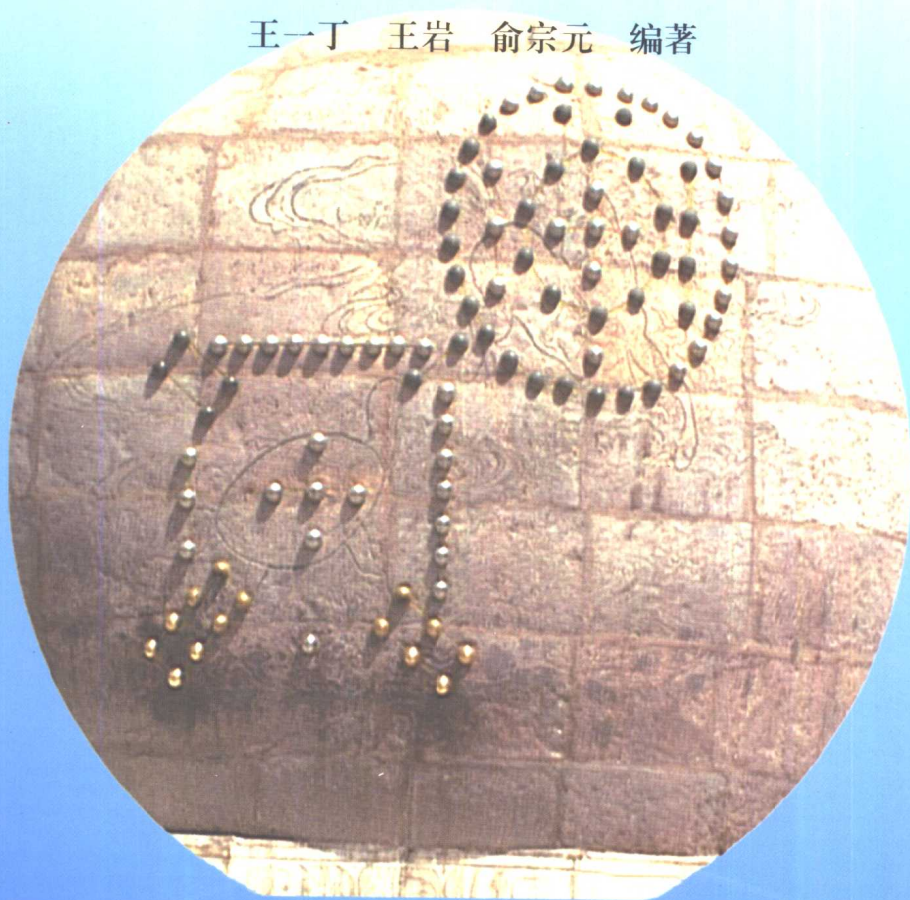


中央广播电视大学继续教育用书

河图洛书

保健按摩推拿技术

王一丁 王岩 俞宗元 编著



学苑出版社

中央广播电视大学
继续教育用书

河图洛书

保健按摩推拿技术

王一丁 王岩 俞宗元 编著

学苑出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

河图洛书保健按摩推拿技术/王一丁、王岩、俞宗元
编著. —北京:学苑出版社,2001

中央广播电视大学继续教育用书

ISBN 7-5077-1678-3

I . 河... II . ①王...②王... III . 按摩疗法(中
医) — 广播电视教育:终生教育 — 教材 IV . R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 03181 号

学苑出版社出版发行

北京市万寿路西街 11 号 100036

廊坊市光达印刷厂印刷 新华书店经销

大 32 开本 12 印张 180 千字

2001 年 9 月北京第 1 版 2001 年 9 月北京第 1 次印刷

印数:10000 册

ISBN7 - 5077 - 1678 - 3

定价:20.00 元

前 言

本书是与《河图洛书保健按摩推拿技术》电视节目配套的教材。该套教材由中央广播电视大学继续教育学院与中国燎原广播电视学校共同编制,旨在通过远程教育形式,让“人人享有保健”的目标得以落实。

“健康第一”。没有健康就没有个人幸福。没有人民的健康就没有国家的富强。寻找可靠、易行、有效的保健方法,是人类自古以来的追求。特别是改革开放以来,随着人民生活质量的不断提高,人人对保健,尤其是自我保健更为需求。而传统的中医保健按摩推拿技术因其无创伤、无药害、无毒副作用、方便可靠,日益受到青睐。本书介绍的河图洛书保健按摩推拿技术是中医按摩园地的一朵奇葩。和其他保健方法相比,不但来得更为简单易学,操作方便,而且对防治诸多的常见病均有效果。学会它,等于免费为您个人和家庭请了一名保健医生。

古谚语说:“识破河图早下功,返本还原一真宗;若能冲破洛书网,寿比南山不老松。”我们编制这套教材,就是希望继承发扬中医优秀传统,普及保健技术,为实现“人人享有保健”的伟大目标做出应有的贡献。

使用本书,重点在于掌握书中介绍的按摩推拿方法,以切实用。为了照顾到读者不同层次的需要,本书特别加写了第二章和第六章,介绍中医的有关基础知识与河

图洛书理论,供有兴趣研究的读者参考。参加本书编写的有:王岩(第一章第一节、第二章),王一丁(第三、四、五、七、八章),俞宗元(第一章第二第三节、第三章第一节、第四章第六节二、第七节、第六章),并由俞宗元统稿;参加本书审定工作的有孙美春、张少刚、许瑞森、袁灵。

借助远程教育的理念,推广普及保健按摩推拿技术,还是一种尝试,本书的编写和电视教学节目的制作,仍需要不断的探索和主动的创新。

最后,衷心感谢在本套教材编制过程中给予帮助的所有同事和朋友,包括我们参考过的有关中医与河洛理论书籍的作者以及出版社的编辑。限于我们的经验和水平,书中不当之处,恳望得到读者和同仁的指正。

编 者
2001 年春

目 录

第一章 总论	(1)
学习目标	(1)
第一节 按摩推拿的历史和作用	(1)
第二节 河图洛书保健按摩推拿技术 的特点	(5)
一、方法独特、易学易会	(5)
二、保健治疗,效果明显	(5)
三、经济实用、易于推广	(6)
四、系统而深奥的理论	(6)
第三节 按摩推拿须知	(8)
一、按摩推拿的禁忌症与适应症	(8)
二、按摩推拿应注意什么	(10)
三、按摩推拿后的反应	(10)
第二章 中医按摩推拿医理	(13)
学习目标	(13)
第一节 中医学的特点	(13)
第二节 阴阳五行学说	(15)
一、阴阳学说	(15)
二、阴阳学说在中医学中的应用	(16)
三、五行学说	(18)
四、五行学说在中医学中的应用	(20)
第三节 经络与腧穴	(26)

一、概述	(26)
二、经络系统的组成	(26)
三、十二经脉	(30)
四、奇经八脉	(49)
五、经络的生理功能及临床应用	(51)
六、腧穴的分类及其诊疗作用	(53)
七、腧穴的定位方法	(56)
八、经穴简介	(60)
九、经外奇穴简介	(83)
第三章 头部的按摩推拿	(89)
学习目标	(89)
第一节 头部基本结构	(89)
第二节 头部疾病生成的原因及症状	(96)
一、头部疾病生成的原因	(96)
二、头部疾病的症状	(97)
第三节 头部保健按摩推拿的治疗范围	(99)
第四节 头部河图洛书按摩推拿法	(99)
一、河图按摩推拿法	(99)
二、洛书按摩推拿法	(117)
三、头部辅助按摩推拿法	(123)
四、治疗头部疾病的辅助手法	(124)
第五节 头部病例分析与治疗	(126)
第四章 腰背部及胸腹部的按摩推拿	(128)
学习目标	(128)
第一节 脊柱与全身的关系	(128)

一、按摩推拿颈椎治疗的病症	(129)
二、按摩推拿胸椎治疗的病症	(129)
三、按摩推拿腰椎治疗的病症	(130)
四、按摩推拿骶、尾骨治疗的病症	(131)
第二节 腰背部与胸腹部按摩推拿的 治疗范围	(131)
第三节 仙人推背法	(132)
第四节 生克补泄法	(134)
第五节 五脏六腑俞穴按摩推拿法	(136)
第六节 胸腹部的按摩推拿	(144)
一、十字按摩推拿法	(144)
二、九针法	(148)
第七节 前后九宫按摩推拿法	(149)
第五章 四肢的按摩推拿	(152)
学习目标	(152)
第一节 下肢的按摩推拿	(152)
一、下肢仙人推筋的治疗范围	(152)
二、下肢仙人推筋手法及配穴	(152)
三、病例分析与治疗	(157)
第二节 上肢的按摩推拿	(158)
一、上肢仙人推筋法	(158)
二、点按上肢五穴	(158)
第六章 河图洛书理论	(161)
学习目标	(161)
第一节 河图洛书	(161)

一、河图	(163)
二、洛书	(167)
第二节 河图洛书与中医	(169)
一、“天人合一”说	(170)
二、整体观与全息律	(174)
三、月球对人体的影响	(177)
第三节 河图洛书的应用	(181)
一、河图洛书与天文星象学	(182)
二、河图洛书与数学	(183)
三、河图洛书与化学	(188)
四、河图洛书与生物学	(191)
五、河图洛书与物理学	(193)
六、河图洛书与人体生命科学	(200)
七、河图洛书与保健按摩推拿	(203)
第七章 自我保健按摩推拿	(209)
学习目标	(209)
第一节 自我保健按摩推拿手法	(209)
第二节 自我保健及康复数法	(219)
第八章 常见病的预防与治疗	(222)
学习目标	(222)
第一节 介绍几种常见病的预防与 治疗方法	(222)
第二节 颈椎病的预防与治疗方法	(229)
第三节 胃病的预防与治疗方法	(230)
第四节 心脏疾病的预防与治疗方法	(230)

第一章 总论

学习目标

1. 了解按摩推拿简史及其医疗保健作用。
2. 了解河图洛书按摩推拿技术的特点及推广该技术的意义。
3. 明了按摩推拿的禁忌症与适应症；掌握按摩推拿的注意事项。

第一节 按摩推拿的历史和作用

按摩推拿是中医学的重要组成部分,它是以中医脏象经络理论为指导,在人体一定的部位和穴位上,通过推、拿、按、摩等手法预防和治疗疾病的技术,属于中医学的外治法。常做按摩推拿对保健与养生均有好的效果。

按摩推拿的历史源远流长。

原始人类生存环境极其恶劣,常与大自然搏斗求生,当遭受外伤时,他们本能地在患处按、压、摸、揉,以减轻疼痛,消除红肿,恢复功能。这就是按摩推拿的雏形和起源。随着人类实践活动日益丰富,自发医疗行为逐渐发展为自觉医学模式。

自夏、商、周以来到秦始皇统一中国的先秦时期,按摩推拿得到了发展。据历史考证,是殷人发明了按摩推拿疗法,公元前十六世纪殷商时代最早运用按摩推拿技

术。最早的按摩大师俞拊，他是殷代宫廷名医，其“治病不以汤液醴酒，而以镵石、跷行、案机、毒熨”。按摩推拿在宫廷和民间被广泛应用。《周礼注疏》一书中说，“扁鹊治赵太子暴疾尸厥之病，使子明炊汤，子仪脉神，子述按摩”，描述了春秋战国时期，名医扁鹊运用服中药和按摩等方法成功地抢救了尸厥病人赵太子的经过。先秦时期成书的《五十二病方》中记载按摩推拿所治的病包括了外科、伤科、内科、小儿科的病症十七种，运用治疗的手法有按、摩、刮、捏等，运用的工具有木椎、药巾等。

秦汉时期，专职的按摩师相当普遍，许多名医及一些经典医学著作对按摩推拿进行了深入的总结。医学名著《内经》中述有按摩的医疗范围及按摩工具。史载第一部按摩专著《黄帝岐伯按摩十卷》也成书于秦汉，可惜后代失传了。东汉名医张仲景在《金匱要略》中提到了膏摩的治疗方法。

晋唐时期，按摩推拿除了为贵族保健治病外，还开展了有组织的教学活动，太医署中设有按摩博士、按摩师、按摩工、按摩生。在社会上按摩推拿广泛用于治疗四肢、脏腑、外感、内伤诸科的临床治疗学科。医学名著《肘后方》中用按摩推拿治疗急症很有特色，例如有“令爪其病人人中取醒”等。孙思邈所著《千金方》将按摩推拿用于小儿的护养和疾病的预防，例如有“小儿虽无病，早起掌以膏摩囟上及手足心，甚辟风寒”的记载。《诸病源候论》提倡将按摩推拿用于伤科病的治疗和康复，并记载了许多自我保健按摩推拿方法，该书每卷末都附有按摩推拿

方法。

宋、金、元时期,按摩推拿在养生保健中得到更广泛的应用。宋代医生庞安时“为人治病率十愈八九……有民家妇孕将产,七日而子不下,百术无所效……令其家人以汤温其腰腹,自为上下按摩,孕者觉肠胃微痛,呻吟间生一男子”,这即是按摩推拿催产。宋代杨子建著《十产论》中介绍了胎位转正的各种手法。许多文人用按摩推拿以求祛病延年的风气甚浓,从苏东坡、陆游等人的诗文中经常可以看到按摩推拿养生治病的记载。

明清时期,按摩推拿呈现繁荣景象,按摩推拿分支越来越细,小儿按摩推拿形成了独立体系,而且专著如《小儿按摩经》《小儿推拿方脉活婴秘旨全书》《小儿推拿秘诀》《小儿推拿广意》等相继问世。清朝的《医宗金鉴·正骨心法要旨》一书,归纳总结出正骨推拿法,把“摸、接、端、提、按、摩、推、拿”手法列为伤科八法,并指出手法正骨比用器械正骨要好。

祖国医学的按摩推拿较早就传到了国外。

公元 742 年,日本的一位学者康福,就著有按摩一书。公元 1776 年,瑞典人林格氏根据中国的按摩推拿,本着生理解剖学知识及亲身经验,创编了瑞典式疗法——疗病体操,据说这便是现代“西洋按摩术”的启端。19 世纪末,英国医生德真,将《遵生八笺》中按摩导引法译为英文出版,书名为《功夫——道家的医疗操》,为现存最早有关中医按摩术著作的英译本。

国外也有按摩推拿,基本上均是医学文化的组成部

分,用来保健和治疗疾病。有较大代表性的按摩手法是古代埃及、印度、希腊和罗马等国所总结创造的。近代,西方按摩术也有了新的发展,但其以西医理论为指导,重视局部对症治疗,与我国按摩推拿以中医理论为指导,强调整体观念,辨证施治不同。

我们注意到,近年来,一些国家派遣留学生来我国学习中国的按摩推拿技术,有越来越多的趋势,这一门古老的学科日益变得年青,充满了活力。

按摩推拿的作用是什么?

《黄帝内经》说,按摩推拿的作用是行气、活血、舒筋、通络、镇静、止痛、退热。

按摩推拿手法作用于局部,可以活血化瘀、消肿镇痛;可以解除痉挛,分解粘连;还可以理筋正骨,滑利关节。

体表经穴内连经络,经络通往脏腑,联络肢体、沟通内外,贯串上下,有规律的布散、循行、交会,把全身所有的组织、器官结成一个有机的整体。经络的作用是运行气血、濡养全身、调节脏腑组织之间以及机体与外界之间的协调和统一。施手法于体表穴位,可以疏通经络、调和气血,使有病的脏腑器官得以恢复正常,达到祛病健身,益寿延年之目的。

第二节 河图洛书保健按摩推拿技术的特点

按摩推拿是传统中医园地中一枝久开不败的奇葩。数千年的医疗实践,使其不断发展完善,涌现出形形色色的门派,百花吐艳。河图洛书保健按摩推拿法是其中别具特色的一支,概括言之,它有四大特色:

一、方法独特,易学易会

河图洛书保健按摩推拿技术在众多门派中能够独树一帜,就在于它从理论到手法都很独特,自成体系。由于它采取的是整体辨证施治,常常是以简驭繁,干净利索,不需要死记很多医学知识,比如头部按摩,虽然从理论上讲是按河洛九宫、五行生克原理进行的,但术者不必管它,而只要掌握头部 6 个穴位,如同拨电话号码一样,依序按揉,即可施治。一般人学习二十几分钟就可以学会操作。再如,治疗五脏六腑疾病采用仙人推背法,更无须记穴位,只要双手循脊椎上下运动就可产生疗效,其手法十几分钟就可以掌握,简练实用,与众不同。

二、保健治疗,效果明显

理论深刻、手法简易却有显著的疗效是该技术又一特色。其保健医疗效果相当不错。例如,一名有 40 余年严重神经性头痛病史的患者,久治不愈,经王一丁先生用河洛法按摩推拿几次,每次不过 10 几分钟,即症状消失,宣告痊愈。1997 年 5 月,王先生又曾用该技术将一名脑

干出血的濒危病人救活,创造了当地医疗史上的奇迹。一般人学会该技术后,也能有疗效。王一丁到北京,曾先后在国防大学第四干修所、国家体委老干部局等单位介绍该技术,受到广泛欢迎。总之,该技术对于日常保健和一般常见病,诸如高血压、脑血栓、脑溢血、动脉硬化、颈椎病、关节炎、腰背部疾病、腿痛腿麻、心脏病、惊吓、尿频、阳痿早泄、妇科等诸多疾病的防治都有效果。学会河图洛书保健按摩推拿技术,等于为个人和家庭增添了一名保健医生。

三、经济实用,易于推广

我国已经进入老龄化社会,截至2000年5月份统计,60岁以上人口已达1.25亿。年底预计将达2亿,而2010年则将超过4亿。若再加入中年人群体的话,这个庞大群体的医疗保健不能不说是社会的巨大负荷,若达到联合国提出的“人人享有保健”的标准,更不是轻而易举的事。而在这一方面,河图洛书保健按摩推拿技术恰好能发挥其无药害、无损伤、简便有效、经济实用的特长,极易于推广普及。

由于它不需要死记繁琐无用的知识,易学易会,适合中老年人学习掌握,又由于它不需要昂贵的药物或复杂的医疗设备,也不需要多少资金投入,所以经济实惠,再加上不需要很长的学习时间,速成的话,由老师面授一天两天即可学会,因此是一种颇为理想的保健方法,与联合国提倡的自然疗法不谋而合。相信该技术的普及,可以

对人类的保健做出应有的贡献。

四、系统而深奥的理论

河图洛书保健按摩推拿技术不但经济实用、简便易学、没有药害、没有副作用,而且它有一套系统而深奥的理论体系。众所周知,河图洛书是中国优秀传统文化的源头之一,也是享誉世界的中国医学的源头之一。河图洛书体系对世界文明最深刻最重大的影响是为中国乃至世界提供了一套不同于西方观念的思维方式与价值体系,启发了中医整体辨证施治的思路。这种以阴阳五行、河洛八卦为基础的象数模拟是中医诊病治病的理论基础,经络学说则是其生理基础。河图洛书是我们祖先观察宇宙天体运行而概括总结的规律。中医在“天人相应”“天人合一”观念指导下,将人体看成是与宇宙自然同构同序、互通互动的小宇宙,人体与天地自然一样受到阴阳五行象数的制约与支配。因而宇宙天体的运转、气象的变化制约影响着人的机体健康与生命的质量是理所当然的。这一点,已为近代科学逐步证实。还应当指出,古人讲的“天人相应”“天人合一”并无鬼神的概念,而是唯物辩证的学说,这和后代封建统治阶级倡导的迷信是有根本的区别的。简言之,刮风下雨,天气骤变,人体感到不适,这不就是“天人相应”吗?顺应自然的规律,达到养生保健的目的,不就是“天人合一”吗?河图洛书保健按摩推拿技术,正是将宇宙天体运行规律成功运用于人身保

健医疗上的杰作,而且较之中医的其他方法,如吐纳运气^①、子午流注^②、灵龟八法^③来得更加简便切实。所以它是中华民族祖先智慧的结晶,是中国医术的一个创造。它的理论体系不仅对医学,而且对数学、物理、化学等科学都有重要的启示与深远的影响,这也是中国传统文化热在世界范围内兴起的根本原因。

第三节 按摩推拿须知

一、按摩推拿的禁忌症与适应症

按摩推拿保健治疗的适应范围相当广泛,可以用于内科、外科、骨科、妇科、小儿科等不同类型的病患。但是有的疾患不合作本法的按摩推拿治疗,兹分述如下:

1. 什么样的患者不可做按摩推拿

明了这点很重要。如果术者在做按摩推拿前对患者病况不明就贸然施治,不但难以取得理想的保健按摩推拿疗效,还可能加重病情,甚至发生危险。所以必须知道对于下列患者,不宜做按摩推拿。

- (1) 头部外伤未愈、躯干或四肢骨折、骨裂者;
- (2) 骨关节脱位,在急性期和整复固定期者;
- (3) 有开放性创伤、烧伤的患者;

① 配合呼吸的传统养生方法。

② 中医指人的气血随时间的移动呈现出规律的运行。

③ 以奇经八脉交会于十二正经的八个交会穴为准,配合八卦并按甲子数推算气血运行,按日取穴治病的方法。灵龟指洛书,始于金代《窦文真公八法疏注》,其名始见于明代徐凤《针灸大全》。