

从**头**到**脚**、由**内**到**外**，
给家人最贴心的呵护



推拿

真有效
简易



主编 成向东

北京市鼓楼中医医院康复科 副主任医师

推拿又称“按摩”，是中医传统自然疗法之一。用手或肢体其他部位运用推、拿、按、摩、揉、捏、弹、拨、点、摇、滚、拍、击等各种特定技巧的动作作用于人体体表的经络、穴位等特定部位，主要具有疏筋通络、行气活血、祛瘀止痛、理筋整复等作用，从而达到扶正祛邪、防病治病的目的。

4种快速准确的取穴指法
12种简单有效的推拿手法
79种常见疾病的家庭理疗
8种不同体质的养生指南

【不打针，不吃药，**推拿**见奇效】
简简单单一学就会，揉揉按按百病全消



青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

真有效 简易推拿

成向东 主编

北京市鼓楼中医医院康复科副主任医师



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

真有效简易推拿 / 成向东主编. -- 青岛 : 青岛出版社, 2014.2

ISBN 978-7-5552-0033-8

I. ①真… II. ①成… III. ①推拿 IV. ①R244.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第309291号

《真有效简易推拿》编委会名单

主 编: 成向东

副主编: 石艳芳 张 伟 张 程 王宇澄

编 委: 牛东升 李青凤 刘红霞 张金华 石 沛 魏丽朋 戴俊益
李明杰 于永珊 葛龙广 霍春霞 高婷婷 杨 硕 李 迪
余 梅 李 利 王能祥 赵永利 石玉林 樊淑民 谢铭超
王会静 王 娟 徐开全 杨慧勤 崔丽娟 石艳婷 李 丹
逯春辉 李 军 李 青 梁焕成 常玉欣 黄山章 王 丽
袁雪飞 张景泽 张俊生 张辉芳 张 瑞 王 莉

书 名 真有效简易推拿

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市海尔路182号(266061)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 13335059110 0532-85814750(传真) 0532-68068026

责任编辑 刘晓艳 逢 丹

制 作  北京世纪悦然文化传播有限公司

摄 影 浩瀚世视

制 版 青岛艺鑫制版印刷有限公司

印 刷 青岛嘉宝印刷包装有限公司

出版日期 2014年2月第1版 2014年2月第1次印刷

开 本 16开(715mm×1010mm)

印 张 17.5

书 号 ISBN 978-7-5552-0033-8

定 价 36.80元

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017 0532-68068670

青岛版图书售后如发现质量问题,请寄回青岛出版社出版印务部调换。

电话: 0532-68068629

本书建议陈列类别: 医疗保健类

从**头**到**脚**、由**内**到**外**，
给家人最贴心的呵护



推拿

真有效
简易



主编 成向东

北京市鼓楼中医医院康复科 副主任医师

推拿又称“按摩”，是中医传统自然疗法之一。用手或肢体其他部位运用推、拿、按、摩、揉、捏、弹、拔、点、摇、滚、拍、击等各种特定技巧的动作作用于人体体表的经络、穴位等特定部位，主要具有疏通经络、行气活血、祛瘀止痛、理筋整复等作用，从而达到扶正祛邪、防病治病的目的。

4种快速准确的取穴指法
12种简单有效的推拿手法
79种常见疾病的家庭理疗
8种不同体质的养生指南

【不打针，不吃药，**推拿**见奇效】
简简单单一学就会，揉揉按按百病全消

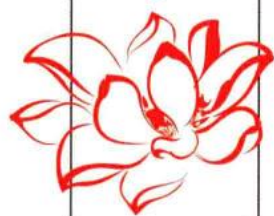


张

青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

真有效 简易 推拿



老祖宗流传至今的千年养生法宝
为幸福家庭量身打造的保健指南
一书在手，呵护您的父母、爱人、孩子，还有您自己

专家讲解，通俗易懂，简单易学
常见疾病，巧手应对，求医不如求己
图文结合，一看就会，人人都是理疗高手！



ISBN 978-7-5552-0033-8



9 787555 200338 >

上架建议：医疗保健类

ISBN 978-7-5552-0033-8 定价：36.80元

真有效 简易推拿

成向东 主编

北京市鼓楼中医医院康复科副主任医师



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

真有效简易推拿 / 成向东主编. -- 青岛 : 青岛出版社, 2014.2

ISBN 978-7-5552-0033-8

I. ①真… II. ①成… III. ①推拿 IV. ①R244.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第309291号

《真有效简易推拿》编委会名单

主 编: 成向东

副主编: 石艳芳 张 伟 张 程 王宇澄

编 委: 牛东升 李青凤 刘红霞 张金华 石 沛 魏丽朋 戴俊益
李明杰 于永珊 葛龙广 霍春霞 高婷婷 杨 硕 李 迪
余 梅 李 利 王能祥 赵永利 石玉林 樊淑民 谢铭超
王会静 王 娟 徐开全 杨慧勤 崔丽娟 石艳婷 李 丹
逯春辉 李 军 李 青 梁焕成 常玉欣 黄山章 王 丽
袁雪飞 张景泽 张俊生 张辉芳 张 瑞 王 莉

书 名 真有效简易推拿

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市海尔路182号(266061)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 13335059110 0532-85814750(传真) 0532-68068026

责任编辑 刘晓艳 逢 丹

制 作  北京世纪悦然文化传播有限公司

摄 影 浩瀚世视

制 版 青岛艺鑫制版印刷有限公司

印 刷 青岛嘉宝印刷包装有限公司

出版日期 2014年2月第1版 2014年2月第1次印刷

开 本 16开(715mm×1010mm)

印 张 17.5

书 号 ISBN 978-7-5552-0033-8

定 价 36.80元

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017 0532-68068670

青岛版图书售后如发现质量问题,请寄回青岛出版社出版印务部调换。

电话: 0532-68068629

本书建议陈列类别: 医疗保健类

前言

推拿是中国古老的健身方法，早在先秦时期，神医扁鹊就用推拿的方法为人们治病。推拿疗法，既可以调治疾病，又能保健强身，使人延年益寿。其主要的优势在于不花钱或少花钱，就能治病养生，且简便易行，易学易懂，人人会用，见效快、疗效好、安全可靠，保健效果佳，无副作用。所以，它能够长期在民间广泛流传与应用。

在当今医学临床中，推拿疗法不仅可以调治外科病，还可以调治内科、妇科、男科、儿科等疾病，对于慢性疾病、功能性疾病、发育性疾病也有很好的疗效。

为了让您明白推拿祛病、健身的妙处，并能掌握实用的推拿方法，很好地调治自己的身体，以应对生活中各种常见的不适与疾病，我们编撰了该书。

全书共分为十一章。第一章，重点介绍推拿常用穴位，让您对身体经络有一个全面了解。第二章，主要介绍居家推拿常识，让您了解推拿的方法、工具、注意事项等问题。第三章，介绍 21 种常见疾病的推拿疗法，如果您好好掌握，小病小痛捏捏按按就能搞定。第四、第五、第六章，分别针对夫妻、老人、孩子等家庭成员经常出现的问题，献上独特的推拿疗法，呵护家人健康。第七章和第八章，分别介绍如何解决亚健康 and 常见职业病，使您的身心不受疾病的困扰。第九章，重点介绍日常生活中一些突发疾病的应急推拿方法，使您在关键时刻“化险为夷”。第十章和第十一章，向您介绍防病健身的推拿方法和不同体质人群的推拿理疗方案，让您拥有健康好体质、益寿延年。

希望这本书能悉心呵护您和家人的健康，教您通过按按捏捏、拍拍打打，就能达到有病祛病、无病健身的目的。



目录

CONTENTS



第一章

认识穴位——居家推拿的先决条件

取穴的基本方法 / 12

人体头面部常用穴位 / 14

人体背部常用穴位 / 16

人体胸腹部常用穴位 / 19

人体上肢常用穴位 / 21

人体下肢常用穴位 / 23

第二章

推拿小常识——掌握推拿的基础知识



居家推拿的简介、功效及特点 / 28

居家推拿的注意事项 / 29

推拿的禁忌证 / 30

推拿的时间掌控及推拿后的反应应对 / 31

居家推拿的基本手法 / 32

常用的推拿工具 / 38

常用的推拿介质 / 40

第三章

常见病推拿——防病治病真有效

- | | |
|---------------|------------|
| 感冒 / 44 | 咳嗽 / 82 |
| 鼻炎 / 48 | 牙痛 / 85 |
| 慢性咽炎 / 51 | 慢性胃炎 / 88 |
| 口腔溃疡 / 54 | 腹痛 / 91 |
| 支气管哮喘 / 57 | 腹泻 / 93 |
| 肩周炎 / 60 | 发热 / 98 |
| 痛风 / 63 | 扁桃体炎 / 101 |
| 胃及十二指肠溃疡 / 66 | 脱发 / 104 |
| 头痛 / 69 | 眩晕 / 107 |
| 耳鸣 / 76 | 胃痛 / 110 |
| 腰腿痛 / 79 | |

第四章

为感情加分——夫妻推拿消除难言之隐

- | | |
|--------------|-------------|
| 痛经 / 118 | 慢性肾炎 / 141 |
| 月经不调 / 123 | 早泄 / 143 |
| 乳腺增生 / 125 | 前列腺增生 / 145 |
| 盆腔炎 / 127 | 前列腺炎 / 147 |
| 寒证 / 129 | 阳痿 / 149 |
| 不孕 / 131 | |
| 更年期综合征 / 133 | |
| 产后缺乳 / 136 | |
| 带下症 / 139 | |
| 子宫下垂 / 140 | |



第五章

为父母按摩——改善中老年慢性病

高血压 / 156

高脂血症 / 159

糖尿病 / 162

冠心病 / 165

心绞痛 / 168

动脉硬化 / 171

卒中后遗症 / 173

老年痴呆 / 175

健忘 / 177

面神经麻痹 / 179

坐骨神经痛 / 181

类风湿关节炎 / 183

膝关节骨性关节炎 / 185

第六章

为孩子按摩——把健康用双手送给孩子

小儿发热 / 188

小儿咳嗽 / 189

小儿腹泻 / 190

小儿盗汗 / 192

小儿遗尿 / 193

小儿夜啼 / 194

小儿厌食 / 195

小儿呃逆 / 196

小儿疳积 / 197

第七章

推拿消除亚健康——缓解压力，消除不适

消化不良 / 200

食欲减退 / 203

视疲劳 / 204

失眠 / 205

落枕 / 209

神经衰弱 / 211

口臭 / 212

贫血 / 213

心悸 / 214

胸闷 / 215

第八章

职场疲劳一扫光——自己动手舒筋活络

颈椎病 / 220

烦躁紧张 / 223

心理压力 / 225

近视 / 227

全身疲劳 / 229

第九章

家庭自救方案——突发病症的应急推拿

鼻出血 / 234

昏厥 / 236

急性腰扭伤 / 237

踝关节扭伤 / 239

中暑 / 240

晕车晕船 / 241

第十章

防病养生长寿——居家推拿自我保健

滋养心神 / 244

脾胃调理 / 246

滋肝明目 / 248

强肾生津 / 250

纤体瘦身 / 252

第十一章

按出平和体质不生病——不同体质者的推拿调养

阳虚体质 / 256

阴虚体质 / 259

气虚体质 / 261

气郁体质 / 264

瘀血体质 / 267

痰湿体质 / 270

湿热体质 / 273

特禀体质 / 276

穴位又称腧穴，是全身气血、经络输注的地方，与人体各组织器官有密切联系。它既能反映身体病痛，又能接受刺激，防治疾病。

要想通过推拿刺激穴位祛病养生，首先要找准穴位。





第一章

认识穴位

——居家推拿的先决条件

取穴的基本方法

穴位又称腧穴，是全身气血、经络输注的地方，与人体各组织器官有密切联系。它既能反映身体病痛，又能接受刺激，防治疾病。

人体已确定有针对性功效的穴位大部分位于十四条经络上，按照气血流注循行规律，这十四条主要的经脉即手太阴肺经、手阳明大肠经、足阳明胃经、足太阴脾经、手少阴心经、手太阳小肠经、足太阳膀胱经、足少阴肾经、手厥阴心包经、手少阳三焦经、足少阳胆经、足厥阴肝经，以及起到联系十二经脉作用的督脉、任脉。

想要通过推拿刺激穴位，首先要找准穴位。常用的取穴方法有以下几种。

体表标志取穴法

体表标志取穴法是以人体解剖学的各种体表标志为依据来确定腧穴位置的方法，又称自然标志定位法。体表标志可分为以下两种。

1. 固定的标志：指人体固有的解剖标志，如各部位由骨节、肌肉所形成的突起、凹陷及五官轮廓、发际、指（趾）甲、乳头、肚脐等，是在自然姿

势下可见的标志，可以借助这些标志确定腧穴的位置。如以腓骨小头为标志，在其前方凹陷中定阳陵泉；以足内踝尖为标志，在其上3寸，胫骨内侧缘后方定三阴交；以眉头定攒竹；以脐为标志，脐中即为神阙，其旁开2寸定天枢等。

2. 活动的标志：指各部的关节、肌肉、肌腱、皮肤随着活动而出现的空隙、凹陷、皱纹、尖端等，是在活动姿势下才会出现的标志，据此亦可确定腧穴的位置。如在耳屏与下颌关节之间，微张口呈凹陷处取听宫；下颌角前上方约1横指，当咬肌隆起、按之凹陷处取颊车等。

手指同身寸取穴法

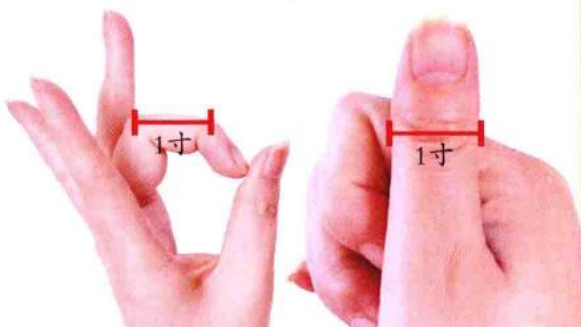
手指同身寸取穴法也叫“手指比量法”，即用按摩对象本人的手指为测量工具来量取穴位，分为以下三种。

1. 中指同身寸法

以中指中节屈曲时内侧两端纹头之间的宽度作为1寸，可用于四肢部取穴和背部取穴。

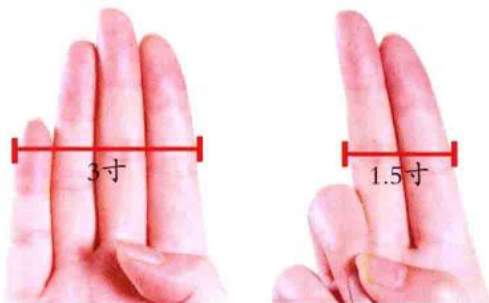
2. 拇指同身寸法

以拇指指间关节的横向宽度作为1寸，适用于四肢取穴。



3. 横指同身寸法

将食指、中指、无名指、小指并拢，以中指中节横纹处为准，画一条水平线，横向宽度为3寸；食指和中指中节的侧面横纹之间的宽度为1.5寸，适用于头、躯干、四肢取穴。



Tips

手指的大小、宽度，由于年龄、体格、性别的不同而有很大的区别。因此，应用手指同身寸取穴法时，应以按摩对象本人的手指定位取穴，以缩小位置的偏差。上述三种“寸”的定义一致，使用手指同身寸法定位取穴的时候，根据习惯或方便程度取用其中一种即可。

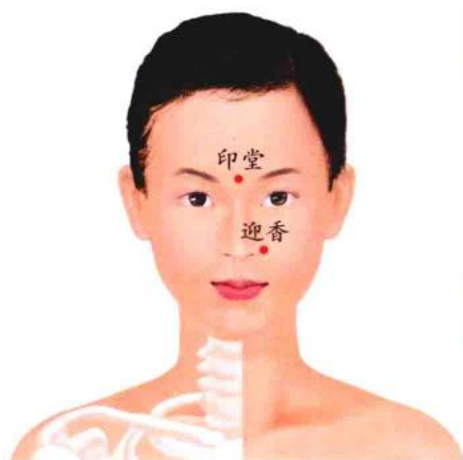
简易取穴法

简易取穴法是一种简便快速的取穴方法，用于某些特定穴位的选取，如双手下垂中指指端取风市；两耳尖直上连线中点取百会；手握半拳，中指指尖切压在掌心的第2横纹上取劳宫。

骨度分寸定位法

骨度分寸定位法是利用人体的骨节作为标志，将两骨节之间的长度折量为一定的分寸，用作确定穴位位置的方法。不论男女、老少、高矮、胖瘦，均可按一定的骨度分寸在其自身上测量。现时采用的骨度分寸是以《灵枢·骨度》所规定的人体各部的分寸为基础，结合历代医家的折量分寸而确定的。

人体头面部常用穴位



迎香穴 缓解鼻腔各种不适

快速取穴法 鼻翼外缘当鼻唇沟中，即为迎香

主治 鼻炎、鼻塞、鼻窦炎、流鼻水、鼻病、牙痛、感冒等

所属经脉 手阳明大肠经

印堂穴 清脑明目，通鼻开窍

快速取穴法 在两眉头连线与头正中线交接处

主治 头痛、前头痛、失眠、高血压、鼻塞、流鼻水、鼻炎、鼻部疾病、目眩、眼部疾病等

所属经脉 督脉

百会穴 息风醒脑，升阳固脱

快速取穴法 将耳郭折叠向前，找到耳尖。经过耳尖做一连线，与头正中线的交点处，即为百会穴

主治 头痛、头重脚轻、痔疮、高血压、低血压、宿醉、目眩、失眠、焦躁等

所属经脉 督脉

