

中国医师协会专家推荐家庭保健用书

现代家庭保健医生

XIANDAI JIATING BAOJIAN YISHENG

✓ 武星户 主编

手到病除

医学专家精心指导

常见疾病的中医推拿技法

推拿按摩概论篇

告诉您中医按摩学的历史概况和基本的取穴方法和操作手法。

推拿按摩治疗篇

为您勾勒中医按摩学的治疗范围。将所针对的疾病消失于指间的无形，显然比动用药石刀剪给人治病更具魅力。

推拿按摩保健篇

把从古到今的中医按摩学的功效及其当前的流行变异为您作写景式的介绍。掌握了这些应用技巧，您会觉得天地更宽、人生更美。

广州出版社

现代家庭保健医生

XIANDAI JIATING BAOJIAN YISHENG

☑ 武星户 主编

手到病除

常见疾病的中医推拿技法

高建琨 洪雨方 一 著



广州出版社

图书在版编目(CIP)数据

手到病除:常见疾病的中医推拿技法/武星户主编.—广州:广州出版社,2004.8

(“现代家庭保健医生”丛书)

ISBN 7-80655-740-7

I. 手… II. 武… III. 常见病—按摩疗法(中医)

IV. R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 072704 号

“现代家庭保健医生”丛书

手到病除:常见疾病的中医推拿技法

广州出版社出版发行

(地址:广州市人民中路同乐路 10 号 邮政编码:510121)

长沙市飞鹏印刷有限公司印刷

(地址:长沙市德雅路 342 号 邮政编码:430003)

开本:889mm×1194mm 1/32 字数:983 千 印张:43.75

2004 年 8 月第 1 版 2004 年 8 月第 1 次印刷

责任编辑:刘 胜

特约编辑:赖 咏

责任校对:黄淑奎 李 敏

封面设计:犀文设计室

发行专线:020-83793214 83781097

ISBN 7-80655-740-7/R·92

定价:80.00 元(全四册)

如发现印装质量问题,请与承印厂联系调换

前言

“港式马杀鸡”，“韩式大松骨”，“泰式开关节”；还有什么“足浴捏拿”，“芳香按摩”，“中式点穴”……这些闪烁在街头的大幅广告您一定不陌生。这些源自中国中医推拿按摩学的衍生门派切切实实告诉我们，推拿按摩的目标人群，已经超越了疾病人群，而指向更为广阔的健康人群。

推拿按摩学是中国古老文明和医学宝库中的一颗璀璨明珠。在现代社会里，中医按摩学以它的完备实用、简单方便且效果突出、切实可靠而深得世人青睐。许多欧美学者，更是把它当作一门自然主义的无价瑰宝而趋之若鹜。推拿按摩已形成了一种新的世界潮流。

本书的特点在于它的实用、有效、通俗和完备。有兴趣的人，可以逐章逐节，细细加以研究揣摩；工作繁忙的人，也可以断章取义，随便抽取某一方法来实践。但不管怎样，本书绝对使您有所受益。中医按摩学的科学原理和独特方法，不仅千百年来恩泽华夏子孙，到今天更是波及整个世界。您读过此书后，不仅对中医按摩学有了基本了解，更能从中学会几招。

本书之概论篇——告诉了您一些中医按摩学的历史概况和一些基本的取穴方法和操作手法。掌握了这些知识，您就能站在一定的高度看待这门学问。

本书之治疗篇——大体为您勾勒了中医按摩学的治疗



手到病除

范围。它使它所针对的疾病消失于指间的无形，显然比动用药石刀剪给人治病更具魅力。

本书之保健篇——您一定要留意，从古到今，它把中医按摩学的功效及其当前流行变异为您作了写景式的介绍。虽然限于篇幅不能面面俱到，但您掌握这些应用技巧，亦会觉得天地更宽、人生更美。

总之，本书本着去繁取精、去冗存要的精神，以“实用，会用，好用，易用，学了就会出招”的宗旨，用十数万字的篇幅在您面前展现一个精彩的健康世界。

CONTENTS



手到病除

常见疾病的中医疗法

十九、耳部奇穴	63
二十、足部奇穴	66
二十一、全身穴位备考	73
二十二、头颈部经外奇穴	76
二十三、躯干部经外奇穴	76
二十四、四肢部经外奇穴	77
第五节 常用手法	77
一、按法	77
二、摩法	78
三、推法	79
四、拿法	79
五、滚法	80
六、揉法	81
七、点法	82
八、擦法	82
九、抹法	83
十、捏法	83
十一、捻法	84
十二、搓法	84
十三、勾法	85
十四、踩法	85
十五、弹拨法	85
十六、拧法	86
十七、抓法	86
十八、抖法	86
十九、拍法	87
二十、击法	87
二十一、叩法	88
二十二、摇法	89



二十三、背法	90
二十四、扳法	90
二十五、拔伸法	92
二十六、刮痧	93
第六节 养生康复	95
一、双耳保健	95
二、口腔保健	96
三、颜面保健	96
四、双眼保健	96
五、鼻腔保健	97
六、头部保健	97
七、颈部保健	98
八、胸部保健	98
九、腹部保健	98
十、腰背保健	99
十一、上肢保健	99
十二、下肢保健	100

第二章 治疗

102

第一节 常见征候	103
一、发热	103
二、感冒	104
三、头痛	106
四、失眠	108
五、泄泻	110
六、便秘	111
七、呕吐	113



手到病除

八、呃逆	114
九、疲劳	116
十、肥胖	120
十一、脱发	122
十二、植物神经功能紊乱	125
十三、昏厥	127
第二节 内科疾患	127
一、高血压病	127
二、中风（痿症、半身不遂）	129
三、风湿（痹症）	131
四、糖尿病	133
五、冠心病	134
六、肺气肿	137
七、慢性支气管炎	138
八、咳嗽	139
九、哮喘	141
十、胃痛	142
十一、胃下垂	144
十二、慢性胆囊炎	145
十三、痢疾	147
十四、瘫痪	148
十五、高脂血症	149
十六、痔疮	151
第三节 外科疾患	153
一、颈椎病	153
二、颈部扭伤及落枕	155
三、前斜角肌综合症	156
四、颈环枢椎半脱位	157



五、肩周炎	158
六、冈上肌肌腱炎	161
七、肱二头肌短头肌腱炎	162
八、“网球肘”	163
九、肱骨内上髁炎	164
十、腕关节损伤	165
十一、狭窄性腱鞘炎	166
十二、胸肋迸伤（岔气）	167
十三、腰扭伤	168
十四、功能性腰痛（腰肌劳损）	170
十五、腰椎间盘突出症	172
十六、“椎骨错缝”	174
十七、髌关节扭伤	175
十八、梨状肌综合症	176
十九、膝关节创伤性滑膜炎	178
二十、半月板损伤	179
二十一、膝关节十字韧带损伤	181
二十二、膝关节侧副韧带损伤	182
二十三、髌骨软化症	183
二十四、髌下脂肪垫劳损	184
二十五、膝部滑囊炎	186
二十六、腓肠肌劳损	187
二十七、胫骨结节骨骺炎	188
二十八、踝关节扭伤	189
二十九、腓骨长短肌腱滑脱	190
三十、跖管综合症	191
三十一、跖跗关节扭伤	192
三十二、副舟骨损伤	193



手到病除

常见疾病的中医推拿技法

三十三、跟腱周围炎	194
三十四、跖跗关节劳损	195
三十五、跖痛症	196
三十六、跟底综合症	196
三十七、拇囊炎	198
第四节 妇科疾病	199
一、功能性子宫出血	199
二、痛经	201
三、经期畏寒症	203
四、闭经	205
五、胸部扁平	206
六、乳房外阔下垂	207
七、乳腺增生	208
八、乳腺炎	210
九、乳房肿瘤	211
十、化脓性乳房炎	212
十一、子宫脱垂	213
十二、子宫肌瘤	214
十三、淋症	214
十四、腰痛	216
十五、更年期综合症	218
十六、带下	219
第五节 儿科总论	220
一、推拿概述	220
二、常用手法	222
三、常用穴位	225
第六节 儿科疾患	232
一、腹泻	232



二、腹痛	233
三、脱肛	234
四、肠套叠	234
五、便秘	235
六、厌食症	236
七、疳积	237
八、流涎	238
九、佝偻病	239
十、百日咳	240
十一、遗尿	241
十二、夜啼	242
十三、哮喘	243
十四、惊风	244
十五、斜颈	244
十六、尿潴留	245
十七、脑瘫	246
十八、疳症	247
第七节 五官科疾患	248
一、眼疲劳	248
二、屈光不正	250
三、青光眼	252
四、白内障	254
五、眼皮抖动	255
六、音哑及失音	256
七、耳鸣、耳聋	257
八、重听	258
九、牙痛	259
十、口腔溃疡	260



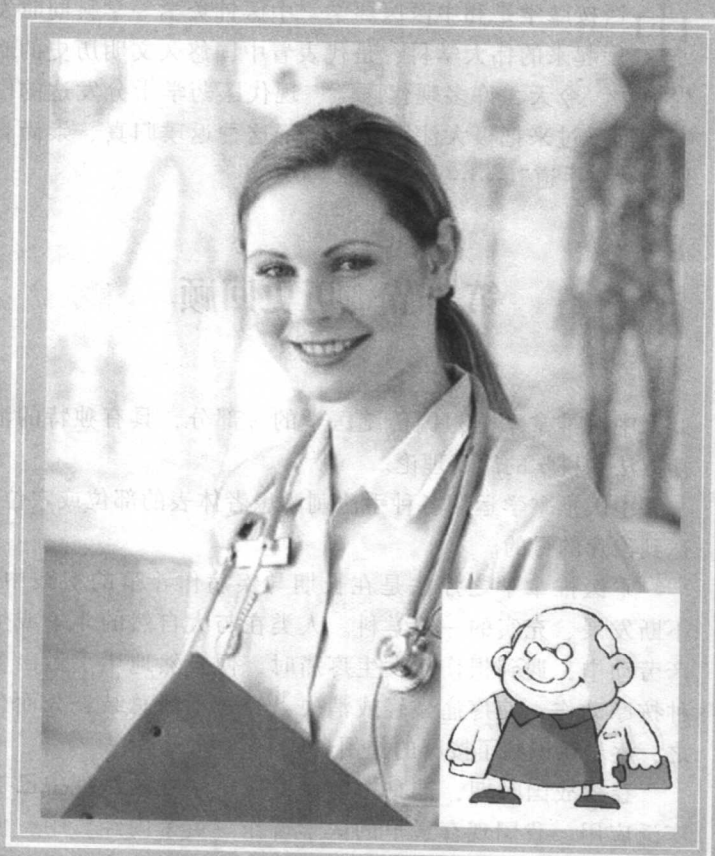
手到病除

常见疾病的中医推拿技法

十一、下颌咬合不正	260
十二、内耳眩晕症	261
十三、慢性鼻炎	262
十四、面神经麻痹	264
十五、慢性咽喉炎	265
第八节 泌尿生殖科疾患	267
一、遗尿及尿失禁	267
二、遗精	268
三、早泄	269
四、阳痿	270
五、阴茎异常勃起	272
六、不射精	273
七、射精疼痛	274
八、前列腺炎	276
第三章 保健	278
第一节 日本式国际按摩套路	279
一、头颈部按摩	282
二、肩背腰骶部按摩	283
三、下肢部按摩	287
四、颈部、胸肋、上肢按摩	292
五、腹部、面部按摩	294
第二节 美容按摩	296
一、一般程序	297
二、通行按摩	297
三、特别介绍	299
四、器械介质应用	300



五、面部减肥	303
第三节 美体按摩	304
一、淋浴法按摩	304
二、食盐法按摩	305
三、牛奶法按摩	306
四、小苏打法按摩	306
五、刺激法按摩	307
第四节 美发按摩	308
一、科学梳理养护	308
二、推拿按摩方法	311
三、介质按摩	313
第五节 “美床”按摩	314
一、人体奥秘	314
二、按摩准备	316
三、乳房之光	317
四、爱人的脸	318
五、肥臀秀腿	319
六、玉臂生辉	319
七、“毛手毛脚”	320
第六节 传统保健按摩	321
一、老子按摩法	321
二、方开摩腹功	323
三、保真十功	324
四、郑暄九功法	325
五、养身坐功六法	326
六、五脏疾病按摩法	327
七、婆罗门按摩法	328
八、灵剑子按摩法	329



第一章 概论

(这一章将使您对推拿按摩有一个大致了解)



手到病除

中医按摩学是和中医医药学、中医针灸学等学科同时发展起来的伟大学科，是代表着中国悠久文明历史的辉煌篇章。今天，许多现代医学、现代医药学十分发达的国家，都反过来把极大注意力投向了这种返璞归真、崇尚自然的“空手道”……

第一节 历史回顾

中医推拿学是祖国传统医学的一部分，具有独特的治疗方法和科学的康复理论。

中医推拿学运用各种手法刺激患者体表的部位或穴位，达到治疗的目的。

中医推拿学之疗法是在长期与疾病作斗争的实践中，不断发展、充实的一门学科。人类在与大自然的斗争或生产劳动中，遇到损伤而发生疼痛时，便自然地用手做出各种按摩动作，使疼痛减轻或消失，经过不断总结，久而久之，逐步认识到了按摩的作用。

春秋战国时期，推拿按摩在诸侯、宗主的医疗中已被广泛应用。我国现存最早的医学著作《黄帝内经》中，便有多处记载了按摩的治疗范围，比如用按摩治疗痹症、痿症、口眼歪斜和胃痛等。其中称之为“药熨”者，则是后世膏摩的鼻祖。

值得一提的是，我国第一部推拿专著《黄帝岐伯按摩》十卷，大约成书于秦汉时期，是当时推拿经验的最初总结，但没有全部流传下来。《素问》及《灵枢》有大量关于推拿按摩的文字，奠定了中医传统的养生康复医学的基础，



一直为后世医家所遵循。我国的按摩最早发源于河南洛阳地区。在《金匱要略》中已经有关于“膏摩”的记载。

魏晋时期，推拿疗法在前人的基础上，又有新的发展，不仅用于治疗一些病症，还用于自我保健及强身。魏朝的葛洪所著的《后备急方》一书中，就有很多关于应用推拿治疗急症的记载，梁代的陶弘景在《养性延命录》中说，“摩手令热，以摩面，从上至下，去邪气，令人面上有光彩；又令热摩身体，从上至下，名曰干浴，令人胜风寒时气；治疗其他，百病皆除”，叙述了推拿按摩的治疗、养生、康复的功效。

隋唐时期，推拿按摩更是受到了当时统治阶级的推崇与重视。按摩医生在太医院里被授最高的等级便是隋朝首创，最高级的推拿按摩医生被封为“博士”官职。隋朝时已把按摩医生分为按摩博士、按摩师和按摩工等不同等级。“导引之法以除疾，损伤折跌者，正之”，并开始展开了有组织的按摩专业的教学工作，唐代的孙思邈在《千金要方》中记有以自我按摩为主的“老子按摩法”，说明了按摩疗法主要适用于预防疾病，注意发挥人的主观作用。在此期间开始的人体体表按摩手法，施行中多涂上中药的制膏，谓之膏摩手法。此法可以防治小儿疾病，《千金要方》中载有“小儿虽无病，早起常以膏摩涂囟上及手足心，甚辟风寒”。以后发明的刮痧疗法，便是由此获得灵感。唐代的慧琳在《一切经音义》中云：“凡人自摩自捏，伸缩手足，除劳去烦，名为导引”；“若使人握搦身体或摩或捏，即名按摩也”，道出了自我保健与医疗保健之不同。

在隋唐的基础上，推拿到了宋金元时期有了进一步的发展，应用范围更加广泛，不仅用于治疗一些“损伤折跌者”，而且用于治疗妇科的一些疾病。宋代名医庞安时曾用