



郑风胡 编著

Shiyong jiating tuinafa

实用家庭推拿法

上海科学技术文献出版社

内 容 提 要

本书在阐述推拿治病原理、方法及体穴、耳穴和足穴常用推拿操作方法的基础上,重点介绍了各种常见病的推拿部位、方法及注意事项。本书取材于临床,写法通俗易懂,实用性强。可供中医推拿科医师,工厂、农村及基层医疗单位的医务人员,医学院校学生等参考,也十分适合指导一般群众在家庭中自疗自治。

序 一

郑风胡教授系推拿名家，蜚声国内外，原就读于国立上海医学院（今复旦大学医学院），在外科临床工作数年。1956年响应号召参加“西学中”上海中医研究班改操推拿专业。他对人体解剖构造、生理机能及患病后的病理解剖与病理生理变化均了如指掌。在此基础上，郑风胡教授以其独到而熟练的手法，结合病理改变来治疗疾病，确实起到事半功倍的效果。

郑教授根据疾病与器官功能的特点，结合中医的穴位与推拿技巧成功地治疗了心血管系统、运动系统、造血系统等方面的疑难疾病，并将其经验在国内及国际性学术会议上介绍。他受聘于联合国世界卫生组织，担任推拿学科的顾问。

为了帮助患者迅速、方便地治疗疾病，解除痛苦，节省医药费用，郑风胡教授编写了深入浅出的《实用家庭推拿法》，可用不花钱或少花钱的治疗方法来解除你的病痛。

原岳阳医院院长 骨科教授

郑效文

2000年12月

序 二

我与郑风胡先生相识算来已有 36 年。郑先生作为一个 40 年代的上海医学院(现复旦大学医学院)毕业生,能够响应党的号召,不仅努力学习中医,而且从此热爱中医事业,这在西医界,恐怕是为数不多的。

郑先生不仅热爱中医事业,且又痴迷于所谓难登大雅之堂的“推拿”一道,潜心研究,不断探索,对推拿治疗冠心病颇有心得,攻克治疗禁区。这在推拿界,也是不多的。

郑先生作为一个教授,学贯中西,但仍虚心好学,无论是国外的,还是国内的,凡是新的东西,他都要学一学、试一试、用一用,然后使其成为自己的。

郑先生学了又不保守,将其心得与大家一起交流、探讨,为的是使推拿事业能进一步发扬光大。这在市场经济的今天,更是不多的。

以上所说,可从其新著《实用家庭推拿法》中得到印证。该书文如其人,朴实简洁而无华。不仅对于初学者及病家帮助很大,即使对于推拿工作者,也甚有教益。

上海中国传统医学推拿协会主任

金义成

2000 年 12 月

作者简介

郑风胡,男,1925年2月生,1948年毕业于上海医学院(今复旦大学医学院),原任外科医师。1956~1959年系统学习中医3年后搞中西医结合外科工作,治疗病种包括急性胆囊炎、胆绞痛、胃穿孔、单纯性肠梗阻。3年后,转为中西医推拿研究工作,至今已37年。曾任上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院推拿科教授、主任医师。专长为根据中西医理论基础探索推拿治病的原理。首创穴位推拿治疗高原性心肌缺氧,进而研究穴位推拿治疗冠心病,1990年完成国家科委“七五”攻关项目。1994年底退休后,担任上海中医药大学专家委员会委员,推拿研究所顾问。1989年受聘于联合国世界卫生组织,赴朝鲜民主主义人民共和国首都平壤市,讲授中医推拿学3个月。1993年受聘去美国特拉华州威明顿市开展推拿门诊工作6个月,共治疗病人500余人次。并用英语办推拿短训班3次,向美国人民介绍中医传统推拿疗法。

经过数十年的研究,发现推拿穴位可改善人体免疫功能。可用于临床治疗类风湿性关节炎、强直性脊柱炎、肿瘤康复期放疗化疗反应、过敏性鼻炎、支气管哮喘等。采用美国引进的冲击整复器纠正颈椎错缝,大大提高了推拿治疗颈椎病的安全性,缩短了疗程,一般不超过5次。由此,对一般认为颈椎病临床症状的产生原因是退行性改变,提出不同看法。以上疗效证明颈椎关

节错位才是产生临床症状的原因,因此纠正错位的颈椎即可消除症状。另一方面,对腰痛,在确定哪一节腰椎错位的问题后,加以手法整复取得良好效果。直到现在,仍致力于推拿治病的机理的深入探讨,不断提高推拿治病的科学性。

**在此书出版之际,深切怀念战友
陈湘英同志**

目 录

第一章 总论	(1)
第一节 人体解剖学	(2)
第二节 经络学说	(3)
第三节 推拿常用穴位	(5)
1. 体穴	(5)
2. 耳穴	(16)
3. 足穴	(24)
4. 小儿推拿穴	(32)
第四节 推拿治疗疾病的作用原理	(40)
第五节 推拿适应证	(42)
第六节 必须掌握的简易推拿手法	(43)
第七节 推拿治疗前对病情的分析	(48)
第二章 常见病的家庭推拿治疗	(50)
第一节 骨伤科疾病	(50)
1. 落枕	(50)
2. 颈椎病	(50)
3. 腰腿痛	(54)
4. 肩周炎	(55)
5. 网球肘	(57)
6. 骨关节损伤后遗症	(57)
7. 股骨头缺血性坏死	(63)

8. 类风湿性关节炎	(63)
9. 强直性脊柱炎	(64)
第二节 内科疾病	(65)
1. 冠心病	(65)
2. 心肌炎后遗症	(69)
3. 心律不齐	(69)
4. 高血压	(69)
5. 高原性心肌缺氧	(73)
6. 面神经麻痹	(77)
7. 半身不遂(偏瘫)	(79)
8. 失眠	(83)
9. 感冒	(84)
10. 咳嗽	(84)
11. 哮喘	(86)
12. 慢性支气管炎	(88)
13. 肺气肿	(89)
14. 慢性胃炎	(89)
15. 胃、十二指肠溃疡	(89)
16. 胃下垂	(89)
17. 腹泻	(93)
18. 便秘	(94)
19. 胆囊炎	(94)
20. 慢性胰腺炎	(94)
21. 尿路结石	(94)
22. 尿路感染	(96)
23. 排尿困难	(96)

24. 阳痿	(97)
25. 甲状腺病	(99)
26. 糖尿病	(99)
27. 肿瘤康复期,放、化疗反应	(100)
28. 骨质疏松症	(101)
29. 跟痛症	(102)
第三节 妇科疾病	(102)
1. 痛经	(102)
2. 更年期综合征	(103)
3. 慢性盆腔炎	(104)
4. 不孕症	(105)
第四节 外科疾病	(107)
1. 痔疮	(107)
2. 冻疮	(108)
第五节 眼耳鼻咽喉科疾病	(109)
1. 近视	(109)
2. 弱视	(110)
3. 过敏性鼻炎	(110)
4. 副鼻窦炎	(112)
5. 牙痛	(112)
6. 耳鸣	(112)
7. 咽痛、声音嘶哑	(113)
第六节 小儿疾病	(113)
1. 发热	(114)
2. 腹泻	(115)
3. 厌食	(117)

4. 疳积	(118)
5. 咳嗽	(118)
6. 呕吐	(118)
7. 遗尿	(119)
8. 脱肛	(120)
9. 儿童保健推拿	(120)
附：耳穴保健操	(124)

第一章 总 论

为了实现 21 世纪人人享有医疗保健的要求,我国传统医学推拿疗法可以发挥特别重要的作用。推拿又称按摩,也有与正骨合称为正骨按摩。推拿是用手法作用于人体表面的经络穴位或部位来防病治病的一种最古老的治疗手段。

推拿不同于纯为舒适享受的按摩。推拿除能治疗疾病外又有强身、抗衰老、改善身体素质的效果。推拿是由人类本能发展起来的。小孩跌跤碰痛后,母亲会很自然地立即用手去轻揉痛处;小孩腹痛时母亲会用手去抚摸其腹部以缓解疼痛。动物也有这种本能。母牛经常用舌舔小牛,我国有成语“舐犊之情”用以形容母爱。美国达克大学医疗中心研究人员发现母鼠经常舔小鼠的头、项、背会使小鼠体内产生生长激素促进其生长发育。由此可见,某些动物的本能行为是生物进化过程中所赋予的,有其特殊意义。可以说,小儿推拿常用的有强身、扶正作用的捏脊手法是一种仿生的手法。因此,有必要在家庭中普及推广简易推拿疗法,将民间的疗法整理提高后,还之于民。

世界各国民间都有手法治病的经验,但我国的推拿疗法有明显的优越性,因为它是根据经络学说来治病的。每条经络都布有穴位,用手触摸穴位时可以触及

筋结或筋块,按之有明显的酸胀感。对穴位的组织学研究发现,穴位处有神经末梢感受器。同针灸一样,推拿是用手法直接刺激分布在体表经络、穴位处的神经末梢感受器,通过植物神经反射达到防病治病的目的。因此,学习家庭推拿首先要了解、熟悉中医的经络理论才能取得明显的治疗效果。

第一节 人体解剖学

推拿是在人体体表施手法来治疗疾病的,因此必须了解人体解剖。特别是体表的解剖标志。这里简单介绍一下人体的骨骼与肌肉。

人体共有 206 块骨骼。分为头颅骨、躯干骨和上肢、下肢骨。

头颅骨:额骨 1、顶骨 2、枕骨 1、颞骨 2、上颌骨 2、鼻骨 2、蝶骨 1、筛骨 1、腭骨 2、犁骨 1、颧骨 2、下颌骨 1,共 18 块。

躯干骨:脊椎包括颈椎 7、胸椎 12、腰椎 5、骶椎 5、尾椎 4、肋骨 24、胸骨 1,共 58 块。

上肢骨:锁骨 2、肩胛骨 2、肱骨 2、桡骨 2、尺骨 2、腕骨 16、掌骨 10、指骨 28,共 64 块。

下肢骨:髌骨 2、耻骨 2、坐骨 2、股骨 2、髌骨 2、腓骨 2、胫骨 2、踝骨 14、跗骨 10、趾骨 28,共 66 块。

与推拿有关的主要的肌肉有:咬肌、胸锁乳突肌、斜方肌、背阔肌、骶棘肌、胸大肌、胸小肌、三角肌、肱二头肌、肱三头肌、前臂伸肌屈肌群、腰方肌、腹直肌、腹

外斜肌、臀大肌、臀中肌、股四头肌、股二头肌、半膜半腱肌、腓肠肌等，并标出部分穴位。

第二节 经 络 学 说

经络学说源于我国古代医家在活体上观察到的一种现象，当用针刺穴位治疗疾病时，有的人会感到麻、胀感有规律地沿一定路线（经络）传导。个别人还在皮肤上出现一条红线，这种人被称为经络敏感人。尸体解剖时，在穴位处只能见到结缔组织和钙、磷、钾等的聚集点。根据唯物论观点，任何现象的存在必有物质基础，经络现象也不会例外。我们可以先研究穴位。通过现代的组织学研究发现，几乎每个穴位处都含有神经末梢感受器（如合谷、足三里处有肌梭）以及神经纤维进入动脉壁处的神经血管门，这是刺激穴位时产生酸、麻、胀感觉的物质基础。人体的内脏也是由植物神经（交感神经和副交感神经）支配的，体表穴位处的神经末梢主要是支配汗腺、竖毛肌等的植物神经纤维。当内脏有病灶时直接刺激局部的神经末梢，反射性地使穴位处的神经末梢处于兴奋或抑制状态，这是该穴位变成敏感点的原因。在穴位处施手法又会反射性地影响内脏的病灶，而使之消失。由于穴位处的神经末梢处于兴奋或抑制状态，因此只能用组织化学方法才可能辨别出来。而且必须是在活体上经过液态氮速冻后取出才有可能得出结果。因为用任何方法作病理切片都会改变穴位处

的生理状态。这可能是以往未能成功地找到穴位实质的原因。由于穴位处都含有丰富的神经末梢感受器,是敏感点,用手触摸时可以摸到有酸胀感的筋结、筋块,因此,寻找穴位并不困难。只要根据图解说明就可以摸到,而且可以逐渐熟练。家庭中如有慢性病病人,如中风、肿瘤病人,需要较长时间治疗的,尤其如此。除化疗、放疗及其他治疗外辅以家庭推拿,可以提高疗效,并且对改善人体健康状况非常有利。

关于中医的经络学说有些旁证可提供读者参考。英国曼彻斯特大学米切尔教授编的《植物神经系统解剖学》指出:到上肢去的交感神经来自胸2~7脊髓侧角,主要是通过正中神经(手厥阴心包经)、尺神经(手少阴心经)到达上肢。胸1~5脊髓侧角与心脏有联系。因此,从植物神经解剖学角度也证明心包经和心经与心脏有相关性。上海第二医科大学王卓群教授、上海中医药大学郑风胡教授分别以神经示踪法,用辣根过氧化物酶溶液注入家兔或SD大鼠的“内关”、心尖区心外膜下、左“心俞”,也证明家兔或大白鼠“内关”、左“心俞”与心脏有相关性。这是经络学说客观存在的证据。因此,从现代科学的角度来分析,经络、穴位是和植物神经密切相关的(中兽医牛马经也用针刺经络,因此通过动物实验研究经络、穴位是可行而且可信的)。1993年在美国举办推拿系列讲座时,一位兽医学后就用于治疗马病。从理论上讲是与进化论、基因有关。

中医经络学说认为经络是交通道路,经是主干,由

络形成的网与全身连接。内通相关的脏腑，外接该经所在肢节处的穴位，经络之间也有联系。现代医学认为，植物神经系统也是内连脏腑外达体表，但植物神经找不到这样的循行路线，这是需要进一步研究的。

人体共有左右成对的十二经。分别为：手太阴肺经—手阳明大肠经—足阳明胃经—足太阴脾经—手少阴心经—手太阳小肠经—足太阳膀胱经—足少阴肾经—手厥阴心包经—手少阳三焦经—足少阳胆经—足厥阴肝经。脏为阴，腑为阳，一脏一腑互为表里。

手的三阴经，由胸走向手；手的三阳经，由手走向头；足的三阳经，由头走向足；足的三阴经，由足走向腹。

另外有奇经八脉，其中只有腹侧由会阴向上到下颌部前正中线的任脉，以及背部正中线上由尾骨端向后上经头顶到上颌部的督脉有自己的穴位。其他六条分别为：冲脉、带脉、阴维、阳维、阴跷、阳跷，没有自己的穴位。

人体十二经形成六对，互为表里，其间有内在的联系。膀胱经上有各脏腑的俞（读“输”）穴，与各脏腑相通。因此，膀胱经和各脏腑均相连。以上理论是针灸、推拿治病的理论根据。

第三节 推拿常用穴位

1. 体穴

手太阴肺经的常用穴位有：中府、云门、（天

府)*、(侠白)、尺泽、孔最、列缺、(经渠)、(太渊)、鱼际、(少商)**。见图 1-3-1。

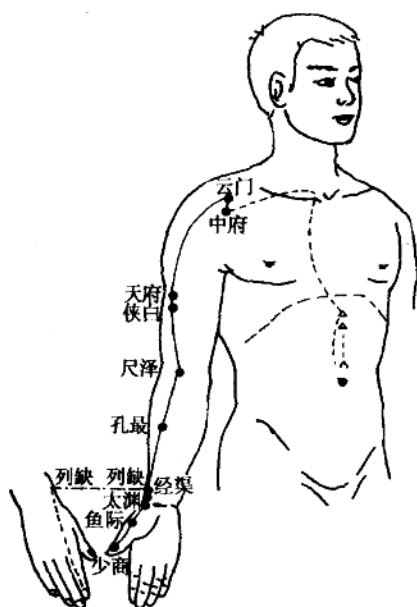


图 1-3-1 手太阴肺经穴

手阳明大肠经的常用穴有：(商阳、二间、三间)、合谷、(阳溪、偏历、温留、下廉、上廉)、手三里、下曲池、(曲池、肘髎、手五里、臂臑)、肩髃、(巨骨、天鼎)、扶突、口禾髎、迎香。见图 1-3-2。

足阳明胃经的常用穴位有：(承泣)、四白、巨髎、地仓、(大迎)、颊车、下关、头维、(人迎、水突、气舍、缺

* ()内为不常用穴。

** 本书中所列穴位有些与针灸同名穴位位置略有不同。

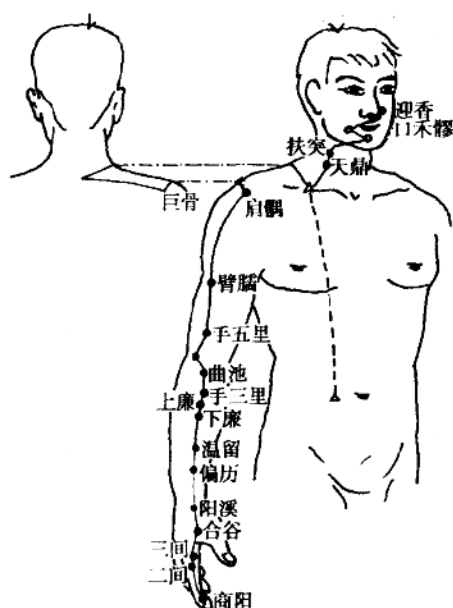


图 1-3-2 手阳明大肠经穴

盆、气户、库房)、屋翳、(膺窗、乳中、乳根、不容、承满、梁门、关门、太乙、滑肉门)、天枢、(外陵、大巨、水道、归来、气冲)、髀关、四强(奇穴)、健膝(奇穴)、(伏兔、阴市)、梁丘、(犊鼻)、足三里、阑尾、上巨虚、(条口)、下巨虚、丰隆、解溪、冲阳、(陷谷)、上内庭、(内庭、历兑)。见图 1-3-3。

足太阴脾经常用穴：隐白、(大都)、太白、公孙、商丘、三阴交、(漏谷)、地机、阴陵泉、血海、箕门、上箕门、(奇穴)、(冲门、府舍、腹结)、大横、腹哀、(食窦、天溪、胸乡、周容)、大包。见图 1-3-4。