

家庭保健丛书

名师教推拿

藏福科 著



华龄出版社

家庭保健丛书

名师教推拿

主 编 臧福科
编 委 (按姓氏笔划排列)
王英杰 付国集 刘长松 刘宗强 刘焰刚
李爱茹 张国新 张 磊 赵作刚 杨银霞
柯战兵 郭俊 臧 磊

(京)新登字068号

家庭保健丛书

名师教推拿

臧福科 主编

出版发行：华龄出版社
(北京新街口外大街23号)

经 销：新 华 书 店

印 刷：北京顺义燕京印刷厂

787×1092毫米 32开 印张10.875 千字211

1993年1月北京第1版 1993年1月第1次印刷

印数：1—5000册

ISBN 7—80082—279—6/R·31

定 价： 5.80元

目 录

上篇 总 论

第一章	养生康复推拿学简史	1
第二章	推拿治疗疾病的原理	9
第一节	推拿对伤筋的治疗原理	9
1.	舒筋活络、宣通气血、缓解痉挛	10
2.	活血化瘀、消肿止痛	10
3.	理筋复位、解除粘连、疏通狭窄、滑利关节	10
4.	散风除湿、温经散寒	11
5.	“松、顺、动”学说	11
第二节	推拿对内脏疾病的治疗原理	12
1.	平衡阴阳	12
2.	调整机体的功能	15
3.	补泻作用	16
第三章	练功治疗疾病原理	17
1.	对代谢能力的影响	17
2.	对心血管系统的影响	18
3.	对呼吸系统的影响	18
4.	对脂肪和糖代谢的影响	19

5.对神经系统的影响·····	21
6.对骨关节功能的影响·····	22
7.对代偿功能的影响·····	22
8.对精神因素的影响·····	22
第四章 常用腧穴 ·····	24
第一节 概述·····	24
第二节 取穴法·····	33
第三节 头面部常用腧穴·····	38
第四节 胸腹部常用腧穴·····	47
第五节 腰背部常用腧穴·····	51
第六节 上肢部常用腧穴·····	60
第七节 下肢部常用腧穴·····	70
第五章 常用手法 ·····	83
1.滚法·····	84
2.揉法·····	86
3.按法·····	87
4.摩法·····	89
5.拿法·····	90
6.点法·····	91
7.一指禅推法·····	92
8.推法·····	93
9.擦法·····	94
10.抹法·····	96
11.捏法·····	96
12.捻法·····	97
13.搓法·····	98

14 勾法	98
15 踩法	99
16 踩跷法	100
17 弹拨法	100
18 拧法	101
19 抓法	101
20 捋法	101
21 振法	102
22 抖法	102
23 拍法	103
24 击法	103
25 叩法	104
26 摇法	105
27 背法	107
28 扳法	108
29 拔伸法	113
第六章 练功	115
第一节 易筋经	115
第二节 少林内功	125
第三节 五禽戏	136
第四节 八段锦	137
第五节 导引养生功	141
第七章 自我养生康复推拿法	171

下篇 临床推拿治疗

第八章 损伤疾病	176
-----------------	-----

第一节 肩部疾病	179
一、漏肩风	179
二、岗上肌肌腱炎	182
三、肩峰下滑囊炎	184
四、肱二头肌长腱滑脱	185
五、肱二头肌长头肌腱炎	186
六、肱二头肌短头肌腱炎	187
第二节 肘部疾病	188
一、网球肘	188
二、肱骨内上髁炎	189
二、尺骨鹰嘴滑囊炎	190
第三节 腕部疾病	191
一、腕关节损伤	191
二、下尺桡关节分离	194
三、肌腱周围炎	196
四、腱鞘炎	196
第四节 骨盆及髋部疾病	198
一、髋关节扭伤	198
二、髋髂关节扭伤	200
三、梨状肌综合症	201
四、耻骨联合分离症	203
第五节 膝部疾病	206
一、膝关节创伤性滑膜炎	206
二、半月板损伤	209
三、膝关节侧付韧带损伤	211
四、膝关节十字韧带损伤	214

五、髌骨软化症	215
六、脂肪垫劳损	217
七、膝部滑囊炎	219
1. 髌前滑囊炎	219
2. 髌下滑囊炎	219
3. 半腱肌下滑囊炎	220
4. 腘窝囊肿	220
八、胫骨结节骨骺炎	221
九、腓肠肌劳损	222
第六节 踝部伤筋	223
一、踝关节扭伤	223
二、腓骨长短肌腱滑脱	225
三、踝管综合症	226
四、跗跖关节扭伤	228
五、舟骨损伤	229
六、跟腱周围炎	230
七、跗跖关节劳损	231
八、跖痛症	232
九、跟底痛	233
1. 跟骨下滑囊炎	233
2. 跖筋膜劳损	233
3. 跟骨下脂肪垫损伤	234
4. 跟骨下脂肪垫部分消退	234
十、跖囊炎	235
第七节 颈部疾病	235
一、颈椎病	235

二、前斜角肌综合症	242
三、颈部扭伤及落枕	244
四、颈肋综合症	245
五、超外展综合症	246
六、肋锁综合症	248
七、环枢椎半脱位	249
第八节 胸肋部疾病	250
一、胸肋迸伤	250
二、肋软骨炎	253
三、背肌筋膜炎	253
第九节 腰部疾病	254
一、急性扭腰	254
二、功能性腰痛	258
三、腰椎间盘突出症	262
四、椎骨错缝	271
第九章 内脏疾病	275
第一节 胃脘痛	275
第二节 胃下垂	279
第三节 泄泻	281
第四节 便秘	285
第五节 慢性胆囊炎	288
第六节 呃逆	291
第七节 头痛	294
第八节 高血压病	298
第九节 瘫痪	302
第十节 失眠	304

第十一节	冠心病	308
第十二节	糖尿病	311
第十三节	癯闭	315
第十四节	阳萎	318
第十五节	肺气肿	321
第十六节	哮喘	324
第十七节	手术后粘连性肠梗阻	327
第十八节	痛经	329
第十九节	乳痈	332
第二十节	音哑及失音	334

第一章 养生康复推拿学简史

养生康复推拿学是中国传统康复医学的一部分，是在中医理论指导下，具有独特的康复理论与治疗方法的一门医学学科，它有悠久的历史。

推拿古称按摩、按蹠等，是运用推拿手法刺激患者体表的部位或穴位，运动患者的肢体进行治疗的一种疗法。常和导引（即医疗练功）一起广泛地运用于临床，成为古代治疗疾病的一个重要手段。

推拿疗法是劳动人民在长期与疾病做斗争的实践中，不断认识、发展、充实、总结出来的一门学科。

大约在 100 万年前，当人类在与大自然的斗争中求生存时：在斗争或生产劳动中，遇到损伤而发生疼痛时，便自然地用手在身体上摸摸擦擦，经过手的按摩，觉得疼痛减轻或消失，久而久之，逐步认识了按摩的作用，这大抵是今天推拿按摩的雏形，后来经过不断地实践、总结，才逐渐形成了推拿疗法。恩格斯在《自然辩证法》中指出：“摩擦生热，在实践上是史前的人就已经知道了的。他们也许在 10 万年以前就发明了摩擦生火。而且他们在更早以前就用摩擦来使冻冷的肢体温暖。”

在《史记·扁鹊仓公列传》记载：“臣闻上古之时，医有

俞附，治疗不以汤液醴酒、饑石、拈引、案抚、毒熨，一拨见病之应，因五脏之输，乃割皮解肌、诀脉结筋……”。说明推拿的起源很早。

公元前21世纪的夏代就有“仪狄造酒”的传说。当时的人们已将酒用于医疗与养生康复。到公元前16世纪商代，出现了精于烹调饮食的伊尹，是最早把食疗用于养生康复。

春秋战国和秦汉时期，推拿按摩在医疗中就被广泛应用。战国时，民间医生扁鹊运用按摩针灸，成功地抢救了尸厥患者。据《固礼·注疏》记载：“扁鹊治赵太子暴疾尸厥之病，使子明饮汤，子仪脉神，子术案摩。”我国现存最早的医学著作《内经》中记载了按摩的治疗范围有痹症、痿症、口眼歪斜和胃痛等。其中描述了按摩工具，如“九针”中的“圆针”、“鍉针”，可见那时按摩和针灸的关系较为密切，常常结合使用。《内经》中称之为“药熨”是后世膏摩的鼻祖。《汉书·艺文志》中记载的《黄帝歧伯按摩》十卷（已佚）大约成书于秦汉时期，是我国第一部推拿专著，可能是当时推拿经验的最初总结。《素问》及《灵枢》中有大量文字，记述了生活安排必须适应四季气候与周围环境，避免情绪波动，饮食需要有宜忌，以及坚持气功导引等原则，奠定了中医传统的养生康复医学的基础，一直为后世医家所遵循。这个时期导引术也有所发展。《后汉书·华佗传》记述华佗发扬了《淮南子·精神训》的导引经验，强调指出：“人体欲得劳动，但不当使极耳。动摇则谷气得消，血脉流通，痛不得生。譬犹户枢，终不朽也。”他还将古人的导引总结为“五禽戏”（模仿虎、鹿、熊、猿、鸟等五种动物的活动），把医疗练功提高到新的境地。《素问·异法方论》中说：“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，其治宜导引按蹠，故导引按蹠者，亦从中央出也。”这里的中央即我国的中部地区，相当于今天河南洛阳一带。从上述经文中可以推断出，我国的按摩最早发源于河南洛阳地区。在《金匱要略》中已经有关于“膏摩”的记载。由此可见，我国在秦汉以前，推拿疗法已被普遍应用。

魏晋时期，推拿疗法在古人的基础上，又有新的发展，推拿不仅用于治疗一些病症，同时还用于急症的治疗和自我保健及强身。如葛洪著的《肘后备急方》一书中，就有很多关于用推拿治疗急症的记载，如治疗“卒腹痛”、“卒心痛”、“卒霍乱”等。葛洪治疗痹痛的处方多是“摩膏”，如“莽草膏”、“丹参膏”等。这个时期，也有推拿专著，如葛洪的《抱朴子·内篇·遐览》中提到有《按摩经导引经十卷》（已佚）。如梁·陶弘景在《养性延命录》中的教戒篇、食戒篇、服气疗病篇、导引按摩篇等则增加了治疗的方法。其中《导引按摩篇第五》“摩手令热以摩面，从上至下，去邪气，令人面上有光彩。又法摩手令热雷摩身体，从上至下，名曰干浴。令人胜风寒时气，热头痛，百病皆除”。此为叙述推拿按摩的养生康复的功效。

隋唐时期，“太医署”中已有了按摩医生。如隋书《百官志》已有“按摩博士二人”的记载。这可以证实隋朝时，按摩疗法不但为群众所欢迎，也受到了当时统治阶级的重视。按摩医生在太医院里是隋朝首创，并给以“博士”官职。《旧唐书·百官志》载有“按摩博士一人，按摩师四人，按摩工十六人，按摩生十五人。按摩博士掌教按摩生消

息导引之法”。足见唐代设立的按摩科，已把按摩医生分为按摩博士、按摩师和按摩工的等级。按摩博士在按摩师和按摩工的辅助下，教按摩生“导引之法以除疾，损伤折跌者，正之”。（见《新唐书·百官志》）由此开始了有组织的按摩教学工作，有关创伤骨折的治疗，亦归于按摩师主管。在这个时期导引即自我按摩，作为按摩的一个内容十分盛行。隋·巢元方在《诸病源候论》中，几乎于每卷卷末都记有导引按摩之法，表示它的作用与一般的疗疾不同。唐·孙思邈在《千金要方》中记有以自我按摩为主的“老子按摩法”。自我按摩这样广泛地开展，说明了按摩疗法重视预防，注意发挥病人与疾病做斗争的主观能动性，体现了“治未病”的思想。唐代集前人之大成，每在人体体表上施行按摩手法时，多涂上中药的制膏，可防止病人的表皮破损，又可使药物和手法的功效相得益彰，膏摩手法有了发展。膏的种类很多，有莽草膏、丹参膏、乌头膏、野葛膏、陈元膏和木防己膏等，根据病情选择应用。而且，膏摩还可以防治小儿疾病，如唐·孙思邈在《千金要方》中载有“小儿虽无病，早起常以膏摩囟上及手足心，甚辟风寒。”

王涛《外台秘要》部分内容系录自《诸病源候论》，或根该书中的观点发展而成。对《诸病源候论》中的运动疗法予以理论上的说明，唐代昝殷在《食医心鉴》中列有食治诸方，采用药物、食物相结合的方法，对中风心腹冷痛，妇人产后等病进行养生康复医疗。释·慧琳《一切经音义》云：“凡人自摩自捏，伸缩手足，除劳去烦，名为导引”、“若使人握搦身体或摩或捏，即名按摩也。”这时分出自我保健与医疗保健之不同。

这个时期，我国经济、文化、交通等均有较大发展，对外文化交流出现了欣欣向荣的局面，我国医学在这一时期传入朝鲜、日本、印度等国家。

宋金元时期，推拿在隋唐的基础上，有了进一步的发展，应用范围更加广泛，不仅是一些“损伤折跌者”，而且用于治疗妇科一些疾病。如《古今图书集成医部全录·医术名流列传·宋一》记有宋代名医庞安时“为人治病率十愈八九……有民家妇孕将产，七日而子不下，百术无效……令其家人以汤温其腰腹，自为上下拊摩，孕者觉肠胃微痛，呻吟间生一男子……”成功地运用按摩法催产。

这个时期又比较重视推拿手法的分析，如宋·《圣济总录·卷四·治法·按摩》云：“可按可摩，时兼而用，通谓之按摩、按之弗摩，摩之弗按。按之以手，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；乃合以导引，益见其不思也。大抵按摩法，每以开达抑遏为义。开达则壅蔽者以之散发，抑遏则慳悍者有所归宿。”书中对每个具体手法的分析，可以进一步认识推拿的治疗作用。书中还提到导引有“斡旋气机，周流荣卫，宣摇百关，疏通凝滞”的功用。按摩推拿有“令百节通利，邪气得泄”的作用。在此之前有关的医学书籍中，谈到按摩的作用，多是温通闭塞；这时，有些书中就提到导引按摩具有解表发汗的作用。北宋“太医局”增加“疮肿兼折疡科”至此骨科才正式从按摩科中分出而立为专科，但按摩对中医骨科的影响是深远的，至今中医骨科仍保留着按摩的内容。

到了明代，封建社会处于没落、资本主义生产方式已有

萌芽，随着农业、手工业生产的发展，医学也有显著的进步。当时，大医院中不仅设有按摩科，而且按摩在治疗小儿疾病方面，已经积累了丰富的经验，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（如手指指面的“脾”、“肝”、“心”、“肺”、“肾”等）。在小儿推拿临床实践的基础上，又编写了不少小儿推拿著作，如明·陈氏著《小儿按摩经》（亦称《按摩经》）、龚云林著《小儿推拿方脉活婴秘旨全书》、周于藩著《小儿推拿秘诀》等。其中《小儿按摩经》可算是我国现存最早的推拿书籍。按摩又有推拿之称，正是从这时期小儿推拿的名称开始的。明代的民间推拿医生比较活跃，正如《香案牍》载：“有疾者，手摸之辄愈，人呼为摸先生。”这位摸先生，便是医术较高明的推拿医生。

进入清代，推拿曾被错误地认为是“医家小道”、“有损大雅”、“非奉君之道”。因此，官方“太医院”里不设按摩科。然而推拿在民间的确得到蓬勃地发展。此时整理小儿推拿经验的专著，如熊应雄著《小儿推拿广意》、骆如龙著《幼科推拿秘书》、夏云集著《保赤推拿法》、钱怀邨著《小儿推拿直录》、夏鼎著《幼科铁镜》和张振鋆著《厘正按摩要术》等著作相继问世，推动了推拿疗法的发展。由国家组织编辑的《医宗金鉴》一书，把摸、按、端、提、按、摩、推、拿列为伤科八法，并对手法的作用与临床应用做了很精辟的论述，对推拿手法在治疗伤科疾病方面做了全面系统的总结。沈金鳌《杂病源流犀烛》之卷首列有“运动规法”，每种疾病之后，皆有导引运动之法。上书与俞根初《通俗伤寒论》结合，可谓清代康复方法齐备之著作。

解放前，国民党统治时期，有人翻译了国外著作，介绍了瑞典式按摩、欧美式按摩的一些情况。但是由于当时国民党政府竭力推行民族虚无主义的卫生政策，对祖国医学横加摧残，执行了排斥、打击、取缔中医的政策，严重地干扰了推拿疗法的发展，到解放前夕，推拿疗法已处于奄奄一息的境地。尽管在这艰难的环境下，推拿在民间还是有一定的发展，如一指禅推拿流派、滚法推拿流派、内功推拿流派的形成，可见其一斑。

解放后，在伟大的中国共产党和毛主席的领导下，正确地贯彻了党的中医政策和“百花齐放，百家争鸣”的方针，随着中医事业的发展，推拿疗法也得到了蓬勃地发展。1956年在上海开设了推拿训练班，1958年成立推拿专科门诊部，同年又创办了推拿专科学校，全国各地的中医学院中医系课程中也设置了按摩课，培养了大批新生力量。

21世纪50年代，推拿的治疗范围已较广泛，涉及内科、外科、妇科、儿科、伤科、五官科等。并开始研究推拿的生理作用，探讨其治疗原理。当时出版了推拿专著十余种，发表论文70余篇。

60年代前半期，推拿专著增多，出版了《推拿学讲义》、《中医推拿学》、《捏脊疗法》、《儿科推拿疗法简编》、《实用推拿疗法手册》等十余种。期刊杂志上发表的论文近300篇，同时现代医学外科书籍中也介绍了推拿方法。探讨用推拿治疗骨伤疾病的机理，取得了很大成果。

60年代后半期和70年代上半期，由于林彪、“四人帮”的干扰和破坏，不少省市医院的推拿（按摩）科被解散，中医推拿事业同样遭到了浩劫。粉碎“四人帮”之后，到80年代初，