

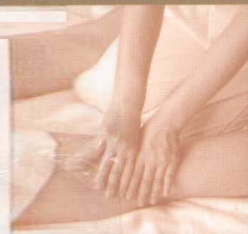
● 邓延春

邓文斌

张一戈

编著

中华按跷图解



金盾出版社

中华按跷图解

邓延春 邓文斌 张一戈 编著



金盾出版社

内 容 提 要

本书以图解形式,详细介绍了我国按跷(推拿、按摩)的医学知识和保健原理。根据中医学理论,选择常用于人体美容、养生、健身及增强体质等的穴位,并配有穴位图和操作图。其内容丰富,通俗易懂,科学实用,是广大读者及按摩爱好者的必备参考书。

图书在版编目(CIP)数据

中华按跷图解/邓延春,邓文斌,张一戈编著. —北京:金盾出版社,2008. 6

ISBN 978-7-5082-5088-6

I. 中… II. ①邓…②邓…③张… III. 按摩疗法-图解
IV. R244. 1-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 059216 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京金盾印刷厂

正文印刷:北京四环科技印刷厂

装订:第七装订厂

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:5.75 字数:139 千字

2008 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1—10000 册 定价:12.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)



现代生活节奏加快,工作繁忙,对自身的健康越来越重视。“生命在于运动”是人所皆知的真理。然而,忙于事务的人们在不能定期去健身房、游泳馆、健美班的情况下,被动运动的健身方法已成为日常生活的迫切需要。中华按跷是作者在教学及实际工作中编创的一套独特的、以古法泰式为基础的全身保健按摩方法。本书冠名为《中华按跷图解》,是因为按跷(推拿、按摩)这一医术来源于我国几千年前,它为中华民族的繁衍昌盛作出了很大贡献。它具有泰式松骨、中式循经点穴、日式指压、韩式美容和跪背蹬腰及欧式芳香开背的综合性特点。通过按摩师“刚柔相济”的手法按摩,可使受术者的身心感受到舒爽和关爱,同时肌肤得到摩擦,肌肉得以伸展,关节滑利放松,使疲劳很快消除,精神振奋,保健效果明显。此法经过武汉、成都一些太极足道会馆的实际应用,受到了普遍欢迎。

作者限于水平和时间,书中有不当之处,恳请专家、同行和读者批评指正。

本书在编写过程中参考了不少书籍,由于篇幅有限,不能一一列出,谨在此向有关专家表示感谢!

作 者



中华按摩图解







CONTENTS



录

第一部分 中华按跷的相关知识

一、中华按跷的主要特点	(1)
二、中华按跷的保健原理	(4)
三、中华按跷的常用手法	(7)
(一)常用按跷手法	(7)
1. 点法	(7)
2. 按法	(7)
3. 揉法	(8)
4. 压法	(8)
5. 推法	(9)
6. 拿法	(9)
7. 抹法	(10)
8. 摩法	(10)
9. 颤法	(10)
10. 摇法	(11)
11. 扳法	(11)
12. 抖法	(12)
13. 擦法	(12)
14. 合法	(13)
15. 攘法	(13)
16. 梳法	(14)
17. 拍打法	(14)





18. 踩法	(15)
(二)常用保健穴位	(15)
1. 印堂	(16)
2. 神庭	(16)
3. 太阳	(16)
4. 头维	(16)
5. 攒竹	(16)
6. 丝竹空	(17)
7. 上关	(17)
8. 人中	(17)
9. 承浆	(17)
10. 地仓	(17)
11. 迎香	(17)
12. 巨髎	(17)
13. 下关	(17)
14. 鱼腰	(18)
15. 睛明	(18)
16. 承泣	(18)
17. 瞳子髎	(18)
18. 角孙	(18)
19. 翳风	(18)
20. 颊车	(18)
21. 大迎	(19)
22. 耳门	(19)
23. 听宫	(19)
24. 听会	(19)
25. 百会	(19)
26. 风府	(19)



27. 风池	(19)
28. 中府	(20)
29. 云门	(20)
30. 膻中	(20)
31. 中脘	(20)
32. 神阙	(20)
33. 气海	(20)
34. 天枢	(20)
35. 关元	(21)
36. 肩井	(21)
37. 肩髃	(21)
38. 臂臑	(21)
39. 曲池	(21)
40. 手三里	(21)
41. 合谷	(21)
42. 肩髃	(22)
43. 天井	(22)
44. 尺泽	(22)
45. 曲泽	(22)
46. 内关	(22)
47. 大陵	(22)
48. 神门	(23)
49. 劳宫	(23)
50. 少海	(23)
51. 外关	(23)
52. 大椎	(23)
53. 命门	(23)
54. 长强	(23)



中华按跷图解

- | | |
|---------|------|
| 55. 八髎 | (23) |
| 56. 大杼 | (24) |
| 57. 肺俞 | (24) |
| 58. 心俞 | (24) |
| 59. 膈俞 | (24) |
| 60. 肝俞 | (24) |
| 61. 胆俞 | (24) |
| 62. 脾俞 | (24) |
| 63. 胃俞 | (24) |
| 64. 肾俞 | (25) |
| 65. 大肠俞 | (25) |
| 66. 腰眼 | (25) |
| 67. 环跳 | (25) |
| 68. 天宗 | (25) |
| 69. 腰阳关 | (25) |
| 70. 夹脊 | (25) |
| 71. 承扶 | (26) |
| 72. 殷门 | (26) |
| 73. 委中 | (26) |
| 74. 承山 | (26) |
| 75. 昆仑 | (26) |
| 76. 涌泉 | (26) |
| 77. 足三里 | (26) |
| 78. 上巨虚 | (27) |
| 79. 下巨虚 | (27) |
| 80. 解溪 | (27) |
| 81. 中封 | (27) |
| 82. 太溪 | (27) |



83. 三阴交	(27)
84. 阴陵泉	(27)
85. 血海	(28)
86. 风市	(28)
87. 梁丘	(28)
88. 阳陵泉	(28)
89. 悬钟	(28)
90. 丘墟	(28)
四、中华按跷的注意事项	(29)
(一)施术前	(29)
1. 询问及观察受术者的健康状况	(29)
2. 实施场所保持良好的卫生环境	(29)
3. 按摩师应注意的内容	(29)
(二)施术中	(30)
1. 应用适量的按摩递质	(30)
2. 注意老年人的身体状况	(30)
3. 随时观察受术者的反应	(30)

第二部分 中华按跷的技能

一、仰卧位 105 招式	(32)
(一)头面部 36 招式	(32)
1. 开天门	(32)
2. 搓掌浴面	(32)
3. 抹双柳	(33)
4. 掐鱼腰	(34)
5. 分抹前额	(34)
6. 捻眼眉	(35)
7. 指点眼眶	(36)



8. 震眼球 (36)
9. 掐睛明 (37)
10. 眼周“∞”形抹 (38)
11. 去鱼尾纹 (38)
12. 推擦鼻梁 (39)
13. 指点面颊 (39)
14. 指点口周 (40)
15. 揉颊车、大迎、听宫 (41)
16. 勾下颌 (42)
17. 掌抹下颌 (43)
18. 多指轮抹面颊 (43)
19. 拍打面颊 (44)
20. 擦两耳根 (45)
21. 双揪铃铛 (45)
22. 塞耳 (46)
23. 指点翳风、角孙 (47)
24. 干洗头 (47)
25. 指按头部 (48)
26. 拿揉颈项 (49)
27. 牵引头颈 (50)
28. 推桥弓 (50)
29. 托颈震动 (51)
30. 鸣天鼓 (52)
31. 揉颈项 (53)
32. 推摇头颈 (53)
33. 按揉太阳 (53)
34. 合掌抹面 (55)
35. 掌抹前额 (55)



36. 叩击头部	(55)
(二) 颈、肩部及上肢 20 招式	(57)
37. 压肩屈颈	(57)
38. 揉按肩前部	(57)
39. 拿揉上肢	(58)
40. 指按上臂诸穴	(58)
41. 指按前臂诸穴	(59)
42. 拿捏合谷	(59)
43. 分抹上肢	(59)
44. 前臂背屈按压	(59)
45. 挽肘上提	(61)
46. 搓、上提上肢	(62)
47. 捏腕回血	(62)
48. 理顺上肢	(63)
49. 插指牵拉上肢	(63)
50. 推抹掌心	(64)
51. 叉手摇腕	(64)
52. 指按手背骨间肌	(65)
53. 拔伸手指	(66)
54. 摇转“三关”	(67)
55. 牵拉抖上肢	(68)
56. 插指上提上肢	(68)
(三) 肩、胸及腹部 18 招式	(69)
57. 双掌分压肩臂	(69)
58. 指点云门、中府穴	(69)
59. 按揉胸部	(70)
60. 搓胁肋	(70)
61. 膻中引气入关元	(71)



62. 分推胸腹	(71)
63. 叠掌揉腹	(72)
64. 提拿腹肌	(72)
65. 温脐震腹	(73)
66. 点按天枢	(73)
67. 中脘禅指归元	(74)
68. 横摩腹	(74)
69. 圆形摩腹	(75)
70. 接侧腹	(75)
71. 腕掌压腹	(76)
72. 合腹	(76)
73. 抖肚角	(77)
74. 逍遥肚	(77)

(四) 下肢前部 31 招式

75. 分压双侧足背	(77)
76. 掌压双侧足弓	(78)
77. 指压双侧小腿内侧	(79)
78. 揉膝抓髌	(79)
79. 掌按双侧大腿前侧	(80)
80. 掌压双侧股动脉	(80)
81. 指按单侧大腿内侧	(81)
82. 提拿单侧大腿内侧	(81)
83. 掌揉单侧大腿内侧	(82)
84. 前臂擦单侧大腿外侧	(82)
85. 肘点小腿外侧	(82)
86. 拍打单侧下肢	(83)
87. 足蹬大腿内侧	(83)
88. 牵拉足蹬大腿后侧	(84)



89. 大腿前侧夹、拔法	(85)
90. 小腿后侧夹法	(85)
91. 搂小腿后侧	(86)
92. 搓下肢	(86)
93. 牵拉膝关节	(87)
94. 屈髋点按下肢外侧	(87)
95. 拍打下肢	(88)
96. 屈膝摇髋	(88)
97. 抬腿掌压大腿前侧	(90)
98. “4”字形压髋	(90)
99. “4”字形摆腿牵腰	(91)
100. 垂直摆腿牵腰	(92)
101. 顶足牵腰	(92)
102. 屈腰双掌压膝	(93)
103. 合掌摇髋	(93)
104. 压膝屈髋	(94)
105. 摇晃下肢	(94)
二、俯卧位 92 招式	(95)
(一)下肢后部 21 招式	(95)
1. 肘点足心	(95)
2. 掌推足心	(95)
3. 捶击足跟	(96)
4. 拳旋足底	(96)
5. 按压足趾	(97)
6. 挤压足侧	(97)
7. 摇足踝	(98)
8. 拔跟腱	(98)
9. 双压足跟	(99)



10. 臂压足底 (99)
11. 交叉压踝 (100)
12. 掌压下肢后侧 (100)
13. 指点下肢膀胱经 (101)
14. 拿揉臀肌 (101)
15. 提拿下肢后侧 (102)
16. 足跟点长强 (103)
17. 足底拍臀 (103)
18. 坐腰膝顶小腿 (103)
19. 抱腿摇髋伸髌 (104)
20. 坐腿压膝 (105)
21. 吉庆有余 (105)
- (二)背腰臀部及扳腰跪背 38 招式 (106)
22. 开背 (106)
23. 掌推背脊 (107)
24. 分腰背 (107)
25. 叠掌按压背腰 (108)
26. 指按肩胛内缘 (109)
27. 指点天宗 (109)
28. 指压背腰腧穴 (110)
29. 并指按压华佗夹脊 (110)
30. 双龙点肾 (111)
31. 臂掇腰背 (111)
32. 揉拨骶棘肌 (113)
33. 搓掌温肾 (113)
34. 推按腰背 (114)
35. 拿揉腰肌 (115)
36. 掌夹腰肌 (115)



37. 叠掌按腰空提	(116)
38. 纵向擦腰骶	(116)
39. 指点八髻	(117)
40. 拳揉膀胱经	(117)
41. 掌揉膀胱经	(118)
42. 后伸坐扳腰	(119)
43. 拉肩坐扳腰	(119)
44. 拉肘坐扳腰	(119)
45. 站立拉肘扳腰	(120)
46. 站立牵拉扳腰	(120)
47. 站立拉足踩督脉	(121)
48. 足踩膈窝掌压背	(121)
49. 单足踩背腰	(122)
50. 跪压大腿后侧	(122)
51. 跪压臀部	(123)
52. 跪压腰部	(123)
53. 跪式分推腰背肩	(124)
54. 跪压腰背膀胱经	(124)
55. 足推腰背膀胱经	(125)
56. 足推下肢膀胱经	(125)
57. 足底拍打背部	(126)
58. 踩压足底	(126)
59. 踢足底	(127)
(三) 踩背 15 招式	(127)
60. 踢足跟	(127)
61. 踩臀股沟部	(128)
62. 压臀震动	(129)
63. 双趾点腰眼	(129)