

实用家庭保健

推拿按摩

王国冰 著

山西高校联合出版社



序 言

推拿按摩是祖国医学宝库中的一个重要组成部分，历史悠久，源远流长。也是中医防病、治病、延缓衰老、益寿延年的重要手段之一。由于它操作简便，施治于病家痛苦小，也不需要更多的设备，经济实用，因此深得广大人民群众的欢迎，在国际上也越来越受到各国的欢迎和重视。

推拿按摩疗效肯定，有时是立竿见影。我虽然是学中医的，但不通斯道，然而却“饱受其益”。前两年我突患腰部疼痛，不得伏仰，痛苦万分，经按摩治疗，两次即愈，记忆犹新。今得读按摩推拿界后起之秀王国冰医师编著之《家庭保健推拿按摩》一书，倍感言不虚发。

该书作者王国冰毕业于北京中医学院，现在山西中医学院附属医院按摩科工作，是我院的中青年骨干力量。在长期的临床、教学实践中，刻苦钻研，不断创新，积累了丰富的推拿按摩经验。在1991年山西省卫生厅组织的首届“山西省针灸按摩技术比武大赛”中，荣获按摩一等奖。曾参加《三晋名医传心录——针灸按摩》一书的编辑工作，省市电视台、

电台对他独具匠心的按摩方法曾做过多次报道，深受众多家庭的喜爱。

该书详细地介绍了家庭保健推拿按摩的手法、经络、穴位及内科、伤科、妇科、儿科等常见病证与面部美容、减肥和青少年近视眼的保健按摩等，内容丰富，图文并茂，通俗易懂，既是医护人员值得一读的参考书，也是一般家庭的良师益友，手持一册，身体力行，必将于健康得益焉。

山西中医学院 副院长 王世民
教授

一九九四年五月十八日

目 录

第一章 概 述	(1)
一、按摩的历史回顾.....	(1)
二、家庭保健推拿按摩的概念及特点.....	(2)
三、家庭保健推拿按摩的适用范围.....	(4)
四、家庭保健推拿按摩的展望.....	(4)
第二章 家庭保健推拿按摩的操作手法与注意事项	(6)
一、家庭保健推拿按摩手法.....	(6)
1、家庭保健推拿按摩手法的要求	(6)
2、家庭保健推拿按摩手法的操作	(7)
一指禅推法	(7)
揉法	(8)
揉法	(9)
摩法.....	(10)
擦法.....	(10)
推法.....	(12)
搓法.....	(12)
抹法.....	(13)
抖法.....	(13)
振法.....	(14)
按法.....	(15)
点法.....	(15)

捏法	(15)
拿法	(16)
捻法	(17)
拍法	(17)
弹法	(18)
摇法	(18)
扳法	(19)
拔伸法	(22)
3、家庭保健推拿按摩手法的练习	(23)
沙袋练习	(24)
人体上练习	(24)
二、家庭保健推拿按摩的术前准备	(29)
三、家庭保健推拿按摩的适应症和禁忌症	(30)
四、家庭保健推拿按摩的注意事项	(30)
第三章 经络及腧穴	(31)
一、经络系统的组成简介	(31)
二、腧穴的分类	(33)
三、腧穴的定位方法	(33)
1、骨度分寸定位法	(33)
2、自然标志取穴法	(35)
3、手指同身寸取穴法	(35)
4、简便取穴法	(36)
四、十二经脉循行及其腧穴	(36)
1、手太阴肺经	(36)
2、手阳明大肠经	(39)
3、足阳明胃经	(43)

4、足太阴脾经·····	(49)
5、手少阴心经·····	(51)
6、手太阳小肠经·····	(54)
7、足太阳膀胱经·····	(56)
8、足少阴肾经·····	(66)
9、手厥阴心包经·····	(70)
10、手少阳三焦经·····	(72)
11、足少阳胆经·····	(75)
12、足厥阴肝经·····	(81)
五、奇经八脉中督脉及任脉的循行及其腧穴·····	(83)
1、督脉·····	(83)
2、任脉·····	(86)
六、经外奇穴的定位及主治·····	(89)
第四章 常见各种病症的家庭保健推拿按摩·····	(93)
感冒·····	(93)
头痛·····	(95)
胃脘痛·····	(98)
胃下垂·····	(100)
泄泻·····	(102)
呃逆·····	(104)
失眠·····	(106)
遗精·····	(108)
高血压病·····	(110)
中风(半身不遂)·····	(113)
颈椎病·····	(116)
落枕·····	(119)

肩关节周围炎·····	(121)
肱骨外上髁炎·····	(124)
腕关节扭伤·····	(127)
急性腰扭伤·····	(129)
慢性腰肌劳损·····	(132)
腰椎间盘突出症·····	(134)
梨状肌综合症·····	(137)
膝关节侧副韧带损伤·····	(139)
增生性膝关节炎·····	(142)
踝关节扭伤·····	(144)
月经不调·····	(147)
痛经·····	(150)
闭经·····	(152)
产后耻骨联合分离症·····	(154)
妊娠恶阻·····	(156)
产后腹痛·····	(157)
产后便秘·····	(159)
乳汁不行·····	(160)
乳痈·····	(161)
第五章 小儿推拿·····	(163)
一、概述·····	(163)
二、常用手法·····	(163)
推法·····	(163)
揉法·····	(164)
按法·····	(166)
摩法·····	(166)

掐法	(166)
捏法	(166)
运法	(167)
三、常用穴位	(167)
攒竹	(167)
坎宫	(168)
天柱骨	(168)
腹	(168)
丹田	(169)
脊柱	(169)
七节骨	(170)
龟尾	(171)
脾经	(172)
肝经	(172)
心经	(172)
肺经	(173)
肾经	(173)
大肠	(173)
小肠	(174)
四横纹	(174)
胃经	(174)
板门	(174)
内八卦	(175)
小天心	(175)
总筋	(176)
外劳宫	(176)

三关.....	(176)
天河水.....	(176)
六腑.....	(177)
四、小儿疾病家庭保健推拿按摩.....	(178)
婴儿腹泻.....	(178)
婴幼儿呕吐.....	(180)
疳积.....	(182)
遗尿.....	(183)
夜啼.....	(185)
厌食.....	(187)
小儿麻痹后遗症.....	(188)
小儿肌性斜颈.....	(190)
发热.....	(191)
第六章 其它家庭保健推拿按摩	(194)
一、面部美容按摩.....	(194)
二、减肥按摩.....	(202)
三、青少年近视的按摩治疗.....	(209)
四、小儿保健长高按摩.....	(212)
附：穴位索引.....	(215)

第一章 概 述

按摩的历史回顾

按摩推拿是祖国医学的一个重要组成部分，既能防病，又能疗疾。远在两千多年前的春秋战国时期，按摩疗法就被广泛地应用于医疗实践。我国现存最早的医书《黄帝内经》及成书于秦汉时期的《黄帝岐伯按摩十卷》（已佚）中就有很多关于按摩的记载，书中记载了按摩可以治疗痹证、痿证、口眼歪斜和胃痛等。

魏晋隋唐时期，按摩推拿的发展较为迅速，不仅设有按摩专科，有了按摩专科医生，而且按摩手法不断丰富。这个时期，自我按摩作为按摩的一个内容十分盛行。自我按摩的广泛开展，说明按摩疗法重视预防，注意发挥病人与疾病作斗争的主观能动性。同时，由于这一时期我国经济、文化、交通等均有较大发展，对外文化交流出现了欣欣向荣的局面，我国医学在这一时期传入日本、朝鲜等国家。

宋金元时期，按摩运用的范围更加广泛。如宋代医生庞安时运用按摩进行催产等。同时，这一时期也比较重视推拿

手法的分析研究，如《圣济总录·卷四·治法》中说：“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，曰按曰摩，适所用也”。又如《儒门事亲》提出了导引按摩具有解表发汗的作用，这样使人们对按摩治疗作用的认识有了进一步提高。

明清时期，民间推拿按摩的应用更加广泛，特别是在按摩治疗小儿疾病方面，已积累了丰富的经验，形成了小儿按摩的独特体系，当时的《小儿按摩经》是我国现存最早的按摩专著，同时还有《小儿推拿秘诀》、《小儿推拿广意》及《厘正按摩要术》等相继问世。值得一提的是《医宗金鉴》把摸、接、端、提、推、拿、按、摩列为伤科八法，对手法按摩治疗伤科疾病进行了总结。

解放前，祖国医学遭到严重的摧残，按摩更是濒于湮没，当时从事医疗按摩者寥寥无几。解放后，在党的中医政策的指引下，中医按摩疗法，不仅重获新生，而且较为迅速地得到充实、完善和发展。目前，按摩疗法也不断地得到国际医学界的普遍重视和研究，国际间的交流日渐广泛频繁，古老的按摩疗法，正在为全人类的医疗保健事业作出新的贡献。

家庭保健推拿按摩的概念及特点

家庭保健推拿按摩是指患者家属或患者本人，根据其健康状况和病证的需要，依照人体生理功能的系统性、应用中医学原理、运用不同的手法、在身体的一定部位进行整套或单式功法操作，用来治疗疾病，强壮身体，健美减肥，促进

生长发育的一种保健医疗方法。

家庭保健推拿按摩的特点可以概括为以下几点：

第一，家庭保健推拿按摩，易学易用。自己和家属可以独立运用，多不受时间地点的限制，安全平和。只要熟记穴位，掌握常用手法及操作要领和步骤，即可进行推拿按摩，给家属或自己解除痛苦。

第二，操作方便，经济实惠，省时省力。家庭保健推拿按摩不需花钱置办任何医疗设备，亦不受条件的限制，随时随地都可以进行。既能为患者解除痛苦、也不用耗费钱财及人力、物力去医院治疗。

第三，效果显著。实践证明，只要熟练掌握家庭保健推拿按摩之法，手法得当，操作准确，一定能获得意想不到的效果。

第四，无副作用。推拿按摩既能治病和保健，又无任何副作用。它不会象一些西药在治病的同时，不可避免地带来一些副作用，同时也不会象中医汤药使一些患者难以下咽。

第五，治疗范围广泛。家庭保健推拿按摩对全身整体作用的广泛性同时决定了其治疗病症的多样性，许多急慢性疾病单纯推拿按摩就可以产生奇效，也有许多慢性病症在药物治疗的同时配合推拿按摩，效果则更加显著。同时也可用来强壮身体，健美减肥，延年益寿以及促进婴幼儿生长发育、长高身体。

随着时代的发展，人类的进步，人们对非药物治疗、特别是对保健推拿按摩的要求越来越强烈，同时，家庭保健推拿按摩也顺应了当今世界医学向着非药物祛疾保健的大趋势，相信它的前景将是无限广阔的。

家庭保健推拿按摩的适用范围

推拿按摩可以疏通经络，调和营卫，流畅气血，平衡阴阳，调节整体而达到治疗保健作用。同时还可以通过点压穴位等以达扶正祛邪，消炎止痛，解郁散滞，祛瘀生新，通利关节，正骨达筋，促进组织修复，调节内分泌的作用。因此，家庭保健推拿按摩广泛适用于内科、骨伤科、妇科、儿科等多种病症的调整治疗，同时它还适用于保健、美容、减肥、促进婴幼儿生长发育、长高身体以及益寿延年、预防疾病等。此外，家庭保健推拿按摩几乎适用于从事各种工作的人们学习使用，又不受任何时间或场地的限制，自我或家属按摩均可，很便于传播和学习。家庭保健推拿按摩特别是给医疗条件较差，或就医有困难的人提供了一种有效的医疗方法；同时，也给意欲美容、减肥、长寿的人提供了一个行之有效的方法。因此，家庭保健推拿按摩有它旺盛的生命力和普及推广的现实意义。

但是，家庭保健推拿按摩也绝不是万能的，虽然它适用范围极广、而且无任何副作用，但在好多急、危、重病方面，推拿按摩也有很大的缺陷，同时也有其禁忌症。

家庭保健推拿按摩的展望

推拿按摩这一流传至今的古老传统保健治疗方法，它的

未来将如何?推拿按摩在 21 世纪的人类医学领域将占有什么样的地位?可以预见,未来医学是高精尖科技与大众普及性家庭自我保健祛疾方法并行发展的。一方面现代医学高科技化,一方面家庭保健普及化。目前,国际上正悄然形成一种推拿按摩热,许多国家的人士纷纷前来学习掌握推拿按摩技术,相信随着时间的推移和人类的进步,推拿按摩将会越来越多地被世人所接受,不断地被人们学习、传播和享用,最终成为人们保健治疗的一个必不可少的手段。

推拿按摩来自于实践,用之于大众。人们在不断的学习、运用中,又可使之进一步充实、完善、发展和提高。未来的医学,是大众的医学,推拿按摩必将和每个家庭结下不解之缘。

第二章 家庭保健推拿按摩的操作手法与注意事项

一、家庭保健推拿按摩手法

(一) 家庭保健推拿按摩手法的要求

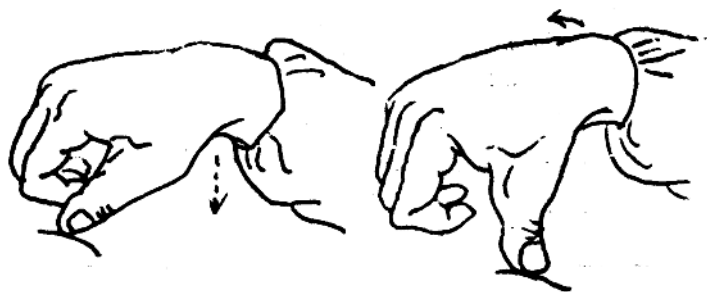
推拿手法是指用手或肢体其他部分，按各种特定的技巧动作，在体表操作的手法。手法要求持久、有力、均匀、柔和。持久是指手法能按要求持续一定时间，保证动作和力量的连贯性。有力是指手法须具备一定的力量，并能根据患者体质、病症、部位等不同情况而增减。均匀是指手法动作的节奏性和平稳性，速度不能时快时慢，用力不能时轻时重。柔和是指手法、动作的稳柔、灵活和力量的缓和性，要使手法轻而不浮，重而不滞。以上四点是有机关联的，要熟练掌握各种手法，必须坚持不懈地练习和实践。

推拿手法在实际运用中，要发挥更好的治疗作用，必须贯彻中医辨证论治的精神，人有老少，体有强弱，证有虚实，治疗部位有大有小，肌肉有厚有薄，手法的选择和力量的运

用都应与之适应，过之或不及，都会影响治疗效果。

(二) 家庭保健推拿按摩手法的操作

1、一指禅推法



(1) 悬腕、手握空拳、拇指自然着力

(2) 腕部向外摆动



(3) 腕部向内摆动

(图 2-1)

用大拇指指端，罗纹面或偏峰着力于一定的部位或穴位，沉肩、垂肘、悬腕，通过腕关节的摆动和拇指关节的伸屈活动，使产生的力持续作用于该部位或穴位。(见图 2-1)

操作要领

- 1、沉肩：肩关节放松，肩关节不能耸起用力。
- 2、垂肘：上肢肌肉放松，肘部下垂，肘部略低于腕部。
- 3、悬腕：指腕关节要自然屈曲。
- 4、指实：指拇指端要吸定一点，不能来回摩擦。
- 5、掌虚：指手握空拳，拇指自然伸直，盖住拳眼，其余四指及整个手掌要放松。
- 6、紧推慢移：紧推是指操作频率略快，约每分120~160次；慢移是指着力点要缓慢呈直线移动。

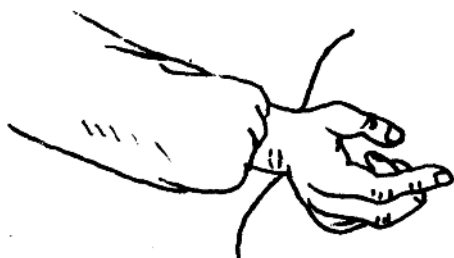
2、攘法



(1) 攘法吸定部位和接触部位



(2) 屈腕和前臂旋后



(3) 伸腕和前臂旋前

(图 2-2)