

◆◆ 特色推拿丛书 ◆◆

【保健推拿】

★ 曹文斌 主编 ★

保健推拿



科学技术文献出版社

✦ 特色推拿丛书 ✦

保健推拿

主 编	曾文斌	
副主编	何洪阳	罗才贵
编 委	曾文斌	何洪阳
	罗才贵	李保林
	王文莉	赵淑君

科学技术文献出版社

Scientific and Technical Documents Publishing House

北 京

图书在版编目(CIP)数据

保健推拿/曾文斌主编. -北京:科学技术文献出版社,2001.5
(特色推拿丛书)

ISBN 7-5023-3644-3

I. 保… II. 曾… III. 按摩疗法(中医) IV. R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 47374 号

出 版 者:科学技术文献出版社

地 址:北京市复兴路 15 号(中央电视台西侧)/100038

图书编务部电话:(010)68514027,(010)68537104(传真)

图书发行部电话:(010)68514035(传真),(010)68514009

邮 购 部 电 话:(010)68515544-2953,(010)68515544-2172

网 址:<http://www.stdph.com>

E-mail:stdph@istic.ac.cn;stdph@public.sti.ac.cn

策 划 编 辑:王亚琪

责 任 编 辑:王亚琪

责 任 校 对:赵文珍

责 任 出 版:周永京

发 行 者:科学技术文献出版社发行 全国各地新华书店经销

印 刷 者:三河市富华印刷包装有限公司

版 (印) 次:2001 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

开 本:850×1168 32 开

字 数:423 千

印 张:17

印 数:1~5000 册

定 价:25.00 元

© 版权所有 违法必究

购买本社图书,凡字迹不清、缺页、倒页、脱页者,本社发行部负责调换。

(京)新登字 130 号

内 容 简 介

全书分上、中、下三篇,上篇着重介绍有关保健推拿的基本知识和基本技能。中篇主要讲述临床各科病症的保健推拿,较系统地介绍了临床常见病症的特点及保健推拿方法。下篇讲述保健推拿的主要流派及特色,如运动推拿、美容与减肥推拿、全身保健推拿、沐浴推拿、家庭保健推拿及足底推拿等。

全书内容丰富,文笔流畅,通俗易懂,集保健推拿之大成,是保健推拿爱好者的必备参考书,也是推拿临床医师的良师益友。

我们所有的努力都是为了使您增长知识和才干

科学技术文献出版社是国家科学技术部所属的综合性出版机构,主要出版医药卫生、农业、教学辅导,以及科技政策、科技管理、信息科学、实用技术等各类图书。

编写说明

随着人们生活水平和健康意识的提高,保健知识的需求日益受到重视。健康不仅是个人的幸福、家庭欢乐的基础,也是人类物质生产的基础,健康已成为一个国家和民族兴衰的标志。

那么怎样才算是健康?如何才能达到健康?又如何才能保持健康状态呢?本书从健康的新概念入手,阐述了健康的概念,保健推拿的基本知识和基本技能,选择了临床大量的实例系统地讲述了常见病症的保健推拿方法和其他保健推拿,使读者易于掌握和应用。

在本书编写过程中,得到了各方面的大力支持,在这里谨向关心、支持本书编写的社会各界人士致以诚挚的谢意!

由于我们缺少编写这样大型丛书的经验,加之时间仓促,书中缺点和错误在所难免,恳请广大读者提出宝贵意见。

编 者

目 录

上篇 总论

第一章 概述	(3)
第二章 保健推拿的作用原理	(7)
第一节 传统医学对保健推拿作用原理的认识	(7)
第二节 现代医学对保健推拿作用原理的认识	(12)
第三章 经络与腧穴	(18)
第一节 经络	(18)
第二节 腧穴	(23)
第三节 推拿常用腧穴	(26)
第四章 保健推拿基本手法	(42)
一、一指禅推法	(43)
二、滚法	(44)
三、揉法	(45)
四、摩法	(46)
五、推法	(47)
六、擦法	(48)
七、抹法	(50)
八、扫散法	(51)

九、按法	(52)
十、点法	(54)
十一、掐法	(55)
十二、捏法	(56)
十三、拿法	(57)
十四、捻法	(58)
十五、搓法	(58)
十六、弹筋法	(60)
十七、拨络法	(60)
十八、踩跷法	(61)
十九、振法	(63)
二十、抖法	(64)
二十一、击法	(65)
二十二、拍法	(66)
二十三、摇法	(67)
二十四、扳法	(70)
二十五、背法	(73)
二十六、拔伸法	(74)

第五章 常用保健推拿方法 (76)

一、固肾益精法	(77)
二、健脾益胃法	(78)
三、疏肝利胆法	(78)
四、宣肺通气法	(80)
五、宁心安神法	(81)
六、镇静安神法	(82)
七、消除疲劳法	(83)
八、开窍益聪法	(84)

中篇 临床各科病症保健推拿

第六章 骨伤科病症保健推拿	(89)
第一节 胸廓出口综合征	(89)
第二节 颈椎病	(93)
第三节 肩关节周围炎	(97)
第四节 肱骨内、外上髁炎	(101)
第五节 旋前圆肌综合征	(103)
第六节 腕管综合征	(105)
第七节 腕三角软骨盘损伤	(107)
第八节 狭窄性腱鞘炎与腱鞘囊肿	(109)
第九节 腰部劳损	(111)
第十节 腰椎间盘突出症	(114)
第十一节 梨状肌综合征	(118)
第十二节 膝关节侧副韧带损伤	(120)
第十三节 髌下脂肪垫劳损	(123)
第十四节 髌骨软化症	(124)
第十五节 踝关节扭伤	(127)
第十六节 踝管综合征	(130)
第十七节 跟痛症	(131)
第十八节 骨质疏松	(133)
第十九节 骨关节痹证	(137)
一、类风湿性关节炎	(137)
二、强直性脊柱炎	(141)
三、髋关节骨关节炎	(145)
四、膝关节骨关节炎	(149)
第二十节 先天性骨关节畸形	(153)
一、脊柱侧凸症	(153)

二、腰椎骶化和骶椎腰化	(155)
三、椎弓峡部裂和脊椎滑脱	(158)
四、先天性马蹄内翻足	(160)
五、扁平足	(162)
第二十一节 骨关节损伤后遗症	(163)
第七章 外科病症保健推拿	(173)
第一节 慢性胆囊炎	(173)
第二节 肠粘连	(177)
第三节 前列腺炎	(179)
第四节 血栓闭塞性脉管炎	(182)
第五节 尿潴留	(185)
第六节 尿失禁	(187)
第七节 阑尾炎	(189)
第八章 内科病症保健推拿	(192)
第一节 感冒	(192)
第二节 慢性支气管炎	(195)
第三节 哮喘	(198)
第四节 慢性阻塞性肺气肿	(201)
第五节 冠心病	(204)
第六节 室上性心动过速	(207)
第七节 高血压病	(209)
第八节 心脏神经官能症	(214)
第九节 胃下垂	(216)
第十节 胃脘痛	(219)
第十一节 呃逆	(222)
第十二节 便秘	(225)
第十三节 泄泻	(228)
第十四节 阳痿	(231)

第十五节	半身不遂	(234)
第十六节	糖尿病	(237)
第十七节	遗精	(240)
第十八节	失眠	(244)
第十九节	中暑	(247)
第二十节	晕动病	(248)
第二十一节	头痛	(250)
第二十二节	眩晕	(253)
第二十三节	痿证	(256)
第二十四节	痹证	(259)
第二十五节	慢性疲劳综合征	(263)
第九章	妇科病症保健推拿	(268)
第一节	妇女生理病理特点与保健推拿要点 ..	(268)
第二节	月经不调	(273)
第三节	闭经	(276)
第四节	功能性子宫出血	(279)
第五节	经前期紧张综合征	(281)
第六节	子宫脱垂	(282)
第七节	慢性盆腔炎	(285)
第八节	带下	(287)
第九节	乳腺增生	(289)
第十节	更年期综合征	(291)
第十一节	胎位异常	(293)
第十二节	产后耻骨联合分离症	(296)
第十三节	妊娠抽筋	(298)
第十四节	产后腰痛、腹痛	(300)
第十五节	产后缺乳	(303)
第十章	儿科病症保健推拿	(305)

第一节	小儿生理病理特点与保健推拿要点	··· (306)
第二节	新生儿保健推拿	····· (309)
第三节	健脾和胃保健法	····· (312)
第四节	健脾保肺推拿法	····· (313)
第五节	益智保健推拿法	····· (314)
第六节	小儿眼保健推拿法	····· (315)
第七节	小儿感冒	····· (317)
第八节	支气管哮喘	····· (318)
第九节	小儿腹泻	····· (319)
第十节	呕吐	····· (321)
第十一节	疳积	····· (323)
第十二节	脱肛	····· (325)
第十三节	惊风	····· (326)
第十四节	夜啼	····· (328)
第十五节	遗尿	····· (330)
第十六节	佝偻病	····· (332)
第十七节	小儿脑性瘫痪	····· (334)
第十八节	小儿麻痹症	····· (336)
第十九节	小儿肌性斜颈	····· (338)
第十一章	五官科病症保健推拿	····· (340)
第一节	近视	····· (340)
第二节	斜视	····· (342)
第三节	视神经萎缩	····· (343)
第四节	青光眼	····· (344)
第五节	过敏性鼻炎	····· (346)
第六节	耳鸣耳聋	····· (348)
第七节	牙痛	····· (350)
第八节	声门闭合不全	····· (351)

第九节 咽喉痛	(353)
第十节 面瘫	(354)
第十一节 面肌痉挛	(356)
第十二节 颞颌关节功能紊乱症	(357)

下篇 其他保健推拿

第十二章 运动保健推拿	(363)
第一节 运动前保健推拿	(364)
一、赛前紧张	(364)
二、精神不振	(366)
三、专项保健推拿	(368)
第二节 运动中保健推拿	(370)
一、肌肉疲劳	(370)
二、运动中昏厥	(372)
三、运动中腹直肌痉挛	(374)
四、运动性肌肉痉挛	(374)
第三节 运动后保健推拿	(376)
第十三章 美容与减肥推拿	(383)
第一节 美容推拿	(383)
一、美容推拿手法	(384)
二、美容推拿介质	(385)
三、常见病症美容推拿法	(385)
第二节 减肥推拿	(388)
一、推拿减肥方法	(390)
二、气功推拿减肥法	(393)
三、沐浴减肥法	(397)
四、运动减肥法	(398)
第十四章 全身保健推拿	(400)

第一节	头面部保健推拿	(400)
第二节	颈肩部保健推拿	(403)
第三节	腰背部保健推拿	(406)
第四节	胸腹部保健推拿	(410)
第五节	上肢部保健推拿	(413)
第六节	下肢部保健推拿	(416)
第十五章	自我保健推拿	(420)
第一节	头面部自我保健推拿	(420)
第二节	颈项部自我保健推拿	(424)
第三节	胸腹部自我保健推拿	(426)
第四节	腰骶部自我保健推拿	(429)
第五节	上肢部自我保健推拿	(431)
第六节	下肢部自我保健推拿	(432)
第七节	自我保健推拿功法	(434)
第八节	妇幼保健推拿	(444)
第十六章	新潮按摩术	(447)
第一节	沐浴按摩	(447)
第二节	夫妻按摩	(449)
第十七章	足部保健推拿	(458)
第一节	足部保健推拿原理	(458)
第二节	足部保健推拿常识	(463)
	一、术前准备与药物浸泡	(463)
	二、注意事项及禁忌	(465)
	三、找准敏感区或敏感点	(466)
	四、足部保健中的总体推拿顺序	(467)
第三节	足部保健推拿常用手法	(467)
第四节	足部反射区定位	(472)
第五节	足部反射区作用部位	(474)

一、足底部	(474)
二、足内侧	(498)
三、足外侧	(505)
四、足背部	(512)
第六节 临床应用	(519)
一、神经系统病症	(519)
二、呼吸系统病症	(520)
三、循环系统病症	(520)
四、消化系统病症	(521)
五、泌尿系统病症	(522)
六、生殖系统病症	(523)
七、内分泌和免疫系统病症	(524)
八、运动系统病症	(525)
九、五官科病症	(526)



上 篇
总 论

第一章

概述

保健推拿是一项重要的传统养生保健方法,古代称之为按摩、按跷、乔摩等,具有简、便、廉、效,安全可靠、行之有效的特点。保健推拿是用不同手法刺激身体体表局部,而达到舒经通络、行气活血、松弛肌肉、调节新陈代谢作用的保健养生方法。我国保健推拿历史悠久,积累了大量防病治病、养生保健的宝贵经验,经过长期的发展和完善,保健推拿已成为一个相对独立的体系。

中医学认为,自然界是一个不断变化、发展着的整体,也称大宇宙,而人是生活在这个大宇宙中的一个小宇宙,人一方面是自然界中的一个组成部分;另一方面又是一个不断受到自然界影响的统一整体。这就是“天人相应”的主要内容。由此可见,人类的生命活动与自然界日、月、星、辰的运动及四时节气的变化关系极为密切。我国医学典籍《黄帝内经》中,不但系统阐述了传统医学的理论体系,同时还不断总结前人养生经验的基础上,对如何养生保健,使人“度百岁”、“享天年”作了精辟的总结。如《素问·上古天真论》载:“上古之人,知其道者,法于阴阳,和于术数,饮食有节,起居有常,不妄作劳,故能形与神俱,而尽终其天年,度百岁乃去。”既强调了养生要顺应自然,又提出了一些保健延年的基本方法。