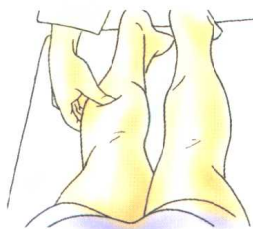
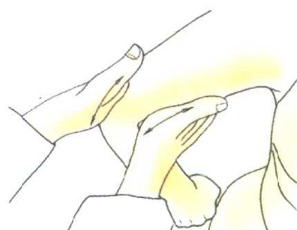


常见疾病

推拿手法配方

于永昌 著

推拿精华——手法配方，
是作者**独得之秘**。



人民卫生出版社

常见疾病 推拿手法配方

东京气功推拿学院院长
东京难病研究所所长
于永昌著

人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

常见疾病推拿手法配方/于永昌著. - 北京:
人民卫生出版社, 2002

ISBN 7-117-04789-5

I. 常… II. 于… III. 常见病 - 按摩疗法(中医)
IV. R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 014158 号

常见疾病推拿手法配方

著 者: 于永昌

出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 67616688)

地 址: (100078) 北京市丰台区方庄芳群园 3 区 3 号楼

网 址: <http://www.pmph.com>

E-mail: pmph@pmph.com

印 刷: 三河市富华印刷包装有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 850×1168 1/32 印张: 8.25 插页: 2 页

字 数: 176 千字

版 次: 2002 年 5 月第 1 版 2002 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 7-117-04789-5/R·4790

定 价: 20.50 元

著作权所有, 请勿擅自用本书制作各类出版物, 违者必究

(凡属质量问题请与本社发行部联系退换)

序

我与于永昌先生是故友。

多年以来，我们密切配合、共同携手为研究克服癌症、普及医疗气功而共同努力着。对他那始终如一的真挚态度和极高的中医学素养，我一直心怀敬意。

这次，于永昌先生集几十年临床经验之精华编写出推拿的书，以他的学识、能力以及精湛的医术，创编一套系统而有效的治疗方法，继而撰写成书，本是顺理成章之事。但恰逢当今医学界之所需，实有“好雨知时节”之妙，故仍让我倍感惊喜。

推拿的基本是接触（touch），也就是直接触动患者身体的手技法。手技法是增强病人自然治愈力的方法，为治疗之基本，也是提高生命力的方法。

医疗原本是提高生命力的“场”。但是，近代西医学的进步也未免有点过于偏激，把“提高生命力的治疗”赶到一边，反而把修缮身体各个部分之故障的治疗学置于医疗的中心。

目前，世界各地的人们已经开始注意到这一点，“提高生命力的治疗”已开始复权。对生活方式的关心以及为把患者从孤独中解放出来的支援者阶层正在一天天扩大，东方传统医学正在复苏。

2 常见疾病推拿手法配方

具有悠久传统的推拿疗法雄居“提高生命力的治疗”之首。正值“提高生命力的医疗”之复权开始蓄力勃起的今日，其造诣极深的于永昌先生向世上推出了来自他勤求古训、兼修中西、刻苦钻研、不懈实践之成果——《常见疾病推拿手法配方》，实在是可贵而得时宜之举。

我怀着极大的期待，并欲鼓掌来迎接此书的问世。

日本全体论医学协会会长

世界医学气功学会副主席

医疗法人带津三敬病院院长

上海中医药大学名誉教授

北戴河气功康复医院名誉院长

医 学 博 士

带津良一

2000年6月16日于日本

自序

推拿与饮食（药膳）疗法都是中医学的内容之一，皆有着悠久的历史，《黄帝内经》等经典著作中已有论述。

这些疗法都是根据中医学的阴阳五行、脏腑经络的理论及四诊八纲、辨证论治等原则来应用于临床的。因此，它与西洋的只能调整肌肉、韧带、关节的手技疗法截然不同，而是虽在体表施术，但却通过腧穴、经络，传达到身体的内部、脏腑器官，达到促进气血运行，提高脏腑功能，调整心（精神）身及身体各部分的动态平衡，增强体质，提高人的自然治愈力及免疫力，治疗疾病，开发智力，预防衰老的目的。

数千年前，推拿、中药、针灸已作为中医学的三大疗法而被应用于临床。其后，众多的医学家们创制了大量的中药、针灸处方，发展到今日可以说几乎所有的疾病皆有对应的处方。而推拿疗法尽管有丰富的手法，但却没有象中药汤头般的方剂，以致临床之时“无方可循”。笔者幼从家学，十六岁时就与多数推拿师进行过交流切磋，发现大家都各自用自己熟练了的手法随意施术，对于肩臂、腰腿等疾病皆很熟练，而对于五脏六腑疾病却缺少治法。进而查阅了医学教科书也未能发现有“方剂”。其实，推拿在学术方面及社会上的地位也远远地低于中药与针灸。笔者对此深感遗憾，自思这种现象可能与无应

病之方剂有关吧?! 故自青少年时代起, 不顾非议、欲效前贤来完成推拿学中的这一空白, 促进推拿学的发展, 使其与中药、针灸能名副其实地并驾齐驱。

经过长年的研究与临床, 并吸取了现代医学的生理、解剖知识, 1986 年 (35 岁) 完成了推拿学史上的第一部推拿方剂书, 共创对应于多种疾病的三十二个大法 (方剂), 并著书《于氏气功推拿疗法》(由日本实业出版社出版)。其后, 不停地临床实践与研究, 又增创十二法, 共合四十四法。并增添了科学实验及推拿的补泻 (此内容也是前人所未能论及者) 等内容, 著《中国气功推拿》(日本实业出版社出版)。

这次, 笔者在撰写中文本之际, 将近三年来新创的七法一并记入。由于学浅识薄, 谬误不当之处在所难免, 敬请国内同道不吝指教。

推拿疗法是手技疗法, 中国推拿疗法有着丰富的手技 (法)。本书的第一章中, 尽量地介绍了传统的手法, 另外也加入了笔者根据临床经验所创的具有较强震动力、渗透力的散指点法、隔掌拍法及拉抖上肢法、拉抖下肢法等。还有根据数十年的研究与临床经验总结出的提高疗效的要点与推拿的补泻法。

第二章则介绍了对应于各种内、外、妇、五官科、皮肤病的五十一个治疗大法 (方剂), 可对临床起提纲挈领的作用 (多年前开始, 笔者已将其作为东京气功推拿学院的教材用于培育推拿师, 毕业者也都受到了患者们的的好评)。

第三章所介绍的是笔者为强健推拿师的身体、增强其内气创编的医学气功体系通慧功中的通慧五行功。

第四章是治疗篇, 分为治疗上、下篇。上篇是根据中医学的辨证论治来分类叙述的, 并皆附以易于使用且行之有效的药

膳处方。推拿师在手法治疗的同时，指导患者按方食用，可获提高疗效，缩短疗程之功。

而下篇则是列举了用于常见西医病名疾病的推拿方法，即便是非专业人员也可按病名施治，极为方便。

医术被称为仁术。推拿疗法能通过手将医者的“治病救人、救死扶伤”这一博爱之心直接传达给病人，是任何疗法所不能及的。可能这也是此疗法具有立竿见影之效的原因之一吧。

本书若能对推拿学的发展起到抛砖引玉的作用，则是笔者最大的满足与荣幸。

本书的出版，承蒙人民卫生出版社的大力支持，在此谨致以谢意。

于永昌

2002 年早春于东京气功推拿学院



图 3-2

图 3-1
图 3-3

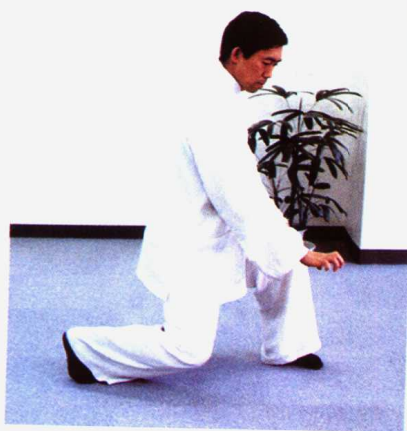
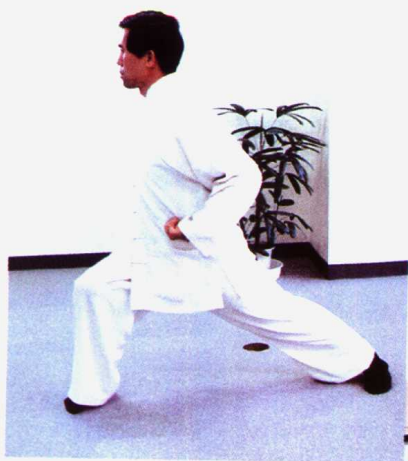


图 3-4

图 3-6

图 3-5

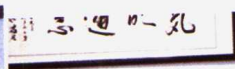


图 3-8

图 3-7

图 3-9

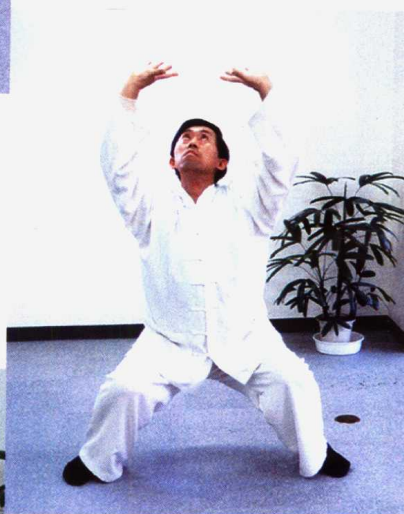


图 3-10

图 3-12

图 3-11

07 检

目 录

第一章 基本篇	1
一、推拿疗法的治疗范围.....	1
二、饮食疗法的治疗范围.....	2
三、推拿的手法.....	2
四、推拿的补泻手法	40
五、提高疗效的要点	42
六、推拿的注意事项	43
 第二章 推拿大法精要—推拿配方	44
一、清头法	44
二、明目法	52
三、利鼻窍法	56
四、利咽喉法	61
五、聪耳法	65
六、解表法	68
七、温通四肢法	73
八、清肺止咳法	74
九、定喘法	79
十、养心法	81

十一、疏肝理气法	84
十二、降气止呕法	87
十三、降血压法	88
十四、消导和胃法	91
十五、捏脊法	93
十六、止泻法	94
十七、消痔法	97
十八、利尿法	97
十九、补肾法	99
二十、温下元法	100
二十一、滋阴降火法	100
二十二、急救法	101
二十三、美肤法（抗敏法）	103
二十四、梳乳法	103
二十五、止带法	104
二十六、调经法	104
二十七、生发法	105
二十八、除脚气法	105
二十九、拉伸足跟揉法	106
三十、拉伸抖摇法	106
三十一、抹腰背法	107
三十二、拨揉脊椎法	108
三十三、分按脊椎法	109
三十四、斜背擦抖腰脊法	110
三十五、搬肩摇抖法	111
三十六、坐式斜搬复位法	113
三十七、卧式斜搬抖法	114

三十八、托颌摇项法·····	114
三十九、足内翻矫正法·····	115
四十、上肢调整法·····	116
四十一、下肢调整法·····	119
四十二、腰背调整法·····	120
四十三、肩周炎松解法·····	122
四十四、指关节松解法·····	124
四十五、腕关节松解法·····	125
四十六、肘关节松解法·····	127
四十七、肩关节松解法·····	129
四十八、踝关节松解法·····	129
四十九、髌关节与膝关节松解法·····	130
五十、愈面瘫法·····	131
五十一、语言康复法·····	131
 第三章 内功篇 ·····	 133
一、推拿师必须修练的内功一通慧五行功·····	133
二、通慧五行功功法·····	134
(一) 推山式(金功)·····	134
(二) 探海式(水功)·····	136
(三) 指路式(木功)·····	136
(四) 托天式(火功)·····	136
(五) 静坐式(土功)·····	137
 第四章 治疗篇 ·····	 138
第一节 治疗上篇·····	138
一、感冒·····	138

4 常见疾病推拿手法配方

(一) 风寒感冒	139
(二) 风热感冒	139
(三) 体虚感冒	140
二、内伤发热	141
(一) 阴(血)虚发热	141
(二) 气虚发热	142
(三) 肝经郁热	143
三、头痛	143
(一) 外感头痛	143
(二) 内伤头痛	144
四、眩晕	146
(一) 肝阳上亢	147
(二) 气血亏虚	147
(三) 肾精虚损	148
(四) 痰浊中阻	149
五、咳嗽	149
(一) 外感咳嗽	150
(二) 内伤咳嗽	151
六、哮喘	153
(一) 寒性哮喘	153
(二) 热性哮喘	154
(三) 肺肾亏虚	154
七、呕吐(附:呃逆)	155
(一) 外邪犯胃	156
(二) 饮食停滞	156
(三) 脾胃虚弱	157
八、泄泻	157

(一) 感受外邪	158
(二) 食滞泄泻	159
(三) 肝气乘脾	159
(四) 脾胃虚弱	160
(五) 肾阳虚衰	161
九、痢疾	161
(一) 湿热痢	161
(二) 寒湿痢	162
(三) 休息痢	163
十、便秘	163
(一) 实秘	164
(二) 虚秘	164
十一、胃脘痛	165
(一) 寒性胃痛	165
(二) 肝气犯胃	166
(三) 肝胃郁热	166
(四) 瘀血胃痛	167
(五) 阴虚胃痛	168
十二、腹痛	169
(一) 寒痛	169
(二) 热痛	170
(三) 气滞血瘀	171
十三、癃闭	171
(一) 肾气不足	172
(二) 湿热下注	172
(三) 尿路阻塞	173
十四、肢冷症	173