

四季

推拿
养生法



SIJI TUINA
YANGSHENGFA



主
编
张湖德
陈
建
朱
晶



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

四季推拿养生法

SIJI TUINA YANGSHENGFA

主 编 张湖德 陈 建 朱 晶

编著者 (以姓氏笔画为序)

王铁民 刘福奇 李 素 何 军

张 红 宋一川 侯云山 袁健强

高 瑛 高延培 曹启富 童宣文

 人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目(CIP)数据

四季推拿养生法/张湖德,陈建,朱晶主编. —北京:人民军医出版社,2008.11

ISBN 978-7-5091-2141-2

I. 四… II. ①张…②陈…③朱… III. 按摩疗法(中医)
IV. R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 153420 号

策划编辑:杨磊石 文字编辑:袁朝阳 责任审读:黄栩兵

出 版 人:齐学进

出版发行:人民军医出版社

经销:新华书店

通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱

邮编:100036

质量反馈电话:(010)51927270;(010)51927283

邮购电话:(010)51927252

策划编辑电话:(010)51927292

网址:[www. pmmp. com. cn](http://www.pmmp.com.cn)

印刷:潮河印业有限公司 装订:京兰装订有限公司

开本:850mm×1168mm 1/32

印张:7 字数:171千字

版、印次:2008年11月第1版第1次印刷

印数:0001~4500

定价:20.00元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

内 容 提 要

本书由中医养生和推拿学专家编写,作者参考大量古今文献,结合自己丰富的实践经验,详细介绍了四季推拿养生的基础理论和基本操作方法。包括推拿养生的作用原理、常用手法与注意事项;春、夏、秋、冬各季的气候特点对人体健康的影响,推拿养生相关的经络穴位与脏腑知识,各季节常用的推拿养生方法和 60 种常见疾病的推拿保健等。本书内容丰富,阐述简明,图文并茂,实用性、可操作性强,适于基层医务人员、医学生和中老年朋友阅读参考。

序

由张湖德、陈建、朱晶主编的《四季推拿养生法》是一本值得认真阅读的好书,既有继承又有创新,不仅喜好养生保健的广大群众需要学习,就是那些从事推拿按摩工作的同志也需要读一读。推拿养生是我们的国宝,是我们身体健康不可多得的重要手段,值得推广应用,努力发扬光大。

北京中医药大学终身教授

博士生导师

颜正华

2008年6月

前 言

在人们读过的四季养生保健书中,大多是讲四季饮食保健、运动保健、精神保健、药物保健、疾病防治等,极少有书谈及人们应根据季节的不同,所采用的养生推拿按摩的手法、穴位、经脉也应有所不同。本书根据春夏秋冬四季的季节特点及人体的生理、病理状况,高度概括总结了四季推拿按摩保健的方法。内容新颖、理论与实践高度结合,既有创新又有继承,是一本值得认真阅读的好书。养生长寿的方法尽管有多种多样,但推拿按摩是一种极好的健身手段,是我们祖先留下的宝贵遗产,为了人们的健康长寿,我们参考古今文献,结合作者的实践经验和研究成果编写本书,供广大读者、特别是中老年朋友阅读参考。书中如有不当之处,欢迎读者批评指正。

中央人民广播电台医学顾问

解放军音像出版社特聘专家

张湖德

2008年6月于北京中医药大学

目 录

第 1 章 总论	(1)
第一节 四季推拿养生的中医理论基础	(2)
一、《内经》养生观	(2)
二、四季养生理论	(3)
三、四季养生的原则	(7)
第二节 推拿养生的应用	(12)
一、推拿养生的作用原理	(12)
二、推拿养生的特点	(16)
三、推拿养生的注意事项	(17)
四、推拿养生术后的常见反应	(17)
五、推拿养生的禁忌证	(18)
六、影响推拿养生效果的因素	(19)
第三节 推拿养生的常用手法	(22)
一、推法	(22)
二、拿法	(23)
三、按法	(24)
四、点法	(25)
五、拨法	(26)
六、摩法	(27)
七、揉法	(28)
八、滚法	(29)
九、捏法	(31)
十、搓法	(31)
十一、抖法	(32)



十二、击法	(33)
十三、拍法	(34)
十四、振法	(35)
十五、抹法	(36)
十六、扫散法	(37)
十七、擦法	(38)
十八、运法	(39)
十九、捻法	(40)
二十、掐法	(41)
第2章 春季推拿养生法	(43)
第一节 春季气候特点	(44)
第二节 春季气候因素对人体健康的影响	(44)
一、风邪的致病特点	(44)
二、气候因素与春季发病	(45)
第三节 春季推拿养生主要相关脏腑知识	(48)
一、肝	(48)
二、胆	(50)
第四节 春季推拿养生相关的主要经络、穴位	(50)
一、足厥阴肝经、足少阳胆经与春季推拿养生的关系	(50)
二、足厥阴肝经及其相关穴位	(51)
三、足少阳胆经及其穴位	(56)
第五节 春季推拿养生的常用方法	(66)
一、推拿保肝法	(66)
二、益肝明目法	(66)
三、益气防风法	(67)
四、春季健脾益胃法	(67)
五、春季推拿美容法	(68)
六、气功导引养肝法	(69)
七、气功导引养胆法	(70)



第六节 春季常见病、多发病的推拿保健 ·····	(70)
一、慢性肝炎·····	(70)
二、胆石症·····	(71)
三、胆绞痛·····	(72)
四、胃溃疡·····	(73)
五、头痛·····	(73)
六、高血压·····	(74)
七、哮喘·····	(75)
八、风疹·····	(76)
九、感冒·····	(77)
十、近视·····	(77)
十一、斜视·····	(78)
十二、面神经麻痹·····	(79)
十三、溢泪症·····	(80)
十四、小儿咳嗽·····	(80)
十五、类风湿关节炎·····	(81)
第3章 夏季推拿养生法 ·····	(84)
第一节 夏季气候特点·····	(85)
第二节 夏季气候因素对人体健康的影响·····	(86)
一、暑热湿邪的致病特点·····	(86)
二、气候因素与夏季发病·····	(87)
第三节 夏季推拿养生主要相关脏腑知识·····	(88)
一、心·····	(88)
二、小肠·····	(89)
三、脾·····	(90)
四、胃·····	(91)
第四节 夏季推拿养生主要相关经络、穴位·····	(91)
一、夏季推拿养生相关经络与夏季推拿养生的关系·····	(91)
二、手少阴心经及其相关穴位·····	(93)



三、手太阳小肠经及其相关穴位·····	(95)
四、足太阴脾经及其相关穴位·····	(99)
五、足阳明胃经及其相关穴位·····	(104)
第五节 夏季推拿养生的常用方法·····	(113)
一、扶正助阳法·····	(113)
二、推拿养心法·····	(114)
三、清热解暑法·····	(114)
四、健脾和中化湿法·····	(115)
五、夏季益肺助肾法·····	(115)
六、夏季推拿美容法·····	(116)
七、气功导引养心法·····	(117)
八、气功导引养脾法·····	(118)
第六节 夏季常见病、多发病的推拿保健·····	(118)
一、冠心病·····	(118)
二、糖尿病·····	(119)
三、失眠·····	(120)
四、胃脘痛·····	(122)
五、胃下垂·····	(123)
六、胃黏膜脱垂症·····	(124)
七、胃肠功能紊乱症·····	(124)
八、呕吐·····	(125)
九、呃逆·····	(126)
十、泄泻·····	(127)
十一、脱肛·····	(129)
十二、瘰疬·····	(129)
十三、中暑·····	(131)
十四、小儿口腔炎·····	(131)
十五、小儿麻痹后遗症·····	(132)
第4章 秋季推拿养生法·····	(134)



第一节 秋季气候特点·····	(135)
第二节 秋季气候因素对人体健康的影响·····	(136)
一、秋季燥邪致病的特点·····	(136)
二、气候因素与秋季发病·····	(137)
第三节 秋季推拿养生主要相关脏腑知识·····	(137)
一、肺·····	(137)
二、大肠·····	(139)
第四节 秋季推拿养生主要相关经络、穴位·····	(139)
一、秋季推拿养生相关经络与秋季推拿养生的关系·····	(139)
二、手太阴肺经及其相关穴位·····	(140)
三、手阳明大肠经及其相关穴位·····	(143)
第五节 秋季推拿养生常用的方法·····	(148)
一、推拿养肺法·····	(148)
二、推拿润鼻燥、防感冒法·····	(149)
三、润肠通便法·····	(149)
四、秋季保肝法·····	(150)
五、秋季推拿美容法·····	(150)
六、气功导引养肺法·····	(151)
第六节 秋季常见病、多发病的推拿保健·····	(152)
一、咳嗽·····	(152)
二、慢性支气管炎·····	(153)
三、单纯性慢性鼻炎·····	(153)
四、支气管肺炎·····	(154)
五、痢疾·····	(155)
六、便秘·····	(156)
七、慢性咽炎·····	(158)
八、肺气肿·····	(158)
九、颈椎病·····	(159)
十、肩周炎·····	(160)

十一、牙痛	(161)
十二、小儿咳嗽	(162)
十三、小儿发热	(163)
十四、小儿感冒	(164)
十五、婴幼儿秋季腹泻	(165)
第5章 冬季推拿养生法	(167)
第一节 冬季气候特点	(168)
第二节 冬季气候因素对人体健康的影响	(168)
一、寒邪的致病特点	(168)
二、气候因素与冬季发病	(169)
第三节 冬季推拿养生主要相关脏腑知识	(170)
一、肾	(170)
二、膀胱	(171)
第四节 冬季推拿养生相关的主要经络、穴位	(172)
一、冬季推拿养生相关经络与冬季推拿养生的关系 ..	(172)
二、足少阴肾经及其相关穴位	(173)
三、足太阳膀胱经及其穴位	(179)
第五节 冬季推拿养生的常用方法	(191)
一、推拿养肾法	(191)
二、推拿养阴法	(192)
三、推拿温阳散寒法	(193)
四、冬季推拿养心法	(193)
五、冬季推拿美容法	(194)
六、气功导引养肾法	(195)
第六节 冬季常见病、多发病的推拿保健	(195)
一、慢性肾炎	(195)
二、肾下垂	(196)
三、内耳性眩晕	(197)
四、痛经	(198)



五、带下	(199)
六、阳痿	(200)
七、前列腺肥大	(200)
八、癃闭	(201)
九、半身不遂	(202)
十、腰椎间盘突出症	(203)
十一、慢性腰肌劳损	(204)
十二、膝骨关节炎	(205)
十三、跟骨骨刺	(206)
十四、小儿遗尿症	(207)
十五、夜啼	(208)

第 1 章 总 论

养生是一个古老的话题,早在 2 000 多年前成书的《黄帝内经》里,就已经明确提出了依据四季的变化规律调节饮食起居,注重养精调神的养生观点。如今,人类社会已经迈进了 21 世纪,社会节奏加快,工作效率提高,生活方便快捷,但随之而来的环境污染、社会压力加大和“现代病”增多等诸多问题,向人类健康提出了新的挑战。随着人们生活理念的提高,对自身的健康状况也越加重视。

中医养生的方法很多,但其理论核心讲求“整体观念”,也就是“天人相应”的思想。人的生命活动与自然界息息相关,因此春、夏、秋、冬四季应有不同的养生原则和养生方法。《素问·宝命全形论》里说:“人以天地之气生,四时之法成”,讲的就是这个道理。推拿是中医学的重要组成部分,它是完全建立在中医理论基础之上的一门学科,其实践受中医理论的指导。推拿正是在中医理论指导下,根据四季气候的不同特点,选择不同的手法作用于相应的经络穴位来达到养生、保健的目的。

四季推拿养生根据《内经》中有关四季的养生原则,如“春夏养阳”“秋冬养阴”等,以及五行中春、夏、长夏、秋、冬分别对应人体的肝、心、脾、肺、肾五脏,在人体的特定部位,或者相关的经络穴位上,选择适当的手法操作,调节人体脏腑、经络、气血、阴阳的功能,从而达到祛病健身、养生保健的作用。

推拿发展到今天,有着其独特的理论依据以及丰富的实践,并逐步形成了很多分支,比如减肥推拿、美容推拿、保健推拿等,目前

有关推拿保健方面的论述、书籍已经很多,但是大多侧重于固定手法套路的介绍,与中医四时养生的原则关联不大。本书正是从不同季节选择不同的推拿养生保健方法这一角度出发,更加完整地阐述了推拿养生保健的临床应用。

我们相信,四季推拿养生作为祖国传统养生学的重要组成部分,以其独特的疗效、简便易行、安全廉价等优点,必将成为广大人民群众乐于接受的保健方法,造福于人类。

第一节 四季推拿养生的中医理论基础

一、《内经》养生观

养生,又称摄生、养性等。养生一词最早见于《庄子》内篇。所谓生,就是生命、生存、生长之意;所谓养,即保养、调养、补养之意。总之,养生就是保养生命的意思。养生与我们现在所说的保健,其含义基本上是一致的。在我们的日常生活中,只有遵循养生之道,才能健康长寿。关于养生的重要性,早在 2 000 多年前就已成书的《黄帝内经》里就非常明确地写道:“余闻上古之人,春秋皆度百岁,而动作不衰;今时之人,年半百而动作皆衰者,时世异耶,人将失之耶?岐伯对曰:上古之人,其知道者,法于阴阳,和于术数,饮食有节,起居有常,不妄作劳,故能形与神俱,而尽终其天年,度百岁乃去;今时之人不然也,以酒为浆,以妄为常,醉以入房,以欲竭其精,以耗散其真……故半百而衰也。”这段论述指出了能否身体健康,益寿延年的关键,是在于人们是否懂得和施行了养生之道。在历史长河中,出现过许多的养生思想和养生学说,在这些养生思想中,以中医经典著作《黄帝内经》为首,它的问世不仅奠定了中医学的理论基础,也为中医养生学的形成奠定了理论基础。

1. 提出了许多重要的养生原则,如调和气血,法于阴阳,形神兼养,起居有常,谨和五味等。



2. 对生命的起源及发展规律的认识是唯物的。如原文提出：“人以天地之气生，四时之法成”；“天地合气，命之曰人”；“生之来谓之精，两精相搏谓之神”等。此外，《内经》还对人的生、长、壮、老、已的生命规律有精妙的观察和科学的概括，不仅注意到年龄阶段的变化，也注意到了性别上的生理差异。

3. 把人与自然界看成一个整体，强调人要适应自然界的變化，避免外邪侵袭。《内经》指出要“顺四时而适寒暑”；“虚邪贼风，避之有时”，从而开辟了我国防病与养生的先河。

4. 重视内在精神调养，“恬澹虚无”“精神内守”，避免情志刺激，保养精气神，与朴素的道家思想相一致。

5. 提出治未病思想，把预防疾病作为养生保健的一部分来认识使养生理论更加完善。

由上可见，《黄帝内经》对养生学的发展所起的作用是巨大的，也可以说，中医养生学理论体系的建立是和《内经》分不开的。

二、四季养生理论

祖国医学理论认为，天有三阴三阳，五运六气，人体也有三阴三阳六气和五行的运动，而自然气候的变化，关系于阴阳六气和五行的运动、人体的生理活动和病理变化，取决于六经和五脏之气的协调。因此，人体的生命活动与自然变化是同一道理。同时，又认为自然界阴阳五行的运动，与人体五脏六经之气的运动是相互收受通应的，这就是“天人一理”“人身一小天地”，以及“天人相应”和“人与天地相参”的“天人一体”观。正如《黄帝内经》里所说：“人与天地相参也，与日月相应也。”这里的日月，是指日月的运行，也就是天体的运动、气候的变化。

“天、地”，古人是指整个自然界而言，“天地一体”就是说自然界是一个统一的整体。关于这一点，早在《黄帝内经》里就有明确论述，如《素问·阴阳应象大论》里指出：“天地者，万物之上下也。”“天有四时五行，以生长化收藏，以生寒暑燥湿风。人有五脏化五

气,以生喜怒悲忧恐”,这就是说,天地万物不是孤立存在的,它们之间都是互相影响、相互作用、相互联系、相互依存的。天地之间有四时五行变化,产生各种不同的气候,在不同的气候下,一切生物有生长、发展、消亡的过程,人体五脏也有不同的变化,产生喜怒悲忧恐五志。“四时”就是每年的春、夏、秋、冬这四个季节。四个季节里气候各有特点,春温春生,夏热夏长,秋凉秋收,冬寒冬藏。这四个季节又是一个不可分割的整体,是一个连续变化的过程。没有生长,就无所谓收藏,也就没有第二年的再生长。正因为有了寒热温凉,生长收藏的消长进退变化,才有了生命的正常发育和成长,关于这一点,中医学是这样解释的,《素问·四气调神大论》:“四时阴阳者,万物之根本”。所谓“四时阴阳”,指一年四时寒热温凉的变化,是由于一年中阴阳气消长所形成的,故称“四时阴阳”,冬至一阳生,由春至夏是阳长阴消的过程,所以有春之温,夏之热;夏至一阴生,由秋至冬是阴长阳消的过程,所以有秋之凉、冬之寒。由于四时阴阳消长的变化,所以有春生、夏长、秋收、冬藏的生物发展生长的规律,因而四时阴阳是万物的根本。根本,即指万物生和死的本源。

自然界的气候变化又是如何具体地影响人体的呢?

1. 四时对人体精神活动的影响 在医学名著《黄帝内经》里专门有一篇是讨论四时气候变化和对人体精神活动影响的,即《素问·四气调神大论篇》。对于此篇,《黄帝内经直解》指出:“四气调神气、随春夏秋冬四时之气,调肝、心、脾、肺、肾五脏之神态也。”著名医学家吴鹤皋也说:“言顺于四时之气,调摄精神,亦上医治未病也”,所以篇名叫“四气调神”。这里的“四气”,即春、夏、秋、冬四时气候;“神”,指人们的精神意志。四时气候变化,是外在环境的一个主要方面,精神活动,则是人体内在脏气活动的主宰,内在脏气与外在环境间取得统一协调,才能保持身体健康。

2. 四时对人体气血活动的影响 祖国医学认为外界气候变化对人体气血的影响也是显著的,如《素问·八正神明论》里说: