

中医推拿 轻图典



Zhongyi Tuina Qing Tudian

“推”掉疾病
“拿”来健康

常见经络、脏腑病症调养，
妇科、男科、常见病、慢性病的预防与治疗

自疗有方

101^个

疾病简便推拿方

除疲劳，调整心态身心健
疾病，简单易学全家安



跟着视频
学推拿

臧俊岐 主编

不打针，不用药，推推按按百病消

自
疗
有
方

中医推拿 轻图典

臧俊岐 ◎主编



黑龙江科学技术出版社
HEILONGJIANG SCIENCE AND TECHNOLOGY PRESS

图书在版编目(CIP)数据

中医推拿轻图典/臧俊岐主编. —哈尔滨:黑龙江科学技术出版社, 2018.4

(自疗有方)

ISBN 978-7-5388-9524-7

I. ①中… II. ①臧… III. ①推拿—图解 IV.
①R244.1-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第016756号

中医推拿轻图典

ZHONGYI TUINA QING TUDIAN

主 编 臧俊岐

责任编辑 项力福

摄影摄像 深圳市金版文化发展股份有限公司

策划编辑 深圳市金版文化发展股份有限公司

封面设计 深圳市金版文化发展股份有限公司

出 版 黑龙江科学技术出版社

地址: 哈尔滨市南岗区公安街70-2号 邮编: 150007

电话: (0451) 53642106 传真: (0451) 53642143

网址: www.lkcbs.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 685 mm×920 mm 1/16

印 张 13

字 数 120千字

版 次 2018年4月第1版

印 次 2018年4月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-9524-7

定 价 39.80元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

在远古时代，在没有先进的医疗设备和医疗技术的恶劣环境下，人们常常需要通过其他方式来解决自身病痛。我们的祖先在长期的实践中发现，若在病痛的局部按一按、揉一揉，或者用小石头刺刺、用小木棍扎扎，就能减轻或者消除病痛。因此，推拿逐渐从无意识的偶然动作演变成为人们自由运用的治病方法。

推拿疗法又称为按摩疗法，在中国流传了几千年，是我国传统的非药物自然疗法之瑰宝。中国现存最早的医典《黄帝内经》，其中《素问》有9篇、《灵枢》有5篇对按摩进行了论述。《素问·血气形志篇》说：“形数惊恐，经络不通，病生于不仁，治之以按摩、醪药。”指出了如果经络不通、气血不通，人体的某个部位就会出现疾病，在治疗上可以用按摩的方法疏通经络气血，达到治疗的作用。

推拿（按摩）疗法深受现代人的青睐，它绿色健康、简单易学、无毒、无不良反应，所以也受到养生家的重视。现代人大多数将其用于保健和休闲，患病时则较少用推拿的方法来治疗。然而，推拿用于治疗疾病，效果往往不错，尤其是治疗软组织损伤、慢性劳损类疾病，如颈椎病、肩周炎、头痛、卒中偏瘫等疗效显著，对儿科、心脑血管科、男科、妇科等病症的治疗均有良效。

本书详细讲述了经络推拿基础知识以及近百种常见病的推拿疗法。对于每种疾病，书中选取疗效最佳的特效穴进行推拿治疗示范，教您10分钟轻松祛病。本书图文并茂，配有真人取穴图和操作图，让读者轻松找穴，自如操作，快速祛病。



目录

CONTENTS

第 1 章

推拿——源于自然，归于神奇

002 追根溯源话推拿，
推拿的产生与演化

002 推拿的历史起源和发展

002 人体穴位的主要功效

003 推拿的主要功效

004 简便穴位定位法，
轻轻松松找穴位

004 手指度量法

005 简便定位法

005 感知找穴法

005 标志参照法

006 骨度分寸法

007 图解基础推拿（按摩）手法

012 推拿的适应证和禁忌证

012 推拿的适应证

012 推拿的禁忌证



目录

CONTENTS

第 2 章

呼吸系统：宣肺平喘，让呼吸更畅通

- 014 感冒
- 016 咳嗽
- 018 肺炎
- 020 哮喘
- 022 支气管炎
- 024 胸闷
- 026 发热

第 3 章

心脑血管系统：告别痛苦，健康伴您行

- 028 头痛
- 030 偏头痛
- 032 高血压
- 034 冠心病
- 036 低血压
- 038 血栓闭塞性脉管炎
- 040 贫血
- 042 心律失常

第 4 章

精神与神经系统：养心安神，调整心态

- 044 神经衰弱
- 046 失眠
- 048 眩晕
- 050 抑郁症
- 052 三叉神经痛
- 054 面神经麻痹
- 056 面肌痉挛
- 058 肋间神经痛
- 060 癫痫
- 061 疲劳综合征
- 062 阿尔茨海默病

第 5 章

消化系统：推拿是健脾养胃的“灵丹妙药”

- 064 胃痛
- 066 胃痉挛
- 068 消化不良
- 070 腹胀

- 072 腹泻
- 074 痢疾
- 076 便秘
- 078 脂肪肝
- 080 脱肛
- 081 胆结石
- 082 痔疮
- 084 肝硬化
- 086 呕吐

第 6 章

泌尿生殖系统：穴位
推拿，滋阴益肾利尿

- 088 尿道炎
- 090 慢性肾炎
- 092 膀胱炎
- 094 早泄
- 096 阳痿
- 098 遗精
- 100 不育症
- 102 泌尿系统结石
- 104 肾结石
- 106 性冷淡

第 7 章

内分泌及循环系统：
内调外养是关键

- 108 糖尿病
- 110 高脂血症
- 112 痛风
- 114 甲状腺功能亢进症
- 116 水肿
- 118 中暑

第 8 章

妇科：用好妙“穴”，
让女人的身体春暖花开

- 120 月经不调
- 122 痛经
- 124 闭经
- 126 崩漏
- 128 带下病
- 130 慢性盆腔炎
- 132 子宫脱垂
- 134 不孕症
- 136 妊娠呕吐

目录

CONTENTS

- 138 产后腹痛
- 140 产后缺乳
- 142 更年期综合征
- 144 阴道炎
- 146 子宫内膜炎
- 148 产后尿潴留

第 9 章

骨伤科：强身健体， 通筋活络

- 150 颈椎病
- 152 肩周炎
- 154 落枕
- 156 膝关节炎
- 157 脚踝疼痛
- 158 腰酸背痛
- 159 急性腰扭伤
- 160 腰椎间盘突出
- 162 坐骨神经痛
- 164 强直性脊柱炎
- 166 风湿性关节炎
- 168 小腿抽筋

第 10 章

五官科：保持美丽 容颜，让青春长驻

- 170 黑眼圈、眼袋
- 172 麦粒肿
- 174 急性结膜炎
- 175 鼻出血
- 176 鼻炎
- 178 牙痛
- 180 耳鸣耳聋
- 182 急性扁桃体炎
- 184 口腔溃疡
- 186 咽喉肿痛
- 187 中耳炎
- 188 颞下颌关节紊乱综合征

第 11 章

皮肤科： 美肌养颜对症推拿

- 190 痤疮
- 191 荨麻疹
- 192 黄褐斑
- 194 脱发
- 196 疔疮
- 198 脚气
- 200 褥疮



推拿——源于自然， 归于神奇

第1章

推拿又称按摩，古称按跷，其历史悠久，是我国传统医学中独特的治疗方法之一。推拿是以中医的脏腑、经络学说为理论基础，并结合西医的解剖和病理诊断知识，用手法作用于人体体表的特定部位以调节机体生理、病理状况，达到理疗目的的方法。

从性质上来说，推拿是一种物理的自然治疗方法。入门简单，易掌握，人人都可以成为推拿师。

追根溯源话推拿，推拿的产生与演化

穴位是人体脏腑经络之气输注于体表的部位，也是邪气所客之处。推拿是一种特有的治疗疾病的手段，它是一种“从外治内”的治疗方法，是用手在人体上按经络、穴位用推、拿、提、捏、揉等手法进行治疗。推拿与穴位结合祛病，效果常事半功倍。

推拿的历史起源和发展

我们的祖先在长期的实践中发现，若在病痛的局部按按揉揉，或者用小石头针刺、用小木棍扎扎，就能减轻或者消除病痛，由此逐渐发现了经络穴位的神奇之处。其实这种“以痛为腧”的取穴方式，就是推拿腧穴的原形。后来先古医家不断总结经验，对腧穴有了进一步的认识，对按压什么位置能起到什么样的治疗作用有了较为清晰的了解。大约在公元前1世纪的时候，已有具体名称的穴位大概有160个。之后，古代的医学家们对穴位主治功能方面的认识也逐步丰富、完善起来。到了清代，有名称的穴位一共有361个。这361个穴位分别位于十二经和任督二脉之上，有固定的名称和固定的位置，这也是我们现代人常说的“经穴”，或者“十四经穴”。另外有一些穴位，也都有自己的名字和固定的位置，但是却不属于十四经，而是属于另外一个系统，那就是“经外奇穴”，比如说四缝、定喘等。除了上面所提到的穴位之外，其实还有一类穴位，它们既没有固定的名字，也没有固定的位置，这就是“阿是穴”。“阿是穴”其实就是病痛局部的压痛点或者敏感点。

人体穴位的主要功效

中医认为，人体穴位主要有四种大的作用：首先它是经络之气输注于体表的部位；其次它是疾病反映于体表的部位，当人体生理功能失调的时候，穴位局部可能会有一些变化；再次，我们可以借助于这些变化来推断到底是身体的什么部位出现了问题，从而来协助诊断；最后，当人体出现疾病的时候，这些穴位还是针灸、推拿等疗法的刺激部位。

推拿的主要功效

穴位是人体脏腑经络之气输注于体表的部位，也是邪气所客之处。在防治疾病时，穴位是治疗疾病的刺激点与反应点，以通经脉、调气血，使阴阳归于平衡、脏腑趋于调和，从而达到祛除病邪的目的。推拿穴位可以增强机体免疫力，防病治病。临床实践证明：推拿一般有以下五大功效。

平衡阴阳，调整脏腑

阴阳失调便会引发脏腑功能的紊乱，从而导致疾病的发生。推拿能够调整脏腑的功能，使之达到阴阳平衡。

疏通经络，调和气血

作为运行气血的通道，经络内归于脏腑，外络归于肢节，它将人体的各个部分有机地联系在一起。当经络不通时，机体便会发生疾病，通过推拿，可以使经络疏通，气血流通，进而消除疾病。

扶正祛邪，增强体质

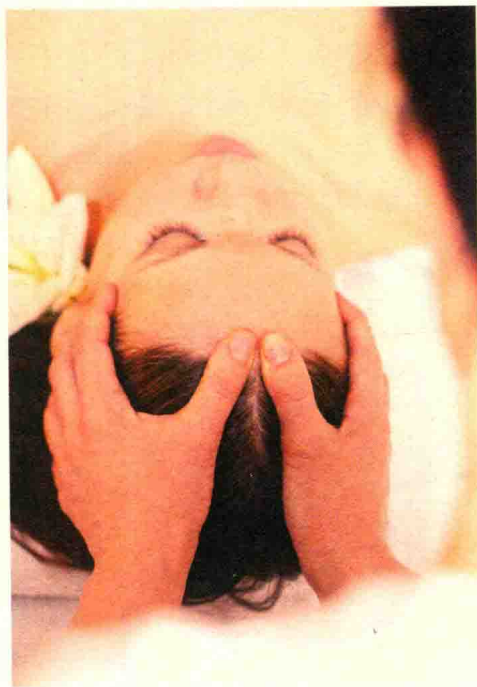
自我推拿是患者通过自我刺激穴位，来增强其扶正、祛邪功能的一种手段，可促进机体消化吸收和营养代谢，保持软组织弹性，提高肺活量。

强壮筋骨，通利关节

骨伤疾患会直接影响到运动系统功能，自我推拿能够强健筋骨，令患者的正常功能得以恢复，可使由于肌肉等软组织痉挛、粘连而导致关节失利的患者解痉松粘、滑利关节。

活血化瘀，消肿止痛，松解粘连

肢体软组织损伤之后，这个部位的毛细血管便会破裂出血，形成局部瘀血及肿胀疼痛现象。外伤或者出血这种局部的刺激可引起血管的痉挛。推拿能够加速局部供血、消散瘀血、松解粘连、消除痉挛、恢复关节功能。推拿不仅能强身健体，还可以防治疾病。



简便穴位定位法，轻轻松松找穴位

穴位是人体脏腑经络气血输注于体表的部位。取穴的正确与否，直接影响推拿等疗法的疗效。掌握正确的方法是准确取穴的基础。常用的取穴方法有手指度量法、骨度分寸法、体表标志参照法、简便定位法和感知找穴法 5 种。

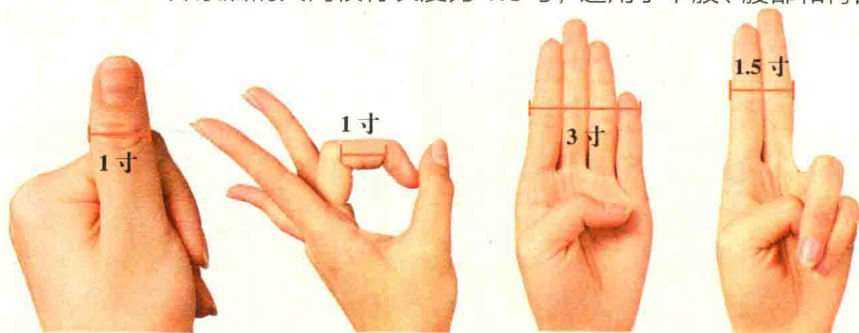
手指度量法

利用患者本人的手指作为测量的尺度来量取穴位的方法称为手指度量法，又称为“手指同身寸”，是临床上最常用的取穴方法。“同身寸”中的“寸”并没有具体数值。“同身寸”中的“1寸”在不同的人身体上的长短是不同的：较高的人的“1寸”要比较矮的人的“1寸”要长，这是由身体比例来决定的。所以，“同身寸”只适用于本人身上，而不能用自己的手指去测量别人身上的穴位，这样做是找不准穴位的。

拇指同身寸：是以拇指第一关节的横度（宽度）为 1 寸；适用于四肢部取穴。

中指同身寸：是手指度量法中较常用的方法之一，中指弯曲时中节内侧两端横纹之间的距离为 1 寸；适用于四肢部和背部取穴。

横指同身寸：又称“一夫法”。食指、中指、无名指和小指并拢，以中指第二节纹线处四横指并紧后的共同横行长度为“一夫”，四指宽度为 3 寸；另外，食指、中指并拢，以中指第二节纹线处二横指并紧后的共同横行长度为 1.5 寸；适用于下肢、腹部和背部取穴。



简便定位法

简便定位法是临床中一种简便易行的俞穴定位方法。如立正姿势，手臂自然下垂，其中指端在下肢所触及处为风市穴；两手虎口自然平直交叉，一手指压在另一手腕后高骨的上方，其食指尽端到达处取列缺穴；握拳屈指时中指尖处为劳宫穴；两耳尖连线的中点处为百会穴等。此法是一种辅助取穴方法。



标志参照法

固定标志：常见判别穴位的标志有眉毛、乳头、指甲、趾甲、脚踝等。如：神阙位于腹部脐中央；膻中位于两乳头中间。

动作标志：需要做出相应的动作姿势才能显现的标志。如张口取耳屏前凹陷处即为听宫穴。



感知找穴法

感觉疼痛的部位，或者按压时有酸、麻、胀、痛等感觉的部位，可以为阿是穴进行治疗。阿是穴一般在病变部位附近，也可在距离病变部位较远的地方。



骨度分寸法

前后发际间为 12 寸；两乳头之间为 8 寸；胸骨体下缘至脐中为 8 寸；脐孔至耻骨联合上缘为 5 寸；肩胛骨内缘至背正中线为 3 寸；腋前（后）横纹至肘横纹为 9 寸；肘横纹至腕横纹为 12 寸；股骨粗隆（大转子）至膝中为 19 寸；膝中至外踝尖为 16 寸；胫骨内侧髁下缘至内踝尖为 13 寸。



骨度分寸度量法

部位	起止点	骨度分寸
头部	前发际至后发际	12寸
	前额两发角之间	9寸
	耳后两乳突之间	9寸
胸腹部	岐骨至脐中	8寸
	脐中至横骨上廉	5寸
	两乳头之间	8寸
背腰部	肩胛骨内侧缘至后正中线	3寸
侧胸部	腋下至第11肋端下方	12寸
上肢部	腋前纹头至肘横纹	9寸
	肘横纹至腕横纹	12寸
下肢部	耻骨联合上缘至股骨内上髁	18寸
	胫骨内侧髁下缘至内踝高点	13寸
	股骨粗隆至膝中	19寸
	膝中至外踝高点	16寸
	外踝高点至足底	3寸

图解基础推拿（按摩）手法

推拿是中医治疗疾病的手段，也是中国百姓日常保健的常用手法，推拿的方法不同，其效果也不一样。下面为大家详细介绍推拿的各种手法，让您一目了然，手到病除！

压法

以肢体在施术部位压而抑之的方法称为压法。压法具有疏通经络、活血止痛、镇静安神、祛风散寒和舒筋展肌的作用，经常被用来进行胸背、腰臀以及四肢等部位的推拿。

指压法



以手指用力按压穴位，还可以一边用力，一边顺着一定的方向滑动。

掌压法



以掌面为着力点对体表的治疗部位进行按压，可以一边用力一边进行滑动。

肘压法



肘关节屈曲，以肘尖部为着力点，对体表治疗部位进行按压。

捏法

捏法就是用拇指、食指和中指相对用力，提捏身体某一部分皮肤肌肉的推拿手法。捏法的动作和拿法相似，只是用力较轻微，动作较小。捏法如果施用于脊柱两侧部位，就是我们平时所称的“捏脊”。捏法适用于头部、颈部、四肢和脊背，具有活血化瘀、舒经活络、安神益智的作用，能够治疗消化道疾病、月经不调、神经衰弱等多种慢性疾病。

捏法



用拇指、食指和中指相对用力，提捏某一部位的皮肤肌肉。



用指端、肘尖或屈曲的指关节突起部分着力，点压在一定部位的推拿手法称为点法，也称点穴。点穴时也可瞬间用力点按人体的穴位，具有开通闭塞、活血止痛、解除痉挛、调整脏腑功能的作用。

拇指指端点法



手握空拳，拇指伸直并紧靠于食指中节，用拇指端点压一定的部位。

屈拇指点法



拇指屈曲，用拇指指间关节桡侧点压一定部位。操作时可用拇指端抵在食指中节外缘以助力。

屈食指点法



食指屈曲，其他手指相握；用食指第一指间关节突起部分点压一定部位。



以单手或者双手的拇指与其余四指相对，握住施术部位，相对用力，并做持续、有节律的提捏方法，称为拿法。主要用于颈部、肩背部及四肢部位。在临床应用的时候，拿后需配合揉摩动作，以缓解刺激引起的不适。

二指拿法



用拇指和食指提拿推拿部位。一般适用于颈项部、骨关节处，动作宜轻柔，切忌用力过猛。

三指拿法



用拇指、食指和中指提拿推拿部位。逐渐用力内收，提起肌肤，做轻重交替而连续的提捏或揉捏。

掌拿法



让拇指与四指分开，用掌部力量提拿推拿部位。操作时，手法要稳而柔和，力度适中。