



生活保健必备书



CHANGJIANBING TUINA FANGZHI TUSHI

# 常见病


朱现民◎主编

# 推拿防治

图 示



河南科学技术出版社



生活保健必备书

# 常见病 推拿防治 图 示

朱现民◎主编

河南科学技术出版社  
· 郑州 ·



# 常见病推拿防治图示

## 图书在版编目 (CIP) 数据

常见病推拿防治图示/朱现民主编. —郑州: 河南科学技术出版社, 2008. 4  
ISBN 978 - 7 - 5349 - 3902 - 0

I. 常… II. 朱… III. 常见病 - 按摩疗法 (中医) - 图解 IV. R244. 1 - 64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 035105 号

---

出版发行: 河南科学技术出版社

地址: 郑州市经五路 66 号 邮编: 450002

电话: (0371) 65737028 65788613

网址: [www.hnstp.cn](http://www.hnstp.cn)

策划编辑: 马艳茹

责任编辑: 李明辉

责任校对: 崔春娟

封面设计: 张 伟

印 刷: 河南第一新华印刷厂

经 销: 全国新华书店

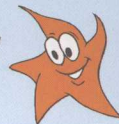
幅面尺寸: 216 mm × 228 mm 印张: 6 字数: 80 千字

版 次: 2008 年 4 月第 1 版 2008 年 4 月第 1 次印刷

定 价: 36.00 元

---

如发现印、装质量问题, 影响阅读, 请与出版社联系。



## 编写人员名单

主 编	朱现民		
副主编	孙 岩	任中万	周立华
编 委	朱现民	周立华	孙 岩
	任中万	胡兴旺	王建平
	刘淹清		

## 前 言

健康是人类最大的财富,也是现代人的首要需求。民族的兴旺发达、社会的文明进步、事业的成功、家庭的美满幸福,无不与“健康”二字息息相关。然而,随着现代科技的高度和人们生活节奏的日益加快,健康似乎离人们越来越远,伴随而来的除困扰人们的身体疾病外,还有各种心理疾病及“亚健康”状态。

世界各国医学研究早有定论,危害人体健康的主要疾病都与人们不良的生活方式或忽视医疗保健有关。许多人以为身体强壮、无痛无疾病就是健康,其实这种观点是片面的。世界卫生组织一再强调“健康不仅表现在无疾病体态,而且应是身心健康、社会幸福的完善状态”。

人人都需要健康,人人都渴望健康,健康必须有医学知识作为指导。因此,普及医学知识、增强自我保健意识、提供家庭保健指导是十分必要的。为此,我们编辑出版了这本书,希望读者足不出户就能做到自诊自疗、防病养生,在日常生活中得到健康。

本书共分推拿保健治病概论、常用推拿操作方法、常见病推拿治疗方法、常用自我保健按摩四部分。从按摩的基本理论要求、手法、常用按摩法等入手,使读者能够在生活中针对自己的情况,选择不同的按摩方式,以达到强身健体、防病治病的目的。书中附有大量有关人体经络穴位、操作手法的插图,真正做到简



单方便、易学易用。

编写本书时，我们力求做到科学准确、简明扼要、切合实际，以适合广大读者家庭使用。需要特别说明的是，本书为家庭实用参考性质图书，在实际诊疗及用药时，应在医生指导下进行。

编者  
2008年4月



## 目 录

第一章 推拿保健治病概论.....	1
第一节 推拿对人体的影响及其止痛机制.....	1
一、推拿对人体的影响.....	1
1. 推拿对神经系统的影响.....	2
2. 推拿对呼吸系统的影响.....	3
3. 推拿对循环系统的影响.....	4
4. 推拿对消化系统的影响.....	6
5. 推拿对泌尿系统的影响.....	6
6. 推拿对运动系统的影响.....	6
7. 推拿对免疫系统的影响.....	8
二、推拿的止痛作用机制.....	8
第二节 推拿手法基本要求.....	8
1. 推拿手法的种类.....	8
2. 异常情况的预防和处理.....	9
3. 推拿注意事项.....	11
4. 推拿禁忌证.....	12
5. 推拿治疗的疗程.....	13
6. 推拿的技术要求.....	13
第三节 人体常用推拿穴位.....	15
1. 头面部常用穴位.....	15
2. 胸腹部常用穴位.....	17
3. 背腰部常用穴位.....	18
4. 上肢部常用穴位.....	20



5. 下肢部常用穴位·····	24
<b>第二章 常用推拿操作手法·····</b>	<b>28</b>
第一节 一指禅推法·····	28
第二节 滚法·····	30
第三节 掌揉法·····	31
第四节 指揉法·····	32
第五节 摩法·····	33
第六节 擦法·····	34
第七节 推法·····	35
第八节 搓法·····	37
第九节 抖法·····	38
第十节 振法·····	39
第十一节 指按法·····	40
第十二节 掌按法·····	41
第十三节 点法·····	42
第十四节 捏法·····	43
第十五节 拿法·····	44
第十六节 拍法·····	45
第十七节 弹法·····	46
第十八节 摇法·····	46
第十九节 背法·····	48
<b>第三章 常见病推拿治疗方法·····</b>	<b>50</b>
第一节 半身不遂·····	50
第二节 胃脘痛·····	52
第三节 泄泻·····	54
第四节 便秘·····	55
第五节 胃下垂·····	57





# 常见病推拿防治图示

第六节	头痛	58
第七节	高血压	60
第八节	失眠	62
第九节	支气管哮喘	63
第十节	癃闭	65
第十一节	闭经	67
第十二节	痛经	68
第十三节	痹证	69
第十四节	肱二头肌长头腱鞘炎	71
第十五节	肩峰下滑囊炎	73
第十六节	肱骨外上髁炎	74
第十七节	尺骨鹰嘴滑囊炎	75
第十八节	指间关节扭伤	76
第十九节	腕关节扭伤	77
第二十节	髋关节扭伤	78
第二十一节	内侧副韧带损伤	79
第二十二节	半月板损伤	80
第二十三节	创伤性滑膜炎	81
第二十四节	踝关节扭伤	82
第二十五节	踝管综合征	83
第二十六节	跟腱扭伤	84
第二十七节	强直性脊柱炎	85
第二十八节	退行性脊柱炎	88
第二十九节	桡骨茎突部狭窄性腱鞘炎	89
第三十节	肩周炎	90
第三十一节	颈椎病	91
第三十二节	落枕	92
第三十三节	急性腰肌扭伤	93



第三十四节 腰椎间盘突出症	95
<b>第四章 常用自我保健按摩</b>	<b>98</b>
第一节 头面部保健按摩	98
1. 搓掌浴面	98
2. 按揉太阳	98
3. 掩耳鸣鼓	98
4. 擦揉迎香	99
5. 按压百会	99
6. 点按睛明	99
7. 掐按颊车	100
8. 指切人中	100
第二节 颈肩部保健按摩	100
1. 点按廉泉	100
2. 指压天突	101
3. 揉按风池	101
4. 掐按哑门	101
5. 提拿后项	101
6. 揉摩肩部	102
7. 点按肩井	102
8. 按压肾俞	102
第三节 胸腹部保健按摩	103
1. 推摩乳房	103
2. 点压膻中	103
3. 推擦胸肋	103
4. 点按中脘	104
5. 推运胃脘	104
6. 按摩脐部	104

7. 揉按小腹·····	104
8. 按压关元·····	105
第四节 上部保健按摩·····	105
1. 捏按极泉·····	105
2. 按压曲泽·····	105
3. 点掐曲池·····	106
4. 掐按内关·····	106
5. 点按合谷·····	106
6. 揉按劳宫·····	107
7. 掐切后溪·····	107
8. 捋抖十指·····	107
第五节 下部保健按摩·····	107
1. 抚摩下肢·····	107
2. 点按委中·····	108
3. 按切血海·····	108
4. 压揉三里·····	108
5. 推理三阴·····	109
6. 掐按解溪·····	109
7. 揉按行间·····	109
8. 指揉涌泉·····	109



## 第一章 推拿保健治病概论

### 第一节 推拿对人体的影响及其止痛机制

推拿作为一种古老的医疗方法,是劳动人民在长期与疾病作斗争的过程中认识和发展起来的。当人类在生产劳动中遇到损伤而发生疼痛时,经过推拿,就可使疼痛减轻或消失,于是便认识到推拿对人体有治疗和保护作用。在漫长的社会发展中,经过不断的实践、总结、提高,逐渐形成了推拿疗法。

#### 一、推拿对人体的影响

疾病的发生、发展及其转归的全过程,就是正气与邪气相互斗争、盛衰消长的过程。只要机体有充分的抗病能力,致病因素就难以使机体发病。疾病之所以发生,就是因为机体的抗病能力处于相对劣势,邪气乘虚而入。临床实践证明,推拿能增强人体抗病能力,具有扶正祛邪的作用。例如,推拿能预防感冒,推拿能增强人体免疫功能。

推拿在疾病治疗中,可代替针灸、药物治疗的作用。推拿的手法作用于人体,能使体内的经络通畅、气血调和、阴阳平衡,增强机体的抗病能力,起到了预防疾病的作用。对于有病的患



者,通过手法对体表的作用,使之产生“得气”感(即酸、胀、麻等感觉),来达到通气血、消肿痛、走经络、和阴阳的作用,从而调动机体的抗病能力,促使症状的缓解与消除,以起到治愈疾病的目的。对无病者,能起到预防保健的作用,从而使人健康长寿。

那么推拿为什么能增强人体抵抗病邪的能力呢?

推拿对人体各系统在解剖学、生物力学、血流动力学、生物化学等方面,都会产生不同程度的影响。这种影响,积极地促使人体内部的各种生理机能趋于正常状态,消除病理变化,达到增强人体抵抗力、防病治病、促进健康的目的。

推拿的各种手法,都是通过刺激人体外感受器,以及运用其推动力和渗透力,通过经络穴位或神经系统的传导反射作用,直接或间接地刺激骨骼肌肉、关节韧带、神经、血管、内脏等内感受器,而引起局部性、节段性或全身性的反应。从现代医学观点来看,推拿对人体生理病理变化的影响是比较复杂的。从临床实践和实验结果均表明,手法对人体各系统的影响主要表现在以下几个方面:

## 1. 推拿对神经系统的影响

推拿手法的不同,用力的轻重、作用时间的长短、作用部位的不同,以及神经系统本身的机能状态,感受器、效应器的机能状态的不同,都会产生各种不同的影响。

### (1) 对中枢神经的影响

推拿是一种良性刺激,这种刺激信号通过神经的传导作用,进入大脑皮层,经过大脑皮层的分析调整后,使中枢神经本身及其传导途径的各神经组织得到充分的营养,使大脑皮层与人体各



系统的反射及其相互联系更加完善和巩固,以恢复和保持人体生理功能的正常状态。

## (2) 对周围神经的影响

推拿刺激的部位(或穴位),大多分布在周围神经根、神经干、神经节、神经节段或神经通道上。推拿可促使周围神经产生兴奋并加速传导反射作用。局部推拿可改变同一节段神经支配内脏的能力及其活性。例如,刺激第五胸椎处,可使贲门括约肌扩张;而刺激第七胸椎处,其作用相反;刺激脊髓灰质炎患者的膝关节,可出现膝腱反射和跟腱反射,并能使其肌肉出现收缩现象。

## (3) 用力轻重对神经产生不同的影响

推拿时用力的轻重,可对神经产生强弱不同的刺激,从而引起不同的反应。一般轻度用力,其刺激作用软弱而柔和,可使中枢神经产生抑制的作用,从而产生一种轻松舒适感,具有放松肌肉、缓解痉挛、镇静止痛的作用。而重度用力,其刺激作用比较强烈,可使中枢神经产生兴奋,而产生酸、麻、胀感,以及精神振奋、肌肉紧张、呼吸心跳加快、胃肠蠕动减弱等反应。但必须注意的是,过度过久的重度手法过后,也易使神经兴奋很快转入抑制状态,故使用过久过重的手法后,患者可出现疲劳嗜睡的现象。

## 2. 推拿对呼吸系统的影响

### (1) 对肺功能的影响

对于肺气肿、哮喘患者,运用推拿手法(宽胸顺气法),可加深呼吸,增加氧的吸入和二氧化碳的排出,恢复肺的弹性,缓

解或消除由于肺功能不全而引起的哮喘等症状。经过长时期的推拿,可使呼吸肌逐渐变得发达,增加呼吸运动幅度和肺活量,使肺的功能保持良好的状态。

## (2) 对呼吸系统的间接影响

推拿还可以通过神经经络的传导反射作用,间接地影响到肺的功能。如推拿肺俞、膈俞等穴,可调整胸膈及肺的功能,产生镇咳平喘、止咳化痰的作用。推拿还能改善全身的机能,对呼吸系统也间接地产生良好的促进作用。由于推拿的刺激作用能改善呼吸道的通气和换气功能,所以能防治慢性支气管炎、肺气肿等病症。

## 3. 推拿对循环系统的影响

推拿具有扩张血管、促进血液循环、改善心肌供氧、加强心脏功能的作用,从而对人体的体温、脉搏、血压等都将产生一系列的影响。

### (1) 对心脏功能的作用

推拿对心脏功能的作用,主要是降低外周阻力,改善心脏功能。穴位推拿既可改善冠心病患者的心肌缺血状态,使心绞痛缓解,又可改善冠心病患者的左心功能,使心输出量增加而心肌耗氧量降低。

### (2) 对血管的影响

推拿对血管的影响主要是促使毛细血管扩张,使储备的毛细血管开放。通过推拿的压力和摩擦力,可以消耗和消除血管壁上的脂类物质,对恢复血管弹力、统筹兼顾血管的通透性能也有一定的作用。当然,这种影响与血管本身的机能状态也有



一定的关系。

### (3) 对血液循环的影响

推拿可以增强血管的通透性,使血液流动畅通,加上推拿的推动压力作用,致使血液循环速度加快。据袁靖发现,推拿后椎动脉血流图均有不同程度的波幅升高,说明推拿可缓解椎动脉受压症状,使脑血管充盈度得到改善。孙和甫观测,推拿单侧委中穴,可引起双侧小腿血流量增加。张义炯通过血流动力流变学参数的测定证明,推拿后脉率减慢,每次心搏的输出量增加,可节省心肌能量消耗,提高心血管机能,改善血液循环等。

### (4) 对血压的影响

推拿对血压的影响主要是通过手法对神经、血管、血流改变的调节作用,从而影响人体的血压变化。一般在治疗后可使高血压患者的血压下降10~20毫米汞柱。日本学者对高血压患者做腹部推拿后发现,患者收缩压下降5~15毫米汞柱,舒张压下降5~10毫米汞柱。苏联学者谢尔巴克根据节段神经反射的理论,倡议领区按摩,因其可反射性地影响头颈部及上肢的血管功能,对治疗高血压有良好的效果。

### (5) 对血液成分的影响

推拿可使血液中的红细胞、白细胞的数量增加,增强白细胞的噬菌能力和提高血清中补体效果。推拿还有降低血脂胆固醇,清除血液中有害物质的作用。据报道,推拿后白细胞总数均有不同程度的增加,平均增加1 325/立方毫米,噬菌指数平均提高1.02;血清中补体效价提高0.025~0.075,红细胞总数轻度增加。张克强研究发现,对高脂血症患者进行推拿后,患者载脂蛋





白B有所降低。所以推拿对治疗高胆固醇、高脂血症也有一定的疗效。

## (6) 对淋巴循环的影响

人体在安静时,淋巴液的流动是缓慢的,即使是在大淋巴干中的流动,也不过4~5毫米/秒。许多刺激因素能加速淋巴的流动,尤以推拿的作用最为显著。经试验证明,向心性推拿可增加8倍,并能促进淋巴液的形成,加强淋巴液的循环,促进水肿及渗出物的吸收。

## 4. 推拿对消化系统的影响

推拿的直接或间接作用,都可刺激胃肠壁,使平滑肌的张力、弹力及收缩能力增强,而加速胃肠的运动。临床中推拿对胃肠蠕动的调节作用,往往是双向调节,即在胃肠功能亢进时,可使其减弱;反之,则使其增强。

推拿的刺激信号,通过交感神经的反射作用,使支配内脏器官的神经兴奋,而促进胃肠消化液的分泌。同时由于推拿改善了胃肠壁血液及淋巴的流动循环,从而加强了胃肠的吸收功能。又如,捏脊疗法可使疳积的患儿血中胃泌素水平降至正常,提高小肠对营养物质的吸收。

## 5. 推拿对泌尿系统的影响

推拿可调节膀胱张力和括约肌功能,故既可治疗尿潴留,又可治疗遗尿证。

## 6. 推拿对运动系统的影响

### (1) 改善肌肉的营养代谢

推拿可使血流加快,促进血液循环,使肌肉的弹性增强;还