



普通高等教育“十五”国家级规划教材

新世纪 全国高等中医药院校规划教材



推拿手法学

供针灸推拿学专业用

主编 王国才

43

中国中医药出版社



责任编辑 华中健

封面设计 谢璇

普通高等教育“十五”国家级规划教材

新世纪全国高等中医药院校规划教材

中医学专业

中国医学史

医古文

中医各家学说

中医基础理论

中医诊断学

内经选读

伤寒学

金匱要略

温病学

中药学

方剂学

中医内科学

中医外科学

中医妇科学

中医儿科学

中医伤科学

针灸学

中医耳鼻咽喉科学

中医眼科学

中医急诊学

正常人体解剖学

组织学与胚胎学

生理学

病理学

药理学

生物化学

免疫学基础与病原生物学

诊断学基础

内科学

西医外科学

针灸推拿学专业

经络腧穴学

刺法灸法学

针灸治疗学

实验针灸学

推拿学

● 推拿手法学

针灸医籍选读

中药学专业

中医学基础

药用植物学

中药药理学

中药化学

中药炮制学

中药鉴定学

中药药剂学

中药制剂分析

中药制药工程原理与设备

中国中医药出版社 出版

ISBN 7-80156-388-3



9 787801 563880 >

ISBN 7-80156-388-3/R·388

定价 28.00 元



普通高等教育“十五”国家级规划教材
新世纪全国高等中医药院校规划教材

推拿手法学

(供针灸推拿学专业用)

主 编 王国才 (山东中医药大学)

副主编 金宏柱 (南京中医药大学)

中国中医药出版社

·北 京·

图书在版编目 (CIP) 数据

推拿手法学/王国才主编. - 北京: 中国中医药出版社, 2003.7
普通高等教育“十五”国家级规划教材
ISBN 7-80156-388-3

I. 推 II. 王… III. 按摩疗法 (中医) - 中医学院 - 教材 IV. R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 100654 号

中国中医药出版社出版

发行者: 中国中医药出版社

(北京市朝阳区东兴路7号 电话: 64151553 邮编: 100027)

(邮购联系电话: 64166060 64174307)

印刷者: 天津蓟县宏图印务有限公司

经销者: 新华书店总店北京发行所

开 本: 850 × 1168 毫米 16 开

字 数: 543 千字

印 张: 23.25

版 次: 2003 年 7 月第 1 版

印 次: 2003 年 7 月第 1 次印刷

册 数: 5000

书 号: ISBN 7 - 80156 - 388 - 3/R·388

定 价: 28.00 元

如有质量问题, 请与出版社发行部调换。

全国高等中医药专业教材建设

专家指导委员会

- 主任委员 李振吉 (国家中医药管理局副局长)
- 副主任委员 王永炎 (中国中医研究院名誉院长 中国工程院院士)
贺兴东 (国家中医药管理局科技教育司司长)
- 委员 (按姓氏笔画排列)
- 王绵之 (北京中医药大学 教授)
- 王明来 (国家中医药管理局科技教育司副司长)
- 王新陆 (山东中医药大学校长 教授)
- 邓铁涛 (广州中医药大学 教授)
- 石学敏 (天津中医学院教授 中国工程院院士)
- 龙致贤 (北京中医药大学 教授)
- 皮持衡 (江西中医学院 教授)
- 刘振民 (北京中医药大学 教授)
- 任继学 (长春中医学院 教授)
- 严世芸 (上海中医药大学校长 教授)
- 李任先 (广州中医药大学 教授)
- 李庆生 (云南中医学院院长 教授)
- 吴咸中 (天津中西医结合医院教授 中国工程院院士)
- 张士卿 (甘肃中医学院院长 教授)
- 肖培根 (中国医学科学院教授 中国工程院院士)
- 陈可冀 (中国中医研究院教授 中国科学院院士)
- 周仲瑛 (南京中医药大学 教授)
- 郑守曾 (北京中医药大学校长 教授)
- 胡之璧 (上海中医药大学教授 中国工程院院士)
- 项平 (南京中医药大学校长 教授)
- 施杞 (上海中医药大学 教授)
- 徐志伟 (广州中医药大学副校长 教授)

曹洪欣 (黑龙江中医药大学校长 教授)
梁繁荣 (成都中医药大学副校长 教授)
焦树德 (中日友好医院 教授)
路志正 (中国中医研究院 教授)
颜德馨 (上海铁路医院 教授)

前 言

“新世纪全国高等中医药院校规划教材”是依据教育部《关于“十五”期间普通高等教育教材建设与改革的意见》的精神，在教育部、国家中医药管理局规划指导下，由全国中医药高等教育学会组织、全国高等中医药院校联合编写、中国中医药出版社出版的高等中医药院校本科系列教材。

本系列教材采用了“政府指导、学会主办、院校联办、出版社协办”的运作机制。为确保教材的质量，在教育部和国家中医药管理局指导下，建立了系统完善的教材管理体制，成立了全国高等中医药专业教材建设专家指导委员会、全国高等中医药教材建设研究会，对本系列教材进行了整体规划，在主编遴选、教学大纲和教材编写大纲、教材质量等方面进行了严格的审查、审定。

本系列教材立足改革，更新观念，以新的专业目录为依据，以国家规划教材为重点，按主干教材、配套教材、改革创新教材分类，以宽基础、重实践为原则，是一套以国家规划教材为重点，门类齐全，适应培养新世纪中医药高素质、创造性人才需要的系列教材。在教材组织编写的过程中引入了竞争机制，教材主编和参编人员全国招标，按照条件严格遴选，专家指导委员会审议，择优确定，形成了一支以一线专家为主体，以老带新的高水平的教材编写队伍，并实行主编负责制，以确保教材质量。

本系列教材编写实施“精品战略”，从教材规划到教材编写、专家审稿、编辑加工、出版，都有计划、有步骤实施，层层把关，步步强化，使“精品意识”、“质量意识”贯彻全过程。每种教材的教学大纲、编写大纲、样稿、全稿，都经过专家指导委员会审定，都经历了编写会、审稿会、定稿会的反复论证，不断完善，重点提高内在质量。尤其是根据中医药教材的特点，在继承与发扬、传统与现代、理论与实践、中医与西医等方面进行了重点论证，并在继承传统精髓的基础上择优吸收现代研究成果；在写作方法上，大胆创新，使教材内容更为系统化、科学化、合理化，更便于教学，更利于学生系统掌握基本理论、基本知识和基本技能；注意体现素质教育和创新能力与实践能力的培养，为学生知识、能力、素质协调发展创造条件。

在出版方面，出版社全面提高“精品意识”、“质量意识”，从编辑、设计、印刷、装帧质量，在各个环节都精心组织、精心施工，力争出版高水平的精品教材，使中医药教材的出版质量上一个新台阶。

本系列教材按照中医药专业培养目标和国家中医药执业医师资格考试要求，以国家规划教材为重点，门类齐全，适合全国各高等中医药院校中医学专业、针灸推拿学专业、中药学专业本科教学使用。是国家中医执业医师资格考试、国家中医药专业技术人员职称资格考试的参考书。

本系列教材于2002年年底出版的主要为中医专业、针灸推拿专业、中药专业教材，共计46门，其中34门被教育部评选为“普通高等教育‘十五’国家级规划教材”。

值得提出的是，本系列教材在审定时，专家指导委员会王永炎院士、邓铁涛教授、任继学教授、肖培根院士、胡之璧院士等专家对教材书稿进行了严格把关，提出精辟的意见，对保证教材质量起了重要作用；本套教材的编写出版，得到中国中医药出版社和全国高等中医药院校在人力、物力上的大力支持，为教材的编写出版创造了有利条件。各高等中医药院校，既是教材的使用单位，又是教材编写任务的承担单位，在本套教材建设中起到了主体作用。在此一并致谢！

本系列教材在继承的基础上进行了一定力度的改革与创新，在探索的过程中难免有不足之处，甚或错漏之处，敬请各教学单位、各位教学人员在使用中发现问题，及时提出批评指正，以便我们重印或再版时予以修改，使教材质量不断提高，更好地适应新世纪中医药人才培养需要。

全国中医药高等教育学会
全国高等中医药教材建设研究会

2002年8月

普通高等教育“十五”国家级规划教材
新世纪全国高等中医药院校规划教材
《推拿手法学》编委会

主 编 王国才 (山东中医药大学)
副主编 金宏柱 (南京中医药大学)
编 委 (按姓氏笔画为序)
于天源 (北京中医药大学)
王国才 (山东中医药大学)
刘智斌 (陕西中医学院)
李亚明 (湖南中医学院)
沈国权 (上海中医药大学)
金宏柱 (南京中医药大学)
季 远 (山东中医药大学附属医院)
费季翔 (安徽中医学院)
董洪英 (天津中医学院)
曾庆云 (山东中医药大学附属医院)
廖品东 (成都中医药大学)

编写说明

推拿手法是中医推拿学科用于防治疾病的主要手段，推拿手法学是研究推拿手法的动作结构、动作原理、训练方法、作用机理及临床应用规律的一门学科。在临床上推拿手法学是推拿医学的治疗学基础，在推拿专业的教学活动中，推拿手法学是一门核心技能基础课程，也是联接各推拿基础课程与推拿治疗学的桥梁课程。通过本课程的学习与手法技能训练，可熟练掌握各种实用手法与功法的操作技能，并熟悉与了解推拿手法技术发展简史及其基础理论、基本知识、实验研究方法和临床辨证应用规律，为学习推拿治疗学与日后从事推拿临床工作，奠定理论与技能基础。

《推拿手法学》在全面继承传统推拿手法理论与实用手法技能基础上，结合并运用现代手法运动生物力学的观点与手段，倡导推拿手法运动生物力学实验教学模式，采用科学的技能训练方法，在理论上力求从运动生物力学的高度，对传统推拿手法的动作结构、动作原理赋以科学内涵，并注意介绍近现代有关推拿手法文献学、运动力学及治疗机制等领域研究的新成果及其今后的发展方向。为培养学生成为既能熟练掌握传统手法技能，又有较高理论水平，且具备一定科研能力的创新型推拿高级专业人才，提供一个高起点的教育与学术平台。

本教材由全国九所高等中医药院校合作编写。第一章绪论由王国才、费季翔、曾庆云编写，第二章推拿手法学基础理论由王国才、刘智斌、费季翔、曾庆云编写，第三章推拿手法学的基本知识由王国才、董洪英、曾庆云编写，第四章手法技能基础——推拿练功由金宏柱、李亚明、王国才编写，第五章单式手法由于天源、季远、李亚明、刘智斌、王国才编写，第六章复合手法由季远、

王国才编写，第七章复式手法由费季翔、曾庆云编写，第八章踩跷法由廖品东编写，第九章手法技能训练由王国才、金宏柱编写，第十章手法运动生物力学实验由沈国权、王国才编写，第十一章手法研究方向与成果简介由费季翔、曾庆云、沈国权编写。绘图董敏诗。

本教材适用于普通中医药院校五年制、七年制针灸推拿学专业的教学使用，由于其中还包含有推拿练功的内容，故可作为推拿手法学与推拿基础学的教材使用，也可作为研究生与进修生的参考教材，各院校可根据教学对象选择教学内容。

在编写期间各参编院校的领导和同仁们给予了极大的支持和帮助，在此表示衷心的感谢。另外，在编写过程中，参考并引用了《推拿学》五版教材与许多近年来问世的综合性手法学专著中的有关内容，并采撷了部分国内学者与编委们长期教学与科研获得的优秀成果，保证了本教材内容的先进性和科学性，对每位为本教材作出贡献的同志们、学者们，在此也一并表示谢意。

本教材全体编委，在工作期间精诚合作，尽了很大的努力，但限于作者水平，疏漏与不足之处在所难免，恳请同道在教学过程中，不断提出宝贵意见，以利于今后进一步修订与完善。

《推拿手法学》编委会

2003年元月

目 录

上篇 手法学基础

第一章 绪论	(1)
第一节 推拿手法学概述	(1)
第二节 推拿手法学的任务与内容	(3)
第三节 推拿手法学在推拿学中的重要地位	(5)
第四节 推拿手法、功法与治疗学的关系	(6)
第五节 推拿手法技术发展简史	(6)
一、殷商时期	(7)
二、春秋战国时期	(7)
三、秦、汉、三国时期	(8)
四、两晋南北朝时期	(8)
五、隋唐时期	(9)
六、宋金元时期	(10)
七、明清时期	(11)
八、近现代时期	(13)
第二章 推拿手法学的基础理论	(15)
第一节 手法的定义	(15)
第二节 手法的动作结构及其运动学、动力学规律	(16)
第三节 手法技能的基本要求	(17)
一、动作系统的类别原则	(18)
二、动作形式的类型原则	(19)
三、作用部位原则	(20)
第四节 手法命名	(20)
第五节 手法分类	(22)
第六节 手法的作用原理	(25)
一、手法作用的中医学原理	(25)
二、手法作用原理的几科学说	(28)
第七节 手法的补泻	(29)
一、轻重补泻	(30)
二、方向补泻	(30)
三、频率补泻	(31)
四、时间补泻	(31)
第八节 手法的刺激量	(32)

2 ·推拿手法学·	
一、手法刺激量的基本概念	(32)
二、手法刺激量的度量	(32)
三、手法刺激量的临床应用	(33)
第三章 推拿手法学的基本知识	(35)
第一节 手法与推拿流派	(35)
一、一指禅推拿	(35)
二、揉法推拿	(36)
三、内功推拿	(36)
四、指压推拿	(36)
五、点穴疗法	(37)
第二节 手法的施术原则	(37)
一、明确诊断	(38)
二、辨证施治	(38)
三、补虚泻实	(38)
四、因人、因病、因时、因地制宜	(38)
第三节 手法操作的注意事项	(39)
一、术者须知	(39)
二、禁忌症	(40)
第四节 手法操作的体位与姿势	(41)
一、患者体位	(41)
二、医者体位	(42)
第五节 手的部位与姿势的专用名称	(42)
一、手之特定部位的专用名称	(42)
二、拳之特定部位的专用名称	(42)
三、手姿的专用术语	(43)
第六节 手法反应与处理方法	(44)
一、手法良性反应及处理方法	(45)
二、手法不良反应及处理方法	(45)
第七节 推拿介质	(45)
第八节 推拿医师的自护	(46)
一、力量自护	(46)
二、肢体自护	(47)
三、精神自护	(47)
第四章 手法技能基础——推拿练功	(49)
第一节 推拿练功的目的及其应用	(49)
一、动作明确，锻炼全面	(49)
二、注重“意气”，强调“内劲”	(49)

三、医练结合, 增强疗效	(50)
第二节 推拿功法的特点	(50)
一、推拿练功法的起源和发展	(50)
二、专业训练的要领	(51)
三、推拿练功和传统养生功法的区别	(53)
第三节 推拿练功的姿势、呼吸及意念	(53)
一、推拿练功的基本姿势	(53)
二、推拿练功的呼吸	(53)
三、推拿练功的意念	(54)
第四节 易筋经	(55)
一、基本步势	(55)
站势	(55)
丁字步势	(56)
弓箭步势	(56)
马步势	(56)
二、基本功势	(57)
第一势 韦驮献杵势	(57)
第二势 横胆降魔杵势	(58)
第三势 掌托天门势	(59)
第四势 摘星换斗势	(60)
第五势 倒拽九牛尾势	(61)
第六势 出爪亮翅势	(62)
第七势 九鬼拔马刀势	(63)
第八势 三盘落地势	(64)
第九势 青龙探爪势	(65)
第十势 饿虎扑食势	(66)
第十一势 打躬势	(67)
第十二势 掉尾势	(68)
第五节 少林内功	(69)
一、基本裆势	(70)
站裆势	(70)
马裆势	(70)
弓箭裆势	(71)
磨裆势	(72)
亮裆势	(72)
并裆势	(72)
大裆势	(73)

4 ·推拿手法学·	
悬裆势	(73)
低裆势	(74)
坐裆势	(74)
二、少林内功基本功势	(75)
前推八匹马	(75)
倒拉九头牛	(76)
单掌拉金环	(77)
凤凰展翅	(77)
霸王举鼎	(78)
两手托天	(78)
顺水推舟	(79)
怀中抱月	(80)
仙人指路	(80)
平手托塔	(81)
运掌合瓦	(81)
风摆荷叶	(81)
顶天抱地	(82)
海底捞月	(83)
饿虎扑食	(83)
力劈华山	(84)
乌龙钻洞	(84)
单凤朝阳	(85)
三起三落	(86)
第六节 辅助功法	(86)
一、颈项功	(86)
哪吒探海势	(86)
犀牛望月势	(87)
与项争力势	(87)
往后瞧势	(88)
金狮摇头势	(89)
二、肩臂功	(89)
幼鸟受食势	(89)
大鹏压喙势	(89)
左右开弓势	(90)
霸王举鼎势	(91)
轮转轳轳势	(92)
三、腰背功	(92)

仙人推碑势	(92)
掌插华山势	(93)
风摆荷叶势	(93)
摇头摆尾势	(94)
双手攀足势	(94)
凤凰展翅势	(95)
青龙腾转势	(96)
白马分鬃势	(96)
四、腿功	(97)
罗汉伏虎势	(97)
白鹤转膝势	(98)
行者下坐势	(98)
四面摆莲势	(99)
仙踪徘徊势	(99)

中篇 手法技能

第五章 单式手法	(103)
第一节 作用于人体软组织类手法	(103)
一、含义与施术原则	(103)
二、各类作用于人体软组织的手法	(105)
(一) 摆动类手法	(105)
一指禅推法	(105)
缠推法	(110)
偏峰推法	(111)
跪推法	(113)
滚法	(114)
攘法	(116)
指弹法	(120)
(二) 摩擦类手法	(122)
摩法	(123)
擦法	(125)
推盪法	(127)
揉法	(129)
平推法	(132)
搓法	(135)
旋推法	(136)
指推法	(137)

6 ·推拿手法学·
抹法 (140)
运法 (141)
膊运法 (142)
刮法 (144)
扫散法 (145)
拘抹法 (146)
托摩法 (147)
搔法 (148)
(三) 振动类手法 (149)
抖法 (149)
颤法 (152)
振法 (152)
(四) 按压类手法 (155)
按法 (156)
点法 (157)
掐法 (160)
拿法 (161)
弹筋法 (163)
弹拨法 (164)
抵法 (165)
插法 (166)
拿五经法 (167)
捏法 (168)
挤法 (170)
揪法 (170)
捻法 (171)
勒法 (172)
(五) 叩击类手法 (173)
拍法 (173)
拳背击法 (174)
掌根击法 (176)
掌心击法 (177)
捶法 (178)
小鱼际击法 (179)
啄法 (180)
小指侧击法 (181)
弹击法 (181)