

蒋松鹤 编著

家

庭

推拿与简易针灸

人民卫生出版社



家庭推拿
与
简易针灸

蒋松鹤 编著

人民卫生出版社

图书在版编目(CIP)数据

家庭推拿与简易针灸/蒋松鹤编著. - 北京:

人民卫生出版社, 2000

ISBN 7-117-03681-8

I. 家… II. 蒋… III. ①按摩疗法(中医) ②针灸疗法 IV. R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 13959 号

MA52/03
家庭推拿与简易针灸

编 著: 蒋 松 鹤

出版发行: 人民卫生出版社(中继线 67616688)

地 址: (100078)北京市丰台区方庄芳群园 3 区 3 号楼

网 址: [http://www. pmph. com](http://www.pmph.com)

E - mail: [pmph @ pmph. com](mailto:pmph@pmph.com)

印 刷: 北京人卫印刷厂

经 销: 新华书店

开 本: 850×1168 1/32 印张: 7.375 插页: 1

字 数: 161 千字

版 次: 2000 年 4 月第 1 版 2001 年 4 月第 1 版第 2 次印刷

印 数: 6 001—10 000

标准书号: ISBN 7-117-03681-8/R·3682

定 价: 13.00 元

著作权所有, 请勿擅自用本书制作各类出版物, 违者必究
(凡属质量问题请与本社发行部联系退换)

祝賀翁松樵匡師《家庭推拿和
針灸》一書出版

普及針推

造福萬家

甘惠光

一九九三年七月

序

推拿和针灸，是祖国医学宝库中两颗灿烂的明珠。

随着社会的进步，生活水平的不断提高，人们对于获得普及化的医疗保健知识的要求越来越高。由于化学药物的副作用，使得推拿、针灸这些自然疗法重新得到重视，犹如古木逢春，重获生机，成为新兴的“绿色疗法”；推拿按摩的简便、经济、有效的特点，又使它非常适合于普及教育。这 10 年来，从温州市老年大学的“针灸按摩专业”在社会上受欢迎的程度上，就可见一斑。然而，一般大众对于推拿按摩虽较熟悉，但多数只知一二；对于针灸，则更觉高不可攀。本书作者将针灸中易懂易学部分抽出，名为“简易针灸”，与推拿按摩配合运用，优势互补，极大地提高了疗效；同时，将针灸推拿中规范的、深奥的术语、完整丰富的内容，用通俗语言进行解释、归纳、总结，是对针灸推拿科普教育规范化、普及化的一项有益的尝试。

作者蒋松鹤医师，毕业于浙江中医学院针灸推拿系，在校期间曾任校学生会学习部长、校教务处处长助理。现为温州医学院附二院理疗科、针灸推拿科副主任，温州医学院医疗系讲师，温州市针灸学会常务理事，业余时间还兼任温州老年大学客座教师、市按摩师鉴定中心特邀考评员，是针灸推拿界的中青年技术骨干。难能可贵的是，作为青年医师，蒋医师在繁忙的临床工作之余，能兼顾科研、教学，现承担两项省级课题，其论文多次在省、市科协评选中获奖；其教学思路清晰，深入浅出，很受学员们的欢迎。

本书内容丰富，涉及内、外、骨、妇、儿、五官各科，对家庭常见病、多发病介绍详尽，图文并茂，读后令人感到受益非浅。纵览全书，老年疾病所占比重尤大，相信本书的出版，对于我们老年大学的医学科普教育事业，也是一个推动发展的难得的契机。

杨永汉

1999年8月

前 言

我们在临床经常遇到，有些慢性病病人病情较轻，但来医院做针灸推拿治疗，又不能马上治好，只好坚持每天来医院。我们就想，如果把一套较为简单的按摩推拿和简易针灸方法教给他们，让他们自己试着进行家庭治疗。这样不但能节省路上和看病排队等候的大量时间，而且在学会这些方法后，以后当同样的症状在某个时候突然出现时，还可暂解燃眉之急。还有些病人，在医院进行针灸推拿的同时，如能自己在家中、在办公室里，配合做自我按摩推拿和简易针灸，有些疾病再配合做医疗体操、医疗气功，其效果既能大幅提高，病情也能迅速得到控制。

9年前，当我受命与陈同丰教授共同创办温州市老年大学“针灸按摩专业”时，我们就发现不仅仅是我们有这种想法，广大的病员同志和老年学员对此有着更为强烈和迫切的要求。当时首次招生，报名人员就爆满，这种情况在其他专业中是没有的。以后每年报名人数越来越多，校方不得不进行人数限制。可是在报名截止后，仍有许多同志通过各级领导找到我们，要求给以照顾；也有些年轻的同志，并不符合老年大学的年龄要求，也想方设法进来旁听。这给我们以很大的震动，我们就想不能辜负广大学员同志的热切期望，我们应该拿出更好的教材或参考书，让来的同志学得更好；让暂时未能参加的同志先自己看看书。然而，此前现成的有关教材或参考书，一般只讲按摩推拿，对于与之同根而生、配合应用能大大增加疗效的简易针灸，未能进行结合。而且有的过于专业化，有的又太简单，也没有对繁多的治疗方法

进行有序的整理，学员同志常反映“看了后一段，忘了前一段”。因此，我们曾采取补充讲义和整理提纲的方式进行弥补。同时，我们也开始认识到，没有普及化的内容，业余学员很难感兴趣；而没有一定的难度，又不可能学到更多的知识。如果能做到在立足普及的基础上，又有所提高，可能是比较理想的。对于一些专业术语，如果都弃之不用，有失针灸推拿真面目；尽可能简化术语，并加以简短的解释，也许是一种可行的尝试。多年的科普教学，也给我们积累了点滴的经验；在感于学员同志的强烈和迫切期望的督促下，加之即将开设的温州医学院推拿选修课（设想为科普型课程）的客观需要，我们开始逐步整理各段时期的讲义并汇编成书。

“病人是最好的老师”，“读者是最好的老师”，本书的读者给我们所有的指正和建议，将能弥补我们在经验上的不足。我们忙于临床工作，平时能坐下来写作的时间并不多，因此也就更需要广大读者及时给以指正和提供建议，并在此表示诚挚的感谢！

本书在编写过程中，得到了有关专家的热情支持、鼓励和帮助。温州医学院中医教研室主任刘时觉教授在百忙之中审阅全文，并提出许多重要建议；温州市中医学学会理事长、市卫生局甘慈尧副局长为本书题词，温州老年大学杨永汉常务副校长为本书写序，温州医学院附属二院分管科教的副院长李昌崇教授题写书名，温州师范学院美术系梁力宏老师为本书绘制部分插图，特此一并致谢！

蒋松鹤

1999年12月

于鹿城宏园长春斋

（作者通讯处：325027 浙江省温州市上陡门新村12组邨

16幢103室）



彩图1 拔罐



彩图2 推拿

目 录

第一章 总论	1
第一节 按摩推拿、针灸的概念.....	1
一、按摩和推拿.....	1
二、针灸是怎么回事.....	2
三、按摩、针灸发展简史.....	3
第二节 家庭针灸推拿的概说.....	5
一、家庭针灸推拿的机理和适用范围.....	5
二、家庭针灸推拿的禁忌证.....	7
三、家庭针灸推拿的展望.....	8
第二章 经络、穴位与简易针灸	10
第一节 概述	10
一、经络的组成	11
二、十二经脉和奇经八脉	11
三、穴位的分类	12
四、穴位的治疗作用	13
第二节 穴位的定位	13
一、体表标志	13
二、指量法	14
三、骨度分寸法	14
第三节 十四经穴	16
一、手太阴肺经	16
二、手阳明大肠经	18

三、足阳明胃经	21
四、足太阴脾经	25
五、手少阴心经	28
六、手太阳小肠经	29
七、足太阳膀胱经	31
八、足少阴肾经	38
九、手厥阴心包经	40
十、手少阳三焦经	41
十一、足少阳胆经	44
十二、足厥阴肝经	47
十三、督脉	49
十四、任脉	52
第四节 经外穴	55
一、头颈部	55
二、胸背部	56
三、上肢部	58
四、下肢部	59
第五节 小儿推拿特殊用穴	60
一、头面部	60
二、躯干部	61
三、上肢部	63
第六节 简易针灸法	66
一、灸法	67
二、拔罐疗法	70
三、刮痧法	73
四、皮肤针	75
五、穴位贴敷疗法	76

第三章 常用按摩推拿手法	77
第一节 摩擦类	77
一、摩法	77
二、推法	78
三、擦法	81
四、搓法	81
五、抹法	81
第二节 挤压类	82
一、按法	82
二、点法	83
三、拿法	84
四、拨法	85
五、捻法	85
第三节 叩击类	86
一、拍法	86
二、击法	86
三、弹法	88
第四节 振动类	88
一、振法	88
二、抖法	89
第五节 运动关节类	90
一、摇法	90
二、拔伸法	91
三、扳法	92
第六节 摆动类	92
一、揉法	92
二、捻法	93

第七节 复合手法	93
第四章 常见病的家庭治疗	95
第一节 内科常见病	95
一、感冒	95
二、老年慢性支气管炎	98
三、头痛	101
四、眩晕	104
五、偏瘫	106
六、失眠	109
七、高血压病	111
八、冠心病	114
九、糖尿病	117
十、胃脘痛	119
十一、便秘	122
十二、腹泻	125
十三、中暑	127
第二节 外科常见病	129
一、慢性胆囊炎、胆石症	129
二、前列腺增生	131
第三节 骨伤科常见病	133
一、颈椎病（附：落枕、颈椎间盘突出症）	133
二、肩周炎	137
三、网球肘	140
四、弹响指	143
五、慢性腰痛	145
六、膝关节痛	149
第四节 妇科常见病	152

一、痛经·····	152
二、妊娠呕吐·····	154
三、更年期综合征·····	155
第五节 五官、口腔常见病·····	157
一、近视眼·····	157
二、慢性鼻炎·····	159
三、牙痛·····	161
第六节 儿科常见病·····	163
一、厌食·····	163
二、婴儿腹泻·····	165
三、遗尿·····	167
四、夜啼·····	169
第五章 其他应用 ·····	171
第一节 家庭保健·····	171
一、自我保健按摩·····	171
二、按摩师保健按摩·····	181
三、小儿保健按摩·····	189
四、保健灸法·····	189
第二节 家庭美容·····	190
一、面部美容·····	190
二、减肥·····	192
第三节 家庭急救·····	196
一、心肺复苏·····	196
二、气管异物堵塞·····	199
三、心肌梗死急救·····	200
四、晕厥急救·····	201
五、溺水急救·····	202

六、阑尾炎急救·····	203
七、小儿惊厥急救·····	205
附录一 推拿练功法·····	206
附录二 常用穴位索引表·····	212
附录三 主要参考文献·····	219

❖ 第一章 总 论 ❖

第一节 按摩推拿、针灸的概念

一、按摩和推拿

说起按摩，有些人可能会有点误会，以为这是医生的事情或者是按摩师的工作，与自己没有关系；至于针灸，那更是可望而不可及的事了。不知您是否有过这样的体会：看书、写字的时间长了，觉得双眼酸胀、头脑发沉的时候，常常会情不自禁地揉揉眼睛、捶打捶打自己的头部；肚子不舒服的时候，常常会用手去揉压揉压；工作累了，腰酸背痛，也常会去捶捶腰背。这些自发的动作常常会使我们感到舒服一些。其实，这就是自我按摩最初的自发的阶段。怎么样才能做得比较有效，而且不仅仅限于减少疲劳，更进一步达到治病和预防保健的目的呢？

这就需要学习自我按摩的操作方法，有意识地加以应用，我们通常称之为手法。按摩的手法很多，其基本动作，来源于日常生活和劳动。如按法，“按”字为“手”字旁加“安”字，“以手探其穴而安于其上”，就是把手安放在穴位上或身体的某个部位上，进行按压；拿法，就是用手拿东西的动作；又如搓法，基本动作就好象搓衣服一样，用手在身体上来回搓动。如此等等。

那么，推拿和按摩是不是一回事呢？从它们的发展历史来看，按摩推拿发源于我国，早期曾叫“按跷”，明朝以前多称“按摩”。而“推拿”这个名称，则在明朝以后开始出现。初期的

手法治疗，仅用于少数疾病，手法种类也很少，主要是单纯向下用力的“按法”和在体表环形摩擦的“摩法”，故称按摩。随着按摩专科的进一步发展，手法越来越丰富，出现向下的压力、向上的提力、相对的挤压力，以及各种复合多样的手法，同时更加重视穴位治疗；治疗范围也逐渐扩大到小儿推拿、伤科整骨推拿等。逐渐地，按摩开始被“推拿”这个更为明确的概念所取代。从按摩发展到推拿，应该说标志着推拿发展史上的一个很大的飞跃。

从目前的人为的划分来看，按摩的要求一般较低，尤其在国
外，对按摩的认识仅仅是“揉捏身体上的肌肉与关节以减少痛苦、僵硬”；我国劳动部将按摩列入持证上岗的劳动工种之一，从事按摩的人员经过一定的培训，发给各级技术等级证书，称为按摩师。按摩师主要在浴池、宾馆等场所工作，以解除疲劳和保健为主，虽然也要掌握一些手法和主要穴位，但总的要求是比较低的，有初中文化程度者就可以参加学习。推拿的要求较高，注重穴位治疗，更加讲究手法，要求经过系统的医学专业学习，掌握中西医诊断，并且根据不同的疾病进行辨证治疗。国内各大综合性医院大多已将推拿科列入临床科室，由专业的推拿医师来看病。

然而，按摩、推拿在发展历史上毕竟是一脉相承的，在手法上也是一致的；而且由于其历史极其悠久，民间流传极广，故各个时期、各地在名称上有时也出现比较复杂混乱的情况。比如，南方多称“推拿”，北方常习惯称“按摩”等。鉴于以上种种原因，加上本书所涉及的内容，既有简单的按摩法，也有方案全面的推拿治疗，因此，本书在许多地方常以按摩推拿笼统称之。

二、针灸是怎么回事

说起针灸，实际上与推拿就象孪生兄弟一样，它们都是通过一定的方法来刺激有关的经络、穴位，来达到治病目的的中医传