推拿按摩图解速记手册

主摇编摇邵水金
副主编摇姜摇俊摇余安胜
摇摇摇摇张建华
编摇委摇毛根金摇赵英侠
摇摇摇摇于摇波摇刘庆标
摇摇摇摇黄庆武摇周秋生
摇摇摇摇王摇红摇邹国兴
摇摇摇摇刘海燕摇何铭森

上海科学技术文献出版社

需要全本请访问 www.er

前摇摇言

推拿又称“按摩”,是中医学宝库中的一个重要组成部分,是中药、针灸、推拿、气功四大临床治疗手段之一。推拿疗法以其方法简便、疗效显著、经济安全等优点,深受广大医生和患者的欢迎。为了便于学习、易于掌握、利于速记,我们以高等医药院校教材《推拿学》(俞大方主编)为蓝本,编写了这本《推拿按摩图解速记手册》。

本手册分上、中、下三篇。上篇介绍 [illegible] 个常用推拿穴位和 [illegible] 种基本推拿手法。中篇介绍 [illegible] 种常见病证的推拿治疗和全身各部保健按摩、强身健体自我按摩、美容与减肥按摩等内容。下篇附有十四经络循行图、全部穴位体表分布图、全身骨骼图和全身肌肉图,便于读

者查阅。

本手册图文并茂，内容丰富，语言简洁，浅显易懂，注重实用性和科学性。

本手册可供广大临床推拿医生、中医院校师生、推拿初学者及初、中、高级保健按摩师使用，亦可作为家庭按摩、强身健体自我按摩以及按摩爱好者的学习用书。由于本人水平所限，书中难免存在不足之处，望广大读者指正。

邵水金
上海中医药大学
圆扭装年 远月

目摇摇录

上摇摇篇

一、推拿常用穴位 …… 员
（一）头颈部 …… 圆
员援百会 …… 圆
圆援四神聪 …… 圆
猿援攒竹 …… 猿
源援睛明 …… 源
缘援四白 …… 源
远援地仓 …… 源
苑援神庭 …… 源
愿援印堂 …… 源
怨援鱼腰 …… 缘
员园援迎香 …… 远
员员援水沟 …… 远
员圆援头维 …… 远

员援下关 …… 远
员援颊车 …… 苑
员援丝竹空 …… 苑
员援瞳子髎 …… 愿
员援太阳 …… 愿
员援率谷 …… 愿
员援翳风 …… 愿
圆援风府 …… 愿
圆援风池 …… 怨
圆援人迎 …… 冤
圆援天突 …… 冤
圆援缺盆 …… 冤
圆援桥弓 …… 冤
（二） 躯干部 …… 冤
员援中府 …… 冤
圆援膻中 …… 冤
猿援期门 …… 冤
源援章门 …… 鼋
缘援鸠尾 …… 鼋
远援中脘 …… 鼋
苑援梁门 …… 鼋
愿援神阙 …… 鼋

需要全本请访问 www.er

怨援天枢 …… 员源
员员援气海 …… 员豫
员员援关元 …… 员豫
员圆援大椎 …… 员豫
员缘援肩井 …… 员豫
员源援肩外俞 …… 员远
员豫援天宗 …… 员苑
员远援夹脊 …… 员苑
员苑援大杼 …… 员愿
员愿援风门 …… 员怨
员怨援肺俞 …… 员怨
圆员援心俞 …… 员怨
圆员援肝俞 …… 圆员
圆圆援脾俞 …… 圆员
圆猿援肾俞 …… 圆员
圆援命门 …… 圆员
圆豫援志室 …… 圆员
圆远援腰阳关 …… 圆员
圆苑援八髎 …… 圆员
（三） 上肢部 …… 圆猿
员援肩髃 …… 圆猿
圆援肩内陵 …… 圆猿

猿援曲池 …… 圆袁
源援肩髃 …… 圆袁
缘援肩贞 …… 圆原
远援极泉 …… 圆缘
苑援小海 …… 圆缘
愿援曲泽 …… 圆元
怨援尺泽 …… 圆元
员援内关 …… 圆苑
员援列缺 …… 圆苑
员援神门 …… 圆苑
员援外关 …… 圆怨
员援阳溪 …… 圆怨
员援合谷 …… 圆怨
员援落枕穴 …… 圆怨
员援腰痛点 …… 猿园
员援十宣 …… 猿员
员援劳宫 …… 猿园
（四） 下肢部 …… 猿袁
员援环跳 …… 猿袁
圆援承扶 …… 猿袁
猿援殷门 …… 猿源
源援委中 …… 猿缘

缘援承山 …… 猿缘
迁援风市 …… 猿缘
死援伏兔 …… 猿苑
愿援梁丘 …… 猿苑
怨援鹤顶 …… 猿苑
员面援犊鼻 …… 猿愿
员膝援足三里 …… 猿愿
员面援阑尾穴 …… 猿愿
员跳援条口 …… 猿愿
员溶援丰隆 …… 猿怨
员缘援阳陵泉 …… 源园
员迁援胆囊穴 …… 源园
员悬援悬钟 …… 源园
员危援昆仑 …… 源员
员怨援三阴交 …… 源员
圆面援太溪 …… 源员
圆膝援解溪 …… 源员
圆面援丘墟 …… 源袁
圆跳援太冲 …… 源袁
圆溶援内庭 …… 源袁
圆缘援至阴 …… 源袁
圆危援太白 …… 源原

圆援公孙 …… 源缘
圆援隐白 …… 源缘
圆援涌泉 …… 源远
二、推拿基本手法 …… 源苑
（一） 摆动类手法 …… 源苑
员援一指禅推法 …… 源苑
圆援揉法 …… 源愿
猿援揉法 …… 缘员
（二） 摩擦类手法 …… 缘缘
员援摩法 …… 缘缘
圆援擦法 …… 缘远
猿援推法 …… 缘愿
源援搓法 …… 远园
缘援抹法 …… 远园
远援梳法 …… 远员
（三） 挤压类手法 …… 远猿
员援按法 …… 远源
圆援点法 …… 远缘
猿援拨法 …… 远苑
源援捏法 …… 远苑
缘援拿法 …… 苑园
远援掐法 …… 苑园

苑援捻法 …… 苑园
愿援踩跷法 …… 苑园
（四） 振动类手法 …… 苑猿
员援抖法 …… 苑猿
圆援振法 …… 苑猿
（五） 叩击类手法 …… 苑远
员援拍法 …… 苑远
圆援击法 …… 苑苑
猿援弹法 …… 苑怨
（六） 运动关节类手法 …… 愿员
员援摇法 …… 愿员
圆援背法 …… 愿苑
猿援扳法 …… 愿愿
源援拔伸法 …… 怨猿

中摇摇篇

一、常见病证的推拿治疗 …… 怨苑
（一） 肩周炎 …… 怨苑
（二） 网球肘 …… 员园源
（三） 颈椎病 …… 员园缘
（四） 落枕 …… 员园苑
（五） 胸胁屏伤 …… 员园怨

(六) 急性腰扭伤 …… 员圆
(七) 慢性腰肌劳损 …… 员猿
(八) 腰椎间盘突出症 …… 员缘
(九) 梨状肌综合征 …… 员愿
(十) 踝关节扭伤 …… 员愿
(十一) 胃痛 …… 员苑
(十二) 便秘 …… 员缘
(十三) 头痛 …… 员远
(十四) 失眠 …… 员愿
(十五) 高血压病 …… 员园
(十六) 半身不遂 …… 员猿
(十七) 面瘫 …… 员远
(十八) 痛经 …… 员愿
(十九) 小儿泄泻 …… 员员
(二十) 小儿肌性斜颈 …… 员猿
二、全身保健按摩 …… 员源
(一) 头面部 …… 员源
(二) 颈肩部 …… 员愿
(三) 胸腹部 …… 员园
(四) 背腰部 …… 员园
(五) 上肢部 …… 员缘
(六) 下肢部 …… 员苑

需要全本请访问 www.er

三、强身健体自我按摩 …… 员园
（一） 补肾益精法 …… 员园
（二） 健脾养胃法 …… 员源
（三） 疏肝利胆法 …… 员苑
（四） 宣肺通气法 …… 员怨
（五） 宁心安神法 …… 员缘
（六） 消除疲劳法 …… 员愿
（七） 振奋精神法 …… 员怨
（八） 调和阴阳法 …… 员圆
（九） 催眠法 …… 员圆
（十） 护发法 …… 员远
（十一） 明目法 …… 员苑
（十二） 聪耳法 …… 员员
（十三） 通鼻法 …… 员圆
（十四） 固齿法 …… 员猿
（十五） 清咽法 …… 员源
（十六） 强项法 …… 员缘
（十七） 通乳法 …… 员远
（十八） 通便法 …… 员苑
（十九） 上肢保健法 …… 员愿
（二十） 下肢保健法 …… 圆愿
四、美容与减肥按摩 …… 圆缘

（一） 美容按摩 …… 圆缘
（二） 减肥按摩 …… 圆园

下摇摇篇

一、经络循行图 …… 圆源
（一） 手三阴经 …… 圆源
员援手太阴肺经 …… 圆源
圆援手少阴心经 …… 圆缘
猿援手厥阴心包经 …… 圆远
（二） 手三阳经 …… 圆苑
员援手阳明大肠经 …… 圆苑
圆援手太阳小肠经 …… 圆愿
猿援手少阳三焦经 …… 圆怨
（三） 足三阳经 …… 圆园
员援足阳明胃经 …… 圆园
圆援足太阳膀胱经 …… 圆员
猿援足少阳胆经 …… 圆猿
（四） 足三阴经 …… 圆猿
员援足太阴脾经 …… 圆猿
圆援足少阴肾经 …… 圆源
猿援足厥阴肝经 …… 圆缘
（五） 任脉、督脉 …… 圆远

员援任脉 …… 圆玩
圆援督脉 …… 圆苑
二、人体穴位分布图 …… 圆葱
（一） 头颈部穴位 …… 圆葱
（二） 躯干部穴位 …… 圆怨
员援躯干前面穴位 …… 圆怨
圆援躯干后面穴位 …… 圆园
猿援躯干侧面穴位 …… 圆员
（三） 上肢部穴位 …… 圆圆
员援上肢前面穴位 …… 圆圆
圆援上肢后面穴位 …… 圆猿
（四） 下肢部穴位 …… 圆源
员援下肢前面穴位 …… 圆源
圆援下肢后面穴位 …… 圆缘
猿援下肢内侧面穴位 …… 圆玩
源援下肢外侧面穴位 …… 圆苑
三、人体全身骨骼图 …… 圆葱
四、人体全身肌肉图 …… 圆怨
（一） 身体前面肌肉的分布 …… 圆怨
（二） 身体背面肌肉的分布 …… 圆园

上摇篇

一、推拿常用穴位

腧穴是指人体脏腑经络气血输注于体表的部位，也是接受针灸、按摩刺激的部位，又名“穴位”、“穴道”、“孔穴”。

分布于人体的穴位很多，大体可分为十四经穴、经外奇穴和阿是穴三类。十四经穴是指归属于十二经及任、督二脉的腧穴，简称“经穴”，全身经穴有 [illegible] 个。经外奇穴是指没有归属于十四经的腧穴，简称“奇穴”，常用的奇穴有 [illegible] 个。阿是穴是指无具体名称、无固定部位，而是以痛处为腧的穴位。本书按人体头颈部、躯干部、上肢部和下肢部，选择了 [illegible] 个推拿常用穴位，分述如下。

(一) 头颈部

员援百会摇督脉

【定位】 前发际正中直上 缘寸，或两耳尖连线之中点 (图 员。

【主治】 头痛、眩晕、项强、脱肛、高血压。

【手法】 一指禅推、按、揉。

圆援四神聪摇经外奇穴

【定位】 百会穴前后左右各 员寸 (图 员。

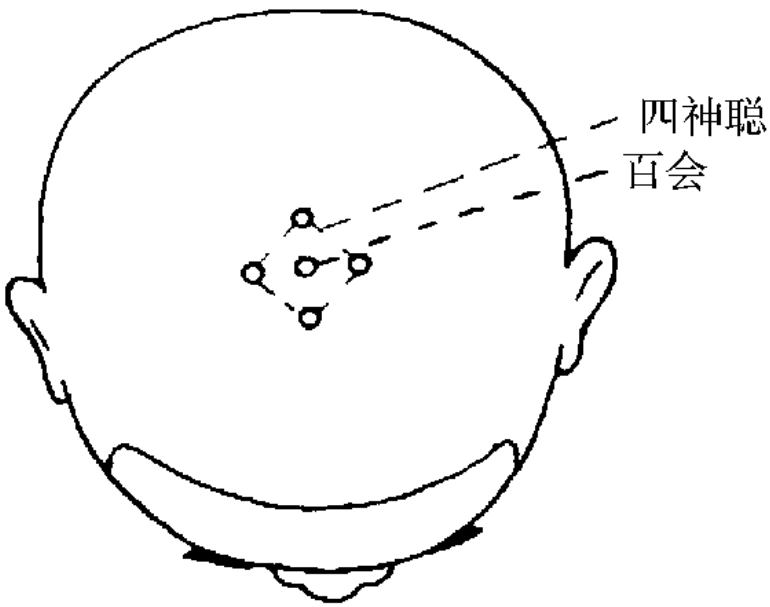


图 员摇百会、四神聪

【主治】 头痛、眩晕、失眠、健忘、脑积水、脑发育不全。

· 圆·

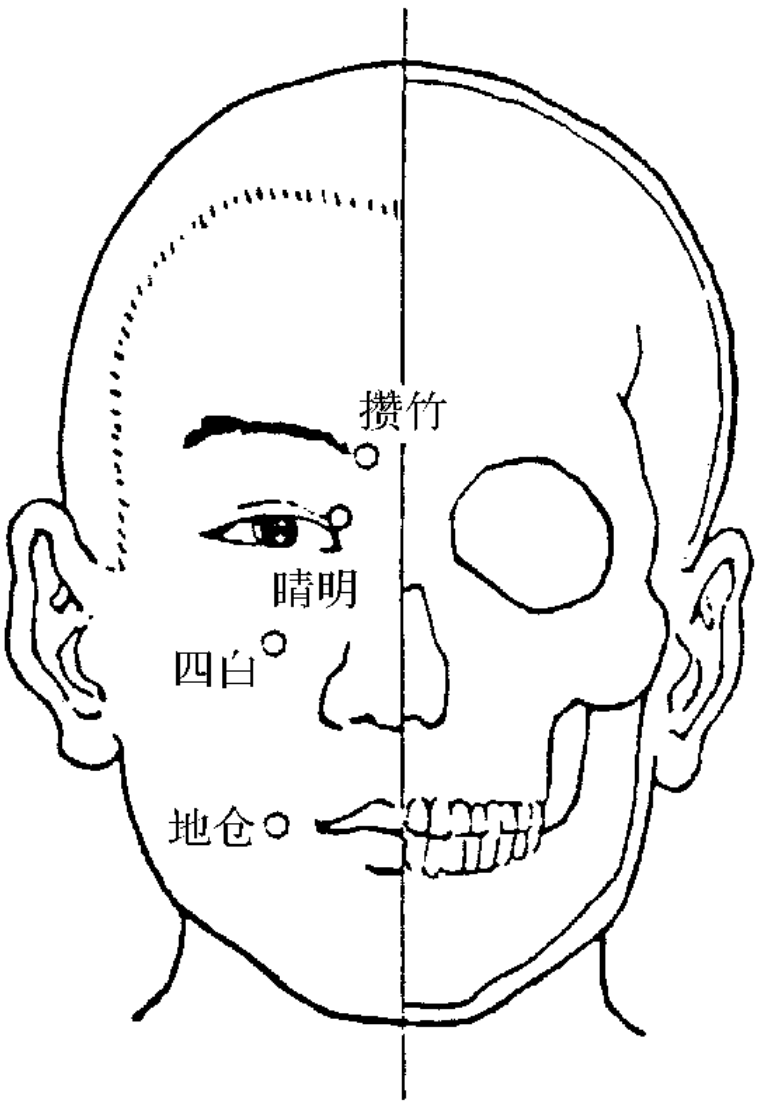
【手法】 一指禅推、按、揉。

猿援攒竹摇足太阳膀胱经

【定位】 眉头凹陷处(图圆)。

【主治】 头痛、眉棱骨痛、目痛、近视、呃逆。

【手法】 一指禅推、按、揉。



图圆摇攒竹、睛明、四白、地仓

需要全本请访问 www.er