

成向东 主编

零基础学推拿



附赠

专家操作示范视频

61种

常见病症推拿疗法

5种

益寿延年推拿方案

110种

常用保健推拿穴位

青島出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

零基础学推拿

成向东◎主编

 青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

零基础学推拿 / 成向东主编. — 青岛: 青岛出版社, 2019.9
ISBN 978-7-5552-8344-7

I. ①零… II. ①成… III. ①推拿—基本知识 IV. ①R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2019) 第 117382 号

《零基础学推拿》编委会

主 编: 成向东

副主编: 赵 峻 石艳芳 张 伟

编委会: 石 沛 赵永利 姚 莹 王艳清 杨 丹 李 迪

书 名 零基础学推拿
LING JICHU XUE TUINA

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市海尔路 182 号(266061)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 13335059110 0532-68068026

责任编辑 刘晓艳

封面设计 曹雨晨

印 刷

出版日期 2019 年 9 月第 1 版 2019 年 9 月第 1 次印刷

开 本 16 开(710mm × 1010mm)

印 张 13

字 数 150 千

图 数 200

书 号 ISBN 978-7-5552-8344-7

定 价 45.00 元

编校印装质量、盗版监督服务电话 4006532017 0532-68068638

建议陈列类别: 中医保健类

推拿是中国古老的健身祛病方法，早在先秦时期，神医扁鹊就用推拿的方法为人们治病。推拿疗法，既可调治疾病，又能保健强身，使人延年益寿。其主要的优势在于不花钱或少花钱就能治病养生，且简便易行，易学易懂，人人可用，见效快、疗效好、安全可靠，保健效果佳，无不良反应。因此，它能够长期在民间广泛流传与应用。

在当今医学临床中，推拿疗法不仅可以调治外科病，还可以调治内科、妇科、男科、儿科等疾病，对于慢性疾病、功能性疾病、发育性疾病也有很好的疗效。

为了让您明白推拿祛病、健身的妙处，并能由零基础掌握实用的推拿方法，很好地调治自己的身体，以对付生活中各种常见的不适与疾病，我们编撰了该书。

全书共分为十章。第一章，重点介绍推拿常用穴位，让您对身体经络有一个全面了解。第二章，主要介绍家庭推拿常识，让您了解推拿的方法、工具、注意事项等。第三章，向您介绍防病健身的推拿方法，让您拥有健康好体质，益寿延年。第四章，主要介绍如何通过推拿解决亚健康问题。第五章，介绍各种常见疾病的推拿疗法，您用心掌握，小病小痛捏捏按按就能搞定。第六、第七、第八章，主要针对夫妻、老人、孩子等家庭成员经常出现的问题，献上独特的推拿疗法，呵护家人健康。第九章，主要介绍如何解决常见职业病，使您的身心不受疾病的困扰。第十章，重点介绍日常生活中一些突发疾病的应急推拿方法，使您在关键时刻“化险为夷”。

希望这本书可以帮助您悉心呵护您和家人的健康，通过按按捏捏、拍拍打打，就能达到有病祛病、无病健身的目的。



目录

第1章

认识经络和穴位 ——推拿入门的先决条件

- | | |
|---------------|---------------|
| 取穴的基本方法 / 2 | 人体背部常用穴位 / 8 |
| 人体头面部常用穴位 / 4 | 人体上肢常用穴位 / 11 |
| 人体胸腹部常用穴位 / 6 | 人体下肢常用穴位 / 13 |

第2章

推拿基础知识 ——成为推拿高手的基本功

- | | |
|--------------------|-----------------------|
| 居家推拿的简介、功效及特点 / 18 | 常用的推拿介质 / 24 |
| 居家推拿的注意事项 / 19 | 推拿的时间掌控及推拿后的反应应对 / 26 |
| 居家推拿常用基本手法 / 20 | 推拿的禁忌证 / 27 |
| 常用的推拿工具 / 22 | |

第3章

防病养生长寿 ——居家推拿自我保健

- | | |
|-----------|-----------|
| 滋养心神 / 30 | 强肾健体 / 36 |
| 清肝明目 / 32 | 纤体瘦身 / 38 |
| 健脾益胃 / 34 | |

第4章

消除亚健康 ——缓解压力，改善不适

- | | |
|-----------|-----------|
| 消化不良 / 42 | 神经衰弱 / 49 |
| 食欲减退 / 45 | 心悸 / 50 |
| 视疲劳 / 46 | 胸闷 / 51 |
| 失眠 / 47 | |



第
5
章

家庭常见病推拿

——按按捏捏就有效

感冒 / 56

咳嗽 / 60

支气管哮喘 / 63

鼻炎 / 66

慢性咽炎 / 69

扁桃体炎 / 72

腹痛 / 75

腹泻 / 77

发热 / 80

胃痛 / 83

慢性胃炎 / 89

头痛 / 92

耳鸣 / 98

牙痛 / 101

肩周炎 / 104

腰腿痛 / 107

第
6
章

为感情加分

——夫妻推拿消除难言之隐

月经不调 / 112

痛经 / 114

乳腺增生 / 118

盆腔炎 / 120

带下症 / 122

产后缺乳 / 123

更年期综合征 / 126

前列腺炎 / 129

早泄 / 131

阳痿 / 133

第
7
章

为父母推拿

——改善中老年慢性病

高血压 / 140

糖尿病 / 143

高脂血症 / 146

痛风 / 149

冠心病 / 152

心绞痛 / 155

动脉硬化 / 158

健忘 / 160

坐骨神经痛 / 162

类风湿关节炎 / 164



第
8
章

小儿推拿百病消

——用双手把健康送给孩子

小儿发热 / 168

小儿咳嗽 / 169

小儿疳积 / 170

小儿厌食 / 171

小儿腹泻 / 172

小儿盗汗 / 174

小儿呃逆 / 175

小儿遗尿 / 176

小儿夜啼 / 177

第
9
章

职场疲劳一扫光

——自己动手舒筋活络

焦虑 / 180

心理压力 / 182

全身疲劳 / 184

颈椎病 / 187

第
10
章

家庭自救方案

——突发病症的应急推拿

鼻出血 / 192

落枕 / 194

晕车晕船 / 196

中暑 / 197

昏厥 / 198

第1章

认识经络和穴位

——推拿入门的先决条件

穴位又称腧穴，是全身气血输注出入的特殊部位，与人体各组织器官有密切联系。它既能反映身体病痛，又能接受刺激，防治疾病。

要想通过推拿刺激穴位祛病养生，首先要找准穴位。

取穴的基本方法

穴位又称腧穴，是人体经络线上的特殊点区，是全身气血输注出入的特殊部位，与人体各组织器官有密切联系。它既能反映身体病痛，又能接受刺激，防治疾病。

人体已确定有针对性功效的穴位大部分位于十四条经络上，这十四条主要的经脉即手太阴肺经、手阳明大肠经、足阳明胃经、足太阴脾经、手少阴心经、手太阳小肠经、足太阳膀胱经、足少阴肾经、手厥阴心包经、手少阳三焦经、足少阳胆经、足厥阴肝经，以及起到联系十二经脉作用的督脉、任脉。

想要通过推拿刺激穴位，首先要找准穴位。常用的取穴方法有以下几种。

体表标志取穴法

体表标志取穴法是以人体解剖学的各种体表标志为依据来确定腧穴位置的方法，又称自然标志定位法。体表标志可分为以下两种。

1. 固定的标志：指人体固有的解

剖标志，如各部位由骨节、肌肉所形成的突起、凹陷及五官轮廓、发际、指（趾）甲、乳头、肚脐等，是在自然姿势下可见的标志，可以借助这些标志确定腧穴的位置。例如，以腓骨小头为标志，在其前下方凹陷中定阳陵泉；以足内踝尖为标志，在其上3寸，胫骨内侧缘后方定三阴交；以眉头定攒竹；以脐为标志，脐中即神阙，其旁开2寸定天枢等。

2. 活动的标志：指各部的关节、肌肉、肌腱、皮肤随着活动而出现的空隙、凹陷、皱纹、尖端等，是在活动姿势下才会出现的标志，据此亦可确定腧穴的位置。例如，在耳屏与下颌关节之间，微张口呈凹陷处取听宫；下颌角前上方约1横指，当咬肌隆起、按之凹陷处取颊车等。

手指同身寸取穴法

手指同身寸取穴法也叫“手指比量法”，即用推拿对象本人的手指为测量工具来量取穴位，分为以下三种。

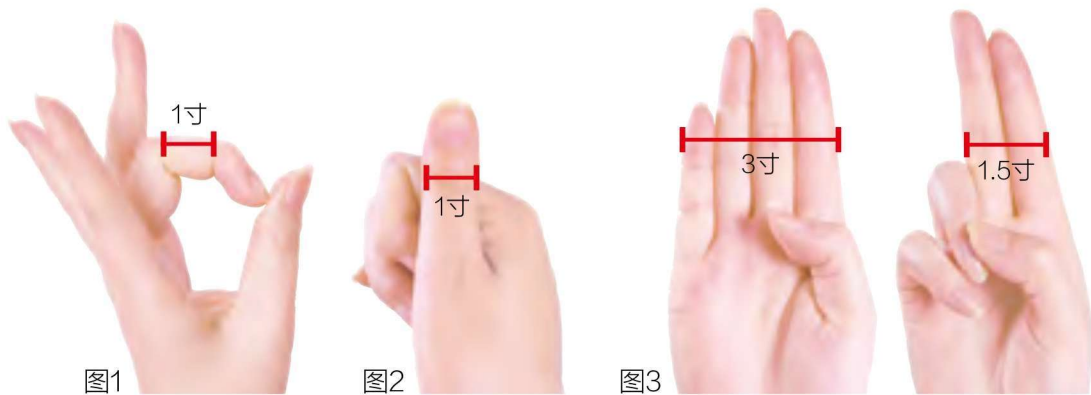


图1

图2

图3

1. 中指同身寸法

以中指中节屈曲时内侧两端纹头之间的宽度作为1寸，可用于四肢部取穴和背部取穴。（见图1）

2. 拇指同身寸法

以拇指指间关节的横向宽度作为1寸，适用于四肢取穴。（见图2）

3. 横指同身寸法

将食指、中指、无名指、小指并拢，以中指中节横纹处为准，画一条水平线，横向宽度为3寸；食指和中指并拢，中节的横纹之间的宽度为1.5寸，适用于头、躯干、四肢取穴。（见图3）

简易取穴法

简易取穴法是一种简便快速的取穴方法，用于某些特定穴位的选取。例如，直立，在大腿外侧部，双手自然下垂中指指端取风市；两耳尖直上连线中点取百会；手握半拳，中指指尖切压在掌心的第2横纹上取劳宫。

骨度分寸定位法

骨度分寸定位法是利用人体的骨节作为标志，将两骨节之间的长度折量为一定的分寸，用作确定穴位位置的方法。不论男女、老少、高矮、胖瘦，均可按一定的骨度分寸在其自身上测量。现时采用的骨度分寸是以《灵枢·骨度》所规定的人体各部的分寸为基础，结合历代医家的折量分寸而确定的。

小提示

手指的大小、宽度，由于年龄、体格、性别的不同而有很大的区别。因此，应用手指同身寸取穴法时，应以推拿对象本人的手指定位取穴，以缩小位置的偏差。上述三种“寸”的定义一致，使用手指同身寸法定位取穴的时候，根据习惯或方便程度取用其中一种即可。

人体头面部常用穴位



百会穴	息风醒脑，升阳固脱
快速取穴	将耳郭折叠向前，找到耳尖。经过耳尖做一连线，与头正中线的交点处
主治病症	头痛、头重脚轻、痔疮、高血压、低血压、宿醉、目眩、失眠、焦躁等
所属经脉	督脉



印堂穴	清脑明目，通鼻开窍
快速取穴	在两眉头连线与头正中线交接处
主治病症	头痛、前额痛、失眠、高血压、鼻塞、流鼻水、目眩、眼部疾病等
所属经脉	督脉



迎香穴	缓解鼻腔各种不适
快速取穴	鼻翼外缘中点旁，当鼻唇沟中
主治病症	鼻炎、鼻窦炎致鼻塞、流鼻水，牙痛，感冒等
所属经脉	手阳明大肠经

听宫穴	保护耳朵及听力
快速取穴	耳屏正中的前方，耳屏与下颌关节之间，张口时的凹陷处
主治病症	耳鸣、耳聋、牙痛、癫痫、三叉神经痛、头痛、目眩头昏
所属经脉	手太阳小肠经



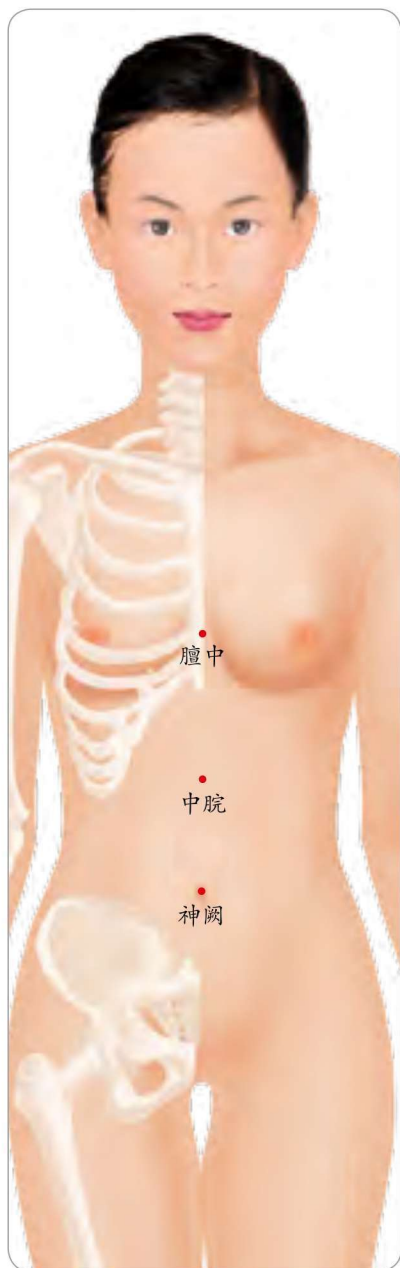
风池穴	疏风解表
快速取穴	颈部耳后发际下的凹窝内，相当于耳垂平齐的位置
主治病症	头痛、眩晕、颈项强痛、目赤肿痛、鼻出血、耳聋、中风、口眼歪斜、疟疾、感冒、落枕
所属经脉	足少阳胆经



攒竹穴	疏风清热，通络明目
快速取穴	眉毛内侧边缘凹陷处
主治病症	眉棱骨痛、目视不明、目赤肿痛、呃逆、腰痛、膈肌痉挛
所属经脉	足太阳膀胱经



人体胸腹部常用穴位



膻中穴	宽胸理气，止咳平喘
快速取穴	位于胸部两乳头连线的中点，平第4肋间处
主治病症	胸部疼痛、腹部疼痛、心悸、呼吸困难、咳嗽、过胖、过瘦、呃逆、乳腺炎、缺乳症、咳喘病等
所属经脉	任脉

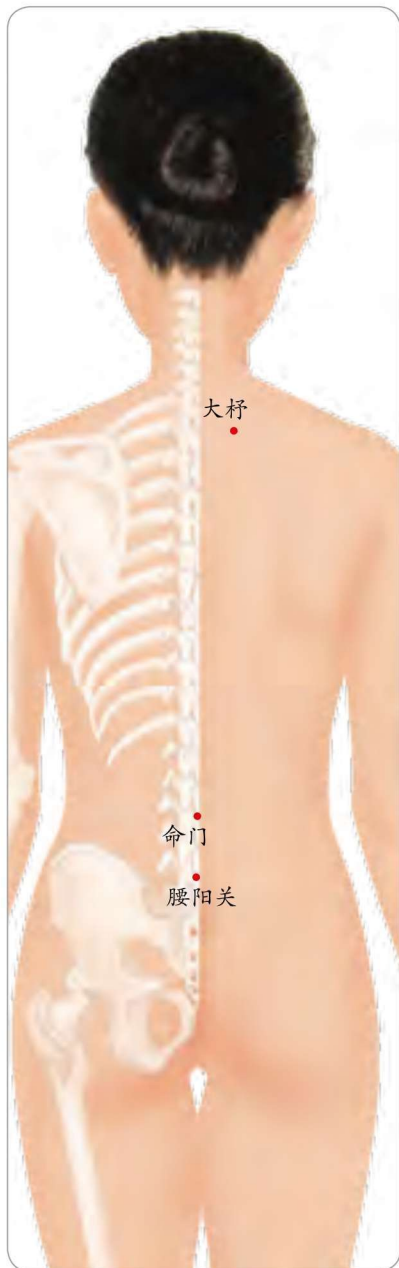
中脘穴	治疗消化系统疾病
快速取穴	位于人体上腹部，前正中线上，脐中上4寸
主治病症	腹胀、腹泻、腹痛、腹鸣、吞酸、呕吐、便秘、黄疸、食欲不振、目眩、耳鸣、痤疮、精力不济、神经衰弱等
所属经脉	任脉

神阙穴	调理脾胃，理肠止泻
快速取穴	位于脐窝正中
主治病症	腹中虚冷、腹痛腹泻、肠鸣、小儿厌食、老人滑肠失禁、脱肛、关节炎、肩周炎、坐骨神经痛、前列腺肥大、荨麻疹、过敏性鼻炎、子宫脱垂、不孕症等
所属经脉	任脉

巨阙穴	理气安神，宽胸止痛
快速取穴	腹部前正中线上，肚脐中点上6寸处
主治病症	胃肠疾病、胸痛、心痛、心烦、健忘、胸满气短、呕吐、呃逆、黄疸等
所属经脉	任脉
天枢穴	健脾理气，和胃利肠
快速取穴	在腹部，脐中左右各旁开2寸
主治病症	腹泻、便秘、腹痛、月经不调等
所属经脉	足阳明胃经
关元穴	培肾固本，补气回阳
快速取穴	从肚脐正中央向下3寸处
主治病症	腹痛、痛经、遗尿、遗精等
所属经脉	任脉



人体背部常用穴位

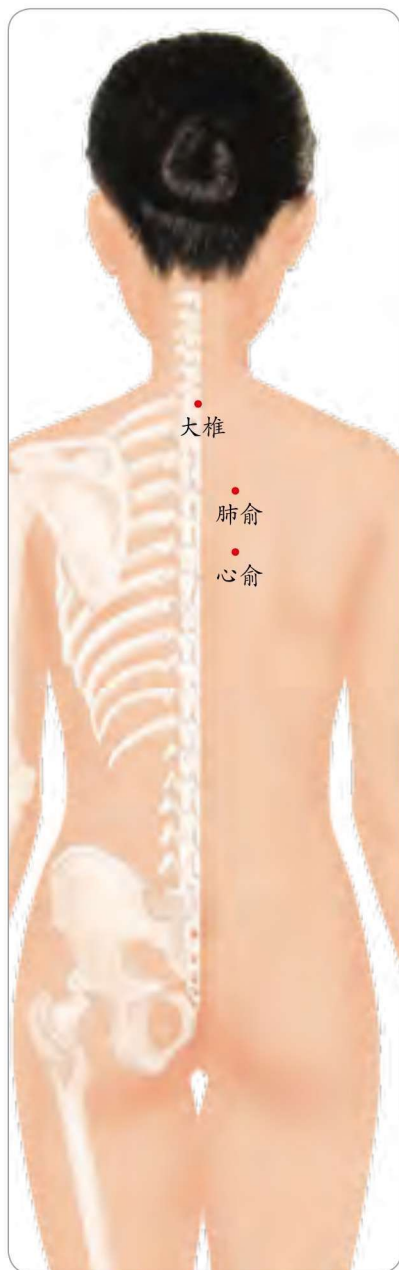


大杼穴	祛风解表，舒筋活络
快速取穴	正坐低头或俯卧位，在第1胸椎棘突下，左右各旁开1.5寸处
主治病症	咳嗽、发热、肩背痛等
所属经脉	足太阳膀胱经
命门穴	强肾固本，温肾壮阳
快速取穴	在后正中线上，两边侧腹部明显突起的骨性标志与腰椎的相交处向上数2个椎体，其棘突下的凹陷处
主治病症	腰痛、肾病、夜间啼哭、精力减退、疲劳感、痤疮、脱发等
所属经脉	督脉
腰阳关穴	驱寒除湿，舒经活络
快速取穴	取俯卧位，在后正中线上，在第4腰椎棘突下方的凹陷中
主治病症	腰骶疼痛、下肢痿痹、月经不调、遗精、阳痿、坐骨神经痛等
所属经脉	督脉

大椎穴	缓解颈肩疼痛
快速取穴	低头时，用右手摸到脖子后方最高的一块骨头，就是第7颈椎，该高骨下方的凹陷处
主治病症	幼儿体质虚弱、哮喘、颈酸痛、肩部酸痛、手臂疼痛、手臂麻痹、中暑、黄疸等
所属经脉	督脉

肺俞穴	治疗呼吸道疾病
快速取穴	低头，找到第7颈椎（低头颈后最高的骨头），往下数3个突起的棘突，其下左右各旁开1.5寸处
主治病症	咳嗽、肺炎、支气管炎、哮喘、咳血、盗汗、背部冷痛等
所属经脉	足太阳膀胱经

心俞穴	宽心理气，通络安神
快速取穴	找到第7颈椎，往下数5个突起的棘突，其下左右各旁开1.5寸处
主治病症	冠心病、心绞痛、风湿性心脏病、心律失常、失眠、神经衰弱、惊悸、咳嗽、吐血、健忘、盗汗、梦遗、癫痫等
所属经脉	足太阳膀胱经





脾俞穴	健脾和胃，利湿升清
-----	-----------

快速取穴	背部中央稍下方第11胸椎棘突（两侧肩胛骨下缘的连线与脊柱相交处为第7胸椎，向下数4个棘突），其下左右各旁开1.5寸处
------	--

主治病症	黄疸、呕吐、泄泻、痢疾、腹胀、月经不调等
------	----------------------

所属经脉	足太阳膀胱经
------	--------

胃俞穴	调理肠胃
-----	------

快速取穴	背部第12胸椎棘突，其下左右各旁开1.5寸处
------	------------------------

主治病症	胃痛、反胃、腹胀、肠鸣、呕吐、腹痛等
------	--------------------

所属经脉	足太阳膀胱经
------	--------

肾俞穴	补肾强腰，聪耳明目
-----	-----------

快速取穴	腰部第2腰椎棘突，其下左右各旁开1.5寸处
------	-----------------------

主治病症	遗尿、遗精、耳鸣、腰痛、虚火过旺等
------	-------------------

所属经脉	足太阳膀胱经
------	--------