

顾徐
一煌 斌
编著

中
医
养
生
保
健
丛
书

推拿保健



人民卫生出版社

中医养生保健丛书

推拿保健

徐 斌 顾一煌 编著

人民卫生出版社

图书在版编目(CIP)数据

推拿保健/徐斌等编著. —北京:人民卫生出版社,1999
(中医养生保健丛书)

ISBN 7 117 03505 6

I 推… II 徐… III 按摩疗法(中医)

R 244 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 48852 号

中医养生保健丛书

推 拿 保 健

编 著:徐 斌 顾一煌

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>

E-mail: pmph@pmph.com

印 刷:遵化市印刷有限公司

经 销:新华书店

开 本:850×1168 1/32 印张:6.25

字 数:122 千字

版 次:2000 年 3 月第 1 版 2000 年 3 月第 1 版第 1 次印刷

印 数:00 001—8 000

标准书号:ISBN 7 117-03505-6/R·3506

定 价:9.00 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)

目 录

推拿的作用原理及分类	(1)
推拿保健的特点	(5)
推拿保健的九种基本手法	(6)
推拿保健的要领及注意事项	(21)
全身自我推拿保健方法之一:坐位八段锦	(25)
全身自我推拿保健方法之二:站位八段锦	(41)
全身自我推拿保健方法之三:床上五字功	(51)
全身自我推拿保健方法之四:自我穴位推拿法	(61)
全身互助推拿保健方法之一:全身运转法	(72)
全身互助推拿保健方法之二:疏皮疗法	(77)
健脑推拿法	(80)
美容推拿法	(82)
口腔推拿保健法	(90)
眼睛推拿保健法	(91)
颈顶部推拿保健法	(93)
腰部推拿保健法	(94)
推拿养心法	(97)
推拿疏肝法	(99)
推拿健脾法	(101)
推拿益肺法	(102)
推拿固肾法	(104)

推手健身法(附甩手健身法)	(105)
推足健身法	(109)
起床时的推拿保健	(112)
临睡前的推拿保健	(113)
调整情绪的推拿方法	(114)
旅游中的推拿保健	(116)
游泳时的推拿保健	(118)
考试前的推拿保健	(119)
看电视时的推拿保健	(120)
儿童推拿保健的特点、作用和手法	(121)
儿童推拿保健	(133)
推拿防治儿科常见病症	(135)
发热的推拿防治	(139)
头痛的推拿防治	(140)
牙痛的推拿防治	(141)
心绞痛的推拿防治	(143)
推拿防治肝胆区疼痛	(145)
推拿防治胃脘痛	(147)
痛经的推拿防治	(149)
足跟痛的推拿防治	(150)
肩周炎的推拿防治	(151)
落枕的推拿防治	(153)
周围性面瘫的推拿防治	(154)
中风的预防及半身不遂的推拿防治	(156)
感冒的推拿防治	(159)
咳嗽的推拿防治	(161)

呃逆的推拿防治	(162)
岔气的推拿防治	(164)
急性腰扭伤的推拿治疗	(166)
便秘的推拿防治	(168)
泄泻的推拿防治	(169)
月经不调的推拿防治	(170)
更年期综合征的推拿防治	(171)
失眠的推拿防治	(173)
眩晕的推拿防治	(174)
高血压的推拿防治	(175)
脱发的推拿防治	(177)
冻疮的推拿防治	(178)
推拿减肥	(179)
附录一:推拿在急救中的应用	(184)
附录二:本书所用穴位图	(187)



推拿亦称按摩,是一种既不用吃药,也不用其它医疗器械,仅凭操作者的双手根据各人不同的身体状况在体表施行各种手法来强健身体治疗疾病的方法。简言之就是以手治病防病。具有操作简单,使用方便,成本低廉,功效卓著的优点,只要方法使用得当,绝无毒副作用,是崇尚自然的现代人提高生活质量的有效方法。

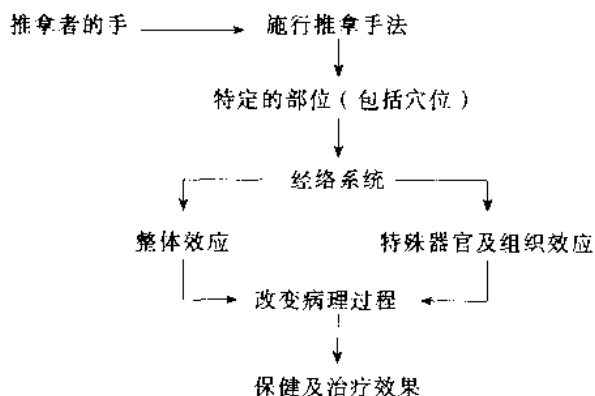
推拿是人类在长期的与疾病作斗争的生活中形成的,最初人们可能只是无意识地在躯体上抓捏,而当人们将在特定部位的推捏与减轻病痛联系起来的时候,推拿疗法就萌生了。我国历代医家均重视这一方法,积累了丰富的实践经验,尤其是在自我推拿保健和儿童推拿方面更为突出。

中医认为推拿的作用有以下三个方面:

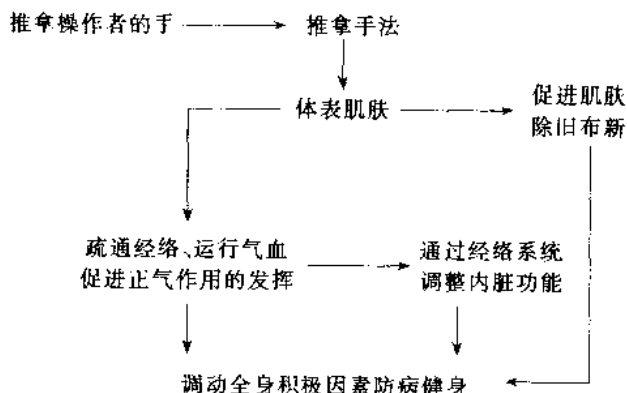
1. 疏通经络,调和气血。
2. 平衡阴阳,调理脏腑。
3. 固表扶正,防病保健。

我们可以从推拿的三个组成要素来理解推拿的作用原理。推拿的三个组成要素是:推拿操作者的手、推拿的手法、推拿作用的部位。中医认为,人体是一个内外表里相互联系并保持动态平衡的一个整体,在人体的内部与体表之间以及内脏相互之间、体表各部位之间存在着一个沟通联络并运行气血津液的经络系统,某个器官出现异常变化,就会通过经络系统在体表有所反应,如出现压痛点、变色区、低电阻区等,在这些部位进行推拿或针灸

就可以反馈性地调节相应器官的功能,并通过经络系统在全身产生整体调节反应,从而治愈疾病。如下表所示:



中医认为人体的体表是人体抗御病邪的第一道防线,只要人体的肌表坚固、防御能力强,任何病邪均不能侵扰人体,即所谓:正气存内,邪不可干。在体表推拿可以使肌腠紧密,气流畅通,从而达到防病健身的目的。如下表所示:



现代医学也从多个角度阐述了推拿的作用原理:

1. 推拿通过改变血液高凝、粘、浓聚状态,从而促进

循环血的流动速度的提高;推拿可以使毛细血管管口径增宽,毛细血管血流充盈状况好转,从而改善微循环功能;推拿能扩张小血管管径,从而降低外周阻力,改善心脏功能。

2. 按揉足三里穴,摩腹可调整胃肠的蠕动,对胃液分泌机能有加强及调整作用,并能促进腹腔血液循环,从而增强消化和吸收功能,还能促进溃疡的修复和愈合。

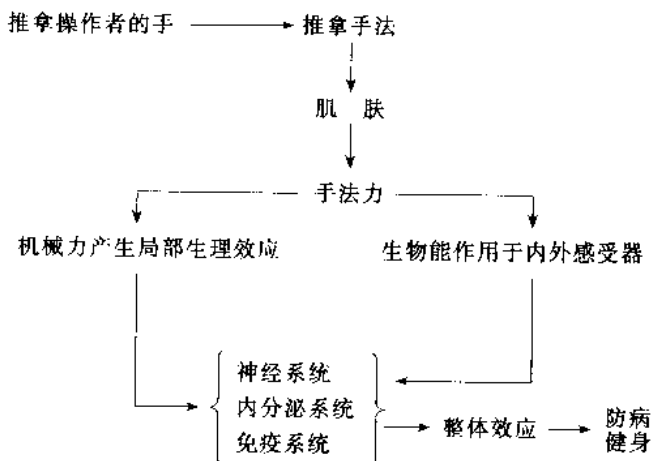
3. 推拿可调整大脑皮层的兴奋和抑制过程,在头面部施行有节奏的轻柔手法时,可使受试者的脑电图出现 α 波增强的变化,这表明大脑皮层的电活动趋向同步化,从而起到很好的镇静作用,以解除大脑的紧张和疲劳状态。

4. 推拿能改善肌肉的营养状况、促进组织修复、松懈粘连组织、解除肌肉痉挛、促进炎症介质的分解、稀释。

5. 推拿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层细胞的衰老过程,改善皮肤的呼吸状况,有利于汗腺和皮脂腺的分泌,并能使浅表血管扩张,增加皮肤血液供应,及时排除代谢产物,改善皮肤的营养状况。

从现代生物医学的角度看,推拿最基本的作用是通过力学效应获得的。力学作用表现为以下两个方面:一是机械力的直接作用,它可以使局部组织产生变形,促进组织液从高压区向低压区流动,当撤去手法作用力之后,组织又可恢复到原来的状态。节律性轻重交替的力的作用,可促进组织内的物质运动,使细胞内外、毛细血管内外物质交换增加,静脉回流和淋巴液流动加速;二是手法

的作用于体表的力量,能转化为生物能,可引起触觉感受器、压觉感受器、痛觉感受器以及深部组织牵拉感受器的兴奋,这些感觉冲动又通过一系列的神经递质的变化引起各种神经反射,引起中枢神经、外周神经以及内脏的多种机能的改变,从整体和局部多方面改善人体的机能。如下表所示:



根据使用者的不同目的,可以将推拿分为三类,如下表:

类型	特 点		
	目 的	操 作 者	手 法
1. 保健推拿	防病强身 延年益寿	自我推拿为主 互助推拿	简单,无需 特别训练
2. 医疗推拿	治疗疾病	医生	特殊,需经 特殊训练
3. 运动推拿	提高成绩 消除疲劳	推拿师	特殊,需经 特殊训

保健推拿以自我操作为主,以防病强身为目的,医疗推拿是医生操作以治疗疾病为目的。本书名为《推拿保

健》意在将两个方面的内容进行揉合,以使读者在掌握了一些推拿的基本知识的前提下,既可自我保健,又可为家人保健,既可防病又可治病,从而为提高家庭的生活质量提供帮助。

最后,还要说明一点,本书除了介绍了直接推拿的方法,还介绍了间接推拿的方法。直接推拿即是用手直接在体表推拿,间接推拿则是通过肢体或躯体的运动间接推动或振动肌肉和体内器官,使肢体或内脏相互之间产生相对运动,从而促进气血运行的方法。古代的导引法是间接推拿的典型,只是导引须将呼吸与动作相配合,本书则取其精华,对呼吸不作特别的要求。本书的互助推拿主要是说在家庭成员相互之间进行推拿,使之区别于医疗推拿,并不是一种特殊的推拿方法。

推拿保健的特点



简单 人皆有双手,皆可运用推拿的方法来进行保健,推拿的手法是在日常生活中的动作基础上形成,推、拿、按、摩各法,一说就能知道其大概含义和具体形式,只要稍加学习,注意要领就可手到病除。可以说是一种最简单的保健方法。

方便 由于其简单,无需特殊的器械和条件,随时随地均可进行,无病时可以之防病健身,有病时可以作为一种很好的辅助方法;在家庭中应用,还可加深亲情,创造融洽的家庭氛围。

自然 推拿是一种非药物无创伤的自然疗法,这一疗法建立的前提条件是:人体是一个可以自我平衡和协

调的整体,推拿可以使人体从不平衡趋于平衡,而无须依赖外物的介入。从根本上说它是建立在对人自身功能的自信心上的。今天,科技的发展,已使人们能够从基因水平上来防治疾病,这也使人们越来越相信技术和药物的作用,甚至到了迷信的地步。殊不知,任何药物的作用均以人体自身的状况为前提,药再好,没有人体的相应机能的参与也是徒劳的,所以治病的根本应从重建人体自身调节机制入手。如前所述,推拿正是这种促使人体调节机能增强的方法,也可以说是以自然的方法恢复人体自然的功能,为治本之法。

辅助性 由于是以保健为目的的,所以当人体有疾病时,这些方法并不能完全代替医生的作用。如果想以推拿为主治疗疾病亦应在推拿医生的指导下进行。

推拿保健的九种基本手法



推拿手法就是用手在人体各部位上施行的运动方法,从各种推拿手法的基本动作来看,它们均源于人们的日常生活,如推、拿、按、压等都是人们日常生活中经常使用的动作,然而这些动作只是简单的随意动作,没有一定的技术要求,不必讲究动作规范,所以不能与推拿手法相提并论。推拿手法是一种技巧性动作,是推拿防病治病的基本要素,熟练的手法技术是在理论的指导下经过一定时间的训练而获得的,所以在进行推拿保健之前必须熟悉其基本手法和要领。推拿手法的流派众多,有以阳刚型为主的,有以阴柔型为主的,而且各流派之间还难于统一,本书本着实用、方便、简单的原则,有选择地介绍了

九种基本的方法,这九种方法已能满足保健的需要。

熟练的推拿手法必须做到持久、有力、均匀、柔和。

持久:包含两层含义,一是手法操作时能够持续进行一段时间,保持动作和力量的连贯性,不能断断续续;另一方面是指手法在某一具体部位操作时,应该持续一段时间,使该部位产生感应,切勿不停地移动操作部位,尤其是对一些需要重点治疗的穴位或部位,更需维持较长时间的操作。这就要求操作者必须有一定的耐力。

有力:有力是指手法具有一定的力度,包括固定部位的一定的压力和操作过程中运用的功力均应掌握好一个度。力量的轻重不是固定不变的,而是根据保健方法的不同、身体状况的不同、施行部位的不同、所用手法的不同随时调整的,要求做到轻而不浮、重而不滞。在人们的印象中推拿似乎是很费力的,需要有较大的力量,不错,推拿是要消耗一定的力量,但是以耐力为主——即用一定的力量在一定的时间内持续推拿,而不是要爆发力,爆发力往往会造成肌肤及推拿手与腕部的损伤,故任何推拿往往均忌用爆发力。

均匀:均匀是指手法动作的节奏性和用力的稳定性,动作频率要有节奏而协调,不要时快时慢,用力要稳,不可忽轻忽重,应该保持手法动作和力量的连贯性。

柔和:柔和是指手法动作的节律协调及用力的均匀柔和,是手法技巧和力量的完美结合,所以不能把柔和理解为柔软无力,而是指不要用滞劲或使用爆发力。

总之,推拿的手法必须达到“柔中偶刚,刚柔相济”的境界,才能使手法“得心应手,手到病除。”

常用的推拿保健手法有推法、拿法、按法、摩法、擦法、揉法、抹法、拍法、点穴法等九种。

1. 推法

推法是指用手指、掌作用于人体一定部位,作单方向的直线或弧形移动的方法,可分为:拇指推、四指推、掌根推、刨推等。

(1) 拇指推:以手的拇指罗纹面在选定的部位上、下、左、右推动称为拇指推。两手拇指由上向下或由下向上推称为直推(如图1)。

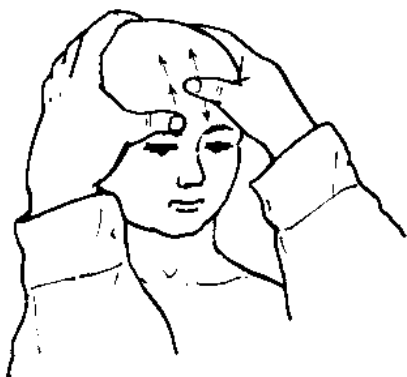


图1 拇指直推法

两手拇指罗纹面自穴位中间分别向左或右推称为分推(如图2)。以一手拇指指面着力,余四指分开助力,在一直线上缓推称为平推(如图3)。

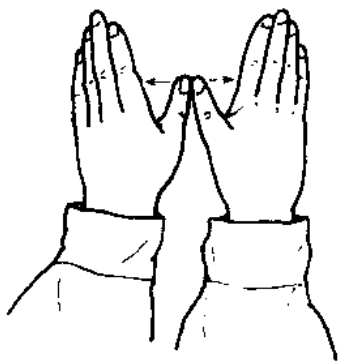


图2 拇指分推法



图3 拇指平推法

适用范围:拇指推主要用于头额、颈后、胸背、以及小儿身体各部。

(2)四指推:将四指并拢,以手指的掌面作为着力面在体表推动(如图4)。

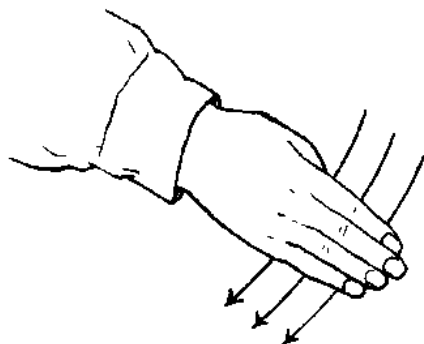


图4 四指推

适用范围:腹部、季肋、软腰、小腿以及小儿身上各部。

(3)掌根推:以掌根或大、小鱼际借腕力在体表推动(如图5)。

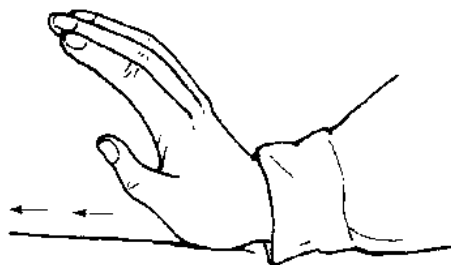


图5 掌根推

以掌根着力称为掌根推法,而以小鱼际着力称小鱼

际推,以大鱼际着力称为大鱼际推(如图6)。

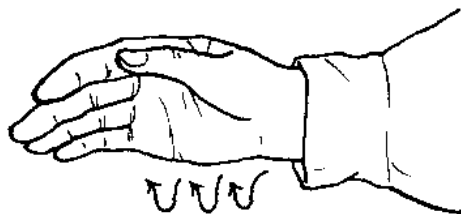


图6 小鱼际推

适用范围:适用于腰脊部、尾骶部及足底部;小鱼际、大鱼际推适用于肩背、前臂、小腿等处。

(4)刨推:将两手大拇指与其余四指分开,以虎口着力,双手合抱在肢体上由上向下或由下向上推动,形如木工刨木,称为刨推(如图7)。

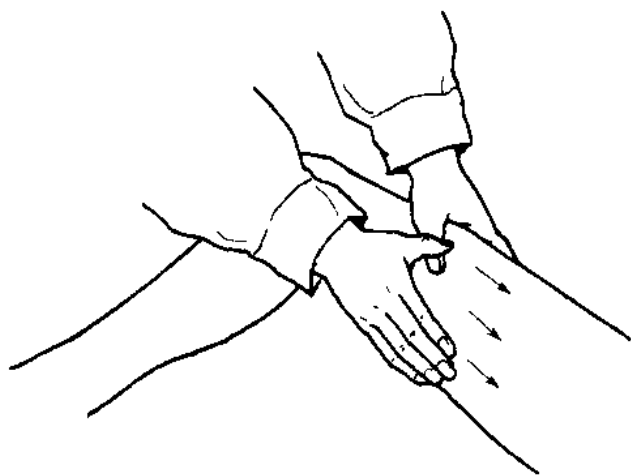


图7 刨推

推法操作要领:

(1)推法操作是推的方向应顺着肌肉的纵行线及骨骼的走向,不要在肌肉上横向推,以免挫伤肌肉。推的方向及部位要固定不要歪斜。

(2)推法是向单方向推,而不是推来推去,基本原则是“去时用力来时松”或“来时用力去时松”。去时用力来时松是说从下手处手指或掌就着力在肌肤上,用力向前推(离推拿施术者为去为前),推到一定的部位停下来,手指或掌微微抬起,离开皮肤,退回到开始着力的部位,再重复使用推法;来时用力去时松是指从下手的部位向后推(向术者来者为后),推到一定的部位停下来,手指或掌抬起,再回到开始推动的部位,重复推法。

(3)推法是一种主要的推拿方法,使用范围很广,在进行较多次数的推法操作时,宜加少许介质,以免推伤皮肤。

(4)推法操作时速度宜缓、用力要稳,不可快、浮,要求做到力量均匀,感应柔和。

推法的作用:促进体表血液循环,增强肌肤的有效供给,及时清除衰老细胞及代谢产物。疏通经脉之气、调经活血。在小儿可起到补益气血、调整脏腑的作用。

2. 拿法

拿法指用拇指与其余四指相对用力拿起肌肤的方法。分为三指拿法、四指拿法、五指拿法。三指拿法是指拇指与食中二指相对用力的拿法;四指拿法是指拇指与食、中、无名三指相对用力的拿法;五指拿法是指拇指与余四指相对用力的拿法。它们根据施术部位的不同而灵活运用(如图8)。

适用范围:颈项部、肩部、四肢部为主。