

 中国推拿(按摩)丛书

手法与治法

主编

骆仲遥

全书



中国科学技术出版社



中国推拿（按摩）丛书

手法与治法全书

骆仲遥 主编

中国科学技术出版社

· 北 京 ·

图书在版编目(CIP)数据

手法与治法全书/骆仲遥主编. —北京:中国科学技术出版社,2008.1

(中国推拿(按摩)丛书)

ISBN 978-7-5046-5126-6

I. 手... II. 骆... III. 按摩疗法 IV. R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 186277 号

自 2006 年 4 月起本社图书封面均贴有防伪标志,未贴防伪标志的为盗版图书。

中国科学技术出版社出版

北京市海淀区中关村南大街 16 号 邮政编码:100081

电话:010-62103210 传真:010-62183872

<http://www.kjpbooks.com.cn>

科学普及出版社发行部发行

北京民族印刷厂印刷

*

开本:880 毫米×1230 毫米 1/32 印张:13.75 字数:393 千字

2008 年 7 月第 1 版 2008 年 7 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5046-5126-6/R·1307

印数:1—4000 册 定价:29.00 元

(凡购买本社的图书,如有缺页、倒页、
脱页者,本社发行部负责调换)

《中国推拿（按摩）丛书》之《手法与治法全书》系中国骆氏腹诊推拿第四代传人骆仲遥教授担任主编的中医推拿（按摩）专科典籍。

本书最大的特点是打破门户之见，博采众家手法之长，融会贯通了中国各门各派的数百种推拿（按摩）手法、治法和特色疗法，并对其进行提纲挈领、言简意赅、深入浅出、图文并茂的阐述，集科学性与实用性于一体，兼备简、便、验的应用特点，是海内外推拿（按摩）机构和从业者全面认识与掌握各具特色的中国推拿（按摩）技艺，继承发扬中国传统推拿（按摩）医术不可多得的操作指南。

PREFACE

Different kinds of Chinese massage schools of all periods of time have created a variety of massage techniques and treatments with different names in the long-term medical practice for thousands of years, and Chinese medicine has been still evolving and developing in the term of associating with Western medicine in the past 100 years.

Historically, due to various reasons, styles and characteristics of the massage are different and not unified, some practices and treatments with operation of the same but different names, and some practices and treatments of the same name but operate differently. In terms of this, one of *Chinese Massage Series, the Book of Practices and Treatments*, adopted Professor Luo Zhongyao' s "classification for massage program", which was first created by him. It absorbs the advantages of different massage schools, contains hundreds of massage practices and treatments and characteristics of therapy. In this book, a wide variety of massage practices is divided into single-way and dual-way two practices categories, and the practices of each school are divided into four major categories according to the different parts of the human body: head and neck, chest and abdomen, waist and back and limbs. The book is edited according to such an outline by which we hope to present concise and clear,

easy-illustrated, convenient and practical results.

It should be pointed out that dozens of typical treatments of Chinese massage and typical ethnic treatment are classified in this book. The author hope that this book could be used by massage institutions both home and abroad and practitioners who enjoy studying Chinese massage.

Because of the limited space and editors' abilities, it is difficult to record all the precious knowledge and references about Chinese massage accumulated for thousands of years in just one volume. We hope our readers could help us to point out the errors in the book, so that it could be revised to perfect the development.

Chinese Massage Series Editorial Board

July 8th, 2008



世界在线联盟
中医药研究院

全 球 推 荐 用 书

《中国推拿(按摩)丛书》

编委会

主 编

骆仲遥

编 委

骆仲遥

骆仲达

骆仲莲

骆仲逵

万玉清

杨京华

骆 艺

骆 权

总 序

中国推拿（按摩）历史悠久，流派众多。作为养生保健与疾病防治手段的推拿（按摩）手法操作技艺，古来多为师授徒等口传心授形式，加之封建礼教等多种原因，致使推拿（按摩）的发展颇多阻抑，许多独特的手法技艺在历朝历代的进程中几近失传或濒临湮灭，急需加以抢救、整理和完整的记录，以保护和发展这些中华民族的国术精粹。

有鉴于此，以骆仲遥为首的推拿医家在临床施诊和教学之余，深感振兴中华传统医术非出大力乃得成，故从 20 世纪 80 年代开始，在政府有关部门的支持下，承担了《中华推拿医学志——手法源流》第一副主编的重任，遍访国内推拿（按摩）名医，并请其在身上施术以体会名家手法精髓后再加以记录，以抢救、整理和发扬其独特的诊疗技艺。时至今日，不少推拿医家先后辞世，方感 20 多年前的此番努力实乃必要之举。

值得一提的是，中国骆氏腹诊推拿的几代传人能够虚怀若谷，打破门户之见，博采众家手法之长，集古今推拿（按摩）之大成，为继承发扬中国的推拿（按摩）医术竭尽全力，是值得加以支持和肯定的。中国推拿（按摩）丛书首批 5 卷即《理法与流派全书》、《手法与治法全书》、《内科诊疗全书》、《伤科诊疗全书》、《儿科诊疗全书》，以及正在编撰的《妇科与男科诊疗全书》、《养生保健全书》、《美容美体全书》等，将为中国推拿（按摩）学术园地再添异彩。当然，冰冻三尺非一日之寒，主编百万言的医科丛书，需要

数年时间持之以恒，并系数十年厚积薄发方得天成。

由于中国推拿（按摩）除在医科院校传授外，许多理法方术还散见于民间，内容丰富多彩，因之将其系统、全面地整理成书，实乃一费时费工的系统工程。在 2008 年中国首次举办奥运会的特殊年份，编撰者先将中国推拿（按摩）丛书的前 5 部分册结集出版，并依丛书次序在各书封面衬中医的五色即青、红、黄、白、黑以辉映奥运五环，冀奥运精神推广至世界以造福于民，将中国传统医学更好地发扬光大，实为继承推拿（按摩）之幸事矣。是以作序。

中华中医药学会推拿分会顾问

中国传统医学手法研究会顾问

主任医师/教授 骆竞洪

2008 年 5 月 27 日

前言

数千年来，中国历代各推拿（按摩）流派和医家在长期的医疗实践中，创建了种类繁多、名称各异的手法与治法，所谓“若尽其所传，不下千余式”，并且近百年来中医推拿技艺在与西医结合的进程中还在不断地衍生和发展。因此，如何将众多的手法与治法科学的分类，实为值得当代医学界探讨的问题之一。

由于历史发展的种种原因，风格与特色各异的推拿（按摩）手法与治法的分类繁杂而不统一，有的手法与治法操作相同而名称不一，有的手法与治法名称相同但操作各异。有鉴于此，《中国推拿（按摩）丛书》之《手法与治法全书》，采用了骆仲遥先生首创的“推拿纲目分类法”，打破门户之见、博采众家手法之长、融会贯通了中国各门各派的数百种推拿（按摩）手法、治法和特色疗法的操作，将种类繁多的推拿（按摩）手法统分为单式手法和复式手法两大部类，将各门各派的推拿（按摩）治法按头颈部、胸腹部、背腰部和四肢部分为四大部类，以此提纲挈领地进行编排和叙述，力求起到纲举目张、言简意赅、深入浅出、图文并茂、方便实用的效果。至于儿科的推拿（按摩）手法与治法包括所用的特定穴位等，与成人有所联系但也有所区别，为照顾丛书各卷的风格特色并避免重复，则统一归入《儿科诊疗全书》之中，请读者明鉴。

值得指出的是，本书对中国推拿（按摩）的数十种特色疗法以及少数民族的特色疗法也做了分类记述，对推拿（按摩）的练

功方法也融会贯通了古今多种功法而仅选用了徒手静式内功功法和徒手动式内功功法，以方便广大推拿（按摩）从业者操练。

本书的主旨，是希望编撰成为海内外推拿（按摩）机构和从业者喜爱研读的中医推拿（按摩）手法与治法典籍。当然，因篇幅和编者水平有限，区区一册分卷实难详尽、完美地记述中国推拿（按摩）数千年来积淀的手法与治法，在编撰中所参考的书刊资料也难以一一列出，而书中谬误之处，更企望广大读者不吝指教，以便再版时予以订正，使其随着时代的发展更趋完善。

《中国推拿（按摩）丛书》编辑委员会

2008年5月27日

第一章 推拿（按摩）手法

第一节 单式手法	7
一、推法	7
二、拿法	18
三、按法	21
附：抵法	28
四、摩法	28
五、捏法	34
六、揉法	37
七、搓法	41
八、摇法	44
九、滚法	50
十、拍法	52
十一、叩法	53
十二、捶法	55
十三、击法	56
十四、压法	59
十五、踩跷法	60
十六、背法	63
十七、扳法	65
十八、拔伸法	70
十九、端法	79
二十、接法	79
二十一、理法	79
二十二、掐法	80
二十三、捻法	80
二十四、挪法	81
二十五、捋法	81
二十六、勒法	81

二十七、挤法	82
二十八、拨法	82
二十九、提法	84
三十、抓法	86
三十一、扯法	86
三十二、拧法	86
三十三、抄法	87
三十四、拢法	87
三十五、缠法	88
三十六、擦法	89
附：扫散法	90
三十七、运法	92
三十八、抹法	92
三十九、拂法	93
四十、搔法	93
四十一、刮法	94
四十二、捣法	94
四十三、点法	94
四十四、啄法	96
四十五、掐法	96
四十六、拘法	98
四十七、弹法	98
四十八、梳法	100
四十九、分法	100
五十、合法	101
五十一、抖法	101
附：腕部抖法	102
五十二、振颤法	103
五十三、扣法	105
五十四、蝶转法	106

第二节	复式手法	106
一、	按揉法	106
二、	摇运法	107
三、	滚床法	107
四、	合揉法	107
五、	摩按法	108
六、	拿扯法	108
七、	拿提法	109
八、	拿拨法	110
九、	点揉法	110
十、	掐揉法	111
十一、	牵抖法	111
十二、	抖振法	111
十三、	振颤法	112
十四、	屈伸法	112
十五、	揉捏法	114
十六、	推扳法	114
十七、	推揉法	115
十八、	按摩八法	115
十九、	按摩十法	116
二十、	整形八法	116
二十一、	运动八法	117
二十二、	正骨八法	117
二十三、	治脱臼八法	118
二十四、	治筋八法	118
二十五、	《按摩经》手法二十四则	118

第二章 推拿（按摩）治法

第一节	推拿（按摩）治法概论	119
一、	推拿（按摩）治法的命名	119

	二、推拿（按摩）治法的配伍	120
	三、推拿（按摩）治法的应用	121
第二节	头颈部治法	123
	一、头面部治法	123
	二、颈部治法	136
第三节	胸腹部治法	143
	一、胸部治法	143
	二、腹部治法	154
第四节	背腰部治法	181
	一、背部治法	181
	二、腰部治法	202
第五节	四肢部治法	219
	一、上肢部治法	219
	二、下肢部治法	245
第六节	捏筋推拿法	285
	一、捏筋一法	285
	二、捏筋二法	286
	三、捏筋三法	286
	四、捏筋四法	287
	五、捏筋加减法	287
第三章 推拿（按摩）特色疗法		
第一节	常用推拿（按摩）特色疗法	289
	一、九归架按摩法	289
	二、喉科擎拿疗法	291
	三、小儿蒂丁指压疗法	294
	四、弹筋推拿法	295
	五、整脊疗法	297
	六、按脊疗法	299
	七、捏脊疗法	300

八、尾椎推拿疗法	302
九、运气推拿法	302
十、拿门疗法	305
十一、推擦疗法	306
十二、振颤疗法	307
十三、捏指疗法	308
十四、第二掌骨按揉疗法	308
十五、膏贴疗法	309
十六、膏摩疗法	310
附：膏摩方	313
十七、擦药疗法	315
十八、疏皮疗法	316
十九、颠簸疗法	319
二十、双蝶按摩法	320
二十一、液体按摩术	321
二十二、芳香按摩疗法	322
二十三、音乐按摩疗法	323
二十四、痧症疗法	324
附：足部刮痧法	339
二十五、脐疗	340
二十六、摩乳疗法	343
二十七、耳压疗法	345
二十八、足反射疗法	347
二十九、足跟捶击疗法	350
三十、干火推拿法	351
三十一、熏蒸疗法	352
三十二、药棒疗法	354
三十三、蛋滚疗法	355
三十四、阿是疗法	357
三十五、拍击疗法	357