



# 简易推拿疗法

上海中医学院附属推拿学校 编

## 內 容 提 要

推拿疗法为丰富多采的祖国医学中具有方便和經濟特点的治病方法之一，很受病家欢迎，近年来得到了較快的发展。

本书是一本介紹推拿疗法基础知識的初級讀物，計分五章。第一章为推拿治疗原理淺說，扼要闡明本疗法所以能治病的道理。第二章介紹了常用手法，除以文字說明外，另有图解 26 幅。第三章列述常見的适应病症 30 种。在第四章里列举了各种典型病例，对临床实习很有帮助。第五章以本疗法所常用的穴位，分別繪制了分經图及分寸表。

为了使讀者便于学习应用，故編写时力求文字淺显，图表明确，簡要介紹，切合实用。可供初級医务人员及一般卫生工作者学习推拿疗法之用。

## 簡 易 推 拿 疗 法

上海中医学院附屬推拿学校 編

---

上海科学技术出版社出版 (上海瑞金二路 450 号)

上海市書刊出版业营业許可證出 093 号

---

上海市印刷六厂印刷 新华书店上海发行所发行

---

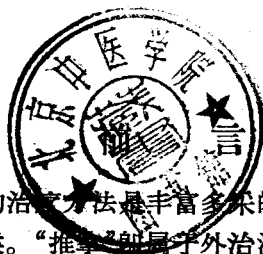
开本 787×1092 1/32 印張 2 18/32 插圖字數 56,000

1960 年 4 月第 1 版 1965 年 8 月第 5 次印刷

印數 50,501—70,500

統一書号 14119·937 定价 (科六) 0.22 元

R244  
115  
4262



祖国医学的治疗方法是非常丰富的，总的可分为内治法和外治法两大类。“推拿”即属于外治法范围的治疗方法，它的特点是不用针药和医疗器械，而全凭医者双手，根据病情，运用不同的手法，能由外及内，在人体体表上进行治疗的一种方法。本疗法的历史悠久，起源于古代之按摩，至今已有几千年的历史，在隋朝（公元六世纪）已经正式立科，约从明朝开始（公元十四世纪）多用于小儿方面。这种治疗疾病的方法，是古人在劳动中与疾病作斗争而首先积累起来的一种经验。可以想象：当初人们在劳动过程中，偶然遇到损伤而发生疼痛，必然本能地用手去按摩，经按摩后觉疼痛减轻或消失，因而认识了按摩的作用。经历代祖先广泛地运用、改善和推广，积累了实际经验而逐渐形成了后来的按摩（现在北方多称按摩，南方多称推拿）。按摩应用于治疗，在文献方面首见于黄帝内经，如素问血气形志篇的“病生于不仁，治之以按摩醪药”。韩诗外传载治疗虢太子暴疾尸厥之病，按摩疗法亦为其中的一种。在其他医书中也有很多关于按摩治病的片断记载。可见这一疗法在数千年前已被广泛地用于临床治疗了。

推拿治疗疾病的范围是比较广泛的，对于风湿症，小儿麻痹症，椎间盘突出症，胃、十二指肠溃疡等在目前尚属较难解决的疾病，推拿却有相当的疗效。又如外伤腰痛，关节扭伤，半身不遂，坐骨神经痛，久泄，神经衰弱，外科痛症，肋肋痛等疗效均佳。其次对单纯性的疾病如落枕，伤风头痛等也都可以得到良效。

59122



0054977

257568

推拿治病既經濟，又方便而有效，但是在旧社会里，同中医其他各科一样，深受到封建統治階級和反动政府严重摧殘，几乎瀕于失傳。解放后，在党的正确領導下，貫徹了團結中西医、继承发揚祖国医学遺產的中医政策，使中医事业进入了欣欣向荣，蓬勃发展的新时期，而推拿一科亦从深渊中搶救出来，并得到了新的发展。在一九五六年上海首創了推拿学校，培养新生力量，使这枝将要枯萎的推拿之花，重新发出了光彩。

自一九五八年五月在上海設立了第一所“中医推拿門診部”以后，受到了广大劳动人民的欢迎，許多病人經過推拿治疗以后，恢复了健康，重新走上了工作崗位。由于党的正确領導和社会各方面的重視，推拿在人民群众中的影响便日益擴大了。全国各地有不少病人，特别是許多慢性病患者（如风湿症，腸胃病等）要求推拿治疗。但是由于过去反动統治階級对祖国医学的摧殘，因而推拿医生的缺乏已到了不能想象的程。解放后在党的关怀和大力支持下，培养了一批新生力量，但是目前还远远不能滿足广大群众的需要。因此，为了发揚这門推拿医学，更好地为病人服务，我們集体編写了这本簡易推拿疗法。其內容重点是以推拿疗法中常見病症及其較簡易的治疗方法为主，在写法上力求通俗易懂，結合图表說明，使讀者便于学习和应用。由于我們水平有限，經驗不够，难免会有缺点和錯誤，因此热誠地希望同道和讀者提出批評指教。

### 上海中医学院附属推拿学校

一九五九年十二月

## 目 录

第一章 推拿治疗原理淺說	1
第二章 推拿治疗常用手法及图解	4
第一节 常用手法	4
第二节 推、揉法练习及人体各部操作图解	8
第三章 推拿治疗常見病症	20
第四章 典型病例	43
第五章 推拿疗法常用穴位图表	58
第一节 推拿疗法常用穴位分經图解	58
第二节 推拿疗法常用穴位分寸表	70

## 第一章 推拿治疗原理淺說

推拿之所以能治病，是根据祖国医学的理論体系。这个理論体系包括阴阳五行，营卫气血，脏腑經絡等等。推拿疗法在这个基础上，以阴阳升降，五行生克，营卫相随，气血周流的道理，再运用八綱，通过四診，明确病之在皮、肉、脉、筋、骨，或在脏、在腑，然后循經取穴，从整体出发，根据“辨证論治”，按“补虛泻实”的原則，运用各种不同的手法，使之“得气”（即患者通过推拿手法后，所产生的感应；如推、按、点穴道，患者即感觉有局部痠脹或扩散向外），从而达到气血調和而发挥它的治疗功能。

古人认为人之生存，必須依賴于营卫气血；举凡脏腑、骨肉、經絡以至于皮毛，都必須有气血来滋养。經絡是人体气血循行的路綫，所以經絡之气能促进气血的运行，其在机体內直行纵走的叫“經”，有徑路的涵义；医学入門曰：“脉之直行者为經”。旁支横行的叫“絡”，是罗网联络的意思；灵樞脉度篇云：“支而横者为絡”。經和絡联系起来，构成了經絡系統，分布于人之全身，象道路一样无所不通，如灵樞邪气脏腑病形篇云：“經絡之相貫，如环之无端。”使气血周流不息，維持阴阳平衡，內外相互协调，使皮毛、肌肉、筋骨、脏腑都能获得营养的补給，起到抗御病邪、保卫健康的作用。这些淺釋也符合于灵樞本藏篇所云之“經脉者 所以行血气而营阴阳，濡筋骨，利关节者也”的意义。十二經脉分隶于十二脏腑，并由內脏統率全身，与外界环境相适应，以构成一个內外、上下、前后、左右統一的有机整体。灵樞海論篇云：“夫十二經脉者，內属于五脏，

外絡于肢节。”張志聰也曾說過：“皮膚與經脈相通，而內屬於臟腑。”這都是說明經絡是內臟與體表的聯繫路線。

如果某一經絡失常，氣血不和，對於外邪不能發揮其應有的抗禦作用，各種疾病即由此而產生。外感的病是病邪從體表侵入，通過經絡由表入里，轉入臟腑，而臟腑的病，也能循經絡反應到體表上來。因此，靈樞經脈篇云：“經脈者，所以決死生，處百病，調虛實，不可不通。”經別篇云：“夫十二經脈者，人之所以生，病之所以成，人之所以治，病之所以起，學之所始，工之所止也，粗之所易，上之所難也。”鄭重地指出了經脈的重要性，為醫務工作者必修的一門課程。

推拿在臨床上根據陰陽、表里、寒熱、虛實，然後按經絡之循行，氣血之順逆，運用剛柔相濟的深透手法（手法的要求：重而不呆，輕而不浮），推穴道，走經絡，在人體表面進行點（指穴位）、綫（指經絡）、面（指部位）的治療，使其產生發散、補瀉、宣通等作用，促進機體自然的抗病功能，從而使疾病獲得全愈。素問血氣形志篇說：“形數驚恐，經絡不通，病生于不仁，治之以按摩醪藥。”這是由於營衛行而不暢，經絡之氣血滯而不通，故病不仁，宜用推拿和藥酒來宣通經絡，調和營衛，使氣血周流如常而見效。

素問調經論說：“神不足者，視其虛絡，按而致之，……以通其經，神氣乃平。”血隨氣行，氣行血行，因氣虛而出現神氣不足時，應先視其絡脈，用推拿的方法導引氣血，通其經絡，復其神氣，也就是調經論所說的：“按摩勿釋，着針勿斥，移氣于不足，神氣乃得復”。這都說明了因氣不足而致病者，可以用推拿的方法，補其氣，使精神得以恢復之理。

素問舉痛論云：“寒氣客于背俞之脈，則脈泣（涩），脈泣則血虛，血虛則痛，其俞注于心，故相引而痛。按之則熱氣至，熱

气至則痛止矣。”凡俞者皆內通于脏而注于心，所以背与心相引而痛。如胃脘痛，用推拿之法，按其腹部中脘，則热气随手而至，热气至則心气外发，寒邪即散，經絡疏通，故痛消失。如按背之胃俞亦有同样功效。又云：“寒气客于腸胃之間，膜原之下，血不得散，小絡急引故痛。按之則血气散，故按之痛止。”所謂“小絡”，就是指孙絡；意思是由于寒气客于脏腑，阳气不能布敷于小絡，所以显得“小絡”引急了，若以推拿之法取其部位，則使所凝之血流散，小絡拘急得到舒伸，疼痛亦随之消失。

从上面这些举例，亦說明数千年前推拿在临床上的应用是通过經絡之調整，使机体各部組織得以平衡，以使营卫調和，气血流暢，促进机体的自然抗病功能。

推拿治疗对病症亦有輕重緩急的分別，虽不用药，但在手法上有主次之分，与內科处方用药的運用，有异曲同工之妙。

初学推拿者，虽不急需完全掌握上述理論，但有条件者能在这方面下些苦功钻研，則对治疗疾病可有不少帮助。在这里我們仅仅根据推拿治疗的一些肤淺原理，提供学习者参考。

学者必須了解推拿治疗的特点，主要是用手法，显然各种手法的运用是十分重要的。如有条件的話，可以經過一定的练功阶段，那手法更能达到持久、有力、柔和、深透的要求。

推拿对某些疾病的治疗，如本书介紹的腰痛，四肢关节扭伤，落枕，腰椎間盘突出症等，只要手法运用适当，均能取得良好的疗效。这对推广这門具有方便和經濟特点的医疗方法和間接的有助于工农业建設，可起一定的作用。



## 第二章 推拿治疗常用手法及图解

### 第一节 常用手法

推拿治疗既然不吃药，不打针，而仅凭医生的双手在病人身上进行操作，来达到治病之目的，这就体现了手法在推拿治疗中的重要性。推拿的手法很多，凡推、拿、按、摩、揉、擦、揉、擦、点、掐、搓、捻、抹、弹、拍、打、摇、抖、分、合等都包括在推拿手法范围，统称为“推拿”。要学会这些手法是并不难的，但要掌握这些手法并能在临床上熟练地配合运用，这就需要经过较长时期的刻苦锻炼。作为一个专业的推拿医生，除了手法的锻炼外，还需要进行练功，不但要使手法柔软有力，活如车轮，而且要有持久的耐力，这样才能在治疗中得心应手，灵活运用。

手法的种类虽多，但在临床应用中却有主次之分。现将比较常用的主要手法和辅助手法作一介绍。其余手法，可参阅其他有关推拿书籍。

#### 1. 推 法

##### (一) 什么叫推法

推法是常用的主要手法之一，医者用拇指的指峰、螺纹或偏峰（即拇指内侧少商穴部位）着实于所治疗的部位或穴位上，使腕关节和拇指关节作有节律的来回摆动，即谓之推，亦称“一指禅”推法。

##### (二) 推法的适用部位及其作用

推法的适用范围很广，在人体各部均可应用，最多用在头部、颈项、肩背、腰部等，其次是四肢和胸腹部。其作用能舒

經活絡，調和氣血，消積祛滯，補中益氣。

### (三) 推法的練習

(1) 備八寸長，四寸闊的布袋一只，內裝大米或黃沙 2 斤左右，袋外最好用一個套子，以便經常洗換，可以保持清潔，並防止手指裂開而被髒物侵入。初練時袋需扎得稍緊（但亦不宜太緊），以後根據手法的熟練程度，逐漸放鬆袋子。

(2) 練習時兩肩放鬆，肘關節下垂，腕關節屈曲內收，兩手握空拳狀，四指尖不得超過掌心，拇指伸直，蓋住拳眼，使拇指端着實於米袋上。然後運動腕關節，拇指關節亦作不斷的屈伸運動（但拇指中節在屈曲時不可碰到袋子），使拇指指端懸動作節律性的來回擺動，一般以每分鐘 160—200 次的速度進行。用力要均勻，不能用蠻力，推時要直綫往來，不可歪斜。

### (四) 推法練習要領

肩關節放鬆，不使肩部肌肉緊張。肘關節下垂，低於腕關節。屈腕關節，擺動時以腕關節為主動，拇指關節為被動，指端吸住米袋，推時不可跳動。思想要集中，不可進氣，保持心定氣平，不致疲勞。

## 2. 撥 法

### (一) 什麼叫撥法

撥法也是常用的主要手法之一，醫者以掌背、小指、無名指本節附着於所治部位上，腕關節作前後不斷的擺動，謂之撥。

### (二) 撥法的特点及其作用

撥法的特点是它在治療中接觸的面積廣，壓力大，故對疏松肌肉，活利關節，行氣活血等作用甚為顯著。

### (三) 撥法的適用部位

由於撥法的接觸面積廣、壓力大，所以对肌肉不发达的地

方(如胸腹头面部等)就不宜用,而最适用于肌肉发达的地方(如肩背、腰臀、四肢等),及各大关节部分。对于頸部及小的关节亦可应用。

#### (四) 揉法的练习

(1)备米袋或沙袋一只(与推法的米袋相同)。

(2)练习时肩部放松,肘关节微屈,以小指本节(小魚际的掌背一侧)着于袋上,五手指自然的略微弯曲。然后以腕关节为主动,使掌背(自小指本节至中指本节)在米袋上作往返不断的滚动,不可用死劲往下压,亦不可使掌背在袋上摩擦,以免损伤皮肤。左右手可轮流练习。

### 3. 擦 法

#### (一) 什么叫擦法

擦法可分三种:

(1)平擦:医者以正掌着于治疗的部位上,以掌根为重点,着力向前后左右推动,谓之平擦(亦称平推)。

(2)侧擦:用尺侧小魚际着于治疗部位上,作前后左右的推动,谓之侧擦(亦称侧推)。

(3)魚际擦:用大魚际之柔软組織着于治疗之部位,作前后左右推动,谓之魚际擦(亦称刨推)。

#### (二) 擦法的应用及其要領

本法应用范围甚为广泛,全身可用。在应用时患者需脱去衣着,在治疗部位涂上少許麻油。擦时要直綫进行,不可歪斜。用力要稳实,也不可硬用压力,以免擦破皮肤。

#### (三) 擦法的作用

能理气止痛,温中散寒,消瘀退肿,健脾和胃等。

### 4. 拿 法

#### (一) 什么叫拿法

拿法有三指拿、四指拿、五指拿三种。单双手均可。医者用大拇指和其他几指作对称劲，拿取某一部位之肌肉或筋膜，谓之拿。

## (二) 拿法的适用部位及其作用

拿法适用于四肢、肩部、颈部、腋下等部位。有祛风散寒，疏通经络的作用。

### 5. 按 法

按，是按而留之的意思。医者分别用拇指、掌根或鱼际等不同部位按在穴位上，微用力深压揉捻，谓之按。本法乃诱导之手法，有通经活络、开通闭塞的作用。适用于全身各部。

### 6. 摩 法

以拇指、食指、中指、无名指之指端贴住躯体表面，以腕关节为主动，作连续不断的盘旋动作，谓之摩。压力的大小当以患者舒适为宜。最用于胸腹部，对消化系统的疾病甚为有效。有理气和中，调理脾胃的作用。

### 7. 点 法

用拇指峰或屈中指、食指之中节点取某一穴位或部位，用力下压，谓之点。本法为强烈的攻下手法，最适用于麻木不仁，痿痹等疾患，亦用于肩背，腰臀及四肢等部位。

### 8. 搓 法

医者两手伸开，在所治疗部位作对称性的托抱，然后前后左右对称移动，如搓绳状。适用于四肢、两胁等部位。有疏松肌肉，调和气血的作用。

### 9. 摇 法

摇法又名“运法”。医者用两手在要摇的关节前后托住或握住，左右旋回的摇动。适用于四肢、腰部和颈部。有活利关节的作用。

## 10. 抹 法

以单手或双手的拇指罗纹紧贴皮肤，上下左右移动，谓之抹。适用于头部颈部。有开窍镇静，清醒头目的作用。

以上介绍十种常用手法，其中推法和揉法是主要的，掌握不很容易，需要经过锻炼，故介绍较为详细，以便学者参考。其余作为辅助手法，掌握较易，不一定要专门锻炼，故介绍从简。如能掌握上述手法，则对一般的推拿适应病症，均可进行治疗。

### 第二节 推、揉法练习及人体各部操作图解

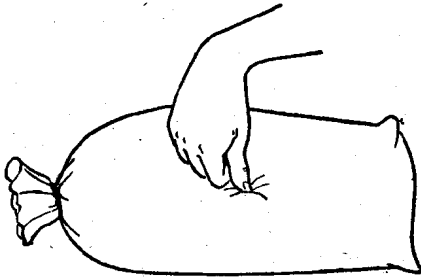


图 1 推法单手练习一

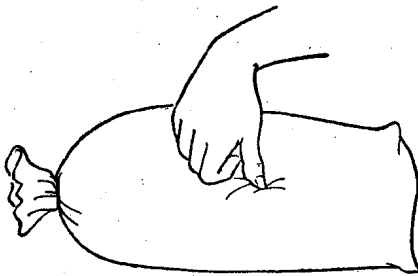


图 2 推法单手练习二

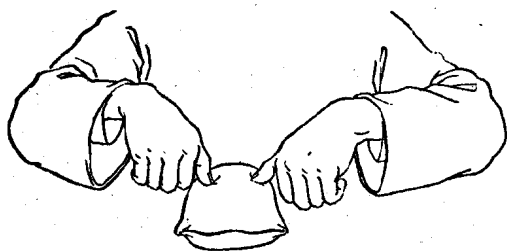


图3 推法双手练习

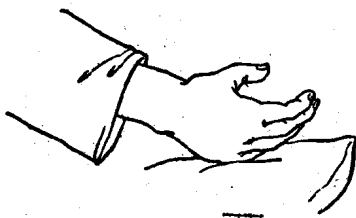


图4 擦法练习一



图5 擦法练习二



图6 头部单手推法

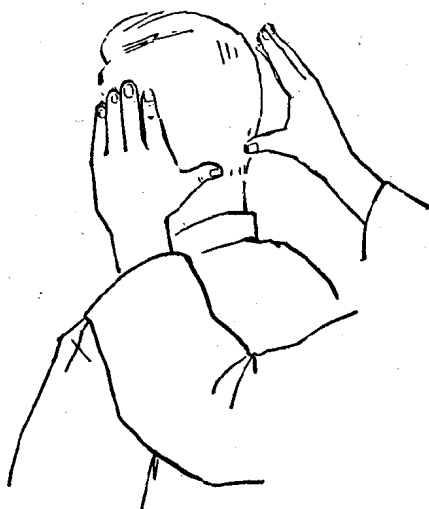


图7 颈部双手推法

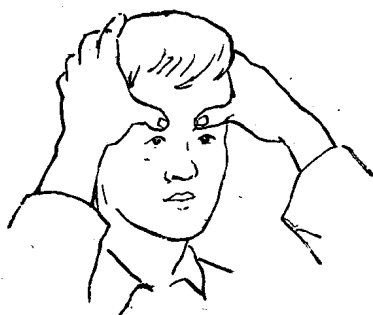


图8 額部双手抹法一



图9 額部双手抹法二

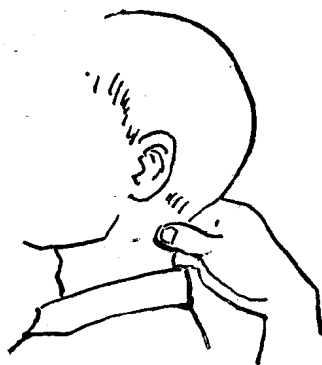


图10 頸部单手拿法



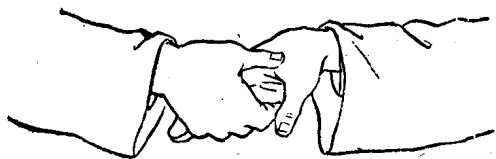


图11 虎口拿揉合谷势

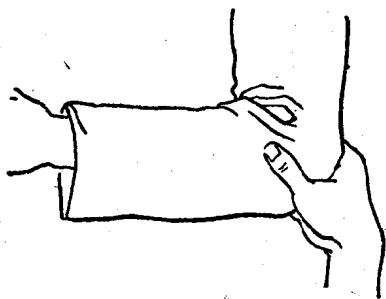


图12 肘部按揉曲池势