



运动医学

推拿手法

主编 扈盛 凌波 钱峰



中国医药科技出版社

运动医学

推拿手法

主编 扈盛 凌波 钱峰

中国医药科技出版社

内 容 提 要

本书是由长期在运动医学领域从事教学和临床的专业骨干教师集体编纂而成。全书系统而全面地阐述了脊柱与四肢部的筋骨、关节、经络、气血损伤的基础理论与推拿治疗手法操作技能,并侧重于临床实践和应用。对于一些操作较为复杂但临床较为常用的推拿手法,配以实际操作图,以利读者理解掌握。本书可供专家学者和业内人士参考使用。

图书在版编目(CIP)数据

运动医学推拿手法 / 扈盛, 凌波, 钱峰主编. —北京: 中国医药科技出版社, 2015.4

ISBN 978-7-5067-6806-1

I. ①运… II. ①扈… ②凌… ③钱… III. ①运动医学—推拿 IV. ①R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 021234 号

美术编辑 陈君杞

版式设计 郭小平

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号

邮编 100082

电话 发行: 010-62227427 邮购: 010-62236938

网址 www.cmstp.com

规格 787×1092mm $\frac{1}{16}$

印张 13 $\frac{3}{4}$

彩插 1

字数 235 千字

版次 2015 年 4 月第 1 版

印次 2015 年 4 月第 1 次印刷

印刷 三河市百盛印装有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978-7-5067-6806-1

定价 35.00 元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换



编 委 会

主 编 扈 盛 (武汉体育学院健康科学学院)

凌 波 (黄冈师范学院)

钱 峰 (中国人民武装警察部队总医院)

编 委 朱启娥 (湖北科技学院体育学院)

赵 华 (华中师范大学体育学院)

王 勇 (武汉体育学院健康科学学院)

王 梅 (武汉体育学院健康科学学院)

汪学红 (武汉体育学院健康科学学院)

代会莹 (湖北第二师范学院)

童 涛 (湖北科技学院体育学院)

王运泰 (武汉体育学院健康科学学院)

序

2011 年在北京参加中国民间中医药研究开发协会手法与健康研究分会成立大会时认识了扈盛教授，他年纪只有 40 多岁，对中医骨伤手法医学非常痴迷，研究颇深。我同他虽然相差十几岁，却有一见如故的感觉。扈医生出生在中医世家，从小就受到父亲的影响学习骨伤科手法和运动医学推拿手法。大学读的是西医，硕士读的是运动医学，博士读的是生物材料专业，在中科院上海硅酸盐研究所生物材料中心完成博士后，临床专攻的是中西医结合骨伤科，大学教的是运动医学手法，可以说是一个中西合璧，现代科学与传统中医相结合的难得人才。最近，他完成《运动医学推拿手法》书稿，要求我为之写序。

手法医学，源远流长。其中运动医学推拿手法是防治运动损伤的一种推拿手法，此种手法不仅专注于治病，还擅长于运动前和运动后对运动员推拿放松，以及运动损伤后的康复治疗，由我国已故著名中医骨伤科专家、中国武术家郑怀贤教授创立，并在成都体育学院将推拿按摩列为运动保健系的主课。继之其他体育学院也把推拿列为运动保健课的内容。在各省、市自治区体工队均陆续增配了伤科按摩医生，运动推拿手法得到广泛应用，不仅在防治运动损伤方面显示了重要作用，而且用推拿手法，对提高运动员运动成绩起到积极作用。扈克文教授为郑老首届本科生的班长，毕业后到武汉工作创办武汉体育学院医院，从事运动医学临床工作。扈盛教授家传郑氏手法，1995 年开始教授郑老的手法，已有二十载。《运动医学推拿手法》一书就是在其讲义的基础上不断完善编撰成书。

本书系统地介绍了中医手法医学的发展史，学习推拿手法需要掌握的中医理论基础、经络学基础、局部解剖基础。学习手法必须先练功，从中国传统太极功法入手，教授锻炼身体的功夫。手法的教学很有特点，把肌肉、肌腱、韧带、滑膜、脂肪垫、关节手法、骨折手法、经穴手法和自我放松按摩手法详细讲解。运动推拿更

是本书的特点，详细介绍了运动前、运动中和运动后推拿手法的适应证和注意事项，操作方法。按照颈部、上肢、下肢和胸、腰部排列疾病。每种按摩手法和疾病的讲解采用中医基础和经络理论与现代解剖学相结合的方法，使学习者看得见，摸得着，了解疾病的原因，知道按摩手法的作用，并引进国外的按摩、放松、手法的研究成果，使运动医学推拿手法很好地结合了中西医学的特长，融合了现代科学技术与传统经验。

这本书将中西医学融会贯通，我想如是编撰，与扈盛教授的西学和理工科研究经历及传统中医骨伤的家传背景有关，严谨、逻辑性强，注重科学基础。本书是一本难得的好书，非常适合学习推拿按摩者认真学习，特向大家推荐。

杜宁

2015年1月1日于上海



前言 Preface

写这本书，是我多年来的夙愿，今天终于可以完成，非常欣慰。

自幼随父亲扈克文先生学习武艺绝技，深刻感受到“武医宗师”郑怀贤先生所授医术的博大精深，也让我从小对郑老无比敬仰。父亲常常如是说：我只学到郑老的一个小手指头。后来在北医三院学习中，曲绵域教授也时常使用郑老的中药。

1995年武汉体育学院开设保健康复专业，我便开始讲授郑怀贤先生所传授的武艺手法，2003年以郑老的《伤科推拿学》为蓝本，作了一些改进，出版了一本教材，但十分粗糙。经历近12年的教学，不断完善改进，到了较为成熟的阶段。在此时出版本书，首先是向郑怀贤先生表达最崇高的敬意，也是完成父亲的心愿。

本书由长期在运动医学领域从事教学和临床的专业骨干教师集体编撰而成。编委中全部为硕士以上学历，大部分获得博士学位，一半以上有高级职称。年青骨干教师参与编写，目的是更多地吸收传统医学手法的最新研究成果，让古老的传统医术增添新的亮点。

本书虽未达到“武医”的极致，但全体编委都竭尽全力体现武医的精髓，力求将郑怀贤先生创立的推拿手法技艺，完整地呈现给读者，供专家学者和业内人士参考。

本书第一章由代会莹编写；第二、四、五、六章和第七章第二、三节由扈盛编写；第三章由钱峰、王运泰编写；第七章第一、四、五节由王勇编写；第八章由赵华编写；第九章由汪学红编写；第十、十一章由凌波编写；第十二章由童涛编写；第十三章由朱启娥编写；第十四章由王梅编写。本书是编委集体的成果。

另外，武汉体育学院健康科学学院的研究生徐礼才、孙孟凡，运动康复专业本科生孙璐、余梦婷、王启权、李昂、钟海燕等同学在本书编撰工作中，协助校稿，拍摄，在此表示衷心感谢。

扈 盛

撰写于东湖

2014年11月

目 录

Contents

第一章 推拿手法概述 / 1

第一节 手法的发展简史	1
第二节 中医理论对推拿手法的认识	6
一、调整阴阳	6
二、调节脏腑	7
三、理筋整复	7
四、疏通经络	8
五、活血化瘀	8
第三节 现代医学对推拿手法的认识	9
一、纠正解剖位置的异常	9
二、增强血液循环	10
三、促进损伤修复	11
四、调节神经功能	12
五、调节器官功能	13

第二章 手法基本功的练习方法 / 15

第一节 基本功练习	16
第二节 局部分解练习	16
一、腰腿练习	16
二、肩部练习	17
三、手指力的练习	19
四、指腹灵敏练习	21
五、叩击练习	21
第三节 全身练习	22

第三章 诊断的基本手法 / 26

第一节 摸法	26
一、头部的体表标志	26
二、颈部的体表标志	27
三、胸部的体表标志	28
四、腹部的体表标志	28
五、项背腰骶部的体表标志	29
六、上肢的体表标志	29
七、下肢的体表标志	32
第二节 压法	34
第三节 叩法	35

第四章 软组织损伤推拿手法 / 36

第一节 软组织推拿手法概述	36
一、推拿手法的原则	36
二、适应证与禁忌证	37
三、手法的次数、强度和持续时间	37
四、推拿手法的要求	38
五、推拿手法的常用介质	39
第二节 对肌肉的推拿手法	40
一、抚摩	40
二、揉法	41
三、捏法	42
四、点按	43
五、弹拨	44
六、拉伸	45
七、按压	47
八、搓	48
九、摩擦	50
十、推压	50
十一、叩击	51
第三节 对肌腱韧带的推拿手法	53
一、掐法	53

二、提弹	54
三、分拨	55
四、捋法	55
五、错法	56
六、顶压	56
第四节 对滑膜脂肪垫的推拿手法	57
碾压	57
第五章 关节脱位复位手法 / 58	
第一节 关节复位手法概述	58
第二节 关节松解术	58
一、摇法	59
二、晃法	64
三、抖动	64
第三节 球窝关节的手法	66
一、肩关节脱位	66
二、肘关节脱位	67
三、下颌关节脱位	68
第四节 平面关节的手法	68
一、膝关节错位	68
二、踝关节错位	70
三、腕关节错位	71
四、指间关节错位	71
第五节 脊柱关节错位复位法	71
一、颈椎关节错位复位法	72
二、胸椎关节错位复位法	73
三、胸肋关节复位法	74
四、腰椎关节错位复位法	75
五、腰骶关节紊乱复位法	76
六、骶髂关节紊乱复位法	78
第六章 骨折复位手法 / 80	
第一节 骨折复位手法概述	80

一、骨折复位手法的分类	80
二、注意事项	81
第二节 牵引手法	81
一、推拉	81
二、牵引	82
三、顶搬	82
四、折顶	83
第三节 对合的基本手法	83
一、捏法	83
二、按法	84
三、提法	85
第四节 挤压手法	86
一、挤法	86
二、叩法	87

第七章 经穴手法 / 88

第一节 经穴按摩手法的基本穴位	88
一、经络的组成	88
二、经络的作用	90
三、经脉的循行规律	91
四、常用腧穴	92
五、经外穴，新穴	99
第二节 郑氏伤科经验穴位	100
一、头部（单侧 10 穴）	100
二、上肢（单侧 17 穴）	102
三、躯干（单侧 9 穴）	104
四、下肢（单侧 19 穴）	106
第三节 经穴按摩手法的基本手形和手法	108
一、经穴按摩基本手形	108
二、经穴按摩手法	109
第四节 经穴按摩手法的治疗法则	111
一、治病求本	112
二、扶正祛邪	112

三、调整阴阳·····	112
四、因时、因地、因人制宜·····	113
五、未病先防·····	114
第五节 经穴按摩手法的选穴原则及其临床应用 ·····	114
一、选穴原则·····	114
二、配穴的选择·····	115

第八章 运动过程中的推拿手法 / 117

第一节 运动推拿概述 ·····	117
一、概念·····	117
二、运动推拿的目的任务·····	117
三、分类·····	118
第二节 运动前推拿手法 ·····	118
一、训练前的传统推拿手法·····	118
二、关节活动法(运动拉伸)·····	119
三、肌筋膜推拿手法·····	119
四、比赛前推拿手法·····	128
第三节 运动中推拿手法 ·····	129
一、运动或比赛中短时间间歇的推拿手法·····	129
二、运动或比赛中长时间间歇的推拿手法·····	129
第四节 运动后推拿手法 ·····	130
第五节 各项目运动员推拿重点部位 ·····	131
一、田径·····	131
二、球类·····	131
三、其他运动项目·····	131
第六节 常见几种异常情况的推拿处理 ·····	132
一、调整“起赛热症”的推拿·····	132
二、调整“起赛冷淡型”推拿·····	132
三、调整赛前局部关节、肌肉无力的推拿·····	133
四、调整赛前皮肤发凉的推拿·····	133
五、带伤训练前的推拿·····	133
第七节 运动推拿常用穴位 ·····	134

第九章 自我放松按摩手法 / 136

第一节	上肢的放松按摩	136
第二节	胸腹部自我推拿	137
第三节	腰部自我按摩方法与技巧	138
第四节	臀及下肢部放松按摩	141

第十章 颈部疾病的手法 / 142

第一节	颈椎病	142
第二节	枕寰枢关节失稳	147
第三节	颈椎间盘突出症	149
第四节	落枕	152
第五节	项背肌筋膜炎	154

第十一章 上肢部疾病的手法 / 157

第一节	肩关节周围炎	157
第二节	肱二头肌长头肌腱鞘炎	160
第三节	肩峰下滑囊炎	162
第四节	肱骨外上髁炎	164
第五节	桡侧伸腕肌腱周围炎	166
第六节	桡骨茎突部狭窄性腱鞘炎	168
第七节	桡尺远侧关节损伤	170
第八节	腕管综合征	172
第九节	指部腱鞘炎	173
第十节	指间关节软组织损伤	175

第十二章 胸部疾病的手法 / 178

第一节	胸部的解剖	178
一、胸腔		178
二、胸腔的分区		178
三、胸部常用的体表标志		178
四、胸部的标志线		179
第二节	胸椎小关节紊乱的手法处理	179

第三节	岔气的手法处理	181
第四节	背部肌肉损伤的手法处理	182
第五节	胸肋关节错位的手法处理	182
第六节	胸椎棘上韧带和棘间韧带损伤的手法处理	183

第十三章 腰臀部疾病的手法 / 184

第一节	腰臀部的应用解剖	184
第二节	腰棘上韧带损伤	185
第三节	腰椎小关节错位	185
第四节	腰椎间盘突出症	187
第五节	腰椎峡部裂并椎体滑脱	188
第六节	腰肌劳损	189
第七节	梨状肌综合征	189
第八节	腰臀筋膜炎	190

第十四章 下肢疾病的手法 / 192

第一节	股后肌群拉伤	192
第二节	膝关节创伤性滑膜炎	193
第三节	膝关节侧副韧带损伤	195
第四节	膝关节半月板损伤	196
第五节	髌下脂肪垫劳损	198
第六节	髌骨软骨软化症	199
第七节	腓肠肌损伤	200
第八节	跟腱炎与跟腱周围炎	201
第九节	踝关节扭伤	203
第十节	跟痛症	204

第一章

推拿手法概述

推拿手法是术者用手或器械作用于人体体表,使患者肌体产生相应的反应,达到预防和治疗伤病的医术,其临床治疗效果已得到广泛认可。推拿手法注重治疗效果,其用力较重(强度较大),操作时间相对较短,且操作过程中患者常常会感到疼痛或酸痛,但手法操作后患者病痛得以解除。这都与保健按摩有截然不同的区别。在名称上称为推拿手法,以区别于保健按摩。

医学推拿手法的流派众多,各有所长。运动医学推拿手法源自于已故著名中医骨伤科专家、“武医宗师”郑怀贤先生创立的手法。本流派手法是在太极功法的基础上,运用“四两拨千斤”的巧力,进行推拿按摩操作。因此具有疗效独特、疗程短、患者痛苦轻、术者轻松等特点。被熟练操作的医生做完推拿后,患者可感觉到全身轻松,犹如打了一套太极拳。目前已广泛应用于运动医学领域,是一种具有独特技法的手法。

第一节 手法的发展简史

推拿是一种古老的医治疾病的方法,古称按摩、按跷、乔摩、桥引、案扞等,在我国历史悠久、源远流长。推拿起源于远古时期人类的生产劳动和生活实践,因撞击、扭挫、跌损等而引起疼痛时,人们会无意识地用自己的双手去抚摩、按压受伤部位以减轻疼痛;或通过摩擦身体以抵御寒冷。经过不断地实践和总结,认识到这些抚摩、按压、摩擦等动作能够起到一定的治疗作用,逐渐由自发的本能行为发展到有意识的医疗行为,后来这便被视为推拿的起源。人类在长期的生产生活实践中,不断地摸索总结,使推拿方法从原来简单的下意识动作,发展成为需要经过刻苦训练才能掌握的一种具有高度技巧性的医疗运动,成为中医学中别具特色的一种治疗保健方法。

推拿治病的文字记载,始于殷商甲骨文,当时被称为“拊”。在殷商甲骨文中,反复出现“拊”和用“拊”来治疗小腹部疾病的记载。在春秋战国时期,推拿方法被广泛地应用于医疗实践。但有明确史料记载的推拿治疗病案,当首推名医扁鹊。据《周礼疏案》记载: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。约在战国时期成书的中医典籍《黄帝内经》中多篇记载了推拿可以治疗痹证、痿证、口眼喎斜、胃脘痛和高热谵妄等，并描述了有关推拿工具，如九针中的员针和鍤针等。同时，《素问·异法方宜论篇》中还记载了推拿的发源地：“中央者，其地平以湿，天地所以生万物也众，其民食杂而不劳，故其病多痿厥寒热，其治宜导引按跷，故导引按跷者，亦从中央出也。”这里的中央即我国的中部地区，相当于今河南洛阳一带。

秦汉时期，伴随着中医学理论体系的建立，也奠定了推拿按摩的理论基础。当时产生了目前已知的我国第一部推拿学专著——《黄帝岐伯按摩经》10卷，可惜已经失传。在《汉书·苏武传》中记载了用足踩背，救醒苏武的一种推拿方法。《史记·扁鹊仓公列传》则记载了名医淳于意用“寒水推”的方法，即以冷水拍击头部，配合针刺为淄川王治疗头痛、身热、烦懣等症的过程。医圣张仲景在《金匱要略》中已经有“膏摩”的记载，并在《金匱要略·杂疗方》“救自缢死”中介绍：“将自缢者徐徐抱解，不得截绳，上下安被卧之。一人以脚踏其两肩，手少挽其发，常弦弦勿纵之；一人一手按揉胸上，数动之……如此一炊顷，气从口出，呼吸眼开，而犹引按莫置，亦勿若劳之。”首创了以手法抢救呼吸、心跳骤停病证，同时在手法操作时，已注意与其他方法结合。长沙的西汉马王堆古墓出土文物帛画《导引图》中（见图1-1），共有导引图像44幅，不仅描绘了捶背、抚胸、按腰等各种导引的具体姿态，而且在每幅图中还注明了所防治疾病的名称，这是我国现存最早的推拿图绘资料，说明推拿疗法在当时已广为流行。

魏晋隋唐时期，推拿在医学领域的地位较高，它不仅是医学教育的四大科目之一，而且推拿手法还被应用到骨伤和外科疾病的治疗中，有了新的发展。晋代葛洪在《肘后救卒方》中介绍了颞下颌关节脱位的整复方法：“令人两手牵其颐已，暂推之，急出大指，或咋伤也。”这是世界上最早的颞下颌关节脱位的整复手法，目前仍在临床上广泛应用，形成了正骨推拿的雏形。此外，葛洪在《肘后救卒方》中还记载了可用爪切

水沟穴治卒死、按心下宛宛中治卒心痛、抓脐上3寸治腹痛和抄举其腹、拈取脊骨皮治卒腹痛等简便方法，使推拿更广泛地应用于急救。其中治卒腹痛方所介绍的“拈取其脊骨皮，深取痛引之”的方法，可算是最早的捏脊疗法，后世广泛用于小儿推拿的治疗。东晋时期龚庆宣《刘涓子鬼遗方》中记载了擦法和拓法治疗皮肤病。在隋唐时期，随着医学的迅速发展，按摩疗法在医疗和保健方面发挥了重要

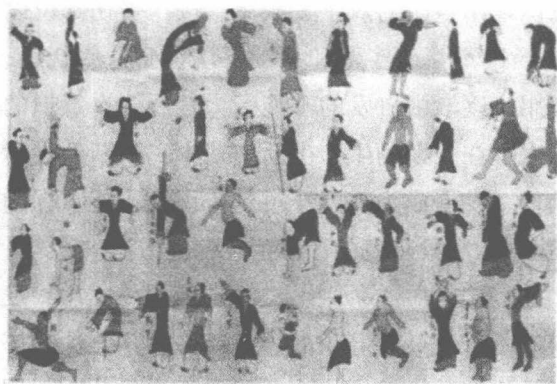


图 1-1 西汉帛画导引图（马王堆三号墓出土复原）

作用，颇受朝廷和民间的重视。因此，隋、唐两代的太医院中都设按摩博士。唐代把按摩医生分为按摩博士、按摩师和按摩工等不同等级。按摩博士在按摩师和按摩工的辅助下，教授按摩学生“导引之法以除疾，损伤折跌者正之”，开始了有组织的按摩教学工作。这一时期，自我按摩又称之为导引，其作为按摩的一个内容十分盛行。隋代巢元方《诸病源候论》中每一适应证候项下，都附有“养生方导引法”，详述按摩导引方法。自我按摩的广泛开展，说明按摩疗法重视预防，注重发挥患者与疾病作斗争的主观能动作用。隋唐时期，推拿疗法中的膏摩也得到很大发展，不仅膏的种类增多，有乌头膏、丹参膏、莽草膏、野葛膏、陈元膏和木防己膏等，而且还知道根据不同病情选择应用，并被应用于儿科临床。《千金要方》中说：“小儿虽无病，早起常以膏摩囟上及手足心，甚避寒风。”《唐六典》中更记载按摩可除“八疾”，即风、寒、暑、湿、饥、饱、劳、逸。并说：“凡人肢节脏腑积而疾生，宜导而宣之，使内疾不留，外邪不入。若损伤折跌者，以法正之。”可见，按摩疗法的治疗范围包括正骨在内是相当广泛的。盛唐时期，随着经济、文化的繁荣，内外交通的日益发达，对外文化交流也出现了空前的盛况。因此，中外医药交流也得到进一步发展。中医这种按摩疗法，最晚从唐代开始已传往朝鲜和日本，在国外有一定影响。

宋、金元时期，运用推拿的范围更加广泛。宋代名医庞安时“为人治病十愈八九……有民家孕妇将产，七日而子不下，白术无所效……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”。运用了腹部按摩手法催产，这是世界上首例产科手法助产的病案。宋代《圣济总录》记载了手法治疗眼病的方法，开创了眼科疾病推拿治疗的先河。这个时期，不仅按摩运用的范围日趋广泛，而且也比较重视按摩手法的分析。《圣济总录》中说：“按之弗摩，摩之弗按，按止以手，摩或兼以药，曰按曰摩，适所用也……世之论按摩，不知析而治之，乃合导引而解之。夫不知析而治之，固已疏矣，又合以导引，益见其不思也。大抵按摩法，每以开达抑遏为义，开达则壅蔽者以之发散，抑遏则剽悍者有所归宿。”将按摩手法、作用及与导引的关系进行了理论分析，指出了按与摩的区别，认为手法应辨证使用，反对随意乱用，从而使人们对按摩治疗作用的认识有了进一步提高。在宋代以前有关的医学著作中，谈到按摩的作用多以“温通闭塞”解释，而金代张从正《儒门事亲》提出推拿具有汗、吐、下三种作用，表明对推拿治疗作用的进一步深入。元代《世医得效方》大量记载了手法治疗关节脱位、扭挫伤、骨折的方法，表明正骨推拿得到了充分的发展。

明代，封建社会处于没落时期，资本主义生产方式已有萌芽，新的生产方式的产生使医学科学也有了新的发展。当时不仅设有按摩专科，而且民间按摩医生也较活跃，如《香案牍》载：“有疾者，手摸之辄愈，人呼为摸先生。”所谓摸先生即指治病技术很高的民间按摩医生。此时小儿推拿按摩发展迅速，形成了小儿推拿的独特体系，如小儿推拿的穴位有点也有线（如前臂的三关、六腑）和面（如手指指腹部的脾经、肝