

# 《图解手法自疗养生大全》

## 图书基本信息

书名：《图解手法自疗养生大全》

13位ISBN编号：9787218062310

10位ISBN编号：7218062318

出版时间：2009-9

出版社：广东人民

作者：易传时 编

页数：237

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《图解手法自疗养生大全》

## 前言

当我有幸阅读到本书的初稿时，不禁为编著者的思路叫绝！他从哪儿收集到这么多的实用手法呢？有些甚至是名不见经传，却在民间以口口相传的方式流传至今的。编著者把这些来自五湖四海、简单、便捷而有效的健身方法熔于一炉，这是一件益及万民的事情。可以说，只要一书在手，读者便可随时随地、花样百出地锻炼身体，达到养生目的。这些养生手法或被动、或主动，或注重身体、或注重精神，层面丰富。

中国几千年的历史，总结遗留下无数的健身方法。最为人们熟悉的，有中医中药、针灸、按摩、气功、刮痧、膏药，此外还有拍手、甩手、拍打、敲胆经、叩齿漱咽等等。

祖传秘方、单方治大病，往往被人津津乐道。近年，随着人们保健养生需求的逐渐提升以及中医文化的重振与发展，更多的传统悠久的保健方法也被挖掘出来了，真可谓“百花齐放，百家争鸣”。

我父母从事中医针灸、骨伤医疗工作，故本人幼时深受父母影响，并从1986年进入北京中医药大学针灸推拿专业学习。在毕业后近20年的医疗教学工作中，接触到各式各样的独特保健、治疗方法。

# 《图解手法自疗养生大全》

## 内容概要

《图解手法自疗养生大全》精选了二十余种流行于民间的中医自疗保健手法，包括：捏脊、推背、拉筋、撞墙、刮痧、拔罐、艾灸、拍手、揉腹、敲胆经、五禽戏、八段锦、砭疗、吐字、揉膝、操背腿、叩齿漱咽、扳指、甩手等。这些手法有的是在传统基础上创新，有的是近年流行于社区，有的已经消失于史籍几乎失传，编著者以简易、省时、高效、安全为原则，经过去芜存菁、驾繁驭简的提炼，把它们条分缕析地括概出来。每种手法从原理到具体操作，动作分步讲解，全彩配图清晰明确，做到让读者能够一看就懂，一学就会，从而达到自我治疗、舒筋活血、强身健体的目的。全书贯穿着自然和谐、阴阳平衡的中医理念，突出外治自疗特点，强调自我调理，激发自身防御机能，教给读者养生保健精髓及小病不求人的智慧。

# 《图解手法自疗养生大全》

## 书籍目录

从头到脚，花样养生手法1：敲胆经手法2：拍手手法3：揉膝手法4：推背手法5：揉腹手法6：操背腿手法7：捏脊手法8：熨目手法9：压心包经手法10：艾灸手法11：拔罐手法12：砭疗手法13：刮痧手法14：拉筋手法15：八段锦手法16：甩手手法17：松肩手法18：扳指(趾)手法19：五禽戏手法20：叩齿漱咽手法21：吐字手法22：撞墙

## 章节摘录

一、什么是拍手疗法 双手对拍即为拍手。拍手疗法就是类似中医的推拿、足疗，通过刺激双手手掌的这些经络穴位和手反射区，通过疏通经络，振荡气脉，带动十二经脉和奇经八脉(含任督二脉)的气血循环，从而提高人体免疫能力，把身上的阴寒和污秽之气从十个手指的尖端排出去。中医理论认为，所有的疾病都是气血失调所造成的，血靠气来引导，因此气是健康的关键。气的顺畅与否会影响生理机能、内外分泌、血液循环系统、呼吸系统、消化系统、免疫系统等。拍手既然可以促进气血的通畅，当然可以改善疑难杂症。

手掌——穴位的聚集区 我们的手上不仅有数百个穴位，有78个人体脏腑反射区，如心、肝、脾、胃、肾、大肠、小肠、膀胱、前列腺等，还有针对高血压、低血压、遗尿、失眠、多梦、胆囊炎、左头痛、右头痛等病症治疗的相应敏感点。这些穴位和手反射区与全身健康状况均有一定联系，如夜尿点治尿频，哮喘点治咳嗽、气管炎，退热点治发热等。也就是说，按压、揉捏或叩打这些穴位和反射区，可以治疗全身相应的疾病。

二、哪些人适合拍手 拍手是一种非常阳刚的自疗保健方法，可以振奋体内阳刚之气，开脾利胃，使人充满信心、活力，因此拍手疗法可以诊治人体几乎所有的慢性病，包括全身关节酸痛、冬季手脚冰冷、头晕头痛、身体虚弱、心悸冷汗、忧虑恐惧、肥胖、胃病、气喘、恶梦、反应迟钝、老人脑力退化、健忘、女性痛经、神经衰弱、脾气暴躁、老花眼、散光、眼痛、干眼症、耳鸣、下痢、便秘、口臭、口苦、呃逆等。患有上述病症的患者都可以用拍手疗法来改善病情。此外，拍手可以提升免疫力，对于通常易患感冒的人非常有效；还可以补充人体内的氧气，保护体内的正常细胞，抑制癌细胞的复制，非常适合那些抗癌的人士。

三、如何拍手 以拍手的打击面来分：1.标准的拍手疗法 将十指张开，两手的手掌对手掌，手指对手指用力拍。这种拍法叫做“实心掌练法”。优点是打击面最完全，刺激量最大，治病强身的效果最好；缺点是拍手击打噪音很大，会让人难以忍受。

2.变通的拍手疗法 为了减少练习拍手时的噪音，可用“空心掌”拍手，也就是将手掌弓起，拍手时手指仍应张开，拍下去时，只有拍到手指尖及手掌的边缘部分。因第二、三指节及掌心拍不到，保健效果会差些。

3.局部拍手疗法 先以右手的四指拍左手的四指，然后以右手掌的右侧拍左手掌的右侧，以右手掌的左侧拍左手掌的左侧，接着以右手掌的上部拍左手掌的下部，以右手掌的下部拍左手掌的上部，最后以右手掌的下部拍左手掌的掌心，以左手掌的下部拍右手掌的掌心。如此重复进行。产生的拍击声音较小，容易被周边的人接受。

以拍手时的身体姿式来分：按照拍手时的身体姿式，拍手又可分为：坐式拍手，此法适用于搭车外出时；站式拍手，此法适用于公园的树下乘凉时；一边走一边拍手，此法适用于爬山或散步时；原地踏步拍手，此法适用于家中及户外。以上4种姿式的健身效果，以第3、4种手脚并动的姿势为更好。

除了拍手之外，还可以采用梳子梳手心的方法。可以先在手心上涂一层护肤油脂，选一把圆头梳子，不要选择尖利梳齿的梳子，以免把手心皮肤划破。然后按着顺序梳理，继而再顺时针梳一圈；第二遍相反。每天坚持如此按摩，就能达到强身祛病的目的。

对于上班的人来说，可能练习没有那么方便。所以最好利用早餐前或晚餐后半小时练习。利用清晨早餐前几分钟，拍手刺激手上身体各部分反射区，可振奋精神，使身体发热，能够带给你一天的好心情。晚餐后略事休息，一面散步一面拍手，可帮助消化，又可消除每天累积的身心污染，的确是有必要的。

拍手时应注意什么？拍手疗法只是对某些慢性疾病有所改善、减轻痛苦，但并不能包治百病。若想百分之百治愈各种慢性病，患者仍须配合其他疗法，注意饮食，服用对症的药物才行。

正常人每天清晨拍5分钟，就可以激发全天的活力。若想尽快治好难缠的疾病，必须每天抽出至少半小时，狠狠地拍手，不要怕痛，也不要怕耗费时间。怀孕的人任何运动都不宜太激烈，否则有可能伤及胎儿，练拍手功亦然，不宜发出太大声响，否则胎儿会受到惊吓。因此孕妇只宜用空心掌拍，或用局部拍法。

拍手疗法不宜在刚吃饱后练，否则会妨碍消化，饭后至少要过半小时才能练。拍手地点最好选择在无人之处，以免拍打声影响周围的人。老年人体弱两脚无力，练拍手疗法时，最好一面走一面拍，或一面拍一面踏步；若只是坐着拍手，而两脚不动，气血灌注两手过多，双脚将更加无力。

03 揉膝 关节是人的重要部位，膝关节更是不能忽视。作为腿部的关键环节，它承载着太多的压力，同时也遭遇了种种病痛，行走困难，不能下蹲，季节性膝盖痛……关爱我们的膝关节，从揉膝开始。

一、什么是揉膝 揉膝是指采取站立、高坐、盘坐、深蹲或者仰卧的姿势，两手掌含虚，紧贴在两膝部位，做圆周揉摩。其手法属于传统按摩手法中的揉法，术式简洁，易于习练。揉膝手法源出于古老的导引术，是中华民族在几千年来与疾病的斗争中积累起来的一种实用的自我医疗保健外治手法。它是很多下肢手法动作结束时的按摩

揉筋类收法之一，在《武当太极揉膝功》、《达摩秘功》等著作中均有记载，用以舒缓和放松，消除腿膝疼痛无力，有强膝和健步的功效。膝盖不能随便乱揉，要讲究手法。揉膝手法遵循辨证施治原则，先予循经点穴理气，使局部气血流畅，经络疏通。再施以揉法按摩膝部，除了可以改善膝部的血液循环，促进炎症的吸收外，还可以松解关节粘连，软化组织强直，解除痉挛，理顺筋肌。组织形态和解剖位置可随之复原，这也是解除疼痛和恢复功能的治疗机理。

**收法** 收法，是很多手法动作的一个重要环节，是为了帮助习练者顺利地完机体和系统由练习状态向日常生活状态的过渡。无论自疗者还是施治者，做好收法，都会感到身体轻松舒服，并能巩固自疗时所获得的功效。故有“练功不收功，不如不练功”一说。收法动作可大致分为：藉由慢盘静坐动作的收聚类（如五禽戏），藉由轻量排打、拉筋、撑张拧转动作的发散类（如劈挂、弹腿）和藉由自由热力的按摩揉筋类（如擦眼摩耳、揉搓肾门）。揉膝就属于按摩揉筋类收法。这里，建议读者不论练习什么手法，最后按着“凝神静养、开合呼吸、按摩拍打”的收法顺序练练，多花5分钟，强身健体，益寿延年，百利而无一弊。

**二、哪些人适合揉膝** 三焦是中医藏象学说中一个特有的名词，是上焦、中焦和下焦的合称。上焦为膈以上的部位，包括心、肺；中焦为膈以下，脐以上的部位，包括脾、胃；下焦为脐以下部位，包括肝、肾、膀胱、大小肠、女子胞等。人到中老年后，下半身的肌力往往只有年轻时候的40%，而下半身是属于人体下焦，肝脏和肾脏与下焦相对应，也就是说膝腿无力也代表着肝与肾脏的功能衰退。肝主筋、肾主骨，膝关节可以说是筋、骨汇集的重要部位，肝肾虚衰就会造成筋骨失养，膝冷无力，如遇关节过劳和风寒湿邪侵袭，又可造成气血凝滞、运行不畅，经络瘀阻不通而发病。揉膝主要就是针对中老年常见膝关节退化病况，针对由风湿、寒冷或汗出不当、冒雨、涉水、妇女产后受风与护理不周所引起的膝关节风湿病况，其具体症状特点主要表现在以下几个方面。

**疼痛的特点：**早期症状会出现钝痛或酸痛，走路时疼痛，运动、劳动过度都会感觉到膝盖疼痛加重，休息之后能够减轻，但会感觉到关节僵硬，关节活动不灵活，会出现各种响声；严重者走路会呈现跛行，上下楼梯困难，甚至连站立都很困难。

**疼痛的部位：**膝的内侧最多见，前侧也有，有时后侧也疼痛。外侧疼痛的比较少。自觉疼痛的部位与按压疼痛的部位是一致的。

**疼痛的体位：**下蹲时疼痛加重，膝关节伸直时疼痛加重。大小便时不能下蹲，当站起时疼痛加重，并感到膝关节内有咔嚓咔嚓的响声。

**疼痛的时节：**在深秋，膝关节内与外周筋腱会感到酸疼肿胀，而且膝关节发凉；阴雨、寒冷天气突然变化疼痛加重，行走困难，久站疼痛。

**三、如何揉膝** 揉膝基本手法 **1.点揉压痛点法** 所谓的压痛点就是说在膝关节周围，我们在用拇指触摸的时候，有一些部位比较疼痛。这些部位往往就是病变的所在。找到压痛点以后，可以用拇指由轻到重进行点揉，有酸胀感最合适，每个压痛点大约1分钟左右，3~4个压痛点3~4分钟就可以了。此手法可以促进局部血液循环，也可以有一定的止痛作用。

**2.按揉膝关节穴位** 有5个膝部重要穴位需要按揉，一个叫阳陵泉，一个叫阴陵泉，一个叫梁丘，一个叫血海，另外一个足三里。以足三里为例，用拇指由轻到重，然后压到最重的时候，轻轻的进行按揉，也是有酸胀感为最好。1个穴位按摩1分钟。

**3.包揉膝盖髌骨** 先找到髌骨，髌骨就像一个壶盖似的，扣在人们膝关节上面。找到它以后，我们用一个手掌或者是两个手掌慢慢包压在髌骨的上方，然后由轻到重慢慢用力，进行来回的揉撵，做3分钟左右就可以了。此手法可以起到松解粘连，因为膝关节病好多人容易产生肌肉之间或者韧带之间粘连，通过揉动以后，可以让粘连分开，疼痛就会消失了。

**4.拿捏股四头肌** 把腿绷紧会发现有两块肌肉高起，这两块肌肉就叫做股四头肌的内侧头和外侧头。用一个手把它握住，拇指一般在内侧，其余四指在外侧进行拿捏，这个动作以微微酸胀为度，做3分钟左右。此手法可有效增加股四头肌内的血液供应。特别是对于膝关节骨性关节炎的患者，股四头肌内侧头萎缩，膝关节不能伸直者。

# 《图解手法自疗养生大全》

## 编辑推荐

您可对症选用担脊、推背、拉筋、撞墙、揉膝、拔罐、艾灸、拍手、揉腹、操背腿、敲胆经……  
多种流行中医自疗手法，自疗养生，我的健康我做主！ 读1本书等于读22本，简易、省时、高  
效、安全。 送给亲朋的最佳礼物！ 实用中医保健方法总汇

# 《图解手法自疗养生大全》

## 精彩书评

1、全书贯穿着自然和谐、阴阳平衡的中医理念，突出外治自疗特点，强调自我调理，激发自身防御机能，教给读者养生保健精髓及小病不求人的智慧。



# 《图解手法自疗养生大全》

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)