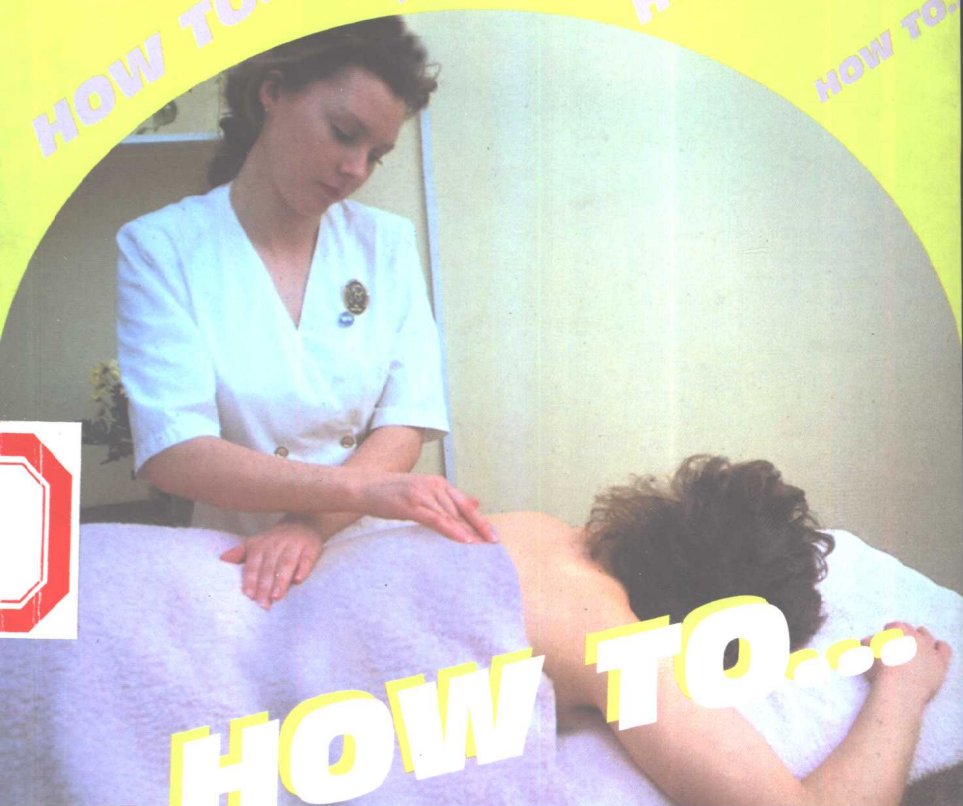


全 / 民 / 健 / 身 / 活 / 动 / 知 / 识 / 丛 / 书
QUAN MIN JIAN SHEN HUO DONG ZHI SHI CONG SHU

怎样推拿

朱唯唯 主编



HOW TO...



苏州大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

怎样推拿/朱唯唯主编. —苏州:苏州大学出版社,
2000.8
(全民健身活动知识丛书;5/张宏成主编)
ISBN 7-81037-649-7

I. 怎… II. 朱… III. 按摩疗法(中医)-普及读
物 IV. R244.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 17644 号

怎样推拿

朱唯唯 主 编
责任编辑 董张维

苏州大学出版社出版发行
(地址:苏州市十梓街1号 邮编:215006)
丹阳教育印刷厂印装
(地址:丹阳市西门外 邮编:212300)

开本 787×1092 1/32 印张 5.25 字数 105 千
2000年8月第1版 2000年8月第1次印刷
ISBN 7-81037-649-7/G·273 定价:6.50 元

苏州大学版图书若有印装错误,本社负责调换
苏州大学出版社发行科 电话:0512-5236943

全民健身活动知识丛书(第五辑)
编 委 会

主 编 张宏成

副主编 朱唯唯 陈根福

编 委 (以姓氏笔画为序)

仲云才 刘 亮 陆阿明

陈 音 李 翔 杨敢峰

钱建年 颜辉萍

前 言

21 世纪的激烈竞争已展现在我们面前。没有健康的体魄就没有个人的事业和家庭的幸福。健康是人的第一财富已成为现代人的一种共识。人们已将自我保健意识变成了实际行动。为适应人们自我保健的需要,我们编写了这本家庭医疗、保健读物——《怎样推拿》。

《怎样推拿》是一本融家庭健身和家庭治疗于一体的书籍。它不仅介绍了人体解剖学、经络学、推拿手法等方面的基本医学知识,而且还针对各种人群的特点,详细介绍了利用推拿医治一些疾病、进行健身活动以及消除疲劳和自我按摩放松的具体方法。此书通俗易懂,图文并茂,对指导个人及家庭防病、治病和健身具有较大的实用价值。

本书在编写过程中,由于时间仓促,加之水平有限,书中会有一些疏漏和不妥之处,我们恳请有关专家和广大读者指正。

最后,感谢苏州大学董张维老师所给予的大力帮助和热情指导。

编 者

2000 年 3 月

目 录

第一章 概述	(1)
第一节 推拿的发展演变	(1)
第二节 推拿的实用价值	(3)
第二章 推拿的理论基础知识	(6)
第一节 正常人体运动系统解剖学基础知识	(6)
第二节 经络腧穴学基础知识	(18)
第三节 脚部反射穴基础知识	(43)
第三章 推拿的原理和作用	(48)
第一节 推拿的原理	(48)
第二节 推拿的一般作用	(49)
第三节 推拿对人体一些系统和器官的作用	(51)
第四节 推拿对伤筋的治疗作用	(53)
第五节 现代医学对推拿作用的认识	(55)
第四章 推拿的手法	(57)
第一节 推拿手法的种类	(57)
第二节 推拿的基本手法	(58)
第三节 如何提高手法操作质量	(83)
第五章 常见病家庭简易推拿治疗	(87)
第一节 骨关节软组织损伤性疾患推拿治疗	(87)
一、落枕	(87)
二、前斜角肌综合征	(88)

三、颈椎病	(89)
四、胸背痛	(90)
五、肩背筋膜炎	(91)
六、肩周炎	(92)
七、肱骨外上髁炎	(93)
八、桡骨茎突狭窄性腱鞘炎	(94)
九、屈指肌腱腱鞘炎	(95)
十、腱鞘囊肿	(96)
十一、腕关节扭挫伤	(97)
十二、急性腰扭伤	(98)
十三、慢性腰肌劳损	(99)
十四、腰三横突综合征	(100)
十五、腰椎间盘突出症	(101)
十六、棘上韧带劳损	(102)
十七、梨状肌综合征	(102)
第二节 慢性内科疾病推拿治疗	(103)
一、失眠	(103)
二、高血压	(105)
三、胃脘痛	(106)
四、胃下垂	(108)
五、泄泻	(110)
六、便秘	(111)
七、哮喘	(113)
八、糖尿病	(114)
九、半身不遂	(115)
十、面瘫	(117)

十一、痛经	(118)
十二、乳腺增生	(119)
十三、阳痿	(120)
十四、癃闭	(122)
第六章 小儿常见病家庭保健推拿	(123)
第一节 小儿推拿的特点	(123)
第二节 小儿常见病家庭推拿治疗	(125)
一、发热	(128)
二、泄泻	(130)
三、便秘	(132)
四、疳积	(133)
五、厌食	(134)
六、遗尿	(134)
七、小儿肌性斜颈	(136)
八、小儿桡骨小头半脱位	(136)
第七章 现代家庭保健推拿	(138)
第一节 保健推拿八法	(138)
第二节 十二段锦和自我推拿导引功	(143)
第三节 现代人精神紧张推拿松弛法	(149)

第一章 概 述

第一节 推拿的发展演变

推拿古称按摩、按跷、按机、跷引等,属中医外治法范畴,也被用于健身活动。它是以推拿者的手或肢体,按照一定的动作技巧,在人体的一定穴位或部位上进行操作,以达到有病治病、无病健身的目的。

自从有了人类,人们为了自身的生存就开始不断地与自然界各种不利因素作斗争。艰巨的劳动必然会损伤人的躯体;又因为人是生物体,必然会受到细菌的侵入而出现疾病。人们在生活的实践中发现按摩能使痛疼减轻或消失。在这个基础上,按摩渐渐形成一个体系,成为中医学中一门独立的学科。

在中国医学发展史上,远在上古之时按摩即为医疗手段,为人们服务。在先秦两汉时期形成了自己的独立体系,并有专著《黄帝歧伯按摩十卷》问世。它与当时的《黄帝内经》一样,为中医巨著。到了明清时期,按摩改名为推拿。当时的《小儿推拿方脉活婴秘旨全书》、《小儿推拿秘诀》等著作都把按摩改称为推拿。这一名称的演变本身就体现了这一治疗方法的发展和人们对治疗手法认识的提高。早期的按摩治疗方法仅用于少数疾病的治疗,手法种类也较少。常用的手法只是按和摩两种。按法是单纯的向下用力,即所谓“按而留之”。

摩法则是在体表作环形摩擦,属平动类手法。之后,随着治疗范围的扩大,手法也相应有了发展。除了按法、摩法等常用手法外,又出现了推法。推法虽也属平动类手法,但它是一种有方向性选择的直线摩擦手法,因此对疾病的治疗更有针对性。在实践中人们逐渐发现,手法用力方向的不同对疗效有一定的影响,从而产生了各种用力方向不同的手法。除向下的压力外,还有向上的提力以及相对用力的挤压等。手法的分类也逐渐合理,适应症也逐步扩大,于是按摩这一名称渐渐被推拿这个更为明确的概念所取代。可以说由按摩改名推拿标志着推拿发展的一个飞跃。从此,推拿的疗效也有了更大的发展。

推拿最早为中医学的理论体系提供了大量的医疗经验,为建立中医理论体系作出了贡献。在《黄帝内经》和《黄帝岐伯按摩十卷》这两部我国最早的医学巨著中,按摩所占比重很大。在现在的《内经》一书中也有不少内容论述了推拿疗法,并在此基础上总结出许多中医学的基本理论。《内经》共十八卷一百六十二篇,其中素问有九篇论及推拿,灵枢有五篇论及推拿。由此可以看出推拿对中医理论体系的建立所起的作用。同时中医学理论又反过来指导着推拿的临床实践,对推拿的进一步发展起了推动作用。

随着社会文明的发展,人们的生存价值观念正在发生很大的变化,追求生命质量和生活质量已是一种时尚,人们回归自然的愿望越来越强烈。在这种思想占上风的今天,能有效改善和提高人们生命质量的一些传统医学手段自然地为人们所重视。当然,如今人们去学习这门古老的推拿保健和治疗技术,并不是认识上的倒退,而是合乎事物发展逻辑的,具有

科学性。因为推拿除了能有效地治疗疾病外,还能起到养生保健的作用,即具有“有病治病,无病预防”的功效。

第二节 推拿的实用价值

推拿是一种既简单、易学又效果好的保健治疗方法。从实用的角度来看,掌握必要的推拿保健知识和方法有以下几个益处:

一、能及时地治疗疾病或延缓疾病的发展。我国是一个人口众多的国家。按我国现有的医疗能力和人口比例来计算,我国仍属于医疗条件较落后的国家,尤其是在农村,医务人员和医疗条件设备严重缺乏。在一些远离城市的农村和贫困山区,因为交通等原因,人若患了疾病,去医院就诊比较困难,但如果因这些原因不就医,小病就有可能转成大病。因此,假如患者或其家属掌握了一些推拿知识和方法,就能及时地对一些疾病进行自我医治。即使无法治愈,也至少可抵挡一阵。

二、省时省费用。随着社会的快速发展,人们的生活节奏也在加快。时间就是效益,时间就是财富,在现代人身上得以充分体现。如果经常为一些小毛小病去医院,必定会耗费许多宝贵时间。所以若能掌握一些有实用价值的推拿知识和方法,就可以大大减少去医院的机会,从而节约大量的时间。此外,随着经济改革的深入和市场经济的出现,医疗制度的改革已迫在眉睫。许多单位由于经济承受能力有限,将许多医疗费用转向个人。人们因感冒发烧去医院就诊,一次费用少则几十元,多则上百元,若一年内有几次,那么一年下来就是

数百元。按一家三口人计算,看病的费用就比较可观了。这对于一个收入一般的工薪家庭、下岗工人或者生活不宽裕的农民家庭来说,是一个不小的负担。因此,如果每个家庭成员都能掌握一些常见病、多发病的推拿治疗手法,那么小伤小病就可以在家里治疗,一些慢性病人也不必去医院排队就诊,不花一分钱,不吃一片药,就能治好病,无形中就可以节约一笔不小的开支。

三、具有保健作用。推拿除了能医治疾病外,还能通过一些手法,促进机体的新陈代谢,达到防病、强身、健体、抗衰老的效果。由于推拿这种方法简便易行、无需专门设备,既能给别人推拿又可自我推拿,故被越来越多的人所接受。人们运用推拿,确可有效实现《内经》所说的“不治已病,治未病,不治已乱,治未乱”的预防医学思想。

由于推拿疗法疗效显著,经济简便,易于推广,因而深受人们的欢迎。推拿疗法的治疗范围很广,对治疗一些跌打损伤等内、外伤科疾病疗效尤为显著,对于内科、神经科、妇科、儿科、五官科等某些常见病也有独特的疗效,而且没有副作用。当然,推拿疗法不是万能的,它有一定的治疗范围,对一些疾病疗效较好,对另一些疾病可能只起暂时缓解症状的作用,而对有些疾病则不能使用推拿疗法。推拿的适应症有:四肢及躯干等各部位因运动或暴力所致的软组织及关节跌打损伤或劳损、四肢骨折及关节脱位后所致的功能障碍、腰椎间盘突出症、神经麻痹症、神经衰弱症、高血压、胃肠机能失调、感冒、头痛、风湿性关节炎、肌肉风湿痛、骨质增生症、妇女月经不调症、小儿慢性营养不良、遗尿、咽炎、牙痛等症。推拿的禁忌症有:恶性肿瘤、急性传染病、一切皮肤病(病灶区)、风

湿性关节炎的急性发作阶段(血沉快)、骨折裂伤急性期、化脓性关节炎、结核病菌化脓性病菌引起的运动器官病症、水火烫伤和破皮损伤、正在出血或内出血病变部位等。孕妇、月经期女性,腹部及腰骶部不宜作推拿手法。剧烈运动后的饥饿者,不宜作重推拿手法。

施术者在没有把握的情况下,应在专业医生的指导下进行。

第二章 推拿的理论基础知识

为了使读者更好地理解 and 掌握推拿方法,在本章中择要介绍一下人体解剖学知识、经络学知识和脚部反射穴知识。

第一节 正常人体运动系统解剖学基础知识

运动系统主要由骨、骨连结及肌肉等组成。除坚硬的骨骼以外,其余的肌肉、韧带、软骨等,统称为软组织。全身的骨骼借助于结缔组织的连结,形成人体的支架,赋予人体基本形态。骨与骨之间的连结,大部分形成关节。骨骼肌附着于骨,肌肉收缩时,以关节为支点,牵拉骨骼移动位置,产生各种运动。各种运动的正常发挥,都必须在神经系统的支配下,借助骨、关节和肌肉正常功能的协作,三者缺一不可难以完成。而且,骨、骨连结及肌肉等组织在活体体表可观察、触摸到的特征性标志,亦可作为临床腧穴定位和推拿手法选择的依据。

一、骨与关节

(一) 骨

正常人体共有 206 块骨(图 2-1)。按其形态可分为长骨、短骨、扁骨和不规则骨(图 2-2)。长骨呈长管状,中间为骨干,两端为骨骺,骨骺较肥大,由关节面与相邻骨关节面构成关节,主要分布在四肢,其表面多数有长条肌肉附着,在复杂的

运动中起杠杆作用。短骨近似立方形,如腕骨、跗骨,多成群集结,起承受一定压力的作用。扁骨呈板状,如颅骨、胸骨和肋骨等,构成颅腔、胸腔和盆腔,以保护脑和胸腹内脏。不规则骨形态不规则,如椎骨。

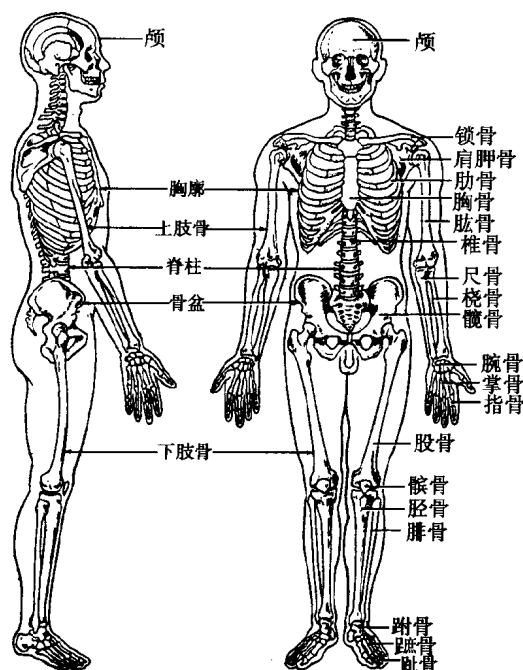


图 2-1 人体骨骼

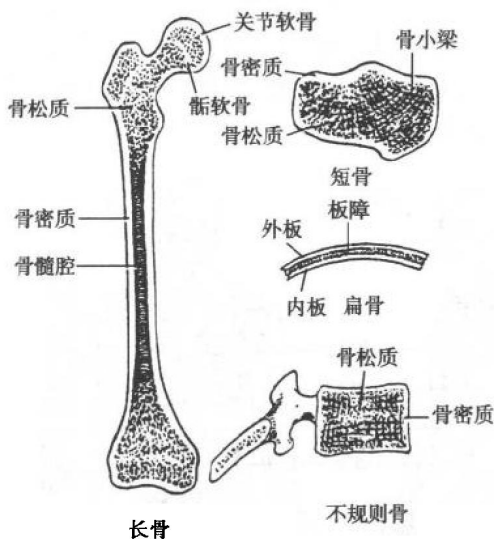


图 2-2 骨的构造

骨骼由骨质、骨髓和骨膜等构成(图 2-3)。骨质是构成骨骼的主要成分,有密质骨与松质骨之分。密质骨坚硬,位于骨的外层和长骨骨干,松质骨呈蜂窝状,如海绵富有弹性,分布在长骨骨端和短骨内。骨髓填充于长骨骨髓腔和松质骨内,是人体的造血器官。长骨骨髓腔内的红骨髓到了成年,变为黄骨髓,失去造血机能,松质骨内的红骨髓终身不变,保持造血机能。骨膜紧贴骨表面,含有丰富的血管、神经和成骨细胞等,对骨的营养、再生和骨折愈合起重要作用。

从骨的化学成分看,骨质由有机质(主要是蛋白质等)和无机质(主要是磷酸钙和碳酸钙等)组成。有机质使骨具有弹性,无机质使骨具有硬度。

(二) 关节

骨与骨之间的连结,称骨连结。有直接连结和间接连结两种。直接连结是两骨以结缔组织膜或软骨直接连结,其活动范围很小,或根本不能活动,如椎骨间的椎间盘、颅顶骨之间的缝。间接连结又称关节,人体骨连结多属此种类型。

关节的基本构造有关节面、关节囊和关节腔三个部分(图 2-4)。关节面是相邻两骨连结的光滑面,面上覆盖有薄而光滑的关节软骨,

具有弹性,能减少运动时的摩擦、震荡和冲击。关节囊由膜状的结缔组织构成,两端附着在关节面周围或附近的骨面上,并与骨膜融合连续,将关节套在囊内。关节囊有内、外两层,外层为纤维层,内层为滑膜层。滑膜层能分泌滑液,以减少关节运动时的摩擦和营养关节软骨。关节腔是关节囊内两个关节面之间的密闭间隙。关节腔内负压以维持关节面紧密接触,对稳定关节起一定作用。正常关节腔内有少量滑液。

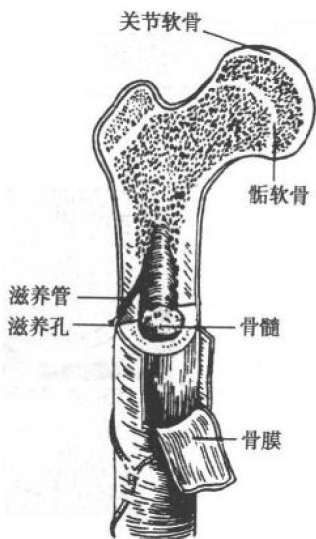


图 2-3 长骨的构造

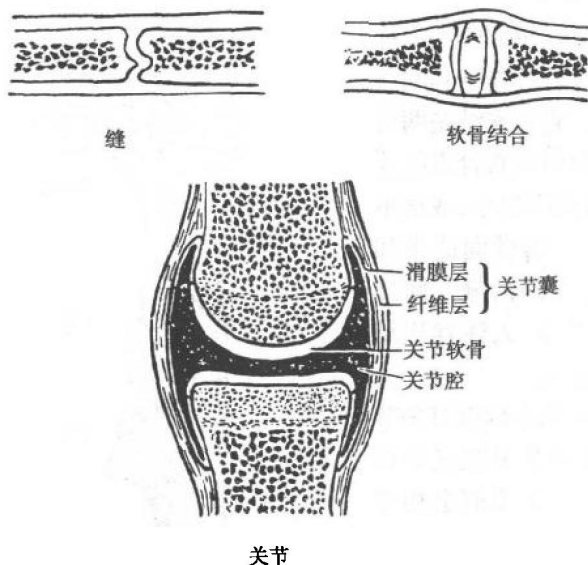


图 2-4 骨连接的分类和构造

关节除上述三个基本结构外,还有一些辅助结构,如韧带、关节盘等。韧带是连结骨与骨之间的致密结缔组织束,多形成关节囊外层的增厚部,可增强两骨连结的稳固性(图 2-5)。关节盘是位于关节面之间的纤维软骨板,可使两关节面更加贴合,以利于关节的活动和缓和外力对关节面的冲击,如膝关节的半月板就是关节盘的一种。

关节在肌肉的牵拉作用下,可作屈、伸、收、展和旋转等运动。