

家庭

JIATING TUINA ANMO

推拿按摩

(修订版)

金宏柱等 编著



金盾出版社

家庭推拿按摩

(修订版)

金宏柱 吴云川 编著

金盾出版社

内 容 提 要

本书针对家庭医疗保健的需要,介绍了推拿按摩的基本知识,包括推拿按摩的治病机制、手法练习、常用穴位和练功,以及百余种常见病的推拿疗法和10套自我保健按摩的程序。内容通俗实用,文字简明扼要,插图清晰准确,好学易懂,便于掌握。本书既是一般家庭医疗保健的良好读物,也是基层医务人员必备的参考书。

图书在版编目(CIP)数据

家庭推拿按摩/金宏柱,吴云川编著. —修订版. —北京:
金盾出版社,2000.3

ISBN 7-5082-1031-X

I. 家… II. ①金…②吴… III. 按摩疗法(中医) IV.
R244.1

中国版本图书馆CIP数据核字(1999)第40612号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路5号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 68218137

传真:68276683 电挂:0234

封面印刷:北京印刷一厂

正文印刷:北京翠通印刷厂

各地新华书店经销

开本:787×1092 1/32 印张:10.5 字数:236千字

2000年3月修订版第17次印刷

印数:721001—742000册 定价:12.00元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

修订版前言

《家庭推拿按摩》于1990年6月出版以来,深受广大读者欢迎,已连续印刷16次,发行达70多万册,并被台湾大众书局和香港聚贤文化公司改版发行,被香港《文汇报》书评誉为“医疗、保健不可或缺”的居家必备书。为报广大读者的厚爱及适应社会的需求,我们在第一版的基础上,对《家庭推拿按摩》进行了修订。修订版仍遵循原书简明、实用的宗旨,还以通俗易懂、扼要流畅的写作风格,沿用三大章为纲目,进而增加了一些新的内容。在第一章“家庭推拿基本知识”中,针对推拿按摩工作中应具备的体力、指力以及患者强身健体的需要,补充了推拿练功的方法,介绍了练功的特点和具体的操练动作,并配以插图,以便于掌握。这一章中,还补充增加了手法和常用穴位,重点内容又补充了家庭医疗、保健中常用的辅助疗法,诸如拔罐、艾灸、夹脊点穴、背腧按摩、点穴止痛和头穴、耳穴、手穴、足穴等按摩及药物的外用热敷等方法。了解掌握这些方法,无疑会更好地裨益于家庭治疗保健的效果。第二章“常见病的家庭推拿”,在原来收录的内、外、妇、儿等科40余种疾病的基础上,根据常见实用的原则,以及诸多患者来信的需求,增添扩充了50多种疾病,以期覆盖面更广。至于病名,我们沿用目前临床的习惯称谓,既采用了中医的病证,也使用西医的病名。第三章“自我保健推拿”,系本书精华所在,家庭保健防病中确有效果,原所论述已较精当,不再赘言作续貂之举。

总之,《家庭推拿按摩》的修订,虽经最大努力,但限于作

者的水平和经验,也难免有不尽人意之处。鉴此,诚盼读者指正和谅解,如是幸甚之至并致感谢。

作 者

2000 年 1 月

目 录

第一章 家庭推拿基本知识

一、推拿概述与治病机制	(1)	(十)按法	(18)
二、推拿练功的特点和内容	(3)	(十一)拿法	(18)
(一)推拿练功的特点	(3)	(十二)捻法	(19)
(二)少林内功练功法	(5)	(十三)拍法	(19)
三、推拿手法的要求与操作	(12)	(十四)点法	(19)
(一)一指禅推法	(13)	(十五)掐法	(20)
(二)滚法	(14)	(十六)捏法	(20)
(三)揉法	(15)	(十七)弹拨法	(21)
(四)推法	(15)	(十八)弹法	(21)
(五)摩法	(16)	(十九)摇法	(21)
(六)擦法	(16)	(二十)扳法	(21)
(七)搓法	(17)	(二十一)背法	(23)
(八)抹法	(17)	(二十二)拔伸法	(24)
(九)抖法	(17)	(二十三)振法	(24)
		(二十四)击法	(26)
		四、推拿手法的练习程序	(27)
		(一)沙袋练习	(27)
		(二)人体操作练习	(27)

..... (28)	(十)热敷法..... (77)
五、推拿的介质 (31)	七、推拿的适应证和禁忌证 (84)
(一)冬青膏..... (31)	八、推拿取穴方法与常用穴位 (84)
(二)麻油..... (31)	(一)骨度分寸法
(三)葱姜汁..... (31)	 (85)
(四)鸡蛋清..... (31)	(二)推拿按摩常用腧穴的定位与主治..... (86)
(五)白酒..... (32)	九、小儿推拿知识和常用穴位..... (125)
(六)滑石粉..... (32)	(一)脾经 (128)
(七)薄荷水..... (32)	(二)胃经 (128)
六、推拿的辅助疗法	(三)肝经 (129)
..... (32)	(四)肺经 (129)
(一)拔罐疗法..... (33)	(五)心经 (129)
(二)艾灸法..... (36)	(六)肾经 (130)
(三)夹脊穴点穴法	(七)四横纹 (130)
..... (41)	(八)大肠 (131)
(四)背腧穴按摩法	(九)板门 (132)
..... (43)	(十)内劳宫 (132)
(五)点穴止痛法	(十一)内八卦 ... (133)
..... (46)	(十二)小天心 ... (133)
(六)头穴按摩法	(十三)三关 (133)
..... (48)	(十四)天河水 ... (134)
(七)耳穴按摩法	(十五)六腑 (134)
..... (52)	
(八)手穴按摩法	
..... (67)	
(九)足穴按摩法	
..... (71)	

(十六)十王	(134)	(十九)威灵	(135)
(十七)老龙	(134)	(二十)精灵(精宁)	
(十八)端正	(134)		(135)

第二章 常见病的家庭推拿

一、感冒	(135)	十九、尿潴留	(167)
二、眩晕	(137)	二十、遗精	(168)
三、咳喘	(139)	二十一、便秘	(170)
四、肺气肿	(141)	二十二、呃逆	(171)
五、失眠	(143)	二十三、糖尿病	(173)
六、头痛	(145)	二十四、高血压病	
七、健忘	(147)		(175)
八、神经衰弱	(148)	二十五、胆绞痛	(177)
九、脑震荡后遗症		二十六、慢性胆囊炎	
.....	(150)		(179)
十、胃脘痛	(151)	二十七、颞颌关节功	
十一、胃下垂	(153)	能紊乱症	
十二、消化性溃疡			(181)
.....	(154)	二十八、单纯性慢性	
十三、溃疡性结肠炎		鼻炎	(182)
.....	(157)	二十九、喉暗	(183)
十四、胃肠神经官能		三十、牙痛	(185)
症	(158)	三十一、冻疮	(186)
十五、冠心病	(160)	三十二、麻痹性斜视	
十六、泄泻	(162)		(187)
十七、偏瘫	(164)	三十三、上胞下垂	
十八、前列腺炎	(166)		(188)

三十四、慢性咽炎	五十四、胸胁迸伤
..... (190)	 (224)
三十五、面瘫..... (191)	五十五、急性腰扭伤
三十六、梅核气..... (193)	 (225)
三十七、中暑..... (194)	五十六、慢性腰肌劳
三十八、肥胖症..... (194)	损..... (227)
三十九、月经失调	五十七、腰椎间盘突出
..... (196)	出症..... (228)
四十、痛经..... (198)	五十八、梨状肌综合
四十一、闭经..... (200)	征..... (231)
四十二、功能性子宫	五十九、耻骨联合分
出血..... (202)	离..... (232)
四十三、盆腔炎..... (204)	六十、类风湿性关节
四十四、子宫下垂	炎..... (233)
..... (206)	六十一、腰椎退行性
四十五、产前、产后	脊柱炎..... (236)
腹痛..... (208)	六十二、髌髁关节损
四十六、产后尿失禁	伤..... (237)
..... (209)	六十三、膝关节侧副
四十七、缺乳..... (211)	韧带损伤
四十八、乳痈..... (212)	 (239)
四十九、带下病..... (214)	六十四、膝关节半月
五十、绝经期综合征	板损伤..... (240)
..... (216)	六十五、指间关节扭
五十一、落枕..... (217)	伤..... (241)
五十二、肩周炎..... (219)	六十六、指部腱鞘炎
五十三、颈椎病..... (221)	 (243)

六十七、腕关节扭伤	八十三、疰夏····· (267)
····· (245)	八十四、斜颈····· (268)
六十八、踝关节扭伤	八十五、惊风····· (270)
····· (245)	八十六、小儿厌食症
六十九、腱鞘囊肿	····· (271)
····· (247)	八十七、呕吐····· (273)
七十、网球肘····· (248)	八十八、疳积····· (275)
七十一、学生肘····· (249)	八十九、维生素 D 缺
七十二、矿工肘····· (250)	乏性佝偻病
七十三、跟痛症····· (251)	····· (276)
七十四、小腿三头肌	九十、小儿腹泻····· (278)
劳损及痉挛	九十一、小儿痢疾
····· (253)	····· (280)
七十五、多发性神经	九十二、夜啼····· (281)
炎····· (254)	九十三、小儿口腔炎
七十六、小儿感冒	····· (283)
····· (256)	九十四、肠套叠····· (284)
七十七、小儿便秘	九十五、遗尿····· (285)
····· (257)	九十六、脱肛····· (287)
七十八、小儿咳嗽	九十七、近视····· (288)
····· (258)	九十八、小儿产伤麻
七十九、小儿发热	痹····· (290)
····· (260)	九十九、小儿脑性瘫
八十、小儿哮喘····· (261)	痪····· (291)
八十一、麻疹····· (263)	一〇〇、小儿保健法
八十二、暑热症····· (265)	····· (293)

第三章 自我保健推拿

- | | |
|-----------------|-----------------|
| 一、强壮养生法…… (294) | 六、疏肝理气法…… (311) |
| 二、振奋精神法…… (298) | 七、宁心安神法…… (313) |
| 三、消除疲劳法…… (301) | 八、健脾益胃法…… (317) |
| 四、镇静催眠法…… (304) | 九、宣肺通气法…… (320) |
| 五、面容健康法…… (307) | 十、固肾增精法…… (323) |

第一章 家庭推拿基本知识

一、推拿概述与治病机制

推拿,古称按摩、按跷,是中医最古老的一种预防、治疗疾病的方法。早在先秦时代就有记载。我国古代名医扁鹊、华佗等就用这种方法治疗了许多疾病。魏、晋、隋、唐时期,推拿治疗和自我按摩保健已十分流行,并在那时传入了朝鲜、日本、印度和欧洲。宋、金、元时期,推拿防治的范围更加扩大,涉及到内、外、妇、儿各科疾病。及至明、清时期,在此基础上,推拿实践与理论更有了进一步的发展,尤其是用推拿方法治疗小儿疾病,形成了独特的体系。以后,推拿疗法几经沿革,时至今日更以其防治疾病的特色和良好效果,在我国乃至世界范围内引起了高度重视。随着医学科学技术的进步,在理论和技术方面都有了新的更大的发展。

推拿疗法和按摩保健之所以几千年间一直在人民群众中流传下来,是与它的良好疗效和作用分不开的。用这种方法治病保健,简单易行,易懂易学,深受群众的欢迎。现在,推拿已逐渐普及到家庭,人们都十分热衷于学习它的理论和技术。要学好推拿,达到防治疾病的目的,除了应懂得一定的中医和西医基本知识外,还要通过实践掌握推拿的基本技能和手法技巧,以及它在防治疾病和强身保健中的简单机制。另外,作为推拿医生或家庭推拿者,还必须有良好的身体素质,即在学习

过程中,如能掌握一些推拿练功方法,则更有助于实施有效的推拿保健工作。

推拿疗法是怎样达到防治疾病目的的呢?一般人都知道服药是从药物的有效成分进入人体,通过吸收而发挥作用的;手术则是以医疗器械去除病灶或整复机体患部而达到治疗目的的。推拿则不同于服药和手术。首先,它是以阴阳五行,脏腑经络,营、卫、气、血等中医理论为基础,对疾病进行辨证施治的。然后再以手法的技巧、力量的强弱,作用于人体的经络、穴位上而产生“热气”类的“物质”,通过经络系统最浅表的皮层(也就是体表),按络脉向经脉至内脏渐次传递的顺序,把这些“热气”类有效的刺激,转变成治病防病的因素,从而达到平衡阴阳、调和气血、祛风除湿、温经散寒、活血化瘀、消肿止痛的治疗目的。而现代医学对推拿按摩防治疾病的道理是这样认识的:皮肤内含有皮脂腺、汗腺、毛囊、丰富的血管和末梢神经,推拿皮肤层(体表)防治疾病,正是通过对这些组织的刺激而产生的。由于推拿手法的外在压力作用于体表产生的物理刺激,在作用区引起的生物物理和生物化学的变化,直接由皮肤或间接向肌肉深层、筋腱、神经、血管、淋巴等组织渗透,通过神经和体液的调节,产生一系列病理生理变化,从而使机体功能恢复并得到改善,以防治疾病的发生和发展。

总之,推拿是一种古老而又不断发展完善的医疗方法,由于它无药害、无损伤,且简单有效,因而容易在很大范围内普及推广,溯古抚今,展望未来,它必将对人类的医疗保健事业作出更大的贡献。

二、推拿练功的特点和内容

推拿医疗保健工作,是以推拿人员根据病情及需要,采用不同手法动作在人体上操作来实施完成的。因此,这就需要施术的推拿人员有较强壮的体魄及良好的身体素质。而要达到这个目的,就必须进行推拿练功的训练。推拿练功的方法很多,除主要的传统徒手练功方法外,尚有器械、武术、气功等多种功法,综合这些方法的作用,既能增强指、臂、腿、腰各部的力量、韧性与灵活度,更能促进人体精、血、意、气的蓄积和转换,从而达到强壮人体与提高机体的素质。另外,学习推拿练功方法还可为患者提供适合病情的选择与指导,从而更进一步增强推拿方法的医疗保健效果。

(一)推拿练功的特点

1. 动作明确,锻炼全面:推拿练功法的动作,对提高人体的力量和素质十分明显,练功中针对性亦很强,如徒手练功法中,首先强调步型、裆势,要求通过下肢各种屈曲、起伏,使下肢肌肉、韧带及腹肌、腰肌、背肌等都得到全面的锻炼。长期练习,可使下肢肌肉充实,力量增大,这正如练功家们所谓的:“筑其基、壮其体”之说,有了扎实而坚强的下肢力量,是练功顺利进行的良好基础。

徒手练功法中还有许多动作都是以手掌为主要基础的。掌从胁肋下擦推而出,徐徐有力,两手起落多有螺旋翻转,使前臂肌肉产生一种拧转的感觉,形成拧劲、争劲、螺旋劲等;再兼之以握力器、拉力器、杠铃、哑铃这些针对性更强的器械练功,通过各部肌肉的伸展收缩,相互争衡,使指掌、上肢肌肉力量得到更大更全面锻炼。

2. 注重“意”“气”，强调“内劲”：根据中医气血学说，“气是生命之本”，人体四肢百骸、五脏六腑无不依赖于经脉运行之气血以充养，这样才能维持正常生命活动，而气血畅旺者，身体强盛。推拿临床工作的特殊性质，更要求推拿医务人员具有“阴平阳秘”的健康状态。推拿练功中强调蓄养气机，充实精血，而要达到这种良好的生理功能状态，则需经过长期锻炼。诸如推拿武术练功中强调的“外练筋骨皮，内练一口气”。气功练习要求做到的“呼吸精气，独立守神，肌肉若一”。徒手练功法中的“筋、骨合力，呼吸自如”等。由于这些外形与意念活动高度协调的锻炼，可有效地促生、转化人体的“精、气、血”类物质，提高其功能、质量，进而“以意领气，以气贯力”，使人体产生所谓“内劲”。而这种“内劲”的产生，是人体功能的最好发挥，不仅有益于自身的生命功能，更可以对别人进行治疗保健时产生积极的康复作用。

3. 医练结合，增强疗效：推拿在临床工作中，恪守了古人的“上工治未病，下工治已病”这一原则，不仅重视疾病的治疗，而且更加注意预防疾病的发生和发展。推拿练功法中的一些动作，适合患者练习，有利于消除疾病，是一种扶正祛邪和调动患者积极性的好方法。

如徒手练功法中前推八匹马、倒拉九头牛一类动作，两手自胁肋两侧向前推进，使气机蓄行出中焦，故能健脾和胃，促进胃肠功能，使摄纳增加，化生有源，气血充沛。凤凰展翅一类动作，两掌向两侧展开，使胸廓扩张，上焦气机得以舒展，有宽胸利气、平肝健脾的作用，并因此调整了气机，使亢逆之肝阳下降，故能防治高血压、眩晕等疾病。双手托天、霸王举鼎之类的动作，两臂向上推出，引清阳之气上行巅顶，营养脑髓，故能防治头昏、失眠之类疾病。另外，推拿练功过程中，徒手及器械

的各种功法锻炼都强调一定的下肢动作,要求下肢运用“霸力”,使下焦气机畅旺,以健脾壮腰,故对泌尿系统、生殖系统疾病有着防治作用。再如其它各种功法动作,都包含了对颈、肩、腰、背各关节、肢体的活动锻炼,既使这些部位功能、肌肉力量有所改善,又能防治这些部位的常见病、多发病。

(二)少林内功练功法

“少林内功”在锻炼中,要求下肢运用“霸力”,也就是用足力气,以五趾抓地,足跟踏实,下肢挺直,脚尖内收,两股用力内夹,躯干挺拔,做到挺胸、收腹、含颏。上肢在进行锻炼时,要求凝劲于肩、臂、肘、腕、指。呼吸要自然,与动作相协调。练功时,力要达于四肢腰背,气随力行,注于经脉,使气血循行畅通,荣灌四肢九窍、五脏六腑。在阴阳平复、气血充盈情况下,进而能扶正健体,祛病除邪。其练功方法有5种基本裆势和14种基本动作。

1. 基本裆势

(1)站裆势

动作:①立正,左足向左平跨一步,宽与肩同,足尖略收成内八字,五趾着地,运用霸力,劲由上贯下注足。②前胸微挺,后臀要蓄,两手后伸,挺肘抬腕,肩腋莫松,四指并拢,拇指外分,两目平视,头勿左右顾盼,精神贯注,呼吸随意。

要领:三直四平。三直是臀、腰、腿要直。四平是头、肩、掌、脚要平。两脚内扣,运用霸力,夹肩,挺肘,伸腕,翻掌,立指。挺胸收腹,舌抵上腭,呼吸自然,两目平视。

(2)马裆势

动作:①立正,左足向左平开一步,屈膝下蹲,足跟距离较肩为宽,两膝和脚尖微向内扣,两脚跟微向外蹬。足尖成内八字。②两手后伸,肘直腕伸,拇指分开,四指并拢,或两手平放

两胯处，虎口朝内。挺胸、收腹，上身微微前倾，重心放在两腿之间，头如顶物，目须平视，呼吸随意。

要领：沉腰屈膝，挺胸收腹，两目平视，呼吸自然。

(3) 弓箭裆势

动作：①立正，身向右旋，右足向前方跨出一大步，距离可根据自己身高取其自然。在前之右腿屈膝半蹲，膝与足尖成垂直线，足尖微向内扣。左腿在后，膝部挺直，足略向外撇，脚跟必须着地，成前弓后箭之势。②上身略向前俯，重心下沉，臀须微收，两臂后伸，挺肘伸腕，掌根蓄劲（或两手叉腰，虎口朝内），蓄势待发，全神贯注，虚领顶劲，呼吸自然。

要领：前弓后箭，重心下沉，挺胸收腹，呼吸随意。

(4) 大裆势

动作：①左足向左分开一大步，膝直足实。②两手后伸，虎口相对，四指并拢，肘直腕伸。

要领：同站裆势。

(5) 悬裆势

动作：①左足向左横跨一大步，屈膝半蹲，两足距离较马裆势宽。②两手后伸，肘直腕伸，四指并拢，拇指外分，动作与马裆势相同，故又称大马裆。

要领：同马裆势。

按语：以上5种基本裆势均为推拿徒手练功的主要基本站桩功。由于均要求下肢运用霸力，蓄劲于腰背，因此练习这些裆势可以健肾强腰，培元固本，再配合各种基本动作，可对各种疾病起到很好的防治作用。

2. 基本动作

(1) 前推八匹马

预备：站好站裆或指定的裆势动作。