

《一个月学中医》丛书

总主编 / 张登本

# 一个月学推拿

第2版



人民军医出版社

主编 / 方亚利 汪丹



《一个月学中医》系列丛书

# 一个月学推拿

第②版

YIGEYUE XUE TUINA

主 编 方亚利 汪 丹  
副主编 巩振东 张景明  
编 者 (以姓氏笔画为序)  
韦永红 方亚利 杨文潮 汪 丹  
张景明 陈震霖  
主 审 张登本



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

---

## 图书在版编目 (CIP) 数据

一个月学推拿/方亚利, 汪丹主编. —2版. —北京: 人民军医出版社, 2011. 1

(一个月学中医系列丛书)

ISBN 978-7-5091-4018-5

I. ①一… II. ①方… ②汪… III. ①按摩疗法(中医) IV. ①R244. 1

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第256681号

---

策划编辑: 张伏震

文字编辑: 乔锦

责任审读: 张之生

出版人: 石虹

出版发行: 人民军医出版社

经销: 新华书店

通信地址: 北京市100036信箱188分箱

邮编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927290; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927300-8725

网址: [www.pmmp.com.cn](http://www.pmmp.com.cn)

---

印刷: 北京京海印刷厂 装订: 京兰装订有限公司

开本: 710mm×1010mm 1/16

印张: 18.5 字数: 330千字

版、印次: 2011年1月第2版第1次印刷

印数: 0001~4000

定价: 36.00元

---

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换



丛书编委会

总主编 张登本

副总主编 周永学 孙理军

编委 (以姓氏笔画为序)

|     |     |     |     |     |
|-----|-----|-----|-----|-----|
| 丁然  | 王珏  | 王震  | 王洪玉 | 韦永红 |
| 方亚利 | 艾霞  | 田丙坤 | 巩振东 | 朱钰叶 |
| 朱慧渊 | 乔文彪 | 齐达春 | 孙理军 | 孙超越 |
| 孙耀光 | 严元贞 | 李哲  | 李鹏  | 李建军 |
| 李翠娟 | 杨文潮 | 杨忠瑶 | 杨胜权 | 汪丹  |
| 张辉  | 张晓萍 | 张景明 | 张登本 | 陈震霖 |
| 林洁  | 欧雪梅 | 周永学 | 郝蕊  | 党照丽 |
| 钱来军 | 徐晓明 | 黄以蓉 | 傅培生 | 雷平山 |



## 内 容 提 要



《一个月学推拿》主要介绍了中医推拿的基础理论及临床疾病治疗。第 1 讲到第 9 讲,介绍了推拿的基础知识;第 10 讲介绍了不同部位的推拿保健法;第 11 讲到第 30 讲,主要介绍了内外妇儿等各科常见病的推拿疗法。本书便于初学中医者临证选用和掌握操作要领,适于中医院校学生及中医爱好者学习参考。



# 总

# 序



“一个月学中医”系列丛书，共编写了能体现中医中药知识架构的理、法、方、药和临床应用范例的八本中医中药通俗读本，包括《一个月学中医基础》《一个月学中医诊法》《一个月学中医辨证》《一个月学中药》《一个月学开中药方》《一个月学针灸》《一个月学推拿》和《一个月学四季养生》。通过对这套中医中药通俗读本的介绍，使中医中药的相关知识以通俗易懂的面目，展现在热爱中医中药的广大民众面前。只有被民众认同的科学知识才能具有生存的土壤和无限的生命力，也才会有无限的发展空间和市场。中医中药是发生于中华民族传统文化背景下的医学，自其产生之日起，就与中华民族的繁衍昌盛息息相关，紧密相连。毫不夸张地说，中医中药对于中华民族的繁衍昌盛具有不可磨灭的历史功绩和现实意义，如果没有中医中药的存在和发展，就没有繁荣昌盛的中华民族之今天。近百年来，西学东渐，这既给中医中药带来了发展的机遇，同时也带来了巨大的冲击和挑战。由于东西方文化和东西方民族认识事物的理念和方法的差异，加之其他因素的影响，使西方文化对中医中药的冲击和挑战大于机遇。如果认真而深刻地回顾和总结近百年来西学东渐，以及中医中药发展缓慢的历史，就不难看出这样一个事实：这就是发生于中华民族传统文化背景下的中医中药，是以传统而古老的思维方法和文字表述方式存在的，使得那些自幼受现代文化、现代理念、现代思维方式影响的青年学子，或者喜爱中医中药的中青年人，无法用现代思维方式和现代文化理念轻易地去解读中医中药知识，更不用说对中医中药知识的继承和传扬了。如果不能运用通俗易懂的语言文字把发生于古代、又是用传统思维语言表述的中医中药知识介绍给读者，那将永远使其包裹在神秘的面纱之

下，永远是“阳春白雪”，永远只能让少数人读懂，那么这样的中医中药知识也只能远离民众，也将成为无源之水、无本之木，将会被人类抛弃。广大的人民群众是中医中药的源头活水，只有让广大人民群众读懂、会用中医中药知识，让民众相信他们身边处处有中医中药知识，中医中药才能有广阔的发展空间和无限的生命力。这便是我们撰著“一个月学中医”系列丛书的缘由和动因。

科学研究、人才培养和科学普及是任何一门科学的存在和发展所必需的任务，三者缺一不可。科学研究是学科发展的灵魂，是提升学科品质的必要方法，是丰富学科的科学内涵、强化学科的生命力的核心，是学科的存在与发展的基本工作和根本任务，也是解决学科的学术层面理论问题以及技术层面应用问题的必须手段。科学研究需要有相应的人才来实现，所以学科的人才培养是学科发展链接中十分重要的一个链环，是学科存在、学科发展进程中必要的技术力量储备。无论是学科的学术理论或技术应用，都需要相应的高素质、高水准的人才予以实施。可见，人才的培养对于学科的存在与发展是至关重要的。以上两个方面的重要性是人所共知的，唯独科学普及工作常常不被人们所重视。任何一门科学知识，只要有了广大民众的认同和肯定，只有深深地根植于广大民众的心目之中，才会有无穷的生命力，也才会在民众的休养生息过程中代代相传，延绵不绝。反之，不被广大民众认同和肯定的科学知识，是缺乏生命力的，也很难得到推广和发展。中医中药科学知识为什么会在我国经济相当发达的港、澳、台及珠江三角洲地区蓬勃发展，蒸蒸日上，而在地域辽阔、人口众多的北方却渐趋萎缩，其原因之一恐怕是中医中药知识的科学普及工作不到位，中医中药知识未能深入民众之心的缘故。可见，只重视中医中药的科学研究而不关注中医中药的科学普及，必然会带来“曲高和寡”之虞。

数十年来，我们陕西中医学院中医基础理论学科团队，在注重中医基础理论及中医经典著作的研究，重视中医基础理论及中医经典著作 ze 教学工作的同时，从未忽视中医中药知识的科学普及工作，这是缘于我在 20 世纪 80 年代初期参加由国家科学委员会在京举办的全国科学普及写作学习班所受教育和熏陶有关。我们先后编著出版的《中医常用名词术语解释》（西安：陕西科

学技术出版社, 1985年)、《白话黄帝内经通解》(西安: 世界图书出版公司, 1998年)、《全注全译中医经典名著》系列丛书(北京: 新世纪出版社, 2007年), 以及与人民军医出版社共同策划编著出版了第一版“一个月学中医”系列丛书(2002年出版)等, 都是我们重视科学研究、人才培养和科学普及三者并举的产物。近年来, 我们编著出版的“一个月学中医”科普著作广受读者的欢迎, 根据广大读者对第一版的反馈, 我们这个集医疗、教学、科研及科学普及于一体的团队, 在认真汲取读者反馈意见的基础上, 一改中医中药文献引经据典而后入说的传统文风, 尽可能地运用通俗易懂、简洁流畅的文笔, 剥去中医中药知识在广大民众眼里的神秘面纱, 让更多的人关心中医中药、热爱中医中药、需要了解中医中药的民众轻松地阅读这些通俗读本。

我们编撰的这套“一个月学中医”系列丛书涵盖中医中药的理、法、方、药和针灸临床以及养生保健知识。这套丛书在畅言相关理论的同时, 引入相关的临床病例, 使读者能结合鲜活的临床例证, 饶有兴趣地阅读中医中药理论, 学习和掌握中医中药知识。

“理”是指中医中药的理论根基。《一个月学中医基础》主要介绍了中医中药的基本知识。要使中医中药得以普及, 让广大民众能够明白中医中药之理。这是重要的基础性知识。

法, 即法则, 方法之谓也。“法”中虽然包括了中医诊病方法、分析病证的思维方法、处方用药方法, 以及汗、吐、下、和、温、清、消、补的治病之法, 还有常见病证、针刺、艾灸、拔罐、推拿、按摩的方法等, 都反映在《一个月学中医诊法》《一个月学中医辨证》《一个月学针灸》《一个月学推拿》《一个月学四季养生》之中, 让世人明白中医是用什么方法治病, 以及是怎样治病的。

方, 即方剂, 是根据病情的需要并按照一定的规则, 将几种不同药物组合在一起的技术方法。《一个月学开中药方》介绍了临床常用方剂处方的方法、配伍禁忌, 并介绍了这些方剂的药物组成、主治功效、药物加减、煎煮方法, 以及服药注意事项等内容。

药, 即治病的药物。《一个月学中药》介绍了药物的四性五味、主治功效、



七情合和、升降浮沉等中药的一般常识，同时用简洁明快的语言介绍了常用中药的产地、采收时节、简要炮制方法、常用剂量、有无毒性作用、服用禁忌等相关知识。其中有的药物是药食两用，这是中药的一个重要特点。通过这些中药知识的介绍，使读者既能从中学到常见药物的主治功效，又能巧妙地运用药物，达到养生保健的目的。

我们的团队，虽然都是有数十年从事中医中药的教学、科研、医疗和科学普及工作经验的专家、教授，各分册的主编都是有十多年甚至二三十年指导硕士生或博士生学习的知名导师；虽然他（她）们都曾经主编、参编过多部国家级教材，都有自己的专著出版。但是，由于编著通俗易懂而又不使中医中药知识失真的“一个月学中医”科普丛书，是一件非常严肃而又审慎的工作，要使全套通俗读本都符合中医中药知识的规范，达到“信”“达”“雅”的境界绝非易事。因此，我们团队从选题、立项、制订编写大纲、撰写到完稿，历时两年有余，迫于该项工程意义重大的压力，团队的每个成员都一丝不苟，不敢有丝毫的懈怠。尽管如此，未尽如人意之处肯定有之，敬祈广大读者不吝赐教，以待再版时完善。

陕西中医学院 张登本

2010年3月5日 谨识于古都咸阳



# 前

# 言



中医推拿是中华民族在长期的生产、生活和医疗实践中，逐渐积累总结而成的，其指导思想与中医基础理论一脉相承，体现了人体自身的整体观，经络腧穴理论更是中医推拿的核心理论基础，其推拿手法遵循中医调整气血阴阳的治疗原则。《素问·异法方宜论》曰“导引按砭者，亦从中央出也。”此处的按砭是推拿的早期用名，可见，中医推拿是传统中医学的重要组成部分。作为传统中医学的保健治疗方法之一，推拿具有悠久的传承历史，并以其速效、简便、易行、无不适感等优势赢得广泛的认可，加之其具有病则治、平时保健的功能，应用范围进一步扩大，时至今日，中医推拿仍是人们喜闻乐见的一种中医诊治方法，为了适应不同层次的读者群体的需要，我们编著的这本《一个月学推拿》以汇集精华、通俗易懂、易学易携为特征，以飨广大推拿爱好者，希望为大家带来福音。

《一个月学推拿》是研究中医推拿的基础理论及临床疾病治疗的一本推拿专著，既是学习推拿的门径，也是掌握中医推拿的点睛之作。前9讲，介绍推拿基础知识；第10讲教授大家如何进行推拿保健，以防病健体；后20讲涉及内外妇儿等各科常见病的推拿疗法。总之，既适于专业人员研习，亦便于广大推拿爱好者入门学习及病时急需。

本书在归纳、整理中医推拿基础及临床相关重点知识内容的基础上，为便于自修研读者学习，将其内容按照由基础到临床层层推进、循序渐进、环环相扣的次序排列，30讲中，每讲内容相对独立，后列思考题，以帮助读者提纲挈领、有的放矢地掌握本讲内容；主要内容的表述力求做到简洁、直白、通俗、易懂、易记。

中医推拿是一门实践性极强的中医学科，因此在研读时，可以利用教材中介绍的自制辅助工具或人体进行实践操作训练，包括基础知识部分，如经络腧穴均可以借助自己或他人身体实践学习，方便易得，有助于相关知识的掌握。本书在编写过程中参考了目前国内一些有影响的推拿专著，特将其名目列于书后，在此，对这些参考专著的编者致以诚挚的谢意。“书籍是人类进步的阶梯”，但愿《一个月学推拿》的出版，能为普及中医推拿知识，促进人们的生活质量尽一己绵薄之力。尽管在编写过程中我们已竭尽心力，但不周之处在所难免，望就正于大方之家。

编 者

2010年1月于咸阳



目

录

- 第1讲 寻根溯源话推拿 /1**
- 一、推拿兴衰史 /1
  - 二、推拿史上的十大门派 /4
- 第2讲 推拿功法探微 /9**
- 一、指力训练八法 /9
  - 二、易筋经 /12
  - 三、八大劲 /20
  - 四、八段锦 /25
- 第3讲 成人推拿手法知要 /31**
- 一、手法概论 /31
  - 二、摆动类手法 /32
  - 三、摩擦类手法 /35
  - 四、振颤类手法 /41
  - 五、挤压类手法 /42
  - 六、叩击类手法 /50
  - 七、运动关节类手法 /53
- 第4讲 推拿手法操作训练指要 /57**
- 一、沙袋上手法训练 /57
  - 二、纸块练习 /57
  - 三、人体操作练习 /58
- 第5讲 推拿常用经穴备要 /61**
- 一、十四经循行与主治 /61
  - 二、推拿常用腧穴 /72

## 第6讲 小儿推拿手法精义 /81

- 一、基本手法 /81
- 二、复式手法 /87
- 三、常用组合手法 /89

## 第7讲 小儿推拿特定穴位一览 /91

- 一、头面颈项部 /92
- 二、胸腹部 /94
- 三、腰背部 /96
- 四、上肢部 /99
- 五、下肢部 /110

## 第8讲 推拿作用原理探微 /113

- 一、推拿对伤筋的作用及原理 /113
- 二、推拿对内脏功能调节的作用及原理 /116

## 第9讲 推拿治疗基础须知 /119

- 一、推拿治疗理论特点 /119
- 二、推拿治疗原则 /120
- 三、推拿基本治法 /121
- 四、推拿手法补泻 /122
- 五、推拿体位 /123
- 六、推拿辅助方法 /124
- 七、推拿须知 /126

## 第10讲 推拿保健法 /129

- 一、头面部 /129
- 二、颈部 /132
- 三、胸腹部 /132
- 四、背腰部 /133
- 五、上肢部 /134
- 六、下肢部 /136
- 七、小儿保健 /137

- 第11讲 颈部伤筋 /144**
- 一、颈椎病 /144
  - 二、落枕 /147
- 第12讲 胸肩部伤筋 /150**
- 一、肩关节周围炎 /150
  - 二、肩峰下滑囊炎 /152
  - 三、胸肋进伤 /154
- 第13讲 肘及前臂伤筋 /156**
- 一、肱骨外上髁炎 /156
  - 二、旋后肌综合征 /157
- 第14讲 腕及手部伤筋 /160**
- 一、腱鞘炎 /160
  - 二、腱鞘囊肿 /162
  - 三、腕管综合征 /164
  - 四、腕关节扭伤 /165
- 第15讲 急性损伤性腰痛 /167**
- 一、急性腰扭伤 /167
  - 二、腰椎间盘突出症 /168
- 第16讲 慢性腰腿肌肉痛 /173**
- 一、慢性腰肌劳损 /173
  - 二、梨状肌综合征 /174
- 第17讲 腰椎病变 /176**
- 一、第3腰椎横突综合征 /176
  - 二、腰椎椎管狭窄症 /177
- 第18讲 踝及足部伤筋 /180**
- 一、跟痛症 /180
  - 二、踝关节扭伤 /182
- 第19讲 关节损伤 /184**

- 一、颞颌关节功能紊乱综合征 /184
- 二、颞颌关节脱位 /185
- 三、膝关节内侧副韧带损伤 /186
- 四、膝关节半月板损伤 /188

#### 第20讲 免疫系统疾病 /191

- 一、类风湿关节炎 /191
- 二、强直性脊柱炎 /193

#### 第21讲 神经系统损伤 /198

- 一、面神经炎 /198
- 二、多发性神经炎 /200

#### 第22讲 呼吸系统疾病 /203

- 一、感冒 /203
- 二、哮喘 /205
- 三、慢性支气管炎 /207

#### 第23讲 消化系统疾病 /210

- 一、胃痛 /210
- 二、便秘 /212
- 三、腹泻 /215
- 四、胃下垂 /217
- 五、慢性胆囊炎 /219

#### 第24讲 心脑血管系统疾病 /222

- 一、偏瘫（中风后遗症） /222
- 二、偏头痛 /224
- 三、失眠 /227

#### 第25讲 生殖泌尿系统疾病 /230

- 一、癃闭 /230
- 二、遗精 /232
- 三、阳痿 /233

#### 第26讲 厥证、痿证 /236

一、厥证 /236

二、痿证 /238

**第27讲 妇科疾病 /241**

一、月经不调 /241

二、痛经 /243

三、闭经 /245

四、带下 /247

五、子宫脱垂 /249

**第28讲 五官科疾病 /251**

一、单纯性慢性鼻炎 /251

二、失声 /252

三、近视 /253

四、梅尼埃病 /256

**第29讲 小儿常见病推拿治疗之一 /258**

一、咳嗽 /258

二、支气管哮喘 /259

三、厌食症 /260

四、呕吐 /261

五、腹泻 /262

六、腹痛 /263

七、便秘 /264

八、疳积 /265

九、共转性斜视 /266

十、脱肛 /266

**第30讲 小儿常见病推拿治疗之二 /268**

一、产伤麻痹 /268

二、小儿肌性斜颈 /269

三、小儿麻痹后遗症 /270

四、臀肌挛缩 /271

五、小儿脑性瘫痪 /272



六、小儿桡骨头半脱位 /273

七、夜啼 /274

八、发热 /275

九、暑热症 /276

十、惊风 /277

十一、佝偻病 /278

十二、遗尿 /278