

内经与推拿探究

吉联国 编著



中国文联出版社

内经与推拿探究

编 著 吉联国

中国文联出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

内经与推拿探究/吉联合国编著.

北京: 中国文联出版社, 2006.6

(新文化文丛·1-6/杨文学主编)

ISBN 7-5059-4949-7

I. 内… II. 吉… III. ①内经—研究 ②推拿学—研究

IV. ①R221 ②R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 071619 号

书 名	新文化文丛 (1-6)
主 编	杨文学
出 版	中国文联出版社
发 行	中国文联出版社 发行部 (010-65389152)
地 址	北京农展馆南里 10 号(100026)
经 销	全国新华书店
责任编辑	詹之燕
责任校对	刘 玉
责任印制	李寒江 詹之燕
印 刷	中青印刷厂
开 本	850×1168 1/32
印 张	68.625
据 页	12 页
版 次	2006 年 7 月第 1 版第 1 次印刷
书 号	ISBN 7-5059-4949-7
总 定 价	150.00 元

您若想详细了解我社的出版物

请登陆我们出版社的网站 <http://www.cflacp.com>

吉联国 男 1958年生1982年毕业于临沂卫校。副主任医师。兼任临沂市针灸、推拿专业委员会委员等职。

从事推拿临床工作近30年，刻苦研究业务，热爱本职工作。具有丰富的中西医基础理论，临床经验。熟练地运用中西医诊治手法处理各种常见病、多发病、疑难病。曾多次到山东中医药大学学习，并获取大专毕业证书。不断吸取国内先进经验技术。尤其擅长治疗颈、腰椎间盘突出、腰后关节紊乱、强直性脊柱炎、颞颌关节紊乱症、胆囊炎等各种慢性疾病。

近年来发表学术论文20余篇，出版医学专著4部。主编3部，副主编1部。曾获科技进步奖2项。

新文化文丛(1-6)

临床常见感染性疾病诊疗学

实用临床脊髓及周围神经定位诊断学

现代危重病诊疗学

常见病的家庭预防和护理

内经与推拿探究

糖尿病及并发症的诊疗与护理

丛书主编 杨文学

责任编辑 詹之燕

封面设计 杨牧林

序

中医推拿疗法历史悠久,它总结了中华民族炎黄子孙漫长的历史中与疾病作斗争的宝贵经验,在保证人民健康中起到重要作用,是祖国医学宝库中一颗灿烂的明珠。现在,推拿医学已得到国内外医学界的广泛关注与重视。在长期的医疗实践过程中,推拿医学不断提高与完善,在临床辨证施治的手法和治疗方面,形成了许多各具特色的学术流派,使推拿医学不断增添新的内容,增加新的光彩。

本书主编吉联国副主任医师,曾师从山东中医药大学推拿学前辈孙承楠教授,深得其真传。从事推拿医学工作30年,潜心学习中医巨著内经中有关推拿治疗的痹症、痿症、胃脘痛以及养生学说,又认真学习现代医学中的解剖学、生理学、病理学和各种常见病症的临床特点,融会贯通,造诣颇深。在临床实践中,应用推拿疗法治疗各种常见病症效果良好,誉满杏林。故皆同仁一道查阅文献、收集资料、悉心研究、勇于探索,志在撷取推拿医学临床新成果、新进展、新方法,并认真总结各自的成功经验,编写成《内经与推拿探究》一书。本书包括常见病症和一些养生健身推拿医学理论、方法与经验,从临床应用角度展现了推拿医学的新进步,显示了作者们的推拿医学理论、方法与经验,从临床应用角度展现了推拿医学的新进步,显示了作者们的推拿风格。本书理论联系实际。体现科学性、先进性与实用性,以实践为主、面向基层的特色。

这是一本广大基层医务人员特别是推拿医学医师们不可多得的参考书,也可供医学生以及患者学习、阅读。愿此书早付梓,以饕读者。

泰山医学院教授
中国矫形外科杂志副主编

鲁玉来

前 言

《内经》推拿与保健疗法系中华文化的瑰宝,早在《黄帝内经》中提出“按摩”《圣济总录》曾对推拿的机制及各种手示进一步研究、分析、总结。使推拿专业得到医学界的高度重视,与现代医学科学相结合,逐渐发展成为一门广元素多学科,古老而年轻的新兴学科,即将成为二十一世纪人类保健事业的一门学科。

笔者从事临床推拿、教学、科研三十余年,对各种民间手法进行钻研、拓展、临床验证,颇有心得,得到山东中医药大学推拿学前辈孙承楠教授指导,从事临床医疗,探求民间的各种行之有效的的手法验证,对《内经》推拿与保健具有丰富的临床经验和独到之术。

本书内容上篇为:养生、阴阳五行、脏象、经络学说、营卫气血、病能、诊法、治则;下篇为:经络腧穴手法、临床检查、人体解剖生理、阳性体征、鉴别要点、成人与小儿常见病、自我推拿、练功等篇章、已增强读者对《内经》养生、推拿与保健的认识。

本书主要供从事临床医学专业、教学、科研参阅。适用于初学人员,业余爱好者学习、保健之用,对此在编写过程中予以指导的各位教授、专家、学者以及参与本书的相关人员表示诚挚的谢意。

编 者

2006.2

《内经与推拿探究》

上 篇

第一章 摄 生	1
第一节 养生的法则及其意义.....	1
第二节 四气调神大论.....	3
第三节 综 述.....	9
第二章 阴阳五行	12
第一节 概 述	12
第二节 各 论	15
第三节 综 述	29
第三章 脏 象	32
第一节 灵兰秘典论篇	32
第二节 六节脏象论	33
第三节 灵枢·本输.....	35
第四节 精、气、神	37
第五节 上古天真论	39
第六节 经脉别论	43
第七节 灵枢·大惑大论.....	47

第八节 综 述	50
第四章 经络学说	54
第一节 论十二经脉	54
第二节 经脉气绝及其死期	73
第三节 经络特点及其色诊与刺治	76
第四节 十五别络部位及病治	78
第五节 奇经八脉	84
第六节 综 论	87
第五章 营卫气血	90
第一节 营卫的生成运行与会合	90
第二节 灵枢营气	93
第三节 痹证与营卫之气的关系	94
第四节 灵枢·邪客	96
第五节 灵枢·胀论	97
第六节 灵枢·本脏	98
第七节 灵枢·痛疽第八十一	98
第八节 综 述	100
第六章 病 能	102
第一节 至真要大论	102
第二节 生气通天论	105
第三节 热病论	109
第四节 阴阳应象大论	113
第五节 风邪、风邪致病其病各异	116

第六节	金匱真言论	117
第七节	举痛论篇	120
第八节	咳论篇	122
第九节	痹论	123
第十节	痿论	125
第十一节	综 述	127
第七章	诊 法	132
第一节	望 诊	132
第二节	闻 诊	139
第三节	问 诊	145
第四节	切 诊	149
第五节	综 述	160
第八章	治 则	167
第一节	阴阳应象大论	167
第二节	玉机真藏论	167
第三节	痿 论	169
第四节	天元正纪大论	170
第五节	素问·阴阳应象大论	171
第六节	至真要大论	174
第七节	标本病传论篇	179
第八节	五常政大论篇	181
第九节	综 述	182

下 篇

第一章 经络与腧穴(手法)	186
第一节 概 述	186
第二节 常用腧穴	196
第二章 临床检查	232
第一节 脊椎的生理与解剖的关系	232
第二节 临床检查	245
第三节 阳性体征	252
第四节 鉴别要点	255
第三章 (成人)常见病	268
第一节 概 述	268
第二节 颈项肌肉韧带紧弹性疲劳性疼痛	273
附 落枕	275
第三节 颈椎病	276
第四节 颈椎小关节紊乱	283
第五节 肱骨外上髁炎	286
第六节 肱二头肌短头肌腱损伤	289
第七节 腕关节扭伤	291
第八节 梨状肌损伤综合征	293
第九节 膝关节侧副韧带损伤	297
第十节 急性腰肌扭伤	299
第十一节 肌椎间盘突出症	303
第十二节 腰横突综合症	308
第十三节 腰后关节紊乱	310
第十四节 半身不遂	313
附 面瘫	317

第十五节	颞颌关节功能紊乱	318
第十六节	乳痈	321
第四章	小儿常见病	323
第一节	概述	323
第二节	小儿腹泻	329
第三节	呕吐	331
第四节	发热	332
第五节	咳嗽	333
第六节	小儿肌性斜颈	335
第七节	惊厥	335
第八节	小儿麻痹后遗症	337
第九节	古人辨症歌诀	339
第十节	常用推拿穴位表	341
第五章	自我保健	349
第一节	概述	349
第二节	练功	355
第三节	易筋经	356
第四节	少林内功	366

第一章 摄 生

第一节 养生的法则及其意义

一、原文：

上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。令时之人不然也。以酒为浆，以忘为常，醉以入房，以欲竭其精，以耗散其精，不知持满，不时御神。务快其心，逆於生乐，起居无节，故半辈而衰也。

语译：

上古时代的人，有懂得养生之道的，能效法天地阴阳的规律，顺应四时气候的变化，运用导引、按跷、吐纳等方法，调摄精神，锻炼身体，做到饮食有节制，作息有规律，不过度地操劳，所以能使身体与精神互相协调共存，活到自然所赋予的一百多岁的寿命。现在的人就不是这样了，把酒当作汤水一样贪饮，或作为正常的生活规律，醉后肆行房事，纵情色欲而竭尽精气。嗜好无度而散失真气，不知道保持精气的充满，时常过分地劳神，为了贪求一时的欢娱，而违反了养生的乐趣，生活起居没有节制，所以到五十岁左右就衰老。

按语：

以古今之人的不同寿命作对比，阐述了养生的重要意义。

指出了欲得“尽终其天年”，就必须保持正常的生活规律。所论人寿命的长短，不因时世之异，主要在人本身的自失，从而突出了真气对人体祛病延年的重要作用。

二、原文：

夫上古圣人之教下也，皆谓之：虚邪贼气，避之有时，恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来？是以志闲而少欲，心安而不惧，形劳而不倦，气从以顺，各从其欲，皆得所愿，故美其食，任其服，乐其欲，高下不相慕，其民故朴。是以嗜欲不能劳其目，淫邪不能惑其心，愚、智、贤、不肖，不惧于物，故合于道。所以能年皆度百岁而动作不衰者，以其德全不危也。

语译：

上古时代那些懂得养生之道的人，一般对人们进行教育的时候，总要告诉他们说：对于外界不正常的气候或有害的致病因素，要及时避开它，思想上要保持安闲清静，没有杂念，真气就能顺从，精与神都能守持于内，疾病又从哪里发生呢？所以思想上能保持安闲而没有过多的欲望，心境安定而不为外物所动，形体虽劳动却不感疲倦，真气也就随之而和顺，每个人都能达到自己的愿望。因此吃任何东西都觉得甘美，穿任何衣服都感到随便，对于社会上的习惯风俗也乐于相处，不论地位高低都不相倾慕，这些人是很朴实的。所以嗜好爱欲不能劳累他们的眼睛，淫邪道不能诱惑他们的心神，不论愚笨的，聪明的，有才能的，或没有才能的，都能对外界事物无所动心，即符合养生之道。之所以活到一百多岁而动作不衰，就是因为他们比较全面地实行了养生之道，才不受衰老的危害。

按语：

论述养生之道,提出顺应天地自然变化的规律,要做“虚邪贼气,避之有时”,在人的思想上要“恬淡虚无”,“精神内守”。认为只有这样才能使“真气从之”,而达到“病安从来”的目的。从人体本身的内在因素与外界的联系中去分析探求人体的寿夭和疾病发生的原因,是完全正确的。但我们也应当看到这种养生方法,在一定的程度上受道家思想的影响。如老子《道德经》说:“……常德乃足,复归于朴”,“……我无欲而民自朴。”可见文中的“朴”是来自道家语。如文中“故美其食,任其服,乐其俗”几句,与《道德经》八十章中所云,“甘其食、美其服,安其居,乐其俗”等语,不仅意义相同,语句也极相似。如“恬淡虚无”、“老闲而少欲”,“高下不相慕”等,都与道家消极无为思想联系。

第二节 四气调神大论

一、原文

春三月,此谓发陈,天地俱生,万物以荣;夜卧早起,广步於庭,被发缓形,以使老;生而勿杀,赏而勿罚,春气之应,养生之道也,也逆之则伤肝,夏为寒变,奉长者少。

夏三月,此谓蕃秀,天地气交。万物华实;夜卧早起,无厌於日;使老无怒,使英华成秀,使气得泄,若所爱在外。此夏气之应,养生之道也。逆之则伤心,秋为痼疟,奉收者少,冬至重病。

秋三月,此谓容平。天气以急,地气以明;早卧早起,与鸡俱兴;使老安宁,以缓秋刑;收敛神气,使秋气平;无外其志,使肺气清,此秋气之应,养收之道也。逆之则伤肺。冬为飧泄,奉藏者少。

冬三月,此谓闭藏。水冰地坼,勿扰乎阳;早卧晚起,必待日

光；使志若伏若匿，若有私意，若已有意；去寒就温，无泄皮肤，使气亟夺，此冬气之应，养藏之道也。逆之则伤肾，春为痿厥，奉生者少。

语译：

春季的三月里，是一个万物生长开始发育的时节，这时天地之间洋溢着新生蓬勃的气象，万物都欣欣向荣，人们应该到了夜晚就睡觉，起身就要早些，起身后披着头发，挽着衣带，在庭院里往返漫步；在平时要求自己的思想意识与春天的气象一样。活活泼泼地充满生机，生而勿杀，予而勿夺，赏而勿罚，这样就适应了春天的气候，符合了培养生气的道理。但是，张志聪注：“逆，谓逆其生成发之气也。肝属木，壬于春，春生之气逆则伤肝。肝伤则至夏为寒变之病，因奉长者少故也。盖木伤而不能生火，故于夏月火令之时，反变而为寒病。”所以，养生是在夏长的基础上，如果春天养生不好，可提供给夏天养生的基础就差等。

夏季的三月里，是一个茂盛秀丽的时令，这时天气下降，地气上腾，天地之气相互交会，一切植物都开花、结果、实，人们在生活上应该晚些睡觉，早些起身，不要厌恶炎夏；在精神上切戒急躁，或发怒，而应该精神愉快，心平气和，使得神气充足，象万物徕样生长得既秀丽又坚实，同时要汗腺通畅，使心身愉快，这就是夏天“养长”的方法：“心伤则暑气乘织，至秋而金气收敛，暑邪内郁，于是阴欲入而阳拒之，故为寒；火欲出而阴来之，故为热。金为相争，故寒热往来而溪痿症。”

秋季的三月里，又是一个万物成熟的季节，也是已到丰收的季节，这时天高气爽，草木萧条，气候逐渐由热转凉，人们应早些睡觉，早些起身，在时间上，以天亮为标准。在思想上、意识上，应

安宁清静。有收敛神气，才能保持安静，以及还能够缓解秋季的萧杀气候，也只有这样才能够使肺清肃，才是秋季的“养收”道理。“肺属金，壬于秋，秋失所养故伤肺，肺伤则不失其所生，故当冬令而为肾虚泄，（肾虚）泄者，水谷不分而为寒泄也。”

冬季的三月里，是万物生机潜伏的季节，水由寒冷而结冰，地因寒冷而拆裂，大地显示了阳气的潜藏景象。这时人们晚上应该早些睡觉，一定要等出了太阳时起身，使意志伏匿而不显露，如同心有乃得；避寒取暖，但不能使皮肤腠开泄，以免潜藏着阳光。因汗出而遭到损害或消耗，就是说应该适合冬季的气候或温度，是一种“养藏”的方法。如：“肾主水，壬于冬，冬失所静，故伤肾。肾伤则肝木失其所生；肝主筋，故当春令而筋病为痿。阳欲藏，故冬不能藏则阳虚为厥。”

按语：

论述了四时生、长、收、藏的规律，以顺从四时而养生的方法，指出了人体随着四时之气的变化来调养精神意识，才能防止疾病的发生，保持身体健康。这些认识，既体现了中医学“天人相应”的整体观念，说明了中医学的预防疾病、养生方法的康为一体，也是古人在认识机体对内、外环境上，必康有一个完整而统一的基础，对养生的方法，作具体说明。

四气是四时气候的简称。大自然在一年之中，自然现象里分有：春季的“天地俱生，万物以荣”；夏季的“天地气交，万物化实”；秋季的“天气以急，地气以明”；冬季的“水体地坼”。说明了四季的不同变化，使万物在这一年过程中，是受了四季气候影响的变化，就形成了春生、夏长、秋收、冬藏（如发陈、蕃秀、容平、闭