

一站式家庭保健直通车

★ 推拿祛病，缓解身体病痛  
★ 刮痧通络，促进气血运行  
★ 脊疗养生，呵护脊柱安全

完全图解

# 推拿 刮痧脊疗 病自除全集



赵庆新  
编著



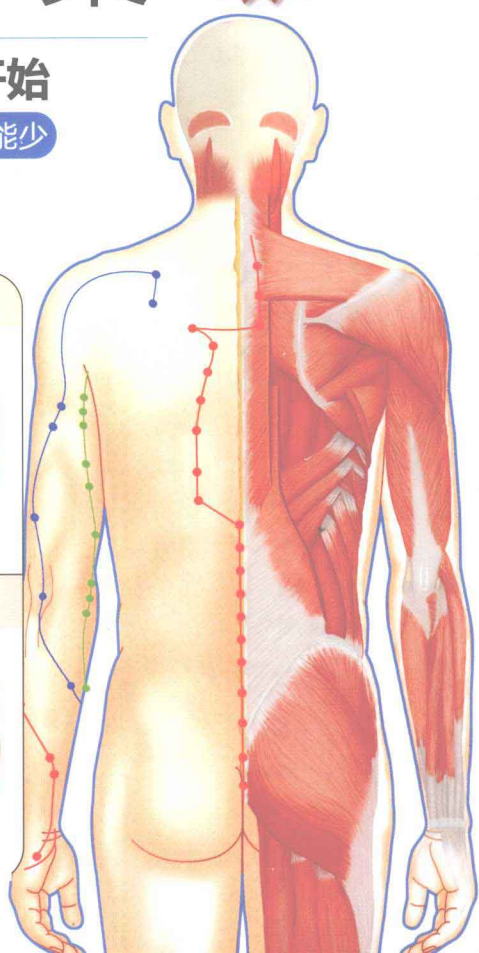
健康生活，从中医传统疗法开始

养生保健，推拿、刮痧、脊疗，一个都不能少

三管齐下，多种手法重塑健康体质  
推拿+刮痧+脊疗，全面呵护身体健康



|                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>● 点法</p>  <p>用拇指或屈指的指间关节部着力，持续点压刺激某些穴位。</p>                    | <p>● 推法</p>  <p>以指、掌、拳、肘着力于人体体表特定穴位或患处上，进行单方向的直线或弧形推动。</p>       |
| <p>● 摇法</p>  <p>指施术者用两手分别握住患者的肢体关节，使其在正常的活动范围内前后屈伸、左右屈伸或旋转摇晃。</p> | <p>● 拿法</p>  <p>以大拇指与食指、中指或大拇指与其它四指相对用力，呈钳形，持续而又有节奏地提捏或捏揉肌肤。</p> |



图书在版编目(CIP)数据

图解推拿刮痧脊疗病自除全集:白金修订版/赵庆新编著.

—天津:天津科学技术出版社,2011.10

ISBN 978-7-5308-6694-8

I. ①图… II. ①赵… III. ①推拿—图解 ②刮擦疗法—图解 IV. ①R244.1-64 ②R244.4-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第211365号

---

责任编辑:郑东红

责任印制:王莹

---

天津科学技术出版社出版

出版人:蔡颢

天津市西康路35号

邮编 300051

电话:(022)23332390(编辑室) 23332393(发行部)

网址:www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

北京中振源印务有限公司印刷

---

开本 787×1092 1/16 印张 18 字数 360 000

2011年12月第1版第1次印刷

定价:39.80元





一站式家庭保健直通车



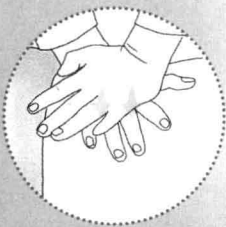
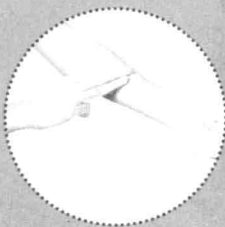
赵庆新  
编著

完全  
图解

# 推拿 刮痧脊疗 病自除全集

白金  
修订版





## 古法今用治病养生

自古以来，健康长寿就是人们追求的目标，然而环境的污染、生活节奏的加快，严重威胁着人们的健康，现代人的保健观念越来越强，也逐渐接受了健康养生观念。健康最重要的并不是生病时才求医问药，而是需要以养生保健的方式来预防疾病。

几乎所有人都生过病，如果只是轻微的感冒或头痛，可能只要多休息、多喝水就会不治而愈，但是也有一些像胸闷气短、胸背痛、血压异常的情况很难自愈，患者到医院反复就诊也可能很难确定病因，治疗效果也不是很明显，到医院反复就诊，也严重影响了患者的生活和工作。这时，我们就应该回归中国传统的养生保健方式，近年来，崇尚自然的推拿、刮痧、脊疗作为中国传统医学的重要组成部分，因其操作方便、方法简单、疗效显著、无毒副作用等特点而越来越受到人们的普遍重视。

我们知道，人体的经络穴位遍布全身，这些人体表面看不见的点与线，纵横交错、星罗棋布，共同承载着生命的延续与健康的维持。而人们通过对人体、自然以及两者之间微妙关系的深刻认识与理解，在无数次的实践中总结出今天古老而神奇的推拿、刮痧和脊疗三种疗法。

作为一种自然的物理疗法，推拿古称“按跷”。它主要是指人们根据人体的实际情况，以双手或借助其他器具在他人或自身体表相应的经络、穴位、痛点上，直接、间接运用各种合理的肢体活动及手法来强身健体、缓痛祛疾的一种方法。时至今日，推拿疗法更是获得了极大的丰富与发展，为后人的秉承与创新之路积淀了深厚的理论基础与实践经验。

刮痧疗法就是通过手指、刮板来开泻人体皮肤毛孔和相应的穴位，并刺激皮下毛细血管和神经末梢，疏通经络、行气活血，加强各种正常的调节功能，达到排除病邪、祛病强体的目标。刮痧不仅能调节肌肉的收缩和舒张，促进组织周围

的血液循环,改善和调节腹腔功能,还可使体内废物、毒素加速排出体外。

从临床诊断和治疗效果来看,脊椎病变与常见疾病有着密切的关系,在此基础上,一部强调脊椎治疗的医学著作也应运而生。脊椎治疗简称脊疗,是指通过推拿、按摩、指压、按压脊背及脊椎两旁的有关穴位,来矫正脊椎位置异常,从而治疗疾病的疗法。此疗法对一些骨骼肌肉疾病和损伤性脊椎病变都有很好的疗效,一些患有颈椎综合征、腰椎间盘突出症等疾病的患者应用本疗法四五次后即可缓解部分症状。

与其他疗法相比,推拿、刮痧和脊疗这三种传统疗法主要有着以下优势:

首先,这三种疗法是无创伤的疗法。这三种疗法主要运用各种治疗手法来对身体各部位进行推拿、刮痧和脊疗,既没有药物治疗的副作用,也不会造成身体上的损伤。

其次,这三种疗法是方便可行的疗法。这三种疗法简便易学,不受场地及特殊器械设备的限制,只需找到正确的穴位及反射区,运用恰当的手法与适宜的力度,就能取得不错的疗效,无论是家庭保健还是自我保健方面都有着广阔的应用空间。

再次,这三种疗法是疗效明显的疗法,它们相互促进,互为补充。正是因为三种疗法在治病的时候效果明显,它们各有侧重,相互依托,因此受到了大众欢迎。

本书就是以这三种传统疗法为中心,详细介绍了各种日常病症的病因病理、自我诊病、家庭保健等方面的知识,并将各种疾病分门别类,详细介绍了各类疾病的治疗手法,方便读者对症治疗。

现实生活中,昂贵的医疗费用已超出了普通人群常见病和多发病的治疗需要,加之繁琐、费时地往返于医院与家里,也给人们造成了不少的不便与困扰。而推拿、刮痧、脊疗这三种疗法却以其简单便捷、经济有效、亲近自然等特点,逐步成为个人、家庭养生保健、治病祛疾的首选疗法,越来越受到世界各地人们的欢迎与喜爱。

本书以图解的形式分别介绍了三种疗法的病理分析、施用规律、经络知识、技术诀窍等内容,结合不同的病症分别着重分析其病理特征,并通过大量的图片解说和步骤拆分,细致地讲解了各种疗法的操作手法,力图将三种疗法全方位、真实、详尽地展现在读者面前。本书在每一部分都采用了图片或图表做图解,让读者一看就懂,一学就会,自己在家就可以按照本书所介绍的方法去操作,既方便又快捷地达到保健治疗的目的。

由于时间仓促,编者水平有限,在编写本书过程中,疏漏之处实属难免,我们在此诚恳地希望读者能够提出宝贵意见,以便我们在今后的工作中改正。

编者



# Contents 目录

【序言】古法今用治病养生

上篇 简单推拿不生病

## 第1章 从零开始学推拿

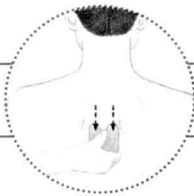
- 推拿的五行之论 / 12
- 八纲辨证与中医诊断 / 14
- 推拿疗法的功效 / 16
- 推拿疗法的宜忌法则 / 18

## 第2章 专家指点家庭推拿

- 取穴定位的诀窍 / 22
- 推拿的力道 / 24
- 辅助用具推拿与正确体位 / 26
- 各部位的常规推拿手法 / 28

## 第3章 家庭常见病症的推拿疗法

- 感冒 / 32
- 头晕、头痛 / 34
- 身心倦怠 / 36
- 眼疲劳 / 38
- 鼻炎 / 40
- 牙痛 / 42
- 胃痛 / 44
- 腹痛、腹胀 / 46
- 鼻塞 / 48
- 落枕 / 50



- 膈肌痉挛 / 52
- 食欲不振 / 54
- 便秘 / 56
- 痔疮 / 58
- 失眠 / 60
- 神经衰弱 / 62
- 心悸 / 64

#### 第4章 骨关节脱位和骨折的推拿

- 肘关节脱位 / 68
- 肩关节脱位 / 70
- 肱骨外科颈骨折 / 72
- 下颌关节脱位 / 74
- 锁骨骨折 / 76
- 髌骨脱位 / 78

#### 第5章 软组织损伤和相关疾病的推拿

- 颈部扭伤 / 82
- 颈椎病 / 84
- 肩周炎 / 86
- 背部软组织损伤 / 88
- 胸部肌肉拉伤 / 90
- 腹部肌肉拉伤 / 92
- 腓肠肌损伤 / 94
- 踝关节扭挫伤 / 96
- 急性腰扭伤 / 98



## 中篇 简单刮痧不生病

### 第6章 刮痧的基本知识

- 什么是刮痧疗法 / 102
- 刮痧的作用和功效 / 103
- 刮痧的用具 / 104
- 刮痧疗法的宜忌 / 105
- 刮痧的方法 / 106

### 第7章 内科疾病的刮痧疗法

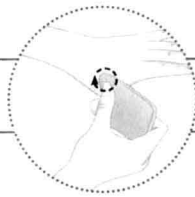
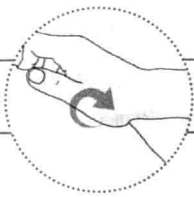
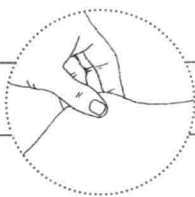
- 哮喘 / 110
- 支气管炎 / 112
- 肺炎 / 114
- 肝硬化 / 116
- 高血压 / 118
- 慢性胃炎 / 120
- 糖尿病 / 122
- 癫痫 / 124
- 胆囊炎 / 126

### 第8章 外科疾病的刮痧疗法

- 急性腰肌扭伤 / 130
- 腰椎间盘突出 / 132
- 网球肘 / 134
- 类风湿性关节炎 / 136
- 坐骨神经痛 / 138
- 颈椎病 / 140

### 第9章 皮肤科疾病的刮痧疗法

- 黄褐斑 / 144
- 湿疹 / 146



- 白癜风 / 148
- 带状疱疹 / 150
- 神经性皮炎 / 152
- 痤疮 / 154
- 斑秃 / 156
- 银屑病 / 158

## 第10章 耳鼻喉科疾病的刮痧疗法

- 慢性咽炎 / 162
- 喉炎 / 164
- 复发性口腔溃疡 / 166
- 慢性鼻炎 / 168
- 急性扁桃体炎 / 170

## 第11章 眼科疾病的刮痧疗法

- 急性结膜炎 / 174
- 沙眼 / 176
- 远视眼 / 178
- 近视眼 / 180
- 白内障 / 182
- 青光眼 / 184

## 第12章 妇科、男科疾病的刮痧疗法

- 痛经 / 188
- 月经不调 / 190



- 盆腔炎 / 192
- 子宫脱垂 / 194
- 乳腺炎 / 196
- 阳痿 / 198
- 前列腺炎 / 200

## 下篇 简单脊疗不生病

### 第13章 揭秘脊疗

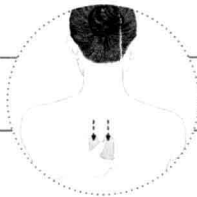
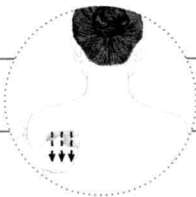
- 认识脊疗 / 204
- 脊髓和神经中枢 / 206
- 脊椎与各种病变 / 208
- 脊疗的作用和功效 / 210
- 脊疗的常用基本手法 / 212

### 第14章 脊椎病症的治疗

- 颈椎病 / 216
- 坐骨神经痛 / 218
- 脊椎侧弯 / 220
- 急性腰扭伤 / 222
- 强直性脊柱炎 / 224
- 腰椎间盘突出症 / 226

### 第15章 脊疗远离亚健康

- 头脑眩晕 / 230
- 体虚多汗 / 232
- 电脑综合征 / 234
- 功能性消化不良 / 236
- 神经衰弱 / 238
- 肥胖症 / 240



## 第16章 小儿常见病症的脊疗

- 小儿厌食 / 244
- 小儿腹胀 / 246
- 小儿呕吐 / 248
- 小儿腹泻 / 250
- 小儿遗尿 / 252
- 小儿发热 / 254
- 百日咳 / 256
- 小儿惊厥 / 258
- 小儿疳积 / 260
- 暑热症 / 262
- 小儿贫血 / 264
- 小儿便秘 / 266

## 第17章 日常自我脊疗保健

- 背部伸展保健操 / 270
- 双腿环绕运动 / 272
- 抱膝运动 / 274
- 强化内脏的金鱼运动 / 276
- 合并双脚运动 / 278
- 适宜的枕头高度 / 280
- 正确的姿势保护脊椎 / 282
- 用枕垫矫正腰椎 / 284
- 白领脊椎保健法 / 286

# 上篇 简单推拿不生病

## 第1章

### 从零开始学推拿

推拿，这个弥漫着精妙与神秘气息的古老疗法，在岁月的洗礼、历史的更迭中为世间留下无数的美好与传奇，人们谈论它、向往它、亲近它，却少有人洞悉它深邃的内涵与沁人的魅力。本章从传统中医理论的阴阳、五行、脏腑以及“四诊合参”“八纲辨证”入手，分别论述推拿的核心原理与施用规律，并结合推拿疗法功效、安全实施法则、历史演变等基础知识，力图让读者更全面、更系统、更清晰地了解推拿、认识推拿。



### 本章看点

- 推拿的五行之论
- 八纲辨证与中医诊断
- 推拿疗法的功效
- 推拿疗法的宜忌法则

# 推拿的五行之论

作为中国古代朴素辩证唯物主义的哲学思想之一,五行学说以“五材”(即是指自然界中“木、火、土、金、水”这五类物质)为基础,赋予其哲学意义,阐释其运动变化及相互之间的关系。在中医的理论与实践当中,“五行”更是被赋予了更丰富、更灵活、更深刻的内涵。

简单来说,“五行”的基本规律就是相生与相克。相生即相互之间具有互相滋生、互相助长的关系,五行相生的次序是:木生火,火生土,土生金,金生水,水生木,无尽循环。相克就是具有相互制约、相互克服、相互阻抑的关系,五行相克的次序是:木克土,土克水,水克火,火克金,金克木,无尽循环。

在人体脏腑结构以及其各个部位与外在环境的相互关系上,肺属金,肝属木,肾属水,心属火,脾属土,按照五行相生的规律来划分,即是肝(木)生心(火),心(火)生脾(土),脾(土)生肺(金),肺(金)生肾(水),肾(水)生肝(木),起滋生和促进作用;按照五行相克的规律来划分,则是肝(木)克脾(土),脾(土)克肾(水),肾(水)克心(火),心(火)克肺(金),肺(金)克肝(木),起着制约和阻抑的作用;而其中“木”代表着生气旺盛,“火”代表着炎热的、向上,“土”代表着具有长养承载作用,金代表着具有长舒展、肃降内敛作用,“水”代表着寒冷的、向下的。

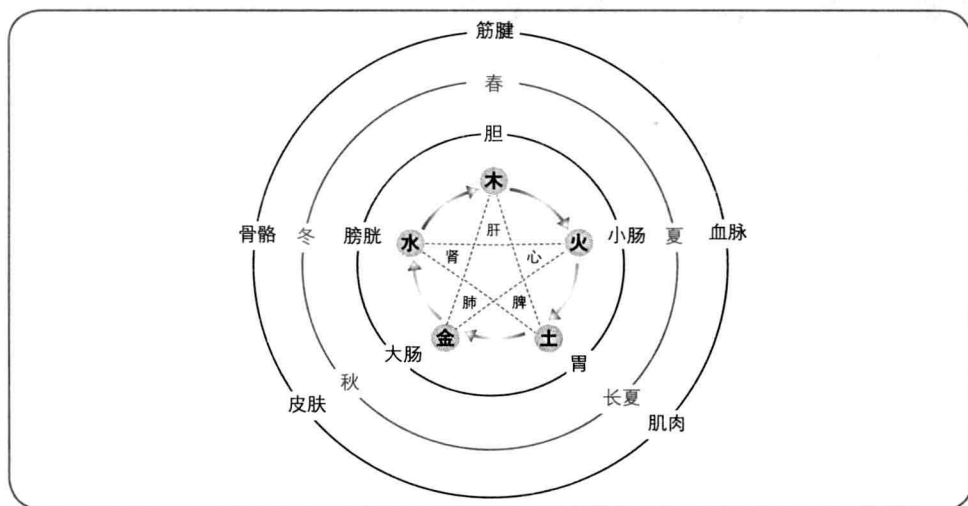
在四季与昼夜时间变化上,肝(木)主春,多风少湿的春季,人体易受风邪困扰,中医调理常以平肝熄风为主,兼以活络祛风的推拿之法;心(火)主夏,多热少燥的夏季,人体易受热邪困扰,中医调理常以清热祛火为主,兼以泻热提神的推拿之法;脾(土)主长夏,湿气偏盛的长夏,人体易受湿热邪困扰,中医调理常以健脾祛湿为主,兼以清热健脾的推拿之法;肺(金)主秋,多燥少湿的秋季,人体易受燥邪困扰,中医调理常以滋阴润燥为主,兼以养肺理气的推拿之法;肾(水)主冬,多寒少热的冬季,人体易受寒邪困扰,中医调理常以温阳散寒、祛除寒邪为主,兼以调理脾胃的推拿之法。此外,中医也发现了人体子午流注气血循行的规律,并根据不同时辰阶段气血行至人体部位的不同,而采取相应的推拿手法以达到通经活络、调益脏腑、祛病强身的功效。

依照推拿施术部位与脏腑的相应关系,相应推拿手法以及力度所达的深度也有着一定的区别。其中,由肺(金)所主的皮肤需要推拿力度达到的位置最浅,常施以揉、摩、抹、擦、搓、推等手法;由心(火)所主的血脉需要推拿力度达到的位置较浅,常施以推、点、颤、拍等手法;由脾(土)所主的肌肉需要推拿力度达到的位置适中,常施以提、拿、捏、挤等手法;由肝(木)所主的筋腱需要推拿力度达到的位置较深,常施以拨、弹、震等手法;由肾(水)所主的骨骼需要推拿力度达到的位置最深,常施以点、按、压、摇、拔、伸等手法。

## 推拿五行之道

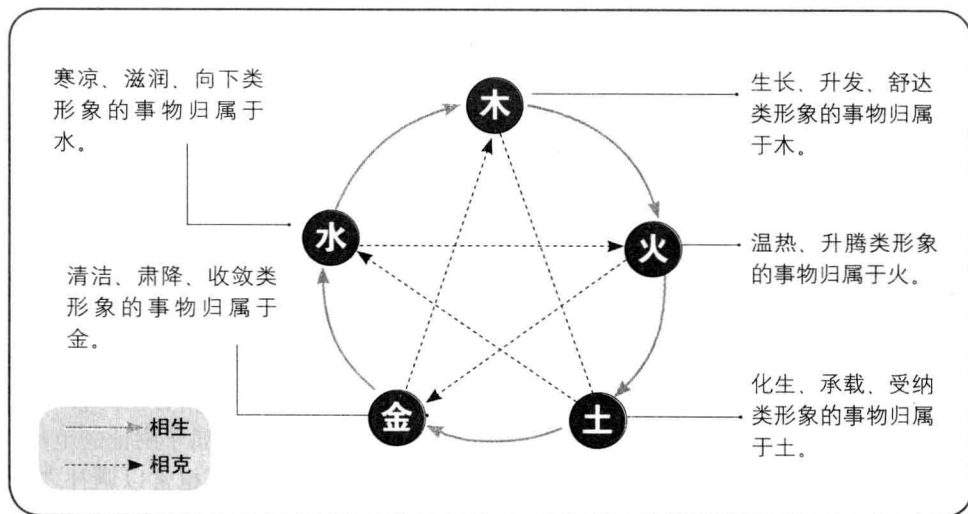
### 五行对应关系

古人用五行学说来解释宇宙间的一切问题，中医学说更将精妙的五行学说与脏腑、病理、诊治系统地联系在一起。



### 五行相生相克

五行学说酝酿于商代，初始于西周，成形于春秋时期，而后历经战国时期阴阳家邹衍提出的“五德终始说”以及西汉时期刘歆补足的“五行相生”之后才得以完善并承袭至今。





# 八纲辨证与中医诊断

在中国的传统中医看来，常把人体所患疾病的缘由归结于人体自身正邪二气相互抗衡、相互作用后而产生的结果。其中，“正气”是指人体自身所具有的抵御疾病侵袭的能力，而“邪气”则是指所有能够引发疾病的相关因素。

随着人体自身与外部环境的不断变化，正邪二气之间始终保持着一种胶着的动态平衡，当正气压倒邪气时，人体抵御外部疾病的能力就强，很难生病；而当邪气压倒正气时，人体抵御外部疾病的能力就弱，就很容易生病了。此外，当自然界中所具有的风、寒、暑、湿、燥、火“六淫”出现异常或极端状况时，如过寒、过热、干燥、潮湿的环境，以及人体自身喜、怒、忧、思、悲、恐、惊“七情”的波动与饮食起居方面的过度，如过久视物伤血、过久躺卧伤气、过久坐着伤肉、过久站立伤骨、过久行走伤筋等方面的过劳情况，都会因为打乱了人体正邪二气之间的微妙平衡，从而引发不同的病症。

对于已患病的人们来说，进行传统的中医诊断首先要通过望、闻、问、切四种方法了解患者的病情，再根据不同的病情结合中医的基本理论综合分析和判断，进而确定疾病的诊治方法，这也就是千百年来中医诊断所依循的“四诊合参”。其中，望诊是医生利用自己的眼睛去观察病人的精神、形态、面色、舌苔以及全身各部分出现的异常现象；闻诊是通过患者发出各种声音的高低、缓急、强弱、清浊及气味等来测知病性；问诊是医生通过与患者或熟知患者病情的人的询问与交流，具体了解患者的患病症状、发病经过、既往病史、饮食口味、睡眠起居、大小便、月经等相关情况；切诊就是医生对患者通过以手指切按脉搏、触摸体表的方式，进一步了解其病情与相关症状，从而更准确、更切实、更全面地做出诊断。

而所谓的“八纲辨证”则是中医在了解病情与症状之后，分析症状、选择相应诊治策略的方法，主要有虚、实、寒、热、表、里、阴、阳八个分类。其中，虚实的概念是在传统中医中的“正邪”理论上形成的，凡正气不足，抗病能力弱的都称为虚证，治疗以扶正、补益为主；凡病邪炽盛，人体抗病力不弱的称为实证，治疗以祛邪为主。人体阳气不足，温煦作用下降则寒从内生，此类情况常用回阳、温中、散寒等治疗方法。人体正气不衰而邪热亢盛时常用清热、凉血、泻火、解毒等治疗方法。表里主要阐明疾病所在部位的深浅，凡病在人体肌肤、经络等相对较浅部位的，都属于表征的范围，而病在脏腑等相对较深部位的则属于里证的范围，根据情况采用解表、疏通经络等不同的治疗方法。阴阳的判定较为复杂，阳证，即一般所称的热证，偏实的较多；阴证，即一般所称的寒证，偏虚的较多。通常来说，实、热、表属于阳证的范畴，虚、寒、里属于阴证的范畴。阴证和阳证的治疗方法与寒证和热证的相同，在推拿方法上阴证也常以调补之法为主，阳证以清热、安神为多。

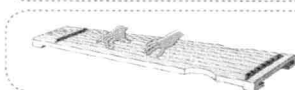
## 中医的诊断之术



**钩脉：**脉搏有力，如海浪拍岸，来时力强而去时力衰，则阳气正盛。



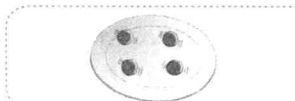
**毛脉：**脉搏无力，如羽轻虚而浮，则少阴初生。



**弦脉：**脉搏紧张，如拂过琴弦，则阳气初生。



**石脉：**脉搏有力，轻按不足，重按方显，如石沉水底，则阳藏阴盛。



**滑脉：**脉搏滑而和缓，如盘中滑珠前后往来，则阴阳平和。

