

推

拿

百日通

张东淑 主编
李义凯 主审



化学工业出版社

推

师范学院图书馆
★
藏书
百
目
通

张东淑 主编
李义凯 主审



化学工业出版社

· 北京 ·

本书内容包括推拿基础理论、常用腧穴、入门功法、手法技能、治疗保健等几方面,按十五周、九个阶段安排学习内容,循序渐进地介绍推拿学相关知识,由易到难、由浅入深;本书各章节重点知识附有总结图表、记忆歌诀;推拿功法、手法配有图片;附录中还包括推拿穴位图谱,具有较强的实用性和可读性,以期使学习者能够通过对本书的学习,初步培养对推拿专业知识的兴趣,也期望学习者在短时间内掌握推拿基础知识、技术要点和临证诊治要诀,在今后的推拿学习中渐入佳境。

本书适用于中医、中西医结合、针灸推拿专业的学生、推拿临床医生及从业者,以及推拿爱好者、出国定居欲求一技之长者。

图书在版编目(CIP)数据

推拿百日通 / 张东淑主编. —北京:化学工业出版社, 2015.7

ISBN 978-7-122-24101-6

I. ①推… II. ①张… III. ①推拿 IV. ①R244.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第112774号

责任编辑:邱飞婵

文字编辑:王新辉

责任校对:边涛

装帧设计:关飞

出版发行:化学工业出版社

(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)

印刷:北京云浩印刷有限责任公司

装订:三河市瞰发装订厂

850mm×1168mm 1/32 印张9³/₄ 字数310千字

2015年10月北京第1版第1次印刷

购书咨询:010-64518888(传真:010-64519686)

售后服务:010-64518899

网址:<http://www.cip.com.cn>

凡购买本书,如有缺损质量问题,本社销售中心负责调换。

定 价:29.00元

版权所有 违者必究

编写人员名单

主 编 张东淑

副主编 白荣飞

主 审 李义凯

编 者 (以姓氏汉语拼音为序)

白荣飞 陈泽娟 何提珍

何梓诚 黄春江 赖艳妮

刘 晶 马兴帆 杨 朔

张东淑 曾勇民

插 图 马兴帆 赖艳妮 柳 涛

刘 晶 袁创基

前 言

推拿是中医常用的一种保健与治疗方法，这一传统的不药而愈的治疗方法近年来越来越多地被希望通过中医药保健方法减少疾病、预防疾病的人群所重视。

目前在推拿教学及从业过程中，尚存在着一些问题。

（一）忽视相应的中西医学基本知识和推拿练功基础

《推拿代药赋》中有言：“推拿揉掐，性与药同。用推即是用药，不明何可乱推。”目前的推拿教学中，往往以学生模仿教师单个手法操作和练习为主，而忽视了相应的中西医学基本知识和推拿练功基础的重要性。推拿学科是在中医理论指导下，以经络学说和腧穴的定位与主治为其主要理论基础和依据的一门学科。推拿治病须通过一定的手法作用于特定的穴位才能取效，所以要重视穴位的选择和应用，还需了解一些常用的现代诊断方法，用于疾病的诊疗。推拿练功能使推拿医师健身内壮、神全气足，还可使人随意调节呼吸形式、频率，增加换气量，使推拿医师较快消除疲劳，胜任连续的推拿工作。因此，推拿医师除了掌握基础手法，还应具备扎实的中医学理论基础和现代诊断技法，并经过长期的推拿练功和实际操作磨炼，方能提高“功力”。

（二）降低推拿疗法技术要求，过分夸大其保健功能

推拿看似简单，其实技术要求很高，尤其对于医疗推拿而言，如仅凭手法熟练，而缺乏全面的医学理论基础，出现医疗差错和事故在所难免。目前保健按摩市场混乱，许多从业人员没有接受过正规的专业教育和培训，没有执业资质，就鼓吹“按摩包治百病”。过分扩大其保健功能，严重危害了推拿专业的长期发展。

（三）非专业人士做科普，误导民众对推拿的认识

目前，大众对推拿的认识很大一部分是通过一些医疗仪器、保健产品及按摩服务的推销中得知的，这使人们对于推拿的认识大多还停

留在放松按摩的层面，很多人的知识还比较片面且不一定真实。如何正确地将专业知识以科普的形式向大众做宣传，提高大众对推拿保健与治疗作用的正确认识，已经成为专业推拿人员的使命之一。

基于上述原因，推拿学习需要系统化，切忌急于求成。首先培养学习者对推拿专业知识的兴趣与爱好，在此基础上引领学习者全面认识推拿的理论体系，熟悉推拿技术的特色与优势，掌握推拿对常见病的防治方法。本书正是基于这一思路，并结合自己的教学体会、临床经验编写而成。

本书内容包括推拿基础理论、常用腧穴、入门功法、手法技能、治疗保健等几方面，书名冠以《推拿百日通》，一是因为以“百日”（十五周、九个阶段）为编写体例，循序渐进地介绍和展开推拿学相关知识，由易到难、由浅入深；二是本书各章节重点知识附有总结图表、记忆歌诀；推拿功法、手法配有图片、照片；附录中还包括推拿穴位图谱，具有较强的实用性和可读性，以期使学习者能够通过对本书的学习，初步培养对推拿专业知识的兴趣，也期望学习者在短时间内掌握推拿基础知识、技术要点和临证诊治要诀，在今后的推拿学习中渐入佳境。

本书适用于中医、中西医结合、针灸推拿专业的学生、推拿临床医生及从业者，以及推拿爱好者、出国定居欲求一技之长者。

本书在修改过程中，有幸得到南方医科大学中医药学院骨伤推拿教研室主任——李义凯教授的指导，为本书提出了许多宝贵的意见，在此深表感谢！在本书即将出版之际，还要感谢那些在本书写作过程中提供协作的南方医科大学的学子们，谢谢你们！

由于编者能力有限，书中遗漏之处在所难免，恳请广大读者和同仁批评指正！

南方医科大学中医药学院针灸推拿教研室 张东淑

2015年3月 于广州

目 录

第一阶段

推本溯源，通古达今 / 1

第一周 推拿源流及经典名篇 / 2

第二阶段

千里之行，始于足下 / 5

第二周 推拿基础概述 / 6

- 一、推拿的作用原理 / 6
- 二、推拿的适应证和禁忌证 / 9
- 三、推拿的注意事项 / 9

第三周 推拿常用腧穴概述 / 11

- 一、成人推拿疗法常用穴位 / 11
- 二、小儿推拿疗法常用穴位 / 49

第三阶段

勤学苦练，闻鸡起舞 / 55

第四周 推拿快速入门功法 / 56

- 一、易筋经锻炼法与基本动作 / 56
- 二、少林内功锻炼法与基本

动作 / 70

- 三、八段锦锻炼法与基本动作 / 93

第四阶段

推拿手法，巧中取胜 / 103

第五周 手法技能训练 / 104

- 一、手法要求与训练方法 / 104
- 二、推拿手法刺激量与补泻 / 107

第六周 基础推拿手法 / 111

- 一、摆动类手法（一指禅推法、一指禅偏峰推法、揉法、揉法） / 111

- 二、摩擦类手法（摩法、擦法、揉法、推法、搓法、抹法） / 119
- 三、挤压类手法（按法、捏法、拿法、掐法、踩跷法） / 131
- 四、振动类手法（抖法、振法） / 141
- 五、叩击类手法（拍法、击法、弹法） / 146
- 六、运动关节类手法（摇法、扳法、拔伸法） / 152

第七周 复式推拿手法 / 171

- 一、黄蜂入洞 / 171
- 二、水底捞月 / 172
- 三、凤凰单展翅 / 173
- 四、双龙摆尾 / 173
- 五、猿猴摘果 / 174
- 六、打马过天河 / 175
- 七、按弦走搓摩 / 176
- 八、赤凤摇头 / 176
- 九、乌龙摆尾 / 177
- 十、二龙戏珠 / 178
- 十一、飞经走气 / 178
- 十二、天门入虎口 / 179

第五阶段

推拿疗疾，通则不痛 / 181

第八周 躯干部疾病 / 182

- 一、颈椎病 / 182
- 二、落枕 / 188
- 三、强直性脊柱炎 / 189
- 四、腰椎间盘突出症 / 192
- 五、急性腰扭伤 / 196
- 六、慢性腰部劳损 / 198

第九周 四肢部疾病 / 200

- 一、肩周炎 / 200
- 二、腱鞘囊肿 / 203
- 三、腕管综合征 / 204
- 四、膝关节损伤 / 206
- 五、踝关节扭伤 / 212
- 六、类风湿关节炎 / 214

第十周 内科疾病 / 217

- 一、中风 / 217
- 二、高血压病 / 219
- 三、头痛 / 222
- 四、失眠 / 225
- 五、胃下垂 / 226
- 六、泄泻、便秘 / 228
- 七、单纯性肥胖症 / 230

第十一周 妇科疾病 / 233

- 一、痛经 / 233
- 二、闭经 / 235
- 三、带下病 / 237
- 四、行经乳房胀痛 / 239
- 五、更年期综合征 / 240
- 六、慢性盆腔炎 / 242
- 七、产后缺乳 / 244

第六阶段

小儿推拿，实用方便 / 247

第十二周 儿科疾病 / 248

- 一、小儿腹泻 / 248
- 二、小儿厌食症 / 250
- 三、小儿哮喘 / 252

四、小儿咳嗽 / 254

五、近视 / 256

六、小儿惊风 / 258

七、小儿遗尿 / 261

第七阶段

导引按摩，养生保健 / 263

第十三周 推拿保健方法 / 264

- 一、固肾益精法 / 264
- 二、健脾益胃法 / 265
- 三、疏肝利胆法 / 266
- 四、宣肺通气法 / 267
- 五、宁心安神法 / 269

六、镇静催眠法 / 270

七、振奋精神法 / 271

八、养血荣目法 / 272

九、疏通鼻窍法 / 273

十、利舌生津法 / 274

十一、润喉开音法 / 275

第八阶段

足部推拿，全身受益 / 277

第十四周 足部反射区按

摩法 / 278

- 一、足部保健原理 / 278
- 二、足部反射区部位 / 279
- 三、足反射区的基本推拿

方法 / 279

四、常见病症足部推拿

处方 / 280

五、足部反射区按摩适应证、

禁忌证及注意事项 / 284

第九阶段

按图索骥，事半功倍 / 287

第十五周 附录 / 288

- 一、小儿推拿常

用腧穴图谱 / 288

二、足部反射区图谱 / 291

索引 / 297

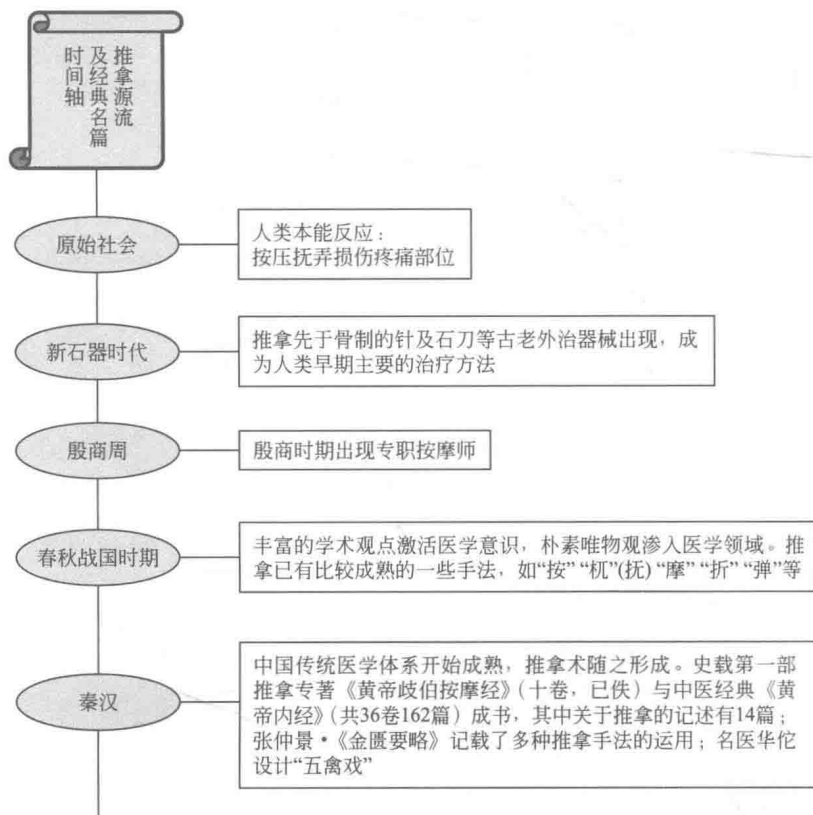
第一階段

推本溯源，
通古達今

第一周

推拿源流及经典名篇

推拿又称为“按跷”“跷引”“案机”等，其作为一种非药物的自然疗法、物理疗法，通常是指医者运用自己的双手作用于患者的体表或特定的腧穴，运用推、拿、按、摩、揉、捏、点、拍等多种手法，以达到疏通经络、行气活血、舒筋止痛、扶正祛邪、调和阴阳疗效的一种疗法。推拿源流及经典名篇时间轴见图1-1。



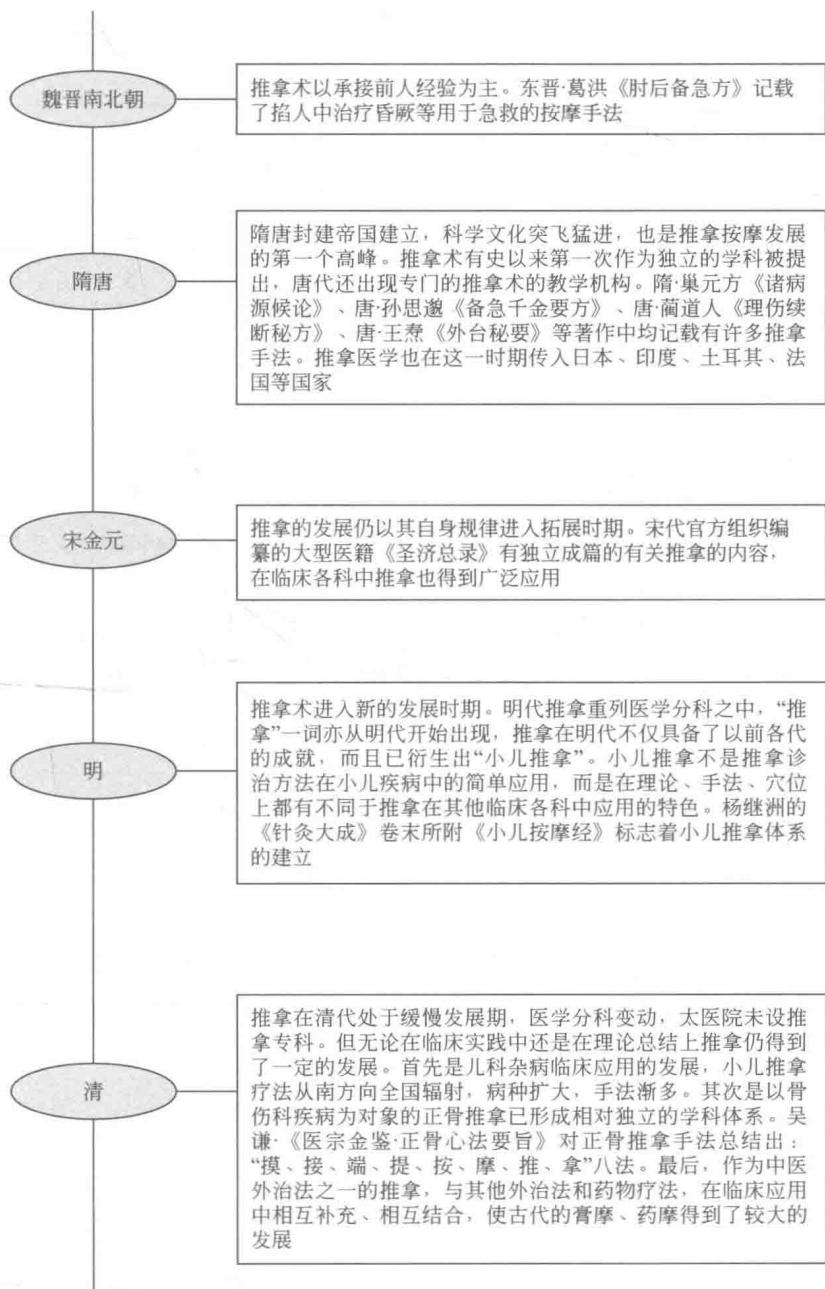


图1-1

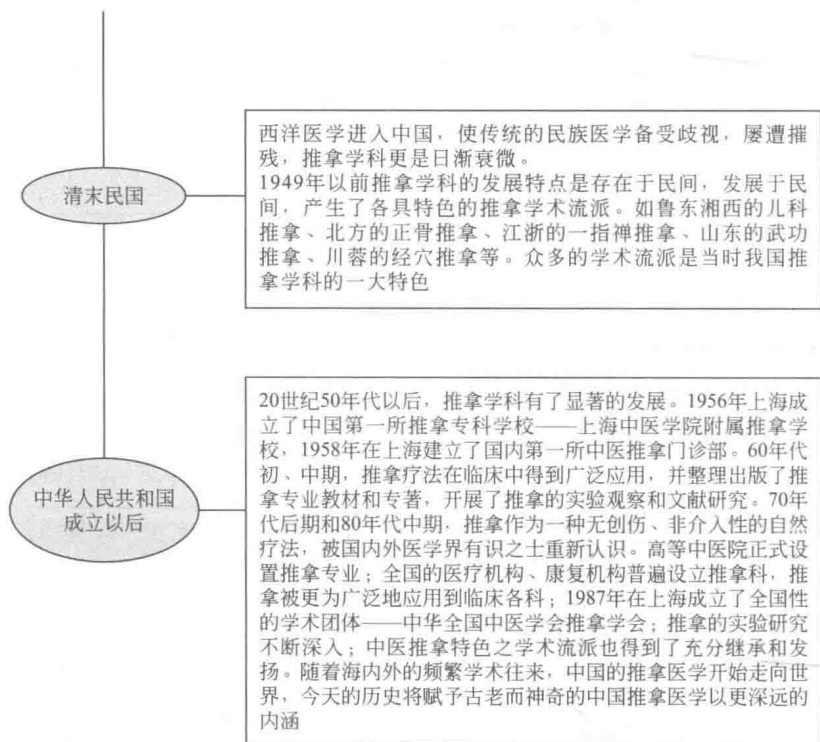


图 1-1 推拿源流及经典名篇时间轴

第二階段

千里之行，
始于足下

第二周

推拿基础概述

一、推拿的作用原理

(一) 从中医理论看推拿作用原理

1. 推拿治疗伤筋的原理

伤筋是指人体各个关节、筋络、肌肉受外力撞击、强力扭转、牵拉压迫或因不慎而跌仆闪挫，或体虚、劳累过度及持续活动、经久积劳等因素所引起的损伤，而无骨折、脱位或皮肉破损者，现代医学称之为软组织损伤。伤筋的主要症状为肿胀疼痛、青紫瘀斑、功能受限等，中医认为，其由于气血阻滞经络而导致“不通则痛”，推拿疗法治疗伤筋有显著疗效，其主要通过舒筋通络、理筋整复、活血化瘀等作用而达到“通则不痛”的目的。

(1) 舒筋通络——松 《证治要诀》云：“不通则痛，通则不痛。”当机体组织受损，发出疼痛信号，导致肌肉组织处于紧张、痉挛等警觉状态，推拿手法作用于人体疼痛局部组织，一方面加快局部软组织的循环代谢，解除紧张、痉挛，并提高组织痛阈，直接放松肌肉；另一方面松解粘连，以松达通，消除肌肉紧张的原因，从而舒筋通络，达到通则不痛。

(2) 理筋整复——顺 筋骨、关节的移位、错位会累及气血，致气血不和，影响肢体关节的活动度、局部肌肉的力量。正如《灵枢·本藏》中所说：“是故血和则经脉流利，营复阴阳，筋骨劲强，关节清利也。”推拿的整复手法可以通过力学的直接作用来纠正解剖位置，如筋出槽、骨错缝，使筋络顺接无阻，顺畅则通，通则不痛。

(3) 活血化瘀——动 推拿通过适当的手法作用于人体体表或腧穴，能促进气血的流动、机体组织的活动和肢体关节的被动运动，正如《素问·血气行志》中说：“形数惊恐，经络不通，病生于不仁，治

之以按摩醪药。”推拿以运动来活血，达到活血化瘀、祛瘀自通的目的。

2. 推拿调整脏腑气血的原理（图2-1）

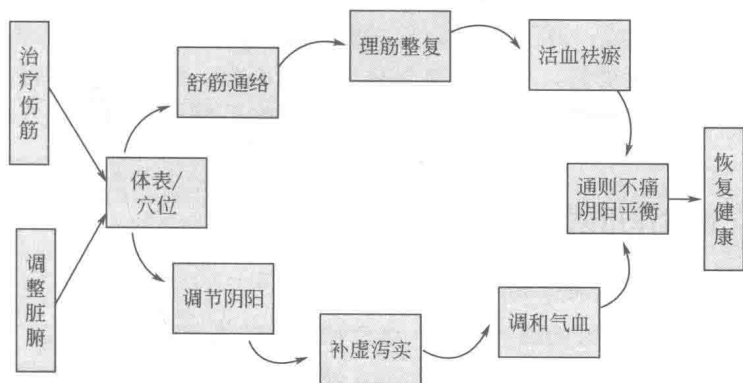


图2-1 推拿作用原理图示

在临床上推拿还用于治疗内科、外科、妇科、儿科、五官科等科的常见病、多发病和某些疑难病症，推拿对脏腑功能失常具有明显的调整作用。

（1）调节阴阳 一切致病因素作用于人体，势必破坏人体阴阳相对平衡，使脏腑气机升降失常，气血功能紊乱，从而产生各种病理变化。推拿调整阴阳主要通过手法、穴位、治法等实现。如手法中轻柔和平者为阳，具温补之功；刚劲强力者为阴，具清泻之功；两掌或两拇指同时由中央推向两侧，名为分推，而在推拿中都被冠以分阴阳，有头阴阳、胸阴阳、腹阴阳、背阴阳、手阴阳；穴位中运丹田、擦命门可温补肾阳，擦涌泉、揉二人上马可滋阴补肾；治法中温、通、补属阳，汗、散、清属阴。

（2）补虚泻实 推拿治疗的补泻作用是用手法刺激人体某一部位，使人体气血津液、经络脏腑产生相应的变化，因此推拿的补泻是将手法的轻重、时间、方向、快慢及治疗穴位（部位）结合起来发挥作用。从手法力量轻重和时间而言，手法用力重、时间短为泻，相反手法用力轻、时间长能起到补的作用；从手法速度和方向而言，频率快、逆着经络走向能祛除病邪为泻，相反速度慢、顺经而治能扶助正气为补；而且推拿补泻要把手法和穴位的特异性结合起来，才能起到

补虚泻实的作用。

(3) 调和气血 气血是脏腑功能活动的基础物质，推拿调整气血是其治疗内科、妇科、儿科等科杂症的重要原理。《厘正按摩要求》曰：“可以和气血，可以活经络，而脏腑无闭塞之虑矣。”推拿主要通过促进气血生成、调节气血运行、调节气血循环等方面调和气血，如捏脊法可健运脾胃，促进气血生化；点按心俞、内关可治疗瘀血痹阻心脉而致的心悸；搓胁肋、揉腕腹可调畅肝脾气机，促进气血循环等。

(二) 推拿作用原理的现代研究

1. 推拿的镇痛作用

推拿具有良好的镇痛效果，这已被大量的临床实践所证实，推拿对一般的痛症，如头痛、牙痛、三叉神经痛、坐骨神经痛、胃痛、胆绞痛、痛经等，都有明显的镇痛作用。近年来研究表明，推拿不仅可提高局部组织痛阈，降低机体对疼痛的敏感度，而且推拿后神经系统、组织器官均可释放出具有生物活性的化学物质，并可由此改善血液循环，加速致炎致痛物质、酸性代谢产物的清除，从而产生治疗和镇痛效应。

2. 推拿对机体各系统组织和器官的调节作用

研究证实，推拿对人体的许多组织和器官都有明显的调节作用。推拿对于神经系统的作用主要表现为影响其兴奋与抑制过程，影响兴奋的传导与反射弧功能，影响效应器官对信号的敏感性等，从而治疗失眠、头痛、眩晕、高血压病等；推拿对循环系统的作用表现为通过特有的机械刺激方式，对心脏、动静脉、毛细血管等产生作用，从而有效调节心率、脉搏、血压、体温等；推拿对消化系统的作用主要表现在通过腹部手法，调节胃肠蠕动，对消化系统的诸多疾病均有治疗作用；推拿对泌尿系统的作用表现为通过腰骶部推拿及点按穴位影响肾功能、调节膀胱与输尿管的功能；推拿对免疫系统的作用表现为促进免疫细胞生成，提高人体免疫能力；推拿对内分泌系统的作用表现为通过调节神经-内分泌网络治疗围绝经期综合征、糖尿病等；推拿对运动系统的作用表现为改善局部软组织与关节的营养状态，解痉、消炎、镇痛，促进损伤组织的修复。