生活 家庭书架 FAMILY BOOK SHELF
家庭书架 品质生活
21世纪家庭医疗保健系列丛书







图解穴位推拿按摩大全

精华版

主编 / 段晓猛

中西结合 取之精华
药食同用 相辅相成
深入前沿 与时俱进
贴近百姓 严谨灵活

内蒙古人民出版社

需要全本请访问 www.ertongbook.com

21世纪家庭医疗保健系列丛书







图解穴位推拿按摩大全

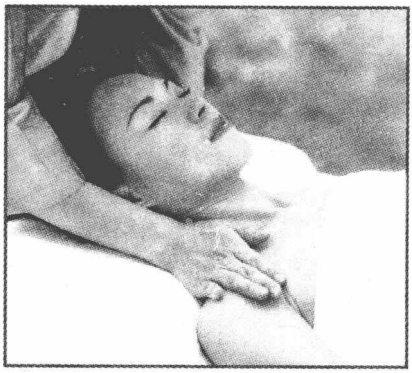
[illegible]

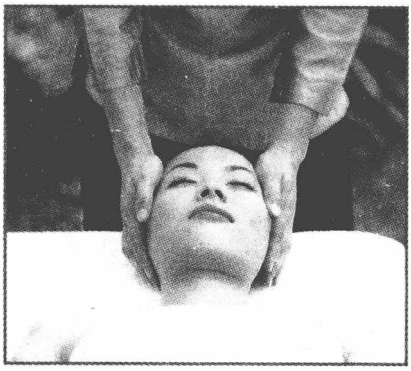
[illegible]

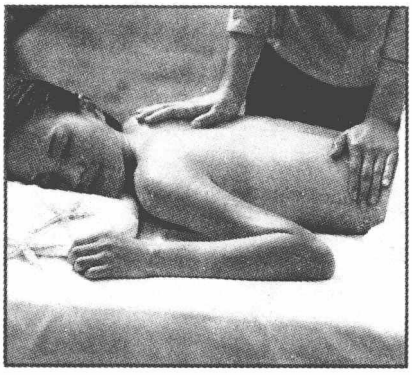
生活 家庭书架 品质生活

21世纪家庭医疗保健系列丛书

图解穴位推拿按摩大全







主编 / 段晓猛

精华版

内蒙古人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

图解穴位推拿按摩大全/段晓猛主编. —呼和浩特:内蒙古人民出版社,2009.5

(21世纪家庭医疗保健系列丛书)

ISBN 978-7-204-10048-4

Ⅰ. 图… Ⅱ. 段… 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074374号

21世纪家庭医疗保健系列丛书

主　　编	段晓猛
责任编辑	朱莽烈
封面设计	车艳芳
出版发行	内蒙古人民出版社
地　　址	呼和浩特市新城区新华大街祥泰大厦
印　　刷	北京市业和印务有限公司
开　　本	710×1000　1/16
印　　张	320
字　　数	4200千
版　　次	2009年6月第1版
印　　次	2009年6月第1次印刷
印　　数	1—3000套
书　　号	ISBN 978-7-204-10048-4/R·217
定　　价	520.00元(全20册)

如出现印装质量问题,请与我社联系。联系电话:(0471)4971562　4971659

前　言

按摩又称推拿、按跷等，是中医学外治疗法的一种。穴位按摩是一种非药物疗法，无创伤，无任何不良反应，有病防病，无病强身，完全符合当今医学界推崇的“无创作医学”和“自然疗法”的要求，而且疗效奇特，日益被医学界和社会大众所看好。为了让每个人对推拿按摩有一个全面的认识，我们组织了全国著名的专家学者精心编写了《图解穴位推拿按摩大全》。

本书从三个方面重点介绍了推拿按摩常用手法、推拿按摩常用配穴法、穴位推拿按摩除百病等。本书系统的介绍了实用穴位按摩的原理、作用、原则和注意事项及各条经脉主治规律、如何找穴、按摩手法和经络循行的病症表现，还介绍了自诊、自疗（穴位按摩）常用的有效防病、治病、保健、美容的方法，在您的早晚工作之余或茶余饭后之际，对自己的不适之处进行适当的穴位按摩治疗，将会取得意想不到的惊人的效果。

本书图文并茂，内容丰富，语言简洁，浅显易懂，注重实用性和科学性。本书可作为家庭按摩、强身健体自我按摩以及按摩爱好者的学习用书。

本书的出版得到了全国多位专家学者的大力支持和指导，深表感谢，并对在本书编写及出版的过程中给予帮助的各位人士表示感激。随着科技的不断进步及限于我们的水平，书中难免出现疏漏或不足，敬请同道和读者批评指正。

编者

2009 年 5 月

需要全本请访问 www.ertongbook.com



目　录

第一章　推拿按摩常用手法 …… (1)
推法 …… (1)
拿法 …… (11)
提法 …… (18)
抓法 …… (25)
揉法 …… (28)
捻法 …… (36)
滚法 …… (38)
运法 …… (43)
抖法 …… (44)
荡法 …… (46)
搓法 …… (51)
擦法 …… (61)
梳法 …… (64)
划法 …… (67)
抹法 …… (71)
拂法 …… (76)
抿法 …… (79)
挪法 …… (80)
捋法 …… (82)
第二章　推拿按摩常用配穴法 …… (85)
头部常用穴位图解 …… (85)
腹部常用穴位图解 …… (110)
背腰部常用穴位图解 …… (117)
手部常用穴位图解 …… (123)
足部常用穴位图解 …… (139)
第三章　穴位推拿按摩除百病 …… (151)
感冒 …… (151)



头痛 …… (152)
发热 …… (154)
咳嗽 …… (156)
哮喘 …… (157)
慢性支气管炎 …… (159)
中暑 …… (160)
昏厥 …… (162)
高血压病 …… (163)
短暂性脑缺血发作 …… (165)
失眠 …… (168)
神经衰弱 …… (170)
癫痫 …… (172)
冠心病 …… (173)
盗汗 …… (175)
老年性痴呆 …… (176)
体位性低血压 …… (178)
贫血 …… (179)
动脉硬化 …… (181)
中风后遗症 …… (183)
神经性呕吐 …… (185)
呃逆 …… (186)
胃脘痛 …… (187)
胃下垂 …… (188)
腹泻 …… (190)
便秘 …… (191)
肠易激综合征 …… (193)
胆囊炎和胆石症 …… (194)
慢性肝炎 …… (196)
尿石症 …… (197)
甲状腺功能亢进症 …… (199)
糖尿病 …… (200)
肥胖症 …… (202)
帕金森病 …… (203)
面肌痉挛 …… (205)



三叉神经痛 …… (207)
周围性面瘫 …… (209)
颞颌关节功能紊乱 …… (210)
落枕 …… (211)
颈椎病 …… (213)
肩关节周围炎 …… (214)
网球时 …… (216)
腕管综合征 …… (217)
急性腰扭伤 …… (219)
慢性腰肌劳损 …… (220)
腰椎间盘突出症 …… (222)
坐骨神经痛 …… (223)
髋关节滑囊炎 …… (224)
增生性膝关节炎 …… (225)
距小腿关节扭伤 …… (227)
类风湿性关节炎 …… (228)
黄褐斑 …… (229)
脱肛 …… (231)
子宫脱垂 …… (233)
乳腺增生 …… (234)
月经不调 …… (235)
痛经 …… (237)
盆腔炎 …… (239)
更年期综合征 …… (240)
小儿遗尿 …… (242)
小儿脑性瘫痪 …… (243)
佝偻病 …… (245)



第一章　推拿按摩常用手法

推　法

推法，是指施术者运用手指、手掌或拳头，按于患者肢体的治疗部位或穴位上，向前用力推之，称“推法”。一般由肢体的近端推向远端，或由上方推向下方，称“顺推法”。特殊情况下，也可由肢体远端推向近端，或由下方推向上方，称“逆推法”。

运用手指向前推动时，称“指推法”。较常用的有“拇指推法”、“剑指推法”和“四指推法”。按其推动方向，又可分为“拇指顺推法”、“拇指逆推法”、“拇指横推法”、“拇指旋推法”、“剑指顺推法”、“剑指逆推法”、“四指顺推法”、“四指逆推法”、“四指横推法”等。

运用手掌推动时，称“掌推法”。较常用的有“单掌推法”和“双掌推法”。按其推动方向，又可分为“平掌顺推法”、“平掌逆推法”、“平掌横推法”、“掌根顺推法”、“掌根逆推法”、“八字分推法”、“双掌交叉分推法”。按其作用部位，又可分为“腰背顺推法”、“腰背逆推法”、“上肢顺推法”、“下肢顺推法”、“上肢逆推法”、“下肢逆推法”等。

运用拳头前推动时，称“拳推法”。较常用的有“单拳推法”和“双拳推法”。按其推动方向，又可分为“单拳顺推法”、“单拳逆推法”和“双拳顺推法”、“双拳逆推法”等。

推法可用于全身各治疗部位或穴位上，也是一种比较常用的推拿手法。

推法的医疗作用：导气和血，活血化瘀，改善血液循环；温润皮肤，放松肌肉，缓解皮肤紧张肌肉痉挛；疏通经络，兴奋神经，调节神经的兴奋抑制过程；推动气血，养荣生津，调节脏腑功能等。

推法与揉法相配合，称“推揉法”。如旋推法即为推揉法也。推法与荡法相配合．称“推荡法”。有“上肢推荡法”、“下肢推荡法”、“胸腹推荡法”、“腰背推荡法”等。

（一）拇指推法

【手法要领】　用拇指指腹着力，按于治疗部位上，并用力向前推动。

【操作步骤】　施术者用拇指指腹着力，按于患者治疗穴位或治疗部位上，用力向前推动，使其产生相应的感应，称“拇指推法”（图1－1）。

若从患者肢体的近端推向远端，或从患者肢体的上方推向下方，称“拇指顺推法”（图1－2）。

若从患者肢体的远端推向近端，或从患者肢体的下方推向上方，称“拇指逆推法”（图1－3）。

若用双拇指同时或交替进行顺推，则称“双拇指顺推法”（图1－4），或“双拇指交替顺推法”。

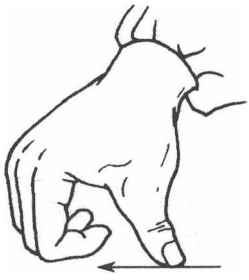


图1－1　拇指推法

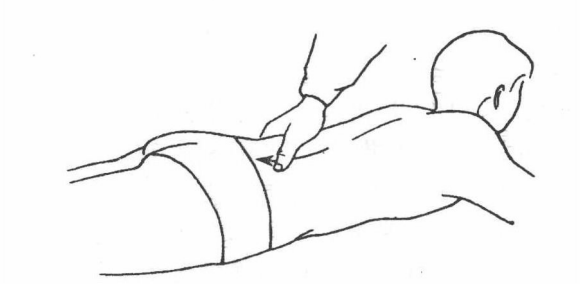


图1－2　拇指顺推法

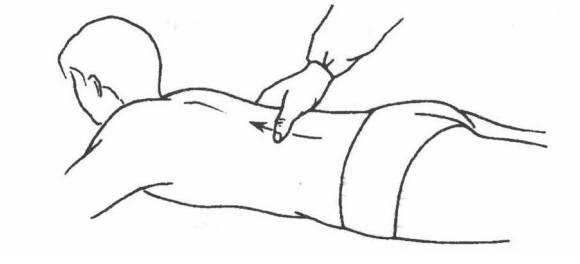


图1－3　拇指逆推法

若用双拇指同时或交替进行逆推，则称“双拇指逆推法”（图1－5），或“双拇指交替逆推法”。



图1-4　双拇指顺推法

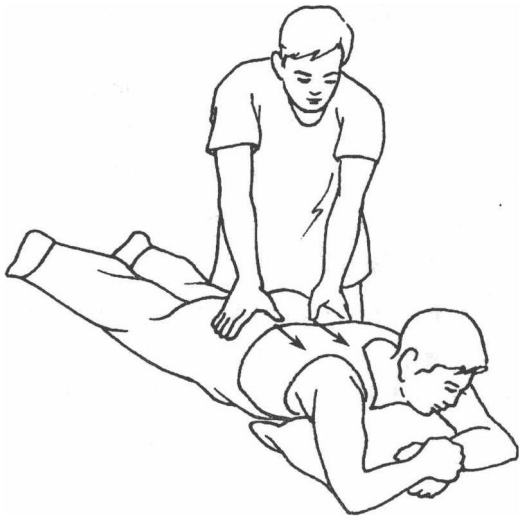


图1-5　双拇指逆推法

若用拇指向尺侧横推，则称“拇指横推法”。双拇指的横推，即向两尺侧的分推，

又称“双拇指分推法”（图1-6）。

若用拇指指腹着力，边向前推动，同时进行旋转揉动，称“拇指旋推法”（图1-7），也可称谓“拇指推揉法”。



图1-6　双拇指分推法

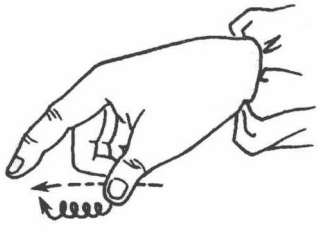


图1-7　拇指旋推法

【适用部位】　一般常用于头面、胸腹、腰背及四肢等治疗部位或穴位上。

需要全本请访问 www.ertongbook.com

【力度感应】　中度有力，摩擦皮肤，推动肌肉气血，可产生酸麻胀感。

【主治作用】　疏通经络、推动气血，顺推引气血以营四末；逆推引气血充实内脏。温润肌肤，缓解痉挛，祛风散寒，消肿消炎。刺激穴位，兴奋神经，调节神经的兴奋抑制过程，镇静止痛。活血化瘀，养荣生津，调和脏腑功能，使之正常的运转。

（二）剑指推法

【手法要领】　用食中二指指腹着力，按于治疗部位上，并向前推动。

【操作步骤】　施术者用食中二指相并拢，用食中二指指腹着力，按于患者肢体的治疗部位或穴位上，并向前用力推动，使其产生相应的感应，称“剑指推法”（图 1－8）。若用剑指推法从近端推向远端，或从上方推向下方，称“剑指顺推法”（图 1－9）；若从远端推向近端，或从下方推向上方，称“剑指逆推法”（图 1－10）。

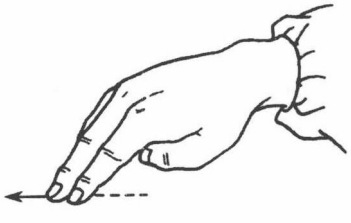


图 1－8　剑指推法

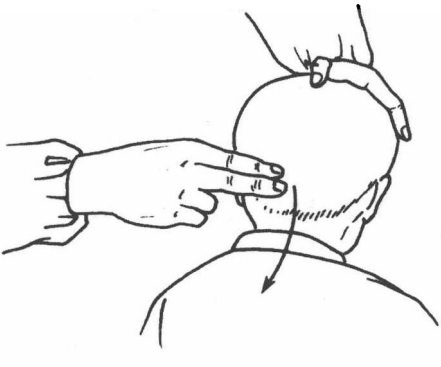


图 1－9　剑指顺推法

【适用部位】【力度感应】【主治作用】　略同于拇指推法。

（三）四指推法

【手法要领】　用四指指腹着力，按于治疗部位上，并用力向前推动。

【操作步骤】　施术者用食中环小四指并拢，以四指指腹着力，按于患者治疗部位或穴位上，并用力向前推动，使其产生相应的感应，称谓“四指推法”。若从患者肢体近端推向远端，或从上方推向下方，称“四指顺推法”（图 1－11）。若从患者肢体远端推向近端，或从下方推向上方，称“四指逆推法”（图 1－12）。若从患者肢体的侧方横推，或缘着肋间隙横推，称“四指横推法”（图 1－13）。

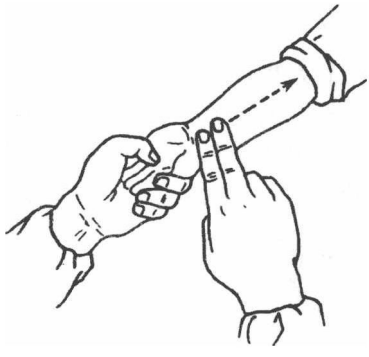


图 1－10　剑指逆推法



图 1－11　四指顺推法

【适用部位】【力度感应】【主治作用】　略同于拇指推法，但其着力面积更大一些，故多用于胸腹腰背等处。



图 1－12　四指逆推法



图 1－13　四指横推法

（四）平掌推法

【手法要领】　以手掌着力，按于治疗部位上，向前用力推动。

【操作步骤】　施术者用平掌着力，按于患者肢体的治疗部位或穴位上，用力向指尖方向推动，称谓“平掌推法”。若从近端推向远端，或从上方推向下方，称“平掌顺推法”（图 1－14）。其作用于下肢者，又称谓“下肢顺推法”。若从远端推向近端，或从下方推向上方，称“平掌逆推法”（图 1－15）。其作用于下肢者，又称谓“下肢逆推法”。若以平掌向侧方横形推动，则称“平掌横推法”（图 1－16）。常用于胸腹肩背等处，故又有时称谓“胸部横推法”或“腹部横推法”、“肩部横推法”等。

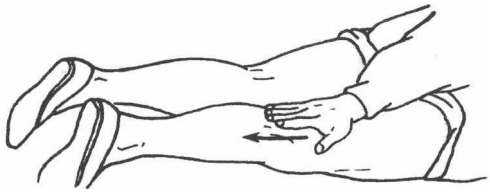


图 1－14　平掌顺推法



图 1－15　平掌逆推法

【适用部位】　一般常用于胸腹、肩胛、腰背及下肢部。

【力度感应】【主治作用】　略同于拇指推法。但其作用面积较大，而且便于加大用力。



图 1－16　平掌横推法

（五）掌根推法

【手法要领】　以掌根着力，按于治疗部位或穴位上，并用力向前推动。

【操作步骤】　施术者用手掌根部着力，按于患者治疗部位或穴位上，并用力向前推动，称“掌根推法”。若从患者肢体的近端推向远端，或从上方推向下方，称“掌根顺推法”（图 1－17）。若从肢体远端推向近端，或从下方推向上方，称“掌根逆推法”（图 1－18）。

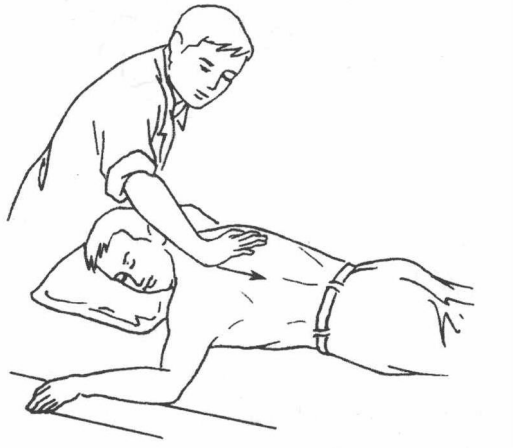


图 1－17　掌根顺推法



图 1－18　掌根逆推法

【适用部位】【力度感应】【主治作用】　同平掌推法，并便于加大集中用力。

（六）腰背顺推法

【手法要领】　用双手掌着力，按于脊柱两侧，从上向下顺推。

【操作步骤】　施术者用双手掌或掌根着力，按于患者腰背脊柱两侧，从上向下反复顺推，推至骶骨处，称“腰背顺推法”（图 1－19）。

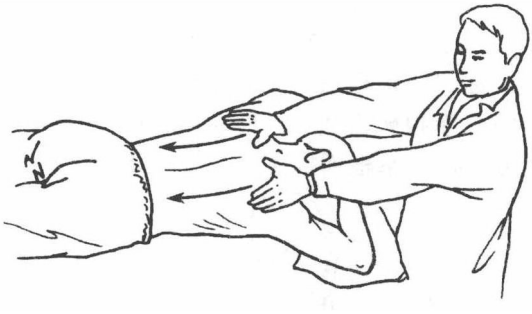


图 1－19　腰背顺推法

【力度感应】【主治作用】　同于平掌推法。主治腰背部疾患和损伤。

（七）腰背逆推法

【手法要领】　用双手掌着力，按于脊柱两侧，从下向上逆推。

【操作步骤】　施术者用双手堂或掌根着力，按于患者腰背部脊柱两侧，从下向上反复逆推，称“腰背逆推法”（图 1－20）。

【力度感应】【主治作用】　同上。

（八）双拳顺推法

【手法要领】　用双手握拳，按于



图 1－20　腰背逆推法

腰背脊柱两侧，从上向下顺推。

【操作步骤】　施术者用双手握拳，以双拳四指中节背侧及掌根着力，按于患者腰背脊柱两侧，从上向下反复顺推，直推至骶骨处，使其产生相应的感应。称“双拳顺推法”（图 1－21）。若用单拳顺推时，则称谓“单拳顺推法”。

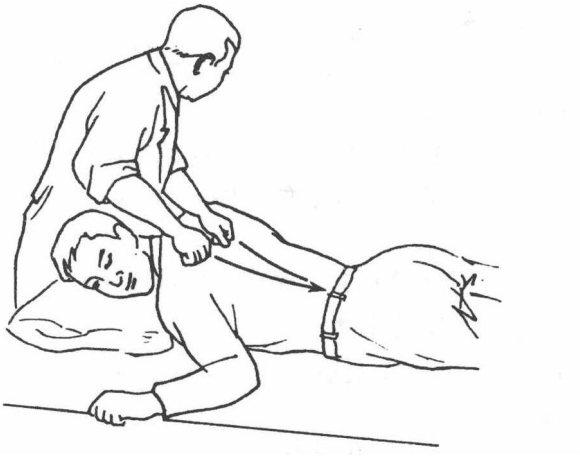


图 1－21　双拳顺推法

【力度感应】【主治作用】　略同于腰背顺推法，并便于加大用力。

需要全本请访问 www.ertongbook.com