



捏、拿、摩、揉、按、滚，常见病对症推拿
一站式家庭健康直通车
推拿专家指点你的家庭推拿之路

家庭推拿治百病 —速查手册—

《健康大讲堂》编委会 主编

即学即用

中医推拿一身轻，人人可学的养生真经

配图解析

百幅推拿图解，一目了然，易学易用

黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社



推拿肩颈，舒筋活络，改善颈部扭伤

中医
养生

传奇
速效

HERBAL THERAPY
速效

祛病

国学

养生
药



揉按腹部，活血化瘀，改善痛经

Collection BOOKS
实用

常保

中医学自然疗法

智慧

Family
理中懷
Method

立体式图解

实用

保健

养生

手到病除

居家必备

藏

健康

小穴位大疗

中医学自然疗法

智慧

Family
理中懷
Method

立体式图解



正确推拿，健脾祛湿，改善小儿腹泻

小儿夜啼



家庭推拿治百病 速查手册

《健康大讲堂》编委会 主编



黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

家庭推拿治百病速查手册/《健康大讲堂》编委会主编
—哈尔滨:黑龙江科学技术出版社,2014.7
ISBN 978-7-5388-7977-3

I. ①家… II. ①健… III. ①推拿—手册
IV. ①R244.1-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第162671号

家庭推拿治百病速查手册

JIATING TUINA ZHIBAIBING SUCHA SHOUCHE

主 编 《健康大讲堂》编委会

责任编辑 梁祥崇

封面设计 吴展新

出 版 黑龙江科学技术出版社

地址:哈尔滨市南岗区建设街41号 邮编:150001

电话:(0451)53642106 传真:(0451)53642143

网址:www.lkcbs.cn

www.lkpub.cn

发 行 全国新华书店

印 刷 深圳市雅佳图印刷有限公司

开 本 711mm × 1016 mm 1/16

印 张 16

字 数 170千字

版 次 2015年1月第1版 2015年1月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-7977-3/R · 2365

定 价 29.80元

【版权所有,请勿翻印、转载】





Contents

目录



作为一种古老而又独特的物理疗法，“以人疗人”的推拿在展现给世人以深邃、精妙的印象同时，也给我们带来了自然与健康。



潜藏于人体内的经络穴位主管着气血的运行与脏腑的关联，是人体健康最灵敏、最重要的“风向标”与“中继站”。

第一章 揭秘推拿

- 01 简约而不简单 阴阳之道 / 010
- 02 善变更要善辨 推拿的五行之规 / 012
- 03 内外兼修 推拿的脏腑之论 / 014
- 04 四诊合参与八纲辨证 中医的诊断之术 / 016
- 05 循于自然，归于神奇 推拿的神奇功效 / 018
- 06 差之毫厘，谬以千里 推拿安全实施法则 / 020
- 07 朝花拾遗 推拿的历史演化 / 022

第二章 解析人体经络与腧穴

- 08 看不见的点与线 人体经络穴位 / 026
- 09 手太阴肺经 呼吸系统的控制台 / 028
- 10 手阳明大肠经 兼顾三地的多面手 / 030
- 11 足阳明胃经 脾胃功能的巡察官 / 032
- 12 足太阴脾经 气血生化的中继站 / 034
- 13 手少阴心经 心系健康的安全绳 / 036
- 14 手太阳小肠经 拂去阴霾的清洁工 / 038
- 15 足太阳膀胱经 人体排毒的主干道 / 040
- 16 足少阴肾经 幸福长寿的不老泉 / 042
- 17 手厥阴心包经 心神交汇的核心地带 / 044
- 18 手少阳三焦经 气血运行的王牌统帅 / 046
- 19 足少阳胆经 中精之府的首席管家 / 048
- 20 足厥阴肝经 体内调理的金钥匙 / 050



21 督脉 阳脉之海 / 052

22 任脉 阴脉之海 / 054

第三章 推拿专家指点你的家庭推拿之路

23 寻穴定位速成指南 快速准确取穴的诀窍 / 058

24 恰到好处的学问 推拿力道的完美控制 / 060

25 借力而行，因势施导 推拿辅助用品与体位 / 062

26 推拿放松类手法 缓和紧张，舒筋活络 / 064

27 推拿拍击类手法 松缓肌肉，理气活血 / 066

28 推拿点穴类手法 刺激穴位，疏通经络 / 068

29 推拿活动关节类手法 调理关节与筋腱，促进气血循行 / 070

30 常规部位推拿手法 海纳百川，形意为先 / 072

31 小儿推拿手法 准爸爸、准妈妈的必修课 / 074

32 正骨推拿手法 专门应对脱位与骨折的推拿 / 076

第四章 家庭推拿小疗法

33 头痛、头晕 寻根溯源，气定神闲 / 080

34 眼部疲劳 舒缓疲劳是关键 / 082

35 鼻塞 循序疏导，开塞通窍 / 084

36 牙痛 星状放散，缓解疾患 / 086

37 落枕 揉捏一通，浑身轻松 / 088

38 膈肌痉挛 推按理气，胸中“烦恼”全扫光 / 090

39 腹痛、腹胀 舒畅气血，调理阴阳 / 092

40 食欲不振 轻点重压，胃口即开 / 094

41 便秘 疏导通肠，生活规律更健康 / 096

42 痔疮 改善血液循环，告别“难言之隐” / 098

43 心悸 舒缓身心，稳定情绪 / 100

44 身心倦怠 提神醒脑，干劲十足 / 102

45 焦虑烦躁 平心静气，调整心态 / 104

46 忧愁抑郁 补益脏腑，养心安神 / 106

47 神经衰弱 舒经益气，放松神志 / 108

48 失眠 舒缓安神，一觉到天亮 / 110



一套成熟的理论可以让人们登堂入室，一个专业的视角可以让人们茅塞顿开，而几件简单的辅助用品则可以让人们更容易、更切实地获得体验。

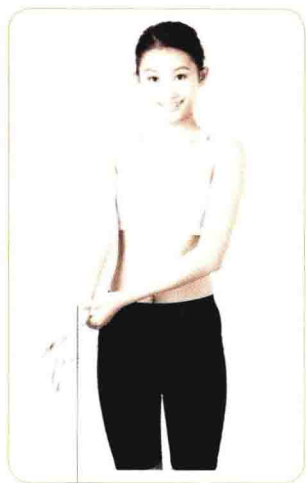


一个看似平常的推拿小疗法，往往可以帮助人们轻松远离那些几乎可以忽略却又时有时无的身体疲劳、不适与痛感的困扰，简单、便捷而又有效。



合谷穴

以拇指指腹垂直按压拇指与食指之间凹陷处的合谷穴，有酸痛胀感，左右两手分别施与按压，可缓解感冒症状



内关穴

一手平伸，另一只手拇指弯曲，以拇指指端垂直按揉手腕横纹中央往上大约三指宽的内关穴，可缓解痛经、呕吐等症状

第五章 家庭常见病症推拿

- 49 感冒 随症施治，解表祛邪 / 114
- 50 咳嗽 前后推揉，顺气宽胸 / 116
- 51 鼻炎 清热开窍，让你抛开闷塞困扰 / 118
- 52 胃痛 点穴散痛，推揉理胃 / 120
- 53 慢性腹泻 健脾和胃，调益脏腑 / 122
- 54 前列腺炎 轻慢舒缓，温补脾肾 / 124
- 55 慢性腰肌劳损 舒筋活血的中轴线 / 126
- 56 高血压 滋阴潜阳，舒畅经络 / 128
- 57 冠心病 理气通脉，缓解不适 / 130
- 58 糖尿病 舒筋活络，改善人体功能 / 132
- 59 肥胖症 多管齐下，持之以恒 / 134

第六章 女性常见病症推拿

- 60 痛经 理气通路，活血化瘀 / 138
- 61 月经不调 疏通经络，调理气血 / 140
- 62 闭经 辨证施治，遇疾毋躁 / 142
- 63 妊娠呕吐 点按止吐，便捷轻松 / 144
- 64 带下 辨明根源，及早治疗 / 146
- 65 乳腺增生 气血通畅是最好的良方 / 148
- 66 产后缺乳 健脾和胃，疏肝理气 / 150
- 67 更年期综合征 健脾补肾，重现女人昔日阳光 / 152

第七章 小儿常见病症推拿

- 68 小儿发热 清热解表，快速退烧 / 156
- 69 小儿呕吐 初查病源，随症施治很简单 / 158
- 70 小儿痢疾 找准病因，事半功倍 / 160
- 71 小儿腹泻 健脾祛湿，饮食起居常反思 / 162
- 72 小儿便秘 辨清虚实，寻迹疏补 / 164
- 73 小儿遗尿 温肾固湿，减轻疲劳与压力 / 166
- 74 小儿夜啼 健脾安神，夜晚顺畅入梦乡 / 168
- 75 小儿咳嗽 推揉之间，让宝宝更舒畅 / 170



76 小儿营养不良 调理脾胃，健康指数揉出来 / 172

第八章 软组织损伤及相关病症推拿

77 颈部扭伤 舒筋活血，不再叫苦不迭 / 176

78 颈椎病 通路活血，扳转轻柔勿用强 / 178

79 背部软组织损伤 舒筋与通路并重 / 180

80 肩关节扭挫伤 轻揉慢转，祛痛化瘀 / 182

81 肩周炎 舒筋活络，勤加锻炼 / 184

82 网球肘 由浅入深，舒筋去痛 / 186

83 肘关节损伤 力度轻柔把握好 / 188

84 掌指指间关节扭挫伤 拔伸有度，揉捏适中 / 190

85 胸部肌肉拉伤 活血舒筋，消瘀散痛 / 192

86 腹部肌肉拉伤 行气活血，循序渐进 / 194

87 急性胸肋疼痛 揉推扳转，立见奇效 / 196

88 急性腰扭伤 脊柱两侧，伤患部位是重点 / 198

89 腓肠肌损伤 舒筋通路，推揉得法 / 200

90 踝关节扭挫伤 理筋活血，轻柔得当 / 202

91 足跟痛 拿揉之间，和伤病说再见 / 204

第九章 正骨推拿

92 下颌关节脱位 下巴掉了不用慌 / 208

93 肩关节脱位 旋切牵拉，借力使力 / 210

94 肘关节脱位 屈曲牵旋，因势利导 / 212

95 髋关节脱位 拔伸牵旋，丝丝入扣 / 214

96 髌骨脱位 爆发寸劲，完璧如初 / 216

97 锁骨骨折 扳顶固定有诀窍 / 218

98 肱骨外髁颈骨折 牵提端挤，适当锻炼 / 220

99 胸腰椎压缩性骨折 谨慎对待，细致处理 / 222

附录一 常用骨度分寸表 / 224

附录二 人体经络推拿主治一览表 / 226

附录三 人体健康十二大穴 / 240



颈肩拿捏

根据肩部伤侧部位的不同，以拇指揉按伤侧部位及其周边的肌肉与软组织，具体施点可适当看重施与拿捏、揉按。



在受术者的体后以手端托其下颏，顺势稍用力牵托、牵拉颈椎，带动其颈部在正常的生理活动范围内做前后左右的活动和旋转。



家庭推拿治百病 速查手册

《健康大讲堂》编委会 主编



黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

把健康握在自己手中

人体的经络穴位如同遍布全身上下的网状有机结构。这些人体表面看不见的点与线，纵横交错、星罗棋布，共同承载着生命的延续与健康的维持。而人们通过对人体、自然以及两者之间微妙关系的深刻认识与理解，在无数次的实践中总结出古老而又神奇的推拿疗法。

作为一种自然的物理疗法，推拿古称“按跷”。它主要是指人们根据人体的实际情况，以双手或借助其他器具在他人或自身体表相应的经络、穴位、痛点上，直接、间接运用各种合理的肢体活动及手法来强身健体、缓痛祛疾的一种方法。

相传，中国推拿疗法的雏形早在原始社会就已经出现了。原始社会时期，人们要经常从事各种生产和劳作，身体就无法避免地容易遭受各种意外伤害。伤后身体所感受到的痛苦与不适就会让人们出于本能地以手抚摸、按压体表损伤或病痛部位，以便在一定程度上抑制或缓解这些疼痛。黄帝时期的三大神医之一俞跗所创的“古代按摩八法”，其中的一些手法就具有很好的保健作用。此后，从秦汉时期用来治疗“肌肉坚紧”等病症的功法到三国时期强身健体的“五禽戏”，从隋唐年间萌生的专精推拿人群、专业学科到宋金元时期专注于推拿手法与相关辅助器械的分析与应用……时至今日，推拿疗法更是获得了极大的丰富与发展，为后人的秉承与创新之路积淀了深厚的理论基础与实践经验。

推拿疗法简便易学，不受场地及特殊器械设备的限制，只需找到正确的穴位和反射区，运用恰当的手法与适宜的力度，就能取得不错的疗效。

推拿疗法可以疏通经络。由于推拿大多是循经取穴，推拿刺激相应的穴位，因而可使气血循经运行，防止气血滞留，达到疏通经络的目的。从现代医学角度来看，推拿主要是通过刺激末梢神经来促进血液、淋巴循环及组织的代谢，以协调各组织、器官间的功能，使机体的新陈代谢水平有所提高。

推拿疗法可以调和气血。营卫气血运转，则可贯通表里内外，渗透到脏腑肌

腠，使全身成为一个协调统一的整体。营卫相通，气血调和，机体皆得其养，则内外调和，阴平阳秘。明代养生家罗洪先在《万寿仙书》中说：“推拿疗法能疏通毛窍，能运旋荣卫。”推拿就是依据中医理论原则，结合具体情况而分别运用不同手法，以柔软、轻和的力量，循经络、按穴位，施术于人体，通过经络的传导来调节全身，借以调和营卫气血，从而有利于机体健康。

推拿疗法可以增强免疫力。保健推拿疗法主要是通过对身体局部进行刺激，促进整体的新陈代谢，从而调整人体各部分功能的协调统一，保持机体阴阳相对平衡，以增强机体的自然抗病能力。临床实践证明，推拿具有抗炎、退热、提高免疫力等作用。现代实验证明，推拿治疗后能促进血液中的细胞总数增加，使其吞噬能力提高，血管容积也会出现明显的改变。

推拿疗法可以祛病强身、益寿延年。推拿疗法可以因人而异、辨证施治，通过刺激特定穴位和经络来帮助慢性疾病康复，促进新陈代谢，可有效达到祛病强身、益寿延年的效果。

现实生活中昂贵的医疗费用已超出了普通人群常见病和多发病的治疗需要，加之繁琐、费时地往返于医院与家里，也给人们造成了不少的不便与困扰。社会医疗资源的稀缺也让少数医院为追求最大利益，在提升检查、药物、治疗费用的同时，更引导患者过度医疗和过度消费。而推拿疗法却以其简单便捷、经济有效、亲近自然等特点，逐步成为个人、家庭养生保健、治病祛疾的首选疗法，深受世界各地人们的欢迎与喜爱。

本书以图解的形式详细介绍了推拿疗法的核心原理、施用规律、经络知识、技术诀窍等内容，结合不同的病症分别着重分析其病理特征，并通过大量的图片支持和步骤拆分细致地讲解了推拿疗法的精确取穴、操作手法，力图将推拿疗法全方位真实、详尽地展现在读者面前。在编写本书过程中，由于时间仓促，编者水平有限，疏漏之处实属难免，还请广大读者海涵、斧正。

编者

2014年1月



Contents

目录



作为一种古老而又独特的物理疗法，“以人疗人”的推拿在展现给世人以深邃、精妙的印象同时，也给我们带来了自然与健康。



潜藏于人体内的经络穴位主管着气血的运行与脏腑的关联，是人体健康最灵敏、最重要的“风向标”与“中继站”。

第一章 揭秘推拿

- 01 简约而不简单 阴阳之道 / 010
- 02 善变更要善辨 推拿的五行之规 / 012
- 03 内外兼修 推拿的脏腑之论 / 014
- 04 四诊合参与八纲辨证 中医的诊断之术 / 016
- 05 循于自然，归于神奇 推拿的神奇功效 / 018
- 06 差之毫厘，谬以千里 推拿安全实施法则 / 020
- 07 朝花拾遗 推拿的历史演化 / 022

第二章 解析人体经络与腧穴

- 08 看不见的点与线 人体经络穴位 / 026
- 09 手太阴肺经 呼吸系统的控制台 / 028
- 10 手阳明大肠经 兼顾三地的多面手 / 030
- 11 足阳明胃经 脾胃功能的巡察官 / 032
- 12 足太阴脾经 气血生化的中继站 / 034
- 13 手少阴心经 心系健康的安全绳 / 036
- 14 手太阳小肠经 拂去阴霾的清洁工 / 038
- 15 足太阳膀胱经 人体排毒的主干道 / 040
- 16 足少阴肾经 幸福长寿的不老泉 / 042
- 17 手厥阴心包经 心神交汇的核心地带 / 044
- 18 手少阳三焦经 气血运行的王牌统帅 / 046
- 19 足少阳胆经 中精之府的首席管家 / 048
- 20 足厥阴肝经 体内调理的金钥匙 / 050



21 督脉 阳脉之海 / 052

22 任脉 阴脉之海 / 054

第三章 推拿专家指点你的家庭推拿之路

23 寻穴定位速成指南 快速准确取穴的诀窍 / 058

24 恰到好处的学问 推拿力道的完美控制 / 060

25 借力而行，因势施导 推拿辅助用品与体位 / 062

26 推拿放松类手法 缓和紧张，舒筋活络 / 064

27 推拿拍击类手法 松缓肌肉，理气活血 / 066

28 推拿点穴类手法 刺激穴位，疏通经络 / 068

29 推拿活动关节类手法 调理关节与筋腱，促进气血循行 / 070

30 常规部位推拿手法 海纳百川，形意为先 / 072

31 小儿推拿手法 准爸爸、准妈妈的必修课 / 074

32 正骨推拿手法 专门应对脱位与骨折的推拿 / 076

第四章 家庭推拿小疗法

33 头痛、头晕 寻根溯源，气定神闲 / 080

34 眼部疲劳 舒缓疲劳是关键 / 082

35 鼻塞 循序疏导，开塞通窍 / 084

36 牙痛 星状放散，缓解疾患 / 086

37 落枕 揉捏一通，浑身轻松 / 088

38 膈肌痉挛 推按理气，胸中“烦恼”全扫光 / 090

39 腹痛、腹胀 舒畅气血，调理阴阳 / 092

40 食欲不振 轻点重压，胃口即开 / 094

41 便秘 疏导通肠，生活规律更健康 / 096

42 痔疮 改善血液循环，告别“难言之隐” / 098

43 心悸 舒缓身心，稳定情绪 / 100

44 身心倦怠 提神醒脑，干劲十足 / 102

45 焦虑烦躁 平心静气，调整心态 / 104

46 忧愁抑郁 补益脏腑，养心安神 / 106

47 神经衰弱 舒经益气，放松神志 / 108

48 失眠 舒缓安神，一觉到天亮 / 110



一套成熟的理论可以让人们登堂入室，一个专业的视角可以让人们茅塞顿开，而几件简单的辅助用品则可以让人们更容易、更切实地获得体验。

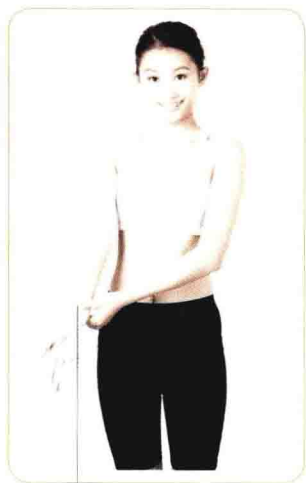


一个看似平常的推拿小疗法，往往可以帮助人们轻松远离那些几乎可以忽略却又时有时无的身体疲劳、不适与痛感的困扰，简单、便捷而又有效。



合谷穴

以拇指指腹垂直按压拇指与食指之间凹陷处的合谷穴，有酸痛胀感，左右两手分别施与按压，可缓解感冒症状



内关穴

一手平伸，另一只手拇指弯曲，以拇指指端垂直按揉手腕横纹中央往上大约三指宽的内关穴，可缓解痛经、呕吐等症状

第五章 家庭常见病症推拿

- 49 感冒 随症施治，解表祛邪 / 114
- 50 咳嗽 前后推揉，顺气宽胸 / 116
- 51 鼻炎 清热开窍，让你抛开闷塞困扰 / 118
- 52 胃痛 点穴散痛，推揉理胃 / 120
- 53 慢性腹泻 健脾和胃，调益脏腑 / 122
- 54 前列腺炎 轻慢舒缓，温补脾肾 / 124
- 55 慢性腰肌劳损 舒筋活血的中轴线 / 126
- 56 高血压 滋阴潜阳，舒畅经络 / 128
- 57 冠心病 理气通脉，缓解不适 / 130
- 58 糖尿病 舒筋活络，改善人体功能 / 132
- 59 肥胖症 多管齐下，持之以恒 / 134

第六章 女性常见病症推拿

- 60 痛经 理气通路，活血化瘀 / 138
- 61 月经不调 疏通经络，调理气血 / 140
- 62 闭经 辨证施治，遇疾毋躁 / 142
- 63 妊娠呕吐 点按止吐，便捷轻松 / 144
- 64 带下 辨明根源，及早治疗 / 146
- 65 乳腺增生 气血通畅是最好的良方 / 148
- 66 产后缺乳 健脾和胃，疏肝理气 / 150
- 67 更年期综合征 健脾补肾，重现女人昔日阳光 / 152

第七章 小儿常见病症推拿

- 68 小儿发热 清热解表，快速退烧 / 156
- 69 小儿呕吐 初查病源，随症施治很简单 / 158
- 70 小儿痢疾 找准病因，事半功倍 / 160
- 71 小儿腹泻 健脾祛湿，饮食起居常反思 / 162
- 72 小儿便秘 辨清虚实，寻迹疏补 / 164
- 73 小儿遗尿 温肾固湿，减轻疲劳与压力 / 166
- 74 小儿夜啼 健脾安神，夜晚顺畅入梦乡 / 168
- 75 小儿咳嗽 推揉之间，让宝宝更舒畅 / 170



76 小儿营养不良 调理脾胃，健康指数揉出来 / 172

第八章 软组织损伤及相关病症推拿

77 颈部扭伤 舒筋活血，不再叫苦不迭 / 176

78 颈椎病 通路活血，扳转轻柔勿用强 / 178

79 背部软组织损伤 舒筋与通路并重 / 180

80 肩关节扭挫伤 轻揉慢转，祛痛化瘀 / 182

81 肩周炎 舒筋活络，勤加锻炼 / 184

82 网球肘 由浅入深，舒筋去痛 / 186

83 肘关节损伤 力度轻柔把握好 / 188

84 掌指指间关节扭挫伤 拔伸有度，揉捏适中 / 190

85 胸部肌肉拉伤 活血舒筋，消瘀散痛 / 192

86 腹部肌肉拉伤 行气活血，循序渐进 / 194

87 急性胸肋疼痛 揉推扳转，立见奇效 / 196

88 急性腰扭伤 脊柱两侧，伤患部位是重点 / 198

89 腓肠肌损伤 舒筋通路，推揉得法 / 200

90 踝关节扭挫伤 理筋活血，轻柔得当 / 202

91 足跟痛 拿揉之间，和伤病说再见 / 204

第九章 正骨推拿

92 下颌关节脱位 下巴掉了不用慌 / 208

93 肩关节脱位 旋切牵拉，借力使力 / 210

94 肘关节脱位 屈曲牵旋，因势利导 / 212

95 髋关节脱位 拔伸牵旋，丝丝入扣 / 214

96 髌骨脱位 爆发寸劲，完璧如初 / 216

97 锁骨骨折 扳顶固定有诀窍 / 218

98 肱骨外髁颈骨折 牵提端挤，适当锻炼 / 220

99 胸腰椎压缩性骨折 谨慎对待，细致处理 / 222

附录一 常用骨度分寸表 / 224

附录二 人体经络推拿主治一览表 / 226

附录三 人体健康十二大穴 / 240



颈肩拿捏

根据肩部伤侧部位的不同，以拇指揉按伤侧部位及其周边的肌肉与软组织，具体施点可适当看重施与拿捏、揉按。



在受术者的体后以手端托其下颏，顺势稍用力牵托、牵拉颈椎，带动其颈部在正常的生理活动范围内做前后左右的活动和旋转。

第一章 揭秘推拿

推拿，这个弥漫着精妙与神秘气息的古老疗法，在岁月的洗礼、历史的更迭中为世间留下无数的美好佳话与传奇，人们谈论它、向往它、亲近它，却少有人洞悉它深邃的内涵与沁入肺腑的魅力。本章从传统中医理论的阴阳、五行、脏腑以及『四诊合参』『八纲辨证』入手，分别论述推拿的核心原理与施用规律，并结合推拿疗法功效、安全实施法则、历史演变等基础知识，力图让读者更全面、更系统、更清晰地了解推拿、认识推拿。





- 简约而不简单——推拿的阴阳之道
- 善变更要善辨——推拿的五行之规
- 内外兼修——推拿的脏腑之论
- 四诊合参与八纲辨证——中医的诊断之术
- 循于自然，归于神奇——推拿的神奇功效
- 差之毫厘，谬以千里——推拿安全实施法则
- 朝花拾遗——推拿的历史演化