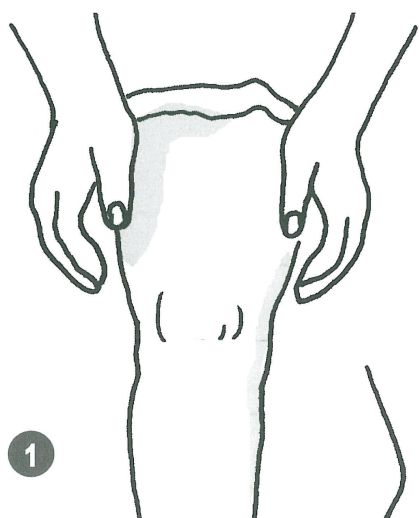


強身保健的推拿(二)

正確的「自我推拿」可以強身保健、減輕疾病症狀。
不當的推拿及扭按，則對身體有害，不可不慎。

文／會宗長老提供



運用自己的雙手在身體表面某些部位進行推拿，稱為「自我推拿」。

本文經由本會執行長^上會^下宗長老親自校訂，讀者可以根據自己身體的實際情況選擇應用。

下肢保健

• 按揉大腿

以兩手掌根緊貼大腿，自上而下，用力按揉，以酸脹為宜（圖1）。

• 按揉髕骨

下肢放鬆。以一手拇指螺紋及食指屈成弓狀，拿捏或揉髕骨（圖2）。

• 拿小腿

以一手拇、食中指指端，提拿腓腸肌，自上而下，用力須柔和，以酸脹為宜（圖3）。

• 按揉足三里

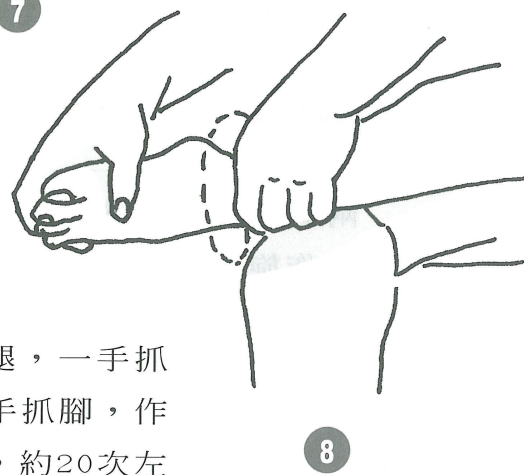
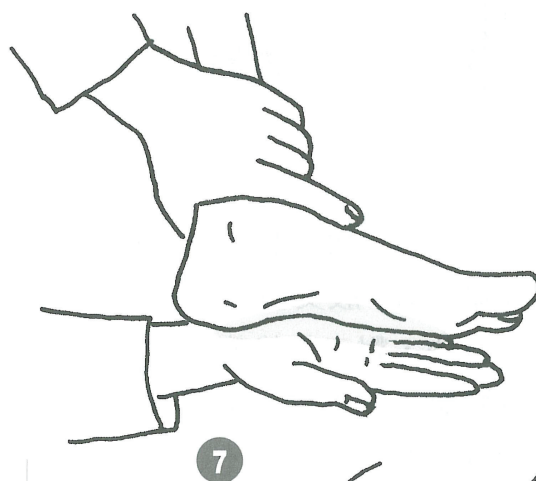
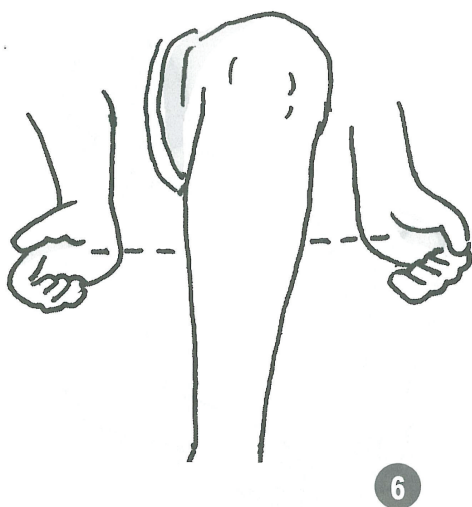
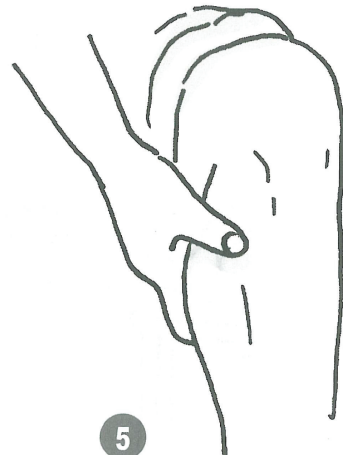
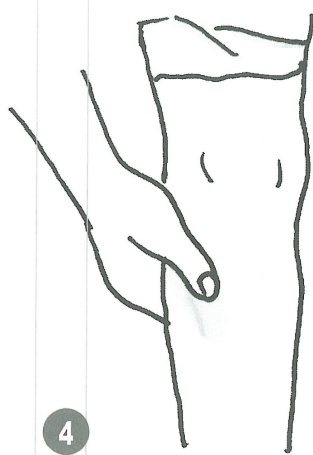
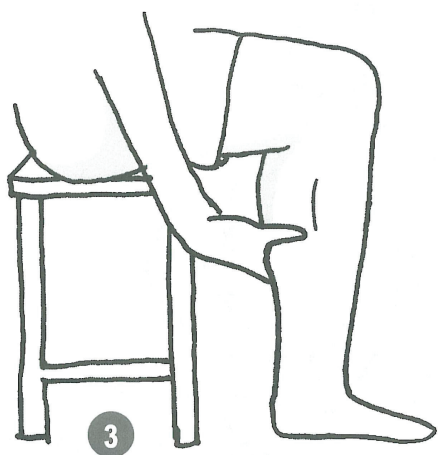
以一手拇指螺紋面，緊貼足三里穴，用力按揉，以酸脹為宜（圖4）。

• 彈撥陽陵

以一手拇指螺紋面，緊按腓骨頭下緣，用力推按彈撥陽陵泉，以酸麻放射足趾為宜（圖5）。

• 拍擊下肢

以兩手掌心或掌根，緊貼下肢，相對



用力，由上而下拍擊，約20次左右（圖6）。

• 擦湧泉

用一手小魚際緊貼足心，快速用力擦，發熱爲止，兩足交替進行（圖7）。

• 搖踝關節

正坐攔腿，一手抓踝上，一手抓腳，作旋轉動作，約20次左右（圖8）。



• 擱腿彎腰

取正立位，一腳擱物，雙手按膝，彎腰伸腿。兩下肢交替進行（圖9）。

以上方法，對工作後疲勞，下肢酸痛，腓腸肌痙攣等症，根據各人具體情況均可選用。

腰部保健

• 揉腰眼

兩手握掌，用拇指指掌關節緊按腰眼，作旋轉用力按揉，以酸脹為宜（圖10）。

• 擦腰

兩手掌根緊按腰部，用力上下摩擦，動作要快速有勁，至發熱為止（圖11）。



• 腰部活動

可以做前俯後仰及旋轉動作。

對腰部酸痛者，以上方法均可選用。



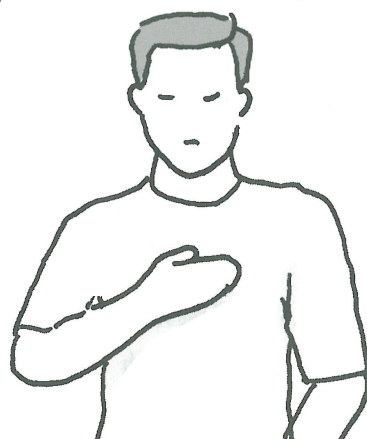
12



13



14



15

寬胸理氣法

・按揉胸部

以一手中指螺紋面，沿鎖骨下，肋骨間隙，由內向外，順序由上而下，適當用力按揉，酸脹為宜(圖12)。

・拿胸肌

一手拇指緊貼胸前，食、中兩指緊貼腋下相對用力提拿，一呼一吸，一提一拿，慢慢由裡向外鬆之，約5次左右(圖13)。

・拍胸

以一手虛掌，五指張開，用掌拍擊胸部(在拍擊時切勿屏氣)，約10次左右(附圖14)

・擦胸

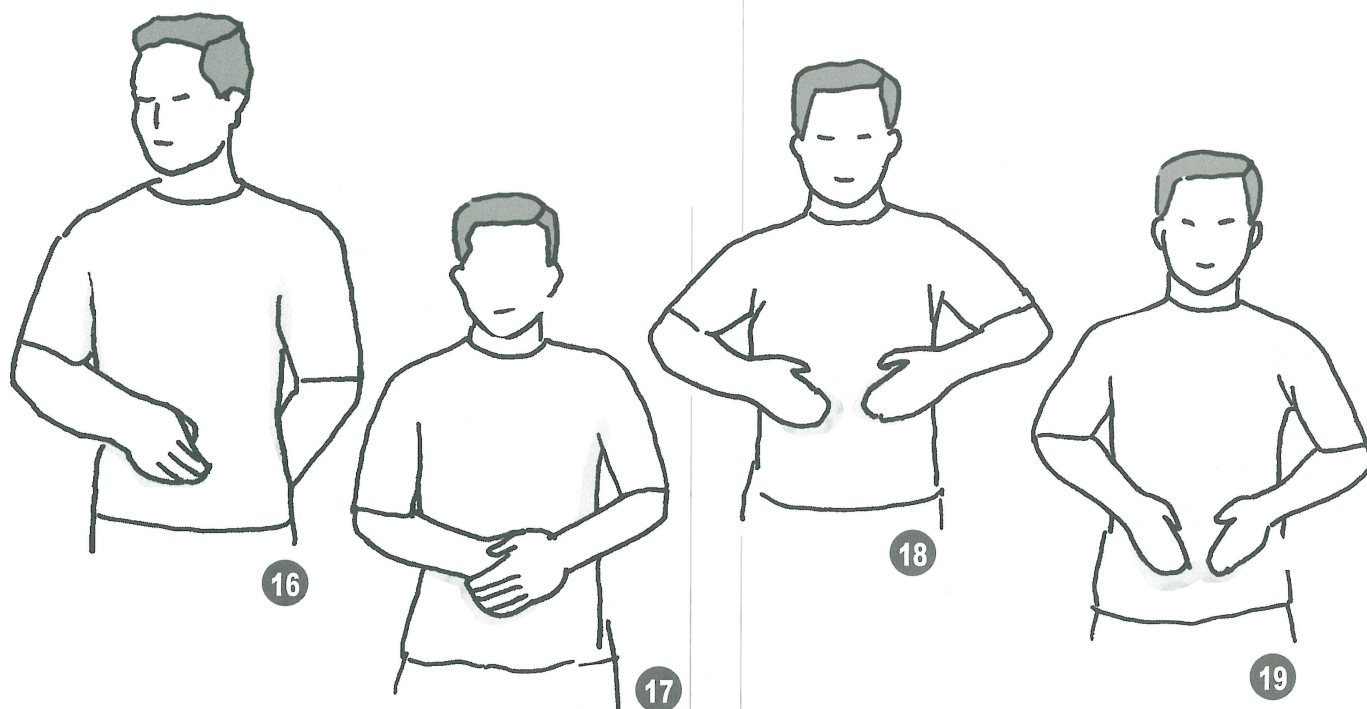
一手大魚際緊貼胸部體表，往返用力擦，防止破皮，發熱為止(圖15)。

以上方法，對岔氣胸痛、胸悶、氣機不暢，咳嗽、氣喘等症均可選擇應用。

健胃法

・揉中脘

一手大魚際緊貼中脘穴，用力要柔和，順時針方向旋轉揉動，約2~5分



鐘(圖16)。

• 揉腹

一手掌心貼臍部，另一手按手背，動作較快，用力要柔和，順時針方向旋轉揉動，約2~5分鐘(圖17)。

• 擦小腹

以兩手小魚際緊貼肚旁(天樞穴上下)，作上下往返擦動，發熱為止(圖18)

• 擦脇

以兩手小魚際緊貼兩側脇部，作前後往返擦動，快速有勁，擦熱為止(圖19)。

以上方法，對於胃脘不適、消化不良、大便秘結、腹痛、腹瀉、氣機不利等症均可選用。

安神法

• 抹額

以兩手食指屈成弓狀，第二指節的

內側面，緊貼印堂，由眉間向前額兩側抹，約40次左右(圖20)

• 抹顳

以兩手拇指螺紋面，緊按兩側鬢髮處，由前向後往返用力抹，約30次左右，酸脹為宜(圖21)。

• 按揉腦後

以兩手拇指螺紋面，緊按風池，用力作旋轉按揉，隨後按揉腦空(足少陽膽經)約30次左右，酸脹為宜(圖22)。

• 振耳

兩手掌心緊按兩耳，然後作快速有節律地鼓動，約30次左右(圖23)。

• 拍擊頭頂

人正坐，眼睛睜開前視，牙齒咬緊，用手掌心在囟門處作有節律的拍擊動作，約10次左右(圖24)。

• 搓手浴面

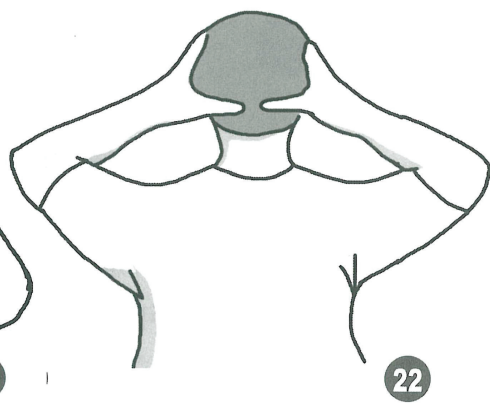
先將兩手搓熱，隨後掌心緊貼前



20



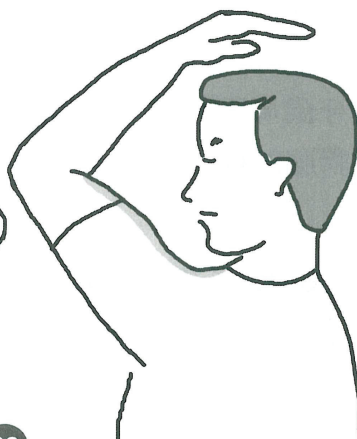
21



22



23



24



25

額，用力向下擦到下頷，連續約10次左右（附圖25）。

• 頭頂熱敷

失眠者可選用。

以上方法，對頭暈、耳鳴、神經衰弱、失眠頭痛等症均可選用。

其他

• 呃逆

呃逆是由於胃氣上沖，喉中不斷發出短而頻的響聲，使自己不能控制的

一種症狀。

治療：揉中脘，按揉足三里，按揉太陽，拍擊頭頂。

• 腓腸肌痙攣

腓腸肌痙攣又稱「抽筋」，俗稱「吊腳筋」。常在夜間和早晨發作為多。游泳時亦可能發生。主要表現為小腿腓腸肌突然發生強烈抽搐痙攣，以致劇烈疼痛，使下肢蹣屈難伸。

治療：拿小腿，按揉足三里，彈撥陽陵泉，拍擊下肢。

