

家庭推拿图解

王海泉等 编著



金盾出版社

家庭推拿图解

王海泉 贺瑞兴 李 淼 编著

金盾出版社

内 容 提 要

本书简要介绍了推拿的相关知识,详细介绍了内科、骨伤科、妇科、五官科、小儿科家庭常见病症的推拿治疗和自我养生保健推拿方法等知识,并配有 570 多幅穴位和操作图。其内容通俗易懂,操作简便易学,可供初级推拿医师学习参考,也是家庭必备的推拿参考书。

图书在版编目(CIP)数据

家庭推拿图解/王海泉等编著. —北京:金盾出版社,2009.2
ISBN 978-7-5082-5312-1

I. 家… II. 王… III. 按摩疗法(中医)—图解 IV. R244.1-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 139462 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京印刷一厂

正文印刷:北京天宇星印刷厂

装订:北京天宇星印刷厂

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:10.5 字数:257 千字

2009 年 2 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1~11 000 册 定价:21.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

前言



推拿疗法属中国传统中医学外治法的范畴,是中医药学宝库的重要组成部分,具有适应证广、操作简单、疗效显著、经济实用的特点,现代医学称之为自然疗法。千百年来,推拿对促进人们的身体健康发挥了重要作用。

近年来,随着人们生活水平的提高,对健康的要求也越来越高,能够自己操作、随时应用的保健方法当数推拿疗法了,许多常见病症都能通过推拿治疗而痊愈。因此,推拿已成为广大群众喜欢的治疗方法之一。许多人都渴望了解和掌握推拿的基本知识和简单的操作手法,为了满足广大读者的需求,编写了《家庭推拿图解》一书,可作为家庭成员之间自我治疗常见病症的参考用书。

推拿疗法要想取得良好的疗效,手法要求“持久、有力、均匀、柔和、渗透”。如何理解并达到这个要求,一直是推拿教学的难题。作者根据在临床实践中总结的“推拿手法教学分层理论”,可让初学者很快理解推拿手法的含义及操作要领,三天时间就能熟练地掌握应用手法,使推拿变得简单易学,成为人们实现自我保健、家庭保健的

重要手段。

本书简要介绍了家庭推拿疗法的相关知识、推拿手法,详细介绍了内科、骨伤科、妇科、五官科、小儿科家庭常见病症的推拿治疗和自我养生保健推拿方法。为了方便读者,每个治疗过程所应用的穴位都有穴位图和操作图,读者照着图就可以操作。其内容通俗易懂,操作简便易学,可供初级推拿医师学习参考,也是家庭推拿必备的参考书。

愿本书能成为您的良师益友,能为您和您家人的健康幸福的生活添彩!

王海泉



目 录

第一章 推拿的相关基础知识

- 一、推拿疗法的历史回顾 (1)
- 二、家庭保健推拿的特点和作用 (2)
- 三、推拿的经络和穴位常识 (4)
- 四、人体解剖常识 (61)
- 五、小儿推拿法特定穴位和注意事项 (62)

第二章 推拿手法

- 一、推拿作用机制 (82)
- 二、足部推拿原理 (83)
- 三、推拿的注意事项和禁忌证 (84)
- 四、推拿异常情况的处理 (85)
- 五、推拿手法的要点和分层 (86)
- 六、常用的推拿手法及作用层次 (87)
- 七、足部特有的推拿手法 (103)

第三章 内科常见病症推拿治疗

- 一、感冒 (106)
- 二、慢性支气管炎 (111)
- 三、哮喘 (115)
- 四、冠心病 (118)



五、高血压病	(122)
六、低血压	(126)
七、胃脘痛	(129)
八、呃逆	(132)
九、便秘	(135)
十、泄泻	(138)
十一、阳痿	(142)
十二、偏瘫	(145)
十三、糖尿病	(150)
十四、遗精	(153)
十五、失眠	(156)
十六、头痛	(160)
十七、眩晕	(164)
十八、痿证	(167)
十九、慢性疲劳综合征	(171)

第四章 骨伤科常见病症推拿治疗

一、颈椎病	(177)
二、肩关节周围炎	(181)
三、肱骨内、外上髁炎	(185)
四、腰部劳损	(188)
五、腰椎间盘突出症	(191)
六、梨状肌综合征	(194)
七、膝关节侧副韧带损伤	(198)
八、踝关节软组织扭伤	(200)
九、跟痛症	(202)
十、髌关节骨关节炎	(205)
十一、膝关节骨关节炎	(208)



第五章 妇科常见病症推拿治疗

- 一、月经不调 (212)
- 二、痛经 (215)
- 三、经前期紧张综合征 (218)
- 四、闭经 (221)
- 五、盆腔炎 (224)
- 六、产后腰腹痛 (227)
- 七、产后缺乳 (229)
- 八、乳痈 (232)
- 九、更年期综合征 (234)

第六章 五官科常见病症推拿治疗

- 一、近视 (238)
- 二、斜视 (241)
- 三、牙痛 (244)
- 四、咽喉痛 (246)
- 五、面神经麻痹 (249)
- 六、面肌痉挛 (252)
- 七、颞颌关节功能紊乱症 (254)

第七章 小儿科常见病症推拿治疗

- 一、小儿感冒 (257)
- 二、咳嗽 (263)
- 三、婴幼儿腹泻 (270)
- 四、积滞 (276)
- 五、遗尿症 (279)
- 六、厌食 (282)



七、夜啼	(286)
八、盗汗	(291)
九、小儿呃逆	(295)

第八章 自我养生保健推拿法

一、养生灵手	(300)
二、养生展臂	(302)
三、养生益脑	(304)
四、养生明目	(305)
五、养生通鼻	(307)
六、养生聪耳	(308)
七、养生松颈	(310)
八、养生宽胸疏胁肋	(312)
九、养生强腰益肾	(314)
十、健腿轻跗	(315)
十一、养生摩腹运丹	(318)
十二、养生固元壮阳	(319)



第一章 推拿的相关基础知识

一、推拿疗法的历史回顾

推拿疗法是祖国医学的一个重要组成部分,既能防病,又能疗疾。远在春秋战国时期,推拿疗法就被广泛地应用于医疗实践。我国现存最早的医书《黄帝内经》及成书于秦、汉时期的《黄帝岐伯按摩十卷》(已佚)中就有很多关于推拿的记载。书中记载了推拿可以治疗痹证、痰证、口眼喎斜和胃痛等。

魏、晋、隋、唐时期,推拿的发展较为迅速,不仅设有推拿专科,有了推拿专科医生,而且推拿手法也不断丰富。这个时期,自我推拿作为推拿的一个内容十分盛行。自我推拿的广泛开展,说明推拿疗法重视预防,注意发挥病人与疾病作斗争的主观能动性。同时,由于这一时期我国经济、文化、交通等均有较大发展,对外文化交流出现了欣欣向荣的局面,中医学也在这一时期传入日本、朝鲜等国家。

宋、金、元时期,推拿运用的范围更加广泛。例如,宋代医生庞安时运用推拿进行催产等。同时,这一时期也比较重视推拿手法的分析研究,如《圣济总录·卷四·治法》中说:“可按可摩、时兼而用,通谓之按摩,按之弗摩,摩之弗按,按止,以手摩或兼以药,曰按曰摩,适所用也。”《儒门事亲》提出了导引推拿具有解表发汗的作用,这样使人们对推拿治疗作用的认识有了进一步提高。

小儿推拿是推拿术中的一个重要分支,在中国民间,俗称“掐惊”、“推惊”。中国古代用推拿治疗小儿疾病在史书中早有记载。



《西汉·帛书·五十二病方》中记载,用勺匙的周边刮擦患儿病变部位以治疾。晋代的《肘后备急方》介绍用捏脊方法治疗腹痛。唐代孙思邈的《千金要方》中介绍用膏摩小儿囟上及手足心以祛除风寒。同时代《外台秘要》中记载,用推拿头及脊背以防治小儿夜卧不安。宋代《苏沈良方》中有掐法治疗脐风、口撮等症。而小儿推拿真正形成独立的体系,自成一派,是在明代。

明、清时期,民间推拿的应用更加广泛,特别是在推拿治疗小儿疾病方面,已积累了丰富的经验,形成了小儿推拿的独特体系。当时的《小儿按摩经》是我国现存最早的推拿专著,同时还有《小儿推拿秘诀》、《小儿推拿广意》及《厘正按摩要术》等相继问世。久而久之,人们积累了许多推拿经验,除全身推拿和小儿推拿之外,还认识到脚部推拿的神奇作用。

传统中医理论认为,人有“四根”,就是耳根、鼻根、乳根、脚根。其中脚根是四根的根本,“人老脚先衰,木枯根先竭”,“寒从脚下起”等,这些论述都说明了脚对于人体的重要作用。而在我国民间,流传着许多观脚诊病的古老方法。这些无疑奠定了足部推拿疗法的基础,在此基础上,逐渐形成了足部推拿治病法。值得一提的是,《医宗金鉴》把摸、接、端、提、推、拿、按、摩列为伤科八法,对手法推拿治疗伤科疾病进行了总结。

二、家庭保健推拿的特点和作用

家庭保健推拿是指患者及其家属根据健康状况和病证的需要,依照人体生理功能的系统性,应用中医学原理、运用不同的手法,在身体的一定部位进行整套或单式功法操作,用来防病治病,强壮身体,健美减肥,促进生长发育的一种保健医疗方法。



(一) 家庭保健推拿的特点

1. **易学易用** 自己和家人可以独立运用,多不受时间、地点的限制,安全平和。只要熟记穴位,掌握常用手法及操作要领和步骤,即可进行推拿,给家人或自己解除痛苦。

2. **操作方便、经济实惠、省时省力** 家庭保健推拿不需花钱置办任何医疗设备,亦不受条件的限制,随时随地都可以进行。既能为患者解除痛苦,也不用耗费钱财及人力、物力去医院治疗。

3. **效果显著** 实践证明,只要熟练掌握家庭保健推拿方法,手法得当,操作准确,一定能获得意想不到的效果。

4. **无不良反应** 推拿疗法既能治病和保健,又无任何不良反应。它不像一些西药在治病的同时,不可避免地带来一些不良反应,同时也不会像中医汤药那样让一些患者难以下咽。

5. **治疗范围广泛** 家庭保健推拿对全身整体作用的广泛性决定了其治疗病症的多样性,许多急、慢性疾病单纯推拿就可以产生奇效,也有许多慢性病症在药物治疗的同时配合推拿,效果则更加显著。同时,也可用来强壮身体,健美减肥,延年益寿及促进婴幼儿生长发育。

随着时代的发展、人类的进步,人们对非药物治疗,特别是对保健推拿的要求越来越强烈。同时,家庭保健推拿也顺应了当今世界医学提倡非药物祛疾保健的大趋势,相信它的前景将是无限广阔的。

(二) 推拿的作用

推拿可以疏通经络,调和营卫,流畅气血,平衡阴阳,调节整体而达到治疗、保健作用。同时,还可以通过点压穴位等以达扶正祛邪、消炎止痛、解郁散滞、祛瘀生新、通利关节、正骨理筋、促进组织修复、调节内分泌的作用。因此,家庭保健推拿广泛适用于内科、



骨伤科、妇科、儿科等多种病症的调整治疗,也适用于保健、美容、减肥、促进婴幼儿生长发育,以及益寿延年、预防疾病等。此外,家庭保健推拿几乎适用于从事各种工作的人们学习使用,又不受时间或场地的限制,自我或家人推拿均可,很便于传播和学习。家庭保健推拿特别是给医疗条件较差或就医有困难的人或长期的慢性病患者提供了一种有效的医疗方法;同时,也给意欲美容、减肥、长寿的人提供了一个行之有效的方法。因此,家庭保健推拿有它旺盛的生命力和普及推广的现实意义。

但是,家庭保健推拿也绝不是万能的,虽然它适用范围极广,而且无任何不良反应,但在许多急、危、重病方面,推拿也存在不足,同时也有其禁忌证。

三、推拿的经络和穴位常识

(一)中医基础理论

推拿疗法是在中医理论指导下的一门临床医学,要学好推拿疗法,必须对中医基础理论进行研究掌握,在这里我们作一个简要的介绍。中医学理论体系是经过长期的临床实践,在朴素的唯物论和辩证法思想指导下,逐步形成的。它来源于实践,又指导实践。这一独特的理论体系有两个基本特点。

1. 整体观念 整体就是统一性和完整性。中医学非常重视人体的统一性、完整性及其与自然界的相互关系。它认为人体是一个有机整体,构成人体的各个组成部分之间,在结构上是不可分割的,在功能上是相互协调、相互为用的,在病理上是相互影响的。同时,还认为人体与自然环境有密切关系,人类在能动地适应自然和改造自然的斗争中,维持着机体的正常生命活动。这种内外环境的统一性,机体自身整体性的思想,称之为整体观念。整体观念



贯穿中医的生理、病理、诊法、辨证、治疗等各个方面。

2. 辨证论治 证是机体在疾病发展过程中某一阶段的病理概括。它包括了病变的部位、原因、性质及邪正关系,反映疾病发展过程中某一阶段病理变化的本质。所谓辨证,就是将四诊(望、闻、问、切)所收集的资料,通过分析、综合,辨清疾病的原因、性质、部位及邪正之间的关系,概括、判断为某种性质的证。论治,又称施治,是根据辨证的结果,确定相应的治疗方法。辨证是决定治疗的前提和依据,论治是治疗疾病的手段和方法。辨证论治是中医认识疾病和治疗疾病的基本原则。

(二) 中医的基本概念

1. 阴阳 阴阳是对自然界相互关联的事物或现象中对立双方属性的概括,是中国古代哲学的一对范畴。阴阳的最初含义很朴素,是指日光的向背。向日为阳,背日为阴,后来引申为气候的冷暖,方位的上下、左右、内外,运动状态的躁动和宁静等。古代思想家看到一切现象都有正反两个方面,就用阴阳这个概念来解释自然界两种对立和消长的物质势力。一般来说,凡是剧烈运动着的、外向的、上升的、温热的、明亮的,都属于阳;相对静止的、内守的、下降的、寒冷的、晦暗的,都属于阴。人体脏腑组织的阴阳属性,就大体部位来说,上部为阳,下部为阴;体表属阳,体内属阴。就其背腹四肢内外侧来说,背为阳,腹为阴;四肢外侧为阳,内侧为阴。以脏腑而言,五脏属里为阴,六腑属表为阳。事物的阴阳属性并不是绝对的,而是相对的。这种相对性,一方面表现为在一定条件下,阴和阳之间可以发生相互转化,即阴可以转化为阳,阳也可以转化为阴。另一方面,体现于事物的无限可分性。例如,昼为阳,夜为阴;而上午与下午相对而言,则上午为阳中之阳,下午为阳中之阴;前半夜与后半夜相对而言,则前半夜为阴中之阴,后半夜为阴中之阳。



阴阳学说被广泛应用于中医学的各个领域,用以阐明人体的生理功能、病理变化,并指导临床的诊断和治疗,是中医学重要的理论基础。

2. 五行 五行是指木、火、土、金、水五类基本物质的运动和变化。古人在长期的生活和生产实践中,认识到木、火、土、金、水是构成世界的最基本的五类物质,五类物质各有特性,并且它们之间存在着相互滋生和相互制约的关系。

(1)五行的特性:具有生长、升发、条达、舒畅等性质或作用的事物,均归属于木;具有温热、向上等性质或作用的事物,均归属于火;具有生化、承载、受纳等性质或作用的事物,均归属于土;具有清洁、肃降、收敛等性质和作用的事物,均归属于金;具有寒凉、滋润、向下运行等性质和作用的事物,均归属于水。自然界和人体及相关现象的五行归属(表1)。

表1 事物属性五行归类表

自然界						五行	人 体					
五味	五色	五化	五气	五方	五季		五脏	六腑	五官	形体	五华	情志
酸	青	生	风	东	春	木	肝	胆	目	筋	爪	怒
苦	赤	长	暑	南	夏	火	心	小肠	舌	脉	面	喜
甘	黄	化	湿	中	长夏	土	脾	胃	口	肉	唇	思
辛	白	收	燥	西	秋	金	肺	大肠	鼻	皮毛	毛	悲
咸	黑	藏	寒	北	冬	水	肾	膀胱	耳	骨	发	恐

(2)五行的关系:五行学说认为,五行之间在正常情况下存在着相生相克的关系;在反常情况下存在着相乘相侮的关系。

①相生。是指一事物对另一事物具有促进、助长和滋生的作用。五行相生的次序是:木生火,火生土,土生金,金生水,水生木。依次相生,循环无尽。在相生关系中,任何一行都有“生我”和“我生”两方面的关系:生我者为母,我生者为子,所以相生关系也称



“母子”关系。以火为例,由于木生火,故“生我”者为木,火生土,故“我生”者为土,木为火之母,土为火之子。

②相克。是指一事物对另一事物的生长和功能具有抑制和制约的作用。五行相克的次序是:木克土,土克水,水克火,火克金,金克木。依次相克,循环无尽。在相克关系中,任何一行都有“克我”和“我克”两方面的关系:“克我”者为我所不胜,“我克”者为我所胜,所以相克关系又叫“所胜”与“所不胜”的关系。以土为例,“克我”者木,则木为土之“所不胜”,“我克”者水,则水为土之“所胜”。

③相乘。即相克太过,超过了正常的制约程度,使事物之间失去了正常的协调关系。乘,即乘虚侵袭之意。五行相乘的次序与相克的次序一样,只是超过了正常限度。

④相侮。即反方向的克制,是指五行中的某一行过于强盛,对原来“克我”的一行进行反克。侮,即欺侮,有恃强凌弱之意。其次序与相克的方向相反。

五行的生、克、乘、侮规律是五行学说的基本内容。生克,是不可分割的两方面,用以说明任何一个事物都需要其他事物的资生和制约的整体调节,以防止其不及或太过,从而维持着一事物与他事物之间的相对平衡;乘侮,是五行之间的生克制化异常,发生相乘时可同时发生相侮,发生相侮时也可同时发生相乘。

(三) 脏腑基础知识

脏腑是内脏的总称。按照脏腑的形态结构和生理功能特点,可分为脏、腑和奇恒之腑三类。心、肺、脾、肝、肾,合称为“五脏”;胆、胃、小肠、大肠、膀胱、三焦,合称为“六腑”;脑、髓、骨、脉、胆、女子胞(子宫),合称为奇恒之腑。

五脏的共同生理特点是化生和储藏精气;六腑的共同生理特点是受盛和运化水谷。而奇恒之腑,则是指这一类腑的形态和功



能均有异于“六腑”。它们不直接参与水谷的消化、吸收和排泄,而具有类似于脏的储藏精气的作用,因而被称为奇恒之腑。中医学中的脏腑名称,虽与现代人体解剖学的脏腑名称相同,但在生理、病理的含义中却不完全相同。中医藏象学说中的一个脏腑的生理功能,可能包含着现代解剖生理学中几个脏器的生理功能;而现代解剖生理学中的一个脏器的生理功能,可能分散在藏象学说的某几个脏腑的生理功能之中。这是因为中医学所讲的脏腑不单纯是一个解剖学的概念,更重要的是一个生理学和病理学概念。下面将人体各脏腑简单介绍如下:

1. 心 心居胸中,有心包护卫于外。心为神之居、血之主、脉之宗,在五行属火,起主宰生命活动的作用。其生理功能主要有两方面:一主血脉,二主神志。心不仅包括心、血、脉在内的完整的循环系统,而且还主宰精神、意识和思维活动。心在体合脉,开窍于舌,其华在面,在志为喜,在液为汗。

另外,心包是包在心脏外面的包膜,具有保护心脏的作用,所以外邪侵袭于心,首先心包受病。

2. 肺 肺位于胸腔,左右各一,在五行属金。其主要生理功能是主气、司呼吸,主宣发肃降,通调水道,朝百脉而主治节,以辅佐心脏调节气血的运行。肺上通喉咙,在体合皮,其华在毛,开窍于鼻,在志为悲,在液为涕。

3. 脾 脾位于中焦,在膈之下,在五行属土。其主要生理功能为主运化、升清和统摄血液。脾开窍于口,其华在唇,在志为思,在液为涎,主肌肉与四肢。

4. 肝 肝位于腹部,横膈之下,右胁之内,在五行属木。其主要生理功能是主藏血,主疏泄。肝开窍于目,在体合筋,其华在爪,在志为怒,在液为泪。肝的生理特性是,喜条达而恶抑郁,主升主动,其气易亢易逆。

5. 肾 肾位于腰部,脊柱两旁,左右各一。由于肾藏有“先天