



全国普通高等医学院校护理学类专业“十三五”规划教材  
(供护理学类专业用)

# 针灸推拿与护理

◎ 主 编 彭德忠  
◎ 副主编 卢咏梅 赵彬元 蔡荣林



中国医药科技出版社



全国普通高等医学院校护理学类专业“十三五”规划教材  
(供护理学类专业用)

# 针灸推拿与护理

主 编 彭德忠

副 主 编 卢咏梅 赵彬元 蔡荣林

编 者 (以姓氏笔画为序)

王静华 (长治医学院附属和平医院)

冯 跃 (成都中医药大学)

李中正 (吉首大学医学院)

赵彬元 (甘肃中医药大学)

惠建萍 (陕西中医药大学)

熊 俊 (江西中医药大学)

编写秘书 冯 跃 (成都中医药大学)

卢咏梅 (广州中医药大学)

刘 琴 (成都中医药大学)

范宏元 (贵阳中医学院)

彭德忠 (成都中医药大学)

蔡荣林 (安徽中医药大学)

## 内 容 提 要

本书为全国普通高等医学院校护理学类专业“十三五”规划教材之一。系根据全国普通高等医学院校护理学类专业“十三五”规划教材编写总体原则、要求和《针灸推拿与护理》课程教学大纲的基本要求及课程特点编写而成,其内容主要包括针灸推拿学发展历史、针灸推拿与护理的关系、针灸推拿在现代护理发展中的优势、经络系统的组成及经脉循行、腧穴的定位和主治特点及操作、刺灸法和拔罐法、推拿的作用原理和治疗原则及适应证和禁忌证、成人推拿手法、小儿推拿手法及特定穴、推拿介质与热敷、保健推拿以及常见病症护理等。并在各章设有“学习目标”“案例引导”“知识链接”“本章小结”及“目标检测”等模块。同时配有“爱慕课”在线学习平台(包括电子教材、教学大纲、教学指南、视频、课件、题库、图片等),并配有部分内容的书网互动视频、图片便于读者扫描二维码学习理解,从而使教材内容立体化、生动化,易教易学。本教材具有将针灸推拿的实用方法和技术,尤其是将针灸推拿与现代护理相结合,注重补充和吸收近年来的临床护理经验和实例等特点。

本教材供全国普通高等医学院校护理学类专业师生教学使用。

### 图书在版编目(CIP)数据

针灸推拿与护理/彭德忠主编. —北京:中国医药科技出版社,2016.9

全国普通高等医学院校护理学类专业“十三五”规划教材

ISBN 978-7-5067-8262-3

I. ①针… II. ①彭… III. ①针灸学-高等学校-教材 ②推拿-高等学校-教材 ③中医学-护理学-高等学校-教材 IV. ①R24

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第092300号

美术编辑 陈君杞

版式设计 张 璐

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲22号

邮编 100082

电话 发行:010-62227427 邮购:010-62236938

网址 www.cmstp.com

规格 889×1194mm  $\frac{1}{16}$

印张 19 $\frac{1}{2}$

字数 471千字

版次 2016年9月第1版

印次 2016年9月第1次印刷

印刷 三河市汇鑫印务有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978-7-5067-8262-3

定价 42.00元

版权所有 盗版必究

举报电话:010-62228771

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

# 全国普通高等医学院校护理学类专业“十三五”规划教材

## 出版说明

为面向全国省属院校本科护理学专业教学实际编写出版一套切实满足培养应用型护理学人才需求和“老师好教、学生好学及学后好用”的护理学类专业教材,在教育部、国家卫生和计划生育委员会、国家食品药品监督管理总局的支持下,根据教育部高等教育教学改革精神,以及培养临床实用型人才、提高护理实践能力等护理人才培养要求,在全国普通高等医学院校护理学类专业“十三五”规划教材建设指导委员会专家的悉心指导下,中国医药科技出版社组织全国近110所省属高等医学院校为主体的具有丰富教学经验和较高学术水平的600余位专家教授历时1年余的编撰,本套教材即将付梓出版。

全套教材包括护理学类专业理论课程教材共计34门。将于2016年8月由中国医药科技出版社出版发行。主要供全国普通高等医学院校护理学类专业教学使用,也可供医药卫生行业从业人员学习参考。

本套教材定位清晰、特色鲜明,主要体现在以下方面:

### 1. 切合院校教学实际,突显教材针对性和适应性

在编写本套教材过程中,编者们始终坚持从全国省属医学院校护理学类专业教学实际出发,并根据培养应用型护理人才的需求和医疗机构对护生临床护理实践能力、沟通交流能力、服务意识、敬业精神等要求,结合国家护士执业资格考试新要求,同时适当吸收护理行业发展的新知识、新技术、新方法,从而保证教材内容具有针对性、适应性和权威性。

### 2. 强化护理能力培养,满足应用型人才培养需求

本套教材的内容和体系构建着眼于理论与实践相结合、人文社科及护理与医学相结合,强化培养学生实践能力、独立分析问题和解决问题的评判性思维能力,满足以能力为本位的高素质、强能力、精专业、重实践的应用型本科护理学人才培养需求。

### 3. 创新教材编写模式,增强内容的可读性实用性

在遵循教材“三基、五性、三特定”的建设规律基础上,引入“案例引导”模块内容,同时设计“学习目标”“知识链接”“知识拓展”“考点提示”“本章小结”“目标检测”等模块,以增强教材内容的可读性和实用性,更好地培养学生学习的自觉性和主动性以及理论联系实践的能力、创新思维能力和综合分析能力。

#### 4. 搭建在线学习平台，立体化资源促进数字教学

在编写出版整套纸质教材的同时，编者与出版社为师生均免费搭建了与每门纸质教材配套的“爱慕课”在线学习平台（含电子教材、教学课件、图片、微课、视频、动画及练习题等教学资源），使教学内容资源更加丰富和多样化、立体化，更好地满足在线教学信息发布、师生答疑互动及学生在线测试等教学需求，促进学生自主学习，为提高教育教学水平和质量，实现教学形成性评价等和提升教学管理水平提供支撑。

编写出版本套高质量教材，得到了全国知名专家的精心指导和各有关院校领导与编者的大力支持，同时本套教材专门成立了评审委员会，数十位专家对教材内容进行了认真审定并提出了宝贵意见，在此一并表示衷心感谢。出版发行本套教材，希望受到广大师生欢迎，并在教学中积极使用本套教材和提出宝贵意见，以便修订完善，共同打造精品教材，为促进我国护理学类专业教育教学改革和人才培养作出积极贡献。

中国医药科技出版社  
2016年7月

# 全国普通高等医学院校护理学类专业“十三五”规划教材

## 教材建设指导委员会

顾问 姜小鹰 (福建医科大学护理学院)

主任委员 何国平 (中南大学湘雅护理学院)

副主任委员 (以姓氏笔画为序)

丁 萍 (安徽医科大学)

任 辉 (第三军医大学护理学院)

刘殿刚 (湖北中医药大学)

张彩虹 (海南医学院国际护理学院)

方正清 (安徽中医药大学护理学院)

刘建军 (江西中医药大学护理学院)

张 瑛 (长治医学院护理学院)

单伟颖 (承德医学院护理学院)

委员 (以姓氏笔画为序)

王秀华 (中南大学湘雅护理学院)

邓科穗 (江西中医药大学护理学院)

朱大诚 (江西中医药大学)

江育萍 (广西中医药大学)

李 净 (安徽中医药大学)

李玉翠 (长治医学院护理学院)

宋晓亮 (长治医学院)

金荣疆 (成都中医药大学)

房民琴 (三峡大学第一临床医学院)

姜贵云 (承德医学院)

唐红英 (第三军医大学)

章新琼 (安徽医科大学护理学院)

梁桂仙 (昆明医科大学护理学院)

新 燕 (内蒙古医科大学)

颜文贞 (广东医科大学护理学院)

王春平 (潍坊医学院)

申丽娟 (昆明医科大学)

朱天民 (成都中医药大学)

苏衍萍 (泰山医学院)

李玉红 (安徽医科大学护理学院)

李智山 (湖北文理学院医学院)

张雪飞 (湖北中医药大学)

周谊霞 (贵州医科大学护理学院)

钟志兵 (江西中医药大学)

徐旭东 (济宁医学院)

黄秀凤 (广东医科大学护理学院)

商战平 (泰山医学院)

彭德忠 (成都中医药大学)

翟 静 (泰山医学院)

魏秀红 (潍坊医学院护理学院)

# 全国普通高等医学院校护理学类专业“十三五”规划教材

## 教材评审委员会

|       |                   |                   |
|-------|-------------------|-------------------|
| 主任委员  | 姜小鹰 (福建医科大学护理学院)  | 何国平 (中南大学湘雅护理学院)  |
| 副主任委员 | (以姓氏笔画为序)         |                   |
|       | 王 强 (河南大学护理学院)    | 王克芳 (山东大学护理学院)    |
|       | 史瑞芬 (南方医科大学护理学院)  | 朱爱勇 (第二军医大学护理学院)  |
|       | 江智霞 (遵义医学院护理学院)   | 安力彬 (大连大学护理学院)    |
|       | 李惠玲 (苏州大学护理学院)    | 张立力 (南方医科大学护理学院)  |
|       | 张美芬 (中山大学护理学院)    | 尚少梅 (北京大学护理学院)    |
|       | 赵 岳 (天津医科大学护理学院)  | 郝玉芳 (北京中医药大学护理学院) |
|       | 胡秀英 (四川大学华西护理学院)  |                   |
| 委 员   | (以姓氏笔画为序)         |                   |
|       | 于 睿 (辽宁中医药大学护理学院) | 王 彦 (河北大学护理学院)    |
|       | 王亚宁 (江西科技学院护理学院)  | 王爱敏 (青岛大学医学院护理学院) |
|       | 王继红 (北华大学护理学院)    | 方正清 (安徽中医药大学护理学院) |
|       | 毕怀梅 (云南中医学院护理学院)  | 任海燕 (内蒙古医科大学护理学院) |
|       | 刘 娟 (宁夏医科大学护理学院)  | 刘卫东 (滨州医学院护理学院)   |
|       | 刘化侠 (泰山医学院护理学院)   | 刘建军 (江西中医药大学护理学院) |
|       | 刘彦慧 (天津中医药大学护理学院) | 李 伟 (潍坊医学院护理学院)   |
|       | 李 红 (福建医科大学护理学院)  | 李伊为 (广州中医药大学护理学院) |
|       | 李远珍 (皖南医学院护理学院)   | 李春卉 (吉林医药学院护理学院)  |
|       | 李保刚 (昆明医科大学护理学院)  | 李惠萍 (安徽医科大学护理学院)  |
|       | 杨英豪 (河南中医药大学护理学院) | 吴 彬 (广西中医药大学护理学院) |
|       | 何桂娟 (浙江中医药大学护理学院) | 何朝珠 (南昌大学护理学院)    |
|       | 张 佩 (锦州医科大学护理学院)  | 张 瑛 (长治医学院护理学院)   |
|       | 张素英 (包头医学院护理学院)   | 张彩虹 (海南医学院国际护理学院) |
|       | 张翠娣 (上海中医药大学护理学院) | 陈长英 (郑州大学护理学院)    |

林 秧 (厦门医学院护理学院)  
林素兰 (新疆医科大学护理学院)  
郎玉玲 (牡丹江医学院护理学院)  
胡 慧 (湖北中医药大学护理学院)  
贾秀英 (贵州医科大学护理学院)  
崔香淑 (延边大学护理学院)  
谢 晖 (蚌埠医学院护理学系)  
鞠 梅 (西南医科大学护理学院)

林 萍 (佳木斯大学基础医学院)  
周建荣 (重庆医科大学护理学院)  
单伟颖 (承德医学院护理学院)  
袁爱华 (长沙医学院护理学院)  
郭 宏 (沈阳医学院护理学院)  
韩 琳 (兰州大学医学院护理学院)  
廖 力 (南华大学护理学院)  
魏碧蓉 (莆田学院护理学系)

全国普通高等医学院校护理学类专业“十三五”规划教材

书 目

| 序号 | 教材名称        | 主编      | ISBN              |
|----|-------------|---------|-------------------|
| 1  | 护理专业英语      | 刘殿刚     | 978-7-5067-8239-5 |
| 2  | 医学统计学       | 张雪飞     | 978-7-5067-8240-1 |
| 3  | 人体解剖学       | 徐旭东 邹智荣 | 978-7-5067-8269-2 |
| 4  | 药理学         | 宋晓亮 王瑞婷 | 978-7-5067-8267-8 |
| 5  | 组织学与胚胎学     | 苏衍萍 吴春云 | 978-7-5067-8271-5 |
| 6  | 医学微生物学与寄生虫学 | 李智山 杜雯英 | 978-7-5067-8268-5 |
| 7  | 生物化学        | 翟 静 周晓慧 | 978-7-5067-8243-2 |
| 8  | 生理学         | 朱大诚     | 978-7-5067-8266-1 |
| 9  | 医学免疫学       | 新 燕     | 978-7-5067-8241-8 |
| 10 | 病理学         | 申丽娟 王娅兰 | 978-7-5067-8253-1 |
| 11 | 病理生理学       | 商战平 卢彦珍 | 978-7-5067-8263-0 |
| 12 | 预防医学        | 王春平 李 君 | 978-7-5067-8247-0 |
| 13 | 临床营养学       | 江育萍     | 978-7-5067-8264-7 |
| 14 | 社区护理学       | 李玉红     | 978-7-5067-8258-6 |
| 15 | 护理心理学       | 钟志兵     | 978-7-5067-8242-5 |
| 16 | 老年护理学       | 邓科穗 钟清玲 | 978-7-5067-8256-2 |
| 17 | 健康评估        | 王秀华 丁 萍 | 978-7-5067-8265-4 |
| 18 | 护理学导论       | 唐红英 王 萍 | 978-7-5067-8244-9 |
| 19 | 基础护理学       | 颜文贞 肖洪玲 | 978-7-5067-8246-3 |
| 20 | 护理伦理学       | 黄秀凤     | 978-7-5067-8245-6 |
| 21 | 护理管理学       | 李玉翠 任 辉 | 978-7-5067-8248-7 |
| 22 | 内科护理学       | 魏秀红 张彩虹 | 978-7-5067-8249-4 |
| 23 | 外科护理学       | 梁桂仙 宫叶琴 | 978-7-5067-8250-0 |
| 24 | 妇产科护理学      | 单伟颖 柳韦华 | 978-7-5067-8251-7 |
| 25 | 儿科护理学       | 张 瑛 张丽萍 | 978-7-5067-8252-4 |
| 26 | 五官科护理学      | 房民琴 王志英 | 978-7-5067-8254-8 |
| 27 | 精神科护理学      | 章新琼     | 978-7-5067-8257-9 |
| 28 | 急危重症护理学     | 周谊霞 田永明 | 978-7-5067-8255-5 |
| 29 | 康复护理学       | 姜贵云     | 978-7-5067-8259-3 |
| 30 | 中医养生康复学     | 金荣疆 唐 巍 | 978-7-5067-8270-8 |
| 31 | 中医临床护理学     | 刘建军     | 978-7-5067-8261-6 |
| 32 | 针灸推拿与护理     | 彭德忠     | 978-7-5067-8262-3 |
| 33 | 中医护理学基础     | 李 净 孟静岩 | 978-7-5067-8260-9 |
| 34 | 中医营养与食疗     | 朱天民     | 978-7-5067-8272-2 |

注:34 门主干教材均配套有中国医药科技出版社“爱慕课”在线学习平台。

# 前言

## PREFACE

为充分体现《国家中长期教育改革和发展规划纲要（2010—2020年）》“重点扩大应用型、复合型、技能型人才培养规模”的高等教育教学改革方向，进一步落实《中国护理事业发展规划纲要（2011—2015年）》提出的“坚持以岗位需求为导向”“大力培养临床实用型人才”“注重护理实践能力的提高”“增强人文关怀意识”的要求；切实满足培养从事临床护理、社区护理等应用型人才的需求，强化培养学生动手实践能力、独立分析问题和解决问题的评判性思维能力；满足以能力为本位的高素质、强能力、精专业、重实践的应用型本科护理学人才的培养需求，特此编写这本《针灸推拿与护理》教材。

《针灸推拿与护理》是全国普通高等医学院校护理类专业“十三五”规划教材中医特色教材之一，由于该教材中医特色明显，适用于全国普通高等医学院校护理类本科专业教学，也适合于国家中医护师资格考试和社区护理专业技术人员，还可作为广大针灸推拿爱好者自学用书。

本教材的编写力求突出以下特点：①教材内容注重“三基”（基本知识、基础理论、基本技能）“五性”（思想性、科学性、先进性、启发性、适用性），内容成熟、术语规范、文字精练、逻辑清晰、图文并茂，教师易教，学生易学；②将针灸推拿的实用方法和技术，尤其是将针灸推拿与现代护理相结合，突出了专业特点，在编写过程中，保留了传统针灸推拿学的主体知识结构，注重补充和吸收近年来的临床护理经验和实例；③注重培养学生理论联系实践的实际操作能力和综合分析能力；④在线学习平台的建立，使教学更加丰富和多样化。

本教材分为上、中、下及附篇，编写总体规划和负责人是主编彭德忠教授，具体分工如下：绪论由彭德忠编写；第一章由蔡荣林编写；第二章由惠建萍编写；第三、四章由王静华编写；第五、六章由冯跃编写；第七、八章由李中正编写；第九章由赵彬元编写；护理总论由卢咏梅编写；第十章由熊俊编写；第十一章由熊俊、范宏元编写；第十二章由范宏元编写；第十三章由刘琴编写；附篇由彭德忠编写。教材的编写引用了许多针灸推拿界前辈和同行的学术成果，编写过程中，也得到了各编者所在单位的大力支持，谨此致以衷心感谢！

受编者水平及编写经验的限制，书中如有缺点和不足之处，敬请使用教材的师生和各位同行提出宝贵意见与建议。

编者

2016年3月

上篇 针灸基础篇

|                         |    |
|-------------------------|----|
| 绪论 .....                | 2  |
| 一、针灸推拿学发展简史 .....       | 2  |
| 二、针灸推拿与护理关系 .....       | 9  |
| 第一章 经络腧穴总论 .....        | 13 |
| 第一节 经络系统的组成 .....       | 13 |
| 一、十二经脉 .....            | 14 |
| 二、奇经八脉 .....            | 16 |
| 三、十五络脉 .....            | 16 |
| 四、十二经别 .....            | 17 |
| 五、十二经筋 .....            | 17 |
| 六、十二皮部 .....            | 17 |
| 第二节 经络的生理功能和临床应用 .....  | 18 |
| 一、经络的生理功能 .....         | 18 |
| 二、经络的临床应用 .....         | 18 |
| 第三节 腧穴的命名、分类与治疗作用 ..... | 19 |
| 一、腧穴的命名 .....           | 19 |
| 二、腧穴的分类 .....           | 20 |
| 三、腧穴的治疗作用 .....         | 20 |
| 第四节 特定穴 .....           | 21 |
| 一、特定穴及分类 .....          | 21 |
| 二、特定穴的分布及特点 .....       | 21 |
| 第五节 腧穴的定位方法 .....       | 23 |
| 一、体表解剖标志定位法 .....       | 23 |
| 二、骨度分寸定位法 .....         | 23 |
| 三、手指同身寸定位法 .....        | 24 |
| 四、简便定位法 .....           | 25 |
| 第二章 经络腧穴各论 .....        | 27 |
| 第一节 十二经脉及其腧穴 .....      | 27 |
| 一、手太阴肺经 (LU) .....      | 27 |
| 二、手阳明大肠经 (LI) .....     | 29 |

|                |    |
|----------------|----|
| 三、足阳明胃经 (ST)   | 31 |
| 四、足太阴脾经 (SP)   | 34 |
| 五、手少阴心经 (HT)   | 35 |
| 六、手太阳小肠经 (SI)  | 36 |
| 七、足太阳膀胱经 (BL)  | 37 |
| 八、足少阴肾经 (KI)   | 42 |
| 九、手厥阴心包经 (PC)  | 44 |
| 十、手少阳三焦经 (SJ)  | 45 |
| 十一、足少阳胆经 (GB)  | 46 |
| 十二、足厥阴肝经 (LR)  | 49 |
| 第二节 奇经八脉及其腧穴   | 51 |
| 一、督脉 (DU)      | 51 |
| 二、任脉 (RN)      | 53 |
| 第三节 常用奇穴       | 56 |
| 一、头颈部穴 (EX-HN) | 56 |
| 二、胸腹部穴 (EX-CA) | 57 |
| 三、背腰部穴 (EX-B)  | 58 |
| 四、上肢部穴 (EX-UE) | 58 |
| 五、下肢部穴 (EX-LE) | 60 |
| 第三章 刺灸法        | 63 |
| 第一节 毫针刺法       | 63 |
| 一、针刺前准备        | 64 |
| 二、持针法与进针法      | 65 |
| 三、行针法与得气       | 67 |
| 四、毫针补泻法        | 69 |
| 五、留针法和出针法      | 70 |
| 六、异常情况的处理和注意事项 | 70 |
| 第二节 灸法         | 73 |
| 一、灸法的材料        | 74 |
| 二、灸法的作用        | 74 |
| 三、灸法的种类        | 75 |
| 四、灸法的操作及应用     | 75 |
| 五、灸法的适应证和禁忌证   | 78 |
| 六、灸法的注意事项      | 79 |
| 第三节 其他针法       | 80 |
| 一、头针法          | 80 |
| 二、耳针法          | 83 |
| 三、三棱针法         | 87 |
| 四、皮肤针法         | 89 |
| 五、皮内针法         | 90 |
| 六、电针法          | 91 |
| 七、穴位注射法        | 93 |
| 八、穴位贴敷法        | 94 |

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 九、穴位埋线法 .....        | 96  |
| 第四章 拔罐法 .....        | 99  |
| 第一节 拔罐法的作用 .....     | 99  |
| 一、负压作用 .....         | 99  |
| 二、温热作用 .....         | 99  |
| 三、调节作用 .....         | 99  |
| 四、不同罐法的不同作用 .....    | 100 |
| 第二节 罐的种类 .....       | 100 |
| 一、玻璃罐 .....          | 100 |
| 二、竹罐 .....           | 100 |
| 三、抽气罐 .....          | 100 |
| 第三节 拔罐法的操作和应用 .....  | 101 |
| 一、拔罐法的操作 .....       | 101 |
| 二、拔罐法的应用 .....       | 101 |
| 三、起罐法 .....          | 102 |
| 第四节 拔罐的适应证与禁忌证 ..... | 102 |
| 一、适应证 .....          | 102 |
| 二、禁忌证 .....          | 103 |
| 第五节 拔罐的注意事项 .....    | 103 |

## 中篇 推拿基础篇

|                           |     |
|---------------------------|-----|
| 第五章 推拿概述 .....            | 106 |
| 第一节 推拿的作用原理和治疗原则 .....    | 106 |
| 一、推拿的作用原理 .....           | 106 |
| 二、推拿的治疗原则 .....           | 108 |
| 第二节 推拿的适应证、禁忌证和注意事项 ..... | 111 |
| 一、推拿适应证 .....             | 111 |
| 二、推拿禁忌证 .....             | 111 |
| 三、推拿注意事项 .....            | 111 |
| 第三节 推拿意外与处理 .....         | 113 |
| 一、软组织损伤 .....             | 113 |
| 二、骨与关节损伤 .....            | 113 |
| 三、寰枢关节脱位 .....            | 113 |
| 四、胸腰椎压缩性骨折 .....          | 114 |
| 五、肋骨骨折 .....              | 114 |
| 六、肩关节脱位 .....             | 114 |
| 七、神经系统损伤 .....            | 115 |
| 八、休克 .....                | 115 |
| 第六章 成人推拿手法 .....          | 117 |
| 第一节 摆动类手法 .....           | 117 |
| 一、揉法 .....                | 117 |
| 二、揉法 .....                | 119 |

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 三、一指禅推法 .....     | 121 |
| 第二节 摩擦类手法 .....   | 123 |
| 一、推法 .....        | 123 |
| 二、摩法 .....        | 124 |
| 三、擦法 .....        | 125 |
| 四、搓法 .....        | 126 |
| 五、抹法 .....        | 127 |
| 六、刮法 .....        | 128 |
| 第三节 挤压类手法 .....   | 129 |
| 一、按法 .....        | 129 |
| 二、点法 .....        | 130 |
| 三、捏法 .....        | 131 |
| 四、拿法 .....        | 132 |
| 五、捻法 .....        | 133 |
| 六、踩跷法 .....       | 134 |
| 七、掐法 .....        | 135 |
| 第四节 振动类手法 .....   | 135 |
| 一、抖法 .....        | 135 |
| 二、振法 .....        | 137 |
| 第五节 叩击类手法 .....   | 137 |
| 一、叩法 .....        | 138 |
| 二、击法 .....        | 139 |
| 三、拍法 .....        | 140 |
| 第六节 运动关节类手法 ..... | 141 |
| 一、摇法 .....        | 141 |
| 二、扳法 .....        | 143 |
| 三、拔伸法 .....       | 147 |
| 第七节 其他类手法 .....   | 149 |
| 一、拨法 .....        | 149 |
| 二、勒法 .....        | 149 |
| 三、扫散法 .....       | 150 |
| 第七章 小儿推拿 .....    | 153 |
| 第一节 小儿推拿概述 .....  | 153 |
| 一、特色与优势 .....     | 153 |
| 二、操作特点 .....      | 153 |
| 第二节 小儿推拿手法 .....  | 155 |
| 一、推法 .....        | 155 |
| 二、揉法 .....        | 156 |
| 三、按法 .....        | 156 |
| 四、摩法 .....        | 156 |
| 五、掐法 .....        | 156 |
| 六、运法 .....        | 157 |
| 七、捣法 .....        | 157 |

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 八、捏脊法 .....        | 157 |
| 第三节 小儿特定穴 .....    | 158 |
| 一、头面部 .....        | 158 |
| 二、胸腹部 .....        | 160 |
| 三、腰背部 .....        | 161 |
| 四、上肢部 .....        | 162 |
| 五、下肢部 .....        | 168 |
| 第八章 推拿介质和热敷 .....  | 172 |
| 第一节 介质 .....       | 172 |
| 一、介质的种类和作用 .....   | 172 |
| 二、介质的选择和应用 .....   | 173 |
| 第二节 热敷 .....       | 173 |
| 一、干热敷 .....        | 173 |
| 二、湿热敷 .....        | 173 |
| 第九章 保健推拿 .....     | 177 |
| 第一节 保健推拿概述 .....   | 177 |
| 第二节 保健推拿方法 .....   | 177 |
| 一、头面部 .....        | 177 |
| 二、胸腹部 .....        | 178 |
| 三、下肢前部 .....       | 178 |
| 四、背部 .....         | 179 |
| 五、腰部 .....         | 180 |
| 六、臀部 .....         | 180 |
| 七、下肢后部 .....       | 180 |
| 八、颈项部 .....        | 181 |
| 九、上肢部 .....        | 181 |
| 第三节 自我保健推拿方法 ..... | 182 |
| 一、气沉丹田 .....       | 182 |
| 二、胸部自我推拿 .....     | 182 |
| 三、腹部自我推拿 .....     | 182 |
| 四、腰部自我推拿 .....     | 183 |
| 五、臀部自我推拿 .....     | 183 |
| 六、下肢自我推拿 .....     | 183 |
| 七、项背部自我推拿 .....    | 184 |
| 八、上肢和肩部自我推拿 .....  | 184 |
| 九、头面部自我推拿 .....    | 185 |
| 十、引气归元 .....       | 185 |

## 下篇 常见疾病护理篇

|              |     |
|--------------|-----|
| 总论 .....     | 188 |
| 一、护理总则 ..... | 188 |
| 二、常规护理 ..... | 188 |

|                |     |
|----------------|-----|
| 第十章 骨伤科病症      | 190 |
| 第一节 颈椎病        | 190 |
| 第二节 落枕         | 193 |
| 第三节 腰椎间盘突出症    | 194 |
| 第四节 急性腰扭伤      | 197 |
| 第五节 慢性腰肌劳损     | 198 |
| 第六节 退行性膝关节炎    | 200 |
| 第七节 外伤性截瘫      | 202 |
| 第八节 强直性脊柱炎     | 204 |
| 第九节 退行性脊柱炎     | 206 |
| 第十节 肩关节周围炎     | 208 |
| 第十一节 肱骨外上髁炎    | 210 |
| 第十二节 踝关节扭伤     | 212 |
| 第十一章 内科病症      | 217 |
| 第一节 冠心病(心绞痛)   | 217 |
| 第二节 高血压        | 219 |
| 第三节 糖尿病        | 221 |
| 第四节 感冒         | 224 |
| 第五节 头痛         | 226 |
| 第六节 中风后遗症      | 229 |
| 第七节 面瘫         | 231 |
| 第八节 失眠         | 233 |
| 第九节 胃脘痛        | 235 |
| 第十节 便秘         | 237 |
| 第十一节 泄泻        | 239 |
| 第十二节 哮喘        | 241 |
| 第十三节 慢性胆囊炎     | 243 |
| 第十四节 高脂血症      | 245 |
| 第十五节 肥胖症       | 246 |
| 第十二章 妇、儿科病症    | 251 |
| 第一节 月经不调       | 251 |
| 第二节 痛经         | 253 |
| 第三节 乳腺囊性增生病    | 255 |
| 第四节 乳少         | 256 |
| 第五节 小儿发热       | 258 |
| 第六节 小儿腹泻       | 260 |
| 第七节 小儿遗尿       | 261 |
| 第八节 疳积         | 263 |
| 第九节 小儿肌性斜颈     | 265 |
| 第十节 夜啼         | 266 |
| 第十一节 小儿桡骨小头半脱位 | 268 |
| 第十二节 小儿脑瘫      | 269 |
| 第十三章 五官科病症     | 273 |

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 第一节 近视 .....    | 273 |
| 第二节 鼻炎 .....    | 275 |
| 一、急性鼻炎 .....    | 275 |
| 二、慢性鼻炎 .....    | 276 |
| 三、变态反应性鼻炎 ..... | 277 |
| 第三节 牙痛 .....    | 278 |
| 第四节 咽喉肿痛 .....  | 280 |
| 第五节 耳聋耳鸣 .....  | 282 |

附篇

|                  |     |
|------------------|-----|
| 一、针灸推拿与养生 .....  | 286 |
| 二、针灸推拿与急救 .....  | 287 |
| 三、针灸推拿与老年病 ..... | 290 |
| 参考文献 .....       | 294 |