

绿色保健

金手指

——推拿与健康长寿的对话

万志刚 廖新玲 / 著

带你走进绿色的推拿世界

机触于外，巧生于内，手随心转，法从手出。

江西人民出版社

绿色保健

金手指

——推拿与健康长寿的对话

蒋泽先 万志刚 廖新玲 / 著

江西人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

绿色保健金手指:推拿与健康长寿的对话/蒋泽先,
万志刚,廖新玲著. —南昌:江西人民出版社, 2009.8
ISBN 978-7-210-04159-7

I. 绿… II. ①蒋…②万…③廖… III. 推拿学
IV. R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 105096 号

绿色保健金手指:推拿与健康长寿的对话

蒋泽先 万志刚 廖新玲 著

江西人民出版社出版发行

江西嘉欣印务有限公司印刷 新华书店经销

2009 年 8 月第 1 版 2009 年 8 月第 1 次印刷

开本:880 毫米×1230 毫米 1/32 印张:8 字数:170 千

ISBN 978-7-210-04159-7 定价:22.00 元

江西人民出版社 地址:南昌市三经路 47 号附 1 号
邮政编码:330006 传真电话:6898827 电话:6898893(发行部)

网址:www.jxpph.com

E-mail:jxpph@tom.com web@jxpph.com

(赣人版图书凡属印刷、装订错误,请随时向承印厂调换)



1992 年万志刚与阿拉法特总统合影，左侧是阿拉法特总统的签名。



阿拉法特总统喜握金手指。



与阿拉法特总统夫人合影，左为阿拉法特夫人舒哈的妹妹。



在突尼斯亚非司司长舒哈黑家中做客，左为其夫人与女儿，右为舒哈黑司长。



在巴勒斯坦将军家做客，万志刚与将军夫人合影。



为巴勒斯坦办公室主任哈米夫人治疗颈椎病。



乍得湖畔非洲情：万志刚坐在船舷上。



在乍得自由医院康复科治疗。左是穆早默德医师助手，右是埃及籍患者。



与艾滋病专家，鸡尾酒创始人何大一合影。



为何大一母亲做治疗。



目 录

其人其事篇

- 第一章 三个关键词与三个典型病例——3
 - 1.认识三个关键词——3
 - 2.从三个病人说起——8
- 第二章 因为会用手治病而援外——15
 - 1.推拿两字不好翻译——15
 - 2.总统希望万志刚做自己的私人医生——19
- 第三章 金手指来自磨砺——25
 - 1.一双巧手将来做什么? ——25
 - 2.与米袋为友的日子——30

来龙去脉篇

- 第四章 为什么说从称按摩到改称推拿是医学的进步——39
 - 1.从按摩到推拿的转变历史与背景——39
 - 2.怎样认识推拿与按摩的异同? ——44
 - 3.如何选择中式与泰式按摩? ——47
 - 4.怎样看待街头巷尾的按摩? ——49



第五章 推拿可治哪些病？哪些人不能接受推拿治疗？——52

1.推拿与保健按摩的分类——52

2.推拿能治疗哪些病？——53

3.哪些人不宜接受推拿治疗？——54

第六章 介绍一些推拿的常用手法与手法特点——56

1.推拿医师常用的12种手法——56

2.家庭自我按摩常用的10种手法——59

第七章 谈谈推拿作用的原理与治疗原则——61

1.用传统医学理论解释推拿的作用——61

2.用现代医学理论解释推拿的作用——65

3.认识推拿治疗的基本原则——68

第八章 经络腧穴的基本知识——71

1.经络与腧穴的基本知识——71

2.附录：人体经络穴位简图——74

说病治病篇

第九章 颈椎病的推拿治疗——81

1.颈椎病有哪些常见症状？——81

2.治疗颈椎病有哪些常用方法——82

3.用哪些传统的推拿手法治疗颈椎病？——83

4.如何预防颈椎病？——85

5.得了颈椎病如何做自我保健？——86

第十章 可防可治的腰椎病——89

1.学病例读解释——89



2.推拿如何治疗腰椎间盘突出? ——94

3.怎样预防腰椎病——99

4.说说坐骨神经痛的推拿治疗——102

第十一章 运动损伤的推拿治疗——106

1.推拿治疗对运动损伤的作用——106

2.腰扭伤有哪些特点? ——107

3.急性腰扭伤的紧急处理及分类治疗——107

4.腰肌劳损的康复锻炼——111

5.半月板损伤的治疗——113

第十二章 肩周炎与网球肘的推拿治疗——115

1.肩关节周围炎——115

2.网球肘按摩治疗——120

第十三章 推拿治疗腕管综合征及腱鞘囊肿——122

1.腕管综合征——122

2.腱鞘囊肿——124

第十四章 推拿治疗跟腱炎、足跟病与踝关节扭伤——126

1.外伤性跟腱炎——126

2.劳损性跟痛症——128

3.急性踝关节扭伤的推拿——129

第十五章 儿科疾病的推拿治疗——132

1.小儿疾病的推拿原则——132

2.推拿治疗小儿过敏性鼻炎——133

3.佝偻病的推拿治疗——135

4.维生素A缺乏的推拿治疗——136

- 5.用推拿手法辅助治疗百日咳——137
- 6.小儿扁桃体炎用推拿配合治疗——139
- 7.推拿治疗小儿食积很有效——141

第十六章 内科疾病的推拿治疗——142

- 1.头痛的推拿治疗——142
- 2.面瘫的推拿治疗——144
- 3.感冒的推拿治疗——145
- 4.失眠的推拿治疗——146
- 5.消化系统疾病的推拿治疗——148
- 6.阳痿与遗精的推拿治疗——151

养生益寿篇

第十七章 自我推拿按摩的方法——157

- 1.自我推拿有无注意事项？——157
- 2.什么是古代推拿按摩“十术”养生法？——159
- 3.介绍几种常用的自我保健推拿按摩方法——161
- 4.家用按摩器使用禁忌——172

第十八章 老年人家庭保健推拿按摩——173

- 1.介绍 14 种老年人自己推拿按摩法——173
- 2.男性老人推拿按摩方法——174
- 3.老人推拿按摩关节法——175

第十九章 女性的家庭保健推拿按摩——177

- 1.乳房的推拿按摩与保健——177
- 2.不同时期乳房保健——180



- 3.痛经的推拿保健按摩——184
- 4.新妈妈产后保健推拿按摩——187
- 5.孕期保健按摩法——190
- 6.围绝经期综合征的保健按摩——193

第二十章 婴儿的推拿按摩——195

- 1.对宝宝按摩的好处——195
- 2.给宝宝按摩前的准备——196
- 3.宝宝按摩的特点及手法——197
- 4.宝宝按摩的要点——198

第二十一章 足底保健推拿按摩——204

- 1.按摩足部促进健康的道理——204
- 2.足部按摩的优点——205
- 3.足底按摩禁忌者——206
- 4.足底按摩穴位图——206
- 5.按摩足底与健康长寿——207
- 6.哪些常见疾病可以用足部按摩治疗？——208
- 7.足部按摩的注意事项——209
- 8.足部按摩的顺序——211
- 9.足疗治疗的常见病——213
- 10.如何按摩足部减肥？——216

第二十二章 留住青春的按摩——219

- 1.留住青春按摩颜面的方法——219
- 2.保持大脑清醒的保健按摩——222
- 3.梳头可替按摩——226



4.怎样推拿按摩可减肥——227

第二十三章 预防疾病的推拿按摩——235

1.推拿可以预防感冒——235

2.按摩耳廓有好处——236

3.按摩腹部帮助消化——237

4.风湿腰痛的保健按摩——238

5.预防失眠的自我按摩——239

6.落枕的家庭按摩与护理——240

第二十四章 学会点穴治急症——241

1.自我点穴自救的方法——241

2.止呕安神点内关——242

3.自我点穴止牙痛——243

4.打嗝不止点穴位——244

5.按摩治疗“偏头痛”——245

6.点穴按摩辅疗咽炎——246

参考文献——247

其人其事篇

街头巷尾按摩很多,书店里讲按摩的书也很多。本书重点讲述介绍的是推拿,在大多数人眼中这还是一个陌生的名词。其实中外很多名人都接受过推拿治疗,例如邓小平、朝鲜的金日成、巴勒斯坦的阿拉法特等等。我从医40余年,从事医学科普写作30余年,出书近百本,对推拿的认识也只是一知半解,当我结交了万志刚医师后,我对推拿有了点新认识。随着认识的深入,我曾想过怎样把推拿这门学问写出来,专业太深担心,一般人读不懂,没写好不容易与按摩混淆,太专业了老百姓又不愿意看,我找到了万志刚主任医师,廖新玲副主任技师,我说,我们一起聊聊,从认识你开始,再认识推拿,这样写也许读起来有点情趣,万志刚没有反对,于是就有了这一篇。



第一章

三个关键词与三个典型病例

1. 认识三个关键词

当下保健成了一个热门话题,成了中国人日渐关注的焦点,成了一门产业。

保健品近几年销售在渐渐地稳步上升,有关保健知识的书籍报刊的销售量同样在上升。赶上了这样一个好时代,谁不愿意提高自己的生活质量?谁不想再多活几十年?几乎人人都在寻觅正确的保健方法。

本书给你介绍一种简易的保健方法:推拿。

世界卫生组织(WHO)认为:“推拿按摩将在21世纪的保健中扮演一个非常重要的角色”。

推拿是一种什么疗法?

推拿与按摩是否有区别?

推拿为什么可以治病防病?

推拿治病防病保健有无科学根据?