



按摩常用三十法

幸福家庭生活指南

家庭保健

王国冰 / 主编

推拿按摩

按摩常用的经络和穴位

享受高品质的生活



母子亲情按摩



夫妻温馨按摩

家庭生活指南

中国妇女出版社

家庭保健推拿按摩

主编 王国冰

编委

邹本贵 吴力群

陈筱云 刘宏奇

中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

家庭保健推拿按摩 / 王国冰主编. - 北京: 中国妇女出版社,
1999 · 7

ISBN 7 - 80131 - 335 - 6

I. 家… II. 王… III. 按摩疗法 (中医) IV. B244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 29139 号

家庭保健推拿按摩

王国冰 主编

中国妇女出版社出版发行

北京东城区史家胡同甲 24 号

邮政编码: 100010

各地新华书店经销

安阳市华豫印刷厂印刷

850 × 1168 1/32 12.5 印张 300 千字

1999 年 7 月北京第一版 1999 年 7 月第一次印刷

印数: 1—8000 册

ISBN7 - 80131 - 335 - 6/R · 21

定价: 15.00 元



作者简介

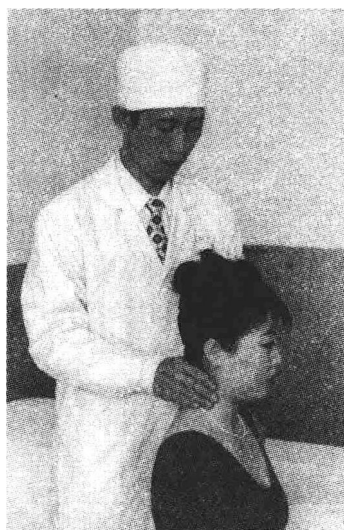
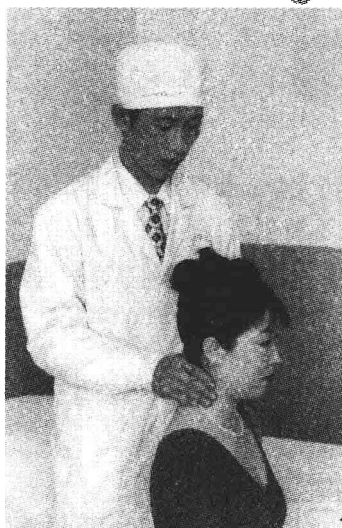
王国冰，毕业于北京中医药大学；获医学学士学位。从医十余年。他刻苦钻研，不断创新，积累了丰富的推拿按摩经验，在山西省按摩界已颇具影响，曾获“山西省针灸按摩比武大赛”一等奖，现任山西按摩职业技能鉴定评委。

●面部抹法

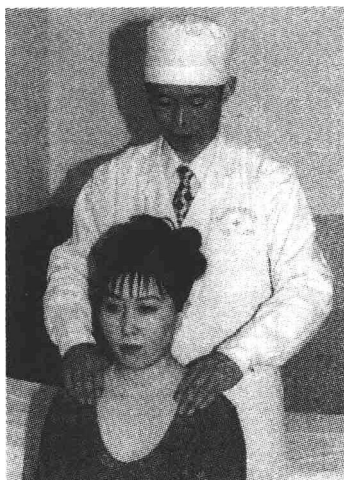


●点压风池穴

4 捏拿颈项部 5



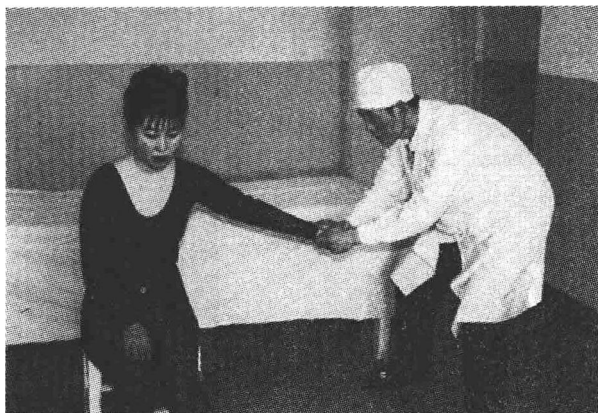
6 提拿肩顶



7 颈项部摇法

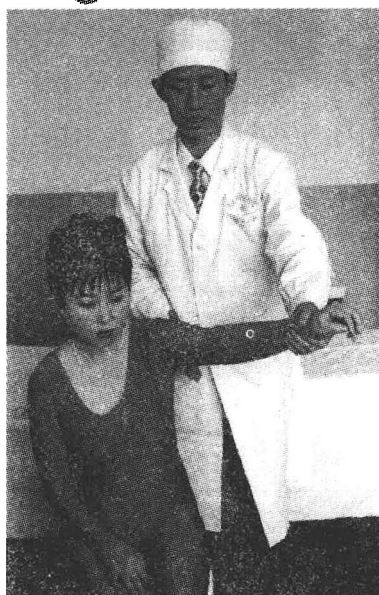


8 颈部斜扳法



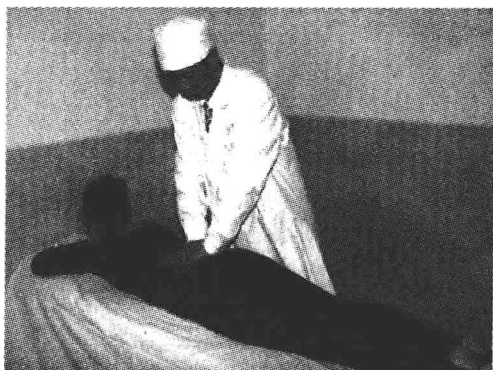
9. 上肢抖法

10. 肩关节摇法 11

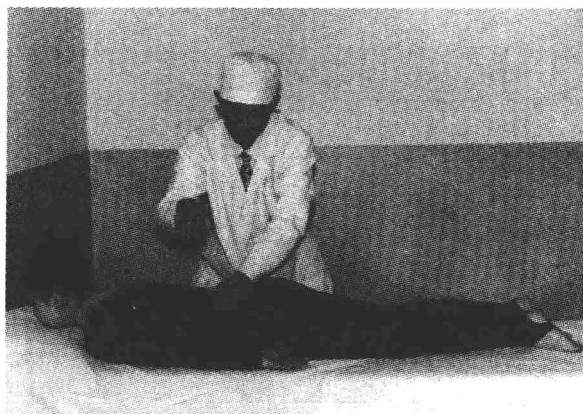




15 滚法



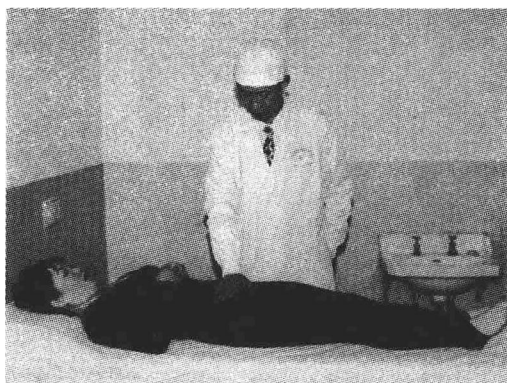
16 掌按腰部



17 大震法治疗腰椎间盘突出症



12 一指禅推法

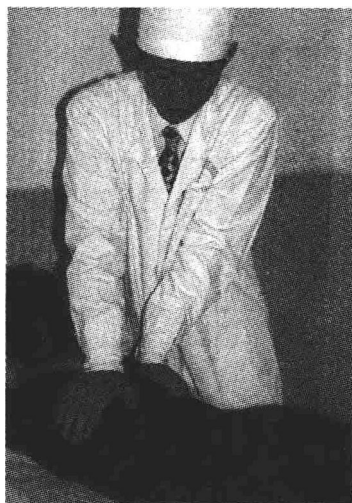


13 摩腹法



14 点压曲池、外关穴治疗网球肘

18 分推背部



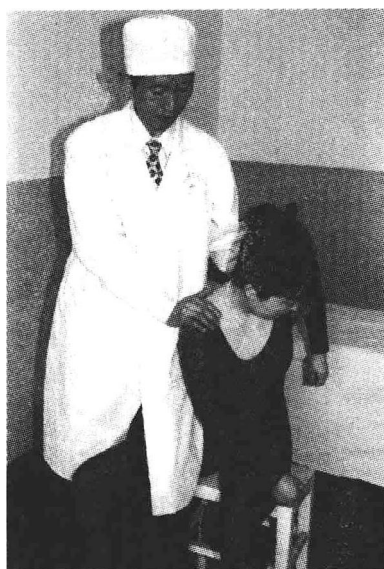
19 点压腰眼



20 腰部斜扳法



21 弯腰旋转扳法

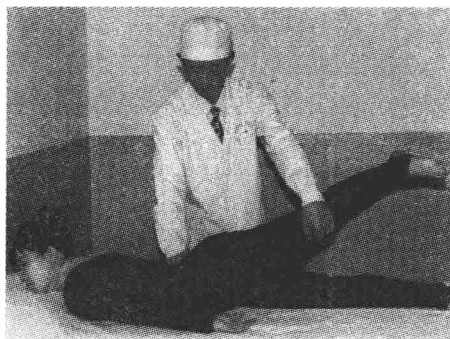


22 直腰旋转扳法

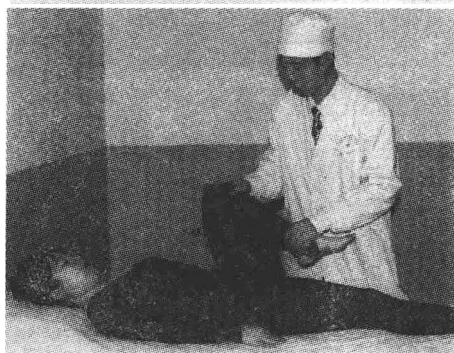


23 腰部后伸扳法

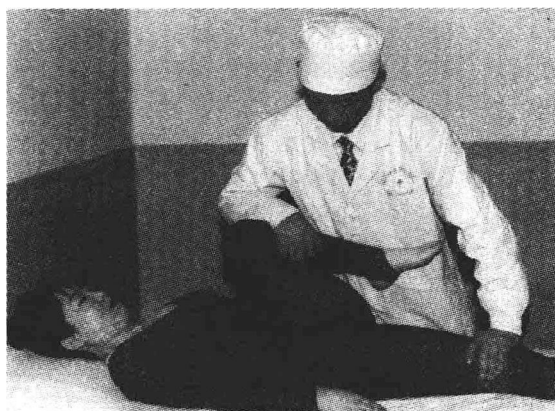
24 单腿倒扳法



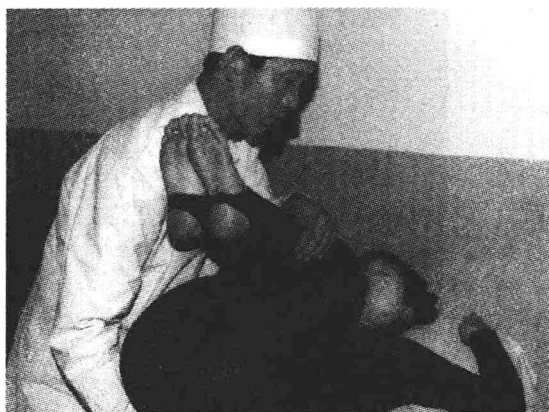
25 髋关节摇法



26 双腿摇法



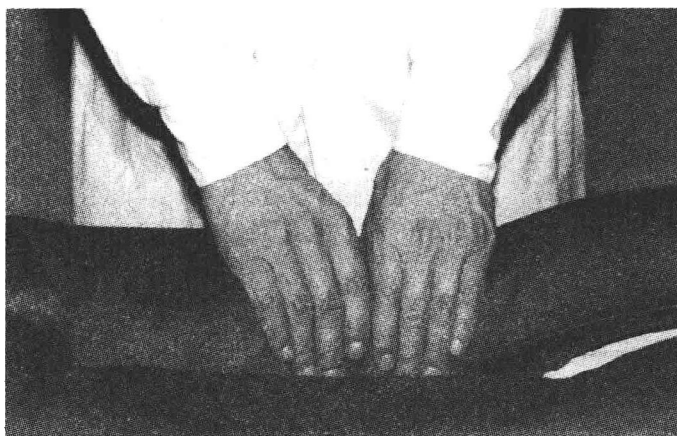
27 分腿按压法



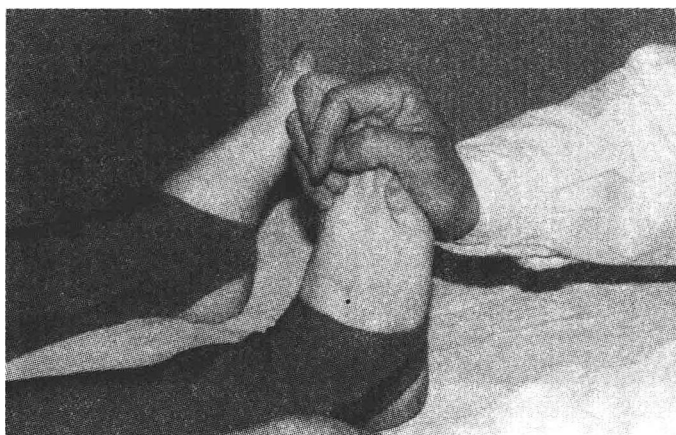
28 屈膝扳腰



29 背法



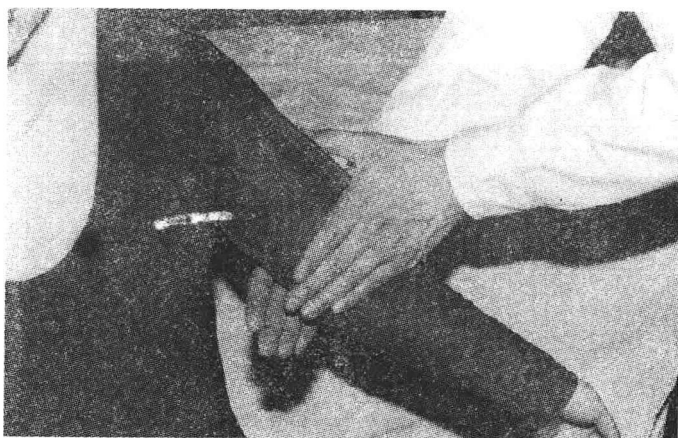
30 下肢拿法



31 踝关节摇法



32 头部按摩法



33 上肢按摩法

(以上照片均由作者提供)

序 言

推拿按摩是祖国医学宝库中的一个重要组成部分，历史悠久，源远流长。上下几千年服务于中华民族，并不断被广大人民群众的智慧和实践而发扬光大，呈现出其旺盛的生命力。特别是在人们更多地追求自然疗法的今天，由于其操作简便，无痛苦及副作用，也不需要更多的设备，经济实用，因此深得广大人民群众的欢迎，在国际上也越来越受到各国人民的欢迎和重视。

《家庭保健推拿按摩》一书，内容丰富，图文并茂，深入浅出，通俗易懂，既是一般家庭的良师益友，也是医护人员值得一读的参考书。该书详细地介绍了保健推拿按摩的手法、适应症及禁忌症、注意事项、经络、穴位、及内科、伤科、妇科、儿科等常见病症的按摩，同时还有夫妻按摩，中老年保健按摩，面部美容按摩，减肥按摩等。

该书主编王国冰，毕业于北京中医药大学，现任山西中医学院附属医院按摩科主任。在长期的临床、教学实践中，他刻苦钻研，不断创新，积累了丰富的推拿按摩经验。在1991年山西省卫生厅组织的首届“山西省针灸按摩比武大赛”中，荣获按摩一等奖。山西省及太原市电台、电视台对他独具匠心的按摩方法曾做过多次报道，深受众多家庭的喜爱。王国冰和邹本贵、吴力群、陈筱云、刘宏奇通力协作，广师博采，始成其书，相信它会成为一般家庭的良师益友，为人类的健康做出贡献。

山西中医学院 院长 陶功定
教授

1999年3月18日

目 录

第一章 概 述	(1)
一、按摩的历史回顾	(1)
二、家庭保健推拿按摩的概念及特点	(2)
三、家庭保健推拿按摩的适用范围	(3)
四、家庭保健推拿按摩的展望	(4)
第二章 家庭保健推拿按摩的操作手法与注意事项	(5)
一、家庭保健推拿按摩手法	(5)
(一) 家庭保健推拿按摩手法的要求	(5)
(二) 家庭保健推拿按摩手法的操作	(6)
1. 一指禅推法	(6)
2. 滚法	(7)
3. 揉法	(7)
4. 摩法	(8)
5. 擦法	(9)
6. 推法	(9)
7. 搓法	(11)
8. 抹法	(11)
9. 抖法	(11)
10. 振法	(11)
11. 按法	(13)
12. 点法	(13)
13. 捏法	(14)
14. 拿法	(14)
15. 捻法	(15)
16. 拍法	(16)