

家庭保健系列丛书 &最权威、最方便、最适用

# 推油指压

## 祛百病

丘 石(医学博士)◎主编

*Tui You Zhi Ya Qu Bai Bing*

推油指压 手法奇特保健康

掐、按、揉、推、点、压等指压手法，再配以甘菊、天竺葵、茉莉、薰衣草等按摩油的使用，有助于促进血液循环、放松身体、消除疲劳、预防疾病，保持身体健康。

金城出版社

# 推油指压祛百病

丘石医学博士 主编



金城出版社

**图书在版编目(CIP)数据**

推油指压祛百病 / 丘石主编—北京:金城出版社

2005.4

ISBN 7-80084-392-0

I 推… II 丘… III 医疗保健—知识

IV. 125

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第061826号

金城出版社出版发行

(北京市朝阳区和平街11区37号楼 100013)

北京鑫利印务有限公司印刷

开本:880×1230 毫米 1/32 印张:10.5 字数:160千字

2005年4月第1版 2005年4月第1次印刷

印数:1—5000册

书号:ISBN 7-80084-392-0/K·21

---

定价:19.80元(全套定价:59.40元)

# 前言

---

近几年来,足疗按摩、推油指压、中药泡脚等祛病方术越来越受到广大群众的欢迎,同时也引起国内医学界的广泛重视。

其实,人的双足、全身各个经脉,都与人体健康长寿有着密切的联系通过按摩等刺激,可以达到祛百病的目的。

为了方便广大读者,我们特请国内著名专家教授从足疗按摩、推油指压、中药泡脚三方面编著了三本系列书籍,让大家花最少的钱受最大的益。

本系列书简述了足疗按摩、推油指压、中药泡脚的渊源和原理,系统地、详尽地介绍了百余种常见疾病的按摩部位和方法。

足疗按摩主要从足底反射区和各足部经络方面介绍了按摩祛病的方法,不受时间、地点、设备等条件的限制,无任何副作用,既适用于他人进行操作,也非常适合自我

进行按摩,非常地方便适用。

推油指压主要从各种按摩油的使用技巧、指压常识、按摩的基本部位和方法介绍了祛百病的道理,也是适合家庭保健的一种疗法。

中药泡脚则是使用特别配制的各种中草药熬成药液浴足,以达到有病治病、无病健身的目的。由于药液不用口服,避免了药物对胃肠的刺激,药物的有效成分通过脚部吸收,减轻了药物对人体的副作用。使用中药泡脚,可健身养气、益寿延年。

本系列书内容通俗易懂、文字简明扼要,适合每一位读者家庭保健。可以说,它们是每一位广大读者的福音!

## 第一章 按摩简介 /

- 一、按摩的历史渊源 / 2
- 二、按摩治疗原理 / 7
- 三、按摩的优点 / 8
- 四、按摩的适应症及禁忌症 / 9
- 五、按摩的种类及手法 / 11
- 六、按摩的作用 / 17
- 七、按摩的益处 / 21
- 八、按摩需注意事项 / 26

## 第二章 基本按摩法 / 27

- 一、轻抚法 / 28
- 二、揉捏法 / 30
- 三、叩抚法 / 32

- 四、轻拂法 / 33
- 五、旋转和滑动 / 35
- 六、转大圈 / 36
- 七、拧扭 / 39
- 八、揉压 / 41
- 九、深层组织按摩 / 42
- 十、掌根按摩法 / 44
- 十一、颤动法 / 45

## 第三章

### 按摩油的使用技巧 / 46

- 一、选择合适的按摩油 / 47
- 二、按摩油的配制 / 50
- 三、按摩油的配方 / 52
- 四、使用香精油的注意事项 / 56

## 五、香精油的分类和应用 / 53

## 第四章

### 常见病的反射区治疗 / 60

#### 一、指压疗法的定义 / 61

#### 二、指压疗法的作用原理与适应症 / 62

#### 三、指压的操作要领 / 63

#### 四、指压疗法的注意事项 / 64

#### (12)足厥阴肝经膻穴 / 111

#### (13)督脉膻穴 / 112

#### (14)任脉膻穴 / 111

#### 二、经外奇穴 / 117

#### (1)头颈部穴位 / 117

#### (2)躯干部穴位 / 119

#### (3)四肢部穴位 / 119

#### 三、十四经穴 / 122

#### (1)头颈部穴位 / 122

#### (2)躯干部穴位 / 123

#### (3)上肢 / 124

#### (4)下肢 / 124

## 第五章

### 指压常用穴位 / 70

#### 一、十四经穴 / 71

#### (1)手太阴肺经膻穴 / 71

#### (2)手阳明大肠经膻穴 / 75

#### (3)足阳明胃经膻穴 / 75

#### (4)足太阴脾经膻穴 / 82

#### (5)手少阴心经膻穴 / 86

#### (6)手太阳小肠经膻穴 / 86

#### (7)足太阳膀胱经膻穴 / 92

#### (8)足少阴肾经膻穴 / 100

#### (9)手厥阴心包经膻穴 / 103

#### (10)手少阳三焦经膻穴 / 111

#### (11)足少阳胆经膻穴 / 116

## 第六章

### 按摩的基本部位 / 126

#### 一、脚部按摩 / 126

#### 二、腿部按摩 / 130

#### 三、手臂按摩 / 133

#### 四、头部按摩 / 137

#### 五、面部按摩 / 139

#### 六、躯干与腹部按摩 / 142

#### 七、背部 / 144

#### 八、双肩 / 145

## 第七章

### 指压常用穴位 / 150

#### 一、内科病症 / 151

头痛 / 151

神志不清 / 157

眩晕 / 158

自主神经功能不全 / 159

神经衰弱 / 160

三叉神经痛 / 162

肋间神经痛 / 164

面瘫 / 165

面肌痉挛 / 166

中风后遗症 / 168

偏瘫 / 169

癫痫 / 170

手、指麻木 / 171

感冒 / 173

咳嗽 / 175

气喘 / 177

慢性支气管炎 / 179

胸痛 / 180

高血压 / 181

低血压 / 182

心脏病 / 185

头昏眼花、目眩 / 186

雷诺综合症 / 187

水肿 / 188

食管痉挛 / 189

呃逆 / 190

恶心 / 192

呕吐 / 194

烧心、嗝气 / 194

急性胃炎 / 195

慢性胃炎 / 196

胃溃疡 / 197

胃痉挛 / 198

胃痛 / 199

幽门痉挛 / 200

胃下垂 / 201

消化不良 / 202

食欲不振 / 203

肠痉挛 / 204

腹痛 / 205

腹泻 / 207

便秘 / 208

肠蛔虫病 / 210

慢性肾炎 / 211

膀胱炎 / 212

遗尿 / 213

尿失禁 / 214

尿频 / 215

尿潴留 / 216

尿路感染 / 217

糖尿病 / 218

甲状腺功能亢进 / 219

更年期综合症 / 220

怯寒症 / 229

多汗 / 229

## 二、外科病症 / 224

下颌关节损伤 / 224

颈椎病 / 225

颈肩背臂软组织综合症 / 225

落枕 / 228

肩周炎 / 230

肩膀僵硬、酸痛 / 232

胸壁挫伤 / 233

肋软骨炎 / 234

斜方肌劳损 / 235

腕关节痛 / 236

桡窝手 / 237

扭伤 / 238

腰背痛 / 240

腰臀隐性软组织损伤 / 242

尾骨痛 / 243

梨状肌损伤 / 244

坐骨神经痛 / 245

膝骨性关节炎 / 246

骨质增生 / 248

肌筋膜炎 / 250

下肢骨折 / 251

腱鞘囊肿 / 252

风湿痛 / 253

足跟痛 / 253

慢性胆囊炎 / 254

胆石症 / 255

肠粘连 / 257

痔疮 / 258

## 三、妇科病症 / 259

急性乳腺炎 / 259

乳腺增生 / 260

缺乳 / 262

慢性盆腔炎 / 263

子宫颈炎 / 264

子宫脱垂 / 265

白带增多 / 266

痛经 / 267

月经不调 / 269

妊娠恶阻 / 270

妊娠反应 / 271

妊娠水肿 / 271

不孕症 / 272

阴道痉挛 / 273

## 四、男科病症 / 274

阳痿 / 274

阳强 / 275

遗精 / 276

早泄 / 278

性欲低下 / 279

慢性前列腺炎 / 280

## 五、五官科病症 / 281

假性近视 / 281

近视 / 282

远视 / 283

斜视 / 284

白内障 / 284

上眼睑下垂 / 285

色盲 / 286

麦粒肿 / 287

结膜炎 / 288

迎风流泪 / 289

扁桃体炎 / 290

咽喉炎 / 291

咽喉肿痛 / 292

鼻塞 / 293

内耳眩晕 / 294

目眩 / 295

耳鸣 / 296

#### 六、口腔科病症 / 297

口疮 / 297

口腔炎 / 298

#### 七、皮肤科病症 / 299

痤疮 / 299

湿疹 / 300

慢性荨麻疹 / 301

老年斑 / 302

#### 八、精神科病症 / 303

抑郁症 / 303

精神萎靡 / 304

烦恼、急躁 / 305

失眠 / 305

记忆力减退 / 307

癔症 / 307

## 第八章

### 指压按摩美容法 / 309

一、脱发 / 310

二、斑秃 / 312

三、白发 / 313

四、雀斑 / 314

五、皱纹 / 315

六、双下巴 / 317

七、腹部赘肉 / 318

八、臀部下垂、腰粗 / 319

九、肥胖 / 321

十、消瘦 / 323

十一、皮肤粗糙无光泽 / 324

# 第一章

## 按摩简介

## 一、按摩的历史渊源

自从人类第一次在这个星球上行走以来,人类就知道运用触摸的方式来促进身体的健康。早在 5000 年以前,有关将按摩作为一种康复工具的正式条令就在许多国家施行了。在埃及北部村庄塞加拉,一些古老部落的壁画中就形象地展示了这一情形,其中一幅公元前 2330 年绘制的壁画中,就描绘了一些仆人正在为法老按摩脚部。在古希腊和罗马,医师主要通过按摩为患者进行治疗和减轻痛苦,就连当时古罗马皇帝凯撒因患癫痫症引起神经性头痛,也是通过按摩的方法进行治疗的。

在中国,按摩以推拿的形式在公元前 2000 年黄帝时代就出现了,随后,它与古老的针灸技术一起继续发展。另据古印度传统医疗理论——印度的草医学的历史记载,早在 5000 年以前,古印度就已广泛将按摩运用在治疗中了。

在印度草医学中,按摩已成为日常清洁卫生的一部

分,所用的按摩油都加入了药物或由各种药草泡制而成。用法之一就是在擦拭身体时或在擦拭之前将其流注到身体上。

## 公元前 3000 年

中医按摩又称推拿,有着悠久的历史。据考古发现证实,推拿最早起源于 3000 年前,甲骨文上记载,女巫师用推拿的方法为人们治愈疾病。

## 公元前 481 年——公元前 700 年

周朝末期,有关中医文献将推拿称作“按”,同时提到名医扁鹊将推拿、针灸结合使用治疗疾病。

## 公元前 100 年——公元 100 年

中医经典著作《黄帝内经》出版,记载了 12 种推拿手法及其不同应用。

## 公元 581 年——公元 906 年

隋唐时期,推拿治疗获得巨大发展。宫廷中建立了推拿治疗科,推拿的教学和实际应用发展迅速,孙思邈提出 10 种新的推拿技术,并且将儿科疾病推拿治疗进行了系统整理。该时期出版的《唐六典》详细列出了推拿可以治疗的不同病种,从此,推拿治疗成为临床医学的一个正式分

支,也是从这个时期起,推拿治疗开始传播到朝鲜、越南、日本、伊斯兰等国家。

## 公元 960 年——公元 1368 年

在宋代和元代,有关推拿的研究日趋发达,推拿技术得到进一步提高,在宫廷医疗机构中,推拿成为正骨科和儿科的重要治疗手段。

公元 980 年——1037 年,阿拉伯哲学家和医学家耶维森那(Avicenna)保留下来了一份十分珍贵的关于手术和按摩的医疗设备的记载,他也是通过蒸馏的方法来生产香精油的先驱之一。

在欧洲,中世纪时期(5 世纪——11 世纪),宗教神学和国家压制了包括医药在内的许多领域的发展,许多珍贵的资料只能秘密的保存。有关“肉体的话题”在当时是被禁止的,因此和按摩相关的信息及记载特别有限。到了 18 世纪,随着合成制药行业的发展,外科和对症疗法开始得到广泛流行,这一度使得公众和部分医师开始反对自然康复疗法,如草药疗法、按摩、反射疗法等。

## 公元 1368 年——公元 1664 年

明代,推拿进入另一个迅速发展时期。从那时起,正式采用了“推拿”的名称,出版了许多关于推拿的著作,特别是儿科推拿尤其发达。来自全国各地的推拿专家,开始组

织有关推拿诊断、治疗的业务交流活动。

## 公元 1644 年——公元 1912 年

清代,推拿无论在宫廷和民间,都有长足发展。

当柏·亨利克·林 1813 年在斯德哥尔摩(瑞典首都)创建了中央体育学院后,按摩重新获得人们的青睐。柏·亨利克·林将他从中国、希腊和埃及等学习到的有关体育生理解剖等方面的知识进行了系统的总结,创立了当今著名的瑞典式按摩并开设了相关课程。事实上,这是首次出现的现代形式的按摩技术教学方法。

## 公元 1912 年——公元 1948 年

20 世纪初期,由于西方医学的竞争,中医发展受到很大挫折,甚至有一个时期,中医几近灭绝。国民党统治时期,部分留日医生提出禁止中医行医,但幸运的是,1929 年 3 月 17 日,在上海召开的全国医学大会否定了这一提法,这一天被称为“中医日”。

## 公元 1949 年

中华人民共和国成立,中医走向与西医结合发展的道路,中医医疗机构得到政府的扶植和发展。

## 公元 1955 年

中国盲人福利会在北京举办首届盲人按摩训练班,北京按摩医院首批老专家即来自此培训班。

## 公元 1958 年

北京西城区盲人按摩诊所(北京按摩医院前身)成立,全国各地医院逐步开设起中医推拿科。

## 公元 2009 年

进入 21 世纪,各种自然疗法在国际上获得很大发展,西方世界的按摩学校如雨后春笋般地在各地出现,教授各种各样的按摩技术。

推拿和其它中医疗法进一步与西医融合,人类将因此而获得医疗费用更低、副作用更小的优质医疗服务。我们还发现一个有趣的现象,那就是在东方很少有学院单独开设正规的按摩训练课程,仅仅把按摩作为全部医护课程的一部分。在中国开办了特别针对盲人妇女的传统按摩训练班。她们在装满米的布袋上练习按摩指力和指法,这对她们来说是一个较大的挑战,因为这需要有足够长的时间和耐心。训练要求他们把袋中的米粒练成粉末后才算大功告成。

## 二、按摩治疗原理

祖国医学认为,经络在人体内有运行气血、沟通内外、联络脏腑、贯穿上下的作用。人体通过经络系统把各个组织器官连成一个有机的整体,以进行正常的生命活动。

按摩治疗疾病,就是根据脏腑经络、营卫气血等学说,并根据疾病发生的不同原因和症状,运用不同的补泻手法,以柔和、轻按之劲,按穴道,走经络,以此来改善经络的功能活动和调节卫气营血,并通过经络的传导作用,调整脏腑组织器官的功能,从而扶正气、祛邪气,达到治疗疾病的目的。