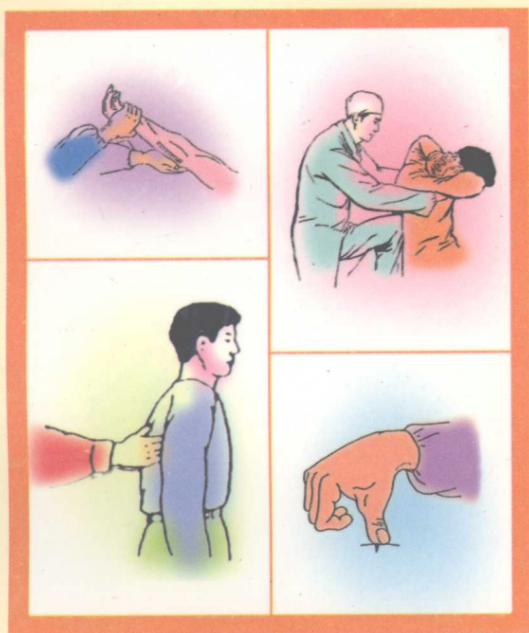


实用推拿治疗

李先燦 陈学忠 编著



天地出版社



实用推拿治疗

专家撰写
辨症施治
安全实惠

深入浅出
对症下药
手法易学

ISBN 7-80624-405-0



9 787806 244050 >

封面设计：何东琳设计工作室
ISBN 7-80624-405-0/R·36

定价：14.20 元

实用推拿治疗

李先樑 陈学忠 编著

天地出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

实用推拿治疗/李先樑等编著. —成都: 天地出版社,
2000.2

ISBN 7-80624-405-0/R·36

I. 实... II. 李... III. 推拿治疗 (中医)
IV. R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 13810 号

实用推拿治疗

李先樑 陈学忠 编著

特约编辑 洪荣泽

责任编辑 黄灼章 陈质俊

封面设计 何东琳设计工作室

版式设计 崔泽海

出版发行 天地出版社

(成都盐道街3号 邮政编码 610012)

印 刷 成都福利东方彩印厂

版 次 2000年4月第一版

2000年4月第一次印刷

规 格 787mm×1092mm 1/32

印张 10 字数 203 千

印 数 1—8000 册

定 价 14.20 元



作者李先樾和著名骨科专家杜琼书老师合影

序 一

中国医药学于世界医学之林独具独色和优势，为世人誉为华夏五千年文化之瑰宝。我同道皆知推拿按摩乃中医药之重要组成部分，为自然疗法极具价值的内容之一。其要者以手法祛病健身，集防、治、康复、养生于一术，可谓伟大宝库之宝也。所谓手法者，清《医宗金鉴·正骨心法要旨》曰：“夫手法者，谓以两手安置所伤之筋骨，使仍复于旧也。但伤有轻重，而手法各有所宜。或未尽其法也”。所谓推拿者，该书曰：“推者，谓以手推之，使还旧处也。拿者，或两手一手捏定患处，酌其宜轻宜重，缓缓焉以复其位也。”所谓按摩，即“按者，谓以手往下抑之也。摩者，谓徐徐揉摩之也。”观上所言，手法之运用不仅获愈病之效，而且有严格的要求。故《正骨心法要旨》曰：“是则手法者，诚正骨之首务哉。”该书指出：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，能达病者之气血

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樾主任乃杜氏门生，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。今年正值建国五十周年，李氏新作为我中医同道向祖国献礼又增添一份夺目光彩。可歌可颂。

在即将到来的二十一世纪，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，这将是一个艰苦的任务。清末宁调元有《早梅叠韵》诗曰：“姹紫嫣红耻效颦，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人格。李先樾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 施 杞 识于上海
上海中医药大学教授、博士生导师

1999年中秋前夕

序 二

杜自明、杜琼书父女是四川伤科名医，也是我国当代有影响的中医骨科名家。以杜自明、杜琼书为代表的杜氏骨科在四川乃至全国都享有很高的声誉。杜氏骨科的特色之一就是手法治疗。杜氏手法分为正骨八法和按摩十二法，尤以按摩十二法治疗软组织伤病和神经系统疾病疗效颇佳。个中手法变换，非一日之功可以洞察。

杜琼书老中医的学生、四川省中医药研究院中医研究所骨科李先樑主任，长期跟随杜老学习，进行医疗和科研工作，深得杜氏手法真传。在长期的学习、工作中，对杜老的学术经验进行总结和整理，并开展了专题研究，写出了多篇学术论文，做了许多工作，是四川省有突出贡献的优秀专家和学术带头人。他领导的四川省骨伤骨病研究室是四川省重点中医研究室，承担了对杜氏骨科学术研究的工作，杜氏手法正是他的重点研究课题。

《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，更重要的在于正确的施用手法以治病。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

1999年9月

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。经过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，在其它手法中，只要体现了这一特色和神韵，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妇儿科疾病的手法治疗，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。

李先樑

1999年夏

目 录

序一	施 杞
序二	斯 朗
前言	李先樾
第一章 推拿概论	1
第一节 推拿简述	1
第二节 推拿作用的机理	4
第三节 推拿治疗知要	7
第四节 推拿施术部位和经络腧穴	11
第五节 常用推拿手法	36
第六节 特色手法简介	58
第二章 颈部软组织损伤与疾病	65
第一节 颈椎病	65
第二节 落 枕	70
第三节 胸廓上口综合征	73
第三章 躯干部软组织损伤与疾病	76
第一节 胸壁肌损伤	76
第二节 肋软骨损伤（错缝）	78
第三节 肋椎关节错缝	80
第四节 背肌筋膜炎（背肌劳损）	83

第五节	椎骨错缝(脊椎小关节紊乱症)·····	86
第六节	棘上韧带损伤·····	90
第七节	腹肌拉伤·····	92
第八节	急性腰肌扭伤·····	95
第九节	慢性腰肌劳损·····	98
第十节	退行性脊柱炎·····	101
第十一节	腰骶关节损伤·····	104
第十二节	骶髂关节损伤·····	106
第十三节	腰椎间盘突出症·····	109
第十四节	强直性脊柱炎·····	113
第十五节	类风湿性关节炎·····	117
第四章	上肢软组织损伤与疾病·····	122
第一节	肩周炎·····	122
第二节	肱二头肌长头腱滑脱·····	125
第三节	肱二头肌长头腱鞘炎·····	129
第四节	肱二头肌短头腱损伤·····	132
第五节	肩峰下滑囊炎·····	134
第六节	冈上肌腱炎、冈上肌腱钙化·····	137
第七节	肩胛胸壁关节错缝·····	140
第八节	肱骨外上髁炎(网球肘)·····	143
第九节	肱骨内上髁炎(高尔夫球肘)·····	146
第十节	尺骨鹰嘴滑囊炎·····	148
第十一节	肘关节软组织损伤·····	150
第十二节	肘关节骨折脱位术后的康复·····	153
第十三节	小儿桡骨小头半脱位·····	156
第十四节	腕管综合征·····	157

第十五节	腕三角纤维软骨损伤	160
第十六节	桡骨茎突腱鞘炎	163
第十七节	屈指肌腱狭窄性腱鞘炎	166
第十八节	腱鞘囊肿	168
第五章	下肢软组织损伤与疾病	171
第一节	髌关节滑囊炎	171
第二节	髌关节扭伤	174
第三节	弹响髌	177
第四节	扁平髌	179
第五节	梨状肌综合征	182
第六节	闭孔神经卡压症	185
第七节	股四头肌损伤	188
第八节	膝关节侧副韧带损伤	190
第九节	膝关节创伤性滑膜炎	193
第十节	髌下脂肪垫损伤	196
第十一节	半月板损伤	198
第十二节	增生性膝关节炎	201
第十三节	腓肠肌损伤	205
第十四节	髌骨软化症	207
第十五节	踝关节扭伤	209
第十六节	跗管综合征	212
第十七节	跟腱损伤	214
第十八节	跟痛症	217
第六章	内、儿、妇科常见病症	220
第一节	头痛	220
第二节	眩晕	224

第三节	失眠	228
第四节	耳鸣、耳聋	231
第五节	高血压病	234
第六节	冠心病	238
第七节	胃脘痛	243
第八节	胃下垂	245
第九节	呃逆	248
第十节	泄泻	251
第十一节	便秘	254
第十二节	糖尿病	257
第十三节	面瘫	260
第十四节	半身不遂	262
第十五节	遗尿	267
第十六节	癃闭	269
第十七节	遗精	272
第十八节	阳痿	274
第十九节	痛经	277
第二十节	乳痛	280
第二十一节	肥胖	283
第二十二节	眼保健推拿	286
第二十三节	强身防病自我推拿	287
第二十四节	小儿疾病捏脊	290
第二十五节	常见几种急症的推拿	301
参考文献		308

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、案扞等。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，艰巨的劳动使损伤和疾病成了人们生活中的主要威胁。一旦发生伤病疼痛，人们本能地用手抚摩伤病部位，在这样的实践中，人们逐渐发现用手按压、抚摩伤痛和其它一些部位，能使疼痛减轻、消失，疾病症状好转，这种无意识的手法治疗伤病的行为，孕育了推拿学，促进了推拿疗法的产生和发展，这无疑是人类最早期的一种医疗行为。由于当时生产力低下，医学科学不发达，推拿疗法在人类早期的生产活动中起着重要作用。

人类在逐渐认识了按摩作用的基础上，有意识地施用推拿、按摩手法治疗伤病，用于医疗实践，并不断加以总结，于两千多年前的先秦两汉时期，就逐渐形成了推拿治疗学体

系。当时成书的两部医学巨著——《黄帝内经》、《黄帝歧伯按摩十卷》，首次建立了中医学理论体系，书中多处描述了按摩手法，按摩可以治疗痹症、痿症、口眼歪斜和胃痛等。确立了按摩学科是中医学的重要组成部分，奠定了按摩学在中医学中的地位。

从《黄帝内经》等一些古籍中，我们发现在人类早期的治疗手段中，物理疗法如推拿、热敷、针灸等占了很大的比重。随着社会的发展，药物治疗才不断得以发现和进步。以《黄帝内经》这部医学巨著为例，全书三十六卷一百六十二篇，共有方剂十三个，而其中论及推拿的素向有九篇，灵枢有五篇。而论及针灸、热敷、导引等方法则更多。而与内经并存的《黄帝歧伯按摩十卷》（已佚）更是一部推拿专著，足见推拿学在当时医疗实践中发挥着重要作用。

到了隋唐时代，推拿按摩术最为兴旺，隋代太医院设按摩博士职务，唐代太医院设立了按摩科，设按摩博士、按摩师、按摩工，招有按摩生。新唐书《百官志》载有：“按摩博士一人，按摩师四人……掌教按摩导引之法以除疾病，损伤折跌者正之”。当时的按摩科也包括伤科。唐《六典》有“太医署有按摩工 56 人，按摩生 115 人。”太医院里从事按摩术医生比药局和针灸人数还多，还进行教学训练学生。对按摩医生设官封职。这些都说明了按摩学在医疗实践中发挥着重要作用并得到发展和进步。也反映了按摩术在医学和社会生活中的重要地位，早已登入大雅之堂。

这一时期按摩治疗内容也逐渐扩大，如《唐六典》记载，按摩可以除“风、寒、暑、湿、饥、饱、劳、逸”八疾，《外台秘要》说：“如初得伤寒一日，若头痛项强，宜摩