

借 中国
农村文库
ZHONGGUO
NONGCUN
WENKU

李先梁 陈学忠 编著

实用 推拿 治疗
SHIYONG
TUINA
ZHILIAO



四川出版集团 天地出版社

实用推拿治疗

李先梁 陈学忠 编著

四川出版集团

 天地出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

实用推拿治疗/李先梁, 陈学忠编著. —成都: 天地出版社, 2006. 1

(中国农村文库)

ISBN 7-80726-304-0

I. 实... II. 中... III. 按摩疗法 (中医)
IV. R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 156858 号

SHIYONG TUINA ZHILIAO

实用推拿治疗

编 著: 李先梁 陈学忠
责任编辑: 刘峻山 漆秋香
封面设计: 徐著林
内文设计: 金娅丽

出版发行: 四川出版集团·天地出版社
(成都市三洞桥路 12 号 邮政编码: 610031)

网 址: <http://www.tdph.net>

电子邮箱: tiandiebs@vip.163.com

印 刷: 成都金龙印务有限责任公司

版 次: 2006 年 1 月第一版

印 次: 2006 年 1 月第一次印刷

规 格: 850mm × 1168mm 1/32

印 张: 7

字 数: 162 千

定 价: 8.00 元

书 号: ISBN 7-80726-304-0/R·04

■版权所有, 违者必究, 举报有奖!

举报电话: (028) 87734601 (市场营销部) 87734639 (总编室)

出版好农村读物
为广大农民服务

李瑞琰

九十年十月

新版序言

1990年，在李瑞环同志支持下，我们开始编辑出版这一套《中国农村文库》。接着，又以这一套《农村文库》为基础，发起了“万村书库”工程，目标是在一万个村级组织中各建立一个小型图书室。中国的农民还很穷，很难做到每家每户都备齐自己应该读、想读的书。农村又很分散，农民也很难到县图书馆、乡文化站去借书。图书室只能建在村里。但村图书室只能是小型的、微型的，要求藏书多，也不现实。

“万村书库”工程一启动，就受到了广泛的欢迎，也成为社会各界和海内外人士资助中国农村文化的一个有效载体。经过十年的时间，已经在八万多个村子中建立了图书室。许多地方还组织了自己的类似工程：万村书架、千乡书库等等，也都

很有成效。

事实证明：中国农民要摆脱贫困，走向富裕，不能没有先进文化的支持。如今，历史进入了全面建设小康社会的新时期，中国农民在知识文化方面又有了许多新的需求。农业产业结构的调整，种植业和养殖业的许多新品种，农业新技术的采用，无公害农业的推广，面向市场营销的信息、经营、结算等新的营销手段和市场规则，农业劳动力的转移，加入WTO以后的有关国际规则等等，都是农民需要了解的新内容。农村民主建设的发展，农民精神文化的新需求，电脑网络手段的运用，也要求有新的读物。因此，我们又组织编写了《农村文库》的第三批。

《农村文库》开始编写的时候，我们就定了三条原则：这套书要让农民“买得起”、“看得懂”、“用得上”。做到这三条并不容易，但必须努力做到。在新的一批读物出版的时候，我们重申这三条要求。因为这是真正为农民服务的体现。

中国的农村在不断地进步。城乡差别又将长期存在。这就要求专门为农民组织的出版物也将长期存在，其内容则需要不断地更新发展。

希望这一批《农村文库》继续受到农民的欢迎，也希望有更多的有志者来为中国农民提供更多更好的出版物。

希望这一批《农村文库》继续受到农民的欢迎，也希望有更多的有志者来为中国农民提供更多更好的出版物。



出：盖一身之骨体，既非一致，而十二经筋之罗列序属，又各不同，故必素知其体相，识其部位，一旦临证，机触于外，巧生于内，手随心转，法从手出。盖正骨者，须心明手巧，既知其病情，复善用夫手法，然后治自多效。这些论述极其深刻，说明手法之施用必须有一定的基本功，否则就难以达到治疗疾病之目的。该书还指出：“诚以手本血肉之体，其宛转运用之妙，可以一己之卷舒，高下疾徐，轻重开合，能达病者之血气凝滞，皮肉肿痛，筋骨挛折，与情志之苦欲也。”

人之为患，无论外伤内损，或气血失调，或脏腑失和，或经脉失隧，而手法皆可调摄且获得满意疗效。我国历代医家在这方面积累了宝贵的经验，并形成众多流派。四川骨伤科名家杜自明、杜琼书父女以手法治疗闻名遐迩。经过长期的实践和总结，形成杜氏正骨八法及按摩十二法，成为我国中医骨伤科学术内涵的重要内容。继承杜氏医术是我辈学者的重要任务。当代四川骨伤科专家李先梁主任乃杜氏门生，学术传人，我国骨伤科界之新秀。李君数十年奋斗，潜心研究，尽得杜氏伤科之薪传。日前又将多年研究成果编撰成《实用推拿治疗》一书，定稿后示余，深感内容丰富，资料翔实，理论联系实际，为我国中医骨伤科之学科建设作出了宝贵贡献。

在21世纪，中医药不仅将在我国医疗卫生事业中形成特色，并发挥重要作用，而且将更快地走向世界，为人类健康造福。历史的重任，时代的使命，要求我们在努力继承前辈学术的基础上，有更多的创新和超越。然而，这将是一个艰巨的任



务。清末宁调元有《早梅叠韵》诗曰：“蛇紫嫣红耻效颦，独从末路见精神。溪山深处苍崖下，数点开来不借春。”诗人歌颂了梅花的奋斗精神和奉献春光的品格。李先梁主任正是用自己继承创新的业绩实践着这种梅的精神和品格，当为我同道之楷模，因以叙之。

中国中医骨伤科学会会长
上海中医药大学教授、博士生导师 施 杞 识于上海

中秋前夕



点研究课题。

《实用推拿治疗》一书，是作者长期对手法进行研究的经验总结。书中详细介绍了手法的具体操作要领和特点，手法的治疗机理和疾病的具体手法治疗。在手法分类上，也进行了有益的探索，力求手法的规范化，以利于学术的交流。书中介绍的病种以常见病、多发病为主，又突出了以手法治疗为特色的病种，具有很强的实用性。

作者在书中说道：“手法之道贵在神似，而不在形似。”强调手法只是一种治疗手段，更重要的在于正确施用手法以治病。体现了作者对推拿按摩术的正确理解和认识。我想这就是本书的学术特色之所在。有感于此，乐以为序。艺无止境，科学研究贵在探索和创新，愿作者在以后的医疗科研工作中，以此为勉，不懈努力。让祖国传统医学为保护人民身体健康发挥更大的作用。

四川省卫生厅副厅长 斯朗
省中医管理局党组书记



前言

推拿按摩术是祖国传统医学独特的治疗方法，是人类长期与疾病作斗争的经验总结。长期的医疗实践证明，推拿按摩疗法具有方法简便，疗效显著，适应症广泛，无毒副作用的优点。随着社会的进步，文化、物质生活水平的提高，追求无损伤性的自然疗法成了一种趋势。欧美等国兴起的医学替代疗法，正是以手法、针灸等传统医学疗法为代表的一种医疗方法。我国各流派独创的推拿按摩手法也日益引起了国内外广泛的重视和欢迎。

作者在长期学习杜自明、杜琼书老师为代表的杜氏骨科手法基础上，博采众家之长，对杜氏伤筋手法进行了系统的整理和研究，力求在书中体现杜氏手法稳准深透、力达病所的神韵。而在手法分类上，又借鉴了动作形态分类方法。为体现杜氏手法特色，将杜氏伤筋十二法另立一节作为特色手法介绍，

以保留其原貌。其实，手法之道，贵在神韵，而不在形似。所谓医家特色手法，只是其代表手法而已，在其他手法中，只要体现了其特色和神韵，也可以称之为该派手法。否则，推拿按摩学就不会有今天的发展了。

本书重点在于介绍每一手法的具体操作要领、作用机理和疾病的手法治疗。介绍治疗病种多，以常见和多发病为主，突出手法治疗效果显著或有特殊疗效的病种，并注意了手法治疗的安全性，是一本实用性强的推拿治疗专著。本书在编写过程中，承蒙中西医结合专家陈学忠主任医师的合作，主笔编写了第六章内、儿、妇科疾病的手法治疗，丰富和完善了本书的内容。由于作者水平有限，书中谬误之处在所难免，恳请广大读者批评指正。

此次重版，按出版社的要求，作了一些删改，特此说明。

李先梁

2005年夏



(18)	推拿学总论	第二章
(34)	(推拿理论) 推拿学总论	第三章
(87)	(推拿学总论) 推拿学总论	第四章
(91)	推拿学总论	第五章
(94)	推拿学总论	第六章
(97)	推拿学总论	第七章
(100)	推拿学总论	第八章
(103)	推拿学总论	第九章
(105)	推拿学总论	第十章
(108)	推拿学总论	第十一章
第一章 推拿概论		(1)
(101)	第一节 推拿简述	(1)
	第二节 推拿作用的机理	(5)
(12)	第三节 推拿治疗知要	(8)
(15)	第四节 推拿施术部位和经络腧穴	(11)
(25)	第五节 常用推拿手法	(37)
(37)	第六节 特色手法简介	(60)
(131)	(推拿学总论) 推拿学总论	第十二章
第二章 颈部软组织损伤与疾病		(68)
(137)	第一节 颈椎病	(68)
(140)	第二节 落枕	(73)
	第三节 胸廓上口综合征	(76)
(145)	推拿学总论	第十三章
第三章 躯干部软组织损伤与疾病		(79)
(151)	第一节 胸壁肌损伤	(79)



第二节	肋椎关节错缝	(81)
第三节	背肌筋膜炎(背肌劳损)	(84)
第四节	椎骨错缝(脊椎小关节紊乱症)	(87)
第五节	棘上韧带损伤	(91)
第六节	急性腰肌扭伤	(94)
第七节	慢性腰肌劳损	(97)
第八节	退行性脊柱炎	(100)
第九节	腰骶关节损伤	(103)
第十节	骶髂关节损伤	(105)
第十一节	腰椎间盘突出症	(108)
(1) 第十二节	强直性脊柱炎	(113)
(1) 第十三节	类风湿性关节炎	(116)
(2)		
第四章	上肢软组织损伤与疾病	(121)
(11) 第一节	肩周炎	(121)
(37) 第二节	肩峰下滑囊炎	(125)
(40) 第三节	冈上肌腱炎、冈上肌腱钙化	(127)
第四节	肱骨外上髁炎(网球肘)	(131)
(68) 第五节	肘关节软组织损伤	(134)
(68) 第六节	肘关节骨折脱位术后的康复	(137)
(73) 第七节	小儿桡骨小头半脱位	(140)
(67)		
第五章	下肢软组织损伤与疾病	(142)
(77) 第一节	髌关节扭伤	(142)
(79) 第三节	弹响髌	(145)



第三节	扁平髌	(147)
第四节	梨状肌综合征	(151)
第五节	股四头肌损伤	(154)
第六节	增生性膝关节炎	(157)
第七节	腓肠肌损伤	(160)
第八节	髌骨软化症	(162)
第九节	踝关节扭伤	(165)
第十节	跟腱损伤	(167)
第十一节	跟痛症	(170)
第六章	内、儿、妇科常见病症	(173)
第一节	头痛	(173)
第二节	眩晕	(178)
第三节	失眠	(181)
第四节	耳鸣、耳聋	(185)
第五节	呃逆	(188)
第六节	便秘	(191)
第七节	面瘫	(194)
第八节	半身不遂	(197)
第九节	肥胖	(201)
参考文献		(205)
再版后记		(207)



第一章 推拿概论

第一节

推拿简述

推拿是中医治疗疾病的一种方法，又称按摩、按跷、案抓等。广义的推拿是指施用手法外治疾病的一种疗法；狭义的推拿是推和拿两种手法的合称。可见推拿疗法是指用手在人体表施以某些手法达到治病目的的一种医疗方法，推拿学也是中医学的一个分支。

推拿疗法起源久远。人类为了生存必须从事生产劳动，在与自然界作斗争的过程中，艰辛的劳动使损伤和疾病成了人们