

(便携式)

推拿学

学习记忆手册

主编 邵水金

Bian Xie Shi

Tui Na Xue

Xue Xi Ji Yi Shou Ce



SHANGHAI UNIVERSITY OF T.C.M. PRESS

上海中医药大学出版社

(便携式)

推拿学

学习记忆手册

责任编辑 单宝枝

李欣

技术编辑 徐国民

责任校对 郁静

封面设计 王磊

出版人 陈秋生

<http://www.tcmonline.com.cn>

ISBN 7-81010-833-6



0 1 >



9 787810 108331

ISBN 7-81010-833-6

R. 791 定价10.00元

图书在版编目(CIP)数据

(便携式)推拿学学习记忆手册/邵水金主编. —上海: 上海中医药大学出版社, 2004. 11(2006. 5 重印)

ISBN 7-81010-833-6

I. 推... II. 邵... III. 推拿学 IV. R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 108547 号

(便携式)推拿学学习记忆手册

主编 邵水金

上海中医药大学出版社出版发行

(上海浦东新区蔡伦路 1200 号 邮政编码 201203)

新华书店上海发行所经销

上海市印刷四厂印刷

开本 850mm×1156mm 1/64 印张 5 字数 128 千字

印数 5 001—10 100 册

版次 2004 年 11 月第 1 版 印次 2006 年 5 月第 2 次印刷

ISBN 7-81010-833-6/R·791

定价 10.00 元

(本书如有印刷、装订问题,请寄回本社出版科,或电话021-51322545联系)

(便携式)
推拿学学习记忆手册

主 编 邵水金
编 委 牟芳芳 董 艳
陈昭明 杨才弟

上海中医药大学出版社

前 言

推拿又称按摩,是中医学宝库中的一个重要组成部分,又是中药、针灸、推拿、气功四大临床治疗手段之一。推拿疗法以其方法简便、疗效显著、经济安全等优点,深受广大医生和患者的欢迎。为了便于学习、掌握,利于速记,我们以高等医药院校教材《推拿学》(俞大方主编)及新世纪高等中医院校教材《推拿学》(严隽陶主编)为蓝本,编写了这本《(便携式)推拿学学习记忆手册》。

本手册分“基础篇”和“治疗篇”。“基础篇”介绍了推拿的作用原理与治疗原则、十四经脉循行分布、164个推拿常用穴位、46个小儿推拿特定穴位和26种推拿基本手法。“治疗篇”介绍了骨伤、内、妇、儿科等常见病推拿治疗、全身各部保健按摩、强身健体自我按摩和美容与减肥按摩。

本手册特点是图文并茂,内容丰富,语言简洁,浅显易懂,注重实用性和科学性。可供广大临床推拿医生、中医药院校师生、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、自我保健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

2004年9月

目 录

基 础 篇

一、推拿的作用原理与治疗原则	1
(一) 推拿的作用原理	1
(二) 推拿的治疗原则	2
二、经络与腧穴	5
(一) 十四经脉循行	5
(二) 推拿常用穴位	26
(三) 小儿推拿特定穴	89
三、推拿基本手法	113
(一) 摆动类手法	113
1. 一指禅推法	113
2. ㇏法	115
3. 揉法	116
(二) 摩擦类手法	120
1. 摩法	120

2. 擦法	121
3. 推法	124
4. 搓法	126
5. 抹法	127
6. 梳法	128
(三) 挤压类手法	130
1. 按法	130
2. 点法	133
3. 拨法	135
4. 捏法	136
5. 拿法	137
6. 掐法	138
7. 捻法	139
8. 踩跷法	139
(四) 振动类手法	140
1. 抖法	141
2. 振法	141
(五) 叩击类手法	143
1. 拍法	144

2. 击法	145
3. 弹法	147
(六) 运动关节类手法	149
1. 摇法	149
2. 背法	154
3. 扳法	156
4. 拔伸法	161

治 疗 篇

一、常见病推拿治疗	165
(一) 骨伤科疾病	165
1. 颈椎病	165
2. 腰椎间盘突出症	167
3. 第三腰椎横突综合征	169
4. 退行性腰椎滑脱症	170
5. 骶髂关节紊乱症	171
6. 强直性脊柱炎	173
7. 腰椎管狭窄症	174
8. 退行性脊柱炎	175

9. 落枕	176
10. 颈部扭挫伤	177
11. 颈肩肌筋膜炎	178
12. 急性腰扭伤	179
13. 腰肌劳损	180
14. 髂腰韧带损伤	181
15. 梨状肌综合征	182
16. 臀上皮神经损伤	182
17. 肩关节周围炎	183
18. 肩峰下滑囊炎	185
19. 肱骨外上髁炎	186
20. 肱骨内上髁炎	187
21. 尺骨鹰嘴滑囊炎	188
22. 腕关节扭伤	189
23. 腕管综合征	190
24. 桡骨茎突狭窄性腱鞘炎	191
25. 退行性膝关节炎	192
26. 踝关节扭伤	193
27. 胸胁屏伤	195

(二) 内科疾病	196
1. 头痛	196
2. 失眠	197
3. 高血压	198
4. 感冒	199
5. 眩晕	200
6. 冠心病	201
7. 心悸	202
8. 胃脘痛	203
9. 慢性胆囊炎	204
10. 呃逆	205
11. 腹泻	206
12. 便秘	207
13. 癃闭	207
14. 中风后遗症	208
15. 面瘫	210
(三) 妇儿科疾病	211
1. 痛经	211
2. 月经不调	212

3. 乳痈	213
4. 小儿肌性斜颈	214
5. 小儿高热	215
6. 小儿腹泻	216
7. 小儿咳嗽	217
8. 小儿疳积	217
9. 小儿脱肛	218
10. 小儿遗尿	219
11. 小儿便秘	220
12. 小儿呕吐	221
13. 小儿厌食	222
14. 小儿夜啼	223
15. 小儿麻痹后遗症	223
16. 小儿腹痛	224
17. 小儿口腔炎	225
18. 分娩性臂丛神经损伤	226
二、全身各部保健按摩	228
(一) 头面部	228
(二) 颈肩部	230

(三) 胸腹部	232
(四) 背腰部	233
(五) 上肢部	235
(六) 下肢部	238
三、强身健体自我按摩	241
(一) 补肾益精法	241
(二) 健脾养胃法	245
(三) 疏肝利胆法	248
(四) 宣肺通气法	251
(五) 宁心安神法	257
(六) 消除疲劳法	260
(七) 振奋精神法	262
(八) 调和阴阳法	265
(九) 催眠法	266
(十) 护发法	270
(十一) 明目法	271
(十二) 聪耳法	275
(十三) 通鼻法	275
(十四) 固齿法	277

（十五）清咽法	278
（十六）强项法	279
（十七）通乳法	280
（十八）通便法	281
（十九）上肢保健法	282
（二十）下肢保健法	288
四、美容与减肥按摩	297
（一）美容按摩	297
（二）减肥按摩	302

基 础 篇

一、推拿的作用原理与治疗原则

(一) 推拿的作用原理

推拿是通过推拿手法作用于人体体表特定的部位而发挥防治疾病作用的一种疗法。有疏通经络、行气活血,理筋整复、滑利关节,调整脏腑功能、增强抗病能力等作用。

1. 疏通经络、行气活血

经络是运行全身气血、联络脏腑肢节、沟通上下内外的通道。推拿作用于经络腧穴,产生机械运动和热效应,促进和加速气血运行,从而发挥疏通经络和行气活血的作用。

2. 理筋整复、滑利关节

筋骨、关节是人体的运动器官。气血调和、阴阳平衡,才能确保机体筋骨强健、关节滑利,从而维持正常的活动功能。筋骨、关节受损,必

累及气血,致脉络损伤,气滞血瘀,为肿为痛,从而影响肢体关节活动。推拿手法作用于局部,可以促进气血运行,消肿祛瘀,理气止痛;推拿的整复手法可以通过外力的直接作用来纠正筋出槽、骨错缝,达到整复的目的;适当的被动运动手法可以起到松解粘连、滑利关节的作用。

3. 调整脏腑功能、增强抗病能力

推拿手法作用于人体经络腧穴,通过经络传导达到改善脏腑功能,对脏腑功能具有双向调节作用。推拿手法还有扶助正气,补益脏腑气血,增强抗病能力的作用。例如:点、按、揉等手法作用于背俞穴、腹募穴,具有调整脏腑功能的作用;点、按、揉等手法作用于气海、关元、命门、肾俞、膏肓等穴,有增强抗病能力的作用。

(二) 推拿的治疗原则

推拿的治疗原则,即推拿治疗疾病的总法则,包括整体观念、辨证施术,标本同治、缓急兼顾,以动为主、动静结合。

1. 整体观念、辨证施术

整体观念、辨证论治是中医治病的根本原则。人体是一个有机整体,构成人体的各个组成部分之间,在结构上是不可分割的,在功能上是相互协调、相互为用的,在病理上是相互影响的。同时,人体与自然环境也有密切关系,人类在能动地适应自然和改造自然的斗争中,维持着机体的正常生命活动。推拿在治疗疾病时,要有整体观念,注重局部与整体的关系。

辨证论治是中医的精华所在,是将四诊所收集的资料,通过分析、综合,辨清疾病的原因、性质以及邪正关系,概括判断为某种性质的证,然后确定相应的理法方药。推拿治病时,亦需根据辨证的结果,选择适宜的手法、穴位和部位,进行具体操作治疗。

2. 标本同治、缓急兼顾

在“治病必求于本”的原则指导下,应该标本同治、缓急兼顾。既要针对疾病的主要矛盾治疗,又要注意疾病次要矛盾的处理;既要积极处理疾病的急性发作,又要兼顾疾病慢性症状