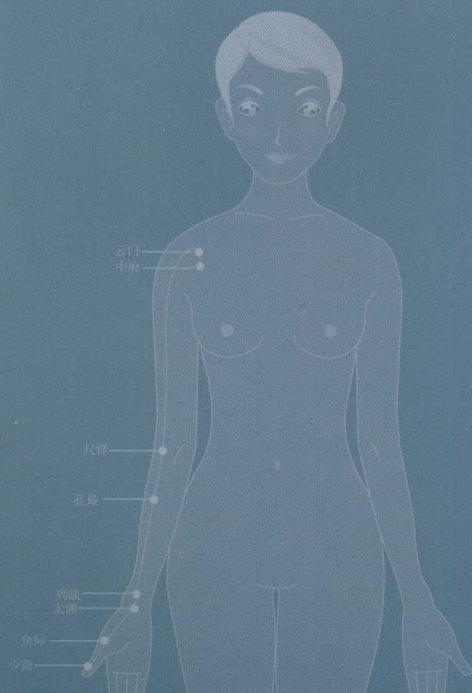
- 慢性胃炎57
腹泻60
便秘62
神经衰弱64
三叉神经痛67
脑血管意外后遗症70
面神经麻痹74
头痛76
失眠80
落枕82
踝关节扭伤84
肩周炎85
颈椎病88
急性腰扭伤91
慢性腰腿痛94
腰椎间盘突出症97
胸肋软骨炎100
痛经102
近视104
慢性鼻炎106

第1章



❖ 基础知识

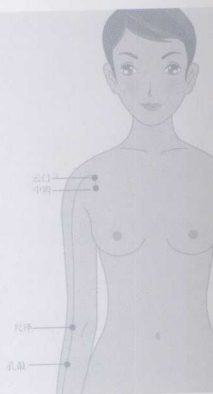
推拿的概述
推拿的手法
推拿的操作要点





推拿的概述

T U I N A D E G A I S H U



■ 推拿是用各种手法作用于机体的特定部位，刺激并引起局部和全身反应，从而调整机体机能，消除病理因素，以达到治病和提高机体能力目的的一种有效手段。

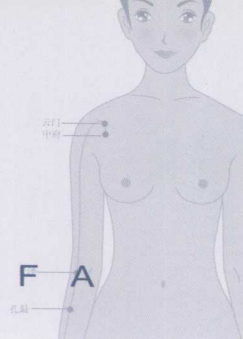
推拿疗法是中医学的重要组成部分，在我国已有几千年的历史。早在原始时代，我们的祖先在生病或受伤时，就懂得用双手去推压伤痛部位进行自疗。随着历史的发展，古人积累了丰富的推拿治病、治伤的经验之后，逐渐形成了系统的推拿医疗方法。该疗法的特点是简便易行，无需任何特殊设备，治疗效果良好，无毒副作用，因而长久以来为人们所青睐，并得到了不断的发展、充实和提高。尤其是近年来，中医学在全世界范围内越来越受到重视，人们热衷于学习中医，开办中医学院；一些科研机构对推拿机理也开始进行研究，并取得了初步成绩，这对推拿的发展是一项很大的促进。

推拿这一古老而独特的医疗方法，在崇尚“绿色、自然”的今天，将逐步迈进国际舞台，为人类的医疗保健事业做出更多的贡献。



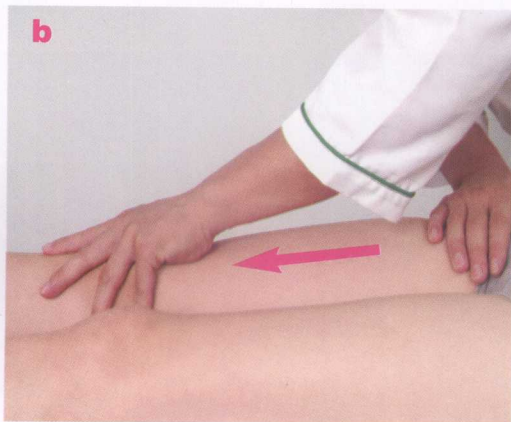
推拿的手法

T U I N A D E S H O U F A



1 推法

推法是以指、掌、拳、肘、足等部位，着力于人体某处或经络穴位上，做前后、上下、左右直线或弧线推进的一种手法。具有活血化淤、通络止痛、软坚散结、祛风散寒、消除疲劳的作用。推法包括指推法、掌推法、拳推法、肘推法、足推法五种。



2 拿法

拿法是以单手或双手的拇指与其余四指对称用力，捏住某部位或穴位，提起并逐渐用力内收的一种手法。此方法多用于颈项、肩背、四肢等处，具有疏通经络、缓解痉挛、减轻肌肉酸胀、消除全身疲劳之功效。拿法包括三指拿法和五指拿法两种。





3 按法

按法是以用手指、掌、肘、足尖等部位着力于施术部位，由浅入深，逐渐用力向下按压的一种手法。此法具有疏通经络、调节气血、镇静止痛的作用。按法分为指按法、掌按法和肘按法三种。



4 摩法

摩法是用手掌掌面或食指、中指、无名指指面附着于体表一定部位上，做环形而有节律地抚摩的一种手法。此法适用于身体各部位的软组织损伤，具有理气和中、消导积滞、活血散瘀等功效。摩法包括指摩法和掌摩法两种。



5 揉法

揉法是用手指、大小鱼际、掌根或肘尖等部位作用于施术部位，并做轻柔缓和的、一个方向的、螺旋形移动的一种手法。

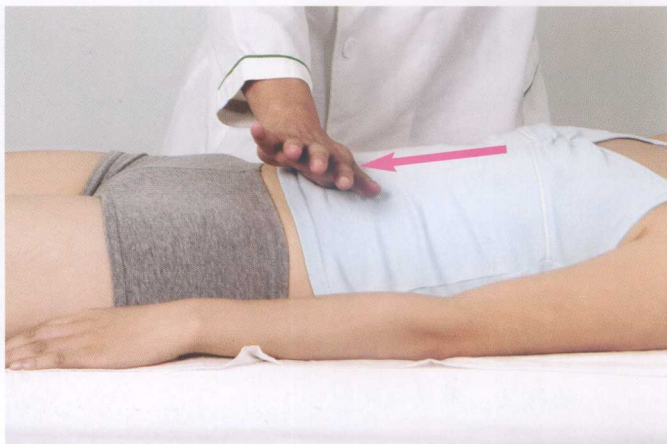




6 抹法



抹法是用手指按于施术部位后，做上下、左右往返推动的一种手法。该手法强度不大，力道也较柔和，深可及肌肉，浅则只及皮肤。可单手操作，也可双手同时进行。



7 抖法



抖法是用单手或双手握住患者肌体远端，使用柔力，均匀、连续、有节奏地上下或左右抖动肢体，使肢体随抖动的力量呈波浪式起伏，使力量达到患肢的关节、肌肉的一种手法。此法具有舒展筋骨、滑利关节、解除疲劳等功效。



8 理法



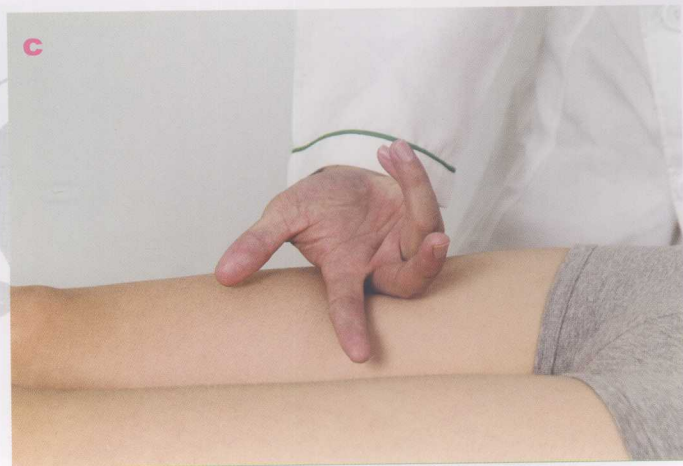
理法是指医者经由拇指与食指或其余四指的对指、分指动作，进行整理疏导之法。多用于四肢、颈项等处。此法具有舒筋活血、温阳通络、安抚镇定之功效。





9 滚法

滚法是术者将手背置于患者体表，以前臂旋前、旋后的动作带动腕关节，使手背在施术部位做连锁往返滚动的一种手法。其功用在于温通经络、调和气血、缓解痉挛、滑利关节。该手法作用面较大，多用于肩背、腰臀及四肢等肌肉发达部位。





10 屈伸法

屈伸法是对活动受限的关节施以伸展或屈曲的一种被动运动手法，包括屈法与伸法。此法具有松解粘连、滑利关节、解除软组织痉挛或关节组织嵌顿的作用，适用于各部位关节功能受限、僵直、疼痛的患者。





11 拍法



拍法是用掌或拳借腕部自然上下摆动之力，轻巧拍打患处体表的一种手法。此法适用于胸、肩背、腰臀以及四肢关节等处，其作用力较轻，具有行气通络、活血止痛、缓解痉挛、放松躯体之功效。



12 刮法



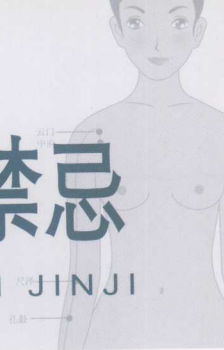
刮法是医者用拇指指端或拇指侧面刮剥皮下组织的一种手法，多用于关节韧带、筋膜、肌腱表面和表浅的骨面等部位。此法有松解粘连、消除硬结、滑利关节、改善病变部位的营养代谢和促进其修复的作用。





推拿的操作要点及禁忌

TUINA DE CAOZUO YAODIAN JI JINJI



1 推拿的注意事项

- ①推拿治疗室要宽敞明亮，空气流通，室温适宜。
- ②术者在施治前应对患者病情进行充分了解，做到心中有数。
- ③术者对施用手法的顺序、患者的体位、助手的配合等应统筹安排。
- ④推拿时，应使患者肌肉充分放松。要随时观察患者表情，询问其自我感觉，及时反馈调整力度或更换手法，切勿强行扳压。
- ⑤术者要注意手的清洁与光洁度，不能有毛刺，指甲要修短，边缘要整齐，以免擦伤患者皮肤造成不适。
- ⑥天气寒冷时，施手法前，术者要进行暖手准备。
- ⑦可酌情使用棉质推拿巾、爽身粉或润肤油以及某些药物，以增强舒适感和治疗效果。

2 推拿异常反应的处理

尽管推拿疗法安全可靠，无毒副作用，但如果操作不当，临床上也会出现一些异常情况。如有的术者可能会因手法错误或过于粗暴而导致患者骨折，应及时对伤处进行整复和固定。若患者皮肤出现破损，应在破损处涂上红药水，避免在破损处再进行操作，并防止感染。若出现局部皮肤红肿或皮肤青紫、淤斑现象，症状轻微时一般不必处理，可以自行消退；局部肿胀疼痛较剧烈时，可先做冷敷止血，再做热敷或在局部轻柔按摩，以促使局部淤血消散吸收。

也有些患者因为紧张或其他原因，在推拿时发生晕倒昏厥现象，此时应立即停止按摩，让患者平卧于空气流通处，喝些开水，片刻即可好转。如果晕厥严重，可掐按人中，促使其苏醒。