



中医小妙招丛书

FOLLOW ME



一推一按

小妙招

王富春 刘成禹 © 主编

全国百佳图书出版单位
中国中医药出版社

中 医 小 妙 招 丛 书

一 推 一 按

小

妙

招

主编 / 王富春 刘成禹
编委 / 赵晋莹 史灵心

中国中医药出版社
· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

一推一按小妙招 / 王富春, 刘成禹主编. —北京: 中国中医药出版社, 2016.8

(中医小妙招丛书)

ISBN 978-7-5132-3110-7

I. ①一… II. ①王… ②刘… III. ①推拿 ②按摩疗法 (中医)
IV. ①R244.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第011334号

中国中医药出版社出版
北京市朝阳区北三环东路28号易亨大厦16层
邮政编码 100013
传真 010 64405750
北京瑞禾彩色印刷有限公司印刷
各地新华书店经销

*

开本 880×1230 1/32 印张 4.5 字数 99 千字
2016年8月第1版 2016年8月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5132-3110-7

*

定价 20.00元
网址 www.cptcm.com

如有印装质量问题请与本社出版部调换

版权专有 侵权必究

社长热线 010 64405720

购书热线 010 64065415 010 64065413

微信服务号 zgzyycbs

书店网址 csln.net/qksd/

官方微博 <http://e.weibo.com/cptcm>

淘宝天猫网址 <http://zgzyycbs.tmall.com>

前言

推拿是以经络腧穴理论为基础，通过运用手法施术于体表的一种治疗方法，可以调整机体的功能状态，促进阴阳平衡，从而达到治病防病的目的。推拿疗法在中医学中占有十分重要的地位，早在秦汉时期，人类出于本能的自我保护，在打猎和日常生活中出现跌扑损伤时，均用“导引”“按跷”等方法来自我防御和治疗，即演变为后世的推拿疗法。由此可见，推拿疗法来自民间，适应于大众。推拿不仅操作简便，易于学习和掌握，而且疗效显著。“一推一按”即以中医基础理论为指导，以推拿手法为核心，通过选择特定部位，使用最简单的操作手法来治疗和调节各种症状。

本书以生活中最常见的内科、外科、妇科、儿科、五官科和其他疾病为纲目，介绍了近百种常见病证的诱因、特点、治疗方法及操作注意事项。每个疾病分为“小案例”“小妙招”“小提示”三个板块，以文字叙述搭配真人彩图的方式展开介绍。所选择的疾病均为常见病，文字通俗易懂，图片清晰直观，操作方法简单易行，具有实用性强、覆盖面广、图文并茂的特点。本书不仅可以作为中医爱好者、中老年健康保健者的业余生活读物，也可以作为

青年医师、医学生的课外拓展读物。希望本书的出版能帮助广大读者朋友解除生活中常见疾病的困扰，不用看病和吃药，您也能成为自己的保健医生。

王富春
2015年9月



目 录

1. 感冒·····	2
2. 哮喘·····	4
3. 失眠·····	6
4. 心律失常·····	8
5. 心绞痛·····	10
6. 胸闷·····	12
7. 高血压·····	14
8. 高血脂症·····	16
9. 糖尿病·····	18
10. 头痛·····	20
11. 头晕·····	22
12. 面瘫·····	24
13. 面肌痉挛·····	26
14. 胃下垂·····	28
15. 呃逆·····	30
16. 反酸·····	32
17. 便秘·····	34
18. 腹泻·····	36
19. 腹胀·····	38
20. 胃痛·····	40

一推一按小妙招

21. 小便不利	42
22. 尿失禁	44
23. 浮肿	46
24. 肥胖	48
25. 落枕	50
26. 颈椎病	52
27. 急性腰扭伤	54
28. 腰肌劳损	56
29. 肩痛	58
30. 肘痛	60
31. 腱鞘囊肿	62
32. 膝痛	64
33. 抽筋	66
34. 乳腺增生	68
35. 乳房胀痛	70
36. 痛经	72
37. 月经不调	74
38. 产后少乳	76
39. 产后乳痛	78
40. 经前期紧张综合征	80
41. 更年期综合征	82
42. 小儿发热	84
43. 小儿咳嗽	86
44. 小儿鼻塞	88
45. 小儿哮喘	90

46. 百日咳	92
47. 小儿遗尿	94
48. 小儿腹泻	96
49. 小儿腹痛	98
50. 小儿厌食	100
51. 小儿便秘	102
52. 小儿呕吐	104
53. 小儿疳积	106
54. 小儿夜啼	108
55. 小儿发育迟缓	110
56. 小儿肌性斜颈	112
57. 近视	114
58. 眼干涩	116
59. 迎风流泪	118
60. 耳鸣	120
61. 突发性耳聋	122
62. 鼻炎、鼻塞	124
63. 鼻出血	126
64. 咽喉肿痛	128
65. 牙疼	130
66. 晕车	132
67. 中暑	134

一推一按小妙招



“小案例”——感冒的护士长

感冒是我们耳熟能详的疾病，虽然不是很严重，但是得上可真难受啊。就在推拿科的护士长带领全科的护士在全院护理技能大赛获得团体第一后，护士长却病倒了，原来是因为近期气温骤降加上工作劳累，得了感冒。护士长不仅怕冷、流鼻涕，还不停地打喷嚏。主任出门诊时，知道了护士长的病情，先是在护士长的鼻子两侧点按了几下，然后在护士长的后脑勺点按了几下，最后在护士长的脖子根揉了揉，治疗结束后，护士长不仅鼻涕止住了，整个人也精神了。主任又连续给护士长治疗了几天，不仅感冒彻底好了，身体也比之前强健了许多。



“小妙招”——使用妙招治病好

感冒后常选取迎香穴、风池穴、大椎穴进行点按。

迎香穴：取仰卧位或仰靠位，在鼻唇沟平鼻翼外缘中点。鼻唇沟是鼻翼到两口角的八字形连线，即法令纹。常用于治疗闻不到气味、鼻出血、鼻炎等症状。若感冒时鼻子不通畅，常按揉这个穴位鼻子会舒服许多。

风池穴：当抬头时，在颈椎后正中两侧各有一隆起的肌肉，在耳朵的后方有一突出的骨头，在突出的那块骨头与隆起的肌肉之间有一凹陷处，即为风池穴，压上去会有酸胀感。对眼睛酸涩、疲劳、头部眩晕有治疗作用，此穴在发际边凹陷处，因此



“小提示”——治病须预防

- 在使用上述方法的同时，应注意保暖，勿再感受风寒，同时应避免过度疲劳。宜多喝温开水，少吃油腻性食物。
- 用手指点按上述穴位时，应以指下有酸胀感为度，连续使用此方法，在治疗感冒的同时也可以强身健体，让我们用双手一起呵护身边亲人们的健康吧！



按的方向是朝鼻子的方向使劲，按的同时会有酸胀的感觉。

大椎穴：应低头，用右手摸到脖子后方中线上最突出的一块骨头，即第7颈椎，该处下方的空隙就是大椎穴。



“小案例”——遇冬则喘的李大爷

李大爷是支气管炎患者，他的身体就跟寒暑表一样，每到冬天，天气一变冷就开始不断地喘气，呼吸也很急促，有时候还伴有胸闷和咳嗽，半夜经常睡不好觉，天冷的时候更是不敢出门。李大爷尝试过各种治疗方法都不见效，今天打开收音机，偶然间听到了中医小讲堂的节目，讲课的是省中医院推拿科的大夫，大夫讲到了一种推拿治疗哮喘的方法，即每天早起后和晚睡前，端坐，以大拇指或食指分别按摩肺经的中府穴、云门穴，各10分钟左右，然后再由中府穴向上直推至云门穴10分钟，力度以穴位处有酸麻胀感为宜，每天2~3次，长期坚持按摩方可收到效果。李大爷听后将方法记到笔记本上，并认真查到了穴位所在，于是每天按摩，坚持了一年后，李大爷的症状好了许多，冬天到来后也就不难熬了。



“小妙招”——云门、中府治哮喘

中府穴和云门穴是手太阴肺经的腧穴，均位于两侧锁骨下。

云门穴：双手叉腰，在锁骨外侧下缘出现一个三角形的凹陷，其中心即是云门穴。此穴多用于治疗咳嗽，可缓解气喘、胸痛等症状。

中府穴：位于云门穴下1寸（或一个大拇指的宽度），前正中线旁开6寸，平第1肋间隙处。中府穴的作用和云门穴的作用相同，常按此穴可以起到保健的作用。



“小提示”——安全保护不能忘

- 在哮喘急性发作期应尽量到医院就医，用药治疗，平时可坚持使用小妙招的方法强身健体，以预防哮喘的发生。
- 另外，患有哮喘的朋友们平时应注意身体锻炼，加强营养，避免精神刺激。





“小案例”——失眠的公务员

小刘是今年应届毕业的大学生，毕业后成功考取了公务员。然而工作的繁忙和初入岗位的不适应使小刘身体状况日趋下降，睡眠质量一向很好的小刘竟然开始出现入睡困难的情况，而且一天比一天严重。晚上睡不好，白天不仅是昏昏沉沉的，而且经常无法按时完成工作。这样的恶性循环持续了2周后，小刘在家人的劝说下去了省中医院，路过推拿科的时候，看到介绍说主治大夫擅长治疗失眠。小刘半信半疑地走进诊室，大夫让小刘躺在治疗床上，轻轻地揉了揉小刘的腹部，过了一会儿，诊室响起了小刘轻微的鼾声。连续治疗几次后，小刘的睡眠质量渐渐地提高了。过了1个月，小刘的失眠治好了不说，工作也有了精神。



“小妙招”——巧用肚皮治失眠

在失眠的时候，用双手轻轻地以顺时针方向按揉和摩腹，会起到镇静安神的功效。在进行腹部按摩时需注意，因为腹部是人体最薄弱的地方，没有骨骼的固护，腹内为大肠、小肠等空腔脏器，所以手法不宜过重，应轻柔和缓，如同母亲在安抚哭泣的婴孩一般，在安静的室内，使患者渐渐入睡，待手法初次起效，应长期使用，以达到良好的效果。



“小提示”——安全保护不能忘

- 在进行腹部按摩的时候，要使自己的双手保持干燥和温和，不要在冷水洗手后立即按揉腹部。
- 轻度失眠者可通过按摩腹部来治疗和调整睡眠；重度失眠者应及时到医院进行治疗，以免延误病情。





“小案例”——“股神”王大爷

王大爷自从退休在家，迷上了炒股，每天在家盯着电脑。最近股市不是很稳定，起起落落，王大爷的退休金都被套在里面，每天一开盘，王大爷的心情也跟着股市起起伏伏，快过年了，股市马上休盘了。今天王大爷打开电脑，满屏的跌幅让王大爷吓了一跳，心率也加快了，从早上一直持续到晚上，吃完晚饭后，王大爷竟然浑身没有力气。王阿姨马上把在中医学院工作的儿子叫回了家。儿子在王大爷的头部和胸部按了按，王大爷喝了杯温水后，症状缓解了许多，心率也恢复正常了。



“小妙招”——巧用手法治疗心律失常

让患者趴在床上，全身放松，均匀呼吸，施术者用手掌在患者背部从上往下做轻稳缓慢的抚摩，约1分钟；随后用拇指按百会穴（两耳尖与头正中中线相交处，按压有凹陷处）1分钟；再让患者平躺，用拇指点按膻中穴（位于胸部正中，两乳头连线的中点）1分钟，然后拇指按内关穴（手掌朝上，当握拳或手掌上抬时就能看到手腕中间有两条筋，内关穴就在这两条筋中间，即腕横纹上两个手指处）、神门穴（手掌根部的腕横纹内侧凹陷中）各1分钟。每日1次，12次为1个疗程。



“小提示”——平时预防不能忘

● 心律失常的预防十分重要，要做到以下几点：生活规律，起居有常，切勿过劳、精神紧张、经常熬夜等，平时应进行适当的体育锻炼。

● 如出现心律失常的症状，应在医务人员的指导下积极治疗，防止病情拖延，以免造成严重的后果和不可逆的并发症。

