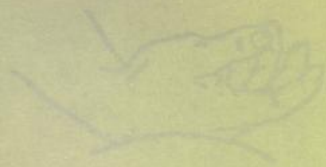


家庭推拿保健医术

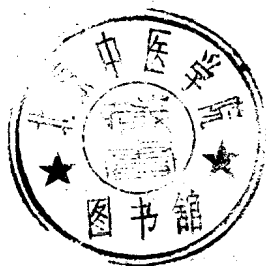
周华龙 编著
东南大学出版社



样 本 库

家庭推拿保健医术

周华龙 编著



东南大学出版社

1203927

2k02/10

内 容 提 要

本书是一本详细介绍家庭或自己用推拿的方法来防治常见病和进行保健的科普读物。全书共分六章。第一章：家庭推拿的特点、适应证、注意事项、功力练习与介质；第二章：家庭推拿的常用手法、经穴；第三章：常见病的家庭推拿与自身防治；第四章：小儿常见病的家庭推拿；第五章：常见病的家庭运动疗法及损伤的家庭推拿；第六章：家庭与自身推拿保健及美容和健美的推拿方法。

本书通俗易懂、图文并茂，介绍的方法简单易学，效果确实可佳。适合各类人员阅读。

家庭推拿及保健医术

周华龙 编著

东南大学出版社出版

南京四牌楼2号

江苏省新华书店发行 南京京新印刷厂印刷

开本787×1092毫米 1/32 印张8.875 字数199千字

1991年1月第1版 1991年7月第2次印刷

印数25001-45000册

ISBN 7-81023-392-0

R·20 定价：3.50元

為民服務

江渭清



推拿保健

妙手回春

杜平



自家保健按摩
方法簡便易利
祛病強身延年
為之化作貢獻

戴平書 壬子月

前 言

随着人民生活水平的不断提高，家庭保健问题日益引起人们的重视，防治疾病的方式也逐渐由治转为防，由药物治疗转为综合治疗，并要选择科学的、方便的、副作用小的治疗和保健方法。

家庭推拿就是在家里对一些常见病采用简便易行的推拿方法进行治疗，疗效确切，人们又乐于接受。开展家庭推拿不但方便患者，而且可以缓解目前看病难的问题。

家庭推拿是在家庭成员之间相互推拿，这样既可以治疗和预防疾病，又可以体现家庭的温暖。

为了使推拿疗法这一传统而有效的医疗保健方法得到推广，作者从1980年开始整理资料，在《中老年康复保健指南》一书的基础上，编写了这本《家庭推拿保健医术》。

本书在编写过程中，得到省、市科协、东南大学、市及市中医院领导的大力支持和帮助，朱金山老师审阅了本书书稿，在此表示衷心感谢！

原中共江苏省委书记现中顾委委员江渭清同志、原南京军区政委现中顾委委员杜平将军及原江苏省委宣传部长省人大常委副主任戴为然同志为本书题词，特此鸣谢！

另外，本书在编写过程中，南京医学院邹令哲教授及吴陆平等同志提出了许多宝贵意见，江浩医生为本书绘了图，顺表致谢！

由于水平有限，书中缺点和错误在所难免，期望读者批评指正。

南京市中医院 周华龙

一九八九年八月

目 录

第一章 概述	(1)
一、家庭推拿保健的特点.....	(1)
二、家庭推拿保健的机理.....	(1)
三、家庭推拿的注意事项.....	(3)
四、家庭推拿的适应证.....	(4)
五、家庭推拿的功力练习与介质.....	(5)
第二章 家庭推拿的常用手法、经穴及指导理论	(8)
一、家庭推拿常用手法.....	(8)
二、怎样快速简便地掌握经络与穴位.....	(27)
三、十四经脉走向.....	(28)
四、十四条经络与主要穴位.....	(44)
五、四穴的家庭运用.....	(61)
六、全身推拿法的辩证运用.....	(61)
七、直接推拿法在家庭中的运用.....	(64)
八、间接推拿法在家庭中的运用.....	(69)
九、补泻推拿法在家庭推拿中的运用.....	(74)
十、阿是穴在家庭推拿中的运用.....	(80)
十一、腹诊法在家庭推拿中的运用.....	(84)
十二、“三通法”在家庭推拿中的运用.....	(88)
十三、“三个联系法”在家庭推拿中的运用.....	(95)
第三章 常见病的家庭推拿与自身防治	(100)
一、落枕的家庭推拿.....	(100)

二、头痛的自身推拿法	(101)
三、感冒的自我按摩与防治	(103)
四、面神经瘫痪的家庭推拿	(105)
五、近视眼的自身防治	(107)
六、颈椎病的家庭推拿	(108)
七、鼻炎的自身推拿治疗与预防	(112)
八、失音的家庭推拿治疗与预防	(113)
九、自身推拿防治颈椎病	(116)
十、哮喘病的家庭防治	(118)
十一、网球肘的自身推拿与预防	(120)
十二、胃脘痛的家庭推拿治疗	(122)
十三、慢性腹泻的家庭防治	(124)
十四、便秘的家庭推拿	(126)
十五、岔气的家庭防治	(128)
十六、急性腰扭伤的家庭推拿	(129)
十七、腰肌劳损的家庭推拿	(131)
十八、坐骨神经痛的家庭防治	(133)
十九、腰腿痛的自身防治	(135)
二十、踝关节扭伤的自身诊断与治疗	(137)
二十一、膝关节骨性关节炎的家庭防治	(139)
二十二、中风后遗症的家庭防治	(141)
二十三、痛经的家庭防治	(144)
二十四、股外侧皮神经炎的家庭防治	(146)
二十五、冻疮的自身治疗与预防	(147)
二十六、腱鞘囊肿的家庭治疗	(149)
二十七、下颌关节炎的自身治疗与预防	(150)
二十八、肩颈腰腿痛的家庭推拿治疗	(151)
二十九、神经衰弱的家庭防治	(157)

三十、腰椎间盘突出症的防治·····	(160)
三十一、高血压病的家庭推拿疗法·····	(162)
三十二、腰椎肥大的家庭推拿疗法·····	(165)
三十三、腓总神经损伤的家庭推拿疗法·····	(166)
三十四、肋间神经痛的推拿疗法·····	(168)
三十五、腓肠肌痉挛的家庭推拿治疗·····	(169)
三十六、肩关节周围炎的家庭推拿治疗·····	(171)
三十七、颈椎病的家庭防治·····	(172)
三十八、某些急痛症的家庭推拿治疗·····	(175)
第四章 儿科篇 ·····	(180)
一、概述·····	(180)
二、小儿疳积的家庭治疗与预防·····	(182)
三、小儿麻痹后遗症的家庭治疗·····	(184)
四、小儿斜颈的家庭治疗·····	(185)
五、小儿夏季热的家庭防治·····	(189)
六、小儿腹泻的家庭防治·····	(191)
七、小儿厌食的家庭防治·····	(194)
八、小儿百日咳的家庭治疗·····	(196)
九、小儿佝偻病的推拿治疗·····	(198)
十、小儿遗尿的家庭推拿治疗·····	(200)
十一、小儿牵拉肘的家庭复位法·····	(203)
十二、小儿便秘的家庭推拿治疗·····	(204)
十三、小儿家庭保健推拿法·····	(206)
十四、小儿家庭保健操·····	(208)
第五章 常见病的家庭运动疗法及损伤的家庭推拿 ·····	(211)
一、常见病的家庭运动疗法·····	(211)
二、运动损伤的治疗·····	(218)
三、半月板损伤的家庭防治·····	(224)

四、家庭外用方《牡丹透骨散》	(226)
第六章 家庭与自身推拿保健	(231)
一、家庭全身推拿的方法与作用	(231)
二、家庭保健推拿	(235)
三、自身保健推拿法	(239)
四、自练气功与保健	(242)
五、摩腹与健康	(246)
六、热敷与冷敷的家庭运用	(248)
七、家庭保健灸	(250)
八、家庭浴足与健康	(253)
九、家庭拔火罐	(254)
十、中年人的家庭推拿保健	(256)
十一、家庭推拿健美法	(257)
十二、介绍一种家庭推拿美容法	(263)

第一章 概 述

一、家庭推拿保健的特点

(一) 家庭推拿与自身保健推拿主要是家庭成员或自己用各种手法和方法，在自己或他人身体上，结合气功呼吸有规律的运动肢体，通过经络传导至内脏或病灶所在部位，从而达到防治疾病的目的。家庭推拿与自身保健是“以外治内”的健身方法，它通过一些基本的手法以运动器官和内脏，是养生的一种方法，只要坚持，就能收到一定的效果。

(二) 用推拿进行自身保健要做到坚持天天练，形成经常化，规律化。手法练习要根据个人自身的年龄、体质、病情来选择，动作不可过多，手法不可过重，治疗要对症，主次要分明，方能达到有病治病，无病强身的目的。

(三) 坚持推拿进行自身保健，能使体弱者逐渐增强，病者渐愈，健者延年，老者益寿。

(四) 家庭推拿与自身保健方法简便，人人可行，一般无副作用和不良反应，不受时间地点的限制，安全平稳。

二、家庭推拿保健的机理

家庭推拿之所以能防治多种疾病，中医认为主要是通过推拿者的手法或器械作用在机体的脏腑、经络和穴位上，而

达到平衡阴阳，调理脏腑，疏通经络，行气活血，从而起到预防和治疗疾病的目的。

（一）推拿对皮肤的作用

可扩张皮肤的毛细血管，加大单位面积的供血量，改善局部血液循环。可促进皮脂腺和汗腺分泌，有利于皮肤的代谢，改善皮肤营养。

（二）推拿对肌肉和骨骼的作用

可提高肌肉张力，增强肌纤维弹性，清除肌肉水肿，松弛肌肉痉挛，修复肌肉撕裂伤。还能解除关节滑膜嵌顿，整复关节畸形和脱位。

（三）推拿对内脏的作用

能促进胃肠蠕动，增加胃液的分泌，改善食欲。还可以增加肺活量，促进气体交换，增加肺功能。

（四）推拿对神经系统的作用

推拿对神经的作用为通过神经反射可影响全身的组织。同时，使用手法的轻重所产生的作用也不同，轻的手法可镇静止痛；重的手法使神经兴奋，并通过全身神经来协调肌肉、血管、分泌腺等的功能。可促进神经反射，间接地影响内脏器官与身体其他部分功能。

（五）推拿对血液循环的作用

通过机械性刺激作用，可以促进血液循环，因为静脉血管受到挤压，血液快速地返回心脏。或因神经反射促进血管壁内肌纤维的收缩与舒张，从而促进血液的流动。重而深沉的手法推拿，主要用于比较大的面积上，它可使病人脉搏减慢，而加强心脏的搏动能力，这是因为推拿区域内的血管扩张，血液流动压力减低，回心血量增加之故。

三、家庭推拿的注意事项

(一) 掌握常用经络、穴位和操作手法。以求取穴准确，手法正确。掌握自我保健和家庭推拿操作常规，平时可防病强身，有病时，则根据症状选择性的进行操作。

推拿治疗的次数可由少到多，推拿手法的力量可由轻逐渐加重，推拿穴位可以由少逐渐增多。

家庭推拿或自身推拿时，全身要放松，精神和肌肉不要紧张，体位要舒适。

(二) 孕妇一般不宜推拿，特别是肩井、合谷、三阴交、昆仑等穴以及少腹、腰骶部等不要施以手法。患有传染病的病人不宜做家庭推拿，宜自身推拿。溃疡性皮肤病、开放性创伤、精神病人也不宜做家庭推拿。极度疲劳、饥饿、饮酒后和病程已久，体力衰弱，经不起最轻手法者，也不宜推拿。

(三) 对恶心、呕吐的患者进行推拿，手法必须是自右向左，顺时针的方向进行。腰部的肾区不宜采用拍打法等重手法，以免损伤肾脏，造成血尿。外伤性疼痛。在没有排除骨折的情况下，切忌采用推拿手法。急性损伤也不宜采用推拿手法。

(四) 推拿手法恰到好处，手法过轻则达不到治疗效果，手法过重，则造成不良反应。如小儿腹泻，手法推拿治疗得当一次可愈，如手法过轻，则要推拿5~6次，甚至更长时间，如手法过重则造成大便秘结。

四、家庭推拿的适应证

推拿疗法已有悠久的历史，它的治疗范围并不局限于腰酸腿痛、跌打损伤、骨关节及软组织损伤等，而已运用于各科的一些常见病、多发病以及一些疑难杂症，并具有独特疗效。早在秦代著名医学家扁鹊就用推拿治疗魏太子的尸厥症，并有用推拿治疗难产的记载。在《内经》中，就明确指出，按摩可以治疗痹症、痿症、口眼歪斜和胃痛等。《圣济总录》中也指出，“凡风、寒、暑、湿、饥、饱、劳、逸”等因素所致的疾病均可以采用推拿治疗。由此可见，从古至今，推拿疗法一直深受重视。推拿治疗疾病的范围很广，但哪些病人更适合采用家庭推拿治疗呢？现作简要介绍。

（一）内科

高血压、面神经瘫痪、三叉神经痛、头痛、胃痛、急慢性肠胃炎、慢性腹泻、便秘、神经衰弱症、半身不遂等。

（二）妇科

痛经、闭经、盆腔炎、小腹痛等。

（三）儿科

小儿腹泻、支气管炎、厌食、遗尿、便秘、斜颈、肘关节半脱位等。

（四）伤科

落枕、颈椎病、肩关节周围炎、岔气、急性腰扭伤、腰椎间盘突出症、腰肌劳损、腰椎肥大所致腰痛、坐骨神经痛、踝关节扭伤等。

（五）五官科

突发性失音。

(六) 眼科

假性近视眼。

五、家庭推拿的功力练习与介质

对家庭推拿术者不但要求有推拿的基本知识，而且要有比较熟练的手法和较好的体质，以便能认真做好每次推拿。因此，作为一名家庭推拿医生应该加强体质和体力的锻炼，其次是加强臂力和指力的锻炼，简单地说要练基本功。

(一) 全身的练功与锻炼

推拿医生通常要具有一定的内力和耐力，也就是说需要一定的气力。推拿是用手或肢体的其他部分，按照各种特定的技术和规范化动作，在病人体表上进行操作，没有一定的基本功和功力是难于胜任的，也不会收到较好的效果。练功的方法很多，根据推拿者体质或体力情况可练些简化太极拳、基本的武术套路或内养功。

(二) 臂力练习

俯卧撑练习：全掌撑地俯卧，作双臂屈伸运动。要求躯体挺直，不塌腰挺腹。当两臂屈曲时，整个躯体下落，当双臂伸直时，则躯体上升。每次练习不少于5次，可根据自己的体力和锻炼情况，逐渐增加。

(三) 指力练习

1. 五指俯卧撑练习：双手五指成爪形，指端着地，躯体挺直，作俯卧撑。开始练习时，训练强度可根据自己的体力情况而定。在运动过程中，运动时间和运动强度可不断增