

看图学

Kantu Xue
Tuina

Congshu

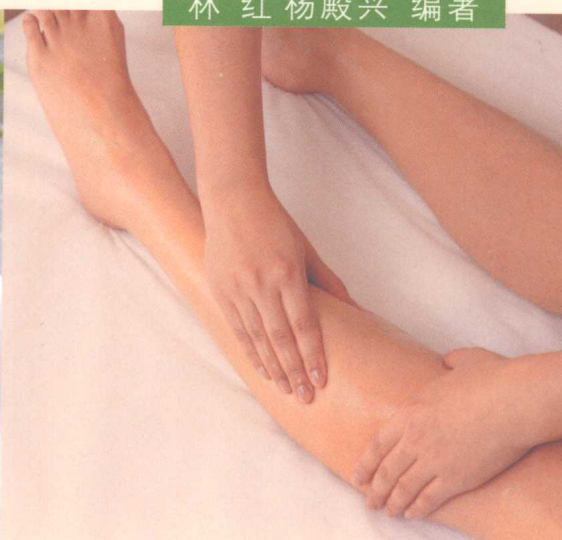
丛书

推拿

YULIAO YU BAOJIAN TUINA

浴疗与保健推拿

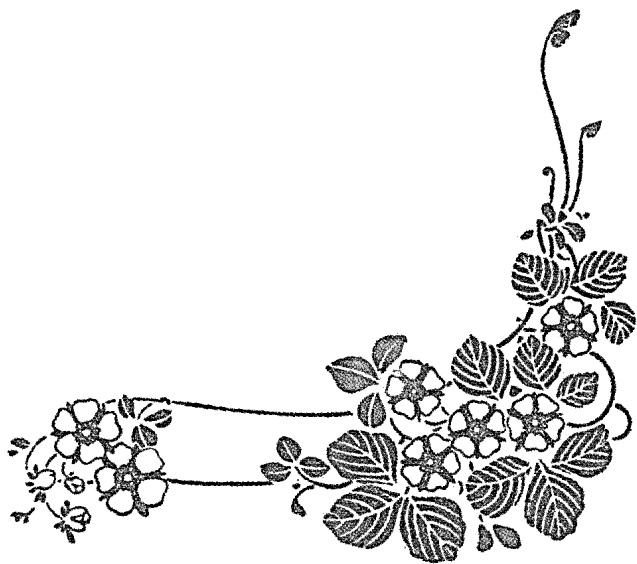
林红 杨殿兴 编著



看图学推拿

丛书

浴疗与保健推拿



林 红 杨殿兴 编著
四川出版集团
四川科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

浴疗与保健推拿/林红等编著. -1版. -成都:四川
科学技术出版社,2007.2

(看图学推拿丛书)

ISBN 978 - 7 - 5364 - 6142 - 0

I. 浴... II. 林... III. ①熏洗疗法-图解②按摩疗
法(中医)-图解 IV. ①R244.9-64②R244.1-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 162647 号

看图学推拿丛书 浴疗与保健推拿

编 著 林 红 杨殿兴
责任编辑 李迎军
封面设计 韩建勇
版面设计 康永光
责任出版 邓一羽
出版发行 四川出版集团·四川科学技术出版社
成都市三洞桥路12号 邮政编码610031
成品尺寸 210mm×146mm
印张9.75 字数160千
印 刷 四川五洲彩印有限责任公司
版 次 2007年2月成都第一版
印 次 2007年2月成都第一次印刷
定 价 18.00元

ISBN 978 - 7 - 5364 - 6142 - 0

■ 版权所有·翻印必究 ■

■本书如有缺页、破损、装订错误,请寄回印刷厂调换。

■如需购本书,请与本社邮购组联系。

地址/成都市三洞桥路12号 电话/(028)87734081
邮政编码/610031

丛书主编

张世明

丛书编委会

刘光瑞 吴潜智 张世明

林 红 熊维美



昔日医林玄奥术 飞入寻常百姓家



不用药物、不用工具,仅凭亲人温存的双手就能解除家人的一般病痛、促进家人健康的医学科普读物《看图学推拿丛书》,由四川科学技术出版社成套推出。

本套丛书以广大群众为主要读者对象,把我国传统推拿医术简明化,将每个推拿动作配以形象的插图进行介绍,使复杂的人体穴位和推拿手法一目了然。即使对医学知识一无所知的人,只要具备高小以上文化,就能随文按图进行推拿,解除家人病痛。推拿是人类既古老又年轻且有发展前途的一种疗法,是中医学的一个重要组成部分。操作者用自己的双手,运用一定的手法,作用于人体的一定部位,通过刺激达到防治疾病的目的。由于推拿不受场地、器材限制,效果又好,古往今来深受广大群众喜爱。随着现代医学的发展,人们对西药的毒副作用的认识日益加深,推拿这种原始而自然的疗法更加受到群众的好评而乐

于采用。该套丛书的特点除图文配合恰当和给人以“看图学推拿”的直观感外,还有一个重要特点,就是该丛书介绍的各病种自成章节,读完总论,了解其梗概后,就可在家人生病时随翻随用,照图推拿。推拿能在疾病发生时使病情得到缓解,既不冒随便服药之险,及时缓解病情,又能解决家人一些慢性病,如小儿厌食、遗尿,成人颈肩腰腿痛,并可融洽家人的情感。因此,本套丛书不仅可作为自学的医学科普图书,更是创造温馨家庭氛围的促进剂。

该套丛书共五本:分别是《妇科常见病推拿》《中老年常见病推拿》《颈肩腰腿痛推拿》《男科常见病推拿》《浴疗与保健推拿》。

丛书编辑

2007年1月



前 言



“美是一种和谐完整的形式”。

家庭生活若没有和谐的气氛、和谐的情调,就算不上是美满的家庭。家庭是避风港,是调节剂,是安乐窝,是爱的巢穴,家庭给人们带来的应该是温馨、和睦、美满和幸福。

《浴疗与保健推拿》正是要给人们营造一种和谐、温馨的家庭情调,在温馨的家庭氛围中通过沐浴推拿达到保健治病的目的。

沐浴是人类文明的象征,它不仅是人们清洁卫生的需要,经过千百年实践证明,浴疗更是一种行之有效的防病治病、美容护肤、强身健体的重要方法之一。沐浴后推拿,是将沐浴与推拿两者的有益结合。浴疗是通过水、药液,包括温度、阳光、空气等对人体体表的刺激,使人体气血流畅,毛孔疏通,促进血液循环,增强新陈代谢,降低肌肉张力,有利于消除疲劳,促进睡眠,并有利于进行推拿和通过

皮肤对药物的吸收。推拿是通过运用多种刚柔相济、轻重不同,有特定技巧的按摩手法,直接作用于人体的经络穴位上,再通过经穴与脏腑的特殊联系,达到疏通经络,行气活血,调整脏腑功能的作用。沐浴后使肌肉松弛,全身放松,推拿就可以更好地发挥作用。

浴疗与推拿是一种完美的结合,是每个家庭都能做到的。我们相信:这种完美的结合一旦进入您的家庭,她必将会给您带来健康、幸福、美满和欢乐。

我们愿将此书奉献给每一个热爱生活、向往美满的家庭。

林红 杨殿兴

2007年1月

于成都中医药大学



目 录



第一章 完美结合的浴疗与推拿	1
一、保健消疾谈沐浴	1
(一) 冷水浴	5
1. 冷水淋浴	6
2. 冷水擦浴	7
3. 冷水浸浴	8
(二) 温(热)水浴	8
1. 温(热)水淋浴	9
2. 温(热)水浸浴	10
(三) 蒸汽浴	10
1. 水蒸气浴	12
2. 药蒸汽浴	12
(四) 药水浴	13
1. 全身药浴	13
2. 局部洗浴	14
附: 常用药浴洗方	15

1.护发养发方	15
2.玉面美容方	16
3.香身洗澡方	16
4.轻身减肥方	16
5.消除痛痹方	17
6.皮肤康宁方	17
7.退热解表方	18
8.补肾壮阳方	18
9.舒筋活络方	18
10.安枕无忧方	19
(五)日光浴	19
1.局部日光浴	20
2.全身日光浴	21
(六)空气浴	22
1.温暖空气浴	24
2.凉爽空气浴	24
3.寒冷空气浴	25
(七)海水浴	25
1.海水泳浴	26
2.海水洗浴	26
(八)矿泉浴	27
1.单纯泉浴	29
2.硫黄泉浴	29
3.明矾泉浴	30
4.碳酸泉浴	30

5.碳酸土类泉浴	30
6.食盐泉浴	30
7.碱泉浴	30
8.放射能泉浴	31
二、祛病延年话推拿	33
(一)浴疗后推拿的妙用	35
1.疏通经络,调畅气血	35
2.扶正祛邪,调节功能	37
3.平衡阴阳,调理脏腑	37
(二)家庭浴疗推拿十法	39
1.推法	39
2.拿法	40
3.按法	42
4.摩法	43
5.点法	43
6.擦法	44
7.揉法	46
8.滚法	47
9.搓法	48
10.击法	49
第二章 浴疗与推拿是保健的良师益友	50
一、消除疲劳的浴疗与推拿	50
(一)概述	50
(二)浴疗法	51

(三)推拿穴位和手法	52
(四)注意事项	56
二、促进睡眠的浴疗与推拿	57
(一)概述	57
(二)浴疗法	58
(三)推拿穴位和手法	59
(四)注意事项	62
三、增进食欲的浴疗与推拿	63
(一)概述	63
(二)浴疗法	64
(三)推拿穴位和手法	65
(四)注意事项	67
四、预防感冒的浴疗与推拿	68
(一)概述	68
(二)浴疗法	69
(三)推拿穴位和手法	70
(四)注意事项	72
五、保持肌肤细嫩的浴疗与推拿	72
(一)概述	72
(二)浴疗法	74
(三)推拿穴位和手法	74
(四)注意事项	77
六、提高性欲的浴疗与推拿	78

(一)概述	78
(二)浴疗法	79
(三)推拿穴位和手法	79
(四)注意事项	86
七、玉颜美容的浴疗与推拿	87
(一)概述	87
(二)浴疗法	88
(三)推拿穴位和手法	89
(四)注意事项	94
八、护养秀发的浴疗与推拿	94
(一)概述	94
(二)浴疗法	96
(三)推拿穴位和手法	97
(四)注意事项	99
九、女性胸腹健美的浴疗与推拿	101
(一)概述	101
(二)浴疗法	104
(三)推拿穴位和手法	104
(四)注意事项	108
十、养生益寿的浴疗与推拿	109
(一)概述	109
(二)浴疗法	110
(三)推拿穴位和手法	111

(四)注意事项	117
---------------	-----

第三章 浴疗与推拿是家庭治病的良法

118

一、感冒(发烧)

118

(一)概述	118
-------------	-----

(二)浴疗法	119
--------------	-----

(三)推拿穴位和手法	119
------------------	-----

(四)注意事项	123
---------------	-----

二、便秘

124

(一)概述	124
-------------	-----

(二)浴疗法	124
--------------	-----

(三)推拿穴位和手法	125
------------------	-----

(四)注意事项	128
---------------	-----

三、腹泻

129

(一)概述	129
-------------	-----

(二)浴疗法	130
--------------	-----

(三)推拿穴位和手法	131
------------------	-----

(四)注意事项	134
---------------	-----

四、肥胖

134

(一)概述	134
-------------	-----

(二)浴疗法	136
--------------	-----

(三)推拿穴位和手法	137
------------------	-----

(四)注意事项	141
---------------	-----

五、失眠	141
(一)概述	141
(二)浴疗法	142
(三)推拿穴位和手法	143
(四)注意事项	146
六、四肢关节痛	147
(一)概述	147
(二)浴疗法	147
(三)推拿穴位和手法	148
(四)注意事项	158
七、腰肌劳损	158
(一)概述	158
(二)浴疗法	159
(三)推拿穴位和手法	159
(四)注意事项	163
八、神经性头痛	164
(一)概述	164
(二)浴疗法	165
(三)推拿穴位和手法	165
(四)注意事项	169
九、过敏性鼻炎	170
(一)概述	170
(二)浴疗法	171

(三)推拿穴位和手法	171
(四)注意事项	174
十、更年期综合征	175
(一)概述	175
(二)浴疗法	176
(三)推拿穴位和手法	177
(四)注意事项	181
十一、遗精、早泄	182
(一)概述	182
(二)浴疗法	183
(三)推拿穴位和手法	184
(四)注意事项	189
十二、荨麻疹	190
(一)概述	190
(二)浴疗法	191
(三)推拿穴位和手法	192
(四)注意事项	196
十三、皮肤瘙痒症	196
(一)概述	196
(二)浴疗法	197
(三)推拿穴位和手法	197
(四)注意事项	201
十四、湿疹	201

（一）概述	201
（二）浴疗法	202
（三）推拿穴位和手法	202
（四）注意事项	205
十五、痔疮	205
（一）概述	205
（二）浴疗法	207
（三）推拿穴位和手法	208
（四）注意事项	212
十六、脱肛	213
（一）概述	213
（二）浴疗法	214
（三）推拿穴位和手法	214
（四）注意事项	217
十七、踝关节扭伤	218
（一）概述	218
（二）浴疗法	219
（三）推拿穴位和手法	219
（四）注意事项	223
十八、闭经	223
（一）概述	223
（二）浴疗法	224
（三）推拿穴位和手法	224