

<<推拿排毒一身轻>>

图书基本信息

书名：<<推拿排毒一身轻>>

13位ISBN编号：9787214055897

10位ISBN编号：7214055899

出版时间：2010年06月

出版时间：江苏人民出版社

作者：高清顺,高山

页数：224

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>

<<推拿排毒一身轻>>

前言

推拿是适合各种体质之人的排毒法。临床上，经常有朋友跟我抱怨说，上医院太麻烦，要耐着性子排队、挂号，花钱多不说，有时候甚至还要担心医生开的方子有没有副作用，会不会对身体造成什么伤害。

问我有没有一种方法，既安全，没有什么毒副作用，而且人生病后，不用上医院，也不用打针吃药，自己在家就能解决身体上的痛苦。

我说，用中医六大法里的推拿按摩法来打通经络和穴位，就能达到养生祛病的效果。但是，这个效果并不是简单地在身体上的某个部位推一推或者是按一按就能实现的，而是要讲究手法的轻重、方向、快慢以及选择的部位等等。

怎样做才能让推拿按摩发挥最大的治病效果？
如何选择最适合自己体质的推拿养生方案来减轻生活压力，消除中老年朋友对疾病和衰老的恐惧？
这是我要在这本书里面重点阐述的。

在这本书中，我提出了“病即是毒”这样一个观点。
简单一点说，身体上的所有毛病都是毒素淤堵在身体里面造成的。
而据我几十年的临床经验，将推拿法和中药外治法结合起来的排毒效果最明显，也是最安全的。它不仅能排除因过多地吃垃圾食品、含农药残留物的果蔬等因素引起的外毒，还可以缓解精神上的压力，消灭因紧张、焦虑等不良情绪导致的身体内毒。

为什么呢？
我先来说说推拿法的优点吧。
除了简单易学、方便实惠外，它最大的效果就是能在最短的时间内打通经络，促进血液循环。而外治法能借助药性来打通经络。

两股力合成一股力，劲往一处使，排毒的效果自然不俗。
而且，这两种方法都是安全的，不会对您的身体造成什么伤害。
另外，很多人都反映说，做完推拿后，不但身体舒坦了，心里面也轻轻松松的。
其实，这就是推拿能缓解精神压力的表现，这是吃药所不及的。

曾经有位患者，因为高血压导致头晕、精神紧张、失眠而来找我治病。
我当时除了介绍给他一种泡脚方外，还推荐他使用“攀头醒脑”“开弓降压”“曲肘清热”“拔关宁心”“按阳泄火”这一套降血压的推拿手法。
后来，他每天晨练的时候，都会按照我说的方法做上一遍，没过多长时间，他就跑到诊室答谢我来了。

说自己最近不但血压低了；而且前段时间因为压力大，总觉得干什么都吃力，人也爱胡思乱想。最近，他不但一整天都精神很好，而且头晕、紧张等毛病也不见了。
正因为推拿法不仅在祛病养生方面卓有功效，而且在调节情绪方面也有很好的效果，所以这么多年来，我一直“钟情”于它，而且大有钻研越深，兴趣越浓的趋势。

迄今为止，我在推拿这条道路上走了53个年头了。
在此期间，我曾拜全国顶尖的推拿专家丁季峰为师，还跟着王百川、李锡九和以“一指禅”等手法闻名全国的严隽陶等知名推拿专家学习。
这么多年来，我一边吸收这些专家的优秀经验，一边钻研《黄帝内经》、中医六大法里面的养生祛病精髓。

到40多岁的时候，我就开始系统地糅合这些经验和方法，目的就是集百家之长，为百姓所用，而这本书就是我多年临床经验的总结。

在本书的第1章中，我根据“病即是毒”“排一分毒，减五分症状”的健康观念，介绍了多种适合排毒、打好身体基础的推拿手法。
此外，我还详细阐述了如何活用这些手法，才能最大限度地发挥其养生祛病、缓解精神压力以及抗衰老的功效的道理。

第2章到第7章，我针对头面部、颈肩部、胸腹部、四肢等身体部位经常会出现的一些疾病，给出

<<推拿排毒一身轻>>

了集推拿、贴敷、泡脚于一体的综合疗法，它们非常安全，而且大家使用之后都反映效果不错。

在第8章里，我介绍的是“高氏八段锦”“擦背通阳法”等调理身体的基础大法。

这套方法我每天都在坚持做，所以我现在虽然70多岁了，依然血压不高、四肢有力，而且每天坐诊几个小时也不觉得累。

您在锻炼的时候，可以把这套方法加入进去，假以时日，您也会拥有我这样的硬朗身板。

最后，我希望大家能通过这本书找到面对疾病时的从容态度，更祝愿大家永远健康、长寿。

高清顺高山 2010年1月12日于郑州

<<推拿排毒一身轻>>

内容概要

本书首次提出“病即是毒”“排一分毒，减五分症”等健康新观念。

出生于中医推拿世家的作者教大家运用中医第一排毒大法——推拿法，结合中药外治法来排除身体里的一切毒素。

在书中，针对全身乏力、腰酸背痛、睡眠质量低、牙齿松动、脱发、眼花耳鸣等常见症状，作者用50多年的临床经验总结出了多种快速减轻症状的自我推拿排毒方，以及贴敷、泡脚、搽洗、睡药枕等外治法。

另外，作者还详细介绍了“高氏八段锦”“擦背通阳法”“推擦足心法”“梳理三焦法”等四套体质保养大法，有病治病，无病强身。

中医推拿大师与您分享最专业的推拿排毒养生经。

<<推拿排毒一身轻>>

作者简介

高清顺，主任医师，教授，全国名老中医，从事推拿工作50余年。
现任全国推拿学会常务理事、全国手法研究会常务副理事长等。
曾师从全国顶尖推拿专家王百川、丁季峰、李锡九、余大方以及以“一指禅”等手法闻名全国的严隽陶。

高主任在运用推拿、牵引、药物熏蒸等方法治疗

<<推拿排毒一身轻>>

书籍目录

前言 推拿是适合各种体质之人的排毒法 第一章 手到病自除——推拿法是打好身体基础的第一步 身体上的所有疾病都是毒 排毒就能保持年轻态 推拿绝不是简单意义上的按摩 推拿有哪些基本手法 “抓两头，带中间”、推拿加外治，全身可无忧 第二章 健康要从头开始——头面部问题的高氏推拿保健方案 怎样才能趁早下“斑”——除黄褐斑、雀斑的推拿法 让人永远猜不出您的年龄——“三步除皱法” 聪明何必“绝顶”——“五指梳理法”防脱发可见奇效 保证让您活到100岁还能牙齿好——“固齿推拿法” 眼睛有神人不老——眼睛干涩、疲劳的推拿调理方 头发黑亮不求人——高氏推拿养发法 让“一窍不通”这种事永不再发生——鼻炎的推拿调理法 只留青春不留痘——消青春痘的推拿法 除掉嗓子里的异物——慢性咽炎的推拿调理法 谁说老来多健忘 头晕眼花，一推了之 谁说偏头痛治不好——调治头痛的推拿方 口眼歪斜的推拿调治方 第三章 颈肩不老术——颈肩问题的高氏推拿保健方案 “百寿操”，让您一辈子都没有肩颈毛病 治肩周炎，“举手”之劳 让眩晕不再跟着脖子走——调治颈椎病的推拿方 把坐出来的病“做”回去 治颈肩综合征不花钱 都是岔气惹的祸 越坐越舒服——坐骨神经痛的推拿调治方 高枕无忧的秘诀 小心闪了您的腰——急性腰扭伤的推拿调治法 行走自如是人一辈子的追求——偏瘫的家庭推拿调治方 第四章 怎样让手脚更灵活有力——四肢问题的高氏推拿保健方案 纤纤玉臂速成法 别拿“文明病”不当回事——腕管综合症的推拿调治方 腿不疼不酸就是福——健身先健腿 抽筋不再要命——治小腿抽筋的推拿方和足浴方 腿疼是因为寒气重——排除腿上寒瘀的“拿捏击打法” 手发抖是什么病 膝关节痛，用大鱼际来揉 老寒腿不是爸妈的专利 治冻疮不用药 足跟痛，手来救 第五章 保护好人体的“中原地带”——胸腹部问题的高氏推拿保健方案 腹部是“百病”必争之地 国人“第一疾病”高血压的推拿调治方 疏肝理气才逍遥——“分阴阳利肝胆”推拿法 按胸摩背，大补气血 推拿养腹胜人参 双手一推，胃痛立止 胆囊炎疼痛，点穴即止 凡是与心有关的毛病，就用“疏调气机法” 好汉也经不住三泡稀——治慢性腹泻的推拿方 排便自如，人生无毒——便秘的推拿调治法 安眠穴，伸手可及 经常捏腋窝，耳聪目明保心脏 第六章 活力不减当年——生殖系统问题的高氏推拿保健方案 让男人活得更有尊严——阳痿的推拿调治方 任脉一通，女性气血自足 男人更年期更麻烦 任何时期，女人都要善待自己——女性温宫推拿方 把前列腺毛病彻底说清楚 喂奶时乳房疼痛的快速推拿法 尿尿一定要干净——尿潴留的推拿调治方 第七章 健康源自天然——泡脚是最绿色的低碳养生法 风湿性关节炎，多泡脚就能减轻 脚气别乱治 珍爱关节，药物护膝 不疲劳的活法 把湿邪踩在脚下 别让“红鼻子”长在脸上 我用50年经验总结出来的治痛风经验方 夜间盗汗，神阙一贴灵 经常打饱嗝怎么办 早晚推拿内关穴，天气再热都不怕 腹泻老不止，苹果来救急 生别人的气，害自己头疼 冬虫夏草贴肚脐，万千疾病难近身 为什么“七七芽”降血压特别好 不再是那九个中的一个——痔疮的家庭调治法 白蒿是老天奖给我们的护肝良药 莲藕治疗鼻出血，一治一个准儿 怎样才能睡得好，吃嘛嘛香 治感冒，不吃药 开塞露的作用不光是治便秘 第八章 干什么都需要身体底子好——高氏推拿保健的基础疗法 拿什么打好您身体的底子 靠什么走路虎虎生风——“推擦足心法”和“指推涌泉法” 每天推推背，全身暖洋洋——“擦背通阳法” 一脏有病，脏脏相连——久病多虚的“梳理三焦法” 后记 健康需要尽心和静心 附录一 高氏基础保养法一览表 附录二 高氏自然疗法一览表

<<推拿排毒一身轻>>

章节摘录

身体上的所有疾病都是毒 我认为，人身上的疾病，不管是外邪还是情绪失衡造成的，其实都是毒，都是人体的经络里淤积了各种各样的毒导致的。

毒从哪里来呢？

我认为身体里的毒可分为外毒和内毒。

先来说说外毒吧。

生活在这个社会中，我们随时都能接触到潜在的毒素，比如说吃进去的不良食物，包括高热量的饮食、带有农药残留的农产品等；再比如说吸进肺脏里的，如花粉、粉尘和汽车尾气等不洁空气也会损伤肺脏；另外，风、寒、暑、湿等外邪侵入人体后，如果不及时处理，时间久了，这些外邪就会化成毒素堆积在身体里，引起关节疼痛、浑身酸软无力等症状。

不过，并不是所有的毒素都是从外部进入人体的，我们的身体内部也会自己制造毒素，这就是我刚刚提到的“内毒”。

饮食不规律，经常熬夜、抽烟、喝酒等不良习惯会对肝脏造成影响，导致排毒的功能失常。

另外，您如果长时间被一种不良情绪控制，像发怒、嫉妒、焦虑等，也会促使身体内部滋生毒素。

在平时，这些毒素跟身体是“和平相处”的，所以很多人一般感觉不到它们的存在。

但是日子长了，毒素堆积得越来越多，当它超过身体所能承受的范围时，疾病就出来了。

可以说，生病是一个慢慢中毒的过程。

比方说，很多女性都为脸上长斑而苦恼。

其实，脸上的斑斑点点都是由于身体里的气血淤滞在上半身而导致的。

气血为什么会淤堵在这一块呢？

原因就是身体里的毒素堆积得太多了，超过了肝、脾、肾的排毒能力，所以脸上就长色斑了。

还有，生活中很多人不是肩膀僵硬，就是腿脚没力；不是头晕腹胀，就是胸闷气短，有的甚至是面容憔悴，脸上黯淡无光。

总之，身体上的小毛病不断。

这也是身体里的毒素太多了的表现。

可以说，身体里的各种毒素是我们不断生病、提前衰老的关键因素。

要想身心纯净，没病没痛的，您首先要做的就是清理淤积在身体里的毒素。

推拿绝不是简单意义上的按摩 推拿就是中医六大法里面的按摩术，但它又不是常规意义上的按摩。

生活中，很多人在做按摩的时候，都是简单地在某个穴位上推一下，或者是按一按。

其实，打通经络和穴位不是这么简单。

医生给人治病时讲究对症下药，推拿也不例外，所以做的时候，您要根据自身的体质来选择不同的推拿手法。

除此之外，推拿还涉及到了手法的轻重、方向、快慢以及选择治疗的部位等问题。

为什么生活中有那么多的人反映说，做按摩效果不大，解决不了根本问题。

其实不是推拿没起作用，而是您使用的方法不对。

手法轻为补、重为泻 做推拿的时候，手法轻能活跃各大脏腑的生理功能，而手法重则会抑制各脏腑的生理功能。

推拿频率慢为补、快为泻 推拿的时候，手法频率较快的话，没过多久，被推拿的这一块皮肤就会热辣辣的，这就是血液循环加速的表现，对应的是泻；而使用慢的柔和手法时，手部摆动的幅度小，压力轻，能益气活血，故谓之补。

循经推为补、逆经推为泻 《灵枢》里记载说：“手之三阴，从藏走手，手之三阳，从手走头，足之三阳，从头走足，足之三阴，从足走腹。”

这说明经络的循行是有方向的。

一般说来，向心为补，离心为泻。

当您顺着经络的循行方向推拿按摩的时候，多半是补。

<<推拿排毒一身轻>>

相反，您逆着经络循行的方向做推拿时，产生的效果就是泻了。

作用时间长的弱刺激为补，作用时间短的强刺激为泻道理跟手法轻重的补泻原理是一样的，所以在这里我就不多作解释了。

由此可见，根据疾病的性质来选择推拿的部位，根据患者的病情和体质来采用不同的推拿手法、刺激力度以及时间等是推拿养生祛病的关键。

怎样才能趁早下“斑”——除黄褐斑、雀斑的推拿法 我有一个朋友，最近向我诉苦说，他媳妇为了除掉脸上的黄褐斑，已经花了两万多块钱了，但一点效果也没有。

朋友还说：“我感到特别奇怪，她以前脸上很少有斑，也就是这半年，斑才多起来的。

我媳妇每天上班前都要用好几种化妆品去遮盖那些黄褐斑。

没想到，这一遮不要紧，黄褐斑反而越长越多。

最近，她下眼皮处，还有眼角上的斑也越来越多了。

”我听后说：“你改天把你爱人带过来吧，我给她治治。

”他爱人第二天就到了我的门诊。

一进门，我就看到她面色发白，号脉时还发现她脉象弦细。

她告诉我说，最近经常感到身体乏力、心悸、气短。

我当时就感觉她贫血，让她查了个血象。

结果出来后，和我想的一样，血色素仅有8克。

我告诉她：“你平时要多吃桂圆、莲子、猪肝、枸杞等补血的东西。

另外，我教你一种推拿法，你坚持按摩一段时间，黄褐斑就会褪了。

”1.用食指和中指指腹从印堂向上推抹到神庭穴，来回推抹5~10遍。

2.从印堂穴沿眉棱骨分推到太阳穴，推5遍；推抹前额部3遍，再从睛明穴顺鼻梁直下，经承泣、四白、迎香穴，反复推抹5~10遍。

3.从太阳穴沿耳前分推至耳门和听宫穴，接着向下推，直推到承浆穴处，往返推5遍，手法要轻而柔和。

这个方法涉及到的穴位非常多，感觉好像比较难以掌握。

实际上它操作起来非常简单，说白了就是用手指和手掌的大鱼际在眼睛四周画横躺着的“8”字。

我告诉她，这样按摩完后，最好还要拍拍背，刺激一下背部的心俞、膈俞、肝俞、肾俞、脾俞、三焦俞等穴位。

这样可以达到调理脏腑气血、调节内分泌的作用。

朋友的爱人回家后坚持练习了两个月左右，黄褐斑就明显减少了。

半年后，我朋友打来电话说，他爱人的黄褐斑不仅完全没了，脸上的皮肤也红润光滑了。

黄褐斑常常出现在鼻子的两侧、面颊及前额的下部，分布比较对称，因此很多人叫它蝴蝶斑。

这种斑，一般以中青年女性比较多见。

除了黄褐斑，雀斑也比较常见于女性脸上。

雀斑是一种皮肤色素沉着症，有的呈浅棕色，有的呈黑褐色，大多长在脸颊上、鼻翼两旁，尤其是眼睛下面分布较多。

它主要由内分泌失调、脏腑功能紊乱或过度的阳光照射等原因导致的。

无论是黄褐斑还是雀斑，都可以用我介绍的这个方法来调治。

其实，黄褐斑和雀斑都谈不上是什么病，但对于爱美的女性来讲，它们可能比疾病更让人不舒服，因为直接影响到了自身的形象。

中医认为，黄褐斑和雀斑本质上都跟“肾水不能荣华于上，火滞结而为斑”有关。

头在上为阳、肾在下为阴，如果肾阴不能往上走到脸部去滋润皮肤，内火又淤滞在这一块儿不断熏蒸，人的脸上自然就会生斑。

因此，在治疗的时候，除了要推抹脸部来“治标”外，您还要点按背部与肾脏相关联的穴位，这是“治本”。

只有标本兼治，才能出效果。

很多女性一看到自己脸上长了雀斑、黄褐斑，就一味地涂各种各样的化妆品来遮掩，脸倒是暂时干净

<<推拿排毒一身轻>>

了，但这样反而会刺激皮肤，产生更多的斑斑点点。

黄褐斑和雀斑既然都是由热而生，因此您在推抹脸部的时候，也可以用鸡蛋清来敷脸。

因为鸡蛋清不仅可以清热解毒，还可以除烦去躁。

让人永远猜不出您的年龄——“三步除皱法” 生活中，我看到一些人才40岁出头，额头之间就长了川字纹。

但是有很多人60多岁了，面部仍然光滑，如果不笑，脸上很少能看到皱纹。

您知道这是为什么吗？

其实，皱纹也分真和假。

很多中年人脸上的皱纹就是假的，您只要注意调理，是可以消除的。

有一次，一位30多岁的女士因为腰痛来找我看病。

在治疗的时候，我发现她的脸上竟然起皱纹了。

我就问她平时是怎么保养的，没想到她说：“我也不知道怎么回事，没法子，可能是人老了吧。”

我告诉她：“你现在脸上长的皱纹是假的，但是你要不管，它就变成真的了。”

她听了很诧异，嘀咕了一句“皱纹还有真假之分”后，赶忙向我请教消除之法。

于是，我就教了她一种“三步除皱法”，并告诉她，每天早晚涂完润肤霜后，用这种方法进行按摩，不仅可以除皱，还可以使皮肤变得细腻。

这个方法虽然涉及的穴位比较多，但操作起来很简单：1.先揉按阳白、印堂、睛明、太阳、瞳子、四白穴各1分钟。

2.用五指指端从前额部开始揉起，经太阳、四白穴到两面颊部，最后到达地仓、承浆穴处，往返操作5遍。

3.用大鱼际按揉前额部及两面颊，上下往返操作6遍。

半个月后，这位女士又来到了我这里，但是这一回不再是为了治病，而是专程来道谢的，因为她脸上的皱纹消失一大半了。

说到真假皱纹，真皱纹就不用我多说了，大家都知道那是岁月流逝的痕迹。

那什么是假皱纹呢？

由于习惯性表情、肌肤缺水、工作压力、不规律的生活、睡眠不足，甚至是减肥导致的皮下脂肪减少等原因引起的皱纹多是假皱纹。

反映在脸上就是一条一条细小的皱纹，也被称为“干纹”。

中国有个成语叫“弄假成真”，意思是说，本来是假的，结果却弄成真的了。

假皱纹也是如此，如果你没有认真对待它的话，时间长了，它就会变成真皱纹了。

所以，您一旦发现自己的脸上开始有一条一条细小的皱纹时，就一定要好好使用我在本文中教给您的“三步除皱法”。

另外，这方法不仅只对假性皱纹管用，每天做一做，即使是真的皱纹，也会消失不少。

聪明何必“绝顶”——“五指梳理法”防脱发可见奇效 有一次，我回老家探亲，有个人慕名前来找我看病。

他一进门就说：“高叔，这半年多来，我的头发掉得特别厉害。”

现在我都不敢洗头了，洗一次，盆里面黑漆漆的都是头发。

我都感觉自己离秃顶不远了。

我也试过很多方法，往头上抹药水儿、吃增发的药片儿等等，都不管用。

我现在就差没有戴假发了。

我一看他的头顶，头发是挺稀的。

我问他：“你有没有想过，为什么人掉头发的時候都是掉头顶上的，而脑袋后边和周围的头发却不掉呢？”

而且，为什么人越老，胡子反倒长得越旺、越快、越长吗？”

他摇了摇头，说自己没想过。

我笑着告诉他：“其实很简单，生命在于运动，头发也是有生命的。”

胡子为什么不会掉？”

<<推拿排毒一身轻>>

因为我们每天吃饭的时候，嘴巴周围的肌肉都在运动，即使不吃饭，嘴巴隔上几分钟也要动一两下。而脑后周围的头发为什么很少掉？

因为我们的脖子在不停地转动，这就带动了脑后周围的神经、血管等。

《易经》告诉我们，动则生阳，静则生阴。

由于运动的缘故，脑袋四周一直存在着阴阳交换，血液循环一直很顺畅，头发没有失去濡养，当然就不会枯萎脱落了。

”他听完后说：“高叔，我以前一直以为掉发、脱发是很复杂的原因引起的，没想到道理这么简单，但我要怎么锻炼头部呢？”

”我说：“我教你个简单的方法吧，虽然容易操作，但你一定要坚持做！”

”1.每天晚上睡觉前或早上起床后，坐在床上，把手贴放在头上。

2.五指伸直分开，从前发际向后颈部进行梳理。

这个动作可以双手同时进行，也可左右手轮流进行，重复操作60遍。

3.把五指分开，双手同时按揉头部，从前到后按揉3分钟。

在我们的头上有几十个穴位，您如果按揉到感觉酸、麻、胀的地方，那就是穴位的所在，可以多按几次。

配动作图四：另外，我还推荐给他一个防脱发的小验方：选何首乌、生地、黄精各3克，冰糖适量，每天冲水泡茶喝。

这个方子对于促进头发的生长也有很大的好处。

半年后，我再次回老家的时候，忽然想起那个脱发的乡亲，就向家里人打听他现在的情况。

家人笑着说：“好多了，头发长出来大半了。”

人家来咱家找过你五六次，说要当面感谢，你都没在家。

”中医常说，头为诸阳之会，凡五脏精华之血，六腑清阳之气都要上行到头顶并在这个地方汇集。

因此，头顶对于我们的健康来说，可谓是至关重要，但在现实生活中，这个部位却常常被人所忽视。

女性还好一些，每天都要梳梳头。

但大多数男性就很少有梳头的习惯，这也是男人脱发的几率比女人高的原因。

另外，经常从事紧张、复杂脑力劳动的人，精神压力大，大脑消耗的能量也比其他人多，脱发的可能性也比较大。

其实，这个“五指梳理法”不仅可以治疗脱发，它对预防脱发、头痛、神经衰弱、睡眠不好等都非常有效。

如果您嫌用手指梳太累手，也可以用梳子直接梳。

现在市面上，梳子的种类有很多，但我认为牛角梳的功效是最棒的。

《本草纲目》中记载：“牛角，酸咸、清凉、无毒。”

”所以，每天清晨用牛角梳梳头百十次，在接下来一整天里，你都会头脑清醒、思维活跃；如果您在晚上用牛角梳按摩头部，它凉血解毒的药性能缓解人的紧张和疲劳情绪；而老年朋友经常用牛角梳梳头，还可以预防头痛，让人精神焕发。

有一次，我下乡到驻马店一个镇上去义诊的时候碰到一位老太太，她已经89岁了，双眼炯炯有神，头发银白发亮。

我问她是怎么保养的。

她就说，自己家里有一把牛角梳，她每天都要梳上15分钟的头。

每天抽点时间重视一下头顶这个常被自己忽视的末端，生活中您就会少了很多不必要的烦恼。

越坐越舒服——坐骨神经痛的推拿调治方 有一天，一位37岁的中年男士来找我看病的时候，说自己稍微动一下屁股，大腿就会像电击一样疼痛。

稍一弯腰，走两步，或者是打个喷嚏，大便的时候稍微一用力，疼痛就会加重。

他跟我说：“高老师，我现在比《红楼梦》里面的林黛玉还要娇贵。

林黛玉是喜也悲、怒也悲，我是坐也疼、站也疼，稍一活动更疼。

”我告诉他：“你这是惹着了身体上最长的神经——坐骨神经了，要不然，你也不会有这么多的麻烦。

<<推拿排毒一身轻>>

”坐骨神经是身体里最长的一条神经，所以它涉及到的范围特别广。这条神经从腰上出发，经过屁股，再走过大腿、小腿，然后走到脚上。左右两条腿上各有1根。

所以说，它一旦出了问题，疼痛的地方就比较广。

一旦患上了坐骨神经痛，从腰部往下一直到脚上都会出现疼痛。

这种疼痛可不是一般的疼痛，它疼起来像针刺、电击、烧灼一样。

并且，在弯腰、走路、咳嗽、打喷嚏，甚至是大便的时候，疼痛都会加剧。

他听完我的讲解后深有同感，就向我请教如何调治。

于是，我就告诉他，调治这个病时，要特别注意疏通经络、活血止痛。

怎么做呢？

1.用滚法在腰骶部、臀部及大腿部来回做5遍，有疏经通络，行气、活血、止痛的作用。

2.用双手提拿患腿5~10遍，自上而下，手法轻快灵活，力量深透，达到舒筋利节，缓解痉挛，止痛的目的，并配合点按环跳、委中、承山、阳陵泉穴1遍。

3.用手掌推法自臀部向下肢反复推动5~10遍，并用双手的拇指在臀部沿肌纤维循行方向进行分离拨动3分钟，能起到分离粘连、理筋止痛的效果。

4.再用滚法在腰骶部、臀部、大腿、小腿后侧，足背部治疗3分钟，用双手拿捏法从臀部拿到小腿，做2遍。

5.用手掌拍打法从腰部经臀部，最后到达小腿，连续拍打3遍，并点按上述穴位一遍。

最后双手扶墙，甩腿60次。

我用上面这个方法给他做了1遍，他当时就感觉疼痛减轻了三分。

所以他嚷着要向我学习这种方法，我就爽快地教给了他。

另外，您还可以试一试艾灸，用艾条灸一灸腰眼、疼痛点和环跳穴，每个穴位灸15分钟就可以了。

小心闪了您的腰——急性腰扭伤的推拿调治法一天晚上，一个老朋友打电话到了我家，电话里，他的声音急促而痛苦。

他说：“老高，快上我家来一趟，我的腰扭了一下，背住筋了。”

到了他家后，我看到老朋友趴在床上，面色发黄，绿豆大的汗珠一颗接一颗地从他的额头上滑下来，看起来非常痛苦，要不然他也不会不停地呻吟了。

我在给他检查的时候，可以明显地摸到他腰上有条索状的凸起。

我稍用力按了一下，老朋友就“哎哟”一声叫了起来。

于是，我让他的儿子上厨房去拿点香油过来，然后用右手的大拇指指腹用力拨弄条索物。

再倒上几滴香油，接着，我用右手的小鱼际在他腰那一块向下用力、快速地摩擦。

不到3分钟，老朋友就喊着说：“腰上热得受不了了，别再擦啦！”

我停下来之后，拍了一下他的腰，说：“起来吧！”

老朋友翻了个身就坐起来了，他边坐起来，边吃惊地说：“这么快就能起来了？”

好像也没先前那么疼了。

真是神奇啊！

说真的，我刚趴在床上的时候，还想着我养这伤可能要在床上趴半个月呢！

”我笑着说：“要是不按我的方法来做，估计你还真得在床上趴半个来月。”

”一般来讲，按照我上面说的，找到疼痛点后用右手的大拇指拨开附近的条索物，然后倒上几滴香油，用右手的小鱼际擦上1分钟左右，疼痛就能减轻，而且，一般情况下，很多人都能马上站起身来走路了。

为什么选择香油呢？

首先，香油具有很强的润滑作用。

因为治疗急性腰扭伤时，需要快速地擦，这就需要涂抹一些润滑作用极强的液体。

再者，香油性温，用它来做润滑液，摩擦时可以使香油的温性得以发挥，从而使腰部的皮肤发热，这样就可以起到活血化瘀的作用。

如果症状比较重的话，可以在疼痛点上贴一贴“狗皮膏药”。

<<推拿排毒一身轻>>

其实，急性腰扭伤说白了就是，当我们在干重活或者搬比较重的东西时，腰上的肌肉过度收缩，造成的筋、肌肉、韧带拉伤。

这种情况在生活中很常见，只不过症状有轻有重。

但无论轻重，一般急性腰扭伤后，您都可以在腰上找到一个明显的疼痛点。

这个点看似神秘，其实就是受伤部位最痛的地方，找到这个痛点后，按照我前面说到的方法坚持做几天，疼痛就会明显减轻很多。

引起急性腰扭伤的原因有很多，主要是人们平时锻炼不得法，或者是干活时用蛮力造成的。

生活中，很多中老年朋友就是在锻炼身体时发生急性腰扭伤的。

其实，您只要多注意锻炼的方法，这种事情是完全可以避免的。

比如说，您在进行剧烈运动的时候，首先要做一下准备活动，先给“老腰”提个醒，像前后弯腰、左右侧弯、上跳下蹲、旋转腰部、拍打腰部等都可以。

等腰部充分活动开以后，肌肉开始发热了，血液循环也加快了，这个时候再去进行剧烈的运动，便不易发生腰扭伤。

而对于中青年来说，会出现急性腰扭伤多是因为用力不得当导致的。

在我老家，一到收获的季节，总会有两三个青年出现急性腰扭伤。

这主要是因为他们在扛麦子的时候，只知道用蛮力，总想一下子就把一袋百十斤的麦子扛到肩上，结果扭腰的机率是相当地高。

而那些有经验的中年人就不一样了，他们扛麦子前会深吸一口气，然后蹲下身子，在呼气的时候慢慢地把麦子扛起来。

同样的道理，您在做剧烈运动的时候，腰部要逐渐用力，先小后大，尽量不要用猛力，以免发生腰扭伤。

国人“第一疾病”高血压的推拿调治方 高血压是中老年人常见的疾病之一。

中医认为，它的发生与精神不良、饮食不节、内伤虚损有着一定的关系。

一般来讲，高血压在早期只是在精神紧张、情绪波动较大或者失眠劳累的情况下才会出现轻度而短暂的血压升高，紧接着就会出现头晕眼花、大脑胀痛、耳鸣、烦躁等症状。

稍微休息后，血压即可恢复正常。

发展到后期，患者就会经常出现头疼、头晕、头胀、耳鸣面赤、烦闷、全身乏力等症状。

因为高血压的早期症状不太明显，所以很多人都不会注意到。

等到已经发现的时候，高血压都已经发展到中晚期了。

这对大多数的中老年朋友来说，非常危险。

生活中就有很多中老年人因为血压突然升高，眩晕而栽倒在地，结果导致中风，半身不遂的。

除此之外，高血压还会引起心绞痛、心肌梗死，甚至是引起肾动脉硬化，影响肾功能，进而导致尿毒症。

所以对中老年朋友来说，定时去医院测血压很有必要。

在这里我也介绍给您几种方法，平时多做做，就能有效地预防高血压了。

先介绍给您一个足浴的方法。

到药店里买上黄芪30克、当归20克、何首乌30克、川牛膝15克、夏枯草30克。

加入800毫升水，熬上半个小时，然后把药汁倒在洗脚盆里，开始泡脚。

水凉的时候就续些开水，每天晚上泡半小时就行了。

当然，用足浴桶来泡，效果会更好。

另外，我这里还有一套治疗高血压的保健操，效果也非常好。

怎么做呢？

这套保健操共有6个动作，步骤比较多，但经实践证明，它降血压的效果非常好，所以您也不要怕麻烦。

预备姿势：坐在椅子上，眼睛微闭，双足分开与肩同宽，双手平放于大腿上。

1.攀头醒脑：分别按摩两侧太阳穴、头维穴、合谷穴、风池穴、天柱穴各6次。

然后用双手的大小鱼际由耳朵上的率谷穴往下推，经过耳后，直到人迎穴处（耳前用小鱼际，耳后用

<<推拿排毒一身轻>>

大鱼际)。

2.开弓降压：先用右手的大鱼际推左桥弓，再用左手的大鱼际推右桥弓。

左右手交替做15次。

做的时候，衣服的领扣要解开，然后头稍微往后仰。

3.曲肘清热：先用右手的大拇指按揉左侧曲池穴，然后用左手的大拇指按揉右侧的曲池穴，左右手交替做15次。

4.拔关宁心：曲肘，前臂置于中立位。

先用右手的大拇指揉左侧的内关穴；再用左手的大拇指揉右侧内关穴，左右手交替做15次。

5.按阳泄火：按揉两侧足三里穴各5次。

6.宽胸理气：起立，两腿分立，做深呼吸运动。

刚开始的时候，双臂缓缓抬起，同时扩胸深吸气；然后双臂缓缓放下，同时深呼气。

两个动作交替进行5次。

早上经过临床经验的多次验证，这套操防治高血压的效果确实非常不错。

您每天早上晨练的时候，就可以做一做，要不了多长时间，您还会发现血压也慢慢地稳定了。

<<推拿排毒一身轻>>

媒体关注与评论

我痛经的毛病可以追溯到上初中，这么多年了，每一次“好朋友”来报到的时候，我都非常痛苦，而且试了很多办法也没能好受一点点。

后来，我听别人说高主任医术挺高的，就去找他看看。

他就介绍了我一套推拿的手法，说是有温经止痛的效果，让我回家每天做。

我天天照着做，现在，“好朋友”来的时候，我都不再害怕了。

——空中飞 恩，书里面介绍的方法不管是推拿、泡脚，还是贴敷法，都很安全，效果也不错。

——最爱中医 皱纹还有真假之分？

这我还真是第一次听说，我才30多岁，但是我的眼角已经有很多细纹了，刚开始我还很紧张。

看完这本书后，才知道这是假性皱纹，是可以用书里面的推拿法消掉的。

真感谢高主任。

——羽毛上的泪珠 我的颈肩这一块老不舒服，这本书里面提到了各种颈肩毛病的调治方法，不管是哪一种，我都试了试，到现在，我肩膀这一块感觉轻了很多，头也不昏昏沉沉的了。

——清凉油 书里面介绍了一种调治膝关节疼痛的方法，给我的印象很深。

它就是把一些药物磨成粉，放在布袋子里，然后缝成小格子状，戴在膝盖上。

我试了试，效果真的很不错。

我膝关节那一块原本感觉很沉重，用了才几天时间，就感觉轻松很多了。

——水中鱼

<<推拿排毒一身轻>>

编辑推荐

把疾病推出体外，用双手拯救自己。

当您病了，请打开此书，里面的每一种手法，冥冥中自有奇效，生活中，人人都有压力，没有谁不怕老，照书中说的去做吧。

每天活得轻轻松松。

简单一点说，身体上的所有毛病都是毒素淤堵在身体里面造成的。

在平时，这些毒素跟身体是“和平相处”的，所以很多人一般感觉不到它们的存在，但时间长了，毒素堆积的程度超过身体承受的极限，病就出来了。

可以说，生病是一个慢慢中毒的过程。

要想不生病、不衰老，关键就是清理淤积在人体内的各种毒素。

给自己做推拿就相当于医生给你开方治病。

而推、拿、捏、揉等手法就相当于处方里面的药，其目的都是为了治病调身，只不过一个用的是手，一个用的是中药。

您一旦发现自己脸上开始有一条一条细小皱纹的时候，请一定要好好使用我在书中教给您的“三步除皱法”。

另外，这方法不仅只对假性皱纹管用，每天做一做，真的皱纹也会消失不少。

如果女性有痛经的毛病，那就在月经来前一周时，每天睡前用手掌在小腹部按顺时针方向摩腹3分钟；五指从上腹部推到小腹部，连续操作6遍；然后用中指和食指按揉腹部的关元、气冲、气海穴各1分钟；最后点按三阴交、公孙穴各1分钟。

腰痛严重的朋友则要用双手掌根部擦热腰骶部，不仅可以温经止痛，还能暖宫和让卵巢保持年轻。

最近非常流行一句话叫“大会不发言，小会不发言，前列腺发炎”。

由此可见前列腺有毛病的男性有多普遍。

怎么办呢？

每天按揉关元、中极、太冲、三阴交、涌泉穴各半分钟；用手掌面摩小腹3~5分钟；用双手掌大鱼际自上而下地擦腰骶部，直到有温热感产生；按揉阴陵泉、三阴交穴各2分钟，再按揉曲骨穴1分钟；然后每天做肛门和会阴部的收缩、提起动作2分钟，要不了多长时间，您的前列腺毛病就好了。

<<推拿排毒一身轻>>

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>