

家庭保健

编著 ▶ 徐 平

推



中指揉法



拇指平推法



掌平推法



掌根揉法



大鱼际揉法



拳平推法



拇指直推法

拿



文匯出版社



文匯出版社

推拿

家庭保健



大鱼际揉法



拳平推法



拇指直推法

编著 ▶ 徐 平

协编 ▶ 张翠红

绘图 ▶ 钱玉洁

▶ 薛 珠

图书在版编目(CIP)数据

家庭保健推拿/徐平编著. —上海:文汇出版社,
2001.1.

ISBN 7-80531-910-3

I.家... II.徐... III.按摩疗法(中医)-普及
读物 IV.R244.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 56760 号

家庭保健推拿

编 著/徐 平

责任编辑/竺振榕

封面装帧/王建纲

出版发行/文汇出版社

上海市虎丘路 50 号

(邮政编码 200002)

经 销/全国新华书店

印刷装订/上海长阳印刷厂

版 次/2001 年 1 月第 1 版

印 次/2001 年 1 月第 1 次印刷

开 本/850 × 1168 1/32

字 数/265000

印 张/9.75

印 数/1-5100

ISBN7-80531-910-3/R·68

定 价/20.00 元

怎样学好推拿(代前言)

在所有的医疗技术中,推拿按摩无疑是一种最古老的方法。如果说砭刺、灸艾、药物等治法的发明还必须借助于外界物质条件的话,那么,推拿按摩仅需凭着人类自己的双手,就可以进行最原始的医疗活动。也许我们的祖先在刚刚直起身来、由猿变成人的时候,那双已经获得解放的手,就曾在他们伤痛的身躯上,进行过无数次的按压、抚摩。这些简单的、出自本能的动作,可以视为推拿疗法的起源。

——引自《中国推拿》

当我们的祖先摆脱用手帮助行走,完成了从猿到人具有决定意义的一步后,便迈入了漫长的原始社会。皇天厚土在为人类提供极其丰富的物质宝藏、奉献给人类赖以生存和繁衍最基本条件的同时,却又以其暴戾乖常和胜复淫治的性格,不时给人类带来种种摧残。我们的祖先既要对付和抵御自然界的各种灾难,抗击鸷鸟猛兽的频繁袭击,获取必要的食物裹腹,又要抵御疾病和伤痛带来的种种磨难。考古学家们在古人类的化石和干尸上,发现了骨折、骨瘤、骨髓炎、关节炎、佝偻病、软组织损伤和寄生虫病等多种疾病留下的痕迹。在北京周口店的考古发现中,死于14岁以下的“北京人”竟占30%以上。疾病和死亡的阴影时时笼罩着远祖们的身躯。为了生存和繁衍,远祖们在求食和性的本能之外,基于自我保护的本能意识,艰难顽强地开展了应对疾病的医疗活动。

推拿,有按摩、按跷、导引之称,简言之,就是用手在人体部位按压、摩擦、推捏。据《素问·异法方宜论》记载,按跷、导引(自我推拿称导引,唐释慧琳《一切经音义》:“凡人自摩自捏,伸缩手足,除劳去烦,名曰导引。”)法来源于我国中央的民族。中央地区地平以湿,多有痿痹寒热之症,人们常常采用导引、按跷的方法来疏通经脉,驱除病魔。早在殷代武丁王时期留下的甲骨卜辞中,曾不下十次记载了宫廷的按摩医事活动,马王堆汉墓出土的文物中,还有一幅绘有 44 个不同性别、不同年龄、不同穿着的人进行姿势各异的按摩导引彩图,可见推拿按摩导引作为一种医疗保健方法应用之广。



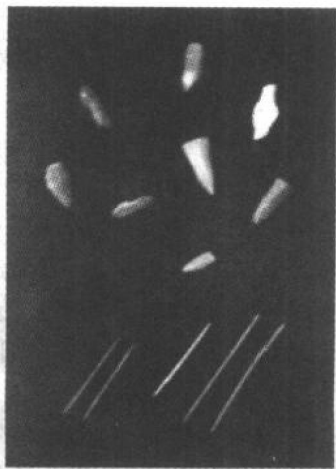
马王堆汉墓出土按摩导引图

在漫长的历史发展过程中,作为医疗保健方法,推拿与针灸的发展有着不可分割的渊源关系。“以石治病”是针灸砭石的起源。据考古发现,早期的砭石器具大多头部较钝,有的呈球形,有的呈扁圆形,认为可能是古人替代手压而用作按压的工具。当肢体躯干出现疼痛不适时,自然会以手按压局部痛处,这是源于动物自救本能的反应。在古代文献中记载的“按之快然”、“按之立已”、“按而痛止”就是古人长期生活经验的积累。从指按、手摩到寻找适宜的替代物品按压,再发展到磨制特殊形状的器

NAV6P/04

具——砭石来解除病痛，不仅仅是出于抗病本能，更多的是来自于经验的积累。

在古代，针刺和按摩按压是不可分割的，针刺前、针刺中和针刺后都强调要有循、扪、按、摩、掐、切等动作的配合。针刺和按摩人体部位后会出现气行感传现象，这些现象成为经脉、腧穴理论形成的重要依据。所以，从一开始，推拿便是中医学理论密不可分的重要组成部分。



砭 石

随着历史的发展，推拿的作用被愈来愈多的人所认识，推拿在临床的应用也日趋广泛，在浩瀚的医学典籍中，记载了我们祖先使用推拿进行医疗保健的许多宝贵经验，特别是近几十年来，推拿的现代研究逐步走向深入，推拿作用的机制正在被现代科学研究所揭示，推拿发展成为一门有完整理论体系的学科。

诚然，推拿起源于手的本能动作，因此有人认为，推拿只是举手之劳，是简单的“雕虫小技”，没有什么深奥的学问，这显然是错误的看法。应该指出，推拿是一门艺术，是融汇了中国医学和中国古代文化精粹的艺术，是一种应用手的巧妙动作驱除疾病的医学艺术。古人常说“机触于外，巧生于内，手随心转，法从手出”，要达到这样的境界，不掌握中医的基本理论，不谙熟经络腧穴，不经过长期刻苦的练习，不打好功底，当然是不可能做到的。

那么，怎样才能学好推拿呢？

1. 学习基础知识

推拿是以中医基础理论为指导的医疗方法，想要得心应手地运用推拿技术，首先应该从基本知识学起，不仅要了解西医学中

人体骨骼、血管、肌肉等解剖知识,尤其对中医学的经络和腧穴学说应有比较详尽的了解,这对指导实际应用有很重要的意义。

2. 熟记经络腧穴

经络和腧穴是中医认识人体的特定系统,也是推拿作用于人体的刺激线和点。开始学习经络腧穴时,应将经络和腧穴结合起来记忆,边记经络的循行,边记该经的腧穴分布、腧穴定位以及各穴的功能主治,因为经络病候与穴位主治有内在的联系,而取穴的准确与否关系到治疗的效果。学习经络腧穴时还应注意掌握腧穴的操作方法,不同的腧穴操作方法是不同的。

3. 熟练掌握手法

推拿手法是治疗疾病的直接手段,良好的治疗效果除取决于治疗部位外,更注重手法的正确和恰当的手法刺激量。因此,必须熟练掌握每个手法的操作、动作要领、作用和作用层次、手法的特点和注意事项。其次应该细心揣摩练习,由生到熟,由熟到巧,并能得心应手地运用。

4. 练功

练功对于一个推拿者来说是必不可少的,因为推拿手法要求持久、有力、均匀、柔和、深透,除了通过手法练习达到之外,还需通过练功来增强体质,增强耐力,这才有助于手法技巧的提高。对患者来说,练功还可调动主观能动性,提高机体的调节和控制能力,增强机体抗病能力,从而促进疾病康复,因此,患者可以在医生指导下进行练功。限于篇幅,本书未能介绍推拿功法的训练,读者可以参考有关书籍进行。

我们生活的时代是一个科学技术高度发达的时代,抗生素、疫苗等的广泛使用,使各种传染病和感染性疾病得到了极为有效的控制。目前,面对日益增多的现代病,如心血管疾病、肿瘤以及与免疫、遗传、代谢、社会环境、心理因素相关的各类病症,推拿疗法作为一种自然疗法受到愈来愈多人们的青睐。

这些年,推拿的应用性图书并不少见,反映了读者对推拿保

健应用的需求。文汇出版社的编辑同志独具匠心,要求我们写出一本适合于广大读者使用的、实用性强的推拿图书,因此在编写本书时,“实用性”成为约束和规范,成为我潜意识里的坐标。

全书分为基础篇、保健篇和治疗篇三大部分。

在基础篇,我们没有按照通常的教科书那样编排本书的纲目,而是在简单介绍了推拿的常识后,内容直指必须掌握的基本知识,如“人体的点和线”。正如前述,掌握这些内容是怎样学好推拿的第一要素。考虑到近年来推拿应用的拓展以及临床应用的便利,我们还附录了有关足反射区的部位和主治,供使用参考。关于推拿手法,我们先从推拿手法常识说起,然后按手法分类逐一介绍,除以图、文配合方式详说各种手法的操作外,还强调了各种手法动作的要领,叙述了不同手法的应用,使学有章法,简易明了。

在保健篇,介绍了推拿包括从头面部到人体全身各部位的保健以及在美容方面的应用。随着生活水平的提高,人们对生活质量提出了更高的要求,本篇正是针对这一需求而设计的。

在治疗篇,列有运动系统、内科、外科、妇产科、儿科、眼耳鼻喉科、急症等推拿切实有效的 88 种常见疾病的治疗原则、治疗方法和注意事项。这些方法有的是对前人治疗经验的筛选,有些是作者长期从事临床实践的个人经验总结。

为便于读者使用,书末还附录了有关单穴治病的有关内容,选列了 330 余种病症的单穴治疗,提供用时参考。

本书的绘图是我校一位有才华的学生,她曾在国内一些漫画期刊上发表过作品,在这本书里,有一些创造性的插图即来自于卡通画的灵感,或许会给推拿学习带来一点新意。

当然,书中还有诸多不尽人意处,敬祈读者不吝赐教。

编著者

2000 年国庆节于上海中医药大学

1 / 怎样学好推拿(代前言)

基础篇

第一章

推拿概述

3 / 推拿的基本概念

4 / 推拿的作用及原理

5 / 一、推拿对人体的作用

7 / 二、推拿镇痛的原理

7 / 推拿的适应证和禁忌证

8 / 推拿注意事项

第二章

人体的点和线

10 / 全身的经络

10 / 一、经络的组成

11 / 二、经络的主要作用

12 / 经气聚集输注的腧穴

13 / 一、腧穴的分类

15 / 二、腧穴的治疗作用

17 / 三、腧穴的定位方法

20 / 四、取穴要领

20 / 十四经循行及推拿常用腧穴图解

21 / 一、手太阴肺经

23 / 二、手少阴心经

24 / 三、手厥阴心包经

25 / 四、手阳明大肠经

27 / 五、手太阳小肠经

30 / 六、手少阳三焦经

31 / 七、足阳明胃经

33 / 八、足太阳膀胱经

37 / 九、足少阳胆经

39 / 十、足太阴脾经

42 / 十一、足少阴肾经

43 / 十二、足厥阴肝经

44 / 十三、督脉

46 / 十四、任脉

47 / 十五、经外奇穴

49 / 十六、推拿特定穴

第三章

推拿手法

52 / 手法的常识

52 / 一、手的作用力点

53/ 二、手法的基本要求

53/ 三、手法的练习

54/ 四、手法的应用

56/ 摆动类手法

56/ 一、一指禅推法

57/ 二、缠法

58/ 三、滚法

59/ 四、揉法

61/ 摩擦类手法

61/ 一、摩法

62/ 二、擦法

64/ 三、推法

66/ 四、抹法

67/ 五、搓法

68/ 六、梳法

68/ 七、刮法

69/ 振动类手法

69/ 一、振法

70/ 二、抖法

71/ 挤压类手法

71/ 一、按法

73/ 二、点法

74 / 三、掐法

75 / 四、拿法

75 / 五、捏法

77 / 六、捻法

77 / 七、拔法

78 / 叩击类手法

78 / 一、击法

80 / 二、拍法

80 / 三、弹法

81 / 运动关节类手法

81 / 一、摇法

84 / 二、拔伸法

第四章

小儿推拿手法

88 / 小儿推拿基础手法

88 / 一、推法

89 / 二、揉法

89 / 三、按法

91 / 四、摩法

91 / 五、掐法

92 / 六、捏法

92/ 七、运法

93/ 小儿推拿常用手法

93/ 一、开天门

93/ 二、推坎宫

93/ 三、推天柱骨

93/ 四、分推腹阴阳

93/ 五、捏脊

95/ 六、推七节骨

95/ 七、推脾经

95/ 八、推肝经

96/ 九、推心经

96/ 十、推肺经

96/ 十一、推肾经

96/ 十二、推大肠

96/ 十三、推小肠

97/ 十四、推胃经

97/ 十五、掐四横纹

97/ 十六、运板门

97/ 十七、运内八卦

97/ 十八、掐二扇门

98/ 十九、掐一窝风

98/ 二十、推三关

98 / 二十一、打马过天河

99 / 二十二、推六腑

保健篇

第五章

保健推拿

103 / 头面部保健

104 / 鼻保健

105 / 眼保健

105 / 耳保健

106 / 口腔保健

106 / 上肢保健

107 / 下肢保健

108 / 胸胁部保健

109 / 腹部保健

110 / 腰部保健

110 / 益寿延年法

112 / 消除紧张法

112 / 解除疲劳法

114 / 小儿保健

第六章

美容推拿

- 117 / 消除皱纹
- 119 / 祛除雀斑
- 121 / 治理痤疮
- 123 / 改善粗糙皮肤
- 124 / 养发护发
- 125 / 颈部健美
- 127 / 肩臂部健美
- 129 / 胸部健美
- 130 / 腹部健美
- 132 / 腰背部健美
- 133 / 臀腿部健美
- 135 / 【附】 标准身材测定法

治疗篇

第七章

运动系统病症

- 139 / 颈椎病
- 140 / 落枕
- 141 / 胸胁进伤
- 142 / 冈上肌肌腱炎

- 143 / 肩关节周围炎
- 144 / 指间关节扭伤
- 145 / 腕管综合征
- 146 / 急性腰扭伤
- 148 / 慢性腰肌劳损
- 149 / 腰椎间盘突出症
- 151 / 退行性脊柱炎
- 152 / 坐骨神经痛
- 153 / 梨状肌综合征
- 154 / 腓肠肌痉挛
- 155 / 踝关节扭伤
- 156 / 跟痛症
- 157 / 类风湿性关节炎

第八章

内科病症

- 159 / 感冒
- 161 / 慢性支气管炎
- 162 / 支气管哮喘
- 165 / 胃痛
- 167 / 胃下垂
- 168 / 膈肌痉挛

- 170 / 便秘
- 172 / 腹泻
- 174 / 冠心病
- 176 / 高血压病
- 178 / 脑血管意外后遗症
- 180 / 面瘫
- 181 / 面肌痉挛
- 182 / 三叉神经痛
- 184 / 血管性头痛
- 185 / 神经衰弱
- 187 / 眩晕
- 189 / 晕动症
- 189 / 糖尿病

第九章

外科病症

- 192 / 胆囊炎
- 193 / 胆绞痛
- 195 / 前列腺炎
- 196 / 前列腺增生
- 197 / 尿潴留
- 200 / 遗精