

家庭 夫妻保健推拿图解



副主编
主编
陈忠良
金义成

上海远东出版社

责任编辑 陈云光
封面设计 卜允台

家庭夫妻保健推拿图解

主 编 金义成

副主编 陈忠良

上海远东出版社出版发行

(上海冠生园路 393 号 邮政编码 200233)

新华书店经销 商务印书馆上海印刷厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张 14 千字 314

1997 年 8 月第 1 版 1997 年 8 月第 1 次印刷

印数 1-11000

ISBN 7-80613-414-X/R·138 定价:20.00 元

主 编 金义成

副 主 编 陈忠良

编 委 (以姓氏笔画为序)

王 蓓 孙武权 杨光伟 李征宇

陈志伟 陈忠良 郑 莉 金义成

俞宏福 潘云华

学术秘书 陈志伟

前 言

每一次接到约稿,总是既感到高兴,又感到忧虑。高兴的是,随着人们自我保健意识和能力的不断增强,中医推拿疗法,这种既无不良副作用,又简易可行的自然疗法,深受广大读者的喜爱,自己又能为普及、发扬中医推拿疗法做些工作。忧虑的是,现今有关推拿的书籍,厚的、薄的、深的、浅的,林林总总各地几乎都有出版,相对而言,新书难写。这次接到上海远东出版社的邀约,考虑最多的是写一本怎样的书,怎样才能既不同于以往自己曾发表出版过的,又不同于其他同道已发表出版过的……思来想去,在与本书责任编辑陈云光医生几经商榷以后,总算有了一个眉目。

首先是为编写这本书找一个较为恰当的定位来反映本书的特色。综观已有的推拿专著,虽都各有一定的长处,但也有相对的局限性。为此,我们就将这套书定位于既考虑到普及,又考虑到提高。也就是说,本书力求要做到普及与提高相结合。所谓普及,是指介绍有关推拿基本知识和中医基础理论,帮助读者解决什么病症,怎样推拿的问题。所谓提高,是指尽可能在推拿基本技巧与手法治疗上,多花些笔墨,使之周详而又更具有实用性。图文并茂,让人看了一目了然,帮助推拿爱好者提高推拿治病效果的理论与技巧问题。

其次是,拟在增加常见病症推拿医治的信息量上反映本书的特色。因从已出版过的著作中可以看出,尽管将推拿的治疗范围涵及内、妇、伤、外、儿科,但除小儿推拿专著外,重点仍以伤

骨科的病症居多。加之一些人的传统观念,仍以为推拿只能是治疗筋伤骨错的。如果说及推拿可以治疗内、妇、儿科疾病之时,就有些难以置信。故而本系列由《家庭儿科百病推拿图解》、《家庭内妇科百病推拿图解》、《家庭伤骨科百病推拿图解》、《家庭夫妻保健推拿图解》几本书组成。而且各书中又尽可能地将我们推拿几十年行之有效的经验都加以介绍,力求系统全面。譬如各书中就包括近百种各科常见病、多发病、疑难病。还介绍一些经典的治疗方法和最新进展。此外,还考虑到因推拿具有良好的强身保健作用,故介绍了一些可以推广普及的练功方法和互相推拿的方法,有利于家庭保健推拿之用。

再次,在编写的方法上,针对推拿手法治病的这个特点,在治疗过程中,均配以大量的插图(基本上每一步都配有一图,使本书更具图解的特点),这样既增强了直观性、准确性和治疗效果,又避免了前后查找的烦劳,采取“看图识法”的方法,希冀能省时省力。

尽管推拿是一种自然疗法,且疗效实在,但也不是对所有病症,对病症的所有阶段都能手到病除。为了巩固推拿的疗效,增加本书的实用价值,又同步增加了常用方药和练功方法。练功和中药应用都有一定的规律和要求,本书实不能包容(其中中药方剂的用量,仅供参考。应视具体情况辨证加减),但是给读者一个导向还是应该的,也是可行的。力图使推拿、练功和方药的应用相辅相成,相得益彰。

我们体会,要想使推拿达到预期的效果,应注意掌握三个环节:首先是明确对病症的诊断,了解是什么病、病情程度;其次是推拿治疗作出处方。再次,必须掌握好推拿的步骤和手法,应由浅入深由轻到重,使治疗的量和度都达到恰当的程度。可以

这样讲,如果您能掌握以上三个环节和本书的基本内容就可以成为一名较为成功的“推拿医生”了。

为了把握好普及和提高这两把尺子,我们从实际出发,从中医、现代医学的角度,对各科病症作了全面的阐述,使读者既能了解基础的或已经掌握了了的医学保健知识;又能对病症的辨证施治等理论知识有个较为深刻的印象,在学用时易于融汇贯通,发扬光大。

最后,想藉前言与读者说的是,在阅读本书时,有些基础知识需将本系列各本书前后相互参见,本书的图均为示意图,读者应与文中的取穴要求对应起来使用。诸如,不论用推拿治哪一科的病症,均需用到经络穴位,但又不能在每本书中都写上一遍,为此,就要参见《家庭内妇科百病推拿图解》;再如,取穴的分寸、选配穴等知识,就请参阅其他有关书籍。因为作为一本推拿专著,实难涵盖一切。对此,我想读者是会体谅的。

当您看到这本书时,可能会发现其中的不足。这份遗憾,我们想在以后再有机会时,加以修改和弥补。

金义成
于1996年5月

目 录

夫妻保健推拿概述·····	1
一、夫妻保健推拿的特点和意义·····	1
二、推拿保健的原理·····	3
三、夫妻保健推拿常用手法·····	5
夫妻常用保健推拿法·····	21
四、头顶部保健推拿法·····	21
五、前额部保健推拿法·····	22
六、眼眶周围保健推拿法·····	23
七、颞部保健推拿法·····	24
八、面部保健推拿法·····	24
九、颈项部保健推拿法·····	25
十、肩部保健推拿法·····	26
十一、肘部保健推拿法·····	28
十二、腕部保健推拿法·····	29
十三、手指保健推拿法·····	31
十四、背部保健推拿法·····	31
十五、腰骶部保健推拿法·····	34
十六、胸部保健推拿法·····	37
十七、腹部保健推拿法·····	38
十八、膝部保健推拿法·····	39
十九、踝部保健推拿法·····	40
女子特有病症推拿法·····	43

二十、经前期紧张症	43
二十一、痛经	45
二十二、月经不调	48
二十三、经行头痛	51
二十四、经行身痛	53
二十五、经行乳胀	55
二十六、乳腺小叶增生	57
二十七、经行泄泻	60
二十八、闭经	62
二十九、带下	65
三十、不孕症	68
三十一、妊娠呕吐	71
三十二、妊娠腰痛	74
三十三、妊娠小便不通	76
三十四、妊娠下肢抽搐	79
三十五、产后发热	81
三十六、产后腹痛	84
三十七、产后便秘	87
三十八、产后身痛	89
三十九、产后腰痛	92
四十、术后腹胀	94
四十一、急性乳腺炎	96
四十二、子宫脱垂	99
四十三、慢性盆腔炎	102
四十四、慢性尿路感染	105
四十五、妇女更年期综合征	107

男子特有病症推拿法	111
四十六、遗 精.....	111
四十七、早 泄.....	117
四十八、阳 痿.....	122
四十九、不射精.....	125
五 十、男子不育症.....	131
五十一、男子更年期综合征.....	135
五十二、前列腺炎.....	140
五十三、前列腺肿大.....	145
其他常见病症推拿法	149
五十四、感 冒.....	149
五十五、慢性支气管炎.....	153
五十六、支气管哮喘.....	158
五十七、肺气肿.....	164
五十八、冠心病.....	168
五十九、早 搏(心律失常).....	173
六 十、心肌炎后遗症.....	176
六十一、心脏神经官能症.....	179
六十二、低血压.....	183
六十三、高血压病.....	186
六十四、头 痛.....	191
六十五、神经衰弱(失眠).....	194
六十六、偏 瘫.....	199
六十七、膈肌痉挛(呃逆).....	208
六十八、呕 吐.....	211
六十九、慢性胃炎.....	216

七十、胆囊炎(胆石症、胆绞痛)	221
七十一、慢性肝炎	224
七十二、便秘	227
七十三、贫血	231
七十四、白细胞减少症	235
七十五、肥胖症	238
七十六、糖尿病	242
七十七、甲状腺功能亢进症	247
七十八、类风湿性关节炎	252
七十九、强直性脊柱炎	258
八十、牙痛	264
八十一、牙龈萎缩	267
八十二、重听(听力减退)	269
八十三、近视	273
八十四、远视(老花眼)	275
八十五、脂溢性脱发	278
八十六、白发(早白头)	281
八十七、颞颌关节功能紊乱	284
八十八、颈椎病	287
八十九、落枕	290
中外传统按摩疗法	293
九十、梳头疗法	293
九十一、抓火疗法	297
九十二、推罐疗法	299
九十三、揉面团疗法	300
九十四、揉药疗法	304

九十五、擦药疗法	308
九十六、点穴疗法	311
九十七、拍打疗法	321
九十八、伸展疗法	326
九十九、脚踩按摩法	328
一〇〇、耳部推拿法	333
一〇一、足部推拿法	351
一〇二、刮痧疗法	371
一〇三、捏脊疗法	376
一〇四、日本指压按摩法	378
一〇五、法国按摩法	382
一〇六、古典泰式按摩法	385
一〇七、印度(天竺)按摩法	390
一〇八、俄罗斯按摩法	395
美容健美推拿法	400
一〇九、雀斑	400
一一〇、黄褐斑	402
一一一、痤疮	404
一一二、疤痕	407
一一三、皮肤(老化)皱纹	408
一一四、皮肤粗糙	410
一一五、眼袋	412
一一六、肥胖	414
一一七、消瘦	416
一一八、女子乳房平坦	420
一一九、手的健美按摩	422

附：老年自我推拿保健操..... 424

夫妻保健推拿概述

一、夫妻保健推拿的特点和意义

《内经》中指出：“上古之人，知其道者，法于阴阳，和于术数，食饮有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽其天年，度百岁乃去。”说明一个人要使生命节律符合自然界阴阳变化的法则，才能达到形与神俱、健康长寿的目的。在方法上除了饮食、起居、劳逸适度之外，还应该学会和掌握一些调摄身心的方法（术、数）。这些方法中就包括推拿。

中国的推拿法，历来是保健养生的重要手段。我国的第一部推拿专著，就被收在《汉书·艺文志·方技略·神仙类》中。《方技略》中说：“神仙者，所以保性命之真，而游求于外者，聊以荡意平心，同死生之域，而无怵惕于胸中。”唐·孙思邈在其《千金翼方·养性》中说：“非但老人须知服食、将息、节度，极须知调身按摩，摇动肢节，导引行气。”《尊生类辑》中也指出：“延年祛病，以导摩导引为先。”宋代诗豪陆游曾说：“抚摩倘有道，……不减玉函方”、“病减停汤熨，身衰赖按摩”。

我国的推拿保健，虽然十分强调以自我按摩为主，但不排除由他人帮助进行。早在殷代就已有了专门的按摩师，如甲骨卜辞中就曾记载有“甲申卜，争贞：尹氏（氏）付（拊）子？”“丁酉卜，争贞：乎（呼）媿拊？”“辛亥卜，宾贞：弓（勿）取臭泉（暨）付

(拊)?”。卜辞中的尹、媿、臭就是专职按摩师。在《史记·扁鹊仓公列传》中的一则医案中,还可以看出汉初上层社会对保健按摩的重视:“臣意言王曰:‘才人女子豈何能?’王曰:‘是好为方,多使能,为所是案法新,往年市之民所,四百七十万,曹偶四人’。”说明这位名叫豈的女子,为济王按摩时,方法新颖独特,故所以花四百七十万买进,其身价比一般女子高出几十倍。唐代孙思邈在其著述中说:“小有不好,即按摩按捺,令百节通利,泄其邪气。凡人无问有事无事,常须日别踏脊背、四肢一度,头项苦,令熟踏,即风行时气不能著人。此大要妙,不可具论。”白居易在其《自在》一诗中写道:“小奴捶我足,小奴捶我背,自问我为谁,胡然独安泰?”表明其通过按摩后舒适自在的心情。

时至今日,一些常用简易的按摩法已进入家庭,不少人已认识到这种简便方法的功用。但在应用时,我们仍强调以自我进行为主,只有在力不从心时,请他人相助,诚如《内功图说·神仙起居法》中指出:“行住坐卧处,手摩胁与肚,心腹痛快时,两手腹下踞。踞之彻膀腰,背拳摩肾部,才觉力倦来,即使家人助。”

夫妻之间的保健推拿是一种有着特殊“医生”和“病人”关系的积极的医疗模式。在这种人文环境中保健推拿可以得到充分的展开,它可免受因推拿时间、衣着穿戴、治疗部位所带来的种种不便;夫妻之间的保健推拿,通过肌肤接触、体贴的关怀,能使“病人”在安全、舒适、温馨的氛围中自然地调动机体的积极性,轻轻松松地接受治疗;夫妻之间的保健推拿,既增进了夫妻之间的感情,又能达到相互的了解、理解和谅解,有利疾病的康复,能及时、真实的进行“医患”对话,交流治疗感受和心得,有利于“医生”尽力尽责,在实践中学习、探索,不断提高自己医术,提高保健推拿治疗效果。

二、推拿保健的原理

推拿疗法是中医传统的治疗方法之一,也是一种具有物理原理的自然治疗方法,是通过手法作用于人体体表的特定部位或穴位,来调节机体的生理、病理状况,达到治疗疾病的目的。

体表与内脏的关系,一方面是内脏病变在体表所反映出的症状,另一方面刺激躯体的一定部位,对内脏活动功能能够产生影响,因此,当某些内脏发生病变时,常在体表的一定区域产生不适和痛觉,如胆道疾患时,右肩会出现牵涉痛。心肌缺血时,除心前区绞痛外,同时可牵涉引起颈部、左上臂内侧疼痛。内脏疾病病人也可在相应的穴位上摸出大小形状不一的结节样反应物。

推拿通过“手法”所产生的外力,在病人特定的部位或穴位上作功,这种功是医生根据不同的病情,运用各种手法技巧,所作的有用的功,可起到纠正解剖位置失常的作用。这种功也可转换成各种能,并深透到体内,改变其有关的系统内能,从而起到治疗作用。推拿可起到行气活血、舒筋通络、理筋整复的作用,适当的手法可调节肌肉、血管的收缩和舒张,使组织间压力得到调节,以促进损伤组织周围的血液循环,增加组织灌流量,从而起到活血化瘀、祛瘀生新的作用;推拿治疗还可以有助于松懈粘连,滑利关节,对局部软组织变性者,可改善其局部的营养供应,促进新陈代谢;增大肌肉的伸展性,使变性的组织逐渐得到改善或恢复。

当推拿手法刺激某些特定的部位时,可调整体内脏器官功能活动,如刺激胃俞穴,可使胃肠活动加强,平滑肌张力增高,胃肠

功能虚弱症状可得缓解。

推拿可加强局部血液循环,使局部组织温度升高,在适当刺激的作用下,可提高局部组织的痛觉阈,将紧张或痉挛的肌肉充分拉长,从而解除其紧张痉挛以消除疼痛。

目前有关实验证明推拿直接接触皮肤的摩擦类手法可以消除衰亡的上皮细胞,改善皮肤的呼吸,有利于汗腺和皮脂腺的分泌,增强皮肤的光泽和弹性。推拿后血液成分也有所改变,白细胞总数增加,白细胞分类中淋巴细胞比例升高,而中性白细胞的比例相对减少,白细胞的吞噬能力及血清中补体效价亦有所增加。红细胞的总数在推拿后可少量增加,推拿手法可引起部分细胞蛋白质分解,产生组织胺和类组织胺物质,加上手法的机械能转化为热能的综合作用,促使毛细血管扩张,增加局部皮肤和肌肉的营养供应,使肌肉萎缩得以改善;手法持续挤压,可增快血液循环和淋巴循环,肌肉的粘滞性减慢,引起周围血管扩张,循环阻力降低,从而减轻了心脏负担,降低血压。小白鼠的实验证明,手法还可提高小白鼠的免疫功能,抑制肿瘤细胞的生长。

推拿治疗除了对人体生理产生积极作用外,同时对病人的心理也产生积极影响,特别是夫妻间的保健推拿。

夫妻保健推拿的注意事项:

- (1) 保持室内适宜的温度和环境,以防着凉、感冒。
- (2) 不宜在过于饥饿、饱胀时立即运用手法操作。
- (3) 操作的一方在推拿前要修剪指甲,以防止皮肤破损。
- (4) 冬季操作时,先要将双手暖和后再接触肌肤,以免使肌肤紧张,影响疗效。
- (5) 被操作者的体位要舒适,肌肉要放松。

禁忌证:

- (1) 骨关节结核、未愈合的骨折。
- (2) 体质高度虚弱或伴有严重内科疾病难以忍受手法压力的刺激。
- (3) 局部急性炎症疼痛尖锐剧烈。
- (4) 骨髓炎、化脓性关节炎。
- (5) 良性或恶性肿瘤。
- (6) 月经及妊娠期间的腰部疾病。

三、夫妻保健推拿常用手法

推拿手法是以手和肢体的其他部分(也可借助于器械)按照特定的技巧和规范化的动作在人体体表特定穴位和部位进行治疗的一种方法,它是推拿治病的关键之一。手法的熟练程度及如何适当运用手法,对治疗效果有直接的影响。因此,要想进一步提高治疗内、妇科疾病的效果,除了辨证确切、认真负责外,在适当的穴位或部位上运用相宜的手法,显然是一个重要的环节。

手法在临床应用中,同样要贯彻辨证施治的精神,才能更好地发挥手法的治疗作用。在临症时,人有老少,体有强弱,证有虚实,因此,手法的选择和力量的运用在内、妇科推拿治疗中尤其重要,过之和不及都会影响治疗效果。

[一指禅推法]

(一) 操作方法

用大拇指指端、螺纹面或拇指桡侧面着力吸定于经络穴位或治疗部位上,肩肘关节及上肢肌肉放松,通过腕关节的连续

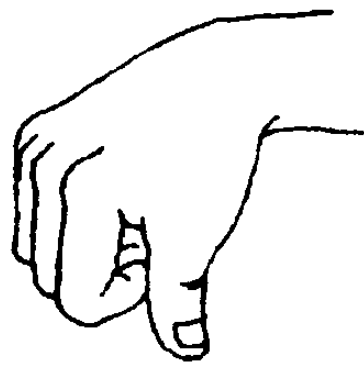


图 3-1 一指禅推法