

自然疗法系列

捶 击 拍 打

王建◎主编



金
生
时



自然疗法系列

捶击拍打

主 编
王 建

编著者

王 建	王伟艳	王显卓	丛日旭
由翠青	白雅君	仲集秦	刘志伟
张 颖	张忠伟	李 蕊	范淑波
胡 宏	赵志宏	徐 娜	讨丹丹

金 盾 出 版 社

内 容 提 要

本书简要介绍了捶击拍打疗法的概念、主治病症、治疗疾病的理论依据等基础知识,详细介绍了捶击拍打治疗内科、外科、妇产科、儿科、泌尿及生殖系统科、皮肤科、五官科的常见病,以及保健和美容美体的方法。为方便读者操作,书中还配有 200 余幅操作插图。本书内容科学实用,图文并茂,深入浅出,集知识性、趣味性为一体,适合全科医师、中医爱好者及大众阅读。

图书在版编目(CIP)数据

捶击拍打/王建主编. — 北京:金盾出版社,
2017.3

(自然疗法系列)

ISBN 978-7-5186-0926-0

I. ①捶… II. ①王… III. ①按摩疗法(中医) IV. ①R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第
097392 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京印刷一厂

正文印刷:双峰印刷装订有限公司

装订:双峰印刷装订有限公司

各地新华书店经销

开本:787×1092 1/32(小) 印张:10.625 字数:195 千字

2017 年 3 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1~4 000 册 定价:32.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)



捶击拍打是中医传统的纯自然疗法之一，是从推拿疗法中衍生出的一种独特的治疗方法。它以中医学理论为指导，依据辨证论治为原则，运用手法刺激穴位，以祛邪扶正，调整经络、气血、营卫，从而使人体阴阳平衡、脏腑协调。刺激腧穴又能激发脏腑潜在功能，促进机体抗病能力，以达到防病、治病的目的。捶击拍打疗法具有简便易行、安全可靠、治疗范围广泛、效果显著等优点，是一项深受人民群众欢迎，值得推广和运用的自然疗法。

人们在日常生活中，感觉头昏会拍拍前额，感觉憋气会拍拍胸口，感觉腰酸腿痛会拍拍腰腿，其实这些都是最普通、最常见拍

打动作的实际应用。本书在吸收传统捶击拍打理论精华的基础上,结合实践经验,详细介绍了捶击拍打的基础知识、具体操作方法和注意事项。书中配有大量清晰准确的插图,分步骤指导读者操作,具有很强的实用性和操作性,使读者一看就懂、一学就会。

由于本书涉及内容广泛,虽经全体编者反复修改,仍难免有不妥之处,恳请广大读者多提宝贵意见。

作者

目 录

第一章 捶击拍打入门知识	(1)
一、初识捶击拍打	(1)
(一)捶击拍打疗法的概念	(1)
(二)捶击拍打疗法的起源与发展	(2)
(三)捶击拍打的治病机制	(4)
(四)捶击拍打疗法的作用	(5)
二、捶击拍打的工具	(7)
三、橡胶锤的基本操作	(10)
(一)持锤方法	(10)
(二)手法训练	(13)
(三)手法运用	(13)
(四)临床应用	(15)
四、捶击拍打的基本手型	(16)
(一)拳	(16)
(二)掌	(17)
(三)勾	(18)
(四)指	(19)
五、捶击拍打的基本手法	(20)
(一)捶击法	(20)
(二)拍击法	(21)
(三)剝击法	(22)
(四)叩击法	(22)
(五)点击法	(23)



(六)棒击法	(24)
(七)拍抓法	(25)
(八)拍旋法	(26)
(九)拍推法	(27)
(十)拍颤法	(27)
(十一)抓拧法	(28)
(十二)叩拉法	(29)
(十三)点旋法	(30)
六、捶击拍打手法的练习	(31)
(一)沙袋练习	(31)
(二)人体操作练习	(32)
七、捶击拍打与补泻	(32)
八、捶击拍打常用的体位	(33)
(一)站立式	(33)
(二)俯坐式	(34)
(三)仰卧式	(35)
(四)俯卧式	(35)
(五)侧卧式	(36)
九、捶击拍打操作要求	(37)
(一)手法的基本要领	(37)
(二)手法轻重要求	(38)
(三)捶击拍打顺序要求	(40)
(四)捶击拍打时间和频率	(43)
十、身体各部位的弹打线	(45)
(一)头面部	(45)
(二)颈部	(49)



• 3 •

(三)胸腹部	(50)
(四)腰背部	(54)
(五)骶尾部	(55)
(六)上肢部	(56)
(七)下肢部	(58)
十一、身体各部位的拍打方法	(60)
(一)头面部	(60)
(二)上肢部	(62)
(三)下肢部	(65)
(四)胸背部	(67)
(五)腰腹部	(68)
十二、捶击拍打后的反应	(70)
十三、捶击拍打疗法的适应证与禁忌证	(71)
(一)适应证	(71)
(二)禁忌证	(72)
十四、捶击拍打疗法的注意事项	(73)
第二章 捶击拍打疗法与经络穴位	(75)
一、捶击拍打与经络	(75)
(一)手太阴肺经	(78)
(二)手阳明大肠经	(78)
(三)足阳明胃经	(79)
(四)足太阴脾经	(79)
(五)手少阴心经	(80)
(六)手太阳小肠经	(80)
(七)足太阳膀胱经	(81)
(八)足少阴肾经	(82)



(九)手厥阴心包经	(82)
(十)手少阳三焦经	(83)
(十一)足少阳胆经	(84)
(十二)足厥阴肝经	(85)
(十三)任脉	(85)
(十四)督脉	(86)
二、捶击拍打与穴位	(87)
(一)十四经穴	(87)
(二)经外奇穴	(128)
(三)阿是穴	(132)
第三章 内科常见病捶击拍打疗法	(133)
一、感冒	(133)
二、咳嗽	(136)
三、慢性支气管炎	(139)
四、支气管哮喘	(142)
五、呃逆	(146)
六、头痛	(149)
七、偏头痛	(152)
八、失眠	(153)
九、消化性溃疡	(156)
十、胃痛	(159)
十一、慢性胃炎	(162)
十二、胃下垂	(163)
十三、便秘	(165)
十四、腹泻	(169)
十五、腹痛	(170)



十六、呕吐	(172)
十七、高血压	(175)
十八、冠心病	(177)
十九、脑卒中后遗症	(178)
二十、贫血	(182)
二十一、眩晕	(183)
二十二、肥胖症	(186)
二十三、脂肪肝	(189)
二十四、高脂血症	(191)
二十五、糖尿病	(193)
二十六、神经衰弱	(196)
二十七、中暑	(199)
二十八、面肌痉挛	(201)
二十九、三叉神经痛	(203)
三十、坐骨神经痛	(205)
第四章 外科常见病捶击拍打疗法	(207)
一、落枕	(207)
二、肩周炎	(210)
三、颈椎病	(212)
四、腰椎间盘突出症	(214)
五、梨状肌综合征	(216)
六、网球肘	(217)
七、腰肌劳损	(218)
八、慢性腰痛	(220)
九、急性腰扭伤	(222)
十、膝关节半月板损伤	(224)



十一、踝关节扭伤	(226)
十二、跟痛症	(227)
十三、痔疮	(228)

第五章 妇产科常见病捶击拍打疗法

.....	(232)
一、月经不调	(232)
二、闭经	(235)
三、痛经	(237)
四、带下病	(240)
五、慢性盆腔炎	(242)
六、子宫脱垂	(244)
七、乳腺炎	(246)
八、乳腺增生	(249)
九、妊娠呕吐	(250)
十、产后缺乳	(252)
十一、女性更年期综合征	(254)

第六章 儿科常见病捶击拍打疗法

一、小儿高热	(257)
二、小儿咳嗽	(259)
三、小儿消化不良	(261)
四、小儿腹泻	(263)
五、小儿夜啼	(265)
六、小儿遗尿	(267)
七、小儿惊厥	(269)

第七章 泌尿及生殖系统常见病捶击拍打疗法

.....	(272)
-------	-------



一、泌尿系结石	(272)
二、前列腺炎	(274)
三、肾虚	(276)
四、阳痿	(278)
五、早泄	(281)
六、遗精	(282)

第八章 皮肤科常见病捶击拍打疗法

.....	(285)
一、湿疹	(285)
二、荨麻疹	(286)
三、带状疱疹	(288)
四、皮肤瘙痒症	(291)
五、雀斑	(292)
六、痤疮	(294)
七、神经性皮炎	(296)
八、酒糟鼻	(297)

第九章 五官科常见病捶击拍打疗法

.....	(300)
一、近视	(300)
二、溢泪症	(303)
三、牙痛	(304)
四、慢性咽炎	(307)
五、慢性鼻炎	(308)
六、鼻窦炎	(311)
七、耳鸣	(312)

第十章 捶击拍打健身法	(316)
-------------------	-------



一、捶背健身法	(316)
二、全身拍打健身法	(317)
三、手足十二经拍打健身法	(319)
第十一章 捶击拍打美容美体法	(322)
一、捶击拍打美容法	(322)
(一)脸部皱纹	(322)
(二)黑眼圈	(323)
(三)眼袋	(323)
(四)鱼尾纹	(325)
二、捶击拍打美体法	(325)
(一)手臂肥胖	(325)
(二)腰部肥胖	(326)
(三)腹部肥胖	(326)
(四)臀部肥胖	(327)
(五)腿部肥胖	(327)



第一章 捶击拍打入门知识

一、初识捶击拍打

(一)捶击拍打疗法的概念

捶击拍打疗法是用手的不同部位,如手掌、手指、小鱼际、掌根、拳面、拳背、指尖等,按照不同的手形和动作,或者运用各种工具,在人体的某些部位上,如穴位、经络、病变部位等,有规律地击打,从而产生预防疾病和治疗疾病作用的一种治疗方法。

捶击拍打疗法属于中医学推拿(又叫按摩)范畴,它以中医学理论为指导,依据辨证论治为原则,运用手法刺激穴位,以祛邪扶正,调整经络、气血、营卫,从而使人体阴阳平衡、脏腑协调。刺激腧穴又能激发脏腑潜在功能,促进机体抗病能力,以达到防病、治病的目的。

现代医学认为,捶击拍打疗法是一种传统的绿色疗法。它能改善人体血液循环,促进新陈代谢,增强人体免疫功能。它具有简便易行、安全可靠、治疗范围广泛、效果显著等优点,是一项深受人民群众欢迎,值得推广和运用的自然疗法。



(二)捶击拍打疗法的起源与发展

捶击拍打可以说是人类最古老的医疗方法,现在已无从考证捶击拍打究竟起源于哪个年代。但它正如推拿疗法的起源一样,是人们在劳动生产过程中不慎受到外伤或生病时,偶然发现拍打某个部位能够减轻疼痛,这些经验长期积累逐渐形成了独特的治疗方法。可以说,拍打的历史源远流长是有了人类就有了捶击拍打,似乎也并不为过。

《素问·异法方宜论》说:“东方之域……其病皆为痈疡,其治宜砭石”,其中的“砭石。”就是指的古石器时代,人们用一些经过磨制的锥形或楔形小石器叩击皮肤的一定部位,浅刺出血,以达到比一般拍打更好的效果。可见那时已有了拍打的工具。早在春秋战国时期,群雄竞起,百家争鸣。我们在先贤们的著作中发现,他们都有一个共同的特点,就是喜好养生,而养生之法中,又主要是导引、按摩和自我拍打。这为后世按摩及拍打疗法的发展,打下了很好的理论基础。到了秦汉时期,诞生了我国现存最早的医学专著《黄帝内经》。《黄帝内经》中有很多关于按摩及拍打疗法的记载,这也确立了按摩及拍打疗法在中医学体系中的地位。秦汉时期,还出现了我国第一部按摩专著《黄帝岐伯按摩十卷》(已佚)。由此可见,我国在秦汉以前,推拿及拍打疗法已被普通应用。

隋唐时期,由于按摩疗法被特别重视,拍打疗法



也有了快速的发展。这一时期,不仅在太医院设有按摩专科,唐代还把按摩医生分成按摩博士、按摩师和按摩工几个等级。按摩博士在按摩师和按摩工的辅助下,教按摩生“导引之法以除疾,损伤折跌者正之”,开始了有组织的按摩教学工作。隋代的《诸病源候论》每卷之末都附有导引按摩之法。隋唐时期,在人体体表施行手法时,涂上中药制成的膏,于是一种既可防止患者表皮破损,又可使药物和手法作用相得益彰的膏摩方法有了发展,这为拍打疗法时借助药物作为递质和药棒拍打疗法的形成奠定了基础。与此同时,随着对外的文化交流,也将按摩拍打之法传播至国外。

宋金元时期,按摩及拍打疗法的运用范围更加广泛,涉及男女老幼,且运用到内、外、妇科。这个时期更重视按摩及拍打手法的分析和按摩治疗原理等理论方面的研究。《圣济总录》就是这一时期有代表性的著作,如其中记载:“可按可摩,时兼而用,通谓按摩;按之弗摩,摩之弗按,按之以手,摩之兼以药,曰按曰摩,适所用也……”

明代,拍打疗法有了质的飞跃,它在推拿按摩手法的基础上,以中医理论为基础,以穴位、经络理论为依据,结合武术、气功的排打、点穴等方式,发展形成了一种独特的自然疗法体系。这一时期,小儿推拿发展很快,也形成了自己的独特体系。而小儿推拿中的许多手法,都吸收了拍打疗法的方法,如捣法、打马过天河等。



清代,由于推拿疗法与骨伤科疗法的密切合作,使拍打疗法在治疗骨伤科疾病方面有了全面的、较系统的总结。从《医宗金鉴》等一批著作中,我们不仅看到拍打疗法临床经验的日益积累,还看到了拍打疗法适应证和治疗法则等理论的很大提高。

(三)捶击拍打的治病机制

通过捶击拍打使外力作用于体表,在外力的振动、扩散、深入、传导下,使皮肤、肌肉、血管、神经、穴位、经络、骨骼和内脏活力被激发,使经络、脉穴产生轻重不同的反应,促进神经中枢的调节作用,使血液流量、淋巴液循环和器官组织之间的代谢过程加快,并有助于缓解和疏通新陈代谢所产生的废物沉淀及血液和组织液循环所遇到的流通障碍,达到治病的目的。

中医学认为,人之所以虚弱、生病,是因为经穴闭塞,脉络阻滞,邪气入侵,气血虚弱所致。因此,通过辨证施治,对症拍打,给有关的部位、经络、穴位良好的刺激,可使经络通畅,气血旺盛,进一步调整人体高级神经系统和其他系统的平衡,发挥各部分器官的正常功能,从而攻克病灶,使人体增强对外界的适应性,增进健康,达到“诸脉皆通,通则疾除”的效果。

中医学认为,疾病的发生及其病理过程,是由于某种原因使阴阳失去相对的协调平衡,出现偏盛偏衰的结果。如《内经》说,“阴胜则阳病,阳胜则阴病”

