

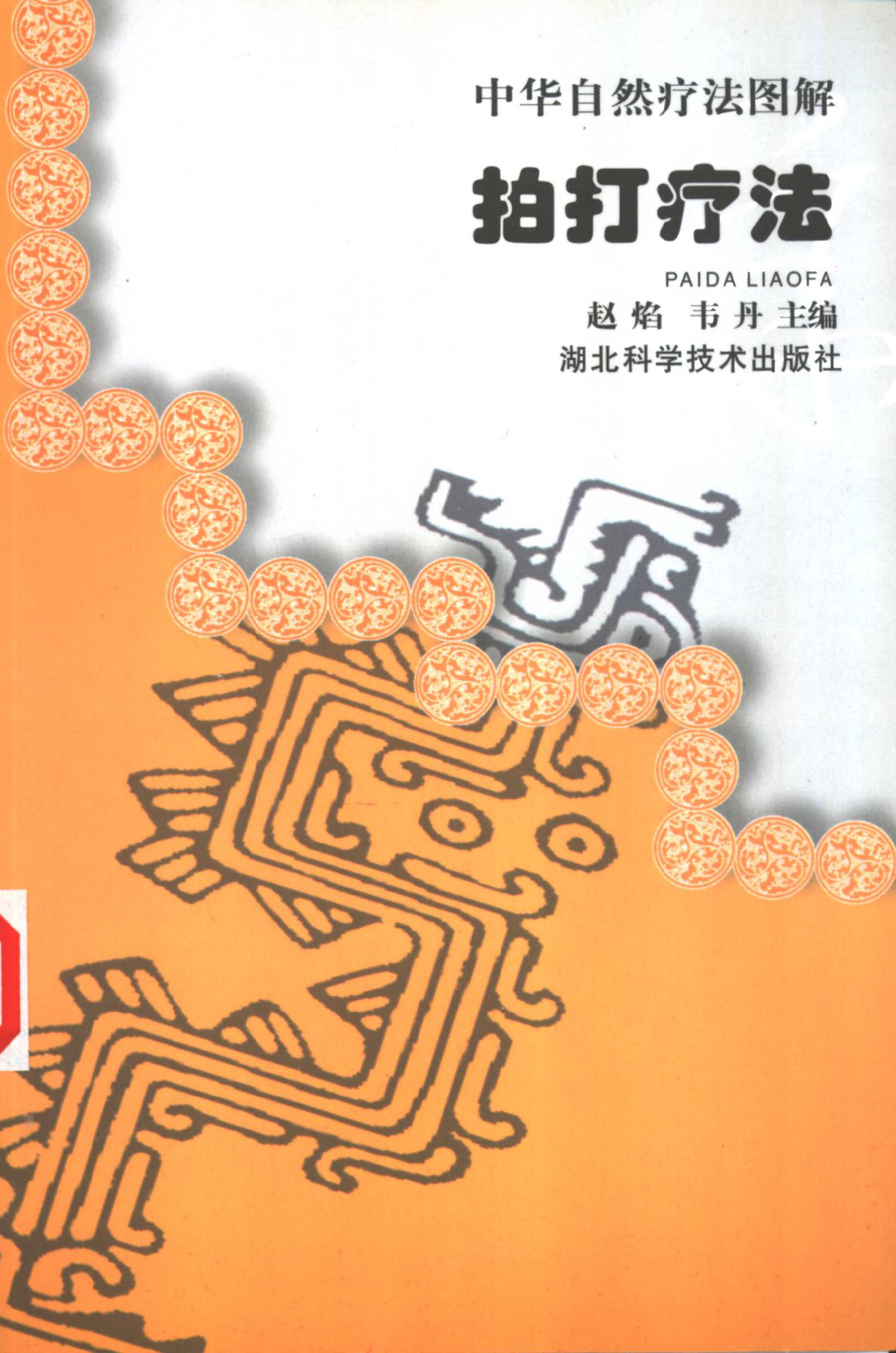
中华自然疗法图解

拍打疗法

PAIDA LIAOFA

赵焰 韦丹 主编

湖北科学技术出版社



中华自然疗法图解

拍打疗法

赵焰 韦丹 主编



湖北科学技术出版社



0197668

图书在版编目(CIP)数据

拍打疗法 / 赵焰等主编. —武汉:湖北科学技术出版社,2003.10

(中华自然疗法图解丛书)

ISBN 7-5352-3091-1

I. 拍... II. 赵... III. 按摩疗法 IV. R244.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第093278号

中华自然疗法图解

拍打疗法

◎赵焰 韦丹 主编

策 划:刘 虹

封面设计:王 梅

责任编辑:谭学军

出版发行:湖北科学技术出版社

电话:87679468

地 址:武汉市雄楚大街268号

邮编:430070

湖北出版文化城B座12-14层

印 刷:湖北省京山德新印刷有限公司

邮编:431800

督 印:刘春尧

880毫米×1230毫米

32开

7印张

140千字

2003年12月第1版

2003年12月第1次印刷

印数:0 001 - 3 000

ISBN 7-5352-3091-1/R·719

定价:15.00元

本书如有印装质量问题 可找承印厂更换

前 言

中国传统医学,浩如烟海,博大精深,历史悠久,几千年来,为中华民族的健康事业,作出了巨大贡献。中医学这个伟大的宝库,是由无数精妙绝伦,疗效神奇的独特疗法所组成,我们称之为“中华自然疗法”,它包含了中华民族的文化、哲学和智慧。

随着现代医学的飞速发展,生物、物理、化学等诸多领域的成果,被运用到医学临床当中。但现代医学也无时无刻不被一种现象所困扰,那就是,在各种疗法治病的同时,也对人体产生了巨大的伤害和副作用,甚至于这种伤害和副作用,有时还大于治疗作用。每当我们在临床上遇到这类问题的时候,就常常感叹中华传统医学之奇妙,赞叹我们的祖先所创立的中华自然疗法为人类的健康事业作出的巨大贡献。因此,我们有责任将更多的中华自然疗法介绍给读者,以满足广大中华自然疗法的爱好者和专业人士的需求,故特编写了《中华自然疗法图解》系列。

本系列丛书,共四册,包括《拔罐疗法》、《艾灸疗法》、《拍打疗法》和《小针刀疗法》,是继湖北科学技术出版社出版的《中华自然疗法图解》之《刮痧疗法》、《按摩疗法》、《针灸疗法》、《天然药食物疗法》系列之后,又一套独立的丛书。本丛书每册的编写体例相同,都分为两个部分。第一部分简要介绍了各种疗法的含义、起源、发展、原理、作用、种类、手法、操作、工具、步骤、部位、体位、注意事项、适应症和禁忌症等等;第二部分介绍了各种疗法治

疗各种病证的具体内容,以及各病证治疗的实施图谱。

这套丛书,得益于湖北科学技术出版社的大力支持和帮助,由湖北省中医院赵焰主持编写。特别邀请各专业临床经验丰富的专家周仲瑜、罗惠平、韦丹、刘建忠等,共同编写完成。

由于水平有限,编写时间仓促,书中难免会出现错误,恳望广大同仁予以指正。

编者

2003年6月

目 录

第一部分 拍打疗法简介

- 一、什么是拍打疗法 (1)
- 二、拍打疗法的起源和发展 (1)
- 三、拍打疗法的治病原理和治疗作用 (4)
- 四、拍打疗法的种类和手法 (6)
- 五、拍打疗法操作的基本要领 (14)
- 六、拍打疗法的实施部位和体位 (15)
- 七、拍打疗法的实用操作程序 (16)
- 八、拍打疗法与经络穴位的关系 (17)
- 九、拍打疗法的适应症和禁忌症 (19)
- 十、拍打疗法的注意事项 (20)

第二部分 病症治疗及运用

- 一、感冒 (22)
- 二、咳嗽 (24)
- 三、哮喘 (26)
- 四、中暑 (28)
- 五、呕吐 (30)
- 六、呃逆 (32)
- 七、泄泻 (34)
- 八、痢疾 (36)
- 九、便秘 (38)
- 十、眩晕 (40)
- 十一、失眠 (42)
- 十二、惊悸 (44)
- 十三、汗证 (46)

十四、肺癆	(48)
十五、吐衄	(50)
十六、黄疸	(52)
十七、水肿	(54)
十八、积聚	(56)
十九、消渴	(58)
二十、淋证	(60)
二十一、癰闭	(62)
二十二、遗精	(64)
二十三、阳痿	(66)
二十四、疝气	(68)
二十五、中风	(70)
二十六、面瘫	(72)
二十七、头痛	(74)
二十八、胸痹	(76)
二十九、胁痛	(78)
三十、胃痛	(80)
三十一、腹痛	(82)
三十二、腰痛	(84)
三十三、痹证	(86)
三十四、痿证	(88)
三十五、疟疾	(90)
三十六、坐骨神经痛	(92)
三十七、三叉神经痛	(94)
三十八、漏肩风(肩周炎)	(96)
三十九、月经不调	(98)
四十、痛经	(100)
四十一、经闭	(102)

四十二、崩漏	(104)
四十三、白带过多	(106)
四十四、妊娠恶阻	(108)
四十五、胎位不正	(110)
四十六、滞产	(112)
四十七、胞衣不下	(114)
四十八、乳缺	(116)
四十九、乳痈	(118)
五十、产后腹痛	(120)
五十一、产后血晕	(122)
五十二、产后发热	(124)
五十三、小儿惊风	(126)
五十四、小儿泄泻	(128)
五十五、小儿积滞	(130)
五十六、小儿疳积	(132)
五十七、小儿顿咳	(134)
五十八、小儿发热	(136)
五十九、小儿夜啼	(138)
六十、小儿尿床	(140)
六十一、小儿疔腮	(142)
六十二、小儿虫证	(144)
六十三、风疹	(146)
六十四、带状疱疹	(148)
六十五、肠痈	(150)
六十六、痔疮	(152)
六十七、扭伤	(154)
六十八、落枕	(156)
六十九、耳鸣耳聋	(158)

七十、眼睑下垂	(160)
七十一、近视	(162)
七十二、斜视	(164)
七十三、鼻渊	(166)
七十四、咽喉肿痛	(168)
七十五、牙痛	(170)
七十六、冻伤	(172)
七十七、面部色斑	(174)
七十八、痤疮	(176)
七十九、酒糟鼻	(178)
八十、脱发	(180)
八十一、肥胖	(182)
附录：一、人体十四经脉循行分布示意图	(184)
二、人体十二皮部示意图	(187)
三、人体全身常用腧穴示意图(前、侧、后)	(189)
四、常用腧穴的位置和主治病证表	(195)



中国自然疗法源远流长

着几千年的悠久历史，

【拍打疗法健身事业】

挥着极为重要的作用，它们是古

老而又方便的治疗科学。



一、什么是拍打疗法

拍打疗法,就是用手的不同部位,如手掌、手指、小鱼际、掌根、拳面、拳背、指尖等,按照不同的手形和动作,或者运用各种工具,在人体的某些部位上,如穴位、经络、病变部位等,有规律地击打,从而产生预防疾病和治疗疾病作用的一种治疗方法。拍打疗法是祖国医学宝库中的一员,是从推拿疗法当中产生的一种独特的治疗方法。它具有简便易行、安全可靠、治疗范围广泛、效果显著等优点,是一项深受人民群众欢迎,值得推广和运用的自然疗法。

二、拍打疗法的起源和发展

拍打疗法最早起源于何时,如今已无法考证。但它正如推拿疗法的起源一样,是人们在早期的生活实践中逐渐摸索出的一套方法,可能比药物的产生更早。远古时期,人们的劳动艰苦而原始,不可避免会产生伤痛,而人们发现抚摸或敲打疼痛部位,能减轻疼痛,随着时间的推移,人们不断总结经验,就形成了一系列叩打的方法。《素问·异法方宜论》说:“东方之域……其病皆为痲疡,其治宜砭石”,其中的“砭石”,就是指的古石器时代,人们用一些经过磨制的锥形或楔形的小石器,叩击皮肤的一定部位,浅刺出血,以达到比一般拍打更好的效果。可见那时已有了拍打的工具。早在春秋战国时期,群雄竞起,百家争鸣。我们在先贤们的著作中发现,他们都有一个共同的特点,就是喜好养生。而养生之法中,又主要是导引、按摩和自我拍打。这为后世按摩及拍打疗法的发展,打下了很好的理论基础。到了秦汉时期,诞生了我国现存最早的医学专著《黄帝内经》。《内经》中有很多关于按摩及拍打疗法的记载,这也

确立了按摩及拍打疗法在中医学体系中的地位。秦汉时期,还出现了我国第一部按摩专著《黄帝岐伯按摩十卷》(已佚)。由此可见,我国在秦汉以前,推拿及拍打疗法已被普遍应用。

隋唐时期,由于按摩疗法的被特别重视,拍打疗法也有了快速的发展。这一时期,不仅在太医院设有按摩专科,唐代还把按摩医生分成按摩博士、按摩师和按摩工的等级。按摩博士在按摩师和按摩工的辅助下,教按摩生“导引之法以除疾,损伤折跌者正之”,开始了有组织的按摩教学工作。隋代的《诸病源候论》每卷之末都附有导引按摩之法。隋唐时期,在人体体表施行手法时,涂上中药制成的膏,于是一种既可防止病人表皮破损,又可使药物和手法作用相得益彰的膏摩方法有了发展。这为拍打疗法时借助药物作为递质,和药棒拍打疗法的形成,奠定了基础。同时随着对外的文化交流,也将按摩拍打之法传播至国外。

宋金元时期,按摩及拍打疗法的运用范围更加广泛,涉及到男女老幼,运用到内、外、妇科。这个时期更重视按摩及拍打手法的分析,和按摩治疗原理等理论方面的研究。《圣济总录》就是这一时期有代表性的著作。如其中记载:“可按可摩,时兼而用,通谓按摩;按之弗摩,摩之弗按,按之以手,摩之兼以药,曰按曰摩,适所用也……”。

明代,拍打疗法有了质的飞跃,它在推拿按摩手法的基础上,以中医理论为基础,以穴位、经络理论为依据,结合武术、气功的排打、点穴等方式,发展形成一种独特的自然疗法体系。这一时期,小儿推拿发展很快,也形成了自己的独特体系。而小儿推拿中的许多手法,都吸收了拍打疗法的方法,如捣法、打马过天河等。

清代,由于推拿疗法与骨伤科疗法的密切合作,使拍打疗法在治疗骨伤科疾病方面,有了全面的、较系统的总结。从《医宗金鉴》等一批著作中,我们不仅看到拍打疗法临床经验的日益积累,还看到了拍打疗法适应症和治疗法则等理论的很大提高。

原
书
缺
页

从而收到很好的治病效果。

中医学还认识到,疾病的发生、发展及其转归的过程,就是正气与邪气相互斗争的过程。《素问·刺法论》说:“正气存内,邪不可干。”《素问·评热病论》说:“邪之所凑,其气比虚。”说明疾病的发生,是正气处于相对劣势,邪气处于相对优势而形成的。如果正气旺盛,邪气就不足以致病。假使正气虚弱,邪气就会乘虚侵入而致病。得病之后,机体仍然会不断地产生相应的抗病能力,与致病因素作斗争。若正能胜邪,则邪退而病向愈;若正不敌邪,则邪进而病恶化。因此,扶正祛邪是保证疾病趋向良性转归的基本法则。拍打疗法治病,就在于能够发挥其扶正祛邪的作用。大凡长时间轻柔的缓慢的叩打,有扶正的作用;短时间的快速的较重的拍打,或桑枝棒击打致浅表淤血等,有祛邪作用,但在具体运用时必须结合腧穴的特殊性来考虑,例如:膏肓、气海、命门等穴,多在扶正时用;而十宣、人中、天枢等穴,多于祛邪时用。

拍打疗法还有一个更重要的作用,就是活气血,通经络。各种拍打手法,作用于体表,在外力的振动、传导和渗透下,使各组织和脏器的活力被激发,促进神经中枢的调节作用,使血液流量、淋巴液循环和器官组织之间的代谢过程加快,并有助于缓解和疏通新陈代谢所产生的废物沉淀及血液和组织液循环所遇到的流通障碍,达到疗病的目的。《内经》说:“血气不和,百病乃变化而生。”《医宗金鉴》说:“气血郁滞,为肿为痛,宜用拍按之法,按其经络以通郁闭之气……其患可愈。”中医学认为,人之所以生病,是因为经络阻滞,气血虚弱,外邪入侵所致。因此通过辨证施治,对症拍打,给有关的部位、经络、穴位良好的刺激,可使经络通畅,气血旺盛,从而攻克疾病,达到“诸脉皆通,通则疾除”的效果。

现代医学对拍打疗法的机理有如下认识:各种对人体有良好刺激作用的拍打手法,击打体表,通过皮肤的皮脂腺、汗腺、毛囊、丰富的血管和末梢神经产生物理反应,从而在作用部位引起生物

物理和生物化学的变化,直接或间接由皮肤向深层组织渗透,通过神经和体液的调节,产生一系列病理生理变化,从而改善机体功能,达到治病的目的。

四、拍打疗法的种类和手法

拍打疗法的种类并不复杂,而我们运用手掌、拳面、拳背、手指、指尖、小鱼际等部位,或运用桑枝棒、盐袋、黄豆袋等工具,以各种各样的手形动作,却可以产生千姿百态的拍打手法。除了下面要介绍的手法外,我们还可以在临床实践中,演变出许多适合自己的新奇独特的拍打手法。

拍打疗法主要可以分为拍法、击法、抓法和弹法几类。这几类手法可以在运用时,相互结合使用,如拍击法,也可以与各种推拿手法结合,形成复合手法,灵活运用,如拍推法、点旋法。下面分别介绍常见的各种手法。

(1)拍法:用掌心、掌背、掌根,以虚掌拍打体表,称拍法。

【动作要领】操作时手指自然并拢,掌指关节微屈,手腕、掌、指放松,平稳而有节奏地拍打患部(图1、图2、图3)。



图1 掌心拍法

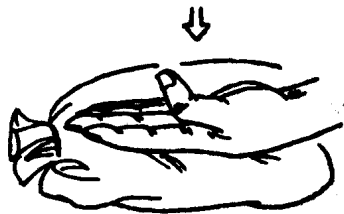


图2 掌背拍法



图3 掌根拍法

【临床应用】拍法适用于头、腹、胸、肩背、腰臀及上下肢部。对风湿酸痛，局部感觉迟钝，麻木不仁，头痛，腰背四肢酸痛，肌肉痉挛，半身不遂等症常用本法治疗，具有舒筋通络，行气活血，兴奋肌肉的作用。

(2)拍抓法：用虚掌拍打体表后，五指内屈抓体表肌肤，称拍抓法。

【动作要领】拍抓在一个动作内连续完成，拍时力达掌轮，抓时力达五指端。每一抓稍有停顿(图4)。

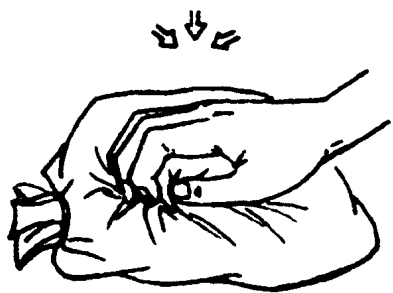


图4 拍抓法

【临床应用】拍抓法多用于胸、腹、臂、腿等部位。对半身不遂，关节不利，麻木不仁，风寒湿痹，落枕等症常用本法。具有强壮筋骨，舒通气血经络，疗除顽疾，驱散风寒的作用。

(3)拍旋法：用虚掌拍打体表时，掌随即向内或向外旋转揉动手掌，称拍旋法。

【动作要领】拍掌、旋掌要在一个动作内完成，掌拍触体表时掌稍加下按之劲，同时旋转揉动手掌（图5）。

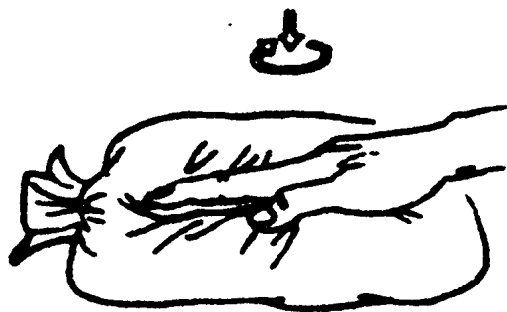


图5 拍旋法

【临床应用】拍旋法多用于胸、腹、四肢等部位。腰背酸痛，胸肋胀满，肢体麻木等症常用本法。具有舒筋活络，解痉止痛，理筋整复，兴奋肌肉等作用。

(4)拍推法：用虚掌拍打体表时，掌随即直线向前推，称拍推法。

【动作要领】拍掌推掌要在一个动作内完成，掌拍触体表时稍加下按之劲，前推用力平稳一致，速度缓慢而均匀（图6）。

【临床应用】拍推法多用于胸、腹、腰、背、臀及四肢。主治风湿痹痛，局部感觉迟钝，麻木不仁，腰背四肢酸痛，肌肉痉挛等症。具有舒筋活络，调和气血，兴奋肌肉等作用。

(5)拍颤法：用虚掌拍打体表时，前臂和手掌的肌肉强力地静止