

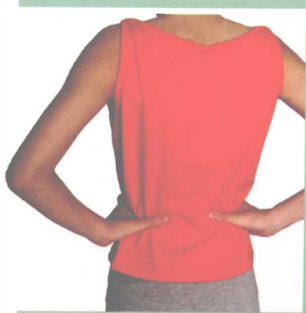
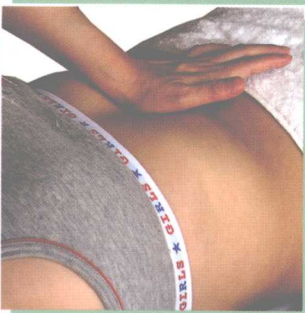
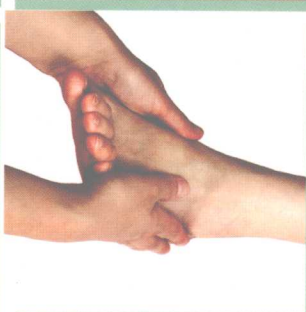
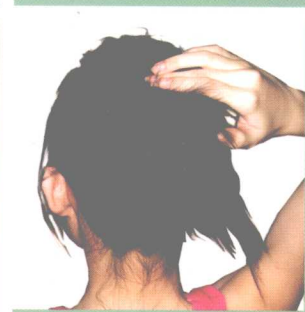
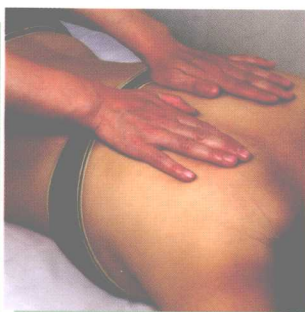
图解推拿手法 与疾病防治

吕明 刘晓艳 主编



辽宁科学技术出版社

赠光盘



国医精萃 ■ 养身防病 ■ 精要秘穴 ■ 名师示范

图解推拿手法 与疾病防治

吕明 刘晓艳 主编

赠光盘



辽宁科学技术出版社

· 沈阳 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

图解推拿手法与疾病防治/吕明, 刘晓艳主编. —沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2008.5

ISBN 978-7-5381-5339-2

I. 图… II. ①吕…②刘… III. 按摩疗法 (中医) —图解
IV. R244. 1-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 013056 号

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路 29 号 邮编: 110003)

印刷者: 辽宁彩色图文印刷有限公司

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 140mm × 203mm

印 张: 9.5

字 数: 150 千字

印 数: 1~4000

出版时间: 2008 年 5 月第 1 版

印刷时间: 2008 年 5 月第 1 次印刷

责任编辑: 寿亚荷

封面设计: 刘 枫

版式设计: 袁 舒

责任校对: 刘 庶

书 号: ISBN 978-7-5381-5339-2

定 价: 28.00 元 (赠光盘)

联系电话: 024-23284370

邮购热线: 024-23284502

E-mail: dlgsz@mail.lnpgc.com.cn

http: // www.lnkj.com.cn

主 编	吕 明	刘晓艳	
副 主 编	吕立江	李玉环	李秋明
	王振靖	柴瑞华	张仁强
编 著 者	王姝琛	魏 婷	蔡文通
	万科易	周延辉	王福辉
	马国明	阎 慧	钟慧群
参录人员	刘立克	刘美思	林 玉
	张 虹	李 斌	



前言

推拿疗法是中医的外治法，属于纯自然的非药物疗法。推拿疗法历史悠久，源远流长，随着人类的开始而萌发，随着人类的昌明而前进，深受我国人民的喜欢，为人民的健康作出了卓越的贡献。推拿疗法简单易行，疗效神奇，无创伤，无副作用，防治范围广泛。在化学药物毒副作用日益显现、医疗费用日趋沉重的今天，推拿疗法因其独特的优势而受到人们的推崇，也走向了世界，学习者、运用者与日俱增。由于推拿手法很多，在不同人群、不同的部位推拿手法有很大的差异，往往使初学者感到很困惑，所以，我们组织这方面的专家，编写了《图解推拿手法与疾病防治》。

本书共分上、下两篇。上篇为推拿手法篇，主要介绍了推拿手法基础知识、推拿基础手法、常用治疗和保健手法，对推拿所能用到的200余种手法进行了详细的介绍。下篇为疾病治疗篇，主要介绍了常见的伤科病、内科病、妇科病、儿科病、五官科病的推拿治疗，对100余种常见病的症状、取穴、推拿手法和生活注意等进行了详细的介绍。

推拿手法是推拿治疗和保健的基本手段，也是其关键所在，本书对每一种推拿手法都用简明、扼要的语言，按其操作过程、要领、主治加以说明，并配以图解，还配有动态光盘，可使读者更好地掌握推拿的精髓。

本书适用于推拿专业学生、推拿爱好者、家庭保健者阅读，也

可供从事推拿理论研究、科研教学、临床诊疗工作者参考。

书是费用最低的家教，书是最便利的老师，一本好书就是一位好老师。愿所有的人都能找到书籍这样的好老师，愿所有的人都能掌握推拿这一神奇的方法，有病治病，无病健身。

吕 明

2008年初于长春



上篇 推拿手法篇

第一章 推拿手法基础

第一节 推拿手法及相关问题 /2

- 一、推拿手法的技术要求 /2
- 二、推拿手法用力原则 /3
- 三、推拿采取的体位 /3
- 四、推拿注意事项与禁忌 /5
- 五、推拿介质与热敷处理 /6

第二节 推拿取穴方法与常用穴位 /9

- 一、取穴方法 /9
- 二、常用穴位 /10

第三节 小儿推拿特定穴与操作方法 /25

四、掐法 /38

五、勾点法 /38

六、肘压法 /38

第三节 摩擦类手法 /39

一、环摩法 /39

二、直摩法 /39

三、横摩法 /40

四、斜摩法 /40

五、擦法 /41

六、推法 /41

七、掌分推法 /42

八、抹法 /42

九、分抹法 /42

十、扫散法 /43

十一、勒法 /43

第二章 推拿基本手法

第一节 滚动类手法 /35

- 一、揉法 /35
- 二、拳揉法 /35

第二节 按压类手法 /36

- 一、按法 /36
- 二、点法 /36
- 三、拨法 /37

第四节 捏拿类手法 /44

一、捏法 /44

二、拿法 /44

三、捏脊法 /45

第五节 揉搓类手法 /46

一、揉法 /46

二、拇指点揉法 /46

三、搓法（夹搓法） /47

四、掌搓法 /47



五、捻法/47

第六节 一指禅推法类手法/48

一、一指禅推法/48

二、一指禅偏峰推法/48

三、屈指推法/49

第七节 叩击类手法/49

一、虚掌拍法/49

二、捶法/49

三、指尖击法/50

四、拳击法/50

五、掌击法/50

六、侧击法/51

七、叩点法/51

第八节 振动类手法/52

一、抖法/52

二、振法/53

第九节 运动关节类手法/53

一、摇法/53

二、扳法/57

第十节 其他类手法/62

一、插法/62

二、托法/62

三、梳法/63

第三章 各部位常用推拿手法

第一节 头面部/64

一、单指托天法/64

二、阴阳对按法/64

三、单掌托天法/65

四、孙猴搔抓法/65

五、推正顶法/65

六、推偏顶法/66

七、醒脑明目法/66

八、鸣天鼓法/67

九、雨打芭蕉法/67

十、三指开天法/67

十一、分阴阳法/68

十二、鲤鱼摆尾法/68

十三、开天门法/68

十四、画龙点睛法/69

十五、分抹双柳法/69

十六、抹面法/69

十七、双运太阳法/69

十八、双龙点官法/70

十九、双管齐下法/70

二十、夹搓耳根法/70

二十一、双揪铃铛法/71

二十二、食指捣耳法/71

二十三、五指拿头法/71

二十四、捏双柳法/72

二十五、滑抹两颊法/72

第二节 颈项部/73

一、四指归提法/73

二、掌托下颌法/73

三、合掌刁颈法/73

四、指按双窝法/74



五、分颈阴阳法 /74

六、牵引旋颈法 /74

七、侧屈扳颈法 /75

第三节 胸腹部 /75

一、展笼解罩法 /75

二、双龙点胸法 /75

三、梳肋开胸顺气法 /76

四、悬崖勒马法 /76

五、臂锁胸肋法 /76

六、双掌分胸法 /77

七、顺气法 /77

八、分腹阴阳法 /77

九、温运脾胃法 /78

十、团摩脐部法 /78

十一、碟转法 /78

十二、指斜摩腹部法 /78

十三、掌斜摩腹部法 /79

十四、小消气法 /79

十五、大消气法 /79

十六、消食除积法 /80

十七、一指禅推三腕法 /80

十八、双肋卧滚龙法 /80

十九、叠掌运颤法 /80

二十、温肾暖官法 /81

二十一、温肾消气法 /81

二十二、温肾运脾法 /81

二十三、旋揉神阙法 /82

二十四、推脾运胃法 /82

二十五、推运胃脘法 /82

二十六、金鸡啄食法 /83

二十七、滚绣球法 /83

二十八、脐部挤推法 /83

二十九、展肋旋腰法 /84

三十、双抹击掌法 /84

第四节 背腰部 /84

一、分背阴阳法 /84

二、提拿夹脊法 /85

三、肩背部双手合十击法 /85

四、梳摩背肋法 /85

五、拇指双揉一线法 /86

六、拇指双揉二线法 /86

七、双龙点脊法 /86

八、抹背击掌法 /87

九、吉庆有余法 /87

十、缓冲叩肩背法 /87

十一、双手劈叩法 /88

十二、双掇肩背法 /88

十三、双龙推背法 /88

十四、掌推双翅法 /89

十五、总收法 /89

十六、拢腿运腰法 /89

十七、封腰法 /90

十八、理腰三击掌法 /90

十九、蹬腰牵踝法 /90

二十、双掌分腰法 /91

二十一、双龙点肾法 /91

- 二十二、搓髌点强法 /92
- 二十三、按腰扳肩法 /92
- 二十四、拉扳背腰法 /92
- 二十五、坐扳腰腿法 /92
- 二十六、坐扳肩背法 /93
- 二十七、叠掌按腰法 /93
- 二十八、降龙伏虎法 /93
- 二十九、仰卧运腰法 /94
- 三十、金鸡独立法 /94

第五节 上肢部 /95

- 一、分掌法 /95
- 二、双手揉球法 /95
- 三、顿提法 /95
- 四、掌揉肩周法 /96
- 五、搭肩理上肢法 /96
- 六、上举牵拉上肢法 /97
- 七、上举扳按肩部法 /97
- 八、外展扳按肩部法 /97
- 九、抱腰牵拉上肢法 /98
- 十、平举牵拉上肢法 /98
- 十一、大鹏展翅法 /98
- 十二、爪拿双翅法 /99
- 十三、拧肘法 /99
- 十四、按揉阳明三穴法 /99
- 十五、双龙点翅法 /99
- 十六、肩周拿提法 /100
- 十七、摇臂抻抖法 /100
- 十八、双臂扣按法 /100

- 十九、揉拿手三阳法 /101
- 二十、揉拿手三阴法 /101
- 二十一、双臂对扣法 /101
- 二十二、推前臂三阳法 /101
- 二十三、推前臂三阴法 /102
- 二十四、搓捋双臂法 /102

第六节 下肢部 /103

- 一、夹按小腿法 /103
- 二、抱膝团揉法 /103
- 三、屈膝运髌法 /103
- 四、金蛙游水法 /104
- 五、拿足三阴法 /104
- 六、拿足三阳法 /104
- 七、推运下肢外侧法 /105
- 八、团摩膝部法 /105
- 九、拨揉胫前肌法 /105
- 十、旱地拔葱法 /106
- 十一、分足阴阳法 /106
- 十二、擦足温肾法 /106
- 十三、温肾补气法 /107
- 十四、压腿扳肩法 /107
- 十五、横扫千军法 /107
- 十六、搓足补肾法 /108
- 十七、足下生风法 /108
- 十八、骏马奔腾法 /108
- 十九、捏提双筋法 /109
- 二十、顺藤摸瓜法 /109



下篇 疾病治疗篇

第四章 伤科疾病

第一节 肩关节周围炎 / 111

- 一、推拿手法 / 111
- 二、自我锻炼 / 113
- 三、生活注意 / 113

第二节 颈椎病 / 114

- 一、推拿手法 / 114
- 二、生活注意 / 116

第三节 腰椎间盘突出症 / 117

- 一、推拿手法 / 117
- 二、自我锻炼 / 119
- 三、生活注意 / 119

第四节 颈背痛 / 119

- 一、推拿手法 / 120
- 二、生活注意 / 120

第五节 落枕 / 121

- 一、推拿手法 / 121
- 二、生活注意 / 122

第六节 颈部扭挫伤 / 122

- 一、推拿手法 / 122
- 二、生活注意 / 123

第七节 胸胁迸伤 / 124

- 一、推拿手法 / 124

二、生活注意 / 125

第八节 肱二头肌长腱腱鞘炎 / 125

- 一、推拿手法 / 125
- 二、生活注意 / 126

第九节 肱二头肌短头肌腱损伤 / 126

- 一、推拿手法 / 127
- 二、生活注意 / 127

第十节 冈上肌肌腱炎 / 128

- 一、推拿手法 / 128
- 二、生活注意 / 129

第十一节 肩峰下滑囊炎 / 129

- 一、推拿手法 / 129
- 二、生活注意 / 130

第十二节 尺骨鹰嘴滑囊炎 / 131

- 一、推拿手法 / 131
- 二、生活注意 / 131

第十三节 肱骨外上髁炎（网球肘） / 132

- 一、推拿手法 / 132
- 二、生活注意 / 133

第十四节 旋后肌综合征 / 133

- 一、推拿手法 / 134
- 二、生活注意 / 134

第十五节 肱骨内上髁 炎 /134

- 一、推拿手法 /135
- 二、生活注意 /135

第十六节 指间关节扭挫伤 /135

- 一、推拿手法 /136
- 二、生活注意 /136

第十七节 指部腱鞘炎 /136

- 一、推拿手法 /137
- 二、生活注意 /137

第十八节 腱鞘囊肿 /137

- 一、推拿手法 /138
- 二、生活注意 /138

第十九节 腕关节扭伤 /138

- 一、推拿手法 /139
- 二、生活注意 /140

第二十节 梨状肌综合征 /140

- 一、推拿手法 /141
- 二、生活注意 /142

第二十一节 臀上皮神经损伤 /142

- 一、推拿手法 /142
- 二、生活注意 /143

第二十二节 膝关节内侧副韧带 损伤 /143

- 一、推拿手法 /143
- 二、生活注意 /144

第二十三节 膝关节外侧副韧带 损伤 /144

- 推拿手法 /144

第二十四节 膝关节半月板损 伤 /145

- 一、推拿手法 /145
- 二、生活注意 /146

第二十五节 髌下脂肪垫劳 损 /146

- 推拿手法 /146

第二十六节 膝关节创伤性滑 膜炎 /147

- 一、推拿手法 /148
- 二、生活注意 /149

第二十七节 踝关节扭伤 /149

- 一、推拿手法 /149
- 二、生活注意 /150

第二十八节 退行性膝关节 炎 /151

- 一、推拿手法 /151
- 二、生活注意 /152

第二十九节 跟腱扭伤 /152

- 一、推拿手法 /153
- 二、生活注意 /153

第三十节 足跟痛 /153

- 一、推拿手法 /154
- 二、生活注意 /154

第三十一节 急性腰肌损伤 /154

- 一、推拿手法 /154
- 二、生活注意 /155

第三十二节 慢性腰肌劳损 /156

- 一、推拿手法 /156



二、生活注意 /157

第三十三节 腰椎退行性脊柱炎 /157

推拿手法 /158

第三十四节 腰椎后关节紊乱 /158

一、推拿手法 /159

二、生活注意 /159

第三十五节 骶髂关节紊乱症 (损伤与错位) /159

一、推拿手法 /160

二、生活注意 /160

第三十六节 腰部纤维织炎 /161

一、推拿手法 /161

二、生活注意 /161

第三十七节 腰痛 /162

一、推拿手法 /162

二、生活注意 /163

第三十八节 颞颌关节脱位 /163

一、推拿手法 /164

二、生活注意 /164

第三十九节 正中神经损伤 /165

一、推拿手法 /165

二、生活注意 /166

第四十节 尺神经损伤 /166

一、推拿手法 /166

二、注意事项 /167

第四十一节 桡神经损伤 /167

一、推拿手法 /167

二、注意事项 /168

第四十二节 腓总神经损伤 /168

一、推拿手法 /168

二、生活注意 /169

第五章 内科疾病

第一节 糖尿病 /170

一、推拿手法 /170

二、生活注意 /171

第二节 冠心病 /172

一、推拿手法 /172

二、生活注意 /173

第三节 高血压 /174

一、推拿手法 /174

二、生活注意 /175

第四节 失眠 /175

一、推拿手法 /176

二、生活注意 /176

第五节 头痛 /177

一、推拿手法 /177

二、生活注意 /179

第六节 眩晕 /180

一、推拿手法 /180

二、生活注意 /182

第七节 半身不遂 /182

一、推拿手法 /182

二、生活注意 /184

第八节 脑震荡后遗症/184

一、推拿手法/185

二、生活注意/186

第九节 三叉神经痛/186

一、推拿手法/186

二、注意事项/187

第十节 面瘫/187

一、推拿手法/187

二、生活注意/188

第十一节 面肌抽搐/188

一、推拿手法/189

二、注意事项/190

第十二节 心悸/190

一、推拿手法/190

二、生活注意/192

第十三节 胃痛/192

一、推拿手法/192

二、生活注意/194

第十四节 胃下垂/194

一、推拿手法/195

二、生活注意/196

第十五节 腹泻/196

一、推拿手法/197

二、生活注意/198

第十六节 便秘/198

一、推拿手法/199

二、生活注意/200

第十七节 呃逆/201

一、推拿手法/201

二、生活注意/203

第十八节 胆绞痛/203

一、推拿手法/203

二、生活注意/204

第十九节 结肠激惹综合征/204

一、推拿手法/205

二、生活注意/206

第二十节 慢性非特异性溃疡 性结肠炎/206

一、推拿手法/206

二、生活注意/207

第二十一节 肋间神经痛/208

一、推拿手法/208

二、生活注意/209

第二十二节 感冒/209

一、推拿手法/209

二、生活注意/210

第二十三节 咳嗽/211

一、推拿手法/211

二、生活注意/213

第二十四节 哮喘/213

一、推拿手法/213

二、生活注意/215

第二十五节 痹证/215

一、推拿手法/215

二、生活注意/216

第二十六节 格林-巴利综合 征后遗症/217

一、推拿手法/217



二、生活注意 /219

第二十七节 遗精 /219

一、推拿手法 /219

二、生活注意 /220

第二十八节 阳痿 /221

一、推拿手法 /221

二、生活注意 /222

第二十九节 早泄 /222

一、推拿手法 /223

二、生活注意 /224

第六章 妇科疾病

第一节 经前期紧张症 /225

一、推拿手法 /225

二、生活注意 /226

第二节 痛经 /226

一、推拿手法 /227

二、生活注意 /228

第三节 月经不调 /228

一、推拿手法 /229

二、生活注意 /230

第四节 闭经 /231

一、推拿手法 /231

二、生活注意 /232

第五节 女性不孕症 /233

一、推拿手法 /233

二、生活注意 /234

第六节 带下病 /234

一、推拿手法 /235

二、生活注意 /236

第七节 慢性盆腔炎 /236

一、推拿手法 /236

二、生活注意 /238

第八节 缺乳 /238

一、推拿手法 /238

二、生活注意 /240

第九节 乳腺增生 /240

一、推拿手法 /240

二、生活注意 /241

第十节 更年期综合征 /241

一、症状 /242

二、推拿手法 /242

三、生活注意 /243

第七章 儿科疾病

第一节 营养不良 /244

一、推拿手法 /244

二、生活注意 /245

第二节 呕吐 /246

一、推拿手法 /246

二、生活注意 /246

第三节 脱肛 /247

一、推拿手法 /248

二、生活注意 /249



第四节 婴儿腹泻 /249

- 一、推拿手法 /249
- 二、生活注意 /250

第五节 腹痛 /251

- 一、推拿手法 /251
- 二、生活注意 /252

第六节 便秘 /252

- 一、推拿手法 /252
- 二、生活注意 /253

第七节 肠绞痛 /253

- 一、推拿手法 /254
- 二、生活注意 /255

第八节 进行性肌营养不良 /255

- 一、推拿手法 /255
- 二、生活注意 /257

第九节 发热 /258

- 一、推拿手法 /258
- 二、生活注意 /259

第十节 咳嗽 /260

- 一、推拿手法 /260
- 二、生活注意 /261

第十一节 哮喘 /261

- 一、推拿手法 /262
- 二、生活注意 /263

第十二节 儿童多动综合征 /263

- 一、推拿手法 /263
- 二、生活注意 /265

第十三节 脑性瘫痪 /265

- 一、症状 /265

- 二、推拿手法 /265

- 三、生活注意 /267

第十四节 臀肌挛缩 /267

- 一、推拿手法 /267
- 二、生活注意 /268

第十五节 斜颈 /268

- 一、推拿手法 /269
- 二、生活注意 /269

第十六节 脊柱侧弯 /270

- 一、推拿手法 /270
- 二、生活注意 /271

第十七节 遗尿症 /271

- 一、推拿手法 /271
- 二、生活注意 /272

第十八节 小儿夜啼 /272

- 一、推拿手法 /273
- 二、生活注意 /273

第十九节 流涎症 /274

- 一、推拿手法 /274
- 二、生活注意 /274

第八章 五官科疾病

第一节 假性近视 /275

- 一、推拿手法 /275
- 二、生活注意 /276

第二节 斜视 /276

- 一、推拿手法 /277
- 二、生活注意 /278



第三节 上睑下垂 /278

- 一、推拿手法 /278
- 二、生活注意 /280

第四节 溢泪症 /280

- 一、推拿手法 /280
- 二、生活注意 /281

第五节 慢性单纯性鼻炎 /281

- 一、推拿手法 /282
- 二、生活注意 /282

第六节 过敏性鼻炎 /283

- 一、推拿手法 /283

- 二、生活注意 /284

第七节 咽异感症 /284

- 一、推拿手法 /285
- 二、生活注意 /285

第八节 慢性扁桃体炎 /286

- 一、推拿手法 /286
- 二、生活注意 /287

第九节 声音嘶哑 /287

- 一、推拿手法 /287
- 二、生活注意 /288