

王丁 著

河图洛书保健推拿实用技术

中央广播电视大学继续教育用书

中央广播电视大学出版社

中央广播电视大学继续教育用书

# 河图洛书 保健推拿实用技术

王一丁 著

中央广播电视大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

河图洛书保健推拿实用技术 / 王一丁著. —北京: 中央广播电视大学出版社, 2005. 6

(中央广播电视大学继续教育用书)

ISBN 7-304-03237-5

I. 河… II. 王… III. 按摩疗法(中医)—终生教育—教材 IV. R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 057552 号

版权所有, 翻印必究。

中央广播电视大学继续教育用书  
河图洛书保健推拿实用技术  
王一丁 著

---

出版·发行: 中央广播电视大学出版社

电话: 发行部: 010-68519502

总编室: 010-68182524

网址: <http://www.crtvup.com.cn>

地址: 北京市海淀区西四环中路 45 号 邮编: 100039

经销: 新华书店北京发行所

---

印刷: 北京云浩印刷有限责任公司

印数: 2101~3100

版本: 2005 年 6 月第 1 版

2005 年 11 月第 2 次印刷

开本: 850×1168 1/32

印张: 5.5 字数: 131 千字

---

书号: ISBN 7-304-03237-5/R·29

定价: 10.00 元

---

(如有缺页或倒装, 本社负责退换)



王一丁酷爱传统文化，数十年研究探讨河图洛书理论，将这一深奥理论应用到中医保健推拿里，创造了独一无二的按摩推拿技术，该技术对诸多常见病、疑难杂症保健康复、效果显著。

1999年7月出版发行了《河图洛书保健按摩绝技》王一丁著。

2001年9月出版发行了中央广播电视大学继续教育用书《河图洛书保健按摩推拿技术》王一丁编著。

2001年8月中央广播电视大学音像出版社出版发行了《河图洛书保健按摩推拿技术》VCD。王一丁主讲。

2001年8月开始中国教育电视台第一套卫星频道“电大课程”，“健康在线”节目，西藏电视台“天天健康”节目连续播放了王一丁主讲的《河图洛书保健按摩推拿技术》。

责任编辑 / 任 岩  
装帧设计 / 德 有

## 《河图洛书保健推拿实用技术》大纲内容提要

本书介绍了怎样预防和治疗头部、颈椎、腰背部、四肢、五脏六腑疾病及近视、远视、眼花等自我保健的特效推拿手法。内容通俗实用，极易掌握，是家庭医疗与保健的良师益友。

《河图洛书保健推拿实用技术》是中医按摩推拿园地的一颗奇葩。河图洛书是中国传统文化的源头，蕴含深刻的阴阳道理，中华世纪坛大型浮雕的第一幅图案记录的就是炎帝、黄帝、伏羲时代劳动人民运用河图洛书的规律胜人、胜天的历史故事。中华民族的祖先早已认识并掌握了“万事万物之间必有联系”这一唯物辩证法的观点，并试图用这一观点认识和解决人类社会发展中遇到的实际问题。古人认为，天体为大宇宙，人体为小宇宙，天人是相应的。更何况，天体与人体存在着某种类型关系，所以古人认为天有九宫，人也有九宫，这就是天人合一。九穴像九宫，分五行，五行对五脏六腑。这就是《河图洛书保健推拿实用技术》与中国传统医学之间的渊源。

本课程以实际操作为主，边演示边讲解，由该技术的创始人王一丁先生亲自主讲。

《河图洛书保健推拿实用技术》课程自2001年开始在中国教育电视台多次播出，2004年又在西藏电视台连续播出，受到学习者的广泛欢迎，在社会上引起积极反响。目前接受王一丁先生直接面授的学员已近万人次，学习者中不仅有热感保健推拿

## 前 言

本书是《河图洛书保健推拿实用技术》电视节目配套教材。该套教材由中央广播电视大学继续教育学院与中央广播电视大学音像出版社共同编制，旨在通过远程教育的形式，让“人人享有保健”的目标得以落实。

《河图洛书保健推拿实用技术》是中医按摩推拿园地的一朵奇葩。河图洛书是中国传统文化的源头，暗含深刻的阴阳道理。中华世纪坛大型浮雕的第一幅图案记录的就是炎帝、黄帝、伏羲时代劳动人民运用河图洛书的规律胜人、胜天的历史故事。中华民族的先祖早已认识并掌握了“万事万物之间必有联系”这一唯物辩证法的观点，并试图用这一观点认识和解决人类社会发展中遇到的实际问题。古人认为，天体为大宇宙，人体为小宇宙，天人是相应的。更何况，天体与人体存在着某种类型关系，所以古人认为天有九宫，人也有九宫，这就是天人合一。九穴像九宫，分五行，五行对五脏六腑。这就是《河图洛书保健推拿实用技术》与中国传统医学之间的渊源。

本课程以实际操作为主，边演示边讲解，由该套技术的创始人王一丁先生亲自主讲。

《河图洛书保健推拿实用技术》课程自2001年开始在中国教育电视台多次播出，2004年又在西藏电视台连续播出，受到学习者的广泛欢迎，在社会上引起积极反响。目前接受王一丁先生直接面授的学员已达近万人次。学习者中不仅有热爱保健推拿

技术的各界人士，还有教授、医生、护士、高级按摩师，不但有内地学员，也有来自香港、台湾等地的华人和新加坡、巴基斯坦、美国、日本、韩国的国际友人。

要全面建设小康社会，就一定要国富民强。人民不仅需要殷实的生活，更需要健康的身体。“健康第一”，没有健康就没有个人幸福，没有人民的健康也没有整个国家的富强。从古到今，人类不断寻求祛病延年的方法。本课程介绍的《河图洛书保健推拿实用技术》和其他保健方法相比，不但简单易学，而且可操作性强，对防治诸多常见病和疑难杂症大有帮助。学会并掌握了它，等于为个人和家庭请了一位保健医生。

古谚语说，“识破河图早下功，返本还原一真宗，若能冲破洛书网，寿比南山不老松”。愿《河图洛书保健推拿实用技术》的推出，在弘扬中医传统文化的同时，普及保健知识和技能，为实现“人人享有保健”的伟大目标做出应有的贡献。

最后，对在本套教材编写过程中给予帮助的所有同事和朋友表示衷心感谢。参加本书审定工作的有孙美春、许瑞森、梁小庆、王素兰、王保会等。限于作者的经验和水平，书中不当之处，恳请广大读者和同仁指正。

王一丁

2004年9月



# 目 录

第一章 总 论 .....	1
学习目标 .....	1
第一节 推拿的历史和作用 .....	1
第二节 河图洛书保健推拿实用技术的特点 .....	3
一、方法独特、易学易会 .....	3
二、保健治疗、效果显著 .....	3
第三节 河图洛书理论 .....	4
第四节 推拿须知 .....	8
一、推拿禁忌症与适应症 .....	8
二、推拿应注意什么 .....	9
三、按摩推拿后的反应 .....	10
第二章 四肢的按摩推拿 .....	12
学习目标 .....	12
第一节 下肢的按摩推拿 .....	12
一、下肢仙人推筋的治疗范围 .....	12
二、下肢仙人推筋手法及配穴 .....	13
三、病例分析与治疗 .....	17

技术	第二节 上肢的按摩推拿 .....	17
内地学员	一、上肢仙人推筋法 .....	20
坦、美国	二、点按上肢五穴 .....	20
要全国	第三章 腰背部及胸腹部的按摩推拿 .....	23
个人	学习目标 .....	23
认为	第一节 脊柱与全身的关系 .....	23
作在	一、按摩推拿颈椎治疗的病症 .....	25
了E	二、按摩推拿胸椎治疗的病症 .....	25
E	三、按摩推拿腰椎治疗的病症 .....	26
6	四、按摩推拿骶、尾骨治疗的病症 .....	26
6	第二节 腰背部与胸腹部按摩推拿的治疗范围 .....	26
8	第三节 仙人推背法 .....	27
85	第四节 生克补泄法 .....	30
Q	第五节 五脏六腑俞穴按摩推拿法 .....	32
01	第六节 胸腹部的按摩推拿 .....	38
51	一、十字按摩推拿法 .....	38
51	二、九穴法 .....	41
51	第四章 头部的推拿 .....	45
51	学习目标 .....	45
81	第一节 头部基本结构 .....	45
71	第二节 头部疾病生成的原因及症状 .....	60

130	一、头部疾病生成的原因	60
131	二、头部疾病的症状	61
132	第三节 头部保健按摩推拿的治疗范围	63
133	第四节 头部河图洛书按摩推拿法	63
136	一、河图按摩推拿法	63
138	二、洛书按摩推拿法	78
139	三、头部辅助按摩推拿法	84
141	四、治疗头部疾病的辅助手法	85
142	第五节 头部病例分析与治疗	86
143	<b>第五章 常见病的预防与治疗</b>	89
	学习目标	89
	第一节 介绍几种常见病的预防与治疗方法	89
	第二节 颈椎病的预防与治疗方法	96
	第三节 胃病的预防与治疗方法	97
	第四节 心脏病的预防与治疗方法	98
144	<b>第六章 自我保健按摩推拿</b>	101
	学习目标	101
145	第一节 自我保健按摩推拿手法	101
146	第二节 自我保健及康复手法	112
147	<b>附录一 经络学</b>	115
148	一、经络学说	115

00	二、十二正经 .....	120
10	三、奇经八脉 .....	123
03	四、经络在中医按摩推拿中的效能 .....	125
03	五、五行论 .....	125
03	六、五脏六腑与俞穴 .....	126
87	七、常用穴位 .....	128
48	<b>附录二</b> .....	153
08	按摩治大病 按摩出健康 .....	153
08	实践体会 .....	159
08	河洛推拿与抗衰老 .....	162
08	第二节 腰背部与胸腹部推拿法 .....	24
08	第三节 仙人揉脐法 .....	27
08	第四节 生克推拿法 .....	30
08	第五节 五脏六腑推拿按摩法 .....	37
101	第六节 胸腹部的按摩推拿法 .....	38
101	十字按摩推拿法 .....	41
101	三、九穴法 .....	45
101	第四章 头部的推拿 .....	45
112	第一节 头部基本结构 .....	45
112	第二节 头部疾病生成的原因 .....	60

# 第一章 总论

## 学习目标

1. 了解推拿的历史和作用。
2. 了解河图洛书保健推拿实用技术的特点。
3. 了解河图洛书理论。
4. 明确推拿的禁忌症与适应症及注意事项。

## 第一节 推拿的历史和作用

中医推拿历史悠久。在远古时期，人遇到损伤而发生疼痛时，本能地用手去抚摩推拿痛处，会感到疼痛减轻或消失。经过长期的实践后，认识了抚摩推拿的作用，成为自觉的医疗活动，以后逐步形成了按摩推拿学科。

早在春秋战国时期，按摩推拿疗法就在民间广泛应用了。《周礼·注疏》一书中说，“扁鹊治赵太子暴疾尸厥之病，使子明炊汤，子仪脉神，子述按摩”。描述了春秋战国时期，名医扁

鹊运用服中药和按摩方法成功地抢救了尸厥病人赵太子的经过。

秦汉时期的医学名著《内经》中述有按摩的医疗范围及按摩工具。史载第一部按摩专著《黄帝岐伯按摩十卷》也成书于秦汉，可惜后代失传了。东汉名医张仲景在《金匱要略》中提到了膏摩的治疗方法。

隋代有专门从事按摩医疗的按摩博士。唐代设立的按摩专科划分了按摩博士、按摩师、按摩工的等级，并开展有组织的教学活动。隋唐时期，盛行自我按摩和膏摩，如《诸病源候论》一书，每卷末都附有养生方、导引法（即按摩）。

宋、金、元时期，按摩推拿应用范围更为广泛。宋代名医庞安石用按摩方法催产。金元四大家之一张从正在《儒门事亲》一书中说：“导引、按摩、凡解表者，皆汗法也。”提出按摩解表发汗的作用。其中还说：“可按可摩，时兼而用，通谓之按摩，按之弗摩，摩之弗按，按止以手，摩或兼以药曰摩、适所用也。”

明代的太医院把按摩列为十三科之一，小儿按摩更有发展，其专著有《小儿按摩经》、《小儿按摩方脉活婴秘旨全书》、《小儿按摩秘诀》等书。

清代，按摩在民间广泛流传，发展成许多各具特色的按摩治疗方法。

祖国医学的按摩推拿法很早就传到了国外。

在公元742年，日本的一位学者康福，就著有《按摩》一书。公元1776年，瑞典人林格氏根据中国的按摩推拿，本着生理解剖学知识及亲身经验，创编了瑞典式疗法——疗病体操。19世纪末，英国医生德真，将《遵生八笺》中按摩导引法译为英文出版，书名为《功夫——道家的医疗操》，为现存最早有关中医按摩术著作的英译本。法国有一位叫普特康美的学者，应用按

摩手法治疗胆石、痉挛、瘫痪、腰痛和失眠等症。从我国传出的按摩医术，在印度、日本、美国、朝鲜等国家的医学中，至今仍是一门重要的学科。

按摩推拿手法治疗，可理顺筋骨，舒筋活络，消炎止痛，分离粘连，促进血液循环，改善局部营养状况，使受损的组织尽快得以修复，恢复正常功能。

## 第二节 河图洛书保健推拿 实用技术的特点

### 一、方法独特、易学易会

河图洛书保健推拿实用技术，在推拿技法上，与泛泛者不尽相同，可以在医疗上独树一帜。无论从理论到手法都很独特，自成体系，采取的是既治标又治本，标本兼治。在学习过程中，不需要死记硬背许多医学知识。比如腰背部的“生克补泄法”，只要痛点找到，在痛点外找到八个点，按洛书九宫、五行生克原理进行按摩推拿就可以了。实际就是数字按摩推拿，就像拨电话号码一样，依序按摩推拿，即可施治。一般人学习十几分钟左右就可以学会操作。再如，治疗头部疾病应用河图、洛书阴阳气旋按摩推拿法，只要记住三个号码就可以操作。会产生不可思议的效果，其手法二十几分钟就可以掌握，简单实用，与众不同。

### 二、保健治疗、效果显著

这套技术，保健治疗，效果显著。例如，有一妇女，神经性

头痛 40 余年，久治不愈。王一丁先生用洛书阴阳气旋手法按摩推拿几次，每次不过十几分钟，症状即消失，痊愈。1997 年 5 月，王一丁先生又曾用该技术将一名脑干出血的濒危病人救活，创造了当地医疗史上的奇迹。在北京一位年逾八旬，八年前得脑溢血，之后又得脑血栓住院抢救的老人，经王先生按摩推拿五次，又能扶杖走路了。有两位严重精神分裂症患者，经王先生推拿按摩六次，宣告痊愈，又重返工作岗位。王一丁到北京，曾先后在国家体委老干部局、国防大学等诸多单位传授该技术，受到广泛欢迎。总之，该技术对于日常保健和常见病的防治都有效果，特别对脑血栓、脑溢血、动脉硬化、高血压、头痛颈椎病、关节炎、腰背部疾病、四肢痛麻、心脏病、惊吓、尿频、阳痿早泄、妇科病等诸多疾病有显著疗效。学会这套技术，等于为个人和家庭增添了一名保健推拿师。

### 第三节 河图洛书理论

《周易·系辞》中说：“河出图，洛出书，圣人则之。”先古之时，也就是伏羲氏治理天下的时候，传说黄河中出现一匹龙马，背上的图案就是河图。（如图 1-1）而在大禹治水的时候，从洛水中出来一只神龟，其背上的图案就是洛书，（如图 1-2）刘歆在《汉书·五行志》中说：“伏羲氏继天而王，受河图则而画之，八卦是也；禹治洪水，赐洛书而成之，《洪范》是也。圣人得其道而宝其真，河图洛书相为经纬，八卦九章相为表里。昔殷道弛，文王演《周易》，周道敝，孔子作《春秋》，则乾坤之阴阳，效《洪范》咎征，天人之道，粲然著矣。”进一步清楚地



阐述了河图洛书与周易的由来，指出伏羲受天命而为王，他根据龙马身上的图案画出了八卦；大禹治水，得到龟背上的洛书，按照它的样子画下来，得到洛书九章，即九畴。河图洛书是互为经纬的，八卦九章则互为表里的，之后的圣人周文王和孔子，进一步地阐发了它们，使天人相应的道理昭然若揭了。

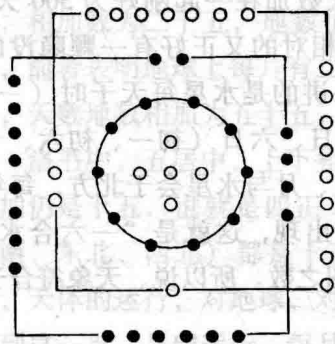


图 1-1

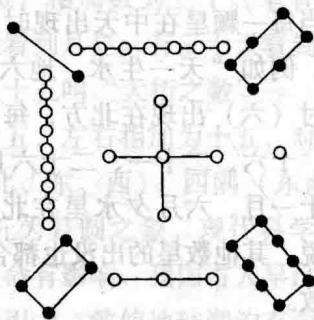


图 1-2

河图洛书是依照天地阴阳的本来面目形成的，圣人效法天地阴阳的神奇作用创造了易经、八卦，它们用“—”表示阳、动、奇数；用“--”表示阴、静、偶数。阴、阳的相互作用，又产生了四象。四象上下左右交错配合产生了八卦：“☰”代表天，“☷”代表地，☲代表火，☵代表水，☱代表泽，☶代表山，☴代表风，来自巽卦，☳代表雷，来自震卦。

卦是用来表示象的，是宇宙万物的类型化与高度概括，名是用来显明象所包涵的意义的而义要用辞来锁定。到了卦辞和爻辞都确定以后，《周易》就基本上完成了考察宇宙天地万物的模式与道理。所以，河图、洛书是在《周易》之前就有的，是易之源头。