

择业丛书

●主编 马凤良

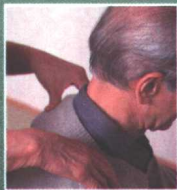
中医

按

摩

疗法

ZHONGYIANMOLIAOFA



延边人民出版社

择业丛书

中医按摩疗法

主 编 马凤良

延边人民出版社

· 择业丛书 ·
中医按摩疗法

主 编:马凤良
责任编辑:曲月胜
版式设计:李洪丽
责任校对:姜清华
出 版:延边人民出版社
经 销:各地新华书店
印 刷:长春市东新印刷厂
开 本:850×1168 毫米 1/32
字 数:2600 千字
印 张:104
印 次:2003 年 1 月第 2 次印刷
印 数:5061-8060 册
书 号:ISBN 7-80648-184-2/Z·30

定价:18.00 元(全套 8 册 144.00 元)

内容提要

按摩是我国人民最早的医疗手段之一，它是祖国医学的重要组成部分，也是人类在劳动实践中与各种疾病斗争的总结。

近年来，随着国际医药界对天然药物和自然疗法的再认识，按摩又重新受到了各国有识之士的高度重视，在欧美、日本等国掀起了一股热潮，成为被广泛采用的一种行之有效的保健康复方法。本书所介绍的按摩疗法是一种民族民间方法，实践证明这是一种有效的祛病健身方法，不仅可助他人祛病疗疾，也可自我按摩祛病健身。

我们把这一按摩方法发掘整理出来，推荐给读者，目的是造福于国家、社会，帮助读者朋友祛病健身，以良好的体魄为祖国的社会主义建设贡献自己的最大力量。期望读者能喜欢这种方法、采用这种方法，不断补充和完善这种不药而医的方法，使其进一步发扬光大。

推荡法



拳推法



掌推法



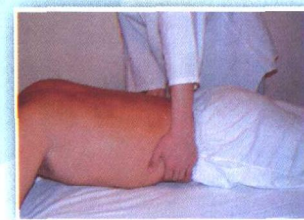
指推法



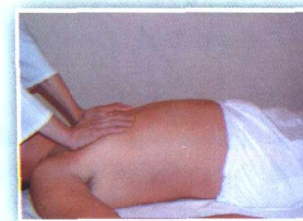
椰法



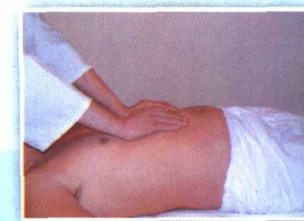
托法



托腹法



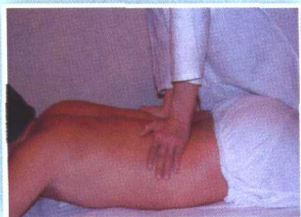
按压法



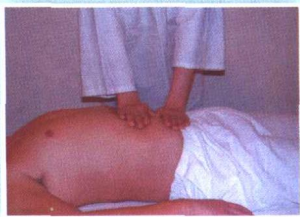
推按法

中医按摩方法

疏散法



背部按法



腹部按法



腿部拿摸法



腹部拿摸法

舒畅法



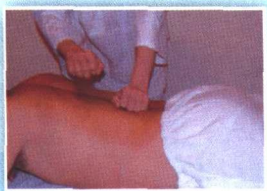
搔法



抚法应用举例

中医按摩方法

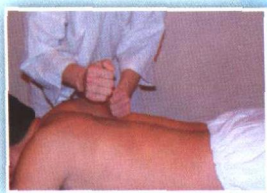
叩击法



空心拳叩法



指尖叩法(啄法)



捶法



拍法



打法

贯通法



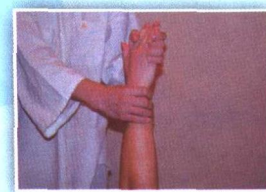
胸部揉法



眉部揉法



押法



手指掐法

中医按摩方法



头部插法



胸腹擦法



按压气冲穴

补气法



第一种捉法



扶臂法



抚臂点肩髃法

揉捏法



臀部揉捏法



捧法

和络法



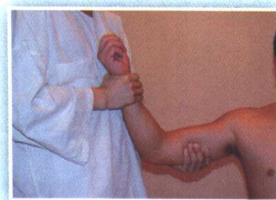
抱臂法



拉法



左手扶其肘后部开始移向后上方,右手握其手腕移向下方.



上肢屈法



按摩者左手扶其腘部向左方,右手握其足移向左前方.



翻臂按摩法



左手扶其膝腘部移向后方,右手握其足移向前下方.

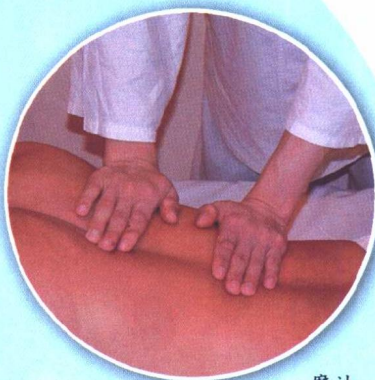


复原,重新再作,如此绕环摇动.

按摩基础手法



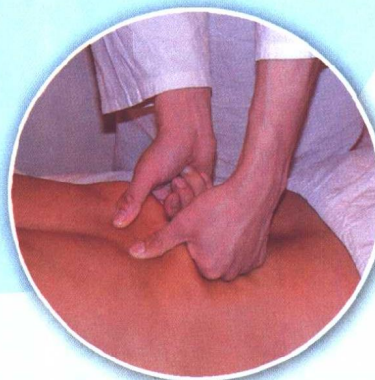
拔法



摩法



啄法



捏法

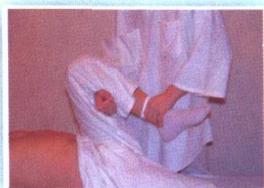
整形八法



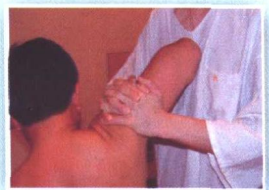
滚法



牵法



仰卧卡法



双挤法



大挤法



小挤法

治脱臼八法



端法



上肢屈法

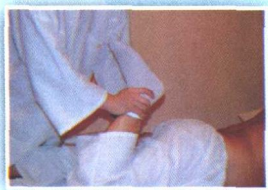


上肢屈法



双腿俯卧屈法

中医按摩方法



单腿俯卧屈法



双腿俯卧屈法



单腿俯卧屈法

治筋八法



绰法



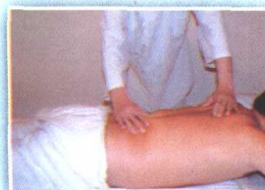
撚法



上肢缕法



大部位缕法



大部位缕法



归法(拔筋法)



顺法

