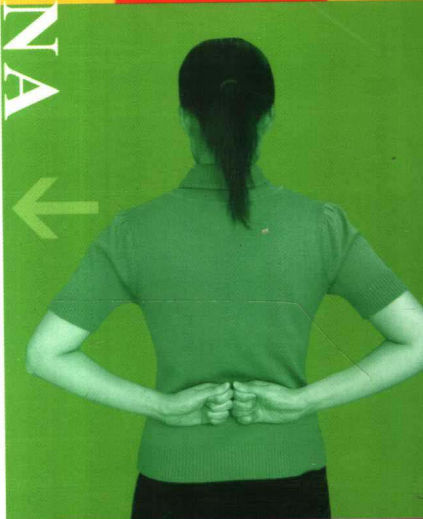


编者 周子安 钱晓薇 周大海

ZI WO TUI NA



自我推拿

科学技术文献出版社

自我推拿

编者 周子安 钱晓薇 周大海

科学技术文献出版社

Scientific and Technical Documents Publishing House

北 京

图书在版编目(CIP)数据

自我推拿/周子安等主编. -北京:科学技术文献出版社, 2007. 4
ISBN 978-7-5023-5580-7

I. 自… II. 周… III. 按摩疗法(中医) IV. R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 015767 号

出 版 者 科学技术文献出版社
地 址 北京市复兴路 15 号(中央电视台西侧)/100038
图书编务部电话 (010)51501739
图书发行部电话 (010)51501720, (010)68514035(传真)
邮 购 部 电 话 (010)51501729
网 址 <http://www.stdph.com>
E-mail: stdph@istic.ac.cn
策 划 编 辑 樊雅莉
责 任 编 辑 樊雅莉
责 任 校 对 赵文珍
责 任 出 版 王杰馨
发 行 者 科学技术文献出版社发行 全国各地新华书店经销
印 刷 者 富华印刷包装有限公司
版 (印) 次 2007 年 4 月第 1 版第 1 次印刷
开 本 850×1168 32 开
字 数 275 千
印 张 11.5
印 数 1~6000 册
定 价 17.00 元

© 版权所有 违法必究

购买本社图书,凡字迹不清、缺页、倒页、脱页者,本社发行部负责调换。

(京)新登字 130 号

内 容 简 介

推拿具有疗效肯定、操作简便、经济安全、无毒副作用、不受场地和设备限制等优点,在民间有着广泛的流传和应用,深受广大群众的喜爱和重视。近年已有诸多专业和科普的推拿书籍出版。

《自我推拿》是针对非医学专业背景的普通读者,通过目录和内容的展示,检索引导和按图索骥的学习方法,通过理解和模仿、实践和体会,有针对性地掌握一些常见的、适应病症的缓解、治疗手法,进行安全、有效、自我的外治辅助自然疗法。

《自我推拿》是“医学自助系列”(《自我诊疗》《自我诊断》《自我药疗》《自我救助》《心理健康》等书的姐妹篇)编写出版计划丛书之一。本书编写严谨,图文对照,具有较高的学科专业特点;通过目录、检索、说明和图解的展示,把推拿基础、临症治疗、辅助手法和附录内容,用有机穿插、主动引导、按图比对的方法(可以在自己体表部位用笔标记出需用的穴位)随查、随学,边理解、边实践,在体会中感悟和掌握的学习方法,帮助读者有针对性地逐步掌握临床推拿学的基本原理、手法、治疗方法,在具体疾病的推拿学习、体会实践的过程中,逐步掌握推拿学的基本要领和实用精髓。

科学技术文献出版社是国家科学技术部系统惟一—
家中央级综合性科技出版机构,我们所有的努力都是为了
使您增长知识和才干。

前 言

我们常常见到用“医术精湛”、“手到病除”来赞誉祖国医学(包括针灸推拿)这个伟大的宝库。作为一种操作简便、经济安全、无毒副作用、不受场地和设备限制等优点的辅助的自然疗法,近年已有诸多专业和科普的推拿书籍出版,深受广大群众的喜爱和重视。

《自我推拿》的读者对象是非医学专业背景的普通读者。无可讳言的是,并不是比照示意图“比划”一二,就能会有明显的收效的。在推拿科学面前,最能准确、形象地用“手到病除”(http://blog.sina.com.cn/u/4933ae69010002kn)和“摹挲拂弄”来比较出疗效的差异。我们在临床实践和在本书编纂中深切地体会到这种差异,往往决定于这个“到”字——适应证的把握应该恰当,选穴位要尽可能准确,推拿手法的熟练过程中要尽可能地予以体味,推拿部位的顺序和要点要尽可能地遵循——如果没有这一系列的“到”,仅是比划“套路”,是不会产生出“立竿见影”的治疗效果来的。

对于非医学专业背景的普通读者来说,除了上背部的自我推拿、按摩会有困难外,身体其他各处,无不可以通过自我推拿的治疗手段来缓解或治疗一些常见的伤痛或疾患[25种中医伤科(外科骨、关节和软组织损伤),19种内科、妇科疾病,14种小儿疾病,并对刮痧、耳疗、足疗作为辅助篇介绍]。作为一门专门的临床治疗学科的介绍,我们不可能要求普通读者用自修的方法去学习、掌握推拿医生那样的系统理论学习和准确、熟练的操作技能训练。



但是,对于一些常见的、较轻微的损伤或慢性病痛的诊断是比较容易的,预后是无虞的,但是治疗却又是在比较经常的和反复的情况下,学习和掌握一些简单易行的自我推拿,作为临床医疗的一种辅助和补充,不失为是一种可行的方法。

普及教育和学科传授的区别在于对象、目标、知识背景、条件能力诸多方面的差异,作者在组织编纂“医学自助系列”的过程中体会到医学普及丛书的编写体例、结构和内容深度广度的掌握,以及在编写过程中临床中、西医专家和普通读者之间的沟通和相互的启发是十分有必要、卓有成效的。《自我推拿》的读者可以在明确诊断的前提下,通过目录内容的展示和检索引导,对治疗方法的介绍,快捷、尽可能准确地掌握其手法、穴位、顺序(即用现学、在实践中掌握熟练),亦步亦趋、分别先后、有步骤地进行,绝不能东按西摩(这会影响到治疗效果),具体手法要(按照文字和图解介绍)由轻开始揣摩体会,基本准确地掌握缓解、治疗自己的一些适应病症,进行安全、有效的外治辅助自然疗法(或者对周围有适应证的亲友提供帮助)。在诊治、比对和实践的基础上,需要掌握有关的知识内容是不多的、渐序的。我们希望大家能在不断体会这个“到”字,强调“取法其上得乎其中”,不断实践掌握和摸索体会,由此来获取自我推拿带来的治疗效果。

欢迎使用者将他们的案例、要求、期望、建议寄发给我们,也欢迎读者和专家们对本书中存在的错误给予指正(<http://blog.sina.com.cn/m/webmed>)、展开讨论,以便在再版时予以更正、补充。

本书的编纂完成得到中国老教授协会医学专业委员会和北京保护健康协会的领导和专家们的支持与帮助,在此表示衷心感谢。

周子安 钱晓薇 周大陈

目 录

第一篇 基础篇

第一章 推拿概述………… (3)

一、概述………… (3)

二、推拿治疗的基本原理………… (3)

三、推拿对调整气血及内脏功能的基本原理………… (5)

四、推拿对伤筋的治疗原理………… (5)

五、推拿的特点………… (5)

六、推拿应用的要求………… (6)

第二章 推拿手法………… (8)

第一节 基本手法………… (8)

1. 推法………… (8)

2. 一指禅推法………… (9)

3. 揉法………… (9)

4. 擦法………… (10)

5. 拿法………… (12)

6. 捏法………… (13)

7. 捻法………… (13)

8. 拨法………… (14)

9. 按法………… (15)

10. 点法………… (16)

11. 揉法………… (17)

12. 振法………… (18)

13. 拍法………… (18)

14. 击法………… (19)

15. 摩法………… (20)

16. 抹法………… (21)

17. 搓法………… (21)

第二节 复合手法………… (22)

1. 按揉法………… (22)

2. 拿揉法………… (24)

第三节 运动关节类手法………… (24)

1. 抖法………… (24)

2. 摇法………… (25)

3. 扳法………… (26)

4. 拔伸法………… (28)



5. 背法	(28)	3. 指寸定位法	(43)
第四节 小儿推拿手法	(29)	4. 简便取穴法	(44)
1. 直推法	(29)	(二)取穴原则和配穴方法	(44)
2. 分推法	(30)	1. 取穴原则	(44)
3. 旋推法	(30)	2. 配穴方法	(45)
4. 合推法	(31)	二、任脉督脉经穴	(47)
5. 揉法	(31)	(一)任脉穴(图 37)	(47)
6. 按法	(32)	1. 关元	(47)
7. 摩法	(33)	2. 石门	(48)
8. 掐法	(33)	3. 气海	(48)
9. 捏脊法	(34)	4. 神厥	(48)
10. 运法	(35)	5. 中脘	(48)
11. 捣法	(36)	6. 鸠尾	(48)
第三章 经络与腧穴 ..	(37)	7. 膻中	(48)
第一节 经络	(38)	8. 天突	(48)
经脉	(38)	9. 承浆	(49)
经筋	(39)	(二)督脉穴(图 38)	(49)
经别	(39)	1. 长强	(50)
皮部	(39)	2. 腰阳关	(50)
第二节 腧穴	(40)	3. 命门	(50)
一、概述	(40)	4. 身柱	(50)
(一)腧穴定位	(40)	5. 大椎	(50)
1. 体表标志法	(40)	6. 风府	(50)
2. 骨度折量法	(42)	7. 百会	(51)



8. 人中	(51)	四、手三阳经穴	(57)
三、手三阴经穴	(52)	(一) 手阳明大肠经穴 (图 49)	
(一) 手太阴肺经穴 (图 41)			(57)
.....	(52)	1. 合谷	(58)
1. 中府	(52)	2. 阳溪	(59)
2. 尺泽	(53)	3. 温溜	(59)
3. 孔最	(53)	4. 手三里	(59)
4. 列缺	(54)	5. 曲池	(60)
5. 太渊	(54)	6. 肩髃	(60)
6. 鱼际	(54)	7. 迎香	(60)
7. 少商	(55)	(二) 手太阳小肠经穴 (图 55)	
(二) 手少阴心经穴 (图 46)			(60)
.....	(55)	1. 少泽	(61)
1. 极泉	(55)	2. 后溪	(61)
2. 少海	(56)	3. 腕骨	(62)
3. 通里	(56)	4. 养老	(62)
4. 阴郄	(56)	5. 支正	(62)
5. 神门	(56)	6. 小海	(62)
(三) 手厥阴心包经穴 (图 47)		7. 肩贞	(62)
.....	(56)	8. 天宗	(63)
1. 曲泽	(57)	9. 乘风	(63)
2. 郄门	(57)	10. 肩外俞	(63)
3. 内关	(57)	11. 肩中俞	(63)
4. 大陵	(57)	12. 髃髃	(63)
5. 劳宫	(57)	(三) 手少阳三焦经穴 (图 60)	
			(64)



- | | | | |
|--------------------------|------|-------------------------|------|
| 1. 中渚 | (64) | 18. 丰隆 | (71) |
| 2. 阳池 | (65) | 19. 解溪 | (72) |
| 3. 外关 | (65) | 20. 冲阳 | (72) |
| 4. 会宗 | (66) | (二)足太阳膀胱经穴(图 71) | |
| 5. 肩髃 | (66) | (72) | |
| 五、足三阳经穴..... (66) | | 1. 睛明 | (74) |
| (一)足阳明胃经穴(图 64) | | 2. 攒竹 | (74) |
| (66) | | 3. 天柱 | (74) |
| 1. 四白 | (67) | 4. 大杼 | (74) |
| 2. 地仓 | (67) | 5. 风门 | (74) |
| 3. 大迎 | (68) | 6. 肺俞 | (75) |
| 4. 颊车 | (68) | 7. 心俞 | (75) |
| 5. 下关 | (68) | 8. 膈俞 | (75) |
| 6. 头维 | (68) | 9. 肝俞 | (75) |
| 7. 人迎 | (68) | 10. 胆俞 | (75) |
| 8. 水突 | (69) | 11. 脾俞 | (75) |
| 9. 缺盆 | (69) | 12. 胃俞 | (75) |
| 10. 天枢 | (69) | 13. 三焦俞 | (76) |
| 11. 髀关 | (69) | 14. 肾俞 | (76) |
| 12. 伏兔 | (70) | 15. 气海俞 | (76) |
| 13. 梁丘 | (70) | 16. 大肠俞 | (76) |
| 14. 犊鼻 | (70) | 17. 关元俞 | (76) |
| 15. 足三里 | (71) | 18. 八髎 | (76) |
| 16. 上巨虚 | (71) | 19. 秩边 | (77) |
| 17. 下巨虚 | (71) | 20. 殷门 | (78) |



21. 委阳	(78)	1. 太白	(85)
22. 委中	(78)	2. 公孙	(86)
23. 承山	(78)	3. 三阴交	(86)
24. 飞扬	(79)	4. 地机	(87)
25. 跗阳	(79)	5. 阴陵泉	(87)
26. 昆仑	(79)	6. 血海	(87)
27. 申脉	(79)	7. 大横	(87)
28. 金门	(80)	(二)足少阴肾经穴(图 91)	
29. 京骨	(80)		(87)
(三)足少阳胆经穴(图 79)		1. 涌泉	(88)
.....	(80)	2. 太溪	(88)
1. 风池	(81)	3. 大钟	(88)
2. 肩井	(81)	4. 水泉	(89)
3. 居髎	(81)	5. 照海	(89)
4. 环跳	(82)	6. 交信	(89)
5. 风市	(82)	7. 筑宾	(89)
6. 阳陵泉	(83)	(三)足厥阴肝经穴(图 95)	
7. 外丘	(84)		(90)
8. 光明	(84)	1. 太冲	(90)
9. 悬钟	(84)	2. 蠡沟	(90)
10. 丘墟	(84)	3. 中都	(91)
11. 足临泣	(85)	4. 章门	(91)
六、足三阴经穴	(85)	5. 期门	(91)
(一)足太阴脾经穴(图 87)		七、经外奇穴	(92)
.....	(85)	1. 印堂	(92)



- | | | | |
|-----------------|-------|---------------------|-------|
| 2. 太阳 | (92) | 1. 脊柱 | (101) |
| 3. 鱼腰 | (92) | 2. 七节骨 | (101) |
| 4. 腰眼 | (92) | 3. 龟尾 | (102) |
| 5. 夹脊 | (92) | 四、上肢部穴 | (103) |
| 6. 十七椎 | (93) | 1. 脾经 | (103) |
| 7. 十宣 | (93) | 2. 肝经 | (104) |
| 8. 鹤顶 | (94) | 3. 心经 | (104) |
| 9. 阑尾穴 | (94) | 4. 肺经 | (104) |
| 10. 肩内陵 | (95) | 5. 肾经 | (105) |
| 11. 桥弓 | (95) | 6. 小肠 | (105) |
| 12. 胆囊穴 | (95) | 7. 大肠 | (106) |
| 第三节 推拿特定穴 .. | (95) | 8. 肾纹 | (106) |
| 一、头面部穴 | (95) | 9. 肾顶 | (107) |
| 1. 坎宫 | (95) | 10. 四横纹 | (107) |
| 2. 天门(攒竹) | (96) | 11. 小横纹 | (108) |
| 3. 耳后高骨 | (96) | 12. 掌小横纹 | (108) |
| 4. 天柱骨 | (97) | 13. 胃经 | (108) |
| 二、胸腹部穴 | (98) | 14. 板门 | (108) |
| 1. 乳根 | (98) | 15. 内劳宫 | (109) |
| 2. 乳旁 | (98) | 16. 小天心 | (109) |
| 3. 胁肋 | (98) | 17. 运水入土、运土入水 | (110) |
| 4. 腹 | (99) | 18. 总筋 | (111) |
| 5. 丹田 | (99) | 19. 大横纹 | (111) |
| 6. 肚角 | (100) | 20. 左端正 | (112) |
| 三、腰背部穴 | (101) | | |



21. 右端正	(112)
22. 老龙	(112)
23. 五指节	(112)
24. 二扇门	(113)
25. 上马	(113)
26. 威灵	(113)
27. 精宁	(114)
28. 膊阳池	(114)
29. 一窝风	(115)
30. 三关	(115)
31. 六腑	(116)
32. 天河水	(116)
五、下肢部穴	(117)
1. 箕门	(117)
2. 百虫	(117)
3. 膝眼	(118)
4. 足三里	(118)
5. 前承山	(118)
6. 三阴交	(118)
7. 解溪	(118)
8. 大敦	(118)
9. 丰隆	(119)
10. 委中	(119)
11. 后承山	(119)
12. 仆参	(119)

13. 昆仑	(119)
14. 涌泉	(119)

第二篇 治疗篇

第一章 骨伤科疾病

.....	(123)
-------	-------

第一节 脊柱骨盆病变

.....	(123)
-------	-------

颈椎病	(123)
-----------	-------

脊柱后关节紊乱	(126)
---------------	-------

腰椎间盘突出症	(129)
---------------	-------

第三腰椎横突综合征

.....	(131)
-------	-------

强直性脊柱炎	(132)
--------------	-------

外伤性截瘫	(134)
-------------	-------

退行性脊柱炎	(136)
--------------	-------

第二节 脊周软组织病变

.....	(138)
-------	-------

落 枕	(138)
-----------	-------

颈部扭挫伤	(139)
-------------	-------

项背筋膜膜炎	(141)
--------------	-------

急性腰扭伤	(142)
-------------	-------

腰肌劳损	(144)
------------	-------

髂腰韧带损伤	(146)
--------------	-------

梨状肌综合征	(147)
--------------	-------



肾上皮神经损伤····· (149)	面瘫····· (181)
第三节 四肢软组织损伤	冠心病····· (182)
····· (150)	心悸····· (185)
肩关节周围炎····· (150)	感冒····· (186)
滑囊炎(肩峰下滑囊炎)	咳嗽····· (188)
····· (154)	胃脘痛····· (189)
肱骨外上髁炎····· (156)	胆囊痛(慢性胆囊炎)
神经卡压综合征····· (159)	····· (191)
腕管综合征····· (159)	呃逆····· (192)
肘管综合征····· (161)	腹泻····· (194)
旋后肌综合征····· (163)	便秘····· (196)
旋前圆肌综合征····· (164)	癃闭····· (197)
桡骨茎突狭窄性腱鞘炎	痛经····· (199)
····· (166)	月经不调····· (200)
退行性膝关节炎····· (168)	乳痛····· (202)
踝关节扭伤····· (170)	第三章 小儿推拿····· (203)
第二章 其他身体不适	概述····· (203)
····· (172)	肌性斜颈····· (205)
头痛····· (172)	分娩性臂丛神经损伤
眩晕····· (174)	····· (206)
失眠····· (176)	小儿夜啼····· (207)
高血压····· (177)	小儿发热····· (208)
偏瘫(中风后遗症)····· (179)	小儿咳嗽····· (210)
脑血管意外鉴别诊断	小儿呕吐····· (211)
····· (179)	小儿腹痛····· (212)



小儿腹泻····· (213)	三、注意事项 ····· (239)
小儿便秘····· (214)	四、常见疾病的耳穴诊断
小儿厌食····· (215)	与治疗 ····· (241)
小儿疳积····· (215)	1. 感冒 ····· (241)
小儿脱肛····· (216)	2. 神经衰弱 ····· (241)
小儿遗尿····· (217)	3. 失眠多梦 ····· (242)
小儿尿潴留····· (218)	4. 头痛 ····· (242)
	5. 眩晕 ····· (242)
	6. 高血压和低血压 ··· (243)
	7. 心律失常 ····· (243)
	8. 便秘 ····· (243)
	9. 腹泻 ····· (244)
	10. 呃逆 ····· (244)
	11. 幻肢痛 ····· (244)
	12. 糖尿病 ····· (244)
	13. 多汗症 ····· (244)
	14. 胃炎 ····· (245)
	15. 月经不调 ····· (245)
	16. 痛经 ····· (245)
	17. 闭经 ····· (245)
	18. 绝经期综合征 ····· (245)
	19. 脂溢性皮炎 ····· (246)
	20. 痤疮 ····· (246)
	21. 鼻炎 ····· (246)
	22. 甲状腺功能亢进
 第三篇 辅助篇	
第一章 刮痧····· (221)	
一、工具 ····· (223)	
二、刮治部位 ····· (223)	
三、刮治方法 ····· (223)	
四、适应证 ····· (224)	
五、禁忌证 ····· (225)	
六、注意事项 ····· (226)	
第二章 耳 疗····· (227)	
第一节 耳疗基础····· (227)	
第二节 耳穴诊断····· (235)	
一、诊断依据 ····· (235)	
二、诊断方法 ····· (235)	
三、取穴原则 ····· (236)	
第三节 耳穴治疗····· (237)	
一、治疗方法 ····· (237)	
二、适应证 ····· (238)	



..... (246)	二、锁骨胸骨 (276)
第四节 耳穴预防..... (247)	三、肋骨 (277)
1. 晕动病 (247)	四、腹部 (277)
2. 戒烟 (247)	五、骨盆 (281)
3. 竞技综合征 (247)	第四节 脊柱和肢带部
4. 减肥 (248)	 (281)
5. 输血(液)反应 (248)	一、脊柱 (281)
第三章 足 疗..... (249)	二、肩部 (291)
一、足反射区位置 (250)	三、髋部 (292)
二、选取反射区的原则	四、腰骶部 (294)
..... (255)	第五节 上肢部..... (296)
三、足疗的操作 (256)	一、肱骨 (301)
四、适应证 (259)	二、肘部 (301)
五、禁忌证 (260)	三、桡骨、尺骨..... (302)
六、注意事项 (260)	四、腕部 (303)
	五、手部 (304)
	第六节 下肢部..... (305)
	一、股骨 (308)
	二、膝部 (309)
	三、胫骨腓骨 (310)
	四、踝部 (311)
	五、足部 (311)
第四篇 附录篇	第二章 局部穴位图解
第一章 推拿相关解剖	 (313)
..... (265)	一、头面颈部经穴 (313)
第一节 概述..... (265)	
第二节 头颈部..... (269)	
一、头部 (269)	
二、颈部 (270)	
第三节 胸腹部..... (273)	
一、胸廓 (273)	



二、胸膈胁腹部经穴 … (314)	八、下肢前面部经穴 … (320)
三、肩背腰尻部经穴 … (315)	九、下肢内侧部经穴 … (321)
四、腋胁侧腹部经穴 … (316)	十、下肢外侧部经穴 … (322)
五、上肢内侧部经穴 … (317)	索引…………… (323)
六、上肢外侧部经穴 … (318)	二十年前的故事(代跋)
七、下肢后面部经穴 … (319)	…………… (336)