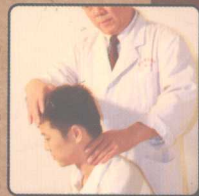


中华国粹书系

推拿按摩

中医如此神奇

何银洲·主编



农村读物出版社

中医如此神奇

之

推拿按摩

何银洲 ■ 主编

农村读物出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中医如此神奇之推拿按摩/何银洲主编.—北京: 农村
读物出版社, 2008.12

ISBN 978-7-5048-5122-2

I.中… II.何… III.按摩疗法(中医)-基本知识
IV.R244.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第108109号

总 策 划 刘宁波
责任编辑 蒋雨菲
出 版 农村读物出版社 (北京市朝阳区农展馆北路2号 100125)
发 行 新华书店北京发行所
印 刷 北京中科印刷有限公司
开 本 889mm × 710mm • 1/16
印 张 17
字 数 280千
版 次 2009年4月第1版 2009年4月北京第1次印刷
印 数 1~8 000册
定 价 26.00元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)

主 编 何银洲：北京军区总医院康复医学科副主任、副主任医师，北京中医药大学客座教授

副 主 编 魏万林：北京军区总医院副院长、主任医师

白晓鸿：北京军区医疗事故鉴定办公室主任、主任医师、教授

刘元周：北京军区总医院门诊部主任、主任医师

王文远：北京军区总医院中医针灸科主任、主任医师

刘芳玲：北京军区总医院康复医学科主任、医学博士

张寿清：北京军区总医院门诊部副主任、副主任医师

郭庆红：北京市健美协会副主席兼秘书长，著名健身运动专家

徐 铁：北京市健美协会副主席兼健美教练委员会主任，著名健身运动专家

参编人员 黄永彪 李延升 杨聚兴 曹晓军 张 辉 李占平 邓 杰

刘军生 陈红哲 李思贤 杜灵彩 王紫珏 包迎春 康进荣

王刚强 车 媛 欧阳颀 焦 辉 窦中梅 蒋金鹏 董 峰

张丽芳 王 凡 王 岩 徐 宁 孔 春 王爱华 王 勤

李远征 余明莲 任昊远 谭克忠 白怀美 王 辉 白妙春

张树林 张 薇 王颖琦

摄 影 郭庆红 贾 勇

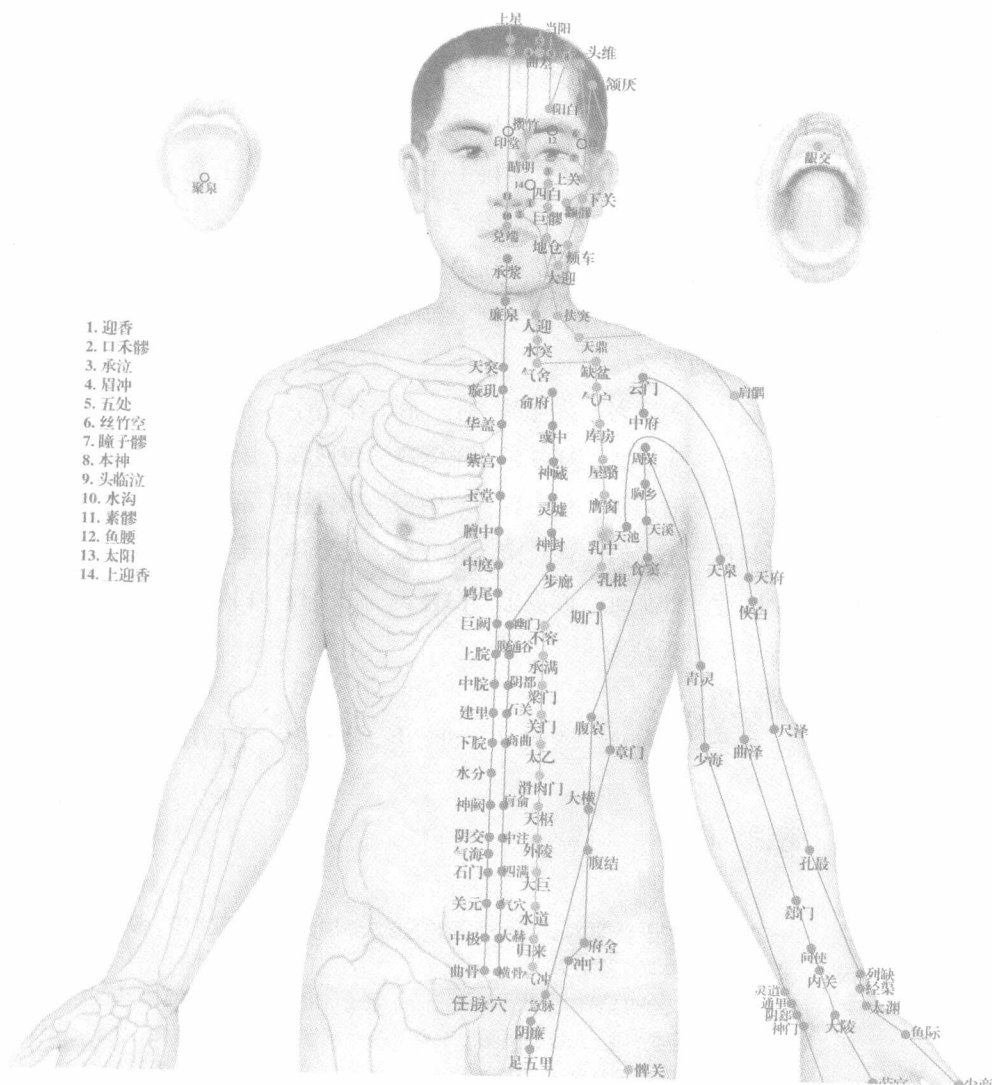
演 示 尚 宁 朵 朵 位丽丽 李占平 刘军生 李思贤 王紫珏

何银洲简介

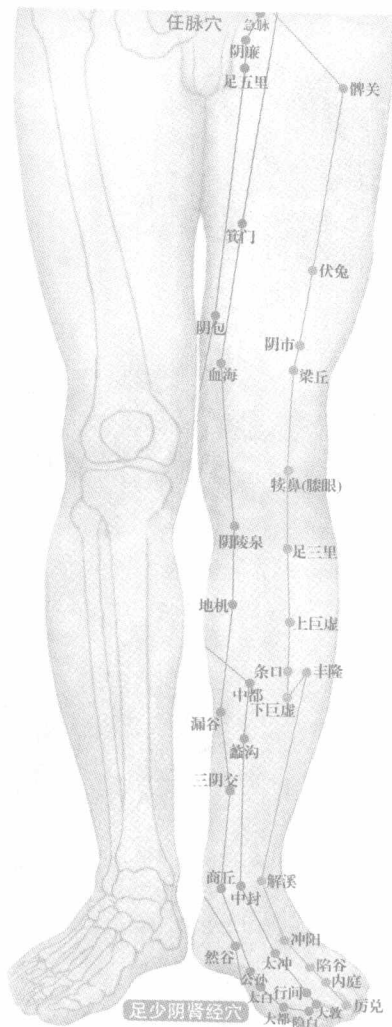
1952年5月出生于河南项城，现任北京军区总医院康复医学科副主任、副主任医师，北京中医药大学客座教授。

曾任：北京军区总医院中医针灸科副主任；兼任：全军平衡针培训中心副主任，中国老年学会平衡针委员会副理事长、中国科技保健学会平衡研究会秘书长。

曾获地方和军队系统科技进步奖5项，发表过各种学术论文40余篇，具有30余年的临床和教学经验。曾培养出专业人才1 000多名，曾给军内外高级领导干部和文艺界知名人士诊疗疾病。除擅长中医、针灸、推拿、正骨外，对中医内科、中医妇科、中医儿科也有一定的研究和经验。



1. 迎香
2. 口禾膠
3. 承泣
4. 眉冲
5. 五处
6. 丝竹空
7. 瞳子膠
8. 本神
9. 头临泣
10. 水沟
11. 素膠
12. 鱼腰
13. 太阳
14. 上迎香



足少阴肾经穴

足太阴脾经穴

足阳明胃经穴

足厥阴肝经穴

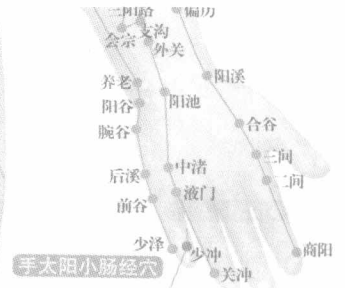
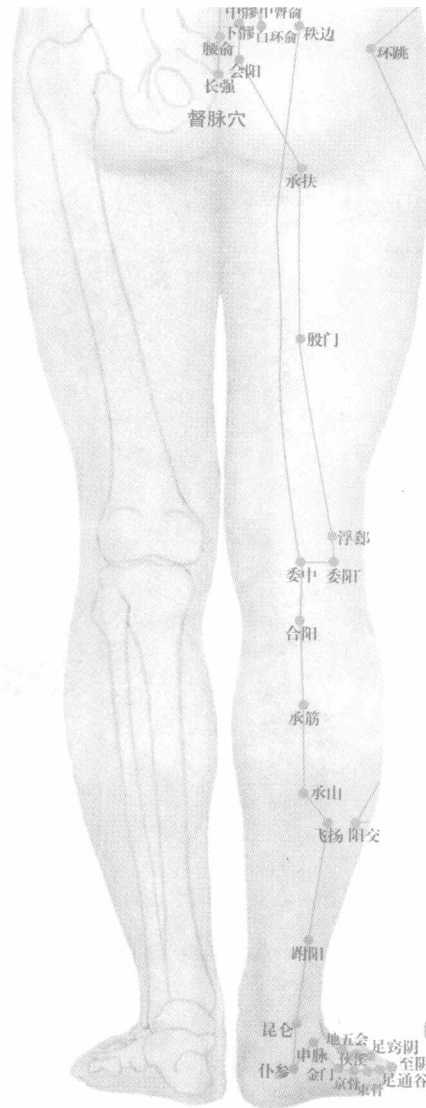
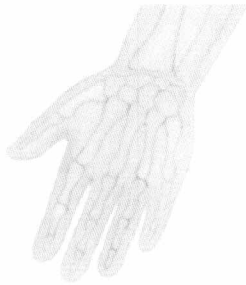


手少阴心经穴

手太阴肺经穴

手厥阴心包经穴





手太阳小肠经穴

手少阴心经穴

手少阳三焦经穴

足少阳胆经穴

足太阳膀胱经穴



• • • • ● **这里必须指出的是：**

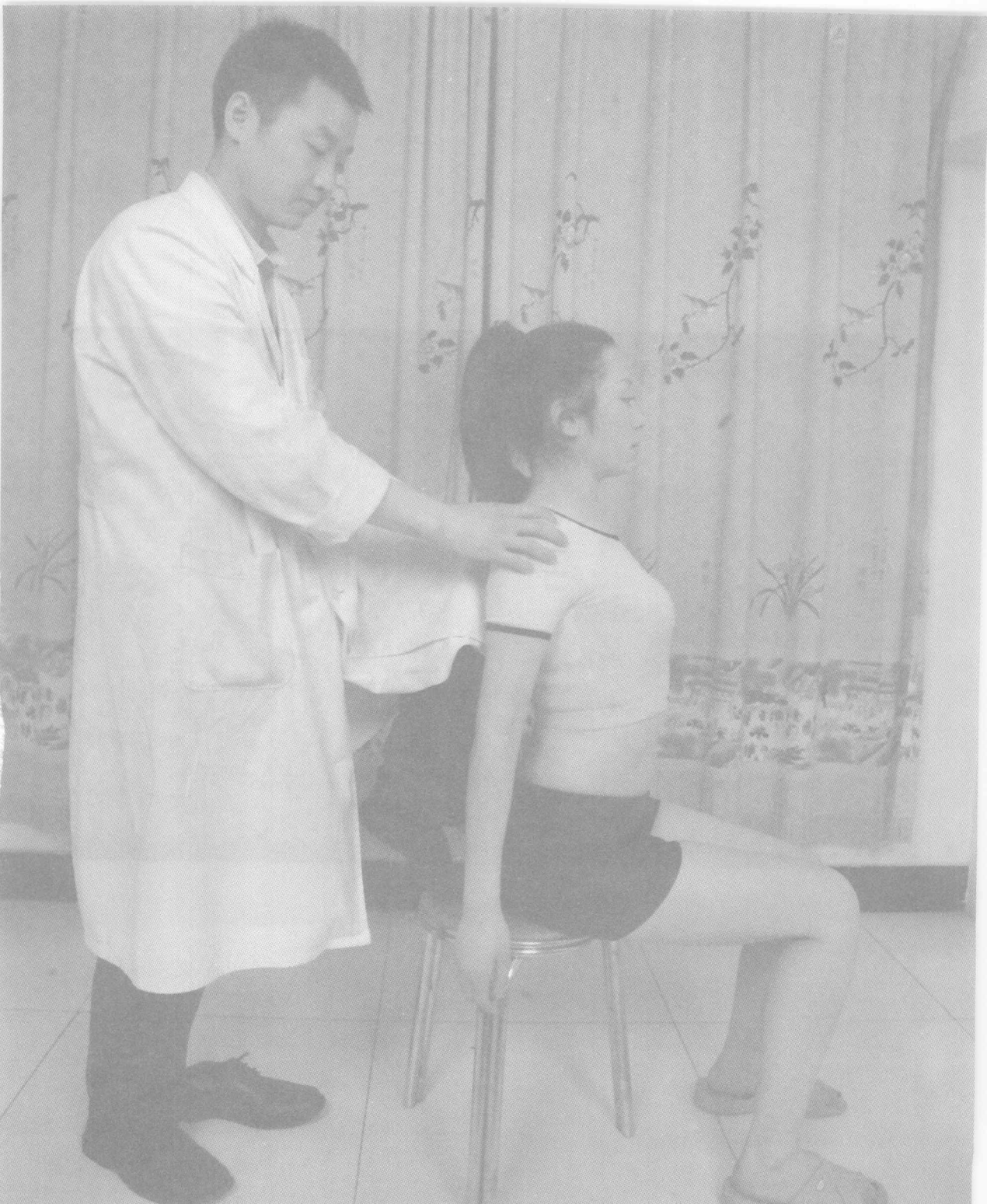
务必严格遵守《中华人民共和国野生动植物保护法》等有关法律法规，凡属国家明令保护的动、植物不得随意取食；

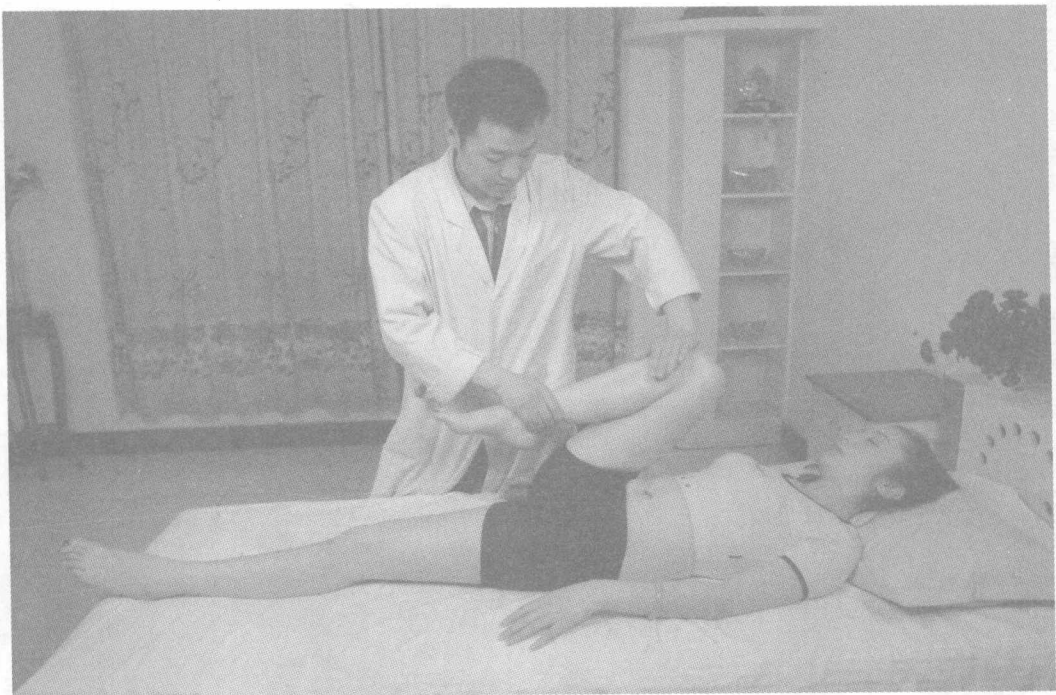
所用的中药材，必须到正规药材、药品销售部门购买炮制过的药材。本书中涉及的国家保护的动植物药材，需征询专业医师选择替代品。

由于每个人身体各异，为辨证施治、辨证施膳，必须有医师指导施治、用膳等，无专业医师资格者不得擅自施治、用膳，以确保安全。









目录

壹 按摩手法	1
第一节 概述	2
一、手法的基本概念	2
二、手法的基本要求	2
三、手法的实际应用	3
四、手法的分类	5
第二节 基本手法	6
一、按法	6
二、压法	6
三、点法	7
四、摩法	8
五、擦法	8
六、推法	9
七、搓法	10
八、叩法	10
九、拍法	11
十、弹法	12
十一、敲法	12
十二、屈伸法	13
十三、摇法	15
十四、抖法	16
十五、拿法	16
十六、提法	18

十七、滚法	18
十八、揉法	19
十九、拨法	20
第三节 复合手法	21
一、按揉法	21
二、滚揉法	22
三、提拿法	23
四、提颤法	24
五、弹拨法	24
六、坐式定位扳动法	25
七、颈椎牵拔法	26
八、牵臂扩胸法	27
九、呼吸顶扳法	27
十、坐式腰部推扳法	28
十一、腰椎旋转复位法	28
十二、屈髋屈膝挤压法	29
第四节 小儿手法	30
一、开天门	30
二、揉百会	31
三、拿风池	31
四、扯大椎	32
五、推天柱	32
六、拿肚角	33

七、掐总筋	33
八、掐十宣	34
九、推肾水	34
十、揉板门	35
十一、补脾土	35
十二、清肝经	36
十三、揉二扇门	36
十四、分推肺俞	37
十五、水底捞月	37
十六、运水入土法	38
十七、运土入水法	39
十八、推上三关	39
十九、推下六腑	40
二十、运内八卦	40
二十一、运外八卦	41
二十二、按揉中脘	41
二十三、侧推大肠至虎口	42
二十四、按揉足三里	42
二十五、揉涌泉	43
贰 保健按摩	44
第一节 概述	45
一、概念	45
二、特点	45