

目 次

凡例..... II

I . 坐位の推拿応用手技

第一節 頭面部

- | | |
|--|--------------------------------------|
| 1. 分抹頭陰陽
<small>ぶんまつとういんよう</small> | 16. 禪推全頭
<small>ぜんすいぜんとう</small> |
| 2. 開天門
<small>かいてんもん</small> | 17. 掃散全頭
<small>そうさんぜんとう</small> |
| 3. 分揉太陽
<small>ぶんじゅうたいよう</small> | 18. 偏峰推頭
<small>へんほうすいとう</small> |
| 4. 分揉側頭
<small>ぶんじゅうそくとう</small> | 19. 指擦鼻梁
<small>しきつびりょう</small> |
| 5. 分揉顎関節
<small>ぶんじゅうがくかんせつ</small> | 20. 旋按素髎
<small>せんあんそりょう</small> |
| 6. 分揉頬車
<small>ぶんじゅうきょうしゃ</small> | 21. 対按鼻柱
<small>たいあんびちゅう</small> |
| 7. 分抹眉毛
<small>ぶんまつまゆげ</small> | 22. 黄蜂入洞
<small>おうほうにゅうどう</small> |
| 8. 捏擰眉筋
<small>ねつどうびきん</small> | 23. 按揉迎香
<small>あんじゅうげいこう</small> |
| 9. 按点睛明
<small>あんてんせいめい</small> | 24. 搓揉全耳
<small>さじゅうぜんじ</small> |
| 10. 摩目
<small>まもく</small> | 25. 提拿全耳
<small>ていなぜんじ</small> |
| 11. 按揉顔穴
<small>あんきゅうがんけつ</small> | 26. 搓摩耳傍
<small>さまじぼう</small> |
| 12. 禪推顔穴
<small>ぜんすいがんけつ</small> | 27. 共鳴天鼓
<small>きょうめいてんこ</small> |
| 13. 順水推舟
<small>じゆんすいすいしゅう</small> | 28. 五指拿頭
<small>ごしなとう</small> |
| 14. 招人中
<small>こうじんちゅう</small> | 29. 掌拍前額
<small>しょうはくぜんがく</small> |
| 15. 滾頭
<small>こんとう</small> | 30. 掌擊百会
<small>しょうげきひやくえ</small> |

31. 叩打頭部 こうだとうぶ

第二節 頸背部

33. 滾頸背 こんけいばい

43. 輕搖喉頭 けいようこうとう

34. 禪推九經 ぜんすいきゅうけい

44. 按揉肩井 あんじゅうけんせい

35. 按揉池府 あんじゅうちふ

45. 捏拿肩井 ねつなけんせい

36. 捏拿風池 ねつなふうち

46. 膊運肩井 はくうんけんせい

37. 捏拿頸後 ねつなけいご

47. 肘圧肩井 ちゅうあつけんせい

38. 拔頸 ばっけい

48. 摩揉大椎 まじゅうだいつい

39. 搖頸 ようけい

49. 按揉背穴 あんじゅうはいけつ

40. 扳頸 ばんけい

50. 按揉背筋 あんじゅうはいきん

41. 推抹橋弓 すいまつきょうきゆう

56. 肩井發氣 けんせいはいつき

42. 纏推咽喉 てんすいいんこう

57. 拍打兩肩 はくだりょうけん

第三節 脊柱部

58. 按揉脊柱 あんじゅうせきちゅう

61. 搖腰 ようよう

59. 直擦脊柱 ちよくさつせきちゅう

62. 扳腰 ばんよう

60. 掌擊脊柱 しょうげきせきちゅう

第四節 胸脇部

63. 按揉胸穴 あんじゅうきょうけつ

67. 搓摩脇部 さまわきぶ

64. 橫擦胸部 おうさつきょうぶ

68. 臂鎖胸郭 ひさきょうかく

65. 直擦脇部 ちよくさつわきぶ

69. 挺胸擴背 ていきょうかくはい

66. 斜擦脇部 しゃさつわきぶ

70. 提腕挺胸 ていわんていきょう

第五節 上肢部

- | | | | |
|----------|-----------|-----------|------------|
| 71. 推肩 | すいけん | 89. 拿銅鎖 | な どう さ |
| 72. 滾肩 | こんけん | 90. 按揉肘穴 | あんじゅうちゅうけつ |
| 73. 按肩 | あんけん | 91. 彈撥小海 | たんぱつしょうかい |
| 74. 搓肩 | さけん | 92. 彈撥前腕 | たんぱつぜんわん |
| 75. 挿肩 | そうけん | 93. 揺肘過伸 | ようちゅうかしの |
| 76. 抱肩 | ほうけん | 94. 入拳屈肘 | にゅうけんくつちゅう |
| 77. 転肩 | てんけん | 95. 捻五指 | ねんごし |
| 78. 屈肘拉肩 | くつちゅうらうけん | 96. 揺五指 | ようごし |
| 79. 揺肩 | ようけん | 97. 扳五指 | はんごし |
| 80. 扳肩 | ばんけん | 98. 分抹掌指 | ぶんまつしょうし |
| 81. 滾上肢 | こんじょうし | 99. 指按手掌 | しあんしゅしょう |
| 82. 推上肢 | すいじょうし | 100. 对掌按掌 | たいしょうあんしょう |
| 83. 捏上肢 | ねつじょうし | 101. 招拿合谷 | こうなごうこく |
| 84. 鉋上肢 | ほうじょうし | 102. 招拿八邪 | こうなはちじゃ |
| 85. 搓上肢 | さじょうし | 103. 拔伸手指 | ぼっしんしゅし |
| 86. 擦上肢 | さつじょうし | 104. 揺手首 | ようてくび |
| 87. 抖上肢 | とうじょうし | 105. 扳手首 | ぼんてくび |
| 88. 点撥極泉 | てんはつきょくせん | 106. 抖手首 | とうてくび |

II 仰臥位の応用手技

第一節 頭面部

- | | | | |
|------|-------------------------------------|------|----------------------------------|
| 107. | <small>ぶんまつとういんよう</small>
分抹頭陰陽 | 120. | <small>さじゅうぜんじ</small>
搓捏全耳 |
| 108. | <small>かいてんもん</small>
開天門 | 121. | <small>ていなぜんじ</small>
提拿全耳 |
| 109. | <small>ぶんじゅうたいよう</small>
分揉太陽 | 122. | <small>さまじぼう</small>
搓摩耳傍 |
| 110. | <small>しょうじゅうそくとう</small>
掌揉側頭 | 123. | <small>きょうめいてんこ</small>
共鳴天鼓 |
| 111. | <small>ぶんじゅうそくとう</small>
分揉側頭 | 124. | <small>ごしなとう</small>
五指拿頭 |
| 112. | <small>ぶんじゅうがくかんせつ</small>
分揉顎關節 | 125. | <small>はくうんそくとう</small>
膊運側頭 |
| 113. | <small>ぶんじゅうきょうしゃ</small>
分揉頰車 | 126. | <small>ぜんすいぜんとう</small>
禪推全頭 |
| 114. | <small>ぶんまつまゆげ</small>
分抹眉毛 | 127. | <small>こんとうめん</small>
滾頭面 |
| 115. | <small>ねつどうびきん</small>
捏擰眉筋 | 128. | <small>じゃくたくとうめん</small>
雀啄頭面 |
| 116. | <small>ぶんまつめんてい</small>
分抹面庭 | 129. | <small>しだんとうめん</small>
指彈頭面 |
| 117. | <small>あんてんせいめい</small>
按点睛明 | 130. | <small>こうだとうめん</small>
叩打頭面 |
| 118. | <small>しきつびりょう</small>
指擦鼻梁 | | |
| 119. | <small>あんじゅうげいこう</small>
按揉迎香 | | |

第二節 頸部

- | | | | |
|------|----------------------------------|------|----------------------------------|
| 131. | <small>あんじゅうけいぶ</small>
按揉頸部 | 137. | <small>あんじゅうけんせい</small>
按揉肩井 |
| 132. | <small>たくあんふうち</small>
托按風池 | 138. | <small>ねつなけんせい</small>
捏拿肩井 |
| 133. | <small>すいちよくぼっけい</small>
垂直拔頸 | 139. | <small>ちゅうあつけんせい</small>
肘压肩井 |
| 134. | <small>じゅうじたくけい</small>
十字托頸 | 140. | <small>てんすいんこう</small>
纏推咽喉 |
| 135. | <small>しゃこうぼっけい</small>
斜向拔頸 | 141. | <small>けいようこうとう</small>
輕搖喉頭 |
| 136. | <small>しじゅうけつぽん</small>
指揉缺盆 | 142. | <small>すいまつこうぶ</small>
推抹喉部 |

第三節 胸腹部

- | | | | |
|------|-----------------------------------|------|------------------------------------|
| 143. | <small>ぶんすいはちどう</small>
分推八道 | 154. | <small>じゅうふく</small>
揉腹 |
| 144. | <small>へいすいきょうこつ</small>
平推胸骨 | 155. | <small>へいすいふくぶ</small>
平推腹部 |
| 145. | <small>あんじゅうきょうけつ</small>
按揉胸穴 | 156. | <small>すいろうふくぶ</small>
推拉腹部 |
| 146. | <small>おうさつきょうぶ</small>
横擦胸部 | 157. | <small>ていなふつきん</small>
提拿腹筋 |
| 147. | <small>ぜんすいきょうふく</small>
禅推胸腹 | 158. | <small>ぶんすいふくいんよう</small>
分推腹陰陽 |
| 148. | <small>くっしすいふく</small>
屈指推腹 | 159. | <small>なとかく</small>
拿肚角 |
| 149. | <small>きしすいふく</small>
跪指推腹 | 160. | <small>しょうふく</small>
抄腹 |
| 150. | <small>しあんきゅうきゅう</small>
指按九宮 | 161. | <small>こんきょうきょう</small>
滾胸脇 |
| 151. | <small>まふく</small>
摩腹 | 162. | <small>さじゅうきょうぶ</small>
搓揉脇部 |
| 152. | <small>すいひうんい</small>
推脾運胃 | 163. | <small>ちやくさつわきぶ</small>
直擦脇部 |
| 153. | <small>すいまふくぶ</small>
推摩腹部 | 164. | <small>しんせんふくぶ</small>
振顫腹部 |

第四節 上肢部

- | | | | |
|------|------------------------------|------|-----------------------------------|
| 165. | <small>すいけん</small>
推肩 | 174. | <small>さじょうし</small>
搓上肢 |
| 166. | <small>こんけん</small>
滾肩 | 175. | <small>さつじょうし</small>
擦上肢 |
| 167. | <small>あんけん</small>
按肩 | 176. | <small>とうじょうし</small>
抖上肢 |
| 168. | <small>てんけん</small>
転肩 | 177. | <small>てんはつきよくせん</small>
点撥極泉 |
| 169. | <small>ようけん</small>
揺肩 | 178. | <small>などうさ</small>
拿銅鎖 |
| 170. | <small>ばんけん</small>
扳肩 | 179. | <small>あんじゅうちゅうけつ</small>
按揉肘穴 |
| 171. | <small>こんじょうし</small>
滾上肢 | 180. | <small>だんぱつしょうかい</small>
弹撥小海 |
| 172. | <small>すいじょうし</small>
推上肢 | 181. | <small>だんぱつぜんわん</small>
弹撥前腕 |
| 173. | <small>ねつじょうし</small>
捏上肢 | 182. | <small>ようちゅうかしん</small>
摇肘過伸 |

183. 入拳屈肘 にゅうけんくつちゅう
 184. 捻五指 ねんごし
 185. 揺五指 ようごし
 186. 扳五指 ばんごし
 187. 分抹掌指 ぶんまつしょうし
 188. 指按手掌 しあんしゅしょう
 189. 对掌按掌 たいしょうあんしょう

190. 掐拿合谷 こうなごうこく
 191. 掐拿八邪 こうなはちじゃ
 192. 拔伸手指 ぼっしんしゅし
 193. 揺手首 ようてくび
 194. 扳手首 ばんでくび
 195. 抖手首 とうてくび
 196. 拔伸上肢 ぼっしんじょうし

第四節 下肢部

197. 牽抖下肢 けんとうかし
 198. 伸展下肢 しんでんかし
 199. 屈寛 くつかん
 200. 揺寛 ようかん
 201. 扳寛 ばんかん
 202. 滾胆経 こんたんけい
 203. 按揉胆経 あんじゅうたんけい
 204. 滾胃経 こんいけい
 205. 按揉胃経 あんじゅういけい
 206. 肘庄三里 ちゅうあつさんり
 207. 滾足陰 こんそくいん
 208. 按揉足陰 あんじゅうそくいん
 209. 膊運足陰 はくうんそくいん
 210. 指揉膝眼 しじゅうしつがん
 211. 按揉膝蓋 あんじゅうしつがい
 212. 搓揉膝蓋 さじゅうしつがい
 213. 提拿膝蓋 ていなしつがい
 214. 禅推膝周 ぜんすいしつしゅう

215. 按揉膝周 あんじゅうしつしゅう
 216. 搓揉膝周 さじゅうしつしゅう
 217. 掐膝周 こうしつしゅう
 218. 揺膝 ようしつ
 219. 扳膝 ばんしつ
 220. 擦膝 さしつ
 221. 拿撥膝窩 なはつしつか
 222. 拿撥腓筋 なはつひきん
 223. 拿撥崑崙太溪 なはつこんろんたいけい
 224. 揺足首 ようあしくび
 225. 扳足首 ばんあしくび
 226. 掌按足背 しょうあんそくはい
 227. 開合下肢 かいごうかし
 228. 指揉足穴 しじゅうそくけつ
 229. 按揉足趾 あんじゅうそくし
 230. 拔伸足趾 ぼっしんそくし
 231. 按肩扳腰 あんけんばんよう
 232. 托殿捲腰 たくでんかんよう

Ⅲ 側臥位の応用手技

第一節 頸背部

- | | | | |
|------|------------------|------|-------------------|
| 233. | ぜんすいそっけい
禅推側頸 | 237. | けんわんあっけい
牽腕圧頸 |
| 234. | しあんそっけい
指按側頸 | 238. | あんじゅうけんせい
按揉肩井 |
| 235. | はくうんそっけい
膊運側頸 | 239. | ねつなけんせい
捏拿肩井 |
| 236. | はくあつそっけい
膊圧側頸 | | |

第二節 脊柱部

- | | | | |
|------|--------------------|------|------------|
| 240. | あんじゅうせきちゅう
按揉脊柱 | 243. | あつよう
圧腰 |
| 241. | ちよくさつわきが
直擦脇部 | 244. | しやぼん
斜板 |
| 242. | あんよう
按腰 | | |

第三節 上肢部

- | | | | |
|------|-------------------|------|------------------|
| 245. | そうけん
挿肩 | 258. | だんぼつぜんわん
弾撥前腕 |
| 246. | ほうけん
抱肩 | 259. | ねんごし
捻五指 |
| 247. | てんけん
転肩 | 260. | ようごし
揺五指 |
| 248. | ようけん
揺肩 | 261. | ばんごし
扳五指 |
| 249. | ばんけん
扳肩 | 262. | ぶんまつしょうし
分抹掌指 |
| 250. | こんじょうし
滾上肢 | 263. | しあんしゅしょう
指按手掌 |
| 251. | すいじょうし
推上肢 | 264. | こうなごうこく
招拿合谷 |
| 252. | ねつじょうし
捏上肢 | 265. | こうなはちじゃ
招拿八邪 |
| 253. | ほうじょうし
抱上肢 | 266. | ばっしんしゅし
拔伸手指 |
| 254. | さつじょうし
擦上肢 | 267. | ようてくび
揺手首 |
| 255. | とうじょうし
抖上肢 | 268. | ぼんてくび
扳手首 |
| 256. | てんはつきよくせん
点撥極泉 | 269. | とうてくび
抖手首 |
| 257. | などうさ
拿銅鎖 | 270. | ばっしんじょうし
拔伸上肢 |

第四節 下肢部

271. あんじゅうでんきん
按揉殿筋
272. はくろんでんきん
膊運殿筋
273. ちゅうあつでんきん
肘压殿筋

274. しょうじゅうそくいん
掌揉足陰
275. しょうじゅうそくてい
掌揉足底
276. ぼっしんかし
拔伸下肢

IV 伏臥位の応用手技

第一節 頸背部

- | | |
|--|---------------------------------------|
| 277. <small>ぜんすいけいぶ</small>
禅推頸部 | 283. <small>ちゅうあつけいこん</small>
肘压頸根 |
| 278. <small>あんじゅうとくみやく</small>
按揉督脈 | 284. <small>こんけいはい</small>
滾頸背 |
| 279. <small>あんじゅうふうち</small>
按頂風池 | 285. <small>あんじゅうけんせい</small>
按揉肩井 |
| 280. <small>まじゅうだいつい</small>
摩揉大椎 | 286. <small>ねつなけんせい</small>
捏拿肩井 |
| 281. <small>あんじゅうけいこん</small>
按揉頸根 | 287. <small>はくろんけんせい</small>
膊運肩井 |
| 282. <small>まじゅうけいこん</small>
摩揉頸根 | 288. <small>ちゅうあつけんせい</small>
肘压肩井 |

第二節 脊柱部

- | | |
|--|--|
| 289. <small>こんせきちゅう</small>
滾脊柱 | 301. <small>てんじゅうせききよく</small>
点揉脊棘 |
| 290. <small>ぜんすいせきちゅう</small>
禅推脊柱 | 302. <small>ちゅうすいせきちゅう</small>
肘推脊柱 |
| 291. <small>あんじゅうせきちゅう</small>
按揉脊柱 | 303. <small>まじゅうせきちゅう</small>
摩揉脊柱 |
| 292. <small>はくろんせきちゅう</small>
膊運脊柱 | 304. <small>ちよくさつせきちゅう</small>
直擦脊柱 |
| 293. <small>しあんせきちゅう</small>
指按脊柱 | 305. <small>おうさつせきちゅう</small>
横擦脊柱 |
| 294. <small>ちゅうあつせきちゅう</small>
肘压脊柱 | 306. <small>おうさつようぶ</small>
横擦腰部 |
| 295. <small>しょうあつせきちゅう</small>
掌压脊柱 | 307. <small>じゅうさつはちりょう</small>
揉擦八髎 |
| 296. <small>ねつせき</small>
捏脊 | 308. <small>しやさつはちりょう</small>
斜擦八髎 |
| 297. <small>ていなきょうせき</small>
提拿挟脊 | 309. <small>あんじゅうようがん</small>
按揉腰眼 |
| 298. <small>ぶんすいせきちゅう</small>
分推脊柱 | 310. <small>きしつばんよう</small>
跪膝扳腰 |
| 299. <small>けんすいせきちゅう</small>
拳推脊柱 | 311. <small>しほうばんよう</small>
四方扳腰 |
| 300. <small>すいあんせききよく</small>
推按脊棘 | 312. <small>こうだせきちゅう</small>
叩打脊柱 |

第三節 上肢部

313. こんけん 滾肩
 314. そうけん 挿肩
 315. てんけん 転肩
 316. こんじょうし 滾上肢

317. すいじょうし 推上肢
 318. ねつじょうし 捏上肢
 319. きつじょうし 擦上肢
 320. ぼっしんじょうし 拔伸上肢

第四節 下肢部

321. こんでんきん 滾殿筋
 322. あんじゅうでんきん 按揉殿筋
 323. ちゅうあつでんきん 肘压殿筋
 324. こんかし 滾下肢
 325. あんじゅうかし 按揉下肢
 326. ていなひきん 提拿腓筋
 327. ねつなこんけん 捏拿跟腱
 328. はくうんかし 膊運下肢
 337. けんとうかし 牽抖下肢

329. ようしつ 揺膝
 330. ようあしくび 揺足首
 331. ぼんあしくび 扳足首
 332. さじゅうそくしょう 搓揉足踵
 333. あんじゅうそくてい 按揉足底
 334. はくうんそくてい 膊運足底
 335. こうだそくてい 叩打足底
 336. くっしつくつてい 屈膝屈底

跋 中国推拿手技の基本概念・・・・・・・・・・・・・・・・

付 録

1. 推拿基本手技に用いる手・腕部（各部位）についての説明・・・・・・・・Ⅲ
 2. 全身経絡腧穴図・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・Ⅳ

著者プロフィール