

气功推拿百病疗法

主 编 王之虹 夏德林



推拿与气功虽是两个独立的学科，但溯本求源，二者又有不可分割的关系……

长 春 出 版 社

气功推拿百病疗法

主编 王之虹 夏德林

长春出版社

内 容 提 要

本书集气功、推拿精华于一体。主篇对百余种常见多发病,以病名为纲,简单明了地介绍该病病因、发病机理、诊断要点等,详细介绍治疗方法——气功推拿法、脚穴推拿法、自我练功及其他卓有成效的简易疗法。附篇介绍人体经络,常用腧穴、推拿手法、练功法、脚穴推拿法等。专业医生可藉此获得气功推拿治病最新体验,使医术更高;患者不仅可以学会自我治病治疗方法,还可以掌握配合医生以期达到最佳治疗效果的门径;常人则可藉此掌握健身防病的有效手段。

本书方法简便、科学实用、通俗易懂,适合广大读者、医务工作者阅读。

气功推拿百病疗法

王之虹 夏德林 主编

责任编辑:翟志强 成与光

封面设计:郝 威

长春出版社出版
(长春市重庆路40号)

吉林省新华书店发行
长春市第五印刷厂印刷

开本:787×1092 1/32

1991年9月第1版

印张:10.375

1991年9月第1次印刷

字数:230 000

印数:1—8700册

ISBN7—80573—550—6/R·24

定价:4.90元

《气功推拿百病疗法》编委会

主 编	王之虹	夏德林	
副主编	韩永和	宋柏林	
	路志彦	王立新	
编 者	李海君	赵宏岩	袁洪平
	赵立杰	李新建	董玉杰
	祖延霞	刘泰文	张铁民

顾 问 严隽陶

序

推拿、气功是中华民族宝贵文化遗产中的两颗璀璨的明珠，是祖国医学的重要内容。几千年来，这一源于劳动生活实践的疗法，得到了长足地发展，历代医家在医疗保健实践中，不仅丰富了推拿、气功的理论，而且大大提高了二者的技术水平，受到广大人民群众欢迎。近代，由于科学技术的飞速发展，使推拿、气功与现代科学相结合，从而加速了发展步伐，并已从中国走向世界，为全人类的康复保健做出了贡献。

推拿与气功是两个独立的学科，但溯本求源，二者有不可分割的关系。推拿得气功则疗效益佳，气功助推拿则功法尤显神通。二者运用得当，能收到相得益彰之效。

任何一门学科都有其自身的发展规律，需要不断地总结和探索，使之更加完善，推拿、气功也是如此。二者必须在中医基本理论指导下，并结合临床实际，才能发挥其独特的作用。近年来，随着社会的繁荣和发展，人们对健康的要求越来越高，推拿、气功被越来越多的人所接受，并产生了一种“热”，在这种情况下，应进一步强调基本理论、基本知识和基本技能，严格遵循科学规律，不允许违背科学去骗取群众的信任，更不允许招摇撞骗，玷污祖国医药学。

《气功推拿百病疗法》一书，贵在遵循中医基本理论知识，并结合作者丰富临床实践经验，熔推拿和气功于一炉，以实用为原则，以常见病、多发病为重点，简明地阐述了每一疾病的发病原因、病理机制和诊断要点，着力介绍了推拿、

气功、自我练功及其它卓有成效的简易疗法，本书理论与临床并重，普及与提高兼行，不仅医者适用，而且对其他读者，可达到无师自通的效果。我相信，本书的问世，必将推动推拿、气功学科的健康发展，也一定会受到广大读者的欢迎。

夏洪生

辛未仲夏于长春

目 录

主 篇

第一章 内科疾病.....	(3)
感冒.....	(3)
冠心病.....	(5)
高血压.....	(7)
失眠.....	(10)
胃脘痛.....	(13)
泄泻.....	(15)
便秘.....	(18)
胃下垂.....	(20)
心脏神经官能症.....	(23)
慢性肝炎.....	(25)
慢性肾炎.....	(28)
癫痫.....	(30)
癃闭.....	(32)
脱肛.....	(35)
阳萎.....	(37)
遗精.....	(39)
癫狂.....	(41)
眩晕.....	(43)

胆绞痛·····	(46)
疝气·····	(48)
水肿·····	(50)
头痛·····	(52)
半身不遂·····	(55)
呃逆·····	(59)
痹症·····	(61)
痿症·····	(63)
甲状腺功能亢进症·····	(66)
淋证·····	(68)
喘证·····	(70)
糖尿病·····	(73)

第二章 骨伤科疾病····· (77)

颈椎病·····	(77)
腰椎间盘突出症·····	(80)
急性腰肌扭伤·····	(83)
棘上韧带急性损伤·····	(84)
腰椎后关节紊乱症·····	(86)
腰椎退行性脊椎炎·····	(88)
第三腰椎横突综合征·····	(90)
慢性腰肌劳损·····	(92)
髂腰韧带劳损·····	(94)
腰臀部筋膜炎·····	(96)
尺骨鹰嘴滑囊炎·····	(98)
桡骨茎突部狭窄性腱鞘炎 ·····	(99)

腕关节扭挫伤·····	(101)
手指关节扭挫伤·····	(103)
类风湿性关节炎·····	(104)
强直性脊椎炎·····	(108)
臀上皮神经损伤·····	(111)
梨状肌损伤综合征·····	(112)
髋关节错缝·····	(114)
弹响髋·····	(116)
股内收肌损伤·····	(118)
增生性髋关节炎·····	(119)
膝部创伤性滑膜炎·····	(121)
膝半月板损伤·····	(123)
膝内侧副韧带损伤·····	(125)
髌骨软化症·····	(127)
髌下脂肪垫损伤·····	(129)
踝关节扭伤·····	(131)
肱二头肌长腱滑脱·····	(134)
肱二头肌长头腱鞘炎·····	(137)
肱二头肌短头肌腱损伤·····	(139)
肩峰下滑囊炎·····	(141)
冈上肌肌腱炎·····	(143)
肱骨外上髁炎·····	(145)
肱骨内上髁炎·····	(147)
桡骨小头半脱位·····	(148)
落枕·····	(150)
肩周炎·····	(152)

第三章 妇科疾病…………… (154)

月经先后不定期…………… (154)

闭经…………… (156)

痛经…………… (158)

带下病…………… (160)

恶阻…………… (162)

胎漏、胎动不安…………… (163)

经行吐衄…………… (165)

月经前后诸证…………… (166)

绝经前后诸证…………… (168)

第四章 儿科疾病…………… (170)

肌性斜颈…………… (170)

泄泻…………… (172)

厌食…………… (175)

遗尿…………… (177)

尿频…………… (180)

腹痛…………… (181)

脱肛…………… (183)

呕吐…………… (185)

发热…………… (187)

咳嗽…………… (189)

夜啼…………… (191)

肺炎喘嗽…………… (193)

癰闭…………… (197)

感冒…………… (198)

滞颐…………… (200)

哮喘·····	(201)
汗证·····	(204)
口疮·····	(206)
疳积·····	(208)

第五章 五官科疾病·····	(211)
牙痛·····	(211)
鼻炎·····	(213)
耳眩晕·····	(214)
牙宣·····	(216)
耳鸣耳聋·····	(218)
近视·····	(220)

附 篇

第一章 气功功法·····	(225)
内养功·····	(225)
六妙法门·····	(227)
虚明功·····	(230)
站桩功·····	(236)
因是子静坐法·····	(239)
三线放松功·····	(241)
少林内劲一指禅——马步站 桩功·····	(243)
逍遥步行功·····	(246)
养气功·····	(248)

五禽戏·····	(254)
禅密降压功·····	(259)
行功——中度风呼吸法自然	
行功·····	(262)
壮腰八段功·····	(266)

第二章 经络腧穴····· (270)

全身经络腧穴示意图·····	(270)
常用腧穴位置、主治、适用	
手法一览表·····	(277)
小儿特定腧穴示意图·····	(287)
小儿常用腧穴位置、主治、	
适用手法一览表·····	(290)

第三章 推拿基本手法····· (295)

一、推法类·····	(295)
1. 平推法·····	(295)
2. 直推法·····	(296)
3. 旋推法·····	(296)
4. 分推法·····	(296)
5. 合推法·····	(296)
6. 抹法·····	(297)
7. 刮法·····	(297)
8. 一指禅推法·····	(297)
9. 缠法·····	(297)
二、拿法类·····	(298)
10. 拿法·····	(298)

11. 抓法	(298)
12. 捏法	(298)
13. 握法	(299)
14. 挪法	(299)
15. 挤法	(299)
16. 拧法	(299)
17. 扭法	(300)
18. 捻法	(300)
19. 抚法	(300)
三、按法类	(300)
20. 按法	(300)
21. 点法	(300)
22. 掐法	(301)
23. 蝶转法	(301)
24. 抵法	(301)
25. 拨法	(301)
26. 戳法	(301)
四、摩法类	(302)
27. 摩法	(302)
28. 抚法	(302)
29. 揉法	(302)
30. 搓法	(303)
五、擦法类	(303)
31. 掌擦法	(303)
32. 鱼际擦法	(303)
33. 侧擦法	(304)
六、滚法类	(304)

34. 滚法.....	(304)
七、摇法类.....	(305)
35. 摇法.....	(305)
八、扳法类.....	(306)
36. 扳颈法.....	(306)
37. 扳肩法.....	(307)
38. 扳腰法.....	(307)
九、拉法类.....	(309)
39. 拔伸法.....	(309)
十、振法类.....	(310)
40. 振动法.....	(310)
41. 抖法.....	(310)
42. 牵抖法.....	(310)
十一、叩击法类.....	(311)
43. 拍法.....	(311)
44. 击法.....	(311)
十二、理法类.....	(311)
45. 梳法.....	(311)
46. 理法.....	(312)

第四章 脚部推拿..... (313)

足部反射区示意图..... (313)

足部反射区示意图使用说明

..... (317)

主 篇

第一章 内科疾病

感 冒

感冒是因风邪所引起的一种常见外感疾病，临床上以头痛、鼻塞、流涕、喷嚏、发热、恶寒、全身不适、脉浮等为主要表现。一年四季均可发生，以冬春二季较为多见。病情有轻有重，轻者俗称为“伤风”，重者称为“重伤风”，如果病情重，并在一个时期内引起广泛流行，且证候相似者，称为时行感冒。

现代医学中的上呼吸道感染属于感冒范围，流行性感冒属于时行感冒范围。

【病因】

感冒是由外感六淫之邪所致，而其中以风邪为主要原因，但在不同季节则多与当令时气相合而伤人。如冬季多兼寒邪而属风寒，春季多兼热邪而属风热，夏季多挟暑湿，秋季多兼燥气。其中以风寒、风热者最为多见。

【诊断要点】

凡以鼻塞流涕、恶寒发热、头痛、周身不适，舌苔薄白，脉浮等为主要表现者，均可诊断为感冒。