

父不懂医为不慈，子不懂医为不孝，  
中医应该如何学习，从什么书看起，  
要想学习真正的中医不可不知倪海厦，  
提供人纪天纪全套教材，联系QQ1254896889  
新浪共享可搜索梁东对话倪海厦的文章  
在优酷上网上搜索倪针灸，倪伤寒的视频。  
你会知道什么是真正的经方中医，  
中医也有不能治病的时方派，温病派

# 目 录

---

<b>绪论</b> .....	( 1 )
<b>一、易筋经、捏筋、拍打、正骨疗法的起源与形成</b> .....	( 1 )
<b>二、易筋经、捏筋拍打疗法的中医理论基础</b> .....	( 3 )
<b>第一章 捏筋疗法</b> .....	( 6 )
<b>第一节 捏筋法的练功</b> .....	( 6 )
<b>一、拧棒势</b> .....	( 7 )
<b>二、指挥势</b> .....	( 8 )
<b>三、穿掌抓空拳</b> .....	( 8 )
<b>第二节 捏筋法的手法</b> .....	( 10 )
<b>一、捏法</b> .....	( 11 )
<b>二、揉法</b> .....	( 13 )
<b>三、拮法</b> .....	( 16 )
<b>四、拿法</b> .....	( 18 )
<b>五、点法</b> .....	( 21 )
<b>六、拨法</b> .....	( 23 )
<b>七、刮法</b> .....	( 23 )
<b>八、划法</b> .....	( 24 )
<b>九、搓法</b> .....	( 24 )
<b>十、压法</b> .....	( 26 )
<b>十一、滚法</b> .....	( 28 )
<b>十二、掐法</b> .....	( 30 )
<b>十三、推法</b> .....	( 31 )

十四、扳法 .....	(32)
十五、抖法 .....	(33)
十六、抓法 .....	(36)
十七、摇法 .....	(36)
十八、摆法 .....	(40)
十九、挤法 .....	(40)
二十、袪法 .....	(40)
二十一、引法 .....	(41)
二十二、拔法 .....	(42)
二十三、折法 .....	(45)
二十四、打法 .....	(47)
第三节 捏筋法的注意事项 .....	(48)
第四节 捏筋法的部位 .....	(49)
<b>第二章 拍打疗法</b> .....	<b>(66)</b>
第一节 拍打法的用具 .....	(66)
第二节 拍打法的练功 .....	(67)
一、拍打练功要求 .....	(68)
二、拍打法练功各式 .....	(69)
第三节 拍打的方法 .....	(74)
一、持拍式与拍打方法 .....	(74)
二、拍打的节奏 .....	(75)
三、拍打的轻重 .....	(76)
四、拍打的顺序 .....	(76)
第四节 拍打法的部位 .....	(77)
一、躯干部,背后三条线 .....	(80)
二、上肢部,上肢四面 .....	(82)
三、下肢部,下肢四面 .....	(84)

第五节	拍打法的体位	( 86 )
一、	直立位	( 87 )
二、	扶立位	( 87 )
三、	弓箭位	( 87 )
四、	坐位	( 88 )
五、	俯卧位	( 88 )
六、	侧卧位	( 89 )
七、	仰卧位	( 89 )
第六节	拍打法的注意事项	( 90 )
<b>第三章</b>	<b>捏筋拍打疗法的临床应用</b>	( 92 )
第一节	头颈躯干部的疾患和损伤	( 92 )
一、	下颌关节紊乱	( 92 )
二、	颈椎病	( 93 )
三、	落枕	( 99 )
四、	颈部扭伤	( 102 )
五、	胸壁挫伤	( 103 )
六、	腰背痛	( 106 )
第二节	上部损伤	( 134 )
一、	肩关节周围炎	( 134 )
二、	臂丛神经炎	( 138 )
三、	冈上肌腱炎	( 143 )
四、	肱二头肌腱炎	( 145 )
五、	肱二头肌腱滑脱	( 146 )
六、	肩部挫伤	( 149 )
七、	肱骨外上髁炎(网球肘)	( 150 )
八、	肱骨内上髁炎(矿工肘)	( 152 )
九、	肘部挫伤	( 153 )

十、	上肢麻木无力症	(155)
十一、	桡骨茎突狭窄性腱鞘炎	(157)
十二、	腕关节劳损(腕痛)	(158)
十三、	腱鞘囊肿	(160)
十四、	屈指肌腱鞘炎	(161)
第三节	下肢部的损伤	(162)
一、	坐骨神经痛	(162)
二、	股外侧皮神经炎	(166)
三、	髌周病	(168)
四、	膝关节内外侧副韧带损伤	(171)
五、	腓肠肌痉挛与劳损	(174)
六、	踝关节扭伤	(176)
七、	踝部腱鞘炎	(178)
八、	足跟痛与跟骨骨刺	(180)
第四章	各科杂病	(184)
第一节	概述	(184)
第二节	内科部分	(185)
一、	头痛	(185)
二、	面神经麻痹	(190)
三、	面肌痉挛(三叉神经痉挛)	(191)
四、	三叉神经痛	(191)
五、	神经衰弱、失眠	(192)
六、	高血压症	(195)
七、	心悸、心痛、心慌、胸闷	(198)
八、	胃脘痛	(201)
九、	膈肌痉挛	(204)
十、	尿频 尿失禁	(205)

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/>**