

把疾病推出体外，用双手拯救自己

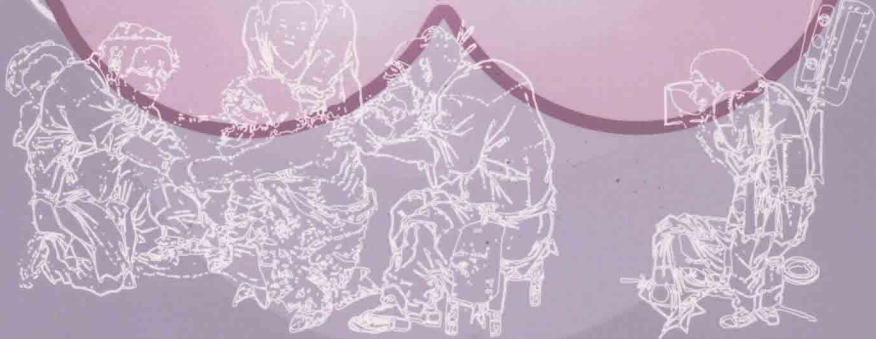


推拿排毒 一身轻

高清顺 高山◎著

当您病了，请打开此书

里面的每一种手法，冥冥中自有奇效
生活中，人人都有压力，没有谁不怕老
照书中说的去做吧，每天活得轻轻松松





推拿排毒 一身轻

高清顺 高山◎著

图书在版编目(CIP)数据

推拿排毒一身轻/高清顺, 高山著. —南京:
江苏人民出版社, 2010.4

(国医健康绝学系列)

ISBN 978-7-214-05589-7

I. 推… II. ①高…②高… III. ①按摩疗法(中医) —基本知识 IV. ①R244.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第067883号

- 书 名 推拿排毒一身轻
著 者 高清顺 高山
责任编辑 戴同华
特约编辑 刘 频
插 图 胡婷珠
出版发行 江苏人民出版社(南京湖南路1号凤凰广场A楼 邮编: 210009)
网 址 <http://www.book-wind.com>
集团地址 凤凰出版传媒集团(南京湖南路1号凤凰广场A楼 邮编: 210009)
集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>
经 销 江苏省新华发行集团有限公司
印 刷 三河市南阳印刷有限公司
开 本 700毫米×1000毫米 1/16
印 张 15.5
字 数 189千字
版 次 2010年6月第1版 2010年6月第1次印刷
标准书号 ISBN 978-7-214-05589-7
定 价 29.00元

(江苏人民出版社图书凡印装错误可向本社调换)

出版说明

《国医健康绝学》是一套荟萃了中国各地保健名家多年来在防病养生方面实用经验的系列丛书。丛书全面、系统、深入浅出地阐述了人在不同年龄段的各类常见病和疑难杂症的预防之法，还告诉大家养生的根本在于要颐养人的“生长收藏”。

本套丛书的作者或是盛名在外、经年累月奋战在教学、科研、临床第一线的名师专家，或是得其家学和先师精髓并将其发扬光大的良医，或是久病成医后的中医大修之人，或是遍尝百草之后以颐养身心为乐的通达之士。虽然自古“道不轻传，医不扣门”，但是他们却毫不吝惜自己的养生防病绝学高技，以普度世人的心苦身病为己任，以惠泽众生的快乐健康为大荣。

《国医健康绝学》系列丛书的出版，是本着积极预防疾病、提早化解潜藏在人体的隐患、把疾病消灭在萌芽状态的宗旨，希望大家能更多地关注健康，关注养生，而不是只仅仅关注疾病。我们建议，如果自身的情况不是“未病”状态，而是急病、重病或迁延不愈的痼疾，那么这时候还需要大家及时去医院求诊问治，接受常规治疗。“急病上医院，未病自己防”，如此，才能及时并全方位地保证自己的健康，这正是本丛书一直提倡的科学、理性的生活态度。

我们衷心欢迎各界有志于振兴中华传统医学养生的仁人志士和广大读者积极为本丛书提出宝贵意见和建议，以期携手为中国老百姓的健康贡献绵薄之力。

关于作者

高清顺，主任医师，教授，全国名老中医，从事推拿工作 50 余年。现任全国推拿学会常务理事、全国手法研究会常务副理事长等。曾师从全国顶尖推拿专家王百川、丁季峰、李锡九、余大方以及以“一指禅”等手法闻名全国的严隽陶。

高主任在运用推拿、牵引、药物熏蒸等方法治疗腰椎间盘突出、颈性眩晕等疾病上独具特色，并自创“高氏揉捏法”，对治疗小儿食积、腹泻、脑瘫、斜颈、遗尿等疾病非常有效。

他除了在推拿方面有一套行之有效的手法外，在药物方面也进行了深入的研究，研制出了中成药“颈康胶囊”“腰痛消”等系列药物。

高山，主治医师，名老中医学术继承人，曾在《中医研究》等核心期刊上发表论文数篇。高医生擅长用“三步推拿法”“腹部推拿法”来治疗失眠、颈肩腰腿疼、小儿肌性斜颈、伤食泻等疾病。



推拿是适合各种体质之人的排毒法

临床上，经常有朋友跟我抱怨说，上医院太麻烦，要耐着性子排队、挂号，花钱多不说，有时候甚至还要担心医生开的方子有没有副作用，会不会对身体造成什么伤害。问我有没有一种方法，既安全，没有什么毒副作用，而且人生病后，不用上医院，也不用打针吃药，自己在家就能解决身体上的痛苦。

我说，用中医六大法里的推拿按摩法来打通经络和穴位，就能达到养生祛病的效果。但是，这个效果并不是简单地在身体上的某个部位推一推或者是按一按就能实现的，而是要讲究手法的轻重、方向、快慢以及选择的部位等等。

怎样做才能让推拿按摩发挥最大的治病效果？如何选择最适合自己的体质的推拿养生方案来减轻生活压力，消除中老年朋友对疾病和衰老的恐惧？这是我要在这本书里面重点阐述的。

在这本书中，我提出了“病即是毒”这样一个观点。简单一点说，身体上的所有毛病都是毒素淤堵在身体里面造成的。而据我几十年的临床经验，将推拿法和中药外治法结合起来的排毒效果最明显，也是最安全的。它不仅能排除因过多地吃垃圾食品、含农药残留物的果蔬等因素引起的外毒，还可以缓解精神上的压力，消灭因紧张、焦虑等不良情绪导致的身体内毒。

为什么呢？我先来说说推拿法的优点吧。除了简单易学、方便实惠外，它最大的效果就是能在最短的时间内打通经络，促进血液循环。而外治法能借助药性来打通经络。两股力合成一股力，劲往一处使，排毒的效果自然不俗。而且，这两种方法都是安全的，不会对您的身体造成什么伤害。

另外，很多人都反映说，做完推拿后，不但身体舒坦了，心里面也轻轻松松的。其实，这就是推拿能缓解精神压力的表现，这是吃药所不及的。

曾经有位患者，因为高血压导致头晕、精神紧张、失眠而来找我治病。我当时除了介绍给他一种泡脚方外，还推荐他使用“攀头醒脑”“开弓降压”“曲肘清热”“拨关宁心”“按阳泄火”这一套降血压的推拿手法。后来，他每天晨练的时候，都会按照我说的方法做上一遍，没过多长时间，他就跑到诊室感谢我来了。说自己最近不但血压低了，而且前段时间因为压力大，总觉得干什么都吃力，人也爱胡思乱想。最近，他不但一整天都精神很好，而且头晕、紧张等毛病也不见了。

正因为推拿法不仅在祛病养生方面卓有功效，而且在调节情绪方面也有很好的效果，所以这么多年来，我一直“钟情”于它，而且大有钻研越深，兴趣越浓的趋势。

迄今为止，我在推拿这条道路上走了53个年头了。在此期间，我曾

拜全国顶尖的推拿专家丁季峰为师，还跟着王百川、李锡九和以“一指禅”等手法闻名全国的严隽陶等知名推拿专家学习。这么多年来，我一边吸收这些专家的优秀经验，一边钻研《黄帝内经》、中医六大法里面的养生祛病精髓。到40多岁的时候，我就开始系统地糅合这些经验和方法，目的就是集百家之长，为百姓所用，而这本书就是我多年临床经验的总结。

在本书的第1章中，我根据“病即是毒”“排一分毒，减五分症状”的健康观念，介绍了多种适合排毒、打好身体基础的推拿手法。此外，我还详细阐述了如何活用这些手法，才能最大限度地发挥其养生祛病、缓解精神压力以及抗衰老的功效的道理。

第2章到第7章，我针对头面部、颈肩部、胸腹部、四肢等身体部位经常会出现的一些疾病，给出了集推拿、贴敷、泡脚于一体的综合疗法，它们非常安全，而且大家使用之后都反映效果不错。

在第8章里，我介绍的是“高氏八段锦”“擦背通阳法”等调理身体的基础大法。这套方法我每天都在坚持做，所以我现在虽然70多岁了，依然血压不高、四肢有力，而且每天坐诊几个小时也不觉得累。您在锻炼的时候，可以把这套方法加入进去，假以时日，您也会拥有我这样的硬朗身板。

最后，我希望大家能通过这本书找到面对疾病时的从容态度，更祝愿大家永远健康、长寿。

高 清 顺 高 山

2010年1月12日于郑州



前言 推拿是适合各种体质之人的排毒法 / 001

第一章 手到病自除——推拿法是打好身体基础的第一步

身体上的所有疾病都是毒 / 002

排毒就能保持年轻态 / 003

推拿绝不是简单意义上的按摩 / 005

推拿有哪些基本手法 / 006

“抓两头，带中间”、推拿加外治，全身可无忧 / 009

第二章 健康要从头开始——头面部问题的高氏推拿保健方案

怎样才能趁早下“斑”——除黄褐斑、雀斑的推拿法 / 014

让人永远猜不出您的年龄——“三步除皱法” / 017

聪明何必“绝顶”——“五指梳理法”防脱发可见奇效 / 020

保证让您活到100岁还能牙齿好——“固齿推拿法” / 023

眼睛有神人不老——眼睛干涩、疲劳的推拿调理方 / 026

头发黑亮不求人——高氏推拿养发法 / 029

让“一窍不通”这种事永不再发生——鼻炎的推拿调理法 / 031

只留青春不留痘——消青春痘的推拿法 / 033

除掉嗓子里的异物——慢性咽炎的推拿调理法 / 036

谁说老来多健忘 / 039

头晕眼花，一推了之 / 040

谁说偏头痛治不好——调治头痛的推拿方 / 043

口眼歪斜的推拿调治方 / 046

第三章 颈肩不老术——颈肩问题的高氏推拿保健方案

“百寿操”，让您一辈子都没有肩颈毛病 / 050

治肩周炎，“举手”之劳 / 052

让眩晕不再跟着脖子走——调治颈椎病的推拿方 / 056

把坐出来的病“做”回去 / 059

治颈肩综合征不花钱 / 063

都是岔气惹的祸 / 065

越坐越舒服——坐骨神经痛的推拿调治方 / 067

高枕无忧的秘诀 / 070

小心闪了您的腰——急性腰扭伤的推拿调治法 / 072

行走自如是人一辈子的追求——偏瘫的家庭推拿调治方 / 074

第四章 怎样让手脚更灵活有力——四肢问题的高氏推拿保健方案

纤纤玉臂速成法 / 080

别拿“文明病”不当回事——腕管综合征的推拿调治方 / 082

腿不疼不酸就是福——健身先健腿 / 085

抽筋不再要命——治小腿抽筋的推拿方和足浴方 / 088

腿疼是因为寒气重——排除腿上寒瘀的“拿捏击打法” / 090

手发抖是什么病 / 092

膝关节痛，用大鱼际来揉 / 095

老寒腿不是爸妈的专利 / 096

治冻疮不用药 / 099

足跟痛，手来救 / 101

第五章 保护好人体的“中原地带”——胸腹部问题的高氏推拿保健方案

腹部是“百病”必争之地 / 104

国人“第一疾病”高血压的推拿调治方 / 106

疏肝理气才逍遥——“分阴阳利肝胆”推拿法 / 110

按胸摩背，大补气血 / 113

推拿养腹胜人参 / 116

双手一推，胃痛立止 / 120

胆囊炎疼痛，点穴即止 / 122

凡是与心有关的毛病，就用“疏调气机法” / 125

好汉也经不住三泡稀——治慢性腹泻的推拿方 / 128

排便自如，人生无毒——便秘的推拿调治法 / 131

安眠穴，伸手可及 / 133

经常捏腋窝，耳聪目明保心脏 / 136

第六章 活力不减当年——生殖系统问题的高氏推拿保健方案

让男人活得更有尊严——阳痿的推拿调治方 / 140

任脉一通，女性气血自足 / 143

男人更年期更麻烦 / 145

任何时期，女人都要善待自己——女性温宫推拿方 / 148

把前列腺毛病彻底说清楚 / 151

喂奶时乳房疼痛的快速推拿法 / 153

尿尿一定要干净——尿潴留的推拿调治方 / 156

第七章 健康源自天然——泡脚是最绿色的低碳养生法

风湿性关节炎，多泡脚就能减轻 / 160

脚气别乱治 / 161

珍爱关节，药物护膝 / 163

不疲劳的活法 / 164

把湿邪踩在脚下 / 166

别让“红鼻子”长在脸上 / 168

我用50年经验总结出来的治痛风经验方 / 169

夜间盗汗，神阙一贴灵 / 171

经常打饱嗝怎么办 / 172

早晚推拿内关穴，天气再热都不怕 / 173

腹泻老不止，苹果来救急 / 175

生别人的气，害自己头疼 / 176

冬虫夏草贴肚脐，万千疾病难近身 / 178

为什么“七七芽”降血压特别好 / 180

不再是九个中的那一个——痔疮的家庭调治法 / 182

白蒿是老天奖给我们的护肝良药 / 183

莲藕治疗鼻出血，一治一个准儿 / 185

怎样才能睡得好、吃嘛嘛香 / 186

治感冒，不吃药 / 187

开塞露的作用不光是治便秘 / 188

第八章 干什么都需要身体底子好——高氏推拿保健的基础疗法

拿什么打好您身体的底子 / 190

靠什么走路虎虎生风——“推擦足心法”和“指推涌泉法” / 198

每天推推背，全身暖洋洋——“擦背通阳法” / 200

一脏有病，脏脏相连——久病多虚的“梳理三焦法” / 202

后 记 健康需要尽心和静心 / 205

附录一 高氏基础保养法一览表 / 207

附录二 高氏自然疗法一览表 / 209

第一章 手到病自除

——推拿法是打好身体基础的第一步



身体上的所有疾病都是毒

排毒就能保持年轻态

推拿绝不是简单意义上的按摩

推拿有哪些基本手法

“抓两头，带中间”、推拿加外治，全身可无忧



身体上的所有疾病都是毒

我认为，人身上的疾病，不管是外邪还是情绪失衡造成的，其实都是毒，都是人体的经络里淤积了各种各样的毒导致的。

毒从哪里来呢？我认为身体里的毒可分为外毒和内毒。

先来说说外毒吧。生活在这个社会中，我们随时都能接触到潜在的毒素，比如说吃进去的不良食物，包括高热量的饮食、带有农药残留的农产品等；再比如说吸进肺脏里的，如花粉、粉尘和汽车尾气等不洁空气也会损伤肺脏；另外，风、寒、暑、湿等外邪侵入人体后，如果不及处理，时间久了，这些外邪就会化成毒素堆积在身体里，引起关节疼痛、浑身酸软无力等症状。

不过，并不是所有的毒素都是从外部进入人体的，我们的身体内部也会自己制造毒素，这就是我刚刚提到的“内毒”。饮食不规律，经常熬夜、抽烟、喝酒等不良习惯会对肝脏造成影响，导致排毒的功能失常。另外，您如果长时间被一种不良情绪控制，像发怒、嫉妒、焦虑等，也会促使身体内部滋生毒素。

在平时，这些毒素跟身体是“和平相处”的，所以很多人一般感觉不到它们的存在。但是日子长了，毒素堆积得越来越多，当它超过身体所能承受的范围时，疾病就出来了。可以说，生病是一个慢慢中毒的过程。

比方说，很多女性都为脸上长斑而苦恼。其实，脸上的斑斑点点都是由于身体里的气血淤滞在上半身而导致的。气血为什么会淤堵在这一

块呢？原因就是身体里的毒素堆积得太多了，超过了肝、脾、肾的排毒能力，所以脸上就长色斑了。

还有，生活中很多人不是肩膀僵硬，就是腿脚没力；不是头晕腹胀，就是胸闷气短，有的甚至是面容憔悴，脸上黯淡无光。总之，身体上的小毛病不断。这也是身体里的毒素太多了的表现。

可以说，身体里的各种毒素是我们不断生病、提前衰老的关键因素。要想身心纯净，没病没痛的，您首先要做的就是清理淤积在身体里的毒素。



排毒就能保持年轻态

我在前面说到了预防疾病、延缓衰老的关键是要排清身体里的毒素。那用什么方法最好呢？根据 50 多年的临床经验，我觉得推拿法是排毒的最佳选择。

首先，因为它安全，对身体不会造成什么伤害。它不会像吃药一样，吃完后，还要担心会不会有什么副作用。

其次，推拿法简单易学，用它来养生治病非常省事儿。相较于拔罐、刮痧、导引、针灸、服药等五法而言，它不受时间、地点的限制，也不要借助什么工具或器材。您只要熟记穴位，掌握我介绍给您的方法和操作要领，并学会如何找到身体上那些气血不通的部位，光凭一双手，您就能在身体上泻有余、补不足，并以此来养身护体，同时造福亲人和朋友。

另外，推拿的一个最大好处就是它见效特别快。比方说，胃痛了，您去吃止痛药的话，这药经过食道、肠胃的吸收，再进入到血液里面，