

<<推拿不生病>>

图书基本信息

书名：<<推拿不生病>>

13位ISBN编号：9787539931098

10位ISBN编号：7539931094

出版时间：2009-11

出版时间：江苏文艺出版社

作者：李昌祥

页数：252

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：<http://www.tushu007.com>

<<推拿不生病>>

内容概要

这本书说的是五千年国医精粹中的推拿。

推拿的起源，向上追溯，可至远古时期。

先民们在生存竞争中遇到意外损伤时，由于本能的护疼动作，总会用手按抚体表患处。

本来强烈的疼痛，得到了减轻或缓解！还有，大冷天里，两手对搓，双脚互动，全身立刻暖和起来，便有了御寒的精气神……所有这些都与生俱来的本能动作，在善于思维的先祖心中，逐渐形成了一些“发现”，犹似清泉见底，溪流汇河。

推拿一词，最早的说法称“摩挲”，再称“矫蹻”，再称“按摩”。

到明代，才有了“推拿”这一名称。

也只有“推拿”的称呼，才有博采众长的内涵，也更全面、更贴切地确认“集保健、养生、康复、医疗于一身”的深刻性和丰富性。

由此看来，名词的演变，不仅仅是一种提法的变更，还包含着千百年来从事推拿医术的医师们的集思广益和坚持不懈。

正是不间断地集纳、创新、发展，才有了如今的厚重，才有了如今的精确性。

推拿的成果集中表现在经络脏腑学说的经验总结里。

推拿丰富了经络脏腑学说，与中医药形成了学术上的互动，为祖国医学提供了坚实的理论基础，合并形成了渊远流长的国医理论。

推拿不是用银针刺入皮下腧穴，而是用医生的一双手儿，更可以用自己的一双手儿，拿捏按抚皮下腧穴，达到对肌肤的作用。

让罹患病者受伤的部位、不适的所在、阻滞的腧穴、疼痛的局部，达到触觉的激活，从而“应天由人”地对应了“由表及里”，疏通了经络，推拿了气血，达到了“虚实”“寒热”“阴阳”的扶正。

这种治伤镇痛、祛邪去疾的手法，比任何医疗，包括针灸都来得便捷。

而调和血脉，改善机体活力，促使病体痊愈，发挥康复的机制，一点也不比任何医疗，包括针灸都来得差。

推拿以人的自身生命力，调动自身的康复机制，这种“以人疗人”的便捷，越来越成为百姓智者的首选。

有学者对这种推拿疗法，论证为一种非药化作用的自然疗法、物理疗法，欣然赞之为“元老医术”。

<<推拿不生病>>

作者简介

李昌祥，南京人，一九四二年生，祖传九代中医，十九岁开始悬壶济世，倡导祖国医学推拿文化，以仁爱之心创立了一套简便易学并行之有效的推拿按摩手法和理念，为大众提供了一种“不靠手法和理念，为大众提供了一种不靠吃药就能激发自己身体的抗病力和自疗力”的保健方法。

<<推拿不生病>>

书籍目录

序言：推拿道第一章：推拿不生病 走进“推拿艺术”的殿堂 · 第一节 你会操作头皮动吗? · 第二节 你会操作鼻子转吗? · 第三节 推拿功，坐如钟 · 第四节 推拿功，立似松 · 第五节 推拿功，步生风 · 第六节 梳头也有养颜功 · 第七节 咋不学学捏耳垂 · 第八节 咀嚼也是推拿术 · 第九节 学会两肩对称转 · 第十节 学会伸伸大懒腰 · 第十一节 怎样笑，十年少 · 第十二节 骑自行车的伸屈学问 · 第十三节 穿高跟鞋有助趾穴功 · 第十四节 累了喘口气，散步百病去 · 第十五节 拉胡琴弹钢琴也是在推拿 · 第十六节 书法中国画也是推拿 · 第十七节 学会太极拳式推拿功 · 第十八节 没事吼一吼，活到九十九第二章：调治生活中常遇到的病态都来熟悉“推拿元素” · 第一节 吃个猪不够一觉呼 · 第二节 “贪凉”会“着凉” · 第三节 推拿好醒酒 · 第四节 人生“五十肩” · 第五节 乏虚的调理 · 第六节 虚胖的减肥 · 第七节 “调味”开食欲 · 第八节 “提肛”消痔疮 · 第九节 消解小腿痉挛 · 第十节 纠正夜间梦魇第三章：推拿疗理面口部位的常见多发病症 “虎口”余生，见识“合谷” · 第一节 眨眼“眨”出精神 · 第二节 老眼拒“翳”法 · 第三节 打鼓的耳朵 · 第四节 鼻耸迎香穴 · 第五节 牙疼也是病 · 第六节 没牙还刷龈 · 第七节 “上火”与“清火” · 第八节 咽喉子下垂 · 第九节 颌囟子预兆 · 第十节 面若桃花玉第四章：胃脘急腹症的特效推拿 一个能让身体富足起来的穴位 · 第一节 开方的逸致闲情 · 第二节 暖中的方程式 · 第三节 寒从脚跟起 · 第四节 眼不见为净 · 第五节 耳不听不烦 · 第六节 暖丹田 · 第七节 纠腴肚 · 第八节 “有钱难买六月泻” · 第九节 “肚子疼要上厕所” · 第十节 人生之气第五章：推拿给男女带来性福 垄断术语“气、血、津、精” · 第一节 为悦己者容 · 第二节 问经一片心 · 第三节 夫道附之道 · 第四节 妇道敷之道 · 第五节 性趣兴趣 · 第六节 没尿挤一挤，养成好身体 · 第七节 经常提提阴，活络生机新 · 第八节 忍尿成病，憋尿伤肾 · 第九节 仙丹不补，肝肾吃苦 · 第十节 肾炎转慢性，全怪失信心第六章：推拿“小儿安” 回顾人类第一次见识“推拿术” · 第一节 抱回瓷娃娃 · 第二节 捂与露的辩证 · 第三节 爱吃的零食 · 第四节 习惯成自然 · 第五节 饥与饱的辩证 · 第六节 好动与多动症 · 第七节 注意鼻翼扇动 · 第八节 一觉睡在水里 · 第九节 每天晒被子 · 第十节 软沓沓的腿第七章：胸背腰肋的推拿护理 推拿尽享祛病养生的天然功效 · 第一节 疑神疑鬼 · 第二节 似猫抓心 · 第三节 常像做了贼一样 · 第四节 年轻的小老头 · 第五节 听到骨骼在响 · 第六节 软肋就是软肋 · 第七节 能直了还要你说? · 第八节 这个不争气的腰 · 第九节 费解的“突出” · 第十节 让你念念有词第八章：推拿治疗身体各部位的骨骼扭伤和肌肉挫伤 动起来的学问——趣谈阿是穴的首次发现 · 第一节 脖子怎么歪了 · 第二节 下巴怎么拉长了 · 第三节 到底是憨孩子，哭也不出声 · 第四节 哎哟我的妈呀 · 第五节 眼泪打肚里落 · 第六节 炸了腰，快扭扭 · 第七节 从来没有过的事，发生了 · 第八节 不花一元与花上万元 · 第九节 一个硬撑硬挺的“英雄” · 第十节 奋不顾身把球踢进球门第九章：急救的特效处理 推拿效应“牵一发而动全身” · 第一节 全都不用慌! · 第二节 百会“百会”，多智多慧 · 第三节 不服输怎奈气不足 · 第四节 无巧不成书 · 第五节 “联通”传来抱怨声 · 第六节 野花野草别乱惹 · 第七节 水火无情人有情 · 第八节 十万火急撞开门 · 第九节 好吓人的烟火 · 第十节 雨地里手机响起彩铃曲第十章：推拿消解痼疾顽症 从指南针导航悟到“内络图” · 第一节 小河的水静静地流 · 第二节 不是天在旋地在转 · 第三节 像掉进了黑洞 · 第四节 说话不关风了 · 第五节 起泡沫的尿液 · 第六节 粗脖子变细记 · 第七节 天“黄”有雨，人“黄”有病 · 第八节 别小看牙龈老出血 · 第九节 别小看小溲滴不完 · 第十节 “穿靴”与“戴帽”后记：中医是母，常回“家”看看

<<推拿不生病>>

章节摘录

第一章：推拿不生病 推拿也能称“艺术”？

就那种样子——带伤的患者趴在按摩床上，推拿的盲医立侧而治？

就那种模式——手推手拿的招式，机械得不能再机械，也能冠上艺术？

可以告诉大家，推拿并不单单只是一种“治病的模式”！

推拿的项目丰富多彩，可以让你眼花缭乱，可以让你应接不暇，还可以让你叹为观止！

本书就是要匡正一些人对国医推拿的片面看法，打破“有色眼镜”的陈旧，清空心头那点“不知不为过”的误会。

因为推拿并不只是局限于如此机械的形式！

更不只是局限于手上的发功！

我们应该将国医推拿当作一门艺术来对待。

《庄子？

天运》篇说西施小时候有胁痛，为了让胁痛缓解，西施以眉间的似蹙非皱，手的似按非揉，包括扭腰投足间地护疼，开始有意识地进行体态上的一些修正。

这种为消解或缓冲体内某部分引发的疼痛而自发形成的一番特殊动作，有效地牵制了胁痛，应该视为步履范畴方面的推拿运动。

因为这种独特步履的举与投，顿与伸，符合一张一弛的推拿运动形式，也确实让西施得到了自主的舒适。

大家都知道，西施为古代四大美女之一，她的这一番护理动作，是她自个儿的得心应手，自然表现得很贴切、很流畅，无意中形成了独有的轻盈体态，平添了几份美感。

西施能恰到好处地应用蹙眉、按胁、投足，伸腰，完成身体各经络对胁痛的按抚，也许是不由自主的，也许是在自身活动中的偶然获得。

西施将护疼的步态做活了，就是一种智慧。

难怪她体质增强，不再生病，在尔后的“吴越春秋”中，以“绝代佳人”演绎了古代美女的报国佳话。

你说，对西施的蹙眉投足这一种推拿方式，能不视为一种自主推拿的艺术吗？

这样的自主推拿艺术，在我们的生活中比比皆是，诸如跺脚，踢腿，踩石头，或是特意让一双脚在搓衣板上走动。

足底多处穴位由此得到了相应的推拿，会有一种舒坦的快慰发生，体态也由此有了难抑的控制度，体操式的推拿艺术出现了！

更为欣喜的，这番难抑的控制度，调动了三阴三阳的经脉，通联了肝、胆、胃、脾、肾和膀胱的经络，全身心都活络了起来，达到了通脉舒络的效果。

这样一番协同动作，如何不是推拿艺术的一种展示呢？

肢体通过推拿艺术的一张一弛，范围不管是局部还是整体，让身体有规则地动起来，这些体操式推拿运动，都应是艺术的一种。

将国医推拿当作一门艺术来看待，除了推拿本身具有的文化涵义和艺术品位以外，还有其切切实实的艺术特点。

推拿动作本身所蕴含的灵气，其实就是艺术化了的典型。

运作推拿的灵气，一个个技巧，称得上是艺术元素。

更重要的，用一种艺术来对待我们的推拿，尤其是自主推拿，才不会落人俗套。

当你有了对习惯动作的感悟，一定会从西施体态中得到深刻的感触，练就属于你自己的一套推拿艺术。

所以，我们不能把推拿看单纯了。

把推拿局限在一个躺床上，一个站侧边进行双手运作的固定模式。

那是对推拿的一知半解，是自个认识上的禁锢！

正是多年来人们思维上的局限，禁锢了人们的认识，极大地妨碍了推拿的普及。

<<推拿不生病>>

在这本书里，我们就是要将养生推拿如实地说给大家，让大家真正感受到自己的一举一动，正是推拿的动作，由此而分外自觉，更主动地将推拿动作延伸到我们的日常生活中，使自己自然而然地养成诸多方面的良好习惯，形成具有养生功效的行为动作。

习惯决定生老病死。

保留住有益于身心健康的习惯动作，主动戒掉不应有的习惯动作，这是自身健康的需要。

健身也需要“改革”，尤其是对习惯动作的“改革”。

把推拿艺术生活化，生活就是“推拿艺术”的天地。

在这“推拿艺术”的天地里，有着“推拿艺术”的殿堂！

愿你在阅读本书的过程中，很自然地留住妙意功法，很自然地修炼出一套适合自己的养生习惯，走进这“推拿艺术”的殿堂。

第一节 你会操作头皮动吗？

这是我亲眼看见的。

是在我很小的时候，我有一个最有本事的舅舅，名叫李荣棠，是位远近闻名的“中医先”，常听到人们“李先”“李先”的称呼他，敬仰之情溢于言表，这让我对这个“医先”的职业由衷地钦羨。

一天，我被喊成“李先”的舅舅抱到怀中时，靠近的距离让我发现：舅舅的眼睛会笑，头皮还会一动一动呢。

我睁大了眼睛，“医先”舅舅的额上头皮真的一动一动呢。

千真万确，一点不假。

我将这个发现跑去跟妈妈说，妈妈笑了。

我跑去说给爷爷奶奶听，结果让我瞠目结舌，因为我发现爷爷的额头，也会“一动一动”呢。

于是我也学着让自己的头皮动起来。

可是我怎么也动不起来。

好奇就这么一直搁在心里头了。

半个世纪以后，一个春雨的晚上，我写作了一夜，精疲力倦，一个不经意的皱眉耸额，猛发觉额头顶这一方的头皮“移动”了几下，精神随之获得一振！

我索性这样耸动下去，自觉头皮在我的运作下也跟着一耸一动。

一夜的疲乏竟然这么荡然无存了！

这让我认识到了一个提神醒脑的好办法。

读书时间过长，用功过度，动一动头皮，可以相对缓解大脑的疲乏。

长时间用脑带来的头部沉重，头皮动一动，就会得到清爽的恢复。

我不由然想起了儿时的记忆，想起了大名鼎鼎的“医先”李荣棠，舅舅那一上一下耸动的头皮……

其实这就是推拿道。

推拿的范畴，不光是专指医生对患者施行面对面的手功推拿按摩，也应该囊括所有能动的自主活动，包括这个能够让额上头皮“一动一动”的动作。

因为有这个头皮动作，直接对分布在头皮部位的经络和穴位进行了搓摩，促成了头部血管的运动。

血液的加速循环，促进了氧气的交换，减少了排泄物质的滞留，精气和体液也相跟着活跃了起来。

这和被动推拿的功效，如出一辙。

而且，头皮的自主活动，更随意一些，随时都能自由地运作，用不着打搅谁。

自己啥时候高兴了，啥时候都可以自主地让额头那儿呈现“一张一弛”式的推拿运动。

虽然没有用手去拿捏，只是头皮的拉动，同样具有醒脑舒气的按摩推拿功效。

究其所产生的养生祛病效果，也是由经穴来调动精气血脉、激活气血的，和被动推拿完全同一个机制，同一个原理，却有着殊途同归的保健效益。

中医理论一语道出：十二条经脉和奇经八脉，皆上会于头部。

影响全身的重要穴位（诸如百会、太阳、玉枕、风池等穴），多聚于头部。

所以又称头为“诸阳之首”。

经脉起着运行气血、濡养全身、沟通表里、御邪于外的作用。

活动头皮，带动那儿的穴位发生作用，既促进了头皮血液循环，同时也极大地改善了大脑皮层的氧气

<<推拿不生病>>

供应状况，兴奋与抑制过程得到了调节，提高了中枢神经系统的功能。

让头皮动起来的法子也不难。

意识集中于头顶，初学时，自主地将眉头那儿的肌肉，用力向下拉动。

也可以用展眉的方式，运动前额头皮，一展一松，或一拉一松。

一展一拉之间，便觉头皮被牵动。

如此一个回合一个回合地多加练习几次，渐渐习以为常，即可熟能生巧，能给健身带来莫大的益处。

这样既简便又单纯的“头皮操”为什么不“学”上一手呢？

其运动部位：额前额上头皮经穴’区域。

对头皮的自主推拿，我还可以提供几个简单便捷的方法：如抓搔头皮。

“耸动头皮”，往往只在额头范围耸动。

如果来个抓搔头皮，便没有局限了。

挠摩抓搔，不但发挥了“耸动头皮”的方法达到头脑的保健功效，举手之劳的“抓抓头皮”，自主性、随意性更大，同样收效甚好。

对头部上星、神庭、百会等穴位的反复抓搔，能使“抑郁”“烦躁”逐渐消退，思维趋于平和，起到一定的催眠作用。

睡前活动头皮，睡意就来。

有高血压、动脉硬化、贫血或神经官能症等隐患引起的眩晕，通过搔头，激活百会、风池、太阳等穴位和特定受触及刺激区——晕听区 部位，可以使脑部的血管得到软化，血压得到平衡，养精定神的作用也很明显。

活动头皮还有助于脑溢血或脑梗死引起的中风后遗症患者的康复。

若能长期坚持通过百会、上星、风池、目窗、神庭、通天等穴位的激活，可以让瘫痪、口眼歪斜、半身不遂、四肢麻木、失忆失语、两便失禁等后遗症患者的症状得到缓解和自愈。

这都是因为通过反复抓搔，活动头皮，增强头部血气循环，使头部毛发和头皮得到较为充分的气血调节和营养供应，促进了代谢的正常化，增加了养生效果。

头皮的新陈代谢始终处在旺盛状态下，能够推迟黑发早白，减少脱发谢顶。

现代医学证实，很多神经末梢密如蛛网般分布在头皮上。

所有的神经末梢都通联着大脑皮质。

手指在头皮上进行抓挠，对头皮上的神经末梢便是一种轻柔的刺激，可以形成一种“头皮信息”，立刻通过神经反射，传人大脑。

大脑皮质的中枢相应地增强了功能活动。

头皮上的毛细血管开始扩张变粗，头皮血液循环得到了改善。

更多的养料和氧气供给大脑组织，大脑的营养充足了，精力自然充沛了。

.....

<<推拿不生病>>

编辑推荐

按摩大师经典之作，我的健康我做主。

人体自有大药，最高明的保健，是调动并激活自身的防御系统，使之充分发挥出固有的潜在功能，从而“顺天应人”，“拒敌于国门之外”。
这件事只有自己才能真正做好。

自己为自己推拿，健康乾坤自在手上，在医药没有问世之前，先圣养生之妙，绝活就是“推拿”。

<<推拿不生病>>

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:<http://www.tushu007.com>