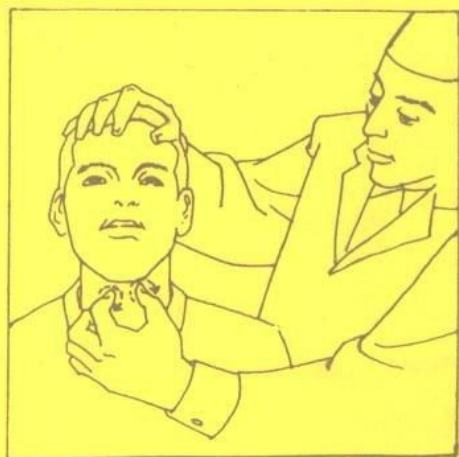
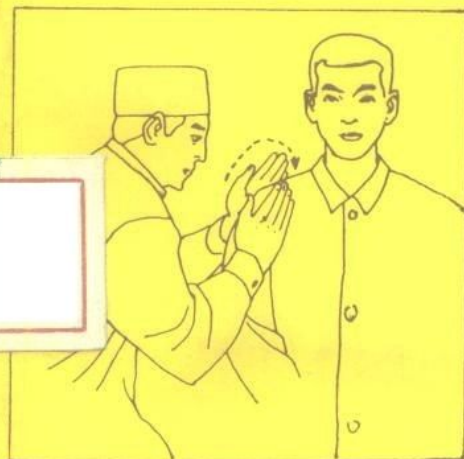
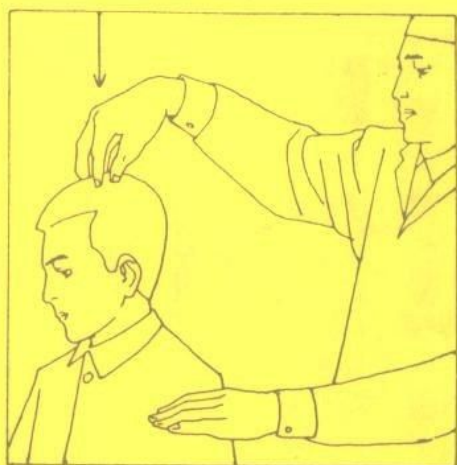


中医推拿

家庭保健问答

李茂林 编著



中国旅游出版社

中医推拿家庭保健问答

李茂林 编 著

刘子豹 张文忠 李申 协编

中国旅游出版社

(京)新登字031号

责任编辑 潘笑竹

封面设计 周 静

中医推拿家庭保健问答

李茂林 编著

中国旅游出版社出版
(北京建内大街甲九号)
北京华新印刷厂印刷
新华书店北京发行所发行

开本: 787×1092毫米 1/32 印张: 9.625 字数: 150千
1992年6月第1版 1992年6月第1次印刷
印数: 7500册 定价: 3.70元
ISBN 7-5032-0483-4/R·6

前 言

《中医推拿家庭保健问答》一书，是根据中医的理论基础，介绍有关推拿知识。

全书分为三篇，从保健、美容、健身三方面分别介绍应用中医推拿方法，以问答的形式解答家庭生活中急需解决的诸方面问题；了解或进行中医推拿，还会起到使您身体健康，容貌美而不俗，延年益寿的功效。

望《中医推拿家庭保健问答》伴随您、给予您最大的帮助。愿您喜欢！

编著者

目 录

第一篇 中医推拿与保健

(一) 内科推拿

如何应用推拿治疗咳嗽·····	(1)
如何应用推拿治疗胁痛·····	(3)
如何应用推拿治疗胸肋进伤·····	(5)
如何应用推拿治疗心悸症·····	(6)
如何应用推拿治疗心绞痛·····	(8)
如何应用推拿治疗胸痹·····	(10)
如何施用推拿治疗胃痛·····	(11)
如何应用推拿治疗反胃·····	(13)
如何应用推拿治胃肠神经官能症·····	(14)
如何应用推拿治疗呕吐·····	(15)
如何应用推拿治疗呃逆·····	(17)
如何应用推拿治疗慢性胃炎·····	(19)
如何应用推拿治疗泄泻·····	(20)
如何自我推拿治疗习惯性便秘·····	(22)
如何施用推拿治疗消渴症·····	(23)
如何应用推拿治疗便秘·····	(24)
如何做降压保健操·····	(26)
自我推拿防中风如何做·····	(28)
强肺防感冒功如何练·····	(29)

何为保健十六要诀·····	(30)
床上自我保健推拿法如何做·····	(33)
中老年呼吸健肺操怎么做·····	(34)
慢性腰痛的自我防治法·····	(36)
如何做颈部保健锻炼·····	(37)
老年高血压的自我推拿·····	(38)
肩周炎的自我推拿·····	(40)
自我推拿防治鼻炎法·····	(41)
感冒的自我推拿·····	(43)
便秘的自我推拿·····	(44)
何为中暑自我推拿疗法·····	(45)
如何应用推拿法治疗嗜眠·····	(46)
如何应用推拿治疗郁症·····	(47)
如何应用推拿治疗痉症·····	(49)
如何应用推拿治疗痹症·····	(50)
如何应用推拿治疗脑震荡·····	(52)
如何应用推拿治疗厥症·····	(53)
如何应用推拿治疗健忘·····	(55)
如何推拿治疗失眠·····	(57)
如何应用推拿治疗面神经麻痹·····	(58)
如何应用推拿治疗面肌痉挛·····	(59)
头痛的推拿防治·····	(61)
如何应用推拿手法治三叉神经痛·····	(62)
旅途发生失枕怎么办·····	(64)
如何应用推拿治疗阳痿·····	(65)
如何应用推拿治疗癃闭·····	(66)
如何应用推拿治疗尿浊·····	(68)

如何应用推拿治疗遗精·····	(70)
如何应用推拿治疗淋症·····	(72)
如何应用推拿纠正性感缺失·····	(73)

(二) 外科推拿

如何应用推拿治疗风疹块·····	(74)
何为关节扭伤后应急措施·····	(75)
肩周炎如何防治·····	(77)
落枕者如何自我推拿·····	(78)
如何应用推拿治肩胛胸壁关节症·····	(79)
如何应用推拿治疗肱骨外上髁炎·····	(80)
如何应用推拿治疗肘关节损伤·····	(82)
如何应用推拿治疗腕关节扭伤·····	(83)
如何应用推拿治疗桡骨茎突狭窄性腱鞘炎·····	(84)
如何应用推拿治疗无脉症·····	(85)
如何应用推拿治疗腱鞘囊肿·····	(86)
如何应用推拿治疗弹响指·····	(87)
如何应用推拿治疗肩关节脱位·····	(88)
腰腿痛的预防·····	(89)
如何应用推拿治疗坐骨神经痛·····	(91)
怎么防治小腿肚子抽筋·····	(92)
脚跟痛怎么办·····	(94)
颈椎病自我防治推拿·····	(95)
如何腰椎间盘突出自我推拿治疗·····	(97)
腰部急性扭挫伤的自我推拿法·····	(99)
如何应用推拿治疗足弓痛·····	(100)

(三) 小儿推拿

小儿口水多怎么办·····	(101)
---------------	-------

如何保护儿童牙齿尽早整畸·····	(102)
如何应用推拿治疗小儿感冒·····	(104)
如何应用推拿治疗小儿咳嗽·····	(105)
如何应用推拿治疗小儿腹痛·····	(107)
如何应用推拿治疗小儿呕吐·····	(109)
小儿发生暑热症怎么办·····	(110)
小儿泄泻怎么办·····	(111)
增强小儿体质如何推拿·····	(112)
如何施用家庭婴儿推拿·····	(114)
如何应用推拿治小儿佝偻病·····	(115)
如何应用推拿治疗小儿肠梗阻·····	(117)
如何应用推拿治疗小儿疳积·····	(118)
如何应用推拿治疗小儿便秘·····	(120)
如何应用推拿治疗小儿麻痹后遗症·····	(121)
如何应用推拿手法治小儿脱肛·····	(122)
如何应用推拿治疗小儿夜啼·····	(124)
如何应用推拿治疗小儿痢症·····	(125)
如何应用推拿治疗小儿惊风症·····	(127)
如何应用推拿治疗小儿遗尿·····	(129)
如何应用推拿治疗小儿疝气·····	(130)
如何应用推拿治疗小儿癃闭·····	(132)
如何应用推拿治疗婴儿湿疹·····	(133)
如何应用推拿治疗小儿桡骨小头半脱位·····	(135)
如何应用推拿治小儿肌性斜颈·····	(135)
如何应用推拿治疗小儿溜髌·····	(137)

(四) 妇科推拿

如何应用推拿治疗痛经·····	(138)
-----------------	-------

如何应用推拿治疗月经先期·····	(140)
如何应用推拿治疗产后身痛症·····	(141)
如何应用推拿治疗乳腺增生·····	(143)
如何应用推拿治疗阴痒症·····	(145)
如何应用推拿治疗不孕症·····	(146)
如何应用推拿手法治疗乳痈·····	(147)
如何应用推拿治疗崩漏·····	(149)
如何应用推拿治疗恶阻症·····	(151)
如何应用推拿治疗绝经前后诸证·····	(152)
如何做痛经的自我推拿治疗·····	(154)

(五) 五官科推拿

如何应用推拿治疗目赤红肿·····	(155)
如何应用推拿治疗迎风流泪·····	(156)
如何应用推拿治疗梅核气·····	(157)
如何应用推拿治疗咽喉肿痛·····	(159)
如何应用推拿手法治疗牙龈萎缩·····	(160)
牙齿如何保护·····	(161)
如何应用推拿治疗牙痛病·····	(162)
如何应用推拿治疗扁桃腺炎·····	(163)
如何应用推拿治疗颞颌关节紊乱症·····	(165)
如何应用推拿治疗下颌关节脱臼·····	(166)

(六) 急症推拿

牙痛如何推拿治疗·····	(168)
如何应用推拿手法治疗急性腹痛·····	(169)
昏厥急救如何施用推拿法·····	(171)
如何治疗休克的推拿法·····	(171)
如何应用推拿治疗晕厥症·····	(173)

如何应用推拿手法抢救溺水……………(174)

如何应用推拿手法抢救电击伤……………(175)

(七) 保健推拿

何为足三里保健妙用……………(177)

何为舒经活血锻炼……………(178)

何为预防心绞痛的自我推拿疗法……………(180)

胃下垂的自我推拿如何作……………(181)

何为健身祛病的自我推拿疗法……………(183)

如何施用推拿减肥……………(184)

如何施用推拿征服消瘦……………(185)

预防中风自我推拿……………(187)

脑力疲劳如何恢复……………(188)

何为健身六要诀……………(189)

养生益寿之经穴推拿如何作……………(190)

养生长寿回春术如何施……………(191)

推拿是怎么消除疲劳的……………(194)

如何施用女性保健推拿……………(195)

何为近视疗法明目功……………(197)

如何施用脊背推拿治疗失眠……………(199)

何为预防腰痛八法……………(201)

如何施壮腰健身功……………(202)

中年脑力恢复练习如何做……………(205)

痔疮自我防治如何施……………(207)

游泳时的防病学问是什么……………(208)

头痛的自我推拿如何施……………(209)

第二篇 中医推拿与美容

如何消除额纹……………(212)

如何施用推拿消除面部皱纹·····	(213)
面部美容的自我推拿·····	(214)
何为美容推拿手法·····	(215)
何为面容美化术·····	(217)
防治秃发的推拿法·····	(219)
如何消除前额水平纹·····	(220)
如何消除眼下皱纹及眼睑松弛的眼泡皮·····	(221)
如何消除鸡爪纹及眼下皱纹·····	(222)
如何施用推拿手法治疗痤疮·····	(224)
消除面部皱纹推拿法·····	(225)
消除雀斑与黄褐斑的推拿法·····	(226)
如何强化眼部肌肉·····	(227)
如何治上眼睑下垂·····	(229)
治疗斜视的推拿手法·····	(230)
如何强化鼻梁上方肌及内眼角肌·····	(231)
如何施用推拿治鼻唇沟平整·····	(232)
如何增强面颊的弹性·····	(233)
快速美容三法如何做·····	(235)
如何做中年妇女床上健身操·····	(236)
如何用推拿防治皱纹·····	(238)
经络美容推拿·····	(239)
美容推拿原理是什么·····	(240)
第三篇 中医推拿与健身运动	
如何施健美推拿·····	(243)
何为运指聪脑功·····	(244)
如何做旅游健美操·····	(246)
如何做五分钟形体锻炼·····	(247)

如何对脑、面及五官进行保健·····	(249)
如何使瘦颈及瘦肩丰满·····	(251)
面部推拿葆青春·····	(252)
如何做女子头颈部健美·····	(254)
如何用美容推拿法消除双下巴·····	(255)
何为摩耳健身法·····	(258)
姿势性驼背如何矫正·····	(259)
指腕损伤后如何快恢复·····	(260)
何为老年自我推拿十九法·····	(262)
何为运气开光十式·····	(265)
何为“八会”穴导引推拿保健·····	(267)
防衰健身法如何施·····	(269)
如何做足踝练习·····	(270)
如何做减肥健美功·····	(271)
女子臀部如何减肥·····	(274)
徒手肌肉锻炼如何作·····	(276)
女子如何使自身型体健美·····	(279)
何为床上自我保健十八法·····	(281)
如何做好腹部健美·····	(284)
舒适美妙的水中运动如何做·····	(285)
如何做快速静态伸展锻炼·····	(287)
分娩后如何保持体型·····	(290)
妇女腹部如何减肥·····	(291)
“八”字脚的矫正·····	(292)
何为脚部行功法·····	(293)

第一篇 中医推拿与保健

中医推拿保健是中医之特点的重要体现，它应用适宜的推拿手法，依据中医理论基础达到平衡阴阳、调整脏腑；疏通经络、调和气血；扶正祛邪，增强体质；强筋壮骨、通利关节；活血化瘀，消肿止痛的效果。

推拿用于保健是对内、外、骨伤、小儿、妇女、五官、急症等的具体病症应用，既可防病又可治疗。

推拿手法是中华之精萃、中医之精华，这个手段既无用药之苦、又无针刺之痛，广泛应用于民间，所以应用推拿手法应用于保健最为适宜。

中医推拿作用广泛，应用起来方便，最受人们欢迎。不仅能强健身体、益寿延年，还能防治疾病。

(一) 内科推拿

如何应用推拿治疗咳嗽

咳嗽是肺系疾病的主要症状之一，有声无痰为咳，有痰无声为嗽，因一般多以痰声并见，故称为咳嗽。

凡咳嗽由于“皮毛先受邪气”所致，外邪犯肺或脏腑功能失调，病及于肺，均能导致咳嗽。根据病因分为外感、内伤两大类。外感者，多因六淫外邪，侵袭肺系。因肺的卫外功能

减退或失调，或天气冷热失常，六淫外邪、自口鼻而入或自皮毛而受，以风先导，夹有寒、热、燥邪，多以风夹寒较为多见；内伤者，多因内脏功能失调，内邪干肺所致。或因情志刺激，肝失调达气郁化火，气火循经上逆犯肺，或因饮食不当，嗜好烟酒，薰灼肺胃，或过食肥甘厚味辛辣，或脾失健运，痰浊内生，上干于肺而咳，或因肺脏自病，肺脏虚弱，阴伤气耗，肺气的功能失常，肃降无权而气逆为咳。现代医学认为咳嗽是内外病邪犯肺，肺脏为了祛邪外达所产生的一种病理反应从而发生的一种保护性措施。应用推拿治疗咳嗽，较为方便易行，如何应用推拿治疗咳嗽呢？

一、外感咳嗽者：

以风寒袭肺、咳嗽声重、气急、咽痒、咳痰稀薄色白，常伴鼻塞、流涕、头痛、肢体酸痛、恶寒发热、无汗等表证。

推拿手法治疗：施用推拿颈项法，重搓擦、点按风池，以疏风散寒解表；施用擦搓督脉以达疏风；施用搓运夹脊法，点按肺俞，以达宣肺，温经散寒；施用晨笼解罩法，以宣通肺气，宣肺止咳。

以风热犯肺，见气粗声哑、喉燥咽痛、咳痰不爽、痰粘腻或稠黄、咳时汗出、伴流黄涕、口渴、头痛、肢楚恶风，身热等表证。

推拿手法治疗：施用搓擦项背法，点按大椎，以清热；施用循俞穴而推搓，以清热肃肺；施用晨笼解罩法，以宣通肺气；施用揉拿手三阴经，循手太阴经点按曲池、中府、列缺、尺泽，达以通调肺经，镇咳止嗽。

以风燥伤肺、干咳、连声作呛、喉痒、咽喉干痛，鼻唇干燥，无痰或少痰而粘连成丝，不易咳出、或痰中带有血丝、

口干、初起伴鼻塞、头痛、微寒、身热等。

推拿手法治疗：施用搓揉项背部，点按颌下及施用二龙戏珠法，以清热利咽；施用揉拿手三阴法，循手太阴经重点揉而拿之，以疏风清肺，润燥止咳。

二、内伤咳嗽者：

以咳嗽反复发作，咳声重浊，痰多、因痰而咳、痰出咳平，痰粘腻或稠厚成块，晨起食后则咳甚痰多，进食甜甘油腻而加重，胸闷、脘痞呕恶，食少、体倦、大便时溏。

推拿手法治疗：施用舒揉项背法，以达疏风解表；施用二龙戏珠法，达以清热利咽；施用揉拿手三阴法，点按太渊、孔最，以达除湿镇咳；施用搓运夹脊法，点按肺俞、脾俞，以健脾燥湿，镇咳祛痰；点按丰隆，以祛痰除湿。

肝火犯肺，上气咳逆阵作，咳时面赤，咽干，常感痰滞咽喉，咯之难出，量少质粘，或痰如絮条，胸胁胀气，咳时引痛，口干苦、症状可随情绪波动而变化。

推拿手法治疗：施用推揉项背法，点按大椎，以疏风清热；施用搓运夹脊法，点按肺俞、肝俞、风门，以平肝镇咳；施用梳肋开胸顺气法，以宣肺宽胸，疏肝解郁；点按太冲，以清肺泻肝胆之火。

当您日常生活中，遇有咳嗽时，应根据其症状具体分析治疗，点按穴位止咳效果极佳，施用推拿手法，可收到速效镇咳之功效。对于慢性咳嗽者应治疗其原发病，若您应用手法推拿治疗咳嗽也会收到良好的效果。

如何应用推拿治疗胁痛

胁痛是指一侧或两侧胁疼痛为主要表现的这一组症状。由于肝居肋下，胆附于肝，肝胆之脉循于两肋，故胁痛发生多

与肝胆疾患有关。

多因肝气郁结，情志抑郁，暴怒伤肝，肝失条达，气阻络痹而胁痛；瘀血内停者，气郁日久、血流不畅，瘀血停积，肋络痹阻而痛；肝胆湿热者，外邪内侵，饮食所伤，脾失健运，痰湿中阻，气郁化火，肝胆失其疏泄而胁痛；肝阴不足者、久病劳欲过度，精血亏损，肝阴不足，血虚不能养肝，脉络失养而胁痛。凡胁痛者，都应先以止痛，后以疏肋，应用推拿手法治疗可以直接作用于胁痛部位，是一种比较见效迅速的治疗方法，如何应用推拿手法治疗胁痛呢？

一、肝气郁结者：

以胁痛为主，疼痛走窜不定，每因情志而增减，胸闷气短，饮食减少，嗝气频作。

推拿手法治疗：施用点按肝俞、胆俞、肩井，以通经活络，舒肝利胆，泄热调肝，理气宽肠；施用梳肋开胸顺气法、双点章门法，以疏肝解郁，调和阴阳、活血止痛；施用提拿足三阴法，点按阳陵泉、太冲、绝骨、以疏肝利胆，清泄湿热；施用双揪带脉法，以清肝理气，活血止痛。

二、瘀血停着者：

以胁肋刺痛，痛有定处，入夜更甚，肋肋下见瘀斑瘀块。

推拿手法治疗：施用点按肝俞、胆俞，以疏肝利胆，通经活络；施用梳肋开胸顺气法，以疏肝解郁，通经活络，施用推拿足三阴法，掐点侠溪至阴法，以活血止痛、通调气血、活血化瘀、理气止痛。

三、肝阴不足者：

以胁肋隐痛，悠悠不休，遇劳则重，口干咽燥，心中烦热，头目眩晕。

推拿手法治疗：施用点按肝俞、三焦俞，以疏肝柔肝，活血化瘀；施用提拿手三阴法，点按阳陵泉、太冲、绝骨，以疏利肝胆，清泻湿热，通经活络、理气止痛。

肋痛的病位在肝胆，肋痛的原因不外气、血、虚、实、湿、热等。推拿手法治疗，针对性施用推拿手法治疗，针对性施用理气、活血、化瘀、清热、除湿、舒肝、利胆，辅以滋阴柔肝等手法治疗肋病。每当您遇有肋痛时，无论在旅游途中还是在家中都可以施用推拿手法治疗，即方便又及时。

如何应用推拿治疗胸肋进伤

胸肋进伤，是以外伤引起胸肋部气机阻滞出现胸部板紧掣痛，胸闷不舒的症状，称为胸部屏岔气伤，即为：胸肋进伤。

多因急性外伤，如提拉举重，姿势不良，用力不当，旋转扭错而导致胸壁固有肌肉的撕裂，痉挛或椎肋关节半脱位滑膜嵌顿等，使胸肋部气机壅滞不畅，久之胸部呈板紧掣痛。

胸肋进伤者，以呼吸短促而浅，无明显压痛点，无皮下血肿胀感，很难得以确诊，如何应用推拿治疗胸肋进伤呢？

以典型扭伤史，伤后即出现一侧胸肋部疼痛，咳嗽或呼吸时疼痛加重，并牵扯性背部，疼痛部位逐渐扩大，由于范围较广泛而痛无定处，患者保护性地减小呼吸幅度，形成浅促的呼吸，伴有胸闷而不适。

推拿手法治疗：施用搓运夹脊法，以理气和血，解除郁闷；施用锁叩开岔法，以开胸顺气、通经活络、理气祛邪、顺理进气、退纳嵌顿、解除掣痛；施用呼吸迎随法，以疏肝