



刘进海 编著

医疗·保健·健美

自我推拿手册

辽宁科学技术出版社

医疗·保健·健美

自我推拿手册

刘进海 编著

辽宁科学技术出版社

自我推拿手册

Ziwo Tuina Shouce

刘进海 编著

辽宁科学技术出版社出版 (沈阳市南京街6段1里2号)
辽宁省新华书店发行 沈阳新华印刷厂印刷

开本: 787×1092 1/32 印张: 5¹/₂ 字数: 120,000

1989年1月第1版

1989年1月第1次印刷

特约编辑: 湛 艾 插图: 宋志江

责任编辑: 王绍诚 责任校对: 王泽庆

封面设计: 曹太文

印数: 1—29,198

ISBN 7-5381-0598-0/R·95 定价: 2.10元

内 容 提 要

本书为普及性自我推拿工具书。

主要内容为推拿术的医疗作用、基本手法、取穴要领及注意事项；常见病的自我推拿；保健、康复及健美的自我推拿等。

可供喜爱推拿术的城乡群众。

前 言

推拿术也称按摩术。早在两千多年以前，它已成为我国的一种医疗手段。在科学技术日益发展的今天，这种不吃药、不打针、不开刀的医疗方法，仍然受到人们的重视，在医院、疗养院以及家庭医疗保健中广泛运用，就是在世界上的许多国家里也得到了应用和推广。

笔者在多年医疗实践当中深切体会到，推拿疗法这项宝贵的医学遗产，与气功相比有异曲同工之妙，手到病除不遭罪，无副作用，对于某些慢性病来说，尤其具有特殊的疗效；它还具有调节新陈代谢和生理功能的作用，促进康复、保健和美容，因而更加受到患者、休养员和广大群众的普遍欢迎。

推拿术简便易行，安全平稳。而且可以由患者自己掌握，进行“自我推拿”。自我推拿不受设备、场所和时间等条件的限制，仅凭双手就可随时施治，有病治病，无病还可以防病健身。部分患者经过笔者指导，在返回工作岗位以后坚持自我推拿，已经尝到了甜头。本书旨在推行这种家庭适用的自我推拿，通俗介绍有关推拿知识和基本手法，着重于常见病的治疗、健康保健和康复保健，并兼顾通过自我推拿促进健美的知识，力求使读者一书在手，能够做到无师自

通。

作者水平有限，欢迎批评指正。

刘进海

1988年1月于辽宁省
空军兴城疗养院推拿科

目 录

第一章 推拿术和自我推拿.....	(1)
一、推拿的悠久历史及广阔前景.....	(1)
二、推拿的理论基础和医疗作用.....	(3)
三、自我推拿的双重效用.....	(4)
四、自我推拿的基本手法.....	(5)
五、适应症、禁忌症及注意事项.....	(14)
六、点穴及常用穴位的功用.....	(18)
第二章 自我推拿治疗常见病.....	(35)
一、头痛.....	(35)
二、落枕.....	(38)
三、颈椎病.....	(41)
四、肩周炎.....	(44)
五、背痛.....	(47)
六、腰痛.....	(49)
七、肋软骨炎.....	(53)
八、岔气.....	(55)
九、网球肘.....	(57)
十、腕关节扭伤.....	(60)
十一、手指挫伤.....	(63)
十二、挠骨茎突腱鞘炎.....	(65)
十三、股内收肌损伤.....	(67)

十四、膝关节劳损·····	(70)
十五、膝关节骨质增生·····	(74)
十六、疲劳足·····	(78)
十七、口腔溃疡·····	(81)
十八、牙痛·····	(83)
十九、失眠·····	(85)
二十、枕大神经痛·····	(87)
二十一、末梢神经炎·····	(88)
二十二、股外侧皮神经炎·····	(91)
二十三、面神经麻痹·····	(92)
二十四、三叉神经痛·····	(94)
二十五、浅冻伤·····	(96)
二十六、创伤瘢痕·····	(98)
二十七、肌肉注射后遗症·····	(100)
二十八、急性乳腺炎·····	(103)
二十九、胃痛·····	(105)
三十、便秘及腹胀·····	(107)

第三章 自我推拿与健康保健·····(112)

一、头面部的保健·····	(112)
二、牙龈保健·····	(114)
三、躯干保健·····	(116)
四、伏案工作者保健·····	(119)
五、腰肌保健·····	(121)
六、旅行者保健·····	(123)
七、腹部保健·····	(125)
八、肛门保健·····	(126)

九、四肢保健·····	(127)
十、站立工作者的下肢保健·····	(129)
十一、运动后放松肌肉·····	(131)
十二、小儿保健·····	(132)
十三、冷水按摩健身·····	(134)
十四、男子性功能保健·····	(135)
 第四章 自我推拿与康复保健·····	(138)
一、近视眼患者的保健·····	(138)
二、耳鸣及听力减退患者的保健·····	(139)
三、高血压患者的保健·····	(141)
四、痛经患者的保健·····	(142)
五、糖尿病患者的保健·····	(144)
六、良性关节痛患者的保健·····	(146)
七、脊柱畸形患者的保健·····	(147)
八、偏瘫患者的保健·····	(148)
九、骨折患者的保健·····	(151)
十、长期卧床患者的保健·····	(152)
十一、腹部手术后的保健·····	(154)
十二、身体虚弱者的保健·····	(155)
 第五章 自我推拿与健美·····	(158)
一、面部健美·····	(158)
二、眼部健美·····	(159)
三、乳房健美·····	(161)
四、腹部减肥·····	(162)
五、头发养护·····	(164)

第一章 推拿术和自我推拿

一、推拿的悠久历史及广阔前景

推拿，古称按摩，历史十分悠久。两千多年以前的医学巨著《黄帝内经》已有记载。其中《素问·血气形志篇》中谈到“经络不通，病生于不仁，治之以按摩醪药”。就是说经络不通畅而出现麻木不仁的征象，可以用按摩疗法和药酒进行治疗。《素问·异法方宜论》中也提到“其病多痿厥寒热，其治宜导引按蹻”。这里所说的导引、按蹻，也主要指推拿疗法。

推拿术作为一种治疗手段能够流传到今天，除了它具有确切的治疗效果外，主要是因为它本身具有其他医疗手段所不能替代的许多优越性：既无手术之痛苦，又无药物副作用，还不受时间地点限制，不需要复杂的仪器设备，因而深受医家推崇、病人欢迎。在新中国，祖国医学事业蓬勃发展，中西医结合遍地开花，更使推拿疗法倍受重视。目前，很多地区已纷纷成立推拿学会、研究会等学术组织，使推拿疗法得到迅速发扬光大。世界上有许多国家对我国的推拿术产生了浓厚的兴趣。美国在40年代就成立了国家按摩学会，1975年还在加利福尼亚州召开了国际按摩学术会议。近年来，许多国家派人前来我国学习包括针灸、推拿在内的中医疗法。可见推拿疗法潜在着更强大的生命力，它必将成为全人类的

宝贵财富。

临床常见一些长达数十年之久的软组织损伤患者，如腰肌劳损、腰腿痛、颈肩痛等，多数是病变初期没有得到及时治疗所致，严重地影响了工作学习和身体健康。如果在病初即采用自我推拿治疗，有可能免除后来的长期病痛。

自我推拿，就是由患者本人掌握推拿的一些基本手法，对自身的一些适应症进行主动推拿，达到早期治疗或保健强身的一种方法。运用得当，可以起到事半功倍、防微杜渐的作用。

自我推拿或自我按摩，是与推拿术同时诞生的。其实，个人在日常生活中都广泛运用着自我推拿。例如，不小心将头撞了一下，你会不由自主地用手按在痛处进行揉搓，使疼痛缓解；走路不小心扭了脚脖子，你也会动手搓一搓、捏一捏。推拿术也正是起源于这类无意识的活动之中。对于自我推拿，古人很早就有深刻的认识，认为“自摩自捏、伸缩手足”，可以“除劳去病”。根据文献记载，我国隋唐时期已经盛行自我推拿，成为推拿的一个重要内容。隋朝太医博士巢元方主持编辑的《诸病源候论》中就曾记载：“清旦初起……摩手令热，令热从体上下，名曰干浴，令人胜风寒时气寒热，头痛百病皆愈。”意思是讲清晨起床时双手相摩使之发热，再摩擦全身上下使之发热，称为干浴，长久坚持能够使人抵御风寒，治愈各种病痛。在《登真秘诀》中也有类似记载：“以手摩两肋上下良久，又转摩肾堂，令热……，自然饮食消化，百脉流通，五脏安和。”这些叙述，都反映了当时的自我推拿的情形。

我们掌握一些简便的自我推拿方法，还可以节约去医院求医诊治的大量宝贵时间，节约医疗费用开支，除自己康复

健身之外，运用熟练以后，还可以为他人施治。

二、推拿的理论基础和医疗作用

经过漫长的历史，推拿疗法已经出现不同学术体系和流派。尽管它们在理论上、手法上有着一些差异，但是总的说来，都是依据祖国医学中的经络学说。经络贯通于人体的表里、上下、脏腑，是气血运行的途径，也是津液输布的网络；一旦经络壅阻、气血不畅、阴阳失常，就会发生疾病。推拿通过刺激穴位、经络，疏通气血，平衡阴阳，就可起到调整机体、医治疾病、增强体质的作用。

祖国医学典籍认为，推拿术不仅能够调节阴阳平衡、疏通气血经络，而且还具有活血化瘀、驱寒止痛、滑利关节、强身壮骨等作用。如《素问·举痛论》记载：“按之则热气至，热气至则痛止矣……。”《医宗金鉴·正骨心法要旨》讲到：“因跌扑闪失，以致骨缝开错，气血郁滞，为肿为痛，宜用按摩法”；又说：“按其经络以通郁闭之气，摩其壅聚以散瘀结之肿，其患可愈。”

现代医学经过大量研究、实验，认为神经体液的感应变化是推拿作用的体内基础。人体受到推拿刺激后，局部组织内微循环系统开放，血流丰富，营养增加，利于局部组织的新陈代谢以及再生修复。由于神经体液的感应，还可使人体组织器官的生物状态发生改变。推拿手法的刺激又可使局部皮肤表面温度升高，清除表皮的衰老细胞，改善皮肤的呼吸状态，使皮肤的抵抗力得到增强。据笔者本人临床实践，运用推拿手法可以改善皮肤及肌肉的弹性、增加韧力及光洁度。国外的一些专家们经过观察之后认为：揉、捏、按、摩主要作用于肌肉组织，能改善血液循环，促进静脉回流，加速肌

肉内部代谢物的排除和能量补充，具有减轻肌肉酸痛、缓解肌肉痉挛、消除肌肉疲劳和提高肌肉工作能力的作用。国内学者还在动物试验的过程中看到：受到损伤的两组肌肉中，经过推拿治疗的肌肉组织恢复明显，而未经过推拿治疗的那一组肌肉组织中有明显的结缔组织增生以及纤维索条形成。

总之，推拿的作用机理还处在不断研究之中。从整个推拿术的历史来看，推拿疗法的作用是肯定的，特点是明显的，而且操作简便，易学易懂，十分有利于推广和普及。

三、自我推拿的双重效用

自我推拿，实际上可以说是概括了推拿、体操、气功等疗法中的部分效用，以主动推拿为主要表现形式，以本人为作用对象的一种医疗保健和健美强身的方法。运用自我推拿，不仅可以矫治疾病，还可起到健身防病的作用。

自我推拿，首先需要患者本人进行自主运动，以完成各种推拿手法。即便是较轻缓的运动也对人体健康有益，这是人所共知的。生命在于运动。运动对于人体是不可缺少的刺激源。在运动中，由于末梢神经的反馈作用，能够使大脑功能得到改善和加强；由于自我推拿所做的运动，还可增大人体肺活量，锻炼心肌储备力，促进血液循环。自我推拿时，至少使躯干上部的肌肉、骨骼得到了伸展，加速代谢废物排出，从而使身体素质得到增强。从这个意义上来说，自我推拿确是一种健身运动。早在春秋战国时期，人们就认识到“流水不腐，户枢不蠹”的道理。三国时期名医华佗也认为，人们经常活动身体，就能够消化饮食，气血运行，经脉通畅，百病不生，就象户枢一样不易衰亡。华佗还亲自编了一套《五禽戏》，以促进人们健身防病。这套《五禽戏》，至

今还在我国广为流传。

在自我推拿时，要求思想集中，心平气和，意念随手而行。这在客观上又起到了气功的效果，加强了健身效用。另外，针对某些慢性病以及患者的不同职业，选择相应的推拿手法，也有助于增进疗效。

自我推拿还可起到促进健美的作用。从广义上来说，身体健康就是一种美，健美是以身体健康为基础的；从狭义上说，自我推拿对局部亦有健美效果。例如：经常对头部施以推拿，可以促进头皮血运丰富，代谢增强，不仅可以保持头发色泽黑亮，而且可以增强头皮抵抗力以及大脑记忆力；女子经常推拿乳房，可以促其发育丰满，增强身体曲线美，同时还可防止或者消除纤维腺瘤的增生；坚持做面部保健推拿，可减少皱纹，使面容红润光泽；等等。

自我推拿同推拿术一样，能够治疗许多疾病，二者的效用是相同的，这里不加重复。本书列举的仅是一小部分常见疾病的治疗，一些有经验的专家还运用推拿术治疗内、外、妇、儿等多科多系统疾病。因此，广大读者在经过学习入门以后，可以进一步探讨研究。自我推拿必将随着人们的运用及研究而发挥越来越大的作用。

四、自我推拿的基本手法

祖国医学的传统推拿术流派繁多，种类不一，诸如正骨推拿、保健推拿、气功推拿、运动推拿、脏腑推拿、子午推拿以及小儿推拿、点穴疗法和踩摩等。除踩摩是用脚踩施术外，其余都是用手施术。每家手法又各不相同，多者数十种手法，少者十余种手法，有名称相同而手法不同者，也有手法相同而名称不同者。但是一些基本手法，如推、拿、揉、

摩、按、搓等，则各家医书所述大致相同。本书所介绍十余种手法，是笔者在学习前人的基础上，结合临床实践所领会的常用手法。笔者认为，主要是灵活运用、讲究实效，而不必拘泥于名称、流派。对于难度较大以及初学者暂不需要掌握之手法（如顿拉、旋扳等），本书不作一一介绍。读者在经过初步学习后，亦可再学习、提高，甚至自己发挥创造，以丰富自身的经验。

现将手法介绍如下：

1. 推法

以手掌——称掌推（图1）、拇指——称指推（图2）、或大小鱼际着力——称掌根推（图3），按于患处向前运行，速度适宜，用力沉而不滞、重而不僵。



图1 掌推

图2 指推



图3 掌根推

适于四肢、腰背等处运用。

作用：轻推可促进血液循环，重推提高肌肉兴奋性。轻推、重推都有疏畅经络、理筋活血、消痰散结等作用。

2. 拿法（捏、抓法）

以大拇指为一方，其余四指为另一方，二者相对用力于患部肌肉软组织。其用力方向与肌肉走行垂直。二指为捏（图4）、三指为拿（图5）、五指为抓（图6），均属同类手法。用力紧而不死，以酸胀为度。



图4 捏法



图5 拿法

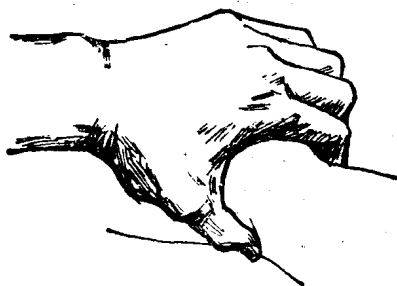


图6 抓法

适于全身各处肌肉、筋腱等组织。

作用：疏通瘀滞、解表发汗、镇静开窍。

3. 按法（压法）

按为压抑之意，故也称压法。用手掌——称掌按（图7）或手指——称指按或点按（图8），垂直用力压于患处，运力由轻到重，稳而持久，力量深而不猛、重而不僵。



图7 掌按

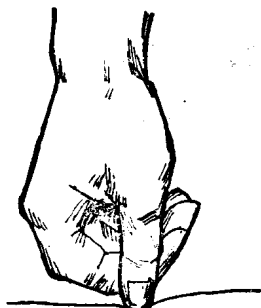


图8 指按（点按）

适于全身各处运用。

作用：掌按可疏通经脉、温中散寒。点按可开通闭塞、散瘀止痛。

4. 摩法

用手掌——称掌摩（图9）或手指——称指摩（图10），



图9 掌摩

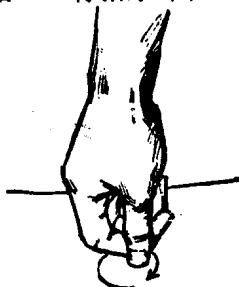


图10 指摩