

家庭养生大百科



健康生活我做主

推拿按摩

养生术



牛林静 陈永超○主编

命要活得长，全靠经络养。穴位推拿按摩是我们自身的灵丹妙药，一分不花，一学就会，一用就灵，有病治病，无病健身，是一生受益的健康养生大法。经常推拿按摩，能让我们走向百岁健康。

中医古籍出版社

家庭养生大百科



健康生活我做主

推拿按摩

养生术



中医古籍出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

家庭养生大百科/牛林静, 陈永超编. - 北京: 中医古籍出版社,
2008. 8

ISBN 978 - 7 - 80174 - 626 - 9

I. 家… II. ①牛…②陈… III. ①常见病 - 诊疗 - 基本知识
②家庭保健 - 基本知识 ③养生 (中医) - 基本知识 IV. R

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 048669 号

**家庭养生大百科
推拿按摩养生术**

主 编: 牛林静 陈永超

出版发行: 中医古籍出版社

社 址: 北京市东直门内南小街 16 号 (100700)

印 刷: 三河市和达印务有限公司

开 本: 787mm × 960mm 1/16

印 张: 20

字 数: 300 千字

版 次: 2008 年 5 月第 1 版 2008 年 8 月第 2 次印刷

印 数: 3001 ~ 5000 册

书 号: ISBN 978 - 7 - 80174 - 626 - 9

定 价: 28.00 元 (全套 224.00 元)



随着现代社会的高速发展,人们生活节奏的加快以及各种压力的不断增加,养生保健已成为一种时尚,越来越多的人求助于推拿按摩增进健康。为了更好地适应这一全新的社会趋势,我们组织人员编写了这本《推拿按摩养生术》。

推拿按摩是中国医学宝库中的一个重要组成部分。它能几千年流传至今,历经坎坷而不衰,最根本的一点是推拿按摩给人们带来健康。它是一种非药物疗法,无创伤,无任何不良反应,有病防病,无病健身,完全符合当今医学界推崇的“无创伤医学”和“自然疗法”的要求,而且疗效奇特,日益被医学界和社会大众所看好。

本书不仅系统介绍了实用推拿按摩的特点、手法、注意事项以及各个穴位及其反射区的位置及功能,还从头部、手部、躯干部、足部四个方面介绍了自诊、自疗常用的有效防病、治病、保健、美容的方法。全书内容全面,图文并茂;讲解通俗易懂,集科学性、知识性及可操作性为一体,可供患者及对推拿养生感兴趣的读者阅读参考。

希望本书能带给您意想不到的神奇效果,使您获益匪浅,进而使您在当今快节奏、高速发展的社会中,能有更充沛的精力、活力投入到紧张繁忙的工作中去,以取得更大成功。由于作者水平所限,在编写过程中难免出现一些纰漏和不足,望广大读者朋友不吝赐教,提出宝贵意见,以便再版时修正。

编者



第一章 推拿按摩基本常识

推拿按摩为何受欢迎	001
推拿按摩常用手法与技巧	003
推拿按摩的注意事项	010

第二章 常用穴位和反射区图解

手部常用穴位和反射区图解	012
一、经穴和经外奇穴的位置及功能	012
二、手部反射区的位置及功能	027
足部常用穴位和反射区图解	043
一、经穴和经外奇穴的位置及功能	044
二、足部反射区的位置及功能	060
躯干部常用穴位图解	075
一、胸腹部常用穴位的位置及功能	076
二、背腰部常用穴位的位置及功能	084
头部常用穴位图解	092
一、经穴与经外奇穴的位置及功能	093
二、耳穴的位置及功能	121

第三章 常见病推拿按摩疗法

头痛	133
眩晕	137
失眠	140
感冒	145
咳嗽	149
哮喘	153
慢性支气管炎	158
高血压	162
低血压	167
糖尿病	171
肥胖症	176
慢性咽炎	181
慢性胃病	185
痔疮	188
偏瘫	191
贫血	196
癫痫	200
月经不调	201
痛经	205
盆腔炎	208
更年期综合征	212
三叉神经痛	217





神经衰弱	221
颈椎病	225
肩周炎	229
类风湿性关节炎	233
腰痛	237
阳痿	241
前列腺炎	246
小儿遗尿症	249
耳鸣	253
中暑	255
晕车、晕船	256
流行性腮腺炎	260
青春痘	261
湿疹	266
脱发	267
牙痛	270
假性近视	273
慢性鼻炎	277

第四章 自我按摩养生法

揉搓双手治失眠	282
拍击手掌可使精力充沛	282
摩擦脚底治失眠	283
按摩脚掌心可强身健体	283

脚趾摩擦治百病	284
百病脚心疗法	285
按摩手背治腰痛	286
摩擦腹部可使精力充沛	287
小指弯曲运动治老花眼	287
按压百会穴治头痛	288
掐按人中穴治昏迷	288
按压下关穴治牙痛	289
刺激涌泉穴可使皮肤健美	289
按揉太阳穴治眼睛疲劳	290
揉搓双耳可滋补肾气	290
敲打肩井穴治肩膀酸痛	291
绕脚踝可解除疲劳	292
转手腕可强健肝脏	292
腹部按摩可减肥	293
叩拍涌泉穴治高血压	294
鼻部保健按摩法	295
耳部保健按摩法	296
眼部保健按摩法	297
头面保健按摩法	297
按揉陷谷穴治妊娠浮肿	298
摩擦小腿治胀痛	299
按压肩井穴可清热消肿	300
按压太阳穴可消除烦恼	301



CONTENTS

目录



按压承泣穴治迎风流泪	301
足部保健按摩法	302
下肢保健按摩法	303
腹部保健按摩法	305
手部保健按摩法	306
上肢保健按摩法	307
颈部保健按摩法	308
背腰部保健按摩法	308
胸部保健按摩法	309



第一章 推拿按摩基本常识

推拿按摩为何受欢迎

推拿又称按摩、按跷等，是根据中医理论为指导，以手法为主防治疾病的一门学科。同时，推拿按摩又是一种非药物治疗法，疗效奇特，无不良反应，日益被医学界和社会大众所看好。

1 疗效奇特

推拿按摩疗法不仅具有易学、易掌握、易操作、见效快的优点，并且不受时间、地点、环境、条件的限制。同时，推拿按摩疗效奇特，是一种无针、无药、无创伤、无不良反应的物理疗法，是一种标本兼治的全身治疗方法。尤其是对一些慢性病症和痛症的治疗，能显示出其独特的疗效，深受广大人民的喜爱。

目前多数的医疗检查手段和方法，只有当人体不适有明显症状或反应时才能做出诊断。即使这样，有时也有误差。如冠心病在不发作时，其心电图往往也无异常变化。有很多疾病一旦被现代手段检查出来时，往往已是中、晚期，治疗难度也就很大了。因此，寻求疾病早期诊断、早期治疗，防患于未然，使机体保持旺盛的生命力，是目前医学发展的大趋势。推拿按摩疗法正符合这个大趋势。当人们感觉机体稍有不适或精神不振时，穴位反射区或穴位就会有反应。我们通过对穴位进行观察、触摸、按压等诊断方法，就会发现很多疾病的早期症状，进而达到早期治疗的目的。



推拿按摩养生术

Tui Na An Mo Yang Sheng Shu

2 简便易学

实践证明，推拿按摩疗法是简便易学的医疗保健方法。

简便：推拿按摩疗法不受时间、地点、环境、条件的影响，也不需器械和药物，身体某脏器或部位出现不适，随时可在田野、工场、房室内外进行按摩，甚至看书、看电视或做手工时脚踩鹅卵石按摩，十分简便，大众易于接受。

易学：推拿按摩疗法男女老幼都可以学会，有文化，懂一些生理解剖知识的人学起来就更容易了，关键在于记住穴位或反射区，认真反复实践即能掌握，适应社会大众医疗保健需要。

3 安全有效

长期临床实践证明，安全有效是推拿按摩疗法的最大优点。这一疗法不用打针吃药，无创伤，无不良反应，有病治病，无病可以强身，完全符合当今医学界推崇的“无创伤医学”和“自然疗法”的要求。推拿按摩疗法可以预防和治疗上百种疾病，如头痛、牙痛、急性腰扭伤、岔气、腹泻等，往往只需要按摩一次，就可手到病除。至于许多慢性疑难杂症，如糖尿病、高血压、失眠等，只要有恒心坚持按摩，也多有奇效。

4 经济实用

随着人们生活水平的提高，生命价值观念的增强，对医疗保健有了更高的要求。卫生资源的有限性和医疗保障制度的改革及医学的进步，要求医疗方法经济实用，效果确凿，不但能治病防病，更能在无病时强体健身。推拿按摩不但符合这些要求，更是不需任何设备，不用任何药物，只要自己一双手，在家庭内就可治病防病了。因此，学会推拿按摩疗法，可谓省钱省时又实用。



推拿按摩常用手法与技巧

按摩是很讲究技巧的技术，是一种高级的运动形态，是用人手治疗疾病的基本手段。按摩技巧的优劣直接影响到治疗效果，因此必须重视按摩技术的研究和使用。

有人认为按摩只需有力气就行，甚至认为力气越大越好，在治疗中妄用蛮力，动作生硬粗暴，强拉硬搬，把病人搞得痛苦不堪，甚至造成不良后果。因此，这一看法是十分错误和危险的。

强调手法技巧并不是说手法操作时不需用力，更不是否定“力”的作用，而是说力的运用必须与手法技巧完美地结合在一起，使手法既有力，又柔和，即通常所说的“柔中有刚，刚中有柔，刚柔相济。”力量是基础，技巧是关键，两者必须兼有，缺一不可。体力充沛，能使手法技术得到充分发挥，运用起来得心应手。如果体力不足，即使手法掌握得再好，但运用起来就有力不从心之感。因此，学习按摩疗法，就必须了解按摩常用手法及技巧。

1 按法

按法是用拇指或掌根等部按压体表一定的部位或穴位，逐渐用力，深压捻动。以拇指端或指腹按压体表者，称为指按法；用掌按压者，称为掌按法（图 1-1）。

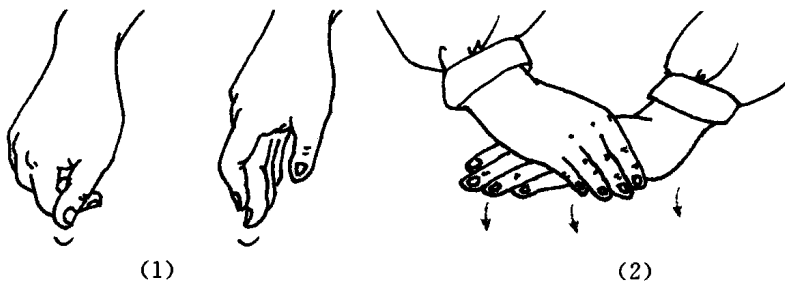


图 1-1 按法

按法有安心宁神、镇静止痛、开通闭塞、矫正畸形的作用。适用于全



推拿按摩养生术

Tui Na An Mo Yang Sheng Shu

身各个部位及穴位。常用于心绞痛、胃脘痛、腹痛、筋骨劳伤等症。

2 摩法

摩法是用手掌掌面或食指、中指、无名指指面附着于体表一定部位上，以腕关节连同前臂做环形的有节律的抚摩。

一般将掌面抚摩者，称为掌摩法；指面附着于一定部位之上者，称之为指摩法（图 1-2）。运用摩法要注意肘关节微屈，腕部放松，指掌自然伸直，着力部分要随着腕关节连同前臂做盘旋活动，用力自然，每分钟 120 次左右。摩法不宜急，不宜缓，不宜轻，不宜重，以中和之意施之。本法刺激轻柔缓和，是按摩胸腹、胁肋部常用手法。常用于脘腹冷痛、食积、胀痛、厥心痛、肺气肿、气滞及胸肋进伤等症。有理气和中、消积导滞、行气和血、消痰散肿等作用。

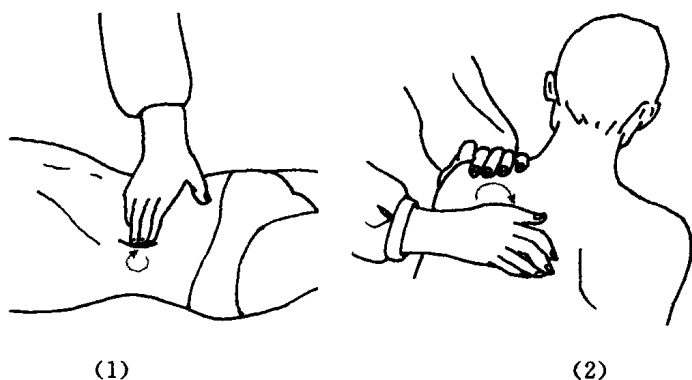


图 1-2 摩法

3 擦法

擦法是用手掌面、大鱼际或小鱼际部分着力于一定部位上，进行直线来回摩擦（图 1-3）。擦法操作时腕关节要伸直，使前臂与手接近相平，手自然伸开，注意着力部分要紧贴皮肤，但不能硬用压力，以免损伤皮肤；擦时应直线往返，用力要稳，动作要均匀连续，一般速度每分钟 100~120 次。本法刺激柔和、温热，适用于胸腹、腰背、四肢。常用于脾胃虚寒所致胃脘冷痛、颈项酸、手臂僵硬麻木等症。

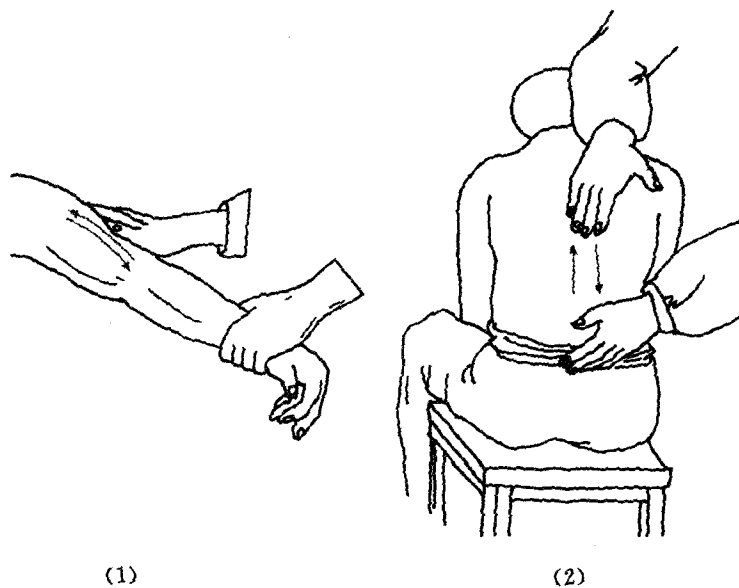


图 1-3 擦法

4 滚法

滚法分为侧掌滚法和握拳滚法（图 1-4）。

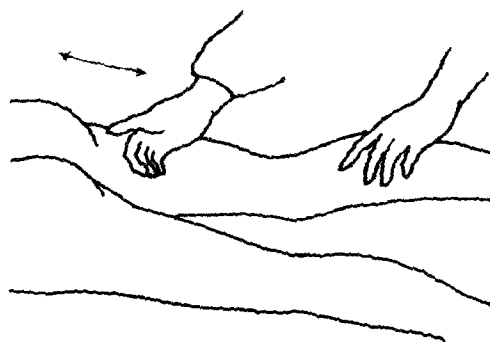


图 1-4 滚法

通过腕关节的屈伸、外旋的连续活动，使产生的力持续作用于治疗部位上，称之为侧掌滚法；握拳，用食指、中指、无名指和小指的第 2 指关节凸起部着力滚动，称之为握拳滚法。



推拿按摩养生术

Tui Na An Mo Yang Sheng Shu

滚法压力较大，接触面较广，适用于肩背、腰臀及四肢等肌肉丰厚的部位。滚法有舒筋活血、滑利关节、缓解肌筋痉挛、增强肌筋活力、促进血液循环、消除肌肉疲劳等作用。常用于风湿疼痛、麻木不仁、肢体瘫痪、运动功能障碍等症。

5 推法

用手掌或手指向下、向外或向前推挤患者肌肉，叫做推法（图 1-5）。

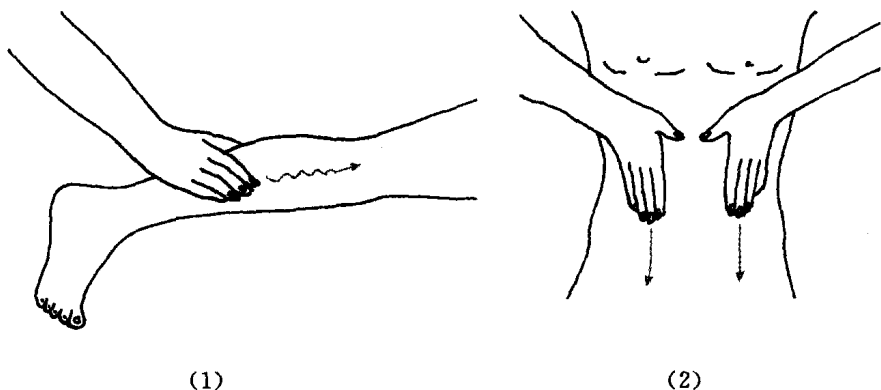


图 1-5 推法

操作者放松上肢，肘关节微屈下垂，腕关节自然微屈，拇指着力，以螺旋面螺旋式向前推动；向后回旋，压力均匀，一推一回，动作灵活。

运用推法要注意推时用力要稳，速度要缓慢，着力部分要紧贴皮肤。本法可在人体各部使用。常用于外感头痛、神经性头痛、脾胃不和与风湿疼痛等症。有消积导滞、解痉镇痛、消瘀散结、通经理筋、消肿活血等作用。

6 揉法

用手指或手掌，贴在患者皮肤等有关部位、压痛点或穴位处不移开，进行左右、前后的内旋或外旋揉动，使施治部位的皮下组织随着施治的指或掌转动的方法，叫做揉法（图 1-6）。

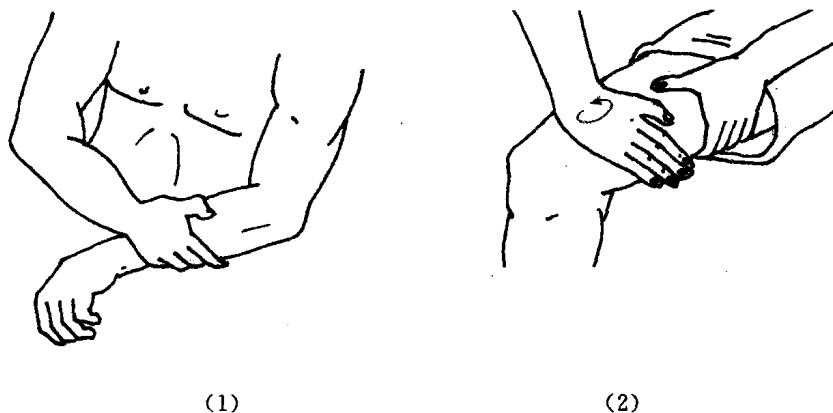


图 1-6 揉法

运用本法要注意手腕放松以腕关节连同前臂一起做回旋活动，腕部活动幅度可逐步扩大，压力要轻柔，一般速度每分钟 120~160 次。本法有宽胸理气、消积导滞、活血祛淤、消肿止痛等作用。

7 搓法

搓法是用双手的掌面挟住一定部位，相对用力做快速搓揉，并同时上下往返移动。运用搓法要注意双手用力对称，搓动要快，移动要慢。本法具有调和气血、舒筋通络的作用。适用于腰背、胁肋及四肢部，以上肢部为常用，一般作为推拿治疗的结束手法（图 1-7）。

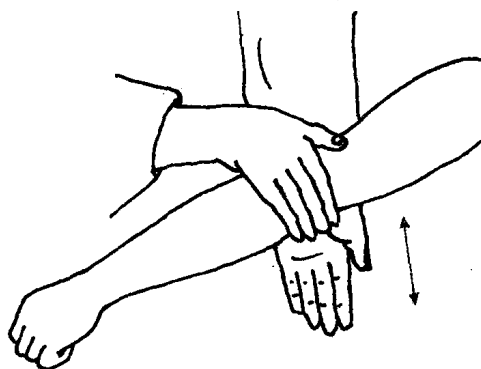


图 1-7 搓法



8 拍击法

用虚掌拍打患者身体表面的方法称为拍法。用虚拳、掌根、掌侧、小鱼际叩击患者身体表面的方法，叫做击法。因为两者动作相似，故合为拍击法。

操作者腕关节的活动要灵活，用力要轻巧，有弹性。双手进行时，动作要协调。

拍法适用于头、肩、背、腰及四肢；击法用力较拍法重，可达肌肉深层、关节和骨骼，主要用于肌肉丰厚的部位，如臀部、大腿和腰骶部（图 1-8）。

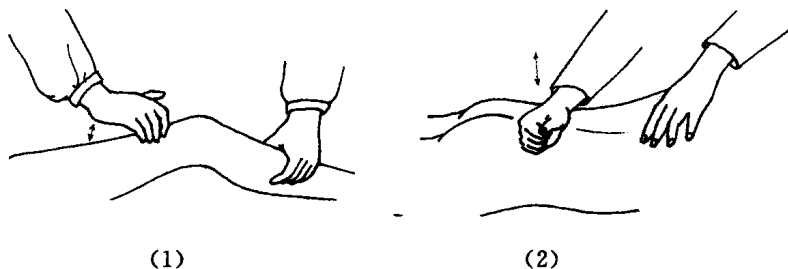


图 1-8 拍击法

9 抖法

抖法是用双手握住患者上肢或下肢远端，微用力做连续的小幅度的上下颤动，使其关节有松动感。运用抖法时抖动幅度要小，频率要快。本法可用于四肢部，以上肢为常用，常与搓法配合，作为推拿治疗的结束手法。本法具有疏通经络、调和气血、松解粘连、疏理肌筋、滑利关节的作用。常用于急性腰扭伤、椎间盘突出，以及肩和肘等关节的功能障碍（图 1-9）。

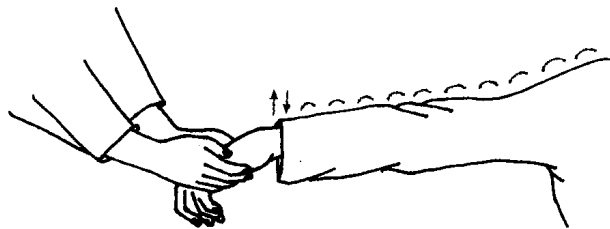


图 1-9 抖法