

全新
家庭养生丛书
丛书主编 王绍诚 陆云平

推拿养生

刘安杰等/主编



TUINA
YANGSHENG

辽宁科学技术出版社

LIAONINGKEXUEJISHUCHUBANSHE

全新家庭养生丛书
丛书主编 王绍斌 陆云平

推拿养生

刘安杰 等 主编

—— 辽宁科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

推拿养生/刘安杰等主编. —沈阳: 辽宁科学技术出版社,
1996. 9

(全新家庭养生丛书)

ISBN 7-5381-2343-1

I. 推… II. 刘… III. 按摩疗法 (中医) IV. R244. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (96) 第 08053 号

辽 宁 科 学 技 术 出 版 社 出 版

(沈阳市和平区北一马路 108 号 邮政编码 110001)

辽宁省新华书店发行 沈阳新华印刷厂印刷

开本: 787×960 1/32 印张: 8 $\frac{3}{8}$ 字数: 150,000

1996 年 9 月第 1 版

1996 年 9 月第 1 次印刷

责任编辑: 亚 荷 世 禄

版式设计: 于 浪

封面设计: 庄庆芳

责任校对: 周 文

印数: 1—5,000

定价: 12.00 元

丛书主编 王绍诚 陆云平

本书主编 刘安杰 肖振祥 申玉克

副主编 张锦标 曹凤祥 赵秀荣

编写人员 (按姓氏笔画)

丁 新 申玉克 胡 彬 刘 晖

赵秀荣 刘安杰 张锦标 肖振祥

曹凤祥 周淑琴 杨 彬

出版者的话

生命诚可贵，养生不能少。随着社会的进步，养生保健已成为一种时尚，为了适应这种新的社会趋势，我们组织编写了这套“全新家庭养生丛书”。

目前，养生保健类图书林林总总，其中，自然不乏上乘之作，精品也非罕见，但大多数不尽人意，存在的通病是读来不解渴，缺乏实用性，甚至无所适从。有鉴于此，这套丛书在策划与编写过程中突出强调了可操作性和有效性，由富有实践经验的医务人员编写，选取读者最关注的内容，力求作到：告诉您所不知道的，解释您少许知道的，介绍您想知道的。换言之，读到本书，将使您有一种“不一样的感觉”，获取“不一样的收获”，努力作到一书在手，无师自通，学而用之，终生受益。

鉴于祖国医学中养生是一门涉及范畴广、内容繁杂的系统科学，因此，这套系列书暂分为6个分册，包括《推拿养生》、《食疗养生》、《灸法养生》、《中医运动养生》、《中药药酒养生》和《中药外用养生》。

尽管我们的初衷是努力奉献给读者一份精品，然而，毕竟由于多作者执笔，风格难于一致，加之时间仓促，文字疏漏恐难避免，对此，敬望读者批评、雅正。

辽宁科学技术出版社

1996年2月

QUANXIN JIATING YANGSHENG CONGSHU



目

录

推拿何故养生·····	1
(一) 从中医角度回答·····	1
(二) 从西医角度解释·····	4
推拿施用的注意事项·····	7
(一) 推拿疗法的适应症和禁忌症·····	7
(二) 推拿时机选择和手法力度要求·····	8
(三) 推拿体位、用具及介质·····	10
常用推拿手法·····	13
指法·····	13
掌法·····	16
动法·····	20
取穴方法、常用腧穴表及十四经脉图·····	24
推拿养生方法·····	52
循经推拿养生法·····	52
简化摩腹运气功法·····	57
捏筋拍打健身养生法·····	59
保健操养生法·····	68
足道推拿养生法·····	78
妇女推拿养生法·····	89
男子性功能养生法·····	98
小儿推拿养生法·····	100
推拿减肥养生法·····	104
养颜美容养生法·····	110
祛病养生法·····	124
高血压病·····	124

冠心病	128
心脏神经官能症	130
慢性胃炎	131
慢性胆囊炎	133
糖尿病	134
肥胖症	138
眩晕	139
神经衰弱	144
脑血管意外后遗症	146
多发性神经炎	148
面神经麻痹	151
偏头痛	152
三叉神经痛	154
呃逆	156
便秘	159
尿潴留	160
前列腺炎	162
遗精	163
阳痿	165
落枕	167
颈椎病	169
腰肌劳损	174
腰间盘突出症	177
棘上韧带损伤	189
退行性脊椎炎	190

肩关节周围炎·····	193
月经不调·····	198
痛经·····	201
闭经·····	204
乳腺增生病·····	206
产后腰痛·····	208
产后腹痛·····	210
产后缺乳·····	211
近视·····	213
迎风流泪·····	214
耳鸣、耳聋·····	215
过敏性鼻炎·····	217
慢性鼻炎·····	218
颞颌关节功能紊乱·····	219
牙痛·····	221
儿科疾病·····	222
小儿发热·····	235
小儿惊风·····	239
小儿消化不良·····	244
小儿营养不良·····	246
小儿口水过多·····	247
小儿呕吐·····	248
小儿腹痛·····	250
小儿腹泻·····	253
小儿便秘·····	256
小儿桡骨头半脱位·····	258

(一) 从中医角度回答

1. **推拿可以调整阴阳：**阴阳学说是中医学说理论的重要组成部分，其基本的内容是：阴与阳相互对立、相互互根、相互消长和相互转化。可用此来解释和说明以下现象。

(1) 人体的组织结构：中医认为人的一切组织结构既是一个有机联系的整体，又是可以划分为相互对立的阴、阳两个部分。例如：体表为阳，体内为阴；上部为阳，下部为阴；背部为阳，腹部为阴；腑为阳，脏为阴；气为阳，血为阴，等等。

(2) 人体的生理功能：中医认为人体的正常生命活动是阴阳两个方面保持着对立统一的协调关系的结果。例如：人体的生理活动是以生命活动的物质为基础的，这种物质称之为“阴精”，即为“阴”，而人体的生命活动，即生理功能，称之为“阳气”，即为“阳”。这样广而为之人的整体，细则某脏、某腑、某个部位和组织。

(3) 人体的病理变化：人体内外、表里、上下各部分之间及生命物质与机能之间必须保持相对的阴阳协调平衡关系，才能维持正常的生理活动，才是健康的条件

和表现。疾病的产生及其病理过程，则是正常的阴阳相对协调的生理活动因某种原因失去协调所致。阴阳失调可导致阴阳的偏盛、偏衰，关系到“正气”与“邪气”两个相互关系和概念等等。“正气”就是指人体对疾病的抵抗力、免疫力、对内外环境的适应力和自身恢复与修复的能力；“邪气”泛指各种致病因素和能力。疾病的整个变化过程是“正气”与“邪气”相互斗争的结果。

(4) 用于疾病的诊断：中医对疾病的诊断用“阴、阳、表、里、寒、热、虚、实”八个总的纲领来辨证，但八纲中以阴阳作为总纲，在临床辨证中首先分清阴阳才能抓住疾病的本质，作到执简驭繁。大者可辨整个病情是属阴证，还是阳证，小则可详细分析具体病机。

(5) 指导对疾病治疗：由于疾病发生、发展的根本原因是阴阳失调，因此，调整阴阳、补偏救弊、恢复阴阳的协调和相对平衡是治疗疾病的基本原则。根据辨证，通过推拿一定的部位、经络、俞穴，采取轻重缓急、刚柔不同刺激量的手法，对不同的疾病使用不同的方法，这样来调整 and 改变人体阴阳的不协调、不平衡状态，使致病的“邪气”消除掉，而抗病的“正气”得到恢复从而达到治疗的目的。

(6) 疏通经络：经络是人体内经脉和络脉的总称，“经”有路径的意思，是纵行的干线，多循行于深部；“络”有网络的意思，是经的分支，其分

布部位较浅，如罗网络，无处不至。

经络是人体运行气血的通道，联系脏腑、肢节，沟通上下内外，调节体内各部分的通路，通过经络系统的联系、气血循行周身使人体的五脏、六腑、四肢、五官、九窍、皮肉、筋骨得到充分营养得以发挥各自的生理功能，并相互协调，形成一个有机的整体。如果经络不通，那么气血不畅，则可以导致五脏、六腑、皮、肉、筋、脉及关节失去营养而生理功能出现异常及功能低下。

2. 推拿可以调整气血：气血是构成人体的两大类基本物质，同时又是人体生命活动的物质基础，完成推动脏腑组织生理功能活动的运行、温煦全身各脏腑经络活动，起到保护体表、抵御外感致病因素、防止疾病发生、又作为物质基础直到营养全身的重要作用。推拿脏腑在体表的经脉、络脉及俞穴，可以起到调整和推动气血运行的作用，当然也达到了治疗的目的。

3. 推拿可以调整脏腑：五脏六腑是构成人体的重要器官，各有其维持生命活动的物质基础，同时又具有各自的生理功能，它们之间又是相互协调、相互配合，共同完成统一的人体生命活动，如果出现了它们之间的异常或者不协调，则会导致生理功能失调，引起疾病的产生。

脏腑虽然在人的体内，但通过经络与体表联系起来，并且每一脏腑都有自己相对应的经脉和络脉，沿一定路线在体表循行。这些经络在体表的交

汇也体现了脏腑间的协同、协调及相互制约的关系。

(二) 从西医角度解释

1. 推拿对人体各系统的影响和作用

(1) 对循环系统的作用：推拿对心率、心律、心功能都有调节作用。临床资料表明：按揉心俞、肺俞，内关、足三里可治疗心肌炎后遗症、缓解胸闷、心慌等症状。

(2) 对血液循环和微循环的影响：推拿可加快血液循环、改善微循环。有人对推拿前后局部深层温度进行了测试，发现经推拿后的局部深层组织的温度也升高。

(3) 对呼吸系统的作用。推拿可对肺的通气、换气、肺活量有影响。通过对 24 例慢性支气管炎患者观察发现推拿后，可提高肺活量，改善气急、气短的症状。对感冒患者，可明显减轻鼻塞、流涕等症状，缩短感冒的病程。

(4) 对消化系统的作用：推拿对胃肠分泌消化液及运动功能都有明显的作用。通过对 30 例慢性胃炎患者进行推拿后，其中 14 例经胃肠钡餐透视检查，发现推拿后使原来胃肠蠕动快的变慢，使原来胃肠蠕动慢的变快，这说明推拿对胃的蠕动有双向作用。

(5) 对免疫系统的作用：推拿可以调节免疫功

能。据报道,对从事因苯污染造成的几组白细胞减少症患者,选用足三里等穴进行推拿,发现能使患者白细胞总数增加、白细胞吞噬指数提高,并能改善患者的临床症状。

(6) 对神经系统的影响:推拿对神经系统有一定的调节作用。通过对 50 名健康人观察,在强刺激合谷和足三里后,发现脑电图中“ α ”波增强,说明穴位推拿能引起大脑皮层的抑制。

(7) 对运动系统的影响:可以改善肌肉的营养代谢;促进组织修复;可以分解软组织损伤后的瘢痕组织增生、互相粘连;解除肌肉痉挛;促进炎症稀释和分解;促进水肿、血肿的吸收。

(8) 对内分泌系统的影响:推拿对内分泌系统有明显的作。如对糖尿病患者运用推拿手法治疗一段时间后,部分患者的血糖均有不同程度的下降或尿糖转阴。

2. 对血液流变学的影响:“血液流变”是指血液在血管中循环及其流动变化性质。大量临床资料表明:血液流变性质的异常变化是一个不容忽视的因素,它对许多疾病的诊断和治疗都具有很重要的意义。“血液流变”中的血粘度升高最为突出,即使不具有动脉硬化,单纯血液粘度的增高亦会导致冠状动脉血栓的形成而导致冠心病等疾病的发生。有报道对动脉硬化患者和缺血性中风患者进行推拿后,发现除血粘度、血浆粘度均有不同程度的降低外,血栓形成的斑块体积也缩小,重量减轻,这说

明推拿能减少脑血栓形成的发生率，缩短缺血性中风的疗程，不但可防止再次中风，尚能预报中风。而且，推拿方法对躯体外表的压力和手法操作时产生的摩擦力，可大量地消耗和除去血管壁上的脂类物质，当这些脂类物质被大量消除后，可恢复血管壁的弹性，改善管道的通畅性能，避免血管硬化的形成。

(一) 推拿疗法的适应症和禁忌症

1. 推拿疗法的适应症：推拿疗法的适应症非常广泛，但是当具体施用时则应辨明某病某症是否是适应症；某病、某症的不同时期是否是适应症以及其合并症状、局部情况等，必须做具体的分析，才能确定是否适合推拿疗法，具体来讲，当开始进行推拿时，应先对一些简单的、早期的病变进行治疗，循序渐进再治疗较复杂的病变。具体应用时一定要做到“对号入座”，尽量全面掌握、抓住被推拿者的每一症状特点，根据其描述得出相应诊断，随之确定具体的推拿部位和方法。或者可先到医院经专科医生诊断明确后，再按所介绍的推拿方法施术。

2. 推拿疗法禁忌症：推拿疗法虽然适应症广泛，但又不是灵丹妙药，不能包治百病，使用不当还有使病情恶化的可能。

一般认为以下情况不适合选用推拿治疗。

(1) 严重的心、脑、肺疾病患者或极度衰弱者不能承受推拿手法的刺激。

(2) 有出血倾向和血液病患者，手法刺激可能导致组织内出血。

(3) 局部有严重皮肤损伤或皮肤病患者，推拿手法可使皮肤损伤加重。恶性肿瘤患者的局部，易引起肿瘤扩散。

(4) 骨关节、骨髓炎、骨肿瘤、严重的骨质疏松症、骨折患者，推拿手法可使感染扩散，骨质破坏。

(5) 诊断不明确的急性脊柱损伤或伴有部分截瘫者。

(6) 急性传染病患者。

(7) 妊娠3个月以上孕妇的腹部、腰部及合谷、至阴等敏感穴位，手法刺激有引起流产的可能。

(8) 精神病患者不能与医生合作，不宜进行推拿治疗。

(9) 过于饥饿和酗酒暂不宜推拿。

(二) 推拿时机选择和手法力度要求

1. **推拿时机的选择：**主要有两个含义，一是对疾病不同时期，如早期、中期和晚期进行推拿施术，二是施术的时间选择。

一般来讲，不论什么病都应争取在疾病的早期积极地予以开展治疗，推拿治疗也不例外。因为此时病变程度轻、痛苦也小，机体消耗小而且抗病能力强，易于治愈或能够加速治愈。但是对于急性的扭、挫伤患者，因其局部组织内毛细血管破裂、渗出、肿胀及其软组织撕裂等变化，立即施用推拿手

法会使损伤加重、出血和渗出的加重大于吸收和修复，故需休息 48 小时以上再施行推拿治疗为妥。

至于推拿选择的时间可灵活掌握，一般的原则是空腹和饱腹时或过于疲劳时不宜进行，家庭中进行的推拿还是以早晨、晚间为宜，早饭 1 小时后和晚饭 1 小时后为妥，有些病症可选择发作最重时和症状最明显时。

2. 施用推拿手法的力度、节律和时间：有人认为做推拿时力量越大越好，时间越长越好，随便的推拿不讲究什么节律，这是不对的。

手法的操作要讲究技巧，而不应用蛮力，将推拿看作单纯一种力气活，有力气就行了，而且力气越大越好，这也是不对的。必须避免动作的生硬粗暴，而使患者痛苦不堪。当然强调手法的技巧并不是说手法操作时不需用力，更不是否定力的作用，而是说力的运用必须与手法技巧尽可能完美地结合在一起。

推拿手法应使被操作者具有舒适、乐于接受的感觉。这就要求手法的快慢要有节律。手法的压力要均匀适中，切忌时快时慢，时轻时重，生硬古板。有的需要一些特殊的手法，将在具体治疗某病时介绍。

具体的力度和刺激量一般来讲应注意以下几点：从年龄上讲，年龄越小，反应越敏感，组织越稚嫩，需力度和刺激量要小，老年人由于身体亏虚，力度和刺激量也应小。从性别上讲，女同志比