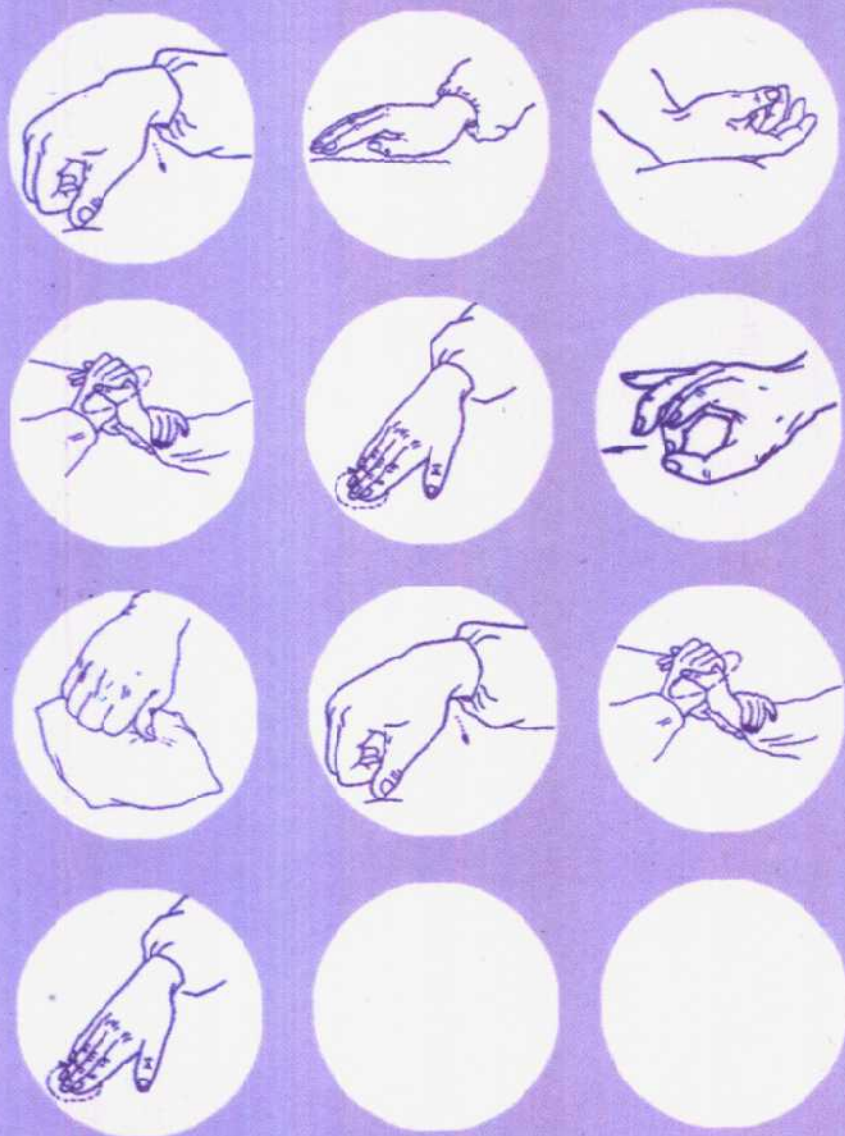


# 推拿按摩图解速记手册

邵水金 主编

上海科学技术文献出版社



# 推拿按摩图解速记手册

|     |     |     |
|-----|-----|-----|
| 主 编 | 邵水金 |     |
| 副主编 | 姜 俊 | 余安胜 |
|     | 张建华 |     |
| 编 委 | 毛根金 | 赵英侠 |
|     | 于 波 | 刘庆标 |
|     | 黄庆武 | 周秋生 |
|     | 王 红 | 邹国兴 |
|     | 刘海燕 | 何铭森 |

上海科学技术文献出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

推拿按摩图解速记手册/邵水金主编. —上海:  
上海科学技术文献出版社, 2003.9

ISBN 7-5439-2126-X

I. 推... II. 邵... III. 按摩疗法(中医) - 图解  
IV. R244.1-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 045382 号

责任编辑: 辛 吉

封面设计: 徐 利

## 推拿按摩图解速记手册

主编 邵水金

\*

上海科学技术文献出版社出版发行  
(上海市武康路 2 号 邮政编码 200031)

全国新华书店经销

常熟市华顺印刷有限公司印刷

\*

开本 850×1168 1/64 印张 4.25 字数 114 000

2003 年 9 月第 1 版 2005 年 1 月第 3 次印刷

印数: 8 201 - 13 200

ISBN 7-5439-2126-X/R·567

定价: 10.00 元

# 前 言

推拿又称“按摩”，是中医学宝库中的一个重要组成部分，是中药、针灸、推拿、气功四大临床治疗手段之一。推拿疗法以其方法简便、疗效显著、经济安全等优点，深受广大医生和患者的欢迎。为了便于学习、易于掌握、利于速记，我们以高等医药院校教材《推拿学》（俞大方主编）为蓝本，编写了这本《推拿按摩图解速记手册》。

本手册分上、中、下三篇。上篇介绍 100 个常用推拿穴位和 26 种基本推拿手法。中篇介绍 20 种常见病证的推拿治疗和全身各部保健按摩、强身健体自我按摩、美容与减肥按摩等内容。下篇附有十四经络循行图、全部穴位体表分布图、全身骨骼图和全身肌肉图，便于读

者查阅。

本手册图文并茂,内容丰富,语言简洁,浅显易懂,注重实用性和科学性。

本手册可供广大临床推拿医生、中医院校师生、推拿初学者及初、中、高级保健按摩师使用,亦可作为家庭按摩、强身健体自我按摩以及按摩爱好者的学习用书。由于本人水平所限,书中难免存在不足之处,望广大读者指正。

邵水金

上海中医药大学

2003年6月

# 目 录

## 上 篇

|                |   |
|----------------|---|
| 一、推拿常用穴位 ..... | 1 |
| (一) 头颈部 .....  | 2 |
| 1. 百会 .....    | 2 |
| 2. 四神聪 .....   | 2 |
| 3. 攒竹 .....    | 3 |
| 4. 睛明 .....    | 4 |
| 5. 四白 .....    | 4 |
| 6. 地仓 .....    | 4 |
| 7. 神庭 .....    | 4 |
| 8. 印堂 .....    | 4 |
| 9. 鱼腰 .....    | 5 |
| 10. 迎香 .....   | 6 |
| 11. 水沟 .....   | 6 |
| 12. 头维 .....   | 6 |

|               |    |
|---------------|----|
| 13. 下关 .....  | 6  |
| 14. 颊车 .....  | 7  |
| 15. 丝竹空 ..... | 7  |
| 16. 瞳子髻 ..... | 8  |
| 17. 太阳 .....  | 8  |
| 18. 率谷 .....  | 8  |
| 19. 翳风 .....  | 8  |
| 20. 风府 .....  | 8  |
| 21. 风池 .....  | 9  |
| 22. 人迎 .....  | 10 |
| 23. 天突 .....  | 10 |
| 24. 缺盆 .....  | 10 |
| 25. 桥弓 .....  | 10 |
| (二) 躯干部 ..... | 11 |
| 1. 中府 .....   | 11 |
| 2. 膻中 .....   | 12 |
| 3. 期门 .....   | 12 |
| 4. 章门 .....   | 13 |
| 5. 鸠尾 .....   | 13 |
| 6. 中脘 .....   | 13 |
| 7. 梁门 .....   | 13 |
| 8. 神阙 .....   | 14 |

|               |    |
|---------------|----|
| 9. 天枢 .....   | 14 |
| 10. 气海 .....  | 15 |
| 11. 关元 .....  | 15 |
| 12. 大椎 .....  | 15 |
| 13. 肩井 .....  | 15 |
| 14. 肩外俞 ..... | 16 |
| 15. 天宗 .....  | 17 |
| 16. 夹脊 .....  | 17 |
| 17. 大杼 .....  | 18 |
| 18. 风门 .....  | 19 |
| 19. 肺俞 .....  | 19 |
| 20. 心俞 .....  | 19 |
| 21. 肝俞 .....  | 20 |
| 22. 脾俞 .....  | 20 |
| 23. 肾俞 .....  | 20 |
| 24. 命门 .....  | 20 |
| 25. 志室 .....  | 21 |
| 26. 腰阳关 ..... | 21 |
| 27. 八髎 .....  | 21 |
| (三) 上肢部 ..... | 23 |
| 1. 肩髃 .....   | 23 |
| 2. 肩内陵 .....  | 23 |

|               |    |
|---------------|----|
| 3. 曲池 .....   | 23 |
| 4. 肩髃 .....   | 23 |
| 5. 肩贞 .....   | 24 |
| 6. 极泉 .....   | 25 |
| 7. 小海 .....   | 25 |
| 8. 曲泽 .....   | 26 |
| 9. 尺泽 .....   | 26 |
| 10. 内关 .....  | 27 |
| 11. 列缺 .....  | 27 |
| 12. 神门 .....  | 27 |
| 13. 外关 .....  | 29 |
| 14. 阳溪 .....  | 29 |
| 15. 合谷 .....  | 29 |
| 16. 落枕穴 ..... | 29 |
| 17. 腰痛点 ..... | 30 |
| 18. 十宣 .....  | 31 |
| 19. 劳宫 .....  | 32 |
| (四) 下肢部 ..... | 33 |
| 1. 环跳 .....   | 33 |
| 2. 承扶 .....   | 33 |
| 3. 殷门 .....   | 34 |
| 4. 委中 .....   | 35 |

|               |    |
|---------------|----|
| 5. 承山 .....   | 35 |
| 6. 风市 .....   | 35 |
| 7. 伏兔 .....   | 37 |
| 8. 梁丘 .....   | 37 |
| 9. 鹤顶 .....   | 37 |
| 10. 犊鼻 .....  | 38 |
| 11. 足三里 ..... | 38 |
| 12. 阑尾穴 ..... | 38 |
| 13. 条口 .....  | 38 |
| 14. 丰隆 .....  | 39 |
| 15. 阳陵泉 ..... | 40 |
| 16. 胆囊穴 ..... | 40 |
| 17. 悬钟 .....  | 40 |
| 18. 昆仑 .....  | 41 |
| 19. 三阴交 ..... | 41 |
| 20. 太溪 .....  | 41 |
| 21. 解溪 .....  | 41 |
| 22. 丘墟 .....  | 43 |
| 23. 太冲 .....  | 43 |
| 24. 内庭 .....  | 43 |
| 25. 至阴 .....  | 43 |
| 26. 太白 .....  | 44 |

|                       |           |
|-----------------------|-----------|
| 27. 公孙 .....          | 45        |
| 28. 隐白 .....          | 45        |
| 29. 涌泉 .....          | 46        |
| <b>二、推拿基本手法 .....</b> | <b>47</b> |
| (一) 摆动类手法 .....       | 47        |
| 1. 一指禅推法 .....        | 47        |
| 2. 揉法 .....           | 49        |
| 3. 揉法 .....           | 51        |
| (二) 摩擦类手法 .....       | 55        |
| 1. 摩法 .....           | 55        |
| 2. 擦法 .....           | 56        |
| 3. 推法 .....           | 58        |
| 4. 搓法 .....           | 60        |
| 5. 抹法 .....           | 60        |
| 6. 梳法 .....           | 61        |
| (三) 挤压类手法 .....       | 63        |
| 1. 按法 .....           | 64        |
| 2. 点法 .....           | 65        |
| 3. 拨法 .....           | 67        |
| 4. 捏法 .....           | 67        |
| 5. 拿法 .....           | 70        |
| 6. 掐法 .....           | 70        |

|                   |    |
|-------------------|----|
| 7. 捻法 .....       | 70 |
| 8. 踩跷法 .....      | 70 |
| (四) 振动类手法 .....   | 73 |
| 1. 抖法 .....       | 73 |
| 2. 振法 .....       | 73 |
| (五) 叩击类手法 .....   | 76 |
| 1. 拍法 .....       | 76 |
| 2. 击法 .....       | 77 |
| 3. 弹法 .....       | 79 |
| (六) 运动关节类手法 ..... | 81 |
| 1. 摇法 .....       | 81 |
| 2. 背法 .....       | 87 |
| 3. 扳法 .....       | 88 |
| 4. 拔伸法 .....      | 93 |

## 中 篇

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 一、常见病证的推拿治疗 ..... | 97  |
| (一) 肩周炎 .....     | 97  |
| (二) 网球肘 .....     | 104 |
| (三) 颈椎病 .....     | 105 |
| (四) 落枕 .....      | 107 |
| (五) 胸胁屏伤 .....    | 109 |

|                   |     |
|-------------------|-----|
| (六) 急性腰扭伤 .....   | 112 |
| (七) 慢性腰肌劳损 .....  | 113 |
| (八) 腰椎间盘突出症 ..... | 115 |
| (九) 梨状肌综合征 .....  | 119 |
| (十) 踝关节扭伤 .....   | 119 |
| (十一) 胃痛 .....     | 124 |
| (十二) 便秘 .....     | 125 |
| (十三) 头痛 .....     | 126 |
| (十四) 失眠 .....     | 129 |
| (十五) 高血压病 .....   | 130 |
| (十六) 半身不遂 .....   | 133 |
| (十七) 面瘫 .....     | 136 |
| (十八) 痛经 .....     | 138 |
| (十九) 小儿泄泻 .....   | 141 |
| (二十) 小儿肌性斜颈 ..... | 143 |

## 二、全身保健按摩 .....

|               |     |
|---------------|-----|
| (一) 头面部 ..... | 144 |
| (二) 颈肩部 ..... | 148 |
| (三) 胸腹部 ..... | 150 |
| (四) 背腰部 ..... | 152 |
| (五) 上肢部 ..... | 155 |
| (六) 下肢部 ..... | 157 |

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| <b>三、强身健体自我按摩</b> ..... | 160 |
| (一) 补肾益精法 .....         | 160 |
| (二) 健脾养胃法 .....         | 164 |
| (三) 疏肝利胆法 .....         | 167 |
| (四) 宣肺通气法 .....         | 169 |
| (五) 宁心安神法 .....         | 175 |
| (六) 消除疲劳法 .....         | 178 |
| (七) 振奋精神法 .....         | 179 |
| (八) 调和阴阳法 .....         | 182 |
| (九) 催眠法 .....           | 182 |
| (十) 护发法 .....           | 186 |
| (十一) 明目法 .....          | 187 |
| (十二) 聪耳法 .....          | 191 |
| (十三) 通鼻法 .....          | 192 |
| (十四) 固齿法 .....          | 193 |
| (十五) 清咽法 .....          | 194 |
| (十六) 强项法 .....          | 195 |
| (十七) 通乳法 .....          | 196 |
| (十八) 通便法 .....          | 197 |
| (十九) 上肢保健法 .....        | 198 |
| (二十) 下肢保健法 .....        | 208 |
| <b>四、美容与减肥按摩</b> .....  | 215 |

|                |     |
|----------------|-----|
| (一) 美容按摩 ..... | 215 |
| (二) 减肥按摩 ..... | 220 |

## 下 篇

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 一、经络循行图 .....   | 224 |
| (一) 手三阴经 .....  | 224 |
| 1. 手太阴肺经 .....  | 224 |
| 2. 手少阴心经 .....  | 225 |
| 3. 手厥阴心包经 ..... | 226 |
| (二) 手三阳经 .....  | 227 |
| 1. 手阳明大肠经 ..... | 227 |
| 2. 手太阳小肠经 ..... | 228 |
| 3. 手少阳三焦经 ..... | 229 |
| (三) 足三阳经 .....  | 230 |
| 1. 足阳明胃经 .....  | 230 |
| 2. 足太阳膀胱经 ..... | 231 |
| 3. 足少阳胆经 .....  | 232 |
| (四) 足三阴经 .....  | 233 |
| 1. 足太阴脾经 .....  | 233 |
| 2. 足少阴肾经 .....  | 234 |
| 3. 足厥阴肝经 .....  | 235 |
| (五) 任脉、督脉 ..... | 236 |

|                        |            |
|------------------------|------------|
| 1. 任脉 .....            | 236        |
| 2. 督脉 .....            | 237        |
| <b>二、人体穴位分布图 .....</b> | <b>238</b> |
| (一) 头颈部穴位 .....        | 238        |
| (二) 躯干部穴位 .....        | 239        |
| 1. 躯干前面穴位 .....        | 239        |
| 2. 躯干后面穴位 .....        | 240        |
| 3. 躯干侧面穴位 .....        | 241        |
| (三) 上肢部穴位 .....        | 242        |
| 1. 上肢前面穴位 .....        | 242        |
| 2. 上肢后面穴位 .....        | 243        |
| (四) 下肢部穴位 .....        | 244        |
| 1. 下肢前面穴位 .....        | 244        |
| 2. 下肢后面穴位 .....        | 245        |
| 3. 下肢内侧面穴位 .....       | 246        |
| 4. 下肢外侧面穴位 .....       | 247        |
| <b>三、人体全身骨骼图 .....</b> | <b>248</b> |
| <b>四、人体全身肌肉图 .....</b> | <b>249</b> |
| (一) 身体前面肌肉的分布 .....    | 249        |
| (二) 身体背面肌肉的分布 .....    | 250        |

# 上 篇

## 一、推拿常用穴位

腧穴是指人体脏腑经络气血输注于体表的部位,也是接受针灸、按摩刺激的部位,又名“穴位”、“穴道”、“孔穴”。

分布于人体的穴位很多,大体可分为十四经穴、经外奇穴和阿是穴三类。十四经穴是指归属于十二经及任、督二脉的腧穴,简称“经穴”,全身经穴有 361 个。经外奇穴是指没有归属于十四经的腧穴,简称“奇穴”,常用的奇穴有 48 个。阿是穴是指无具体名称、无固定部位,而是以痛处为腧的穴位。本书按人体头颈部、躯干部、上肢部和下肢部,选择了 100 个推拿常用穴位,分述如下。