

闲暇

丛书

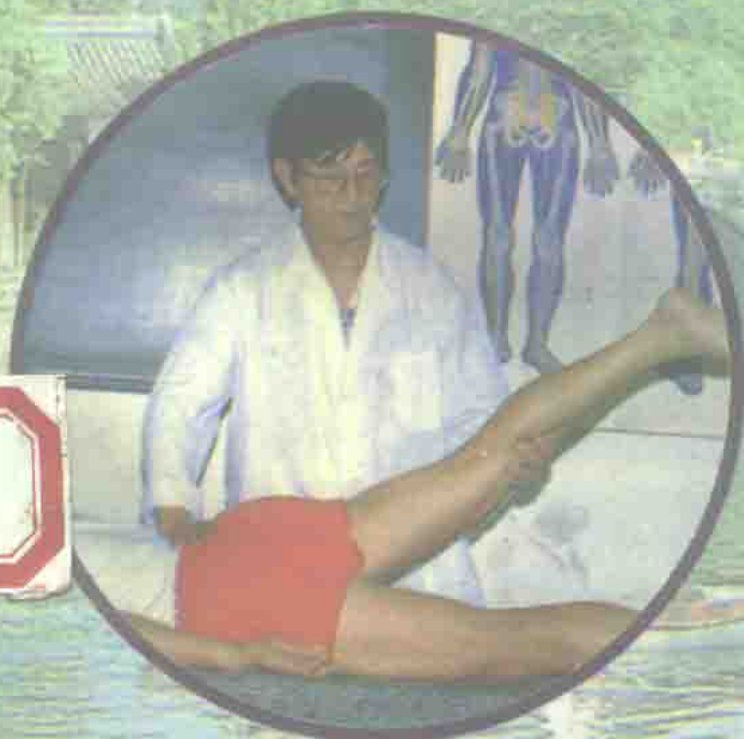
XIAN XIA

GONG SHU

保健推拿技法

BAO JIAN TUI NA JI FA

倪耀华 林锡乾 著



上海书店

上海书店出版社



保健推拿技法

BAO JIAN TUI NA JI FA

倪耀华 林锡乾 著

* 闲 暇 * 闲 暇 * 闲 暇 *

责任编辑 刘华庭

封面设计 柯国富

保健推拿技法

倪耀华 林锡乾 编著

*

上海书店出版社出版

(福州路 424 号)

新华书店上海发行所发行

昆山亭林印刷总厂印订

*

开本 787×960 1/32 印张 6.25 字数 109 千字

1995 年 7 月第一版 1998 年 5 月第三次印刷

印数: 14001—19000

ISBN 7-80569-980-1/G·70

定 价: 9.00 元

前 言

推拿是在我国古代“导引”、“按跷”疗法的基础上发展起来的，具有悠久的历史和丰富的内容，是祖国医学宝库中的宝贵财富。远在先古已被开创并运用于防病治病，近年来已被广大劳动人民所熟悉和喜爱，被现代科学技术所证实，被康复医学所重视。

健康与长寿——这是人们美好的愿望，尤其是一些年老体弱和患有慢性病的人们，更希望有一个健康的身体。人健康才会活得年轻、快乐、积极、有动力、有适应性，活得潇洒，活得有意义。

生老病死既然是人生不可避免的自然现象，而人类如何能积极、勇敢并快乐地去顺应自然的趋势，面对并渡过这些人生大课题，是很重要的。为达到祛病、强身、延年益寿之目的，需要讲究掌握健身之手段。

本书探讨的是：通过一个非常简单的、人人可行的方法，从躯体入手，帮助我们减少病痛，恢复青春，维护个人健康。但愿读者能亲自体验书中精髓，身体力行，并广为推介。《易》曰：“天行健，君子以自强不息。”效法天行之健，日日勤

习，使生活更美好是必然的。

由于水平所限和临床实践不足，书中的缺点或错误一定难免，尚希读者不吝批评指正。

作 者

目 录

前言	1
第一章 绪论	1
第一节 推拿保健治病的原理	3
一、调节功能	4
二、增强身体抗病能力	7
三、疏筋活血、通利关节、加速组织修复	8
第二节 推拿保健与经络腧穴的关系	10
一、取穴的方法	11
二、十四经脉和常用腧穴	14
第二章 推拿手法	35
第一节 摆动手法	36
一、滚法	37
二、一指禅推法	38
三、揉法	39
第二节 推摩手法	39
一、推法	40
二、擦法	41
三、摩法	41
四、搓法	42

第三节 挤压手法	43
一、按法	43
二、捏法	45
三、振法	45
四、点法	46
五、拿法	47
六、捻法	48
七、捋法	49
八、扯法	50
第四节 叩击手法	50
一、击法	51
二、叩法	51
三、拍法	52
四、弹拨法	53
五、弹法	54
第五节 摇抖手法	54
一、抖法	55
二、摇法	56
三、扳法	59
四、拔伸法	62
第六节 推拿的补泻作用和推拿手法的运用	64
第三章 增进身体各部健康的推拿法	67
第一节 脚部健康按摩	68
一、脚趾扭转法	70

二、推足外侧法·····	71
三、踝背屈法·····	72
四、双手拇指指压推摩脚掌心·····	73
五、踝关节摇旋法·····	74
第二节 腰背腿部健康推拿·····	75
一、腰背直摩法·····	76
二、背部推揉法·····	77
三、腰背抚摩法·····	78
四、腰肌筋膜提捏揉搓法·····	79
五、摩擦肾俞旋腰法·····	81
六、腿内外侧重推摩法·····	82
七、腿后按揉·····	83
第三节 胸腹部健康推拿·····	84
一、胸部推揉法·····	85
二、胸部摩法·····	86
三、胸肋摩擦法·····	86
四、擦胸法·····	87
五、上腹部推法·····	88
六、上腹部摩按法·····	89
七、上腹横摩法·····	89
八、摩腹·····	90
第四节 肩臂健康推拿·····	91
一、肩臂摩按法·····	91
二、肩臂捏法·····	92
三、推按肩髃、曲池、合谷法·····	93

第五节 头面部健康推拿	93
一、头面部正中直线推法	94
二、头侧面弧线推法	94
三、头部摩法	95
四、面部摩掐法	96
第六节 循经拍打法	97
一、拍打上肢	99
二、拍头部	100
三、拍背	100
四、拍下肢	101
五、拍胸腹	101
第四章 防衰老回春推拿法	102
第一节 头面部回春推拿法	103
一、头发摩擦	104
二、推摩鼻部	106
三、按搓双目	107
四、耳部摩擦	108
五、口腔漱口	109
六、摩擦脸面	111
第二节 颈部回春推拿法	113
一、活动颈部关节	113
二、颈部摩擦	116
第三节 手、臂、肩回春推拿法	118
一、手指捻搓	118
二、手掌与手背的摩擦	119

三、臂肩推拿·····	121
第四节 腹部回春推拿法·····	123
一、推腹部·····	124
二、推揉腹·····	124
三、揉腹部·····	124
第五节 腰部回春推拿法·····	125
一、揉腰眼·····	126
二、摩擦腰·····	126
三、腰部活动·····	127
第六节 脚部回春推拿法·····	128
一、擦涌泉穴·····	128
二、擦足底·····	129
三、摇踝、摩擦脚腕·····	130
四、揉捏腿部·····	131
第七节 恢复性功能推拿法·····	133
一、肝脏强化法·····	134
二、肾脏强化法·····	134
三、下腹部强化法·····	135
(附一) 男性篇·····	136
(附二) 女性篇·····	141
第五章 常见疾病的康复推拿法·····	145
第一节 运动系统疾病的康复推拿法·····	145
一、肩关节软组织损伤的康复推拿法··	145
二、肱骨外上髁炎(网球肘)的康复推拿法·····	150

三、腱鞘囊肿的康复推拿法·····	151
四、膝关节胫(内)侧副韧带损伤的康 复推拿法·····	152
五、踝关节扭伤的康复推拿法·····	154
六、跟痛症的康复推拿法·····	157
七、颈椎病的康复推拿法·····	153
八、落枕的康复推拿法·····	162
九、腰椎间盘突出症的康复推拿法·····	163
十、急性腰肌扭伤的康复推拿法·····	166
十一、肌肉拉伤的康复推拿法·····	167
十二、小腿“抽筋”的康复推拿法·····	168
第二节 消化系统常见疾病的康复推拿 法·····	169
一、胃痛的康复推拿法·····	169
二、腹泻的康复推拿法·····	172
三、便秘的康复推拿法·····	173
第三节 呼吸系统常见疾病的康复推拿 法·····	174
一、感冒的康复推拿法·····	174
二、哮喘的康复推拿法·····	175
第四节 心血管系统常见疾病的康复推 拿法·····	177
一、冠心病的康复推拿法·····	177
二、高血压病的康复推拿法·····	178
第五节 神经系统常见疾病的康复推拿法··	180

一、半身不遂的康复推拿法·····	180
二、神经衰弱的康复推拿法·····	183
三、失眠的康复推拿法·····	184
第六节 感觉器官及其它疾病的康复推拿法·····	185
一、近视眼的康复推拿法·····	185
二、鼻炎的康复推拿法·····	188
三、牙痛的康复推拿法·····	189

第一章 绪 论

人们从工作、学习及日常生活的体会中知道，为了更好地工作，为了人类的进步，为了人类的生存，都需要健康的身体。保持身体的健康，有很多行之有效的方法。积极进行体育锻炼，讲究卫生，合理休息，加强医疗保健等等，固然都很重要，但我们不能忽视另外一个行之有效的保持身体健康的手段——推拿。

推拿又称按摩，是我国劳动人民在长期的劳动、生活、养生以及同疾病作斗争的过程中逐渐创造和发展起来的一种康复治疗方法。它简便易行，特别是对某些疲劳、常见病和多发病，具有独到的康复效果，因而深受广大人民的欢迎。

我国古代养生学虽然没有对推拿下科学的定义，但却早已认识到推拿对身体的重要作用。最早提到的古籍是成书于战国和西汉之间的医书《黄帝内经》。其中《素问·血气形志篇》中说：“……形数惊恐，经络不通，病生于不仁，治之以按摩醪药。”意为如形体屡受惊恐，血气散乱，以致经络不通，所患的病大都是肌肤麻木不仁，当用按摩导引的方法行其气血，在内则用药物及药酒养正去

邪。这两段话清楚地指出了按摩导引的内容和综合治疗的作用。东晋医学家葛洪在他的《抱朴子》一书中，也主张“清晨建齿三百过，永不动摇。龙导虎行，熊经龟咽，则聪不损也。洗之以明石，熨之以阳光，是明目之道。”这是我国现存最早的按摩术记录。唐代大医学孙思邈记述了唐代流行的“天竺国按摩法十八势”谓：“右十八势，但是老人日别能依此三遍者，一月后，百病除，补益延年。”说明按摩强度不大，只要一日三次，持之以恒，一月后就有效益。到了宋代，蒲处贯创造了“小劳术”，“小劳术”的基本点，即徒手操、按摩等和缓运动，其要点是：“两手相促细细掬如洗手法，或手掌相摩令热，掩目掩面。事间随意为之，各十数过而已，每日频行，心身轻目明，筋节血脉调畅，饮食易消，无所壅滞。”可以说，我国古代推拿是同人们正确的养生思想分不开的。这些养生理论是实践经验的总结，是符合科学原理的。

现代科学测定认为，推拿只要达到相当强度，就可以对身体的健康起促进作用，有效地增强体质。如根据实验观察，直接接触皮肤的摩擦手法可以清除衰亡的上皮细胞，改善皮肤呼吸，增加局部组织的需氧量和氮、二氧化碳的排出量。亦有利于汗腺和皮脂腺的分泌，增强皮肤光泽和弹性。又因推拿的摩擦、挤压等手法的机械能可转化为热能的综合作用，从而使肌肉放松，改善肌肉血液循环和淋巴

循环，使肌萎缩得以改善，并能促进损害组织的修复。经测定，肌肉放松时的血液流量比肌肉紧张时提高十多倍。有人在狗的淋巴管内插入套管，看到推拿后比推拿前淋巴液流动增快7倍。在家兔的两侧膝关节内注入墨汁，并在一侧膝关节进行推拿，发现被推拿的一侧膝关节内的墨汁消失，未被推拿一侧膝关节内的墨汁依然大部存在。

经长期临床实践和实验证明，作为古法新用的推拿保健疗法的最大优点是无任何副作用，有病治病、无病可以强身的独特作用，完全符合当今医学界推赏的“无损伤医学”和“自然疗法”的要求。所以将推拿推广到民间，普及到千家万户，为广大群众造福，使这一发源于中国的古老推拿术生根开花结果，是有重要意义的。

第一节 推拿保健治病的原理

推拿保健疗法属中医外治法范畴，是根据健康状况与病情施用手法治疗的一种物理疗法。推拿通过手法作用于人体体表的特定部位，以调节机体的生理、病理状况，达到保健和治疗效果。

祖国医学认为：人的健康与生命活动必须依靠营卫气血的维护、营养，营卫气血则以经络作为运行的通路。经络遍布于全身，四通八达，沟通和联络人体五脏六腑、五官九窍、皮毛、筋肉和骨骼

等组织器官。气血在经络中周流不息，循环运行，组成了整体的联系，内外协调，保持阴阳平衡，维持着人体的正常生理活动。倘若邪气外侵或受某种致病因素作用，破坏了正常生理活动的协调和平衡，导致阴阳气血偏盛、偏衰，或脏腑机能的紊乱，也就影响了人体的健康或导致疾病的产生。然而推拿保健疗法可使机体局部起到舒筋通络、行气血、濡养筋骨的作用，并通过经络系统的联络来调和阴阳气血的平衡，使紊乱的脏腑气机恢复正常的生理状态，从而获得身体健康和治愈疾病的目的。

现代医学家认为：推拿是通过自身或医生运用各种手法技巧，在患者体表特定的部位或穴位上所作的有用的“功”，这种功起到纠正解剖位置的作用；这种功也可能转换成各种“能”，并渗透到体内，改变其有关的系统内能，从而起到保健治疗作用。这种“能”可作为信息的载体，向人体某一器官系统传入信号，起调整脏腑功能的保健治疗作用。

从中西医的理论来说，推拿具有调节功能、增强身体抵抗能力，疏筋活血、通利关节和加速组织修复的作用。

一、调节功能

所谓调节功能，就是调理神经系统兴奋与抑制，调理阴阳气血和调理胃肠功能等。中医认为：

人是由气血津液等基本物质所组成。而这些基本物质又分为阴阳两大类。由于阴阳的相对平衡，人体的生理功能才能保持协调的关系，才能维护人的正常生命活动。

疾病的发生，是阴阳失去相对的平衡，出现偏盛或偏衰的结果。阴阳失调概括了疾病病理变化的复杂多变性，如《内经素问·阴阳应象大论》云：

“阴胜则阳病，阳胜则阴病，阳胜则热，阴盛则寒，重寒则热，重热则寒。”治疗的基本原则是促使“阴平阳秘”，恢复阴阳的相对平衡。推拿保健治疗是通过以下几方面来促使阴阳的平衡。

（一）调节神经功能 神经系统联络着身体各组织器官，影响各组织器官的功能活动。神经功能失调，或显兴奋增强，或显抑制增强，均能使某些器官的功能发生紊乱而致病。这与“阴胜则阳病，阳胜则阴病”的致病原理是相应的。通过推拿手法的作用，反射性地影响神经功能，使神经的兴奋、抑制过程达到相对的平衡，也就是使阴阳得到相对平衡，起到保健治疗作用。例如：头痛或牙痛时，在相应的合谷穴位上进行推拿，即可止痛。这是由于推拿手法的作用而产生新的兴奋灶，同时加强了疼痛部位的抑制过程，从而使疼痛感觉减轻或消失。又如高血压病人，有头晕、头痛等症状，进行推拿后，经神经反射作用，使周围血管扩张，即引起血压的一时性下降，头晕、头痛也自然消失。有