

# 家庭保健推拿必读

主编 王华兰 高清顺



河南科学技术出版社

豫新登字 02 号

**家庭保健推拿必读**

主编 王华兰 高清顺

责任编辑 赵怀庆

河南科学技术出版社出版发行

(郑州市农业路 73 号)

河南荣阳印刷厂印刷

787×1092 毫米 32 开本 12 印张 250 千字

1993 年 9 月第 1 版 1993 年 9 月第 1 次印刷

印数: 1-4000 册

ISBN7-5349-1384-5/R2·267

---

定价: 6.80 元

---

主 编 王华兰 高清顺  
副主编 王宏坤 张临瑞 杜恭俭  
段传清 聂敏芝

编 委 (以姓氏笔画为序)

|     |     |     |
|-----|-----|-----|
| 王宏坤 | 王华兰 | 王 伟 |
| 白军营 | 刘秀英 | 曲范坤 |
| 杜恭俭 | 吴 晓 | 张临瑞 |
| 段传清 | 高清顺 | 高 红 |
| 高维军 | 聂敏芝 |     |



## 序

经验的自然医学，由於自身的局限，在近代相继被实验科学淘汰了，唯有我们的祖国医学，不但把一个完整的理论体系保留到今天，而且还处处爆发出夺目的光彩。即便在科学飞速发展，高度发达的今天，也有越来越多的人相信中医确实包含着许多宝贵的东西。尤其那些奇特的疗法，更为他人叫绝，她不愧为一个伟大的宝库。

随着医学的发展，卫生保健越来越引起人们的重视，逐步变被动预防为积极地健身防病，使人们的身体素质有了明显的提高。在人们自身的保健防病中，中医传统的推拿、气功等医疗技术起着非常重要的作用。但这毕竟是一门科学，一门医疗技术，没有一定的知识为指导，往往事倍功半，达不到防病健身的目的，甚或出现一些不良反应。《家庭保健推拿必读》的面世，弥补了人们对这一知识的需求，实是家庭保健医学的一件幸事。

《家庭保健推拿必读》是王华兰等同志依据中医的理论，博采历代众家之长，积多年的临床经验，结合家庭保健的特点编著而成的。书中文词简炼，医理精湛，内容避陋就简，通俗易懂，系统全面，手法多样，真切实用，并绘有直

观图示，即便于学习掌握，又利于自身施术和相互施术，是家庭保健的良师益友。

《家庭保健推拿必读》简要介绍了推拿的原理及概况，继而分别详细阐述了家庭保健推拿手法，其手法之多，堪称推拿之大成。为使人们防病治疗方便，书中还介绍了几十种常见病及儿科常见病的推拿治疗方法及穴位。同时对美容及养生导引也都作了简要的阐述，更加丰富了家庭保健的内容。因此，该书实为一部集推拿、保健、防病、治病、美容、养生为一体的保健全书。有幸一读，受益非浅。益众之著，不忍淹没，遂推著于世，以广推拿之术，以济家庭保健之需。

冯明清

一九九三年八月十五日

于河南中医学院

## 前 言

推拿古称按摩，是中医学科中的一个重要组成部分，是中医外治法之一。其特征是以中医学理论为基础，运用经络学说的理论知识，结合推拿手法的作用原理，在病员体表反复施术，引起自身功能反应而达到防治疾病的不药疗效。这种方法只要掌握手法操作要领，正确的运用推、按、揉、捏等手法在体表进行操作，即可起到促进血液循环、增强机体抗病能力的作用。

《家庭保健推拿必读》一书，集众家之长，避陋就简，文字通俗，易懂易学，理论联系实际，深入浅出，介绍全面，绘图直观，家庭成员之间可互教互学，相互施术，或自我推拿，均可收到祛病健身、防病益寿、健美驻容的效果。

本书对成人常见病、骨伤科杂病的推拿操作方法、小儿常见病的适应范围和基本手法、美容推拿及养生导引术等基本知识都作了一定深度和广度的介绍。因此，它既可适用于家庭保健防病治疗之用，也可适用于基层医务人员临床治疗参考之需。期望本书能受到大家欢迎，为家庭健康带来福音。因作者水平所限，不足之处恳请广大读者及医务同道们指正。

作者

1993年8月

• 1 •

# 目 录

|                        |    |
|------------------------|----|
| 第一章 概述 .....           | 1  |
| 第一节 推拿疗法史简述 .....      | 2  |
| 第二节 推拿保健法的发展前景 .....   | 5  |
| 第三节 自我推拿与家庭保健 .....    | 6  |
| 第四节 家庭保健推拿的意义与作用 ..... | 7  |
| 第五节 家庭保健推拿的优点 .....    | 9  |
| 第六节 家庭保健推拿的注意事项 .....  | 10 |
| 第二章 经络、穴位 .....        | 12 |
| 第一节 经络与穴位的概念 .....     | 12 |
| 一 经络及其组成 .....         | 13 |
| 二 经络的生理功能 .....        | 15 |
| 三 腧穴 .....             | 15 |
| 四 推拿取穴方法 .....         | 18 |
| 第二节 十四经脉 .....         | 20 |
| 第三节 家庭保健常用穴位 .....     | 72 |
| 第三章 家庭保健推拿手法 .....     | 85 |
| 第一节 单式手法 .....         | 85 |
| 一 按法 .....             | 85 |

|                  |     |
|------------------|-----|
| 二 拿法 .....       | 87  |
| 三 推法 .....       | 88  |
| 四 摩法 .....       | 90  |
| 五 揉法 .....       | 91  |
| 六 捏法 .....       | 93  |
| 七 摇法 .....       | 94  |
| 八 搓法 .....       | 98  |
| 九 击法 .....       | 99  |
| 十 扳法 .....       | 101 |
| 十一 擦法 .....      | 105 |
| 十二 弹拨法 .....     | 108 |
| 十三 滚法 .....      | 108 |
| 十四 拍法 .....      | 110 |
| 十五 抖法 .....      | 110 |
| 十六 捻法 .....      | 111 |
| 十七 牵拉法 .....     | 112 |
| 第二节 双式复合手法 ..... | 114 |
| 一 捏拿法 .....      | 114 |
| 二 提拿法 .....      | 114 |
| 三 揉拿法 .....      | 114 |
| 四 揉捏法 .....      | 115 |
| 五 掐揉法 .....      | 115 |
| 六 按推法 .....      | 115 |
| 七 按揉法 .....      | 116 |

|                            |            |
|----------------------------|------------|
| 八 抖拉法 .....                | 116        |
| 九 搓抖法 .....                | 116        |
| 十 掐拿法 .....                | 117        |
| 十一 点揉法 .....               | 117        |
| 十二 弹拿法 .....               | 117        |
| 十三 捏拧法 .....               | 118        |
| 第三节 推拿的手法练习 .....          | 118        |
| <b>第四章 家庭保健推拿常规 .....</b>  | <b>120</b> |
| 第一节 头颈部 .....              | 120        |
| 第二节 胸背部 .....              | 121        |
| 第三节 上肢部 .....              | 121        |
| 第四节 腹部 .....               | 122        |
| 第五节 下肢部 .....              | 123        |
| 第六节 足底部 .....              | 124        |
| <b>第五章 常见病的保健与治疗 .....</b> | <b>125</b> |
| 第一节 内科疾病 .....             | 125        |
| 一 胃脘痛 .....                | 125        |
| 二 头疼 .....                 | 128        |
| 三 腹泻 .....                 | 130        |
| 四 便秘 .....                 | 133        |
| 五 眩晕 .....                 | 136        |
| 六 肺气肿 .....                | 138        |
| 七 面瘫 .....                 | 141        |
| 八 阳萎 .....                 | 144        |

|     |         |     |
|-----|---------|-----|
| 九   | 高血压     | 145 |
| 十   | 胆囊炎     | 149 |
| 十一  | 腰痛      | 150 |
| 十二  | 失眠      | 153 |
| 十三  | 月经不调    | 155 |
| 十四  | 痛经      | 157 |
| 十五  | 呃逆      | 161 |
| 十六  | 惊悸      | 162 |
| 十七  | 心悸      | 166 |
| 十八  | 呕吐      | 169 |
| 十九  | 哮喘      | 171 |
| 二十  | 感冒      | 174 |
| 第二节 | 其他杂病防治法 | 177 |
| 一   | 颈椎病     | 177 |
| 二   | 急性乳腺炎   | 181 |
| 三   | 近视      | 184 |
| 四   | 前列腺炎    | 187 |
| 五   | 落枕      | 190 |
| 六   | 肩周炎     | 193 |
| 七   | 面肌痉挛    | 196 |
| 八   | 牙痛      | 197 |
| 九   | 慢性鼻炎    | 199 |
| 十   | 肱骨外上髁炎  | 200 |
| 十一  | 腱鞘囊肿    | 203 |

|            |                       |            |
|------------|-----------------------|------------|
| 十二         | 慢性咽喉炎 .....           | 205        |
| 十三         | 颞颌关节紊乱症 .....         | 206        |
| 十四         | 踝关节扭伤 .....           | 209        |
| 十五         | 足跟痛 .....             | 212        |
| 十六         | 指关节扭伤 .....           | 215        |
| 十七         | 腕关节损伤 .....           | 216        |
| 十八         | 腕管综合征 .....           | 218        |
| 十九         | 岔气 .....              | 220        |
| 二十         | 声嘶 .....              | 223        |
| 二十一        | 坐骨神经痛 .....           | 224        |
| 二十二        | 尿潴留 .....             | 226        |
| 二十三        | 肠粘连 .....             | 228        |
| 二十四        | 腓肠肌痉挛 .....           | 229        |
| 二十五        | 更年期综合征 .....          | 230        |
| 二十六        | 急性腰肌扭伤 .....          | 231        |
| 二十七        | 冻疮 .....              | 234        |
| <b>第六章</b> | <b>小儿家庭保健推拿 .....</b> | <b>236</b> |
| 第一节        | 小儿保健推拿的意义 .....       | 236        |
| 第二节        | 小儿保健推拿操作前注意事项 .....   | 237        |
| 第三节        | 小儿保健推拿的基本手法 .....     | 238        |
| 第四节        | 小儿保健推拿的常用穴位 .....     | 244        |
| 第五节        | 小儿常见病症的防治 .....       | 256        |
| 一          | 感冒 .....              | 256        |
| 二          | 哮喘 .....              | 257        |

|     |                      |     |
|-----|----------------------|-----|
| 三   | 支气管炎 .....           | 258 |
| 四   | 百日咳 .....            | 259 |
| 五   | 惊厥 .....             | 260 |
| 六   | 呕吐 .....             | 262 |
| 七   | 咳嗽 .....             | 263 |
| 八   | 腹痛 .....             | 264 |
| 九   | 腹泻 .....             | 266 |
| 十   | 疳积 .....             | 268 |
| 十一  | 便秘 .....             | 269 |
| 十二  | 遗尿 .....             | 270 |
| 十三  | 小儿厌食 .....           | 271 |
| 十四  | 发热 .....             | 272 |
| 十五  | 斜视 .....             | 274 |
| 十六  | 肠梗阻 .....            | 275 |
| 十七  | 脱肛 .....             | 276 |
| 十八  | 夜啼 .....             | 277 |
| 十九  | 尿潴留 .....            | 278 |
| 二十  | 肌性斜颈 .....           | 279 |
| 二十一 | 小儿麻痹后遗症 .....        | 280 |
| 第七章 | 家庭保健美容推拿 .....       | 282 |
| 第一节 | 美容保健推拿的概念 .....      | 282 |
| 第二节 | 美容保健推拿的作用 .....      | 282 |
| 第三节 | 美容保健推拿的适应范围及禁忌 ..... | 283 |
| 第四节 | 美容保健推拿的时间 .....      | 284 |

|                          |     |
|--------------------------|-----|
| 第五节 美容保健推拿的基本手法 .....    | 285 |
| 第六节 美容保健推拿的常用穴位 .....    | 285 |
| 第七节 常见病症的美容推拿法 .....     | 286 |
| 一 雀斑、黄褐斑的美容推拿法 .....     | 286 |
| 二 口眼歪斜的美容推拿法 .....       | 289 |
| 三 面部皱纹, 皮肤粗糙的美容推拿法 ..... | 290 |
| 四 斜视美容推拿法 .....          | 291 |
| 五 近视美容推拿法 .....          | 293 |
| 六 肥胖症美容推拿法 .....         | 294 |
| 七 痤疮的美容推拿法 .....         | 296 |
| 八 牙龈保健推拿法 .....          | 297 |
| 九 麦粒肿的美容推拿法 .....        | 298 |
| 十 头发健美 .....             | 299 |
| 十一 躯干健美 .....            | 300 |
| 十二 腹部健美 .....            | 301 |
| 十三 手部健美与保美 .....         | 302 |
| 十四 上肢健美 .....            | 303 |
| 十五 下肢健美 .....            | 304 |
| 第八章 家庭保健足部推拿 .....       | 305 |
| 第一节 足部推拿健康法的起源与发展 .....  | 305 |
| 第二节 足部推拿健康法的意义和作用 .....  | 307 |
| 第三节 足部推拿健康法与经穴的关系 .....  | 307 |
| 第四节 足部推拿健康法的注意事项 .....   | 309 |
| 第五节 足部反射区及手法运用 .....     | 310 |

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 第六节 足部推拿适应症简介 .....   | 310 |
| 第九章 养生导引术 .....       | 313 |
| 第一节 养生导引术及其适用范围 ..... | 315 |
| 第二节 养生导引术练习基本要点 ..... | 319 |
| 第三节 养生导引术的注意事项 .....  | 319 |
| 第四节 养生导引术对人体的作用 ..... | 320 |
| 第五节 养生导引术练习方法 .....   | 321 |
| 一 太极拳 .....           | 321 |
| 二 五禽戏 .....           | 332 |
| 三 八段锦 .....           | 336 |
| 四 易筋经 .....           | 340 |

# 第一章 概 述

推拿古称按摩，既是一种古老的医疗方法又是一门有发展前途的中医医疗科学。推拿是以不同的手法作用于人体，刺激患者体表的部位或穴位，运动患者肢体而进行防病治病的中医学外治法。具有简便易行，不用吃药打针，无损伤，无副作用，在治疗过程中给病人舒适的感觉，同时对许多疾病和人体保健具有独特的不可替代的防治作用。社会需求越来越大，近来随着国际医药界对天然药物和自然疗法的再认识，曾一度被冷落的推拿又重新受到社会的高度重视，在欧美，日本，澳大利亚诸国亦深受欢迎。

家庭保健推拿就是家庭成员在掌握推拿基本知识的基础上，运用推拿的基本手法对自身的一些适应症进行自我推拿或相互推拿以达到祛病健身，防病益寿，健美驻容的作用。推拿作为一种治疗手段能流传到今，沿迭不灭，正是因为推拿手法在治病和防病及医疗保健上有其独到之处。推拿在治病过程中，多是医者据病在患者体表施以不同的手法治疗。临床中常见一些长达数十年之久的软组织损伤患者，诸如腰腿痛，腰肌劳损，颈肩痛，急性上背痛，各种软组织扭伤，等多数患者是病变初期没有得到及时的治疗所致，严重地影

响了工作学习和身体健康。倘若把推拿疗法普及推广到每个家庭，使更多的人掌握它，运用它，在病初即采用家庭自我推拿或亲人帮助治疗，有可能免除长期的病痛折磨。而作为防病健康之法，随机而用，对人们健康长寿亦大有裨益。

## 第一节 推拿疗法史简述

推拿疗法在我国起源甚早，有数千年的历史，远在上古时代，当人们出现疾病和伤痛时，就会本能的用手去抚摸按揉痛处，并且发现通过抚摸和按揉会减轻和消除病痛，这些自我抚摸按揉的方法，就成为治疗疾病的经验。随着社会的发展，我们的祖先对这些经验加以总结，逐渐创造出一套完整的推拿治疗手法，因此而形成了推拿疗法。

早在战国时期至西汉年的《黄帝内经》中就有按摩治病这方面的记载，如《素问·异法方宜论》中说：“中央者，其地平以湿，天地所以生万物也众，其民食杂而不劳，故其病多痿厥寒热，其治宜导引按跷。”这句话指出了，中原地带多湿，物产丰富，人们饮食复杂，劳动也较少，因此，那里的人们容易患病，如痿证，厥证，寒，热这方面的病症，应该用导引和按摩的方法来治疗。《素问·气血形志篇》中说：“形数惊恐，经络不通，病生于不仁，治之以按摩醪药。”这句话说明了人们如果屡受惊骇恐惧，经络失去了流通，气血运行不畅，肢体某部就会产生疾患而出现麻木不仁的征象，可以用按摩的方法和药酒来治疗。据《汉书·艺文志》记

载，我国最早的一部按摩专著《黄帝歧伯按摩十卷》由于时代久远，这本古老的按摩专著早已佚。近来在长沙出土的医学资料中也有用推拿治病的记载，据推测这批资料比《内经》的时间还早。《周礼疏》按语中提到扁鹊治赵太子暴疾尸厥之病，“使子明炊汤，子仪脉神，子游按摩。”以上这些说明在秦汉以前推拿疗法就被普遍的应用于临床来治疗疾病了。

隋唐时期，推拿受到医政界的重视，成为中医四大科目之一，被列为中央太医署的教育内容。据《隋书·百官志》记载，当时的太医署中有按摩博士二人执教；《旧唐书·职官志》也有按摩博士一人，按摩师四人，按摩工十六人，按摩生十五人的记载，在当时推拿在最高学府中享有一定的地位。在唐代推拿专科作为一个大的科目，用推拿治病十分兴盛，其内容治病范围还包括导引和伤科在内，《新唐书·百官志》中说：“按摩博士一人，按摩师四人并从九品以下，掌教导引之法以除疾，损伤折跌者正之。”在这个时期推拿治疗范围逐渐扩大《唐六典》中指出，按摩可除八疾“风，寒，暑，湿，饥，饱，劳，逸。”《外台秘要》说：“如初得伤寒一日，若头痛背强，宜摩之佳。”《诸病源候论》说：“……相摩拭目，令人目明。在《千金要方》，《肘后备急方》等巨著中都有不少关于推拿治病的论述。

宋代推拿有较大发展，《圣济总录》对推拿作了专题论述。曰“凡小有不安，必按摩揉捺，令百节通利，邪气得泄。”说明一般常见的小儿疾患可用手法治疗。手法有轻重，