

应考 宝典

推拿学

速记

◎ 推拿基础篇 ◎ 成人推拿篇 ◎ 小儿推拿篇 ◎ 附篇

主 编
邵水金

副主编
程 然 卢寿如 胡发辉

第2版

YINGKAO BAODIAN

TUINAXUE
SUJI

上海科学技术出版社

应
考
宝
典

推拿学速记

(第2版)

主 编
邵永金

副主编
程 然 卢寿如 胡发辉

编 委
国海东 牟芳芳 郭春霞
朱 晶 王诗云 刘煜棠
王 欢 吴 锦 崔涛涛
王 畅 蔡 昊 王正华

上海科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

推拿学速记/邵水金主编. —2 版. —上海:
上海科学技术出版社, 2017. 3
(应考宝典)
ISBN 978-7-5478-3450-3
I. ①推… II. ①邵… III. ①推拿—医学
院校—自学参考资料 IV. ①R244.1
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 029132 号

推拿学速记

主 编 邵水金

上海世纪出版股份有限公司
上海科学技术出版社 出版
(上海钦州南路 71 号 邮政编码 200235)
上海世纪出版股份有限公司发行中心发行
200001 上海福建中路 193 号 www.ewen.co
印刷

开本 889×1194 1/64 印张 3.75

字数 110 千

2010 年 10 月第 1 版

2017 年 3 月第 2 版 2017 年 3 月第 2 次印刷

ISBN 978-7-5478-3450-3/R·1316

定价:15.00 元

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题,
请向工厂联系调换

前 言

推拿又称按摩,是中医学宝库中的一个重要组成部分,是通过推拿手法作用于人体体表的特定部位或穴位,以调节人体的生理、病理状况,达到防治疾病的一种方法。由于操作简便、疗效显著、经济安全等优点,深受广大医生和患者的欢迎。我们于 2010 年编写了《推拿学速记》,为“应考宝典”丛书之一分册,受到广大读者的欢迎,此次在原书的基础上进行第 2 版修订。

本书分推拿基础篇、成人推拿篇、小儿推拿篇和附篇。推拿基础篇介绍了推拿的发展简史、推拿的作用原理、推拿的治疗原则与方法和推拿的基本常识;成人推拿篇,介绍了 27 种常用推拿手法和 62 种常见病的治疗;小儿推拿篇介绍了 9 种常用推拿手法、49 个推拿特定穴和 20 种常见病的治疗;附篇介绍了全身各部保健按摩、强身健体自我按摩、美容与减肥按摩。

本书图文并茂,内容丰富,语言通俗易懂。可供中医院校学生、临床推拿医生、推拿初学者及初、中、高级保健按摩师使用,亦可作为家庭按摩以及按摩爱好者的学习用书。由于本人水平所限,书中难免存在不足之处,望广大同仁指正。

邵水金

上海中医药大学

2017年2月

目 录

推拿基础篇

一、推拿的发展简史	1
二、推拿的作用原理	4
(一) 推拿的中医学原理	4
(二) 推拿的现代医学原理	5
三、推拿的治疗原则与方法	8
(一) 推拿的治疗原则	8
(二) 推拿的治疗方法	9
四、推拿的基本常识	10
(一) 推拿的术前准备	10
(二) 推拿手法的应用特点	12
(三) 推拿的适应证、禁忌证和注意事项	14

成人推拿篇

一、成人推拿的常用手法·····	16
(一) 摆动类手法 ·····	17
1. 一指禅推法·····	17
2. 滚法·····	18
3. 揉法·····	21
(二) 摩擦类手法 ·····	24
1. 推法·····	24
2. 搓法·····	26
3. 摩法·····	28
4. 擦法·····	29
5. 抹法·····	32
6. 梳法·····	33
(三) 挤压类手法 ·····	35
1. 按法·····	35
2. 点法·····	38
3. 拿法·····	41
4. 捏法·····	42
5. 捻法·····	43
6. 拨法·····	44

7. 理法	44
8. 掐法	45
9. 踩蹻法	45
(四) 叩击类手法	46
1. 拍法	47
2. 击法	48
3. 弹法	51
(五) 振动类手法	52
1. 抖法	52
2. 振法	54
(六) 运动类手法	55
1. 摇法	55
2. 背法	62
3. 扳法	64
4. 拔伸法	70
二、成人推拿治疗	76
(一) 骨伤科疾病	76
1. 颈椎病	76
2. 落枕	77
3. 颈部扭挫伤	78
4. 颈肩肌筋膜炎	80
5. 腰椎间盘突出症	80

6. 第3腰椎横突综合征·····	82
7. 退行性腰椎滑脱症·····	83
8. 急性腰扭伤·····	84
9. 腰肌劳损·····	85
10. 髂腰韧带损伤·····	85
11. 骶髂关节紊乱症·····	86
12. 脊柱小关节紊乱症·····	88
13. 强直性脊柱炎·····	89
14. 退行性脊柱炎·····	90
15. 肩关节周围炎·····	91
16. 肩峰下滑囊炎·····	93
17. 肱骨外上髁炎·····	94
18. 肱骨内上髁炎·····	95
19. 尺骨鹰嘴滑囊炎·····	95
20. 桡骨茎突狭窄性腱鞘炎·····	96
21. 腕关节扭伤·····	97
22. 腕管综合征·····	98
23. 梨状肌综合征·····	99
24. 臀上皮神经损伤·····	100
25. 退行性膝关节炎·····	101
26. 踝关节扭伤·····	102
27. 颞下颌关节脱位·····	102

28. 胸胁屏伤·····	103
29. 肩关节脱位·····	104
30. 肘关节脱位·····	105
(二) 内科疾病·····	106
1. 头痛 ·····	106
2. 失眠 ·····	107
3. 高血压 ·····	108
4. 感冒 ·····	110
5. 眩晕 ·····	111
6. 冠心病 ·····	112
7. 心悸 ·····	113
8. 胃脘痛 ·····	114
9. 慢性胆囊炎 ·····	114
10. 呃逆·····	115
11. 腹泻·····	116
12. 便秘·····	117
13. 癃闭·····	118
14. 中风后遗症·····	119
15. 面瘫·····	120
(三) 妇科疾病 ·····	121
1. 痛经 ·····	121
2. 闭经 ·····	122

3. 月经不调	123
4. 乳痈	124
5. 乳腺增生	124
6. 围绝经期综合征	125
(四) 五官科疾病	126
1. 牙痛	126
2. 近视	127
3. 慢性鼻炎	128
4. 梅尼埃病	129
5. 颞下颌关节功能紊乱症	130
(五) 急症及其他疾病	131
1. 中暑	131
2. 休克	132
3. 抽搐	132
4. 心绞痛	133
5. 电击伤	134
6. 溺水	134

小儿推拿篇

一、小儿推拿的常用手法	136
(一) 单式手法	136

1. 推法	136
2. 运法	140
3. 捏脊法	140
4. 捣法	141
(二) 复式手法	142
1. 双凤展翅	142
2. 苍龙摆尾	143
3. 运水入土	143
4. 运土入水	143
5. 总收法	144
二、小儿推拿的特定穴	145
(一) 头颈部	145
1. 坎宫	145
2. 天门	146
3. 太阳	146
4. 耳后高骨	146
5. 桥弓	147
(二) 胸腹部	147
1. 乳根	147
2. 乳旁	148
3. 胁肋	148
4. 腹	149
5. 脐	150

6. 丹田	150
7. 肚角	151
(三) 脊柱部	152
1. 天柱骨	152
2. 脊柱	152
3. 七节骨	153
4. 龟尾	154
(四) 上肢部	155
1. 脾经	155
2. 肝经	156
3. 心经	156
4. 肺经	157
5. 肾经	157
6. 小肠	157
7. 大肠	158
8. 肾纹	158
9. 肾顶	158
10. 四横纹	158
11. 小横纹	159
12. 掌小横纹	159
13. 胃经	159
14. 板门	159
15. 内劳宫	160

16. 小天心·····	161
17. 内八卦·····	161
18. 总筋·····	161
19. 大横纹·····	162
20. 端正·····	162
21. 老龙·····	162
22. 五指节·····	162
23. 二扇门·····	163
24. 上马·····	163
25. 威灵·····	163
26. 精宁·····	163
27. 一窝风·····	163
28. 膊阳池·····	164
29. 三关·····	164
30. 六腑·····	165
31. 天河水·····	165
(五) 下肢部·····	166
1. 箕门·····	166
2. 百虫·····	167
三、小儿推拿治疗·····	167
(一) 消化系统疾病·····	167
1. 小儿口腔炎·····	167
2. 小儿流涎·····	168

3. 小儿厌食	168
4. 小儿呕吐	169
5. 小儿腹痛	170
6. 小儿腹泻	171
7. 小儿便秘	172
8. 小儿脱肛	173
9. 小儿疳积	174
(二) 呼吸系统疾病	175
1. 小儿感冒	175
2. 小儿发热	175
3. 小儿咳嗽	176
4. 小儿哮喘	177
(三) 其他系统疾病	178
1. 小儿肌性斜颈	178
2. 小儿遗尿	179
3. 小儿夜啼	180
4. 小儿桡骨头半脱位	181
5. 分娩性臂丛神经损伤	181
6. 小儿麻痹后遗症	182
7. 小儿脑瘫	183

附 篇

一、全身各部保健按摩	185
(一) 头面部	185
(二) 颈肩部	187
(三) 胸腹部	188
(四) 背腰部	189
(五) 上肢部	191
(六) 下肢部	193
二、强身健体自我按摩	195
(一) 补肾益精法	195
(二) 健脾养胃法	197
(三) 疏肝利胆法	198
(四) 宣肺通气法	199
(五) 宁心安神法	200
(六) 消除疲劳法	202
(七) 振奋精神法	203
(八) 调和阴阳法	205
(九) 催眠法	205
(十) 护发法	206
(十一) 明目法	207
(十二) 聪耳法	208

（十三）通鼻法·····	209
（十四）固齿法·····	210
（十五）清咽法·····	210
（十六）强项法·····	211
（十七）通乳法·····	212
（十八）通便法·····	213
（十九）上肢保健法·····	214
（二十）下肢保健法·····	215
三、美容与减肥按摩·····	217
（一）美容按摩·····	217
（二）减肥按摩·····	221