

# 目 录

一、手法篇 .....	(1)
附：小儿推拿按摩手法 .....	(51)
附图：推拿手法 .....	(56)
二、治疗篇 .....	(74)
三、养生篇 .....	(91)
四、婴幼儿篇 .....	(102)
五、足部按摩篇 .....	(132)
六、十四经循行路线及主要穴位图 .....	(161)

# 一、手法篇

手法是推拿按摩疗法防治疾病的主要手段,它是用手或肢体其他部位(亦可借助于器械)按照特定的技巧动作,进行各种不同操作的方法。

手法要能够达到“持久、有力、均匀、柔和与深透”的基本要求。

推法是以掌、指、或肘后鹰嘴部为着力部位,在体表部位上做直线,单方向的推动的手法。

由于推法操作灵活,刺激力能强能弱,手法推触面可大可小,所以,本法适用于全身各部位和穴位。

平推法又叫指推法,是以拇指面为着力部进行操作,多用于头面、胸腹、腰背等部位。

掌推法是以全掌为着力部进行操作,多用于背部、腰骶部、四肢等部位。

夹脊推法是以拇指指面与食指中节挠侧缘为着力部进行操作,用于脊柱的棘突两侧。

八字推法时,虎口张开,以拇指指面与食指中节背面为着力进行操作,用于脊柱两侧和上肢部、小腿等部位。

肘推法时,屈肘,以肘后突起部为着力部进行操作,多用于腰背部、臀部及大腿等部位。

分推法是以两手拇指指面为着力部,从一点同时向左右或上下推,常用于腰背部、骶部及胸腹部等。

运用推法时要注意用力要稳,速度要缓慢,着力部位要紧贴皮肤。本法可以在人体各部使用。

拿法是用拇指与其他四指指面为着力部,对称用力拿取一定的穴位或部位的一种手法。

拿法是临床常用的手法之一,多作为治疗的开始手法,亦常作为急救的手法而用于昏厥的复苏。

拿法刺激力较强,故在应用时不可久施,多用,同时还须视病人的体质,耐受性等具体情况来决定其刺激力的大小。

拿法在临床运用时极少单独使用,一般都结合其他手法或交替运用,或同时运用。

拿捏法即拿法与捏法交替同时操作,组成拿、捏的复合手法,多用于颈肩部,腰部,四肢部等。

拿揉法即拿法与拇指揉同时操作,组成拿、揉的复合手法,常用于穴位上的操作,本法用于急救,往往是先拿后揉,或拿、揉交替。

拿抖法是用双手先拿取一定部位后,进行小幅度、快频率的抖动,有人称此法为“拿提抖法”或“提抖法”。宜用于腰部、肩部和膝部。

拿法用于治疗儿科病症,多单法运用,尤其以三指拿法使用最多。

拿法是各种手法中刺激较强的一种,拿定肘肉时,用力由轻到重,达到重而不滞,活而不力,施法时应用手指指腹,而不是用指端。

拿法动作要缓和而有连续性,用力要由轻到重,不可骤然用力。

按法是以手指或掌,或肢体其他部位为着力部,逐渐用力,按而留之的一种手法。

指按法以拇指面为着力部,多用于腰背部。

掌按法以全掌掌面为着力部,多用于腰背、腹部。

指峰按法又称点法,是以拇指或中指指峰为着力部,宜用于穴位,亦可用于急救复苏,若用拇指指中端着力,则又称为

查看完整版

付费下载



---

## 【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





## 【风水】风水命理资料合集\_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



## 【中医】中华传统医学资料大全\_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



## 【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术\_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



## 【武术】传统武术与现代搏击术\_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



## **【集藏】经史子集库\_13300 卷**

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



## **【国画】传世名画 \_ 6100 卷**

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



## **【县志】方志\地方县志\乡志\地理志\_8100 册**

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



## **【国学】中华古籍库—32 万册古籍书**

32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】包括各地方志、日本内...

**【更多】** >> <https://www.fozhu920.com/list/>