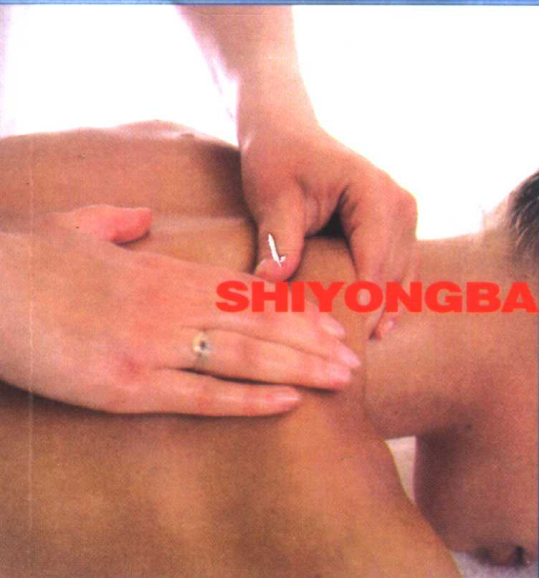




王金柱◇主编

实用



SHIYONGBAOJIAN TUINATUPU

保健
推拿



图谱

中医古籍出版社

实用保健推拿图谱

王全柱

主编
江苏工业学院图书馆
藏书章

中医古籍出版社

责任编辑 伊广谦

封面设计 于天水

图书在版编目 (CIP) 数据

实用保健推拿图谱/王金柱编。—北京:中医古籍出版社,2003.2
ISBN 7-80174-128-5

I. 实. . . II. 王. . . III. 按摩疗法 (中医) —图谱 IV. R244.1-6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 099219

中医古籍出版社出版发行

(北京东直门内北新仓 18 号)

全国各地新华书店经销

北京市兴怀印刷厂印刷

850×1168 毫米 32 开 9.875 印张 243 千字

2003 年 2 月第 1 版 2003 年 2 月第 1 次印刷

印数: 1-5000 册

ISBN 7-80174-128-5/R·128

定价: 20.00 元

主 编 王金柱 (中国中医研究院骨伤科研究所)

副 主 编 童支援 (浙江省金华市中医院)

黎作旭 (中国中医研究院骨伤科研究所)

刘文瑞 (新加坡中国中医传统医药中心)

编 委 (按笔画顺序排列)

马 茹 王光涛 王金柱 刘文瑞

陈成宇 高心宇 童支援 靳绍敏

蔡丽瑛 黎作旭

摄 影 居 杨

电脑制作 徐京红 林 静

内 容 提 要

《实用保健推拿图谱》一书是在系统总结博采众家保健手法之长的基础上，荟萃操作技巧编撰集成。该书全面系统地介绍了中医保健推拿时整套手法的操作技巧，是一部中国传统保健医学专著之一。

本书按被保健者的体位分为头面部，胸腹、四肢部，腰背、双下肢部及颈肩部四大部分。每个手法均以数码相机拍摄的高清晰度照片及富于动感的标明动作方向的符号予以表现，并用精练的语言阐明操作技巧。全书图文并茂，深入浅出，手法技巧静中有动，一目了然，使读者易学、易懂，便于掌握使用。

全书约有 24 万字，405 幅照片，内容新颖实用。本书主要供保健推拿、按摩、骨伤科医生临床使用，也可供教学、科研及其他医务人员、推拿爱好者参考。

前 言

推拿疗法是中国传统医学宝库中一颗璀璨的明珠，是我国历代医家和人民群众长期与疾病作斗争的经验总结。它以疗效显著、适应症广泛、保健强身和防治疾病等优点，日益为广大群众所喜爱。近 30 年来，随着社会的进步，经济的发展，科学技术水平的提高和人民生活的改善，追求身体健康，保持强壮体魄，已经成为每个人的愿望。人们企盼通过一种不打针、不吃药、无毒副作用、无损伤性的自然疗法来达到这一目的。因此，各流派独到的保健推拿疗法越来越受到人们的青睐，同时亦引起了国内外医学界的高度重视。

我们在全面系统总结经典医著，博采众家保健推拿手法之长的基础上，结合近 30 年的临床实践和为国家领导人及联合国官员保健推拿工作的经验，荟萃操作技巧，编撰成《实用保健推拿图谱》一书，以指导临床、教学与科研实践。本书所介绍的内容以舒筋活血止痛，促进新陈代谢，增加免疫功能，提高抗病能力的整套手法为主线，以高清晰度的富于动感的照片配以精炼的文字说明为一体，图文并茂，静中有动，使读者易学易懂。

在诸多医学著作中，有关介绍中医保健推拿手法的内容极为丰富，各流派手法技巧变化莫测，本书主要荟萃精华手法，以飨读者。但由于篇幅所限，不能详尽赘述，故对于深入研究者尚祈与国内外同类书籍相互参照。本书在编写过程中，得到中央有关领导及中国中医研究院的大力支持，对此我们深表感谢。因作者水平所限，书中谬误之处在所难免，恳请广大读者批评指正。

王金柱 于壬午年春

目 录

一、头面部

1.点颤百会穴	(2)
2.点颤四神聪穴	(4)
3.点揉神庭穴	(6)
4.点揉头维穴	(8)
5.五指拿法	(10)
6.指叩法	(12)
7.归挤法	(14)
8.捋印堂	(17)
9.开天门	(19)
10.弹天门	(21)
11.搓天门	(25)
12.拉天门	(27)
13.按揉太阳穴	(29)
14.点睛明穴、挑攢竹穴	(31)
15.点揉鱼腰穴	(33)
16.点揉丝竹空穴	(35)
17.推坎宫	(37)
18.抹眼球	(39)
19.推鼻背两侧	(41)
20.点揉四白穴	(43)
21.点揉迎香穴	(45)
22.点揉地仓穴	(47)
23.点颤承浆穴	(49)

24.点颤廉泉穴	(51)
25.点颤颊车穴	(53)
26.点颤垂根穴	(55)
27.点颤听官、听会、下关穴	(57)
28.扇挑法	(60)
29.捋理颜面	(63)
30.捏耳垂	(65)
31.提拉耳轮、耳垂	(67)
32.外耳道揉法	(70)
33.扩外耳道	(72)
34.捋对耳轮	(75)
35.扇耳法	(77)
36.叠耳揉法	(79)
37.鸣天鼓	(81)
38.点颤安眠Ⅰ穴	(83)
39.点颤安眠Ⅱ穴	(85)
40.点揉风池穴	(87)
41.推风池穴	(89)

二、胸腹、四肢部

42.揉双肩	(91)
43.捋胸骨体	(94)
44.胸部分推法	(96)
45.点颤上腕、中腕、下腕及足三里穴	(98)
46.点颤关元、气海及足三里穴	(101)
47.点颤中极及足三里穴	(103)
48.滚按法	(105)
49.振法	(107)
50.戳点法	(109)

51. 滚推捋拿法	(111)
52. 上肢推法	(115)
53. 上肢拿法	(118)
54. 点手三阴经	(121)
55. 点手三阳经	(124)
56. 拨臂丛神经	(127)
57. 腋窝滚法	(129)
58. 拨桡神经	(131)
59. 拨尺神经	(133)
60. 环转摇肘法	(135)
61. 单鞭摇肘法	(137)
62. 交错摇腕法	(139)
63. 指屈伸腕法	(141)
64. 手指拔伸法	(143)
65. 屈伸掌指、指间关节法	(145)
66. 伸拇法	(149)
67. 伸指法	(151)
68. 点抖劳官穴	(153)
69. 对捻劳官穴	(155)
70. 运肘屈伸法	(157)
71. 摇肩法	(160)
72. 展筋法	(163)
73. 理筋法	(165)
74. 牵抖法	(168)
75. 下肢推法	(170)
76. 下肢拿法	(173)
77. 下肢理法	(176)
78. 点风市穴	(178)

79.点血海穴	(180)
80.拨髌骨外上角	(182)
81.拨髌骨内上角	(184)
82.拨髌骨上缘	(186)
83.松筋法	(188)
84.点颤双犊鼻穴	(190)
85.拨髌韧带	(192)
86.搓分法	(194)
87.实拳叩击法	(196)
88.膝关节屈伸法	(198)
89.下肢分推法	(201)
90.下肢内、外旋法	(203)
91.搓晃法	(205)
92.推捋前足背部	(208)
93.足趾拔伸法	(210)
94.屈跖趾关节法	(212)
95.伸跖趾关节法	(214)
96.拿足趾趾蹼	(216)
97.前足揉法	(218)
98.点颤涌泉穴	(220)
99.滚推足底法	(222)
100.摇踝法	(226)
101.牵抖法	(228)
102.摇头摆尾法	(231)

三、腰背、双下肢部

103.摩法	(233)
104.点挑夹脊穴	(236)
105.拔筋法	(239)

106.按揉法	(242)
107.前臂按揉法	(244)
108.滚法	(246)
109.顺推拉法	(249)
110.逆推拉法	(251)
111.扣法	(253)
112.拨腓总神经	(256)
113.捋跟腱	(258)
114.俯卧摇踝法	(260)
115.足底散点推拿法	(262)
116.搓足底	(265)
117.拍打法	(267)
118.后背分推法	(269)
119.下肢直推法	(271)

四、颈肩部

120.搓法	(273)
121.捋发际	(276)
122.点揉风池穴	(279)
123.拿颈肩部	(282)
124.旋推法	(286)
125.摇颈法	(290)
126.推按法	(292)
127.端提法	(294)
128.空拳叩击法	(296)
参考文献	(298)

实用保健推拿图谱

一、头面部

1. 点颤百会穴

【部位】百会穴位于人体前后正中线与两耳尖连线之交点。(图1)

【作用】健脑宁神，升阳举陷。

【操作技巧】患者仰卧位。医生坐于头侧，双上肢屈肘，右手拇指指间关节屈曲，以其指端置于百会穴，左手拇指指腹加压于右手拇指指间关节背侧，随患者呼吸的节律，呼气时点按，当气呼出之后，在未吸气的瞬间，医生右上肢肌肉有节律地收缩，并通过拇指指端向百会穴传导振颤之力，吸气时则停止振颤并轻轻抬起。注意用力应柔和，以患者无疼痛感为宜。反复操作4~6次。(图2 图3)



图1

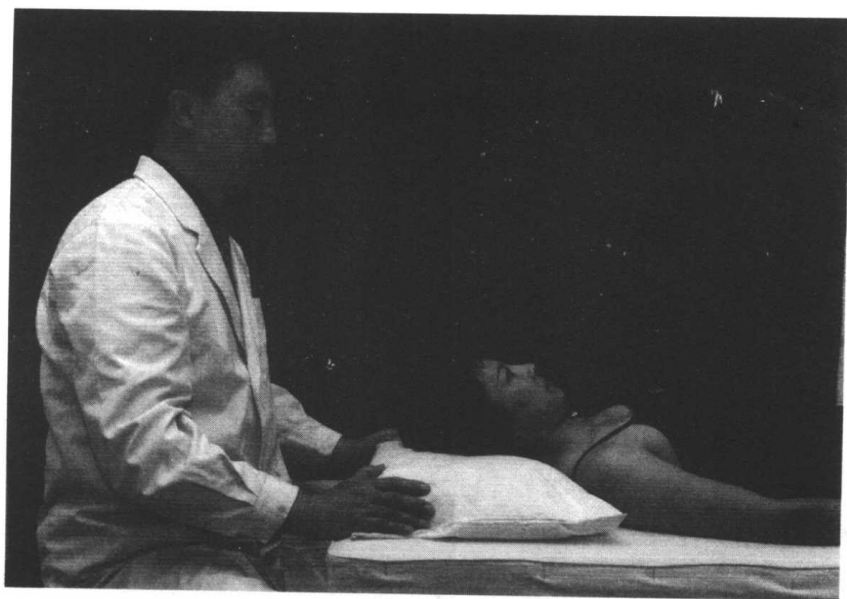


图 2 患者与医生的体位



图 3 振颤动作

2. 点颤四神聪穴

〔部位〕四神聪穴位于百会穴前、后、左、右各旁开 1 寸。
(图 4)

〔作用〕镇静安神，平肝活络。

〔操作技巧〕体位同上。医生双上肢屈肘，拇指外展，指间关节屈曲，以拇指指端为着力点，先对准百会穴左右各旁开 1 寸处，点颤 4~6 次。操作技巧同点颤百会穴，亦是随着患者呼吸的节律，吸气时轻轻上提，呼气时随之向下点按，当气呼出之后，在未吸气的瞬间，亦应施振颤之力。注意用力应柔和，以患者无疼痛感为宜。(图 5 图 6)

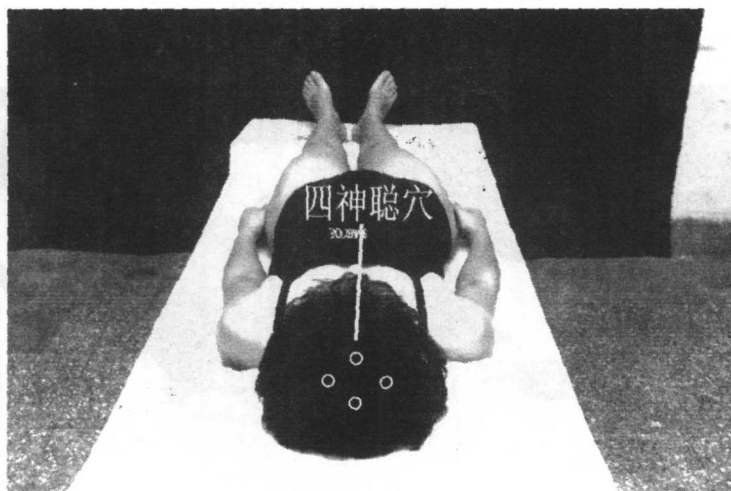


图 4

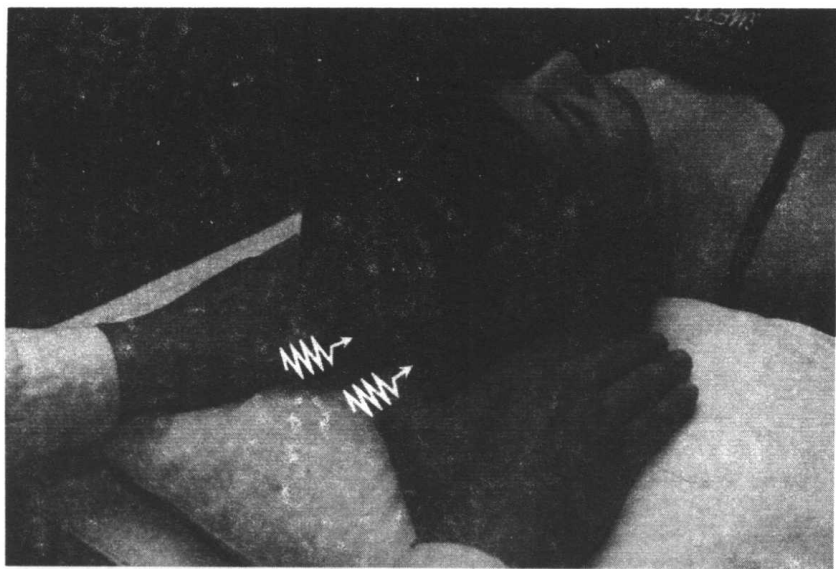


图 5 点颤百会穴左右各旁开 1 寸处

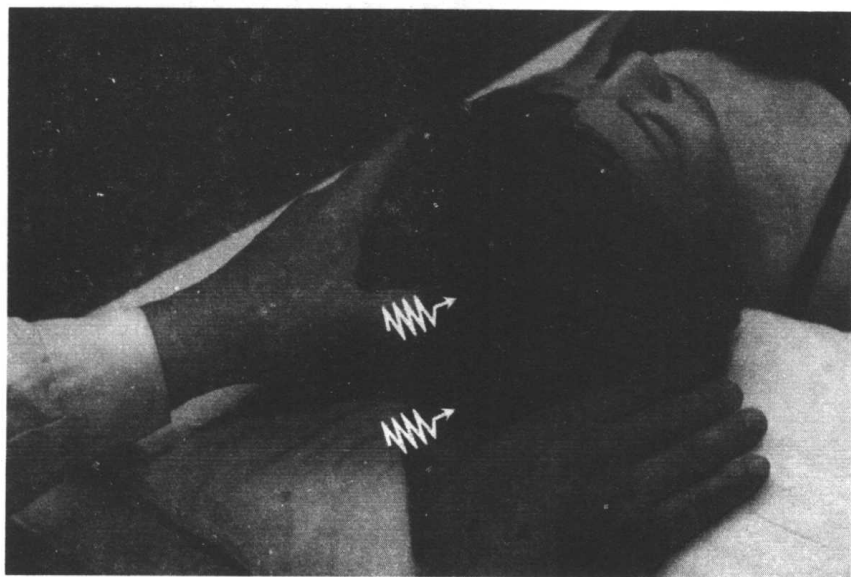


图 6 点颤百会穴前后各旁开 1 寸处