



JIATINGYILIAOBAOJIANTUINAANMOSHIYONGSHOUCE

最实用、最权威、最专业的中医推拿按摩圣典

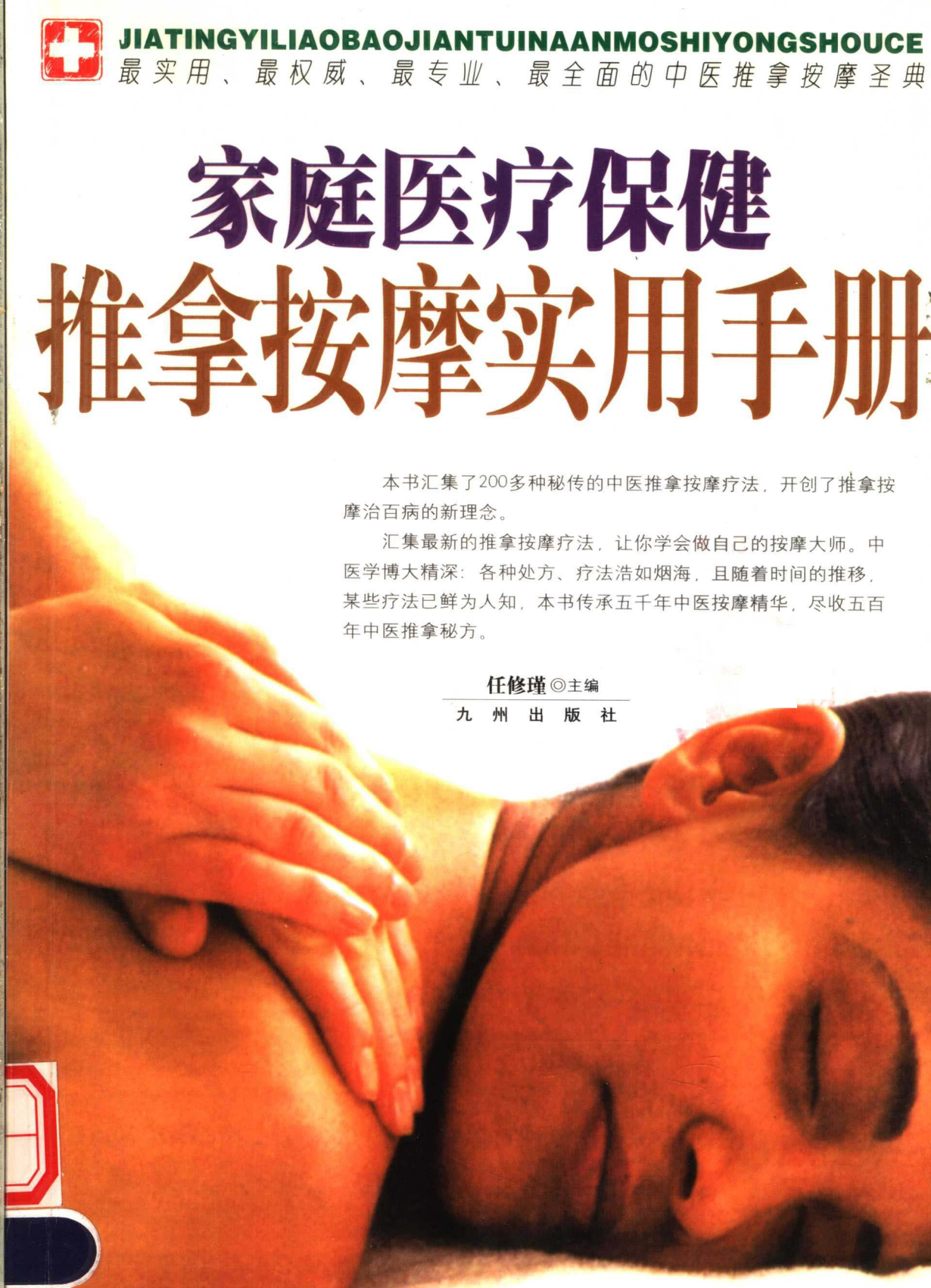
家庭医疗保健 推拿按摩实用手册

本书汇集了200多种秘传的中医推拿按摩疗法，开创了推拿按摩治百病的新理念。

汇集最新的推拿按摩疗法，让你学会做自己的按摩大师。中医学博大精深：各种处方、疗法浩如烟海，且随着时间的推移，某些疗法已鲜为人知，本书传承五千年中医按摩精华，尽收五百年中医推拿秘方。

任修瑾◎主编

九州出版社



家庭医疗保健 推拿按摩实用手册

JIATINGYILIAOBAOJIAN TUINAANMOSHIYONGSHOUCE



本书尽收:

200多种秘传的按法

300多种秘传的推法

400多种秘传的拿法

300多种秘传的捏法

200多种秘传的滚法

500多种秘传的搓法

400多种秘传的抖法

300多种秘传的拍法

600多种秘传的摇法

400多种秘传的弹法

20多种秘传的刮法

100多种秘传的叩击法

200多种秘传的拔伸法

500多种秘传的点按穴位法

ISBN 7-80114-852-5



9 787801 148520 >

ISBN 7-80114-852-5/R · 21

定价: 39.80元

JIATINGYILIAOBAOJIAN TUINAANMOSHIYONGSHOUCE
最实用、最权威、最专业、最全面的中医推拿按摩圣典

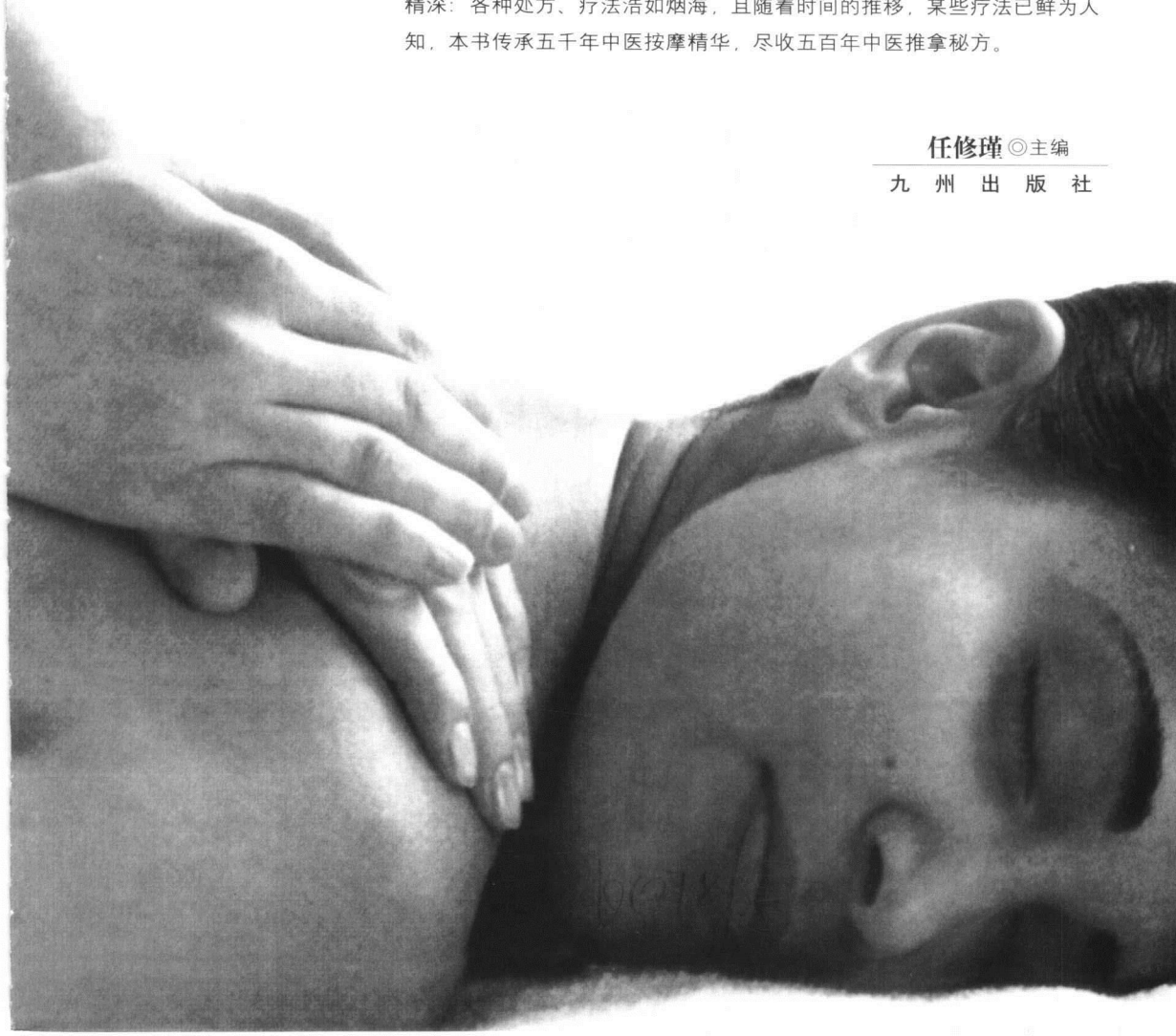
家庭医疗保健 推拿按摩实用手册

本书汇集了200多种秘传的中医推拿按摩疗法，开创了推拿按摩治病的新理念。

汇集最新的推拿按摩疗法，让你学会做自己的按摩大师。中医学博大精深：各种处方、疗法浩如烟海，且随着时间的推移，某些疗法已鲜为人知，本书传承五千年中医按摩精华，尽收五百年中医推拿秘方。

任修瑾◎主编

九州出版社



第一章

推拿可以治百病



- 第一节 推拿按摩治病的原理与作用 /3
- 第二节 中医诊治疾病的方法 /6
- 第三节 推拿按摩治疗原则 /10
- 第四节 推拿按摩的适应症与注意事项 /13

第二章

推拿按摩常用手法



- 第一节 按法 /20
- 第二节 摩法 /22
- 第三节 揉法 /24
- 第四节 推法 /26
- 第五节 拿法 /29
- 第六节 捏法 /31
- 第七节 滚法 /32
- 第八节 搓法 /34
- 第九节 抖法 /35
- 第十节 叩击法 /37
- 第十一节 拍法 /39
- 第十二节 掐法 /40
- 第十三节 摇法 /41
- 第十四节 拔伸法 /44
- 第十五节 弹法 /47
- 第十六节 刮法 /48
- 第十七节 点按穴位法 /49

第三章

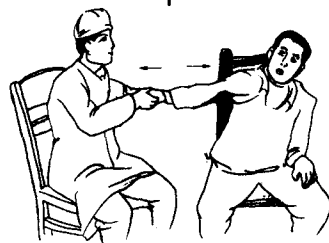
经络分布与主治病症



- 第一节 什么是经络 /53

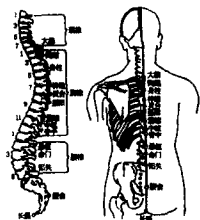
目

录



目

录



第四章

第二节 经络的循行与病症表现 /58

腧穴取穴定位及所治疗的病症

第一节 十二经脉上的穴位与所主病症 /71

1. 手太阴肺经(11 穴) /72
2. 手阳明大肠经(20 穴) /79
3. 足阳明胃经(45 穴) /91
4. 足太阴脾经(21 穴) /114
5. 手少阴心经(9 穴) /126
6. 手太阳小肠经(19 穴) /132
7. 足太阳膀胱经(67 穴) /142
8. 足少阴肾经(27 穴) /175
9. 手厥阴心包经(9 穴) /190
10. 手少阳三焦经(23 穴) /196
11. 足少阳胆经(44 穴) /208
12. 足厥阴肝经(14 穴) /230

第二节 奇经八脉上的穴位及其所主病症 /240

1. 任脉(24 穴) /241
2. 督脉(28 穴) /253
3. 冲脉 /266
4. 带脉 /266
5. 阴维脉 /266
6. 阳维脉 /266
7. 阴跷脉 /267
8. 阳跷脉 /267

第三节 十五络脉上的穴位及其所主病症 /268

第四节 经外奇穴 /273

1. 头面部 /273

内科疾病推拿按摩法



2. 躯干部 /277
3. 四肢部 /281

1. 感冒 /291
2. 支气管哮喘 /294
3. 肺结核 /298
4. 高血压病 /300
5. 心绞痛(冠心病,心律失常,怔忡,心悸) /302
6. 心脏神经官能症 /304
7. 胃与十二指肠溃疡病 /305
8. 慢性胃炎 /307
9. 低血压 /309
10. 胃下垂 /311
11. 溃疡性结肠炎 /313
12. 便秘 /315
13. 肝硬化 /317
14. 慢性胆囊炎 /319
15. 尿频,尿失禁 /320
16. 糖尿病 /322
17. 肥胖病 /324
18. 头痛 /326
19. 失眠 /329
20. 半身不遂 /331
21. 面神经麻痹 /333
22. 三叉神经痛 /335
23. 坐骨神经痛 /337
24. 阳痿 /339
25. 神经衰弱 /340
26. 癔病(歇斯底里) /342

目

录



目

录



第六章

妇科常见疾病按摩推拿法



1. 功能性子宫出血(崩漏) /351
2. 痛经 /353
3. 闭经 /354
4. 更年期综合症 /356
5. 经前期紧张综合症 /359
6. 子宫内膜异位症 /360
7. 子宫脱垂 /362
8. 带下 /364
9. 盆腔炎 /366
10. 不孕症 /367
11. 流产 /369
12. 妊娠呕吐 /370
13. 产后乳汁不足 /372
14. 产后腹痛 /373

第七章

儿科病症按摩推拿法



1. 小儿发热 /377
2. 小儿感冒 /378
3. 百日咳 /380
4. 厌食 /382
5. 疳症 /384
6. 消化不良 /386
7. 小儿便秘 /387
8. 小儿脱肛 /389
9. 小儿疝气 /391
10. 小儿夜啼 /392

第八章

五官科病症推拿按摩法



11. 小儿脑性瘫痪 /393
12. 小儿麻痹症后遗症 /396
13. 小儿斜颈 /398
14. 佝偻病 /399

1. 近视眼 /405
2. 夜盲 /406
3. 白内障 /407
4. 青光眼 /409
5. 视神经炎症 /411
6. 眼睑下垂 /413
7. 迎风流泪 /414
8. 耳鸣耳聋 /415
9. 内耳眩晕症 /417
10. 慢性鼻炎 /418
11. 鼻蛆 /420
12. 口疮 /421
13. 咽喉炎 /423
14. 牙痛 /424

第九章

外科病症推拿按摩法



1. 颈椎病 /429
2. 肩关节周围炎 /430
3. 急性腰肌扭伤(损伤) /432
4. 腰椎间盘突出症 /434
5. 足跟痛 /435





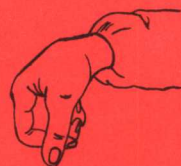
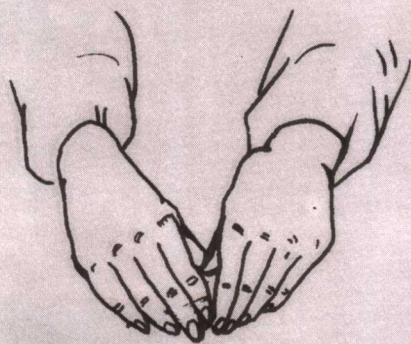
家庭医疗

保健推拿按摩

实用手册

第一章

推拿可以治百病



推拿按摩治病的原理与作用

第 1 节



3

推拿按摩是以中医理论为基础,根据中医经络学说,运用推拿手法,或者借助于一定的推拿工具在人体的特定部位(穴位,反射区,疼痛部位等)进行的疾病治疗方法。

我国出土的汉代马王堆医书《五十二病方》就已经记载了推拿治病的方法,还有利用工具进行按摩治疗的报道,如治疗疝气用“木锥”,治疗性功能障碍用“药巾”等等。

经过历代名医不断的创造和总结,推拿按摩已经发展成为一门具有独特治疗体系的临床学科,在理论和实践上都得到了广泛的应用,古代的名医扁鹊、张仲景、华佗、杨继州等,十分推崇推拿按摩的治病方法,使其在当时的临床治疗中得到了广泛的临床应用。明清时期,是推拿按摩发展的鼎盛时期,各种推拿专著陆续出版,并形成了独特的小儿推拿治疗体系。

民国时期政府推崇西医学,不倡导中医以及推拿按摩治疗疾病,但推拿按摩仍在民间得到广泛的应用,著名中医黄汉如在1933年出版了《黄氏医话》,记载了作者的临床治疗经验和心得体会。作者认为:推拿按摩治疗疾病优于服用药物,药物治疗一般来说总是有一定的副作用,甚至治好了这种病,又添了另外一种病,或者说药物治疗总是对身体有一定的伤害性,而推拿按摩则无任何副作用,是一种自然疗法。

中医学理论认为:推拿按摩之所以能治疗疾病,是因为推拿按摩通过手法的作用,能够起到调整阴阳,疏通经络,调和营卫,补虚泄实,活血化

1

Jia Tong Yi Shao Bao Jian Tu Na An Mo Shi Yong Shou (1)

瘀，理筋整复的作用。具体说来如下：

调整阴阳

人体阴阳平衡是健康的保证，阴阳失衡是产生疾病的根本原因，无论是内伤或外感，其病理变化都是阴阳变化，即阴阳的偏盛或偏衰。推拿是根据不同的征候，采用不同的推拿部位和推拿手法，通过经络气血来使身体的阴阳重新得到平衡，如腹胀积食，在腹部和背部以及相应的经穴上进行按摩推拿，可以调整胃肠功能，使其恢复正常；而胃肠蠕动亢进也可通过推拿按摩调整，使其恢复正常。推拿调整身体的阴阳同身体的状态有关。阴虚则补阴，阳虚则补阳，使身体恢复平衡。

疏通经络

经络不通则产生疾病，经络不通可以表现出身体局部的不同症状，如身体不同部位的疼痛感，麻木感。经络不通可引起肌肉紧张，痉挛，长期的紧张可引起肌肉实质性的改变，如纤维化，瘢痕化。推拿按摩能够疏通经络，调节肌肉神经，消除肌肉组织的紧张和痉挛，从而达到治病的目的。现代医学研究也表明：推拿治疗能使肌电活动明显减少直至消失，从而为推拿按摩治疗疾病找到了科学依据。

调和营卫

经络遍全身，是气血运行的主要通道，脏腑功能失调或者病理变化，可以通过经络反映于体表，体表的病理变化往往反映相应脏器的病理变化，比如小腿上的胆囊穴压痛往往反映人体胆囊有炎症或有结石存在，而按压胆囊穴就能起到治疗胆囊疾病的作用。经络失常，营卫不合，气血运行发生障碍，或因内伤七情（喜，怒，忧，思，悲，恐，惊），外感六淫（风，寒，暑，湿，燥，火），经络阻滞，发生疾病，也可以通过推拿按摩来调和营卫，消除疾病。中医学认为，体表同内脏通过经络相连，按摩体表的经络和穴位可以调整内脏的功能，消除疾病。



补虚泄实

虚症表现为人体内脏功能低下，实证则表现为内脏功能亢进。推拿按摩通过一定的手法作用于体表，使人体气血，津液，脏腑起到相应的变化，虚症补虚，实证泄实。较小的力度刺激推拿可以活跃人体的生理功能，较强的刺激则可以抑制生理功能的亢奋。比如同是胃病，对于虚症胃病，在治疗时，可以在胸部和腹部的脾俞，胃俞，气海，中脘穴上进行小力度的轻柔的较长时间的按摩；对于胃肠功能亢进者，如胃肠痉挛，则要在相应的穴位上进行较强力的短时间的点按等刺激，通过不同的手法实现补虚泄实。



5

活血化瘀

淤血内停可以引起脏腑或肌体的病理改变，推拿的作用在于促进局部的血液循环，改善血液的流速，降低血液的流动阻力，改善心脏的功能，增强心脏功能，促进微循环的建立，活血化瘀，祛除疾病。

理筋整复

推拿按摩对于骨伤、筋伤的整复有直接的作用，局部软组织，韧带，肌肉，肌腱拉伤均可用一定手法进行整复，关节脱臼，骨质增生等产生的痛感也可通过适当的手法进行整复，矫正解剖位置异常，疏通筋络，通顺关节，治疗疾病。

总之，推拿按摩是我国古代医家通过长时间实验研究总结出来的中医学成果的一部份，是一门广泛运用于我国临床治疗，能够治疗多种疾病的一项医学手段。

1

中医诊治疾病的方法



6

第2节

引起疾病的原因

中华传统医学把引起疾病的原因归结于“正气”和“邪气”相争的结果。“正气”是指人体正常的生理机能和抵抗疾病入侵的能力，“邪气”就是引起疾病的一切因素（包括病毒和细菌），而这些因素又分为内因和外因两方面。

(1) 外因

人体感染外部疾病的原因即外感“六淫”，自然界的“寒、暑、风、燥、湿、火”中医称作“六气”，“六气”正常则有利于人的健康，“六气”失常，如严寒、高温酷暑、狂风、暴雨、潮湿等则有害于人的健康，成为人类患病的外部因素，失常的“六气”就是“六淫”，外感“六淫”即是指自然环境发生变化成为致病因素。

(2) 内因

内因是指人的精神情绪发生变化，或者由于饮食、劳倦、纵欲等主观方面的原因引发的疾病，即“内伤气情”，包括“喜、怒、惊、恐、忧、思、

悲”七种情态。

人体的抗病能力和治病的因素是一个动态平衡，人体“正气”旺盛，抗病能力强，则不宜患病，反之，“正气”虚衰，“七情”均可成为致病因素，如过喜、过悲、暴饮暴食、饮食不节、房劳过度、惊恐过度等，都可成为致病的诱因。

四 诊

传统中医诊断疾病主要靠望、闻、问、切四种方法，要正确诊断疾病，必须了解疾病发生的原因，做出正确的诊断。现代医学的检验手段，如仪器检查、化验等也是现代中医的诊断方法之一。

(1) 望诊

望诊是指对病人的观察，包括精、气、神、舌苔、舌质，以了解病人的病性、病变部位、正邪消长的情况。如病人面色苍白，目光暗淡，精神萎靡，反映迟钝，言语无力，表明病人正气已伤，病情较重。病人目光有神，精神正常，则正气未伤，病情不重。舌苔白者多属虚寒症，舌苔黄者多属热症，面色赤红者多属实症，面色苍白者多属寒症。

(2) 问诊

问诊是指对病人及其家属的寻问，了解发病时间、过程、既往病史情况。询问的内容包括饮食、寒热、大小便、睡眠起居，女性月经、白带情况，家族病史等。

(3) 闻诊

闻诊是指听病人的语声、呼吸来了解病情的方法，如语声高亢有力为实证，语声低微细弱为虚症，气促痰喘为实证、热症。

(4) 切诊

切诊是用食指、中指、无名指三个手指放在病人的手腕挠动脉波动处，通过不同手指下的脉搏波动变化诊断疾病的方法。通过切脉可了解疾病的表里、虚实、寒热、盛衰。正常脉象波动适中，缓和有力，脉搏整齐有节奏，



一次呼吸之间波动 4、5 次。而出现不同的异常脉象则表明发生了不同的疾病。

八 纲

八纲是用“表、里、虚、实、阴、阳、寒、热”八个字做提纲，分析临床症状表现并进行诊断的方法。通过四症了解的症状和体征，运用八纲进行进一步的分析判断。

(1) 表里

表里是用来说明疾病所在部位的相对深浅的，如病在皮肤、肌肉、经络，则是病在表面，病在脏腑器官则是病在里，病在经脉是病在里，病在络脉是病在表。

凡外感“六淫”，出现头痛、鼻塞、四肢关节酸痛、发汗、发冷、发烧等外感症状均属表征。要用解表法治疗。

表征未能及时治疗则可能转化为里证，表现为病邪由体表沿经络向体内传入，使脏腑受到侵害，如感冒发烧引起肺炎。

(2) 虚实

虚实是指正气与邪气的盛衰强弱而言。虚症是指机体的各种生理功能低下所致的一些征候，多系各种慢性病之后、久病之躯表现出来的症状，如面色苍白，精神萎靡，乏力体倦，心悸气短，自汗盗汗，腹痛喜按，无舌苔，脉细无力等征候，年老体弱者多表现为虚症。虚症宜用补法治疗。

实证是指病邪过盛所引起的征候，由于邪气入侵，正邪相争，表现出如高烧，兴奋，面红耳赤，声音高亢，腹痛拒按，小便短赤，大便秘结，脉搏宏大有力，舌苔厚等症状。同时还有呕吐，伤食，水肿，淤血等病邪过盛的表现。青壮年人、新患病者多属实证。实证宜用泻法治之。

(3) 寒热

寒热是指病因和病症的性质。由于机体的机能过度低下或外感寒邪引起的征候属寒症，宜用温法治之，如畏寒怕冷，口渴喜饮，四肢发凉，面色苍



9

1