

推拿 功法

付希满 / 主编



NLIC 2970700465



人民卫生出版社
PEOPLE'S MEDICAL PUBLISHING HOUSE

功法推拿

主编 付希满

副主编 贾乐红

编委 朱蓬燕 范风云 姚兵

NLIC



NLIC 2970700465

人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

功法推拿/付希满主编. —北京: 人民卫生出版社,
2011. 6

ISBN 978-7-117-13326-5

I. ①功… II. ①付… III. ①按摩疗法 (中医)
IV. ①R244. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 048661 号

门户网: www.pmph.com	出版物查询、网上书店
卫人网: www.ipmph.com	护士、医师、药师、中医师、卫生资格考试培训

版权所有, 侵权必究!

功法推拿

主 编: 付希满

出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 010-59780011)

地 址: 北京市朝阳区潘家园南里 19 号

邮 编: 100021

E - mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-67605754 010-65264830

010-59787586 010-59787592

印 刷: 三河市富华印刷包装有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 850×1168 1/32 印张: 6.5

字 数: 129 千字

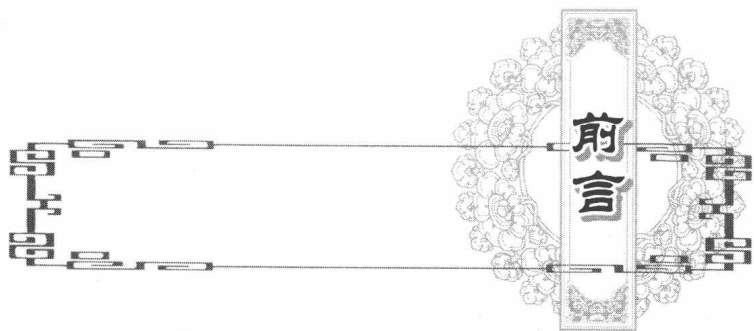
版 次: 2011 年 6 月第 1 版 2011 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-13326-5/R·13327

定 价: 20.00 元

打击盗版举报电话: 010-59787491 E-mail: WQ@pmph.com

(凡属印装质量问题请与本社销售中心联系退换)



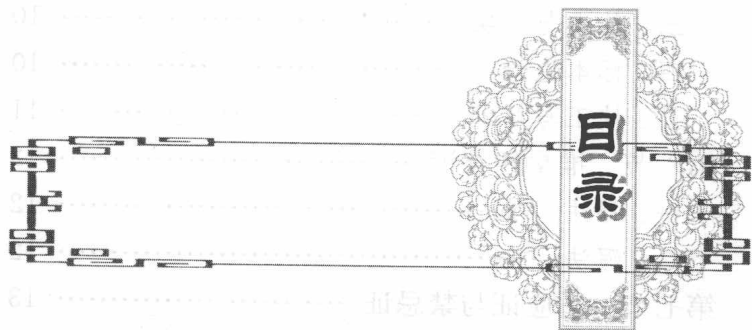
功法推拿是在继承祖国传统手法的基础上,积多年临床实践经验而形成的别具一格的推拿疗法。其特点是将推拿和武术功力及动作融为一体,推拿手法轻巧协调,矫健有力,刚柔相兼,有较好的疗效。

本书介绍了功法推拿和自我保健的常用基本手法和近 50 种病症的推拿治疗方法。为便于读者掌握和应用,附有各种手法照片 100 多幅、常用穴位图和自我保健手法图。

本书应用性强,适应面广,适合医务工作者临床应用,又便于推拿爱好者的学习掌握,又可用于家庭的自我保健。

付希满

2011 年 5 月



第一章 概述	1
第一节 推拿的起源和发展	1
第二节 功法推拿的特点	2
一、适应证广,疗效显著	2
二、简便经济,施术安全	3
三、易学易懂,关键在练	3
第三节 功法推拿治病原理	3
一、调节神经功能	3
二、增强身体抵抗力	4
三、疏筋活血,滑利关节	5
第二章 推拿知要	6
第一节 推拿的用量	6
第二节 推拿的强度	6
第三节 推拿注意事项	7
第四节 功法推拿的手法要求	8
第五节 功法推拿治病原则	9
一、掌握经络理论	9
二、局部与整体	9

目 录

三、补虚与泻实	10
四、标本论治	10
五、扶正与祛邪	11
第六节 推拿的补泻	12
一、补法	12
二、泻法	12
第七节 适应证与禁忌证	13
一、适应证	13
二、禁忌证	14
.....
第三章 推拿常用手法	15
第一节 推法	16
一、拇指平推法	16
二、拇指侧推法	16
三、掌平推法	17
四、掌握推法	18
第二节 拿法	18
一、三指拿	19
二、五指拿	19
三、抖动拿	19
四、弹筋法	20
第三节 按法	21
一、掌按法	22
二、指按法	22
三、肘按法	22
第四节 摩法	23
一、指摩法	23

二、掌摩法	24
三、掌根摩	24
第五节 揉法	24
第六节 掐法	25
一、单指掐法	26
二、屈指掐法	26
三、指切法	26
第七节 拨法	27
第八节 揉法	27
一、指揉法	28
二、鱼际揉法	28
三、掌揉法	28
四、扭揉法	29
五、揉拿法	29
第九节 捏法	30
一、三指捏法	30
二、五指捏法	30
第十节 捶法	30
一、卧拳捶法	30
二、直拳捶法	31
三、侧掌捶法	31
第十一节 叩法	31
一、指弹法	31
二、拳叩法	32
三、掌叩法	32
四、切击法	32
五、拍叩法	33

目 录

六、掌腕对打法	33
第十二节 扯法	33
第十三节 搓法	34
第十四节 振法	34
一、指振法	34
二、掌振法	35
第十五节 抚法	35
一、向心性抚法	36
二、离心性抚法	36
第十六节 擦法	36
一、平擦法	36
二、掌侧擦法	37
三、拇指侧擦法	37
第十七节 压法	38
一、拇指压法	38
二、掌压法	38
三、拐肘压法	38
第十八节 捻法	38
第十九节 拔法	39
第二十节 伸法	40
一、伸肩法	40
二、伸肘法	40
第二十一节 屈法	41
一、屈小腿法	41
二、屈髋法	41
三、双屈髋法	42
第二十二节 摇法	42

一、摇颈法	42
二、摇肩法	42
三、摇髌法	43
四、摇腰法	43
第二十三节 抖法	44
一、抖上肢法	44
二、抖下肢法	45
第二十四节 引伸法	45
一、腰引伸法	45
二、下肢引伸法	46
第四章 常规推拿手法	47
第一节 头和面部常规推拿	47
一、四通法	47
二、掐揉鱼身法	50
三、提拿风池法	51
四、五虎登山法	52
五、仙人摘桃、鸣天鼓	52
六、捏推法	53
七、拇指侧擦法	54
第二节 颈肩部常规推拿	54
一、松颈法	54
二、顺筋法	55
三、理筋法	55
四、伸臂按压法	56
五、转颈法	56
六、拔颈法	57

目 录

七、纠正棘突法	58
八、松肩法	58
第三节 上肢常规推拿	59
一、搓臂法	59
二、通臂法	59
三、舒经法	60
四、摇肩法	62
五、旋肘法	62
六、展筋法	62
七、内收法	64
八、外展法	64
第四节 腰背部常规推拿	65
一、推腰法	65
二、揉腰法	66
三、拿腰法	66
四、掌推法	67
五、重叠揉法	68
六、按拨法	68
七、伸筋法	68
八、捏脊法	69
九、顿推法	70
十、按搬法	70
十一、扭腰法(斜搬法)	71
十二、颤压法	72
十三、压滚法	73
第五节 下肢常规推拿	73
一、按压法	73

二、牵拉髌膝法	74
三、牵摇脚腕法	75
四、足肢掌摩法	76
第六节 胸腹部常规推拿	76
一、四指胸摩法	76
二、胸部掌揉法	76
三、胸部掌振法	77
四、分肋法	77
五、开胃口法	78
六、分阴阳法	79
七、揉中脘法	80
八、摩神阙法	80
九、腹部摩揉法	80
十、扭托法	80
十一、运丹田法	82
十二、拿腰肌法	82
十三、提颤法	82
十四、转摩法	83
十五、拇指压腹法	83
十六、摩脾胃法	84
第五章 常见病的功法推拿治疗	85
第一节 内科	85
一、感冒	85
二、头痛	85
三、眩晕	86
四、不寐	86

目 录

五、胃脘痛	87
六、腹痛	87
七、呃逆	88
八、呕吐	88
九、癃闭	89
十、阳痿	89
十一、中风	90
十二、癥瘕	90
十三、胃肠炎	91
十四、中暑	91
十五、泄泻	92
十六、遗尿	92
十七、发热	93
十八、痿证	94
十九、淋证	95
二十、消渴	96
二十一、厥证	97
第二节 外科	97
一、落枕	97
二、胁痛	98
三、腰痛	98
四、痹证	99
五、口眼歪斜	100
六、肠粘连	100
七、肥大性脊椎炎	101
八、外伤性臂丛神经炎	102
九、漏肩风	102

十、网球肘	103
十一、腰椎间盘突出症	104
十二、颈椎病	105
十三、梨状肌综合征	105
十四、急性腰扭伤	106
十五、肘部扭伤	107
十六、腕部扭挫伤	107
十七、髋关节扭挫伤	107
十八、膝关节扭挫伤	107
十九、踝关节扭伤	108
.....
第六章 功法推拿常用穴位	109
第一节 手太阴肺经	109
一、中府	109
二、云门	109
三、尺泽	110
四、列缺	110
五、太渊	110
第二节 手阳明大肠经	110
一、合谷	110
二、阳溪	111
三、手三里	111
四、曲池	111
五、肩髃	111
六、迎香	112
第三节 足阳明胃经	112
一、地仓	112

目 录

二、颊车	112
三、下关	113
四、头维	113
五、天枢	113
六、归来	113
七、气冲	113
八、足三里	114
九、丰隆	114
十、解溪	114
第四节 足太阴脾经	114
一、公孙	114
二、三阴交	115
三、血海	115
第五节 手少阴心经	115
一、神门	115
二、少海	116
第六节 手太阳小肠经	116
一、后溪	116
二、肩中俞	116
三、肩贞	116
四、听官	117
五、小海	117
第七节 足太阳膀胱经	117
一、攒竹	117
二、大杼	117
三、肺俞	118
四、心俞	118

五、膈俞	118
六、肝俞	118
七、胆俞	119
八、脾俞	119
九、胃俞	119
十、肾俞	119
十一、气海俞	120
十二、关元俞	120
十三、上、次、中、下髎	120
十四、神堂	120
十五、志室	121
十六、秩边	121
十七、委中	121
十八、昆仑	121
十九、申脉	121
第八节 足少阴肾经	122
一、涌泉	122
二、太溪	122
三、复溜	122
四、筑宾	123
第九节 手厥阴心包经	123
一、天池	123
二、曲泽	123
三、内关	123
四、劳宫	124
五、中冲	124
第十节 手少阳三焦经	124

目 录

一、阳池	124
二、外关	124
三、翳风	125
四、耳门	125
五、丝竹空	125
第十一节 足少阳胆经	125
一、听会	125
二、风池	126
三、阳白	126
四、环跳	126
五、风市	126
六、阳陵泉	127
七、悬钟	127
八、丘墟	127
九、足临泣	127
第十二节 足厥阴肝经	128
一、太冲	128
二、章门	128
三、期门	128
第十三节 任脉	129
一、关元	129
二、中极	129
三、中脘	129
四、膻中	129
五、华盖	130
六、天突	130
七、承浆	130

第十四节 督脉	130
一、命门	130
二、身柱	131
三、大椎	131
四、风府	131
五、前顶	131
六、百会	132
七、上星	132
八、水沟	132
第十五节 经外奇穴	132
一、印堂	132
二、鱼腰	133
三、太阳	133
四、定喘	133
五、阑尾	133
六、膝眼	134
七、落枕	134
第七章 自我保健疗法	135
第一节 准备动作	135
一、环境与姿势	135
二、裸体练习	135
三、调整呼吸	136
第二节 手法练习	139
一、灵手法	139
二、疏臂法	143
三、净面法	146