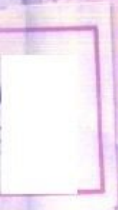


家庭简易推拿法



家庭简易推拿法

臧福科 刘长信 傅国兵



河北科学技术出版社

家庭简易推拿法

臧福科 刘长信 傅国兵

河北科学技术出版社

家庭简易推拿法

臧福科 刘长信 傅国兵

河北科学技术出版社出版（石家庄市北马路45号）

河北新华印刷三厂印刷 河北省新华书店发行

787×1092毫米 1/32 5.75印张 117,000字 印数：1—32,900 1987年5月 第1版

1987年5月第1次印刷 统一书号：14365·39 定价：1.10元

编者的话

由于推拿具有无副作用，无疼痛，无创伤，收效快，适应症广，经济安全，易掌握等特点，所以越来越受广大人民群众的欢迎。为了普及推拿知识，使更多的患者得到推拿治疗，我们在《健康报》上登载了几篇“几种常见疾病的简易推拿法”的文章。文章发表后，受到了广大读者的欢迎，纷纷来信，要求我们多写这样的文章。为此，我们编写了这本《家庭简易推拿法》。

本书向大家介绍了推拿的一些基本常识、常用穴位、手法及一百余种常见病的简易推拿疗法。由于本书的语言通俗易懂，所写的推拿法也非常简单，不需要任何辅助器具，大部分可自我操作，所以无论是否学过医，无论男女老少，只要您具有一般的阅读能力，按照本书所要求的去操作，就一定能达到防病治病的目的。愿我们这本《家庭简易推拿法》能给您的家庭带来福音。

由于作者水平所限，在编写过程中难免有纰漏之处，望广大读者批评指正。

编者

1986. 5

目 录

第一部分 推拿简介	(1)
一、什么是推拿	(1)
二、谈一点推拿史	(2)
三、推拿防病治病的原理	(4)
四、推拿防病治病的优点	(7)
五、家庭推拿应注意什么	(8)
第二部分 推拿常用穴位及常用手法	(10)
一、成人常用穴位	
印堂 (12) 攒竹 (12) 睛明 (12) 鱼腰 (13)	
四白 (13) 鼻通 (13) 人中 (13) 迎香 (13)	
地仓 (14) 上星 (14) 承浆 (14) 丝竹空 (14)	
廉泉 (14) 百会 (15) 四神聪 (15) 太阳 (15)	
头维 (16) 颊车 (16) 下关 (17) 安眠 (17)	
完骨 (17) 风府 (17) 风池 (18) 血压点 (18)	
天突 (18) 中府 (18) 云门 (19) 膻中 (19)	
乳根 (19) 中腕 (20) 下腕 (20) 天枢 (20)	
梁门 (20) 水分 (20) 神阙 (21) 大横 (21)	
章门 (21) 期门 (21) 气海 (21) 关元 (22)	
中极 (22) 曲骨 (22) 归来 (22) 肩井 (23)	

大椎 (23) 天宗 (23) 大杼 (23) 肺俞 (24)
心俞 (24) 膈俞 (24) 胰俞 (24) 肝俞 (24)
胆俞 (25) 脾俞 (25) 胃俞 (25) 肾俞 (25)
命门 (26) 腰阳关 (26) 十七椎 (26) 腰
俞 (26) 八髎 (26) 长强 (27) 肩髃 (27)
列缺 (27) 曲池 (28) 合谷 (28) 外关 (28)
少海 (28) 极泉 (29) 小海 (29) 尺泽 (29)
曲泽 (30) 鱼际 (30) 内关 (30) 神门 (30)
后溪 (31) 梁丘 (31) 膝眼 (31) 足三里
(31) 阑尾穴 (32) 丰隆 (32) 解溪 (32)
太冲 (32) 侠溪 (33) 环跳 (33) 秩边 (33)
阳陵泉 (34) 胆囊穴 (34) 委中 (34) 承山
(34) 涌泉 (34) 三阴交 (35) 太溪 (35)

二、小儿常用穴位

坎宫 (36) 山根 (36) 耳后高骨 (36) 桥弓
(37) 脾经 (37) 胃经 (38) 肝经 (38)
心经 (39) 肺经 (39) 肾经 (39) 四横纹
(40) 大肠 (40) 小肠 (40) 板门 (41) 内
劳宫 (41) 小天心 (41) 大横纹 (42) 总筋
(42) 三关 (42) 天河水 (43) 六府 (43)
外劳宫 (44) 乳旁 (44) 腹 (44) 肚角 (45)
七节骨 (45) 龟尾 (46) 脊柱 (46)

三、推拿常用手法

掌平推法 (47) 肘平推法 (48) 直推法 (48)
旋推法 (48) 分推法 (49) 抹法 (49) 掐法

(49) 点法 (50) 拿法 (51) 摩法 (51) 揉法 (52) 搓法 (53) 捏法 (53) 按法 (54) 肘压法 (55) 拳顶法 (56) 捻法 (56) 擦法 (57) 搽法 (58) 掐法 (59) 弹拨法 (59) 刮法 (60) 一指禅推法 (60) 拧法 (61) 抓法 (61) 捋法 (62) 踩法 (62) 振法 (63) 抖法 (63) 击法 (64) 拍法 (65) 叩法 (65) 拔伸法 (66) 摇法 (67)

第三部分 内科疾病..... (70)

感冒 (70) 咳嗽 (72) 心悸 (74) 呕吐 (74) 呃逆 (76) 腹痛 (78) 腹泻 (79) 便秘 (80) 腹胀 (81) 晕厥 (83) 腓肠肌痉挛 (84) 腹寒 (85) 胸闷 (86) 慢性胃炎 (87) 胃下垂 (88) 消化道溃疡 (90) 慢性肝炎 (91) 慢性气管炎 (92) 慢性胆囊炎 (94) 肺气肿 (94) 肺结核 (97) 冠心病 (98) 高血压病 (99) 手足发绀症 (101) 肾下垂 (102) 尿潴留 (103) 阳痿 (104) 早泄 (105) 男性不育症 (106) 贫血 (107) 白细胞减少症 (108) 糖尿病 (108) 甲状腺机能亢进症 (109) 类风湿性关节炎 (110) 三叉神经痛 (112) 偏头痛 (113) 面神经炎 (114) 偏瘫 (115) 癫痫 (117) 进行性肌营养不良 (118) 神经衰弱 (119)

第四部分 骨外科疾病..... (120)

颈椎病 (120) 落枕 (122) 肩关节周围炎 (123)

网球肘 (125) 前臂肌肉损伤 (126) 腕关节损伤 (127) 腱鞘炎 (128) 胸壁肌肉扭伤 (129) 背肌劳损 (130) 腹壁肌肉损伤 (132) 驼背 (133) 急性腰扭伤 (135) 腰椎间盘突出症 (136) 腰椎假性滑脱 (138) 坐骨神经痛 (140) 梨状肌损伤综合症 (140) 大腿内收肌拉伤 (142) 大腿外侧疼痛 (143) 膝关节内侧副韧带损伤 (143) 髌骨软骨软化症 (144) 髌下脂肪垫损伤 (146) 踝关节扭伤 (147) 跟痛症 (148) 小儿牵拉肘 (149) 腹部手术后肠粘连 (150) 慢性前列腺炎 (151) 慢性阑尾炎 (152) 乳腺增生 (152) 急性乳腺炎 (153) 下肢静脉曲张 (154) 白癜风 (155) 疖肿及包块 (156)

第五部分 儿科疾病..... (158)

感冒 (158) 咳嗽 (158) 哮喘 (159) 小儿肺炎 (159) 呕吐 (159) 泄泻 (160) 腹痛 (161) 便秘 (161) 疳积 (161) 脱肛 (162) 遗尿 (162) 尿闭 (163) 夜啼 (163) 惊厥 (164) 近视 (164) 斜视 (165) 上睑下垂 (165) 斜颈 (166) 小儿瘫 (167)

第六部分 妇科、五官科病及其它..... (168)

痛经 (168) 闭经 (168) 月经不调 (169) 慢性盆腔炎 (169) 麦粒肿 (170) 眼跳 (171) 慢性鼻炎 (171) 鼻衄 (172) 慢性喉炎 (173) 肥胖症 (173) 益脑醒神推拿法 (174) 饱食后的推拿 (174) 消除疲劳推拿法 (175)

第一部分 推拿简介

一、什么是推拿

什么是推拿？拿到这本书的读者，大概会首先想到这个问题。就让我们从“土法”治病谈起吧。

在科学如此发达的今天，先进的科学技术虽已广泛用于医疗实践中，但一些治病的“土法”仍十分盛行，在偏僻的乡村里就更是如此。例如，有的儿童头发枯黄，身体消瘦，不想吃饭，多方求医效果不显著。有经验的老人会说：“小宝宝有积了，捏一下就好了”，于是便在孩子的背部皮肤上捏来捏去，用不了几次，孩子竟然食欲大增，面色也红润了。

还有，当有人感冒发烧时，如果在他的前额、前胸以及后背等部位，用手指捏紧皮肤，用力提拿，有时还蘸上点凉水或酒。一会儿，手到之处便出现一个个小红点，身体感到轻松自如，有时甚至烧也退了。

上面讲到的“土法”，就是最简单的推拿疗法。

推拿就是利用手或肢体，在人体体表的某些部位或穴位进行操作，达到治病防病的一种医疗方法。它同其它医疗学科一样，有自己独特的体系。它包括成人推拿和小儿推拿两大部分。

二、谈一点推拿史

推拿的历史非常悠久，可以讲，自从有了人就有了推拿。劳动不仅创造了人，也创造了推拿术。

远古时代，人类的祖先——类人猿，出没于荒山野岭，栖身于山洞石窟，每天上树摘果，爬山捉兽，来维持日常生活。由于赤身裸体，还要与野兽搏斗，所以身体受碰撞的机会较多。出于动物的本能，他们用肢体抚摩受碰撞而疼痛的地方，这就是最原始最简单的推拿形式。

当然，这些原始的推拿形式，既没有固定的手法，也没有坚实的理论基础，还不能形成一门学科。随着历史的发展，推拿疗效的提高和经验的积累，推拿越来越趋向于正规化。成书于春秋战国时代的我国现存最早的一部医学经典——《黄帝内经》中，关于推拿的记载有百余条之多。那时，推拿已经被作为治病的手段，而广泛应用了。《史记·扁鹊传》中，讲了这样一个故事：两千多年前的战国时代，兵连祸结，民不聊生，有一位名叫扁鹊的民间医生，奔走于各国之间，为处于水深火热的百姓治愈了无数顽病痼疾。由于他医德高尚，医术精湛，被人誉为“神医扁鹊”。一次，他路过虢（guó）国，看到举国上下，人人忧伤，都在向鬼神祈祷，便问一个官中的官员道：“这是因为什么？”“太子刚才突然得暴病而死。”扁鹊询问了疾病发展经过后说：“请你去告诉国君，我能把太子救活。”国君闻听大喜，忙把扁鹊请至宫中。扁鹊诊脉审症后认为，太子患的是“尸厥”，马上命令徒弟子明煎汤熬

药，子仪观察病情的变化，子术在太子身上施以按摩。不久，太子便“死而复活”。

隋唐是推拿的鼎盛时期。从皇帝到百姓，对推拿术都十分重视。在国家的太医院里，设有“按摩博士”和“按摩师”等职称。隋末的巢元方在他所编的《诸病源候论》的每卷末都附有导引、按摩的内容；唐代著名的药王孙思邈在他著的《备急千金要方》中提到了“老子按摩疗法”。因受到国家的重视，人民的欢迎，推拿得到了空前的发展，其手法和理论都得到了进一步的充实。

随着经验的积累，推拿治病的范围渐渐扩展，由原来主要治疗腰腿胳膊疼，发展到治疗内脏、五官等病。到了宋代，还用于催产：一天，在一家房舍里，一个壮年汉子急得搓手跺脚，团团乱转。原来，他的妻子怀孕临产，竟七日不下，妻子面色苍白，两目无神，奄奄一息，生命垂危。这时，热心的邻居请来了赫赫有名的医生宠安时，他看到此情景，忙安慰壮汉说：“不要紧，没事。”便让人用热水洗烫孕妇的腰腹，自己由上到下为孕妇按摩，不久便生下一个男孩，孕妇的生命也得救了。

众所周知，宋代的统治者非常推崇封建礼教，“男女授受不亲”这是人人害怕的道德之罪，但按摩却用于孕妇的催产，可见按摩已在广大人民中深深扎下了根。

明代，推拿在各方面都有了进一步的发展，尤以小儿推拿最为显著。《小儿按摩经》、《小儿推拿秘诀》等书的问世，使小儿推拿从理论、穴位、手法等方面，渐渐形成了自己独特的体系。清代，统治阶级“尊崇儒道”，认为推拿直接接触

人的肌肤，“有伤大雅”，是“医之小道”。此时，推拿只能存在于民间，推拿事业的发展十分缓慢。

解放后，推拿医学在党和人民的关怀下，迅速发展起来，许多中医院校设立了推拿专业，各种推拿著作相继问世，推拿研究渐渐深入，推拿队伍日趋壮大。随着祖国开放政策的确立，世界各国纷纷派人前来学习中国的推拿，这门古老的医学，即将在世界各地开花结果。

三、推拿防病治病的原理

推拿能够防病治病，经过几千年的临床实践已经证明了这一点。但至今仍令人十分疑惑的是，推拿既不用针，也不用药，更不凭借手术刀，却能祛病防病。它是怎样达到此目的的呢？我想读者也会产生这样的疑问吧。现将目前所知道的一些原理向大家介绍一下。

（一）推拿可提高免疫力，增强身体素质

人的身体也象一个国家一样，必须有一道防线来阻止外来细菌、病毒等致病物质的侵犯。一旦此防线受到破坏，身体就受到损伤，疾病随之而生。在此防线中，白细胞起着举足轻重的作用，而推拿可增加白细胞的数量。有人做过实验，推拿前的白细胞数为6,730个/立方毫米，而推拿后可提高到8,055个/立方毫米，平均增长19.7%。白细胞杀死细菌的能力（以噬菌指数为指标）也大大增加，由原来的11.67，增加到15.67。白细胞数量的增加和噬菌能力的增强，使这群“边防战士”的战斗力的战斗力大大提高，人体防线更加坚固。因此，在

头颈部进行推拿可以预防感冒，在背部推拿可降低慢性气管炎发病率等，就可以解释清楚了。

(二) 推拿的调节作用

我们的身体是一个有机的整体，各脏器、各系统间不是截然分开，毫无联系的，而是互相协调，互相制约，紧密相联的。这种系统间的相互制约，相互调节的关系的完成，全靠体内有一个自控自调的系统。当某个脏器或系统的功能亢进，它便发出抑制信号，降低其功能；当某个脏器或系统的功能低弱，它便发出辅助信号，提高其功能。推拿就是通过神经、体液、经络的传导，作用于这个自控自调的系统，而发挥其作用的。第一，信息的调节。收音机对我们来说早已不是什么陌生的东西了，我们用它来听新闻、听故事、学外语，可以讲它已成了人们的第三只“耳朵”。我们若想收听××台，只要调到一定的频率上即可，这是因为每个电台都以各自不同的频率向外发放电波。人体内的各个脏器，也同电台一样，有其特定的生物信息发放。这个信息，可表现在体表某些部位，如心脏多在颈、胸、肩部、左前臂尺侧有反应点；肺多在上胸部、中背部有反应点；胃多在上腹部、下背部有反应点；肝脏和胆腑多在右肋部、右肩部、下背部有反应点等。

当脏器发生病变时，有关的信息就发生改变，体表的反应点也出现相应的变化（多为对刺激敏感），推拿可以在此反应点上进行操作，对失常的生物信息进行调整，达到治病的目的。如在发生缺血性心绞痛时，用拇指按揉法在背部心俞上操作，可调整信息的异常，增加冠状动脉的血流量，从而缓解症状；再如胃痉挛引起胃痛时，可在下背部找到其反应

点，在此点上施以揉捻，调整的信息通过一定的途径传入体内，可使胃痉挛得到缓解。第二，双重良性调节作用。有人做过这样的实验：对4名健康的成人用拇指推揉两侧背部的脾俞、胃俞，发现胃运动增强，被实验者出现饥饿感。对3名饥饿的成人，也用同样的方法在同样的部位进行操作，却出现胃运动抑制现象，饥饿感得到缓解。这就是双重良性调节作用，它总是向着正常水平发展，原来功能低下的，可使其提高；原来功能亢进的，可使其降低。这样的现象，在临床上经常见到。如同是在前额用一指禅推法操作，原来精神紧张，经常失眠的病人，可以安然入睡；而精神不振，昏昏欲睡的病人，则神清智爽。

（三）加快组织的修复

大家都有这样的体会吧，当你的肌肉或骨骼遭到破坏后，你特别希望有一种方法尽快地使你的损伤组织恢复到原来的状态。推拿就是你所需要的好方法之一。

有人将家兔的跟腱切断，再用丝线将其缝好，两周以后左侧进行揉提推拿，右侧不做推拿，进行对照。五周后将兔子杀死，用显微镜观察，发现经过推拿的一侧，异物肉芽肿包裹较好，而未进行推拿的一侧仍为异物肉芽肿。这说明推拿可促进创伤组织的修复。

（四）解除粘连，滑利关节

骨伤疾患，经常出现肌肉痉挛。痉挛的好处在于限制损伤部位的过度活动，减轻疼痛，防止损伤的继续发展；但又有其有害的一面，就是时间一久，则使关节发生挛缩，损伤部位的组织粘连，影响关节的功能活动，推拿可活血祛瘀，

有解除粘连，滑利关节的作用。

有人做过这样的实验：将墨汁注入到家兔的两侧膝关节内，推拿其中的一侧，可见膝关节内的墨汁流向远处；而未经推拿的另一侧膝关节内的墨汁大部分仍留在关节内。这说明推拿可促进关节滑液的代谢。临床上常用揉、揉、掐、推等手法治疗类风湿性关节炎等慢性劳损引起的关节僵硬、活动障碍等疾病。

（五）改善血液循环

人体内的循环系统，犹如河流一样，生生不息的流动，将人体需要的营养物质输送到各个脏器，又把各脏器代谢产生的废物运出体外，循环往复，对生命的维持有极重要的意义。

现代实验证明，推拿可促进血液和淋巴循环。我们曾用皮肤温度做指标，观察推拿前后的变化，对20名病人，在背部用平推法操作10分钟，然后测定推拿后即刻、10分钟、15分钟的皮肤温度（部位：局部、上肢的合谷、下肢的京骨），发现温度均有所升高，这说明推拿不单使局部毛细血管扩张，血流旺盛而皮温增高，对肢体远端部位的皮肤也有一定影响，这是反射性地调节了全身血液循环的缘故。对犬腹部进行推拿，能使毛细血管的通透性增加和血流速度加快。这就是推拿能治疗高血压病、水肿、各种损伤、褥疮等疾患的原因。

另外，推拿还有消肿、利尿、止痛、补养、防止肌肉萎缩等作用，在此不一一列举。

四、推拿防病治病的优点

推拿防病治病，既不需要针，也不需要药，而是凭借双

手，因此决定了它有自己独特的优点。

(一) 无副作用

大家知道，注射青霉素时必须先做皮试，这是因为青霉素有过敏反应；链霉素使用时间过长，会发生耳聋，这是因为链霉素对听神经有损害。推拿只是利用双手在体表上进行操作，只要用力合适，对人体百益而无一害。

(二) 无创伤

外科手术要破皮断肉，损伤机体；针灸治病，针到之处，筋肉必伤。而推拿仅在体表上操作，不直接接触及深层，对机体毫无损伤。

(三) 操作方便

由于推拿是靠双手来达到治病目的的，所以，不受任何条件限制。无论是在奔驰的火车上，还是在劳动的田间，或者是在家庭里，随时随地都可进行操作。

(四) 收效快

推拿治病，手直接接触及病处，所以收效甚快，如急性扭伤、脱位等，可以手到病除。

(五) 经济

患病后，如果服药或用针灸治疗，都需要花钱。若是学会了推拿，用自己的手治自己的病，这些钱便可以节省下来了。

五、家庭推拿应注意什么

家庭推拿的操作者，主要是患者本人或家属，大部分人

不甚懂或不懂医学，因此必须注意下述几方面：第一，除去一些急性病，如晕厥、心绞痛等可以立即使用手法外，其它慢性疾病都应该经大夫明确诊断后再进行推拿治疗，否则容易贻误病情，造成不良后果。第二，推拿时，在患者体位符合要求的条件下，力求舒适，如不应歪坐或蜷卧等。第三，推拿时手要保持清洁、温暖，并要修剪指甲，以免划破皮肤，如手太粗糙时，要在皮肤上涂擦一些润滑剂，如滑石粉、薄荷油等。第四，推拿治病必须坚持经常，切忌“三日打鱼，两日晒网”，否则难以达到预期目的。第五，遇到下述情况，应慎重或不施用推拿：结核菌、化脓杆菌引起的病变；癌症；皮肤病病变损害处，烫伤处等；骨折、血肿者；妇女在怀孕期，不宜在腹部和腰骶部推拿；饥饿及剧烈运动后。