

中国传统

● 费季翔 费清 编著
● 徐湍 胡世帖 摄影

推拿手法图谱

成人篇



中国传统推拿手法图谱

成人篇

费季翔 费清 编著
徐湍 胡世帖 摄影



安徽科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

中国传统推拿手法图谱. 成人篇/费季翔等编著.
—合肥:安徽科学技术出版社,2005.3
ISBN 7-5337-3187-5

I. 中… II. 费… III. 按摩疗法(中医)-图谱
IV. R244.1-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 059581 号

*

安徽科学技术出版社出版
(合肥市跃进路 1 号新闻出版大厦)

邮政编码:230063

电话号码:(0551)2833431

E-mail: yougoubu@sina.com

yougoubu@hotmail.com

网址: www.ahstp.com.cn

新华书店经销 合肥远东印刷厂印刷

*

开本: 787×1092 1/16 印张:30.75 插页:2 页 字数:770 千

2005 年 3 月第 1 版 2005 年 3 月第 1 次印刷

印数: 5 000

定价: 54.00 元

(本书如有倒装、缺页等问题, 请向本社发行科调换)

前 言

推拿古称拊、按摩、按蹠、蹠摩等,是我国传统医学中独特的用来防治疾病的一种外治方法,又是运用手法来防病治病的一门临床专科。

推拿医学历史悠久,源远流长,是我国传统医学中最早应用于临床,最具特色的手法医学。据考证,从殷商的甲骨卜辞中,就有关于推拿的记载,而且是当时治病的主要手段。

推拿医学的疗效,主要是靠推拿手法。因此,手法的基本训练、操作方法和临床上的具体应用就显得非常重要,而推拿专科医生尤须熟练掌握此项专门技能,才能达到“机触于外,巧生于内,手随心转,法从手出”的境地。

历代推拿医家经过几千年的长期临床实践,积累了丰富的经验,对推拿手法提出了持久、有力、均匀、柔和及稳、准、巧、快,从而达到深透、得气、熟练的基本要求。这些要求是相辅相成,互相渗透,有机统一,密切联系的。手法力量与技巧的恰当结合是使手法既有力、柔和,又深透、得气,从而达到“刚柔相济”巧力境界的必要条件。

推拿手法是推拿医学用来防病治病的关键手段,手法的优劣和熟练程度及如何适当地组合、运用手法,对治疗效果有直接的影响,手法必须经过刻苦的训练和临床实践,才能由生而熟,熟而生巧,乃至得心应手,运用自如。

《中国传统推拿手法图谱》分成人、小儿、保健三篇。《成人篇》介绍成人推拿手法 45 种,880 个具体操作方法;《小儿篇》介绍小儿推拿手法 15 种,316 个具体操作方法,其中包括复式操作法 32 个,另介绍了 11 种小儿保健推拿法和 19 种小儿常见病的保健推拿;《保健篇》共分六章,第一章介绍古代保健推拿法,第二章介绍家庭保健推拿手法 20 种,492 个具体操作方法,第三章介绍自我保健推拿手法 21 种,242 个具体操作方法,第四章介绍手部反应点和反射区保健推拿手法 5 种,58 个具体操作方法,以及 37 个手部自我保健推拿法,第五章介绍足部反射区保健推拿手法 4 种,43 个具体操作方法,以及 18 个足部自我保健推拿法,第六章介绍 32 种常见病保健推拿法。

本书既是作者从事推拿医疗、教学、科研工作 40 多年所积累的理论知识和实践经验之总结,又广采博收,集众家流派手法之精华,对全国主要而常用的推拿手法按定义、动作要领、分类、功用、主治、适用部位、临床应用等项目进行比较客观的阐述。在临床应用这一项目中,又按经穴位置、操作方法、功效、适应证或适用保健范围等内容进行阐述。

本书是我国目前较完备的一本推拿手法大型专著。本书不仅手法种类较多,

资料翔实,而且图文并茂。因此,实用性很强,可供高等医药院校师生和推拿医生、推拿爱好者学习推拿手法之用,还可供家庭或自我作推拿保健之用。

张学金、王梁、费泰格、徐逸涵等也参加了本书图片的拍摄,在此一并致谢。限于水平,本书难免不足或错漏,敬请读者指正,以利修订提高。

费季翔

2004年12月1日于合肥

目 录

总 论..... 1

- 一、推拿手法的命名与分类1
- 二、推拿手法操作的技术要求4
- 三、推拿手法的作用5
- 四、推拿手法的临床应用12
- 五、推拿手法操作时的体位15
- 六、推拿手法操作的禁忌证16
- 七、推拿手法治疗时异常情况的预防
及处理17
- 八、推拿手法操作的注意事项18
- 九、推拿手法的练习19

第一章 一指禅推法24

- 一、拇指端推百会穴法27
- 二、拇指偏峰推印堂穴、前额、太阳
穴法之一27
- 三、拇指偏峰推印堂穴、前额、太阳
穴法之二28
- 四、拇指偏峰推印堂穴、前额、太阳
穴法之三28
- 五、拇指偏峰推睛明诸穴法29
- 六、拇指偏峰推迎香诸穴法30
- 七、拇指端推风池穴法31
- 八、双拇指端推双风池穴法31
- 九、马鞍式推双风池穴法32
- 十、拇指端推风府穴法33
- 十一、拇指端推翳风穴法33
- 十二、拇指面推副神经出口处法34
- 十三、拇指面推颈夹脊穴法34
- 十四、拇指面推天柱穴法34
- 十五、双拇指螺纹面推项部足太阳
膀胱经、足少阳胆经法35

- 十六、拇指面推肩井穴、肩胛冈
上法36
- 十七、拇指面推肩中俞、肩外俞
穴法36
- 十八、拇指面推天宗穴法37
- 十九、拇指端推肩髃穴法38
- 二十、屈食指、拇指端推肩髃穴法38
- 二十一、拇指端推肩髃穴法39
- 二十二、拇指面推中府、云门穴法39
- 二十三、拇指面推肩内陵穴法40
- 二十四、拇指螺纹面推臂臑穴法41
- 二十五、拇指面推手三里穴法41
- 二十六、拇指端推内关穴法42
- 二十七、拇指端推外关穴法43
- 二十八、拇指端推中渚穴法43
- 二十九、拇指指间关节背侧
推阳溪穴法44
- 三十、拇指面推背部足太阳
膀胱经法44
- 三十一、拇指面推天髃穴法45
- 三十二、拇指面推大杼、风门
穴法46
- 三十三、拇指面推肺俞穴法46
- 三十四、拇指面推心俞穴法47
- 三十五、拇指面推膈俞穴法48
- 三十六、拇指面推肝俞、胆俞
穴法48
- 三十七、拇指面推脾俞、胃俞
穴法49
- 三十八、拇指端或面推大椎穴法50
- 三十九、拇指面推身柱穴法51
- 四十、拇指面推至阳穴法51
- 四十一、拇指面推肾俞穴法52

四十二、马鞍式推双肾俞诸穴法 之一	52
四十三、马鞍式推双肾俞诸穴法 之二	53
四十四、马鞍式推双肾俞诸穴法 之三	53
四十五、屈食指、拇指端推十六椎下夹 脊穴法	54
四十六、拇指面推髂后上棘法	54
四十七、拇指面推八髋穴法	54
四十八、拇指面推命门穴法	55
四十九、拇指面推腰阳关穴法	56
五十、拇指面推居髎穴法	57
五十一、拇指面推环跳穴法	57
五十二、拇指面推秩边穴法	58
五十三、拇指端推胸夹脊穴法	58
五十四、拇指偏峰推膻中穴法	59
五十五、拇指面或偏峰推中脘穴 法	59
五十六、拇指偏峰推期门穴法	60
五十七、拇指偏峰推日月穴法	61
五十八、拇指面或偏峰推章门穴 法	61
五十九、拇指偏峰推、四指摩 胸腹部法	62
六十、拇指偏峰推天枢、大横穴法	62
六十一、马鞍式推双天枢、双大横 穴法	63
六十二、拇指面或偏峰推气海、石门、 关元、中极、曲骨诸穴法	63
六十三、拇指面或偏峰推气门、提托、 子宫诸穴法	64
六十四、马鞍式推双气门、双提托、 双子宫诸穴法	65
六十五、拇指面推髀关、伏兔穴法	66
六十六、拇指面推风市穴法	66
六十七、拇指端推鹤顶穴法	67
六十八、拇指面推血海穴法	67
六十九、拇指面推梁丘穴法	68

七十、拇指端推膝眼穴法	68
七十一、双拇指端推双膝眼穴法	68
七十二、拇指端推承扶、殷门穴法	69
七十三、拇指面推委中、委阳 穴法	69
七十四、拇指面或端推阴陵泉 穴法	70
七十五、拇指端推阳陵泉穴法	70
七十六、拇指面或指端推足三里 穴法	71
七十七、拇指面推阴谷穴法	71
七十八、拇指面推承山穴法	72
七十九、拇指面推胆囊穴法	72
八十、拇指面推解溪穴法	72
八十一、拇指端推丘墟穴法	73
[附] 一指禅推拿流派简介	73
[附] 缠法	74

第二章 揉法

一、揉颈及肩胛冈上部法	78
二、揉背部法之一	78
三、揉背部法之二	79
四、揉肩前部法之一	79
五、揉肩前部法之二	80
六、揉肩部外侧法之一	80
七、揉肩部外侧法之二	81
八、揉肩部后侧法之一	81
九、揉肩部后侧法之二	82
十、揉臂部法之一	82
十一、揉臂部法之二	83
十二、揉腰部法之一	83
十三、揉腰部法之二	84
十四、揉臀骶部法	84
十五、揉臀外侧部法	85
十六、揉髌前、腹股沟、股内侧 部法	86
十七、揉下肢后侧法	86
十八、揉下肢外侧法	87
十九、揉股前侧法	87

二十、揉膝部法	88
二十一、揉踝部法	88

第三章 滚法.....90

一、滚头顶部法	90
二、滚项枕部法之一	91
三、滚项枕部法之二	91
四、滚肩背部法之一	92
五、滚肩背部法之二	92
六、滚腰骶部法之一	93
七、滚腰骶部法之二	93
八、滚腘窝部法	94

第四章 揉法.....95

一、拇指面揉百会穴法	96
二、拇指端揉风府穴法	97
三、拇指端揉风池穴法	97
四、马鞍式揉双风池穴法	98
五、食指面揉风池穴法	98
六、拇指面揉印堂穴法	98
七、拇指端或中指端揉阳白穴法	99
八、双拇指端揉太阳穴法	99
九、指揉眼周诸穴法	99
十、双拇指端揉迎香穴法	100
十一、拇指端揉地仓穴法	101
十二、拇指面揉颊车穴法	101
十三、拇指面揉下关穴法	102
十四、拇指面揉头维穴法	102
十五、拇指面揉颧髎穴法	102
十六、拇指端揉听官穴法	103
十七、拇指端揉角孙穴法	103
十八、拇端面揉翳风穴法	104
十九、拇指面揉天牖穴法	104
二十、拇指面揉扶突穴法	104
二十一、拇指面揉副神经出口 处法	105
二十二、拇指面揉肩内陵穴法	105
二十三、拇指面揉中府穴法	106

二十四、拇指端揉肩髃穴法	106
二十五、拇指端揉尺泽穴法	107
二十六、拇指端揉内关穴法	107
二十七、拇指端揉阳溪诸穴法	108
二十八、拇指端揉合谷穴法	109
二十九、拇指端揉鱼际穴法	110
三十、拇指面揉肩井诸穴法	110
三十一、拇指面揉大椎诸穴法	111
三十二、拇指面揉肺俞诸穴法	112
三十三、拇指面揉肾俞诸穴法	113
三十四、拇指面揉居髎穴法	114
三十五、拇指面揉环跳穴法	114
三十六、拇指面揉长强穴法	115
三十七、指揉膻中穴法	115
三十八、指揉天池穴法	116
三十九、拇指面揉期门穴法	116
四十、拇指面揉章门穴法	116
四十一、指揉中脘诸穴法	117
四十二、拇指面揉髀关诸穴法	118
四十三、拇指端揉足三里穴法	119
四十四、拇指端揉阳陵泉穴法	119
四十五、拇指面揉风市诸穴法	120
四十六、拇指端揉丘墟穴法	121
四十七、拇指端揉胆囊穴法	121
四十八、拇指面揉阴陵泉穴法	122
四十九、拇指面揉三阴交穴法	122
五十、拇指面揉太冲诸穴法	123
五十一、拇指面揉涌泉穴法	123
五十二、大鱼际揉前额法	124
五十三、大鱼际揉天宗穴法	124
五十四、小鱼际揉腰背骶部法	124
五十五、掌根揉背部法	125
五十六、掌揉腕腹部法	125
五十七、掌根揉臀部法	126
五十八、掌根揉膝髌法	126
五十九、揉捏四肢法	127

第五章 摩法.....128

一、拇指面摩印堂穴法	130
------------------	-----

二、拇指面摩太阳穴法	130
三、拇指面摩膻中穴法	131
四、四指面摩膻中穴法	131
五、拇指面摩中腕穴法	131
六、拇指面摩神阙穴(脐周)法	132
七、拇指面摩天枢、大横穴法	132
八、拇指面摩气海、石门、关元 穴法	133
九、四指摩胁肋部(期门、日月、章门、 腹哀诸穴)法	133
十、四指摩中府、云门穴法	134
十一、四指摩脘腹部法之一	135
十二、四指摩脘腹部法之二	135
十三、四指摩脘腹部法之三	136
十四、四指摩脘腹部法之四	136
十五、掌摩脘腹部法	137
十六、双手四指分摩胁肋部法	137
十七、指掌摩肩胛背部法	138
十八、掌根摩腰臀部法	138
十九、四指摩腹股沟部法	138
二十、四指面摩踝部法	139

第六章 擦法 140

一、四指端擦头侧部法	142
二、拇指推擦头侧部法	142
三、拇指推擦太阳穴法	143
四、掌横擦锁骨下部法	143
五、大鱼际擦肩胛冈上法	143
六、双掌斜擦胁肋部法	144
七、掌擦肩背部法	144
八、掌直擦背部足太阳膀胱经法	145
九、侧擦背部足太阳膀胱经、 胸夹脊穴法	145
十、掌直擦八髎穴、腰骶部法	145
十一、掌横擦背部法	146
十二、掌横擦腰骶部法	146
十三、大鱼际擦肩臂部法	147
十四、大鱼际擦肘臂部法	147
十五、三指擦颈项部法	148

十六、三指擦鼻法	148
十七、三指擦手指法	148
十八、鱼际擦膝关节周围法	149
十九、掌擦小腿后侧法	149
二十、掌擦股内侧法	150
二十一、掌擦股外侧法	150
二十二、掌擦股后侧法	150
二十三、指掌擦足背外侧法	151
二十四、掌擦足底法	151
二十五、指擦涌泉穴法	152

第七章 抹法 153

一、拇指抹前额法	154
二、拇指抹眼周法	154
三、拇指抹颞下法	155
四、大鱼际抹头部法	155
五、四指抹胸部部法	156
六、掌抹胸部部法	156
七、掌抹股内侧法	156
八、四指抹钩胸腹法	157
九、拇指月字形抹腕脐法	157
十、拇指抹腕掌法	158

第八章 刮法 159

一、拇指推刮项部法之一	159
二、拇指推刮项部法之二	160
三、小鱼际刮项背部法	160
四、拇指刮背部法	160
五、食中指刮背脊法	161
六、食指第二指节刮背法	161
七、拇指刮胸部法	161
八、拇指端刮髌骨缘法	162
九、器具刮颈项法	162
十、器具刮背法	163
十一、器具刮胸部法	163
十二、器具刮肘窝法	163
十三、器具刮胭窝法	164

第九章 勾法 165

- 一、勾头部两侧法165
- 二、勾膝部两侧法165

第十章 推法167

- 一、开天门法169
- 二、拇指分推攒竹穴法169
- 三、拇指推颊车穴法170
- 四、拇指平推头顶法170
- 五、双拇指接力推头侧部法171
- 六、鱼际滚推颈项法171
- 七、拇指推桥弓穴法172
- 八、拇指推上腹部法172
- 九、拇指推下腹部法173
- 十、拇指分推腹部法173
- 十一、拇指合推腹部法174
- 十二、拇指分推背部法174
- 十三、拇指刨推背部法175
- 十四、八字形指推背部法175
- 十五、双拇指直推背部法176
- 十六、八字形指推腰部法176
- 十七、双拇指直推腰部法177
- 十八、指、掌分推腰部法177
- 十九、掌推背脊法178
- 二十、屈指推背脊法178
- 二十一、掌推下肢后侧法179
- 二十二、拇指推梨状肌法179
- 二十三、拇指推下肢外侧法180
- 二十四、掌推股外侧法180
- 二十五、拇指推股内侧法180
- 二十六、拇指推下肢后侧法181
- 二十七、大鱼际推腓肠肌法181
- 二十八、拇指梳推足背法182
- 二十九、拳梳推足背法182

第十一章 搓法183

- 一、双掌对搓肩关节法184
- 二、指掌对搓上肢法184
- 三、指掌平搓肩背部法之一185
- 四、指掌平搓肩背部法之二185

- 五、指掌对搓肋部法185
- 六、双掌对搓腰季肋部法之一186
- 七、双掌对搓腰季肋部法之二186
- 八、双掌平搓腰臀部法186
- 九、双掌平搓股前侧法187
- 十、指掌对搓下肢法187
- 十一、指掌对搓股部法187
- 十二、双掌平搓下肢后侧法188
- 十三、双掌对搓膝关节法188
- 十四、足平搓背部法189
- 十五、足平搓腰臀部法189
- 十六、足平搓上肢法190
- 十七、足平搓下肢内侧法190
- 十八、足平搓下肢外侧法190
- 十九、足平搓股前侧法191
- 二十、足平搓下肢后侧法191

第十二章 扫散法192

第十三章 抚法193

- 一、抚头部法193
- 二、抚颈项部法193
- 三、抚胸部法194
- 四、抚背部法194
- 五、抚上肢法194
- 六、抚下肢法195

第十四章 勒法196

- 一、勒手指法196
- 二、勒足趾法196

第十五章 托法与托胃 下垂法198

第十六章 运法199

- 一、前臂运肩背部法199
- 二、前臂运背、腰部法199
- 三、前臂运臀部法200
- 四、前臂运下肢后侧法200

五、前臂运胸部法·····201

六、前臂运腹部法·····201

第十七章 荡法·····202

一、四指荡胸部法·····202

二、四指荡腹部法·····202

三、四指荡背部法·····203

四、四指荡腰部法·····203

五、手掌面荡胸腹部法·····204

六、手掌面荡背腰部法·····204

七、侧掌荡胸腹部法·····204

八、侧掌荡背腰部法·····205

第十八章 振法·····206

一、掌振百会穴法·····207

二、指振前额法·····207

三、指振睛明穴法·····207

四、指振太阳穴法·····208

五、拳振前额法·····208

六、侧掌振项部法·····209

七、指振肩井穴法·····209

八、侧掌振膻中穴法·····209

九、指振中脘穴法·····210

十、掌振脘腹部法·····210

十一、掌振胁肋部法·····211

十二、指掌环形振腹法·····211

十三、掌振腰骶部法·····211

十四、掌振膈窝法·····212

十五、五指抓振髌骨法·····212

第十九章 抖法·····213

一、抖上肢法之一·····213

二、抖上肢法之二·····214

三、抖上肢法之三·····214

四、抖手腕法·····214

五、抖下肢法·····215

六、牵抖腰腿法·····215

第二十章 拿法·····216

一、拿项部斜方肌法·····217

二、拿胸锁乳突肌法·····217

三、拿肩井穴法·····218

四、拿腋前筋腱法·····218

五、拿腋后筋腱法·····218

六、拿三角肌法·····219

七、拿肱二头肌法·····219

八、拿肱三头肌法·····220

九、拿内关、外关穴法·····220

十、拿合谷穴法·····220

十一、拿腹外斜肌法·····221

十二、拿腹直肌法·····221

十三、拿腰背部背阔肌法·····222

十四、拿背部骶棘肌法·····222

十五、拿承扶穴法·····222

十六、拿腓绳肌法·····223

十七、拿股四头肌法·····223

十八、拿股前上端肌腱法·····224

十九、拿股内侧肌法·····224

二十、拿腓内侧肌腱法·····224

二十一、拿腓外侧肌腱法·····225

二十二、拿腓肠肌法·····225

二十三、拿昆仑穴法·····226

第二十一章 掐法·····227

一、掐人中穴法·····227

二、掐承浆穴法·····228

三、掐睛明穴法·····228

四、掐鱼腰穴法·····229

五、掐迎香穴法·····229

六、掐承泣、四白穴法·····229

七、掐地仓穴法·····230

八、掐四神聪穴法·····230

九、掐内关、外关穴法·····230

十、掐阳溪穴法·····231

十一、掐合谷穴法·····231

十二、掐中渚穴法·····232

十三、掐后溪穴法·····232

十四、掐鱼际穴法·····232

十五、掐内劳官、外劳官穴法	233
十六、掐指甲根、指关节横纹法	233
十七、掐趾甲根、趾关节横纹法	234
十八、掐十宣穴法	234
十九、掐太冲、中封穴法	234
二十、掐解溪穴法	235
二十一、掐肿胀部法	235
二十二、掐手三阳经、手三阴经 井穴法	235
二十三、掐足三阳经、足三阴经 井穴法	236
二十四、掐行间穴法	237

第二十二章 按法 238

一、拇指按百会穴法之一	240
二、拇指按百会穴法之二	240
三、拇指按印堂穴法	241
四、指按睛明穴法	241
五、指按攒竹穴法	241
六、指按鱼腰穴法	242
七、指按丝竹空穴法	242
八、指按瞳子髎穴法	242
九、拇指按太阳穴法	243
十、双拇指按双太阳穴法	243
十一、指按承泣、四白穴法	243
十二、拇指按迎香穴法	244
十三、拇指按地仓穴法	244
十四、拇指按颊车穴法	244
十五、拇指按大迎穴法	245
十六、指按上关、下关穴法	245
十七、拇指按头维穴法	245
十八、拇指按角孙穴法	246
十九、拇指按承浆穴法	246
二十、拇指按颞髎穴法	246
二十一、拇指按翳风穴法	247
二十二、拇指按扶突、天鼎穴法	247
二十三、拇指按天容、天窗穴法	247
二十四、拇指按颈三角副神经 出口处法	248

二十五、指按缺盆穴法	248
二十六、拇指按风池、风府穴法	249
二十七、拇指按天柱穴法	249
二十八、拇指按肩井穴法	250
二十九、拇指按颈夹脊穴法	250
三十、拇指按颈椎关节突法	250
三十一、拇指按中府、云门穴法	251
三十二、拇指按肩内陵穴法	251
三十三、拇指按肩髃、肩髃穴法	252
三十四、拇指按臂臑、尺泽、曲池、 手三里诸穴法	252
三十五、拇指按曲泽、少海穴法	253
三十六、拇指按内关诸穴法	253
三十七、指按极泉穴法	254
三十八、拇指按肩中俞、肩外俞、 天髎穴法	254
三十九、拇指按乘风、天宗、肩贞、 曲垣、臑俞诸穴法	255
四十、拇指按大椎、陶道、身柱、大杼、 风门诸穴法	256
四十一、俯卧按压胸枕法	256
四十二、俯卧按压枕骨法	257
四十三、掌按第二胸椎法	257
四十四、拇指按背部足太阳膀胱经 脏腑诸俞穴法	258
四十五、拇指按背部足太阳膀胱经 第二侧线诸穴法	259
四十六、拇指按三焦俞、肾俞、气海俞、大 肠俞、盲门、志室、腰眼诸 穴法	260
四十七、拇指按胸夹脊穴法	261
四十八、拇指按腰夹脊穴法	262
四十九、拇指按八髎穴法	262
五十、拇指按居髎、环跳穴法 之一	262
五十一、拇指按居髎、环跳穴法 之二	263
五十二、屈指按居髎、环跳穴法	263
五十三、屈肘按居髎、环跳穴法	263

- 五十四、屈肘按脊低头法264
- 五十五、拇指按臀上皮神经法264
- 五十六、拇指按梨状肌上缘、
下缘法265
- 五十七、拇指按背腰部督脉诸
穴法265
- 五十八、拇指按髂后上、下棘及臀中
皮神经法267
- 五十九、指按天突穴法267
- 六十、指按膻中穴法267
- 六十一、拇指按天池穴法268
- 六十二、拇指按期门、日月
诸穴法268
- 六十三、拇指按章门穴法269
- 六十四、指按上脘、中脘等上腹
诸穴法269
- 六十五、指按气海、关元等下腹
诸穴法271
- 六十六、指按水分、太乙、关门
三穴法273
- 六十七、指按育俞、天枢、大横
穴法273
- 六十八、指按冲门、气冲穴法274
- 六十九、拇指按风市、中渎、膝阳关
穴法274
- 七十、拇指按髀关、伏兔、梁丘、鹤顶
穴法275
- 七十一、拇指按血海穴法275
- 七十二、拇指按承扶、殷门穴法276
- 七十三、拇指按腓鼻、内膝眼穴
法276
- 七十四、拇指按足三里、丰隆、阳陵泉、胆
囊、阳交、阴陵泉诸穴法276
- 七十五、拇指按委阳、委中、阴谷
穴法278
- 七十六、拇指按合阳、承筋、承山
穴法278
- 七十七、拇指按外丘、光明、阳辅、
悬钟、跗阳诸穴法279
- 七十八、拇指按三阴交穴法279
- 七十九、拇指按商丘、水泉、照海
三穴法280
- 八十、拇指按中封、太冲、解溪、冲阳、
丘墟诸穴法280
- 八十一、指按涌泉穴法281
- 八十二、掌按腕腹部法282
- 八十三、掌侧按腹股沟部法282
- 八十四、双掌根重叠顿挫按压
背脊法之一283
- 八十五、双掌根重叠顿挫按压
背脊法之二283
- 八十六、双掌根分按背脊法284
- 八十七、双拇指按压胸椎横突法284
- 八十八、双掌根重叠顿挫按压
胸椎横突法284
- 八十九、双手重叠顿挫按压胸椎
横突法285
- 九十、双掌根顿挫按压项背法285
- 九十一、双掌对称按背肋法286
- 九十二、双掌根对称顿按胸椎
横突法286
- 九十三、双手立掌顿按胸椎
横突法287
- 九十四、双掌尺侧按胸肋关节法287
- 九十五、垫枕胸椎压肩法287
- 九十六、掌根按压第九胸椎
棘突法288
- 九十七、指背按压第九胸椎法288
- 九十八、侧掌按胸椎棘突法288
- 九十九、指掌按胸椎法289
- 一〇〇、双掌叠按腰骶部法之一289
- 一〇一、双掌叠按腰骶部法之二290
- 一〇二、双掌叠按腰骶部法之三290
- 一〇三、双掌叠按腰骶部法之四290
- 一〇四、掌根按上腰椎横突法291
- 一〇五、双掌根叠按下腰椎法291
- 一〇六、掌肘按腰骶关节法292
- 一〇七、扳髂按腰法292

一〇八、双掌叠按骶椎法	292
一〇九、双掌顿按骶髂法	293
一一〇、摆臀按揉腰部法	293
一一一、牵抖下肢按压腰脊柱法	294
一一二、摆腿按揉腰部法	294
一一三、双掌反向按脊柱法	295
一一四、推肋按压法	295
一一五、俯卧分按胸脊柱法	296
一一六、双掌上下对置按脊柱法	296
一一七、双拳按背腰法	296
一一八、拳垫胸椎按肘臂胸骨法	297
一一九、拳垫胸椎腋按肘臂 胸骨法	297
一二〇、指按长强穴法	298
一二一、屈髋屈膝按压法	298
一二二、按膝压髂法	298
一二三、屈膝按压法	299
一二四、垫拳按腿膝法	299
一二五、掌按臀坐压骶髂法	300

第二十三章 捏法 301

一、捏项部斜方肌法	302
二、捏胸锁乳突肌法	302
三、捏肩部斜方肌法	303
四、捏腋前肌肉法	303
五、捏腋后肌肉法	303
六、捏上肢法	304
七、捏脊骨皮法之一	304
八、捏脊骨皮法之二	305
九、捏腰背部肌肤法之一	305
十、捏腰背部肌肤法之二	306
十一、捏腰背部肌肤法之三	306
十二、捏腹直肌法	306
十三、捏腹部肌肤法	307
十四、捏腹外斜肌法	307
十五、捏下肢后侧法	308
十六、捏股四头肌法	308

第二十四章 捻法 309

一、捻手指法	309
二、捻足趾法	310
三、捻皮肤法	310

第二十五章 抓法 311

一、五指抓头法	311
二、抓臀法	311
三、抓腹法	312
四、抓髌法	312

第二十六章 挪法 313

一、挪腹法	313
二、挪背法	313

第二十七章 挤法 315

一、挤肩关节法	315
二、挤上臂法	315
三、挤腕背法	316
四、挤股部法	316
五、挤腓肠肌法	316
六、挤踝部法	317

第二十八章 踩蹻法 318

一、踩蹻腰脊柱法之一	318
二、踩蹻腰脊柱法之二	319

第二十九章 插法与插肩胛胸 壁间隙法 320

第三十章 扯法 321

一、扯印堂穴法	321
二、扯太阳穴法	322
三、扯颈前及两侧法	322
四、扯项部法	322
五、扯胸部法	323
六、扯腹部法	323
七、扯背部法	324
八、扯腰部法	324
九、扯肘窝法	324

十、扯膈窝法325

第三十一章 拢法与拢腹

法326

第三十二章 弹筋法327

一、胸锁乳突肌弹筋法327

二、肩部斜方肌弹筋法328

三、腋前胸大肌弹筋法328

四、肱二头肌弹筋法328

五、腋后肌群弹筋法329

六、肱三头肌弹筋法329

七、腹外斜肌弹筋法330

八、股四头肌弹筋法330

九、腘绳肌上端弹筋法331

十、股内侧肌群弹筋法331

十一、股内下端肌群弹筋法331

十二、小腿三头肌弹筋法332

第三十三章 拨法333

一、拨翳风穴法333

二、拨扶突穴法334

三、拨颈三角副神经出口处法334

四、拨肩井穴法335

五、拨缺盆穴法335

六、拨天髎穴法335

七、拨菱形肌法336

八、拨肱二头肌长头肌腱法336

九、拨肩髃穴法337

十、拨臂臑穴法337

十一、拨肱骨外上髁法338

十二、拨曲池穴法338

十三、拨曲泽穴法338

十四、拨手三里穴法339

十五、拨极泉穴法339

十六、拨少海穴法340

十七、拨小海穴法340

十八、拨第三腰椎横突外缘法340

十九、拨腰部骶棘肌外缘法341

二十、拨棘上韧带法341

二十一、拨颈、胸、腰夹脊穴法341

二十二、拨臀上皮神经法342

二十三、拨臀中皮神经法342

二十四、拨梨状肌法342

二十五、拨居髎穴法343

二十六、拨环跳穴法343

二十七、拨髀关、伏兔穴法344

二十八、拨风市穴法344

二十九、拨髌腱法344

三十、拨秩边穴法345

三十一、拨阳陵泉穴法345

三十二、拨委中、委阳、承山穴法

之一345

三十三、拨委中、委阳、承山穴法

之二346

三十四、拨阴谷穴法346

三十五、拨曲泉穴法347

三十六、拨阴陵泉穴法347

三十七、拨足三里穴法347

三十八、拨解溪穴法348

三十九、拨丘墟穴法348

四十、拨商丘穴法348

四十一、拨中封、太冲穴法349

四十二、拨太溪穴法349

第三十四章 抱法350

一、正抱法350

二、反抱法350

三、环抱躯干胸椎关节拔伸

复位法351

第三十五章 叩点法352

一、叩点乳突法353

二、叩点风府穴法353

三、叩点风池穴法354

四、叩点百会穴法354

五、叩点前额、头顶部法355

六、叩点肩髃穴法355

七、叩点臂臑穴法355

八、叩点曲池穴法	356
九、叩点手三里穴法	356
十、叩点小海穴法	356
十一、叩点间使穴法	357
十二、叩点经渠穴法	357
十三、叩点阴郄穴法	357
十四、叩点肩井穴法	358
十五、叩点肩中俞、肩外俞穴法	358
十六、叩点天宗穴法	359
十七、叩点足太阳膀胱经背部俞穴法	359
十八、叩点腰眼穴法	360
十九、叩点八髎穴法	360
二十、叩点居髎、环跳穴法	361
二十一、叩点髀关、伏兔穴法	361
二十二、叩点梁丘穴法	362
二十三、叩点风市、膝阳关穴法	362
二十四、叩点血海穴法	362
二十五、叩点承扶、殷门、委中、委阳穴法	363
二十六、叩点鹤顶、犊鼻、内膝眼穴法	363
二十七、叩点阳陵泉穴法	364
二十八、叩点阴陵泉穴法	364
二十九、叩点足三里穴法	364
三十、叩点阑尾、胆囊穴法	365
三十一、叩点三阴交穴法	365
三十二、叩点解溪穴法	366
三十三、叩点丘墟穴法	366
三十四、叩点上肢掌侧刺激线法	366
三十五、叩点上肢背侧刺激线法	367
三十六、叩点脊背腰骶刺激线法	367
三十七、叩点下肢前外侧刺激线法	368
三十八、叩点下肢内侧刺激线法	368
三十九、叩点下肢后侧刺激线法	368
四十、叩点下肢外侧刺激线法	369

第三十六章 击法 370

一、直拳垫击头顶法	371
二、掌背击前额、头顶法	372
三、合掌击头顶法	372
四、拳背击大椎穴法	372
五、直拳击项背肩部法	373
六、直拳垫击脊背法	373
七、悬吊拳击胸背法	374
八、合掌击肩背法	374
九、侧掌击背法之一	374
十、侧掌击背法之二	375
十一、合掌击背法	375
十二、侧掌击胸部法	375
十三、拳背击腰骶部法	376
十四、提腿击骶法	376
十五、实掌击肩背法	376
十六、实掌击腰臀法	377
十七、侧掌击上肢法	377
十八、直拳击腰臀法	377
十九、掌根击臀部法	378
二十、足跟击臀法之一	378
二十一、足跟击臀法之二	378
二十二、卧拳击臀部股外侧法	379
二十三、直拳击下肢法	379
二十四、掌根击下肢内外侧法	380
二十五、侧掌击下肢法	380
二十六、合掌击下肢法	380
二十七、实掌击下肢法	381
二十八、桑枝棒击打肩、背部法	381
二十九、桑枝棒击打腰骶部法	381
三十、桑枝棒击打下肢后侧法	382
三十一、钢丝拍击打项背肩部法	382
三十二、钢丝拍击打背部法	383
三十三、钢丝拍击打上肢四面法	383
三十四、钢丝拍击打下肢四面法	383

第三十七章 拍法 385

一、拍肩、背部法之一	385
二、拍肩、背部法之二	385
三、拍腰骶部法之一	386

四、拍腰骶部法之二	386
五、拍肘窝法	386
六、拍膈窝法	387
七、拍小腹法	387
八、拍下肢外侧法之一	387
九、拍下肢外侧法之二	388
十、拍下肢后侧法	388

第三十八章 弹法 389

一、弹前额法	389
二、弹后枕项背部法	389
三、弹指间关节法	390

第三十九章 摇法 391

一、摇颈项部法	391
二、摇肩关节法之一	392
三、摇肩关节法之二	392
四、摇肩关节法之三	393
五、摇肩关节法之四	393
六、摇肩关节法之五	393
七、摇肩关节法之六	394
八、摇肩关节法之七	394
九、摇肘关节法	395
十、摇腕关节法之一	395
十一、摇腕关节法之二	396
十二、摇腰部法之一	396
十三、摇腰部法之二	396
十四、摇髋关节法之一	397
十五、摇髋关节法之二	397
十六、摇腰骶部法	397
十七、摇膝关节法	398
十八、摇踝关节法	398
十九、摇掌指(跖趾)、指(趾)间 关节法	398

第四十章 拔伸法 400

一、头颈部拔伸法之一	400
二、头颈部拔伸法之二	401
三、头颈部拔伸法之三	401

四、头颈部拔伸法之四	401
五、头颈部拔伸法之五	402
六、头颈部拔伸法之六	402
七、牵引下按颈法	402
八、牵引下拉臂按颈法	403
九、肩关节拔伸法之一	403
十、肩关节拔伸法之二	404
十一、肘关节拔伸法	404
十二、腕关节拔伸法	404
十三、指间关节拔伸法	405
十四、下肢拔伸法之一	405
十五、下肢拔伸法之二	406
十六、下肢拔伸法之三	406
十七、踝关节拔伸法	406
十八、胸椎关节拔伸复位法	407
十九、腰部脊柱拔伸法之一	407
二十、腰部脊柱拔伸法之二	407

第四十一章 屈法 409

一、屈肘法	409
二、屈腰法	409
三、侧卧屈腰法	410
四、仰卧抱膝滚腰法	410
五、屈髋屈膝法	411
六、仰卧提腿屈髋法	411
七、屈膝法之一	411
八、屈膝法之二	412
九、屈踝法之一	412
十、屈踝法之二	412
十一、屈踝法之三	413
十二、膝踝双屈法	413

第四十三章 扳法 414

一、颈部扳法之一	414
二、颈部扳法之二	415
三、颈部扳法之三	415
四、仰头旋转扳颈法	415
五、侧卧低头旋转扳颈法	416
六、侧头旋转扳颈法	416