

## 微信扫码获取配套视频资源



### 教学视频：

专家悉心讲解推拿操作手法，帮你快速掌握手法要领。



### 微信群：

为读者打造线上共同学习中医传统疗法的微信社群，与全国读者分享心得体会、交流学习经验。



### 如何领取线上学习资源？

无需下载，免去注册，省时提效

1. 微信点击“扫一扫”；
2. 扫描左侧二维码；
3. 关注“青岛出版社微服务”公众号。



### 如何加入微信群？

1. 微信点击“扫一扫”；
2. 扫描左侧二维码；
3. 根据提示加入微信群；
4. 回复关键字，获取更多增值服务。

## 图书在版编目（CIP）数据

零基础学推拿 / 成向东主编. — 青岛 : 青岛出版社, 2019.9  
ISBN 978-7-5552-8344-7

I. ①零… II. ①成… III. ①推拿—基本知识 IV. ①R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2019) 第 117382 号

### 《零基础学推拿》编委会

主 编：成向东

副主编：赵 峻 石艳芳 张 伟

编委会：石 沛 赵永利 姚 莹 王艳清 杨 丹 李 迪

书 名 零基础学推拿  
LING JICHU XUE TUINA

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市海尔路 182 号( 266061 )

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 13335059110 0532-68068026

责任编辑 刘晓艳

封面设计 曹雨晨

印 刷

出版日期 2019 年 9 月第 1 版 2019 年 9 月第 1 次印刷

开 本 16 开( 710mm × 1010mm )

印 张 13

字 数 150 千

图 数 200

书 号 ISBN 978-7-5552-8344-7

定 价 45.00 元

编校印装质量、盗版监督服务电话 4006532017 0532-68068638

建议陈列类别：中医保健类



# 目录

## 第1章

### 认识经络和穴位 ——推拿入门的先决条件

- |               |               |
|---------------|---------------|
| 取穴的基本方法 / 2   | 人体背部常用穴位 / 8  |
| 人体头面部常用穴位 / 4 | 人体上肢常用穴位 / 11 |
| 人体胸腹部常用穴位 / 6 | 人体下肢常用穴位 / 13 |

## 第2章

### 推拿基础知识 ——成为推拿高手的基本功

- |                    |                           |
|--------------------|---------------------------|
| 居家推拿的简介、功效及特点 / 18 | 常用的推拿介质 / 24              |
| 居家推拿的注意事项 / 19     | 推拿的时间掌控及推拿后的<br>反应应对 / 26 |
| 居家推拿常用基本手法 / 20    | 推拿的禁忌证 / 27               |
| 常用的推拿工具 / 22       |                           |

## 第3章

### 防病养生长寿 ——居家推拿自我保健

- |           |           |
|-----------|-----------|
| 滋养心神 / 30 | 强肾健体 / 36 |
| 清肝明目 / 32 | 纤体瘦身 / 38 |
| 健脾益胃 / 34 |           |

## 第4章

### 消除亚健康 ——缓解压力，改善不适

- |           |           |
|-----------|-----------|
| 消化不良 / 42 | 神经衰弱 / 49 |
| 食欲减退 / 45 | 心悸 / 50   |
| 视疲劳 / 46  | 胸闷 / 51   |
| 失眠 / 47   |           |



## 第5章

# 家庭常见病推拿 ——按按捏捏就有效

感冒 / 56

咳嗽 / 60

支气管哮喘 / 63

鼻炎 / 66

慢性咽炎 / 69

扁桃体炎 / 72

腹痛 / 75

腹泻 / 77

发热 / 80

胃痛 / 83

慢性胃炎 / 89

头痛 / 92

耳鸣 / 98

牙痛 / 101

肩周炎 / 104

腰腿痛 / 107

## 第6章

# 为感情加分 ——夫妻推拿消除难言之隐

月经不调 / 112

痛经 / 114

乳腺增生 / 118

盆腔炎 / 120

带下症 / 122

产后缺乳 / 123

更年期综合征 / 126

前列腺炎 / 129

早泄 / 131

阳痿 / 133

## 第7章

# 为父母推拿 ——改善中老年慢性病

高血压 / 140

糖尿病 / 143

高脂血症 / 146

痛风 / 149

冠心病 / 152

心绞痛 / 155

动脉硬化 / 158

健忘 / 160

坐骨神经痛 / 162

类风湿关节炎 / 164



第  
8  
章

## 小儿推拿百病消

——用双手把健康送给孩子

小儿发热 / 168

小儿咳嗽 / 169

小儿疳积 / 170

小儿厌食 / 171

小儿腹泻 / 172

小儿盗汗 / 174

小儿呃逆 / 175

小儿遗尿 / 176

小儿夜啼 / 177

第  
9  
章

## 职场疲劳一扫光

——自己动手舒筋活络

焦虑 / 180

心理压力大 / 182

全身疲劳 / 184

颈椎病 / 187

第  
10  
章

## 家庭自救方案

——突发病症的应急推拿

鼻出血 / 192

落枕 / 194

晕车晕船 / 196

中暑 / 197

昏厥 / 198