



图解推拿①

何丝琳 著

—女性健康三部曲



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
排毒养颜、保养卵巢、有助产后恢复，既能日常保健又可辅助治疗



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①

——女性健康三部曲

何丝琳 著

广西科学技术出版社



著作权合同登记号 桂图登字: 20-2008-076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 1——女性健康二部曲/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 978-7-80763-035-7

I. 图… II. 何… III. 保健-常见病-推拿疗法 (中医) -图解 IV. R244.1-64

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第055627号

TUJIE TUINA 1——NÜXING JIANKANG ERBUQU

图解推拿1——女性健康二部曲

作 者: 何丝琳

策 划: 曾 怡

责任编辑: 张桂宜 陈 瑶

装帧设计: 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 邮政编码: 101149

开 本: 889mm × 1194mm 1/24

字 数: 80千字 印张: 6

版 次: 2008年12月第1版

印 次: 2008年12月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-80763-035-7 /R•10

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

现代女性不仅需要美丽，更需要健康，还希望拥有健美的身材、优雅的体态。但是由于女性特有的身体构造、生理及背负着生育的重任，女性的健康之路似乎并不像我们希望的那样平坦。

源于中医的推拿按摩，再经何丝琳医生融以形体运动学、工程力学和物理学的相关原理，已设计出一套有助于女性养颜美体、顺产及产后恢复的女性推拿按摩自救法。

通过推拿，可以起到有效快捷的外养形体、内养精神、调理气血的作用，长此以往，必可以使每一位女性朋友青春永驻，健康常在。

目

录

4

6

8

10

12

14

22

22

36

42

52

52

62

74

74

79

推荐序一 为民众健康造福/冯新送

推荐序二 我眼中的何丝琳/李高珍

推荐序三 穴位推拿如奏乐/李晖

推荐序四 推拿按摩造就健康财富/潘志豪

自序 推拿按摩双赢法

何氏鹰爪手法论述

第一章 头颈肩部

头痛

肩颈膊痛

淋巴美容排毒

第二章 胸腹部

身材臃肿

“米字式”活络法

第三章 手足

手足冰冷

骨质疏松

88	第四章 生殖系统
88	生殖器修养功“拍腹推阴”
91	下阴回春术
94	第五章 产前产后
94	孕妇腿部抽筋及顺产按摩
100	产后恢复
109	附 录 人体常用穴位及其功效
129	附录一 人体穴位图
114	附录二 人体穴位推拿法及功效

推荐序一

为民众健康造福

推拿按摩是中医学治病和保健养生的一个重要组成部分，早在秦汉时期，就已有了第一部推拿按摩专著《黄帝岐伯按摩经》。推拿按摩是一种物理治疗法，它利用人手在人体各个部位，沿着经络穴位的位置作出不同的手法，达到预防及治疗的目的，它不同于整骨疗法。推拿按摩可及时消除人体累积的疲劳和毒素，从而保证身体健康，同时又可以治疗内、外、妇、儿、骨伤各科数百种疾病。

何丝琳医生，把自己20多年行医过程中收获的推拿按摩治病和保健的经验进行系统总结和归纳，去粗取精，写就本书，不但详细论述了治疗女性常见疾病的专业推拿治疗方法，更设计了一套女性经络自疗自救的简易法来供读者进行自我保健，真正贯彻预防胜于治疗的思想。更难能可贵的是，她强调推拿按摩师在推拿过程中应注意自我保护，防止出现职业劳损，建议推拿按摩师在学习推拿按摩技术的过程中要掌握“中医学+工程力学+物理学+形体运动学”的原理，这是技术精良来源的根本。

何医生融会贯通中医学、工程力学、物理学和形体运动学各学科原理，把穴位经络与点面、距离、压强、压力以及物理学上的惯性、形体运动学中的人体形状摆放等相结合，使推拿按摩师形神合一，徐疾有序，轻重缓急，以最少的力度轻巧地作用于被推拿者，而令其收到深入渗透患处及准确舒适的推拿效果，可谓四两拨千斤，寓治病于保健推拿中。同时本套方法又能严格地保护推拿按摩师自身的形体和健康，不容易产生职业病。避免被压伤、推伤、拉伤的风险！

何丝琳医生与我大学合作开办的“中医药美容与国际现代美容”课程中的推拿治疗、美容、保健等环节，就充分体现了该书论述的治疗保健的思想和技术手法的创新特色。

全书内容丰富，不乏创意，是一本通俗易懂又实用的推拿按摩专业读本。愿本书为民众健康造福！

冯新送

冯新送简介：

1969年8月毕业于广州中医药大学，在骨伤科教研组任教。

1987年11月任广东省卫生厅中医处副处长兼省中研所副所长。

1990年7月任广东省中医药管理局局长兼省中研所所长，省第二中医院院长。

2001年7月为广州中医药大学教授、博士生导师。

1996年1月至2001年11月任广州中医药大学副校长。

2001年12月任广州中医药大学校长。

推荐序二

我眼中的何丝琳

我是20世纪50年代初期毕业于上海体育学院保健系的医生。

我一生的大半时间都花在为运动员进行保健治疗中。各项运动的运动员，能够创造优异成绩的因素很多，其中运动员本身对各类运动项目所要求的人体肢体配合形式非常讲究，例如跑步运动员“起跑”和“冲线”的动作，羽毛球运动员“发球、接球”的动作，姿势均是取胜的重要因素。

在本人的医生生涯中，利用穴位经络推拿按摩、指针、手法疗法为运动员疗伤及保健是重要手段之一。因此何丝琳医生与我志同道合、惺惺相惜，经常讨论切磋病例，互相观摩教学情况。

何医生对学生严格要求，教导学生精益求精，耐心细致纠正学生的手法，循循善诱，讲述她融会了“中医学+工程力学+物理学+形体运动学”的“推拿按摩”课程，以此方式教导中医推拿按摩学。我虽阅人无数，但何医生是第一人。为防止学生因形体、姿势、手法配合不当而患上职业病，何医生不许他们用死力、硬力，弯腰，屈背，以免手指变形或患上腱鞘炎、腕管

综合征、颈肩腰背慢性劳损等。

何医生的医德、职业道德和对病人、学生的真诚，令人感动，最可贵的就是她的坚持，二十年如一日。

将中医学结合国际美容，推广中医药美容专业，早在20世纪80年代初期，何丝琳的名字已风靡刚开放的中国内地，桃李满天下。对从此风起云涌发展起来的美容业，她功不可没，堪称鼻祖。

何丝琳医生的新书可令人自救、自助及自疗，使自身的免疫力提升，有的放矢进行保健，减少患病的可能性，更可对百种以上疾病进行辅助治疗。可喜可贺，诚读者之福。

李高珍

李高珍简介：

中国资深运动医学专家。

中国国家级金牌运动员调控医生。

中日儿童身高及增高问题医学专题研究专家。

深圳市体育康复医学研究所秘书长。

深圳市体育康复中心主任兼首席主诊医生。

香港华夏医学药学会永久名誉会长。

推荐序三

穴位推拿如奏乐

初识何医生时，看见她治疗一个腰扭伤的病人。嚯！那种功架轻巧、灵活，双腿时而扎马，时而前腿弓、后腿蹬直，双手十指运用推、拿、摩及捏——一力轻一力重，时长时短——果然如何医生所述：穴道推拿按摩似乐章，技术精良，十指如奏乐！

何医生融会贯通“中医学+工程力学+物理学+形体运动学”而成的“气、体、形”推拿按摩学，可令被推拿者享受到力度既深入渗透又舒服的治疗以及保健养生的推拿按摩术。

这种推拿按摩术强调“手指形状+肢体伸展形态+呼吸调控”的整体性，因此不但可令被推拿者享受到力度深入渗透又舒服的治疗以及保健养生的推拿按摩术，亦同时保护了专业推拿按摩师，令他们少用力、轻松地用力及呼吸畅顺，可极大地减少职业病的可能性而完成工作，此为双赢也。

推拿按摩与太极拳，其实有着千丝万缕的关系，两者同是中国中医学传统养生项目，被推拿按摩是被动运动，是被动养生，而太极拳则是主动运

动，主动养生，两者相结合，则健康掌而握之！

而专业推拿按摩师，若练习太极拳，则不但可自我养生健体，亦能练好专业推拿按摩功架，精良技术唾手可得。

何医生行医二十多年，利用综合治疗法，特别是精良的推拿针灸法治愈无数病人。本书将她经验的心血结晶公之于世，令人得益；良医本色，昭然书中。

李晖

李晖简介：

世界武术冠军，曾在多个大型比赛中获奖牌。

1989年代表香港武术队参加亚洲武术锦标赛，勇夺多个奖项。1992年第二届武术锦标赛，获得棍术及长拳金牌。其后她于1998年开始学习太极，并在1999年夺得世界武术锦标赛太极剑冠军，成绩骄人。之后在多个国际性比赛中，分别以太极拳及太极剑勇夺殊荣。

李晖致力于太极养生与武术文化推广活动，成立李晖武术文化中心，将太极文化发扬光大。

推荐序四

推拿按摩造就健康财富

“健康财富”是每个人都希望拥有的珍贵东西，但如何在人生的历程中，管理好自己的身体取得健康，这是一个说难不难、说易不易的永恒课题。

有健康、精力、能力及活力才可去创造财富，创造了财富的同时更要懂得去管理财富；财富、身体管理好了，人生才能活得多姿多彩，活得无忧无虑——活出美丽幸福的童年，活出灿烂无忧的中年，活出富裕安乐的晚年！

与何医生相识只有数载，但她是她我身体健康的良师益友，是教导我管理身体健康的治病医生和养生导师(包括心理、食疗、生活娱乐及中医养生物理治疗运动等)。其中她教导我运用推拿按摩指针穴位疗法自救，使我获益良多。

曾记得有一次要去见一个极重要的客人，在赴约前40分钟，我突然觉得头痛极甚，食止痛药也不见效，这时记起何医生曾教过我有关头部穴位及头部保健的手法，即在百会穴、率谷穴等穴位用了几招音乐式疗法(即轻重缓

急之敲打压法)，以及何氏鹰爪刮经术、风池穴花开富贵之刮梳法和双耳安神仙女散花功，前后只做了约10分钟，头痛止了。于是我能精神爽利去赴约——兼做成了一单大生意，万万想不到是这上了两堂课的“穴位自救法”在关键时刻救了我。

现在何院长将她利用“中医经络穴位学+工程力学+形体运动学”融会贯通而成的简单易学的实用疗法和保健养生自救方法，著书公开秘诀，实是我们所祈盼的。

不靠吃药激发自己身体的抗病力和自疗力，实是我们的首选，是上上之策。

祝何医生新书一纸风行，洛阳纸贵！

潘志豪

潘志豪简介：

潘先生现为香港时富金融属下之时富泛德策划公司副总裁，香港华夏医学会永久名誉会长及燃点青年领袖培训协会永久会长。

从事财务、金融及财富管理工作超过8年，被业界誉为金融界的青年才俊。他为不少香港成功商业人士推行财务策划，并为不同阶层人士设计财富增值计划，成绩显赫。

自序

推拿按摩双赢法

现代女性需要美丽、健康、活力及智慧并重，同时更热切希望具有适中健美的身段，轻盈优雅的体态，这才能成为花中花、人中人。

以上条件说时容易做时难，然而本书要奉献给各位读者的就是一条通往花中花、人中的捷径，就是本人将中国传统中医学、形体运动学、工程力学及养生保健学的知识融会贯通之后，设计出的一套适合女性养颜美体、保健及辅助治疗的“气、体、形”推拿按摩自救及专业医疗法。

“气”是指引导呼吸正确。

“体”就是展开肢体，令肢体配合得自然、轻松、得体，少用力，用力学的杠杆原理达到四两拨千斤之功效。

“形”就是身体形态，利用得体的肢体、舒展及摆放，矫正平时普通人不恰当、不得体的呼吸不畅顺、体位不当及体态违和的现象。

须纠正用死力、死用力、不懂发力、不懂借力及卸力的毛病，同时引导操作者(包括自救及专业推拿按摩师)懂得利用身体力、惯性力及旋转力等利己利人的推拿按摩穴位经络原则。

达到有效快捷的外养于体、内养精神、调整血气作用，并长期坚持，就可以长期保持美丽、健康、活力及智慧并重！

气、体、形推拿按摩手法令人肢体舒展，摇动颈、肩、腰、臀、手、腿、足踝及手指等关节，可柔软肌肉，回弹筋骨，疏通经络，活血舒气，使筋不错缝，骨不错位，肌肤滑润，颜红齿白，筋骨强壮，五脏六腑功能正常，免疫力功能提高，亦可去瘀祛邪，延年益寿，形神俱佳，常常活力充沛。

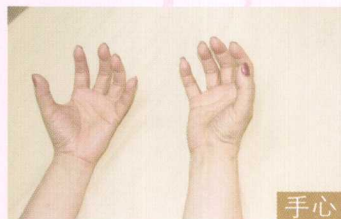
何锦华

何氏鹰爪手法论述

手背、手心展示

形式：

- (1) 五指自然张开，自然弯曲。
- (2) 推拿时，十指第一节前端三分之一接触被推拿者。
- (3) 手指在推拿按摩过程中，推拿按摩师的指关节处绝不可接触被推拿者及用力，否则手指会出现疼痛，日久指关节会变形。



第一节指端前三分之一力学接触法

形式：

- (1) 这是“中医学 + 工程力学 + 物理学 + 形体运动学”四学融合法的重点之一。
- (2) 这是物理学的原理。力度从身体发出，指尖与身体距离愈远，指尖发出的力度愈小，而压强大小的道理也是一样，这是省力的原理。

