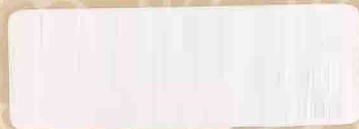


看图

推拿按摩



周伟◎主编



 金盾出版社

看图推拿按摩

主 编

周 伟

副主编

谢英彪 周华龙

编著者

张晓甦 张逸龙 许妍妍 郑世辉

廖华君 陈 悦 王金勇 谢桂荣

金 盾 出 版 社

内容提要

本书分为上下两篇,上篇简要介绍了推拿按摩的方法、特点和注意事项,常用的人体经络走向和腧穴定位,功能和临床主治。下篇详细阐述了 140 种疾病的推拿按摩并配有大量插图,涉及内科、外科、骨伤科、妇产科、儿科、五官科疾病。其内容科学实用,图文并茂,可操作性强,适合推拿按摩师、康复医师及广大群众阅读。

图书在版编目(CIP)数据

看图推拿按摩/周伟主编. — 北京:金盾出版社,2014.4
ISBN 978-7-5082-8618-1

I. ①看… II. ①周… III. ①按摩疗法(中医)—图解
IV. ①R244.1-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 170400 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:北京精美彩色印刷有限公司
正文印刷:北京万博诚印刷有限公司
装订:北京万博诚印刷有限公司
各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:10.125 字数:200 千字

2014 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1~6 000 册 定价:25.00 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)

前 言

推拿按摩疗法是一种既经济又简便的自然疗法,应用这种疗法的患者,可以不吃药、不打针、不动手术就能得到治疗和预防保健。尤其对一些临床常见病、多发病及某些疑难杂病疗效尤为显著,深受广大病人和亚健康人群的青睐。推拿按摩疗法是中医学重要组成部分,历史悠久,内容丰富,在中医最古老的医学经典著作《素问·血气形志篇》中早有记载:“形数惊恐,经络不通,病生于不仁,治之以按摩蓼药。”明代钱汝明在《秘传推拿妙诀》序言中指出“推拿一道,古曰按摩,上世治婴赤,以指代针之法也”,充分说明推拿是人类最古老的医术之一。推拿的起源,萌于人类本能的自我防护。原始社会中,人类在繁重而艰苦的劳动生产过程中,经常发生损伤和疼痛,会不自觉地用手抚摸、拍打伤痛局部及周围部位,当这种抚摸、拍打使疼痛减轻后,人类从中不断地积累了经验,逐渐由自发的本能行为发展到自觉的医疗行为,再经过不断的总结和提高,形成了一门医学的技术和学科。

随着人们健康理念和保健模式的转变,患者更加青睐于无创伤、无不良反应的推拿按摩方法。在临床实践中,许多人从不接受推拿按摩到接受推拿按摩,最后爱上推拿按摩治疗;特别是在带教来自世界各地留学生的过程中,我们深深体会到中医推拿医学的博大精深和独特魅力,我们感到有责任、也有义务把推拿按摩这朵中医学奇葩展现给更多的读者,造福更多的人。

《看图推拿按摩》一书,是我们以中医传统医学观念和现代

医学理念为基础和指导,结合临床常见病、多发病,尽力用简洁的语言、通俗易懂的文字、图文并茂地将推拿按摩这一古老而又年轻的“绿色”中医传统疗法及一些实用的保健方法展现在广大读者朋友面前。目的是为大众献上一份通俗的科普读物,使读者能够较快地学习和掌握基本、实用的推拿按摩知识与技能,不仅可以用于自身的保健,也可以为家庭成员和亲友疗伤治病。

本书共分为上、下两篇,较为详尽地介绍了推拿按摩的方法、特点、注意事项和禁忌证,临床常用的经络、穴位;简要介绍了人体各部位推拿按摩疗法的操作方法、步骤和主要穴位及 30 多种推拿按摩手法,重点介绍了临床较为常见的 140 种疾病的推拿按摩的方法,其中包括了作者多年从事推拿治疗的临床经验,图文并茂以便于读者掌握。

由于时间较匆忙、水平有限,不足之处,敬请广大读者指正。愿《看图推拿按摩》一书能成为基层推拿按摩医师与广大读者学习推拿按摩方法的良师益友。

作 者



目 录

上篇 推拿按摩保健疗法简介

一、推拿按摩疗法概述

- (一)推拿按摩疗法的特点..... (2)
- (二)推拿按摩疗法的原理..... (3)
- (三)推拿按摩疗法的作用..... (4)
- (四)推拿按摩疗法的注意事项..... (6)
- (五)推拿按摩疗法的禁忌证..... (8)

二、推拿按摩疗法经穴简介

- (一)经络系统的组成 (10)
- (二)经络的作用和经络学说的临床运用 (13)
- (三)腧穴的主治特点和规律 (15)
- (四)腧穴的定位方法、功能、主治及手法 (18)
- (五)十四经脉的走向及主要临床功效 (34)
- (六)推拿按摩疗法的点穴与选穴 (43)

三、全身常见部位的推拿按摩方法

- (一)头部推拿法 (52)



(二)眼部推拿法	(53)
(三)耳部推拿法	(54)
(四)鼻部推拿法	(56)
(五)口部推拿法	(57)
(六)面部推拿法	(58)
(七)颈部推拿法	(59)
(八)咽部推拿法	(60)
(九)胸部推拿法	(62)
(十)腹部推拿法	(63)
(十一)腰部推拿法	(65)
(十二)脊柱推拿法	(66)
(十三)上肢推拿法	(67)
(十四)下肢推拿法	(69)
(十五)面部保健推拿法	(70)
(十六)腹部保健推拿法	(71)
(十七)腰部保健推拿法	(72)

四、推拿按摩常见手法

(一)推法	(74)	(四)摩法	(76)
(二)拿法	(74)	(五)擦法	(76)
(三)按法	(75)	(六)揉法	(77)



(七)点法····· (77)	(二十)推肋肋法····· (84)
(八)摇法····· (78)	(二十一)四指摩推法
(九)捻法····· (78)	····· (85)
(十)鱼际擦法····· (79)	(二十二)点按法····· (85)
(十一)掌擦法····· (79)	(二十三)揉法····· (86)
(十二)擦涌泉····· (80)	(二十四)肘点法····· (87)
(十三)点揉法····· (80)	(二十五)挤捏法····· (87)
(十四)掌根揉法····· (81)	(二十六)拍打法····· (88)
(十五)点抖法····· (81)	(二十七)抹脊法····· (89)
(十六)拇指晃推法····· (82)	(二十八)捏脊法····· (89)
(十七)合喉法····· (82)	(二十九)捶击法····· (90)
(十八)四指平推法····· (83)	(三十)震颤法····· (90)
(十九)拇指推法····· (84)	(三十一)多指揉法····· (91)

下篇 常见病的推拿按摩方法

一、内科疾病推拿按摩

(一)休克····· (94)	(四)流行性感冒····· (98)
(二)中暑····· (95)	(五)普通感冒····· (100)
(三)消瘦····· (96)	(六)发热····· (101)



(七)郁证	(103)	(二十八)胃脘痛	(135)
(八)神经性头痛	(104)	(二十九)胃肠气胀症...	(137)
(九)丛集性头痛	(106)	(三十)胃肠神经官	
(十)血管性头痛	(107)	能症	(138)
(十一)单纯性头痛 ...	(109)	(三十一)溃疡性结	
(十二)肌肉紧张性头痛...	(110)	肠炎	(140)
(十三)偏头痛	(112)	(三十二)胃下垂	(141)
(十四)眩晕	(113)	(三十三)胃弱症	(143)
(十五)失眠	(115)	(三十四)慢性胃炎 ...	(144)
(十六)糖尿病	(117)	(三十五)十二指肠炎	
(十七)咳嗽	(118)		(146)
(十八)食管性暖气 ...	(120)	(三十六)肾绞痛	(148)
(十九)支气管哮喘 ...	(121)	(三十七)肠痉挛	(149)
(二十)呃逆	(123)	(三十八)肠粘连	(151)
(二十一)梅核气	(124)	(三十九)胆绞痛	(152)
(二十二)胁痛	(126)	(四十)腹痛	(154)
(二十三)晕厥	(127)	(四十一)腹胀	(156)
(二十四)高血压病 ...	(129)	(四十二)尿潴留	(157)
(二十五)心律失常 ...	(131)	(四十三)遗精	(159)
(二十六)心绞痛	(132)	(四十四)阳痿	(160)
(二十七)五更腹泻 ...	(134)	(四十五)便秘	(162)



(四十六)神经衰弱 … (163)	神经痛 … (171)
(四十七)中风后遗症… (165)	(五十二)继发性三叉
(四十八)面瘫 ……… (166)	神经痛 … (173)
(四十九)面肌抽搐 … (168)	(五十三)帕金森病 … (174)
(五十)单侧颜面萎缩…(170)	(五十四)脊柱胸段综
(五十一)原发性三叉	合征 …… (176)

二、外科、伤科疾病推拿按摩

(一)跟痛症 …………… (178)	(十二)棘上韧带扭伤
(二)踝关节扭伤 …… (179)	…………… (195)
(三)膝关节劳损 …… (181)	(十三)冈上肌损伤 … (197)
(四)膝关节扭伤 …… (183)	(十四)冈上肌肌腱炎
(五)膝关节骨性关	…………… (198)
节炎 …………… (184)	(十五)肩关节扭伤 … (200)
(六)肱骨外上髁炎 … (186)	(十六)肩关节周围炎
(七)肱骨内上髁炎 … (188)	…………… (202)
(八)桡骨小头半脱位	(十七)臂丛神经损伤
…………… (189)	…………… (203)
(九)腕关节扭伤 …… (191)	(十八)颈部疲劳性
(十)腕管综合征 …… (192)	疼痛 ……… (205)
(十一)肘关节扭伤 … (194)	(十九)颈椎病 ……… (206)



- | | |
|---------------------|----------------------|
| (二十)落枕 (208) | (三十三)梨状肌综合征 |
| (二十一)胸锁乳突肌 | (228) |
| 损伤 (209) | (三十四)第三腰椎横突 |
| (二十二)外感性背痛... (211) | 综合征 ... (230) |
| (二十三)正中神经损伤 | (三十五)强直性脊柱炎 |
| (212) | (231) |
| (二十四)棘上韧带损伤 | (三十六)急性腰扭伤 |
| (214) | (233) |
| (二十五)棘间韧带损伤 | (三十七)老年性腰痛... (235) |
| (215) | (三十八)肾虚腰痛 ... (236) |
| (二十六)原发性脊柱侧弯 | (三十九)湿热型腰痛..... |
| (217) | (238) |
| (二十七)腰肌劳损 ... (218) | (四十)寒湿性腰痛 |
| (二十八)腰椎骶化 ... (220) | (239) |
| (二十九)骶椎腰化 ... (222) | (四十一)弹响髌 (241) |
| (三十)腰椎管狭窄症 | (四十二)退行性脊柱炎 |
| (223) | (242) |
| (三十一)臀上皮神经损伤 | (四十三)腰椎间盘突出 |
| (225) | 症 (244) |
| (三十二)骶棘肌劳损 | (四十四)胸椎间盘突出 |
| (226) | (245) |



(四十五)头颈夹肌损伤	(247)	(四十九)股外侧皮神经炎	(253)
(四十六)斜方肌损伤	(249)	(五十)前列腺肥大	(255)
(四十七)腓总神经损伤	(250)	(五十一)慢性前列腺炎	(257)
(四十八)肋软骨炎 ...	(252)		

三、妇科疾病推拿按摩

(一)产后尿潴留	(259)	(八)痛经	(270)
(二)产后乳腺炎	(260)	(九)闭经	(271)
(三)慢性盆腔炎	(262)	(十)月经不调	(273)
(四)产后腹痛	(264)	(十一)盆腔瘀血综合征	(275)
(五)产后身痛	(265)	(十二)更年期综合征	(276)
(六)产后便秘	(267)		
(七)产后失眠	(268)		

四、儿科疾病推拿按摩

(一)小儿厌食	(279)	(四)小儿腹泻	(284)
(二)小儿呕吐	(280)	(五)小儿便秘	(286)
(三)小儿疳积	(282)	(六)小儿遗尿	(287)



- | | | | |
|---------------|-------|----------------|-------|
| (七)小儿夜啼 | (289) | (十一)积滞 | (296) |
| (八)百日咳 | (291) | (十二)小儿斜颈 | (297) |
| (九)佝偻病 | (292) | (十三)弄舌吐舌 | (299) |
| (十)脑瘫 | (294) | | |

五、五官科疾病推拿按摩

- | | | | |
|---------------|-------|--------------|-------|
| (一)牙痛 | (301) | (五)颞颌关节功能紊 | |
| (二)耳聋 | (302) | 乱症 | (307) |
| (三)耳鸣 | (304) | (六)视疲劳 | (309) |
| (四)耳胀耳闭 | (305) | (七)弱视 | (310) |



上篇

推拿按摩保健疗法简介



一、推拿按摩疗法概述

(一)推拿按摩疗法的特点

推拿按摩疗法是通过穴位刺激经络传导至内脏或病灶所在部位,从而达到防治疾病的目的和养生保健的一种自然疗法。它具有以下特点。

(1)简便:推拿按摩疗法,人人可行,不受时间、地点的限制,安全平稳。推拿按摩疗法不但可以在医院里由专业医生操作,而且可在家庭成员之间相互采用。这种方法既可以防治疾病,又可以养生保健,还可以用于简单、常规的急救。掌握一些推拿按摩疗法的知识、方法和技能,对自己和家人的健康和保健大有益处。

(2)经济、安全、实用:只要认真学习和掌握一些推拿按摩疗法基本操作方法,在诊断明确、定穴准确、选穴恰当、手法适宜的前提下坚持治疗,常能取得一定的治疗效果,直至达到治愈的目的,此法经济实用,没有大的危险性,是值得推广的治疗方法。

(3)适用范围广泛:推拿按摩疗法除对一般的常见病效果确切外,对于一些疑难病症,如腰椎管狭窄、腰椎间盘突出症、糖尿病、高血压病、低血压、胃下垂、阳痿、早泄等,也可收到较好的效果。尤其是慢性功能性疾病或长期服药效果不明显的疾病,只要坚持治疗,往往可以收到很好的治疗效果。此法还可以用于一些突发性疾病的急救和对症处理。



(4)推拿疗法无药物的毒副作用,可长期应用:此法比较安全,无论男女老幼,有病治病,无病保健,大众均能接受。在当今化学药物所致药源性疾病和药源性死亡有增无减的情况下,这种“绿色”疗法更加体现出了自然疗法的广阔前景。

(二)推拿按摩疗法的原理

为什么推拿按摩疗法能治病呢?这是许多读者和患者朋友希望了解的问题,也是初学推拿按摩疗法时应当掌握的知识。推拿按摩疗法的治病原理主要以中医和现代医学的一些相关理论为基础。

1. 中医学的原理

(1)调整脏腑功能,增强人体抵抗力:中医学认为,经络是人体气血循行的通道,具有沟通上下内外,联络脏腑肢节的作用。穴位是经络在人体表面的反应。通过经络的联系,脏腑的病理变化可以反映到人的体表。外邪侵袭体表是可以通过经络传入内脏,而体表接受的各种刺激也可传导到体内的脏腑。推拿按摩疗法通过刺激一定的穴位治疗疾病,依靠的就是经络的传导作用。

(2)疏通经络,行气活血:经络是由经脉和络脉共同组成的。其中经脉又是由十二正经和奇经八脉构成的。手的3条阴经自胸至上肢的内侧循行到手;手的3条阳经自手的外侧循行到头;足的3条阴经自足的内侧循行到腹;足的3条阳经自头的外侧循行到足。它们都按照一定的走向循行于人体的头面、躯干、四肢及体内的脏器,是经络系统的主要部



分。奇经八脉中的督脉和任脉分别起着统管阳经和阴经的作用，此二经合于十二经又总称十四经。推拿按摩通过刺激经络穴位，疏通经络，而行气活血。

(3)“以痛为俞”和“痛点转移”：推拿按摩疗法主要是在痛点上施以各种手法，逐渐使“痛点”消除，祛除疾病，趋于健康。也可采用上病下治、左病右治、循经取穴等方法，使施术处的痛感超过病灶本身的痛感，从而减轻或消除疼痛，达到治疗的目的。

2. 现代医学的原理

(1)改善血液循环：刺激压痛点能改善病变部位的血液循环，加速局部和机体的新陈代谢，增强病变部位组织细胞的再生能力，促进功能恢复。

(2)改善神经调节功能：指压使局部神经感受器受到刺激，并传导到中枢神经，再由中枢神经系统“处理”后传导到刺激部位，以适应刺激。穴位受到的刺激超过或者抑制痛觉所产生的“影响”，出现“新痛胜旧痛，短痛胜长痛”的效果，从而达到镇痛的目的。

(3)释放内啡肽：刺激穴位，可使脑组织释放一种叫做内啡肽的物质。此物质可与脑组织内的吗啡受体结合而产生类似于注射吗啡的镇痛效果，从而达到止痛目的。

(三)推拿按摩疗法的作用

推拿按摩疗法之所以能够防治多种疾病，中医学认为是通过各种推拿手法刺激人体外部器官，通过穴位、经络或神经系统的传导，直接或间接地刺激肌肉、骨骼、关节、韧带、神