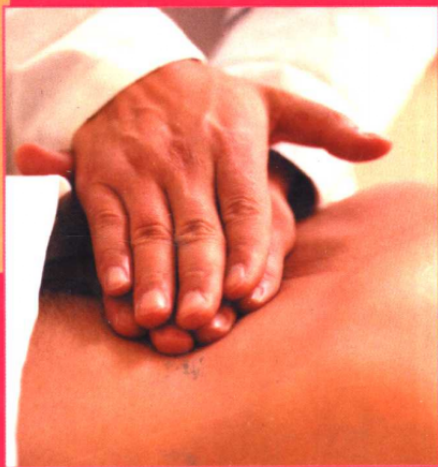


# 周天推拿法

一种简便易学、疗效确切的推拿方法

于永昌 著



青岛出版社

ISBN 7-5436-2549-0



9 787543 625495 >

ISBN 7-5436-2549-0/R · 146 定价: 12.00元



# 周天推拿法

于永昌 著



青岛出版社

0174006



0174006

**图书在版编目(CIP)数据**

周天推拿法/于永昌著—青岛:青岛出版社,2002.1

ISBN 7-5436-2549-0

I. 周… II. 于… III. 按摩疗法(中医)

IV. R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 071763 号

- 书 名** 周天推拿法  
**著 者** 于永昌  
**出版发行** 青岛出版社  
**社 址** 青岛市徐州路 77 号(266071)  
**邮购电话** (0532)5814750 5814611—8662  
**责任编辑** 郭东明  
**装帧设计** 胡文娟  
**照 排** 青岛新华出版照排公司  
**印 刷** 胶州市装潢印刷厂  
**出版日期** 2002 年 1 月第 1 版,2002 年 1 月第 1 次印刷  
**开 本** 32 开(850×1168 毫米)  
**印 张** 7.26  
**插 页** 2  
**字 数** 200 千  
**印 数** 1—5000  
**ISBN** 7—5436—2549—0/R·146  
**定 价** 12.00 元

# 序

## 一

推拿是中国最古老的一种疗法，古代称为按摩、按跷和案机。远在两千多年前的春秋战国时期，按摩疗法就被广泛地应用于医疗实践，以其简便经济和疗效卓著而深受患者的欢迎。在漫长的岁月里，历代医学通过对推拿的深入医疗实践，使之不断提高和发展。目前，推拿越来越为许多国家的医务工作者所瞩目，到中国来学习推拿术者与日剧增。古老的推拿疗法，正在为人类的医疗保健事业作出新的贡献。

著者于永昌先生自幼随父习医，学习方脉与推拿，兼学武术等，继而就读并毕业于青岛市职工大学医学部。曾任青岛工艺品厂诊所所长，不

久即东渡侨居日本,从事以推拿为主的教学、临床和研究工作。于先生学有所长,丰于临床。以中国传统的推拿理论为基础,集三十余年之研究与临床实践,汲取现代医学知识,并将世界多个民族的推拿手法之特点融为一炉,著成《周天推拿法》一书。全书内容丰富,文字浅显,通俗易懂,为便于读者理解和应用,尚列举大量实例加以说明,读来轻松自如。

正如著者自己所说,本书所叙述内容若能对读者及其家人的健康、工作、学习产生积极的作用,是其最大的喜悦与幸福。这本书的出版,无疑对促进人民健康,是件极有益的事。

书已脱稿,行将付梓,应著者之邀,草具兹言,爰以为序。

山东中医药大学教授  
山东省中西医结合学会副理事长 邹积隆  
原山东中医药大学校长

2001年9月19日于泉城

# 序

## 二

我与于永昌先生是故友。

多年以来，我们密切配合、共同携手为研究克服各种疑难杂症而不懈地努力着。对他那始终如一的真挚态度和极高的中医学素养，我一直心怀敬意。

此次，于永昌先生集几十年临床经验之精华编写出推拿的书。以他的学识、能力和精湛的医术，创编一套系统而有效的治疗方法，继而撰写成书，本是顺理成章之事。但恰值当今医学界之所需，又寓“好雨知时节”之妙，故仍让我备感惊喜。

推拿的基本是接触(touch)，也即直接触动患者身体的手技疗法。手技疗法是促进疾病自然转愈的疗法，

是治疗的基本,也是提高生命力的方法。

医疗原本是提高生命力的“场”。但是,近代西医学的进步也未免有点过于偏激,把“提高生命力的治疗”赶到一旁,反而把修缮身体各部分之故障的治疗医学置于医疗的中心。

目前,世界各国都已开始注意到这一点,“提高生命力的治疗”已在复权,对生活方式的关心及为把患者从孤独中解放出来的支援者阶层在一天天扩大,东方传统医学正在复苏。

具有悠久传统的推拿疗法雄踞“提高生命力的治疗”之首。正当其复权开始蓄力勃起之时,造诣极深的于永昌先生向世上推出来自他勤求古训、兼修中西、刻苦钻研、不懈实践之成果——《周天推拿法》,实在是可贵而得时宜之举。

我怀着极大的期待,并欲鼓掌来迎接此书的问世。

日本全体论医学协会会长  
医疗法人带津三敬病院院长  
上海中医药大学名誉教授  
医学博士

**带津良一**

2001年9月16日



自

序

推拿是中国传统医学的三大疗法之一。数千年来,它与中药、针灸共同为维护炎黄子孙的健康和繁衍发挥着巨大的作用,并且早早地走出国门,传入日本、朝鲜及东南亚地区的其他邻近国家。随着医学科学的不断进步,推拿也不应固步自封、墨守成规,而应在长年的临床实践中广泛交流,吸取各家学派的手法特点,不断发展和进步,为人类健康事业做出更大的贡献。

本书所介绍的“周天推拿法”,是笔者以中国传统的推拿理论为基础,集三十余年之研究与临床实践之心得,并吸取西方医学知识及世界多民族的推拿手法特点,融中西

医学理论知识及手技疗法为一炉，创编的一套能广泛应用于内、外、妇、儿、五官科各种疾病，且行之有效的系统推拿方法。笔者还从三年前起在日本东京开设了“周天推拿法”讲座，旨在为社会培养大量的专业人才，以造福人类，弘扬中华文化。

随着社会的发展和科学的不断进步，人们的生活水平和医疗水平也在不断提高，并开始向老龄化社会转化，获得健康长寿是自古以来世界各民族的共同心愿。但是，当人们在接近这一亘古的愿望之时，却发现因成、老年病及退行病变的增加，给个人、家庭、社会和国家带来沉重的负担和无尽的烦恼。年迈多病者每天在受到病痛折磨的同时，还需要得到亲属家人的看护（当然这也是子女应尽的孝道和义务）。这样一来，便会进一步影响到亲属的工作、学习乃至整个家庭生活，高昂的医疗费又常常使许多家庭处于经济拮据状态。而老龄化社会所带来的医疗费不断上升又使许多国家政府大伤脑筋……如何使老年人能健康安逸地享度晚年，如何使家庭摆脱沉重的经济负担，是摆在当代医学工作者面前一个急需解决的课题。

经过多年的临床实践和不断地探索，加之对数十万人进行过健康指导的经验积累，笔者从医学研究者的角度，提出并推行了突出自己养生观念的“健康医疗保健法”，并且取得了可喜的成果。其中一部分便是本书将要介绍的内容，而有关养生部分另书中加以叙述。

本书内容是以我在日本东京长年举办的“周天推拿法”讲座知识为基础而编写。这原应归属医学专业范畴，但为了使更多的人能掌握并学会运用，以维护自己及亲属的健康，使每一个家庭获得安宁、幸福，并能发扬仁爱之心帮助亲友或他人战胜病痛之苦，故笔者一反专业书枯燥僵硬、深奥难懂的书写方法，而尽量采用通俗易懂、深入浅出的语言，以便于每一位读者能在轻松的气氛中阅读、理解所讲述的内容，并在读完后能很快掌握这一推拿技法。这种书写方法也是日本目前普遍采用的专业性科普读物的写作方法。最初在接触这类读物时，未免有“余韵不足”之感，但后来与一位日本友人谈及此事时，他的一席话使我受到很大的启发：“日本人在写作时，首先想到的是如何能把自己的思想、研究成果清楚地传达给读者，使读者无须再费脑汁便可轻易接受。而非用深奥难懂的语言及专业术语去考究读者是否具备读这类书的文化水平，也不是让读者费尽脑汁地去悟字里行间的隐义。”受此启发，我也试探采用该方式完成本书手稿。此外，为了使读者能更容易理解和应用这套推拿技法，书中还列举了大量实例加以说明。特别是第三章“治疗篇”中所载的许多实例，都是我在临床工作中直接指导各类病人饮食起居、养生的真实体会。既可供读者参考，也在一定程度上补充了本书未专设养生篇章之不足。

本书所述内容若能对您及家人的健康、工作、学习

产生积极的作用,将是笔者最大的心愿与幸福。

笔者学识浅薄,谬误不当之处敬请同道们斧正。

本稿承蒙王雅新医师于百忙之中给予校正,并承蒙青岛出版社的郭东明先生付以编辑之劳,在此谨致以衷心的感谢。

于永昌

2001年早春于日本东京

# 目

# 录

序一 .....	(1)
序二 .....	(1)
自序 .....	(1)
<b>第一章 周天推拿法概说 .....</b>	<b>(1)</b>
第一节 周天推拿法简介 .....	(1)
第二节 周天推拿法的常用手法 .....	(2)
(一)按法 .....	(3)
(二)揉法 .....	(4)
(三)捏揉法 .....	(8)
(四)推法 .....	(9)
(五)分抹法 .....	(11)
(六)散点法 .....	(12)
(七)拍法 .....	(13)
(八)打法 .....	(14)
(九)摩法 .....	(15)
第三节 周天推拿法在疾病诊断上的 应用 .....	(17)

(一)对应点诊断法 .....	(17)
1. 祖国医学的腧穴诊断法 .....	(17)
2. 反射区诊断法 .....	(19)
(二)气感诊断法 .....	(25)
1. 寒凉感 .....	(25)
2. 麻感 .....	(25)
3. 对手技治疗师的忠告 .....	(26)
<b>第二章 周天推拿法 .....</b>	<b>(29)</b>
<b>第一节 周天推拿法 .....</b>	<b>(29)</b>
(一)调颈项法 .....	(29)
1. 托颌摇项 .....	(29)
2. 揉项 .....	(32)
3. 拿揉项 .....	(34)
4. 颤项 .....	(35)
(二)调上肢法 .....	(39)
1. 温通上肢 .....	(39)
2. 揉上肢 .....	(40)
3. 拉抖上肢 .....	(42)
4. 拍打上肢 .....	(45)
5. 散点上肢 .....	(47)
(三)清头法 .....	(47)
1. 开天门 .....	(48)
2. 分坎宫 .....	(48)
3. 揉太阳、头维、耳廓 .....	(49)
4. 按风池 .....	(50)
5. 揉督脉 .....	(51)

6. 揉膀胱经 .....	(51)
7. 散点头 .....	(53)
(四)调脊椎(督脉)法 .....	(53)
(五)调腰背法 .....	(55)
1. 揉腰背腿经穴 .....	(55)
2. 掌揉腰背 .....	(58)
3. 拍打腰背 .....	(58)
4. 散点腰背 .....	(59)
5. 摇抖腰背 .....	(60)
(六)调胸腹(任脉)法 .....	(61)
1. 揉任脉 .....	(61)
2. 分抹胸腹 .....	(61)
3. 推腹 .....	(62)
(七)调下肢法 .....	(62)
1. 温通下肢 .....	(62)
2. 掌揉下肢 .....	(63)
3. 指揉下肢 .....	(63)
4. 拉抖下肢 .....	(66)
5. 拍打下肢 .....	(68)
6. 散点下肢 .....	(69)
第二节 解说 .....	(69)
(一)调颈项法释义 .....	(69)
1. 颈项是连接脑与身体的通道 .....	(70)
2. 颈椎损伤的原因 .....	(72)
3. 颈椎诊疗法 .....	(75)
(二)调上肢法释义 .....	(76)

(三)清头法释义 .....	(78)
(四)调脊椎(督脉)法释义 .....	(87)
(五)调腰背法释义 .....	(90)
(六)调胸腹(任脉)法释义 .....	(94)
(七)调下肢法释义 .....	(98)
<b>第三章 治疗篇</b> .....	(104)
<b>第一节 内科疾病</b> .....	(104)
(一)感冒 .....	(104)
(二)长期低热(内伤发热) .....	(105)
(三)咳嗽 .....	(107)
(四)哮喘 .....	(108)
(五)头痛 .....	(110)
(六)眩晕(附:美尼尔氏综合症) .....	(114)
(七)上午头昏无食欲症(晚餐富裕症) .....	(117)
(八)高血压 .....	(119)
(九)低血压 .....	(121)
(十)失眠、神经衰弱 .....	(122)
(十一)心脏疾患 .....	(124)
(十二)肝脏疾患 .....	(126)
(十三)胆囊、胆道疾患、肋肋痛(附:胆囊三穴) .....	(127)
(十四)胆石症 .....	(129)
(十五)胃疾患 .....	(129)
(十六)胃下垂 .....	(131)
(十七)胰腺炎 .....	(132)
(十八)糖尿病 .....	(134)
(十九)急、慢性肠炎 .....	(135)



(二十)慢性非特异性溃疡性结肠炎(附:痢疾) .....	(136)
(二十一)阑尾炎(附:阑尾三穴) .....	(138)
(二十二)便秘 .....	(140)
(二十三)肾脏疾病 .....	(142)
(二十四)肾结石 .....	(144)
(二十五)尿道感染 .....	(146)
(二十六)前列腺肥大 .....	(147)
(二十七)不育症(不孕症) .....	(149)
(二十八)阳痿、早泄 .....	(154)
(二十九)夜尿症 .....	(155)
(三十)甲状腺机能亢进 .....	(157)
(三十一)类风湿性关节炎 .....	(158)
(三十二)贫血、血液疾病 .....	(159)
(三十三)重症肌无力 .....	(160)
(三十四)口眼喎斜(面神经麻痹) .....	(163)
(三十五)三叉神经痛 .....	(164)
(三十六)颜面痉挛 .....	(165)
(三十七)癫痫 .....	(166)
(三十八)精神病(附:老年性痴呆) .....	(167)
(三十九)脑卒中(半身不遂) .....	(168)
(四十)昏迷 .....	(171)
<b>第二节 外、伤科疾病 .....</b>	<b>(173)</b>
(四十一)颈项强、颈椎病(附:落枕) .....	(173)
(四十二)肩周炎 .....	(175)
(四十三)腰背痛 .....	(176)
(四十四)腿、膝痛 .....	(179)