

自我保健知识丛书

实用推拿按摩

冯善祥 尹辛成 编著



新时代出版社

自我保健知识丛书

R266.1
158

实用推拿按摩

冯善祥 尹辛成 编著



0153584

新时代出版社

·北京·

0153584

2751/35
图书在版编目(CIP)数据

实用推拿按摩/冯善祥,尹辛成编著. —北京:新时代出版社,1999.5

(自我保健知识丛书)

ISBN 7-5042-0392-0

I. 实… I. ①冯… ②尹… II. 按摩疗法(中医)
IV. R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 25632 号

新时代出版社出版发行

(北京市海淀区紫竹院南路 23 号)

(邮政编码 100044)

北京怀柔新华印刷厂印刷

新华书店经售

*

开本 850×1168 1/32 印张 7 $\frac{1}{4}$ 190 千字

1999 年 5 月第 1 版 1999 年 5 月北京第 1 次印刷

印数:1—5000 册 定价:11.00 元

(本书如有印装错误,我社负责调换)

前 言

本书编写的目的是向广大读者普及医学知识,为振兴中医、促进人们健康长寿尽微薄之力。书中介绍中医推拿按摩的基本理论、基本手法,以及常见病、多发病的治疗和预防,为患者解除病痛,为保障人们的身体健康做些有益的工作。

中医推拿按摩是祖国传统医学的瑰宝之一。它在过去几千年的历史中对我国祖先的健康起着重要的作用,对现今和将来人们的健康也将起着重大的作用。纵观我国历代医学名家辈出,积累了很多宝贵经验,手法不断完善,技艺日趋精湛。我国地域辽阔,各地区又有不同流派,手法各具特色,但基本理论、基本手法是一致的。因此,作者仅将其最基本的理论和自己所学并用之有效的手法,力求用简洁、朴素、通俗易懂的语言献给广大读者。随着人民群众生活水平的不断提高以及国内、外非药物疗法的迅猛发展,推拿按摩疗法将进入一个新的发展时期。人们对身体健康越来越关心,都希望有一个健康的体魄来从事生活和劳作。这就要做出健康投资:时间和知识。时间,就是要人们安排出一定的时间来做有益的保健运动;知识,就是要学会和掌握生命运动的规律,掌握患病的病因、机理及解除病痛和预防疾病的方法。当人体疾病发展到一定程度时,就要求医治疗。辨证施治是中医学治病的原则,也是中医学的特征。任何一种病症都需要根据患者的临床表现、病因、病机,并结合舌诊、脉诊、触诊,做出正确的辨证、立法。这样,手法之所施,就是以正确辨证为依据,解除病痛易如反掌。

对于手法操作的要求是:均匀、柔和、持久、深透有力;准确、灵巧、细腻、刚柔相济,这是作者根据前人的经验和自己临床体会总结、概括出来的。手法操作要求要达到以上目标是要下一番功夫的。要求术者不但要了解病情和患者的体质情况,还要深入了解人体的解剖特点、经络、穴位分布的知识。因此本书较详细的介绍了有关经络、穴位的走向和分布,点穴按摩的“补”和“泻”等知识。

古人云：“不治已病治未病。”是前人总结预防疾病的精辟之论，使人们重视在疾病尚未发作时就要给予一定的预防、治疗措施。这样才能达到防病、保健、预防衰老、益寿延年的目的。本书所介绍的推拿按摩的基本手法，应用在骨伤科、内科、外科、妇科、儿科、五官科等常见病中，见效快、疗效好，且安全。不但有很好的治疗效果，而且有保健和预防作用，防病于未然。

本书内容丰富，集科学性、实用性、通俗性于一体，适合于广大医学爱好者和医务工作者阅读使用。由于作者水平有限，书中缺点和错误之处在所难免，敬请广大读者批评、指正，以便改进提高。本书在编写过程中得到东城区卫生局崔颖女士的大力帮助，特此表示感谢。

编著者

1998年1月于北京

内 容 简 介

本书基于中西医基础理论,针对家庭医疗保健的需要,介绍了推拿按摩的基本知识。其中包括推拿按摩对人体的调节作用,常用穴位,推拿按摩的基本手法、辨证手法、以指代针的点穴手法及其操作方法和要求,并对骨伤科、内科、外科、妇科、五官科及美容保健等方面的知识作了介绍,包括常见疾病的病因病理、临床表现及其治疗保健手法和注意事项。

全书内容通俗实用,图文并茂,好懂易学,便于掌握,既是一本家庭医疗保健必备的通俗读物,也是医务工作者的业务参考书。可供具有初中以上文化程度的成年人阅读。



0153584

目 录

第一章 推拿按摩对人体的调节作用	1
第一节 推拿按摩对神经系统的调节作用	2
第二节 推拿按摩对循环系统的调节作用	2
第三节 推拿按摩对皮肤肌肉的调节作用	3
第四节 推拿按摩对经络、穴位的调节作用	4
一、经络	5
(一)十二经脉	5
(二)奇经八脉	7
(三)十二经别	8
(四)十二经筋	8
(五)十二皮部	8
(六)十五络	8
二、腧穴	9
(一)腧穴的分类	9
(二)特定穴	9
1. 原穴	9
2. 络穴	9
3. 俞穴	9
4. 募穴	9
5. 郄穴	9
6. 八会穴	10
(三)腧穴的定位方法	10

1. 骨度分寸定位法	10
2. 手指同身寸取穴法	12
3. 自然标志取穴法	12
4. 简便取穴法	13
(四) 十四经脉腧穴及奇穴	13
1. 手太阴肺经	13
2. 手阳明大肠经	14
3. 足阳明胃经	17
4. 足太阴脾经	23
5. 手少阴心经	26
6. 手太阳小肠经	28
7. 足太阳膀胱经	30
8. 足少阴肾经	39
9. 手厥阴心包经	43
10. 手少阳三焦经	45
11. 足少阳胆经	48
12. 足厥阴肝经	53
13. 督脉	56
14. 任脉	59
15. 奇穴	63
第五节 手法的补泻作用	69
一、手法刺激对软组织的补泻作用	69
二、手法刺激对内脏的补泻作用	70
三、手法频率和方向与补泻的关系	70
第二章 推拿按摩手法及操作要求	72
第一节 推法	72
一、平推法	72
(一) 指平推法	73
(二) 掌平推法	73
(三) 拳平推法	73

(四)肘平推法	73
二、旋推法	74
三、分推法	74
四、一指禅推法	74
第二节 拿法	75
第三节 按法	76
一、掌按法	76
二、指按法	76
第四节 摩法	77
一、摩法	77
二、揉法	77
第五节 擦法	78
第六节 滚法	78
第七节 摇法	79
一、摇颈	79
二、摇肩	80
三、摇腰	80
四、摇髋	80
五、摇腕	80
六、摇踝	80
第八节 振法	81
第九节 抖法	81
第十节 扳法	82
一、颈椎扳法	82
(一)斜扳法	82
(二)旋转推移扳法	83
二、腰椎扳法	83
(一)腰椎三扳法	83
1. 扳肩推腰	83
2. 扳腿推腰	83

3. 斜扳法	84
(二) 腰椎后伸扳法	84
第十一节 击法	85
第三章 推拿按摩在治疗保健中的应用	86
第一节 推拿按摩在骨伤科中的应用	86
一、落枕	86
(一) 病因病理	86
(二) 临床表现	86
(三) 检查诊断	86
(四) 治疗手法	86
(五) 注意事项	87
二、颈椎病	87
(一) 病因病理	87
(二) 临床表现	88
(三) 检查诊断	88
(四) 治疗手法	88
(五) 自我保健	90
(六) 注意事项	90
三、肩周炎	90
(一) 病因病理	90
(二) 临床表现	91
(三) 检查诊断	91
(四) 治疗手法	91
(五) 自我保健	92
(六) 注意事项	92
四、网球肘	92
(一) 病因病理	92
(二) 临床表现	93
(三) 检查诊断	93
(四) 治疗手法	93

(五)自我保健	94
(六)注意事项	94
五、桡骨茎突狭窄性腱鞘炎	94
(一)病因病理	94
(二)临床表现	94
(三)检查诊断	95
(四)治疗手法	95
(五)自我保健	95
六、指部腱鞘炎	95
(一)病因病理	95
(二)临床表现	96
(三)检查诊断	96
(四)治疗手法	96
(五)自我保健	96
(六)注意事项	97
七、急性腰扭伤	97
(一)病因病理	97
(二)临床表现	97
(三)检查诊断	97
(四)治疗手法	97
(五)自我保健	98
(六)注意事项	98
八、腰椎后关节紊乱症	98
(一)病因病理	98
(二)临床表现	99
(三)检查诊断	99
(四)治疗手法	100
(五)自我保健	100
(六)注意事项	100
九、胸椎后关节紊乱症	101

(一)病因病理	101
(二)临床表现	101
(三)检查诊断	101
(四)治疗手法	101
(五)注意事项	102
十、慢性腰肌劳损	102
(一)病因病理	102
(二)临床表现	102
(三)检查诊断	103
(四)治疗手法	103
(五)自我保健	104
(六)注意事项	104
十一、腰椎间盘突出症	104
(一)病因病理	104
(二)临床表现	105
(三)检查诊断	105
1. 病史与表现	105
2. 特殊检查	105
3. 肌力检查	106
4. 皮肤感觉检查	106
5. 肌腱反射检查	106
6. 辅助检查	106
(四)治疗手法	106
(五)自我保健	108
(六)注意事项	108
十二、腰椎骨性关节炎	108
(一)病因病理	108
(二)临床表现	109
(三)检查诊断	109
(四)治疗手法	109

(五)自我保健	110
(六)注意事项	110
十三、腰椎管狭窄症	110
(一)病因病理	110
(二)临床表现	110
(三)检查诊断	111
(四)治疗手法	111
(五)自我保健	111
(六)注意事项	112
十四、梨状肌综合征	112
(一)病因病理	112
(二)临床表现	112
(三)检查诊断	112
(四)治疗手法	113
(五)注意事项	113
十五、股骨头无菌性坏死	113
(一)病因病理	114
(二)临床表现	114
(三)检查诊断	115
(四)治疗手法	115
(五)自我保健	116
(六)注意事项	116
十六、膝关节滑膜炎	116
(一)病因病理	116
(二)临床表现	117
(三)检查诊断	117
(四)治疗手法	117
(五)自我保健	118
(六)注意事项	118
十七、膝关节侧副韧带损伤	118

(一)病因病理	118
(二)临床表现	118
(三)检查诊断	118
(四)治疗手法	118
(五)自我保健	119
(六)注意事项	119
十八、髌下脂肪垫炎	119
(一)病因病理	120
(二)临床表现	120
(三)检查诊断	120
(四)治疗手法	120
(五)自我保健	120
十九、髌骨软化症	121
(一)病因病理	121
(二)临床表现	121
(三)检查诊断	121
(四)治疗手法	121
(五)自我保健	122
(六)注意事项	122
二十、膝关节骨性关节炎	122
(一)病因病理	122
(二)临床表现	122
(三)检查诊断	123
(四)治疗手法	123
(五)自我保健	123
(六)注意事项	123
二十一、腓肠肌损伤	123
(一)病因病理	123
(二)临床表现	124
(三)检查诊断	124

(四)治疗手法	124
(五)自我保健	124
(六)注意事项	125
二十二、踝关节扭伤	125
(一)病因病理	125
(二)临床表现	125
(三)检查诊断	125
(四)治疗手法	126
(五)自我保健	126
(六)注意事项	126
二十三、跟后痛	126
(一)病因病理	127
(二)临床表现	127
(三)检查诊断	127
(四)治疗手法	128
(五)自我保健	128
(六)注意事项	128
二十四、跟下痛	128
(一)病因病理	128
(二)临床表现	129
(三)检查诊断	129
(四)治疗手法	129
(五)自我保健	129
(六)注意事项	129
二十五、颞颌关节功能紊乱症	129
(一)病因病理	130
(二)临床表现	130
(三)检查诊断	130
(四)治疗手法	130
(五)自我保健	130

(六) 注意事项	130
第二节 推拿按摩在内科中的应用	130
一、头痛	131
(一) 病因病理	131
1. 外感所致头痛的病机	131
2. 内伤所致头痛的病机	131
(二) 临床辨证	132
(三) 治疗手法	132
1. 基本手法	132
2. 辨证治疗	132
(四) 自我保健	133
1. 基本手法	133
2. 辨证治疗	133
(五) 注意事项	134
二、面瘫	134
(一) 病因病理	134
(二) 临床表现	134
(三) 检查诊断	135
(四) 治疗手法	135
(五) 自我保健	135
(六) 注意事项	135
三、脑血管病	135
(一) 病因病理	135
(二) 临床表现	136
(三) 检查诊断	137
1. 脑出血	137
2. 蛛网膜下腔出血	137
3. 脑血栓	137
4. 脑栓塞	137
(四) 治疗手法	138

1. 头面部	138
2. 背部	138
3. 上肢	138
4. 下肢	138
(五) 注意事项	138
四、眩晕	139
(一) 病因病理	139
(二) 临床表现	139
(三) 治疗手法	140
1. 基本手法	140
2. 辨证治疗	140
(四) 自我保健	140
1. 基本手法	141
2. 辨证治疗	141
(五) 注意事项	141
五、失眠	141
(一) 病因病理	141
(二) 临床表现	142
(三) 治疗手法	142
1. 基本手法	142
2. 辨证治疗	143
(四) 自我保健	144
1. 基本手法	144
2. 辨证治疗	144
(五) 注意事项	144
六、心悸	144
(一) 病因病理	144
(二) 临床表现	145
(三) 治疗手法	145
(四) 自我保健	145

