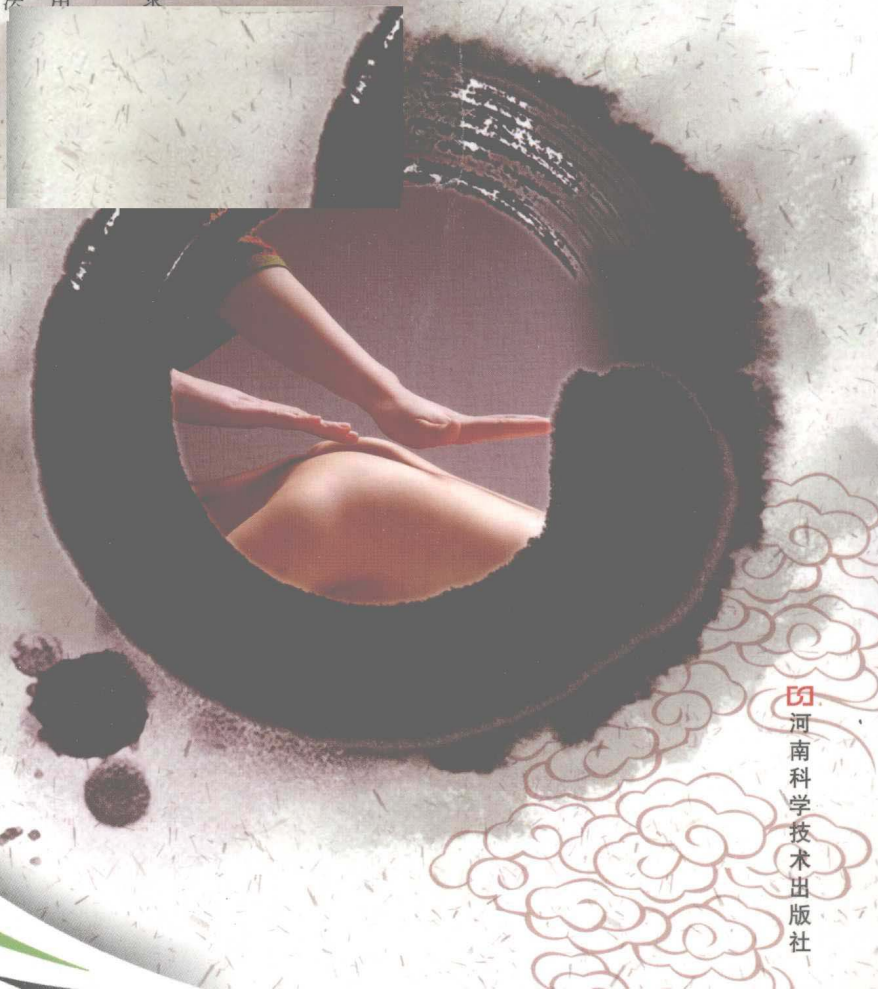


家用

推拿

郭现辉 主编

◎推拿是以中医理论为基础，以辨证论治为原则，按照特定的操作要求以肢体的某些部位或借助于一定的工具作用于身体表面的部位或穴位，从而达到调节人体生理病理过程，防治疾病目的的中医外治方法。家用推拿是通过一些简便易行的手法，针对不同的病症选择行之有效的方法来解决自身及家人的病痛，并同时具有非常好的保健作用。



河南科学技术出版社

郭现辉 主编

家用 推拿



河南科学技术出版社
· 郑州 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

家用推拿/郭现辉主编. —郑州: 河南科学技术出版社, 2010.7
ISBN 978-7-5349-4401-7

I. ①家… II. ①郭… III. ①常见病—按摩疗法(中医) IV. ①R244.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第180248号

出版发行: 河南科学技术出版社

地址: 郑州市经五路66号 邮编: 450002

电话: (0371) 65737028

网址: www.hnstp.cn

策划编辑: 马艳茹 吴 沛

责任编辑: 吴 沛

责任校对: 马晓灿

封面设计: 张 伟

版式设计: 孙 嵩

责任印制: 朱 飞

印 刷: 河南省瑞光印务股份有限公司

经 销: 全国新华书店

幅面尺寸: 170 mm × 240 mm 印张: 14 字数: 185千字

版 次: 2010年7月第1版 2010年7月第1次印刷

定 价: 29.80元

如发现印、装质量问题, 影响阅读, 请与出版社联系。

本书编委会

主 编 郭现辉

副主编 朱现民 韩红艳 王光安

编 委 郭现辉 朱现民 韩红艳

王光安 袁晓宇 冯居平

张淑君 叶险峰 孙 岩

郑明常

目录

第一章 绪论	1
一、推拿治病的特点.....	1
二、推拿治病的作用.....	2
(一) 调整脏腑.....	3
(二) 疏通经络.....	3
(三) 行气活血.....	4
(四) 理筋整复.....	4
第二章 推拿操作方法	6
一、一指禅推法.....	6
二、滚法.....	8
三、揉法.....	10
四、摩法.....	12
五、擦法.....	13
六、推法.....	15
七、搓法.....	17
八、抹法.....	18
九、刮法.....	20
十、抖法.....	21
十一、按法.....	22
十二、点法.....	24
十三、捏法.....	25
十四、拿法.....	27
十五、捻法.....	28
十六、拍法.....	29
十七、击法.....	31

十八、叩法	33
十九、弹法	34
二十、摇法	35
二十一、拔伸法	41
二十二、伸屈法	45
二十三、扫散法	48
二十四、弹拨法	49
二十五、小儿推拿常用手法	50
(一) 小儿推法	50
(二) 小儿揉法	53
(三) 小儿拿法	54
(四) 小儿按法	55
(五) 小儿摩法	56
(六) 小儿运法	57
(七) 小儿掐法	58
(八) 小儿捣法	59
(九) 小儿捏脊法	60
第三章 推拿应用须知	62
一、推拿良性反应	62
二、推拿异常反应及处理	63
三、推拿的适应证与禁忌证	63
(一) 推拿适应证	63
(二) 推拿禁忌证	64
四、推拿施术体位	65
五、推拿递质的作用及种类	66
(一) 推拿递质的作用	66
(二) 推拿递质的种类	67
(三) 介质推拿操作方法	71
六、推拿注意事项	71

第四章 推拿治疗常见病症	73
一、骨伤科病症	73
(一) 落枕	73
(二) 颈椎病	74
(三) 肩周炎	76
(四) 肱骨外上髁炎	78
(五) 桡骨茎突部狭窄性腱鞘炎	80
(六) 腱鞘囊肿	81
(七) 腕管综合征	82
(八) 腕关节扭伤	84
(九) 急性腰扭伤	85
(十) 慢性腰肌劳损	87
(十一) 腰椎间盘突出症	89
(十二) 梨状肌综合征	91
(十三) 膝骨性关节炎	92
(十四) 腓肠肌痉挛	94
(十五) 踝关节扭伤	95
二、内科病症	96
(一) 感冒	96
(二) 咳嗽	98
(三) 哮喘	100
(四) 眩晕	102
(五) 胃脘痛	103
(六) 呕吐	106
(七) 呃逆	107
(八) 便秘	109
(九) 郁证	110
(十) 不寐	112
(十一) 头痛	114

(十二) 癃闭·····	116
(十三) 遗精·····	118
(十四) 阳痿·····	119
三、妇科病症·····	121
(一) 月经不调·····	121
(二) 痛经·····	123
(三) 闭经·····	125
(四) 更年期综合征·····	127
(五) 慢性盆腔炎·····	129
(六) 产后身痛·····	130
(七) 乳痈·····	132
(八) 乳癖·····	133
(九) 子宫脱垂·····	135
四、儿科病症·····	136
(一) 小儿腹泻·····	136
(二) 小儿呕吐·····	139
(三) 小儿腹痛·····	141
(四) 小儿疳积·····	143
(五) 小儿便秘·····	145
(六) 小儿发热·····	146
(七) 小儿咳嗽·····	148
(八) 小儿哮喘·····	149
(九) 小儿惊风·····	151
(十) 小儿遗尿·····	153
(十一) 小儿夜啼·····	155
(十二) 小儿佝偻病·····	156
(十三) 小儿肌性斜颈·····	158
五、五官科病症·····	159
(一) 近视·····	159

(二) 咽喉炎·····	161
附: 扁桃腺炎·····	161
(三) 鼻窦炎·····	163
(四) 牙痛·····	164
附录 人体常用穴位·····	166
一、定位方法·····	166
(一) 骨度分寸法·····	166
(二) 体表标志法·····	169
(三) 手指比量法·····	169
(四) 简便取穴法·····	170
二、常用穴位·····	170
(一) 头面部穴位·····	170
(二) 胸腹部穴位·····	174
(三) 背腰部穴位·····	177
(四) 上肢部穴位·····	180
(五) 下肢部穴位·····	183
三、小儿推拿常用穴位·····	187
(一) 头面颈项部穴位·····	187
(二) 上肢部穴位·····	191
(三) 胸腹部穴位·····	204
(四) 背腰骶部穴位·····	209
(五) 下肢部穴位·····	212



推拿是以中医理论为基础，以辨证论治为原则，按照特定的操作要求以肢体的某些部位或借助于一定的工具作用于身体表面的部位或穴位，从而达到调节人体生理病理过程，防治疾病目的的中医外治方法。

推拿古称“按摩”、“按跷”、“案扪”、“折技”、“扶行”、“摩挲”等，是一种很古老的治疗方法，它是劳动人民在长期与疾病作斗争的过程中认识和发展起来的。当人类在生产劳动中遇到损伤而发生疼痛时，经过用手按或摩，就可使疼痛减轻或消失，于是便认识到按摩对人体有治疗和保护作用。在漫长的社会发展中，经过不断地实践、总结、提高，逐渐形成了推拿疗法。推拿疗法在人们预防和治疗疾病的过程中发挥着巨大的作用。推拿是中医学伟大宝库的重要组成部分，属中医外治法的范畴，具有许多不同于以内服药物为主的内治疗法及其他外治疗法的独特之处。



家用推拿是通过一些简便易行的手法，针对不同的病症选择行之有

效的方法来解决自身及家人的病痛，同时具有非常好的保健作用的一种方法。家用推拿概括起来主要有以下几个特点：

1. 简便易行 推拿疗法治疗疾病主要是运用双手或借助于一定的推拿器械，运用各种不同手法进行操作，简便易行。

2. 适应证广 推拿治疗疾病的范围非常广泛，内、外、妇、儿、五官、骨伤各科疾病及正常人的保健、健身、美容均可使用推拿疗法。

3. 简便易学 家用推拿所用手法虽然很多，但都简便易学，是听得懂、学得会、用得上的一种实用疗法，大家只要经过一段时间的学习和实践，均能很快掌握。

4. 经济安全 家庭推拿仅凭家人或自己的双手便能达到解除病痛的目的，很多疾病不需去医院，没有服药、打针、手术之苦，并且在运用推拿疗法时，只要手法应用恰当，操作仔细认真，一般不会出现不良反应及副作用，患者感觉比较舒适，经济安全，便于接受。

5. 疗效显著 推拿用于疾病治疗及强身健体具有突出的疗效，推拿疗法对某些病症不仅有独特的疗效，为其他疗法所不及，而且还可以作为一种辅助手段弥补其他疗法之不足。在家推拿，手法更为灵活，体位更为随意，患者更易放松，疗效更为突出，深受家人喜欢。

6. 保健强身 推拿疗法能用于治疗、预防、康复、健美等许多方面，可以不扰乱人体的生理功能，是一种较为理想的祛病强身、延年益寿的自然疗法。

二、推拿治病的作用

推拿疗法是以中医的经络学说为理论基础，运用各种手法，在体表一定的部位或穴位，给予良性的物理刺激，调整气血，通过经络系统作用于内在的脏腑，使人体发生由外及内的各种变化，使人体组织器官的功能达

到相对平衡的状态，从而起到防病治病目的的一种方法。祖国医学对推拿治疗作用的认识主要是调整脏腑，疏通经络，行气活血，理筋整复。

（一）调整脏腑

推拿具有调整脏腑功能的作用。脏腑是化生气血，通调经络，主持人体生命活动的主要器官。脏腑功能失调后，所产生的病变，通过经络传导反应在外，会有精神不振、情志异常、食欲改变、二便失调、汗出异常、寒热、疼痛及肌强直等异常表现。推拿是通过手法刺激相应的体表穴位、痛点，并通过经络的连属与传导作用，对内脏功能进行调节，达到治疗疾病的目的。如：按揉脾俞穴、胃俞穴可调理脾胃，缓解胃肠痉挛，止腹痛；一指禅推法在肺俞穴、肩中俞穴上操作能调理肺气、止咳平喘。

（二）疏通经络

经络是人体内经脉和络脉的总称，是人体气血运行的通路，它内属脏腑，外连肢节，通达表里，贯穿上下，像网络一样分布全身，将人体的脏腑组织器官各部分联系成一个统一协调而稳定的有机整体。人体就是依赖它来运行气血，发挥营内卫外的作用，使脏腑之间及其与四肢百骸保持动态平衡，使机体与外界环境协调一致。当经络的正常生理功能发生障碍时，外则皮、肉、筋、脉、骨失养不用，内则五脏不荣、六腑不运、气血失调，不能正常地发挥营内卫外的生理作用，则百病由此而生。经气是脏腑生理功能的动力，经气的盛衰，直接反映了脏腑功能的强弱，推拿手法作用于体表的经络穴位上，可引起局部经络反应，起到激发和调整经气的作用，并通过经络影响到所连属的脏腑、组织、肢节的功能活动，以调节机体的生理、病理状况，达到百脉疏通，五脏安和，使人体恢复正常生理功能的目的。如搓摩胁肋可疏肝理气而使胁肋胀痛缓解；掐按合谷穴可止牙痛；按揉角孙穴可治疗头痛。

(三) 行气活血

气血是构成人体和维持人体生命活动的基本物质，是脏腑、经络、组织器官进行生理活动的基础。气血周流全身运行不息，促进人体的生长发育和新陈代谢。人体一切疾病的发生、发展，无不与气血相关。气血调和能使阳气温煦，阴精滋养；气血失和则皮肉筋骨、五脏六腑均失去濡养，以致脏腑组织等人体正常的功能活动发生异常，而产生一系列的病理变化。推拿具有调和气血，促进气血运行的作用。首先推拿对气血的生成有促进作用。推拿通过手法的刺激可调节与加强脾胃的功能，即健运脾胃，可引起胃运动的增强，促进脾的运化功能，进而增强脾胃的升降，有利于气血的化生。其次通过疏通经络和加强肝的疏泄功能，促进气机的调畅。气血的运行有赖于经络的传注，经络畅通则气血得以通达全身，发挥其营养组织器官、抵御外邪、保卫机体的作用；肝的疏泄功能，关系着人体气机的调畅，气机条达舒畅，则气血调和而不致发生瘀滞。再则推拿可通过手法的直接作用，推动气血循行，活血化瘀。手法在体表经穴、部位的直接刺激，而使局部的毛细血管扩张，肌肉血管的痉挛缓解或消除，经脉通畅，血液循环加快，瘀血消除等。

(四) 理筋整复

中医学中所说的筋，是指与骨相连的肌筋组织，类似于现代解剖学的四肢和躯干部位的软组织，如肌肉、肌腱、筋膜、韧带、关节囊、腱鞘、滑液囊、椎间盘、关节软骨盘等软组织。因各种原因造成的有关软组织损伤，统称为筋伤或伤筋。筋伤后由筋而连属的骨所构成的关节，亦必然受到不同程度的影响，出现诸如小关节紊乱，脱臼滑脱，不全脱位，关节错缝，椎间盘突出，肌肉或韧带、筋膜等部分纤维撕裂等病症。推拿手法对改善损伤、关节疼痛、促进恢复均有很好的效果。如肌腱、韧带部分断裂者则可使用适当的按、揉、推、擦等手法理筋，将断裂的组织抚顺理直，

然后适当加以固定，这样可使疼痛减轻并有利于断端的生长吻合。腰椎间盘突出症患者，由于突出物对神经根的压迫，继发无菌性炎症，每见下腰痛与下肢坐骨神经放射痛，致腰部活动受阻，行走不便，运用适当的推拿手法，可改变突出物与神经根的位置关系，从而解除或减轻突出物对神经根的压迫或刺激，消除无菌性炎症，使疼痛减轻或消除。

推拿操作手法

第二章

推拿是通过运用各种手法来达到防病治病的目的，推拿手法是医生施行推拿治疗时所采用的一种特殊的操作技能，通常以手、腕、肘、前臂、足、膝等部位，按照一定的操作技术要求施加于患者身体，从而实现防治疾病的目的。因为以手部操作的手法运用最多，也最富于变化，所以习惯上称之为手法。可以讲，手法是一种约定俗成的说法，并非仅仅对“手”而言，手法即是对这一类操作技能的统称。推拿手法是治疗疾病的关键，手法的熟练程度，直接影响治疗的效果。目前，医学知识逐渐普及到家庭，推拿作为一种简易又能防治疾病和保健的方法，深受群众欢迎，为普及本法，本书选择了常用手法进行介绍。



一指禅推法

手握空拳，腕掌悬屈，拇指伸直，盖住拳眼，用拇指指端或螺纹面着力于施术部位或穴位，运用前臂的主动摆动带动腕关节有节律地摆动，并带动拇指关节的屈伸活动，使功力轻重交替、持续不断地作用于经络穴位

上，称为一指禅推法。

【动作要领】

施术者取端坐或直立位，上肢自然放松，沉肩、垂肘、悬腕，掌虚，指实。沉肩，就是肩关节放松，肩胛骨自然下沉，向前外方伸出 $15^{\circ} \sim 30^{\circ}$ ，使腋窝有容纳一拳大小的空间，不要耸肩用力；垂肘，即肘关节自然下垂，屈曲 $90^{\circ} \sim 120^{\circ}$ ，肘尖指向下方，且略低于腕部，肘部不要向外支起，亦不宜过度夹紧内收；悬腕，腕关节在放松的基础上，自然屈曲 90° ，注意腕部的尺侧（内侧）缘略低于桡侧（外侧）缘；掌虚，除拇指外，其余四指及掌部自然放松屈曲，呈握空拳状；指实，拇指伸直盖住拳眼，用拇指指端或螺纹面着力于施术部位或穴位，自然着实吸定于一点，不能产生跳跃，同时切忌拙力下压。前臂的主动摆动带动腕关节有节律地左右摆动，摆动中拇指指间关节自然地伸直与屈曲交替，使产生的功力通过拇指指端轻重交替、持续不断地作用于施术部位或穴位上（图1）。

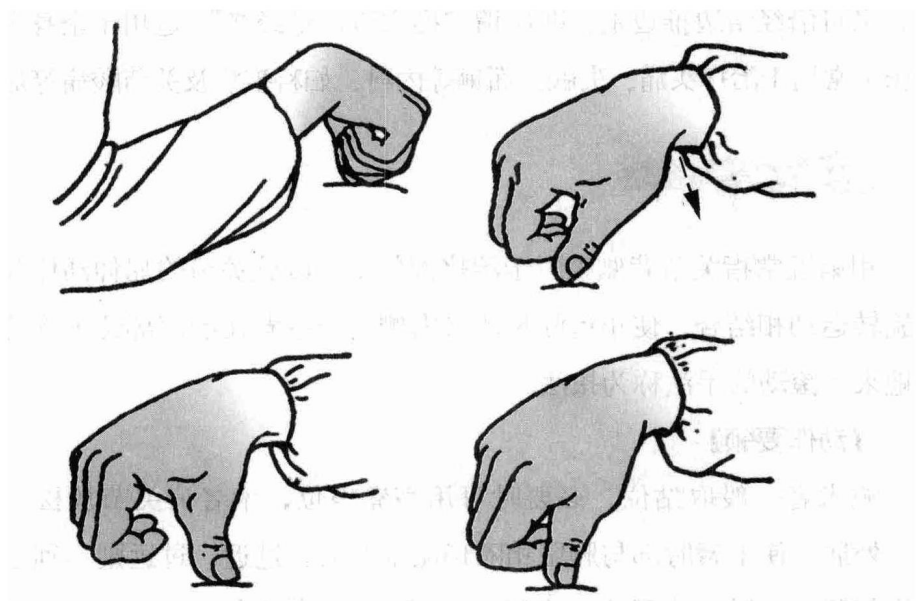


图1 一指禅推法

【操作要求】

一指禅推法要求手法刚柔相济，灵活度大，深透力强，操作时施术者必须姿势端正，神气内聚，肩、肘、腕、指各部位放松，以气御劲，蓄力于掌，发力于指，将功力集中于着力部位，才能形神兼备；在操作的过程中始终要注意不要耸肩、夹腋，拇指与屈曲的食指桡侧面不要夹紧，四指不可用力握拳，在摆动过程中前臂始终要放平不可旋转，拇指的着力点要始终“吸定”在治疗部位上，不得在皮肤表面拖擦或滑移，内外摆动时动作变换要自然、流畅、平稳，不能跳动；若需移动时要注意紧推慢移，即一指禅推法的操作过程中，前臂及腕关节的摆动较快，频率达到每分钟120~160次，但着力面移动（拇指指端、螺纹面或偏锋）的速度缓慢。

【作用及适应证】

一指禅推法刺激量小，接触面积较小，深透性好。具有舒筋通络、调和营卫、行气活血、健脾和胃等作用，既可“吸定”在穴位上做单穴定点操作，又可沿经络边推边走，即所谓“推穴道，走经络”，适用于全身各部。临床上常用于治疗头痛、失眠、面瘫等内科、妇科疾病及关节酸痛等症。



用第五掌指关节背侧吸附于治疗部位上，以腕关节的屈伸动作与前臂的旋转运动相结合，使小鱼际尺侧（内侧）与手背在治疗部位上作持续不断地来回滚动的手法称为滚法。

【动作要领】

施术者一般取站位，必要时可用高凳坐位，术者肩关节放松，并前屈、外展，使上臂肘部与胸壁相隔15厘米左右，过近、过远则不利于手法操作与用力；肘关节屈曲，成 $120^{\circ} \sim 150^{\circ}$ ，角度过大不利于前臂的旋转运动，角度过小则不利于腕关节的屈伸运动，同时不能使滚法的力量有效地