

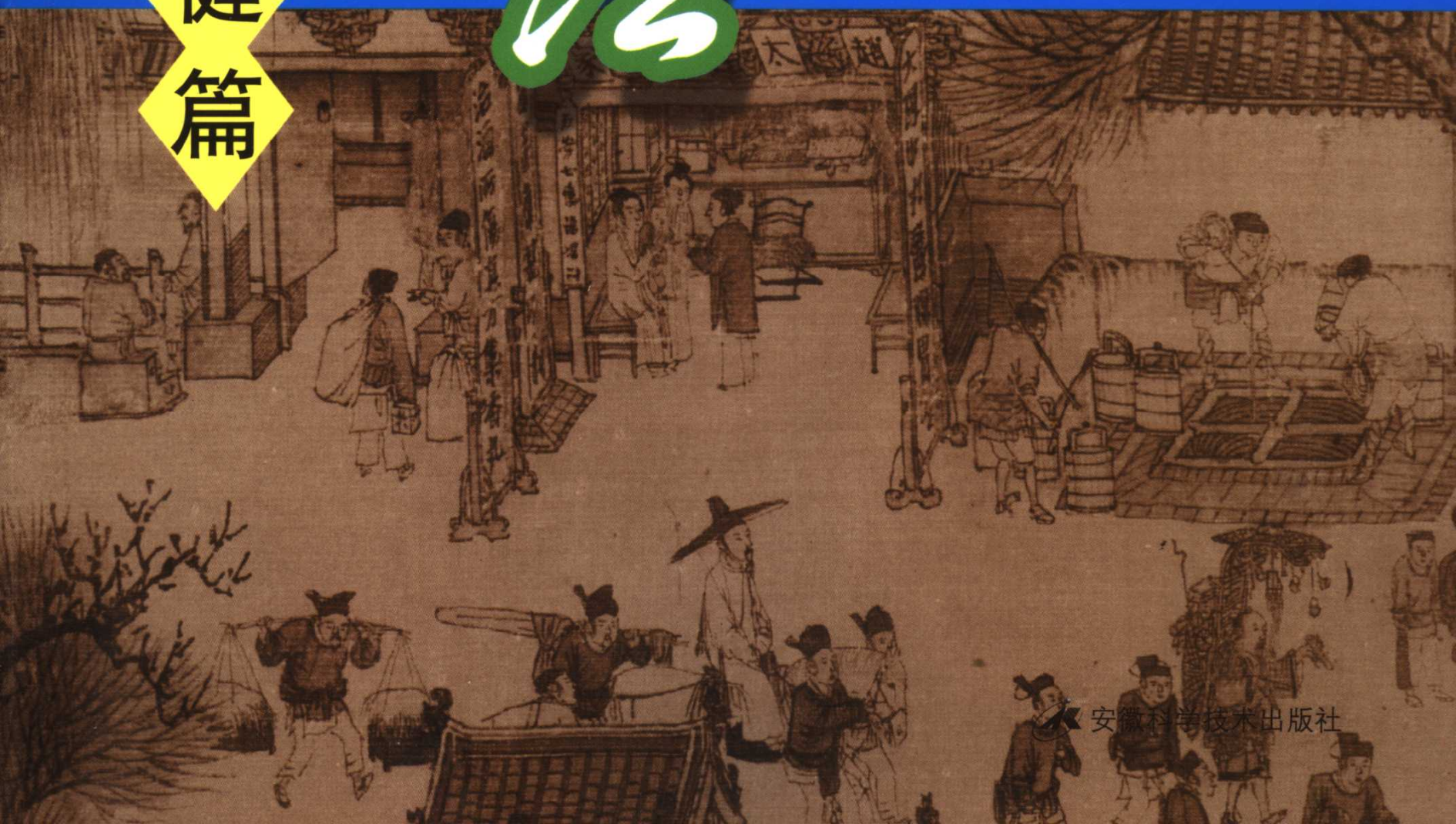
中国传统推拿手法图谱

中国传统

● 费季翔 费清 编著
● 徐湍 胡世帖 摄影

推拿手法图谱

保健篇



安徽科学技术出版社

中国传统推拿手法图谱

保 健 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. 保健篇/费季翔等编著.
—合肥:安徽科学技术出版社,2005.5
ISBN 7-5337-3185-9

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 092315 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 合肥晓星印刷厂印刷

*

开本: 787×1092 1/16 印张:31 插页:3 字数:770 千

2005 年 5 月第 1 版 2005 年 5 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,它既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”功力境界的必要条件。

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、临床应用等项进行客观的阐述。在临床应用这一项中,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了描述。

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,还可供家庭或自我推拿保健之用。

本书由张学金、王梁、费泰格、徐逸涵参加拍摄,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

目次

第一章 古代保健推拿法1

第一节 神仙起居法1

第二节 老子按摩法1

第三节 天竺国按摩法5

第四节 延年九转法7

第五节 八段锦9

第六节 十二段锦13

第七节 养生十六宜
保健法16

第八节 分行外功诀19

第二章 家庭保健推拿手法 ... 28

第一节 按法28

1. 拇指按百会穴法29

2. 食、中指按揉百会穴法29

3. 双手拇指交替按揉神庭—百会
穴法29

4. 双掌按通天穴法30

5. 双掌对按头颞部法30

6. 双手食、中指按揉四神聪穴法31

7. 拇指按悬颅、率谷、浮白、完骨
穴法31

8. 拇、食指分按双玉枕穴法32

9. 拇指按印堂穴法32

10. 拇指按太阳穴法32

11. 双拇指按揉双太阳穴法32

12. 一手拇、中指分按双太阳
穴法3313. 拇指按攒竹、鱼腰、丝竹空、承泣、
四白、阳白、睛明穴法33

14. 拇、食指分按双睛明穴法34

15. 拇指按迎香、鼻通穴法34

16. 指按揉地仓、颊车、大迎、下关、
上关、颧髎穴及下颌部法3417. 指按人中、素髎、禾髎、
承浆穴法35

18. 指按揉耳门、听宫、听会穴法35

19. 双拇指按压双眼球法36

20. 双掌心按压双眼球法36

21. 指按头维穴法36

22. 双拇指按揉双头维穴法37

23. 双拇指对按颞颌关节法37

24. 双拇指按揉上下眼眶法37

25. 双掌按压两耳道法38

26. 拇指按风府穴法38

27. 拇指按揉风府—哑门—大椎
穴法38

28. 拇指按风池穴法39

29. 拇、食指按压双风池穴法39

30. 拇指按天柱穴法39

31. 拇指按翳风穴法40

32. 指按肩井穴法40

33. 指按扶突穴法40

34. 拇指按揉风池—肩井穴法40

35. 五指分按揉项后两侧大筋法41

36. 双拇指分按双安眠穴法41

37. 拇指按人迎、水突穴法41

38. 拇指按中府、云门穴法42

39. 指按天突穴法42

40. 指按缺盆穴法42

41. 指按膻中穴法43

42. 食、中指按揉乳根穴法43

43. 拇指按揉大包穴法43

44. 拇指按气户、天池、屋翳、膺窗
穴法44

45. 掌按揉胸部及乳周法44

46. 掌按压锁骨边缘法·····44
47. 拇指按揉渊液穴法·····45
48. 拇指按揉胸骨两侧肋间法·····45
49. 拇指或中指按揉心前区痛点法·····45
50. 双掌或食、中指按压肋软骨高处法·····46
51. 拇指按期门、日月、章门穴法·····46
52. 指按鸠尾、巨阙、上脘、中脘、建里、下脘、水分穴法·····46
53. 拇指按神阙穴法·····47
54. 拇指或中指按阴交、气海、关元、中极、曲骨穴法·····47
55. 掌按揉小腹部法·····48
56. 双拇指按双幽门、育俞穴法·····48
57. 双拇指按双梁门、关门、滑肉门穴法·····49
58. 双拇指按双天枢穴法·····49
59. 掌或拇指按揉归来、气冲穴法·····49
60. 大鱼际按气冲穴法·····50
61. 双拇指按双大横、双腹结穴法·····50
62. 指按提托、子宫穴法·····50
63. 拇指按冲门穴法·····51
64. 小鱼际按冲门穴法·····51
65. 拇指按揉急脉穴法·····51
66. 双掌叠按脐下(由下向上)法·····52
67. 双中指或双拇指按双京门、带脉、五枢穴法·····52
68. 掌按揉腕腹部法·····52
69. 拇指按大椎、大杼、肩井穴法·····53
70. 拇指按巨骨穴法·····53
71. 拇指按肩中俞、肩外俞、秉风、天宗、臑俞、肩贞穴法·····54
72. 肘尖按肩井、肩中俞、大杼穴法·····54
73. 拇指按风门、肺俞、厥阴俞、心俞、膈俞、胰俞、肝俞、胆俞、脾俞、胃俞、膏肓、神堂、膈关、胃仓穴法·····55
74. 拇指按身柱、神道、至阳穴法·····56
75. 双掌根叠按 T₁~T₇ 棘上法·····57
76. 掌根按压 T₁~T₇ 棘突两侧及背部法·····57
77. 掌根按 T₇~T₁₂ 旁足太阳膀胱经法·····57
78. 拇指按三焦俞、肾俞、气海俞、大肠俞、志室穴法·····58
79. 拇指按命门、腰阳关、腰夹脊、十七椎穴法·····58
80. 双掌叠按腰骶部法·····59
81. 双拳按双腰眼穴法·····59
82. 掌根按揉腰肌法·····59
83. 拇指按腰三横突法·····60
84. 拇指按关元俞、小肠俞、膀胱俞、中膂俞、白环俞穴法·····60
85. 拇指按八髎穴法·····60
86. 掌按八髎穴法·····61
87. 拇指按腰俞穴法·····61
88. 中指按长强穴法·····62
89. 拇指按秩边穴法·····62
90. 拇指按居髎穴法·····62
91. 拇指按环跳穴法·····63
92. 拇指按梨状肌法·····63
93. 拇指按髂后上棘法·····63
94. 掌按揉臀部法·····64
95. 拇指按臀上皮神经法·····64
96. 拇指按肩髃、肩髃穴法·····64
97. 拇指按极泉穴法·····65
98. 拇指按天府穴法·····65
99. 拇指按臑会穴法·····65
100. 拇指按尺泽、曲泽、少海穴法·····65
101. 拇指按曲池、手三里穴法·····66
102. 指按天井、小海穴法·····66
103. 拇指按孔最、列缺、太渊穴法·····67
104. 拇指按温溜、偏历、阳溪穴法·····67
105. 拇指按通里、神门穴法·····68
106. 指按阳谷、养老穴法·····68
107. 拇指按郄门、间使、大陵穴法·····68
108. 双拇指按双内关穴法·····69
109. 拇指按三阳络、支沟、外关、阳池穴法·····69

110. 拇指按鱼际穴法	70	138. 拇指按涌泉穴法	82
111. 拇指按合谷穴法	70	139. 拇指按足底调经穴法	82
112. 拇指按后溪穴法	70	第二节 摩法	83
113. 拇指按劳宫穴法	70	1. 拇指面摩印堂穴法	83
114. 拇指按中渚穴法	71	2. 指摩前额法	83
115. 拇指按髀关、优兔、阴市、梁 丘穴法	71	3. 指掌摩面部法	84
116. 拇指按箕门、血海穴法	72	4. 四指摩乳旁法	84
117. 拇指按承扶、殷门穴法	72	5. 四指摩膻中穴法	84
118. 拇指按风市、中渎穴法	72	6. 掌摩胸部法	85
119. 五指按髌骨法	73	7. 指掌摩脐法	85
120. 拇指按鹤顶穴法	73	8. 拇指摩中脘、气海、关元穴法	85
121. 拇指按膝眼穴法	73	9. 指掌摩腹部法	86
122. 拇指按委中、委阳、阴谷穴法	74	10. 掌摩背部法	86
123. 指按曲泉穴法	74	11. 掌摩臀部法	86
124. 屈髋屈膝按压承扶穴法	74	12. 小鱼际摩桡骨茎突部法	87
125. 拇指按足三里、上巨虚、条口、下巨 虚、丰隆穴法	75	13. 指掌摩大腿内侧法	87
126. 食指按足三里穴法	76	第三节 推法	87
127. 拇指按阴陵泉、地机、三阴交 穴法	76	1. 双拇指交替推印堂—神庭穴法	88
128. 拇指按合阳、承筋、承山、 飞扬穴法	76	2. 拇指推神庭—百会穴法	88
129. 拇指按阳陵泉、胆囊、光明、 悬钟穴法	77	3. 拇指推素髎—印堂穴法	89
130. 拇指按蠡沟穴法	78	4. 双拇指分推印堂—眉弓— 太阳穴法	89
131. 拇指按解溪、冲阳、陷谷 穴法	78	5. 双拇指运推双太阳穴法	89
132. 拇指按商丘、隐白、公孙 穴法	78	6. 双手四指分推前额法	90
133. 拇指按附阳、昆仑、申脉、 至阴穴法	79	7. 双拇指推太阳—翳风穴法	90
134. 拇指按复溜、照海、太溪、 水泉穴法	80	8. 指刨推太阳—颞部—风池 穴法	90
135. 拇指按丘墟、足临泣、侠溪、 足窍阴穴法	80	9. 五指推前发际—后发际法	91
136. 拇指按中封、太冲、行间、 大敦穴法	81	10. 双拇指推面部法	91
137. 指按然谷穴法	82	11. 拇、食、中指推喉两侧法	91
		12. 双拇指并推风府—大椎穴法	92
		13. 掌推胸—肩前—上肢内侧法	92
		14. 指或掌推胸骨法	92
		15. 掌横推胸部法	93
		16. 双拇指分推肋弓法	93
		17. 双手指掌分推胸胁两侧法	93
		18. 双拇指推剑突—脐部法	94
		19. 掌推腹部法之一	94
		20. 掌推腹部法之二	95

21. 双掌推肋肋—腹部法……………95
22. 鱼际推胸—腹法……………95
23. 双掌推腹两侧—曲骨穴法……………95
24. 单掌横推脘腹部法……………96
25. 双掌分推脘腹部法……………96
26. 双手指掌分推腹—腰法……………96
27. 指推不容—天枢穴法……………97
28. 指推气海—关元穴法……………97
29. 掌推期门—气冲穴法……………97
30. 叠掌推腹—大腿内侧—膝关节法……………98
31. 掌推背部法……………98
32. 双拇指推背或胸夹脊穴法……………98
33. 肘尖推背法……………99
34. 拇、食指八字形推脊柱
两侧法……………99
35. 单掌横推背部法……………100
36. 掌直推腰骶部法……………100
37. 掌横推腰骶部法……………100
38. 双掌分推腰骶部法……………101
39. 双拇指并推腰肌法……………101
40. 双拇指推骶髂关节法……………101
41. 肘尖推骶髂关节法……………101
42. 拇指推梨状肌法……………102
43. 拇指推臀外—膝外侧法……………102
44. 鱼际向上推尾骶部法……………102
45. 掌推臀肌法……………103
46. 双拇指分推臀肌法……………103
47. 掌推上肢法……………103
48. 双拇指推肘—腕部桡侧法……………104
49. 拇指推手背骨间法……………104
50. 拇指推掌面指屈肌腱法……………104
51. 掌推股骨大粗隆—腓骨
小头法……………105
52. 肘尖推风市—膝阳关穴法……………105
53. 双拇指推大腿内侧法……………105
54. 掌推大腿内侧法……………106
55. 掌推膝周法……………106
56. 掌推小腿外侧法……………106
57. 掌推小腿内侧法……………107
58. 掌推下肢后侧法……………107
59. 掌推腓肠肌法……………107
60. 双拇指推腓肠肌法……………108
61. 推足背法……………108
62. 推足掌法……………108
- 第四节 拿法……………109**
 1. 五指拿头法……………109
 2. 双手五指拿揉头部两侧法……………110
 3. 拇、食指拿印堂穴法……………110
 4. 拇、食指对拿两风池穴法……………110
 5. 拇、食指拿项后肌肉法……………111
 6. 五指对拿项后两侧肌肉法……………111
 7. 三指拿揉胸锁乳突肌法……………111
 8. 双手拿捏上下腹部法……………112
 9. 双手拿捏单侧腹直肌法……………112
 10. 双手交替拿捏腹外斜肌法……………112
 11. 拿腹部上脘、中脘、下脘、气海、
关元、中极、腹结、天枢、气户
穴法……………113
 12. 双手拿肩井穴法……………114
 13. 指拿背部肌筋法……………114
 14. 指拿肩胛骨外侧肌筋法……………115
 15. 指拿腰肌法……………115
 16. 拿臀肌法……………115
 17. 拿三角肌法……………115
 18. 指拿肩前部肌肉法……………116
 19. 拿上臂肱二头肌、肱三头肌
法……………116
 20. 拿前臂肌肉法……………117
 21. 拿曲池、手三里穴法……………117
 22. 三指拿内、外关穴法……………117
 23. 拿合谷穴法……………118
 24. 双手拿股四头肌法……………118
 25. 三指拿承扶穴法……………118
 26. 双手拿大腿后侧肌筋法……………119
 27. 拿小腿后侧肌肉法……………119
 28. 三指拿跟腱法……………119
 29. 拿大腿内侧肌肉法……………120

第五节 揉法 120

1. 指揉百会穴法 121
2. 掌根揉头顶法 121
3. 指揉神庭、上星穴法 121
4. 拇指揉率谷、头临泣穴法 122
5. 双手食、中、无名指揉头侧部法 122
6. 双掌揉头侧部法 123
7. 拇指揉前额、印堂穴法 123
8. 指揉眉弓或眼周诸穴法 123
9. 拇、食指揉双睛明穴法 124
10. 指揉双太阳穴法 124
11. 拇、食指揉耳廓、耳垂法 125
12. 双拇指揉双迎香、地仓穴法 125
13. 指揉巨髎、下关、颊车、耳门、听官、
听会穴及下颌关节法 125
14. 双掌轻揉眼球法 126
15. 三指揉捏咽喉两侧法 126
16. 指揉胸锁乳突肌法 127
17. 拇指揉风池、天柱穴法 127
18. 拇、食指揉双风池穴法 128
19. 双拇指揉颈椎两侧斜方肌法 128
20. 小鱼际揉项部两侧法 128
21. 多指揉拨项部两侧法 129
22. 掌揉颈肩部法 129
23. 指揉颈肩部法 129
24. 拇指揉大椎穴法 130
25. 指揉天突穴法 130
26. 双拇指揉双中府、云门穴法 130
27. 指揉膻中穴法 131
28. 掌揉胸部、心前区法 131
29. 多指揉乳周法 131
30. 拇指揉按期门穴法 132
31. 指揉中脘、神阙、气海、关元、
曲骨穴法 132
32. 双拇指揉双育俞、横骨、天枢、
大横、子宫穴法 133
33. 掌揉腹部法 134
34. 多指揉腹部法 134
35. 叠掌揉腹部法 134
36. 双掌分揉脘腹部法 135
37. 拇指揉肩井穴法 135
38. 肘尖揉肩井穴法 135
39. 指揉肩贞、臑俞、天宗、秉风、
曲垣、肩外俞、肩中俞穴法 136
40. 指揉背部足太阳膀胱经
有关俞穴法 136
41. 拇指揉背部督脉诸穴法 137
42. 掌揉肩背部法 138
43. 前臂揉肩背部法 138
44. 掌揉背部法 138
45. 前臂揉背部法 139
46. 指揉三焦俞、肾俞等穴法 139
47. 掌揉腰、骶、臀部法 140
48. 前臂揉腰骶部法 140
49. 拇指揉腰眼穴法 141
50. 拇指揉居髎、环跳穴等痛点法 141
51. 肘尖揉梨状肌法 142
52. 双拳揉双腰部法 142
53. 拇指揉肩髃、肩髃穴法 142
54. 拇指揉极泉穴法 143
55. 掌揉肩部法 143
56. 前臂揉肩关节外上方法 143
57. 拇指揉臂臑、侠白诸穴法 144
58. 拇指揉尺泽、肘髎、曲池、手三里、
曲泽、少海穴及肱骨外上髁、肱骨
内上髁法 144
59. 掌揉肘部法 145
60. 指揉天井、小海穴及肘后、肘尖
部法 145
61. 拇指揉桡侧伸腕肌法 146
62. 小鱼际揉肱桡关节法 146
63. 拇指揉腕臂诸穴法 146
64. 拇指揉鱼际穴法 148
65. 指揉合谷、二间穴法 148
66. 拇指揉劳宫、少府穴法 149
67. 拇指揉腕骨、后溪穴法 149
68. 掌揉大腿后侧法 149
69. 前臂揉大腿后侧法 150

70. 掌根揉大腿外侧法 150
71. 掌揉大腿前侧法 150
72. 拇指揉承扶、殷门穴法 151
73. 拇指揉风市、中渎穴法 151
74. 拇指揉血海穴法 151
75. 拇指揉髌关、伏兔、阴市、
梁丘穴法 152
76. 掌揉大腿内侧法 152
77. 拇指揉委中、委阳、合阳、承筋、
承山穴及小腿后侧法 153
78. 掌揉腘窝、小腿后侧法 153
79. 双手揉拿下肢后侧法 154
80. 指揉膝阳关、阳陵泉、足三里、丰隆、
光明穴法 154
81. 掌揉髌骨及髌周法 155
82. 掌揉膝关节外侧及小腿
外侧法 155
83. 双手揉拿下肢前外侧法 156
84. 拇指揉曲泉、阴谷穴法 156
85. 大鱼际揉膝关节内侧法 156
86. 指揉三阴交、漏谷、地机、阴陵泉、
筑宾、蠡沟、中都、膝关穴法 157
87. 掌揉按小腿内侧法 158
88. 指揉太溪、商丘、中封、太冲、解溪、
丘墟、足临泣穴法 158
89. 拇指揉涌泉穴法 159
- 第六节 拨法** 160
1. 食、中、无名指拨项侧部法 160
2. 拇指拨项韧带法 161
3. 拇指或中指拨翳风、扶突、颈三角、
天窗穴与诸压痛点法 161
4. 指拨缺盆穴法 161
5. 双拇指拨双云门穴法 162
6. 指拨大横、腹结穴法 162
7. 指拨肩井穴、冈上肌法 163
8. 拇指拨肩贞、天宗、肩外俞穴法 163
9. 指拨肩胛骨脊柱缘法 163
10. 肘尖拨肩胛骨脊柱缘法 164
11. 指拨菱形肌法 164
12. 双拇指重叠拨胸夹脊穴法 165
13. 指拨胸脊柱两侧肌筋法 165
14. 拇指拨腰部棘上法 165
15. 拇指拨腰三横突法 166
16. 拇指拨肾俞、志室、大肠俞、腰眼、
腰夹脊穴及相关压痛点法 166
17. 拇指拨臀上皮神经法 167
18. 指拨髂后上棘、臀中皮
神经法 167
19. 拇指拨居髂、环跳穴及
梨状肌法 167
20. 拇指拨肱二头肌长头
肌腱法 168
21. 拇指拨肩髃穴法 168
22. 多指拨极泉穴法 169
23. 拇指拨曲池、尺泽穴法 169
24. 指拨尺神经沟法 169
25. 拇指拨阳溪、合谷穴法 170
26. 拇指拨支沟穴法 170
27. 双拇指拨大、小鱼际肉法 170
28. 拇指拨髌关、伏兔、梁丘、
鹤顶穴法 171
29. 指拨血海穴及大腿内侧
肌筋法 171
30. 指拨承扶、殷门、浮郄穴法 172
31. 拇指或肘尖拨风市、中渎、
膝阳关穴法 172
32. 拇指拨膝眼、足三里、条口、
丰隆穴法 173
33. 拇指拨阳陵泉、悬钟穴法 173
34. 拇指拨委阳、委中、合阳、承筋、
承山、飞扬、跗阳穴法 174
35. 指拨三阴交、地机穴法 174
36. 指拨商丘、中封、解溪、
丘墟穴法 175
37. 拇指拨昆仑穴及跟腱法 175
38. 拇指拨太溪、照海穴法 176
39. 拇指拨涌泉穴法 176
- 第七节 捏法** 177

1. 拇、食指或拇、食、中指捏印堂经 眉弓至丝竹空穴法	177
2. 三指捏鼻翼、素髎穴法	178
3. 拇、食指捏下关、颊车、地仓、 迎香穴法	178
4. 拇、食指捏拉耳垂法	179
5. 捏颈部肌筋法	179
6. 多指捏乳旁法	179
7. 单手或双手捏腹部任脉诸穴、 腹直肌法	180
8. 捏肩井穴及冈上部斜方肌法	181
9. 捏脊骨皮法之一	181
10. 捏脊骨皮法之二	181
11. 双手捏腰背部肌肤法	182
12. 双手横捏腰背部肌肤法	182
13. 捏腋前肌筋法	183
14. 捏腋后肌筋法	183
15. 双手捏上肢法	183
16. 双手捏大腿前侧法	184
17. 多指捏大腿内收肌群法	184
18. 双手捏下肢后侧法	184
第八节 擦法	185
1. 拇指擦百会、四神聪穴法	185
2. 掌根擦神庭、上星穴法	186
3. 五指擦头皮法	186
4. 热掌擦面法	186
5. 三指擦鼻梁法	187
6. 双拇指擦双眼睑法	187
7. 单掌横擦项部法	187
8. 掌根直擦项部法	188
9. 指掌横擦胸部法	188
10. 掌直擦膻中穴法	188
11. 双手指掌分擦双胸胁部法	189
12. 掌直擦小腹部法	189
13. 掌横擦小腹部法	189
14. 掌横擦背部法	190
15. 掌横擦腰、骶、尾部法	190
16. 掌根或鱼际横擦肩胛冈 上部法	190

17. 掌直擦背腰骶部法	191
18. 大鱼际擦肱骨外上髁法	191
19. 掌擦大腿四面法	191
20. 大鱼际或小鱼际擦髌周法	192
21. 大鱼际或掌面擦小腿法	192
22. 双拇指擦跟腱两侧法	192
23. 掌擦足背法	193
24. 指掌擦足底或涌泉穴法	193

第九节 掐法

1. 掐人中穴法	194
2. 掐承浆穴法	194
3. 掐地仓穴法	194
4. 掐合谷穴法	195
5. 掐后溪穴法	195
6. 拇指掐内关穴法	195
7. 拇指掐外关穴法	196
8. 拇指掐大敦穴法	196
9. 拇指或食指掐行间穴法	196

第十节 拔伸法

1. 双手端托拔伸颈项法	197
2. 肘关节拔伸法	198
3. 腕关节拔伸法	198
4. 指间关节拔伸法	198
5. 踝关节拔伸法	199
6. 拔伸下肢法	199

第十一节 捻法

1. 拇、食、中指捻面部皮肤法	200
2. 拇、食指捻胸腰脊柱皮肤法	200
3. 拇、食指捻手指法	200

第十二节 抹法

1. 双拇指分抹前额法	201
2. 双拇指分抹上下眼眶法	201
3. 拇指抹颧下法	202
4. 指掌抹胸腕部法	202

第十三节 捶击法

1. 双手五指端叩击前额、头顶 部法	203
2. 四指端叩击后枕部法	203

3. 合掌叩击头部法.....204
4. 侧掌叩击项根部法.....204
5. 直拳捶击项背肩部法.....204
6. 合掌叩击项背肩部法.....204
7. 双手侧掌叩击胸部法.....205
8. 双手侧掌叩击背部法.....205
9. 卧拳叩击背部法.....205
10. 直拳或卧拳叩击腰臀下肢
后侧法.....206
11. 侧掌或卧拳叩击下肢外侧、
股前侧法.....206
12. 掌根叩击下肢内、外侧法.....206
13. 直拳捶击足跟法.....207
14. 双手侧掌叩击上肢法.....207
15. 掌击肩背腰臀下肢法.....207
- 第十四节 拍打法.....208**
 1. 虚掌轻拍打胸部心前区法.....208
 2. 虚掌拍打肩背部法.....208
 3. 虚掌拍打腰骶部法.....209
 4. 虚掌拍打肩部法.....209
 5. 虚掌拍小腹部法.....209
 6. 虚掌拍臀外侧法.....210
 7. 虚掌拍打下肢后侧、外侧法.....210
- 第十五节 挤法.....210**
 1. 双掌挤压头部两侧法.....210
 2. 两拇指挤压腹肌法.....211
 3. 双拇指挤心俞、膈俞穴法.....211
 4. 双掌挤压肩关节、三角肌法.....211
 5. 双掌挤压上臂法.....212
 6. 双掌挤压大腿两侧法.....212
 7. 双掌挤压腓肠肌法.....213
- 第十六节 抖法.....213**
 1. 抖上肢法.....213
 2. 抖手腕法.....214
 3. 抖下肢法.....214
- 第十七节 搓法.....214**
 1. 双拇指搓揉鼻翼两侧法.....215
 2. 双掌搓擦两侧通天穴法.....215
 3. 双掌搓胁肋部法.....215

4. 双掌搓腹部法.....215
5. 双手指掌平搓肩背部法.....216
6. 双手指掌平搓腰臀部法.....216
7. 双掌对搓肩关节法.....216
8. 双手指掌对搓上肢法.....217
9. 双手指掌对搓下肢法.....217
10. 双掌平搓股前侧法.....217
11. 双掌对搓膝关节法.....218
12. 双掌平搓下肢后侧法.....218
- 第十八节 摇法.....218**
 1. 握手摇肩关节法.....219
 2. 屈肘摇肩关节法.....219
 3. 摇肩关节法.....219
 4. 摇腕关节法.....220
 5. 摇髋关节法.....220
 6. 摇踝关节法.....220
- 第十九节 屈伸法.....221**
 1. 屈伸肘关节法.....221
 2. 屈伸腕关节法.....222
 3. 屈伸髋关节法.....222
 4. 屈伸膝关节法.....223
 5. 髋膝关节双屈法.....223
 6. 屈伸踝关节法.....223
- 第二十节 其他手法.....224**
 1. 叠掌托腹法.....224
 2. 指插肩胛胸壁间隙法.....224

第三章 自我保健推拿手法.....225

- 第一节 按法.....226**
 1. 中指按百会、囟会、上星、神庭
穴法.....227
 2. 中指按头临泣、目窗、正营、
脑空穴法.....227
 3. 指按率谷、完骨、本神穴法.....228
 4. 指按角孙、瘰脉穴法.....228
 5. 拇指按头维穴法.....229
 6. 指按印堂、睛明、攒竹、鱼腰、
丝竹空、瞳子髎、太阳、阳白、
承泣、四白穴法.....229

7. 双掌按目法 230
8. 指按颧髎、迎香穴法 230
9. 拇、食、中指按印堂与双迎
香穴法 231
10. 指按上关、下关、颊车穴法 231
11. 指按耳门、听宫、听会穴法 231
12. 指按人迎、缺盆、扶突穴法 232
13. 指按风池、风府、天柱穴法 232
14. 指按项后部法 233
15. 指按翳风、翳明、天容、
天窗穴法 233
16. 指按天突穴法 234
17. 指按膻中穴法 234
18. 指按中府、云门穴法 234
19. 指按乳根穴法 235
20. 指按鸠尾、巨阙、上脘、中脘、建里、
下脘、水分穴法 235
21. 掌按腹部法 236
22. 指按神阙、阴交、气海、石门、关元、
中极、曲骨穴法 236
23. 指按天枢、大巨、水道、归来、气冲、
大横、腹结穴法 237
24. 指按期门、日月、章门、
带脉穴法 238
25. 中指按大椎、肩中俞、肩外俞、肩井、
风门穴法 239
26. 中指按天髎、秉风、巨骨、
肩贞穴法 240
27. 中指按揉肺俞、心俞、膏肓俞
穴法 240
28. 中指按膈俞、肝俞、胆俞、脾俞、
胃俞穴法 241
29. 掌指关节突出部按心俞、膈俞、
肝俞、胆俞、脾俞、胃俞穴法 241
30. 中指按至阳、筋缩、中脘、
脊中穴法 242
31. 双拇指或双中指按双京门、肾俞、
腰眼穴法 243
32. 中指按三焦俞、肾俞、气海俞、
大肠俞、关元俞、小肠俞
穴法 243
33. 中指按悬枢、命门、腰阳关、十七椎
下、志室、腰眼穴法 244
34. 指按腰俞、长强、中膂俞、白环俞、
八髎、胞育、秩边、居髎、
环跳穴法 245
35. 拇指指间关节背侧按臀上
皮神经法 246
36. 拇指按肱二头肌长头肌腱、
喙突处法 246
37. 指按肩髃、臂臑、肩髎、臑会
穴法 247
38. 指按极泉穴法 247
39. 热掌按肩前部法 248
40. 拇指按尺泽、孔最、曲泽、郄门、少海
穴法 248
41. 指按曲池、手三里、温溜、阳溪、
合谷、外关、阳谷穴法 249
42. 拇指按太渊、鱼际、内关、大陵、
劳宫、神门穴法 250
43. 拇指与食、中指对按内外关、内外
劳宫穴法 250
44. 拇指按髀关、伏兔、阴市、梁丘、
鹤顶穴法 251
45. 中指按风市、中渎、膝阳关
穴法 252
46. 中指按承扶、殷门、浮郤、委阳、
委中穴法 252
47. 指按箕门、血海、阴包、曲泉、
阴谷穴法 253
48. 三指按髌骨缘法 253
49. 指按膝眼、足三里、上巨虚、
条口、下巨虚、丰隆、解溪、
冲阳穴法 254
50. 指按阳陵泉、胆囊、阳交、外丘、光
明、阳辅、悬钟、丘墟穴法 255
51. 指按合阳、承筋、承山、飞扬、跗阳、
昆仑、仆参穴法 256

52. 指按阴陵泉、三阴交、商丘、公孙、筑宾、复溜、照海、太溪、蠡沟、中封、太冲、行间穴法 257
53. 指按涌泉穴法 258
54. 掌指关节突起处按京门、肾俞、腰眼、命门、腰阳关、八髎穴法 259

第二节 摩法 259

1. 四指摩百会穴法 259
2. 指摩印堂穴法 260
3. 小鱼际摩目法 260
4. 四指摩眼眶法 260
5. 指掌摩面颊法 261
6. 指摩膻中穴法 261
7. 热掌摩胸部法 261
8. 指摩上腕、中腕、下腕穴法 262
9. 指摩神阙穴法 262
10. 指摩气海、关元、天枢穴法 262
11. 掌摩腹部法 263
12. 掌摩腰部法 263
13. 双拳虎口部摩腰部法 264
14. 指掌摩骶部八髎穴法 264
15. 指掌摩上肢法 264
16. 指掌摩下肢法 265

第三节 推法 265

1. 指推上星—百会穴法 265
2. 指推曲差—络却穴法 266
3. 开天门法 266
4. 分推前额法 267
5. 指推头临泣—承灵穴法 267
6. 指推太阳—完骨穴法 267
7. 三指或掌面推太阳—头维—侧头部—风池—肩井穴法 268
8. 双手十指推前发际—后发际法 269
9. 分推眼眶法 269
10. 拇指推地仓、颊车、下关穴法 269
11. 指推听会、听宫、耳门穴法 270
12. 四指上推面颊法 270
13. 指推颈前部两侧法 270

14. 三指推风府—大椎穴法 271
15. 拇指推翳风、桥弓穴法 271
16. 指推颈夹脊穴法 272
17. 指推项部斜方肌法 272
18. 掌根推膻中—剑突部法 272
19. 指分推膻中穴法 272
20. 掌指推胸肋部法 273
21. 指推腹部法 273
22. 双手指分推鸠尾—章门穴法 273
23. 分推腹部法 274
24. 指掌推腰骶部法 274
25. 拳背或掌指关节突起部推腰部法 274
26. 推臀部法 275
27. 掌推上肢前、后、内、外四面法 275
28. 拇指推肱骨外上髁法 275
29. 拇指推前臂远端手三阴经法 276
30. 掌推大腿前、内、外侧法 276
31. 双大鱼际推膝内、外侧法 276
32. 拇指直推胫前肌法 276
33. 指掌推小腿肚法 277
34. 拇指推小腿内侧法 277
35. 拇指推涌泉穴法 277

第四节 拿法 278

1. 抓拿头顶五经法 278
2. 提拿山根穴法 278
3. 拇、食指拿捏鼻翼法 279
4. 拿项部斜方肌法 279
5. 拿胸锁乳突肌法 279
6. 五指拿胸大肌法 280
7. 拿捏腹直肌法 280
8. 拿捏腹外斜肌法 280
9. 拿肩井穴法 281
10. 拿三角肌、上臂法 281
11. 拇、食、中指拿腰肌法 281
12. 拿捏前臂法 282
13. 拿内关、外关穴法 282
14. 拿合谷穴法 282
15. 拿大腿内侧肌筋法 283

16. 拿阴、阳陵泉穴法	283
17. 拿承山穴法	283
18. 拿腓肠肌法	284
19. 拿昆仑、太溪穴法	284
第五节 揉法	284
1. 指揉百会、囟会、头维、率角、 角孙穴法	285
2. 指揉印堂、睛明、攒竹、鱼腰、 丝竹空、瞳子髎、太阳、阳白、承泣、 四白诸穴法	285
3. 揉迎香、承浆穴法	286
4. 揉上关、下关、颊车、地仓穴法 ..	287
5. 指揉耳门、听宫、听会穴法	287
6. 掌揉面部法	288
7. 指揉风池、风府、天柱、 颈夹脊穴法	288
8. 指揉翳风、翳明、颈臂穴法	289
9. 指揉缺盆、天突穴法	289
10. 指揉膻中、中府、天池、 乳根穴法	290
11. 指掌揉胸部法	290
12. 指揉上腕、中腕、建里、下腕、水分、 神阙、幽门、天枢、大横、气海、关元 穴法	291
13. 指揉期门、章门、日月、带脉 穴法	291
14. 掌揉腹部法	292
15. 指揉大椎、肩中俞、肩井、大杼、 风门、肺俞穴法	292
16. 指揉脾俞、胃俞穴法	293
17. 指揉三焦俞、肾俞、气海俞、 大肠俞、关元俞、命门、志室、 腰眼穴法	294
18. 掌揉腰骶部法	294
19. 指揉八髎、长强穴法	295
20. 指揉肩髃、喙突、极泉穴法	295
21. 多指揉肩部法	296
22. 拇指揉尺泽、曲泽、曲池、 手三里穴法	296

23. 掌揉上肢法	297
24. 指揉列缺、太渊、郄门、内关、大陵、 劳宫、阴郄、神门、支沟、外关、 合谷穴法	297
25. 指揉髀关、伏兔、阴市、梁丘、 鹤顶、环跳、风市、中渎、膝阳关、 箕门、血海穴法	298
26. 掌揉大腿前、内、外侧法	299
27. 指揉膝眼、足三里、丰隆、解溪、 三阴交、阴陵泉、阳陵泉、光明、 悬钟、曲泉穴法	300
28. 食、中指揉内、外膝眼穴法	301
29. 揉搓膝部法	301
30. 指揉委中、委阳、承山穴法	302
31. 掌揉腓肠肌法	302
32. 指揉涌泉穴法	302
第六节 拨法	303
1. 拨角孙穴法	303
2. 拨项韧带、颈夹脊穴法	303
3. 指拨肩井穴、冈上部法	304
4. 指拨腰部及棘上、棘间、对侧 夹脊穴法	304
5. 食、中指拨肱二头肌长头 肌腱法	305
6. 拨肱骨外上髁法	305
7. 指拨小海、少海穴法	305
第七节 捏法	306
1. 拇、食指捏印堂—眉弓 外侧端法	306
2. 拇、食指捏鼻柱、两侧鼻翼、素髎 穴、鼻孔隔法	306
3. 拇、食指捏捻耳垂法	307
4. 拇、食、中指捏面部肌肉法	307
5. 拇、食、中指捏对侧颈项 肌肉法	307
6. 拇、食指捏咽喉部法	308
7. 五指捏前臂桡侧肌肉法	308
8. 指捏大腿前侧、内侧肌肉法	308
9. 五指捏对侧腓肠肌法	309

第八节 擦法 309

1. 指掌面擦面颊部法 309
2. 指面擦迎香穴及鼻旁法 310
3. 指擦眼皮法 310
4. 拇、食指擦耳朵、耳前后法 310
5. 指掌擦颈项、项背部法 311
6. 掌横擦胸部法 311
7. 掌面斜擦胁部法 311
8. 大鱼际横擦肝区法 312
9. 掌面横擦上腹部法 312
10. 指掌直擦腹部法 312
11. 指掌横擦下腹部法 313
12. 小鱼际擦腹股沟法 313
13. 掌面横擦腰骶部法 313
14. 掌面直擦腰骶部法 314
15. 拳背直擦或横擦腰骶部法 314
16. 指掌擦肩部法 314
17. 指掌擦腋窝法 315
18. 掌擦上肢法 315
19. 拇、中指环擦对侧腕部法 315
20. 四指擦八邪穴法 316
21. 掌擦大腿前、内、外侧法 316
22. 掌擦膝部法 316
23. 掌擦腓肠肌法 316
24. 指、掌擦足底、涌泉穴法 317

第九节 掐法 317

1. 掐人中穴法 317
2. 掐少商穴法 318
3. 掐指(趾)甲根、指(趾)关节
横纹法 318

第十节 拔伸法与拔手指法 318**第十一节 捻法与捻手指法** 319**第十二节 抹法** 319

1. 两拇指抹头部两侧法 320
2. 双手拇指抹耳背降压沟法 320
3. 食指抹眼眶法 320
4. 指掌面抹颈项部法 321
5. 指面抹桥弓法 321
6. 掌抹胸部法 321

第十三节 捶击法 321

1. 捶击颈项部法 322
2. 卧拳击胸部法 322
3. 捶背法 322
4. 拳捶腰部法 323
5. 拳击臀部法 323
6. 捶肩部法 323
7. 捶击下肢部法 323
8. 捶击腓肠肌法 324
9. 直拳击足底法 324

第十四节 拍打法 324

1. 拍胸部法 325
2. 虚掌拍打腹部法 325
3. 拍腰部法 325

第十五节 叩法 326

1. 五指叩头法 326
2. 中指端叩点乳突处法 326

第十六节 挤法 327

1. 双掌挤头法 327
2. 双掌根挤腹部法 327
3. 双掌挤大腿后侧肌肉法 328
4. 双掌挤膝关节法 328
5. 双掌挤腓肠肌法 328

第十七节 搓法 329

1. 搓股部法 329
2. 搓膝关节法 329
3. 搓腓肠肌法 329

第十八节 扳法 330

1. 背后拉腕扳肩法 330
2. “4”字扳法 330
3. 扳手指法 331

第十九节 摇法 331

1. 摇腕关节法 331
2. 十指交叉摇腕关节法 332
3. 摇踝关节法 332

第二十节 弹法 332

1. 指弹头顶法 333
2. 指弹前额法 333
3. 指弹耳廓法 333
4. 指弹手指法 333