

整脊疗法病养生方案

除病+调养

从脊椎入手，疏通全身的经络，调和阴阳，养阴清热，排毒通便，祛滞消积防病抗衰，解除全身病痛。

保卫第二生命线——脊椎

全面治愈脊椎不正、错位、颈椎椎间盘突出、颈椎炎症以及由脊椎病变引发的各类身体疾病。

推



脊手

【中医理疗】

黄海涛 编著

获世界卫生组织 (WHO) 认可的天然疗法
不用药物、无毒副作用的中医理疗之法
中医名师全程教学示范



成都时代出版社

推拿

《中医理疗》

黄海涛 编著

成都时代出版社

图书在版编目(CIP)数据

推拿 / 黄海涛编著. —成都: 成都时代出版社, 2010.1

ISBN 978-7-5464-0122-5

I. 推… II. 黄… III. 按摩疗法(中医) IV. R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 215618 号

推拿

TUINA

黄海涛 编著

出 品 人	段后雷
责 任 编 辑	周 慧
责 任 校 对	傅代彬
装 帧 设 计	◎中映·良品 (0755) 26740502
责 任 印 制	莫晓涛
出 版 发 行	成都传媒集团·成都时代出版社
电 话	(028) 86619530 (编辑部)
	(028) 86615250 (发行部)
网 址	www.chengdusd.com
印 刷	深圳宝峰印刷有限公司
规 格	889mm×1194mm 1/32
印 张	3
字 数	100千
版 次	2010年1月第1版
印 次	2010年1月第1次印刷
印 数	1-15000
书 号	ISBN 978-7-5464-0122-5
定 价	15.00元

著作权所有·违者必究。举报电话: (028)86697083

本书若出现印装质量问题, 请与工厂联系。电话: (0755)25571666



脊柱是人体的中轴和栋梁，脊神经是人体神经系统的重要组成部分，而脊椎错位是百病之源。一旦脊椎发生错位，压迫了神经，就会导致人体的不适或五脏六腑的病变，加速身体的衰老。经科学研究发现，几乎100%的人都有脊柱疾患，只是程度不同而已。

中医整脊按摩最早记述于《黄帝内经》中，是一种源远流长的按摩技法。它通过按摩全身，特别是按摩脊椎、背部穴位并辅以一系列操作手法，以矫正脊椎异常、疏通全身经络，达到诊断、治疗由脊椎病变引起的某些内脏疾病的目的。

中医强调人体整体观，认识到人体是一个有机整体，并遵循“从整体出发，辨证施治”的观点。对于脊柱的问题不能只解决局部的疾病，还要通过辨证施治对整个身体都进行推拿，才能标本兼治。

中医整脊按摩主治肩颈腰背劳损和疼痛、腰椎间盘突出、颈椎病、脊椎关节错位、青少年脊柱发育异常，以及由于脊柱病变引起的头晕、高血压、心律失常、肠胃不适、性功能障碍、妇科疾病等疾患。

由于这种自然疗法简便易学，而且施术时不会对受术者造成痛苦，所以为大众所乐于接受。

本书图文并茂，详细描述了整脊按摩的操作过程与手法技巧，并列举了每个动作的医疗与保健功效。同时，介绍了中医整脊按摩的渊源与发展，列举了整脊按摩的主治功效、经络与穴位常识、按摩的注意事项、按摩常用手法简介等，还指导读者如何正确地寻找穴位，对症按摩。

本书是中医整脊按摩普及教材中的最佳选择，可供骨科医师、中医教师与学生、运动医学研究者、中医爱好者以及广大家庭读者参考使用。

第一章

中华古法推拿——整脊按摩 1

Spine-massage as a Traditional Chinese Therapeutics

一、防病抗衰的中医古法推拿 2

Traditional Chinese Massage to Prevent Disease and Stay Young

二、整脊按摩的神奇功效 3

The Greatest Effect of Spine-massage

三、脊椎VS疾病 4

Spondyle VS Disease

四、整脊按摩的“主攻方向” 6

Main Direction for Spine-massage

五、怎样找到正确的穴位 7

How to Get the Correct Point

六、按摩前后的准备及处理 8

Preparation before Massage & Treatment after Massage

七、常用手法简介 9

Brief Introduction of Usual Technique

八、特别提示 11

Special Tips

第二章

整脊按摩疗法详解 12

Detailed Therapeutics Of Spine-massage

一、俯卧位按摩 13

Massage When Lying Prone

(一) 背部按摩 Back Massage 13

(二) 腰部按摩 Waist Massage 22

(三) 四肢按摩 Limbs Massage 26

(四) 颈部按摩 Neck Massage 48

二、仰卧位按摩 52

Massage when Lying Flat

(一) 头面部按摩 Head & Face Massage 52

(二) 腹部按摩 Abdomen Massage 63

(三) 四肢按摩 Limbs Massage 68



第一章

SPINE-MASSAGE AS A TRADITIONAL
CHINESE THERAPEUTICS

整脊推拿
——
按摩





防病抗衰的中医古法推拿

TRADITIONAL CHINESE MASSAGE TO PREVENT DISEASE AND STAY YOUNG

按摩推拿是中国医学之精粹，按摩推拿又称为按跷，是运用手法刺激机体表面的一定部位或穴位以治疗疾病的一种方法。中华古法推拿以阴阳五行、脏腑脏象、经络穴位等中医理论为基础，以按摩经络穴位为手段，其手法渗透力强，具有通经活络、调和气血、调节脏腑、散淤镇痛、理筋正骨、滑利关节、去乏提神、美容减肥、防病治病、延年益寿等功效。

远在2000多年前的春秋战国时期，按摩推拿已在我国被广泛应用了。三国时期的名医华佗，不仅运用按摩治病，而且还倡导按摩针灸联合使用，从而提高了治疗效果。汉代张仲景《金匱要略·杂疗方》载有对缢死者的抢救，“以手按居胸上，数动之”，这是胸外心脏按摩急救法的最早运用。

魏、晋、隋、唐时期，按摩推拿的发展较为迅速，不仅设有按摩科，并且各类手法也较丰富。汉武帝大通元年，天竺国达摩在按、摩、推、拿手法的基础上，新创了搓、抖、捻、揉、缠等法。隋代则有了按摩博士的职务。到了唐代除设立按摩科外，还有了明确的分工和级等之差，并初步开展了按摩教学。当时上至朝廷，下至庶民都很重视按摩治病，甚至在按摩时涂上中药制成的膏，于是形成了既可保护病人皮肤，又可使药物和手法的功效相得益彰的膏摩手法。

宋、金、元时期，按摩的应用更加广泛，如宋医庞安石用按摩进行催产。明代，民间推拿按摩医生比较活跃，且有不少推拿专著问世，如《小儿按摩经》、《小儿推拿秘诀》等。明清以来，按摩又被泛称为推拿。《厘正按摩要术》：“推拿者，即按摩之异名也。”随着按摩术的发展，保健按摩也取得了很大进展。无论在宫廷还是民间，推拿都有了长足发展，如《小儿推拿广意》、《幼科推拿秘决》、《保赤推拿法》及《厘正按摩要术》等就是在当时问世的。《医宗金鉴》又把摸、接、端、提、按、摩、推、拿列为伤科八法，对推拿手法治疗伤科病进行了总结。

如今，古老的按摩推拿疗法受到越来越多的人所推崇。推拿和其他中医疗法进一步与西医融合，成为医疗费用更低、副作用更小的优质医疗服务。目前整理出的按摩手法有上百种，不但可以治疗骨科病和各种内科病，也可用于保健强身。



整脊按摩的神奇功效

THE GREATEST EFFECT OF SPINE-MASSAGE

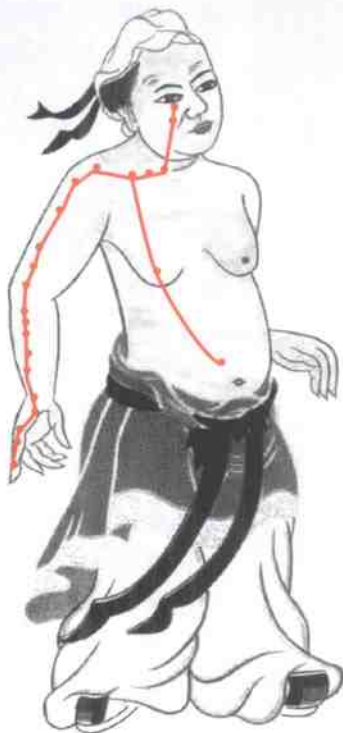
“整脊按摩”又名“按脊疗法”、“通脊疗法”，它是运用一系列操作手法，通过按摩全身特别是按摩脊椎、背部穴位，以矫正脊椎异常、疏通全身经络，达到诊断、治疗由脊椎病变引起的某些内脏疾病的目的。

早在《黄帝内经》中就有“脊椎法”、“按脊法”的论述和“腰痛”的专篇。历代医家发明创造了用整脊手法、针灸、内外辨证用药和导引练功的诊疗方法，形成了具有中国中医特色的整脊疗法。1000多年前，中国整脊推拿术就已传入日本、朝鲜、欧洲等地，对世界按摩疗法的发展影响甚大。武侠小说中常出现的“打通任督二脉”，实际上就是一种通脊手法。

中国古代医书对损伤性脊椎病变的病因、临床表现及整复手法等已有较明确的记载。清代《医宗金鉴·正骨心法要旨》称：“脊梁骨……先受风寒，后被跌打损伤者，淤聚凝结。若脊筋陇起，骨缝必错，则成伛偻之形。当先揉筋，令其和软；再按其骨，徐徐合缝，背脊始直。”

20世纪70年代初，随着国际医药界对天然中草药和自然疗法的再认识，具有浓郁中医特色的整脊按摩疗法受到世界医学界的高度重视。推拿整脊迅速发展成世界通行的一种自然疗法，并得到世界卫生组织（WHO）认可。

整脊按摩疗法没有药物治疗的毒副作用，也没有针灸法之针刺入皮下之疼痛感觉，它在治疗过程中给病人以舒适之感，同时对许多疾病具有独特的、不可替代的疗效。





脊椎 VS 疾病

SPONDYLE VS DISEASE

人体的每种疾病都与脊椎息息相关。以下就是每一节脊椎对应的疾病关系，对不同的人实施整脊按摩，也应遵循此对应关系，有针对性地进行。

第1颈椎：眩晕、后头痛、视力下降、高血压、失眠、面瘫。

第2颈椎：眩晕、偏头痛、耳鸣、胸闷、心动过速、排尿异常、视力下降、高血压、失眠、面瘫。

第3颈椎：咽喉部异物感、胸闷、颈痛、牙痛、甲状腺功能亢进。

第4颈椎：咽喉部异物感、胸闷、呃逆、肩痛、牙痛、三叉神经痛、甲状腺功能亢进。

第5颈椎：眩晕、视力下降、心动过速或过缓、上臂痛或下肢瘫痪。

第6颈椎：低血压、心律失常、上肢桡侧麻痛。

第7颈椎：低血压、心律失常、上肢后侧尺侧麻痛。

第1胸椎：上臂后侧痛、肩胛部痛、气喘、咳嗽、左上胸痛、心慌、心悸。

第2胸椎：上臂后侧痛、气喘、咳嗽、左上胸痛、心慌、心悸。

第3胸椎：上臂后侧痛、肩胛部痛、气喘、咳嗽、左上胸痛、心慌、心悸、胸闷、胸痛。

第4胸椎：胸壁痛、气喘、呃逆、乳房痛。

第5胸椎：胸壁痛、气喘、乳房痛。

第6胸椎：胃痛、右上腹痛、上腹胀、肋间痛、胆石症。

第7胸椎：胃脘痛、右上腹痛、肋间痛、胆囊炎、胆石症。

第8胸椎：胃脘痛、右上腹痛、肋间痛、胆囊炎、胆石症。

第9胸椎：胃痛、右上腹痛、上腹胀痛、子宫炎。

第10胸椎：腹胀、右上腹痛、卵巢炎、睾丸炎、子宫炎。

第11胸椎：胃脘痛、右上腹痛、胰腺炎、糖尿病、肾病、排尿异常、尿路结石。

第12胸椎：胃脘痛、右上腹痛、胰腺炎、糖尿病、肾病、排尿异常、尿路结石、腹胀痛、肾炎、肾结石、腹泻。

第1腰椎：胃脘痛、右上腹痛、胰腺炎、糖尿病、肾病、排尿异常、尿路结石、腹胀痛、肾炎、肾结石、腹泻、大腿前侧痛。

第2腰椎：腰痛、排尿异常、大腿麻痛。

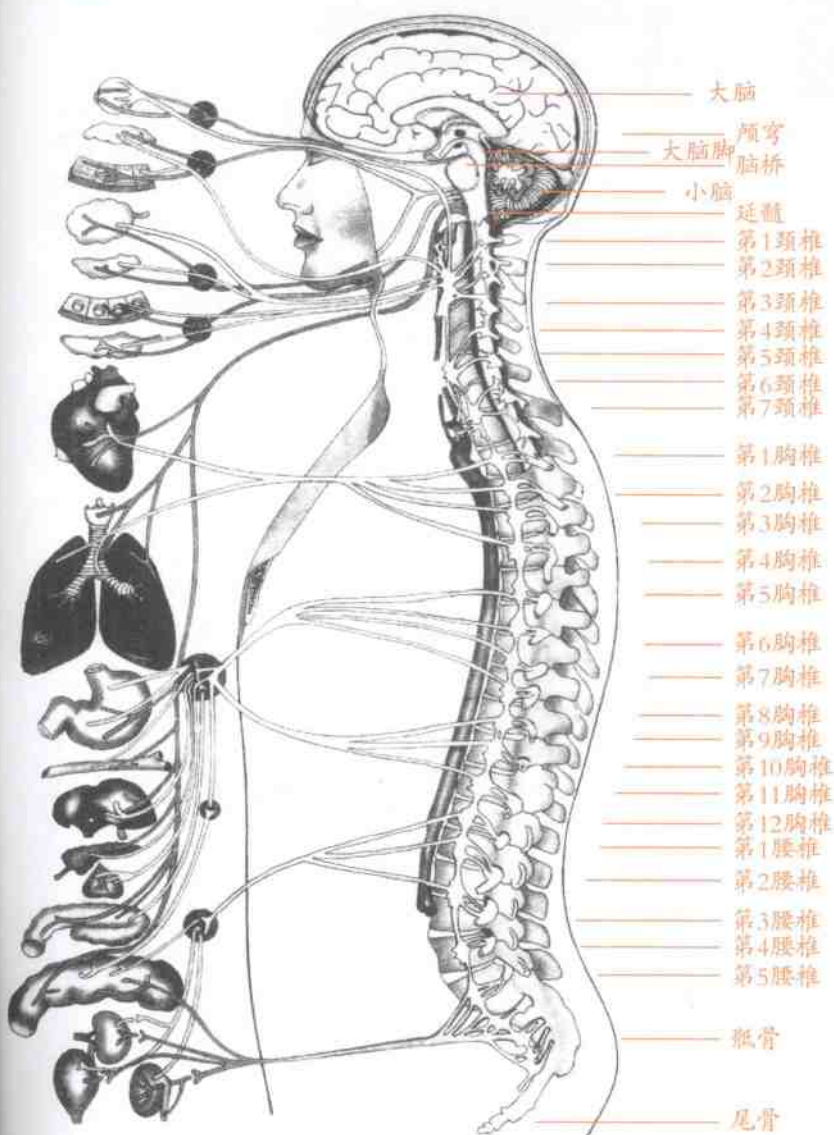
第3腰椎：腰痛、腹痛。

第4腰椎：腰痛、腹痛、腹胀便秘、下肢外侧麻痛。

第5腰椎：下肢后侧麻痛、下肢痛、遗精、月经不调。

骶骨：排尿异常、子宫炎、前列腺炎。

尾骨：头晕目眩、心烦胸闷、下腰部酸困、慢性泄泻。



四

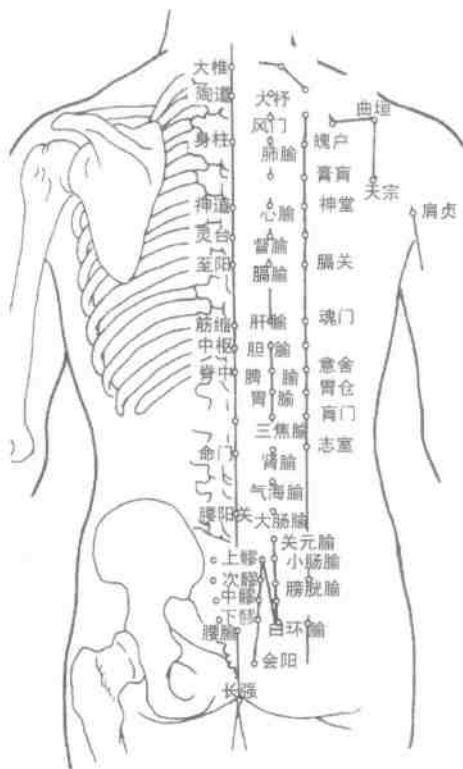
整脊按摩的『主攻方向』

MAIN DIRECTION FOR SPINE-MASSAGE

中医整脊按摩疗法主要适用于颈部、肩部、背部、腰部软组织劳损和疼痛，腰椎间盘突出，脊椎关节错位或发育异常，躯干和四肢的软组织损伤或炎症，创伤后遗症（粘连造成的功能障碍），颈椎骨质增生引起的脑供血不足，脑栓塞后遗症，外科手术后瘢痕组织挛缩粘连等疾病。

整脊按摩还适用于寰枢关节错位、钩椎关节紊乱症、颈椎间盘突出症、颈椎椎间盘退变、颈椎椎管狭窄症、颈胸枢纽交锁症、胸痛、腰椎小关节错缝、腰椎管狭窄症、腰椎椎弓裂椎体滑脱症、腰骶小关节病、颈腰综合征、青少年脊柱侧凸症、脊源性心律紊乱以及由于脊柱病变引起的头晕、高血压、心律失常、胃痛、腹泻、性功能障碍、妇科病等其他疾患。临床资料表明，颈椎综合征、腰椎间盘突出症等疾病患者，平均施治本疗法4~5次即可缓解或显效，有些病例一次治疗后竟已痊愈。

整脊按摩疗法突出了中医疗法的优越性，简便有效，易为人接受。推拿治疗的过程，让人感觉到身体的轻松、心情的舒畅，更益于调适和干预亚健康状态。当亚健康状态得到有效的调适和干预后，将大大降低各种疾病的发病率，为保护人类的身体健康、提高生存质量，提供一种有效的保健手段。



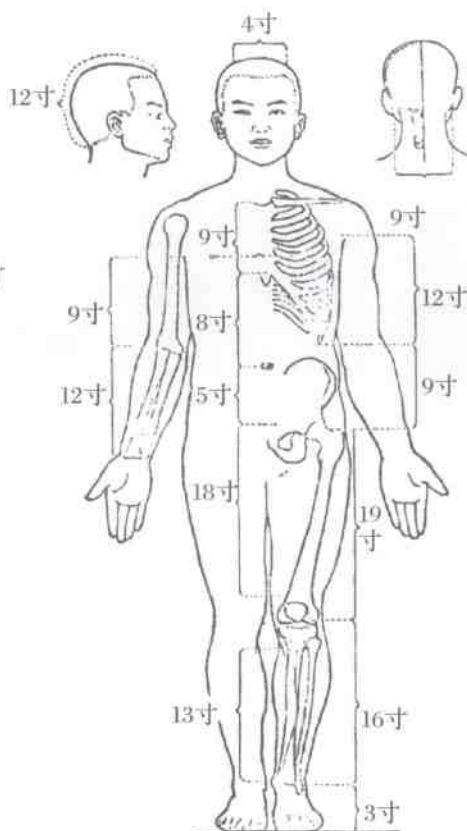
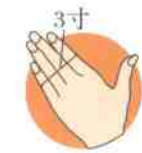
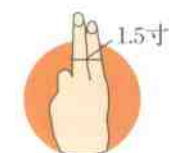
五

怎样找到正确的穴位

HOW TO GET THE CORRECT POINT

每个穴位都有一定的位置，需要通过一定的测量方法或按解剖标志来定位。这里介绍最常用的“指量取穴法”，这是一种用受术者的手指作为计量单位来确定按摩部位的取穴方法。其中根据不同的用指方法，可分为以下三种：

1. 中指同身寸，以中指中节侧面两端纹头之间的距离为1寸。
2. 拇指同身寸，以大拇指第1节的横度为1寸。
3. 横指同身寸，将食指、中指、无名指和小指四指并拢，以四指的中节宽度为3寸。



六

按摩前后的准备及处理

PREPARATION BEFORE MASSAGE & TREATMENT AFTER MASSAGE

按摩前，施术者和受术者是否做好了妥善的准备；按摩后，是否做好了相应的处理，这些都对按摩效果会有很大影响，必须予以足够的重视。

1.按摩最好选择在受术者空闲且轻松愉快的时候，并避开过饱和过饥之时。

2.施术者和受术者都应注意卫生，前者要把手洗干净，后者要保持被按摩部位干净。洗浴后是按摩的最好时机。

3.施术者应先检查一下指甲，要尽量剪短修齐，以免损伤受术者的皮肤。戴戒指的应先摘除戒指。

4.保持房间温暖舒适。关好房门，晴天可拉开窗帘，让暖融融的阳光照射进来。具备条件的，冬天可以打开暖气。

5.施术者要注意两手保暖，天冷时两手要相互搓热，再进行按摩。施术者衣服要尽量简单素雅，宽松舒适。

6.按摩部位应尽量暴露。由于按摩是逐步位移的，暂时按摩不到的地方用毯子盖上。

7.保持按摩场所的安静，排除外界干扰，受术者不宜看影视、书报。电话插头最好能拔下，以免铃声干扰。

8.按摩开始前，施术者要尽量使自己沉静下来，受术者也需尽量放松。

9.选择好按摩皮肤的介质。如果使用市场上出售的水剂、乳剂等按摩介质，选购时必须注意它的成分和品质，以免因有害成分或污染不洁等问题而损害身体。必要时应先咨询专业人士的意见再购买。

准备几只布靠垫，以便根据需要放在膝下、腰部、颈下等处。

按摩的作用并不会在施术者停止操作后立即结束，它还有后续的作用和影响，以及与其他措施配合的问题需要引起注意。

1.在按摩后应把按摩用的介质擦净，再使用合适的护肤品。护肤品的选择应根据自身皮肤的特性，或专业人士的建议选用。

2.完成按摩、停止操作后，受术者的身体和情绪需要一些时间逐步趋向稳定和正常状态。这段时间，受术者以保持安静休息状态为宜。一般情况下，需要10~15分钟，至全身和局部都感到舒适和畅，才可恢复正常活动。

七

常用手法简介

BRIEF INTRODUCTION OF USUAL TECHNIQUE

1 捏

用手指将皮肤捏起，随捏、随提、随放，逐步向前推进。捏提的皮肤要适量，捏多了不易向前推进，捏少了又容易从手中滑出来。



2 拿

拿是捏的进一步动作，是将捏起的皮肤进行揉捏、拨筋的动作。



3 推

将手指或手掌紧贴皮肤，均匀地向前推进并稍微用力下压。推进速度要适当，过快则容易滑脱，过慢则不易推进。



4 揉

用手指或手掌在皮肤上进行揉动，手法一般较轻柔。



5 按

以手指指腹或者手掌对准穴位适当加压，实际操作中，多是揉中有按、按中有揉。



6 滚

将手部小鱼际置于体表，以腕关节转动带动小鱼际作来回滚揉。





特别提示 SPECIAL TIPS

按摩对美容保健和许多常见病的防治都很有效，但也不是万能的措施，且有一定的禁忌证。下面列出进行整脊按摩及使用本书时的一些注意事项。

1. 有皮肤、肌肉、骨骼损伤者不可采用按摩疗法治病，以及疥疮、湿疹、癣等皮肤病都是禁忌证，应另行采取专科治疗。

2. 急性肝炎、结核病、胃及十二指肠溃疡出血等急性病症不宜做按摩。

3. 应用本疗法按摩脊椎时，病椎定位准确是获效的前提，检查病椎定位不准或疏漏，偏歪棘突方向判断错误，均可使疗效不显，甚至加重病情。

4. 根据受术者的需要按摩不同的部位，采取坐、立或卧的姿势，以放松、舒适、自然为宜；施术者根据按摩的需要采取相应的姿势。整脊手法必须准确、用力柔和，切忌粗暴。

5. 按摩讲究操作的顺序，不一样的顺序产生不一样的效果。

6. 中医按摩把压痛点或敏感反应点称为“阿是穴”，根据患者疼痛的部位来定位、治疗，即俗话说“哪痛按哪”，整脊按摩时也遵循此原则。

本书中介绍的按摩动作如无特别说明，每个动作皆按照力度轻、中、重进行3次，每次5~10秒。



整脊按摩

疗法详解

DETAILED THERAPEUTICS OF
SPINE-MASSAGE

中医整脊，是运用中医原创思维研究人体脊柱解剖生理、运动力学，用按摩手法为主的中医疗法调整气血、筋骨，使气血协调，并恢复或改善脊柱力学平衡，以防治脊柱劳损伤病的理疗方法。

整脊医学认为：脊椎骨矢状面上正常的生理弯曲以及水平面上正常的垂直状态，是提供植物神经发挥功能的基本条件；几乎所有内脏慢性疾病患者，都显示有脊椎骨解剖位置紊乱或脊椎排列异常。从精神、解剖、运动生理的种种现象显示，治疗运动障碍或各种慢性病，都应先从脊椎入手……这些观点在美、加、日、意、法、英等医疗先进的国家中都是主流。

整脊推揉按摩实际上是帮助机体进行被动锻炼的一种方法，有调和气血、保持阴阳平衡，从而起到提高身体素质、抵御疾病的作用。