

推拿技巧与图识

张太 编著

山东科学技术出版社

9
244.1
74

推拿

技巧与图识

张太 编著



山东科学技术出版社

插图:杨晓天 张 超

推拿技巧与图识

张 太 编著

*

山东科学技术出版社出版

(济南市玉函路16号 邮编 250002)

山东科学技术出版社发行

(济南市玉函路16号 电话 2014651)

济南印刷四厂印刷

*

850mm×1168mm 32开本 6.25印张 4插页 140千字

1998年9月第1版 1998年9月第1次印刷

印数:1—5000

ISBN 7-5331-2249-6

R·676 定价 11.50元

弘揚祖國醫學
遺產為人民造福

戊寅秋

張敬素

繼承提高推拿技術
更好地為患者服務

戊寅年冬月

吾國恩



继承弘揚諸家兼采
普及應用推陳致新

戊寅年秋月 邵積隆



序

推拿一词始见于明代推拿专著。据考,按摩(推拿)术历史悠久,可追溯到殷商时代,至少也在距今三千年以上,并由此经过长时期的实践、演进与发展,终于成为我国传统医学中又一重要的医疗手段,并被广泛用于医疗实践。

推拿是祖国医学的有机组成部分,它具有简、便、验的治疗特点,其疗效卓著,深受患者的欢迎。目前已引起国际医务界的重视,许多国家都已开展对这方面的研究,正在为人类的医疗保健事业做出新的贡献。

著者张太主治医师继承了山东著名推拿专家孙承南先生的丰富临床经验,尤其是推拿技巧,又搜集、借鉴古今医家之所长而成《推拿技巧与图识》一书。须知推拿之疗效与技巧密切相关,而该书则是突出了技巧,且内容丰富,文字简洁。相信此书问世,无论对推拿爱好者或从事推拿工作者,均能有所裨益。故乐而为序。

山东中医药大学教授 邹积隆

1998年9月

前 言

推拿疗法,是祖国医学的重要组成部分,为人民大众的医疗健康事业做出了应有贡献,不仅受到国内广大人民群众欢迎,而且也引起了国际上的重视。美国、日本、加拿大、以色列、厄瓜多尔等国推拿爱好者,先后来我国学习推拿,他们身有体会地说:“中国的推拿,OK。”

《推拿技巧与图识》一书凝聚了孙承南老师的心血。笔者得益于先生生前呕心沥血的教诲,加之在长期的临床实践中,注意搜集各家推拿经验,借鉴古今众多医家之长,使该书突出了推拿技巧,抓住了主要矛盾,内容丰富,既有成人推拿,又有小儿推拿,文字简练,图文并茂,既可作推拿爱好者的入门书,又可供推拿专业、教学、科研人员借鉴。

本书介绍了70余种常用手法,200多个推拿常用腧穴,57种常见病、多发病及部分疑难病症,并附有穴位插图、推拿手法插图287幅,通俗易懂,易学,颇为实用。但限于水平,不足之处望读者谅解并提出宝贵意见,以便今后修订提高。

编著者

1998年7月

目 录

上 篇 成人推拿

第一章 推拿基础理论.....	(1)
第一节 十四经概述.....	(1)
一、十二经脉	(1)
二、任脉与督脉	(2)
第二节 腧穴定位法.....	(2)
一、骨度分寸定位法	(2)
二、手指同身寸取穴法	(3)
三、人体自然标志取穴法	(4)
第三节 十四经循行、成人推拿常用穴位定位、 主治及操作.....	(5)
一、手太阴肺经	(5)
二、手阳明大肠经	(6)
三、足阳明胃经	(8)
四、足太阴脾经	(12)
五、手少阴心经	(14)
六、手太阳小肠经	(15)
七、足太阳膀胱经	(16)
八、足少阴肾经	(21)
九、手厥阴心包经	(23)
十、手少阳三焦经	(24)
十一、足少阳胆经	(25)
十二、足厥阴肝经	(29)

十三、督脉	(30)
十四、任脉	(31)
第四节 推拿须知	(34)
一、治疗原则	(34)
二、适应症	(34)
三、成人推拿的禁忌症	(35)
四、常用介质	(35)
第二章 成人推拿手法	(38)
第一节 单式手法	(38)
一、推法	(38)
二、拿法	(39)
三、按法	(40)
四、摩法	(41)
五、揉法	(42)
六、运法	(43)
七、点法	(44)
八、擦法	(45)
九、滚法	(46)
十、捏法	(48)
十一、掐法	(49)
十二、捶法	(50)
十三、理法	(51)
十四、振法	(52)
十五、挠法	(53)
十六、剥法	(53)
十七、搓法	(54)
十八、抖法	(55)
十九、弹拨法	(55)
二十、一指禅推法	(56)
二十一、抹法	(57)
二十二、叩拍法	(57)

二十三、刮法	(58)
第二节 复合手法	(58)
一、捏拿法	(58)
二、揉捏法	(58)
三、揉拿法	(59)
四、掐拿法	(59)
五、掐揉法	(60)
六、揉振法	(60)
七、旋振法	(61)
八、按推法	(61)
九、指旋法	(62)
十、抖拉法	(62)
十一、扫散法	(63)
十二、半膊肘运法	(63)
十三、膊运兼滚法	(63)
十四、膊运兼捏拿法	(64)
十五、肘运兼点法	(64)
十六、插提法	(65)
十七、益脑法	(65)
十八、击抓法	(66)
十九、叩拍捶剥打法	(66)
二十、虚捶捏拿法	(67)
第三节 被动活动手法	(68)
一、上肢被动活动手法	(68)
二、颈部被动活动手法	(72)
三、腰背脊柱被动活动手法	(74)
四、下肢被动活动手法	(77)
第三章 各科疾病治疗	(79)
第一节 内科病	(79)
一、感冒	(79)
二、中暑	(80)

三、头痛	(80)
四、痿证	(82)
五、痹证	(83)
六、不寐	(84)
七、积聚	(85)
八、癰闭	(86)
九、高血压病	(87)
十、胃脘痛	(88)
十一、中风	(89)
十二、遗精	(90)
十三、阳痿	(91)
十四、便秘	(91)
十五、胃扭转	(92)
第二节 妇科病	(93)
一、痛经	(93)
二、白淫	(94)
三、带下	(94)
四、性冷淡	(95)
五、阴锁	(96)
六、阴挺	(96)
七、癥瘕	(97)
八、胎气上逆	(97)
九、妊娠下肢拘挛	(98)
十、产后身痛	(98)
十一、产后腹痛	(99)
十二、乳汁不行	(99)
十三、产后尿闭	(100)
十四、慢性盆腔炎	(101)
十五、乳痛	(101)
第三节 伤科	(102)
一、颈椎后关节错位	(102)
二、落枕	(103)

三、颈椎病	(103)
四、胸腰椎后关节滑膜嵌顿	(105)
五、腰椎间盘突出症	(106)
六、拇指屈肌腱狭窄性腱鞘炎	(108)
七、掌指关节损伤	(109)
八、网球肘	(110)
九、小儿桡骨小头半脱位	(110)
十、肩关节周围炎	(111)
十一、肩峰下滑囊炎	(112)
十二、腰背肌纤维组织炎	(113)
十三、膝侧副韧带损伤	(114)
十四、踝关节扭伤	(114)
十五、胸胁屏伤	(115)
第四节 保健推拿(自我按摩)	(116)
一、益脑法	(116)
二、掐人中	(116)
三、揉翳下	(116)
四、捏眉法	(117)
五、揉迎香	(117)
六、旋转摇头法	(118)
七、合擦风池	(118)
八、揉风池	(118)
九、揉、拿颈项	(118)
十、拿肩井	(119)
十一、按揉曲池	(119)
十二、擦腰及腰骶部	(119)
十三、揉腹	(120)
十四、摩腹	(120)
十五、推腹	(120)
十六、屈髋抱膝法	(121)
十七、按揉足三里	(121)
十八、拿腓肠肌	(121)

十九、擦涌泉	(122)
二十、双手拔颈法	(122)

下 篇 小 儿 推 拿

第一章 诊断概要	(123)
第二章 小儿推拿手法	(128)
第一节 概述	(128)
第二节 手法	(128)
一、推法	(128)
二、揉法	(129)
三、按法	(130)
四、摩法	(130)
五、运法	(130)
六、捣法	(131)
七、掐法	(131)
八、捏法	(131)
九、分合法	(132)
第三章 小儿推拿常用穴位	(134)
第一节 头面部	(135)
一、天门	(135)
二、坎宫	(135)
三、太阳	(136)
四、耳后高骨	(136)
五、百会	(136)
六、印堂	(137)
七、囟门	(137)
八、山根	(138)
九、准头	(138)
十、人中	(138)
十一、承浆	(139)
十二、耳风门	(139)

十三、风池	(139)
十四、天柱骨	(140)
十五、桥弓	(140)
第二节 胸腹部	(141)
一、膻中	(141)
二、乳旁	(141)
三、天突	(142)
四、中脘	(142)
五、腹阴阳	(142)
六、神阙	(143)
七、肚角	(143)
八、胁肋	(144)
第三节 背腰部	(144)
一、肺俞	(144)
二、膀胱	(144)
三、脊柱	(145)
四、龟尾	(145)
五、七节骨	(146)
第四节 上肢部	(147)
一、脾经	(147)
二、胃经	(147)
三、肝经	(148)
四、心经	(148)
五、肺经	(148)
六、肾经	(148)
七、四横纹	(149)
八、小横纹	(149)
九、掌小横纹	(150)
十、内劳宫	(150)
十一、内八卦	(150)
十二、小天心	(151)

十三、大横纹	(151)
十四、板门	(152)
十五、大肠	(152)
十六、小肠	(153)
十七、肾顶	(153)
十八、十王	(153)
十九、老龙	(154)
二十、端正	(154)
二十一、五指节	(154)
二十二、二扇门	(155)
二十三、二人上马(简称二马)	(155)
二十四、威灵	(155)
二十五、精宁	(156)
二十六、外劳宫	(156)
二十七、外八卦	(157)
二十八、合谷	(157)
二十九、一窝风	(157)
三十、运土入水、运水入土	(158)
三十一、水底捞月	(158)
三十二、少商	(159)
三十三、商阳	(159)
三十四、中冲	(159)
三十五、关冲	(160)
三十六、少泽	(160)
三十七、指三关	(160)
三十八、曲池	(161)
三十九、膊阳池	(161)
四十、三关	(162)
四十一、天河水	(162)
四十二、六腑	(163)
四十三、洪池	(163)
第五节 下肢部	(163)

一、百虫	(163)
二、鬼眼(膝眼)	(164)
三、足三里	(164)
四、前承山	(165)
五、委中	(165)
六、后承山	(165)
七、三阴交	(166)
八、解溪	(166)
九、昆仑	(166)
十、仆参	(167)
十一、涌泉	(167)
十二、箕门	(167)
第四章 常见儿科疾病治疗	(169)
一、营养不良	(169)
二、遗尿	(170)
三、佝偻病	(171)
四、呕吐	(171)
五、泄泻	(172)
六、脱肛	(173)
七、急惊风	(174)
八、慢惊风	(174)
九、腹痛	(175)
十、厌食	(176)
十一、发热	(177)
十二、便秘	(178)

上 篇 成人推拿

第一章 推拿基础理论

第一节 十四经概述

联属十二脏腑的十二经脉,与奇经八脉中的任督二脉,合称为十四经。穴位就是腧穴。中国古代“腧”与“输”义通,具有转输的含义。“穴”就是孔隙的意思。穴位包括十四经穴、经外奇穴、天应穴也叫阿是穴(就是指痛点)三大类。十四经是推拿医疗中最有实用价值、最重要的基础理论。所以,学习推拿者必须首先掌握十四经及常用腧穴的基本内容。

一、十二经脉

十二经脉分属十二脏腑,每一条经都分别和一个脏腑相连,并以其所连的脏腑命名。凡是属腑的经脉总称为“阳经”,属脏的经脉又总称为“阴经”。另外,阴经与阳经根据在上肢、下肢的分布,又有手、足三阴经、三阳经之分。

十二经脉在体表的分布规律是:阳经主要分布在上肢的外侧面、下肢的外侧面以及背部,阴经主要分布在上肢的内侧面、下肢的内侧面及腹部(其中足阳明胃经在躯干部的经脉例外,分布在腹侧)。手三阴经从胸走手,手三阳经从手走头,足三阳经从头走足,足三阴经从足走腹而终止。十二经脉循环传注、表里关系及流注衔接规律如下:

手太阴肺经→手阳明大肠经

足太阴脾经←足阳明胃经