



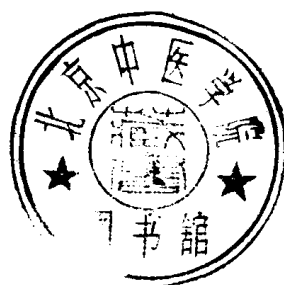
自我保健穴位推拿

安徽科学技术出版社

样 本 库

自我保健穴位推拿

李业甫 白效曼



1117698

安徽科学技术出版社

责任编辑：储崇华

封面设计：王国亮

自我保健穴位推拿

李业甫 白效曼

安徽科学技术出版社出版

（合肥市跃进路1号）

安徽省新华书店发行 宿县地区印刷厂印刷

开本：787×1092 1/32 印张：4.5 字数：95,000

1983年12月第1版 1983年12月第1次印刷

印数：1-72,000

统一书号：14200·58 定价：0.40元

内 容 提 要

自我保健穴位推拿是适合于广大读者自学自练，以便有病治病、无病强身的推拿技法。本书着重按头面、背腰、胸腹、上肢、下肢各部位系统讲述常规推拿操作法及有关穴位。还介绍了口腔内、眼睛和床上自我保健法，以及传统的铁档功法；适合用本法治疗的60种常见病的具体疗法。对于农村中自行治疗小伤小病、慢性病很有帮助，对老年人日常保健更为适宜。

编 者 的 话

推拿又称按摩，是中医学组成部分之一，具有悠久的历史和丰富的内容。

推拿有主动与被动之分，医生给病人推拿称为被动推拿，主要用于治疗疾病；自己给自己推拿称为主动推拿，偏重于强身防病、益寿延年。本书只介绍后者，即自我推拿。

本书共分五章：第一章主要介绍自我保健推拿的特点、作用和注意事项；第二章主要介绍自我保健推拿常用手法12种，并分别介绍面部、背腰部、胸腹部自我推拿方法和操作常规以及有关穴位75个；第三章介绍其他保健方法，即口腔内保健法、眼睛自我保健推拿法、床上自我保健十八法和铁裆功；第四章介绍60种常见病的自我推拿方法。

笔者从事推拿工作二十多年，深切体会到推拿具有“验、便、廉”的特点，尤其是自我推拿，不受设备、环境等等条件限制，不用针、不用药，即能达到祛病强身的目的，为此特加以整理、总结，并编著成册，为广大群众掌握自我强身之道提供一本入门书，并为有关的医、教、研人员提供一些资料。

由于我们水平有限，书中错误在所难免，希望同道们批评指正。

李业甫 白效曼

一九八三年二月十五日

于安徽省中医学院附属医院

目 录

第一章 概 述	(1)
一、推拿简述	(1)
二、自我保健推拿的特点	(1)
三、自我保健推拿的健身治病机理	(2)
四、自我保健推拿的注意事项	(3)
五、自我推拿的取穴方法	(4)
第二章 自我保健推拿手法及有关穴位	(6)
一、常用手法	(6)
二、头面部自我推拿法	(10)
三、背腰部自我推拿法	(20)
四、胸腹部自我推拿法	(26)
五、上肢自我推拿穴位和手法	(30)
六、下肢自我推拿穴位和手法	(34)
七、自我保健推拿操作常规	(44)
第三章 其他保健法	(47)
一、口腔内保健法	(47)
(一)叩齿法	(47)
(二)搅海法	(47)
二、眼睛自我保健推拿法	(47)
三、床上自我保健十八法	(48)
四、铁裆功	(54)

第四章 常见病的自我推拿方法..... (58)

- 一、感 冒 (58)
- 二、头 痛 (59)
- 三、眩 晕 (60)
- 四、失 眠 (61)
- 五、内伤发热 (63)
- 六、高血压病 (64)
- 七、面神经麻痹 (65)
- 八、面肌痉挛 (66)
- 九、三叉神经痛 (67)
- 十、支气管炎 (68)
- 十一、肺结核 (69)
- 十二、慢性胃炎 (70)
- 十三、胃下垂 (71)
- 十四、慢性腹泻 (72)
- 十五、便 秘 (73)
- 十六、膈肌痉挛 (75)
- 十七、冠心病 (76)
- 十八、无脉症 (77)
- 十九、慢性肾盂肾炎 (78)
- 二十、糖尿病 (79)
- 二十一、慢性胆囊炎 (80)
- 二十二、慢性迁延性肝炎 (81)
- 二十三、多发性神经炎 (82)
- 二十四、雷诺氏病 (83)
- 二十五、甲状腺功能亢进症 (84)
- 二十六、颈椎病 (85)
- 二十七、落 枕 (87)

二十八、肩关节周围炎	(88)
二十九、疼痛肘(网球肘)	(91)
三十、腕关节劳损	(92)
三十一、慢性腰痛	(93)
三十二、坐骨神经痛	(95)
三十三、肋间神经痛	(97)
三十四、关节炎	(98)
三十五、痿 症	(100)
三十六、膝部软组织损伤	(101)
三十七、踝部软组织损伤	(102)
三十八、足底痛	(104)
三十九、血栓闭塞性脉管炎	(105)
四十、脱 肛	(106)
四十一、腹部手术后肠粘连	(107)
四十二、慢性前列腺炎和前列腺肥大	(108)
四十三、尿潴留	(109)
四十四、遗尿及尿失禁	(111)
四十五、遗 精	(112)
四十六、阳 痿	(113)
四十七、痛 经	(114)
四十八、闭 经	(115)
四十九、更年期综合征	(116)
五十、慢性盆腔炎	(117)
五十一、白带增多症	(119)
五十二、子宫脱垂	(120)
五十三、视神经萎缩	(121)
五十四、耳鸣及耳聋	(123)
五十五、慢性鼻炎	(124)
五十六、萎缩性鼻炎	(125)

五十七、过敏性鼻炎	(126)
五十八、慢性喉炎	(127)
五十九、咽部异感症	(129)
六十、牙 痛	(130)

第一章 概 述

一、推拿简述

推拿又称按摩，已有二千多年悠久的历史，是我国古代劳动人民在长期生活和同疾病作斗争中创造的一种卫生保健方法，也是从长期医疗实践中不断发展和充实起来的一门学科。

推拿对我国医学的发展，对广大人民防治疾病都起到了一定的作用。汉代《史记》上就有了秦代名医扁鹊用按摩治好魏太子尸厥症的记载。隋、唐时代，按摩盛行，并传入日本，至宋、元时曾一度衰落。明初，按摩又有了新的发展，由按摩治疗成人病逐步扩大到能治小儿疾患。解放以来，在党的正确领导和中医政策的指引下，推拿学科受到重视，并为祖国的医疗保健事业作出了新的贡献。

二、自我保健推拿的特点

1、自我推拿，易学易行，无须别人帮助，不受时间、地点的限制，安全平稳，无任何副作用。男女老少，有病无病皆可采用。

2、主要以增强机体抗病能力、祛病益寿为目的。可以有病治病、无病强身。取穴时一般都强调以补为主，例如按摩大椎、足三里或气海等穴时，和服用中药黄芪、人参一样

能有补气的作用；按摩三阴交等穴，和服用当归一样能有补血作用。

3、治疗范围广泛。可以单独应用，也可以配合其他疗法应用，尤其是功能性的慢性疾病或长期服药少效的疾病，只要坚持自我推拿，就会收到效果。

4、自我推拿的穴位象针灸疗法一样，除前后正中线的穴位是单个的外，其他全身穴位皆是对称的，如左手有合谷穴，右手相应部位也有合谷穴。自我推拿时双侧穴位都应操作。

5、本书自我推拿法，主要以手法刺激穴位为特点。因为每个穴位都有一定的作用和主治范围，所以应根据辩证施治原则，因人、因时、因病而异，灵活选穴和安排按摩次数。

三、自我保健推拿的健身治病机理

中医学认为：按摩时用手刺激体表腧穴（即穴位），通过经络传导能疏通经气、调和阴阳、益气养血、活血化瘀、缓解痉挛、消肿止痛、祛风除湿、温经散寒，以达恢复脏腑功能、强身健体、防治疾病、益寿延年之功。《医宗金鉴·正骨心法要旨》中指出，按摩治疗疾病的道理为“按其经络，以通郁闭之气；摩其壅聚，以散瘀结之肿，其患可愈。”

现代医学认为推拿有以下几方面的作用：

1、增强心脏功能，加速血液运行：长期坚持自我推拿，可使心脏肌肉发达、延缓肌纤维退化，扩张冠状动脉、使血流量增加，故能促进血氧和营养物质的吸收，使心脏得到充分的营养，从而可防治冠心病、脉管病、肌肉僵直及手

足麻木、痉挛和疼痛等。尤其40岁以上的人，坚持自我推拿，可降低血中尿酸水平，预防血小板聚集，以免发生血管栓塞。

2、调节神经功能：推拿能改善大脑皮层的兴奋和抑制过程，解除大脑的紧张和疲劳，能调节胰岛素和肾上腺素的分泌机能，降低高血糖值，防治糖尿病和肥胖病等。

3、增强抗病能力：推拿后能加速血液流通，使代谢旺盛，促进消化吸收和营养代谢，保持肺组织的弹性，提高肺活量，故能提高人体对疾病的防御能力。

4、消炎、消肿、止痛：推拿能促进血液循环，使推拿部位毛细血管舒张，促进炎症渗出物的吸收，使病变局部的水肿和瘀血消散。推拿可降低大脑皮层对疼痛的感受性，故可起镇痛作用。

5、改善皮肤的营养，尤其面部表现明显。坚持自我推拿，能使苍白、松弛、干燥的皮肤，变为红润而有弹性的健康皮肤。

四、自我保健推拿的注意事项

1、掌握常用穴位的取穴方法和操作手法，以求取穴准确、手法正确。

2、掌握自我推拿操作常规，平时可防病强身，生病时，则应根据自己症状加穴操作。

3、用力要恰当，过小起不到应有的刺激作用，过大易产生疲劳，且易损伤皮肤。

4、推拿手法的次数由少到多，推拿力量由轻逐渐加重，推拿穴位可逐渐增加。

5、不要推拿孕妇的肩井、合谷、三阴交、昆仑等穴及

少腹、腰骶部，因容易引起堕胎。

6、持之以恒，方能达到防病治病、益寿延年之目的。

7、自我推拿并非万能，其以保健强身为主。若发生急病时，应先到医院诊疗，再配用此法。

五、自我推拿的取穴方法

自我推拿的取穴方法与针灸相同。其方法简介如下：

1、指寸法：以自己手指的宽度作为标准来对自己测量

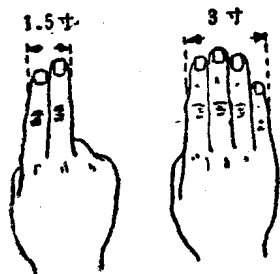


图1 指寸法

并取穴的方法。一般规定食、中、无名和小指伸直并拢时第二指节总宽度为3寸；食、中2指第二指节的总宽度为1.5寸（图1）。如足三里在外膝眼直下3寸，即为外膝眼直下四横指；太冲在足一、二趾缝上1.5寸，即为趾缝上二横指。

2、解剖标志取穴法：即是以人体体表的各种解剖标志作为依据而取穴的方法。（1）头部以五官、眉和发际为标志。如两眉之间取印堂。（2）背部以脊椎棘突和肋骨等为标志。如肋弓下缘水平相当于第二腰椎；第七颈椎和第一胸椎之间取大椎。（3）胸腹部以乳头、胸骨剑突和脐孔等为标志。如剑突与脐连线中点取中脘；两乳头之间是膻中。（4）四肢以关节、骨髁（踝）为标志。如阳陵泉在腓骨小头前下方等。

3、折量分寸法：即将人体的不同部位，分别折算为规定的若干等分，其中每一等分即为1寸。此法已作为腧穴定位

的基本准则。如规定为：肘横纹至腕横纹为12寸，即十二个等分；腋前皱襞尽头至肘横纹为9寸；剑突尖至脐中为8寸；脐中至耻骨联合上缘为5寸；外膝眼至外踝高点为18寸；胫骨内髁下至内踝高点为13寸等。此规定对任何人均一致，故不论男女老少、高矮胖瘦均要按照这个规定折量。

4、其他：有时需病人处于某种特殊姿势时所出现的标志作为取穴的依据。如曲池穴在屈肘时的肘横纹外侧端后5分处；解溪穴在足背屈时足背与小腿交界处的两筋之间；曲泉穴在屈膝时膝内侧的横纹端取之。

第二章 自我保健推拿手法 及有关穴位

一、常用手法

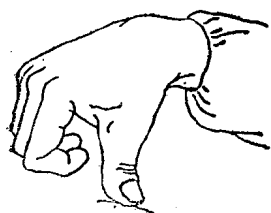


图2 按法

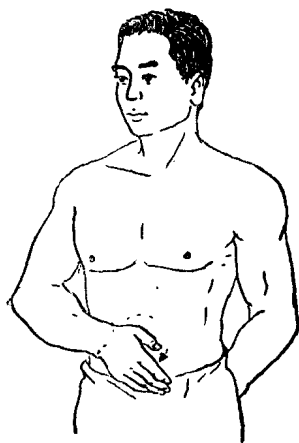


图3 摩法

1、按法：用拇指或中指罗纹面按压穴位，逐渐用力，按而留之，不可呆板（图2）。这是一种诱导的手法，适用于全身各部位。

〔作用〕 通经活络、开通闭塞、祛寒止痛等。

2、摩法：以掌面或指面附着于穴位表面，以腕关节连同前臂做顺时针或逆时针环形有节律的摩动（图3）。此法轻软柔和，掌摩法常用于上腹部中脘穴，指摩法用于眼睛周围。

〔作用〕 健脾和胃、理气和中、调运气血等。

3、推法：四指并拢，紧贴于皮肤上，向上或向两边推挤肌肉。用力须匀适，

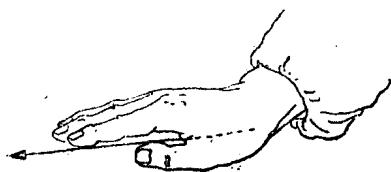


图4 推法

作直线或沿筋肉结构走向推之(图4)。适用于面部。

〔作用〕 疏通经络、调和面部气血。故能使面部气血旺盛、皮肤滋润、皱纹减少等。

4、拿法：大拇指和食、中指端对拿于患部或穴位上(如对拿内、外关穴)，作对称用力、一松一紧的拿按(图5)。实际操作时拿法和按法常常结合运用，如拿按曲池等。常用于四肢内、外侧有穴位相对的部位上。如拿阴陵泉、阳陵泉等。

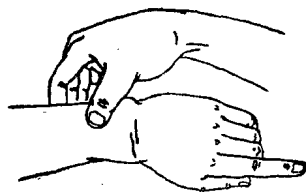


图5 拿法

〔作用〕 疏通经络、调和阴阳、祛风散寒、泻热止痛等。

5、揉法：用手指罗纹面或掌面部吸定于穴位上，作轻柔缓和的回旋揉动(图6)。指揉法往往与指按结合运用，适用于头面部及四肢穴位，如揉按风池；掌面揉法，适用于腹部及四肢关节部，如揉气海穴。

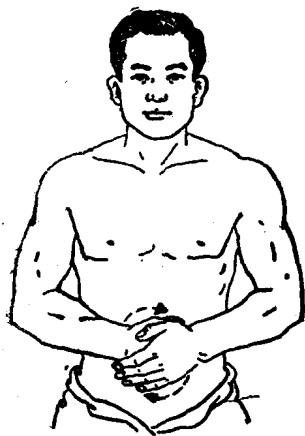


图6 揉法

〔作用〕 益气养血、活血化瘀、祛风除湿、温经活络等。

6、擦法：用掌面大、小鱼

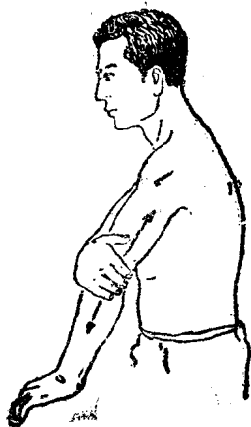


图7 擦法

际或四指并拢，着实于一定部位上，沿直线做上、下或来回擦动（图7）。适用于上背部、腰骶部、上肢部、胸胁和少腹部等。

〔作用〕 益气养血、活血通络、祛风除湿、温经散寒等。

7、分法：两手四指并拢，以指罗纹面贴于表皮，由一处向相反方向外分（图8）。常用于额部。

〔作用〕 疏经活络、调和面部气血、清脑明目等。

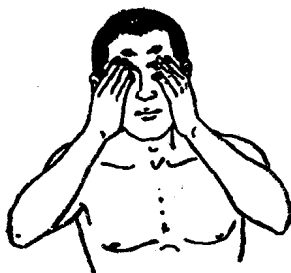


图8 分法

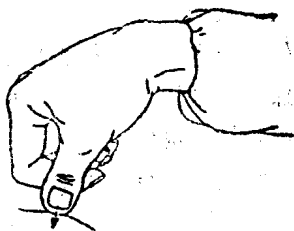


图9 点法

8、点法：用拇指顶端，或中指、食指、拇指之中节，点按某一部位或穴位（图9）。实际操作时往往同按法合用，如点按太冲等。常用于四肢穴位。

〔作用〕 疏通经脉、