



全国高等医药教材建设研究会中医药高职高专教材建设指导委员会  
全国中医药高职高专卫生部规划教材

# 推拿学

供中医学、中西医结合、中医骨伤、  
护理学等专业用



主编 邵湘宁

人民卫生出版社  
People's Medical Publishing House

全国中医药高职高专卫生部规划教材

供中医学、中西医结合、中医骨伤、护理学等专业用

# 推拿学

主 编 邵湘宁

副主编 卢国清 房 敏

编 者 (以姓氏笔画为序)

卢国清 (黑龙江中医药大学佳木斯学院)

刘海涛 (江西中医药高等专科学校)

张琴明 (上海中医药大学)

邵湘宁 (湖南中医药高等专科学校)

房 敏 (上海中医药大学)

郭 翔 (湖南中医药高等专科学校)

隋淑雪 (山东中医药高等专科学校)

人 民 卫 生 出 版 社

## 图书在版编目(CIP)数据

推拿学/邵湘宁主编. —北京:  
人民卫生出版社, 2005. 6  
ISBN 7-117-06836-1

I. 推… II. 邵… III. 推拿学—高等学校: 技术  
学校—教材 IV. R244. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 043785 号

## 推 拿 学

主 编: 邵湘宁  
出版发行: 人民卫生出版社(中继线 67616688)  
地 址: (100078)北京市丰台区方庄芳群园 3 区 3 号楼  
网 址: <http://www.pmph.com>  
E - mail: [pmph@pmph.com](mailto:pmph@pmph.com)  
邮购电话: 010-67605754  
印 刷: 北京人卫印刷厂  
经 销: 新华书店  
开 本: 850×1168 1/16 印张: 12.25  
字 数: 285 千字  
版 次: 2005 年 6 月第 1 版 2005 年 6 月第 1 版第 1 次印刷  
标准书号: ISBN 7-117-06836-1/R·6837  
定 价: 17.00 元

著作权所有, 请勿擅自用本书制作各类出版物, 违者必究  
(凡属质量问题请与本社发行部联系退换)

# 全国中医药高职高专卫生部规划教材

## 出版说明

根据教育部、卫生部《中国医学教育改革发展纲要》的精神，为适应当前中医药高职高专教育发展的需要，在国家中医药管理局和教育部、卫生部的支持下，全国高等医药教材建设研究会与卫生部教材办公室规划组织编写了本套教材。

这是在国家教育部批准设置第一批中医药高职高专院校后组织编写的第一套全国规划教材。本套教材的编写以安徽、湖北、山东、湖南、江西、重庆、黑龙江七所中医药高等专科学校的芜湖教材编写会议为基础，全国共有 27 所中医药高等专科学校、职业技术学院和本科院校 400 余位专家教授积极参与，以芜湖会议初步确立的专业培养目标和教学计划为指导，编写的总体原则是：服务并服从于中医药高职高专教育的科学定位与人才培养目标，以服务为宗旨、就业为导向、岗位为前提、能力为重点、素质为根本，遵循“基础理论适度、技术应用能力强、知识面较宽、综合素质较高”的特点，培养 21 世纪需要的“拥护党的基本路线，适应医疗预防保健和其他卫生服务以及中医药行业第一线对应职业岗位工作需要的，德、智、体、美等方面全面发展的高等技术应用型中医药人才”。

本套教材涵盖中医学、中西医结合、针灸推拿、中医骨伤、护理学、中药 6 个核心专业的 63 门课程教材。教材各主编的确定，经个人申报、单位推荐、教材编写委员会评议论证、卫生部教材办公室审核等程序，他们中大多数是中医药高职高专层次上的学科带头人。教材的编写工作经过主编人会、编写会、教材编写中期质量控制工作会议、教材定稿会，及有关专家审定等，尤其是七所院校的领导和参与编写的各院校领导自始至终积极支持、严格把关，使教材编写工作开展顺利，并保证质量。特别是本套教材在全国高等医药教材建设研究会中医药高职高专教材建设指导委员会的指导下，使其整体结构更加科学、合理。63 种规划教材各书均配有《习题集》，可供教学和学生参考。故此，建议中医药各专科学校及高等职业技术学院（包括五年一贯制）根据课程设置、教学需要积极选用。

对于中医药高职高专其他专业的教材建设，我们也将在全国高等医药教材建设研究会中医药高职高专教材建设指导委员会的指导下逐步实施，以促进中医药高职高专教育的更大发展。

# 全国中医药高职高专卫生部规划教材书目

## 中医学专业

大学语文	主编 孙洁	副主编 万金森 李亚军
中医基础理论	主编 何晓晖	副主编 郑尚雪 金玉忠
中医诊断学	主编 廖福义	副主编 尹思源 洪蕾 张敏
中药学	主编 杨丽	副主编 谷建梅 张鸣
方剂学	主编 王义祁	副主编 罗鸣 柴茂山
人体解剖学	主编 盖一峰	副主编 杨仁和 杨海旺
生理学	主编 郭争鸣	副主编 冯志强 曲英杰
免疫学与病原生物学	主编 金路	副主编 田维珍 陈淑兰
药理学	主编 侯晞	副主编 王开贞 王培忠
病理学	主编 苑光军	副主编 王顺新 陈亚非
诊断学基础	主编 李光耀	副主编 周艳丽 章向红
针灸学	主编 汪安宁	副主编 李学玉 陈美仁
推拿学	主编 邵湘宁	副主编 卢国清 房敏
中医内科学	主编 肖振辉	副主编 李佃贵 李季委
中医外科学	主编 吴恒亚	副主编 王光晃

中医妇科学

主 编 傅淑清  
副主编 陈景华 盛 红

中医儿科学

主 编 刘百祥  
副主编 邱伯梅 杨硕萍

中医伤科学

主 编 金晓东  
副主编 强 刚

中医五官科学

主 编 詹宇坚  
副主编 杨 光 郭曙光

西医内科学

主 编 郭茂珍  
副主编 李广元 张晓明

西医外科学

主 编 王 洪  
副主编 刘英明

西医妇产科学

主 编 王德明  
副主编 贺丰杰

西医儿科学

主 编 杜长江  
主 编 姜建国

中医经典选读

副主编 张国骏 庞景三  
主 编 张伯华

医学心理学

副主编 陈晓杰 张 颖

2

## 中西医结合专业

中西医结合外科学

主 编 于万杰  
副主编 晏行三

中西医结合妇产科学

主 编 王 萍  
副主编 陈丽娟 姚 旭

中西医结合儿科学

主 编 汪玉兰  
副主编 白秀岩

常见急症处理

主 编 许幼晖  
副主编 谭李红

常用护理技术

主 编 程家娥  
副主编 曾晓英

## 针灸推拿专业

经络腧穴学

主 编 王德敬  
副主编 占国荣

针法灸法学

主 编 刘 茜  
副主编 卓廉士

推拿手法学

主 编 那继文  
副主编 唐成林



针灸治疗学

主 编 刘宝林  
副主编 谢新群 徐伟辉

推拿治疗学

主 编 周 力  
副主编 王德瑜

小儿推拿学

主 编 余建华  
副主编 刘世红

## 中医骨伤专业

中医骨伤科基础

主 编 李 玄  
副主编 冼 华

中医筋伤内伤学

主 编 涂国卿  
副主编 来 忠

中医正骨学

主 编 王永渝  
副主编 黄英如

中医骨病学

主 编 谢 强  
主 编 魏宪纯

创伤急救学

副主编 黄振元  
主 编 高 勇

骨科手术学

副主编 全 韩

3

## 护理学专业

护理学基础

主 编 李如竹  
副主编 张云美 高占玲

中医护理基础

主 编 陈建章 陈文松  
副主编 李广德

中医护理技术

主 编 刘秀英  
副主编 张云梅

生物化学

主 编 韩昌洪  
副主编 夏晓凯

中西医内科护理学

主 编 刘 杰  
副主编 郭茂珍

中西医外科护理学

主 编 陈伏林  
副主编 王美芝

中西医妇科护理学

主 编 付素洁  
副主编 黄连英

中西医儿科护理学

主 编 顾红卫  
副主编 艾学云

# 中药专业

中医学概要

中药方剂学

无机化学

有机化学

分析化学

中药化学

解剖生理学

药用植物学

中药药理学

中药鉴定学

中药药剂学

中药炮制学

常见疾病防治

主 编 宋传荣  
 副主编 徐宜兵 刘宜群  
 主 编 陶忠增  
 副主编 马 波 刘良福  
 主 编 冯务群  
 副主编 王 砥  
 主 编 卢 苏  
 副主编 张机敏 王志江  
 主 编 潘国石  
 副主编 吕方军  
 主 编 李 端  
 副主编 江崇湖 陈 斌  
 主 编 刘春波  
 副主编 唐晓伟 李 策  
 主 编 郑小吉  
 副主编 钱 枫 刘宝密  
 主 编 徐晓玉  
 主 编 张钦德  
 副主编 游国均 王 宁  
 主 编 杨桂明  
 副主编 易生富 徐华玲  
 主 编 刘 波  
 副主编 宋丽艳  
 主 编 马维平  
 副主编 刘健美



# 全国高等医药教材建设研究会 中医药高职高专教材建设指导委员会

## 顾 问

刘德培 于文明 贺兴东 祁国明 鲍 朗 洪 净  
王永炎 石学敏 陈可冀 邓铁涛 任继学

## 主任委员

吴恒亚

## 副主任委员 (以姓氏笔画为序)

于 跃 王义祁 王之虹 石 岩 李光耀 李佃贵 杨 晋  
何晓晖 连建伟 邵湘宁 高 勇 郭伟星 郭鲁义 曹文富

## 委 员 (以姓氏笔画为序)

王文政 王世平 王 立 王景洪 王德明 尹思源 车念聪  
刘 文 江 滨 孙师家 李治田 苏 伟 苏保松 何文彬  
张俊龙 陈文松 陈思东 屈玉明 武技彪 金玉忠 金安娜  
郝玉芳 徐文强 顾 璜 逯应坤 黄必胜 黄贵华 傅淑清  
廖福义

## 秘书长

呼素华

## 秘 书

马砦生 孙 勇

# 前言

QIANYAN

《推拿学》是中医专业的临床课，是阐述中医推拿基本理论和基本操作技能的一门学科，在中医临床学科中占有重要的地位。

根据卫生部教材办公室《全国中医药高职高专卫生部规划教材编写要求》、七院校教材编写委员会《全国中医药高职高专教材编写基本原则》以及《推拿学》教学大纲的要求，本教材的编写突出专科教育以能力培养为教学重点的特点，注重实用操作技术的介绍，强化操作技能的训练，并注意吸收本学科新成果、新技术，保持了教材的继承性、科学性、先进性和实用性。

本教材分为上、中、下篇。上篇为基础篇，内容包括推拿学发展源流、推拿知要、推拿的作用原理与治疗原则、推拿常用腧穴、推拿手法和推拿练功等有关知识，另附有推拿常用临床检查。中篇为治疗篇，分别介绍了骨伤科，内、妇、五官科和儿科常见病症的推拿治疗。下篇为保健篇，结合当今社会需要，选择性地介绍了自我保健推拿和保健推拿的常用方法。建议在使用过程中，理论讲授与课堂练习、临床实习相结合，以技能训练为主，学练并重。

由于参编人员较多、地域有别及水平有限，教材中定有不尽完备之处，希望各院校在使用过程中提出宝贵意见，以便进一步修订。

《推拿学》编委会

2005年2月

# 目 录

## MU LU

11	.....	腹原气命脉论	章二第
11	.....	朱源源论	章一第
11	.....	腹兼论	章二第
11	.....	邪祛五并	章三第
11	.....	阴阳理论	章四第
11	.....	宜睡人因,虫因,和因	章五第
11	.....	合群论	章六第

15	.....	穴能民常论	章四第
----	-------	-------	-----

15	.....	穴能民常论	章四第
15	.....	穴能民常论	章四第
15	.....	穴能民常论	章四第
15	.....	穴能民常论	章四第
15	.....	穴能民常论	章四第
15	.....	穴能民常论	章四第
15	.....	穴能民常论	章四第
15	.....	穴能民常论	章四第
15	.....	穴能民常论	章四第
15	.....	穴能民常论	章四第

### 上篇 基础篇

第一章	01	推拿学发展源流	.....	1	五
第二章	02	推拿知要	.....	6	十
第一节	03	推拿的分类	.....	6	八
第二节	04	推拿的适应证	.....	6	六
第三节	05	推拿的禁忌证	.....	7	十
第四节	06	推拿的注意事项	.....	8	十
第五节	07	推拿时的体位	.....	8	二十
第六节	08	推拿的介质	.....	9	三十
一、介质的种类与作用		.....		9	四十
二、介质的选择		.....		10	五十
附：膏摩方		.....		10	六十
第七节	09	推拿异常情况的处理	.....	11	十
一、软组织损伤		.....		12	八十
二、骨与关节损伤		.....		12	八十
三、神经系统损伤		.....		13	二十
四、休克		.....		14	十二
第三章	10	推拿的作用原理与治疗原则	.....	15	十二
第一节	11	推拿的作用原理	.....	15	十二
一、调整脏腑		.....		15	十二
二、疏通经络		.....		15	十二
三、行气活血		.....		16	十二
四、理筋整复		.....		16	十二

# 目 录

第二节 推拿的治疗原则 .....	17
一、整体观念, 辨证施术 .....	17
二、治病求本, 标本同治, 缓急兼顾 .....	18
三、扶正祛邪 .....	19
四、调整阴阳 .....	19
五、因时、因地、因人制宜 .....	20
六、以动为主, 动静结合 .....	20
第四章 推拿常用腧穴 .....	21
第一节 十四经穴与经外奇穴 .....	21
第二节 推拿特定穴 .....	27
一、天门 (攒竹) .....	29
二、坎宫 .....	30
三、太阳 .....	30
四、山根 .....	30
五、耳后高骨 .....	30
六、天柱骨 .....	31
七、乳旁 .....	31
八、腹阴阳 .....	31
九、腹 .....	32
十、丹田 .....	32
十一、肚角 .....	32
十二、脊柱 .....	33
十三、七节骨 .....	33
十四、龟尾 .....	33
十五、脾经 .....	34
十六、肝经 .....	34
十七、心经 .....	34
十八、肺经 .....	34
十九、肾经 .....	35
二十、小肠 .....	35
二十一、大肠 .....	35
二十二、肾纹 .....	35
二十三、肾顶 .....	36
二十四、四横纹 .....	36
二十五、小横纹 .....	36
二十六、掌小横纹 .....	36
二十七、胃经 .....	37
二十八、板门 .....	37

二十九、内劳宫 .....	37	十
三十、内八卦 .....	38	二章
三十一、小天心 .....	38	一
三十二、运土入水、运水入土 .....	38	二
三十三、总筋 .....	39	三
三十四、大横纹 .....	39	二章
三十五、端正 .....	39	一
三十六、老龙 .....	40	二
三十七、二扇门 .....	40	
三十八、五指节 .....	40	章六章
三十九、二马 .....	40	一章
四十、威灵 .....	41	一
四十一、精宁 .....	41	二
四十二、一窝风 .....	42	三
四十三、膊阳池 .....	42	四
四十四、三关 .....	42	二章
四十五、六腑 .....	43	一
四十六、天河水 .....	43	二
四十七、箕门 .....	43	三
四十八、涌泉 .....	44	四
48 .....		五
<b>第五章 推拿手法 .....</b>	<b>45</b>	<b>六</b>
<b>第一节 基本手法 .....</b>	<b>45</b>	<b>七</b>
一、一指禅推法 .....	45	八
二、揉法 .....	47	九
三、揉法 .....	47	十
四、摩法 .....	49	十一
五、擦法 .....	50	十二
六、推法 .....	51	十三
七、搓法 .....	52	十四
八、抹法 .....	52	十五
九、按法 .....	53	十六
十、点法 .....	54	章十五章
十一、捏法 .....	54	一章
十二、拿法 .....	55	二章
十三、捻法 .....	56	三章
十四、拍法 .....	56	四章
十五、击法 .....	57	五章
十六、抖法 .....	58	六章

# 目 录

十七、振法 .....	59
第二节 运动关节类手法 .....	59
一、摇法 .....	59
二、扳法 .....	63
三、拔伸法 .....	67
第三节 小儿推拿手法 .....	70
一、基本手法 .....	70
二、复式操作法 .....	75
第六章 推拿练功 .....	79
第一节 基本步型 .....	79
一、并步 .....	79
二、虚步 .....	80
三、弓步 .....	80
四、马步 .....	81
第二节 易筋经 .....	81
一、韦驮献杵一势 .....	82
二、韦驮献杵二势 .....	83
三、韦驮献杵三势 .....	83
四、摘星换斗势 .....	84
五、倒拽九牛尾势 .....	85
六、三盘落地势 .....	86
七、青龙探爪势 .....	87
八、出爪亮翅势 .....	88
九、九鬼拔马刀势 .....	90
十、饿虎扑食势 .....	91
十一、打躬势 .....	92
十二、工尾势 .....	93
附：推拿常用临床检查 .....	94
<b>中 篇 治 疗 篇</b>	
第七章 骨伤科病症的推拿治疗 .....	101
第一节 颈椎病 .....	101
附：落枕 .....	105
第二节 腰椎间盘突出症 .....	106
第三节 髋膝关节紊乱症 .....	108
第四节 腰肌劳损 .....	110
第五节 肩关节周围炎 .....	111



第六节 肱骨外上髁炎	113
第七节 腕管综合征	114
第八节 关节扭伤	115
一、急性腰扭伤	115
二、踝关节扭伤	116
第八章 内、妇、五官科病症的推拿治疗	119
第一节 头痛	119
第二节 失眠	121
第三节 胃脘痛	122
第四节 高血压病	123
第五节 中风后遗症	125
附：面瘫	126
第六节 痛经	127
第七节 月经不调	128
第八节 近视	130
第九章 儿科病症的推拿治疗	132
第一节 发热	132
第二节 咳嗽	133
第三节 婴幼儿腹泻	134
第四节 疳积	135
第五节 夜啼	136
第六节 小儿肌性斜颈	138
第七节 鹅口疮	138

## 下篇 保 健 篇

第十章 自我保健推拿法	141
第一节 固肾益精法	141
第二节 健脾益胃法	142
第三节 疏肝利胆法	142
第四节 宣肺通气法	143
第五节 宁心安神法	143
第六节 消除疲劳法	144
第七节 振奋精神法	145
附：传统自我保健推拿法	145
第十一章 保健推拿法	148

# 目 录

第一节 全身保健推拿法	148
一、头面部推拿	148
二、上部推拿	149
三、胸腹部推拿	149
四、下肢前、内、外侧推拿	150
五、腰背部推拿	150
六、臀及下肢后侧推拿	151
第二节 足部保健推拿法	151
一、足部保健推拿须知	154
二、足部保健推拿手法	155
三、足部反射区的位置	156
四、足部保健推拿的操作顺序	162
五、足部保健推拿的操作方法	162
第三节 美容推拿法	163
一、皮肤的特征	163
二、美容推拿的作用	163
三、美容推拿基本手法	164
四、面部按摩操	166
五、常用美容推拿法	167
附录一 主要参考文献	170
附录二 教学大纲(试行)	171

6

## 目 录

141	推拿学	第十卷
141	推拿学	第十一卷
142	推拿学	第十二卷
143	推拿学	第十三卷
143	推拿学	第十四卷
143	推拿学	第十五卷
144	推拿学	第十六卷
144	推拿学	第十七卷
144	推拿学	第十八卷
144	推拿学	第十九卷
144	推拿学	第二十卷

# 上篇 基础篇

## SHANGPIAN

### 第一章 推拿学发展源流

推拿属中医临床外治法的范畴，是中医学伟大宝库的重要组成部分。推拿疗法具有操作简便、适应证广、疗效显著、经济安全等特点，千百年来深受广大人民群众欢迎，对中华民族的繁衍昌盛及世界文明进步做出了巨大的贡献。

推拿的防治手段主要包括手法治疗和功法训练。医者用手或肢体的其他部位，或借助一定的器具，在受术者的体表作规范性的动作，以达防病治病目的的称手法治疗；根据推拿临床的需要，受术者进行功法训练，以巩固、延伸临床疗效的称功法训练。

推拿古称“按摩”、“按跷”、“乔摩”、“案机”等，如《素问·血气形志》记载：“形数惊恐，经络不通，病生于不仁，治之以按摩醪药。”“推拿”一词，始见于明代万全的小儿推拿著作《幼科发挥》，明代钱汝明在《秘传推拿妙诀·序》中指出：“推拿一道，古曰按摩，上世治婴赤，以指代针之法也。”

推拿的起源可能萌于人类本能的自我防护。自有人类开始，人们为了生存，就得从事劳动，在原始社会恶劣的自然环境中艰苦劳动，人类不断遭受到损伤和产生病痛。起初，人们无意识地用手按压、拍打、抚摩伤痛部位，结果却意外地获得使肿痛减轻或消失的效果。人类从中不断地积累经验，逐渐由自发的本能行为发展到自觉的医疗行为，再通过不断地总结、提高，形成了一门推拿医术。

先秦时期，按摩是主要的治疗和养生保健手段。唐代之前，常常将“导引”和“按摩”联系在一起称谓。“导引”是一种通过自我手法操作和自主活动并配合呼吸来防治疾病和强身保健的方法，它与现在的功法及功能训练相类似。推拿则是一种可配合呼吸，既自主又他动地进行手法操作的防治疾病的方法。导引和推拿是两种密切相关的疗法，尤其是结合功法锻炼的自我手法操作，既可谓之推拿，也可称之导引。长沙马王堆汉墓出土的帛画《导引图》中，描绘有捶背、抚胸、按压等44种导引姿势，并注明了各种动作所防治的疾病，这些动作介绍的就是自我推拿方法。湖北张家山出土的简书《引书》是一部导引术专著，其中也描写了治疗下颌关节脱位的口内复位法、治疗急性斜颈（落枕）的仰卧位拔伸法、治疗肠癖（痢疾）的腰部后伸扳法和腰部踩踏法、治疗喉痹的颈椎后伸扳法等。同时，推拿还被应用于临床急救。《周