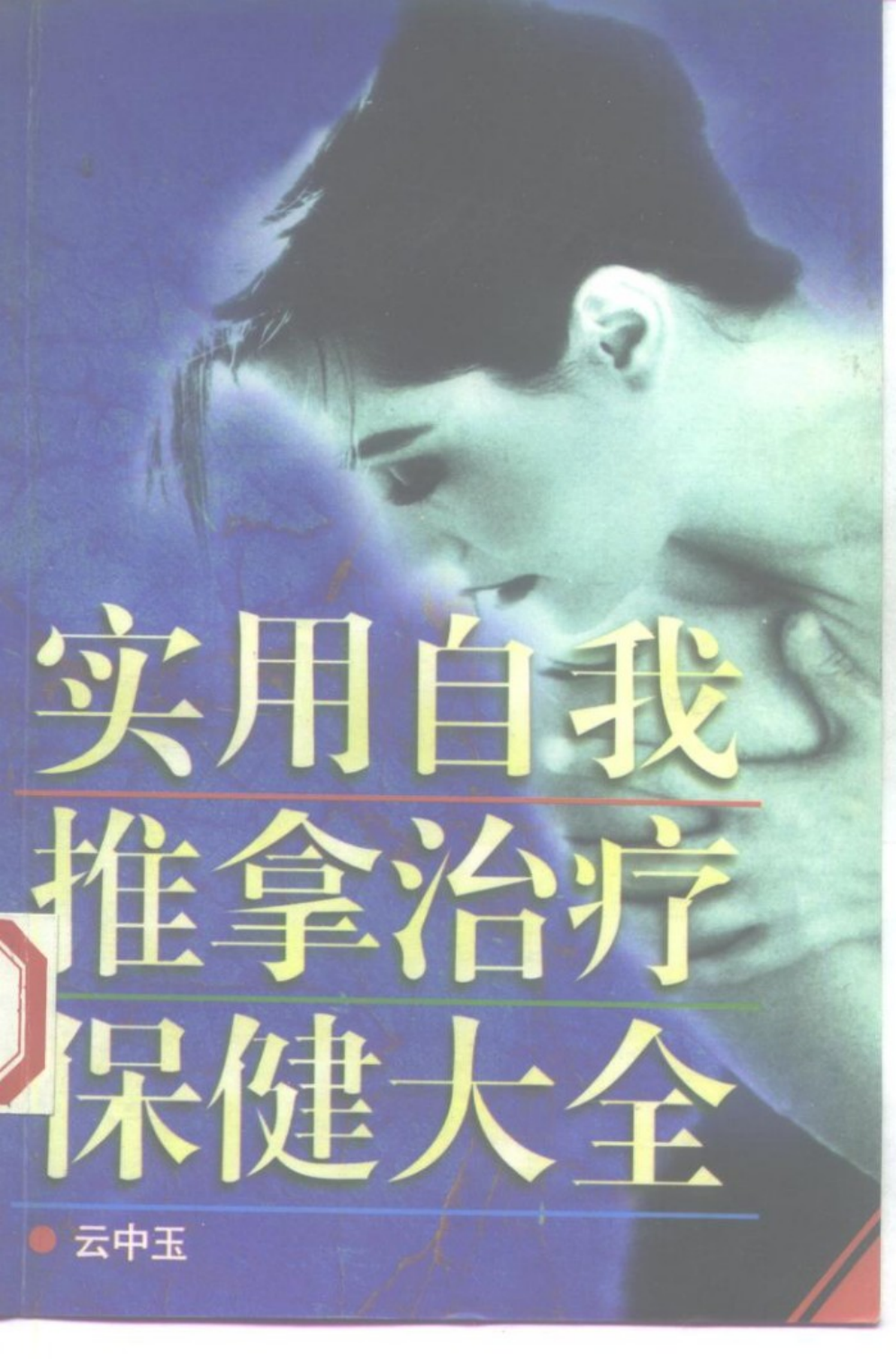


The background of the cover is a photograph of a person with dark hair, seen from the side, performing a self-massage on their neck and shoulder. The person's hand is visible, applying pressure to the muscle. The lighting is soft, and the colors are muted, with a mix of blues, greys, and skin tones. The overall mood is one of relaxation and self-care.

实用自我 推拿治疗 保健大全

● 云中玉

实用自我推拿 治疗保健大全

云中玉



0096411

广东旅游出版社
中国·广州

00315501

图书在版编目 (CIP) 数据

实用自我推拿治疗保健大全/云中玉著. —广州: 广东旅游出版社, 1996. 9

ISBN 7-80521-683-5

I. 实… II. 云… III. 按摩疗法 (中医) IV. R244. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (96) 第 08220 号

广东旅游出版社出版发行

(广州市中山一路 30 号之一 邮码: 510600)

番禺市石楼官桥彩色印刷厂印刷

787×1092 毫米 32 开 12 印张 250 千字

1996 年 9 月第 1 版 1997 年 2 月第 2 次印刷

印数: 5201-11700 册

定价: 16.80 元

编写说明

这本自我推拿手册，是根据中国古代传统按摩手法，结合现代科学技术，参考国外按摩术并容纳作者多年实践经验而编绘的。从资料收集，临床验证，乃至成书，曾几经反复，数易其稿。它坚持科学性、合理性、实用性和普及性。

本书图文并茂，详细、全面的介绍了自我推拿方法和治疗作用。它方法简单、易学、易懂，只要参照图解认真实践，就可以迅速掌握对近百种疾病的防治要领，且推拿按摩时又不受任何场地、时间的限制，无需别人帮助，只靠自己的双手、双足、双肘、双膝在自己身体表面，经络、穴位和相应的反应区上进行自我推拿，无论男女老少，皆可学习和掌握运用。不用花一分钱，就能达到自我救急、防病、治病、自我美容和健身的目的。它没有任何副作用或危险，除重点部位应按要求操作外，其它均可在实践中灵活运用，寻找符合自己的一套推拿方法，以达到最佳效果，确是强身健体、延年益寿的最佳捷径。

本书通俗易懂，适用于各层次的人们学习运用，亦可供医疗临床工作者参考。

目 录

第一章 对自我推拿术的认识	(1)
第一节 什么是自我推拿术	(1)
第二节 自我推拿术发展史及今后发展方向	(2)
第三节 在日常生活中怎样运用自我推拿术	(4)
第四节 自我推拿术在救急中的运用	(6)
第五节 自我推拿术有哪些优点	(7)
第六节 怎样才能用好自我推拿术	(9)
第二章 祖国医学在自我推拿术中的运用	(11)
第一节 自我推拿原则	(11)
第二节 自我推拿补泻的运用	(13)
第三节 阴阳学说指导自我推拿	(14)
第四节 自我推拿与五行学说	(16)
第五节 经络学说在自我推拿中的指导作用	(18)
第六节 十四经腧穴主治分布示意图解	(19)
第七节 十四经腧穴主治异同表	(31)
第八节 十四经循行分布及走行方向表	(33)
第三章 自我推拿术基本知识	(34)
第一节 人体各部关节正常活动幅度图解	(34)
1. 颈椎 (34) 2. 腰椎 (35) 3. 肩关节 (36) 4. 肘	
关节 (37) 5. 腕关节 (37) 6. 掌指及指间关节 (39)	

7. 髌关节 (39) 8. 膝关节 (41) 9. 踝关节 (41)

第二节 自我推拿常用体位 (42)

1. 站位 (42) 2. 坐位 (43) 3. 卧位 (43) 4. 蹲位 (44)

第三节 自我推拿常用手法 (44)

一：推法：1. 指推法 (45) 2. 掌推法 (45) 3. 拳推法 (45) 4. 肘推法 (45) 5. 趾推法 (45) 6. 足心推法 (45) 7. 足跟推法 (45)

二：拿法：1. 三指拿法 (46) 2. 五指拿法 (46) 3. 掌指拿法 (46)

三：按法：1. 指按法 (46) 2. 拳按法 (46) 3. 掌按法 (46) 4. 肘按法 (46) 5. 足按法 (46)

四：摩法：1. 指摩法 (47) 2. 掌摩法 (47) 3. 足摩法 (47)

五：点法：1. 指点法 (48) 2. 屈指点法 (48) 3. 肘点法 (48) 4. 拇趾点法 (48) 5. 足跟点法 (48) 6. 相对点法 (48)

六：梳法：1. 单手梳法 (49) 2. 双手梳法 (49)

七：挤法：1. 四指挤法 (49) 2. 二指拧挤法 (49)
3. 二指挤法 (49)

八：擦法：1. 指擦法 (50) 2. 鱼际擦法 (50) 3. 掌擦法 (50) 4. 手背擦法 (50) 5. 足跟擦法 (50) 6. 足心擦法 (50) 7. 拇趾擦法 (50)

九：拍法：1. 手撑拍法 (50) 2. 足拍法 (50)

十：揉法：1. 指揉法 (50) 2. 鱼际揉法 (51) 3. 掌揉法 (51) 4. 足跟揉法 (51) 5. 足心揉法 (51) 6. 拇

趾揉法 (51)

十一: 捏法: 1. 二指捏法 (51) 2. 三指捏法 (51)

3. 五指捏法 (51)

十二: 捻法 (51)

十三: 弹法 (52)

十四: 勒法 (52)

十五: 揉法 (52)

十六: 理法 (53)

十七: 击法: 1. 指击法 (53) 2. 拳击法 (53) 3. 掌根击法 (53) 4. 侧掌击法 (53) 5. 足跟击法 (53) 6. 足内侧击法 (53) 7. 拇趾击法 (53)

十八: 干浴法: 1. 指干浴法 (54) 2. 掌干浴法 (54)

3. 手掌干浴法 (54)

第四节 自我推拿注意事项 (55)

第四章 各部位自我推拿常用方法 (57)

第一节 头颈部自我推拿方法 (57)

1. 十指干梳头醒脑益智法 (57) 2. 十指薤发提神法 (57) 3. 指弹头顶醒神法 (58) 4. 十指拍头醒脑通络法 (59) 5. 点叩头顶健脑清神法 (59) 6. 揉振百会穴升阳益气助颜法 (60) 7. 双掌揉头健脑宁神法 (60) 8. 推擦头醒脑通窍助颜法 (61) 9. 对点头部诸穴开窍益聪法 (61) 10. 干浴面提神抗衰祛皱法 (62) 11. 指擦下颌通络助颜法 (63) 12. 点揉颞骨穴通络祛皱法 (64) 13. 推颊车祛风助颜法 (64) 14. 指推前额清脑明目法 (65) 15. 推眉心清热通窍法 (65) 16. 四指挤额解表上痛法 (66) 17. 擦口唇通络开脾法 (66) 18. 推揉面颊祛风通窍助颜法

(67) 19. 点揉太阳穴祛头疾 (68) 20. 指推水沟复苏宁神 (68) 21. 掐睛明除眼疾 (69) 22. 熨目明目助颜法 (69) 23. 点按球后穴增视力 (70) 24. 点揉眼周诸穴保健养生除眼疾 (70) 25. 顶眼眶骨增视力除眼疾法 (71) 26. 弹前额祛风醒脑法 (71) 27. 双手擦眼皮明目美容法 (72) 28. 推擦颜面提神抗衰助颜法 (72) 29. 捏鼻中隔清热通窍法 (73) 30. 点揉迎香通窍补肺气 (74) 31. 揉鼻孔通鼻窍 (74) 32. 捏鼻柱通经络补肺气助颜法 (75) 33. 摩鼻柱开窍补肺气助颜法 (75) 34. 一手点三穴通经络补肺气 (76) 35. 拿鼻翼祛风通鼻窍法 (76) 36. 鼻部推拿通经调脏腑 (77) 37. 捏推鼻清热增嗅觉 (77) 38. 擦耳前后补肾醒脑开窍法 (78) 39. 指压听官祛耳疾法 (78) 40. 掌心按揉耳补肾聪耳法 (79) 41. 弹耳廓醒脑聪耳法 (79) 42. 推耳后通窍聪耳法 (80) 43. 点揉耳门开窍聪耳法 (80) 44. 擦耳廓固肾气增听力法 (81) 45. 拿颈通经活络法 (81) 46. 点揉天突、人迎宣肺利咽法 (82) 47. 捏揉津液生津利咽法 (83) 48. 按揉上廉泉生津固齿法 (84) 49. 掌挤后颈舒筋散风法 (84) 50. 二指挤颈通经疏郁法 (85) 51. 点揉风府穴醒脑通窍法 (85) 52. 按揉风池醒脑清热法 (86) 53. 推天柱骨疏散风邪除头疾法 (86) 54. 点叩乳突行气活血法 (87) 55. 点揉大椎穴通经清热法 (87) 56. 擦大椎穴清热利咽法 (88)

第二节 胸腹部自我推拿方法 (88)

1. 拍胸舒筋骨振精神法 (88) 2. 五指横推前胸调气血宽胸法 (89) 3. 掌握胸部宽胸理气法 (90) 4. 双肘叩击两肋章门诸穴疏肝利胆法 (90) 5. 按摩心区、膻中、步廊

穴疏通血脉法(91) 6. 熨心区清心宁神法(91) 7. 掌握膻中理气止痛法(92) 8. 点按膻中穴通调任脉理气法(93) 9. 按乳调和气血法(93) 10. 梳两乳调气血通积滞法(94) 11. 掌摩乳房及乳部诸穴调气血清心肺(94) 12. 叩击胸部舒散筋骨法(95) 13. 拿胸大肌宽胸理气法(95) 14. 五指拿乳房调合气血散郁结法(96) 15. 按摩肝胆舒肝利胆化痰法(96) 16. 捋肝脾舒肝健脾法(97) 17. 掌按揉胸部四脉宽胸宣肺解表法(98) 18. 推腋中线通调经脉法(98) 19. 熨胃脘温中散寒法(99) 20. 二指振中脘健脾和胃法(100) 21. 掌握脘腹消积导滞法(100) 22. 指按上腹诸穴舒肝理气止痛法(101) 23. 指按下腹诸穴培本固元法(101) 24. 拿腹部理气止痛法(102) 25. 擀捏腹消积祛滞法(102) 26. 推腹五脉通经益气养血法(103) 27. 掌按脘腹温经散寒法(104) 28. 按摩胃脘补脾胃法(104) 29. 双掌合推带脉健脾胃舒肝理气法(105) 30. 摩脐温通元阳益气养血法(106) 31. 拍腹行气活血法(107) 32. 托胃补中益气法(108) 33. 推胃脘消导理气止痛法(108) 34. 点揉小腹诸穴调冲任益肾壮阳法(109) 35. 按摩下腹温肾固精法(109) 36. 熨小腹升阳补气法(110) 37. 擦腹股沟通经络祛湿热法(111) 38. 击腹股沟通经络祛虚寒法(111)

第三节 腰背部自我推拿方法…………… (112)

1. 点揉背部肺俞诸穴舒筋通络宣肺解表法(112) 2. 按揉背部脾俞诸穴养血安神增强脏腑功能(113) 3. 拿背部脾俞诸穴增强脏腑功能(114) 4. 点揉痞根穴消痰散结(114) 5. 点揉志室、命门穴强腰健膝(115) 6. 点揉腰

背部棘突补肾温下焦 (115) 7. 点揉腰眼穴补肾壮阳 (116) 8. 摩命门培元补肾法 (117) 9. 熨肾区壮腰补肾法 (118) 10. 击腰部强腰健脊 (119) 11. 推腰部壮腰补肾 (119) 12. 按揉肾俞穴壮腰补肾舒筋通络 (120) 13. 叩击腰骶部壮腰肾舒筋活血法 (120) 14. 拍击骶尾部通经络壮腰脊 (121) 15. 拍腰骶壮腰脊散风寒法 (121) 16. 擦八髻培元温阳法 (122) 17. 便后擦骶尾部固肾气法 (123) 18. 熨骶部温阳祛寒壮腰补肾法 (123)

第四节 上肢自我推拿方法…………… (125)

1. 搓颈肩温通气血舒筋活络法 (124) 2. 牵肩滑利关节剥离粘连法 (124) 3. 扳肩舒展筋骨法 (125) 4. 拿肩通经络解痉牵法 (126) 5. 点揉极泉穴通经络除疲劳 (126) 6. 擦腋窝通经络除疲劳 (127) 7. 叩击极泉通经络除疲劳 (127) 8. 掌擦锁骨平喘降逆法 (128) 9. 拿肘窝部舒筋通络行气活血法 (128) 10. 擦肘窝舒筋通络法 (129) 11. 拍肘窝舒筋通络法 (129) 12. 屈肘清利关节解痉牵 (129) 13. 双肘对击通经活络法 (130) 14. 搓上肢温经活血除疲劳 (130) 15. 拿上肢行气活血祛风寒法 (131) 16. 击上肢通经络除疲劳 (132) 17. 理上肢通经络除疲劳 (133) 18. 揉捏上肢通经络解痉牵 (133) 19. 手腕关节舒筋活络利关节 (134) 20. 腕关节拔伸活血伸筋利关节法 (134) 21. 肘点揉腕部通经络活血祛瘀法 (134) 22. 对拿内关透外关宽胸安神止痛法 (135) 23. 揉捏合谷通经镇痛疏解风邪法 (135) 24. 对拿合谷透后溪通经络清热散风法 (136) 25. 腕刺数点环擦防治功能性疾病法 (136) 26. 肘点压五指舒筋活血利关节法 (137) 27. 擦

八邪穴通经络行气血 (138) 28. 点按四缝穴补脾宣肺法 (139) 29. 按揉内外劳宫通经络清心泄热法 (139) 30. 弹十指通经络醒脑清热法 (140) 31. 勒十指舒筋活络开窍利关节 (140) 32. 捻十指舒筋活络开窍利关节 (141) 33. 干浴手通经络调气血利关节法 (141) 34. 击指缝通经络行气血法 (142)

第五节 下肢自我推拿方法…………… (142)

1. 掌揉臀部舒筋活血温经散寒法 (142) 2. 击臀部舒筋活络祛风散寒法 (143) 3. 点揉下肢膀胱经舒筋活络强腰健膝法 (143) 4. 相对点揉诸穴通经络活气血除疲劳法 (144) 5. 击下肢舒筋通气血法 (146) 6. 捏下肢舒筋活络调气血法 (146) 7. 挤下肢舒筋活络解痉止痛法 (147) 8. 掌推下肢通经络散风寒 (147) 9. 手掌对搓下肢舒松脉络和气血法 (148) 10. 分髌舒展筋脉剥离粘连法 (149) 11. 4 字板髌舒筋解痉利关节法 (149) 12. 擦腘窝舒筋通络解痉法 (150) 13. 拿腘窝舒筋通络解痉法 (151) 14. 拍击腘窝舒筋活络行气血法 (151) 15. 擦膝法温经活血止痛法 (151) 16. 按揉腓骨通经络利关节法 (152) 17. 压膝法舒展筋脉利关节法 (152) 18. 熨膝法舒筋活络祛寒活血法 (153) 19. 双膝对击活血化瘀利关节法 (154) 20. 五指拿腓骨舒筋活络利关节法 (154) 21. 屈肘点揉膝部通经络活血散瘀法 (155) 22. 肘击下肢通经络解痉镇痛法 (155) 23. 擦足背通络温经散寒法 (156) 24. 拇趾点揉通经络调整脏腑法 (156) 25. 三屈法舒筋解痉利关节法 (157) 26. 足跟点揉足背舒筋通络法活血化瘀法 (158) 27. 足跟击法舒筋通络解痉镇痛 (159) 28. 足心推擦法通

经络活血化瘀 (159) 29. 足跟按摩法通经络健脾胃 (159)
 30. 足背击法舒筋活络解痉镇痛 (160) 31. 脚掌内侧击
 法舒筋通络止痛 (161) 32. 足趾击法舒筋通络止痛 (161)
 33. 踝刺激点擦法防治功能性疾病 (162) 34. 踏足法补
 肾壮骨行气活血 (163) 35. 拿跟腱通经络壮腰肾法 (163)
 36. 推跟腱通经络壮腰肾法 (164) 37. 按揉昆仑、太溪
 舒筋通络强腰肾法 (164) 38. 摇踝关节舒筋活络利关节法
 (165) 39. 足心擦足背温通经络益气补肾法 (165) 40. 双
 足对击法调整脏腑祛风散寒 (167) 41. 弹十趾通脉络醒脑
 提神法 (167) 42. 足跟弹击十趾舒筋通络壮腰补肾法
 (168) 43. 捻足趾通气血消肿止痛法 (168) 44. 足跟击
 足背舒筋通络活血化瘀法 (168) 45. 足底按摩温通经络调
 整脏腑法 (169) 46. 擦八风穴疏通经络行气活血法 (169)
 47. 干浴足温通经络调脏腑法 (170) 48. 熨足心滋肾宁
 神祛疲劳法 (170)

第六节 其他自我推拿方法…………… (171)

1. 舌擦牙龈和脾胃洁齿利咽法 (171) 2. 咬齿法健脾
 胃固肾坚齿 (172) 3. 肌肉收缩法舒筋活络调气血壮体质
 (172) 4. 内脏旋转法调脏腑强体质 (174) 5. 点揉长强
 穴补脾胃固脱法 (175) 6. 按揉肛穹强肾通便清湿热法
 (176) 7. 揉擦外肾补肾壮阳法 (176) 8. 拍肛穹补肾益
 气通便止泻法 (176) 9. 搓阴囊补肾壮阳固精法 (177)
 10. 抓拉阴茎阴囊补肾壮阳固精法 (178) 11. 兜外肾法补
 肾壮阳法 (178) 12. 点揉会阴穴调任督平阴阳法 (179)

第五章 各反应区自我推拿方法及治疗 …… (180)

第一节 头顶部调百脉振精神抗衰老法…………… (180)

第二节	面部调脏腑抗衰老助颞法·····	(186)
第三节	耳部调经络充气盈血扶正祛邪法·····	(188)
第四节	鼻部通督脉补肺气救逆回阳法·····	(191)
第五节	手部通经络调气血法·····	(195)
第六节	足部调脏腑平阴阳法·····	(198)
第七节	下肢通经络调脏腑法·····	(211)
第八节	各脏腑自我推拿方法及治疗·····	(216)
	1. 心区通血脉抗衰老法 (217)	2. 脾区调节脏腑增强脾功能法 (217)
	3. 胃区调节胃肠功能法 (218)	4. 肺区提高肺功能法 (219)
	5. 肾区培元气固肾益精法 (220)	6. 肝胆区舒肝利胆调情志法 (221)
	7. 膀胱区调胞宫清湿热法 (222)	
第九节	各窍穴自我推拿方法及治疗·····	(223)
	1. 眼窍通气血除眼疾法 (224)	2. 耳窍健脑通髓除耳疾法 (226)
	3. 鼻窍通督回阳祛风寒除鼻疾法 (226)	4. 口窍调脏腑和脾胃法 (227)
	5. 阴窍防治生殖器官疾病法 (230)	6. 肛窍调任督脉利二便法 (232)
第六章	其他自我推拿及保健方法 ·····	(234)
第一节	自我刮痧在治疗中的应用·····	(234)
	1. 刮颈项通经络清热解暑法 (235)	2. 刮胸宽胸僻移化浊法 (235)
	3. 刮腹僻移化浊法 (235)	4. 刮腠窝通经络祛风止痛法 (235)
	5. 刮肘窝通经络祛风止痛法 (236)	6. 指刮胸退热镇痛宽胸法 (236)
	7. 指刮太阳通经络清热明目祛风止痛法 (236)	
第二节	面部美容自我按摩法·····	(237)
第三节	热敷自我按摩法·····	(239)

第四节	冷敷自我按摩法·····	(240)
第五节	火酒自我推拿法·····	(241)
第六节	自我灸法·····	(243)
第七节	八移锦歌诀·····	(246)
第八节	自我推拿歌诀·····	(249)
第七章	常见病症自我推拿治疗 100 例 ·····	(250)
1.	头痛 (250)	
2.	感冒 (252)	
3.	高热 (253)	
4.	失眠 (254)	
5.	呃逆 (255)	
6.	腹胀 (256)	
7.	呕吐 (257)	
8.	泄泻 (258)	
9.	胃与十二指肠溃疡 (260)	
10.	痢疾 (261)	
11.	急性胃炎 (262)	
12.	便秘 (263)	
13.	胃下垂 (264)	
14.	胃脘痛 (266)	
15.	胃神经官能症 (267)	
16.	慢性胃炎 (268)	
17.	心脏神经官能症 (269)	
18.	心律失常 (270)	
19.	高血压病 (271)	
20.	冠心病 (272)	
21.	肝硬化 (273)	
22.	慢性胰腺炎 (274)	
23.	低血压 (275)	
24.	糖尿病 (276)	
25.	慢性胆囊炎 (277)	
26.	肺结核 (278)	
27.	支气管哮喘 (279)	
28.	白细胞减少症 (280)	
29.	梅核气 (281)	
30.	癫痫 (282)	
31.	晕动病 (283)	
32.	肥胖病 (284)	
33.	荨麻疹 (285)	
34.	失语症 (286)	
35.	癔病 (288)	
36.	阳痿 (288)	
37.	痿症 (290)	
38.	中暑 (291)	
39.	心绞痛 (292)	
40.	雷诺氏综合症 (293)	
41.	三叉神经痛 (294)	
42.	面神经麻痹 (295)	
43.	多发性神经炎 (296)	
44.	神经衰弱 (297)	
45.	半身不遂 (298)	
46.	癱闭 (300)	
47.	痔疮 (302)	
48.	脱肛 (303)	
49.	臂丛神经损伤 (304)	
50.	关节扭挫伤 (305)	
51.	胆绞痛 (307)	
52.	肛门失禁 (308)	
53.	落枕 (309)	
54.	慢性腰肌劳损	

(310) 55. 漏肩风 (311) 56. 肱骨外上髁炎 (312) 57. 腰椎间盘突出症 (314) 58. 颈椎病 (315) 59. 肋间神经痛 (316) 60. 坐骨神经痛 (317) 61. 类风湿性关节炎 (318) 62. 血栓闭塞性脉管炎 (319) 63. 脑震荡 (320) 64. 胆石症 (321) 65. 前列腺炎 (322) 66. 下肢静脉曲张 (323) 67. 肠粘连 (324) 68. 颞颌关节功能紊乱症 (325) 69. 腕管综合症 (327) 70. 半月板损伤 (328) 71. 足跟痛 (329) 72. 指部腱鞘炎 (330) 73. 痛经 (331) 74. 闭经 (332) 75. 带下 (334) 76. 盆腔炎 (325) 77. 妇女尿失禁 (336) 78. 阴痒 (337) 79. 功能失调性子宫出血 (功血或崩漏) (339) 80. 不孕症 (340) 81. 妊娠呕吐 (341) 82. 流产 (342) 83. 乳腺小叶增生 (344) 84. 乳痈 (345) 85. 更年期综合症 (346) 86. 鼻衄 (鼻出血) (347) 87. 牙痛 (348) 88. 复发性口腔溃疡 (349) 89. 耳鸣、耳聋 (351) 90. 面部痤疮 (352) 91. 咽喉痛 (353) 92. 慢性鼻炎 (354) 93. 近视眼 (355) 94. 上睑下垂 (356) 95. 迎风流泪 (358) 96. 白内障 (359) 97. 青光眼 (360) 98. 百日咳 (361) 99. 遗尿 (362) 100. 冻疮 (363)

第一章

对自己推拿术的认识

第一节 什么是自我推拿术

自我推拿术是一种物理性质的治疗方法，是自己运用各种手法作用于自己体表的特定部位，以调节机体的生理病理状况，达到治疗保健目的的一种方法。

宋代《保生要录》说：“养生者，形要小劳，无至大疲……，手足欲时其屈伸……，或两手掌相摩令热，掩目摩面。事间随意为之，各十数而已。每日频行，必身轻目明，筋壮，血脉调畅，饮食易消，无所壅滞。体少不佳快，为之即解。”

古人对自我按摩的论述较为详细，让人们用自己双手，随时随地进行自我按摩、运动，达到强身健体效果。

在科学技术飞速发展，人们生活水平不断提高的当今社会，对那些患有文明病（指生活过于优越，安逸而带来的疾病）者、老年人和体质虚弱的人更为理想。对那些患有疾病的人，只要明确诊断，即可在医生的指导下，根据自己的具体情况自我推拿，效果是非常好的。它治疗范围广泛，方法独特，在运用操作时，不受环境、时间限制，其方法简单易学，通俗易懂、操作方便、施术灵活，安全有效，无任何

副作用，男女老少皆益。它不用花一分钱，只靠自己的双手、双足、双肘等在自身一定部位上施术，即能收到有病治病，无病健身的效果。它具有独特的医疗保健作用，必将引起广泛重视，定是当今和未来健康长寿的理想方法。

第二节 自我推拿发展史及今后发展方向

在远古社会时期，生产力水平十分低下。人们战胜自然灾害和疾病的能力很低，人类主要依靠自身机能的调整，求适应千变万化的环境，接受大自然的种种挑战。为了战胜各种自然灾害和疾病，古人积极采取保护自己措施，并摸索防病，祛病的强身方法。

他们发现在紧张的劳动中，浑身非常疲劳时，活动几下胳膊腿，伸一下懒腰，觉得很舒服，疲劳和紧张顿时消除了很多。当感到腰背酸楚难受时，下意识地摸捏几下，竟获得了手到痛除之感。有时他们在休息中，自觉与不自觉的按、摩、捏拿几下，竟感到无比轻松，愉快，舒服。随着时间的推移和这些简单经验积累，就形成了自我推拿的雏形。

三国时代的大医学家，养生家华佗吸取前人经验，模仿动物的动作，创造了“五禽戏”。以后的“八段锦”、“易筋经”，等都保持了中国传统导引术，自我推拿的特点，而流传至今，依被人们所喜爱。《吕氏春秋，季春纪》中说：“流水不腐，户枢不蠹动也，形气亦然”。意思是说，流趟的水不会腐臭，户枢不被蠹蛀蚀，这是由于活动的原故，人体的形气也是这样，它形象的比喻了人体必须不断自我锻炼。前人是运用自然疗法，同疾病，衰老做斗争的，并依此来达到祛病，