

简单推拿不生病

速查

健康大学堂 ⑪
全图解

3000分钟
视频课程

+

300幅
彩色插画精解

捏、拿、推、揉、按、滚，常见病对症推拿 一站式家庭健康直通车

- 即学即用 中医推拿一身轻，人人可学养生疗疾
- 配图解析 300幅推拿图解=一目了解+易学易用



◎持续点压

疏通经络、开通闭塞



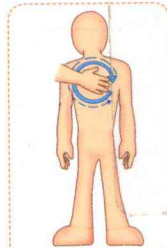
◎轻柔擦动

行气活血、温阳散寒



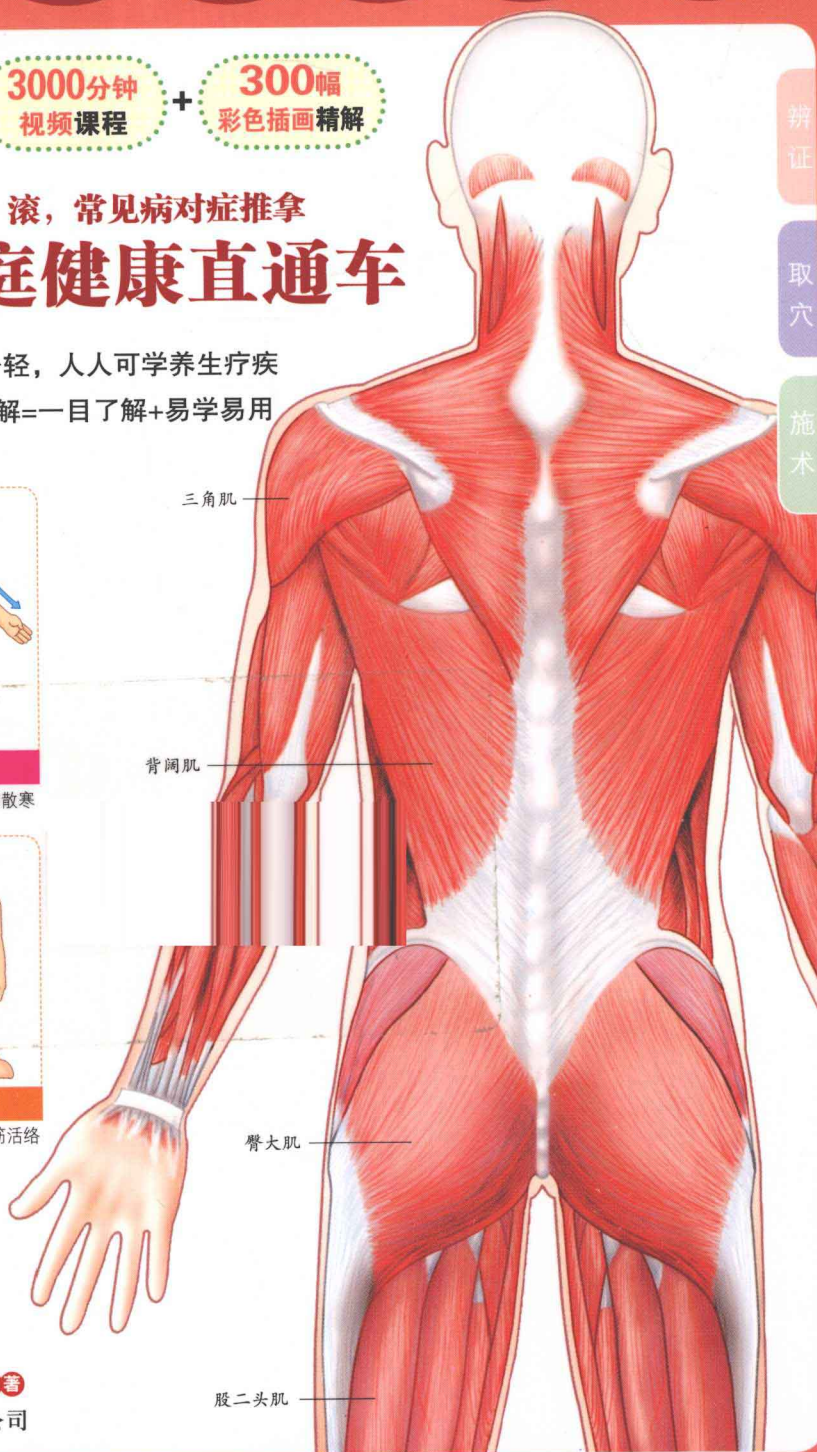
◎换转摇晃

润滑关节、整复错位



◎回旋揉动

消积导滞、舒筋活络



三角肌

背阔肌

臀大肌

股二头肌

健康中国名家论坛编委会 编著

吉林出版集团有限责任公司

辨证

取穴

施术

选题策划：(含章行)文·点识成智

责任编辑：宋 春

特约编辑：刘云飞

装帧设计：(含章行)文 | 装帧

图书在版编目(CIP)数据

简单推拿不生病 / 健康中国名家论坛编委会编著. —长春:
吉林出版集团有限责任公司, 2010.8

(健康大学堂)

ISBN 978-7-5463-3401-1

I. ①简… II. ①健… III. ①按摩疗法(中医) IV.
①R244.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第135633号

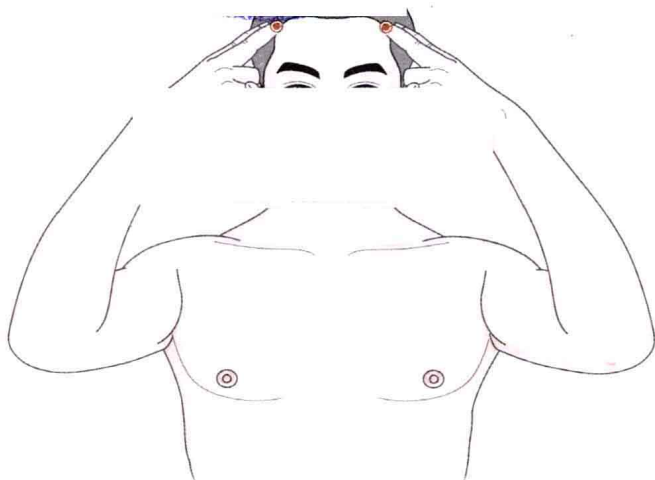
书 名：简单推拿不生病
编 著：健康中国名家论坛编委会
出 版：吉林出版集团有限责任公司
地 址：长春市人民大街4646号(130021)
印 刷：北京佳明伟业印务有限公司
开 本：889mm×1194mm 1/16
印 张：16
字 数：220千字
版 次：2010年9月第1版
印 次：2010年9月第1次印刷
电 话：010-63329002(发行)
010-63109462(咨询)
书 号：ISBN 978-7-5463-3401-1
定 价：29.80元

(如有缺页或倒装, 发行部负责退换)



简单推拿不生病

健康中国名家论坛编委会 ○ 编著



吉林出版集团有限责任公司

把健康握在自己手中



人体的经络穴位如同遍布全身上下的网状有机结构，这些人体表面看不见的点与线，纵横交错、星罗棋布，共同承载着生命的延续与健康的维持。而人们通过对人体、自然以及两者之间微妙关系的深刻认识与理解，在无数次的实践中总结出今天古老而神奇的推拿疗法。

作为一种自然的物理疗法，推拿古称“按跷”。它主要是指人们根据人体的实际情况，以双手或借助其他器具在他人或自身体表相应的经络、穴位、痛点上，直接、间接运用各种合理的肢体活动及手法来强身健体、缓痛祛疾的一种方法。

相传，中国推拿疗法的雏形早在原始社会就已经出现了。原始社会时期，人们要经常从事各种生产和劳作，身体就无法避免地容易遭受各种意外伤害。伤后身体所感受到的痛苦与不适就会让人们出于本能地以手抚摸、按压体表损伤或病痛部位，以便在一定程度上抑制或缓解这些疼痛。黄帝时期的三大神医之一俞跗所出的“古代按摩八法”，其中的一些手法就具有很好的保健作用。此后，从秦汉时期用来治疗“肌肉坚紧”等病症到三国时期强身健体的“五禽戏”；从隋唐年间萌生的专精推拿人群、专业学科到宋金元时期专注于推拿手法与相关辅助器械的分析与应用……时至今日，推拿疗法更是获得了极大的丰富与发展，为后人的秉承与创新之路积淀了深厚的理论基础与实践经验。

根据治疗范围与目的的不同，推拿主要分为保健推拿、运动推拿和医疗推拿三类。

推拿疗法简便易学，不受场地及特殊器械设备的限制，只需找到正确的穴位及反射区，运用恰当的手法与适宜的力度，就能取得不错的疗效，无论是家庭推拿还是自我推拿方面都有着广阔的应用空间。具体来说，推拿疗法主要有以下几方面的功效：

第一，改善血液和淋巴循环。在推拿的实际操作过程中，人们通过运用双手有效地往复于人体体表特定部位的经络与穴位，能将机械能转化为热能，提高局部的肌体温度，从而使这些部位组织的毛细血管得到有效的扩张，进而改善了血液和淋巴的循环。

第二，消肿化瘀、解痉止痛。推拿疗法令毛细血管的扩张会促进人体静脉的回流，加快局部炎症或瘀血的吸收与消散；更能通过对肌体疼痛点以及其他部位的推拿，缓解痛感，解除肌肉痉挛。

第三，提神醒脑、缓解疲劳。推拿可以有效地促进人体气血的畅通，使营养物质能够迅速地输送到不同的组织器官，从而缓解神经系统与肌肉组织的疲劳状况。

第四，疏通经络、调理脏腑。推拿疗法遵循于人体全身的血脉经络与组织器官，通过推、按、点、揉、捏、拿、拍、抖等方式直接施术于人体，直接或间接作用于皮肤、血脉、筋腱、骨骼与脏腑器官，从而疏通经络，促进脏腑功能的协调与平衡。

第五，整骨理筋、润滑关节。运用不同的推拿手法梳理人体筋腱，缓解疼痛与不适，更可以利用力学原理达到整骨、润滑关节的作用。

第六，提高机体的抗病能力。推拿疗法可以补益气血，平衡阴阳，改善和调节人体免疫功能，从而提高人体抗病能力。

现实生活中昂贵的医疗费用已超出了普通人群常见病和多发病的治疗需要，加之繁琐、费时地往返于医院与家里，也给人们造成了不少的不便与困扰。社会医疗资源的稀缺也让少数医院为追求最大利益，在提升检查、药物、治疗费用的同时，更引导患者过度医疗和过度消费。而推拿疗法却以其简单便捷、经济有效、亲近自然等特点，逐步成为个人、家庭养生保健、治病祛疾的首选疗法，深受世界各地人们的欢迎与喜爱。

本书以图解的形式详细介绍了推拿疗法的核心原理、施用规律、经络知识、技术诀窍等内容，结合不同的病症分别着重分析其病理特征，并通过大量的图片支持和步骤拆分细致地讲解了推拿疗法的精确取穴、操作手法，力图将推拿疗法全方位真实、详尽地展现在读者面前。在编写本书过程中，由于时间仓促，编者水平有限，疏漏之处实属难免，还请广大读者海涵、斧正。

编者

2010年4月



推拿是指人们结合实际情况，以双手在他人或自身体表相应经络、穴位、痛点上，直接或间接运用各种合理的肢体活动及手法来达到强身健体、缓痛祛疾的物理疗法。本书从不同的病症出发，通过详实、形象的图解，深入浅出地讲解了推拿疗法的病理分析、精确取穴、施术手法、操作技巧等全部过程与细节。

从这里开始我们的阅读旅程。

总述这一节讲了什么。

简单易懂的文字，让你轻松读懂推拿知识。

◎ 萬事惟念不生

在原始社会时期，人们经常从事各种生产劳动，身体经常受到自然界的各种因素的影响，因而身体所受到的痛苦与不适，社会上人们出于本能地给予抚慰，如身体疼痛或疾病痛苦时，以便在一定程度上，抑制或缓解这些痛苦，久而久之就逐渐演化为后来的推拿艺术。

作为一种古老、独特的自然物理疗法，“以人疗人”的推拿就是这么从人类文明初期的活动中逐渐孕育、总结而成的一门传统。中国推拿疗法的雏形早在原始社会就已经出现了。黄帝时期的三大神医之一俞跗（另外两位是雷公和岐伯）所应用的“古法按摩八法”其中的一些手法就具有看很好的保健作用。

2000多年前的《黄帝内经》，是我国现存医学文献中最早的一部综合性著作。这本书对人体自我保健与“精、气、神”论作了系统精辟的论述，从而为注重养生保健、弘扬传统医学奠定了坚实的理论基础。此外，《内经》中《素问·异法方宜论》就曾提到，战国时期因地势平坦肥沃，适合各种生物生长，物产丰富，那里的先民可以吃到许多不同种类的食物，生活也比较安逸，最多患四肢麻木、关节、发热一类的疾病，于是诞生和流传一种适宜舒筋活血、活动肢体的疗法——“砭刺之法”。

到了秦汉时期,推拿用来治疗“筋脉不通”、“肢体麻痺不仁”、寒湿所致的“祖国学”及“寒湿邪欲留胃之间,微屈之下”等病症。《汉书·艺文志》中所载的《黄帝岐伯按摩十卷》,被后人认为是我国第一部推拿专著。

占今学来。不少医家都善于运用非学来研究医法。从而使使医之不在民间而归诸官学(应用)与精英。后世医学所发展的“四时阴阳以生长化收藏之五音声，以刚柔动静以类方，以气质不同以治世，以合形胜正治之谓道”的学术思想，以及方剂学、中药药理学与方学、太医博士王惟一为手书编成的《铜人腧穴针灸图经》中就引用了许多数学方法。宋金元时期，推拿学从医论更侧重注重于“同法异治”和“异法同用”，并开编出许多应用相关医书来被施治者。之后到了明代，推拿学科则发展得更加丰富多彩了。其中，不同病症治法都从非学逐步从医人推拿中细分出来，于是就有了“非从医治小兒及婦人各大小兒治法”之论。

时至今日,推拿疗法的理论与应用更是得到了极大的丰富与发展,不同流派异彩纷呈,各有千秋,为后人的秉承与创新之路提供了深厚的理论基础与实践路径。在扶元科技日新月异的今天,推拿疗法依然以其源远流长,简单易用,功效独特深受世界各地人们的欢迎与喜爱。

◎ 社會學與社會工作

便秘，也就是人们所说的“大便秘结”，是肠道内过久的停留，因失去蠕动，食物残渣、废气积聚等症候。由于便秘常伴随其他病症。

[illegible][illegible]

人们以养殖和天然饵料为主的
性养殖, 应重视水中应多加注意
改善的食物, 其地海和环海等
来, 以配合增加营养或环境活

附件 ▶ 理论学科设置调整方案

今天 ▶ 掌握自己的健康权

告诉你生病期间饮食起居的注意事项。



Contents 目录



作为一种古老而又独特的物理疗法，“以人疗人”的推拿在展现给世人以深邃、精妙的印象同时，也给我们带来了自然与健康。



潜藏于人体内的经络穴位主管着气血的运行与脏腑的关联，是人体健康最灵敏、最重要的“风向标”与“中继站”。

【本书序】把健康握在自己手中 / 2

阅读导航 / 4

第一章 揭秘推拿

001 简约而不简单 推拿的阴阳之道 / 12

002 善变更要善辨 推拿的五行之规 / 14

003 内外兼修 推拿的脏腑之论 / 16

004 四诊合参与八纲辨证 中医的诊断之术 / 18

005 循于自然，归于神奇 推拿的神奇功效 / 20

006 差之毫厘，谬以千里 推拿安全实施法则 / 22

007 朝花拾遗 推拿的历史演化 / 24

第二章 解析人体经络与腧穴

008 看不见的点与线 人体经络穴位 / 28

009 手太阴肺经 呼吸系统的控制台 / 30

010 手阳明大肠经 兼顾三地的多面手 / 32

011 足阳明胃经 脾胃功能的巡查官 / 34

012 足太阴脾经 气血生化的中继站 / 36

013 手少阴心经 心系健康的安全绳 / 38

014 手太阳小肠经 拂去阴霾的清洁工 / 40

015 足太阳膀胱经 人体排毒的主干道 / 42

016 足少阴肾经 幸福长寿的不老泉 / 44

017 手厥阴心包经 心神交汇的核心地带 / 46

018 手少阳三焦经 气血运行的王牌统帅 / 48

019 足少阳胆经 中精之府的首席管家 / 50

020 足厥阴肝经 体内调理的金钥匙 / 52



一套成熟的理论可以让人们登堂入室，一个专业的视角可以让人们茅塞顿开，而几件简单的辅助用品则可以让人们更容易、更切实地获得体验。



一个看似平常的推拿小疗法，往往可帮助人们轻松远离那些几乎可以忽略却又时有时无的身体疲劳、不适与痛感的困扰，简单、便捷而又有效。

021 督脉 阳脉之海 / 54

022 任脉 阴脉之海 / 56

第三章 推拿专家指点你的家庭推拿之路

023 寻穴定位速成指南 快速准确取穴的诀窍 / 60

024 恰到好处的学问 推拿力道的完美控制 / 62

025 借力而行，因势施导 推拿辅助用品与体位 / 64

026 推拿放松类手法 缓和紧张，舒筋活络 / 66

027 推拿拍击类手法 松缓肌筋，理气活血 / 68

028 推拿点穴类手法 刺激穴位，疏通经络 / 70

029 推拿活动关节类手法 调理关节与筋腱，促进气血循环 / 72

030 常规部位推拿手法 海纳百川，形意为先 / 74

031 小儿推拿手法 准爸爸、准妈妈的必修课 / 76

032 正骨推拿手法 专门应对脱位与骨折的推拿 / 78

第四章 家庭推拿小疗法

033 头痛、头晕 寻根溯源，气定神闲 / 82

034 眼部疲劳 舒缓疲劳是关键 / 84

035 鼻塞 循序疏导，开塞通窍 / 86

036 牙痛 星状放散，缓解疾患 / 88

037 落枕 揉捏一通，浑身轻松 / 90

038 膈肌痉挛 推按理气，胸中“烦恼”全扫光 / 92

039 腹痛（腹胀） 舒畅气血，调理阴阳 / 94

040 食欲不振 轻点重压，胃口即开 / 96

041 便秘 疏导通肠，生活规律更健康 / 98

042 痔疮 改善血液循环，告别“难言之隐” / 100

043 心悸 舒缓身心，稳定情绪 / 102

044 身心倦怠 提神醒脑，干劲十足 / 104

045 焦虑烦躁 平心静气，调整心态 / 106

046 忧愁抑郁 补益脏腑，养心安神 / 108

047 神经衰弱 舒经益气，放松神志 / 110

048 失眠 舒缓安神，一觉到天亮 / 112



合谷穴

以拇指指腹垂直按压大
拇指与食指之间凹陷处的合
谷穴，有酸痛胀感，左右两
手分别施与按压，可缓解感
冒症状。



内关穴

一手平伸，另一只手拇
指弯曲，以拇指指端垂直按
揉手腕横皱纹中央往上大约
三指宽的内关穴，可缓解痛
经、呕吐等症状。

第五章 家庭常见病症推拿

- 049 感冒 随症施治，解表祛邪 / 116
- 050 咳嗽 前后推揉，顺气宽胸 / 118
- 051 鼻炎 清热开窍，让你抛开闷塞困扰 / 120
- 052 胃痛 点穴散痛，推揉理胃 / 122
- 053 慢性腹泻 健脾和胃，调益脏腑 / 124
- 054 前列腺炎 轻慢舒缓，温补脾肾 / 126
- 055 慢性腰肌劳损 舒筋活血的中轴线 / 128
- 056 高血压 滋阴潜阳，舒畅经络 / 130
- 057 冠心病 理气通脉，缓解不适 / 132
- 058 糖尿病 舒筋活络，改善人体机能 / 134
- 059 肥胖症 多管齐下，持之以恒 / 136

第六章 女性常见病症推拿

- 060 痛经 理气通络，活血化瘀 / 140
- 061 月经不调 疏通经络，调理气血 / 142
- 062 闭经 辨证施治，遇疾毋躁 / 144
- 063 妊娠呕吐 点按止吐，便捷轻松 / 146
- 064 带下 辨明根源，及早治疗 / 148
- 065 乳腺增生 气血通畅是最好的良方 / 150
- 066 产后缺乳 健脾和胃，疏肝理气 / 152
- 067 更年期综合征 健脾补肾，重现女人昔日阳光 / 154

第七章 小儿常见病症推拿

- 068 小儿发热 清热解表，快速退烧 / 158
- 069 小儿呕吐 彻查病源，随症施治很简单 / 160
- 070 小儿痢疾 找准病因，事半功倍 / 162
- 071 小儿腹泻 健脾祛湿，饮食起居常反思 / 164
- 072 小儿便秘 辨清虚实，寻迹疏补 / 166
- 073 小儿遗尿 温肾固涩，减轻疲劳与压力 / 168
- 074 小儿夜啼 健脾安神，夜晚顺畅入梦乡 / 170
- 075 小儿咳嗽 推揉之间，让宝宝更舒畅 / 172



076 小儿营养不良 调理脾胃，健康指数揉出来 / 174

第八章 软组织损伤及相关病症推拿

- 077 颈部扭伤 舒筋活血，不再叫苦不迭 / 178
- 078 颈椎病 通络活血，扳转轻柔勿用强 / 180
- 079 背部软组织损伤 舒筋与通络并重 / 182
- 080 肩关节扭挫伤 轻揉慢转，祛痛化瘀 / 184
- 081 肩周炎 舒筋活络，勤加锻炼 / 186
- 082 网球肘 由浅入深，舒筋去痛 / 188
- 083 肘关节损伤 力度轻柔把握好 / 190
- 084 掌指指间关节扭挫伤 拔伸有度，揉捏适中 / 192
- 085 胸部肌肉拉伤 活血舒筋，消散瘀痛 / 194
- 086 腹部肌肉拉伤 行气活血，循序渐进 / 196
- 087 急性胸肋疼痛 揉推扳转，立见奇效 / 198
- 088 急性腰扭伤 脊柱两侧，伤患部位是重点 / 200
- 089 腓肠肌损伤 舒筋通络，推揉得法 / 202
- 090 踝关节扭挫伤 理筋活血，轻柔得当 / 204
- 091 足跟痛 拿揉之间，和伤痛说再见 / 206

第九章 正骨推拿

- 092 下颌关节脱位 下巴掉了不用慌 / 210
- 093 肩关节脱位 旋切牵拉，借力使力 / 212
- 094 肘关节脱位 屈曲牵旋，因势利导 / 214
- 095 髋关节脱位 拔伸牵旋，丝丝入扣 / 216
- 096 髌骨脱位 暴发寸劲，完璧如初 / 218
- 097 锁骨骨折 扳顶固定有诀窍 / 220
- 098 肱骨外科颈骨折 牵提端挤，适当锻炼 / 222
- 099 胸腰椎压缩性骨折 谨慎对待，细致处理 / 224

附录一 常用骨度分寸表 / 226

附录二 人体经络推拿主治一览表 / 228

附录三 人体健康推拿十二大穴 / 242



颈肩拿捏

依据肩部伤侧部位的不同，以拇指揉按伤侧部位及其周边的肌肉与软组织，具体痛点可适当着重施与拿捏、弹拨。



在受术者的体后以手端托其下颌，顺势稍用力端托、牵拉颈椎，带动其颈部在正常的生理活动范围内做前后左右的活动和旋转。

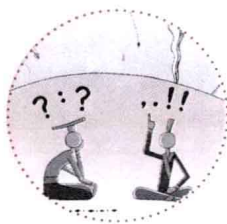
第一章



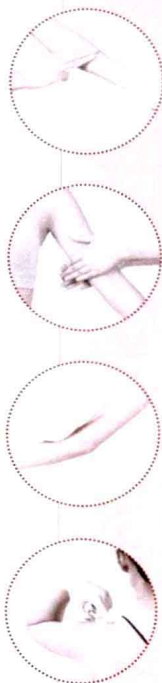
DIYIZHANG

揭秘推拿

推拿，这个弥漫着精妙与神秘气息的古老疗法，在岁月的洗礼、历史的更迭中为世间留下无数的美好与传奇，人们谈论它、向往它、亲近它，却少有人洞悉它深邃的内涵与沁人的魅力。本章从传统中医理论的阴阳、五行、脏腑以及“四诊合参”“八纲辨证”入手，分别论述推拿的核心原理与施用规律，并结合推拿疗法功效、安全实施法则、历史演变等基础知识，力图让读者更全面、更系统、更清晰地了解推拿、认识推拿。



本章看点



- 简约而不简单——推拿的阴阳之道
抽象、精奥的阴阳之道在中医推拿中的参悟与变化
- 善变更要善辨——推拿的五行之规
相生、相克的五行之规在中医推拿中的划分与应用
- 内外兼修——推拿的脏腑之论
相通、相系的脏腑之论在辨证施治时的借鉴与遵循
- 四诊合参与八纲辨证——中医的诊断之术
四诊、八纲的诊断之术在中医推拿中的分析与辨别
- 循于自然，归于神奇——推拿的神奇功效
健康自然的中医推拿所具有的独特优势与六大功效
- 差之毫厘，谬以千里——推拿安全实施法则
安全、有效施与中医推拿前所应注意的细节与禁忌
- 朝花拾遗——推拿的历史演化
回顾华夏文明进程中健康推拿的萌生、形成与发展

简约而不简单

推拿的阴阳之道

古人常用阴阳来解释自然界中任何事物与现象内部所具有的对立、统一的两个方面，并由阴阳两者之间相互联系、相互影响、相互制约、相互变化、相互转换而引发的事物从产生到发展，从发展到转变，从转变到衰退，从衰退到消亡的渐变过程。

作为中国传统哲学理论范畴中的一个十分抽象的概念，阴与阳并不是人们生活中的一个实体，却真切地体现于人们身边不同领域的不同方面，诸如白天和黑夜，炎热和寒冷，运动和静止，外向和内守，上升和下降，明亮和灰暗，强硬和柔弱，增加和减少……这些彼此依附并且时刻变化，彼此对立却又无法分开的“矛”与“盾”，都是世间的阴与阳，遵循着阴阳之道。在历史悠久、灿烂辉煌的华夏文明之中，有着“群经之首，大道之源”美誉的精奥典籍《易经》，其对阴阳之道就有着非常完整、深刻的阐述。世间万物的阴与阳彼此交融，此消彼长，周而复始，生生不息，时刻处于一个不断运动变化着的状态。

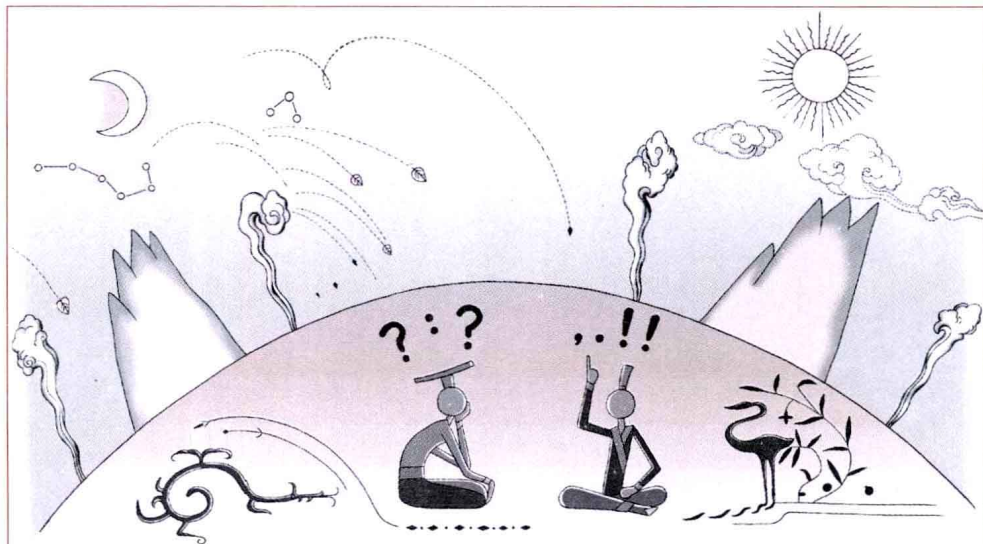
阴阳之道主要体现在阴阳共体、阴阳对立、阴阳互根、阴阳消长和阴阳转化五个方面。阴阳共体，主要体现在世间万物与现象中的阴阳皆共处一处，彼此融合，阴中有阳，阳中有阴，阴阳两个方面都以对方的存在作为自身存在的先决条件；阴阳对立，主要体现在阴与阳双方存在于事物与现象的两个最基本对立位置；阴阳互根，主要体现于在阳气的作用下化生阴的部分，在阴的作用下，阳气得到长养，即相互资养对方的生长；阴阳消长，主要体现于阴阳之间此消彼长的无尽循环；而阴阳转化，则主要体现于阴阳时刻运动变化之间，阴极而阳，阳极而阴的不断更替。

在中医理论体系与实践应用的范围内，阴阳之道又被古人赋予了特殊的意义。在人体组织结构、生理功能、病理变化以及相关疾病的诊断与治疗等方面，阴阳之道都得以充分地参悟与应用，成为中医学说厚重的基石之一。而源于中医理论与实践的推拿一门，正是人们依据人体不同病理、不同位置的判断，运用特定的手法（以阴阳、刚柔、动静为核心），刚性剧烈的手法为阳，柔和舒顺的手法为阴，通过对不同手法、力度的掌握与应用，从而达到畅达经络、调和阴阳、疏筋活血、祛病强身的特殊功效。

阴阳之道

黄帝问医

《黄帝内经》是我国现存最早的一部中医理论经典，书中以上古时期的黄帝与著名医学家岐伯等人之间君臣对话的形式阐述医理，精辟地讲述了生命哲学以及人体生理、病理、疾病、治疗等方面大量的内容。



黄帝说：阴阳，是自然界的一般规律，是万事万物的纲领，是事物变化的起源，也是新生与消亡的根本，自然界的无穷奥秘都在其中。

阴阳的消长



阴阳不是一成不变的，无论是阴还是阳，都是按照“始微—渐旺—旺盛—盛极—始衰—来复”这样一种模式不断地转化，阴极而阳，阳极而阴，无尽地循环。

作为中国古代朴素辩证唯物主义的哲学思想之一,五行学说以“五材”(即是指自然界中“木、火、土、金、水”这五类物质)为基础,赋予其哲学意义,阐释其运动变化及相互之间的关系。在中医的理论与实践当中,“五行”更是被赋予了更丰富、更灵活、更深刻的内涵。

简单来说,“五行”的基本规律就是相生与相克。相生即相互之间具有互相滋生、互相助长的关系,五行相生的次序是:木生火,火生土,土生金,金生水,水生木,无尽循环。相克就是具有相互制约、相互克服、相互阻抑的关系,五行相克的次序是:木克土,土克水,水克火,火克金,金克木,无尽循环。

在人体脏腑结构以及其各个部位与外在环境的相互关系上,肺属金,肝属木,肾属水,心属火,脾属土,按照五行相生的规律来划分,即是肝(木)生心(火),心(火)生脾(土),脾(土)生肺(金),肺(金)生肾(水),肾(水)生肝(木),起滋生和促进作用;按照五行相克的规律来划分,则是肝(木)克脾(土),脾(土)克肾(水),肾(水)克心(火),心(火)克肺(金),肺(金)克肝(木),起着制约和阻抑的作用;而其中“木”代表着生气旺盛,“火”代表着炎热的、向上的,“土”代表着具有长养承载作用,金代表着具有长舒展、肃降内敛作用,“水”代表着寒冷的、向下的。

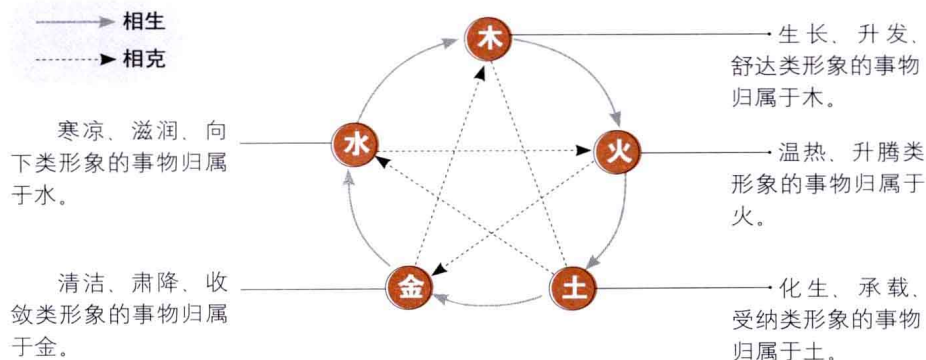
在四季与昼夜时间变化上,肝(木)主春,多风少湿的春季人体易受风邪困扰,中医调理常以平肝熄风为主,兼以活络祛风的推拿之法;心(火)主夏,多热少燥的夏季人体易受热邪困扰,中医调理常以清热祛火为主,兼以泻热提神的推拿之法;脾(土)主长夏,湿气偏盛的长夏人体易受湿热邪困扰,中医调理常以健脾祛湿为主,兼以清热健脾的推拿之法;肺(金)主秋,多燥少温的秋季人体易受燥邪困扰,中医调理常以滋阴润燥为主,兼以养肺理气的推拿之法;肾(水)主冬,多寒少热的冬季人体易受寒邪困扰,中医调理常以温阳散寒、祛除寒邪为主,兼以调理脾胃的推拿之法。此外,中医也发现了人体子午流注气血循行的规律,并根据不同时辰阶段气血行至人体部位的不同,而采取相应的推拿手法以达到通经活络、调益脏腑、祛病强身的功效。

依照推拿施术部位与脏腑的相应关系,相应推拿手法以及力度所达的深度也有着一定的区别。其中,由肺(金)所主的皮肤需要推拿力度达到的位置最浅,常施以揉、摩、抹、擦、搓、推等手法;由心(火)所主的血脉需要推拿力度达到的位置较浅,常施以推、点、颤、拍等手法;由脾(土)所主的肌肉需要推拿力度达到的位置适中,常施以提、拿、捏、挤等手法;由肝(木)所主的筋腱需要推拿力度达到的位置较深,常施以拨、弹、震等手法;由肾(水)所主的骨骼需要推拿力度达到的位置最深,常施以点、按、压、摇、拔、伸等手法。

五行之规

何为五行

五行学说酝酿于商代，初始于西周，成形于春秋时期，而后历经战国时期阴阳家邹衍提出的“五德终始说”以及西汉时期刘歆补足的“五行相生”之后才得以完善并承袭至今。



五行的归属

古人用五行学说来解释宇宙间的一切问题，中医学说更将精妙的五行学说与脏腑、病理、诊治系统地联系在一起。

