

王宗强 主编

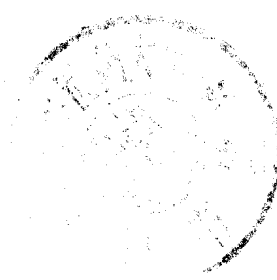
中国推拿手法荟萃



人民卫生出版社

中国推拿妙法荟萃

主编 王宗强



人民卫生出版社

1230409

(京)新登字081号

图书在版编目(CIP)数据

中国推拿妙法荟萃/王宗强主编.-北京:人民卫生出版社,
1994

ISBN 7-117-02081-4

I. 中… II. 王… III. 推拿手法-中国 IV. R244.1

中国本馆图书馆CIP数据核字(94)第01477号

中国推拿妙法荟萃

王宗强 主编

人民卫生出版社出版

(北京市崇文区天坛西里10号)

北京市卫顺印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

787×1092毫米32开本 16印张 4插页 347千字

1994年10月第1版 1994年10月第1版第1次印刷

印数: 00 001—6 500

ISBN 7-117-02081-4/R·2082 定价: 13.40元

〔科技新书目 325—192〕

主 编

王 宗 强

副 主 编

栾长业 王尚臣 苗吉文 李尚训

编 委

(按姓氏笔画为序)

王宗强 王尚臣 王辅民 鲁道远

李尚训 李鸿江 宋栋林 苗吉文

姜良顺 姜贵云 栾长业 栾大海

作 者

(按姓氏笔画为序)

于 生	万载云	马高亮	方大复	王兆春
王传堂	王志仪	王克军	王秀英	王福顺
王新付	井和平	田 峻	叶伟坚	付维娜
任建洪	庄晓群	刘永战	刘永俭	刘仕光
刘光泗	刘克俊	刘锡文	刘筱澍	许 青
许云荣	朱立政	朱升朝	阮初信	宋吉义
宋振之	李 飞	李万吉	李长福	李永成
李冬生	李洪福	李桂仪	李钰鑫	汪由浩
杜 满	杜素贞	杨少华	杨正山	杨自顺
杨芳珍	卢建丽	吴树全	吴新邑	赤秀花

毕秀芝	孙淑芬	余宗南	何有水	谷灵芳
张雷	张东升	张应勤	张均重	张状雄
张伟旗	张焕国	邹勋	陈大典	陈飞南
陈荣钟	陈重阳	陈锡福	孟昭俭	邵朝鹤
林娜	林少仁	林青云	罗永宽	罗光第
易绵中	周杰	周子轩	周裕仓	周焕钧
姜云和	姜良顺	姜贵云	姜志高	郭庆甫
郭金亭	郭秀荣	郭郡浩	胡汝云	赵春京
赵卫新	姚坤	钟士元	涂世国	栾大海
贾延峰	秦庆能	殷胜华	徐福	徐庆瑞
徐利华	徐际先	袁邦雄	袁相龙	夏光荣
梁炽桥	梁宗芬	崔广洲	崔传群	莫亚仿
陶学成	黄树林	黄明河	曾文斌	曾慎九
韩宗仁	韩昌竹	董辉	董永卿	董秀阁
彭科友	程铎	廖森林	黎桂祥	熊周清
翟羽东	潘济辉	樊百龄	薛丽强	

前 言

推拿是祖国医学的瑰宝，早在两千多年前的医籍中，就比较完整地记载了推拿防治疾病的方法。但由于种种条件的限制，学术上缺乏交流，只是按照地区流行病的特点和师授方法，发展为各具特色的推拿学术流派，如小儿推拿、正骨推拿、一指禅推拿、㮮法推拿、武功推拿、经穴推拿等等。这些众多的学术流派是我国推拿学科的一大特色。建国后，各地相继建立了一些推拿机构和专门学校，培养了大批专业人才，推拿学科也得到了显著发展。随着人民群众生活水平的提高，特别是近几年国内外非药物疗法的迅速发展，人们对推拿防病治病和保健的要求更加迫切。为了满足医务人员和广大人民群众的需要，促进推拿学术的交流和发展，我们编写了本书。

全书共4章48节。第1、2两章，以病为节，以法定名，重点介绍了20种伤科病症及24种内、妇、儿科病症的手法治疗。每一疾病下分列各具特点的治疗手法；第3章列举了10种常见病的自我推拿及9种保健手法，从不同角度展现了手法的保健防病、美容益寿作用，拓宽了推拿治病防病的领域；第4章向大家介绍了18种较新颖推拿手法的操作应用及注意事项，并尝试对手法的作用机理进行了初步探讨。旨在启迪广大读者把现代科学理论应用于推拿医学，在推拿的应用研究方面创出一条新路。

本书突出临床，注重实用，广泛收集和介绍国内行之有效的最新手法，力求在形式和内容上真正反映出目前国内的

推拿水平和现状。全书条例清晰，通俗易懂，文字深入浅出。既是广大推拿专业人员和研究者的必读书目，也是按摩爱好者对家庭和自身保健的良师益友。

由于编者水平所限，书中难免存有错误和不当之处，殷切希望同道和广大读者指正。

编者

1993.8

目 录

第一章 伤科病症	1
第一节 颈椎病	1
一、理筋牵拉复位法	2
二、拔伸旋转复位法	3
三、双手牵引侧扳法	4
四、循经推揉法	7
五、牵抖转肩拍打法	8
六、微调颈椎椎位法	12
七、牵引正骨法	13
八、按推复位法	15
九、旋搬法	17
十、辨证分型推拿法	19
第二节 颈性冠心病	22
一、颈部松扳揉动法	23
二、正骨推拿法	25
三、敏感点指压法	27
四、宽胸理气法	28
五、定点旋转复位法	30
第三节 落枕	33
一、棘突旁拇指按摩法	34
二、按压耳穴法	35
三、蘸酒拍打法	36
四、松颈摇颈法	37
第四节 胸椎后关节紊乱	39
一、俯卧双掌按肋复位法	39

二、上胸椎推顶复位法	42
三、拢拉按压法	43
四、指压敏感穴法	46
五、俯卧位按压法	47
第五节 胸胁进挫伤	48
一、穴位点按法	48
二、点按推理提拉法	50
第六节 菱形肌综合征	53
一、点揉分筋理顺法	53
二、点穴推拿三步法	55
三、摇摆揉拨滚动法	57
四、推按弹拨提拿法	58
第七节 腰部软组织损伤	60
一、捏筋拍打法	60
二、四步推腰法	63
三、点障法	66
四、指针法	68
第八节 腰椎后关节紊乱症	70
一、卧位斜扳法	70
二、点穴复位法	72
三、旋转复位法	73
第九节 腰椎间盘突出症	75
一、拇指复位法	75
二、旋转复位法	77
三、三晃一吊推扳法	80
四、指压斜搬复位法	82
五、牵抖斜旋推拿法	83
六、辨证加减法	86
第十节 第三腰椎横突综合征	88

一、 五步按摩法	84
二、 分离手法	96
三、 液体按摩法	97
四、 弹拨理筋点压法	98
第十一节 退行性脊椎炎	100
一、 肘臂揉按法	100
二、 辨证分型推拿法	102
三、 拇指腰椎小关节复位法	105
第十二节 骶髂关节半脱位	107
一、 侧卧位推按整复法	107
二、 仰俯卧位选择整复法	109
三、 俯卧位后伸牵引法	112
四、 屈曲抵拉复位法	115
第十三节 髂腹下神经损伤	117
一、 手牵足蹬法	117
二、 点按弹拨法	119
第十四节 梨状肌综合征	121
一、 弹拨牵拉复位法	121
二、 分筋理筋法	123
三、 理筋解痉牵抖法	125
四、 踩跷法	127
五、 拨筋法	128
六、 揉按拨动法	130
第十五节 股内收肌综合征	131
一、 内收外展摇动法	131
二、 解痉通络镇痛法	133
三、 分筋合梅花针法	134
第十六节 踝关节扭伤	135

一、推理拔伸法	135
二、揉捏点拨矫正法	137
三、舒筋整复法	138
四、扳趾通足六经法	140
五、全息穴位按摩法	141
六、喷酒按摩法	143
七、牵拉顶推法	144
八、涂药揉按法	146
第十七节 肩关节周围炎	147
一、颈部手法	148
二、被动运动法	152
三、药锤叩击法	154
四、加压垫按摩法	156
五、三步推拿法	161
六、点压滚揉弹拨法	163
七、松解法	165
八、牵举收旋法	167
第十八节 肱骨外上髁炎	171
一、点揉叩触法	171
二、肘关节被动过伸法	172
三、屈曲上提内旋过伸法	174
四、点揉法	176
五、棒击法	176
第十九节 屈指肌腱腱鞘炎	178
一、揉摩推理牵拉法	179
二、穴位揉捏牵拉法	180
第二十节 颞颌关节紊乱症	181
一、推板上撮整复法	182
二、舒筋弹拨法	184

三、摇转推拉法	185
第二章 内妇儿科病症	188
第一节 胃脘痛	188
一、摩腹揉穴法	188
二、指压配合呼吸法	190
三、脏腑点穴法	191
四、胸椎复位法	192
五、推颤运点捏脊法	194
第二节 胃下垂	196
一、揉颤推捣法	197
二、循经推揉提拿法	199
三、点按推顶抓提法	203
第三节 胃扭转	205
一、透视下整复法	205
二、推拿点穴法	207
第四节 泄泻	208
一、一指禅推拿法	209
二、腹腰配合推拿法	211
三、尾椎按摩法	215
第五节 腹痛	216
一、点穴疗法	217
二、背部按摩法	218
三、点抓腹壁咳嗽法	220
第六节 肠梗阻	223
一、旋摩扭揉疏通法	224
二、旋摩提抖掌震法	226
三、转摩掌揉推抚法	229
第七节 呃逆	230

一、压指法	230
二、点按法	232
三、推摩按揉法	233
四、压颤膻中穴法	235
第八节 慢性胆囊炎	235
一、旋转推按法	236
二、背部阿是穴推拿法	239
第九节 支气管哮喘	240
一、一指禅点揉法	241
二、背部敏感区点揉法	243
三、分期辨证法	245
第十节 失眠	247
一、点按额三线法	247
二、抑制兴奋辨证法	249
三、拍点摩擦指揉法	251
四、头颈部手法	252
五、脊背按摩法	254
第十一节 头痛	256
一、按揉点穴法	257
二、经穴点按法	258
三、指揉法	260
四、提牵搬颈弹拨法	261
五、上病下取法	264
六、线段按摩法	265
七、一指禅法	267
第十二节 高血压病	269
一、推桥弓法	270
二、一次一穴旋揉法	272
三、按摩点穴快速降压法	273

第十三节 痹证	275
一、分型施治法	275
二、经穴推拿按揉法	277
三、捶击法	280
四、分部取穴法	282
五、综合康复治疗	284
第十四节 半身不遂	287
一、点压推拿按揉法	287
二、点揉推拨法	289
三、点穴法	291
四、神经干弹拨法	294
第十五节 面瘫	296
一、指针法	296
二、外气导引点穴法	297
三、握拨牵正法	302
四、一指禅推按法	304
第十六节 痛经	306
一、辨证取穴法	306
二、推扳腰腿法	309
三、点穴摩压法	314
第十七节 不孕证	316
一、辨证取穴点按法	316
二、推拿按揉点穴法	318
第十八节 小儿腹泻	319
一、点揉推运佐灸法	320
二、振腹法	321
三、辨证分型法	322
四、触腹辨证法	325

五、简易推拿法	327
六、捏脊法	328
七、止泻七步推拿法	329
第十九节 小儿咳嗽	332
一、分部顺序推拿法	332
二、左手臂胸背部配穴法	334
三、冬病夏治法	338
四、胸背肺野部揉法	340
五、一掐二揉三推法	342
第二十节 小儿发热	345
一、解表清热法	345
二、清解里热法	346
三、扶正清热法	348
四、祛暑清热法	349
第二十一节 小儿遗尿	351
一、摩按疏经点揉法	352
二、指针弹拨四缝法	353
第二十二节 肌性斜颈	354
一、侧扳旋转法	355
二、揉捏分筋扳正法	360
第二十三节 臀肌挛缩症	361
一、揉按拿捏弹拨法	362
二、臀梅穴点压按揉法	363
第二十四节 近视	365
一、颈椎复位梳筋法	365
二、分推按揉法	368
三、经穴指掐法	371
第三章 自我推拿与保健	373

第一节 自我推拿	373
一、高血压病自我推拿法	373
二、胃脘痛自我推拿法	375
三、慢性肝炎自我推拿法	376
四、痛经自我推拿法	380
五、肾虚阳萎自我推拿法	382
六、膈痉挛自我推拿法	383
七、神经衰弱热敷自我推拿法	385
八、落枕自我推拿法	386
九、腰肌劳损自我推拿法	386
十、颈椎病自我推拿法	390
十一、颈椎病自我过伸仰枕法	394
第二节 手法保健	396
一、八会穴自我按摩法	396
二、耳穴按摩健身法	397
三、中老年自我按摩保健三十法	399
四、保健十六要诀	403
五、头面部五步保健按摩法	408
六、叩齿咽津养颜法	410
七、洗脸按摩美容法	411
八、小儿保健推拿法	412
九、保健推拿五段锦	414
第四章 手法介绍与研究	422
第一节 手法介绍	422
一、何氏“三阳开泰”头部按摩法	422
二、头功按摩法	425
三、头部指叩法	427
四、棒击疗法	431
五、击脊疗法	433

六、空拳乐音叩击法	436
七、八髎运气推拿法	438
八、足法推拿	441
九、指针法	443
十、脐穴按摩法	445
十一、改良式捏脊法	448
十二、脏腑按摩法	451
十三、运动按摩法	455
十四、脚踩运气循经点穴法	459
十五、摇头摆尾掐筋法	463
十六、整体推拿法	466
十七、小儿九九推拿法	469
十八、按揉法	470
第二节 手法研究	472
一、手法治疗颈肩腰腿痛的神经生理学基础	472
二、掌握“三度一辨”是取得推拿疗效的关键	478
三、按摩作用机理的现代医学研究	480
四、腹部推拿与减肥	487
五、推拿抗衰老作用初探	494