

全书以图解文

图文并茂

清晰易懂

便于读者学习和掌握

李鸿江 编著

推拿按摩手法 图表解

全国百佳图书出版单位
中国中医药出版社

推拿按摩手法 图表解

李鸿江 ◎ 编著



中国中医药出版社
· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

推拿按摩手法图表解/李鸿江编著. —北京: 中国中医药出版社, 2019. 2

ISBN 978-7-5132-5162-4

I. ①推… II. ①李… III. ①按摩疗法 (中医) -图解 IV. ①R244. 1-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 188441 号

中国中医药出版社出版

北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层

邮政编码 100013

传真 010-64405750

赵县文教彩印厂印刷

各地新华书店经销

开本 787×1092 1/16 印张 33.5 字数 654 千字

2019 年 2 月第 1 版 2019 年 2 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978-7-5132-5162-4

定价 139.00 元

网址 www.cptcm.com

社长热线 010-64405720

购书热线 010-89535836

维权打假 010-64405753

微信服务号 zgzyycbs

微商城网址 <https://kdt.im/LIdUGr>

官方微博 <http://e.weibo.com/cptcm>

天猫旗舰店网址 <https://zgzyycbs.tmall.com>

如有印装质量问题请与本社出版部联系 (010 64405510)

版权专有 侵权必究



李鸿江 字永年，号大方，1939年2月出生于河北省沧州市。20世纪50年代，师承北京著名四代祖传御医“金针李”李桐华先生，至今行医60余年。现为世界中医药学会会员、国际中华名医协会会员、世界华人交流协会名誉理事、东方名人研究院院士，曾为铁道部北京铁路总医院中医科、针灸科、骨伤科副主任医师，兼任中国肩周炎学术研讨会理事、中国腰椎间盘突出症学术研究会副理事长、中国按摩与导引学术研究会秘书长、中国气功武术名家联谊会荣誉会长。

他熟悉中西医理论，既能上台手术又可切脉开方，尤其擅长运用手法治疗各种病症。对防治颈椎病、寰枢椎半脱位、肩周炎、腰椎间盘突出症等中老年常见病及多发病颇有研究，造诣较深。

繼承和發揚

推拿醫學遺產

崔月犁

一九五五年十二月

崔月犁題詞

經方醫學
杏林精華
手法大全
出神入化

一九九三年十月
程九
隕





李鸿江专家受奖留影



医学论文“试论推拿手法的三大基本要素”一文，参加在美国旧金山召开的“首届生命力杯”世界传统医学优秀成果大奖赛，被评为“国际金杯奖”。上图为荣获的奖杯，1994年发自美国旧金山

作者简介

李鸿江，字永年，号大方，1939年2月出生于河北省沧州市，20世纪50年代师承北京著名四代祖传御医“金针李”李桐华先生，至今行医60余年。现为世界中医药学会会员，国际中华名医协会会员，世界华人交流协会名誉理事，东方名人研究院院士。历任铁道部北京铁路总医院中医科、针灸科、骨伤科副主任医师。兼任中国肩周炎学术研讨会理事，中国腰椎间盘突出症学术研究会副理事长，中国按摩与导引学术研究会秘书长，中国气功武术名家联谊会荣誉会长。

熟悉中西医理论，擅长治疗中医内科、眼科、外科、五官科、针灸推拿科、正骨按摩科疾病，既能上台手术又可切脉开方，尤其擅长运用手法治疗各种病症。从医60多年治愈疑难病症无数，被病家誉为“国医神手”。对防治颈椎病、寰枢椎半脱位、肩周炎、腰椎间盘突出症等中老年常见病及多发病颇有研究，造诣较深，发现“高位节段神经损伤性综合征”与顽固性头痛、阵发性眩晕、癔症、精神抑郁症、梅尼埃病、神经衰弱、神经官能症等多种神经障碍性疾病关系密切。研究出各种疾病的手法治疗方法和手法套路及手法常规，并结合历代武功气功和导引吐纳，编辑出版了《颈肩腰痛保健功法》一书，拍摄的“颈肩腰痛防治导引功法”录像带（三辑100分钟）（人民卫生出版社出版），荣获1995年首届国际人体科学大会“国际二等奖”，第二届世界传统医学大会“优秀成果著作奖”，本人获“民族医药之星”称号。编著出版了《中华手法医学（推拿按摩）大全》（1997年，农村读物出版社），《推拿按摩治疗常见病》（2001年，人民卫生出版社），《捏筋拍打疗法》（1986年，北京科学技术出版社，本书1989年译成日文，在日本嵩书房出版），《中医正骨手法》（1988年，北京科学技术出版社），校注《少林白话易筋经》（1994年，农村读物出版社）。参编出版了《中华推拿医学志——手法源流》《中华医学论文集》《中国推拿妙法荟萃》《华夏医学论文集》《现代临床基础医学研究与实践》和《中西医结合治疗腰椎间盘突出症》等书。发表学术论文50多篇，1篇获“国际金杯奖”，2篇获“中华华佗杯一等奖”，3篇获“全国优秀论文奖”，11

篇获“医院优秀论文奖”，科技成果和论文也拍成录像，多次在中央和地方电视台播放，并多次举办全国推拿按摩专业培训班。1984年荣获“医院先进工作者”称号，1991年和1992年连续两年被评为“医院科技先进个人”。1993年5~10月应邀赴俄罗斯讲学，并主持“中国专家门诊”的医疗和带教工作，治愈了不少疑难病症，被誉为“一双金手”。2011年应邀赴新加坡讲学，受到广大学者和患者的好评。多次参加全国和国际学术会议，并被载入《中国大百科专家人物传集》和《世界名人录》等书，在国内外同行中享有较高的声誉。

前 言

推拿按摩手法是一门即古老而又新兴的学科。说其古老，是因其历史悠久，源远流长；说其新兴，是因近代，尤其是中华人民共和国成立以来，得到迅速的发展，被国内外医学界所瞩目。本手法在中医学和西医学两种医学理论的指导之下，在中西医结合创造东方新医学的道路上，迈开了新的步伐。

中医用草药，针灸用针艾，而推拿按摩手法是医生运用双手，施以各种不同的手法，作用于患者不同的部位，从而治愈内、外、妇、儿、五官各科疾病。各种手法的不同排列组合，可发挥出不同的治疗作用，方法简便，收效迅速，用之得当，可获立竿见影之功效，又可免除“扎针之痛，服药之苦”，深受国内外广大患者的欢迎。

余自 20 世纪 50 年代从事岐黄之学，开始用药，继而用针，针药并举，犹感不足。至 20 世纪 70 年代便毅然“放弃针药及手术刀，崇尚手法”，深究细研，受益匪浅。不但运用手法治愈了不少骨伤科疾病，而且还治好了不少内、外、妇、儿、五官等各科疑难病症。

各种手法，千变万化，蕴藏在广大人民中间。各种流派，五花八门，还有待于广大医务工作者打破门户之见，总结整理，继承发扬。推拿按摩手法的医学理论及其作用机制，有待进一步研究探讨，发掘整理和提高。在此思想的指导之下，余曾与他人合作，主笔编写出版了《中华推拿医学志——手法源流》《捏筋拍打疗法》和《中医正骨手法》等书籍。与此同时，也开始筹备编写《中国手法医学概论》（突出理论）和《中华推拿医学手法大全》（突出手法）以及《推拿按摩治疗常见病》（突出临证治疗）的工作。

余近 40 多年来，走遍了祖国各地，大江南北，长城内外。参加了不少国内外和地区性的推拿正骨手法学术会议，走访了不少专家名手，参阅了古今中外大量的手法医学专著和报刊杂志，搜集了全国各位专家的各种推拿按摩理论和推拿按摩手法治病的特色疗法，博采众家之长，融会贯通，纂集成册，定名为《推拿按摩手法图表解》，以飨读者。

本书以插图为主，文字说明为辅，佐以大量表格，说明其手法概况以及经络穴位、作用机制、主治疾病、运用方法等，所以定名为《推拿按摩手法图表解》，以启发广大读者的悟性，仁者见仁，智者见智。手法穴位的不同排列组合，治疗不同的疾病，用之得当，可收到立竿见影之功效。

本书文字 30 余万，插图 2000 余幅，表格 100 多个，以表格、插图的形式介绍推拿按摩手法，堪称图文并茂，一目了然，易学、易懂、易练，学以致用，便于实践，并介绍了自我按摩手法和颈、肩、腰痛的保健功法，是推拿按摩专业和业余爱好者的参考图书。

在整理编写过程中，参阅了大量的相关专著、论文和杂志等资料，得到了各级领导和广大同道的大力支持，在此一并表示衷心的感谢。

推拿按摩手法，虽然古老，但却新兴。在此新兴阶段，尚需不断地得到充实和提高。诚望以此抛砖引玉之举，唤起广大同道的共同努力，还望广大同道不吝赐教，提出宝贵修改意见，使其更趋完善。出版在即，仓促为之，诚恐挂一漏万，又况水平能力所限，书中舛错谬误之处，实属难免，敬请广大同道和读者批评指正为盼！

李鸿江

2017 年 1 月于北京

目 录

第一章 推拿按摩手式	001
第一节 指式	001
第二节 掌式	003
第三节 拳式	006
第四节 臂肘式	008
第二章 点穴类手法	009
第一节 点法	009
第二节 按法	012
第三节 摩法	015
第四节 压法	017
第五节 捏法	019
第六节 掐法	021
第七节 扳法	025
第八节 拨法	027
第九节 刮法	029
第十节 挤法	031
第十一节 弹法	032
第十二节 颤法	032
第三章 放松类手法	035
第一节 推法	035
第二节 拿法	041
第三节 提法	043
第四节 抓法	046
第五节 揉法	048
第六节 捻法	052
第七节 滚法	053
第八节 运法	056
第九节 抖法	056

第十节 荡法	057
第十一节 搓法	059
第十二节 擦法	063
第十三节 梳法	065
第十四节 挠法	066
第十五节 划法	067
第十六节 抹法	068
第十七节 拂法	071
第十八节 振法	072
第十九节 挪法	073
第二十节 捋法	074
第四章 活动关节类手法	075
第一节 牵引法	076
第二节 牵抖法	078
第三节 引伸法	079
第四节 拔伸法	081
第五节 折屈法	084
第六节 扳转法	085
第七节 抖转法	088
第八节 旋转法	088
第九节 旋摇法	089
第十节 摆摇法	091
第五章 拍打类手法	093
第一节 指打法	093
第二节 掌打法	095
第三节 拳打法	096
第六章 特定手法	098
第一节 头面部特定手法	098
第二节 颈项部特定手法	102
第三节 肩及上肢部特定手法	105
第四节 胸腹部特定手法	109
第五节 腰背部特定手法	111
第六节 下肢部特定手法	114
第七章 小儿推拿手法	117

第一节 小儿推拿基本手法	117
第二节 小儿推拿特定手法	125
一、小儿头面颈项部特定手法	125
二、小儿手及上肢部特定手法	129
三、小儿胸腹部特定手法	137
四、小儿腰背部特定手法	141
五、小儿足及下肢部特定手法	144
第三节 小儿推拿复式操作手法	147
一、小儿头面部复式操作手法	147
二、小儿手臂部复式操作手法	148
第八章 经络学说	154
第一节 概述	154
第二节 十二经脉	155
一、手太阴肺经	156
二、手阳明大肠经	158
三、足阳明胃经	160
四、足太阴脾经	165
五、手少阴心经	167
六、手太阳小肠经	169
七、足太阳膀胱经	172
八、足少阴肾经	177
九、手厥阴心包经	181
十、手少阳三焦经	182
十一、足少阳胆经	185
十二、足厥阴肝经	190
第三节 奇经八脉	192
一、督脉	192
二、任脉	195
第四节 经外奇穴	197
一、头面部奇穴	198
二、胸腹部奇穴	199
三、腰背部奇穴	200
四、上肢部奇穴	200
五、下肢部奇穴	201

第九章 推拿按摩辨证施术规律	203
一、阴阳八纲辨证施术方法	203
二、脏腑经络辨证施术方法	204
三、皮脉肌筋骨辨证施术方法	205
四、一般手法的施术规律	206
第十章 推拿按摩手法套路	207
一、头痛治疗手法套路	207
二、牙痛治疗手法套路	210
三、眼病治疗手法套路	210
四、鼻炎治疗手法套路	212
五、耳病治疗手法套路	213
六、颈椎病治疗手法套路	214
七、肩周炎治疗手法套路	216
八、肘部治疗手法套路	220
九、腕部治疗手法套路	221
十、胸部治疗手法套路	222
十一、腹部治疗手法套路	224
十二、背部治疗手法套路	225
十三、腰部治疗手法套路	227
十四、膝部治疗手法套路	229
十五、踝部治疗手法套路	231
第十一章 推拿按摩手法常规	234
一、头面部手法常规	234
二、颈肩部手法常规	238
三、上肢部手法常规	240
四、胸腹部手法常规	247
五、腰背部手法常规	249
六、下肢部手法常规	254
七、足踝部手法常规	257
八、全身保健手法常规	260
第十二章 软组织损伤和病症	261
第一节 软组织损伤的修复和治疗	261
一、软组织损伤的修复	261
二、软组织损伤的治疗	262

第二节 头颈部软组织病伤	263
一、颞颌关节炎	263
二、颈部扭伤	263
三、落枕	264
四、颈椎病	265
五、前斜角肌综合征	271
六、颈肋综合征	273
第三节 躯干部软组织病伤	274
一、肩胛周围肌肉损伤	274
二、胸部肌肉拉伤	275
三、胸壁挫伤	276
四、胸部迸伤	277
五、剑突综合征	279
六、肋骨尖端综合征	280
七、肋软骨炎	280
八、腹部肌肉拉伤	281
九、耻骨炎综合征	282
十、背部软组织损伤	282
十一、棘上韧带损伤	284
十二、棘间韧带损伤	285
十三、肋椎关节损伤	286
十四、腰背肌纤维织炎	287
十五、第三腰椎横突综合征	290
十六、胸椎关节突综合征	291
十七、腰椎关节突综合征	291
十八、急性腰扭伤	293
十九、慢性腰肌劳损	293
二十、腰椎间盘突出症	294
二十一、腰骶关节韧带损伤	297
二十二、髂腰韧带损伤	298
二十三、臀上皮神经损伤	299
二十四、骶髂关节韧带损伤	300
二十五、腰椎管狭窄症	301
二十六、腰椎骶化与骶椎腰化	302