



石学敏中医技法临证精讲丛书  
总主编 石学敏

石學敏

SHI XUEMIN  
TUINA LINZHENG JINGJIANG

推拿  
临证精讲

主  
编 王金贵

人民军医出版社



石学敏中医技法临证精讲丛书

总主编 石学敏

# 石学敏 推拿临证精讲

SHI XUEMIN TUINA LINZHENG JINGJIANG

主 编 王金贵  
副主编 孙 庆 高 爽 谭 涛  
编 委 (以姓氏笔画为序)  
王 丽 石玉生 刘 胜 李华南  
李桂华 张 玮 范 青 房 纬  
赵 娜  
配图摄影 田 斌



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

---

图书在版编目(CIP)数据

石学敏推拿临证精讲/王金贵主编. —北京:人民军医出版社,  
2015. 6

(石学敏中医技法临证精讲丛书)

ISBN 978-7-5091-8456-1

I. ①石… II. ①王… III. ①推拿 IV. ①R244. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 114411 号

---

策划编辑:李欢 文字编辑:刘兰秋 李昆 责任审读:黄栩兵

出版发行:人民军医出版社

经销:新华书店

通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱

邮编:100036

质量反馈电话:(010)51927290;(010)51927283

邮购电话:(010)51927252

策划编辑电话:(010)51927300—8127

网址:[www. pmmp. com. cn](http://www.pmmp.com.cn)

---

印、装:三河市春园印刷有限公司

开本:850mm×1168mm 1/32

印张:7.875 彩页 15 面 字数:189 千字

版、印次:2015 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

印数:0001—4000

定价:28.00 元

---

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

## 丛书编委会名单

主任委员	石学敏				
副主任委员	马融	王舒	卞金玲	史慧妍	
学术秘书	康明明	王晶	马泰		
委员	(以姓氏笔画为序)				
	王文熠	王金贵	石涛	付于	
	汤毅	许军峰	孙庆	李莉	
	李澎	张晶晶	张景凤	范青	
	金军	金锦兰	高爽	傅立新	



# 内容提要



本书是一本较为系统地运用中医基础理论,采用推拿的方法治疗多种疾病的临床参考书。全书分为基础知识篇和临床治疗篇两部分。基础篇介绍推拿治疗的基本手法和小儿推拿治疗中常用的特定穴;治疗篇纳入临床最为常见的骨伤科疾病 17 种,内科、妇科、五官科疾病 18 种,儿科疾病 5 种。每个病证都精选 1 例典型病例,并结合病例详细阐述发病的病因病机,通过中医辨证证进而确立推拿治则及施治方法,并且关键手法都配有附图演示,避免了枯燥难懂。书中最后一章介绍了保健推拿,教您专业化按摩保健、养生、健体。全书内容丰富,技术特色鲜明,语言精练,图文并茂,易于理解掌握,可读性强,其对临床具有很强的指导性,适合中医临床医师、在校师生及广大中医爱好者阅读参考。



# 总序

石学敏院士，国医大师，现代针灸学奠基人，从医 50 余年。详细阐述《内经》十二经病候指导临床，创立“醒脑开窍”针刺法治疗中风，强调辨病为主、辨病辨证相结合的诊疗观念，提倡针刺手法量学，重视针刺量效关系，以现代科学技术为手段对针刺进行了多层次、多水平的机制研究。其创建的天津中医药大学第一附属医院针灸科病床 1000 张，年均门诊量达 60 万，临床治疗常见病种达 100 余种，在针刺治疗中风、高血压及针刺标准化方面形成了稳定的研究方向。针灸学科是国家卫生部、教育部、国家中医药管理局、天津市教委的重点学科，被国家中医药管理局确定为“全国针灸临床研究中心”。多年来，石学敏院士带出了一个国家教育部创新团队，培养了数千名国外针灸医师。历年来主持省部级以上课题 17 项，省部级课题 12 项，主编教材及论著 40 余部。

正值近几年党十七大、十八大报告中提出“扶持和促进中医药和民族医药事业发展”的大好背景，为了突出传统中医技术在治疗疾病中的特殊作用，加强中医临床队伍的建设，由我院多名临证经验非常丰富的中医专家编写了这套实用型中医临床参考丛书。

我们坚决执行主编负责制的原则,由总主编进行最高层次的设计,确定各个分册的主编,编写人员均是临床一线的医务工作者。编写中交流共鸣,层层把关,严格要求,并召开了多次工作会议,总主编进行最后内容的审查和审定,力求符合设计思路,体现区别于市面上同类书籍的优势所在,通过全体编写人员的齐心协力,终成此作。丛书很好地体现了现代中医的技术水平,以期不断满足人民群众对中医药治疗的需求,为促进广大民众的健康做出更大的贡献。

本丛书共有针刺、灸法、推拿、拔罐、刮痧、膏方6个分册,从临床实战的角度出发,扼要阐述了临床常见疾病的诊疗要点和操作要领,同时精讲病症及案例,具有科学性、系统性和实用性的特点。因分册各自特点不同而按照系统或分科对疾病进行分类,重点阐明临床常见病症的辨证处方、操作过程,按语分析及起居调摄,文后附有典型病例,所列部分均为专家亲自治疗或指导治疗的医案,部分撷取各家之研究成果并吸纳部分最新文献,萃取中医临证的精华,充分体现了各门中医技术在疗病中的优势。另外,其中5个分册最后附有彩色穴位插图,图文并茂,遥相呼应,更易于理解和应用,本书均是“干货”,几乎是信手拈来,读者可即学即用。可供中医临床医师、技师、研究生,以及中医爱好者阅读参考。

本套丛书出版之际,谨向参加编写的全体专家、学者、同仁及出版社表示诚挚的谢意,同时,我们虽然尽心尽力,但由于时间紧迫、任务繁重且水平有限,难免有纰漏,敬请各位同道和读者不吝斧正,以便再版时更加完善。

石学敏

2015年1月30日



# 前 言



最初接到《石学敏中医技法临证精讲丛书》策划案及整个推拿分册的编写任务,感触良多。除了想起第1次参与编写石学敏院士主编的《中医纲目》时的青葱岁月,更多的是怀有一份推拿人“志在中兴推拿学”的责任感与使命感。

推拿从起源到现在可谓几经兴衰,命运坎坷。推拿的起源可上溯到原始社会时期,人类在出现病痛后本能地按摩肢体,这些自我保护动作是推拿的萌芽状态。秦汉时期,我国第一部按摩专著《黄帝岐伯按摩·十卷》(已佚)成书。《黄帝内经》时代,推拿与砭石、毒药、灸焫、九针成为中医主要的治疗手段。魏、晋、隋、唐时期是推拿发展的黄金期,设立了按摩专科,推拿的治疗范围逐渐扩大,推拿与膏摩相得益彰,自我按摩也十分盛行。宋、金、元时期,推拿运用范围更加广泛,开始对单个具体手法进行分析研究。明、清两代,小儿推拿和伤科推拿有了长足的发展,推拿在民间十分盛行。而至近代,在废止中医的历史背景下,中医学惨遭摧残,推拿更是遭受重创。新中国成立以来,开设了中医类高等院校推拿专



业教育,全国各级中医医院、综合性医院设有专门的推拿科或推拿医师,建立了推拿专业队伍,初步开展了推拿的现代研究。20世纪六七十年代,推拿事业再度受到破坏。1976年,随着国家的稳定和发展,推拿学又再次焕发光彩。

近代的天津推拿,名家云集,影响深远。正骨推拿、捏穴与腹部按摩几大流派中,不仅有十大元帅中最长寿者刘伯承做保健的刘希增医师,还有将正骨推拿与现代解剖相融合的正骨名家李墨林、陶甫医师,他们对天津推拿以及中国推拿学的发展产生了积极的影响。秉承“系统挖掘,保留传统,学古不泥古”的宗旨,天津正骨推拿、捏穴与腹部按摩几大流派系统整理、深入挖掘、融会贯通,并结合现代科学研究,涵盖以推拿为主时相性辨证治疗脊源性疾病、津沽脏腑推拿手法治疗功能性内科疾病、推拿核心特定穴治疗小儿疾病、四气流注推拿治未病4个主要方向,已经形成了吸古纳今的“津沽推拿”。

作为新一代的推拿人,我们清醒地意识到,现代人对推拿这一古老而传统的医学科学的认识严重不足,甚至对推拿有很多误解和偏见,因而导致推拿在民间的流行程度大不如前。此外,推拿的临床应用范围严重萎缩,由原来内、外、妇、儿、五官等多科病症缩减为主治伤科病症、辅助治疗儿科病症等,整个推拿学科的发展有被边缘化的危险。因此,本书编者认为,在贯彻整套丛书编写精神的前提下,必须兼顾推拿学自身的特点,更多地侧重于治疗篇的编写,以促进推拿在临床各科的实际应用,巩固并提高推拿在当前中国医疗市场中的份额。

那么,如何使中医书籍更具实用性与可读性,本书编者在编写过程中着重加强了以下几个方面:① 重视治疗与诊断的内在关联性,正如《理渝骈文》所言:“外治之理即内治之理,外治之药即内治之药,所异者法耳。”② 力求框架清晰、纲举目张,基本操作强调要点手法、核心部位,具体病例则详述推拿治疗的刺激量与疗效,优势病症附注本地区或流派的特色疗法。③ 采用图表概括大段文字,推拿手法附图演示,核心内容一目了然。通过编写内容与编写体例上的改革,使本书更加贴合临床,在保证专业性的同时,增加其趣味性,愉悦读者的感官,避免中医专著惯常出现的枯燥难懂,使读者很快对实际病种的推拿运用形成一个直观的理解,使本书更接“地气”。编者希望藉由本书能使更多人走进推拿,了解推拿,并爱上推拿。

王金贵

天津中医药大学第一附属医院

2014年8月21日

# 目 录

## 基础知识篇

<b>第 1 章 推拿手法</b> .....	3
第一节 常用成人推拿手法 .....	3
第二节 小儿推拿常用手法 .....	32
<b>第 2 章 经络与腧穴</b> .....	38
第一节 头面颈部穴位 .....	38
第二节 胸腹部穴位 .....	40
第三节 脊柱部穴位 .....	42
第四节 上肢部穴位 .....	43
第五节 下肢部穴位 .....	52

## 临床治疗篇

<b>第 3 章 骨伤科病症</b> .....	55
第一节 颞颌关节功能紊乱症 .....	55



第二节	落枕	57
第三节	颈椎病	60
第四节	胸椎后关节紊乱	68
第五节	腰椎间盘突出症	72
第六节	退行性腰椎滑脱症	79
第七节	急性腰扭伤	82
第八节	腰肌劳损	85
第九节	强直性脊柱炎	88
第十节	外伤性截瘫	93
第十一节	骶髂关节紊乱症	97
第十二节	梨状肌综合征	100
第十三节	肩关节周围炎	104
第十四节	肱骨外上髁炎	113
第十五节	腕管综合征	117
第十六节	退行性膝关节炎	120
第十七节	踝关节扭伤	123
<b>第4章</b>	<b>内科、妇科、五官科病症</b>	<b>129</b>
第一节	头痛	129
第二节	眩晕	133
第三节	感冒	138
第四节	失眠	142
第五节	中风后遗症	147
第六节	胃脘痛	151
第七节	泄泻	155
第八节	便秘	160
第九节	单纯性肥胖症	165
第十节	肠易激综合征	168
第十一节	慢性疲劳综合征	173
第十二节	焦虑症	177



第十三节	痛经	181
第十四节	月经不调	186
第十五节	缺乳	191
第十六节	咽喉炎	194
第十七节	鼻炎	200
第十八节	牙痛	204
<b>第5章</b>	<b>儿科病症</b>	<b>208</b>
第一节	小儿肌性斜颈	208
第二节	近视	211
第三节	小儿咳嗽	213
第四节	小儿泄泻	217
第五节	小儿遗尿	222
<b>第6章</b>	<b>保健推拿</b>	<b>227</b>
第一节	他人保健推拿	227
第二节	自我保健推拿	234



# 基础知识篇





# 第1章 推拿手法

## 第一节 常用成人推拿手法

### 一、摆动类手法

#### (一)一指禅推法

##### 【动作要领】

1. 一指禅指端推法 拇指自然伸直,其余四指掌指关节、指间关节自然屈曲,示指桡侧缘贴于拇指指间关节横纹。拇指指端着力于施术部位,前臂主动运动,通过腕关节节律性摆动,带动拇指指间关节屈伸,频率每分钟 120~160 次,使作用力轻重交替、持续不断地作用于施术部位或穴位(图 1-1)。

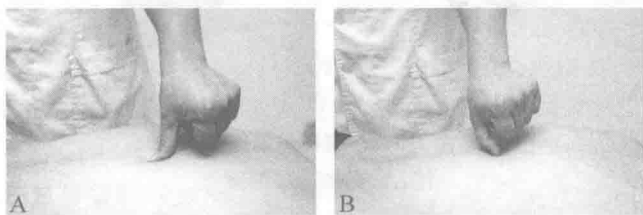


图 1-1 一指禅指端推法

注:A. 外摆;B. 回摆





2. 一指禅指腹推法 拇指自然伸直,其余四指并拢屈曲置于拇指相对放置以固定。以拇指指腹罗纹面着力于施术部位,前臂主动运动,通过腕关节摆动,带动拇指掌指关节屈伸,频率每分钟120~160次,使作用力轻重交替、持续不断地作用于施术部位或穴位(图1-2)。

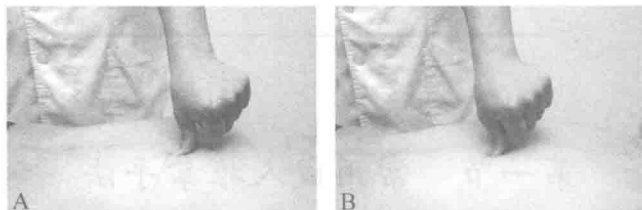


图 1-2 一指禅指腹推法

注:A. 外摆;B. 回摆

3. 一指禅偏峰推法 拇指自然伸直,其余四指屈曲放松。以拇指桡侧偏峰着力于施术部位,前臂主动运动,通过腕关节节律性摆动,带动拇指指间关节屈伸,频率每分钟120~160次,使作用力轻重交替、持续不断地作用于施术部位或穴位(图1-3)。

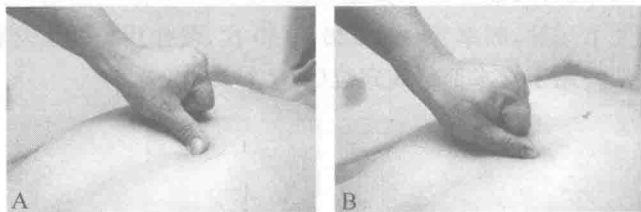


图 1-3 一指禅偏峰推法

注:A. 外摆;B. 回摆

### 【注意事项】

1. 手法操作时,做到沉肩(肩部不能耸起)、垂肘(肘部要略低)