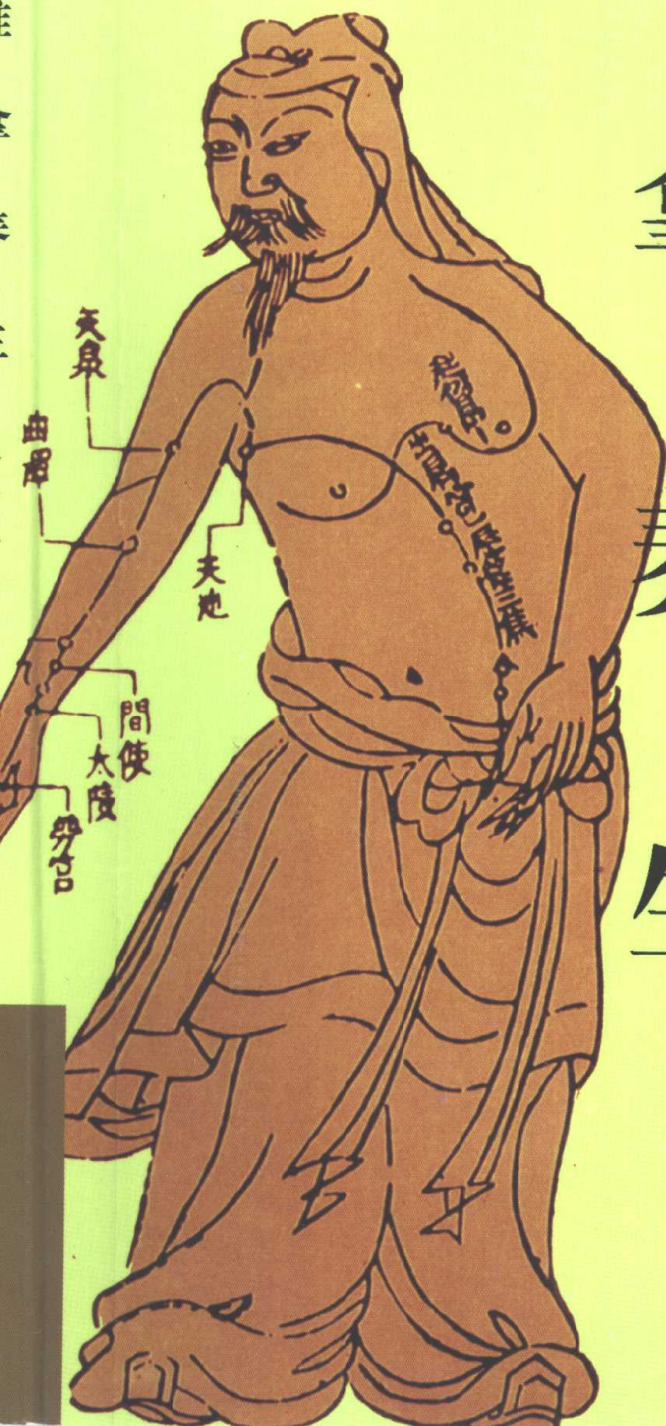


宜按摩而不按摩 則使人淫隨肌肉 久留不清。
 不宜按摩而按摩 則使人肌肉膜脹 筋骨舒張。
 為長者折枝 是不為也 非不能也。延年却病以
 按摩導引為先。按摩勿釋 移氣于不足 神氣乃

趙善祥著

推拿養生

上海畫報出版社



推拿养生

赵善祥 著

上海画报出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

推拿养生 / 赵善祥著. — 上海: 上海画报出版社,
2001

ISBN 7-80530-841-1

I.推… II.赵… III.按摩疗法(中医)
IV.R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 081790 号

策 划: 张仲煜

责任编辑: 叶 导

封面设计: 许尤佳

内页设计: 尔 思

绘 图: 倪 骏

推拿养生

赵善祥 著

上海画报出版社出版

(上海长乐路 672 弄 33 号)

新华书店上海发行所发行

上海市印刷七厂一分厂印刷

开本 889 × 1194 1/32 印张 6 印数 0001 - 5500

2001 年 12 月第 1 版 2001 年 12 月第 1 次印刷

ISBN 7 - 80530 - 841 - 1/J · 842

定价: 14.00 元

序

健康在手

赵善祥著

赵善祥医师最近以其《推拿养生》书稿见示。赵君好学而敏求，推拿一门，原是其始基之业，继而力攻针灸，因其学理相通，合针灸、推拿而切磋琢磨之，学业达于大成。早年与予共事于上海市第五门诊部，虽编制几经变迁，学术上的配合，历三十余年未尝中止。赵君以博闻强记著称，现撰著《推拿养生》一书，在“袖珍”之作中同样出以全力，引证之广洽，视“巨著”犹有过之。

推拿，古时多称“按摩”，至后世才以“推拿”称。按之、摩之；推之、拿之，同以手法特色而名。近人或以“按摩”为享受型手法，“推拿”为治疗型手法，术有高低之分，似亦有理。历史上从按摩到推拿，既有其发展过程，学术造诣，后胜于前，用“推拿”取代“按摩”之名，亦属自然之事。且“推拿”一名更能体现我国推拿治法的特色。

推拿各法既可用以疗人，也可用以疗己。名为“养生”，即自我调摄而已。《素问》将推拿诸法归之于“导引、按蹻”，《灵枢》谓：“缓节柔筋而心和调者，可使导引行气。”关节灵活、筋肉柔软而心气和调的人，可以让他掌握导引行气，给人治病；相对，掌握了导引行气的方法，通过锻炼，也可使人达到关节灵活、筋肉柔软而心气和调，这就是养生。

赵君此书，既使求推拿养生者阅之有益，对运用推拿治病者阅之也将受益。以其要言不烦，能收到纲举目张的效果。《灵枢》说：“不知其要，流散无穷。”在“知要”的基础上加上“力行”，则可达到“进乎技矣”。

因记此，以为序。

李鼎

（本序作者为上海中医药大学教授）

目录

赵善祥著

序 健康在手	1
--------------	---

上篇 话说推拿——

举手之劳 医术元老	1
-----------------	---

第一章 起源与发展	3
-----------------	---

一、推拿的起源	3
---------------	---

二、推拿的发展	4
---------------	---

三、推拿的繁荣	14
---------------	----

第二章 推拿手法	15
----------------	----

一、按压类手法	15
---------------	----

二、捏拿类手法	21
---------------	----

三、摩擦类手法	22
---------------	----

四、摆动类手法	25
---------------	----

五、拍击振动类手法	27
-----------------	----

六、活动关节类手法	31
-----------------	----

第三章 推拿与经络腧穴	34
-------------------	----

一、腧穴	35
------------	----

二、经络	48
------------	----

中篇 自我保健——

健康的金钥匙在您自己手中	57
--------------------	----

第一章 头部自我推拿	61
------------------	----

一、浴面	62
------------	----

二、修天庭	63
-------------	----

三、摩手熨目	63
--------------	----

四、手拭双目	63
--------------	----

五、捏目四眦	63
--------------	----

六、对修常居	64
--------------	----

七、灌溉中岳	64
--------------	----

八、俯按山源	64
--------------	----

九、推唇及龈	65
--------------	----

十、营治城郭	65
--------------	----

十一、上朝三元	66
十二、鸣天鼓	67
十三、抱枕	68
十四、抹项	68
十五、鸱视虎顾	69

第二章 胸部自我推拿 70

一、推胸	71
二、开胸	71
三、按揉膻中	72
四、按揉肋间隙	72
五、拿胸肌	72
六、拍胸	72
七、震胸	73
八、推肋	73
九、耸肩	73

第三章 腹部自我推拿 74

一、摩腹	75
二、揉中脘	76
三、起脾	76

四、揉气海、关元	77
五、抄腹	77

第四章 腰部自我推拿	78
一、搓腰（摩肾堂）	78
二、按揉肾俞、腰眼	79
三、捶骶	80

第五章 四肢自我推拿	81
一、轻拍上肢	81
二、揉肩	82
三、拿肩	82
四、甩手荡臂	83
五、上举运臂	83
六、过胸运臂	83
七、翻掌运臂	84
八、运膏肓	84
九、白蟒吐舌	84
十、擦肘	85
十一、按曲池	85
十二、抖腕	85

十三、搓手	85
十四、按合谷	86
十五、劈指缝	86
十六、捻指	86
十七、转拇指	86
十八、抓空握固	87
十九、掐指尖	87
二十、拍击下肢	87
廿一、揉股	87
廿二、揉膝	87
廿三、按揉血海	88
廿四、按揉足三里	88
廿五、拿小腿	88
廿六、摇踝拗足	89
廿七、按揉太冲	89
廿八、擦足	89
廿九、洒腿	90
三十、行步开郁	90

第六章 眼部自我推拿 92

一、4 节拍眼保健操 93

二、5 节拍眼保健操	94
------------------	----

第七章 小儿保健推拿	96
------------------	----

一、正面	96
------------	----

二、背面	99
------------	----

三、头部	99
------------	----

〔附一〕 小儿推拿法	101
------------------	-----

〔附二〕 捏脊法	108
----------------	-----

下篇 医疗应用——

伸出您的手，祛病痛魅力无穷	111
---------------------	-----

第一章 运动系统病症	114
------------------	-----

一、颞下颌关节紊乱综合征	114
--------------------	-----

二、落枕	115
------------	-----

三、颈椎病	116
-------------	-----

四、急性腰扭伤	117
---------------	-----

五、慢性腰背痛	119
---------------	-----

六、胸胁痛	121
-------------	-----

七、漏肩风	122
-------------	-----

八、肱骨外上髁炎(网球肘)	124
九、腕部腱鞘病(腕管综合征、腱鞘炎、腱鞘囊肿)	125
十、膝关节痛	128
十一、踝关节扭伤	129

第二章 神经系统病症

一、晕厥	132
二、失眠	133
三、头痛	134
四、面瘫	136
五、偏瘫(半身不遂)	138
六、坐骨神经痛	140
七、股外侧皮神经炎(感觉异常性股痛症)	144

第三章 脏腑器官病症

一、感冒	146
二、慢性鼻炎	146
三、慢性咽、喉炎	147
四、支气管炎	148
五、哮喘	150
六、高血压	150

七、冠心病	153
八、呃逆	154
九、胃病(消化性溃疡、慢性胃炎、功能性消化不良、胃下垂)	155
十、腹泻	157
十一、习惯性便秘	158
十二、尿潴留	159
十三、男子性功能障碍	160
[附]疟疾	160

第四章 妇儿病症	162
一、痛经	162
二、闭经	163
三、慢性盆腔炎	164
四、更年期综合征	165
五、乳少、早期乳腺炎	166
六、痞积	168
七、遗尿	169
八、先天性肌斜颈	170
九、产瘫	171
十、小儿脑瘫	173

推拿是指在中医学基本理论(尤其是经络腧穴学说)指导下,通过在人体体表一定的部位上施以各种手法,或配合某些特定的肢体活动来防治疾病的一种养生保健方法。

推拿又称按摩、按蹯、案抚。推、拿、按、摩是四种常用的基本手法,由此可衍生出许多复合手法或组合手法。按蹯,唐代王冰认为“按,谓抑按皮肉;蹯,谓捷举手足”,说明它既有在体表进行的按摩推拿等手法,又有举手投足的肢体活动。案同按;抚读如玩,《史记·扁鹊仓公列传》唐代司马贞索隐:“按摩而玩弄身体使调也。”这里的“玩弄”,除指手法、肢体活动外,还有探索、钻研的意思。《素问·调经论》:“按摩勿释……移气于不足,神气乃得复。”“神不足者,视其虚络,按而致之。”认为持续地进行按摩,将气引导至虚弱不足的部位,就可以使神气得到恢复。隋代杨上善在《黄帝内经太素》卷二十四中解释说:“夫和气之要,莫先按摩之。以手按摩之,邪气得泄,神气得通。”通过推拿的疏通经络、行气活血、滑利关节等作用,可调整人体脏腑气血、骨节筋脉的功能,增强抗病能力。现代研究也表明,推拿之所以能防病治病、养生保健,是由于在推拿手法的作用下,人体内所发生的一个从外周到中枢各级水平的,涉及到神经——体液等多种因素,主要表现为调整和激

发两方面效应的复杂的动态过程。

由于推拿在养生保健方面行之有效，且不干扰、不影响人体正常的生理活动，又不受物资设备等条件的限制，因而千百年来一直得到广泛应用，历来为人们所推崇。如《庄子·外物》“眇媵可以休老”，即在眼周颜面部推拿按摩有利于养形驻颜、明目助视，为养生家之一法。《孟子·梁惠王上》：“为长者折枝，是不为也，非不能也。”据汉代赵歧的解释：折枝是按摩和曲折活动肢体以解除疲劳。明代高濂《遵生八笺·延年却病笺》：“延年却病以按摩导引为先。”明代方以智在《物理小识》中将治疗疾病的方法分作形治、气治、神治，认为“形治莫妙于按摩”，可见评价之高。

应用推拿防治疾病固然安全有效，但必须在中医学理论的指导下辨证施用，方能事半功倍。同时须注意：如属结核性或化脓性的运动器官病症，有出血倾向的疾病，骨质破坏、皮肤破损、烫伤、溃疡、疖肿感染处、肿瘤局部不宜施行推拿。空腹时或剧烈运动后也不宜立即作推拿治疗。骨折早期或脱位应以整复手法为主，不宜应用其他手法，以免加重损伤或造成移位。妇女孕期和月经期除特殊情况外，不可在腹部或腰骶部施行推拿手法。《华氏中藏经》指出：“宜按摩而不按摩，则使人淫随肌肉，久留不消。”“不宜按摩而按摩，则使人肌肉腴胀，筋骨舒张”。

第一章 起源与发展

一、推拿的起源

推拿的起源，可以追溯至远古时期。人们在遇到意外损伤时，由于用手按抚体表患处而感到疼痛减轻或缓解，从而逐渐发现其特殊的作用，并在长期实践的过程中形成了这一独特方法。据《素问·异法方宜论》记载：按蹻之法出自我国中州地区，这是因为该地区生活安逸，环境潮湿，民众“病多痿厥寒热，其治宜导引按蹻”的缘故。《内经》还对推拿的适应症和禁忌症作了介绍，指出各种痹症、痛症、痿症及某些急症可以按摩治疗，而腹部患有脓肿者则应禁止施以切按手法，反映了先秦时期对推拿已有相当深入的认识。战国时期，扁鹊在抢救虢太子“尸厥”暴疾时，曾运用了推拿等方法（《周礼注疏》），这是有关推拿治病最早的文献记载。

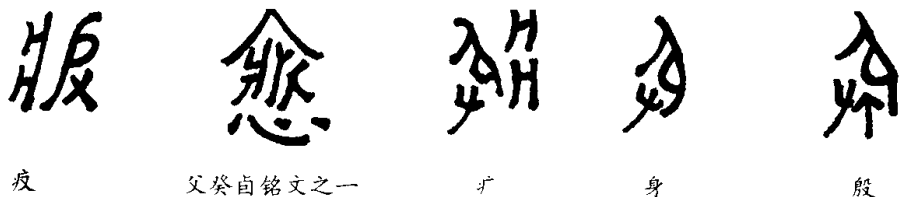


图 1. 古文字中的推拿痕迹

在古文字中，我们也可以看到不少推拿的痕迹。如甲骨文文𠄎字（图1），象一个病人躺在床上，从“又”表示在用手按摩身腹。古代文物商器文癸卣上有个字，好象宅内有人躺在床上，在按摩腹部，下面用火取暖。此外，𠄎、身、殷字中都有推拿按摩治病的构形。再从文字学角度来看，医的繁体字作醫，由匚、矢、殳、酉四部分组成，代表了四种医疗方法。其中“匚”是指按蹇；“殳”同“攴”，是举手作事或敲击的意思；皆与推拿有关。

恩格斯《自然辩证法》说：“摩擦生热，在实践上是史前的人就已经知道的了，他们也许在十万年前就发现了摩擦取火，而且他们在更早以前就用摩擦来使冻冷了的肢体温暖。”可见人类很早就对按摩进行了实践应用。在民间搓手取暖、按压止痛、爪掐催醒、捶击解乏、捋胸顺气、拍背祛痰，几乎家喻户晓，这当然也与它们的悠久历史有关。所以推拿可以称之为“元老医术”。

二、推拿的发展

《汉书·艺文志》记有推拿专著《黄帝岐伯按摩》十卷，反映了在秦汉时期推拿已初具规模，并发展到相当水平。其书虽佚，但在当时文献中尚可见一斑。如马王堆汉墓帛书《五十二病方》中有用安（按）、靡（摩）、捥（抚）、蚤（搔）、药巾按摩、砭石按摩等法治疗疾病的记载。东汉医学家张仲景在《金匱要略》中介绍了按压前胸抢救心跳、呼吸骤停的心肺复苏术和膏摩法。如“救自缢方”描述了抢救的全过