



图解推拿②

何丝琳 著

— 男性健康三部曲



何氏鹰爪功

“中医学+物理学+工程力学+形体运动学”的大众养生保健按摩法
消除疲累、解除男性隐疾，强健头部、胸腹和下体



操作视频的
观看及下载
请登陆

www.gxkjs.com

广西科学技术出版社

图解推拿②

——男性健康三部曲

何丝琳 著

广西科学技术出版社



版权登记号 桂图登字: 20-2008-077号

中文简体字版©2008年由广西科学技术出版社出版发行。

本书由香港知出版有限公司独家授权出版, 非经书面同意, 不得以任何形式再利用。

图书在版编目(CIP)数据

图解推拿2: 男性健康三部曲/何丝琳著. —南宁: 广西科学技术出版社, 2008. 12
(做自己的推拿师系列丛书)

ISBN 978-7-80763-036-4

I. 图… II. 何… III. 男性-常见病-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055669号

TUJIE TUINA 2——NANXING JIANKANG SANBUQU

图解推拿2——男性健康三部曲

作者: 何丝琳
策划: 曾怡
责任编辑: 张桂宜 冯靖城 陈瑶
版式设计: 徐静

封面设计: 卜翠红
责任校对: 曾高兴
责任审读: 梁式明
责任印制: 韦文印

出版人: 何醒
社址: 广西南宁市东葛路66号
电话: 010-85893724 (北京)
传真: 010-85894367 (北京)
网址: <http://www.gxkjs.com>

出版发行: 广西科学技术出版社
邮政编码: 530022
0771-5845660 (南宁)
0771-5878485 (南宁)
在线阅读: <http://www.gxkjs.com>

经销: 全国各地新华书店
印刷: 中国农业出版社印刷厂
地址: 北京市通州区北苑南路16号
开本: 889mm×1194mm 1/24
字数: 80千字 印张: 5

邮政编码: 101149

版次: 2008年12月第1版
印次: 2008年12月第1次印刷
书号: ISBN 978-7-80763-036-4/R·11
定价: 28.00元

版权所有侵权必究

质量服务承诺: 如发现缺页、错页、倒装等印装质量问题, 可直接向本社调换。
服务电话: 010-85893722 85893724

男性在社会生活中，被誉为一家之主，但大部分男性只负责“家外”的社会工作，挣钱养家，所以大多数男性均养成所谓“男子气概”——有泪不轻弹，有苦不外诉，有事不外求，有累不会除，有病不愿治等症结。男性的这些“不”，形成了男性健康的隐患。

目 录

CONTENTS

4	推荐序一 独特、崭新的推拿理念与操作/王新华
6	推荐序二 科学知识之共融/匡镜明
8	推荐序三 知其理，不失医，不误药，易于施法/黄达荣
10	推荐序四 与众不同的“鹰爪推拿”/赵利
12	推荐序五 令人折服的何医师/郑月明
14	自 序 男性推拿有法
16	男性健康推拿须知
17	男性疲劳的诱因
24	何氏手法论述
33	第一部分 头 部
34	谢顶
39	斑秃（鬼剃头）
45	头发稀疏、脱发
49	记忆力衰退

57	第二部分 胸腹部
58	“大肚腩”
68	腰背痛

72	第三部分 下体部
73	保持生育能力
79	早泄
85	阳痿
90	静脉曲张
95	前列腺炎
99	前列腺增生
105	不育

111	附录 立体人体穴位图
-----	-------------------

推荐序一

独特、崭新的推拿理念与操作

何医生的新作《图解推拿2——男性健康三部曲》以清新、明确、简单的方式阐述了中医的特色医疗保健法——穴位经络推拿。该书以中医学、工程力学、物理学和形体运动学相结合的理论和方法，针对男性最常见的疾病，给男性读者提供了一套确实可行的自我疗法，并向专业推拿按摩师推荐有“四两拨千斤”之效的“何氏鹰爪法”——一套以借力、卸力、回气和不易劳损见长，使医患双赢的崭新理念及做法。

专业推拿按摩师常因操作中用死力、硬力或姿势不正确造成自身职业劳损。而这种死力、硬力也往往使推拿按摩师承受不正常的压力。如何才能避免这种弊端，读者可以从书中找到答案。

何医生深入浅出地介绍了穴位经络推拿的理论和方法，把人体生理学、解剖学的原则，具体运用于操作上，一点即明，简单易学，并符合“快、靓、正”之市场



前排左起第三位为广州中医药大学副校长王新华

需求。此法是何医生20多年临床之精髓。

何医生服务的机构与我校合作的“中医药美容与国际现代美容”课程中亦有推拿按摩治疗和美容保健等项目，特色也一一跃然纸上，该课程培养的学生遍及香港和海外。

A handwritten signature in black ink, likely belonging to Wang Xinhua, the Vice President of Guangzhou University of Traditional Chinese Medicine.

广州中医药大学副校长
王新华

推荐序二

科学知识之共融

民间有句俗语：学会数理化，走遍天下都不怕。这句话清晰地体现在何丝琳医师这本书中。她作为香港注册中医师，又拥有建筑工程学学士学位。她将中医学的知识和工程学的知识挥洒自如地融合，深入地研究了中医推拿学中力学及物理学的原理，同时融合了形体运动学的知识。

我和太太曾亲身接受她的治疗。我太太腰椎间盘突出已有两三年，一直未能治愈，前年何医师到北京公干，顺道利用针灸，特别是推拿学中的手力复位法，经过几次的治疗，就使我太太椎间盘骨复位，尾椎部位的麻痹即时消除；我的疲劳性头痛，也在20分钟左右的推拿中痊愈。

在治疗的过程中，她一边治疗一边为我们讲述，气不喘，汗不流，手指如奏乐弹琴，轻盈有劲，姿态健康灵活，真正贯彻了何医师本书的精髓：中医学+工程力学+物理学+形体运动学。

匡镜明教授简介：

北京理工大学博士生导师

全国工程硕士专业学位教育指导委员会委员

北京市人民政府专家顾问团顾问

曾获“全国优秀留学回国人员”荣誉称号

曾获“国家级有突出贡献的中青年专家”荣誉称号

相信任何人学习这种深入浅出、化繁为简的知识技术，都能够事半功倍，为自己的身体健康起到良好的作用；推拿按摩师则能掌握到更多推拿技术精髓。

何医师的推拿技术手法出神入化，其结合针灸、中医药和其他医疗项目，治愈不少繁难杂症。我尤其佩服其所掌握的知识学问及融会贯通的精神。

以心工作、以心做学问、以心育才、以心医病医人，是她一贯的医心原则。祝何院长一书风行，洛阳纸贵！



匡镜明

知其理，不失医， 不误药，易于施法

推荐序三

推拿，古称按跷，它不仅以痛为输，还着重循经取穴，故现代常称为穴位推拿按摩。隋唐时代已设有专科，医者分为按摩博士、按摩师及按摩工，级别分明。推拿按摩的主要作用是疏通经络，行气活血，滑利关节。中医学认为：人有经络遍布全身，内属脏腑，外连肢节，沟通和联络人体的所有脏腑、器官、孔窍及皮毛筋肉、骨骼等组织，通过气血的运行，把人体有机地联系起来。故脏腑、组织器官等出现疾患时，推拿按摩也是一种有效的治疗手段。

何丝琳医师悬壶叠载，对推拿按摩治病、保健养生、纤体养颜情有独钟。如今她把前人之经验，结合自己的实用心得，文笔流畅、图文并茂地集而成册，确为入

黄达荣简介：

早年毕业于广州卫生学校、六二六医科大学及广州中医学院，是一名训练有素的全科中医师。曾在广州荔湾第一人民医院从事中医临床及科研工作，师从跌打专家李霖裕主任及杂症专家胡伯明主任，为岭南跌打大师李广海派的入室弟子。



他20世纪80年代创业于温哥华，曾受聘于美国佐治亚大学为传统医学研究员，获博士衔。曾任加拿大执业中医师公会首任会长，为争取中医的立法，付出多年的精力，使加拿大卑斯省比香港还早确立了中医的专业地位，好评如潮。现职注册高级中医师、加拿大中医师公会顾问、美国中医跌打伤科协会顾问、香港华夏医药学会名誉会长及广东省社科院社会医学会高级顾问。

行者及同道者展示了有益的启迪，同时也有利于家庭保健的普及，使患者知其理，不失医，不误药，易于施法，其实用价值，不言而喻。

有幸先睹为快，感而草此，权充为序。

黄达荣
于温哥华

与众不同的“鹰爪推拿”

推荐序四

因生意关系，经常在内地、香港、澳门三地走，其间疲劳了就会去做全身按摩或足底按摩，但效果都是马马虎虎，有一次还被压伤了肩胛骨。

直至有一次，“燃点青年领袖培训协会”组团赴内地交流考察，何院长与我都是领队，其间我突然头痛不已，何院长迅速叫我坐下，叫人倒一杯热水给我喝，然后告知我，这是由于我睡眠不足引致的，边说手指就如弹琴一样在我头上、颈肩部进行穴位经络按摩。我当时只觉得头颈肩时而被按压酸痛得舒服，时而轻擦慢捏——只不过10分钟的时间，我就感觉轻松而清爽，再露欢颜，直让旁观的团友大叫神奇，说为什么平时去按摩时遇到的手法并非如此。

我说：“不怕不识货，最怕货比货。何院长的手法是非一般的手法，她刚柔并济，指落穴位准确，指力直逼肌肉深处，但外柔内刚，毫无压逼感，软硬适中，有弹性，在其一弹一松之间，痛楚就烟消云散。她的姿势、体型、手指用力的方法，



你都会感觉是一气呵成，浑然一体，迅速又优游，在气定神闲之中为你消除痛楚。”

这些功力，相信何院长是下了不少苦功及相当时日的经验和心思，后来在交流活动中，亦有两三位团友因扭伤足踝、腰部，都得到何院长以徒手推拿点穴功缓解痛苦。

两手走天涯，疾病手中除。何院长良医本色，真正是年轻人学习的表率，首任会长实至名归！

赵利

推荐序五

令人折服的何医师

男人都有很多通病，而且有大有小！相信很多太太都有为先生喜欢窝在沙发里看电视而恼气的经历！我的老公是个标准球迷，不知何时赛事完毕，他早已呼呼入睡，每每如此到天明。看！这里已可引发多种毛病：

- ① 首先吃饱饭赖着不动，消化不良、肥胖等问题当然接踵而来；
- ② 吹着冷气进入梦乡自然容易着凉；
- ③ 最麻烦的是长时间枕着沙发扶手，导致颈椎强直或移位，才是后患无穷！

我老公由于工作及坏习惯，出现颈椎劳损。最初我拉他去看何医师时，他是千般推托，万般不愿，直至某次陪我去诊治我的腰椎毛病，我乘机也要他一并接受治疗，当时可谓逼到墙角，再无躲闪借口，只好极其勉强地让何医师为他施针及将颈椎入合。经过约40分钟推拿、针灸及手力整复，我老公马上觉得精神爽利。从此，一有任何毛病，他马上大喊：“老婆，快些帮我约何医师啦！”这个极端的转

变，殊不简单！要一个倔牛般的大男人心悦臣服，何医师的妙手仁心不用细表，总之正中男性没有耐性怕麻烦的死穴，下手快、靓、正、准，不由得你不变小乖乖！

其实男性身体的毛病，并不比女性少，但女性有妇科，且会重视妇科检查，而却少人提倡男科或男科！欣闻何医师会撰写有关男性疾病的宝典，这是天大的好消息！让仍封闭且懒惰的男性，一书在手，就能打开男性健康之门，我和我老公都热切期待。

郑月明

自序

男性推拿有法

有医书记载，唐尧时代，当时发生水灾，外界湿气过重，以致当时的人出现一些关节肌肉活动障碍的疾病，后来有坊间大夫设计一套舞蹈运动来治疗疾病，终于消除了这些关节肢体的障碍，那就是“动”到病除。

笔者也曾亲身经历了两次“风寒”侵袭引来的手臂伸展疼痛症——都是夜来秋寒时，光秃秃的手臂露于被子外，窗户大开，惹来秋风对手臂的劲吹，经过一夜的寒风吹袭，一觉醒来，竟然发觉举臂疼痛，伸展有碍，于是马上进行自己设计的“拍打伸展操”，并同时找已毕业的推拿按摩师学生来做个推拿按摩，并进食祛风散寒茶、三蛇酒等，于是迅速痊愈。

其实早在汉代，名医华佗就认为运动是防治疾病的最佳方法之一，他认为人体若经常摇动，谷气得销，血脉流通，便不会生病。华佗总结设计出的“五禽戏”是一套极佳的、流传至今的运动保健法，研习此运动的人活至八九十岁仍可耳不聋，