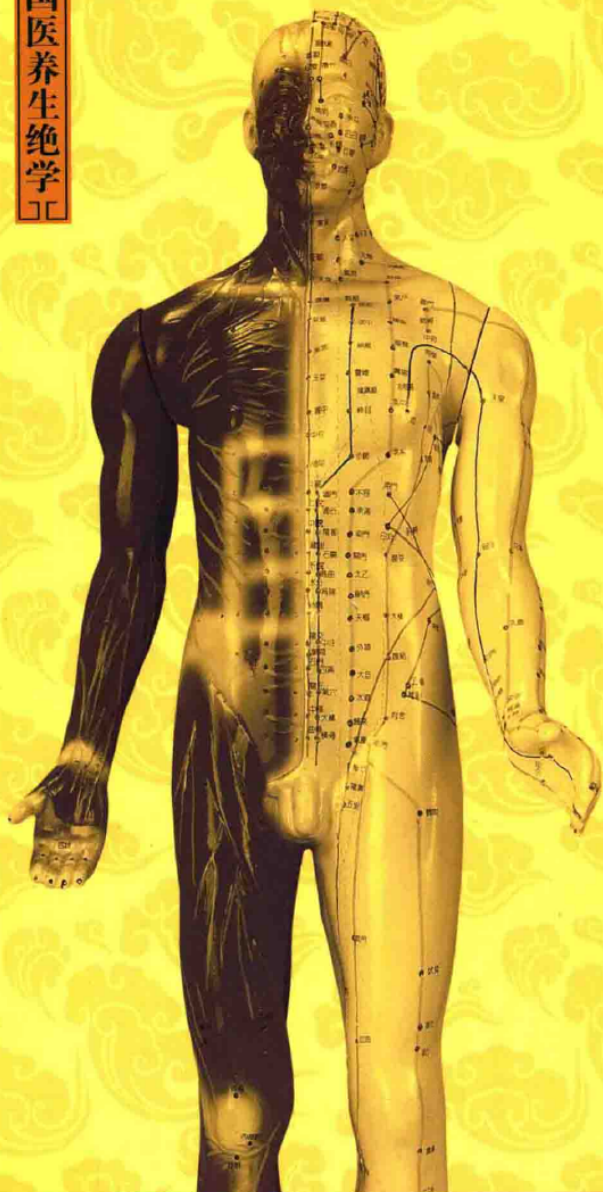


「国医养生绝学」



手到病自除

最适合普通老百姓的
推拿疗法大全

手把手教你去病根的绝招儿，推拿按揉即可手到病除。

无需来回跑医院，无需借助昂贵的医疗器械，也不用受时间、地点的限制，仅需动动手，通过推、拿、按、揉等方法，即可解除病痛。

□杨克新 编著



全身心的养护秘诀

图文并茂 内容丰富

- 传统方法即学即用
- 自我养生百病不侵

动动手指，推拿按揉即可手到病除
5分钟，受用一辈子。

里有一人掌握，
即可随时随地为自己和家人的健康保驾护航。



天津出版传媒集团

天津科学技术出版社

◎国医绝学系列◎

手到病自除


杨克新 编著

最适合普通老百姓的中医推拿疗法大全

打针吃药不如自行推拿

寻医问药不如运动手指

天津出版传媒集团

 天津科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

手到病自除 / 杨克新编著 . — 天津 : 天津科学技术出版社 , 2014.4
ISBN 978-7-5308-8877-3


I . ①手… II . ①杨… III . ①反射疗法—基本知识 IV . ① R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 085816 号

策划编辑: 刘丽燕 张 萍

责任编辑: 张 跃

责任印制: 兰 毅

天津出版传媒集团 出版
 天津科学技术出版社

出版人: 蔡 颢

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话 (022) 23332490

网址: www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

北京市松源印刷有限公司印刷

开本 720 × 1 020 1/16 印张 15 字数 210 000

2014 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 29.80 元



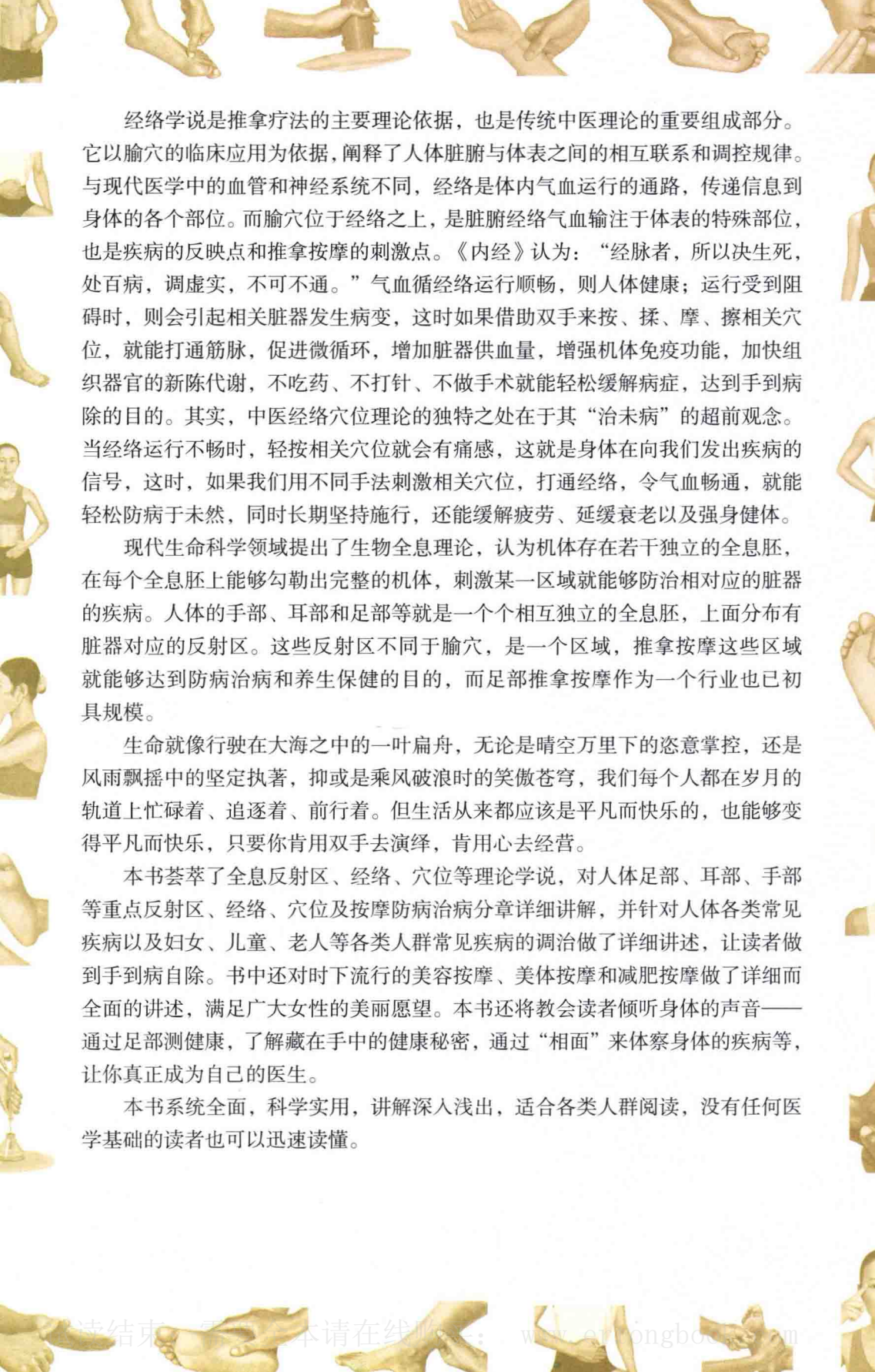
前言

中医历来有“上医治未病，中医治欲病，下医治已病”的防病治病思想，认为医之最高境界在于防病于未然。而推拿按摩正是一种以“治未病”为理念，运用手法防治疾病的中医特色疗法。

与西医利用各种检验手段诊断疾病并针对病症进行治疗不同，推拿疗法主张从源头上出发，修补和激发机体自身的防御系统和自愈系统，以不直接对抗病邪的“曲线救国政策”使身体恢复平衡，从而实现防病治病的效果。可见，推拿疗法是从病根上开始，积极主动地调动机体自身的能动性来防治疾病的。“生病就吃药，有病找医生”俨然已经成为现代人的思维定式，事实上，吃药打针、做手术确实在治疗急性病、传染病和外伤疾病等方面有明显优势。既然如此，我们可以将两者结合起来，以“急病上医院，未病自己防”为原则，取长补短，共同成就我们的健康“大业”。与此同时，掌握了这门绝妙手法，我们就可以随时为自己、为家人的健康保驾护航。长生不老是妄谈，但健康到老、无疾而终则是可以通过努力达成的。可以说，推拿疗法为我们在防病治病和养生保健上提供了另外一种思路和途径。

推拿，又称“按摩”“案机”等，属于中医外治法范畴，是采用不同的手法，在人体的经络穴位或特殊部位进行有规范、有节律的做功，从而达到阴阳平衡、扶正祛邪，进而预防和治疗疾病的一门中国传统医学。

推拿疗法作为中国传统医学中一种独特的物理疗法，具有诸多优点。首先，它简单易行，不受时间、地点和条件的限制，不需要专业的培训，不需要昂贵的医疗器械，只要花点儿时间，仅靠自己或家人的双手就可以施行一些简单有效的推拿按摩。其次，它应用范围广，适用于内科、外科、儿科、妇科、皮肤科、五官科等的各种疾病以及美容养颜、减肥瘦身和强身健体等诸多领域，在治疗颈椎病、慢性腰肌劳损、椎间盘突出、感冒、神经衰弱等常见病或慢性病上，具有其他治疗手段不可比拟的优势。最后，它安全有效，两千年的医疗实践已经证明了它的有效性和科学性。然而一提到推拿按摩，很多人很快想到的是令人眼花缭乱的经络穴位，枯燥乏味的中医理论，唯恐避之而不及。事实上推拿按摩可以是一件有趣的事，只要你稍微用心学习，就可以收到意想不到的效果。



经络学说是推拿疗法的主要理论依据，也是传统中医理论的重要组成部分。它以腧穴的临床应用为依据，阐释了人体脏腑与体表之间的相互联系和调控规律。与现代医学中的血管和神经系统不同，经络是体内气血运行的通路，传递信息到身体的各个部位。而腧穴位于经络之上，是脏腑经络气血输注于体表的特殊部位，也是疾病的反映点和推拿按摩的刺激点。《内经》认为：“经脉者，所以决生死，处百病，调虚实，不可不通。”气血循经络运行顺畅，则人体健康；运行受到阻碍时，则会引起相关脏器发生病变，这时如果借助双手来按、揉、摩、擦相关穴位，就能打通筋脉，促进微循环，增加脏器供血量，增强机体免疫功能，加快组织器官的新陈代谢，不吃药、不打针、不做手术就能轻松缓解病症，达到手到病除的目的。其实，中医经络穴位理论的独特之处在于其“治未病”的超前观念。当经络运行不畅时，轻按相关穴位就会有痛感，这就是身体在向我们发出疾病的信号，这时，如果我们用不同手法刺激相关穴位，打通经络，令气血畅通，就能轻松防病于未然，同时长期坚持施行，还能缓解疲劳、延缓衰老以及强身健体。

现代生命科学领域提出了生物全息理论，认为机体存在若干独立的全息胚，在每个全息胚上能够勾勒出完整的机体，刺激某一区域就能够防治相对应的脏器的疾病。人体的手部、耳部和足部等就是一个个相互独立的全息胚，上面分布有脏器对应的反射区。这些反射区不同于腧穴，是一个区域，推拿按摩这些区域就能够达到防病治病和养生保健的目的，而足部推拿按摩作为一个行业也已初具规模。

生命就像行驶在大海之中的一叶扁舟，无论是晴空万里下的恣意掌控，还是风雨飘摇中的坚定执著，抑或是乘风破浪时的笑傲苍穹，我们每个人都在岁月的轨道上忙碌着、追逐着、前行着。但生活从来都应该是平凡而快乐的，也能够变得平凡而快乐，只要你肯用双手去演绎，肯用心去经营。

本书荟萃了全息反射区、经络、穴位等理论学说，对人体足部、耳部、手部等重点反射区、经络、穴位及按摩防病治病分章详细讲解，并针对人体各类常见疾病以及妇女、儿童、老人等各类人群常见疾病的调治做了详细讲述，让读者做到手到病自除。书中还对时下流行的美容按摩、美体按摩和减肥按摩做了详细而全面的讲述，满足广大女性的美丽愿望。本书还将教会读者倾听身体的声音——通过足部测健康，了解藏在手中的健康秘密，通过“相面”来体察身体的疾病等，让你真正成为自己的医生。

本书系统全面，科学实用，讲解深入浅出，适合各类人群阅读，没有任何医学基础的读者也可以迅速读懂。



第一章 人体自有大药——做解救自己的圣手医师

第 1 节 善用全息反射区，从头到脚保安康

人体每一个反射区都有健康的慧根 /2

有求必应的反射区——通过全息反射区治病的优点 /4

在反射区上修行，激发身体的潜能 /7

第 2 节 百病渐消，清福自来——经穴是人体的仙药田

解密伟大的人体经络 /10

经络是人体的医魂——经络畅通，百病不生 /15

人体百药齐全，每处穴位都是大药 /18

十二时辰经络运行，健康快乐就在每一天 /19


第二章 知“足”常乐——足部是人体最大的药田

第 1 节 健康之行，始于足下——神奇的足疗保健

了解足部，认识人体的“第二心脏” /34

人身一体足为根，坚持足疗有奇效 /35

三种神奇足疗法，让你舒服又健康 /36



第2节 护好足，一生福——别有洞天的足部反射区

足底部的反射区大药 /37

足背部的反射区大药 /39

足内侧的反射区大药 /40

足外侧的反射区大药 /41

常见病足部反射区自愈处方 /41

第3节 健康求之足——足部十大特效穴位

把握生命的泉眼——涌泉穴 /43

让你保持好胃口的特效穴位——然谷穴 /45

疗效众多的养生妙穴——大敦穴 /45

具有独特疗效的特效穴位——行间穴 /46

人体健脾要穴——太白穴 /47

媲美足三里的养生大穴——太冲穴 /48

人体生命力的象征——太溪穴 /50

既能驱寒又可增加耐性的穴位——申脉穴 /50

勇敢面对不幸的坚强“后盾”——丘墟穴 /51

鲜为人知的人体奇穴——足临泣穴 /52

第4节 做自己的足疗师——足部按摩手法及注意事项


足部按摩的手法和要求 /54

足部按摩重细节，一些事项要注意 /60

巧借器具，按摩效果更佳 /60

足部按摩真的是“愈痛愈有效”吗 /61

足部按摩疗法的禁忌证 /62



第5节 足部小细节，身体大健康——足部日常护理

赤脚走——土地是最好的按摩师 /63

足底按一按，就能提升免疫力 /63

简单小动作，腿部大健康 /64

脚部保健方法 /65

一只脚站立是平衡阴阳的绝佳健身法 /66

第三章 大饱“耳”福——耳部是人体最密集的药田

第1节 耳为宗脉之所聚，护耳就是护健康

双耳是我们的健康源 /68

耳部——灵丹妙药的炼丹炉 /69

看一看，摸一摸，小耳朵反映大健康 /70

耳部药田保健治病的优势 /73

第2节 耳部药田采大药——了解耳部反射点

耳部药田的5大福地 /74

头面部对应的耳部反射点 /75

脊柱四肢对应的耳部反射点 /76

五脏六腑对应的耳部反射点 /77

耳部大药田的取药方法 /78

第3节 了解重点耳穴，取走耳部的灵丹妙药

耳部取穴要遵循“天时” /79

耳部取穴的“理、法、方、穴、术” /80

8个功能强大的耳穴 /81

16个简单好用的耳穴 /81

常见病耳部穴位自愈处方 /83

第4节 耳穴压豆，四两拨千斤

内病外治的绿色疗法 /84

耳穴疗法，你需要准备哪些工具 /85

耳穴常用刺激手法 /85

四步疗法——耳疗常规操作流程 /87

“五禁五不禁”——耳穴压豆的独特规范 /88

小事不糊涂——耳部疗法注意事项 /89

这些状况不必害怕——耳疗法常见反应 /90

第5节 小方法，大智慧——简易耳部按摩法

耳部按摩要讲究方法和程序 /91

简简单单的耳部按摩养生操 /93

耳部按摩有禁忌，6种情况要注意 /95

不可不知的耳部日常保健 /95


第四章 “手”护健康——手部是人体最敏感的药田

第1节 手是百药齐全的全息元

手是人体的缩影 /98

“双手”为我们拉响警报 /99

如何从手部药田取药 /100



第2节 细究我们的手部反射区

手掌上的反射区 /102

掌指的反射区 /104

手背部的反射区 /105

常见病手部反射区自愈处方 /106

第3节 天赋妙手——常用手部九大特效穴

疗效非凡的妙穴——合谷穴 /108

手任劳作，穴在掌心——劳宫穴 /109

肺部的健康神医——尺泽穴 /109

通经活络，消除疼痛的首选穴——手三里穴 /110

调节血压的神奇穴位——曲池穴 /110

疗效众多的特效穴位——内关穴 /111

缓解胸闷的能手——消泅穴 /111

让皮肤细腻光滑有弹性——列缺穴 /112

神奇的止嗝大穴——少商穴 /112

第4节 握住健康的钥匙——手部按摩防治百病

不可不知的手部运动 /113


不可不知的手部保健方法 /115

第五章 “面子工程”不容忽视——面部大药田使用真法

第1节 头面部是人体健康的“晴雨表”

看看面色就知道病变在哪 /118

警惕不祥的面部斑点 /119





第六章 身体处处皆福田——其他大药田的神奇功效

第1节 健康之河的中流砥柱——躯干部大药田

气血运行的大枢纽——脊柱反射区 /138

躯干六大穴，五脏六腑的忠实守护神 /140

第2节 摸摸我们生命的支柱——腿部大药田

“没心没肺”的反射区——腿部反射区的分布 /144

如何从腿部反射区取药治病 /145

腿部八大仙穴，各显神通 /146

第七章 手到病除，健康之树长青——做自己的保健医生

第1节 小手法，大“门面”——轻松拿下五官科疾病

偏头痛其实很好治，敲敲胆经就可以 /152

炼成火眼金睛，睛明穴赶走假性近视 /153

眉毛脱落不用烦，膀胱经和肾经来帮忙 /154

双目舒坦，养精补肾 /155

鼻子出了问题，问责于肺 /156

爱流鼻血不要慌，蒜泥外敷涌泉穴 /156

一窍不通不再烦，找到迎香治鼻炎 /157


清除口腔溃疡，脾的功能要加强 /158

刺激内庭穴治口臭，让您吐气如兰 /159

牙痛起来要人命，手是我们的大救星 /160

别让肾虚、胃火祸及牙龈——牙周炎防治很简单 /161

耳朵嗡嗡响，应该补心肾 /161





	须发早白鬓如霜，按摩、梳头来帮忙 /163
第2节	关爱身体的第一防线——常见皮肤病调治方法
	痤疮不再烦，战“痘”秘籍在脾肺 /164
	顽固脚癣、手癣欲根除，两个步骤要遵循 /165
	来者不惧、祛之有道，荨麻疹被消灭很简单 /166
	疔疮、疖痈有热毒，异病同治还原美丽皮肤 /166
	汗也是心血的结晶，肺俞调理自汗有妙效 /167
	是谁在睡梦中偷了您的气血，治疗盗汗有秘方 /168
第3节	手足腿臂四肢健——千方百计调理四肢疾病
	治疗颈椎病，找到脚上四个点 /169
	别拿骨刺当回事儿，肝经、肾经来征服 /170
	驱寒祛邪、引血下行，膝关节从此不再痛 /171
	三步按摩法，随手把落枕“拿掉” /172
	腰痛不再犯，双手双膝上面有大药 /172
	都是肾虚惹的祸，足跟痛要追根治疗 /173
	左病治右、右病治左，扭伤自有独特解药 /174
	腿脚抽筋不用怕，按摩泡脚加拔罐 /175
	类风湿性关节炎不可怕，祛湿是强筋壮骨之首务 /176
	战“风”斗“湿”，打败纸老虎——风湿性关节炎 /177
	不痛并快乐着，细谈防治痛风 /178
	做做“足桑拿”，手脚发胀发麻去无踪 /179
	手脚颤抖、麻木冰凉怎么办 /179
	轻松解决腓肠肌痉挛，小腿健康又漂亮 /181

第4节

心病外治，日日神清气爽——神志病自愈疗法

四大妙招，让你从郁闷情绪中解脱 /182

简易按摩，彻底放松你的内心 /183

焦虑了，试试刮痧吧 /185

失眠了，不妨试试拔罐 /186

防治失眠，足疗帮你忙 /187

失眠、焦虑不用愁，按按揉揉就赶走 /188

药枕是最好的中医助睡工具 /189

消除头痛，你得这样按摩 /190

摆脱神经衰弱，拉一拉耳垂就有效 /190

抑郁了，压一压耳穴可缓解 /191

6种妙法，让恐惧症患者心安气顺 /193

冥想，缓解压力的最佳方式 /194

“我很健康”——轻松打败疑病症 /195

治疗精神分裂症的四种方式 /196

第5节

管好你的“进出口”——增强肠胃肝胆功能

别一拉肚子就想到吃药，按摩、艾灸更有效 /197

肚子疼何必麻烦医生，自己就是妙手神医 /198

多点肚脐揉脚底，轻轻松松除便秘 /199

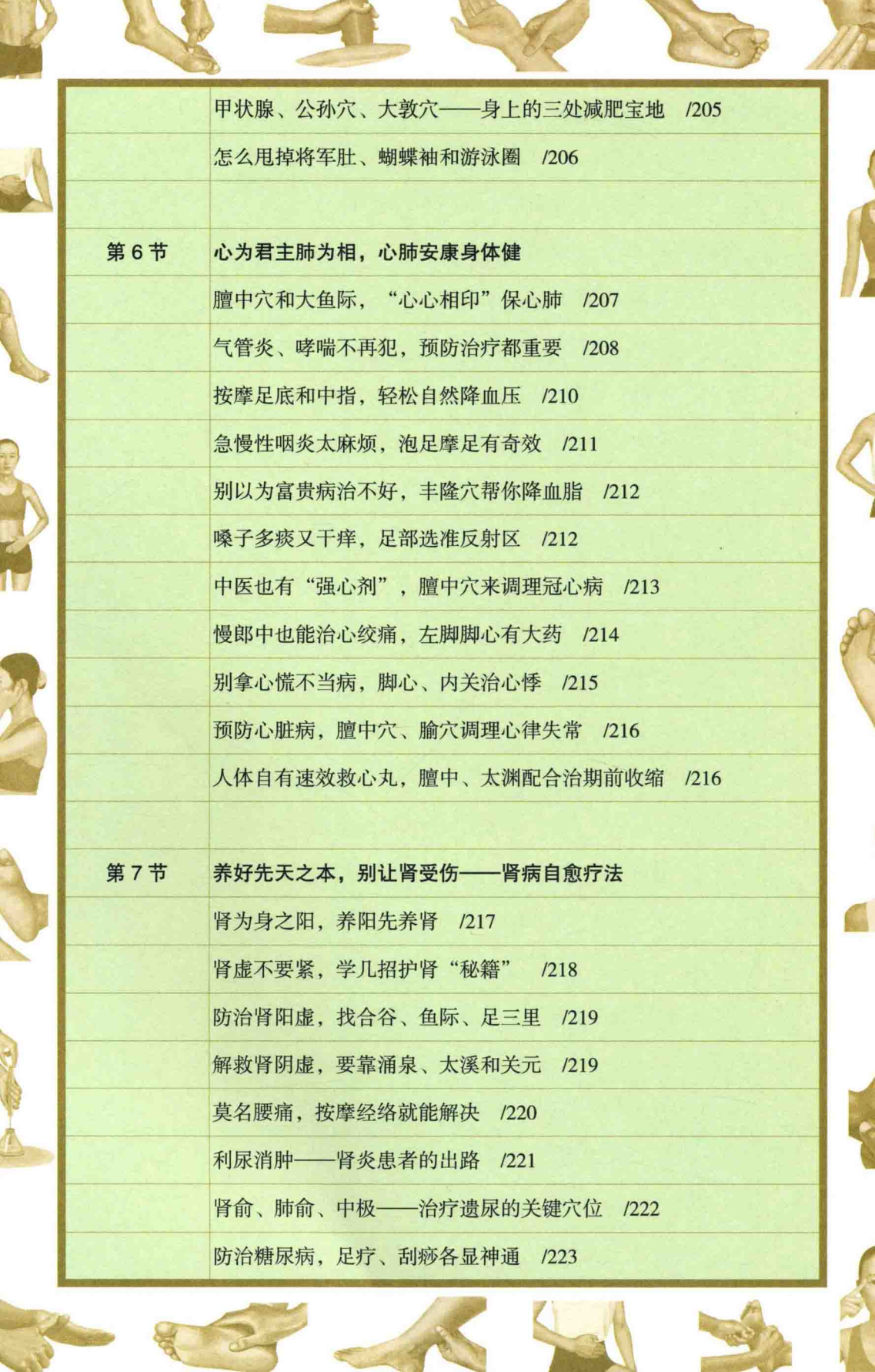
得了痔疮不再愁，肛门反射区、长强来解决 /200

食欲不振不用怕，捏脊推背让你吃嘛嘛香 /201

温灸中脘治胃病，耳朵胃区遥呼应 /202

胃灼热、泛酸、消化不良怎么办 /203

别让火从胆经生，日月穴轻松解决慢性胆囊炎 /204



甲状腺、公孙穴、大敦穴——身上的三处减肥宝地 /205

怎么甩掉将军肚、蝴蝶袖和游泳圈 /206

第6节 心为君主肺为相，心肺安康身体健

膻中穴和大鱼际，“心心相印”保心肺 /207

气管炎、哮喘不再犯，预防治疗都重要 /208

按摩足底和中指，轻松自然降血压 /210

急慢性咽炎太麻烦，泡脚摩足有奇效 /211

别以为富贵病治不好，丰隆穴帮你降血脂 /212

嗓子多痰又干痒，足部选准反射区 /212

中医也有“强心剂”，膻中穴来调理冠心病 /213

慢郎中也能治心绞痛，左脚脚心有良药 /214

别拿心慌不当病，脚心、内关治心悸 /215

预防心脏病，膻中穴、膻穴调理心律失常 /216

人体自有速效救心丸，膻中、太渊配合治期前收缩 /216

第7节 养好先天之本，别让肾受伤——肾病自愈疗法

肾为身之阳，养阳先养肾 /217

肾虚不要紧，学几招护肾“秘籍” /218

防治肾阳虚，找合谷、鱼际、足三里 /219

解救肾阴虚，要靠涌泉、太溪和关元 /219

莫名腰痛，按摩经络就能解决 /220

利尿消肿——肾炎患者的出路 /221

肾俞、肺俞、中极——治疗遗尿的关键穴位 /222

防治糖尿病，足疗、刮痧各显神通 /223

第一章

人体自有大药

做解救自己的圣手医师

第 1 节

善用全息反射区，从头到脚保安康

近些年来，人们逐渐认识到化学药物对人体的伤害，再加上环境污染、生活压力等，人们身上出现了不少疑难杂症，而这些往往用现代医学都无法解释，治疗更是无从下手。而反射区疗法不仅像镜子一样可以告诉我们身体什么地方出了问题，而且还是一种没有创伤、没有副作用的物理治疗方法。只要能对此加以研究，善用反射区，就能从头到脚保安康。

人体每一个反射区都有健康的慧根

不管是身体的五脏六腑，还是四肢百骸，甚至眼睛、鼻子、嘴巴等组织器官，在人体的脚、手、耳等都有相对应的全息反射区，刺激某个反射区就能调理好相应部位。所以说，反射区就像隐藏在身体当中的健康慧根，掌握反射区就等于在远离疾病。

求药不如求己，反射区是我们健康的慧根

传统医学认为，大自然的中草药以及现代化学药物制剂都属于药物，而人体自身的反射区、经络、穴位就可以说是与生俱来的天赋。虽然药物都有着祛病、养生保健之功效。但是相比起来，人体自身的养生更是取之不尽，用之不竭的，而且可以称为最适合自己而又独一无二的东西，其神奇的功效更是使其可以称作上天赋予每个人的赏赐。

俗话说“是药三分毒”。一种东西能被叫作药，就是因为它能影响机体生理、生化和病理过程，含有用以预防和治疗疾病的化学物质。归根结底，所有的药都是化学物质！通过服药、打针、输液等方法治疗疾病，都是以毒攻毒。而且，没有一

举一个大家都熟知的阿司匹林，很多老年人都在服用，因为它可以预防心脑血管疾病的发作。主要是因为它有抗血小板聚集的作用，从而阻止血栓形成



常服用阿司匹林的老人



易出现不适症状

血小板受到抑制，就不容易聚集，很可能引起皮肤出现血点，或者出现吐血、便血等症状。如长期服用阿司匹林，还可能引起恶心、呕吐、胃疼等症状