

按摩推拿手法一百八十种

宋一同 主编



中国华侨出版社

按摩推拿手法180种

宋一同 主编

中国华侨出版社

(京)新登字190号

按摩推拿手法 180 种

宋一同 主编

出版者 中国华侨出版社

北京市朝阳门内大街130号

(邮政编码100013)

经销者 新华书店总店北京发行所

印刷者 北京华昌印刷厂

开 本 787×1092毫米 32开

字 数 173千字 8.5印张

版 次 1992年7月第1版

印 次 1993年3月第2次印刷

印 数 17001—21000册

书 号 ISBN 7-80074-629-1/R · 16

定 价 4.20元

内 容 简 介

按摩推拿术源远流长，数千年来的不断发展，至今已形成众多的流派、学派以及内容丰富的按摩推拿手法。本文在阐述按摩推拿手法的起源、形成与发展，以及按摩推拿的作用原理及应用原则之后，将按摩推拿手法从基础手法、临床手法和特殊手法三个方面加以详细介绍。其中基础手法122种，几乎囊括古今见于文字的单一手法；针对临床手法多由基础手法组合而来，故择要介绍了包括小儿类手法在内的临床手法52种；特殊手法7种。此外，对近代30位有影响的名医加以简介并揭示其手法特色。本书承古接今，立足实践，是所有接触按摩推拿专业者的必备参考书之一，也是进行国际间交流的重要参考书之一。本书适用于按摩推拿科医生，中西医院校师生及基层医务工作者。

主 编	宋一同		
副 主 编	陈 敏	朱汉章	
编 委	杜 毅	吴剑峰	高学廉
参加编写	王咏新	邱模炎	李德祥
	樊永欣	郑 宏	
协助编写	张 磊	田 野	邱 怡

前 言

中国按摩推拿术，是中华民族的传统医学瑰宝之一，也是当今全球性的“中医热”中的热点。若将祖国医学的传统疗法比成一花园，按摩推拿手法则无疑是其中一枝大放光彩的奇葩。数千年来，历代名家辈出，手法日精。纵观古今有关书籍，见于文字的按摩推拿基础手法不过百余种，而由之演化、组合而成的临床手法，则洋洋难以计数。各家各派，不同地区不同学者，其临床应用手法均各不相一。故此，作者试以搜集有关资料，总结整理按摩推拿的基础手法，求精求全，为更进一步丰富临床手法、促进按摩推拿事业的发展而尽薄力。

本书存抛砖引玉之夙愿，但求与有志者共同探索，并掘繁奥、奇特的传统手法之宝藏，为人类的医疗保健、为国际间的学术交流而尽一个医者之责。

限于作者的水平，书中错漏在所难免，尚诚请行家斧正指教！

本书的编写、出版，得到中国华侨出版公司的大力支持，藉此敬呈衷心谢意！

北京针灸骨伤学院教授 宋一同

1991年12月

目 录

第一章 按摩推拿手法的起源、形成与发展·····	(1)
第一节 按摩推拿术的起源·····	(2)
第二节 按摩推拿术的形成·····	(3)
第三节 按摩推拿术的发展·····	(5)
第二章 按摩推拿的作用原理·····	(13)
第一节 中医学关于按摩推拿 的作用原理·····	(14)
第二节 现代医学关于按摩推拿手法的 作用原理·····	(17)
第三章 按摩推拿手法的应用原则·····	(22)
第一节 按摩推拿的治疗原则·····	(22)
第二节 按摩推拿治疗的基本方法·····	(28)

第三节 按摩推拿手法应用的注意事项 (31)

第四节 按摩推拿手法的适应症
及禁忌症 (34)

第四章 按摩推拿手法的分类 (36)

第五章 按摩推拿基础手法 (39)

第一节 压力类手法 (39)

1. 按法 (39)
2. 压法 (40)
3. 捺法 (41)
4. 颤法 (42)
5. 振法 (43)
6. 擅法 (44)
7. 掐法 (44)
8. 铲法 (45)
9. 点法 (46)
10. 戳法 (47)
11. 押法 (48)
12. 扞法 (48)
13. 镇法 (49)
14. 顶法 (50)
15. 切法 (51)
16. 抑法 (51)

17.抵法	(52)
18.挤法	(53)
19.拧法	(54)
20.捏法	(55)
21.拿法	(56)
22.撮法	(57)
23.拈法	(58)
24.抓法	(59)
25.揪法	(60)
26.挪法	(61)
27.钳法	(62)
28.扼法	(63)
29.扣法	(64)
30.押法	(64)
31.掏法	(65)
32.合法	(66)
33.分法	(67)
34.挽法	(68)
35.捧法	(69)
36.掖法	(70)
37.扭法	(71)
38.挺法	(27)
39.托法	(72)
40.疏法	(73)
41.握法	(74)
42.探法	(74)

43. 搨法	(75)
44. 捻法	(76)
45. 揉法	(77)
46. 滚法	(77)
47. 抄法	(78)
48. 缕法	(79)
49. 荡法	(80)
50. 散法	(81)
51. 割法	(82)
52. 勒法	(82)
第二节 活动类手法	(83)
1. 摸法	(83)
2. 擦法	(84)
3. 拘法	(85)
4. 抹法	(86)
5. 扫法	(86)
6. 推法	(87)
7. 缠法	(88)
8. 刨法	(89)
9. 运法	(90)
10. 刮法	(91)
11. 摩法	(92)
12. 抚法	(94)
13. 揉法	(95)
14. 划法	(97)
15. 挠法	(98)

16. 按法	(98)
17. 搓法	(99)
18. 拭法	(101)
19. 梳法	(102)
20. 搔法	(103)
21. 捋法	(104)
22. 顺法	(105)
23. 滑法	(105)
24. 招法 (附: 鼓法)	(106)
25. 扶法	(107)
26. 抬法	(108)
27. 把法	(108)
28. 牵法	(109)
29. 端法	(110)
30. 提法	(111)
31. 拽法	(111)
32. 拉法	(112)
33. 拔法	(113)
34. 挂法	(114)
35. 顿法	(115)
36. 抵法	(115)
37. 捣法	(117)
38. 拂法	(118)
39. 扯法	(119)
40. 拨法	(119)
41. 摇法	(120)

42. 摆法	(121)
43. 抖法	(122)
44. 晃法	(123)
45. 迭法	(124)
46. 扳法	(125)
47. 盘法	(126)
48. 旋法	(126)
49. 搬法	(127)
50. 屈法	(128)
51. 卡法	(129)
52. 背法	(130)
53. 扬法	(131)
54. 颠法	(132)
55. 击法	(133)
56. 叩法	(134)
57. 敲法	(135)
58. 拍法	(136)
59. 笃法	(137)
60. 捣法	(138)
61. 捶法	(139)
62. 劈法	(140)
63. 剃法	(142)
64. 餐法	(143)
65. 弹法	(144)
66. 贯法	(145)
67. 啄法	(146)

68.打法	(146)
69.漂法	(147)
70.搦法	(148)

第六章 按摩推拿临床手法 (149)

第一节 常见手法 (149)

1. 干洗头法	(149)
2. 双运太阳法	(150)
3. 一指托天法	(151)
4. 二龙戏珠法	(153)
5. 三指拿推法	(154)
6. 四指戳顶法	(155)
7. 四指归提法	(156)
8. 五指拿推法	(157)
9. 鸳鸯理额法	(159)
10. 抹双柳法	(160)
11. 摇头捋颈法	(161)
12. 牵颈旋转法	(163)
13. 开笼放鸟法	(164)
14. 摇臂伸抖法	(166)
15. 大鹏展翅法	(167)
16. 双臂靠抖法	(168)
17. 旱地拔葱法	(170)
18. 凤凰摆尾法	(170)
19. 五龙搭肩法	(171)

20.紧锣密鼓法	(172)
21.抱项膝顶法	(174)
22.提拿夹脊法	(175)
23.鲤鱼打挺法	(176)
24.蹬腰牵踝法	(177)
25.拉肩推髌法	(178)
26.屈膝推归法	(179)
27.点按伸腰法	(180)
28.开胸顺气法	(181)
29.呼吸迎随法	(182)
30.推脾运胃法	(183)
31.点揉章门法	(184)
32.点按三腕法	(185)
33.屈膝摇髌法	(186)
34.双抱揉膝法	(186)
35.搓揉涌泉法	(187)
36.点拨秩跳法	(188)

第二节 小儿类手法

1.苍龙摆尾法	(190)
2.凤凰单展翅法	(191)
3.老虎吞食法	(192)
4.打马过河法	(193)
5.水底捞月法	(195)
6.黄蜂入洞法	(197)
7.老汉扳辘法	(198)
8.飞经走气法	(199)

9.取天河水法.....	(201)
10.猿猴摘果法	(202)
11.双龙戏珠法	(203)
12.双龙摆尾法	(205)
13.龙入虎口法	(206)
14.双凤展翅法	(207)
15.赤凤摇头法	(208)
16.运土入水法	(210)
17.运水入土法	(211)
第三节 按摩推拿特殊手法.....	(213)
1.奇术法.....	(213)
2.一指禅法.....	(218)
3.指针术法.....	(219)
4.踩跷法.....	(220)
5.捏脊法.....	(221)
6.疏皮法.....	(222)
7.九归架按摩法.....	(223)

第七章 现代按摩推拿手法荟萃..... (226)

1.王子平按摩推拿手法特色.....	(226)
2.王松山一指禅推拿手法.....	(227)
3.王雅儒脏腑图点穴法.....	(227)
4.王广智牵拉颤腰复位法.....	(228)
5.王天文端扬挤压法.....	(229)
6.王和鸣气功振颤法.....	(230)

7.王继先扳旋提率法	(230)
8.韦以宗束挽手法	(231)
9.冯泉福小儿捏脊法	(232)
10.孙重山小儿临床推拿手法	(233)
11.李锡九内功推拿法	(233)
12.刘志亮内功指针法	(234)
13.刘寿山腕部理筋八面缝手法	(235)
14.刘柏龄舒筋手法	(237)
15.刘百科推顶手法	(238)
16.朱金山推拿四应六法	(239)
17.杜自明升降理筋手法	(240)
18.吴诚德麻醉推拿法	(240)
19.林如高抬腰平推法	(241)
20.陈宇清胃病推拿法	(242)
21.杨清山颤动法	(242)
22.施杞三扳法	(243)
23.骆氏腹诊推拿法	(244)
24.郑怀贤伤科经穴按摩法	(245)
25.祝波提阳旋转手法	(245)
26.黄乐山推拿十二法	(246)
27.曹锡珍经穴按摩法	(247)
28.董好魁脏腑经络按摩法	(249)
29.葛长海、李鸿江捏筋拍打疗法	(251)
30.魏指薪督脉经与肩周炎卧位手法	(252)

附：主要参考文献	(254)
----------------	-------