

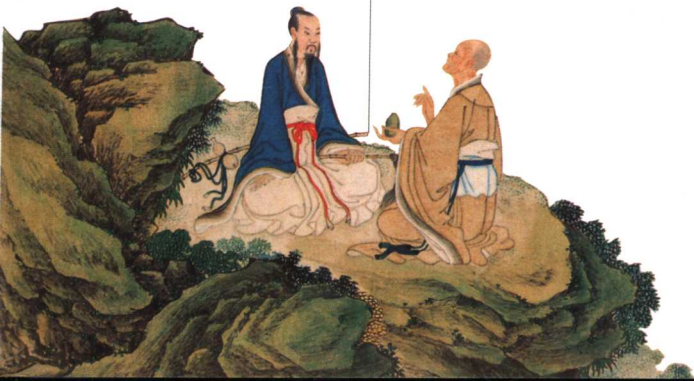
刘岚庆 晓江 柯贵宝 编著

丛书销量  
40万册



# 一百天学推拿

第二版  
中医百日通丛书·中医经典普及品牌



上海科学技术出版社

· 中医百日通丛书 ·

# 一百天学推拿

(第二版)

刘岚庆 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, 晓江, 柯贵宝编著. —2 版.  
上海: 上海科学技术出版社, 2007. 1

(中医百日通丛书)

ISBN 7-5323-8671-6

I. 一... II. ①刘... ②晓... ③柯... III. 推拿学  
-基本知识 IV. R244. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 119016 号

上海世纪出版股份有限公司  
上海科学技术出版社 出版、发行

(上海钦州南路 71 号 邮政编码 200235)

新华书店上海发行所经销

上海华成印刷装帧有限公司印刷

开本 787 × 960 1/32 印张 14.75

字数: 270 千字

1998 年 12 月第 1 版

2007 年 1 月第 2 版 2007 年 1 月第 8 次印刷

定价: 22.00 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

## 再版说明

《中医百日通丛书》从1996年第一本图书面世至今已逾10年之久，前后出版了11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。11种图书都反复重印，其中印数最多的一种已超过10万册。

自上世纪末至本世纪初，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，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。我们希望本丛书的再版，能为弘扬中华文化，宣扬中国传统医学，普及相关医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

2006年5月

# 编者寄语

## 编写意图

中医推拿是祖国医药学的重要组成部分,是人类最早的医疗方法之一,历史悠久,源远流长。中医推拿数千年的不断发展,推拿手法的不断丰富,作用原理的不断揭示,临床应用的不断拓展,逐步形成了独特的中医推拿学。

随着人们对医疗保健要求的不断提高,越来越感到,仅仅依靠以化学药物和手术为主要医疗手段的现代医学——西医已不能令人满意,而中国传统医学——中医在防治疾病方面的长处正在日益被世人所了解和重视,而其中推拿医学的快速发展,它作为自然疗法受到各国的重视,又因其具有简便,易行、安全、有效、经济等特点,倍受广大群众的欢迎,甚至已进入家庭,成为家庭中自我保健和治疗的重要方法。

为了普及推拿方法,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推拿爱好者;具有初

编者寄语· 1

步推拿知识和临床经验的推拿师；有一定医学造诣的现代西医师。

## 内容安排

本书按每天学一小节安排，若干天为一单元，共安排一百天。其中每周学六天，休息一天。先用两周学习推拿的基本理论，常用经穴（部位）、基本手法，然后用12周时间学习常见病症的诊治。全书介绍了包括小儿类推拿手法在内的常用手法25种，内、外、妇、儿、骨伤等各科70余种常见疾病的诊治和保健方法，绘有240多幅图画，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，另加两天机动时间，共为一百天。书后附有“常用推拿穴位（部位）索引”、“常用推拿手法索引”、“常用检查方法索引”、“病症索引”，以备查阅。

学完本书之后，读者可基本上了解推拿学术的主要精华，在临床上打破推拿只能治疗疼痛和运动系统疾病的陈旧观念，树立推拿能治疗内、外、妇、儿等学科的多种疾病的正确观念，并为以后进一步深入掌握推拿这一门学科打下基础。

## 学习要求

要学好本书，掌握本书主要精华，并非一蹴而就的，希望广大读者切实地做到以下几点：

一、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。

二、密切结合临床实践,学以致用 中医推拿学是一门实践性很强的临床医学学科,所以在学习本书的过程中,在条件许可的情况下,应尽可能地结合临床,有的要在人体上反复实践摸索,如推拿的穴位和部位位置的掌握;有的则要不断练习,如推拿手法的操作,因为手法正确与否是决定推拿疗效的必要条件;有的要根据每个读者的不同情况进行,如病症的治疗实践。

三、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自行安排为一般了解和熟悉掌握等不同要求。

编者

# 目 录

## 第一周

- |   |                   |    |
|---|-------------------|----|
| 1 | 推拿简史 .....        | 1  |
| 2 | 推拿的基本知识 .....     | 4  |
|   | 一、推拿治疗的作用原理 ..... | 4  |
|   | 作用于皮肤组织 .....     | 5  |
|   | 作用于肌肉组织 .....     | 5  |
|   | 促进骨关节损伤后的康复 ..... | 6  |
|   | 纠正异常解剖位置 .....    | 6  |
|   | 改善血液循环 .....      | 7  |
|   | 帮助消化 .....        | 7  |
|   | 调节神经系统 .....      | 8  |
|   | 改善心理 .....        | 8  |
| 3 | 二、经络与腧穴 .....     | 9  |
|   | 十二经脉与奇经八脉 .....   | 11 |
| 4 | 十四经脉循行部位 .....    | 13 |
| 5 | 常用腧穴(1) .....     | 29 |
| 6 | 常用腧穴(2) .....     | 34 |

## 第二周

- |   |                  |    |
|---|------------------|----|
| 1 | 常用腧穴(3) .....    | 39 |
| 2 | 三、推拿常用诊断方法 ..... | 42 |
|   | 上肢部的物理诊断法 .....  | 43 |
| 3 | 下肢部的物理诊断法 .....  | 51 |
| 4 | 躯干检查 .....       | 64 |



5	相关神经系统检查 .....	77
6	正常骨与关节 X 线解剖知识 .....	87
	骨与关节病变的基本 X 线表现 .....	92

## 第三周

1	成人推拿 .....	96
	一、推拿手法 .....	96
	按法 .....	98
	点法 .....	100
	压法 .....	101
2	摩法 .....	102
	揉法 .....	104
	搓法 .....	106
3	捻法 .....	108
	推法 .....	109
	擦法 .....	112
4	抹法 .....	115
	扫散法 .....	116
	拿法 .....	118
	抖法 .....	119
5	合掌侧击法 .....	121
	啄法 .....	122
	拍法 .....	123
	弹拨法 .....	124
6	摇法 .....	125
	背法 .....	129
	擦法 .....	131

## 第四周

- 1 二、成人推拿治疗 ..... 134  
    头痛 ..... 134
- 2 高血压 ..... 139
- 3 胃痛 ..... 144
- 4 胃下垂 ..... 149
- 5 感冒 ..... 154
- 6 慢性支气管炎 ..... 158

## 第五周

- 1 冠心病 ..... 163
- 2 腹泻 ..... 166
- 3 便秘 ..... 169
- 4 慢性胆囊炎 ..... 172
- 5 胃部手术后遗症 ..... 175
- 6 多发性神经炎 ..... 178

## 第六周

- 1 面神经炎 ..... 182
- 2 痛经 ..... 186
- 3 急性乳腺炎 ..... 189
- 4 肩关节周围炎 ..... 193
- 5 肱骨外上髁炎 ..... 198
- 【附】 桡骨小头半脱位 ..... 200
- 6 腱鞘炎 ..... 201

## 第七周

- |   |                  |     |
|---|------------------|-----|
| 1 | 腱鞘囊肿 .....       | 206 |
|   | 腕管综合征 .....      | 209 |
| 2 | 前臂肌肉缺血性挛缩 .....  | 211 |
| 3 | 桡尺远侧关节损伤 .....   | 214 |
| 4 | 周围神经损伤 .....     | 218 |
| 5 | 落枕 .....         | 223 |
|   | 【附】 热敷法 .....    | 225 |
| 6 | 颞颌关节功能紊乱 .....   | 227 |
|   | 【附】 颞颌关节脱位 ..... | 229 |

## 第八周

- |   |                   |     |
|---|-------------------|-----|
| 1 | 颈椎病 .....         | 231 |
| 2 | 胸肋进伤 .....        | 237 |
|   | 【附】 胸椎小关节紊乱 ..... | 239 |
| 3 | 急性腰部软组织损伤 .....   | 241 |
| 4 | 第三腰椎横突综合征 .....   | 247 |
| 5 | 腰椎退行性脊椎炎 .....    | 252 |
| 6 | 肾虚腰痛 .....        | 256 |

## 第九周

- |   |               |     |
|---|---------------|-----|
| 1 | 腰椎间盘突出症 ..... | 260 |
| 2 | 强直性脊椎炎 .....  | 266 |
| 3 | 青年性驼背症 .....  | 273 |

4	峡部不连及脊椎滑脱症 .....	277
5	腰椎管狭窄症 .....	283
6	致密性髂骨炎 .....	287

## 第十周

1	腰骶部发育异常症 .....	291
2	臀上皮神经损伤 .....	295
	阔筋膜紧张症(弹响髌) .....	298
3	梨状肌综合征 .....	303
4	髌上囊血肿 .....	308
	膝关节半月板损伤 .....	312
5	膝关节内侧副韧带损伤 .....	316
	胫骨结节骨骺炎 .....	319
6	跗管综合征 .....	321
	跟痛症 .....	324

## 第十一周

1	类风湿关节炎 .....	327
2	偏瘫(中风后遗症) .....	332
3	哮喘 .....	336
	呃逆 .....	339
4	面部按摩 .....	342
5	小儿推拿 .....	347
	一、概述 .....	347
6	二、小儿推拿常用手法 .....	351

## 第十二周

- 1 三、小儿推拿常用腧穴 ..... 357  
    头面部穴位 ..... 357
- 2 胸腹部穴位 ..... 364
- 3 腰背部穴位 ..... 371
- 4 上肢部穴位(1) ..... 377
- 5 上肢部穴位(2) ..... 385
- 6 下肢部穴位 ..... 393

## 第十三周

- 1 四、小儿常见病症的推拿治疗 ..... 400  
    婴儿腹泻 ..... 400
- 2 发热 ..... 404
- 3 支气管哮喘 ..... 407
- 4 咳嗽 ..... 410
- 5 疳积 ..... 413
- 6 便秘 ..... 416  
    脱肛 ..... 418

## 第十四周

- 1 夜尿症 ..... 421  
    尿潴留 ..... 423
- 2 小儿肌性斜颈 ..... 424
- 3 脊柱侧弯 ..... 427
- 4 脊髓灰质炎后遗症 ..... 431

<b>5</b>	脑性瘫痪 .....	434
<b>6</b>	呕吐 .....	439
	小儿保健推拿 .....	441
<b>索引</b>	.....	444
	一、常用推拿穴位(部位) .....	444
	二、常用推拿手法 .....	448
	三、常用检查方法 .....	451
	四、常见病症 .....	453

## 推拿简史

推拿，古称按摩，是祖国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。据现存最早的医学经典巨著《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：“若人能养慎，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，对推拿作用机理的研究更为深入、广泛。有的利用在作椎间盘髓核摘除手术时，当充