

主 编 陶 冶

Anmo
按 摩 *Gaisetupu*
彩 色 图 谱



黑龙江科学技术出版社

按摩

彩色图谱

● 主编 陶冶

黑龙江科学技术出版社

中国·哈尔滨

图书在版编目(CIP)数据

按摩彩色图谱/主编陶冶. —哈尔滨:黑龙江科学技术出版社,2007.1

ISBN 978-7-5388-5228-8

I.按... II.陶... III.按摩疗法(中医)—图谱
IV.R244.1-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 128742 号

《按摩彩色图谱》编委会

主 编 陶 冶

副主编 谭新平 徐延生 季 宏

编 委 丁跃国 关婷婷 李永胜

李美华 李秋颖 杜 松

陈小庆 毕庶英 赵建军

梁 昀

责任编辑 关士军

封面设计 晴天设计室

版式设计 慧 军

按摩彩色图谱

ANMOCAISETUPU

主 编 陶 冶

出 版 黑龙江科学技术出版社

(150001 哈尔滨市南岗区建设街 41 号)

电话 (0451)53642106 电传 53642143(发行部)

印 刷 哈尔滨市龙会科技彩印厂

发 行 全国新华书店

开 本 787×1092 1/16

印 张 14.5

字 数 335 000

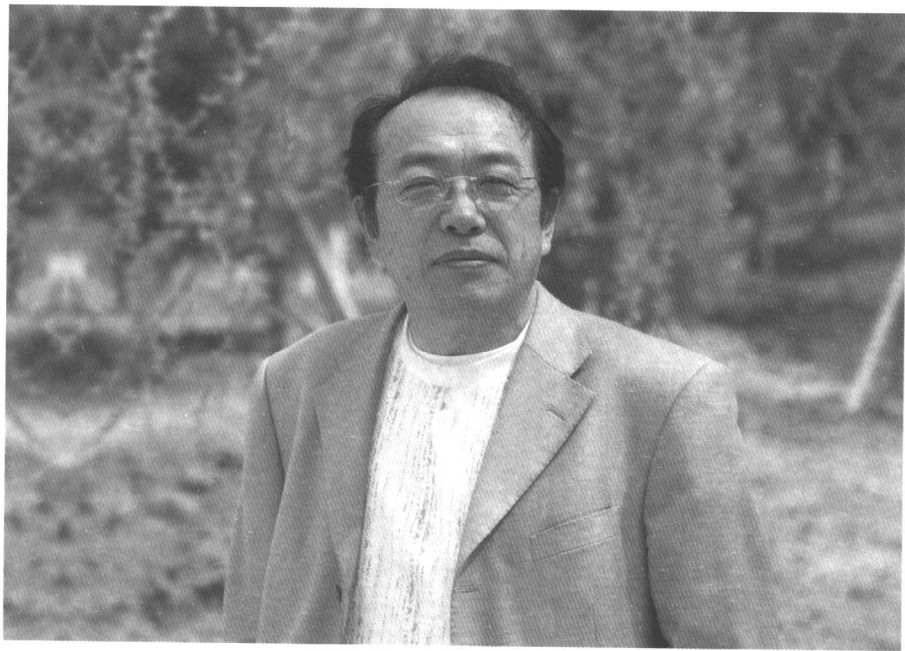
版 次 2007 年 2 月第 1 版·2007 年 2 月第 1 次印刷

印 数 1-3 000

书 号 ISBN 978-7-5388-5228-8/R·1300

定 价 88.00 元

作者简介



陶冶，中国著名中医学家、中医教育家、主任中医师、教授。出身于中医世家，从事中医临床与教学工作30余年。其学术论点及科研成果先后被收录到《中华医魂》、《中国百名特色中医》、《中国名医名药大观》等系列丛书之中。在国内外发表学术论文20余篇。编写出版中医药专著30余部。主要著作有《中医康复系列丛书》、《推拿按摩标准手法挂图》(中英文版)、《中国保健按摩术》(俄文版)、《八段锦导引术》(日文版)、《洗浴保健按摩丛书》、《按摩导引彩色图谱》、《中医常见病按摩丛书》等。

陶冶教授长期致力于中华医学的光大与传承，对传统中医诊疗方法在融会贯通的基础上，

进行大胆的科学突破与创新，创立了内外并重的“陶氏整体治疗医疗体系”。曾多次应邀赴美、澳、俄、日、韩等20多个国家和地区开展学术交流活动并兼任中国保健科技学会科技发展中心针灸推拿部首席指导教授、澳洲中医针灸学会学术顾问、日本东京整体疗法师学院客座教授、俄罗斯银色水滴健康中心医学顾问、黑龙江中医药学会推拿专业委员会副主任委员、黑龙江陶冶中医按摩学校校长等职。

现任黑龙江省康复医院传统康复部主任，致力于中医康复整体疗法的研究及推广。其临床研究成果得到国内外专家的高度赞誉。

前言

推拿按摩疗法，在中国已有5000多年历史。最早的中医经典《黄帝内经》和《黄帝歧伯按摩》中，较详细的记载了有关推拿按摩的理论和治疗方法。它确立了推拿按摩作为一门学科，在中医学体系中的地位，是中医药学的重要组成部分。

推拿按摩疗法，属于一种自然疗法、物理疗法。一般操作得当，是没有副作用和危险的。而随着社会的发展，一些化学药品、生物药品的使用，不可避免地产生了一些毒、副作用，有的则引起药源性疾病。我们现代人，已经开始注意，并认识到了这一点。故从自身的安全出发，看到了传统医学——推拿按摩疗法的安全可靠性。数千年历史也验证了这一古老的自然疗法。各国医学界也开始研究和利用推拿按摩疗法，来为人类治疗疾病、预防疾病和卫生保健服务。

推拿按摩疗法是中医学防治疾病的一门学科，是在人体一定的穴位和部位上，运用各种手法及特定的肢体活动，以达到疏通经络，滑利关节，调整脏腑功能，调和阴阳气血，增强人体抗病能力，从而达到治疗、保健、防病的目的。广泛应用于各种疾病的治疗之中。

这部推拿按摩疗法，是笔者多年实践经验和体会的总结。加上先师经验及历代医学精华，经过整理、加工、发扬、提炼编写而成。全书分为4大部分。主要内容包括：基本手法，常规手法，常见病的治疗手法，常用的穴位、经络图等。只要经常观摩、对照学习、熟练掌握，就可以在实践中得心应手地运用，并取得好的治疗效果。

编者

2006年6月

目 录

第 1 部分

基本手法

推法类	1	挪法	10
拇指平推法	1	挤法	10
掌平推法	2	拧法	11
拳平推法	2	扭法	11
肘平推法	2	捻法	11
直推法	3	拢法	12
旋推法	3	弹筋法	12
分推法	4	主治与作用	12
合推法	4	要点及注意	12
抹法	4		
搦法	5	按法类	13
刮法	5	拇指按法	13
掌擦法	6	中指按法	13
鱼际擦法	6	掌根按法	13
侧擦法	7	鱼际按法	13
扫散法	7	全掌按法	14
主治与作用	7	叠掌按法	14
要点及注意	7	肘压法	15
		点法	15
拿法类	8	拘点法	16
拿法	8	掐法	17
抓法	8	拳顶法	17
捏法	9	蝶转法	18
捏脊法	9	扞法	18
提法	10	抵法	19

拨法	19	踝关节拔伸法	31
主治与作用	19	主治与作用	31
要点及注意	19	要点及注意	31
摩法类	20	扳法类	32
三指摩法	20	颈椎扳法	32
掌摩法	20	胸椎扳法	33
抚法	21	腰椎扳法	33
掌揉法	21	肩关节扳法	35
指揉法	22	肘关节扳法	36
揉捏法	23	腕关节扳法	36
拭法	23	髋关节扳法	37
搓法	23	膝关节扳法	38
主治与作用	23	踝关节扳法	39
要点及注意	23	主治与作用	39
		要点及注意	39
擦法类	24	拍打法类	40
侧擦法	24	拳击法	40
直擦法	25	掌根击法	40
主治与作用	25	侧掌击法	40
要点及注意	25	棒击法	40
		拍法	41
摇法类	26	空拳叩打法	41
摇颈法	26	合掌叩打法	42
摇肩法	26	啄法	42
摇肘法	27	弹法	42
摇腕法	27	主治与作用	42
摇腰法	27	要点及注意	42
摇髋法	28		
摇膝法	28	振法类	43
摇踝法	28	指振法	43
主治与作用	28	掌振法	43
要点及注意	28	鱼际振法	44
		振动法	44
拔伸牵引法类	29	主治与作用	44
颈椎拔伸法	29	要点及注意	44
腰椎拔伸法	30		
肩关节拔伸法	30	理法类	45
髋关节拔伸法	30	理法	45
指关节拔伸法	31	勒法	45
腕关节拔伸法	31		

捋法	45	脚蹬法	48
梳法	45	点穴法	48
拂法	46	踩跷法	48
主治与作用	46	主治与作用	48
要点及注意	46	要点及注意	48
踩法类	47	其他类	49
脚揉法	47	背法	49
脚推法	47	牵抖法	49
脚搓法	47	叠滚法	51
脚颤法	47	提肩法	52

第 2 部分

各部位的常规治疗手法

头部常规治疗手法处方	53	体位	69
作用	53	手法	69
体位	53	肩部常规治疗手法处方	73
手法	53	作用	73
腹部常规治疗手法处方	64	体位	73
作用	64	手法	73
体位	64	腰部常规治疗手法处方	79
手法	64	作用	79
颈部常规治疗手法处方	69	体位	79
作用	69	手法	79

第 3 部分

常见病的治疗手法

推拿按摩须知	85	注意事项	86
适应证	85	虚实辨证	86
禁忌证	85	补泻手法	86

常见病的治疗手法处方 87

- 颈椎病 87
 肩关节周围炎(五十肩) 94
 急性腰扭伤 103
 腰肌劳损 107
 腰椎间盘突出症 114
 腰椎骨质增生 126
 网球肘 131
 腕部扭挫伤 135
 踝部扭挫伤 138
 膝部劳损性疼痛 141
 高血压病 145

- 失眠症 150
 风湿症 155
 糖尿病 161
 冠心病 166
 胃肠功能紊乱症 170
 痛经 176
 阳痿 179
 半身不遂 182
 哮喘 192
 近视眼 196
 考试紧张综合征 200
 儿童厌食症 206
 疲劳症 210

第4部分

常用穴位

头颈部 215

1. 印堂 2. 神庭 3. 太阳 4. 睛明
 5. 攒竹 6. 承泣 7. 翳风 8. 百会
 9. 风池 10. 风府 11. 安眠

胸腹部 216

12. 天突 13. 膻中 14. 中脘 15. 神阙
 16. 气海 17. 关元 18. 中极 19. 缺盆
 20. 梁门 21. 天枢

腰背部 216

22. 大椎 23. 命门 24. 腰阳关 25. 定喘
 26. 肩井 27. 天宗 28. 风门 29. 肺俞
 30. 心俞 31. 膈俞 32. 胰俞 33. 肝俞
 34. 脾俞 35. 胃俞 36. 三焦俞 37. 肾俞
 38. 大肠俞 39. 小肠俞 40. 八髎

上部 218

41. 合谷 42. 外关 43. 阳溪 44. 阳池
 45. 阳谷 46. 少商 47. 孔最 48. 劳宫
 49. 内关 50. 手三里 51. 曲池 52. 少海
 53. 肩三穴 54. 极泉

下部 219

55. 环跳 56. 风市 57. 承扶 58. 殷门
 59. 委中 60. 承山 61. 昆仑
 62. 内、外膝眼 63. 阳陵泉 64. 足三里
 65. 悬钟 66. 解溪 67. 血海 68. 阴陵泉
 69. 三阴交 70. 涌泉 71. 冲门 72. 鹤顶
 73. 丰隆 74. 内庭

经络图

正面经络图 221

侧面经络图 222

背面经络图 223

第1部分 基本手法

基本手法是推拿按摩手法治疗疾病的关键，也是手法治疗的基础。只有认真学习和熟练掌握每一种手法的主要操作要领、注意事项和适应证，才能根据不同的疾病、选用不同的手法，来达到治疗疾病的目的。

总则：均匀，柔和，持久，有力，深透。最高境界：手随心应，法从手出。

推法类



拇指平推法

用拇指螺纹面着力，其余四指分开助力，按一定的经络和肌纤维方向平行推进。此法适用于全身各部位（图1-1）。



掌平推法

用单掌或双掌重叠着力,以掌根部为重点向一定方向推进。此法适用于腰背部。

单掌平推法(图1-2)。
双掌平推法(图1-3)。

拳平推法

握拳,以食、中、无名和小指指间关节突起处着力,向一定方向推进。此法较前两种刺激性强。适用于腰背部(图1-4)。

肘平推法

屈肘,以鹰嘴突着力,向一定方向着力推进。此法是推法中刺激性最强的一种。适用于腰背臀肌肉丰厚处(图1-5)。



1-6



1-7

直推法

用拇指桡侧缘或食、中指指腹在一定部位或穴位上作直线单方向移动。此法多适用于小儿推拿。

直推法①（图 1-6）。

直推法②（图 1-7）。



1-8a

旋推法

用拇指螺纹面在穴位上作螺旋形移动。此法多适用于小儿推拿。

旋推法①（图 1-8a）。

旋推法②（图 1-8b）。



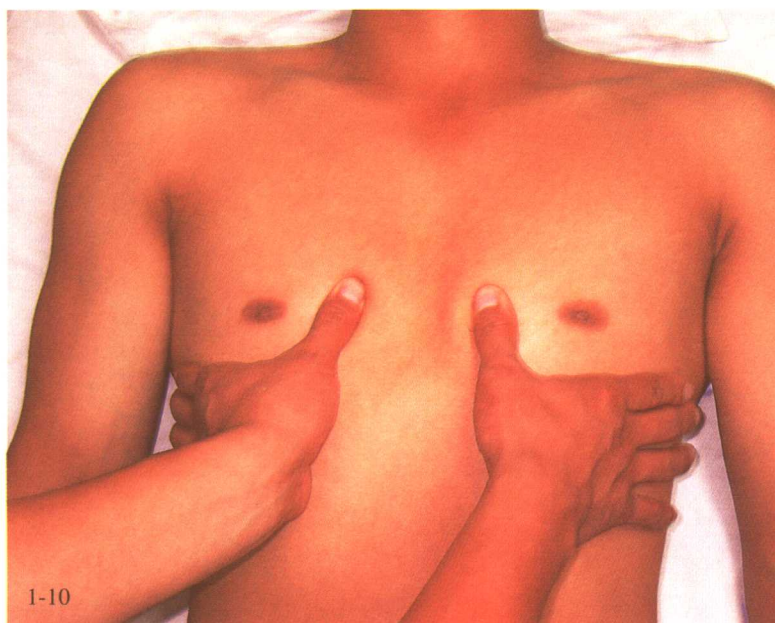
1-8b



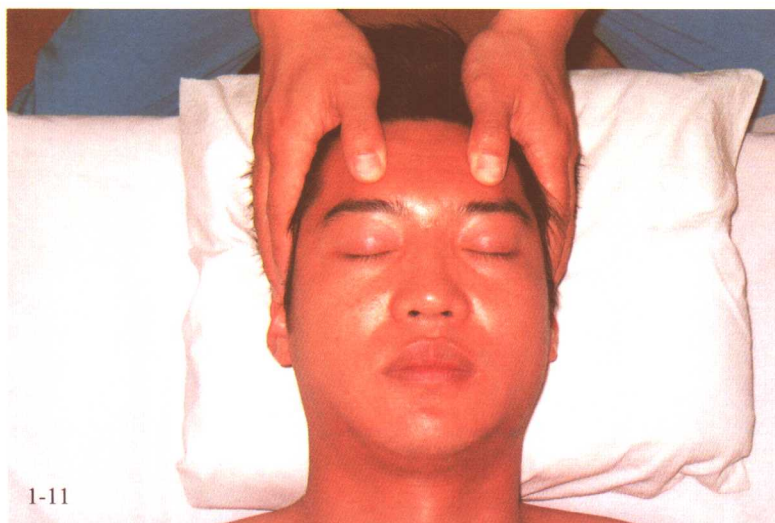
1-8c



1-9



1-10



1-11

旋推法③ (图 1-8c)。

分推法

分推法又称“分法”。用双手拇指螺纹面推动。此法适用于胸腹部和头面部 (图 1-9)。

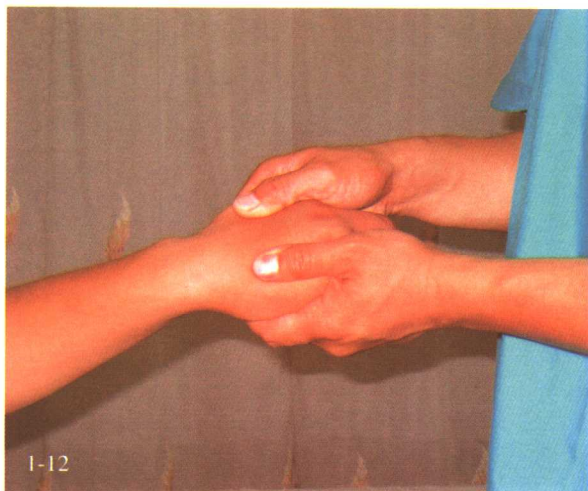
合推法

合推法又称“合法。”用双手拇指螺纹面自两旁向穴位中间合拢。此法常与分推法配合使用 (图 1-10)。

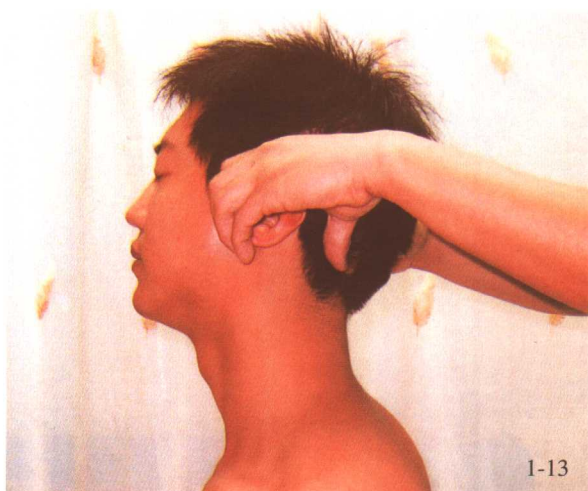
抹法

用双手拇指螺纹面紧贴皮肤, 作上、下或左、右方向往返推动。此法适用于前额或手背等部位。

抹前额法 (图 1-11)。



1-12



1-13

抹手背法（图 1-12）。

钩法

用食、中指并拢微屈成钩状，以食指第二、三节桡侧缘着力，紧帖皮肤作连续的推动。此法适用于侧头部（图 1-13）。



1-14

刮法

用拇指桡侧面或食、中指面蘸水后，直接在体表作快速推动，刮到皮肤出现紫红色为止。此法适用于肩背脊柱部。

刮法①（图 1-14）。

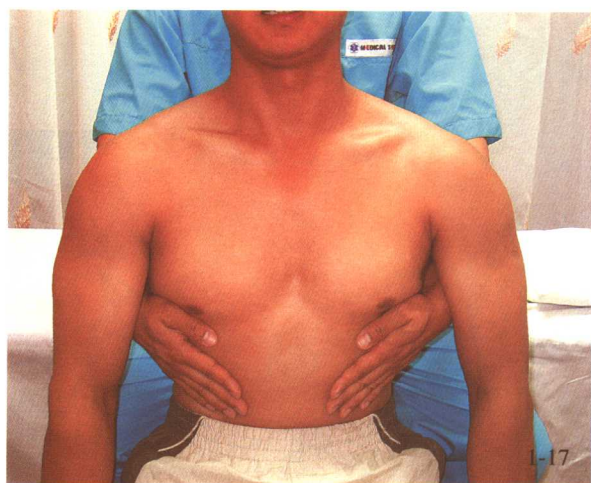
刮法②（图 1-15）。



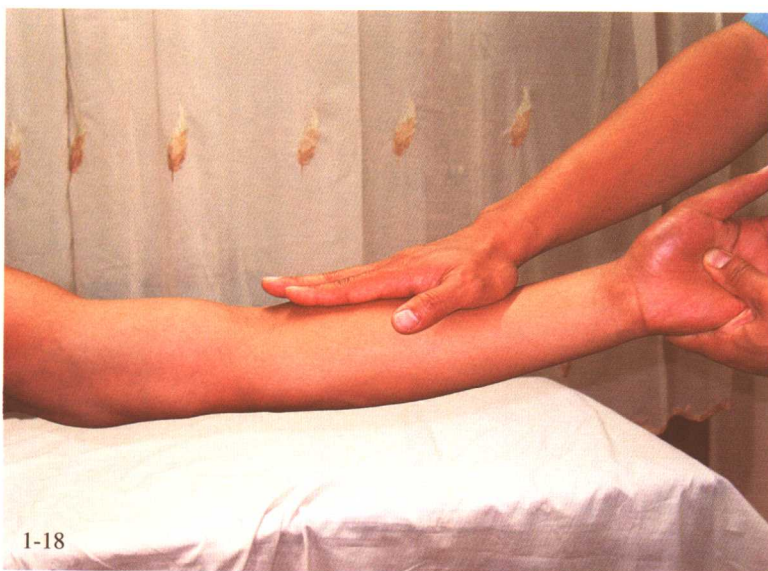
1-15



1-16



1-17



1-18



1-19

掌擦法

用手掌面紧贴皮肤，作直线往返连续不断的摩擦。此法适用于面积较大而又平坦的部位。

单掌擦法（图 1-16）。

双掌擦法（图 1-17）。

鱼际擦法

用大鱼际或掌根部紧贴皮肤，作直线往返摩擦。此法适用于四肢部。大鱼际擦法多用于上肢部，掌根擦法多用于下肢部。

鱼际擦上肢法（图 1-18）。

掌擦下肢法（图 1-19）。



侧擦法

用小鱼际部紧贴皮肤，作直线往返摩擦，擦后可在局部产生灼热感。此法适用于腰骶部及下肢部。

侧擦法①（图 1-20）。

侧擦法②（图 1-21）。

扫散法

扫散法又称“指擦法”。用拇指桡侧面自头部头维穴起，沿发际向耳后作快速往返摩擦。此法适用于侧头部（图 1-22）。



1-22

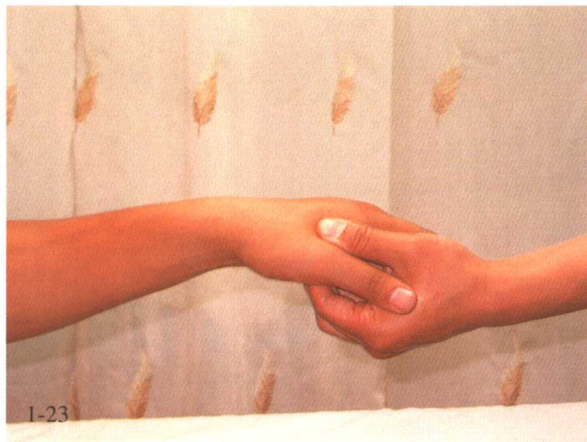
主治与作用

推法有疏通经络，行气活血，消瘀止痛，增强肌肉兴奋性，促进血液循环等作用。擦法有温通经络，祛风散寒，温中止痛，行气活血，调理脾胃，消肿散结等作用。

要点及注意

- (1) 推法力量较大；擦法力量较小。
- (2) 推法速度较慢；擦法速度较快。
- (3) 推法是单方向的直线推进；擦法是往返直线摩擦。
- (4) 二者一般情况下可用润滑剂，擦法更应使用，以防擦破皮肤。擦法一般多作为治疗结束时使用的手法。

拿法类



1-23



1-24



1-25



1-26

拿法

以拇指与其他手指指面相合，捏住一定部位或穴位，逐渐用力内收，还可作持续的揉捏动作。

二指拿合谷穴法（图 1-23）。

三指拿风池穴法（图 1-24）。

四指拿肩井穴法（图 1-25）。

抓法

五指分开满把握拿治疗部位。又称“五指拿法”。此法适用于背部、头部等处。

抓背肌法（图 1-26）。