

中国推拿术

戴福利等

主编

山西科学技术出版社

中国推拿术

主 编

臧福科 戴俭国 毕永升

编 委

康 敏	胡顺强	戴惠芳	沈 达
陈勇辉	赵晓梅	王超英	

绘 图

许 宁 许 燕



山西科学技术出版社

1229029

晋新登字 5 号

2543/16

中国推拿术

戴福科等主编

山西科学技术出版社出版 (太原并州北路十一号)

山西省新华书店发行 太原新华印刷厂印刷

开本: 850×1168 1/32 印张: 36.75 字数: 921 千字

1993年10月第1版 1993年10月太原第1次印刷

印数: 1 3000 册

*

ISBN7-5377-0575-5

R·232 定价: 40.00 元



①扳肩法



②扳腿法

图 9—39 ①② 俯卧后伸扳法



①晃腿法



②挤按法

图 9—40 ①②侧卧屈髋法



图 9—41 骨盆旋后法



图 9—42 骨盆旋转法



图 9—43 腰部过伸位旋转法



图 9—44 腰前屈擦背腰法



图 9—50 拇指快速点散法



图 9—51 滚床法



图 9—52 拨伸掌颤法



图 9—53 膝顶过伸前屈法

目 录

上篇 推拿术基础

第一章 概论.....	(1)
第一节 推拿术的发展简史.....	(1)
第二节 推拿术知识和要领.....	(7)
一、推拿术的适应症.....	(7)
二、推拿术的禁忌症.....	(8)
三、推拿时的体位.....	(8)
四、推拿时的介质.....	(9)
五、推拿术的注意事项	(10)
六、历代推拿专著及医籍论述节选	(11)
第二章 练功	(29)
第一节 练功的基本知识	(29)
一、练功的目的和意义	(29)
二、练功的分类	(30)
三、练功的基本内容	(30)
四、练功的基本要领	(31)
五、练功的注意事项	(34)
第二节 常用功法	(34)
一、站桩功	(34)

二、少林内功 (节选)	(35)
三、易筋经	(39)
第三章 经络与腧穴	(47)
第一节 经络	(47)
一、十二经脉	(47)
二、奇经八脉	(51)
三、十五络脉	(53)
四、十二经别	(54)
五、十二经筋	(54)
六、十二皮部	(55)
第二节 常用腧穴	(56)
一、十四经穴	(56)
二、经外奇穴	(98)
第四章 推拿的作用	(103)
第一节 推拿对伤筋治疗的作用	(103)
一、缓解痉挛 舒筋通络	(104)
二、活血化瘀 消肿止痛	(104)
三、松解粘连 滑利关节	(105)
四、理筋整复 强壮筋骨	(106)
第二节 推拿对内脏病治疗的作用	(107)
一、促进气血的运行与生成	(107)
二、调理经气	(108)
三、调节内脏功能	(108)
四、增强机体的防御机能	(109)
第五章 疾病的诊断	(111)
第一节 四诊	(111)

一、望诊·····	(111)
二、问诊·····	(114)
三、闻诊·····	(116)
四、切诊·····	(117)
五、量法·····	(119)
第二节 临床检查·····	(120)
一、临床各项检查·····	(120)
二、X线检查·····	(129)
三、实验室检查·····	(129)
四、其它检查·····	(130)
第六章 疾病的治疗·····	(131)
第一节 治疗原则·····	(131)
一、治病求本 调整阴阳·····	(131)
二、扶正祛邪 三因制宜·····	(132)
三、异病同治 同病异治·····	(132)
第二节 治疗方法·····	(133)
一、推拿八法·····	(133)
二、手法治疗·····	(135)
三、固定·····	(135)
四、功能锻炼·····	(135)
第七章 手法·····	(142)
第一节 摆动类手法·····	(142)
一、一指禅推法·····	(142)
二、滚法·····	(143)
三、揉法·····	(144)
第二节 摩擦类手法·····	(145)
一、推法·····	(145)

二、摩法.....	(146)
三、擦法.....	(147)
四、抹法.....	(148)
五、搓法.....	(148)
六、运法.....	(149)
七、梳法.....	(150)
八、扫散法.....	(150)
第三节 挤压类手法.....	(151)
一、按法.....	(151)
二、点法.....	(152)
三、肘压法(压法).....	(152)
四、拿法.....	(153)
五、捏法.....	(154)
六、捻法.....	(154)
七、掐法.....	(155)
八、扯法.....	(155)
九、理法.....	(156)
十、踩跷法.....	(156)
第四节 振动类手法.....	(157)
一、震颤法.....	(157)
二、振法.....	(158)
三、抖法.....	(158)
第五节 叩击类手法.....	(159)
一、拍法(拍打法).....	(159)
二、击法.....	(160)
三、捣法.....	(160)
第六节 运动关节类手法.....	(161)
一、摇法.....	(161)

二、背法.....	(163)
三、扳法.....	(163)
四、拔伸法.....	(165)
第七节 十三大手法.....	(167)
第八章 自我保健推拿	(168)
第一节 自我保健推拿的特点	(168)
第二节 自我保健推拿的作用	(168)
第三节 自我保健推拿的要求	(169)
第四节 自我保健推拿的注意事项.....	(169)
第五节 自我保健推拿法	(170)
一、头部推拿法.....	(170)
二、眼部推拿法.....	(170)
三、耳部推拿法.....	(171)
四、鼻部推拿法.....	(171)
五、口齿推拿法.....	(172)
六、面部推拿法.....	(172)
七、颈部推拿法.....	(173)
八、咽部推拿法.....	(173)
九、胸肋部推拿法.....	(174)
十、腹部推拿法.....	(174)
十一、腰骶部推拿法.....	(175)
十二、上肢部推拿法.....	(176)
十三、下肢推拿法.....	(177)
十四、干浴推拿法.....	(178)

下篇 推拿术临床治疗

第九章 损伤病症	(179)
第一节 肩部病症	(179)
一、肱二头肌长腱滑脱	(179)
二、肱二头肌长腱腱鞘炎	(182)
三、肱二头肌短头肌腱损伤	(184)
四、冈上肌肌腱炎、冈上肌肌腱钙化	(186)
五、肩峰下滑囊炎	(188)
六、漏肩风	(190)
第二节 肘部病症	(194)
一、急性肘部伤筋	(195)
二、肱骨外上髁炎	(196)
三、肱骨内上髁炎 (又名学生肘)	(198)
四、尺骨鹰咀滑囊炎 (又名矿工肘)	(200)
第三节 腕与手部病症	(201)
一、腕部扭伤	(202)
二、桡侧伸腕肌腱周围炎	(205)
三、三角软骨损伤	(206)
四、腕管综合征	(209)
五、桡骨茎突狭窄性腱鞘炎	(211)
六、指部腱鞘炎	(213)
七、腱鞘囊肿	(215)
八、指间关节扭伤	(216)
第四节 髌部病症	(217)
一、髌关节滑囊炎	(218)
二、髌关节扭伤	(219)

三、弹响髌（又称髌胫束劳损）	(221)
第五节 膝部病症	(222)
一、侧副韧带损伤	(223)
二、创伤性滑膜炎	(225)
三、脂肪垫劳损	(228)
四、半月软骨损伤	(230)
五、髌骨软化症	(234)
第六节 踝部病症	(235)
一、踝关节扭伤	(236)
二、踝管综合征	(239)
三、跟腱扭伤	(241)
四、跖筋膜损伤	(243)
第七节 颈部病症	(245)
一、颈椎病	(245)
二、颈部扭伤及落枕	(256)
三、寰枢椎半脱位	(257)
第八节 胸背部病症	(259)
一、胸肋屏伤	(259)
二、肋软骨炎	(262)
三、背肌筋膜炎	(263)
第九节 腰部病症	(264)
一、急性扭腰	(265)
二、椎骨错缝	(269)
三、功能性腰痛	(273)
四、腰Ⅱ横突综合症	(276)
五、腰椎间盘突出症	(278)
第十节 骨盆部病症	(287)
一、梨状肌损伤综合征	(287)

二、骶髂关节损伤（或半脱位）·····	(290)
三、尾骶骨挫伤·····	(295)
四、耻骨联合分离症·····	(296)
第十章 内脏病症及杂症 ·····	(297)
第一节 胃脘痛·····	(297)
第二节 胃下垂 [附] 胃扭转·····	(300)
第三节 泄泻·····	(304)
第四节 便秘·····	(308)
第五节 呃逆·····	(311)
第六节 胆绞痛·····	(314)
第七节 头痛·····	(316)
第八节 失眠·····	(321)
第九节 高血压病·····	(325)
第十节 冠心病·····	(331)
第十一节 糖尿病·····	(336)
第十二节 癃闭·····	(340)
第十三节 阳痿·····	(344)
第十四节 哮喘·····	(348)
第十五节 肺气肿·····	(352)
第十六节 半身不遂·····	(354)
第十七节 面瘫·····	(358)
第十八节 痛经·····	(359)
第十九节 闭经·····	(363)
第二十节 子宫脱垂·····	(366)
第二十一节 慢性盆腔炎·····	(369)
第二十二节 产后耻骨联合分离症·····	(371)
第二十三节 乳痈·····	(376)
第二十四节 乳腺增生病·····	(379)