

中医百日通丛书



海内外中医经典普及品牌

学中医，得保健，一生受益

推荐56+15种常见病推拿治疗策略和方法

舒舒服服疾病一扫光

一百天学


(第三版)



推拿

刘岚庆 迪燕 胡晓兰 祝旻捷
蔡旻恺 晓江 柯贵宝

编著

 上海科学技术出版社

中医百日通丛书

一百天学推拿

(第三版)

刘岚庆 迪 燕 胡晓兰 祝旻捷
蔡曼悦 晓 江 柯贵宝
编著



上海科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

一百天学推拿 / 刘岚庆等编著. —3 版. —上海:
上海科学技术出版社, 2015.10

(中医百日通丛书)

ISBN 978-7-5478-2734-5

I. ①一… II. ①刘… III. ①推拿—基本知识 IV.
①R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 163646 号

内 容 提 要

《一百天学推拿》(第三版)首先介绍了推拿的常用穴位、基本手法、检查方法、推拿作用机制等,其后对成人 56 种和小儿 15 种常见病症的推拿治疗进行了详细论述,并配以插图帮助读者学习和理解。希望本书能成为广大中医推拿爱好者的良师益友。

为了贯彻丛书的统一性,本书采用每周学习 5 天,共 14 周学完的方法。

一百天学推拿(第三版)

刘岚庆 迪 燕 胡晓兰 祝旻捷 蔡旻恺 晓 江 柯贵宝 编著

上海世纪出版股份有限公司
上海科学技术出版社 出版

(上海钦州南路 71 号 邮政编码 200235)

上海世纪出版股份有限公司发行中心发行

200001 上海福建中路 193 号 www.ewen.co

浙江新华印刷技术有限公司印刷

开本 700×1000 1/16 印张 12

字数 210 千字

1998 年 12 月第 1 版 2007 年 1 月第 2 版

2015 年 10 月第 3 版 2015 年 10 月第 10 次印刷

ISBN 978-7-5478-2734-5/R·956

定价: 29.80 元

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题,请向工厂联系调换

第三版说明

“中医百日通丛书”从 1996 年第一种图书面世至今已达 19 年之久,前后出版了 14 种。由于本丛书编排体例独特、内容深入浅出、学习掌握容易、临床实用易查,深受读者的欢迎,反复加印,丛书销量已超过 40 万册。

自 20 世纪末至 21 世纪初,国内外疾病谱出现了很大的变化,中医药在临床应用的范围和方法也发生了相应的改变。为了使读者能及时地了解 and 掌握中医药相关的信息和技术,我们邀请有关专家对本丛书进行了精心的修订,扩大开本,双色印刷,基本保留原有的体例和格式,删去陈旧和已不再常用的技术和内容,补充了新的相关病种和临床治疗方法。

我们希望本丛书的第三版,能为弘扬中华文化,宣扬推广中医学,普及相关医药学知识起到一定的作用,这是我们出版者最大的心愿。

上海科学技术出版社

2015 年 8 月

编者寄语

编写意图

为了普及中医推拿方法,使广大读者能在较短时间内了解和掌握推拿的基本理论、基本手法、常用穴位(部位)和诊治疾病的方法,因此撰写本书。

本书是推拿临床经验的总结,具有内容实用,图文并茂,简明易懂,兼顾普及与提高的特点,本书的读者对象主要为掌握一定科学文化知识的中医推拿爱好者。

内容安排

本书按每天学一小节安排,若干天为一单元,共安排 100 天。其中每周学 5 天,休息 2 天。先学习推拿的基本理论、常用经穴(部位)、基本手法,然后学习常见病症的推拿诊治。全书介绍了包括小儿类推拿手法在内的常用手法 23 种,内、外、妇、儿、骨伤等各科近 50 种常见疾病的诊治和保健方法,绘有 153 幅插图,形象地显示推拿穴位、手法、检查方法、疾病治疗等,以便帮助读者学习。这样正式安排了 14 周,另加 2 天机动时间,共为 100 天。

学习要求

要学好本书,掌握本书主要精华,不能一蹴而就,希望广大读者切实做到以下两点。

(1) 循序渐进,前后呼应:因本书内容前后衔接、不断扩充、逐步深入,所以学习要按书中的编排顺序循序渐进。学习时反复领会,前后对照,有助于深入掌握推拿主要精华;学习后面的知识时,又必须时时复习前面的内容,达到温故而知新。

(2) 学习要持之以恒,注意抓住几个环节:从每天编排内容来看,每天学习时间约1小时,另外要抽时间背诵常用穴位,熟悉这些穴位(部位)的位置和功效(主治);经常练习推拿手法,熟练掌握推拿手法的操作方法、功用和适应病症;认真完成每天的练习题,消化所学的内容,自我检测每天学习内容掌握情况。除了练习题要求掌握的内容外,读者可根据具体情况参阅其他相关书籍。

目 录

第一周

- | | | |
|---|------------------|----|
| 1 | 推拿简史 | 1 |
| 2 | 推拿的基本知识 | 3 |
| | 一、推拿治疗的作用机制 | 3 |
| 3 | 二、经络与腧穴 | 5 |
| | 十二经脉与奇经八脉 | 8 |
| 4 | 十四经脉循行部位及常用穴位(一) | 9 |
| 5 | 十四经脉循行部位及常用穴位(二) | 14 |

第二周

- | | | |
|---|------------------|----|
| 1 | 十四经脉循行部位及常用穴位(三) | 20 |
| 2 | 十四经脉循行部位及常用穴位(四) | 25 |
| 3 | 三、推拿常用诊断方法 | 28 |
| | 上肢部的物理诊断法 | 28 |
| 4 | 下肢部的物理诊断法 | 31 |
| 5 | 躯干检查 | 35 |

第三周

- | | | |
|---|--------|----|
| 1 | 成人推拿 | 40 |
| | 一、推拿手法 | 40 |
| | 按法 | 41 |
| | 点法 | 42 |
| | 压法 | 42 |
| 2 | 摩法 | 43 |

	揉法	44
	搓法	45
3	捻法	46
	推法	47
4	擦法	48
	抹法	49
5	扫散法	50
	拿法	51

第四周

1	抖法	52
	合掌侧击法	53
2	啄法	53
	拍法	54
	弹拨法	54
3	摇法	55
	背法	57
	滚法	58
4	二、成人常见病症的推拿治疗	59
	偏头痛	59
5	高血压	61

第五周

1	胃痛	64
2	胃下垂	66
3	感冒	68
4	慢性支气管炎	70
5	冠心病	72

第六周

1	腹泻	75
2	便秘	76
3	慢性胆囊炎	78
4	胃部手术后遗症	79
5	面神经炎	81

第七周

1	痛经	84
---	----	----

2	急性乳腺炎	85
3	肩周炎	87
4	网球肘	90
5	腱鞘炎	91

第八周

1	腱鞘囊肿	94
	腕管综合征	95
2	落枕	96
3	颞颌关节功能紊乱	98
	颞颌关节脱位	99
4	颈椎病	100
5	岔气	102

第九周

1	腰肌劳损	104
2	肾虚腰痛	106
3	腰椎间盘突出症	108
4	强直性脊柱炎	111
5	腰椎管狭窄症	114

第十周

1	臀上皮神经损伤	117
2	阔筋膜紧张症(弹响髌)	118
3	梨状肌综合征	120
4	髌下脂肪垫劳损	122
	膝关节半月板损伤	123
5	胫骨结节骨骺炎	125

第十一周

1	跗管综合征	127
	跟痛症	128
2	类风湿关节炎	129
3	偏瘫(中风后遗症)	131
4	呃逆	134
5	面部保健按摩	135

第十二周

- 1 小儿推拿 139
 - 一、概述 139
 - 二、小儿推拿常用手法和递质 141
 - 三、小儿推拿常用腧穴 145
 - 头面部穴位 146
 - 胸腹部穴位 149
 - 腰背部穴位 153

第十三周

- 1 上部穴位(一) 157
- 2 上部穴位(二) 161
- 3 下部穴位 166
- 4 四、小儿常见病症的推拿治疗 169
 - 婴儿腹泻 169
 - 发热 171

第十四周

- 1 支气管哮喘 173
 - 咳嗽 174
- 2 疳积 175
 - 便秘 177
- 3 夜尿症 178
- 4 脑瘫 179
- 5 小儿保健推拿 181

推拿简史

推拿,古称按摩,是中医学宝库中一颗璀璨的明珠。历史悠久,源远流长。

长沙马王堆出土的大批帛书和竹木简上就记载了大量按摩、导引、吐纳等内容,这些出土的医书反映了春秋战国或者更早时期,按摩疗法就被广泛地应用于临床治疗。

按摩治病最早发源于我国中部地区。据中医学经典巨著《黄帝内经》(以下简称《内经》)曰:“中央者其地平以湿,天地之所以生万物之众,其民食杂而不劳,故其病多痿厥寒热,其治宜导引按蹻,故导引按蹻者,亦从中央出也。”这里的中央即我国的中部地区,属河南洛阳一带。

春秋战国时期就有扁鹊抢救尸厥患者的成功事例。据《周礼疏案》曰:“扁鹊过虢境,见虢太子尸厥,就使其弟子子明炊汤,子仪脉神,子游按摩。”数法并下,成功地治愈了虢太子的病。

秦汉时期把导引、吐纳、膏摩列入保健预防方法。汉代医圣张仲景根据自己多年的实践经验编著了《金匱要略》一书。认为:“若能养慎,不令邪风干忤经络;适中经络,未流传脏腑,即医治之。四肢才觉重滞,即导引、吐纳、针灸、膏摩,勿令九窍闭塞。”

隋唐时期,随着生产力的发展,文化的昌盛,医学科目开始逐步完善。按摩已列入国家医学教育的正式科目。按摩设有专科,有按摩专科医生、按摩博士。据《新唐书·百官志》记载:“按摩博士一人,按摩师四人,并以九品以下,掌教导引之法以除疾。”也就是说当时已经把古老的导引之法正式作为教学内容。

宋金时期,推拿运用范围更加广泛。宋代名医庞安时运用腹部按摩手法催产:“有民家妇孕将产,七日而子不下,百术无所效……令其家人以汤温其腰腹,自为上下按摩,孕者觉肠胃微痛,呻吟间生一男子。”本病案可属世上首例有记载的产科手法助产的病案。

明清时期中医学已经有了显著的发展,推拿也日趋成熟。主要表现在小儿推拿有突破性进展,正骨推拿、保健推拿已形成了内容丰富的知识体系。当时,

编著出版了许多按摩医学书籍,最具代表性的《小儿按摩经》可算是我国现存最早的推拿书籍。《小儿推拿方脉活婴秘旨全书》《小儿推拿秘诀》等三十余部小儿推拿医学著作出版,也就是在这个时期按摩被推拿一词所代替。这一名称的改革,体现了按摩疗法的发展和人们对推拿认识的提高,标志着推拿史上一个很大的飞跃。乾隆年间由政府编著的清代医学全书《医宗金鉴·正骨心法要旨》对宋以来的骨伤按摩成就及民间经验进行了系统的总结和整理,把整骨按摩归纳为“摸、接、端、提、按、摩、推、拿”正骨八法。由此可见,明清时期是我国历史上推拿专著出版最兴旺时期,现存的推拿古籍几乎都是那个时代出版的产物。

中华人民共和国成立以后,在党的中医政策关怀下,推拿又迅速发展起来。1956年推拿专业正式列入国家教育体系,在上海开设了推拿培训班,成立推拿专科门诊部,建立推拿专科学校,并邀请全国著名推拿专家任教,开始了有计划的正规教育。在20世纪50年代上海市中医推拿门诊部已分为小儿疾病推拿、内妇科推拿、运动系统疾病推拿,同时还收治部分外科和五官科疾病。

推拿学校着重开展了对推拿历史和文献资料的发掘、整理与研究,做了大量的继承和发扬工作;对推拿的作用和治疗原理进行了理论探讨工作;对推拿手法明确提出了必须具备的技术要求,即:持久、有力、均匀、柔和,从而达到深透。

1974年在上海中医学院成立针灸推拿骨伤专业,推拿专业又重新登上了新台阶。20世纪70年代末80年代初,全国有条件的中医学院都相继开设针灸推拿课,并筹建针灸推拿系。1987年国家教委颁布的《全国高等学校医药本科专业目录》正式列入推拿专业,至此全国大多数中医学院都设立针灸推拿系。上海中医药大学率先培养出一批高层次的推拿专业硕士、博士研究生,推拿人才的培养转入了国家高等教育的轨道。

在此基础上,对推拿作用机制的研究更为深入、广泛。有的利用在做椎间盘髓核摘除手术时,充分暴露术野的情况下先做推拿手法,以观察推拿手法对椎间盘突出症的作用机制;有的运用计算机对推拿手法做三维力学的分析;有的通过对斜扳法生物力学的分析,以指导临床如何使用力量以提高手法的正确性;有的通过心电图认识到推拿后能改变冠心病患者心电图ST波和左心功能;有的通过对血中内啡肽、5-羟色胺等致痛物质的研究来探讨推拿镇痛原理;有的运用免疫手段,来证实推拿可以提高人体的免疫功能,使白细胞升高。

总之,推拿虽是一种古老的医疗方法,但是它具有独特的医疗作用,在与现代医学科学相结合的基础上,一定会为人类健康做出更大的贡献。

每日练习

简述中医推拿的发展历史。

推拿的基本知识

一、推拿治疗的作用机制

《素问·举痛论篇》曰：“寒气客于背俞之脉，则脉泣(涩)，脉泣(涩)则血虚，血虚则痛，其俞注于心，故相引而痛。按之则热气至，热气至则痛止矣。”这一段古代经典医书说明外来寒邪侵犯了人体背部腧穴之后，而导致了经络的涩滞不通，气血运行不畅，不通则痛，因故造成背部疼痛，甚至诱发心痛，推拿后可使经络疏通、气流畅通，并使局部温热，通则不痛，热则痛缓，能驱寒止痛。也可以说推拿就是通过经络穴位来调节脏腑各组织器官间的平衡，加速新陈代谢，修复各种损伤，以达到防病治病之目的。下面从不同的方面对推拿治病机制作些探讨。

(1) 作用于皮肤组织：皮肤是直接接受推拿治疗的人体组织，然而皮肤具有调节机体温度和保护皮下组织不受伤害的功能。

推拿手法能加强皮脂腺及汗腺的分泌，清除衰亡脱落的上皮细胞，改善皮肤代谢，软化瘢痕，增强机体的防卫功能；同时还能增强皮肤的光泽和弹性，延缓皮肤的衰老。

摩法、揉法、擦法、拍打法等手法都很容易使皮肤毛细血管扩张、皮肤温度升高。手法功力好的推拿医师其手法的透达力亦强，不仅使表皮温度升高，而且还能使局部深层组织的温度升高，所以能软化和松解皮肤和皮下粘连的组织。

(2) 作用于肌肉组织：在高强度的运动后，由于代谢的中间产物乳酸的大量产生，沉积在肌肉组织中，出现肌肉痉挛疼痛和疲劳现象。若对疲劳肌肉进行推拿治疗，就能促进乳酸的消散和排出，使疼痛缓解，疲劳消除。所以运动员在比赛前采用保健推拿以消除疲劳，迅速进入竞技状态。

推拿又能增强肌肉的张力和弹性，使其收缩功能增强和肌力增加，常用于废用性肌萎缩和小儿麻痹后遗症等肌肉萎缩的治疗；亦能提高肌肉和肌腱的弹性，松解肌肉、肌腱与周围组织的粘连。

(3) 促进骨关节损伤后的康复：当骨关节损伤后，由于肌肉和关节的不活动，局部血液循环缓慢，淋巴郁滞，组织发生水肿，浆液纤维素性渗出物的纤维原所形成的“胶汁”，从而就发生了粘连，造成关节功能障碍，肌肉出现废用性萎缩。正确的推拿

治疗,可使血液、淋巴液循环加速,水肿消退,粘连松解,功能障碍的关节能逐渐增大活动范围,达到正常或接近正常的生理功能,所以推拿有利于骨关节损伤的康复。

(4) 纠正异常解剖位置:凡关节错位、肌腱滑脱等有关组织解剖位置异常而致的病症,均可运用推拿手法得以纠正。例如:小儿桡骨小头半脱位,患肢活动障碍处于强迫体位,只要手法运用正确,真可谓手到病除。对于腰椎后关节滑膜嵌顿,腰痛难忍的患者,手法亦能起立杆见影之功效。再则,推拿手法还可以使腰椎间盘突出患者的突出物——髓核与神经根的关系得到改变,使腰腿痛症状消除或减轻等。

(5) 改善血液循环:某染化工厂内部分生产工人因与有害化学物品接触,出现疲乏和全血下降。经四花穴、足三里按揉和捏脊等推拿治疗一阶段后疲乏现象明显好转,血象普遍回升。

实验证明,推拿能增加毛细血管的数量,增大管径,使血液循环大大改善。同时还能促进病变组织血管网的重建,恢复血管壁的弹性,改善管道的通畅性能,降低血液循环的外周阻力等。

由于推拿手法能够改善血液和循环系统,所以在临床上对高血压病、冠心病、脑供血不足等疾病作为一种辅助治疗手段还是很有疗效的。

(6) 帮助消化:有试验证明,对背部脾俞、胃俞穴推拿1~2分钟后大多引起胃蠕动增强;推拿足三里穴后则大多引起胃蠕动减弱。值得提出的是,推拿足三里穴对消化系统具有兴奋和抑制的双向调节作用,在胃蠕动增强时,推拿足三里穴往往使胃蠕动减弱,而当胃蠕动减弱时,推拿后则增强。

也有研究证明,推拿后可降低促胃液素的分泌和增强小肠的吸收功能等,所以对消化系统功能性病变有较好的治疗效果。

(7) 调节神经系统:推拿可降低周围感觉神经末梢的兴奋性,故常用于止痛,如神经炎、神经痛等。较轻手法可以刺激运动神经,提高肌肉兴奋性;重手法则用来治疗肌痉挛,亦能促进损伤的功能恢复。腹部推拿可通过自主神经的作用,刺激消化腺分泌,增进消化吸收和调节胃肠蠕动功能。

背俞穴的推拿治疗,可通过神经反射,影响脊髓和大脑的调节功能,从而使相应脏器的功能发生变化。如肺俞对呼吸系统,脾俞、胃俞对消化系统,八髎穴对泌尿生殖系统等的作用。

(8) 改善心理:轻柔的手法能使患者情绪放松、稳定,减轻或消除心理上对疾病的不良反应,排除抑郁、焦虑等不良心理。随着治疗效果的积累,患者能逐步增强信心,主动配合治疗。因此,推拿既对器质性病变是有效的治疗方法,也是心理治疗的一种手段。

综上所述,推拿治疗确实是一种简便、实用、疗效确切的治疗方法,但关键的问题是要正确掌握推拿手法、穴位、解剖部位,临床上要运用恰当。要达到得心应手的境界,应认真学习,刻苦练习,反复体会、实践,逐步摸索和掌握推拿治疗的规律。

谈谈你是怎样认识推拿治病的？

3

二、经络与腧穴

经络学说是中医学的基础理论之一，是在长期的临床实践中，逐渐总结、积累、归纳、升华而形成的系统理论，对指导临床工作具有重要意义。

经络具有沟通上下表里、联系脏腑器官与通行气血的功能。《内经》认为，十二经脉“内属于脏腑，外络肢节”，具有“行气血而营阴阳，濡筋骨，利骨节”的生理功能。《内经》又认为，邪气侵袭人体，“必先舍于皮毛，留而不去，才舍于孙脉；留而不去，才舍于络脉；留而不去，才舍于经脉；内连五脏，散于肠胃”。这是邪气通过经络，从体表皮毛而逐渐里传入五脏六腑的病理过程。当然，通过经络的联系，内脏病变也可以反映到体表的一定部位，如，肝阳上亢可见目赤、头痛；肺疾可见胸痛、咳嗽；心疾可见胸闷、心悸；脾疾可见湿困疲乏；肾疾可见腰膝酸软等。

推拿治病，尤其是对内、妇科疾病的治疗，经络学说更具有指导意义。推拿时主要是根据某一经络或某一脏腑的病变，而在病变的附近或按经脉循行部位上取穴，通过手法刺激，以调整经络气血的功能，从而达到治病的目的。如太阳头痛取风池；阳明头痛取合谷；胃脘痛取足三里；心痛取内关等。由此可见，经络腧穴对指导推拿治疗具有十分重要的临床意义。

人体的经络系统是由经脉和络脉两大部分组成。其中较为粗大的，分布较深且纵行的主要干线，称为“经”，亦称“经脉”。而较为细小的，经的分支，深浅部均存在，网络于经脉间的称为“络”，亦称“络脉”。其中经脉，包括十二经脉和奇经八脉，以及附属于十二经脉的十二经别、十二经筋、十二皮部。络脉有别络、浮络、孙络之分。十二经脉（统称正经）和奇经八脉（统称奇经）是经络的主要部分（若十二经脉加任、督二脉即为十四经脉）。

腧穴又称穴位、穴道，“腧”具有转输和输注的意思。“穴”具有空隙和聚集的意思。腧穴是人体脏腑经络之气血输注、会聚于体表的部位，这些部位大都处于人体经络循行的路线上，当针刺或指压、点穴后反应比较强烈，疗效比较显著。所以，每谈及经络也一定离不开腧穴。经络与腧穴的关系是经络以穴位为据点；

穴位则以经络为通道。经络犹如火车的铁轨，穴位则为其线路上的一个个车站。而腧穴又分为十四经穴、奇穴和阿是穴三类。

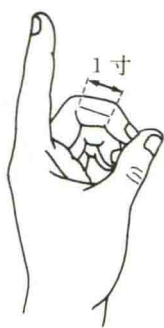
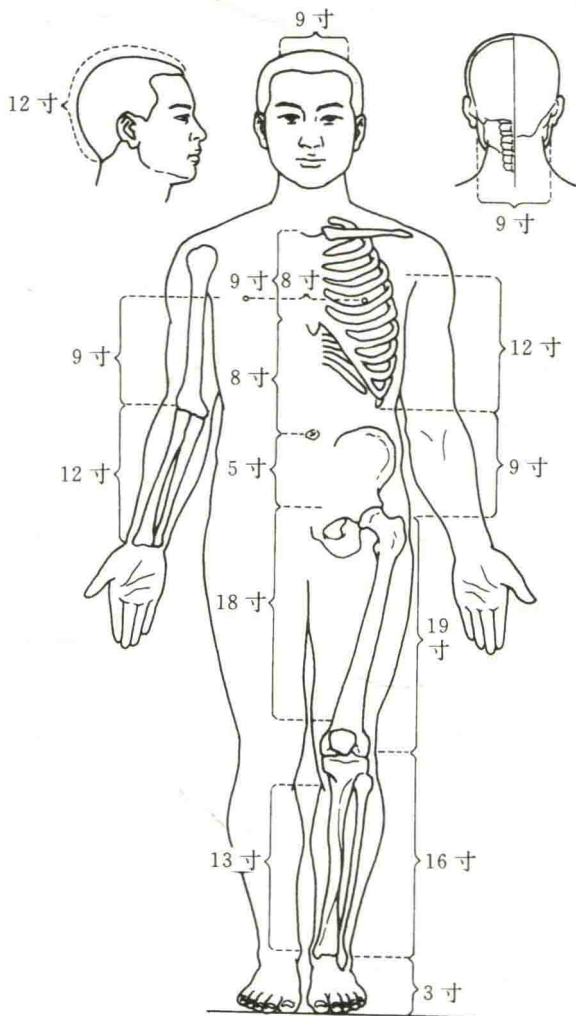
十四经穴简称“经穴”。即为分布于十四经上的腧穴，是腧穴的主要部分，具有主治本经病症的共同作用。

奇穴是指既有一定的穴名，又有明确的位置，但尚未列入十四经系统的腧穴，又称“经外奇穴”（表1）。这些腧穴对某些病症具有特殊的治疗作用。阿是穴又称天应穴。这一类腧穴既无具体名称，又无固定位置，而是以压痛点或其他反应点作为取穴治病的依据。

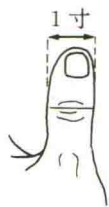
表1 经外奇穴常用穴位表

穴名	位置	主治	常用手法
印堂	两眉头连线的中点	头痛、鼻炎、失眠	推、抹、按、揉
太阳	眉梢与目外眦之间向后约1寸	头痛、感冒、眼疾	推、抹、按、揉
鱼腰	眉毛的中点	眉棱骨痛、目赤肿痛	推、按、抹
四神聪	百会穴前后左右各1寸处	头痛、眩晕、健忘、癫痫	推、按、揉
桥弓	颈侧面，耳后到缺盆成一斜线（胸锁乳突肌）	头痛、头晕、高血压	抹、拿
华佗夹脊	从第一胸椎至第五腰椎棘下旁开0.5寸	脊椎强痛，及脏腑疾患	推、按、揉、点
定喘	大椎穴旁开0.5寸	哮喘、咳嗽、肩背痛	推、揉
肩内陵	肩前，腋前皱襞上1寸	肩周炎	推、按、揉、拿
落枕穴	手背，第二、三掌骨间，掌指关节后约0.5寸	落枕、手臂痛	点、掐
十宣	十手指尖端，距指甲0.1寸	昏迷、癫痫	掐
鹤顶	髌骨上缘正中凹陷中	瘫痪、下肢乏力、膝痛	按、揉、点
膝眼	髌尖两侧凹陷中	膝痛	按、揉、点
阑尾穴	足三里穴下1~2寸处压痛敏感点	阑尾炎	点、按
胆囊穴	阳陵泉下1~2寸处压痛敏感点	胆囊炎、胆石症、胆道蛔虫症	点、按
阿是穴	即压痛敏感点或其他反应点	解除局部病痛	按、点、揉

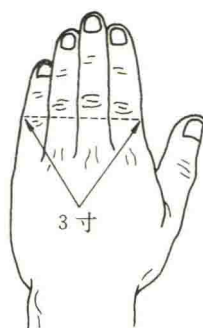
取穴时可以运用人体体表标志、骨度分寸、同身（指）寸法等不同的方法（图1）。取穴正确与否能直接影响治疗效果。在临床上除用以上方法取穴外，往往还可以根据特殊体表和肢体活动时所出现肌肉皱纹、筋腱、沟、纹、隆突或凹陷等标志取穴。这一定要仔细地进行观察，揣摩实践，方能日趋熟练。



中指同身寸法



拇指同身寸法



横指同身寸法

图1 常用骨度分寸和同身寸法示意图