

名医教你 从头到脚做推拿

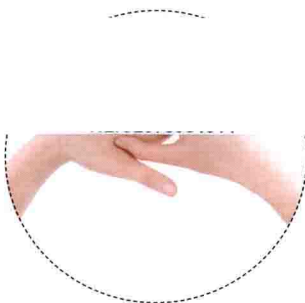
编著 健康养生堂编委会
主编 赵 鹏 韩 萍

名医话健康系列

全国 27 位名院名医联手打造

名医教你 从头到脚做推拿

赵 鹏 韩 萍 主编
健康养生堂编委会 编著



图书在版编目(CIP)数据

名医教你从头到脚做推拿 / 赵鹏, 韩萍主编; 健康
养生堂编委会编著. — 南京: 江苏科学技术出版社,
2014.4

(含章·名医话健康系列)

ISBN 978-7-5537-2577-2

I. ①名… II. ①赵… ②韩… ③健… III. ①推拿
IV. ①R244.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第001772号

名医教你从头到脚做推拿

主 编	赵 鹏	韩 萍
编 著	健康养生堂编委会	
责 任 编 辑	樊 明	葛 昀
责 任 监 制	曹叶平	周雅婷

出 版 发 行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	北京鑫海达印刷有限公司

开 本	718mm × 1000mm	1/16
印 张	16	
字 数	280千字	
版 次	2014年4月第1版	
印 次	2014年4月第1次印刷	

标 准 书 号	ISBN 978-7-5537-2577-2
定 价	45.00元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。



序



中医推拿按摩历史悠久，在远古时期，中国就有推拿医疗的活动。当时的人们在生产劳动中遇到损伤而发生疼痛时，本能地用手按压痛处，就会感到疼痛减轻或消失。经过长期实践后，古人认识到了按摩的作用，按摩成为了自觉的医疗活动，经过数千年的传承和发展，逐步形成了中医的推拿学科。

推拿作为一种治疗疾病的方法，是指医者运用自己的双手作用于患者体表、受伤部位、不适所在、特定腧穴、疼痛处，具体运用推、拿、按、摩、揉、捏、点、拍等形式多样的手法，以期达到疏通经络、推行气血、扶伤止痛、祛邪扶正、调和阴阳的疗效。

由于经络是人体气血运行的通道，内及脏腑，外达四肢、皮肤、九窍，分布于全身，所以中医学认为内科、外科、妇科、儿科的许多疾病，都可以通过推拿来达到治疗的目的。

现代生活中昂贵的医疗费用已超出了普通人群的承受水平，加之繁琐、费时地往返于医院与家里，也给人们造成了一定的不便与困扰。社会医疗资源的稀缺更使得少数医院为追求最大利益，不仅提高检查、药物、治疗的费用，甚至引导患者过度医疗和过度消费。而推拿疗法却以简单便捷、经济有效、亲近自然等特点，逐步成为个人和家庭养生保健、治病祛疾的首选疗法，深受人们的欢迎和喜爱。推拿不仅包含着数千年中医文化的实践经验和历史积淀，而且十分符合现代人的养生理念，很值得在广大家庭中广泛推行。

阅读导航 … 10

常用人体五脏保健大穴 … 12



Chapter 1

推拿疗法基础知识

- | | | |
|----|----------------------|----|
| 01 | 追根溯源话推拿 推拿的产生与演化 | 24 |
| 02 | 源于自然，归于神奇 推拿及其神奇功效 | 26 |
| 03 | 阴阳与推拿 阴阳学说是推拿疗法的理论基础 | 28 |
| 04 | 依五行推拿 五行分类，道法自然 | 30 |
| 05 | 人体脏腑与推拿 推拿的脏腑之论 | 32 |
| 06 | 四诊合参与八纲辨证 中医推拿的依据 | 34 |
| 07 | 辨别宜忌，循规而行 推拿注意事项与禁忌证 | 36 |

Column 推拿常用穴位手绘图鉴（一）… 38

Chapter 2

推拿必知的经络与腧穴

- | | | |
|----|-------------------|----|
| 01 | 人体经络穴位 藏在身体里的健康密码 | 42 |
| 02 | 手太阴肺经 呼吸顺畅，由它保障 | 44 |
| 03 | 手阳明大肠经 保护肠胃，一经多治 | 46 |
| 04 | 足阳明胃经 推拿此经，消化无忧 | 48 |
| 05 | 足太阴脾经 治疗妇科，首选经络 | 50 |
| 06 | 手少阴心经 开窍醒神，护心强身 | 52 |
| 07 | 手太阳小肠经 舒筋活络，消疲解乏 | 54 |
| 08 | 足太阳膀胱经 排出毒素，一身轻松 | 56 |
| 09 | 足少阴肾经 保养肾精，幸福长寿 | 58 |

10	手厥阴心包经	安定神志，养心怡情	60
11	手少阳三焦经	联络气血，补阳益气	62
12	足少阳胆经	调节脏腑，排忧解难	64
13	足厥阴肝经	调理气血，疏肝利胆	66

Column 推拿常用穴位手绘图鉴（二）… 68

Chapter 3

推拿手法快速入门

01	推拿取穴	定位找穴，轻松搞定	72
02	推拿的力度	恰到好处的控制	74
03	推拿用品与体位	借力发力，事半功倍	76
04	放松类推拿	消除疲乏，精神百倍	78
05	拍击类推拿	松解筋骨，调和气血	80
06	点穴类推拿	点到病除，通经活络	82
07	活动关节类推拿	调理关节，益气活血	84
08	正骨类推拿	脱位骨折，推拿解忧	86
09	常规部位推拿	全身各部，各司其职	88
10	小儿推拿	健康成长，父母必修	90

Column 推拿常用穴位手绘图鉴（三）… 92

Chapter 4

推拿正骨

01	下颌关节脱位	轻托复位，恢复正常	96
02	锁骨骨折	扳顶复位，轻松搞定	98
03	肘关节脱位	牵引旋切，反复屈伸	100
04	肩关节脱位	拿捏弹拨，旋摇活动	102
05	髋关节脱位	屈膝屈髋，牵引旋转	104

- | | | |
|----|---------------------|-----|
| 06 | 髌骨脱位 侧推拔推, 各有奇效 | 106 |
| 07 | 胸腰椎压缩性骨折 小心处理, 仔细对待 | 108 |
| 08 | 肱骨外科颈骨折 端提挤按, 鼓励锻炼 | 110 |

Column 推拿常用穴位手绘图鉴(四) ... 112

Chapter 5

推拿治疗软组织损伤及相关病症

- | | | |
|----|----------------------|-----|
| 01 | 足跟痛 甩开疼痛, 双足轻松 | 116 |
| 02 | 颈部扭伤 活血舒筋, 小心保养 | 118 |
| 03 | 肩周炎 通经活络, 日常保健 | 120 |
| 04 | 颈椎病 活血通络, 分清缓急 | 122 |
| 05 | 网球肘 舒筋活络, 消肿止痛 | 124 |
| 06 | 急性胸肋疼痛 行气化淤, 解痉止痛 | 126 |
| 07 | 急性腰扭伤 舒筋活络, 解除痉挛 | 128 |
| 08 | 背部软组织损伤 活血化淤, 消肿止痛 | 130 |
| 09 | 胸部肌肉拉伤 小心推揉, 散淤止痛 | 132 |
| 10 | 腹部肌肉拉伤 通经活血, 注意休息 | 134 |
| 11 | 肘关节损伤 消肿止痛, 活血化淤 | 136 |
| 12 | 掌指指间关节扭挫伤 拔伸揉捏, 注意力度 | 138 |
| 13 | 腓肠肌损伤 按揉拿捏, 轻柔缓慢 | 140 |
| 14 | 踝关节扭挫伤 消肿散淤, 轻松行走 | 142 |
| 15 | 肩关节扭挫伤 旋肱蹬腋, 成功复位 | 144 |

Column 推拿常用穴位手绘图鉴(五) ... 146

Chapter 6

推拿治疗亚健康

- | | | |
|----|---------------|-----|
| 01 | 落枕 颈肩僵硬, 推拿支招 | 150 |
| 02 | 牙痛 祛风止痛, 疏经通络 | 152 |

03	食欲不振 健胃消食，食欲大增	154
04	便秘 清热润燥，肠道畅通	156
05	头痛头晕 还你一个轻松的头脑	158
06	神经衰弱 对症推拿，安神定志	160
07	眼部疲劳 让心灵的窗户更明亮	162
08	腹痛、腹胀 疏畅气血，调理阴阳	164
09	鼻塞 疏通关窍，助鼻畅通	166
10	膈肌痉挛 疏肝理气，和胃强心	168
11	痔疮 难言之隐，推拿解忧	170
12	过度疲劳 强身健体，精神百倍	172
13	忧愁抑郁 放松身体，愉悦心情	174
14	烦躁 疏肝理气，舒缓解压	176
15	失眠 益精健脑，滋阴潜阳	178

Column 推拿常用穴位手绘图鉴（六）… 180

Chapter

7

推拿治疗家庭常见病

01	肥胖 只有瘦，才能寿	182
02	胃痛 理气止痛，健脾和胃	184
03	咳嗽 和气护肺，清热止咳	186
04	鼻炎 提升正气，呼吸顺畅	188
05	慢性腹泻 调理脾胃，腹中轻松	190
06	慢性腰肌劳损 让腰板硬起来	192
07	感冒 减轻症状，提高抵抗力	194
08	冠心病 祛瘀通脉，益气养心	196
09	前列腺炎 保护自己的生命“腺”	198
10	糖尿病 降糖降脂，益气活脉	200
11	高血压 滋阴育阳，补肾益精	202

Column 推拿常用穴位手绘图鉴（七）… 204

Chapter
8

推拿治疗妇产科常见病

- | | | |
|----|------------------|-----|
| 01 | 月经不调 疏通经络，调理气血 | 206 |
| 02 | 痛经 理气通络，活血化淤 | 208 |
| 03 | 妊娠呕吐 点按止吐，便捷轻松 | 210 |
| 04 | 产后缺乳 益气养血，通络下乳 | 212 |
| 05 | 闭经 活血通经，重返健康 | 214 |
| 06 | 带下 散寒除湿，固涩止带 | 216 |
| 07 | 更年期综合征 疏肝解郁，平衡阴阳 | 218 |
| 08 | 乳腺增生 活血化淤，消肿散结 | 220 |

Column 推拿常用穴位手绘图鉴（八）… 222

Chapter
9

推拿治疗儿科常见病

- | | | |
|----|-------------------|-----|
| 01 | 小儿咳嗽 温肺止咳，消除宝宝病痛 | 224 |
| 02 | 小儿遗尿 益气补肾，让宝宝告别遗尿 | 226 |
| 03 | 小儿便秘 益气养血，开塞通便 | 228 |
| 04 | 小儿呕吐 疏肝理气，和胃止呕 | 230 |
| 05 | 小儿夜啼 安神补脑，给宝宝一夜好梦 | 232 |
| 06 | 小儿发热 清热解毒，让宝宝快速退热 | 234 |
| 07 | 小儿腹泻 温补脾肾，利湿止泻 | 236 |
| 08 | 小儿痢疾 轻柔慢推，轻松止痢 | 238 |
| 09 | 小儿营养不良 健脾开胃，消食化滞 | 240 |

Column 推拿常用穴位手绘图鉴（九）… 242

- | | | |
|-----|-------------|-----|
| 附录一 | 常用骨度分寸表 | 243 |
| 附录二 | 人体经络推拿主治一览表 | 244 |

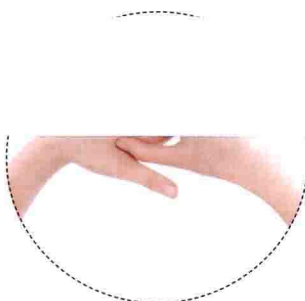
名医话健康系列

全国 27 位名院名医联手打造

名医教你 从头到脚做推拿

赵 鹏 韩 萍 主编

健康养生堂编委会 编著



健康养生堂编委会成员

(排名不分先后)

- 陈飞松 中国中医科学院研究员，北京亚健康防治协会会长、教授
臧春逸 首都医科大学教授，北京市妇产医院主任医师
李海涛 南京中医药大学教授、博士研究生导师
孙树侠 中国保健协会食物营养与安全专业委员会会长、主任医师
赵 鹏 国家体育总局科研所康复中心研究员
于雅婷 北京亚健康防治协会驻国家举重队中医调控专家、主任医师
于 松 首都医科大学教授，北京市妇产医院产科主任、主任医师
刘 红 首都医科大学教授、主任医师，国医大师贺普仁亲传弟子
韩 萍 北京小汤山疗养院副院长，国家卫计委保健局健康教育专家
成泽东 辽宁中医药大学教授，医学博士，辽宁省针灸学会副会长
谭兴贵 世界中医药联合会药膳食疗研究专业委员会会长、教授
盖国忠 中国中医科学院中医临床基础医学研究所教授
尚云青 云南中医学院中药学院副院长、副教授
杨 玲 云南省玉溪市中医医院院长、主任医师
陈德兴 上海中医药大学教授、博士研究生导师
温玉波 贵州省兴仁县中医院院长、副主任医师
秦雪屏 云南省玉溪市中医医院副院长、主任医师
林本荣 南京军区南京总医院汤山疗养区副院长、主任医师
邓 沂 国家中医药管理局科普巡讲团成员，安徽中医药高等专科学校教授
曹 军 云南省玉溪市中医医院高级营养师
穆志明 山西省药膳养生学会主任医师
郑书敏 国家举重队队医、主治医师
聂 宏 黑龙江中医药大学临床医学院副教授
朱如彬 云南省大理州中医医院主治医师
孙 平 吉林省长春市宽城区中医院副主任医师
张卫红 内蒙古通辽市传染病医院住院医师
宋洪敏 贵州省兴仁县中医院住院医师



序



中医推拿按摩历史悠久，在远古时期，中国就有推拿医疗的活动。当时的人们在生产劳动中遇到损伤而发生疼痛时，本能地用手按压痛处，就会感到疼痛减轻或消失。经过长期实践后，古人认识到了按摩的作用，按摩成为了自觉的医疗活动，经过数千年的传承和发展，逐步形成了中医的推拿学科。

推拿作为一种治疗疾病的方法，是指医者运用自己的双手作用于患者体表、受伤部位、不适所在、特定腧穴、疼痛处，具体运用推、拿、按、摩、揉、捏、点、拍等形式多样的手法，以期达到疏通经络、推行气血、扶伤止痛、祛邪扶正、调和阴阳的疗效。

由于经络是人体气血运行的通道，内及脏腑，外达四肢、皮肤、九窍，分布于全身，所以中医学认为内科、外科、妇科、儿科的许多疾病，都可以通过推拿来达到治疗的目的。

现代生活中昂贵的医疗费用已超出了普通人群的承受水平，加之繁琐、费时地往返于医院与家里，也给人们造成了一定的不便与困扰。社会医疗资源的稀缺更使得少数医院为追求最大利益，不仅提高检查、药物、治疗的费用，甚至引导患者过度医疗和过度消费。而推拿疗法却以简单便捷、经济有效、亲近自然等特点，逐步成为个人和家庭养生保健、治病祛疾的首选疗法，深受人们的欢迎和喜爱。推拿不仅包含着数千年中医文化的实践经验和历史积淀，而且十分符合现代人的养生理念，很值得在广大家庭中广泛推行。

本书共分为推拿疗法基础知识、推拿必知的经络和腧穴、推拿手法快速入门、推拿正骨、推拿治疗软组织损伤及相关病症、推拿治疗亚健康、推拿治疗家庭常见病、推拿治疗妇科常见病和推拿治疗儿科常见病九个部分。全书内容丰富，阐述简明，图文并茂，实用性强。通过图解的形式详细介绍了推拿疗法的核心原理、施用规律、经络知识、技术诀窍等内容，尤其是每一章节所列出的病症，都细致地讲解了推拿疗法的取穴、操作手法及步骤，并辅以大量的图片，力求将推拿疗法全方位、详尽地展现在读者面前，以方便读者最高效地掌握专症专治的推拿技巧。

这是一本很不错的家庭保健必备书，小小的一本书或许能给你带来大大的健康。



赵鹏

国家体育总局科研所康复中心研究员

国家举重队奥运会科研负责人

医学硕士、生物学博士、训练学博士后

荣获“2008年北京奥运会突出贡献个人”、“十一五中国健康管理十大新闻人物”等称号

阅读导航 ... 10

常用人体的五脏保健大穴 ... 12



Chapter 1

推拿疗法基础知识

- | | | |
|----|----------------------|----|
| 01 | 追根溯源话推拿 推拿的产生与演化 | 24 |
| 02 | 源于自然，归于神奇 推拿及其神奇功效 | 26 |
| 03 | 阴阳与推拿 阴阳学说是推拿疗法的理论基础 | 28 |
| 04 | 依五行推拿 五行分类，道法自然 | 30 |
| 05 | 人体脏腑与推拿 推拿的脏腑之论 | 32 |
| 06 | 四诊合参与八纲辨证 中医推拿的依据 | 34 |
| 07 | 辨别宜忌，循规而行 推拿注意事项与禁忌证 | 36 |

Column 推拿常用穴位手绘图鉴（一）... 38

Chapter 2

推拿必知的经络与腧穴

- | | | |
|----|-------------------|----|
| 01 | 人体经络穴位 藏在身体里的健康密码 | 42 |
| 02 | 手太阴肺经 呼吸顺畅，由它保障 | 44 |
| 03 | 手阳明大肠经 保护肠胃，一经多治 | 46 |
| 04 | 足阳明胃经 推拿此经，消化无忧 | 48 |
| 05 | 足太阴脾经 治疗妇科，首选经络 | 50 |
| 06 | 手少阴心经 开窍醒神，护心强身 | 52 |
| 07 | 手太阳小肠经 舒筋活络，消疲解乏 | 54 |
| 08 | 足太阳膀胱经 排出毒素，一身轻松 | 56 |
| 09 | 足少阴肾经 保养肾精，幸福长寿 | 58 |

10	手厥阴心包经	安定神志，养心怡情	60
11	手少阳三焦经	联络气血，补阳益气	62
12	足少阳胆经	调节脏腑，排忧解难	64
13	足厥阴肝经	调理气血，疏肝利胆	66

Column 推拿常用穴位手绘图鉴（二）... 68

Chapter 3

推拿手法快速入门

01	推拿取穴	定位找穴，轻松搞定	72
02	推拿的力度	恰到好处的控制	74
03	推拿用品与体位	借力发力，事半功倍	76
04	放松类推拿	消除疲乏，精神百倍	78
05	拍击类推拿	松解筋骨，调和气血	80
06	点穴类推拿	点到病除，通经活络	82
07	活动关节类推拿	调理关节，益气活血	84
08	正骨类推拿	脱位骨折，推拿解忧	86
09	常规部位推拿	全身各部，各司其职	88
10	小儿推拿	健康成长，父母必修	90

Column 推拿常用穴位手绘图鉴（三）... 92

Chapter 4

推拿正骨

01	下颌关节脱位	轻托复位，恢复正常	96
02	锁骨骨折	扳顶复位，轻松搞定	98
03	肘关节脱位	牵引旋切，反复屈伸	100
04	肩关节脱位	拿捏弹拨，旋摇活动	102
05	髋关节脱位	屈膝屈髋，牵引旋转	104

- | | | |
|----|--------------------|-----|
| 06 | 髌骨脱位 侧推拔推，各有奇效 | 106 |
| 07 | 胸腰椎压缩性骨折 小心处理，仔细对待 | 108 |
| 08 | 肱骨外科颈骨折 端提挤按，鼓励锻炼 | 110 |

Column 推拿常用穴位手绘图鉴（四）… 112

Chapter 5

推拿治疗软组织损伤及相关病症

- | | | |
|----|---------------------|-----|
| 01 | 足跟痛 甩开疼痛，双足轻松 | 116 |
| 02 | 颈部扭伤 活血舒筋，小心保养 | 118 |
| 03 | 肩周炎 通经活络，日常保健 | 120 |
| 04 | 颈椎病 活血通络，分清缓急 | 122 |
| 05 | 网球肘 舒筋活络，消肿止痛 | 124 |
| 06 | 急性胸肋疼痛 行气化淤，解痉止痛 | 126 |
| 07 | 急性腰扭伤 舒筋活络，解除痉挛 | 128 |
| 08 | 背部软组织损伤 活血化淤，消肿止痛 | 130 |
| 09 | 胸部肌肉拉伤 小心推揉，散淤止痛 | 132 |
| 10 | 腹部肌肉拉伤 通经活血，注意休息 | 134 |
| 11 | 肘关节损伤 消肿止痛，活血化淤 | 136 |
| 12 | 掌指指间关节扭挫伤 拔伸揉捏，注意力度 | 138 |
| 13 | 腓肠肌损伤 按揉拿捏，轻柔缓慢 | 140 |
| 14 | 踝关节扭挫伤 消肿散淤，轻松行走 | 142 |
| 15 | 肩关节扭挫伤 旋肱蹬腋，成功复位 | 144 |

Column 推拿常用穴位手绘图鉴（五）… 146

Chapter 6

推拿治疗亚健康

- | | | |
|----|--------------|-----|
| 01 | 落枕 颈肩僵硬，推拿支招 | 150 |
| 02 | 牙痛 祛风止痛，疏经通络 | 152 |

03	食欲不振 健胃消食，食欲大增	154
04	便秘 清热润燥，肠道畅通	156
05	头痛头晕 还你一个轻松的头脑	158
06	神经衰弱 对症推拿，安神定志	160
07	眼部疲劳 让心灵的窗户更明亮	162
08	腹痛、腹胀 疏畅气血，调理阴阳	164
09	鼻塞 疏通关窍，助鼻畅通	166
10	膈肌痉挛 疏肝理气，和胃强心	168
11	痔疮 难言之隐，推拿解忧	170
12	过度疲劳 强身健体，精神百倍	172
13	忧愁抑郁 放松身体，愉悦心情	174
14	烦躁 疏肝理气，舒缓解压	176
15	失眠 益精健脑，滋阴潜阳	178

Column 推拿常用穴位手绘图鉴（六）… 180

Chapter 7

推拿治疗家庭常见病

01	肥胖 只有瘦，才能寿	182
02	胃痛 理气止痛，健脾和胃	184
03	咳嗽 和气护肺，清热止咳	186
04	鼻炎 提升正气，呼吸顺畅	188
05	慢性腹泻 调理脾胃，腹中轻松	190
06	慢性腰肌劳损 让腰板硬起来	192
07	感冒 减轻症状，提高抵抗力	194
08	冠心病 祛瘀通脉，益气养心	196
09	前列腺炎 保护自己的生命“腺”	198
10	糖尿病 降糖降脂，益气活脉	200
11	高血压 滋阴育阳，补肾益精	202

Column 推拿常用穴位手绘图鉴（七）… 204