

● 编著 \ 盛 锋



做 自 己 的

ZUOZIJIDE

# 推拿师

自 我 推 拿 图 解



SHANGHAI UNIVERSITY OF T.C.M. PRESS

上海中医药大学出版社

# 做自己的推拿师

——自我推拿图解

编著 盛 锋

摄影 王 琦

模特 周佩娟

上海中医药大学出版社

责任编辑 李欣  
技术编辑 徐国民  
责任校对 郁静  
封面设计 王磊  
出版人 陈秋生

### 图书在版编目(CIP)数据

做自己的推拿师:自我推拿图解/盛锋编著. —上海:  
上海中医药大学出版社, 2005.

ISBN 7-81010-900-6

I. 做... II. 盛... III. 常见病—按摩疗法(中医)  
—图解 IV. R244.1-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 105127 号

做自己的推拿师

编著 盛锋

上海中医药大学出版社出版发行

(<http://www.tcmonline.com.cn>)

(上海浦东新区蔡伦路 1200 号

邮政编码 201203)

新华书店上海发行所经销

上海新华印刷有限公司印刷

开本 787mm×1092mm 1/32 印张 3.875

字数 84 千字 印数 1—4100 册

版次 2005 年 10 月第 1 版

印次 2005 年 10 月第 1 次印刷

ISBN 7-81010-900-6/R·849

定价 19.00 元

(本书如有印刷、装订问题,请寄回本社出版科,或电话 51322545 联系)

## 前 言

现代人工作紧张、压力大,失眠、腰痛、颈椎病等疾患日益增多,严重威胁着人们的健康。面对这些纷繁复杂的现代病,我们应该如何应对呢?在众多的医疗保健方法中,中医推拿是颇具价值的一种,因其简单方便、安全有效、无副作用,越来越受到人们的青睐。

传统推拿多由推拿医师在医院或诊所内操作,病人被动接受治疗。其实,大多数人只要大致掌握推拿的原理,知道人体常用穴位,学会推拿的常用手法,了解疾病的基本知识,就可以进行自我推拿。既方便经济,又真正把健康掌握在自己手里。为顺应社会的这种需求,笔者根据自己多年的临床经验,并参阅了多种有关推拿保健方面的资料,编写了《做自己的推拿师——自我推拿图解》一书。

本书以通俗易懂的文字和直观形象的图片详细介绍了自我推拿疗法的操作步骤,使读者能按图操作,简单易学,方便及时地在家中进行治疗和保健。

为了尽可能清晰明白地向读者介绍操作方法,书中照片有的使用了特定的角度和动作,在实际操作中,读者可根据具体情况灵活运用。既可坐着操作,也可躺着操作;既可一

侧操作,也可双侧同时操作;既可用拇指,也可用其他手指或部位进行操作,不必拘泥。

在本书编写过程中,得到了王琦、周佩娟、李欣、潘云华等人的大力支持,在此深表谢意!由于笔者水平有限,书中不当之处,敬请同道和读者指正。

编 者

2004年9月

# 目 录

一、简单实用的自我推拿疗法 .....	1
二、学会找穴位 .....	3
三、常用的自我推拿手法 .....	6
四、自我推拿的注意事项 .....	9
五、常见病的自我推拿疗法 .....	10
(一) 感冒 .....	10
(二) 头痛 .....	13
(三) 高血压 .....	16
(四) 失眠 .....	22
(五) 哮喘 .....	26
(六) 冠心病 .....	30
(七) 胃痛 .....	33
(八) 胃下垂 .....	37
(九) 呃逆 .....	40
(十) 消化不良 .....	42
(十一) 慢性腹泻 .....	45
(十二) 便秘 .....	48
(十三) 脱肛 .....	52

(十四) 落枕 .....	53
(十五) 颈椎病 .....	56
(十六) 肩周炎 .....	59
(十七) 网球肘 .....	61
(十八) 腕部伤筋 .....	63
(十九) 腰痛 .....	66
(二十) 退行性膝关节炎 .....	67
(二十一) 小腿抽筋 .....	70
(二十二) 踝关节扭伤 .....	73
(二十三) 疲劳足 .....	74
(二十四) 足跟痛 .....	76
(二十五) 痛经 .....	78
(二十六) 更年期综合征 .....	82
(二十七) 慢性盆腔炎 .....	88
(二十八) 前列腺肥大 .....	91
(二十九) 阳痿 .....	94
(三十) 视疲劳 .....	98
(三十一) 慢性鼻炎 .....	100
(三十二) 慢性咽喉炎 .....	102
(三十三) 牙痛 .....	105
(三十四) 面瘫 .....	108
(三十五) 面部皱纹 .....	112

## 一、简单实用的自我推拿疗法

推拿,又称按摩,属中医外治法,其历史悠久,疗效显著,具有调整阴阳、调和脏腑、疏通经络、滑利关节、行气活血等功效。

自我推拿,系指本人通过自己的双手,运用按揉、摩、拿、捶等简单手法在自身体表经穴与特定部位进行推拿,以达到保健、养生及治疗疾病的目的。

实践证明,推拿是一种既安全又无副作用的简单方便的治疗方法。只要恰当选择好适应证,就不会有不良反应。一般人只要学会一些简单的手法,按照要求选择合适的治疗穴位或部位,就可以进行自我推拿的操作了,而且,自我推拿不受地点和时间的限制,不需要辅助治疗器械,仅用一双手就可以达到保健和治疗疾病的目的。

学好自我推拿,可以从以下两方面入手:

### (一) 学会找穴位

穴位是脏腑经络的气血输注于体表的部位,是脏腑功能状态在体表的反应点,也是推拿施术的刺激部位。因此,取穴的准确与否,将直接关系到治疗的效果。读者可根据本书插图中的穴位定位,结合本书中介绍的一些简单的取穴方法,学会找穴位。



## （二）熟练掌握推拿手法

推拿手法是指用手或肢体其他部位,按特定的规范动作刺激人体体表特定部位或穴位,来防治疾病的各种操作方法。手法是推拿防治疾病的直接手段,掌握好推拿手法能够提高治疗效果,达到事半功倍的目的。在手法操作中,不仅要严格遵守操作要领,而且应参考照片反复练习,力求手法准确、到位。

## 二、学会找穴位

穴位又称腧穴，是自我推拿保健治疗的主要作用部位，找准穴位是取得预期效果的重要环节。怎样才能找准穴位呢？一般常采用手指同身寸取穴法和骨度分寸定位法来达到找准穴位的目的。

### （一）手指同身寸取穴法

1. 中指同身寸：以本人的中指中节屈曲时内侧两端纹头之间作为1寸。（图2-1）

2. 拇指同身寸：以本人拇指指关节的宽度作为1寸。（图2-2）

3. 横指同身寸：又名“一夫法”，即将四指并拢，以其中指近端指关节横纹处为准，四指的宽度作为3寸。（图2-3）

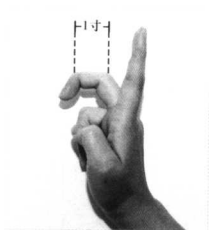


图 2-1

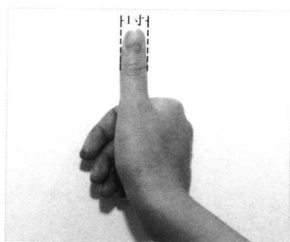


图 2-2

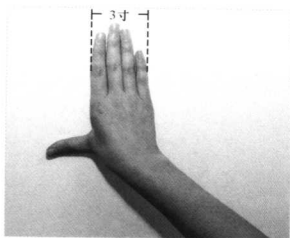


图 2-3

## (二) 骨度分寸定位法(图 2-4)

1. 头部:前发际至后发际为 12 寸(直寸);耳后两完骨(乳突)之间为 9 寸(横寸)。

2. 胸腹部:胸骨上窝至歧骨(胸剑联合)为 9 寸(直寸);歧骨(胸剑联合)至脐为 8 寸(直寸);脐至横骨上廉(耻骨联合上缘)为 5 寸(直寸);两乳头之间为 8 寸(横寸)。

3. 背腰部:大椎(第七颈椎棘突下)以下至尾骶为 21 椎(直寸);两肩胛骨脊柱缘之间为 6 寸(横寸)。一般临床上,肩胛骨下角相当于第七胸椎,髂嵴相当于第十六椎(第四腰椎棘突)。

4. 上肢部:腋前纹头(腋前皱襞)至肘横纹为 9 寸(直寸);肘横纹至腕横纹为 12 寸(直寸)。

5. 侧胸部:腋以下至季肋(十一肋端)为 12 寸(直寸)。

6. 侧腹部:季肋(十一肋端)以下至髀枢(股骨大转子)为 9 寸(直寸)。

7. 下肢部:横骨上廉(耻骨联合上缘)至内辅骨上廉(股骨内髁上缘)为 18 寸(直寸);内辅骨下廉(胫骨内髁下缘)至内踝高点为 13 寸(直寸);髀枢(股骨大转子)至膝中为 19 寸(直寸);臀横纹至膝中为 14 寸(直寸);膝中至外踝高点为 16 寸(直寸);外踝高点至足底为 3 寸(直寸)。

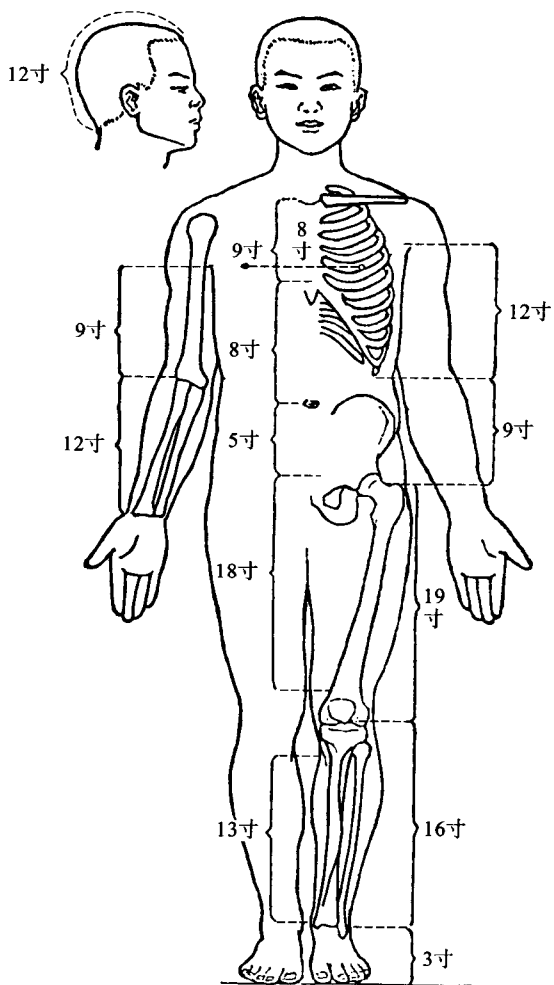


图 2-4 常用骨度分寸示意图

## 三、常用的自我推拿手法

### （一）按揉法

按揉法是指用手指指腹或手掌掌根着力于体表特定部位或腧穴，向下按压，然后做轻柔缓和的回旋揉转，并带动该处的皮下组织的一种手法。该法主要有拇指按揉法、中指按揉法、大鱼际按揉法、掌根按揉法四种。

### （二）摩法

摩法是指用手掌掌面或食、中、无名指指腹，着力于体表特定部位或腧穴，做有节律的环旋抚摩运动的一种手法。其动作与按揉法有相似之处，但摩法着力较轻，操作时不带动皮下组织；而按揉法着力较重，操作时带动皮下组织。

### （三）弹拨法

弹拨法是指用拇指、食指或中指的指端着力于体表一定部位的肌肉或肌腱上，适当用力下压，然后做与肌纤维或肌腱呈垂直方向的来回拨动的手法。拨动时，指下应有弹动感，而不是在皮肤表面摩擦移动。

#### (四) 擦法

擦法是指用手掌紧贴体表一定部位,稍用力下压并做直线往返摩擦运动,使皮肤产生一定热量的一种推拿手法。擦法操作时,动作频率宜快,并可涂抹少量润滑油。

#### (五) 抹法

抹法是指用手指指面或手掌掌面紧贴皮肤,做直线或曲线往返移动的手法。操作时,着力部位要紧贴体表的治疗部位,用力要轻而不浮,重而不滞。

#### (六) 拿法

拿法是指用拇指与食、中两指或拇指与其他四指相对用力,捏拿体表一定部位或腧穴,进行治疗的一种手法。拿法操作一般与肌肉走行方向垂直,其刺激较强,故操作时间不宜过长。

#### (七) 搓法

搓法是指用双手掌面挟住肢体的一定部位,相对用力,做方向相反的来回快速搓动的手法。操作时,双手用力应对称,动作要连贯、灵活;治疗部位不宜挟得太紧。

## (八) 掐法

掐法是指以拇指指甲端用力切压穴位的一种方法。该法属重刺激手法，一次治疗操作次数一般掌握在5~10次，掐后常继用揉法，以缓和刺激，减轻局部不适感。

## 四、自我推拿的注意事项

(一) 进行自推拿保健治疗需要有信心、恒心,应根据自身的具体情况,认真操作,循序渐进,持之以恒,方可取得理想的疗效。

(二) 进行自我推拿时,要求思想集中,心平气和,意念随手而动。达到“意”、“气”、“行”相结合的境界。切勿带着杂乱思想和紧张不安的情绪进行操作,因为自我推拿不仅是外力的作用,同时也是内心的体验,心身的调节。

(三) 自我推拿宜在室内温暖、避风的环境中进行,推拿前应解净大小便,取下手表、眼镜、项链、耳环等饰物,以免影响气血运行。自我推拿多在晨起或睡前进行,也可根据自己的具体情况灵活选择操作时间。

(四) 自我推拿应与现代医学的诊疗密切配合,该疗法虽可以缓解一些病症,但并非包治百病,如果病症较严重时,还需就医诊治。此外,自我推拿还应与休息、饮食、锻炼等相结合,以便取得更好的疗效。

(五) 自我推拿刚开始进行时,往往出现操作后全身或局部疲乏,甚至酸痛不适,这是正常现象,不必紧张,一般持续一两周后可逐渐自行消失,而后会渐感轻松舒适。



## 五、常见病的自我推拿疗法

### (一) 感冒

感冒又叫伤风,是日常生活中最常见的疾病,一般可见打喷嚏、流鼻涕、鼻塞、咳嗽、头痛、发热等上呼吸道感染的症状。

#### 取穴

印堂:两眉头连线的中点。(图 5-1)

太阳:眉梢与外眼角之间向后约 1 寸处凹陷中。(图 5-1)

风池:胸锁乳突肌与斜方肌上端之间的凹陷中,平风府穴处。(风府:后发际正中直上 1 寸。)(图 5-2)

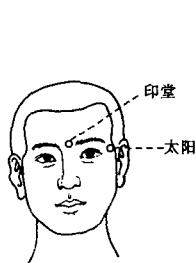


图 5-1

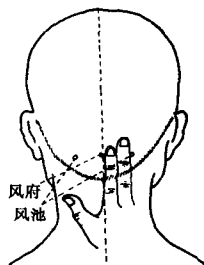


图 5-2

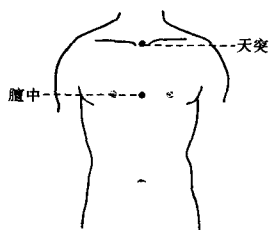


图 5-3

天突:胸骨上窝凹陷中。(图 5-3)

膻中:前正中线,平第四肋间隙,即两乳头连线中点处。  
(图 5-3)