

零基础

# 学会推拿按摩

“推”掉疾病“拿”来健康，唤醒身体自愈力，密码尽在掌握中

国家体育总局科研所康复中心研究员 赵鹏 主编

读懂学会推拿经，手到病除一身轻

8种男科、妇科常见病症

9种运动损伤

11种“高压族”心理病症

18种常见脏腑病症



附赠  
“码”上有礼  
演示视频  
随身带

零基础

# 学会推拿按摩

“推”掉疾病“拿”来健康，唤醒身体自愈力，密码尽在掌握中

国家体育总局研究所康复中心研究员 赵鹏 主编



## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

零基础学会推拿按摩 / 赵鹏主编. — 南京: 江苏  
凤凰科学技术出版社, 2015.3  
ISBN 978-7-5537-3862-8

I. ①零… II. ①赵… III. ①按摩疗法 ( 中医 ) — 基  
本知识 IV. ① R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 223833 号

## 零基础学会推拿按摩

---

主 编 赵 鹏  
责任编辑 樊 明 葛 昀  
责任监制 曹叶平 周雅婷

---

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司  
江苏凤凰科学技术出版社  
出版社地址 南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009  
出版社网址 <http://www.pspress.cn>  
经 销 凤凰出版传媒股份有限公司  
印 刷 北京旭丰源印刷技术有限公司

---

开 本 718mm × 1000mm 1/12  
印 张 14  
字 数 150千字  
版 次 2015年3月第1版  
印 次 2015年3月第1次印刷

---

标准书号 ISBN 978-7-5537-3862-8  
定 价 39.80元

---

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。



## CHAPTER 01 | 推拿基础知识 初步认识扎根基

- 第一节 推拿的发展历史**..... 010
- 一、两千年的发展历程..... 010
  - 二、从按摩到推拿，在发展中成熟..... 013
- 第二节 推拿为什么能治病保健**..... 014
- 一、中医原理..... 014
  - 二、现代医学原理..... 015

## CHAPTER 02 | 推拿准备工作 准备充分疗效好

- 第一节 推拿前要做什么**..... 020
- 一、推拿不可急，环境要适宜..... 020
  - 二、若要疗效好，热身不可少..... 020
- 第二节 推拿时的体位**..... 021
- 一、体位要舒适，推拿更轻松..... 021
  - 二、体位灵活，精神专注..... 022
- 第三节 推拿的介质及辅助疗法**..... 024
- 一、运用介质做推拿，疗效更佳..... 024
  - 二、推拿加热敷，疗效更突出..... 025

## CHAPTER 03 | 推拿手法训练 手到病除功夫深

<b>第一节 推拿的手法要诀</b> .....	028
一、持久、有力、均匀、柔和、深透...	028
二、稳、准、巧、快.....	028
<b>第二节 推拿常用的手法</b> .....	029
一、基本手法.....	029
二、复合手法.....	045
三、运动关节类手法.....	047
<b>第三节 扫除障碍——医学名词解析</b> .....	053
一、肌肉类.....	053
二、骨骼类.....	054
三、关节类.....	055
四、关节动作类.....	055
五、特定部位类.....	056
六、方向类.....	056
<b>第四节 掌握这些，才能安全推拿</b> .....	057
一、推拿的适应证.....	057
二、推拿的禁忌证.....	058
三、推拿的注意事项.....	058
<b>第五节 推拿异常情况的预防和处理</b> .....	060
一、淤斑.....	060
二、破皮.....	060
三、疼痛.....	061
四、疲乏.....	061
五、晕厥.....	061

## CHAPTER 04 | 经络与腧穴 循经按摩显奇效

<b>第一节 循经按摩预备式——认识经络</b> .....	064
一、经络是真实存在的.....	064
二、经络的基本介绍（总览表）.....	065
三、经络对人体的重要作用.....	066
<b>第二节 身体上有特效的反应点——认识腧穴</b> .....	067
一、小小穴位作用大.....	067
二、取穴方法，帮你轻松找到穴位.....	068
三、推拿常用的十大重要穴位.....	069



## CHAPTER 05 对症推拿 对症养生治未病

### 第一节 通经活络，从头到脚排解不适..... 076

- 一、眼睛疲劳 .. 076
- 二、颈椎病..... 078
- 三、落枕 ..... 080
- 四、肩周炎..... 083
- 五、肩背酸痛 .. 084
- 六、鼠标手..... 086
- 七、腰椎间盘突出症..... 088
- 八、坐骨神经痛..... 090
- 九、尾骨痛..... 091
- 十、肥胖症..... 092

### 第二节 调整脏腑，由内到外永葆健康..... 093

- 一、咳嗽 ..... 093
- 二、功能性消化不良..... 095
- 三、胃脘痛..... 097
- 四、腹胀 ..... 099
- 五、腹泻 ..... 101
- 六、便秘 ..... 102
- 七、慢性胆囊炎..... 103
- 八、癃闭（排尿困难） ..... 105

### 第三节 调理“高压族”身心失衡症状..... 106

- 一、慢性疲劳综合征..... 106
- 二、健忘 ..... 108
- 三、神经衰弱 .. 109
- 四、免疫力低下..... 111
- 五、抑郁症..... 112
- 六、感冒 ..... 114
- 七、哮喘 ..... 117
- 八、失眠 ..... 118
- 九、头痛 ..... 120
- 十、眩晕 ..... 122
- 十一、心悸..... 124

### 第四节 理筋整复，护理运动损伤..... 126

- 一、颈部扭挫伤..... 126
- 二、急性腰扭伤..... 129

- 三、网球肘..... 132
- 四、腕关节扭伤..... 134
- 五、膝关节痛 ..... 135
- 六、小腿抽筋 ..... 137
- 七、踝关节扭伤..... 139
- 八、跟腱炎..... 141
- 九、运动后疲劳..... 143

### 第五节 专属男性、女性特殊问题的推拿养护 . 145

- 一、痛经 ..... 145
- 二、月经不调 .. 147
- 三、闭经 ..... 149
- 四、带下病 ..... 150
- 五、女性更年期综合征 ..... 152
- 六、前列腺疾病..... 154
- 七、遗精 ..... 156
- 八、阳痿 ..... 158

### 第六节 家庭推拿，健康全家..... 160

- 一、夫妻推拿按摩——夫妻间的温馨互动 .. 160
- 二、推拿抚触伴随宝宝健康成长 ..... 162
- 三、孝心按摩助长寿，多给父母捶捶后背揉揉肩..... 164



零基础

# 学会推拿按摩

“推”掉疾病“拿”来健康，唤醒身体自愈力，密码尽在掌握中

国家体育总局科研所康复中心研究员 赵鹏 主编



## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

零基础学会推拿按摩 / 赵鹏主编. — 南京: 江苏  
凤凰科学技术出版社, 2015.3  
ISBN 978-7-5537-3862-8

I. ①零… II. ①赵… III. ①按摩疗法 ( 中医 ) — 基  
本知识 IV. ① R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 223833 号

## 零基础学会推拿按摩

---

主 编 赵 鹏  
责任编辑 樊 明 葛 昀  
责任监制 曹叶平 周雅婷

---

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司  
江苏凤凰科学技术出版社  
出版社地址 南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009  
出版社网址 <http://www.pspress.cn>  
经 销 凤凰出版传媒股份有限公司  
印 刷 北京旭丰源印刷技术有限公司

---

开 本 718mm × 1000mm 1/12  
印 张 14  
字 数 150千字  
版 次 2015年3月第1版  
印 次 2015年3月第1次印刷

---

标准书号 ISBN 978-7-5537-3862-8  
定 价 39.80元

---

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。





## 序 PREFACE

### 零基础轻松学传统中医

当人们腹痛的时候，会情不自禁地用手去按揉腹部；腰酸背痛的时候，会寻出竹罐或玻璃杯，在疼痛的部位拔上几个火罐；天气炎热中暑的时候，会拿只碗，用碗沿一遍一遍地刮后背，直到红红的痧子布满后背……

这些看似不起眼的“土办法”，正是排解了千千万万患者病痛的中医外治法。所以，中医不仅仅有祖传下来的中草药、泛黄的古书和不仅仅有阴阳五行之

类高深玄妙的理论，还有见效迅速，人人能够掌握的如推拿按摩、拔罐刮痧、艾灸针灸等等外治之法。

可以说，中医的外治疗法历史是非常悠久的，无论是在《黄帝内经》、《伤寒论》，还是在《千金方》等医学著作中，外治都是一种非常重要的治疗方法，甚至在马王堆汉墓出土的医学资料中，也记载有药浴、外敷、导引、推拿等多种外治疗法，医圣张仲景更是外治疗法的大师，他创制的熏方、洗方、塞鼻方、

阴道坐药等，对后世的影响极大，他甚至将葱叶插入患者尿道，从葱管另一端吹气导尿，治愈了急性尿潴留患者，这种方法，较法国医生拿力敦在1860年发明橡皮管导尿要早1200多年。

今天，有许多新疗法不断涌现，方法不断更新，药物剂型不断改进，传统仪器不断创新，这些虽不排除因多学科渗透和应用的结果，但有不少内容则从中医外治法中可以找到其源。如中药直接鼻腔吸入代之为雾化器、喷雾器，葱管、竹筒导尿或灌肠代之为导尿管和灌肠器等等，就连现代外科的植皮，亦是由中医外治法中动物皮覆盖创面的原理受到启发的结果。不仅在专业领域，在普通百姓的日常生活中，随着人们健康意识的提高，各种外治的方法，如刮痧、拔罐、推拿按摩、艾灸等也常作为常规的养生手段来使用。

正如俗语所说：“扎针拔罐，病好一大半。”由于中医外治法中拔罐、艾灸、刮痧、推拿等特色疗法，具有简、便、廉、验的优势，因而受到了广大百姓的喜爱和认同，在这种情况下，拔罐、刮痧、艾灸、推拿等疗法的普及可说是大势所趋。

为了让广大读者掌握好这些疗法，更好的使用这些方法，我们精心编撰了《零基础学会推拿按摩》《零基础学会拔罐刮痧》《零基础学会艾灸》系列丛书。

看过此系列丛书，既能对刮痧、拔罐、艾灸、推拿这四种看似神秘的外治手段，具备较深入的了解，同时更能掌握一些简单有效的手法，从而轻松享受到完美的保健与养生体验。

就内容而言，该系列丛书全面而系统的讲解了推拿按摩、刮痧拔罐，以及艾灸的基本操作方法、步骤、禁忌事项等基础知识。除此之外，还将各种慢性与常见病组成单元，详细介绍适用的推拿按摩、刮痧、拔罐与艾灸手法，并列主治穴位与配穴，让您能根据病症自行选穴、对症下药。

可以说，本书是专为初学者入门而设计的。因为在编写本套丛书时，编者坚持内容深入浅出、简明扼要、通俗易懂，并采用图文并茂的形式，力求方便普通读者理解和掌握。在学习过程中，家庭成员之间还可相互进行操作，不仅对被操作者来说，可防病治病，对操作者来说，更可起到锻炼身体的作用，可谓一举两得，还能增进家庭成员间的情感交流，实为现代家庭的良师益友。

最后，衷心希望本套丛书能够帮助热爱祖国医学的人，希望本套丛书能使读者在学习中获得快乐，在快乐中享受生活。





## CHAPTER 01 | 推拿基础知识 初步认识扎根基

- 第一节 推拿的发展历史**..... 010
- 一、两千年的发展历程..... 010
  - 二、从按摩到推拿，在发展中成熟..... 013
- 第二节 推拿为什么能治病保健**..... 014
- 一、中医原理..... 014
  - 二、现代医学原理..... 015

## CHAPTER 02 | 推拿准备工作 准备充分疗效好

- 第一节 推拿前要做什么**..... 020
- 一、推拿不可急，环境要适宜..... 020
  - 二、若要疗效好，热身不可少..... 020
- 第二节 推拿时的体位**..... 021
- 一、体位要舒适，推拿更轻松..... 021
  - 二、体位灵活，精神专注..... 022
- 第三节 推拿的介质及辅助疗法**..... 024
- 一、运用介质做推拿，疗效更佳..... 024
  - 二、推拿加热敷，疗效更突出..... 025

## CHAPTER 03 | 推拿手法训练 手到病除功夫深

- 第一节 推拿的手法要诀**..... 028
- 一、持久、有力、均匀、柔和、深透... 028
  - 二、稳、准、巧、快..... 028
- 第二节 推拿常用的手法**..... 029
- 一、基本手法..... 029
  - 二、复合手法..... 045
  - 三、运动关节类手法..... 047
- 第三节 扫除障碍——医学名词解析**..... 053
- 一、肌肉类..... 053
  - 二、骨骼类..... 054
  - 三、关节类..... 055
  - 四、关节动作类..... 055
  - 五、特定部位类..... 056
  - 六、方向类..... 056
- 第四节 掌握这些，才能安全推拿**..... 057
- 一、推拿的适应证..... 057
  - 二、推拿的禁忌证..... 058
  - 三、推拿的注意事项..... 058
- 第五节 推拿异常情况的预防和处理**..... 060
- 一、淤斑..... 060
  - 二、破皮..... 060
  - 三、疼痛..... 061
  - 四、疲乏..... 061
  - 五、晕厥..... 061

## CHAPTER 04 | 经络与腧穴 循经按摩显奇效

- 第一节 循经按摩预备式——认识经络**..... 064
- 一、经络是真实存在的..... 064
  - 二、经络的基本介绍（总览表）..... 065
  - 三、经络对人体的重要作用..... 066
- 第二节 身体上有特效的反应点——认识腧穴**..... 067
- 一、小小穴位作用大..... 067
  - 二、取穴方法，帮你轻松找到穴位..... 068
  - 三、推拿常用的十大重要穴位..... 069



## CHAPTER 05 对症推拿 对症养生治未病

### 第一节 通经活络，从头到脚排解不适..... 076

- 一、眼睛疲劳 .. 076
- 二、颈椎病..... 078
- 三、落枕 ..... 080
- 四、肩周炎..... 083
- 五、肩背酸痛 .. 084
- 六、鼠标手..... 086
- 七、腰椎间盘突出症..... 088
- 八、坐骨神经痛..... 090
- 九、尾骨痛..... 091
- 十、肥胖症..... 092

### 第二节 调整脏腑，由内到外永葆健康..... 093

- 一、咳嗽 ..... 093
- 二、功能性消化不良..... 095
- 三、胃脘痛..... 097
- 四、腹胀 ..... 099
- 五、腹泻 ..... 101
- 六、便秘 ..... 102
- 七、慢性胆囊炎..... 103
- 八、癃闭（排尿困难）..... 105

### 第三节 调理“高压族”身心失衡症状..... 106

- 一、慢性疲劳综合征..... 106
- 二、健忘 ..... 108
- 三、神经衰弱 .. 109
- 四、免疫力低下..... 111
- 五、抑郁症..... 112
- 六、感冒 ..... 114
- 七、哮喘 ..... 117
- 八、失眠 ..... 118
- 九、头痛 ..... 120
- 十、眩晕 ..... 122
- 十一、心悸..... 124

### 第四节 理筋整复，护理运动损伤..... 126

- 一、颈部扭挫伤..... 126
- 二、急性腰扭伤..... 129

- 三、网球肘..... 132
- 四、腕关节扭伤..... 134
- 五、膝关节痛..... 135
- 六、小腿抽筋..... 137
- 七、踝关节扭伤..... 139
- 八、跟腱炎..... 141
- 九、运动后疲劳..... 143

### 第五节 专属男性、女性特殊问题的推拿养护 . 145

- 一、痛经 ..... 145
- 二、月经不调 .. 147
- 三、闭经 ..... 149
- 四、带下病 ..... 150
- 五、女性更年期综合征..... 152
- 六、前列腺疾病..... 154
- 七、遗精 ..... 156
- 八、阳痿 ..... 158

### 第六节 家庭推拿，健康全家..... 160

- 一、夫妻推拿按摩——夫妻间的温馨互动 .. 160
- 二、推拿抚触伴随宝宝健康成长 ..... 162
- 三、孝心按摩助长寿，多给父母捶捶后背揉揉肩..... 164







# CHAPTER 01

## 推拿基础知识 初步认识扎根基

随着社会的发展和人类健康观念的进步，人们生病时所选择的治疗方法正从手术和合成药物逐渐向自然疗法和非药物治疗转变。推拿疗法以其简便、舒适、有效、安全的特性，成为了广受人们欢迎的自然疗法之一。无论是在国内还是国外，推拿疗法均受到医学界和普通大众的认可 and 推崇。

# 第一节 推拿的发展历史

提起推拿，很多人会想到按摩，甚至将两者合并在一起，称为推拿按摩。推拿和按摩之间，到底是什么关系？两者的意义完全相同吗？想要清楚了解推拿和按摩之间的关系，我们需追根溯源，到历史的长河中寻找答案。

## 一 两千年的发展历程

推拿是人类最古老的一门医术之一，属于中医的外治法，是中医学伟大宝库的重要组成部分。推拿起源于人类本能的自我防护。在原始社会，人类长期进行着繁重而艰苦的劳动，再加上饮食粗糙、衣不保暖，损伤和病痛时有发生。人们本能地用手抚摸、拍打伤痛部位及其周围，“按以止血，摩以消肿止痛”。当这种抚摸、拍打使疼痛减轻后，人类从中不断地积累经验，逐渐由自发的本能行为发展到有意识的医疗行为，再经过治疗实践不断地总结、提高，最终形成了推拿医术。

推拿在古代被称为“按摩”、“按跷”、“乔摩”、“桥引”、“案扪”等。先秦时期，按摩是主要的治疗和养生保健手段。唐代之前，常常将“导引”和“按摩”合在一起称谓，其实这是两种密切相关却又有所区别的防治方法。导引是一种需配合呼吸，同时进行自我手法操作、自主活动的防治疾病和强身保健的方法；而推拿则是一种需配合呼吸，既可自我操作，也可由他人操作的防病治病的方法。两者当中的自我手法操作，既可称为推拿，也可称为导引。

1973年，长沙马王堆出土的西汉时期的帛图《导引图》描绘了44种导引姿势，其中有捶背、抚胸、

按压等动作，并注明了各种动作所防治的疾病，这些动作，就是自我推拿的方法。湖北省江陵县张家山出土的西汉时期的简书《引书》是一部导引术专著，其中记载了治疗颞颌关节脱位的口内复位法、治疗落枕的仰卧位颈椎拔伸法，说明此时已将推拿按摩方法用于骨伤科疾病的治疗。同时，推拿在先秦时期还用于临床急救，《周礼注疏》中即记载了春秋战国时期名医扁鹊运用推拿等方法，成功抢救了患尸厥（休克）的虢国太子。





在长沙马王堆帛简医书中,《五十二病方》涉及推拿治病的内容最多。该书中记载的推拿疗法有两个显著特点:一是记载了推拿发展史上最早的药摩和膏摩,即现在所说的介质推拿,从介质的制作过程来看,明显处于初创阶段,然而其开创性的意义不可忽视;二是推拿时运用了许多富有特色的工具,如治疗疝气的木槌、治疗小儿癰疽用的钱匕等,弥补了单纯用手推拿的不足,增强了治疗效果。

秦汉时期,我国的医学著作对推拿防治疾病的方法进行了完整的记载。据《汉书·艺文志·方技略》所记,当时有推拿专著《黄帝岐伯按摩》十卷,可惜这部我国最早的推拿学专著早已失传。《黄帝内经》是我国现存最早,且比较全面、系统阐述中医学理论体系的古典医学巨著,约成书于秦汉时期。该书中有不少有关推拿的记载,如推拿所具有的行气、活

血、舒筋、通络、镇静、止痛、退热等作用;痹证、痿证、口眼歪斜和胃痛等多种病症的推拿治疗方法;推拿的工具,如九针中的圆针和锱针;推拿治疗的适应证和禁忌证等。

到了汉代,张仲景在《金匱要略》中第一次将膏摩疗法列入预防保健方法中,还介绍了一种用于推拿治疗头风的摩散,里面仅有附子和盐两味药。后世的“摩顶膏”之类的药剂,都是由此发展而来的。《金匱要略》中还详细介绍了使用体外心脏按摩术抢救自缢者的方法,这是医学界公认的世界上最早有关自缢者救治方法的医学记载,是推拿史上值得骄傲的成就。此外,名医华佗发明的“五禽戏”,使导引按摩向仿生学靠拢,为后世提供了一套行之有效的保健方法。

在我国历史上动乱的东西晋时期,有不少将推

▼ 马王堆导引图



▼ 张家山竹筒



▼ 葛洪

