

10分钟快速祛病

推推按按，脏腑和顺又安康
“拿”掉疾病，“推”出健康

“拿”走病痛 中医推拿 一学就会



健康从这本书开始，全家人的福音

国医堂主任医师，北京中医药大学针灸推拿专业博士生导师 李志刚 主编

简易推拿
一学就会
教您10分钟
祛病痛



扫一扫二维码
穴位推拿万
视频同步学

颈椎病基础推拿疗法



拿捏肩井穴



揉按大椎穴



揉按陶道穴



揉按阿是穴
(压痛点)



重庆出版集团 重庆出版社

“拿”走病痛 中医推拿 一学就会

国医堂主任医师，北京中医药大学针灸推拿专业博士生导师 李志刚 主编

颈椎病基础推拿疗法



拿捏肩井穴



揉按大椎穴



揉按陶道穴



揉按阿是穴
(压痛点)



图书在版编目(CIP)数据

“拿”走病痛:中医推拿一学就会/李志刚主编.
—重庆:重庆出版社,2016.3
ISBN 978-7-229-10925-7

I. ①拿… II. ①李… III. ①推拿—基本知识 IV.
①R244.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第003113号

“拿”走病痛：中医推拿一学就会

“NA” ZOU BINGTONG:ZHONGYI TUINA YIXUEJIUHUI

李志刚 主编

责任编辑：陈渝生 阙 填

责任校对：夏 宇

装帧设计：深圳市金版文化发展股份有限公司

出版统筹：深圳市金版文化发展股份有限公司

 重庆出版集团 出版
重庆出版社

重庆市南岸区南滨路162号1幢 邮政编码：400061 <http://www.cqph.com>

深圳市雅佳图印刷有限公司印刷

重庆出版集团图书发行有限公司发行

邮购电话：023-61520646

全国新华书店经销

开本：787mm×1092mm 1/16 印张：14 字数：200千

2016年3月第1版 2016年3月第1次印刷

ISBN 978-7-229-10925-7

定价：39.80元

如有印装质量问题，请向本集团图书发行有限公司调换：023-61520678

版权所有 侵权必究

目录 Contents

“拿”走病痛：
中医推拿一学就会

PART / 1

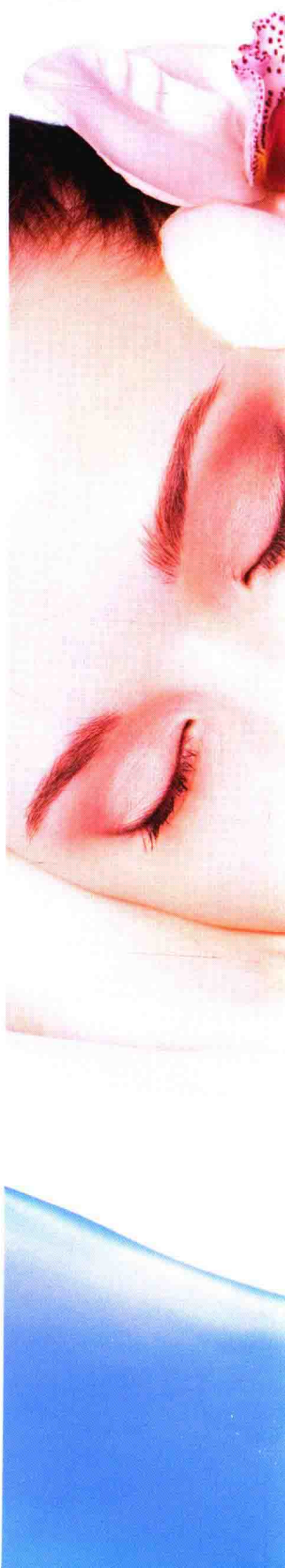
一学就会的推拿基础课

推拿能对人体产生哪些作用·····	002
推拿时要遵循的5大原则·····	003
推拿发生的异常情况及处理方法·····	004
推拿找穴，图解4种简便取穴法·····	005
推拿注意事项及禁忌·····	007
详解16种推拿手法的动作要领·····	009
图解小儿特定穴位推拿法·····	021

PART / 2

推拿治未病，健康“推”出来

疏肝解郁·····	028
健脾养胃·····	029
宣肺理气·····	030
补肾强腰·····	031
养心安神·····	032
益气养血·····	033
消除疲劳·····	034





延年益寿.....	035
丰胸通乳.....	036
瘦身降脂.....	037
美容养颜.....	038
排毒通便.....	039
调经止带.....	040

PART / 3

调理身心，“拿”走亚健康

头痛.....	042
偏头痛.....	044
眩晕.....	046
心律失常.....	048
失眠.....	050
空调病.....	052
疲劳综合征.....	053
肥胖症.....	054
神经衰弱.....	055
抑郁症.....	056

PART / 4

通经活络，“拿”走常见病

感冒·····	058
咳嗽·····	060
支气管炎·····	062
肺炎·····	064
哮喘·····	066
鼻炎·····	068
咽喉肿痛·····	070
急性扁桃体炎·····	072
胃痛·····	074
呕吐·····	076
打嗝·····	078
腹泻·····	080
便秘·····	082
慢性胆囊炎·····	084
腹胀·····	086
痔疮·····	087
贫血·····	088





PART / 5

滋阴补阳，“拿”走妇科男科疾病

带下病·····	090
月经不调·····	092
痛经·····	094
闭经·····	096
崩漏·····	098
慢性盆腔炎·····	100
不孕症·····	102
产后缺乳·····	104
更年期综合征·····	106
慢性肾炎·····	108
膀胱炎·····	109
前列腺炎·····	110
早泄·····	112
阳痿·····	114
遗精·····	116
性冷淡·····	117
尿道炎·····	118
不育症·····	120

PART / 6

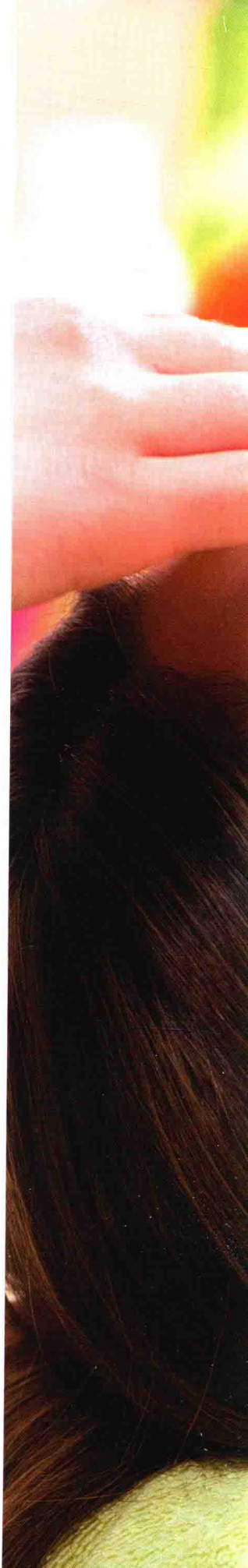
延年益寿，“拿”走慢性病

糖尿病·····	122
高血压·····	124
低血压·····	126
血栓闭塞性脉管炎·····	127
高脂血症·····	128
痛风·····	130
冠心病·····	132
中风后遗症·····	134
耳鸣耳聋·····	136
阿尔茨海默病·····	138

PART / 7

健骨理筋，“拿”走颈肩腰腿痛

颈椎病·····	140
落枕·····	142
腰椎间盘突出·····	144
肩周炎·····	146
膝关节炎·····	148
脚踝疼痛·····	149
鼠标手·····	150



小腿抽筋·····	151
腰酸背痛·····	152
坐骨神经痛·····	153
风湿性关节炎·····	154
急性腰扭伤·····	155
强直性脊柱炎·····	156
网球肘·····	157
颞下颌关节功能紊乱·····	158

PART / 8

快乐成长，宝宝健康“按”出来

小儿感冒·····	160
小儿咳嗽·····	162
小儿流涎·····	164
小儿牙痛·····	166
小儿鼻出血·····	168
小儿夜啼·····	170
小儿厌食·····	172
小儿口疮·····	174
小儿疳积·····	176
小儿腹泻·····	178
小儿便秘·····	180
小儿遗尿·····	182

小儿肥胖·····	184
小儿多动症·····	186
小儿近视·····	188
小儿盗汗·····	190
小儿湿疹·····	192
小儿消化不良·····	194

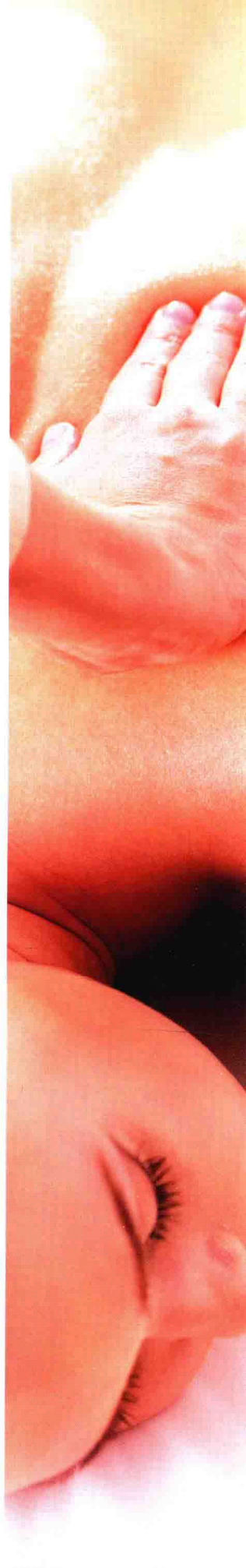
PART / 9

小儿保健推拿，健康“按”出来

益智补脑·····	196
强健骨骼·····	197
养心安神·····	198
健脾养胃·····	199
消食化积·····	200
调理肠道·····	201
益气养血·····	202

附录 / Appendix

人体36个保健大穴，各显其能 203





PART 1

一学就会的 推拿基础课

推拿是种物理自然治疗方法，以中医脏腑、经络学说为理论基础，结合西医解剖和病理诊断知识，用手法作用于人体体表特定部位以调节机体生理、病理状况，达到理疗目的的方法。推拿入门简单，无须理解艰深的知识，不必使用专业医疗器材，只要找到正确的穴位及反射区，熟悉要领与手法，人人都是推拿师。

推拿能对人体产生哪些作用

推拿手法通过作用于人体体表的特定部位而对机体生理、病理产生影响。概括起来，推拿具有疏通经络、行气活血，理筋整复、滑利关节，调整脏腑功能、增强抗病能力等作用。

疏通经络，行气活血

经络，内属脏腑，外络肢节，通达表里，贯穿上下，像网络一样，通布全身，将人体各部分联系成一个有机整体。它是人体气血运行的通路，具有“行气血而营阴阳，濡筋骨利关节”的作用，以维持人的正常生理功能。当气血不和，外邪入侵，经络闭塞，不通则痛，就会产生疼痛麻木等一系列症状。

推拿手法作用于经络腧穴，有行气活血、散寒止痛的作用：

（1）通过手法对人体体表的直接刺激，促进了气血的运行。

（2）通过手法对机体体表做功，产生热效应，从而加速了气血的流动。

理筋整复，滑利关节

筋骨关节受损，必累及气血，致脉络损伤，气滞血瘀，为肿为痛，从而影响肢体关节的活动。推拿具有理筋整复、滑利关节的作用，这表现在三个方面：

（1）手法作用于损伤局部，可以促进气血运行，消肿祛瘀，理气止痛。

（2）推拿的整复手法可以通过力学直接作用来纠正筋出槽、骨错缝，达到理筋整复的目的。

（3）适当的被动运动手法可以起到松解粘连、滑利关节的作用。

调整脏腑功能，增强抗病能力

“正气存内，邪不可干”，只要机体有充分的抗病能力，致病因素就不起作用；

“邪之所凑，其气必虚”，说明疾病之所以发生和发展，是因为机体的抗病能力较弱，邪气乘虚而入。而人体脏腑功能，与人的正气有直接关系，脏腑有受纳排浊、化生气血的功能。当脏腑功能失调、衰退，则受纳有限，化生无源，排浊困难，从而正气虚弱，邪气乘虚侵袭。

推拿作用于人体在体表上的相应经络腧穴，可以改善脏腑功能，增强抗病能力。推拿对脏腑调理有两个途径：

（1）在体表的相应穴位上进行推拿，是通过经络的介导发生作用的。

（2）推拿对脏腑功能具有双向调节作用，手法操作要辨证得当。通过对脏腑功能的调整，使机体处于良好的功能状态，有利于激发机体内的抗病因素，扶正祛邪。



推拿时要遵循的5大原则

在通过自我推拿进行防病、治病的时候，首先要做的便是选，在选好穴位之后就要开始进行推拿了，不过对不同的穴位进行推拿的时候，力度也是各不相同的，大体上要遵循以下几个原则。

先轻后重

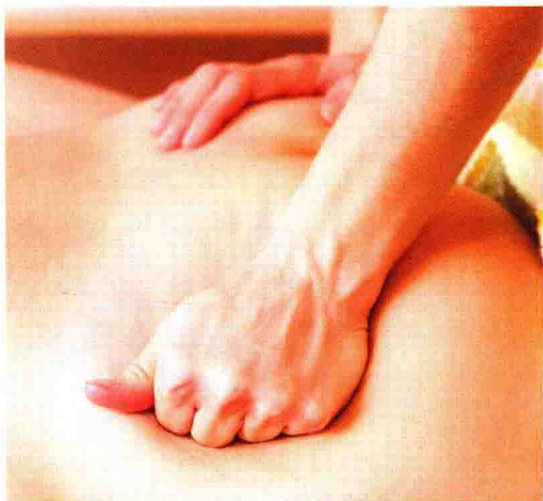
在对身体进行推拿的时候，一定要注意先轻后重，这样便能够让身体有一个适应的过程。人的承受能力是不同的，用这种方法来测试身体的忍耐力能很好地确定推拿力度。

快慢有讲究

成人推拿时宜慢不宜快，要注意保持一个柔和均衡的速度，太快就会显得生硬粗暴，甚至还会产生不良反应。但是小儿推拿宜快，频率通常为150~200次/分钟。

胖人用力要略重

胖人的脂肪层较厚，所以对于外来的压力会有一定的缓冲力，胖人在进行自我推拿的时候，只有用力略重才能够起到治疗的效果。

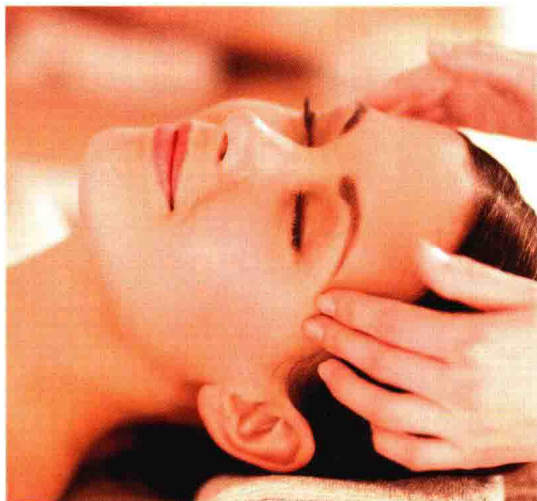


不同的部位推拿的力度不同

开始推拿穴位的时候，注意用力要轻，然后再逐步加大力量。推拿不同的身体部位的时候，要使用不同的力度，如腰部、臀部、腿部力度可大；胸前、腹部力度适中；脑部的穴位要略微轻柔，但也不能太轻；肾部不能拍打、击打。另外，给年轻人推拿力度可加大，老人、小孩力度要减小。总之，以推拿时有适度的酸胀、麻木、舒适感为宜。

按揉头部穴位时力度宜轻

人的头部的肌肉都很薄弱，也比较敏感，所以在对头部进行推拿的时候，注意用力要轻，但是太轻，以至于没有感觉的话也是起不到治疗的效果的，所以得把握好。而推拿那些肌肉丰厚的臀部、四肢部穴位时，则要深按、重按。



推拿发生的异常情况及处理方法

推拿作为常用治疗手段，对很多疾病有着良好的治疗效果，但如果对推拿方法、力度等不加注意，患者可能会出现不良反应，如晕厥、疼痛加重、肌肉拉伤等。一旦发生以下异常情况，要及时采取相应的措施进行处理。

晕厥

在推拿的过程中，有的人由于精神紧张或体质特别虚弱或过度劳累、饥饿，或操作者手法过重过强，可能会突然出现头晕目胀、心慌气短、胸闷泛呕，严重者四肢厥冷、出冷汗，甚至晕倒等现象。这时候，应该立即停止推拿，患者取头稍低位，轻者静卧片刻或服温开水或糖水后即可恢复，重者可配合掐人中、老龙、十宣并及时送医院就诊。

为了防止昏厥的发生，体质虚弱的患者 and 神经衰弱的患者在进行自我推拿治疗时，应该采用轻柔的手法，精神紧张的患者应该在推拿之前消除思想顾虑，饥饿的患者应该先进食或喝些糖水再进行自我推拿治疗。

皮肤破损

有的人在接受推拿的过程中，局部会出现皮肤发红、疼痛、破裂等现象。这时应该立即停止推拿，同时做好皮肤的消毒和保护，防止感染的发生。

皮下出血

由于推拿手法过重，或时间过长，或本身有血小板减少症，或老年性毛细血管脆性增加，在推拿部位可出现皮下出血。这种现象如果在局部出现，一般

不必处理；若局部青紫严重者，待出血停止后可用缓摩法消肿散瘀。

疼痛加重

对有腰痛、腿痛、背痛等症状者，如果按压手法过重，或第一次按压，有可能疼痛反而加重，一般情况下，痛感会在两天后消失，原来的病症也有可能一起消失。当然，手法应轻柔和缓，以自己感觉不是非常痛苦为宜，特别是腰的肾脏解剖部位，切忌用蛮力进行按压。

岔气与肌肉损伤

体位不舒适，按压用力过猛，患者肌肉紧张也都可能造成肌肉损伤或者是岔气。当出现岔气时，要请人配合自己的呼吸对上肢进行牵拉，或者是推压后背以减轻痛感。对于肌肉皮肤损伤，可用红花油轻涂血瘀处，一两次即可。

疲乏

有的人在推拿治疗后会产生疲倦感，其实这是人的自我调节，也说明推拿是作为一种外力介入的泻法。推拿完后要多喝水，休息片刻后即可恢复，亦可配合头面部手法操作，如推抹前额，抹眼眶，按揉太阳、风池、肩井等穴位可得到缓解。

推拿找穴，图解4种简便取穴法

推拿过程中，治疗效果与取穴是否准确有着密切的关系。为了方便大家找准穴位，以下介绍了4种定位方法。

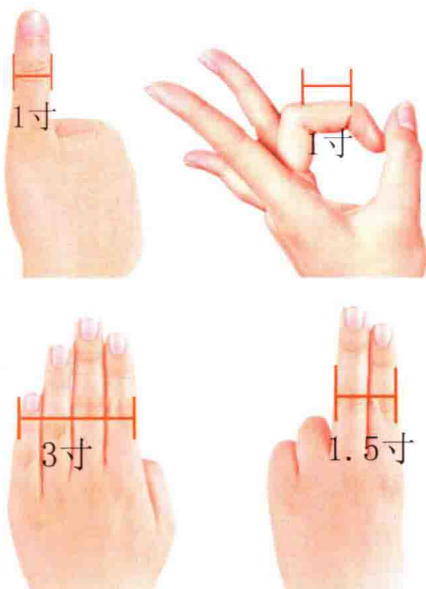
手指同身寸度量法

手指同身寸度量取穴法是指以患者本人的手指为标准度量取穴，是临床取穴定位常用的方法之一。这里所说的“寸”，与一般尺制度量单位的“寸”是有区别的，是用被取穴者的手指作尺子测量的。由于人有高矮胖瘦之分，不同的人用手指测量到的一寸也不等长。因此，测量穴位时要用被测量者的手指作为参照物，才能准确地找到穴位。

(1) 拇指同身寸：拇指指间关节的横向宽度为1寸。

(2) 中指同身寸：中指中节屈曲，内侧两端纹头之间作为1寸。

(3) 横指同身寸：食指、中指、无名指、小指并拢，以中指近端指间关节横纹为准，四指横向宽度为3寸。



另外，食指和中指二指指腹横宽（又称“二横指”）为1.5寸。食指、中指和无名指三指指腹横宽（又称“三横指”）为2寸。

标志参照法

固定标志：常见判别穴位的标志有眉毛、乳头、指甲、趾甲、脚踝等。如：神阙定位，位于腹部脐中央；印堂定位，两眉之间即眉心处为印堂。



动作标志：需要做出相应的动作姿势才能显现的标志。如张口取耳屏前凹陷处即为听宫。

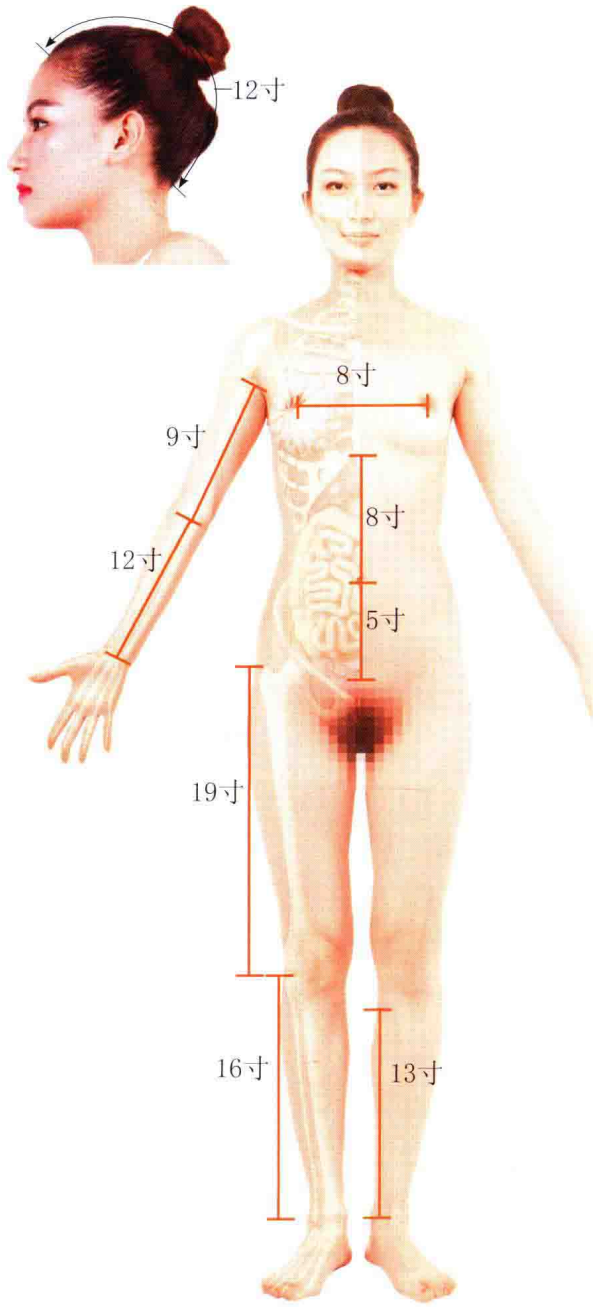
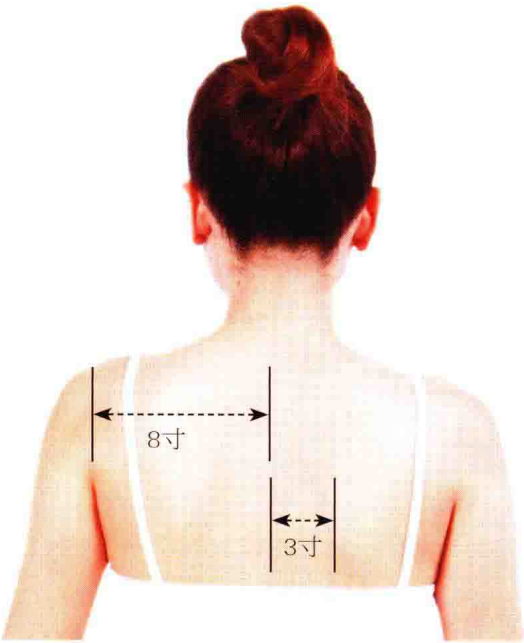


骨度分寸法

此法始见于《灵枢·骨度》篇，它是以骨节为主要标志，测量人体不同部位的长度，作为量取穴位标准的方法。

骨度分寸表：

起止点	骨度分寸
前发际至后发际	12寸
前额两发角之间	9寸
耳后两乳突之间	9寸
岐骨至脐中	8寸
脐中至横骨上廉	5寸
两乳头之间	8寸
肩胛骨内侧缘至后正中线	3寸
腋下至第11肋端	12寸
腋前纹头至肘横纹	9寸
肘横纹至腕横纹	12寸
耻骨联合上缘至股骨内上髁	18寸
胫骨内侧髁下缘至内踝高点	13寸
股骨大转子至膝中	19寸
膝中至外踝高点	16寸
外踝高点至足底	3寸



感知找穴法

身体感到异常，用手指压一压，如果有酸、麻、胀、痛等感觉，或周围皮肤有温度差异，如发凉、发烫，或皮肤出现硬结、斑点，那么该部位就可以作为阿是穴进行治疗。阿是穴一般在病变部位附近，也可在距离病变部位较远的地方。

推拿注意事项及禁忌

并不是所有的疾病都适合用推拿疗法，在进行自我按摩或给家人按摩前，一定要弄清楚哪些疾病不适合推拿，以免造成不良后果。

手部推拿的禁忌病症

手部反射区穴位推拿保健法适应范围广泛，对于内、外、妇、儿、五官、皮肤各科的病症，尤其是对一些急慢性痛症、功能性病变和神经系统的顽症，更宜应用。但下面这些疾病不适合通过手部推拿来进行治疗。

（1）活动性结核性疾病，如肺结核活动期及脑血管病昏迷期患者，以及极度疲劳者禁用。

（2）大面积的皮肤病或溃疡性皮炎的患者禁用。

（3）患有严重出血性疾病者，例

如呕血、吐血、便血、尿血、脑出血等各脏器出血者不可用。

（4）各种严重精神病患者、妊娠期妇女应禁用，月经过多者应慎用。

（5）血小板减少性紫癜或过敏性紫癜患者禁用。

（6）各种中毒（如食物中毒、药物中毒、毒蛇咬伤等）者禁用。

（7）严重的心、肝、肺、肾衰竭患者禁用。

当然，以上所列禁忌证并不是绝对禁用该法，在有的疾病的某些阶段仍可配用该疗法治疗，但要视情况而定。

