



全圖解系列 (全圖解)
Quan Tu Jie Xi Lie

吴中朝 王彤 / 编著

中央保健会诊专家 吴中朝 (力著)
中国中医科学院教授 博士生导师

穴位推拿在防病治病、养生保健方面有着神奇的功效。中医专家用完全图解的形式帮你诠释复杂的医学理论，教你简便、实用、有效的防病、保健之法……



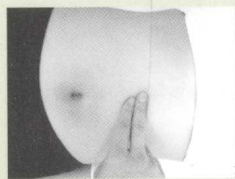
穴位推拿 完全图解

赠“穴位推拿光盘”



推拿与经络穴位关系密切，本书编写力求专病专穴，每一治疗都佐以取穴定位之法，简便易学，通俗易懂

用各种方式刺激遍布于全身的不同穴位，调整气血的运行，能够治疗未发之病、已发之病，按图索骥，其效自现



人民軍醫出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS



中国中医药出版社

（北京）中国中医药出版社

中国中医药出版社

本书系统介绍了推拿的理论和实践，包括推拿的起源、发展、分类、作用、适应症、禁忌症、常用手法、特殊手法、临床应用等。本书图文并茂，通俗易懂，是推拿专业学生和爱好者学习推拿的必备教材。

穴位推拿

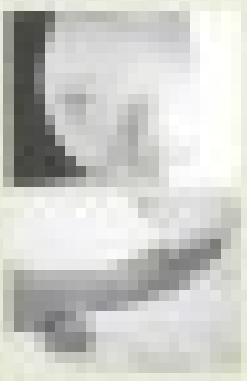
完全图解

推拿学



本书详细介绍了推拿的理论和实践，包括推拿的起源、发展、分类、作用、适应症、禁忌症、常用手法、特殊手法、临床应用等。本书图文并茂，通俗易懂，是推拿专业学生和爱好者学习推拿的必备教材。

本书详细介绍了推拿的理论和实践，包括推拿的起源、发展、分类、作用、适应症、禁忌症、常用手法、特殊手法、临床应用等。本书图文并茂，通俗易懂，是推拿专业学生和爱好者学习推拿的必备教材。



中国中医药出版社



全圖解系列 丛书
Quan Tu Jie Xi Lie

吴中朝 王彤 / 编著

中央保健会诊专家 吴中朝 力著
中国中医科学院教授 博士生导师

穴位推拿在防病治病、养生保健方面有着神奇的功效。中医专家用完全图解的形式帮你诠释复杂的医学理论，教你简便、实用、有效的防病、保健之法……

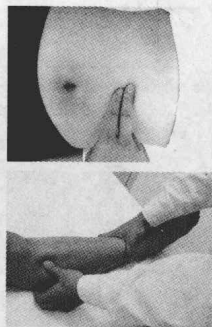
穴位推拿 完全图解

赠：穴位推拿光盘



推拿与经络穴位关系密切，本书编写力求专病专穴，每一治疗都佐以取穴定位之法，简便易学，通俗易懂

用各种方式刺激遍布于全身的不同穴位，调整气血的运行，能够治疗未发之病、已发之病。按图索骥，其效自现



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北京

图书在版编目 (CIP) 数据

穴位推拿完全图解/吴中朝, 王 彤编著. —北京: 人民军医出版社, 2009.10

ISBN 978-7-5091-2628-8

I. 穴… II. ①吴… ②王… III. 按摩疗法 (中医) —图解
IV. R244.1-64

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第051019号

策划编辑: 焦健姿 文字编辑: 郁 静 责任审读: 张之生

出 版 人: 齐学进

出版发行: 人民军医出版社

经销: 新华书店

通信地址: 北京市100036信箱188分箱

邮编: 100036

质量反馈电话: (010)51927290; (010)51927283

邮购电话: (010)51927252

策划编辑电话: (010)51927271

网址: www.pmmp.com.cn

印刷: 三河市春园印刷有限公司 装订: 春园装订厂

开本: 850mm×1168mm 1/32

印张: 13.375 字数: 284千字

版、印次: 2009年10月第1版第1次印刷

印数: 0001~4500

定价: 35.00元 (含1张光盘)

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

前 言

中医推拿、按摩有着神奇的功效，能除病止痛，强身健体，愉悦心身。在长期从事中医临床及国内外科科研、教学工作的同时，我深切体会到中医推拿在防病治病、养生保健方面的重要性，但也遗憾地发现此类新颖、简便、实用书籍之不足，故力邀我的同事——优秀的年轻推拿专家王彤医师一道共同编著本书，将我们的实际经验介绍给广大读者，期望推拿学这一祖国医学瑰宝能够使更多的人从中受益。

众所周知，推拿与经络穴位关系密切。在拟写本书过程中，我们力求专病专穴，每一治疗都有佐以取穴定位的内容，一一对照，删繁就简，方便读者最高效地掌握专症推拿技巧。另外，我多次担任世界卫生组织传统医学顾问身份，与中国专家组一起出席了有关《经穴定位国际标准》制定的国际会议。本书中所涉及的经穴之定位即吸取了此方面的中国及国际经穴定位标准最新研究成果，以飨读者。

本书如能为临床医师、推拿爱好者在习用推拿方面略有助益，则藉能所慰。本书在编写过程当中得到孙夕艾、翟煦、李媛媛、周劲草的大力帮助，谨此表示衷心感谢。在此，还要感谢所有为此书的出版提供帮助的朋友们！

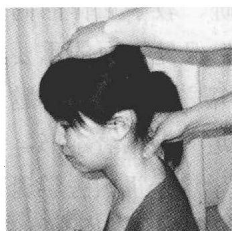
中央保健会诊专家、医学博士

中国中医科学院教授、主任医师、博士研究生导师



目 录

第 1 章 头颈部推拿



- 头痛 /2
- 偏头痛 /8
- 面痛(三叉神经痛) /13
- 口眼歪斜(面瘫) /18
- 面皲(面肌痉挛) /23
- 下颌关节痛 /28
- 失眠(神经衰弱) /33
- 牙痛、牙龈肿痛(牙龈炎、牙周炎) /38
- 耳鸣、耳聋 /42
- 鼻衄(过敏性鼻炎) /46
- 鼻塞(慢性鼻炎) /51
- 鼻渊(鼻窦炎) /56
- 能近怯远(儿童假性近视) /60
- 咽喉肿痛(咽炎、扁桃体炎) /65
- 落枕(斜方肌综合征) /69
- 颈项强痛(颈椎病) /76

第 2 章 上部推拿



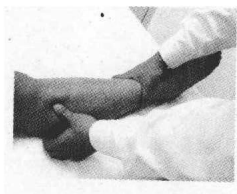
- 肩痛(肩周炎) /83
- 肘劳(肱骨外上髁炎) /93
- 高尔夫球肘(肱骨内上髁炎) /99
- 上肢疼痛、麻木(肩臂综合征) /105

腕结筋（腱鞘炎、腱鞘囊肿） /111

鼠标手（腕管综合征） /116

腕关节扭伤 /121

第3章 下肢部推拿



髌关节痛（髌关节滑膜炎） /128

膝关节骨性关节炎 /133

腓肠肌痉挛（小腿抽筋） /141

踝关节扭伤 /145

下肢静脉曲张（筋瘤） /151

第4章 躯干部推拿



背肌筋膜炎（背痛） /157

岔气（胸椎小关节紊乱） /163

急性腰扭伤 /167

腰肌劳损（腰背肌筋膜炎） /172

腰椎间盘突出症 /177

臀部痛（梨状肌综合征） /183

咳喘（气管炎、支气管炎） /187

呃逆 /193

胃脘痛 /197

胁痛（肋间神经痛） /203

腹痛（肠痉挛） /207

慢性腹泻 /212

乳房胀痛 /216

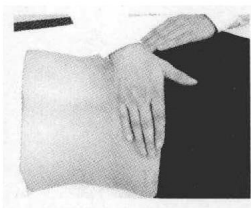
痛经 /220

月经不调 /226

前列腺肥大 /233

阳痿 /238

第5章 全身性推拿



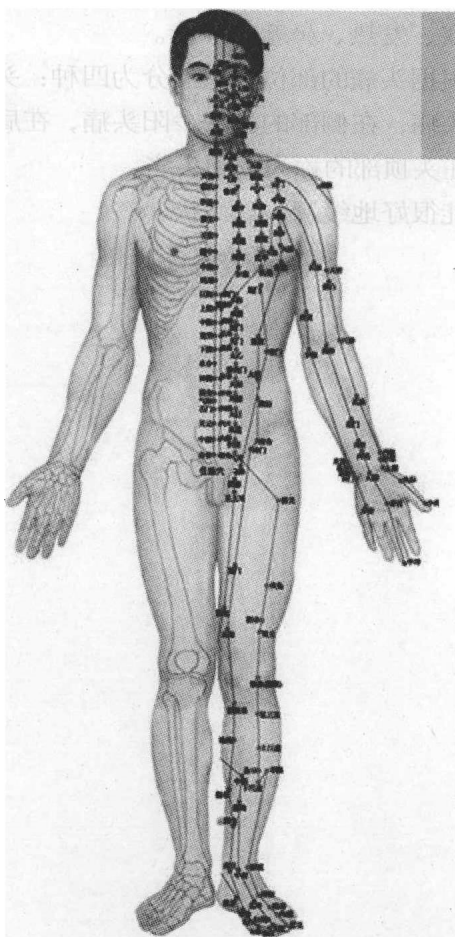
- 感冒 /243
- 眩晕 /252
- 高血压 /260
- 心悸、气短 /267
- 水肿 /272
- 骨质疏松 /277
- 消化不良 /284
- 糖尿病 /291
- 半身不遂（中风后遗症） /298
- 更年期综合征 /307
- 疲劳综合征 /318
- 抑郁症 /327
- 畏寒怯冷 /334
- 脱发、斑秃 /340
- 烦躁、焦虑 /347
- 皮肤瘙痒 /353

第6章 保健推拿



- 小儿保健推拿 /360
- 孕期保健推拿 /365
- 产后保健推拿 /371
- 除皱祛斑，美容嫩肤 /378
- 丰胸提臀，优化曲线 /385
- 减肥消脂，塑身美体 /393
- 补肾壮腰，益精提神 /399
- 保健抗衰，益寿延年 /406
- 益智健脑，聪耳明目 /414

第 1 章 头颈部推拿



头痛

头
颈
部

头
痛
∨

头痛是一种自觉症状，为临床常见病。头痛多表现为头的前后部、或侧部、或巅顶部疼痛，亦可为全头的疼痛，并有重坠感。患者常伴有情绪的变化。感冒时的头痛多伴有畏寒、发热、鼻塞等症状。

中医根据头痛的部位把头痛分为四种：头痛在前额部的称为阳明头痛，在侧部的称为少阳头痛，在后头部的称为太阳头痛，在头顶部的称为厥阴头痛。

推拿能很好地缓解头痛症状。

基本手法

1. 散法

腕关节背伸，掌根部置于前额部，用肘关节带动前臂和腕关节做反复的摆动运动，边摆动边在前额部来回往复运动。



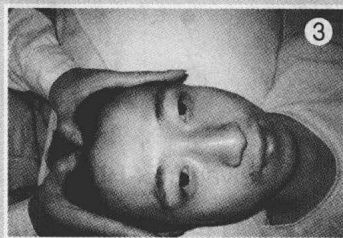
2. 分推法

用双手拇指指腹从两眉间印堂穴开始，沿眉弓向两侧分推至太阳穴，然后按揉太阳穴。



3. 按法

用拇指或其他手指的指腹按揉头面部腧穴或循经按压。



4. 抓法

双手五指分开，用指腹部在头顶部搔抓，如洗头状。



5. 叩击法

五指自然分开，借指、腕柔和地上下起落所形成的力量，用掌尺侧在头部快速交替叩击，动作轻快而富有节奏。



腧穴



太阳 Taiyang(Ex-HN5)

[标准定位]在头部眉梢与目外眦之间，向后约一横指的凹陷处。属于经外奇穴。

[功能]头痛，目疾，面瘫。



头维 Touwei (ST 8)

[标准定位]在头部，额角发际直上0.5寸，头正中线旁开4.5寸。

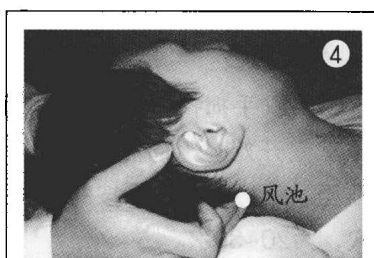
[功能]头痛，目眩，流泪，眼睑颤动。



百会 Baihui (GV 20)

[标准定位]在头部,前发际正中直上5寸。折耳,两耳尖向上连线的中点。

[功能]头痛,眩晕,惊悸,健忘,中风不语,耳鸣,鼻塞,脱肛,泄泻。



风池 Fengchi (GB 20)

[标准定位]在颈后区,枕骨之下,胸锁乳突肌上端与斜方肌上端之间的凹陷处。

[功能]头痛,眩晕,颈项强痛,目赤肿痛,鼻渊,中风,口眼喎斜,发热,感冒。

推拿步骤

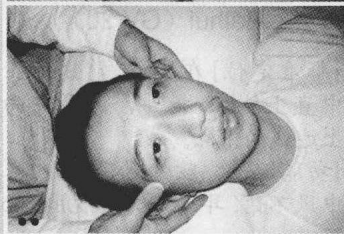
1. 前额扫散

腕关节背伸,掌根部置于前额部,用肘关节带动前臂和腕关节做反复的摆动运动,边摆动边在前额部来回往复运动。扫散约3分钟,使前额微红发热。



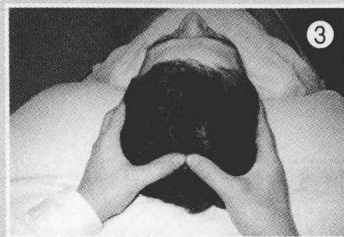
2. 分推眉弓

用双手拇指指腹从两眉间印堂穴开始，沿眉弓向两侧分推至太阳穴，然后按揉太阳穴，为20~30次。



3. 点穴

用拇指或其他手指指腹部按揉太阳、头维、百会、风池、阳白、睛明、迎香、通天、率谷、阿是等穴，使之酸痛得气，每穴按揉约1分钟。



4. 指压头顶

用双手拇指指尖部在头顶部由中间向两侧沿中线平行按压，力求深透，反复操作7~10次。



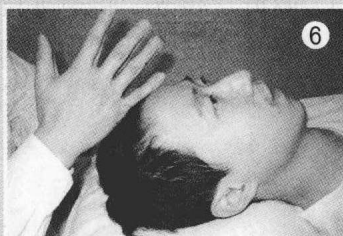
5. 干洗头

双手五指分开，以指腹部在头顶部稍用力搔抓，如洗头状。反复操作3~5分钟，使头皮有发热感。



6. 头部叩击

五指自然分开，用掌尺侧在头部上下轻轻起落，快速交替，形如劈击，轻快自如，稳而有力，富含节奏，略带响声，叩击1~2分钟。重点叩击疼痛部位。



偏头痛

偏头痛是由发作性头部神经—血管功能障碍所引起的反复发作性的头痛。

偏头痛女性明显多于男性，约50%的患者有家族史。可有视幻觉、偏盲等脑功能短暂障碍等先兆。发作时可伴有恶心、呕吐、畏光、畏声等自主神经功能紊乱表现。偏头痛的特点是偏侧波动性的中度或重度头痛，所谓重度是指影响到学习、工作甚至是休息，在活动时加重。

基本手法

1. 弹拨

以拇指指腹部按于痛点处，用均匀指力做向下、向外的平行推动，即手指运动方向与肌纤维垂直，如拨琴弦。



2. 晃点法

用手指指腹部点按相应腧穴或阿是穴，用力点按的同时快速晃动手指，使局部产生震颤。



3. 掐法

用剪钝的指甲在体表按压，又称指切法。

