

我怎样画工笔花鸟画



[我怎样画工笔花鸟画_下载链接1](#)

著者:于非闇 著

[我怎样画工笔花鸟画_下载链接1](#)

标签

评论

快递速度非常快，书的内容对于我来说很有启发，帮助，涨知识！

宝贝儿不错，刚开始在京东购物，慢慢学习，慢慢体会

不错不错不错，非常满意哦。

此用户未填写评价内容

很喜欢的画家，传统功力很好

单位用书，方便查阅，京东购书快速便捷。

书有点小，大的有些

真的很喜欢作者的画，想要很久了终于买到了

很不错的书，好好加油了！快递速度比*好的多！书的包装很好，没有损坏，是正品，作品很清晰！

老先生工整、灵动的笔法，清新淡雅的色调，葱白！！！！

内容好，里面的插图很好，物有所值。

很好的一本书，插页是彩图的。

一般，质量挺好，就是售后恶心。

非常好，期待下一次京东给力的优惠购书活动

《我怎样画工笔花鸟画》与《于非闇工笔花鸟画论》内容是一样的，只不过插图不一样罢了。内容不错，值得购买。

非常详细介绍了用色，要仔细阅读，有些要实际运用时才能一点点消化，好书值得拥有！

不错 不错 不错 不错 不错 不错 不错 不错 不错 不错

东西没毛病，用的不错，一直在京东买，主要快递好。

工笔真的挺难的。。。。

，丁宁宁给你们你好明明哦

价格有点贵，印刷不错！

很好，爸爸特别喜欢

图片有点小。
非常经典的一本著作！于非闇先生将其自身的习画体会和经验毫不藏私的在书中披露，对于工笔画学习研究者有着重要的参考价值。书中还附录其《中国画颜色的研究》一文，事实上此书就相当于是两本著作的内容。价格上略显偏高，不过纸张印刷都还不错，附带的插图因开本问题，稍嫌得有点小。单以著作内容而言，则物有所值，或曰物超所值。

好书，要好好学习的

这本书印刷精美，非常经典，是学习工笔画必不可少的参考书，非常喜欢

非常好的一本书，可以当教材，很多心得，适合长期学习工笔的人，有些内容虽然不是
很实用，但是可以参考

快递很快，质量好

非常经典的一本著作！于非闇先生将其自身的习画体会和经验毫不藏私的在书中披露，对于工笔画学习研究者有着重要的参考价值。书中还附录其《中国画颜色的研究》一文，事实上此书就相当于是两本著作的内容。价格上略显偏高，不过纸张印刷都还不错，附带的插图因开本问题，稍嫌得有点小。单以著作内容而言，则物有所值，或曰物超所值。

很好的书，打算收藏

不错 书内容不错 就是看着书就散了

内容很全面，知识很专业，值得学习！

活动时候入手，价格很实惠

还可以，就是关于细致的步骤方法少些

值得参考，写的很好

好书不贵有点小

很好的一本书，我正在学工笔画，有时间仔细阅读。

给老妈买的 老妈非常喜欢 赞一个~

挺好的挺好的挺好的

买书如山倒，读书如抽丝。

很好！很满意！

很不错的工笔画教材！

一直觉得近代工笔花鸟以于非闇为最佳，这本书的时代痕迹很强烈，很有意思的一本书

，可以间接看出知识分子改造的成果（偷笑）

不错不错不错不错不错不错不错

很不错，装帧好。质量好。

货品很好，包装精美，印刷质量不错。

书的质量不错，还继续光顾！

没想到年30受到京东的惊喜！感谢与感激交织成一团涌上心头！送货的师傅态度太好了！

于非闇先生叙述的很细了，里面的图版很精彩，我最喜欢里面的附录《中国画颜色的研究》，找了很长时间在这本书里发现了。

书很不错，是正版，而且京东的速度没话说!已经买了很多次了!

不错 还没看 正版书

于老的书和他的画作一样，非常严谨踏实诚恳，全是干货。书的制作也很精美，用纸档次高，拿在手上是种享受。

价格够贵，希望物有所值

很好的，以后会再来。

给朋友买的 非常喜欢

花鸟技法儿不错，值得购买

详细、到位不愧是名家，挺不错的书学习者可以购买！

于先生是大师，有很多独门绝技，虽未提起，但是字里行间可觅得蛛丝马迹。

老先生的文字相当朴实实用，很有实践意义，值得收藏学习。特别是对中国画传统颜料的介绍，很有见地，也很权威。

我怎样画工笔花鸟画我怎样画工笔花鸟画

印刷不是特别好，内容应该是不错的，还没看

初学国画工笔 老师推荐的参考书 印刷不错

不错，很好。

图书不错，包装精美，内容上乘。真心不错。建议购买。

质量很不错，非常喜欢

宝贝不错，送货速度快。

难得的好书啊。。值得购买。

好书，可以看一看。好书，可以看一看

不错，速度很快，东西也很好

先给个好评，还不知道好不好，看过介绍，还不错，

书中详细介绍了作者画画中的经验等，还有古代研究颜色的种种，很适合喜欢传统的人看

工笔花鸟画爱好者良师益友。书的内容丰富。是于非闇老先生著作精华。第2印书的质量也很好。印刷精良。纸张好。

这本书真好，作者毫无赘言，一点一滴皆由肺腑，拿起来，一起读完。

在京东就能在家轻松购到你所需要书籍，正版.

有塑封但封底污秽，没有退换，于非闇的书很少，至于那本8开画册现在很难买的到了。

很好，名家的作品，很实惠。很好，名家的作品，很实惠。
很好，名家的作品，很实惠。很好，名家的作品，很实惠。

有空慢慢看，慢慢学。

这本书不错~我很喜欢 里面的印刷很好

价格便宜，送货速度快，内容很不错

但专攻一门画风的同时，博众家之长，希望老婆在这条路上有所成就

于非闇的这本书很好，对学习工笔画的人和欣赏工笔画作品都很有用。

平时看看学习学习，很不错

好和法国和法国海关法规和法国

于非闇老前辈的经典作品.内容丰富.工笔绘画爱好者的良师益友.

不论从书的内容还是装帧设计都是不错，印刷很精美，一定要好好学习～

终于有这本书的正版了，仔细品味中。

看了下，很基础，通俗易懂

于先生这两本书找很多年了。特别是颜料研究一书。

相当于《于非闇》8开画册的简装本 折后的性价比非常高啊

于非闇经典著作.工笔花鸟画爱好者的良师益友.

家里建书库，看着合适就买了

这本书很喜欢，希望你们进百花工笔画集这本书

南陈北于的于非闇的大作,毫不留私,介绍了自己在用纸,笔,墨等方面的经验,特别是看了对笔法有帮助的书法,非常有启发.
还附录了对中国画颜色的研究.插图很精美,有古往今来的名家大作,也有于非闇自己的作品,都美不胜收.

大师的一些心得，比较受益

书的内容很好，我很喜欢，对我而言很有参考价值
以为把作者所有的画都收齐了，谁知道没有，有点失望
这个价格的书，我觉得纸质可以更好，书也可以更精致一些
引用了很多的古画，因为缩小了，所以，尺寸大的，只能看个大概

喜欢喜欢，装订不错。

版本不错，内容很实用，印刷也好，是本好书

于非闇经典制作。国画绘画爱好者值得研读。受益匪浅。内容丰富。

一书收齐于老两本经典这作，获益良多。价格亲和些更好。

最爱的书之一

质量很好，开本稍小，价格偏高

很好，包装完整，送货速度也快。

原色法帖 精妙绝伦 值得收藏

疯狂购书中！积累精神财富！

京东发货很快是全新正品的

非常赞！好书！值得购买！

很多名画，文字也很有益处。

不错，很好的书

灰常好，再来

到货也很快，喜欢。。。

要乘着活动时候购入才会划算

不错哦，没有推荐错！

适合初学者阅读,挺好的

非常满意。。。好好学习

印刷不错，内容丰富，超值

很好很不错，是正版的

书不错，是正版，就是送货太墨迹了。

大师之作果真非同凡响，获益良多

挺大的，很漂亮，再大点更好了

好~~非常的棒~！！~

很喜欢的一本书

很好的书！！！！！！

可大可小

喜欢的书满意购物、、、、、、、、、、

东西很好哦!

翻了翻，感觉不是很好。

基本ok，就是名画部分挺模糊的。

里面有些画不是很清晰.

在众多大开本书的护卫下，此书得以完好送达读者。

去书店看的印刷质量感觉比较好，不知道是否盗版书，有待大家的验证

喜欢就是喜欢，喜欢还是喜欢。

这可是一本不可多得的一本技法书，如果花鸟画还有人的话

整体感觉不错！好好学习下！

挺好的。

书的内容很好，我很喜欢，对我而言很有参考价值
以为把作者所有的画都收齐了，谁知道没有，有点失望
这个价格的书，我觉得纸质可以更好，书也可以更精致一些
引用了很多的古画，因为缩小了，所以，尺寸大的，只能看个大概
引用了这么多古画，内容也就192页。
已经出到第二版了，虽然觉得小贵，还是买了，因为喜欢这个画家

挺不错的

非常好

还不错

还以为是铜板的

这本书的装帧相对来说是非常好的，纸张的选择，印刷的质量等，总的来说在平装书里面算是极好得了。
书的内容对于初学者来说是非常实用的，不仅讲了工笔画的渊源，工笔画的创作，还讲了作者多年用颜料、制作颜料的心得，这在大多数的绘画书籍当中是极少讲到的内容。于非闇先生在讲绘画创作的同事略略的提到他自己的经历，画画的艺术历程，大部分内容令人心悦诚服，有一些内容却让人觉得怪怪的，比如他说：我在旧社会从事绘画40年，不如我在新社会6年所取得成果.....“

实用

好书

经典

好书，小贵

很好

《我怎样画工笔花鸟画》首先从整体上论述了学习花鸟画的意义、中国花鸟画的发展脉络、院体花鸟画的缘起、花鸟画技法的衍变。进而具体到作者的学画体会：“我所研究过的古典工笔花鸟画”（除了经典名作，特别提到了宋人的丝绣），“我从临摹中学到的花鸟画”，“帮助我的一些古典文艺理论”，“帮助我用笔的书法”。在第三章中，于非闇特别对自己养花养鸟的体验及其对创作的影响和作用进行了论述，并对他的写生方法、创作过程进行了细致的分析。最为难得的是，他现身说法，将自己学习花鸟画过程中所走的弯路及教训“和盘托出”，对于学画者无疑是难得的“金玉良言”。于非闇的作品色彩妍丽，经久不退，这与他对于工具材料的精研与讲究分不开。在第四章中，他特意介绍了自己使用过的纸和绢、笔和墨、颜色及其相关的制作方法。

国外电子与通信教材系列实用电子元器件与电路基础（第2版），很值得看，价格也非常便宜，比实体店买便宜好多还省车费。书的内容直得一读这本实用电子元器件与电路基础（第2版）将带你感受电子学的乐趣五星级的在线评论★★★★★电子领域最好的概述提供了值得去学习和尝试的具有实践性、理论性和富有想象力的内容，是我们走向更高更远的基石——关于第一版的评论直观地说、这本电子应用手册不会由于叙述技术细节而加重你的负担、换句话说，它向你介绍了从基本的到复杂的各种电子电路及它们的构成，并展示了它们是如何工作的。实用电子手册提供了750多幅清晰的电路图，详尽地说明可以帮助你将理论的想法转变为现实。浅显易懂且内容全面实用电子元器件与电路基础（第2版）内容覆盖了整个电子领域，从基本的模拟和数字电路、集成电路、

半导体、步进电机和伺服系统，到液晶显示器和各种输出设备，甚至于在实用电子元器件与电路基础（第2版）的最后用了一个章节来叙述微控制器。如果希望成功地将你的想法转变为可工作的实用电子装置，或者想有所发明创造的话，就请读读这实用电子元器件与电路基础（第2版）吧。热心读者的帮助而使得这实用电子元器件与电路基础（第2版）锦上添花这次修订，充分参考了实用电子元器件与电路基础（第2版）的忠实读者提供的改进建议，这些读者包括业余电子爱好者、学生和发明者，正是他们才使得实用电子元器件与电路基础（第2版）的第一版成为畅销书。读者提出的改进建议包括·增扩和改进理论章节·新增加测试设备、光电子学和微控制器电路等·各个部分增加习题解答。实用电子元器件与电路基础（第2版）将指导你通过阅读图表、熟悉电路构成和特性曲线，然后购买电子元器件，最后进行安全的工作实践的整个过程。你可以在实用电子元器件与电路基础（第2版）中找到注定会使你获得创新和发明所有需要的内容。新的设计范例和问题更多的内容。，阅读了一下，写得很好.京东商城很强大,会寄出支持.读书很有意义,每个人都崇尚有意义的生活，如果感觉不到意义，行动起来必然会缺乏动力。那么读书的意义到底是什么每个人的理解都不一样，对于我来说。读书是一种需求每当我看到同事们纷纷为工作建言献策而我却默不作声的时候每当我看到朋友在一起谈天论地我却插不上话的时候每当我看到别人豁达开朗而我却小肚鸡肠的时候，我发现自己需要读书，通过读书增加自己的才能、通过读书开阔自己的视野、通过读书提高自身的修养。通过读书摆脱无知所带来的烦恼。读书也是一种享受记得读大学时看了一套余秋雨的全集，我硬是花了差不多两天两夜的时间一口气读完了，并且为之回味了一个多星期。书就是这样一种魅力，他能带你进入一个令人陶醉的世

于非闇46岁左右开始画工笔花鸟画，从学清代陈洪绶入手，后学宋、元花鸟画，并着重研究赵佶手法。重古意是于非闇的一大特点，他在生命的最后一年，于病中作了一幅《喜鹊柳树》，在题跋中写道：“从五代两宋到陈老莲是我学习传统第一阶段，专学赵佶是第二阶段，自后就我栽花养鸟一些知识从事写生，兼汲取民间画法，但文人画之经营位置亦未尝忽视。如此用功直到今天，深深体会到生活是创作的”这是他对一生艺术里程的重要总结。但师古而不泥古，创两宋双勾技法之新，自成画派。构图打破陈规，用笔刚柔相济，着色求艳丽而不俗。如画牡丹，取春之花、夏之叶、秋之干而成，既能远观，又可近赏。且善于在画上题诗跋文，配以自刻印章，使画面饶有趣意。他艺风严谨，订有日课，未曾稍懈。在古物陈列所工作期间，接触到不少古画，并且经常出没于古董店，借古画临摹，汲取许多技法。还到北京故宫研究名作，开扩了眼界，提高了画艺。到沈阳故宫临摹黄筌《写生珍禽图》及赵佶《瑞鹤图》，继承现实主义传统。除学习卷轴画外，又学宋纯丝古朴的装饰手法。在勾线用笔上则以书法入，表现出形象的气骨。于非闇反对过于工巧细密而失掉笔墨高韵和整体精神，作画不墨守成规，敢于创新。就笔法而言，他初以赵子固、陈老莲笔法为本，兼得圆硬尖瘦之趣，后以赵佶瘦金书笔法入画，笔道有了粗细、软硬、顿挫，波磔的变化，不仅书意大增，且使线条具于非闇工笔画作(40张)有表现质感、体积感、空间感的丰富变化。对于工笔花鸟画来说，能否很好地描绘出树木的枝干如同勾线设色一样，都是检验一个工笔画画家技能水平高低的重要参照。在工笔画中，如果把处于次要位置的枝干刻画得过于细致精到，虽然形象逼真，但在整体效果中就会显得喧宾夺主，影响主题。如果把枝与干的形态弱化，忽略它的存在，即使是突出主题，但对于画面本身就会缺乏协调，整体效果不够统一。有的画家之所以用写意的方式在工笔画中表现枝干，就是回避了这方面的欠缺。

高尔基先生说过：“书籍是人类进步的阶梯。”书还能带给你许多重要的好处。多读书，可以让你觉得有许多的写作灵感。可以让你在写作文的方法上用的更好。在写作的时候，我们往往可以运用一些书中的好词好句和生活哲理。让别人觉得你更富有文

采，美感。

多读书，可以让你全身都有礼节。俗话说：“第一印象最重要。”从你留给别人的第一印象中，就可以让别人看出你是什么样的人。所以多读书可以让人感觉你知书答礼，颇有风度。

多读书，可以让你多增加一些课外知识。培根先生说过：“知识就是力量。”不错，多读书，增长了课外知识，可以让你感到浑身充满了一股力量。这种力量可以激励着你不断地前进，不断地成长。从书中，你往往可以发现自己身上的不足之处，使你不断地改正错误，摆正自己前进的方向。所以，书也是我们的良师益友。

多读书，可以让你变聪明，变得有智慧去战胜对手。书让你变得更聪明，你就可以勇敢地面对困难。让你用自己的方法来解决这个问题。这样，你又向你自己的人生道路上迈出了一步。

多读书，也能使你的心情便得快乐。读书也是一种休闲，一种娱乐的方式。读书可以调节身体的血管流动，使你身心健康。所以在书的海洋里遨游也是一种无限快乐的事情。用读书来为自己放松心情也是一种十分明智的。

古人云：“书中自有黄金屋，书中自有颜如玉。”可见，古人对读书的情有独钟。其实，对于任何人而言，读书最大的好处在于：它让求知的人从中获知，让无知的人变得有知。读史蒂芬·霍金的《时间简史》和《果壳中的宇宙》，畅游在粒子、生命和星体的处境中，感受智慧的光泽，犹如攀登高山一样，瞬间眼前呈现出仿佛九叠画屏般的开阔视野。于是，便像李白在诗中所写到的“庐山秀出南斗旁，屏风九叠云锦张，影落明湖青黛光”。

对于坎坷曲折的人生道路而言，读书便是最佳的润滑剂。面对苦难，我们苦闷、彷徨、悲伤、绝望，甚至我们低下了曾经高贵骄傲的头。然而我们可否想到过书籍可以给予我们希望和勇气，将慰藉缓缓注入我们干枯的心田，使黑暗的天空再现光芒？读罗曼·罗兰创作、傅雷先生翻译的《名人传》，让我们从伟人的生涯中汲取生存的力量和战斗的勇气，更让我们明白：唯有真实的苦难，才能驱除罗曼蒂克式幻想的苦难；唯有克服苦难的悲剧，才能帮助我们担当起命运的磨难。读海伦·凯勒一个个真实而感人肺腑的故事，感受遭受不济命运的人所具备的自强不息和从容豁达，从而让我们在并非一帆风顺的人生道路上越走越勇，做命运真正的主宰者。在书籍的带领下，我们不断磨炼自己的意志，而我们的灵魂也将渐渐充实成熟。

我看了这本书籍很好，有不错的感想。认真学习了这本书，给我几个感受

①多向互动，形式多样.互动的课堂，一定的活动的课堂，生活的课堂。互动的条件：平等、自由、宽松、和谐。互动的类型师生互动、生生互动、小组互动、文本互动、习题互动、评价互动。互动的形式：问题质疑、成果展示、心得交流、小组讨论、合作学习、疑难解析、观点验证、问题综述。

②民主平等是指在学术面前人人平等，在知识面前人人平等。不因家庭背景、地区差异而歧视，不因成绩落后、学习困难遭冷落。民主的核心是遵照大多数人的意志而行事，教学民主的核心就是发展、提高多数人。可是总有人把眼睛盯在几个尖子学生身上，有意无意地忽视多数学生的存在。“抓两头带中间”就是典型的做法。但结果往往是抓“两头”变成抓“一头”，“带中间”变成“丢中间”。教学民主最好的体现是以能者为师，教学相长。信息时代的特征，能者未必一定是教师，未必一定是“好”学生。在特定领域，特定环节上，有兴趣占有知识高地的学生可以为同学“师”，甚至为教师“师”。在教学中发现不足，补充知识、改善教法、提高效益，亦可谓“教学相长”。

③我们的教师为了控制课堂，总担心秩序失控而严格纪律，导致紧张有余而轻松不足。轻松的氛围，使学生没有思想顾忌，没有思想负担，提问可以自由发言，讨论可以畅所欲言，回答不用担心受怕，辩论不用针锋相对。同学们的任何猜想、幻想、设想都受到尊重、都尽可能让他们自己做解释，在聆听中交流想法、沟通中达成共识。

④关系和谐，才能有轻松愉快；关系融洽，才能够民主平等。生生和谐、师生和谐、环境和谐、氛围和谐，都需要教师的大度、风度与气度。与同行斤斤计较，对学生寸步不让，艰难有和谐的课堂。和谐的关键在于善待“差生”，宽容“差生”。

⑤教学生抓重点.教学难免有意外，课堂难免有突变，应对教学意外、课堂突变的本领，就是我们通常说的驾驭课堂、驾驭学生的能力。对教师来说，让意外干扰教学、影响教学是无能，把意外变成生成，促进教学、改进教学是艺术。生成相对于教学预设而言，分有意生成、无意生成两种类型；问题生成、疑问生成、答案生成、灵感生成、思维生成、模式生成六种形式。生成的重点在问题生成、灵感生成。教学机智显亮点.随机应变的才智与机敏，最能赢得学生钦佩和行赞叹的亮点。教学机智的类型分为教师教的机智、学生学的机智，师生互动的机智，学生探究的机智。机智常常表现在应对质疑的解答，面对难题的措施，发现问题的敏锐，解决问题的灵活。教育智慧求妙点.从知识到能力，从情感到智慧，教育逐步进入它的最佳境界。教育智慧表现为对本质的要求，对教育规律的把握，对教学艺术的领悟，对教学特色的追求。

是我国著名的一部长篇历史小说，本套连环画分60册，分别为：桃园结义、董卓进京、捉放曹、虎牢关、跨江击刘表、凤仪亭、犯长安、三让徐州、李郭交兵、小霸王孙策、辕门射戟、战宛城、白六楼、煮酒论英雄、吉平下毒、白马城、千里走单骑、战官渡、定四州、马跃檀溪、走马荐诸葛、三顾茅庐、火烧新野、长坂坡、舌战群儒、群英会、赤壁大战、取南部、战长沙、甘露寺、三气周瑜、反西凉、张松献地图、截江夺阿斗、取成都、单刀会、濡须之战、定军山、水淹七军、走麦城、兄弟争王、火烧连营、安居平五路、七擒孟获、天水关、擒孟达、空城计、赚曹休、姜维献书、智取陈仓、八卦阵、诸葛装神、五太原、政归司马氏、铁笼山、讨司马、姜邓斗智、姜维避祸、二士争功、三国归晋。作者简介

罗贯中，（约1330—约1400），汉族，名本，字贯中，号湖海散人，籍贯山西太原府祁县。元末明初著名小说家、戏曲家，是中国章回小说的鼻祖。

一生著作颇丰，主要作品有：剧本《赵太祖龙虎风云会》《忠正孝子连环谏》、《三平章死哭蜚虎子》；小说《隋唐两朝志传》《残唐五代史演义》《三遂平妖传》《粉妆楼》、和施耐庵合著的《水浒传》、代表作《三国演义》等。

罗贯中生于元末明初的封建王朝时代。作为与“倡优”、“妓艺”为伍的戏曲平话作家，当时被视为勾栏瓦舍的下九流，正史不可能为他写经作传。惟一可看到的是一位明代无名氏编著的一本小册子《录鬼簿续编》，上写：“罗贯中，太原人，号湖海散人。与人寡合，乐府隐语，极为清新。与余为忘年交，遭时多故，天各一方。至正甲辰复会，别来又六十余年，竟不知其所终。”

穴位推拿在防病治病、养生保健方面有着神奇的功效。中医专家用完全图解的形式帮你的功效。中医专家用完全图解的形式帮你诠释复杂的医学理论，教你简便、实用、有效的防病、保健之法……

推拿与经络穴位关系密切，《穴位推拿完全图解》编写力求专病专穴，每一治疗都佐以取穴定位之法，简便易学，通俗易懂。

用各种方式刺激遍布于全身的不同穴位，调整气血的运行，能够治疗未发之病、已发之病，按图索骥，其效自现。

点穴疗法与按摩推拿，是中医学的重要组成部分，它是以中医脏象经络理论为指导，在人体一定部位和穴位上，通过点、揉、推、拿、按摩等手法预防和治疗疾病学的外治法。常做穴位推拿对保健养生均有奇效……

中医推拿、按摩有着神奇的功效，能除病止痛，强身健体，愉悦心身。在长期从事中医临床及国内外科科研、教学工作的同时，深切体会到中医推拿在防病治病、养生保健方面的重要性，但也遗憾地发现此类新颖、简便、实用书籍之不足，故力邀作者的同事——优秀的年轻推拿专家王彤医师一道共同编著《穴位推拿完全图解》，将我们的实际经验介绍给广大读者，期望推拿学这一祖国医学瑰宝能够使更多的人从中受益。

众所周知，推拿与经络穴位关系密切。在拟写《穴位推拿完全图解》过程中，编者力求

专病专穴，每一治疗都有佐以取穴定位的内容，一一对照，删繁就简，方便读者最高效地掌握专症推拿技巧。另外，作者多次担任世界卫生组织传统医学顾问身份，与中国专家组一起出席了有关《经穴定位国际标准》制定的国际会议。《穴位推拿完全图解》中所涉及的经穴之定位即吸取了此方面的中国及国际经穴定位标准最新研究成果，以飨读者。

《穴位推拿完全图解》如能为临床医师、推拿爱好者在习用推拿方面略有助益，则藉能所慰。

中医推拿、按摩有着神奇的功效，能除病止痛，强身健体，愉悦心身。在长期从事中医临床及国内外科科研、教学工作的同时，我深切体会到中医推拿在防病治病、养生保健方面的重要性，但也遗憾地发现此类新颖、简便、实用书籍之不足，故力邀我的同事——优秀的年轻推拿专家王彤医师一道共同编著本书，将我们的实际经验介绍给广大读者，期望推拿学这一祖国医学瑰宝能够使更多的人从中受益。

众所周知，推拿与经络穴位关系密切。在拟写本书过程中，我们力求专病专穴，每一治疗都有佐以取穴定位的内容，一一对照，删繁就简，方便读者最高效地掌握专症推拿技巧。另外，我多次担任世界卫生组织传统医学顾问身份，与中国专家组一起出席了有关《经穴定位国际标准》制定的国际会议。本书中所涉及的经穴之定位即吸取了此方面的中国及国际经穴定位标准最新研究成果，以飨读者。

本书如能为临床医师、推拿爱好者在习用推拿方面略有助益，则藉能所慰。本书在编写过程当中得到孙夕艾、翟煦、李媛媛、周劲草的大力帮助，谨此表示衷心感谢。在此，还要感谢所有为此书的出版提供帮助的朋友们！第1章头颈部推拿 头痛

头痛是一种自觉症状，为临床常见病。头痛多表现为头的前后部、或侧部、或巅顶部疼痛，亦可为全头的疼痛，并有重坠感。患者常伴有情绪的变化。感冒时的头痛多伴有畏寒、发热、鼻塞等症状。

中医根据头痛的部位把头痛分为四种：头痛在前额部的称为阳明头痛，在侧部的称为少阳头痛，在后头部的称为太阳头痛，在头顶部的称为厥阴头痛。

推拿能很好地缓解头痛症状。基本手法 1.散法

腕关节背伸，掌根部置于前额部，用肘关节带动前臂和腕关节做反复的摆动运动，边摆动边在前额部来回往复运动。 2.分推法

用双手拇指指腹从两眉间印堂穴开始，沿眉弓向两侧分推至太阳穴，然后按揉太阳穴。

3.按法 用拇指或其他手指的指腹按揉头面部腧穴或循经按

余周周是一个出生在八十年代末的普通小姑娘，和妈妈相依为命，在漫长孤寂的童年中，最好的朋友叫奔奔。进入小学后她在林杨和陈桢的帮助下，度过了初期学习拼音的艰难和对学校的不适，逐渐在学校里面成了小有名气的文艺骨干。在初中余周周逐渐放开手脚如鱼得水，并且和儿时最亲密的小伙伴奔奔重逢。余周周和班级里面成绩最差也最古怪木讷的女生辛美香成了朋友，经过努力，辛美香和余周周一同考入了省重点振华高中。升入振华高中的余周周经历了许多波折。与林杨的重逢，对陈桢的深入了解，情窦初开的暗恋，重点高中内部因为成绩排名出国机会和保送名额等等而引发的“金枝欲孽”。外婆的病重让妈妈和几个舅妈之间矛盾重重……诸多事情让余周周急速成长。高中毕业，曲终人散，青春不朽。2008年5月12日，汶川发生了里氏8.0级大地震，陕西、甘肃发生了里氏6.5级到7.0级的余震。

那一日，身在旧金山的罗琦琦如往常一般开车去上班，提前三十分钟到办公室，边喝牛奶，边上网收发邮件，突然，她看到了汶川地震的消息，震惊地点击进去，确定了这条消息的真实性。

大脑麻木了几分钟后，她突然意识到四川与陕西接壤，四川发生这么大的地震，陕西肯定也会被波及。顾不上此时是中国时间的凌晨，她给家里打电话，电话没有人接；换爸爸的手机，没有人接；换妈妈的手机，没有人接；换妹妹的手机，依然没有人接。

琦琦一遍遍拨打着父母的电话，在无人接听的电话声中，她的手开始发颤。

华人同事小玲的父母在成都，当电话连续打不通时，她趴在办公桌上失声痛哭。

整个早上，罗琦琦什么都没做，只是一遍遍拨打着电话，一遍遍刷新着网页，可地震刚发生，连震级都没有真正确定，网上的报道少得可怜。她为了了解陕西省受到的冲击，

搜出了中国地图，用尺子测量西安和汶川的距离，按照比例尺计算实际的空间距离，又打电话给麻省理工研究地壳运动的大学校友，询问他地震传播的次级递减规律。等到下班的时候，她已经成了半个地震专家。

晚上，电话终于打通。爸爸说：“人都没有事，房子也没事，就天花板掉了几块，电视机被砸得有点变形，你不用担心，暖暖一直陪着我们。”

琦琦挨个询问了一遍家里的亲戚，确认了每个人的安全，又对妹妹千叮咛万嘱咐。

正要挂电话，妹妹说：“你过十分钟后给我的手机上打个电话，我有话和你说。”

十分钟后，罗琦琦打到妹妹的手机上：“什么事情？”

“姐，你有算过多少年没回过国了吗？你去的是美国，不是月球！昨天下午地震后，我们没敢在屋子里睡，在街头露宿了一晚，爸妈一直在念叨你。就是美国总统也要回家看望一下父母吧？你就日理万机到连回家一趟的时间都没有？我知道你给了家里不少钱，爸妈住的房子、我开的车子都是你的钱，如果没有你，爸妈和我说不定还在挤七十年代的筒子楼，可你知道爸爸有肝硬化吗？你陪妈妈去过医院吗？我们若在震中，你想没想过你就见不到我们了……”罗暖暖哭了出来，五分是对生死无常的后怕，五分是对地震惨状的感同身受。

读书是一种提升自我的艺术。“玉不琢不成器，人不学不知道。”读书是一种学习的过程。一本书有一个故事，一个故事叙述一段人生，一段人生折射一个世界。“读万卷书，行万里路”说的正是这个道理。读诗使人高雅，读史使人明智。读每一本书都会有不同的收获。“悬梁刺股”、“凿窗映雪”，自古以来，勤奋读书，提升自我是每一个人的毕生追求。读书是一种最优雅的素质，能塑造人的精神，升华人的思想。读书是一种充实人生的艺术。没有书的人生就像空心的竹子一样，空洞无物。书本是人生最大的财富。犹太人让孩子们亲吻涂有蜂蜜的书本，是为了让他们记住：书本是甜的，要让甜蜜充满人生就要读书。读书是一本人生最难得的存折，一点一滴地积累，你会发现自己是世界上富有的人。读书是一种感悟人生的艺术。读杜甫的诗使人感悟人生的辛酸，读李白的诗使人领悟官场的腐败，读鲁迅的文章使人认清社会的黑暗，读巴金的文章使人感到未来的希望。每一本书都是一个朋友，教会我们如何去看待人生。读书是人生的一门最不缺少的功课，阅读书籍，感悟人生，助我们走好人生的每一步。书是灯，读书照亮了前面的路；书是桥，读书接通了彼此的岸；书是帆，读书推动了人生的船。读书是一门人生的艺术，因为读书，人生才更精彩！读书，是好事；读大量的书，更值得称赞。读书是一种享受生活的艺术。五柳先生“好读书，不求甚解，每有会意，便欣然忘食”。当你枯燥烦闷，读书能使你心情愉悦；当你迷茫惆怅时，读书能平静你的心，让你看清前路；当你心情愉快时，读书能让你发现身边更多美好的事物，让你更加享受生活。读书是一种最美丽的享受。“书中自有黄金屋，书中自有颜如玉。”一位叫亚克敦的英国人，他的书斋里杂乱的堆满了各科各类的图书，而且每本书上都有着手迹。读到这里是不是有一种敬佩之意油然而升。因为“有了书，就象鸟儿有了翅膀”吗！然而，我们很容易忽略的是：有好书并不一定能读好书。正如这位亚克敦，虽然他零零碎碎地记住了不少知识，可当人家问他时，他总是七拉八扯说不清楚。这里的原因只有一个，那就是他不善长于读书，而只会“依葫芦画瓢”。朱熹说过：“读书之法，在循序渐进，熟读而精思。”所谓“循序渐进”，就是学习、工作等按照一定的步骤逐渐深入或提高。也就是说我们并不要求书有几千甚至几万，根本的目的在于对自己的书要层层深入，点点掌握，关键还在于把握自己的读书速度。至于“熟读”，顾名思义，就是要把自己看过的书在看，在看，看的滚瓜烂熟，能活学活用。而“精思”则是“循序渐进”，“熟读”的必然结果，也必然是读书的要决。有了细致、精练的思索才能更高一层的理解书所要讲的道理。由此可见，读书不在于多而在于是否读的精。象亚克敦，他徒有万卷图书，而不会读，我们可以毫不犹豫地说：其实他一本书也没有读完。的我们，这种“有书等于没书”的现象是历历在目，也就是不会读书。就说语文课本，大家都认为没什么看头；这样一来，掌握的知识也相对于较为肤浅。因此更何况是其他书呢？我们读书提倡：拳不离手，曲不离口。面对现在激烈竞争的社会，更需要我们的善读。对于书，只有善读，才能象蚕一样，吃进去的是桑叶，吐出来的是丝。

在京东上购买商品已经很多次了，图书这是第一次购买，非常棒的购物体验，首先是发货很快，刚下的订单，很快就显示正在配货了，对于网上购物来说，速度很重要，京东的发货速度令人非常满意。快递的服务态度也非常好，不像有些快递根本不打电话联系你，直接往传达室里一扔就完事了。拿到书后真的是让人出乎意料，外面是用纸箱包装，然后里面还用塑料泡膜包裹，非常严实，收货那天是下雨天，拆开后，书籍完全没有收到下雨的影响，完好无损。书绝对是正版这个不用说了，在京东买东西，你完全不用担心质量问题。高尔基说过：“书，是人类进步的阶梯。”开卷者古来就有，有“五柳先生”那“不求甚解”读法的；也有朱光潜倡导的“字字推敲，咬文嚼字”读法的；更有王国维所谓的三种读书境界……但终归来看，开卷是有益的，因为开卷既是知识之源，又是古人之鉴，更是修养之法。其实读书有很多好处，就等有心人去慢慢发现。最大的好处你有属于自己的本领靠自己生存。让你生活活得更充实，学习到不同的东西。感受世界的不同。

古代的那些文人墨客，都有一个相同的爱好-----读书。书是人类进步的阶梯。读书是每个人都做过的事情，有许多人爱书如宝，手不释卷，因为一本好书可以影响一个人的一生。那么，读书有哪些好处呢？1.读书可以丰富我们的知识量。多读一些好书，能让我们了解许多科学知识。2.读书可以让我们拥有“千里眼”。俗话说的好“秀才不出门，便知天下事。”“运筹帷幄，决胜千里。”多读一些书，能通古今，通四方，很多事都可以未卜先知。3.读书可以让我们励志。读一些有关历史的书籍，可以激起我们的爱国热情。4.读书能提高我们的写作水平。读一些有关写作方面的书籍，能使我们改正作文中的一些不足，从而提高了我们的写作水平。读书的好处还有一点，就是为我们以后的生活做准备。读书的好处很多。读书足以怡情，足以傅彩，足以长才。其怡情也，最见于独处幽居之时；其傅彩也，最见于高谈阔论之中；其长才也，最见于处世判事之际。练达之士虽能分别处理细事或一一判别枝节，然纵观统筹、全局策划，则非好学深思者莫属。读书费时过多易惰，文采藻饰太盛则矫，全凭条文断事乃学究故态。读书补天然之不足，经验又补读书之不足，盖天生才干犹如自然花草，读书然后知如何修剪移接；而书中所示，如不以经验范之，则又大而无当。有一技之长者鄙读书，无知者羡读书，唯明智之士用读书，然书并不以用处告人，用书之智不在书中，而在书外，全凭观察得之。读书时不可存心诘难作者，不可尽信书上所言，亦不可只为寻章摘句，而应推敲细思。书有可浅尝者，有可吞食者，少数则须咀嚼消化。换言之，有只须读其部分者，有只须大体涉猎者，少数则须全读，读时须全神贯注，孜孜不倦。书亦可请人代读，取其所作摘要，但只限题材较次或价值不高者，否则书经提炼犹如水经蒸馏，味同嚼蜡矣。读书使人充实，讨论使人机智，作文使人准确。因此不常作文者须记忆特强，不常讨论者须天生聪颖，不常读书者须欺世有术，始能无知而显有知。读史使人明智，读诗使人灵秀，数学使人周密，科学使人深刻，伦理学使人庄重，逻辑修辞之学使人善辩：凡有所学，皆成性格。人之才智但有滞碍，无不可读适当之书使之顺畅，一如身体百病，皆可借相宜之运动除之。滚球利睾肾，射箭利胸肺，漫步利肠胃，骑术利头脑，诸如此类。如智力不集中，可令读数学，盖演算须全神贯注，稍有分散即须重演；如不能辨异，可令读经院哲学，盖是辈皆吹毛求疵之人；如不善求同，不善以一物阐证另一物，可令读律师之案卷。如此头脑中凡有缺陷，皆有特药可医。由此可见读书的好处了。

读书养性，读书可以陶冶自己的性情，使自己温文尔雅，具有书卷气；读书破万卷，下笔如有神，多读书可以提高写作能力，写文章就才思敏捷；旧书不厌百回读，熟读深思子自知，读书可以提高理解能力，只要熟读深思，你就可以知道其中的道理了；读书可以使自己的知识得到积累，君子学以聚之。总之，爱好读书是好事。让我们都来读书吧。

于非闇是位值得尊敬的大师！46岁左右开始画工笔花鸟画，从学清代陈洪绶入手，后学

宋、元花鸟画，并着意研究赵佶手法。重古意是于非闇的一大特点，他在生命的最后一年，于病中作了一幅《喜鹊柳树》，在题跋中写道：“从五代两宋到陈老莲是我学习传统第一阶段，专学赵佶是第二阶段，自后就我栽花养鸟一些知识从事写生，兼汲取民间画法，但文人画之经营位置亦未尝忽视。如此用功直到今天，深深体会到生活是创作的于非闇工笔画作(40张)泉源，浓妆艳抹、淡妆素服以及一切表现技巧均以此出也。”这是他对一生艺术里程的重要总结。但师古而不泥古，创两宋双勾技法之新，自成画派。构图打破陈规，用笔刚柔相济，着色求艳丽而不俗。如画牡丹，取春之花、夏之叶、秋之干而成，既能远观，又可近赏。且善于在画上题诗跋文，配以自刻印章，使画面饶有意趣。他艺风严谨，订有日课，未曾稍懈。在古物陈列所工作期间，接触到不少古画，并且经常出没于古董店，借古画临摹，汲取许多技法。还到北京故宫研究名作，开拓了眼界，提高了画艺。到沈阳故宫临摹黄筌《写生珍禽图》及赵佶《瑞鹤图》，继承现实主义传统。除学习卷轴画外，又学宋纯丝古朴的装饰手法。

在勾线用笔上则以书法入，表现出形象的气骨。于非闇反对过于工巧细密而失掉笔墨高韵和整体精神，作画不墨守成规，敢于创新。就笔法而言，他初以赵子固、陈老莲笔法为本，兼得圆硬尖瘦之趣，后以赵佶瘦金书笔法入画，笔道有了粗细、软硬、顿挫，波磔的变化，不仅书意大增，且使线条具

于非闇工笔画作(40张)有表现质感、体积感、空间感的丰富变化。对于工笔花鸟画来说，能否很好地描绘出树木的枝干如同勾线设色一样，都是检验一个工笔画画家技能水平高低的重要参照。在工笔画中，如果把处于次要位置的枝干刻画得过于细致精到，虽然形象逼真，但在整体效果中就会显得喧宾夺主，影响主题。如果把枝与干的形态弱化，忽略它的存在，即使是突出主题，但对于画面本身就会缺乏协调，整体效果不够统一。有的画家之所以用写意的方式在工笔画中表现枝干，就是回避了这方面的欠缺。于非闇是位值得尊敬的大师！46岁左右开始画工笔花鸟画，从学清代陈洪绶入手，后学宋、元花鸟画，并着意研究赵佶手法。重古意是于非闇的一大特点，他在生命的最后一年，于病中作了一幅《喜鹊柳树》，在题跋中写道：“从五代两宋到陈老莲是我学习传统第一阶段，专学赵佶是第二阶段，自后就我栽花养鸟一些知识从事写生，兼汲取民间画法，但文人画之经营位置亦未尝忽视。如此用功直到今天，深深体会到生活是创作的于非闇工笔画作(40张)泉源，浓妆艳抹、淡妆素服以及一切表现技巧均以此出也。”这是他对一生艺术里程的重要总结。但师古而不泥古，创两宋双勾技法之新，自成画派。构图打破陈规，用笔刚柔相济，着色求艳丽而不俗。如画牡丹，取春之花、夏之叶、秋之干而成，既能远观，又可近赏。且善于在画上题诗跋文，配以自刻印章，使画面饶有意趣。他艺风严谨，订有日课，未曾稍懈。在古物陈列所工作期间，接触到不少古画，并且经常出没于古董店，借古画临摹，汲取许多技法。还到北京故宫研究名作，开拓了眼界，提高了画艺。到沈阳故宫临摹黄筌《写生珍禽图》及赵佶《瑞鹤图》，继承现实主义传统。除学习卷轴画外，又学宋纯丝古朴的装饰手法。

在勾线用笔上则以书法入，表现出形象的气骨。于非闇反对过于工巧细密而失掉笔墨高韵和整体精神，作画不墨守成规，敢于创新。就笔法而言，他初以赵子固、陈老莲笔法为本，兼得圆硬尖瘦之趣，后以赵佶瘦金书笔法入画，笔道有了粗细、软硬、顿挫，波磔的变化，不仅书意大增，且使线条具

于非闇工笔画作(40张)有表现质感、体积感、空间感的丰富变化。对于工笔花鸟画来说，能否很好地描绘出树木的枝干如同勾线设色一样，都是检验一个工笔画画家技能水平高低的重要参照。在工笔画中，如果把处于次要位置的枝干刻画得过于细致精到，虽然形象逼真，但在整体效果中就会显得喧宾夺主，影响主题。如果把枝与干的形态弱化，忽略它的存在，即使是突出主题，但对于画面本身就会缺乏协调，整体效果不够统一。有的画家之所以用写意的方式在工笔画中表现枝干，就是回避了这方面的欠缺。

于非闇是位值得尊敬的大师！46岁左右开始画工笔花鸟画，从学清代陈洪绶入手，后学宋、元花鸟画，并着意研究赵佶手法。重古意是于非闇的一大特点，他在生命的最后一年，于病中作了一幅《喜鹊柳树》，在题跋中写道：“从五代两宋到陈老莲是我学习传统第一阶段，专学赵佶是第二阶段，自后就我栽花养鸟一些知识从事写生，兼汲取民间画法，但文人画之经营位置亦未尝忽视。如此用功直到今天，深深体会到生活是创作的

于非闇工笔画作(40张)泉源，浓妆艳抹、淡妆素服以及一切表现技巧均以此出也。”这是他对一生艺术里程的重要总结。但师古而不泥古，创两宋双勾技法之新，自成画派。构图打破陈规，用笔刚柔相济，着色求艳丽而不俗。如画牡丹，取春之花、夏之叶、秋之干而成，既能远观，又可近赏。且善于在画上题诗跋文，配以自刻印章，使画面饶有趣意。他艺风严谨，订有日课，未曾稍懈。在古物陈列所工作期间，接触到不少古画，并且经常出没于古董店，借古画临摹，汲取许多技法。还到北京故宫研究名作，开拓了眼界，提高了画艺。到沈阳故宫临摹黄筌《写生珍禽图》及赵佶《瑞鹤图》，继承现实主义传统。除学习卷轴画外，又学宋纯丝古朴的装饰手法。

在勾线用笔上则以书法入，表现出形象的气骨。于非闇反对过于工巧细密而失掉笔墨高韵和整体精神，作画不墨守成规，敢于创新。就笔法而言，他初以赵子固、陈老莲笔法为本，兼得圆硬尖瘦之趣，后以赵佶瘦金书笔法入画，笔道有了粗细、软硬、顿挫，波磔的变化，不仅书意大增，且使线条具

于非闇工笔画作(40张)有表现质感、体积感、空间感的丰富变化。对于工笔花鸟画来说，能否很好地描绘出树木的枝干如同勾线设色一样，都是检验一个工笔画画家技能水平高低的重要参照。在工笔画中，如果把处于次要位置的枝干刻画得过于细致精到，虽然形象逼真，但在整体效果中就会显得喧宾夺主，影响主题。如果把枝与干的形态弱化，忽略它的存在，即使是突出主题，但对于画面本身就会缺乏协调，整体效果不够统一。有的画家之所以用写意的方式在工笔画中表现枝干，就是回避了这方面的欠缺。于非闇是位值得尊敬的大师！46岁左右开始画工笔花鸟画，从学清代陈洪绶入手，后学宋、元花鸟画，并着意研究赵佶手法。重古意是于非闇的一大特点，他在生命的最后一年，于病中作了一幅《喜鹊柳树》，在题跋中写道：“从五代两宋到陈老莲是我学习传统第一阶段，专学赵佶是第二阶段，自后就我栽花养鸟一些知识从事写生，兼汲取民间画法，但文人画之经营位置亦未尝忽视。如此用功直到今天，深深体会到生活是创作的

于非闇工笔画作(40张)泉源，浓妆艳抹、淡妆素服以及一切表现技巧均以此出也。”这是他对一生艺术里程的重要总结。但师古而不泥古，创两宋双勾技法之新，自成画派。构图打破陈规，用笔刚柔相济，着色求艳丽而不俗。如画牡丹，取春之花、夏之叶、秋之干而成，既能远观，又可近赏。且善于在画上题诗跋文，配以自刻印章，使画面饶有趣意。他艺风严谨，订有日课，未曾稍懈。在古物陈列所工作期间，接触到不少古画，并且经常出没于古董店，借古画临摹，汲取许多技法。还到北京故宫研究名作，开拓了眼界，提高了画艺。到沈阳故宫临摹黄筌《写生珍禽图》及赵佶《瑞鹤图》，继承现实主义传统。除学习卷轴画外，又学宋纯丝古朴的装饰手法。

在勾线用笔上则以书法入，表现出形象的气骨。于非闇反对过于工巧细密而失掉笔墨高韵和整体精神，作画不墨守成规，敢于创新。就笔法而言，他初以赵子固、陈老莲笔法为本，兼得圆硬尖瘦之趣，后以赵佶瘦金书笔法入画，笔道有了粗细、软硬、顿挫，波磔的变化，不仅书意大增，且使线条具

于非闇工笔画作(40张)有表现质感、体积感、空间感的丰富变化。对于工笔花鸟画来说，能否很好地描绘出树木的枝干如同勾线设色一样，都是检验一个工笔画画家技能水平高低的重要参照。在工笔画中，如果把处于次要位置的枝干刻画得过于细致精到，虽然形象逼真，但在整体效果中就会显得喧宾夺主，影响主题。如果把枝与干的形态弱化，忽略它的存在，即使是突出主题，但对于画面本身就会缺乏协调，整体效果不够统一。有的画家之所以用写意的方式在工笔画中表现枝干，就是回避了这方面的欠缺。

[我怎样画工笔花鸟画_下载链接1](#)

书评

[我怎样画工笔花鸟画_下载链接1](#)