

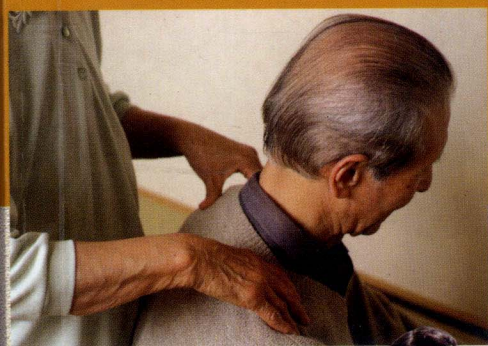
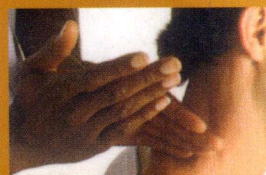
实用

中老年

推拿

保健

戴俭国 戴寅 雷明东◎编著



中医古籍出版社

实用中老年推拿保健

戴俭国 戴寅 雷明东 编著

许宁 余劭农 绘图

中医古籍出版社

责任编辑 伊广谦

封面设计 于天水

图书在版编目(CIP)数据

实用中老年推拿保健/戴俭国编著. —北京:中医古籍出版社,
2004.4

ISBN 7-80174-220-6

I. 实… II. 戴… III. ①中年人-常见病-按摩疗法(中医)
②老年病-按摩法(中医) IV. R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 020028 号

中医古籍出版社出版发行

(北京东直门内北新仓 18 号 100700)

全国各地新华书店经销

北京普瑞德印刷厂印刷

850×1168 毫米 32 开 7.5 印张 190 千字

2004 年 5 月第一版 2004 年 5 月第一次印刷

印数:0001~4000册

ISBN 7-80174-220-6/R·219

定价:12.00 元

序

推拿保健，源远流长，源于导引，参以吐纳，其法简便，抗衰防老，防病治病，强身健体，益寿延年，其效显著。数千年来，为炎黄之繁荣，华夏之昌盛，做出了重大的贡献，深得亿万民众酷爱。

吾自幼深受先祖之熏陶，对推拿一术情有独钟。受业以来，四十有年，耕耘苦读，未敢懈怠，虽师承家学，术有专攻，然亦时时不忘寻师访友，意在兼收百家之长，以补我技之不足，故在长期的推拿教学，临床实践与科研中，受益良多。自20世纪80年代中期始，对推拿保健（养生推拿）渐生爱意，萌发学习、发掘、研究和探讨之欲念，于是便全身心投入其中。历经几个寒暑的临床实践与教学实践，其显著的保健效果，实用简便，易学易行，安全可靠的优点，实令人叹服。20世纪90年代初，吾在拙作《实用推拿治病法精华》一书中，曾专立一章，对“推拿保健”，整理和阐述作过初步尝试。从此之后，吾对推拿保健的痴迷更是一发而不可收也。

今春，弟子戴寅君和雷明东君协助吾将吾在芜湖市老年大学推拿保健班的多年授课提纲，进行全面的整理，并作了必要的修

改和补充，尤其是对中老年人之生理病理特点的阐述更为系统完善，通俗易懂；对常用手法与保健推拿法的介绍，则更加注重对具体操作的要领、要求及运用的阐述；同时还增添插图百余幅，使之更加形象、直观、通俗、易学，且便于操作，亦就更适合中老年同志学习、运用；对于常见病防治，除增加对中老年常见病的有关基本知识介绍外，还结合现代医学增添了适合中老年人锻炼的其他方法；凡此等等，编著成书，使之面目全然一新。如此不仅更加体现了推拿保健的实用、简便、易学、安全、有效的优点，而且还突出适合中老年自我推拿保健的特色，故定书名为《实用中老年推拿保健》。

本书从策划到编著成书，几易其稿，历时3年有余。在这期间，曾先后得到北京中医药大学臧福科教授，山东中医药大学毕永升副教授，湖北中医学院闻庆汉副教授，安徽中医药高等专科学校胡顺强讲师，安徽中医药高等专科学校附属医院万明、韩三六和陶君能三位主治医师的热情帮助和支持，在此一并致以诚挚的谢意。

编著《实用中老年推拿保健》，诚属首次尝试，谬误之处在所难免，恳请同仁及读者斧正。

戴夫俭国

癸未年重阳于悟养书屋

目 录

第一章 概述	(1)
第一节 推拿保健简史	(1)
一、概述	(1)
二、推拿保健简史	(2)
第二节 推拿保健的要领和要求	(5)
一、推拿保健的要领	(6)
二、推拿保健的要求	(10)
第三节 中老年生理病理的特点	(13)
一、生理特点	(13)
二、病理特点	(16)
第四节 推拿保健的作用原理	(17)
一、中医对推拿作用的认识	(17)
二、现代医学对推拿保健作用原理的认识	(18)
第二章 推拿保健手法	(22)
第一节 概述	(22)
第二节 常用手法	(22)
一、推法	(22)
二、拿法	(24)
三、按法	(25)
四、摩法	(26)

五、揉法	(28)
六、擦法	(29)
七、拍法	(30)
八、击法	(31)
九、点法	(32)
十、捏法	(33)
十一、搓法	(34)
十二、梳法（疏法）	(35)
第三章 推拿保健常用腧穴	(36)
第一节 概述	(36)
一、常用腧穴定位法	(37)
二、特殊取穴法	(40)
第二节 常用腧穴	(40)
一、头面颈项部	(40)
百会穴	(41)
附：四神聪穴	(42)
人中穴（水沟穴）	(42)
睛明	(42)
攒竹	(43)
印堂	(43)
太阳	(44)
瞳子髎	(44)
鱼腰	(45)
四百	(45)
迎香	(45)

地仓	(46)
耳门穴	(46)
下关穴	(47)
颊车穴	(47)
人迎穴	(48)
天突穴	(48)
天柱穴	(49)
翳风穴	(49)
风池穴	(50)
风府穴	(50)
附：桥弓穴	(51)
二、胸腹部	(51)
中府穴	(51)
膻中穴	(53)
鸠尾穴	(53)
中腕穴	(54)
神阙穴	(54)
气海穴	(55)
关元穴	(55)
中极穴	(56)
天枢穴	(56)
期门穴	(56)
章门穴	(57)
乳根穴	(57)
屋翳穴	(58)

三、腰背部	(58)
大椎穴	(58)
肩井穴	(60)
天宗穴	(60)
肺俞穴	(61)
心俞穴	(61)
膈俞穴	(61)
胰俞穴	(62)
肝俞穴	(62)
胆俞穴	(63)
脾俞穴	(63)
胃俞穴	(64)
三焦俞	(64)
肾俞穴	(64)
长强穴	(65)
腰阳关穴	(65)
命门穴	(66)
八髎穴	(66)
腰眼穴	(67)
四、上肢部	(67)
肩髃穴	(67)
尺泽穴	(69)
列缺穴	(69)
少商穴	(70)
合谷穴	(70)

曲池穴	(71)
手三里穴	(71)
神门穴	(72)
肩贞穴	(72)
肩内陵 (肩前) 穴	(73)
内关穴	(73)
外关穴	(74)
五、下肢部	(75)
居髌穴	(76)
环跳穴	(77)
髀关穴	(77)
伏兔穴	(78)
血海穴	(78)
膝眼穴	(78)
阳陵泉穴	(79)
阴陵泉穴	(79)
胆囊穴	(80)
足三里穴	(80)
阑尾穴	(81)
三阴交穴	(82)
解溪穴	(82)
太冲穴	(83)
委中穴	(83)
承山穴	(84)
昆仑穴	(84)

涌泉穴	(85)
丰隆穴	(85)
第四章 推拿保健的常用推拿法	(87)
第一节 概述	(87)
一、推拿法的特点	(87)
二、推拿法在运用中的注意事项	(88)
第二节 常用推拿法	(89)
一、梳理法	(89)
二、安神法	(91)
三、泻胆法	(93)
四、明目法	(96)
五、固齿法	(98)
六、聪耳法	(100)
七、通鼻法	(103)
八、美容法	(104)
九、清咽法	(109)
十、宽胸法	(110)
十一、疏肝法	(112)
十二、通膈法	(114)
十三、温中法	(117)
十四、健运法	(120)
十五、培元法	(123)
十六、强颈法	(127)
十七、舒背法	(129)
十八、壮腰法	(132)

十九、滋肾法·····	(134)
二十、活络法·····	(136)
二十一、理筋法·····	(139)
二十二、通乳法·····	(141)
二十三、消瘀法·····	(143)
二十四、清利法·····	(144)
二十五、干浴法·····	(147)
二十六、壮阳法·····	(150)
附：足部按摩·····	(152)
一、基本原理·····	(152)
二、反射区的部位及特点·····	(152)
三、手法·····	(153)
四、操作·····	(154)
五、注意事项·····	(157)
第五章 常见病症的防治·····	(158)
感冒·····	(159)
咳嗽·····	(161)
呃逆·····	(163)
胃痛·····	(164)
泄泻·····	(166)
便秘·····	(168)
失眠·····	(170)
冠心病·····	(172)
高血压·····	(175)
糖尿病·····	(178)

慢性胆囊炎·····	(180)
腹部手术后肠粘连·····	(183)
胸胁逆伤·····	(184)
更年期综合征(围绝经期综合征)·····	(186)
前列腺增生症·····	(188)
附:前列腺炎·····	(190)
网球肘·····	(190)
颞颌关节弹响症·····	(192)
肩周炎·····	(193)
颈椎病·····	(195)
腰痛·····	(198)
膝部劳损·····	(201)
足跟痛·····	(204)
老年性痴呆症·····	(205)
面神经炎·····	(207)
慢性肾炎·····	(208)
尿潴留·····	(209)
乳腺增生·····	(211)
耳鸣·····	(212)
肩背筋膜炎·····	(213)
附录·····	(216)
一、附方·····	(216)
二、推拿保健的分类·····	(217)
三、回春六势·····	(225)

第一章 概述

第一节 推拿保健简史

一、概述

推拿保健的概念应该是在意念的支配下，运用推拿手法技能进行健身、防治疾病和康复功能，借以维护健康，延年益寿。它是在“未病防患、已病防变和病后防发”的思想指导下，注重在整体观的基础上，调摄精神，调节功能，调养气血，调补脾肾，并强调因人而宜，顺其自然，灵活变通，防重于治。

推拿保健是中医推拿的分支学科，也是中医保健学科的重要组成部分，是一门正兴起的学科。

推拿保健根据保健对象的不同可分为主体的自我推拿保健与客体的推拿保健。根据保健的目的不同可分为强身健体防病延年的推拿保健和治病强身的医疗推拿保健。其他还有用于某个主要目的的推拿保健如消除疲劳、延缓衰老，保健减肥等。了解这些对于我们认识、学习和掌握推拿保健，进而维护健康有很重要的意义。

关于健康的新概念，传统的健康概念是“没有病就是健康”，“体魄健全就是健康”。然而随着社会不断的文明进步、经济和科技的迅猛发展，特别是医学的发展，人们对生命活动和人体本质的认识止在不断提高。因此，人们对健康的理解也有新的发展。

世界卫生组织对健康下的理想定义为：“健康不仅是没有疾病或体质虚弱，而且是身体上、精神上和社会适应上的完好状态”。这就告诉我们：健康不只是注意防治疾病，而且更重视改变人的不良生活习惯，建立科学的生活方式。归纳起来有以下四个方面：

躯体健康，即人体生理健康如心脏、脉搏、血压、日常活动等正常。

心理健康，即自爱自信自尊有自知之明。简单来说就是自我感觉良好，人格完整，保持正常人际关系，受人尊敬，对生活有明确的目标。

社会适应良好，即各种行为和心理活动能适应社会复杂的环境变化，能为他人所理解、接受，有平稳、正常的心理状态。

道德健康，即不以损害他人来满足自己的需要和有区别真假善恶美丑荣辱等是非观念。

还有一个要说明的问题是，人体还有一个处在健康与生病之间的状态，这就是医学家格林称之为的“人体第三状态”，即时而近似健康，时而近似生病（病态），时而趋向健康，时而趋向疾病，并未形成明显的属性的状态（有人称之为“亚健康状态”）。研究表明约有半数以上的人常处于这种第三状态。而人们往往忽视这种状态对人体健康的危害。所以我们必须注意和重视对这种状态的调整和防范。

二、推拿保健简史

“欲知其道，必先知史”，推拿疗法古称按摩、按跷、跷引等，属中医的外治疗法范畴，在中医学发展史上起源最早，是我国最古老的主要医疗手段之一。

推拿保健又称养生推拿，是推拿学的重要组成部分，它是在

调整呼吸与意念活动的同时，运用一些手法（有时亦借助器械或一些简单的功能锻炼），在自己身体的一定穴位或部位上进行操作，从而达到通经络、和气血、调脏腑、扶正气、强身健体，祛病延年的一种自我保健的方法。具有安全可靠、简便易行，不须任何条件，并能根据自己的身体状况和需要，随意选择，自己操作（亦可给他人操作），且又无任何毒副作用的特点，不失为一种较为理想的保健方法。

推拿疗法源于人的本能行为与生活实践。从我国有文字记载的史料考证来看，从古代甲骨文卜辞推算，其历史至少在 4000 年以上，可谓中医学发展史上起源最早的学科。

推拿保健古时归之于导引。《一切经音义》曰：“凡人自摩自捏，伸缩手足，除劳祛烦，名为导引。”这主要是讲自我推拿保健。而客体推拿保健则首见于《孟子》，其载曰：“为长者折枝。”“折枝”即古代对客体推拿保健的称谓。

推拿保健早在公元前二千多年前的远古时期，有一部落“陶唐氏”，即知用“午”（即古时的导引）来防治关节炎一类的病症。《吕氏春秋》记载：“昔陶唐氏……阴多伏滞而湛积，水道壅塞不行其源，民气郁浞而滞着……民病壅滞而不迫，故常作午宣导之。”春秋时期成书的中医第一部经典著作《内经》中就有几十处关于按摩导引的记载。从湖南长沙马王堆出土的汉帛画《导引图》中描绘的 44 种导引姿势中可以看出，汉代的导引术已很普及，其主要的还是自我推拿保健法。另外汉代大医圣张仲景在其传世著作中也记有关于应用自我推拿保健防治外感风寒的方法。魏晋时期，自我推拿保健发展较迅速并为许多医家所重视，如葛洪在其《抱朴子》中记有“腹痛者……亦还以自摩，无不愈者”的自我推拿治腹痛的方法。陶弘景在其《养性延命录》中记有“摩手令热以摩面，从上而下去病气，令面有光；又摩手令热从体上下，名曰干浴”等方法。隋唐时期是自我推拿保健发展的

高峰时期。这一时期的重要医学著作中均有关于推拿保健的记载。如隋《诸病源候论》中几乎每卷末都附有导引法，其内容涉及内、外、妇、儿、伤等临床各学科。到唐更加有所发展，如大医学家孙思邈在《千金方》中明确提出：“每日必须调气补泻，按摩导引为佳。”同时他在该书中载有很多的推拿保健方法，并特别提出老年推拿保健的作用和方法，如“每食讫，以手摩面及腹，令津液通流，食毕，当步行踦踦……。行毕，使人以粉摩腹上数百遍，则食易消，大益人，令人能饮食去百病。”此外大医家王焘在其《外台秘要》中也记有“用两手相摩令热，以摩腹令气下”等记载。宋金元时期推拿保健的发展更加完善、系统，不仅在许多医学著作中都有较详细的记载，同时在其他一些重要的文献中也有很多关于推拿保健的记载。如《道藏》《苏沈良方》《太平御览》等。其中苏东坡在《苏沈良方》中曰：“……每夜披衣……盘手足……闭息，内视五脏……然后，以左右手热摩两脚心及脐下腰脊间，皆令热彻；次以两手摩熨眼面耳项，皆令极热，乃按捏鼻梁左右五七下，梳头百余梳，……其法至和简易，惟在常久不疲，即有深功，且试行一、二十日，精神自己不同，觉脐下热，腰脚轻快，面见有光。”苏氏关于自己坚持运用自我保健的体会时说：“其效初不甚觉，但积累百余日，功用不可量，比之服药，其力百倍。……其妙处非言语文字所能形容……若信而作，必有大益。”这些都说明当时推拿保健的社会效应及其广泛的普及。推拿保健在这个时期的主要表现乃是以自我保健为主体。明清时期推拿保健的发展主要表现在其著作和论著方面增多，不仅见诸于医学著作，更多的则是见于气功、武术及养生学等其他一些著作当中。这一时期的主要著作有龚应园的《红炉点雪》，胡文煥校辑的《格致丛书》与《寿养丛书》，聂尚恒的《医学汇涵》，周履清的《夷门广牍》，曹士衍的《保生秘要》，高谦的《尊生八笺》，罗洪的《万寿仙书》，冷谦的《修龄要旨》，王