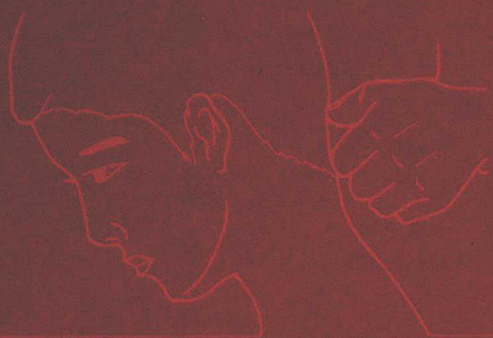


实用

推拿处方



图解



于永昌●著

- ◎ 基本篇 ◎ 推拿处方 ◎ 于氏周天推拿法（于氏周天推拿法概说/于氏周天推拿法的技法与释义）
◎ 内功篇 ◎ 治疗篇（常见病推拿辨证治疗/常见病于氏周天推拿法治疗及验案举隅）



上海科学技术出版社

实用推拿处方图解

于永昌 著

上海科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

实用推拿处方图解/宇永昌著. —上海:上海科学技术出版社, 2011. 1

ISBN 978-7-5478-0577-0

I. ①实... II. ①宇... III. ①按摩疗法(中医)—图解 IV. ①R244.1-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 230601 号

上海世纪出版股份有限公司
上海科学技术出版社 出版、发行

(上海钦州南路 71 号 邮政编码 200235)

新华书店上海发行所经销

苏州望电印刷有限公司印刷

开本 889×1194 1/32 印张:10.5

字数:290 千字

2011 年 1 月第 1 版 2011 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5478-0577-0/R·194

定价:30.00 元

本书如有缺页、错装或损坏等严重质量问题,
请向工厂联系调换

序

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癌症、普及医疗气功而共同努力着。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。

这次，于永昌先生集几十年临床经验之精华编写出的推拿书，以他的学识、能力以及精湛的医术，创编一套系统而有效的治疗办法，继而撰写成书，本是顺理成章之事。但恰逢当今医学界之所需，实有“好雨知时节”之妙，故仍让我备感惊喜。

推拿的基本是接触（touch），也就是直接触动患者身体的手技法。手技法是增强患者自然治愈力的方法，为治疗之基本，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”赶在一边，反而把修缮身体各个部分之故障的治疗学置于医疗的中心。

目前，世界各地的人们已经开始注意到这一点，“提高生命力的治疗”已开始复权。对生活方式的关心以及为把患者从孤独中解放出来的支援者阶层正在一天天扩大，东方传统医学正在复苏。

具有悠久传统的推拿疗法雄居“提高生命力的治疗”之首。正值“提高生命力的治疗”之复权开始蓄力勃起的今日，其造诣极

深的于永昌先生向世上推出了来自他勤求古训、兼修中西、刻苦钻研、不懈实践之成果，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
世界医学气功学会副主席
医疗法人带津三敬病院院长 带津良一
上海中医药大学名誉教授
北戴河气功康复医院名誉院长
医学博士

2010年6月16日于日本

自 序

推拿与饮食（药膳）疗法都是中医学的内容之一，皆有着悠久的历史，《黄帝内经》等经典著作中已有论述。推拿是提高生命力的治疗法。这些疗法均是根据中医学的阴阳五行、脏腑经络的理论及四诊八纲、辨证论治等原则来应用于临床的。因此，它与西方的只能调整骨肉、韧带、关节的手技疗法截然不同，而是虽在体表施术，却能通过腧穴、经络，传达到身体的内部、脏腑器官，达到促进气血运行，提高脏腑功能，调整心（精神）身及身体各部分的动态平衡，增强体质，提高人的自然治愈力及免疫力，治疗疾病，开发智力，预防衰老的目的。

数千年前，推拿、中药、针灸已作为中医学的三大疗法而被应用于临床。其后，众多的医学家们创制了大量的中药、针灸处方，发展至今日可以说几乎所有的疾病皆有对应的处方。而推拿疗法尽管有丰富的手法，但却没有像中药汤头般的处方，以致临床之时“无方可循”。笔者幼承家学，16岁时就与多数推拿师进行过交流切磋，发现大家都各自用自己熟练了的手法随意施术，对于肩臂、腰腿等疾病皆很熟练，而对于五脏六腑疾病却缺少治法。笔者进而查阅了医学教科书也未能发现有对应于疾病的施治处方（方剂）。其实，推拿在学术上及社会上的地位也远远低于中药与针灸。笔者对此深感遗憾，自思这种现象可能与无对应疾病施治处方有关吧？！故自青少年时代起，不顾才疏、欲效前贤来完成推拿学中的这一空白，以促进推拿学的发展，使其与中药、针灸能名副其实地并驾齐驱。

经过长年的研究与临床，并吸取了现代医学的生理、解剖知

识，1986年（35岁）完成了推拿学史上的第一部推拿处方书，共创对应于五脏六腑、头、目、鼻等多种疾病的32个大法（处方），著《于氏气功推拿疗法》（由日本实业出版社出版）。其后，仍不停地临床实践与研究，又增创12法，共计44法。另有笔者所创可广泛应用于内、外、妇、儿各种疾病的全身系统疗法——周天调整疗法（后整理改名为周天推拿法），并增添了科学实验及推拿的补泻（此内容也是前人所未能论及者）等内容，著《中国气功推拿学》（日本实业出版社出版，1998年6月）。

自1998年起，笔者在东京气功推拿学院开设了“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。2000年笔者用中、日两种文字分别撰写了《周天推拿法》（2001年由日本实业出版社出版日文版，2002年2月由青岛出版社出版中文版）。

2002年，笔者在撰写中文版《常见疾病推拿手法配方》（人民卫生出版社出版）之际，又加入了新研创的聪耳法、消痔法、美肤法（抗敏法）、生发法、除脚气法、愈面瘫法、语言康复法等8法。2004年，著《于永昌疾病别推拿手技》（日本谷口书店出版）一书，再增排胆结石法、排肾结石法、消前列腺肥大法、消盲肠炎法，共成56法，本书中另加入脊椎复位法，共成57法。

此次以日文版为蓝本，集笔者数十年对推拿学的研究成果合为一册出版。由于学浅识薄，错误不当之处在所难免，敬请同道不吝指教。

随着社会的发展与科学的不断进步，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人民的共同心愿，但是，当人们在心怀这一亘古的愿望之时，却发现因成年病、老年病及退行性病变的增加，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，还需要得到家属亲人的看护（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的一个亟需解决的课题。

经过多年的临床实践和不断的探索，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具有提高生命力功能的推拿法，而有关养生部分将在另书中加以叙述。

推拿疗法是手技疗法，中国推拿疗法有着丰富的手技（法）。为了使读者能更容易理解和应用这套推拿技法，书中列举了大量的实例加以说明。特别是第五章“治疗下篇”中所载的许多实例，都是笔者在临床工作中直接指导各类患者饮食起居、养生保健的真实记录。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。

本书共分5章系统介绍了推拿处方的内容和应用。在第一章中，首先介绍了传统的手法，同时也加入了笔者根据临床经验所创的具有较强震动力、渗透力的散指点法、隔掌拍法及拉抖上肢法、拉抖下肢法等。还有根据数十年的研究与临床经验总结出的提高疗效的要点与推拿的补泻法。

第二章介绍了对应于各种内科、外科、妇科、五官科、皮肤科等科的疾病的57个治疗大法（处方），可对临床起到提纲挈领的作用（多年前开始，笔者已将其作为东京气功推拿学院的教材用于培训推拿师，毕业生也都受到患者们的好评）。

第三章阐述了于氏周天推拿法的施术方法、相关理论及其在疾病诊断上的应用。周天推拿法是笔者根据十四经络循行所创的一套全身系统性的推拿法，由于是着眼于以调整十四经络气血运行为基本原则的治疗方法，所以可广泛应用于内科、外科、妇科、儿科、五官科及皮肤科等科的多种疾病，且疗效显著，本法还具有易于学习掌握的特点，非专业人员也能简单地参照本章为亲友施治，同样会收到好的效果。

第四章介绍了笔者为强健推拿师的身体、增强其内气创编的医学气功体系通慧功中的通慧五行导引术。

第五章治疗篇，分为两部分。第一部分是根据中医学的辨证

论治来分类叙述，该部分以57个大法（处方）为主治法，随症加减施治，供医学专业人员参考、使用。在每一个疾病施治处皆附以易于使用且行之有效的药膳处方。推拿师在手法治疗的同时，指导患者按方食用，可获提高疗效、缩短疗程之功。

第二部分则是以通俗易懂的语言解说，列举了70种常见疾病，以于氏周天推拿法为主要治法，随病加减施治，即便是非专业人员也可按病名施治，极为方便。

医术被称为仁术。推拿疗法能通过手将医者的“治病救人、救死扶伤”这一博爱之心直接传达给患者，是任何疗法所不能及的。可能这也是家父常云此疗法具有立竿见影之效的原因之一吧。本书若能对推拿学的发展起到抛砖引玉的作用，对您及您的家人的健康、工作、学习产生良好的效果，则是笔者最大的满足和荣幸。

于永昌 谨识

2010年夏于日本东京

目 录

第一章 基本篇 / 1

- 一、推拿疗法的治疗范围 / 1
- 二、辅助推拿疗法的饮食疗法 / 2
- 三、推拿的手法 / 2
- 四、推拿手法的分类 / 22
- 五、提高疗效的要点 / 24
- 六、推拿的注意事项 / 25
- 七、对手技治疗师的忠告 / 25

第二章 推拿处方 / 28

- 一、清头法 / 28
- 二、明目法 / 31
- 三、利鼻窍法 / 34
- 四、利咽喉法 / 36
- 五、聪耳法 / 38
- 六、解表法 / 39
- 七、温通四肢法 / 41
- 八、清肺止咳法 / 42
- 九、定喘法 / 44
- 十、养心法 / 45

- 十一、疏肝理气法 / 46
- 十二、降气止呕法 / 48
- 十三、降血压法 / 49
- 十四、消导和胃法 / 51
- 十五、捏脊法 / 53
- 十六、止泻法 / 54
- 十七、通便法 / 55
- 十八、消痔法 / 56
- 十九、利尿法 / 56
- 二十、补肾法 / 57
- 二十一、温下元法 / 58
- 二十二、滋阴降火法 / 58
- 二十三、急救法 / 58
- 二十四、美肤法(抗敏法) / 59
- 二十五、梳乳法 / 60
- 二十六、止带法 / 60
- 二十七、调经法 / 60
- 二十八、生发法 / 61
- 二十九、除脚气法 / 62
- 三十、拉伸足跟揉法 / 62
- 三十一、拉伸抖摇法 / 62
- 三十二、抹腰背法 / 63
- 三十三、拨揉脊椎法 / 63
- 三十四、分按脊椎法 / 63
- 三十五、斜背擦抖腰脊法 / 64
- 三十六、搬肩摇抖法 / 65
- 三十七、坐式斜搬复位法 / 66
- 三十八、卧式斜搬抖法 / 66
- 三十九、脊椎复位法 / 67
- 四十、托颌摇项法 / 67
- 四十一、足内翻矫正法 / 67
- 四十二、上肢调整法 / 68

- 四十三、下肢调整法 / 69
- 四十四、腰背调整法 / 70
- 四十五、肩周炎松解法 / 71
- 四十六、指关节松解法 / 72
- 四十七、腕关节松解法 / 72
- 四十八、肘关节松解法 / 73
- 四十九、肩关节松解法 / 74
- 五十、踝关节松解法 / 75
- 五十一、髋关节与膝关节松解法 / 75
- 五十二、愈面瘫法 / 76
- 五十三、语言康复法 / 76
- 五十四、排胆结石法(附: 胆囊三穴) / 77
- 五十五、排肾结石法 / 78
- 五十六、消前列腺肥大法 / 79
- 五十七、消阑尾炎法(附: 阑尾三穴) / 80

第三章 于氏周天推拿法 / 82

第一节 于氏周天推拿法概说 / 82

- 一、于氏周天推拿法简介 / 82
- 二、于氏周天推拿法在疾病诊断上的应用 83
 - (一) 对应点诊断法 / 83
 - (二) 气感诊断法 / 91

第二节 于氏周天推拿法的技法与释义 / 92

- 一、于氏周天推拿法的技法 / 92
 - (一) 调颈项法 / 92
 - (二) 调上肢法 / 97
 - (三) 清头法 / 100
 - (四) 调脊椎(督脉)法 / 104
 - (五) 调腰背法 / 105
 - (六) 调胸腹(任脉)法 / 107

(七) 调下肢法 / 109

二、于氏周天推拿法释义 / 112

(一) 调颈项法释义 / 112

(二) 调上肢法释义 / 118

(三) 清头法释义 / 120

(四) 调脊椎法释义 / 128

(五) 调腰背法释义 / 130

(六) 调胸腹(任脉)法释义 / 133

(七) 调下肢法释义 / 137

第四章 内功篇 / 142

一、推拿师必须修炼的内功——通慧五行导引术 / 142

二、通慧五行导引术功法 / 143

(一) 推山式(金功) / 143

(二) 探海式(水功) / 145

(三) 指路式(木功) / 146

(四) 托天式(火功) / 146

(五) 静坐式(土功) / 148

第五章 治疗篇 / 149

第一节 常见病推拿辨证治疗 / 149

一、感冒 / 149

二、内伤发热 / 151

三、头痛 / 153

四、眩晕 / 155

五、咳嗽 / 158

六、哮喘 / 161

七、呕吐(附:呃逆) / 163

八、泄泻 / 164

九、痢疾 / 168

- 十、便秘 / 169
- 十一、胃脘痛 / 171
- 十二、腹痛 / 174
- 十三、癃闭 / 176
- 十四、肢冷症 / 178
- 十五、胁痛 / 179
- 十六、痞证 / 181
- 十七、水肿 / 182
- 十八、惊悸、怔忡 / 183
- 十九、不寐 / 184
- 二十、腰痛 / 186
- 二十一、遗精 / 188
- 二十二、阳痿、早泄 / 189
- 二十三、半身不遂 / 190
- 二十四、口眼喎斜(面神经麻痹) / 198
- 二十五、痿证 / 198
- 二十六、痹证 / 200
- 二十七、厥证(昏迷) / 202
- 二十八、月经不调 / 204
- 二十九、痛经 / 209
- 三十、闭经 / 210
- 三十一、崩漏 / 212
- 三十二、带下病 / 214
- 三十三、恶阻 / 216
- 三十四、缺乳 / 217
- 三十五、绝经前后诸症 / 219
- 三十六、乳痈(乳腺炎) / 222

第二节 常见病于氏周天推拿法治疗及验案举隅 / 223

- 一、内科疾病 / 223
 - (一) 感冒 / 223
 - (二) 长期低热(内伤发热) / 224

- (三) 咳嗽 / 225
- (四) 哮喘 / 226
- (五) 头痛 / 228
- (六) 眩晕(附: 梅尼埃病) / 231
- (七) 晨起综合征(晚餐富裕症) / 233
- (八) 高血压 / 236
- (九) 低血压 / 237
- (十) 失眠、神经衰弱 / 238
- (十一) 心脏疾患 / 240
- (十二) 肝脏疾病 / 241
- (十三) 胆囊、胆道疾患、胁肋痛 / 242
- (十四) 胆石症 / 243
- (十五) 胃疾患 / 244
- (十六) 胃下垂 / 245
- (十七) 胰腺炎 / 246
- (十八) 糖尿病 / 247
- (十九) 急、慢性肠炎 / 248
- (二十) 慢性非特异性溃疡性结肠炎 / 249
- (二十一) 阑尾炎 / 250
- (二十二) 便秘 / 252
- (二十三) 肾脏疾病 / 253
- (二十四) 肾结石 / 255
- (二十五) 尿道感染 / 256
- (二十六) 前列腺肥大 / 257
- (二十七) 不育症(不孕症) / 258
- (二十八) 阳痿、早泄 / 262
- (二十九) 夜尿症 / 263
- (三十) 甲状腺功能亢进 / 264
- (三十一) 类风湿关节炎 / 265
- (三十二) 贫血、血液疾病 / 266
- (三十二) 重症肌无力 / 267
- (三十四) 口眼喎斜(面神经麻痹) / 269

- (三十五) 三叉神经痛 / 270
- (三十六) 颜面痉挛 / 270
- (三十七) 癫痫 / 271
- (三十八) 精神病(附: 老年性痴呆) / 272
- (三十九) 脑卒中(半身不遂) / 273
- (四十) 昏迷 / 274
- 二、外、伤科疾病 / 276
 - (一) 颈项强、颈椎病(附: 落枕) / 276
 - (二) 肩周炎 / 277
 - (三) 腰背痛 / 278
 - (四) 腿、膝痛 / 280
 - (五) 骨质疏松症(附: 肥大性脊椎炎) / 281
 - (六) 腰椎间盘突出症(附: 坐骨神经痛) / 284
 - (七) 肋软骨炎 / 286
 - (八) 跌仆、骨伤后遗症 / 287
- 三、妇科疾病 / 287
 - (一) 痛经(附: 子宫内膜炎症) / 287
 - (二) 月经不调 / 288
 - (三) 子宫肌瘤 / 289
 - (四) 卵巢囊肿 / 289
 - (五) 崩漏 / 290
 - (六) 带下 / 290
 - (七) 乳房疾患 / 291
 - (八) 妊娠呕吐 / 291
 - (九) 缺乳 / 292
- 四、五官科疾病 / 293
 - (一) 目疾(附: 老年性黄斑病) / 293
 - (二) 耳鸣、重听、耳聋 / 296
 - (三) 中耳炎 / 297
 - (四) 鼻炎、鼻中息肉 / 297
 - (五) 口炎、白塞症(口疮) / 299
 - (六) 咽喉肿痛 / 300

(七) 牙痛、牙周炎 / 301

(八) 颞关节症 / 302

五、其他疾病 / 303

(一) 脱发(斑秃) / 303

(二) 指甲裂 / 304

(三) 脚气(脚癣) / 304

(四) 皮肤病 / 305

(五) 痔疮(附:脱肛) / 306

(六) 髌骨痛(附:股骨头坏死·髌骨裂) / 307

(七) 癌(于永昌治癌综合疗法) / 308