

实用推拿按摩



王维祥等 编著

金盾出版社

内 容 提 要

本书分为推拿按摩基本知识、常用推拿按摩手法、成人常见病的推拿按摩治疗、小儿推拿按摩、推拿按摩的常用辅助疗法、特色按摩与按摩保健六个部分。内容丰富,文字通俗,方法实用。适用于广大患者和医务工作者学习参考。

图书在版编目(CIP)数据

实用推拿按摩/王维祥等编著. —北京:金盾出版社,
2000. 1

ISBN 7-5082-1007-7

I. 实… II. 王… III. 按摩疗法(中医) N. R244. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 25902 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 68218137

传真:68276683 电挂:0234

封面印刷:国防工业出版社印刷厂

正文印刷:北京万兴印刷厂

各地新华书店经销

开本:787×1092 1/32 印张:9.5 字数:213 千字

2001 年 2 月第 1 版第 2 次印刷

印数:21001—32000 册 定价:11.50 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

序

推拿按摩,乃中国传统医学之瑰宝,其法便捷效验,方能经久而不衰。时值盛世,百姓生活富足,健身疗疾亦多崇尚自然。恰有推拿按摩,既能防治疾患,又无毒害之苦;既可治病救人,又能保健自治;既能疏通经络,又可调理脏腑,以外养内;既是成人养生祛病之良方,又为婴童保育强体之佳法。故而国内国外流传甚广,争相习练此业者众。

《实用推拿按摩》一书,注重实用,剔除浮华,以问答形式,简洁明了,针对性强,从诊断、手法、治疗,到养生保健、美容减肥,一应俱全。全书文笔流畅,繁简得当,且配以大量插图示例,极便于习练效仿。作者王维祥等,均经数载寒窗造就,熟谙医理,倾心教学、临床及科研,见地较为独特,且已著书多部,近年亦赴欧、亚等地传道授业,潜质颇丰。

希冀本书之问世能为百姓喜闻乐见,亦希望推拿按摩等中医学科能为“21世纪人人享

有卫生保健”之目标作出更大贡献!

南京中医药大学校长



教授

1999 年 10 月

前 言

推拿按摩方法是中国传统医学宝库中的一朵奇葩,历经数千年而不衰,为人类的健康作出了巨大的贡献。该疗法以脏象经络理论为指导,以整体观念和辨证论治为原则,根据不同的病情,在人体的一定部位和穴位上,运用不同的推拿按摩手法,达到疏通经络、活血化瘀、整复关节、调理脏腑的功能,从而起到延年益寿、防病治病的作用。

随着科学技术的进步,化学药物治疗为疾病的治疗提供了有力的保证,但药源性疾病已经成为医学界十分棘手的难题。推拿按摩疗法以其自然、健康、便捷、效显的特点,受到愈来愈多的医务工作者和养生爱好者的青睐,人们迫切希望系统了解和掌握推拿按摩的基本知识、常用手法及治疗特点。作者十余年来一直从事推拿按摩的教学和临床工作,并多次担任国外留学生和南京中医药大学针灸推拿专业及金陵老年大学养生保健专业的教学和临床带教工作。本书以问答形式,从科学性和实用性出发,并结合自己的经验编写而成,且邀请部分学员和患者提出了修改意见,希冀对推拿按摩专业人员和爱好者皆有一定帮助。在本书的编写过程中,得到了南京中医药大学和

江苏省中医院的同仁们的关心和支持,特别是陈琳女士,孙中文、吴云川、冀斌先生还参与了具体工作,在此一并表示感谢。南京中医药大学校长项平教授欣然命笔,亲自为本书作序,给作者以极大的鼓励和信心。

囿于编者的理论水平和临床经验,不足之处在所难免,恳请广大读者提出批评和建议,以便再版时加以修订。

作 者

1999 年 8 月

目 录

一、推拿按摩学基本知识

1. 什么是推拿按摩？它包括哪些具体内容？……（1）
2. 推拿按摩有哪些适应证和禁忌证？……（2）
3. 推拿按摩为什么能放松肌肉？……（3）
4. 推拿按摩是如何促进气血生成和循行的？……（5）
5. 如何看待推拿手法的“补”与“泻”？……（5）
6. 什么是推拿的四应六法？……（6）
7. 何谓“运动八法”？……（8）
8. 何谓肌力、肌张力和肌营养？……（8）
9. 常用推拿按摩的体位有哪几种？如何选择运用？
……（9）
10. 推拿时会发生哪些不良反应？如何处理？…（10）
11. 推拿时如何防止误伤和自伤？……（11）
12. 什么叫推拿按摩递质？常用递质有哪些？各有
什么作用？……（12）
13. 人体正常关节功能的的活动范围如何？……（13）
14. 如何进行椎间孔挤压试验、叩顶试验和屈颈
试验？各有何诊断意义？……（16）
15. 直腿抬高试验及直腿抬高加强试验各有何诊
断意义？……（18）
16. 肩部常用的特殊试验有哪些？……（19）
17. 膝部常用的特殊试验有哪些？……（20）

18. 什么是经络、经络系统和经络学说? (22)
19. 经络系统是如何组成的? 它包括哪些主要内容? (23)
20. 经络有哪些生理功能? (24)
21. 经络是怎样反映病理变化的? (25)
22. 什么是腧穴? 它与经络有何关系? (25)
23. 腧穴是怎样分为经穴、奇穴、阿是穴三类的?
..... (26)
24. 临床上如何利用腧穴协助诊断? (27)
25. 腧穴在治疗上的作用主要有哪几方面? (27)
26. 腧穴的定位方法有哪几种? 怎样应用? (28)
27. 手太阴肺经有哪些常用腧穴? 如何定位? ... (30)
28. 手阳明大肠经有哪些常用腧穴? 如何定位?
..... (31)
29. 足阳明胃经有哪些常用腧穴? 如何定位? ... (32)
30. 足太阴脾经有哪些常用腧穴? 如何定位? ... (34)
31. 手少阴心经有哪些常用腧穴? 如何定位? ... (35)
32. 手太阳小肠经有哪些常用腧穴? 如何定位?
..... (36)
33. 足太阳膀胱经有哪些常用腧穴? 如何定位?
..... (37)
34. 足少阴肾经有哪些常用腧穴? 如何定位? ... (40)
35. 手厥阴心包经有哪些常用腧穴? 如何定位?
..... (41)
36. 手少阳三焦经有哪些常用腧穴? 如何定位?
..... (41)
37. 足少阳胆经有哪些常用腧穴? 如何定位? ... (43)

38. 足厥阴肝经有哪些常用腧穴? 如何定位? ... (44)
39. 督脉有哪些常用腧穴? 如何定位? (45)
40. 任脉有哪些常用腧穴? 如何定位? (47)
41. 常用经外奇穴有哪些? 如何定位? (48)

二、常用推拿按摩手法

42. 什么叫推拿按摩手法? 常用手法分为哪几类?
各包括哪些手法? (52)
43. 推拿按摩手法的技术要求是什么? (53)
44. 如何进行推拿按摩手法的分期练习? (53)
45. 如何根据具体情况选择不同的手法? (55)
46. 如何练习滚法? 它有哪些注意事项? (55)
47. 如何在人体各部练习滚法? (57)
48. 一指禅推法只用大拇指发力吗? (58)
49. 滚法和一指禅推法的临床应用有何不同? ... (59)
50. 揉法有哪几种? 其应用有何不同? (60)
51. 摩法和揉法的操作相同吗? (61)
52. 擦法能直接在体表操作吗? (63)
53. 推法有几种? 其临床应用和作用有何不同?
..... (64)
54. 如何在不同部位使用搓法? (66)
55. 抹法只能在面部使用吗? 它有什么作用? ... (67)
56. 如何练习振法? 振法有何作用? (68)
57. 哪些部位能使用抖法? 抖法有何功效? (69)
58. 按法只能在人体的穴位上使用吗? (70)
59. 什么是点法? 点法有哪些变化手法? (72)
60. 掐法的主要临床作用是什么? (73)
61. 拿法有几种? 如何在不同部位使用拿法? ... (74)

62. 捏脊法为何又被称为“捏积法”？	(75)
63. 如何使用踩跷法？有哪些注意事项？	(77)
64. 拔伸法有几种？各部拔伸法应如何操作？ ...	(78)
65. 扳法有哪些注意事项？	(80)
66. 如何操作颈部扳法？	(81)
67. 如何操作胸部扳法？	(83)
68. 如何操作腰部扳法？	(84)
69. 如何操作肩部扳法？	(85)
70. 人体哪些部位可以使用拍法？	(87)
71. 搓法和捻法的操作及功用有何不同？	(88)
72. 何谓“龙凤呈祥法”？	(89)
73. 如何操作“拢腿运腰法”？	(90)
74. 五龙搭肩法有何作用？	(90)
75. 肩部的对合搓揉法有何作用？	(91)
76. 什么是摇法？肩部的摇法如何操作？	(92)
77. 颈椎、髌膝关节和踝部的摇法如何操作？	(93)
78. 推拿临床如何正确使用扫散法？	(94)
79. 击法有几种？如何操作？	(95)
80. 如何练习捣法？	(97)
81. 掖法应如何操作？	(97)
82. 使用扯法前要做什么准备？	(98)
83. 弹拨法的主要作用是什么？	(98)

三、成人常见病的推拿按摩治疗

84. 颈椎病都能采用推拿按摩法治疗吗？	(100)
85. 颈椎病患者应选择哪些医疗练功方法？	(101)
86. 落枕都是由于枕头高低不当引起的吗？	(102)
87. 肩周炎为何被称作“五十肩”？它的发病特点	

是什么？	(104)
88. 如何用推拿治疗肩周炎？肩周炎患者应如何进行功能锻炼？	(105)
89. “网球肘”都是由于打网球引起的吗？	(106)
90. 腰部为什么会经常发生疼痛？	(107)
91. “闪腰”和“岔气”是不是一回事？	(109)
92. 腰椎间盘突出症是如何发生的？	(110)
93. 腰椎间盘突出症的临床表现有何特点？如何诊断？	(111)
94. 如何进行腰椎间盘突出症的治疗和预防？	(112)
95. 哪些运动疗法可辅助推拿治疗慢性腰肌劳损？	(114)
96. 肾虚为何会引起腰痛？如何治疗？	(115)
97. 如何正确诊断和治疗梨状肌综合征？	(116)
98. 怎样用推拿治疗小腿抽筋？	(117)
99. 什么是中风后遗症？如何推拿治疗？	(119)
100. 中风后遗症患者应进行哪些功能锻炼？ ...	(120)
101. 面瘫是如何引起的？如何推拿治疗？	(121)
102. 何谓腕管综合征？如何推拿治疗？	(123)
103. 腕关节囊肿能否使用推拿治疗？	(124)
104. 如何对症治疗膝关节损伤？	(125)
105. 踝关节扭伤后能立即进行推拿治疗吗？ ...	(127)
106. 足跟痛是如何形成的？如何推拿治疗？ ...	(128)
107. 推拿治疗哮喘时如何体现标本兼治？	(129)
108. 哪些原因会导致失眠？如何推拿治疗？ ...	(130)
109. 如何辨证推拿治疗头痛？	(132)

110. 推拿为何能治疗高血压？	(134)
111. 高血压患者如何练习降压操？	(135)
112. 推拿治疗胃痛只需在局部治疗吗？	(136)
113. 推拿治疗胃下垂的疗效如何？	(138)
114. 哪些原因能引起便秘？如何推拿治疗？ ...	(139)
115. 中医之“癃闭”就是西医的“尿潴留”吗？ ...	(141)
116. 如何认识糖尿病？	(142)
117. 诊断糖尿病应注意哪些事项？	(143)
118. 如何综合治疗糖尿病？	(144)
119. 慢性前列腺炎有哪些主要症状？如何治疗？	(145)
120. 推拿治疗痛经有何特色？	(146)
121. 怎样推拿治疗乳腺炎？应注意哪些事项？	(148)
122. 妇女产后缺乳怎么办？	(149)
123. 男性会患更年期综合征吗？	(150)
124. 如何综合治疗慢性盆腔炎？	(151)
125. 晕动症的推拿治疗有什么特点？	(153)
126. 如何用推拿抢救中暑急症？	(153)
127. 呃逆不止怎么办？	(154)
128. 怎样运用推拿手法改善下肢静脉曲张？ ...	(155)
129. 如何使用推拿预防和治疗冻疮？	(156)
130. 牙疼真的不是病吗？	(157)
131. 推拿按摩如何治疗慢性鼻炎？	(158)
132. 突然失音怎么办？	(159)
133. “下巴壳”为何常会掉下来？	(160)
134. 如何救治溺水患者？	(162)

135. 如何采用推拿体穴与耳穴结合治疗暂时性嗅觉失灵? (162)

四、小儿推拿按摩

136. 小儿的生理特点是什么? (163)
137. 小儿疾病的病理特点是什么? (164)
138. 如何利用生理常数衡量小儿健康与否? ... (165)
139. 小儿推拿按摩与成人推拿按摩有何不同?
..... (166)
140. 头颈部有哪些小儿按摩特定穴? (169)
141. 胸腹部有哪些小儿按摩特定穴? (170)
142. 背腰及下肢有哪些小儿按摩特定穴? (171)
143. 小儿按摩特定穴中有哪些是以脏腑命名的?
..... (172)
144. 什么是小儿按摩特定穴的“四纹”? (174)
145. 内劳宫和内八卦与外劳宫和外八卦有什么
不同? (175)
146. 小儿推拿按摩特定穴中有哪些穴位名称和
数字相关? 它们各有什么作用? (176)
147. 手掌部还有哪些小儿推拿按摩的常用特定
穴? (177)
148. 为何说“咳嗽不止于肺,而不离乎肺”?
..... (178)
149. 如何从“治肺、治脾、治肾”三者入手治疗小
儿哮喘? (179)
150. 如何运用推拿按摩治疗小儿腹泻? (181)
151. 如何对症治疗小儿便秘? (182)
152. 推拿按摩能治疗小儿呕吐吗? (184)

153. 儿童在睡眠中不自主排尿就是遗尿吗? … (185)
154. 有些小儿为什么总在夜间啼哭? …………… (187)
155. 如何分型治疗小儿脱肛? …………… (188)
156. 小儿近视是如何引起的? 怎样使用推拿按摩法进行治疗和预防? …………… (189)
157. 小儿营养不良就是营养不足吗? …………… (191)
158. 小儿肌性斜颈的推拿治疗有什么特点? … (192)
159. 推拿按摩对小儿有保健作用吗? …………… (193)

五、推拿按摩的常用辅助疗法

160. 推拿练功方法对人体有哪些作用? …………… (194)
161. 颈部常用的练功方法有哪些? …………… (195)
162. 腰背部常用的练功方法有哪些? …………… (197)
163. 肩肘部的练功方法有哪些? …………… (199)
164. 腕部和指部有哪些推拿练功方法? …………… (202)
165. 髋、膝、踝关节各有哪些推拿练功方法? … (202)
166. 什么叫热敷? 热敷有哪些作用及注意事项?
…………… (204)
167. 什么是火罐疗法? …………… (205)
168. 火罐疗法有哪些适应证和禁忌证? …………… (205)
169. 火罐有几种? 使用火罐疗法有什么注意事项?
…………… (206)
170. 拔罐的具体操作方法有哪几种? …………… (207)
171. 什么是灸法? 灸法有何作用? …………… (208)
172. 灸法有哪些适应证? 如何掌握其壮数? … (209)
173. 除艾炷灸外, 还有哪些常用艾灸方法? …… (210)
174. 什么是耳穴按摩? 其理论基础是什么? … (211)
175. 耳穴按摩的取穴原则是什么? 常用按摩

手法有哪些？	(212)
176. 耳穴按摩有何作用？使用时应注意什么？	(212)
177. 耳穴的分布有规律吗？	(213)
178. 探取耳穴的常用方法有哪几种？	(214)
179. 常用耳穴的主治是什么？	(214)
180. 什么是手穴疗法？常用的手穴有何作用？	(216)
181. 什么是足部按摩？常用手法有哪些？	(219)
182. 足部按摩的操作顺序是什么？有何注意事 项？	(220)
183. 常用的足部反射区有哪些？	(221)
184. 常见病症的足部按摩处方各是什么？	(223)
185. 什么是饮食疗法？饮食疗法有何作用？ ...	(225)
186. 常用的食疗处方有哪些？	(226)
187. 什么是穴敷疗法？有何注意事项？	(228)
188. 穴敷疗法常用的剂型有哪些？	(229)
189. 外感高热、哮喘、头痛、失眠、中风等病症 的穴敷方法各是什么？	(230)
190. 便秘、尿潴留、遗精、痛经、不孕症的穴敷 方法各是什么？	(231)
191. 肩周炎、腰突症、骨质增生、急性腰扭伤的 穴敷方法各是什么？	(232)
192. 什么是刮痧疗法？其作用和原理是什么？	(233)
193. 常用的刮痧方法和操作程序是什么？	(234)
194. 刮痧疗法有哪些适应证、禁忌证及注意事	

- 项? (235)
195. 常见病的刮痧部位分别有哪些? (235)

六、特色按摩与按摩保健

196. 穴位按摩美容有何特色? (237)
197. 穴位按摩美容的时间、次数及补泻如何掌握? (238)
198. 如何使用穴位按摩治疗雀斑? (239)
199. 穴位按摩能够防止和减少面部皱纹吗? ... (240)
200. 如何防治眼睑下垂? (241)
201. 女子如何自我按摩健美乳房? (242)
202. 如何练习健胸十法? (243)
203. 哪些不良习惯会引起面部肌肉松弛? (244)
204. 如何运用按摩与自我锻炼结合消除双下巴? (245)
205. 如何使用干刷按摩保养全身皮肤? (246)
206. 哪些常见的食物有益于美容? (247)
207. 何谓肥胖症? 减肥保健的原则是什么? ... (248)
208. 如何进行局部减肥按摩? (249)
209. 如何进行腹部减肥按摩? (250)
210. 腰部减肥按摩有哪些方法? (251)
211. 如何使用按摩手法治疗运动员的赛前紧张症? (252)
212. 如何用推拿按摩手法克服赛前冷淡症? ... (253)
213. 如何进行全身推拿按摩保健? (254)
214. 如何进行头面部的推拿按摩保健? (255)
215. 如何进行胸腹部的推拿按摩保健? (256)
216. 如何进行颈项部的推拿按摩保健? (256)

217. 如何进行腰背部的推拿按摩保健？	(257)
218. 如何进行上肢部的推拿按摩保健？	(258)
219. 如何进行下肢部的推拿按摩保健？	(259)
220. 如何进行小儿按摩保健？	(260)
221. 如何进行老年人按摩保健？	(261)
222. 如何进行妇女的推拿按摩保健？	(262)
223. 如何进行男子的自我推拿按摩保健？	(263)
224. 眼部常用的自我按摩方法有哪些？	(264)
225. 上肢部常用的自我按摩方法有哪些？	(265)
226. 下肢部常用的自我按摩方法有哪些？	(267)
227. 腰部常用的自我按摩方法有哪些？	(269)
228. 胸腹部常用的自我按摩方法有哪些？	(270)
229. 头面部常用的自我按摩方法有哪些？	(272)
230. 何谓“固肾益精法”？	(274)
231. 何谓“健脾益胃法”？	(275)
232. 何谓“疏肝利胆法”？	(276)
233. 何谓“宣肺通气法”？	(277)
234. 何谓“宁心安神法”？	(278)
235. 何谓“镇静催眠法”？	(279)
236. 何谓“消除疲劳法”？	(280)
237. 何谓“润喉开音法”？	(282)
238. 何谓“利舌生津法”？	(283)
239. 何谓“养血荣目法”？	(283)
240. 何谓“开窍益聪法”？	(284)