



时尚家庭保健丛书

推拿功法治百病



吉林摄影出版社

时尚家庭保健丛书

推拿功法治百病

主编 王晓东 张艳波

吉林摄影出版社

时尚家庭保健丛书·推拿功法治百病

责任编辑:李天民

封面设计:尹为民

吉林摄影出版社出版发行 787×1092 毫米 32 开本 6 印张 135 千字
(长春人民大街124号) 2000年01月第1版第1次印刷
长春市第九印刷厂印制 印数:1—5000册

ISBN 7-80606-336-6/G·83

定价:6.80元

目 录

一、推拿功法简述	1
(一) 什么是推拿手法	1
(二) 推拿手法注意事项	1
(三) 推拿手法的基本作用	2
(四) 推拿手法对人体的影响	3
二、推拿功法技巧	6
(一) 自我推拿疗法技巧	8
(二) 气功推拿疗法技巧	15
(三) 手足按摩疗法简述	22
(四) 少林内功	23
三、复式操作手法技巧	53
四、国外手法技巧	66
(一) 四肢手法	66
(二) 软组织手法	71
五、常见病手法技巧	74
(一) 颈椎病	74

(二) 耳鸣	77
(三) 慢性腰痛	81
(四) 心律失常	83
(五) 腓肠肌痉挛	86
(六) 头痛	87
(七) 鼻出血	93
(八) 月经不调	96
(九) 低血压	98
(十) 晕动病	103
(十一) 胃下垂	106
(十二) 牙痛	111
(十三) 术后肠粘连	114
(十四) 更年期综合症	115
(十五) 近视	117
(十六) 哮喘	121
(十七) 落枕	125
(十八) 闭经	129
(十九) 伤风	132
(二十) 前列腺炎	137
(二十一) 类风湿性关节炎	140

(二十二) 妊娠呕吐	143
六、穴位技巧.....	146
(一) 常用腧穴	146
(二) 腧穴的定位方法	166
(三) 推拿特定穴位技巧	173
七、易筋经.....	184

一、推拿功法简述

(一) 什么是推拿手法

所谓推拿手法，就是指用手或肢体的其他部分，按照各种特定的技术和规范化动作，在患者体表进行操作，使之获得良性刺激，从而达到预防和治疗疾病的一种技巧动作。手法操作的形式繁多，可能用手指、手掌、腕部、肘部操作，也可以用肢体其他部位直接在患者体表进行操作，通过功力的“深透”而产生治疗作用。因其主要是用手来进行操作的，故统称为手法。推拿手法具有动作细腻柔和、技巧性较强、适应范围广，能治疗临床各科疾病，可根据不同病症和治疗部位选择应用的特点。

(二) 推拿手法注意事项

①在运用一些强烈的运动关节类手法（如颈椎扳法等）时，应先排除有骨折、肿瘤、脊柱结构不稳的可能性，以防止重大医疗事故的发生。

②患者在过于饥饿、饱胀、疲劳和酒后，不宜立即进行推拿。

③推拿手法治疗前要先明确诊断，排除推拿不宜治疗的病症，选择适宜的手法和治疗部位，决不能盲目施术。

④在推拿手法治疗过程中，要精力集中。密切注意病人对推拿的反应，如面部表情、肌肉的紧张度、对运动关节类手法的抵抗程度等。对随时调整手法刺激的强度，避免增加病人的痛苦和不必要的人为损伤。

⑤手法操作时要选择恰当的体位。

⑥推拿医生应注意个人清洁卫生。

⑦推拿手法应用的一般规律是：手法强度由轻逐渐加重、关节活动幅度由小逐渐加大、操作速度由慢逐渐加快。操作顺序一般可以先头面、次胸腹，后肩背、腰骶、手、足；由上而下，先左后右，从前到后。局部治疗，则以手法的主次进行。对身体瘦弱、气血亏虚者，手法刺激不宜过强。

（三）推拿手法的基本作用

推拿手法的基本作用是指手法作用于人体体表的特定部位对机体的生理、病理状况发生的影响而言。有关这方面的论述很多，概括起来不外乎是疏通经络、促进气血运行、调整脏腑功能、滑利关节、增强人体抗病能力。

(四) 推拿手法对人体的影响

临床实践和实验研究结果表明，推拿手法对人体各系统均有作用。这方面的内容相当丰富，只能作些介绍。

· 对呼吸系统的影响 ·

穴位推拿能改善呼吸道的通气和换气功能，常用于防治慢性支气管炎、肺气肿。

· 对神经系统的影响 ·

推拿手法可调整大脑皮层的兴奋与抑制过程，头面部有节律性的轻柔手法可使实验者脑电图出现 α 波增强的变化，表明大脑皮层的电活动趋向同步化，有较好的镇静作用，能解除大脑的紧张和疲劳状态。一般来说，缓慢轻柔而节律性的手法，反复刺激后对神经系统具有镇静、抑制作用；而急速沉重刺激强的手法则有兴奋作用。

· 对皮肤及皮下组织的影响 ·

推拿手法施面部等处，可以去除皮肤表面的排泄物，促使已死亡的表面细胞的脱落和延长表面细胞的衰老过程，改善皮肤呼吸；有利于汗腺及皮脂腺的分泌；能使浅表血管扩张，增加皮肤血液供应，改善皮肤的营养状态；促使皮下脂肪的消耗和肌肉的运动，提高肌肉的收缩力，从而使皮肤的光泽度和弹性增加，减少皮下脂肪堆积。据观察，经常做面部健肤按摩，可使面部皱褶减轻，并富有弹性。

· 对心血管系统的影响 ·

①促进血液流动：推拿手法能使血流速度加快，并能改变血液高凝、粘、浓聚状态，从而促进血液循环。

②改善微循环和脑循环：据手指甲皱微循环观察，推拿后有毛细管管襻口径增宽、毛细血管血的充盈情况好转、血球积聚现象消失等变化。头面、颈项部手法操作后，脑血流量显著增加，故患者常用手法治疗后感到神清目爽、精神饱满、疲劳消除。

③降低外周阻力，改善心脏功能：手法能扩张小血管管径，降低血流阻力，穴位推拿可以改善冠心病病人的心肌缺血状态，使心绞痛缓解，心电图 ST 段和 T 波改善；又可改善冠心病人的左心功能、降低外周阻力，使心输出量增加而心肌氧耗却降低。美国医师也发现，指压腕背相当阳池穴部位能治疗房室传导不完全阻滞所引起的心动过缓。

· 对消化系统的影响 ·

按揉足三里、摩腹可调整胃肠道的蠕动，对胃液分泌机能加强及调整作用，促进腹腔血液循环，从而增强消化和吸收功能，并有促进溃疡修复和愈合的作用。捏脊疗法可使疳积患儿血中胃泌素水平下降至正常，提高小肠对营养物质的吸收。推拿还可提高慢性胆囊炎患者胆囊的排空，抑制胆道平滑肌痉挛。

· 对血液系统的影响 ·

推拿后可使血液中白细胞总数有不同程度的增加；白细胞分类中淋巴细胞比例增高而中性白细胞比例相对减少；白

细胞的吞噬能力提高。经细胞总数在推拿后也有少量增加。

· 对免疫系统的影响 ·

推鼻旁、摩面，按揉风池，擦四肢等能防治感冒；捏脊疗法可提高儿童的身体素质。推拿还以捣制实验性小白鼠移植肿瘤细胞的增殖，并使小白鼠自然杀伤细胞增多。

· 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，又可治疗遗尿症。

· 对内分泌系统的影响 ·

按揉脾俞、膈俞、足三里，擦背部膀胱经能提高部分糖尿病患者的胰岛功能，使血糖降低、尿糖化验转阴。推拿还具有增高血钙的作用，故可治疗因血钙过低所引导的痉挛。对佝偻病患者掐揉四缝穴、捏脊，血清钙、磷均有上升促进了患儿骨骼的发育和生长。

二、推拿功法技巧

推拿基础功法是我国古代的一种强身壮体的锻炼方法。它是研究如何修心养身，捍卫生命的一门学科，不仅是祖国医学的一个重要组成部分，也是中华民族优秀文化传统之一。

推拿基础功法的功就是功夫，法就是刻苦锻炼的方法。要求锻炼者“勤奋、刻苦锻炼”，“冬练三九”，“夏练三伏”。“内炼一口气，外练筋骨肉。”通过锻炼，使人体某部或全身机能，功能得到增强。所以，增强的功能就是功夫。

基础功法又可以从不同的角度进行分类。

I 从练功的姿势上区别

卧 功：凡是采取躺卧姿态练功的，适用体弱有病者。

坐 功：凡是采取坐势练功的，有盘膝坐与平坐式，适合于身体比较虚弱者。

站 功：凡是采取站立姿势练功的，指按一定的姿势要求，两脚站立不动，进行锻炼。

活步功：凡是下肢在走动的状态下进行锻炼的方法，称为活步功。

I 从练功的手段上区分

形体功：凡是着重于姿势锻炼的。古时候也叫“调身功”。有动功与静功。

呼吸功：凡是着重于呼吸锻炼的。古时候也叫“调息功”，“吐纳功”。也有动功和静功两种。

意守功：凡是着重意念锻炼的。古时候称为“调心功”。一般也分动功和静功。

以上三类练功手段，形态、呼吸、意守是相互联系、相互影响、相互促进和相互制约的一个整体，可归纳为“形、意、气”。因为形体、呼吸的锻炼都是在意守意念的主导下进行的。

II 从练功的内外方面区分

静功：凡是练功时肢体不进行运动的功法。如丹田静功。

动功：凡是练功时肢体进行运动的功法。如太极、五禽戏等等。

静动功：这是一种把静功与动功融合一体的功法其特点是——“静而后动”，“动静双赅”，这种功法在较多的情况下，常能收到速效和高效。

(一) 自我推拿疗法技巧

推拿疗法，历史悠久，操作简便，疗效可靠。实践证明，推拿不仅可用于他疗，也同样可用于自疗。它是通过手法作用于人体体表的特定部位，以调节机体的生理病理状况，达到治疗疾病的目的。

凡是人体各个关节筋络和肌肉受到外力撞击，强力扭转、牵拉、压迫或因不慎而跌仆闪挫，或因体虚、劳累过度及持续活动、经久积劳等因素所引起的损伤或脏腑经络的关系失调、产生气血不和、营卫失调等病理变化，均可通过推拿舒筋络，理筋整复，活血祛瘀，调解阴顿时等，使之恢复正常。

按法

按法是在一定的部位上，用手指或手掌、掌根和肘尖一起一伏地按压（见图1）。按压的力量由轻到重，使患部有一定的压迫感后，持续一段时间，再慢慢放松，同时要有一定的节律和弹性。根据不同的部位和目的，分有指按、掌按和肘按。

推法

推法是用手指、手掌或肘尖在人体某一部位上做单方向的直线运动（见图2）。频率一般为50~150次/分。开始稍慢，

逐渐加快。注意避免损伤皮肤。

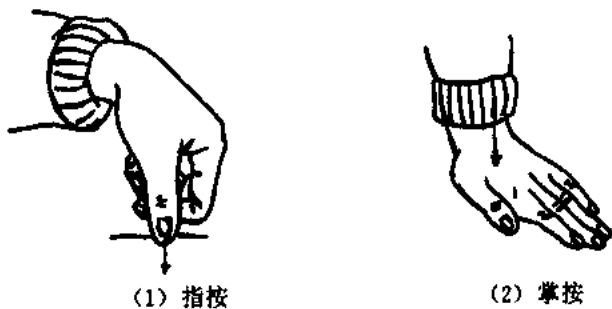


图1 按法

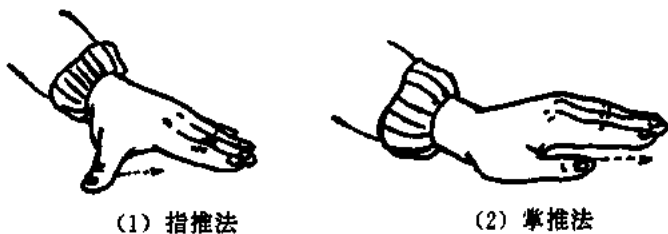


图2 推法

拿法

拿法是用拇指与食盐、中指或其他手指相对呈钳形，捏拿住某一部位或穴位，做一收一放或持续的揉捏动作（见图

3)。用力不在指尖上，而在指腹和手指的整个掌面上。拿力要由轻到重，再由重到轻，强度以有酸胀感为宜。

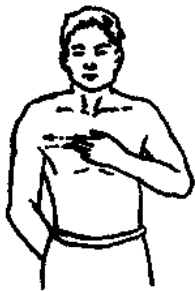


(1)



(2)

图3 拿法



(1)



(2)

图4 擦法

擦法

擦法是用手或手掌在皮肤进行直线来回摩擦的一种方法（见图4）。其作用力浅在皮肤及皮下，频率为100~200次/分；一般以发红发热为度。注意不要擦伤皮肤。

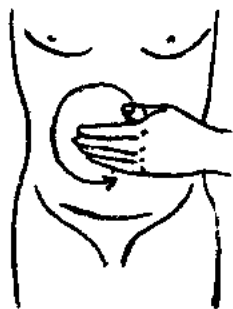


图5 摩法



(1) 指揉



(2) 掌根揉

图6 揉法

摩法

摩法是用手指或手掌在身体某一部位或穴位上，做顺时针或逆时针方向的旋摩运（见图5）。但只在皮肤表面摩运，力