



国家职业技能鉴定 高级考评员
南京中医药大学 副教授
吴云川◎编著

推拿按摩入门

每天 10 分钟，**动动手指**
唤醒身体自愈力



江苏凤凰科学技术出版社
全国百佳图书出版单位

汉竹 ● 健康爱家系列



推拿按摩 入门

吴云川 编著



汉竹图书微博
<http://weibo.com/hanzhutushu>



读者热线
400-010-8811

江苏凤凰科学技术出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

推拿按摩入门 / 吴云川编著. -- 南京: 江苏凤凰科学技术出版社, 2017.1
(汉竹·健康爱家系列)
ISBN 978-7-5537-7125-0

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第202306号



中国健康生活图书实力品牌

推拿按摩入门

编 著	吴云川
主 编	汉 竹
责任编辑	刘玉锋 张晓凤
特邀编辑	钱婷婷
责任校对	郝慧华
责任监制	曹叶平 方 晨

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	南京精艺印刷有限公司

开 本	715 mm×868 mm 1/12
印 张	21
字 数	200 000
版 次	2017年1月第1版
印 次	2017年1月第1次印刷

标准书号	ISBN 978-7-5537-7125-0
定 价	39.80 元

图书如有印装质量问题, 可向我社出版科调换。

汉竹 ● 健康爱家系列



推拿按摩

入门

吴云川 编著



汉竹图书微博

<http://weibo.com/hanzhutushu>



读者热线

400-010-8811

江苏凤凰科学技术出版社
全国百佳图书出版单位



肌肉劳损

手指发麻

头晕

“三高”降不下来

腰酸背疼

食欲不佳 小腿抽筋

脖子僵硬

弯腰难

睡眠时间短



手把手教你

“推”走疾病

“拿”来健康



Preface 前言



上了一天班，肩颈酸痛僵硬，想去按摩院，可是没有时间，怎么办？

感冒鼻塞很难受，又不想老往医院跑，怎么办？

孩子不爱吃饭，怎么办？

.....

要确保健康的生活，首先要懂得与自己的身体沟通。很多年轻人在结束一天的工作后，肩颈酸痛僵硬，按一按捏一捏就会舒服很多。也有很多孩子不爱吃饭，通过吃药调理可能会伤脾胃，所以推荐妈妈们选择推拿治疗。只要捏捏小手，轻揉肚子，就可以帮助孩子增进食欲。

当身体发出求救讯号时，翻开本书，找到对应病症，每一步做什么怎么做，一目了然。24种基础手法的高清视频，都可扫码观看并跟着做，好像专业医师手把手教你。每天坚持按摩几分钟，调理慢性病有良效。本书针对不同的常见病，详细介绍了每种推拿手法的操作要点、时间、次数、力度，就算没有任何经验，你也能轻松找到穴位，与自己的身体顺畅沟通！

跟真人示范图学着做，视个人情况对症加减，配上简单的食疗小偏方，更有作者独家的按摩小技巧，整个调理过程就是如此简单。家中常备这样一本推拿工具书，翻开就能用，动动手指就能收获全家人的健康。

第一章

手法对了按摩才有效

24 种基础手法足够用 14

1. 推法	14
2. 拿法	15
3. 捏法	15
4. 按法	16
5. 捻法	16
6. 摩法	17
7. 揉法	18
8. 搓法	19
9. 抹法	19
10. 擦法	20
11. 点法	21
12. 滚法	21

13. 抖法	22
14. 拍法	23
15. 掐法	23
16. 一指禅推法	24
17. 背法	24
18. 弹法	25
19. 弹拨法	25
20. 摇法	26
21. 扳法	28
22. 振法	30
23. 击法	31
24. 拔伸法	32



做好准备效果加倍..... 34

1. 推拿的介质 34
2. 推拿的力度与时间 35
3. 使用手指及辅助工具找穴 35
4. 推拿的补泻方法 41
5. 让你学会推拿的小窍门 42

掌握这些就能安全推拿..... 43

1. 推拿的禁忌证 43
2. 推拿的适应证 43
3. 推拿的注意事项 43

推拿异常情况的预防和处理... 44

1. 破皮 44
2. 疲乏 44
3. 瘀斑 44
4. 晕厥 44
5. 疼痛 44
6. 骨折和脱位 44

对症辅助疗法..... 45

1. 拔罐疗法 45
2. 艾灸疗法 46
3. 热敷疗法 48



背部使用拳推法时，用力宜深沉平稳，呈直线移动，不可歪斜。



捏脊时不可用指甲掐压肌肤。

第二章

推拿在小儿身上更有效

给宝宝推拿手法要轻柔…… 52

1. 直推法 52
2. 分推法 52
3. 旋推法 53
4. 揉法 53
5. 捏法 54
6. 搓法 55
7. 摩法 55
8. 运法 56
9. 拿法 56
10. 掐法 56
11. 黄蜂入洞 57
12. 按弦走搓摩 57
13. 运水入土 57
14. 运土入水 58
15. 水底捞明月 58
16. 打马过天河 58

小儿推拿常用穴位…… 59

1. 头面颈项部 59
2. 胸腹部 62
3. 腰背部 66
4. 上肢部 68
5. 下肢部 78

捏脊是常用的小儿推拿手法，用拇指和食、中二指将宝宝背部的皮肤轻轻捏起，由下往上操作 3~5 遍，可提高宝宝的脾胃功能。





一窝风：在手背腕横正中凹陷处按揉。



分推大横纹：两手拇指置于掌后横纹(总筋),从中央向两旁分推。



掐揉小横纹：掐揉食指、中指、无名指、小指掌指关节横纹处。

捏捏小手不生病..... 80

1. 不爱吃饭	80
2. 感冒发热	82
3. 反复感冒	84
4. 有痰咳不出	86
5. 咳嗽无痰	88
6. 白天不咳晚上咳	90
7. 受凉腹泻	92
8. 食积腹泻	94
9. 脾虚腹泻	96
10. 湿热腹泻	98
11. 便秘	100
12. 小儿肺炎	102

13. 哮喘	104
14. 过敏	106
15. 不长个	108
16. 伤食呕吐	110
17. 流鼻血	112
18. 小儿多动	114
19. 高热惊厥	116
20. 孩子近视	118
21. 小儿夜啼	119
22. 尿床	120
23. 睡觉磨牙	122
24. 睡觉爱出汗	124

第三章

推推按按百病消



按揉太阳能缓解头部疼痛，但手法不宜过重。



在肩部施以一指禅推法可缓解肩周炎。



指摩肋部，能够改善焦虑忧郁的状况。

颈肩腰腿，哪疼按哪……128

1. 颈椎病 128
2. 肩周炎 130
3. 腱鞘炎 131
4. 腰肌劳损 132
5. 腰椎间盘突出 134
6. 关节炎 136
7. 网球肘 137
8. 小腿抽筋 138

舒缓“高压”，疲劳一扫光…140

1. 眼疲劳 140
2. 失眠 141
3. 头痛 142
4. 心悸 144
5. 鼠标手 146
6. 食欲不振 147
7. 焦虑忧郁 148

推一推，去除常见小毛病…150

1. 感冒 150
2. 咳嗽 152
3. 发热 154
4. 腹泻 156
5. 腹痛 158
6. 便秘 159
7. 耳鸣 160
8. 打嗝 162
9. 鼻炎 163
10. 晕车 164
11. 牙痛 165
12. 胃痛 166
13. 胃下垂 168

慢性病用按摩来调理……170

1. 高血压 170
2. 糖尿病 172
3. 高脂血症 174
4. 肥胖症 176
5. 慢性胃炎 177
6. 冠心病 178
7. 慢性支气管炎 180
8. 半身不遂 182

为感情加分的夫妻按摩……184

1. 月经不调 184
2. 乳腺增生 186
3. 产后缺乳 188
4. 急性乳腺炎 190
5. 更年期综合征 192
6. 痛经 194
7. 阳痿 195
8. 早泄 196
9. 遗精 197

突发病症的应急推拿……198

1. 落枕 198
2. 岔气 199
3. 足跟痛 200
4. 急性腰扭伤 201
5. 踝关节扭伤 202
6. 跟腱扭伤 204
7. 晕厥 205

第四章

保健按摩

全身按摩更轻松.....208

1. 头面部按摩方法 208
2. 颈项部按摩方法 210
3. 胸腹部按摩方法 212
4. 肩及上肢部按摩方法 214
5. 腰骶部及下肢部按摩方法 216

经常做干浴面的动作
有瘦脸的效果。



五脏保养.....218

1. 养心法 218
2. 疏肝法 220
3. 健脾法 222
4. 宣肺法 224
5. 补肾法 226

女性必学的美容按摩.....228

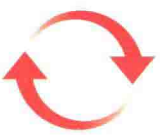
1. 祛眼袋 228
2. 淡化黄褐斑 229
3. 滋润肌肤 230
4. 丰胸、美胸 231

按出好身材的减肥按摩.....232

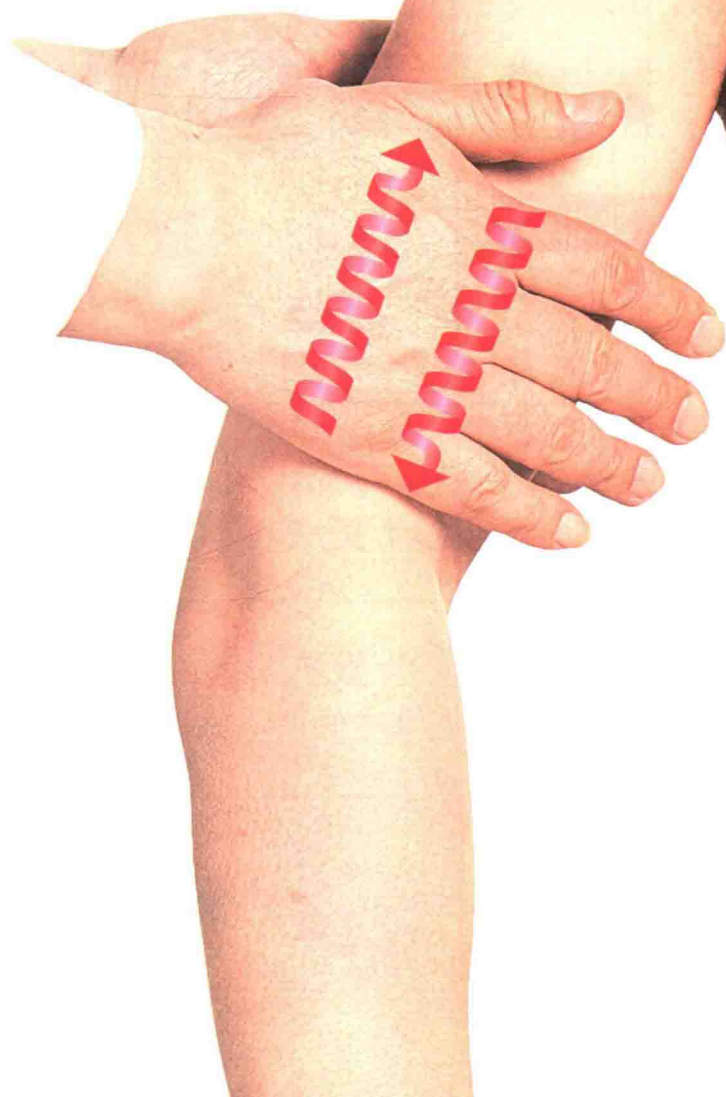
1. 瘦脸瘦下巴 232
2. 告别虎背熊腰 234
3. 减腹部赘肉 235
4. 美腿塑形 236

附录 十四经脉循行及穴位速查 238

本书推拿符号使用说明

推法		拍法 击法	
摩法 运法 旋推		弹法	
按法 揉法 点法		振法 抖法	
掐法 一指禅推法		擦法	
拿法 捏法		捻法 搓法	
弹拨法		扳法 拔伸法	
背法 摇法		滚法 抹法	

用双手的掌面夹住上肢，在相对用力做快速搓揉的同时，做上下往返移动，称为搓上肢。搓动要快速均匀，动作不宜中断，移动要缓慢。



第一章

手法对了 按摩才有效



推拿的疗效，很大程度上取决于手法操作是否准确。因此，只有正确掌握推拿手法，多加练习，才能更好地发挥推拿的功效。



24 种基础手法足够用

推拿也叫按摩，主要是运用各种手法和进行特定的肢体活动来防治疾病的一种方法。因大多数操作都是以手进行，所以，掌握一些基础的手法很重要。就家庭推拿和自我保健按摩来说，能比较熟练地掌握其中 24 种主要手法，就能达到一般防治疾病的目的。

1. 推法

用拇指、手掌、拳面以及肘尖紧贴治疗部位，运用适当的压力，进行单方向直线移动的手法称为推法。分为指推法、掌推法、拳推法、肘推法。



【操作手法】
①指推法：操作者用拇指指面着力于一定的治疗部位或穴位上，其余四指分开助力，做拇指内收运动，使指面在治疗部位或穴位上做直线推动（按经络循行或与肌纤维平行方向推进）。
②掌推法：操作者用手掌或掌根着力于一定的治疗部位或穴位上，以掌根为重点，运用前臂力量向一定的方向推进。需要增大压力时，可用另一手掌叠于掌背推进。
③拳推法：操作者手握拳，以食、中、无名、小指四指的指间关节背部突起处着力，向一定方向推进。
④肘推法：操作者屈肘关节，用尺骨鹰嘴突起处（肘尖）着力于一定的治疗部位，向一定的方向推进。



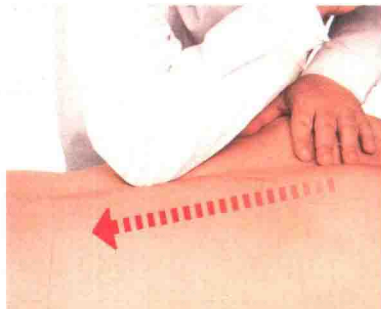
①指推法



②掌推法



③拳推法



④肘推法

【推拿要诀】肩及上肢放松，着力部位要紧贴体表的治疗部位。用力深沉、平稳，呈直线移动，不可歪斜。推进的速度宜缓慢、均匀，每分钟 50 次左右。操作时的压力要适中、均匀，不宜过重，否则易引起皮肤破损。