

预防保健治未病
手法奇巧易掌握

王曙辉
编著

实用 围剿推拿疗法图解

● 现代家庭效验易学的传奇疗法 ●
● 现代家庭养生保健的必备图书 ●



人民卫生出版社

图书在版编目(CIP)数据

实用推拿疗法图解 / 王曙辉编著. — 北京: 人民卫生出版社, 2003. 8
ISBN 7-117-11424-7
I. 实... II. 王... III. 推拿—图解 IV. R224.1

实用推拿疗法图解

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第103203号

国内门网: www.phup.com 出版发行: 人民卫生出版社
人工网: www.hkic.com 地址: 北京市丰台区东大街10号
王曙辉 编著

实

编著	出版	编著	出版	编著	出版
王曙辉	人民卫生出版社	王曙辉	人民卫生出版社	王曙辉	人民卫生出版社
ISBN 7-117-11424-7		ISBN 7-117-11424-7		ISBN 7-117-11424-7	
定价: 10.00元		定价: 10.00元		定价: 10.00元	

2003年8月第1版 2003年8月第1次印刷
ISBN 7-117-11424-7
定价: 10.00元

人民卫生出版社

(北京海淀区黄庄大街10号)

图书在版编目 (CIP) 数据

实用围剿推拿疗法图解 / 王曙辉编著. — 北京:
人民卫生出版社, 2009. 8

ISBN 978-7-117-11454-7

I. 实… II. 王… III. 按摩疗法 (中医) — 图解
IV. R244. 1-64

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第109502号

门户网: www.pmph.com

出版物查询、网上书店

卫人网: www.hrhexam.com

执业护士、执业医师、

卫生资格考试培训

实用围剿推拿疗法图解

编 著: 王曙辉

出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 010-67616688)

地 址: 北京市丰台区方庄芳群园 3 区 3 号楼

邮 编: 100078

E - mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-67605754 010-65264830

印 刷: 北京汇林印务有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 710×1000 1/16 印张: 8.75

字 数: 162 千字

版 次: 2009 年 8 月第 1 版 2009 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-11454-7/R · 11455

定 价: 46.00 元

版权所有, 侵权必究, 打击盗版举报电话: 010-87613394

(凡属印装质量问题请与本社销售部联系退换)



内 容 提 要

中医推拿术是我国丰富多彩的传统医学宝库中一颗璀璨的明珠，在临床上流派繁多，手法各异，多有一定或明显的疗效。

本书介绍了一套家传独特的“围剿推拿疗法”手法，其特点具有系统性、全面性和简要性，且配有精致、美观的实际操作彩色图片。全书图文并茂，实用有效，简单明了，便于掌握，是推拿爱好者和推拿医师的良师益友。

全书分上、下两篇。上篇主要介绍围剿推拿疗法理论，包括概念、作用原理、作用与特点、适应证、禁忌证、注意事项、经络与穴位、解剖与生理以及导引功法等；下篇着重介绍围剿推拿疗法应用、操作方法、手法技巧与要领、作用与注意事项等。可供广大读者学习和应用。



作者简介

王曙辉

男，1961年7月10日生

于中医世家。1984年

毕业于湖北中医学院中医系。现任广东省深圳市第二中医院（福田区中医院）康复针灸推拿科主任，国际美容协会中国分会理事，全国脊诊整脊技术专业委员会常务委员，深圳市针灸学会手法专业委员会主任委员。大学本科毕业后，一直从事中医针灸推拿和康复临床工作，几十年来如一日，辛勤耕耘在临床医疗工作的第一线，中医理论扎实，专业技术熟练，临床经验丰富，手法技巧独特，被广大患者美誉为“摩手之爱，启动生命”的好医生。临床上擅长运用气功推拿、手法复位和脊诊整脊等综合方法治疗脊柱相关疾病（颈椎病，颈、腰椎间盘突出症）等。特别是家传独特奇巧的“围剿推拿疗法”在治疗各种头晕头痛、抑郁失眠、亚健康状态，以及美容保健方面均有奇特效果，数十年来一直运用于临床，屡试屡验，奇妙无穷。作者一直以来的心愿就是想把这套祖传的“围剿推拿疗法”介绍并推广和服务于社会，为中医推拿事业贡献一份微薄之力。



前 言

在当今科学技术迅猛发展的21世纪,随着社会经济的高速发展、人们生活水平不断提高以及工作压力的逐步加大,人类对于健康和医疗的要求也发生了根本性的变化。因此,人们急切盼望得到一种安全、有效、而且无任何毒副作用的自然疗法。

中医推拿术以其疗效好,无痛苦,无毒副作用等自然、传统的优点,越来越被更多的人接受和酷爱,在疾病的治疗与康复过程中,是相当理想的非药物外治法之一,拥有着广阔的发展前景。

由于传统中医发展的历史原因,推拿学在临床实践中治疗手法形成了明显的不同技术风格和学术特色,推拿流派繁多,手法各异,疗效不一,这为中医推拿学的发展和推广增添了许多新的内容和生命力。随着推拿学的不断发展和提高,随着中医推拿走出国门,向国际化进程的推进,中医推拿已经越来越受到国内、外医学界的广泛重视。笔者作为从事几十年临床医疗和教学的专业推拿工作者,一直以来就想把自己的临床工作经验以及家传的“围剿推拿疗法”奉献给读者,为广大的从事专业推拿临床医务工作者以及推拿爱好者提供参考。

本书立足临床疗效,着重头、面、颈、项、肩、背等部位的围剿推拿,其手法奇特,特色突出,实用有效,简单明了,容易掌握,在临床上或家庭里或工作之余经常使用这套围剿推拿疗法和导引功法,确实可以起到防病治病、养生保健和美容减肥、永葆青春的作用。相信可以给广大读者意外的惊喜和收获。

笔者希望此书出版后,能有助于改善亚健康人群,有助于提高人们的生活、学习和工作水平质量,达到“治未病”的目的。由于个人水平有限,本书会有不足之处,敬请推拿界同道和广大读者阅后赐教,以求今后修订再版,不断共同提高。在本书出版之时,谨向给予本书帮助的武京湘女士及有关专家表示真诚的谢意。

王曙辉

2009年1月于深圳



目 录

上篇 围剿推拿疗法理论

第一章 围剿推拿疗法概论	3
第一节 围剿推拿疗法简述	3
第二节 围剿推拿疗法的作用原理	4
一、疏通经络，行气活血	4
二、平衡阴阳，调和脏腑	5
三、理筋整复，解痉止痛	6
四、调整人体免疫功能，增强抗病防病能力	6
第三节 围剿推拿疗法的作用与特点	8
一、操作部位暴露，经络穴位明确	8
二、强调整体观念，体现内病外治	8
三、疗法绿色自然，安全无副作用	9
四、操作方法简便，手法强度轻松	9
五、经济方便实用，易于推广普及	9
六、适应病证广泛，功效神奇独特	9
七、强调防病治病，重视养生保健	9
第四节 围剿推拿疗法的适应证	10
第五节 围剿推拿疗法的禁忌证	11
第六节 围剿推拿疗法的注意事项	11
第二章 围剿推拿疗法的经络与腧穴	13
第一节 围剿推拿疗法的经络	15
一、十二经脉	16
二、奇经八脉	19
第二节 围剿推拿疗法的腧穴	21
第三章 头面颈项部的解剖与生理	29
第一节 头面颈项部皮肤	29
一、表皮	29

二、真皮	30
三、皮下组织	30
第二节 头面颈项部肌肉	30
一、头肌	30
(一)咀嚼肌	31
(二)面肌	31
二、颈肌	31
(一)浅肌群	31
(二)深肌群	32
三、项背肌	32
(一)浅肌群	32
(二)深肌群	32
第三节 头面颈项部神经	32
一、脊神经	32
(一)前支	32
(二)后支	33
二、脑神经	33
(一)三叉神经	33
(二)面神经	34
第四节 头面颈项部血管	34
一、颈外动脉	34
二、颈外静脉	35
第四章 围剿推拿疗法导引功法	36
第一节 推拿导引功法概论	36
第二节 围剿推拿疗法导引功法练习	37
第三节 围剿推拿疗法导引功法的作用	39
第四节 围剿推拿疗法导引功法的注意事项	40

下篇 围剿推拿疗法应用

第五章 围剿推拿疗法手法	45
第一节 基本手法	45
一、推法	45
二、拿法	46

00	三、按法	48
00	四、摩法	49
00	五、揉法	51
00	六、攘法	52
10	七、擦法	53
10	八、抹法	54
10	九、搓法	56
10	十、捏法	56
00	十一、掐法	57
00	十二、捻法	58
00	十三、击法	59
00	十四、啄法	59
00	十五、点法	60
00	第二节 常用复合手法	62
00	一、按揉法	62
00	二、拿揉法	63
00	三、掐揉法	64
00	四、搓揉法	64
00	五、捏搓提捻法	65
00	六、屈旋提拉斜扳法	66
00	第六章 围剿推拿疗法操作方法	68
00	第一节 仰卧位操作方法	68
00	一、准备工作	68
00	二、操作步骤	69
00	(一) 按揉迎香	69
00	(二) 按揉四白	70
00	(三) 按揉睛明	71
00	(四) 推抹眼眶	72
00	(五) 按压眼球	73
00	(六) 推印堂	73
00	(七) 开天门	74
00	(八) 按揉太阳	75
00	(九) 推擦耳根	75
00	(十) 捏捻掐提耳廓	76

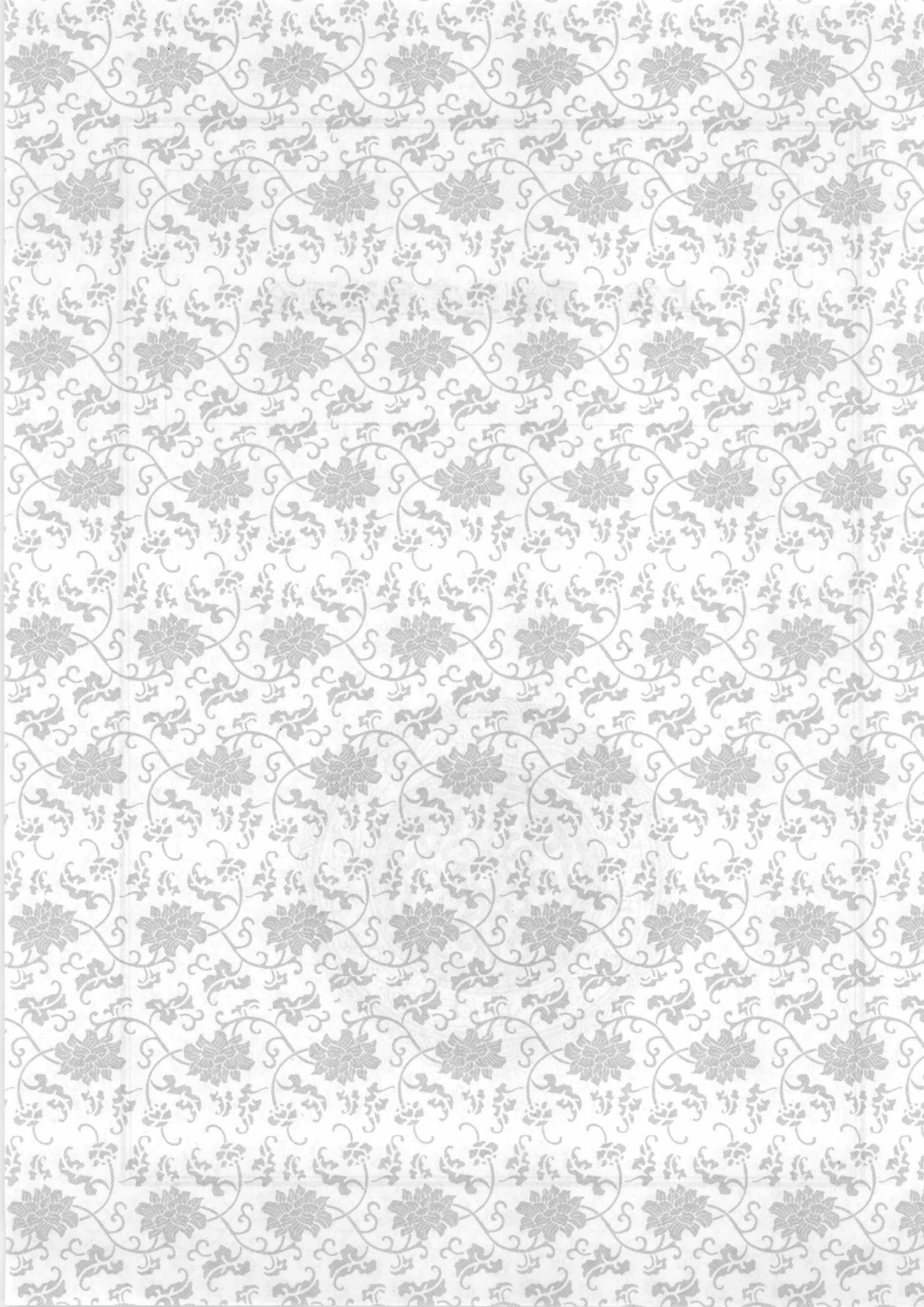
99	(十一) 推搓耳廓	77
99	(十二) 鸣天鼓	77
100	(十三) 按揉翳风	78
101	(十四) 按揉风池	79
101	(十五) 按揉哑门	79
101	(十六) 推擦项背	80
101	(十七) 按揉天宗	81
101	(十八) 按揉掐拿肩井	81
101	(十九) 拿捏项后大筋	82
102	(二十) 推桥弓	83
109	(二十一) 抹擦颈面	83
101	(二十二) 揉揉面颊	84
101	(二十三) 啄弹面颊	85
101	(二十四) 点按头部	85
101	(二十五) 梳理叩击头部	86
101	(二十六) 提拉旋转斜扳颈椎	87
101	三、操作要领	88
110	第二节 端坐位操作方法	88
111	一、准备工作	88
111	二、操作步骤	89
112	(一) 按揉迎香	89
112	(二) 按揉四白	90
112	(三) 按揉睛明	91
112	(四) 推抹眼眶	92
112	(五) 按压眼球	92
112	(六) 推印堂	93
112	(七) 开天门	94
112	(八) 按揉太阳	95
112	(九) 推擦耳根	95
112	(十) 捏捻掐提耳廓	96
120	(十一) 推搓耳廓	97
121	(十二) 鸣天鼓	97
121	(十三) 按揉翳风	98

77	(十四) 按揉风池	99
77	(十五) 按揉哑门	99
87	(十六) 拿捏项后大筋	100
97	(十七) 按拿肩井	101
97	(十八) 搓擦肩背	102
08	(十九) 推桥弓	102
18	(二十) 抹擦颈面	103
18	(二十一) 揉揉面颊	104
58	(二十二) 啄弹面颊	104
68	(二十三) 点按头部	105
78	(二十四) 梳理叩击头部	106
48	(二十五) 屈旋提拉斜扳颈椎	106
28	三、操作要领	107
24	第三节 自我保健操作方法	108
08	一、准备工作	108
78	二、操作步骤	109
38	(一) 按揉迎香	109
88	(二) 按揉四白	110
88	(三) 按揉睛明	111
98	(四) 推抹眼眶	111
08	(五) 按压眼球	112
08	(六) 推印堂	113
09	(七) 开天门	113
10	(八) 按揉太阳	114
50	(九) 推擦耳根	115
09	(十) 捏捻掐提耳廓	116
60	(十一) 推搓耳廓	117
40	(十二) 鸣天鼓	117
28	(十三) 按揉翳风	118
20	(十四) 按揉风池	119
00	(十五) 按揉哑门	119
70	(十六) 拿捏项后大筋	120
70	(十七) 按拿肩井	121
80	(十八) 搓擦肩背	122

（十九）推桥弓	123
（二十）抹擦颈面	123
（二十一）啄弹拍面	124
（二十二）点按头部	125
（二十三）梳理叩击头部	126
三、操作要领	127

上篇 围剿推拿疗法理论





围剿推拿疗法又称包围推拿疗法,是指操作者运用双手同时以包围状作用于头、面、颈、项、肩及背部的一种推拿治疗方法。是笔者从家传推拿绝技中不断总结提炼出来的一种奇特推拿疗法,这套推拿疗法结合了中医学、西医学以及现代科学的经络、腧穴、导引以及神经、生物全息等基本理论和原理,是一种最简单、最有效、最容易接受和学习掌握的推拿疗法。

第一节 围剿推拿疗法简述

围剿推拿疗法是以中医理论为基础并结合西医学和现代科学技术的一种治疗、预防和保健的按摩方法。主要强调的是经络穴位和按摩手法技巧的运用。其主要作用部位在第4、5胸椎以上的头、面、颈、项、肩及背部。操作形式灵活,他人或自我按摩均可,患者体位可以取仰卧位、端坐位或其他姿势。医者神定气聚,双手十指自然张开,呈包围状置于患者头面部两侧,十指指腹同时点按在相应穴位上,以大拇指或中指指腹为主要着力点,从鼻旁迎香穴开始,依鼻→眼→眶→眉→额→耳→项→颈→肩→背→面→头的顺序做经络、穴位循环按摩。

围剿推拿疗法是一套完整的、连续的、循环的和有效的头面部推拿疗法,与一般常见的头面部按摩不同,其手法技巧强调的是双手灵巧有机的配合运用,同时,要求医患两者相互配合或自我调息,运用导引功法融会贯通,由于手法和功法的协同作用,不仅能疏通经络、行气活血、理筋整复、平衡阴阳、调和脏腑,而且具有改善血液循环,促进新陈代谢、增强组织器官营养,调整免疫防御功能和提高



第一章

围剿推拿疗法概论



人体防病抗病能力的功效。通过对头、面、颈、项、肩和背等部位的手法刺激,发挥全身各个系统全面作用,从而,可以使人身心舒适、放松肌肉、恢复体力、缓解疲劳、改善亚健康状态、双向调节人体功能,最终达到防病治病、养生保健、强身健体、美容减肥、永葆青春和延年益寿的目的。

围剿推拿疗法最大的特点就是操作简单实用,容易上手掌握,劳动强度轻,而且不受时间和空间等条件限制,可以接受他人推拿,也可以自我操作,不管是从事推拿的专业医生,还是非推拿专业人士,每次只需按此按摩手法操作10~20分钟,即可有意想不到的神奇效果。

围剿推拿疗法具有简单实用性,更具有医学专业性,看似简单的推拿手法中有着复杂无穷的变化,用简单化的推拿手法处理医学专业问题。因此,围剿推拿疗法在突出疾病预防与治疗的同时,重视身体的养生和保健,其特殊的、独家的、效验的推拿手法及导引功法,效果已超过一般常规推拿疗法,实属国内首创。

第二节 围剿推拿疗法的作用原理

围剿推拿疗法与其他推拿方法一样,都是通过双手在人体经络、穴位或特定部位实施一定的手法,以调节人体的生理、病理状况,来达到治疗和预防疾病的目的。但是,围剿推拿疗法施治的特定部位主要集中在头、面、颈、项、肩及背部,而且更加强调推拿手法技巧以及调息导引功法的相互配合,其治疗疾病的范围比较广泛,经常使用此疗法还可以起到养生保健的作用,正所谓“有病治病,无病健体”。

围剿推拿疗法的作用原理是多方面的,概括起来有以下4点,一是疏通经络,行气活血;二是平衡阴阳,调和脏腑;三是理筋整复,解痉止痛;四是调整人体免疫功能,增强抗病防病能力。

一、疏通经络,行气活血

中医基础理论认为,经络具有“行气血而营阴阳,濡筋骨而利关节”的生理功能,内属脏腑,外络肢节,通里达表,贯穿上下,像立体的网络一样,“如环无端,循环往复”,联通遍布全身,将人体各部位联络成为一个有机的整体。人体的五脏六腑,四肢百骸,五官九窍,皮肉筋骨等只有通过经络输送气血和联络,才能充分发挥其各自的生理功能,并相互平衡和协调。如果经络不通,则经气不畅,气血瘀滞,“百病乃变化而生”。

围剿推拿疗法施治直接作用于人体头、面、颈、项、肩及背等体表经络腧穴，其疏通经络，行气活血的作用原理有以下2点：

1. 围剿推拿手法可以在人体头、面、颈、项、肩及背等体表“推穴道，走经络，行气血”，即通过推拿直接对人体体表产生刺激作用，促进了气血的流畅运行。
2. 通过推拿手法对人体头、面、颈、项、肩及背等体表局部做功，产生热能效应，加速了气血的畅通流动。

二、平衡阴阳，调和脏腑

阴阳，是我国古代的一个哲学概念，是古人认识自然世界的一种思维方法。“阴阳者，天地之道也，万物之根本”，自然界一切相互对应、相互资生、相互消长、相互转化的事物及现象都可以用阴阳来解释。早在两千多年以前，中医就用这种阴阳学说的哲学概念来解释人体的组织结构、生理功能和病理变化等，并且，一直指导着中医临床的诊断和治疗。

人体是由阴阳构成的，即两种既对立又统一的物质和功能。人体是一个有机的整体，表为阳，里为阴，上为阳，下为阴，腑为阳，脏为阴，气为阳，血为阴，功能为阳，物质为阴，等等。人体各个组成结构、功能、生理和病理是相互协调，相互影响的，当人体阴阳双方处于相对动态平衡状态时，即“阴平阳秘”，生命活动便正常，身体便健康。

阴阳平衡，则脏腑调和，五脏六腑的生化气血、容纳排泄的功能就正常，于是“精神乃治”。阴阳失衡，则脏腑功能失调，生化无源，气血难生，容纳不能，排泄困难，正不胜邪，百病乃生。

围剿推拿疗法平衡阴阳，调和脏腑功能的原理主要通过以下几点来实现：

1. 由于经络和腧穴具有介导作用，所以围剿推拿手法通过直接作用于人体头、面、颈、项、肩及背等体表经络和腧穴来完成平衡阴阳，调和脏腑的功能。例如通过按压眼球，可以改善心脏功能，刺激迷走神经兴奋，治疗室上性阵发性心动过速、失眠烦躁等病证；按揉迎香穴，可以调和胃肠道功能，以治疗便秘、腹泻等胃肠道病证。
2. 在人体体表相应部位，有脏腑器官投影区，例如耳部和面部均是完整人体的全息投影区，围剿推拿疗法对头面、耳部这些投影区的施治，能起到“直接”按摩脏腑的作用。
3. 脏腑的器质性病变，可以通过功能调节来发挥治疗作用，而围剿推拿疗法对脏腑功能具有双向调节作用，只要手法得当，则阴阳可得以平衡，脏腑功能得以调和，机体便处于健康状态。