



中医药畅销书



选粹

ZHONGYIYAO CHANGXIAOSHU
XUANCUI

针推精华

宏达□主编

大成推拿术

全国百佳图书出版单位

中国中医药出版社

中医药畅销书选粹·针推精华

大成推拿术

宏达 主编

臧福科 指导

中国中医药出版社·北京

图书在版编目 (CIP) 数据

大成推拿术/宏达主编. —2 版. —北京: 中国中医药出版社, 2012. 12

(中医药畅销书选粹. 针推精华)

ISBN 978 - 7 - 5132 - 1209 - 0

I. ①大… II. ①宏… III. ①推拿 IV. ①R244. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 250033 号

中国中医药出版社出版
北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层
邮政编码 100013
传真 010 64405750
北京泽明印刷有限责任公司印刷
各地新华书店经销

*

开本 880 × 1230 1/32 印张 23. 125 字数 595 千字
2012 年 12 月第 2 版 2012 年 12 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978 - 7 - 5132 - 1209 - 0

*

定价 49.00 元
网址 [www. cptcm. com](http://www.cptcm.com)

如有印装质量问题请与本社出版部调换
版权专有 侵权必究

社长热线 010 64405720

购书热线 010 64065415 010 64065413

书店网址 [csln. net/qksd/](http://csln.net/qksd/)

官方微博 [http://e. weibo. com/cptcm](http://e.weibo.com/cptcm)

出版者的话

中国中医药出版社作为直属于国家中医药管理局的唯一国家级中医药专业出版社，自创办以来，始终定位于“弘扬中医药文化的窗口，交流中医药学术的阵地，传播中医药文化的载体，培养中医药人才的摇篮”，不断锐意进取，实现了由小到大、由弱到强、由稚嫩到成熟的跨越式发展，短短的 20 多年间累计出版图书 3600 余种，出书范围涉及全国各级各类中医药教材和教学参考书；中医药理论、临床著作，科普读物；中医药古籍点校、注释、语译；中医药译著和少数民族文本；中医药政策法规汇编、年鉴等。基本实现了“只要是中医药书我社最多，只要是中医药教材我社最全，只要是中医药书我社最有权威性”的目标，在中医药界和社会上产生了广泛的影响。2009 年我社被国家新闻出版总署评为“全国百佳图书出版单位”。

为了进一步扩大我社中医药图书的传播效应，充分利用优秀中医药图书的价值，满足更多读者，尤其是一线中医药工作者的需求，我们在努力策划、出版更多更好新书的同时，从早期出版的专业学术图书中精心挑选了一批读者喜欢、篇幅适中、至今仍有很高实用价值和指导意义的品种，以“中医药畅销书选

粹”系列图书的形式重新统一修订、刊印。整套图书约100种，根据内容大致分为七个专辑：“入门进阶”主要是中医入门、启蒙进阶类基础读物；“医经索微”是对中医经典的体悟、阐释；“名医传薪”记录、传承名医大家宝贵的临证经验；“针推精华”精选针灸、推拿临床经验；“特技绝活”展现传统中医丰富多样的特色疗法；“方药存真”则是中药、方剂的精编和临床应用；“临证精华”汇集临床各科精妙之法。可以说基本涵盖了中医各主要学科领域，对于广大读者学习中医、认识中医和应用中医大有裨益。

今年是“十二五计划”的开局之年，我们将牢牢抓住机遇，迎接挑战，不断创新，不辱中医药出版人的使命，出版更多、更好的中医药图书，为弘扬、传播中医药文化知识作出更大的贡献。

中国中医药出版社

2011年12月

内 容 提 要

本书集各家推拿之大成，共分上、中、下三篇。上篇为大成推拿基础篇，包括简史、治疗原理、治疗原则、治疗方法、禁忌证、诊断方法、常用腧穴及练功，并设大成推拿手法，详述 19 种手法及其演变的 108 种手法的操作要领、功能主治及运用；中篇为临床治疗篇，包括损伤病症（常见软组织伤）、内脏病症（31 种病症）、小儿推拿（25 种病症）；下篇为附篇即论文选编。

本书附有大量插图，文图并重，可供初学者和推拿专业医师参考及业余爱好者学习使用。为便于掌握，又拍摄与本书相应的录像带 1 部，以利于教学。

《大成推拿术》编委会

主 编	宏 达				
指 导	臧福科				
副 主 编	康 敏	刘长信	付国兵	刘焰钢	
编 委	王玉祥	夏成群	王建华	姜卫国	
	吕 忠	卓宏毅	毛雨生	陈东明	
	吕润宏	沈 达	陈勇辉	路 瞰	
	刘晓明	赵晓梅	何延贵	范 东	
	王超英	宋京英	宓韵清	肖 梅	
	满 达	王胜江	王建辉	朱智顺	
	王瑞仪	王国祯	李丽新	李德辉	
	张志军	刘在新	姜淑蓉	刘 旻	
	戴 寅	康 敏	史录虹	艾瑾琪	
	刘长信	付国兵	刘焰钢	张希玲	
	李胜军				

前言

推拿疗法是我国劳动人民在长期与疾病作斗争的实践中，不断认识、发展、充实、总结出来的一门学科。我国有悠久的文明史，历代医家创立的按摩推拿医术丰富多彩。我父臧福科，在原北京中医学院学习 6 年，1963 年毕业并留校，从事中医骨伤科医疗、教学工作 15 年，师承我国著名骨伤科专家刘寿山教授，深得其真传。当上级指示北京中医学院附属东直门医院成立推拿按摩科时，我父受命与同事组建了按摩科，建立了中医学院推拿教研室。刻苦学习古文献及全国各名家之推拿按摩医术，同时进行临床医疗的科学研究及教学工作，历时 15 年，曾出版著作 10 部，发表论文 16 篇，1990 年晋升为主任医师（教授）。他从事中医骨伤、推拿医疗、科研、教学工作 30 年，兼任全国中医药学会推拿分会第一届副秘书长兼委员，北京中医药学会第七届正骨推拿学会委员，于 1992 年创立了大成推拿学派。

大成推拿学派学术上主张从整体观点出发，以中医理论为指导，以古今推拿术为手段，因人施法为治疗原则。强调手法在临床运用中，既要刚中有柔，柔中有刚，刚柔相济，又要刚柔各别，辨证（或辨病）施法，各得其用，不可拘泥于一法一派之医技，而应兼取百家之所长。意在继承古人之大法，发扬今人之所长。即综合各家各派临床有验之法，不论职位高低，是否名门，还是民间，均应学习采纳，始称之为大成。家父虽然立派——大成推拿学派，实际上他不主张分派系，主张博采众家之术，使推拿界能团结起来，共同为人类的健康和保健事业作出贡献。他现在虽已退休，但仍从事临床医疗研究和教学工作。今又命我协同同门弟子，将其著作整理编辑成《大成推拿术》一书，作为他今后教学的课本，并亲身拍录一套与本书相呼应的录相带，使教学工作更形象化，以利于后学

之人掌握。

我毕业于北京中医药大学，由于本人年轻，学识有限，书中必有很多不足之处，敬请同道批评指正。

宏 达

目 录

上篇——基础篇	1
1. 推拿简史	2
2. 推拿治疗疾病的原理	8
2.1 推拿对伤筋的治疗原理	8
2.2 推拿对内脏病的治疗原理	10
2.3 有关推拿作用原理的实验研究	14
3. 推拿治疗原则、治法、禁忌证	18
3.1 推拿治疗原则	18
3.2 治法	20
3.3 推拿禁忌证	22
4. 推拿常用诊断方法	24
4.1 头面部	24
4.2 胸腹部	26
4.3 脊柱部	28
4.4 上肢部	33
4.5 下肢部	42
5. 经络与腧穴	53
5.1 经 络	53
5.1.1 十二经脉	54
5.1.2 奇经八脉	59
5.1.3 十五络脉	61
5.1.4 十二经别	62
5.1.5 十二经筋	62
5.1.6 十二皮部	63

5.2 常用腧穴	63
5.2.1 十四经穴	64
5.2.2 奇穴	108
5.2.3 特定穴	113
6. 大成推拿手法	117
6.1 摆动类手法	117
6.1.1 一指禅推法	117
6.1.2 滚法	119
6.2 摩擦类手法	121
6.2.1 摩法	122
6.2.2 揉法	123
6.2.3 擦法	124
6.2.4 推法	126
6.2.5 搓法	128
6.2.6 抹法	129
6.3 按压类手法	130
6.3.1 按法	130
6.3.2 拿法	133
6.3.3 踩法	136
6.4 振动类手法	137
6.4.1 振法	138
6.4.2 抖法	140
6.5 叩击类手法	140
6.5.1 击法	140
6.5.2 拍法	142
6.6 运动关节类手法	143
6.6.1 摇法	143
6.6.2 扳法	147
6.6.3 拔伸法	152
6.6.4 背法	153

7. 练 功	155
7.1 常用功法	155
7.1.1 易筋经	155
7.1.2 少林内功	172
7.1.3 八段锦功法	181
7.1.4 五禽戏功法	195
7.1.5 导引养生功	198
7.1.6 意拳养生功	222
7.2 练功治疗疾病原理	223
8. 自我保健推拿	228
8.1 头部推拿法	228
8.2 眼部推拿法	229
8.3 耳部推拿法	229
8.4 鼻部推拿法	230
8.5 口齿推拿法	230
8.6 面部推拿法	231
8.7 颈部推拿法	232
8.8 咽部推拿法	232
8.9 胸肋部推拿法	233
8.10 腹部推拿法	234
8.11 腰骶部推拿法	235
8.12 上肢部推拿法	235
8.13 下肢部推拿法	236
8.14 干浴推拿法	237
中 篇——临床治疗篇	239
9. 损伤病症	240
9.1 肩部病症	240
9.1.1 肱二头肌长腱滑脱	240
9.1.2 肱二头肌长腱腱鞘炎	243
9.1.3 肱二头肌短头肌腱损伤	245

9.1.4	冈上肌肌腱炎、冈上肌肌腱钙化	247
9.1.5	肩峰下滑囊炎	250
9.1.6	漏肩风	252
9.2	肘部病症	259
9.2.1	急性肘部伤筋	260
9.2.2	肱骨外上髁炎	261
9.2.3	肱骨内上髁炎（又名学生肘）	264
9.2.4	尺骨鹰咀滑囊炎（又名矿工肘）	265
9.3	腕与手部病症	266
9.3.1	腕部扭伤	267
9.3.2	桡侧伸腕肌腱周围炎	273
9.3.3	三角软骨损伤	274
9.3.4	腕管综合征	277
9.3.5	桡骨茎突狭窄性腱鞘炎	280
9.3.6	指部腱鞘炎	282
9.3.7	腱鞘囊肿	284
9.3.8	指间关节扭伤	285
9.4	髌部病症	286
9.4.1	髌关节滑囊炎	287
9.4.2	髌关节扭伤	288
9.4.3	弹响髌（又称髌胫束劳损）	291
9.5	膝部病症	293
9.5.1	侧副韧带损伤	294
9.5.2	创伤性滑膜炎	296
9.5.3	脂肪垫劳损	299
9.5.4	半月软骨损伤	301
9.5.5	髌骨软化症	306
9.6	踝部病症	307
9.6.1	踝关节扭伤	308
9.6.2	踝管综合征	311

9.6.3	跟腱扭伤	313
9.6.4	跖筋膜劳损	316
9.7	颈部病症	317
9.7.1	颈椎病	318
9.7.2	颈部扭伤及落枕	328
9.7.3	寰枢椎半脱位	329
9.8	胸背部病症	331
9.8.1	胸肋屏伤	331
9.8.2	肋软骨炎	334
9.8.3	背肌筋膜炎	335
9.9	腰部病症	336
9.9.1	急性扭腰	337
9.9.2	椎骨错缝	347
9.9.3	功能性腰痛	350
9.9.4	腰Ⅲ横突综合征	354
9.9.5	腰椎间盘突出症	355
9.10	骨盆部病症	366
9.10.1	梨状肌损伤综合征	366
9.10.2	骶髂关节扭伤（或半脱位）	369
9.10.3	尾骶骨挫伤	374
10.	内脏病症及杂症	376
10.1	胃脘痛	376
10.2	胃下垂	379
10.3	泄泻	383
10.4	便秘	387
10.5	呃逆	390
10.6	胆绞痛	393
10.7	头痛	396
10.8	失眠	401
10.9	高血压病	404

10.10	冠心病	411
10.11	糖尿病	416
10.12	瘰闭	420
10.13	阳痿	424
10.14	哮喘	428
10.15	肺气肿	432
10.16	半身不遂	434
10.17	面瘫	438
10.18	痛经	440
10.19	闭经	443
10.20	子宫脱垂	447
10.21	慢性盆腔炎	449
10.22	产后耻骨联合分离症	452
10.23	乳痈	457
10.24	乳腺增生病	461
10.25	声门闭合不全	464
10.26	慢性鼻炎	467
10.27	手术后粘连性肠梗阻	470
10.28	三叉神经痛	473
10.29	耳鸣、耳聋	477
10.30	颞颌关节功能紊乱症	480
10.31	类风湿性关节炎	483
11.	小儿推拿术	488
11.1	概 述	488
11.2	小儿推拿手法特点	491
11.3	常用基本手法	495
11.4	常用穴位	505
11.4.1	头面部穴位	505
11.4.2	胸腹部穴位	516
11.4.3	腰背部穴位	526

11.4.4 上部穴位	532
11.4.5 下部穴位	565
11.5 常见疾病治疗	569
11.5.1 鹅口疮	570
11.5.2 夜啼	571
11.5.3 麻疹	574
11.5.4 风疹	575
11.5.5 疳腮 (腮腺炎)	576
11.5.6 发热	578
11.5.7 咳嗽	580
11.5.8 百日咳	582
11.5.9 哮喘	584
11.5.10 婴儿腹泻	585
11.5.11 痢疾	589
11.5.12 呕吐	591
11.5.13 疳积	594
11.5.14 腹痛	596
11.5.15 腹胀	599
11.5.16 肠套迭	601
11.5.17 脱肛	602
11.5.18 遗尿	603
11.5.19 癃闭	605
11.5.20 惊风	606
11.5.21 痿证	608
11.5.22 解颅	611
11.5.23 肌性斜颈	612
11.5.24 桡骨小头半脱位	614
11.5.25 近视眼	615
下篇——附篇 (论文选编)	619
12.1 著名中医正骨教授刘寿山先生部分讲课内容的	

整理——伤筋	620
12.1.1 脖项部伤筋	620
12.1.2 脖项骨挫伤	621
12.1.3 胸前骨挫伤	623
12.1.4 膀缝挫伤（肩部扭挫伤）	625
12.1.5 肩凝	627
12.1.6 臂骨上头暗硬骨离位伤筋（网球肘） ...	628
12.1.7 臂昆骨离位	628
12.1.8 臂昆骨上下挫伤（骨间膜分离）	629
12.1.9 臂骨包骨筋离位伤筋	630
12.1.10 腕指部伤筋	630
12.1.11 胯部伤筋	635
12.1.12 膝部伤筋	639
12.1.13 踝跗部伤筋	643
12.1.14 足趾挫伤	648
12.2 治疗产后陈旧性耻骨联合分离的手法介绍	648
12.3 手法治疗产后陈旧性耻骨联合分离	650
12.4 耻骨联合分离症手法整复机理讨论	654
12.5 推拿治疗功能性痛经 50 例临床报道	659
12.6 推拿治疗乳癖乳痛 32 例报道	661
12.7 中医手法对癰闭的辨证论治	663
12.8 推拿手法治疗寰枢椎半脱位 20 例	666
12.9 推拿治疗高血压机理探讨	668
12.10 活血化瘀法在创伤骨科的运用	670
12.11 浅谈刘寿山先生治筋手法特点	675
12.12 推拿法治慢性喉炎 13 例	677
12.13 对《骨折治疗为什么要中西医结合》一文的 几点意见	679
12.14 推拿治疗慢性非结石性胆囊炎初探	682
12.15 推拿对冠心病伴左心功能不全的影响	684