

赤脚医生医疗卫生丛书

推拿疗法



山东人民出版社

赤脚医生医疗卫生丛书

推 拿 疗 法

乳山县人民医院海阳所分院

山东人民出版社

一九七六年·济南

赤脚医生医疗卫生丛书

推拿疗法

乳山县人民医院海阳所分院

*

山东人民出版社出版

山东新华印刷厂印刷

山东省新华书店发行

*

1976年6月第1版 1976年6月第1次印刷

统一书号:14099·49 定价:0.36元

目 录

一、推拿疗法的一般知识.....	1
(一) 什么是推拿疗法.....	1
(二) 推拿疗法的特点.....	1
(三) 推拿疗法为什么能治病.....	2
(四) 推拿疗法的适应症与禁忌症.....	3
(五) 怎样学习推拿疗法.....	4
二、推拿手法.....	6
(一) 基本手法.....	6
1. 抚法及其作用.....	6
2. 揉法及其作用.....	7
3. 擦法及其作用.....	9
4. 压法及其作用.....	11
5. 叩法及其作用.....	12
6. 振法及其作用.....	16
7. 动法及其作用.....	17
8. 滚法及其作用.....	26
9. 拿法及其作用.....	27
10. 摩法及其作用.....	27
(二) 辅助手法.....	28
1. 握法及其作用.....	28
2. 捻法及其作用.....	29
3. 扳法及其作用.....	29
4. 按法及其作用.....	30
5. 掐法及其作用.....	30

6. 推法及其作用	30
7. 理法及其作用	31
8. 擅法及其作用	31
(三) 补泻手法	31
(四) 推拿手法练习	33
三、推拿疗法的施术原则及注意事项	35
(一) 推拿疗法的施术原则	35
(二) 推拿前的准备及注意事项	36
(三) 推拿后的反应	37
四、全身推拿常规	39
(一) 头和颜面部推拿常规	39
(二) 腰背部推拿常规	46
(三) 腹部推拿常规	49
(四) 胸部推拿常规	53
(五) 上肢部推拿常规	57
(六) 下肢部推拿常规	59
五、常见病的推拿疗法	63
(一) 头痛	63
(二) 神经衰弱	64
(三) 高血压	66
(四) 面神经麻痹	67
(五) 麦粒肿	68
(六) 慢性喉炎	69
(七) 胸闷	70
(八) 支气管哮喘	71
(九) 神经性呕吐	72

(十) 呃逆.....	73
(十一) 便秘.....	74
(十二) 腹泻.....	75
(十三) 肠粘连.....	76
(十四) 慢性胃炎.....	77
(十五) 蛔虫性肠梗阻.....	78
(十六) 月经不调.....	80
(十七) 痛经.....	81
(十八) 乳腺炎.....	82
(十九) 肥大性脊椎炎.....	83
(二十) 类风湿性关节炎.....	85
(二十一) 漏肩风.....	87
(二十二) 坐骨神经痛.....	89
(二十三) 血栓闭塞性脉管炎.....	91
(二十四) 末梢神经炎.....	93
(二十五) 落枕.....	94
(二十六) 腰椎间盘突出症.....	95
(二十七) 闪腰岔气.....	97
(二十八) 腰肌劳损.....	98
(二十九) 腰痛.....	99
(三十) 关节痛.....	101
(三十一) 腱炎.....	103
(三十二) 腓肠肌痉挛.....	104
(三十三) 半月板破裂.....	105
(三十四) 肩关节扭挫伤.....	106
(三十五) 肘关节扭挫伤.....	107

(三十六) 腕关节扭挫伤	108
(三十七) 髋关节扭挫伤	109
(三十八) 膝关节扭挫伤	109
(三十九) 踝关节扭挫伤	110
(四十) 肩关节脱位	112
(四十一) 肘关节脱位或错缝	113
(四十二) 髋关节脱位	114
(四十三) 尾椎脱位	116

六、小儿推拿疗法 118

(一) 基本手法	118
(二) 常用穴位及其操作	119
(三) 小儿推拿的适应症与禁忌症	138
(四) 常见儿科病的推拿疗法	139

1. 惊风	139
2. 呕吐与腹泻	140
3. 遗尿症	141
4. 小儿麻痹症	142
5. 发烧	143
6. 疳积	144
7. 重舌	145
8. 外感咳嗽	145
9. 小便不利	146
10. 风火眼痛	146
11. 鹅口口疮	147
12. 腮腺炎	148
13. 脱肛	148

一、推拿疗法的一般知识

（一）什么是推拿疗法

推拿疗法是我国广大劳动人民长期与疾病作斗争的经验总结，是祖国医学的一个重要组成部分。早在两千年前，这种疗法就被我国劳动人民广泛地应用于临床治病。由于方法简便有效，深受广大人民群众欢迎。

推拿疗法是属于祖国医学的一种外治法。推拿医生根据辨症施治的原则，在人体一定部位和穴位上运用抚、揉、擦、压、叩、振、动等各种手法。由于手法机械性的刺激作用，人体各组织便会产生相应的扶正祛邪的能力，从而达到预防和治疗疾病的一种方法，就叫作推拿疗法。

（二）推拿疗法的特点

1. 经济简便：推拿治病，不需要任何医疗设备，也不一定需要固定的场所，只要技术熟练，不论在田间、车间、矿区或其他场所都可以施术治病，不受任何设备条件限制，便于在广大农村推广和应用，适合备战的需要。

2. 易于掌握：推拿疗法是广大赤脚医生能够学得懂、用得上的一种治病、防病的好方法。只要按照书中所介绍的手

法，刻苦练习，反复实践，就会熟练地掌握推拿手法，用于临床治病，收到较好的治疗效果。并有利于巩固和发展合作医疗这一社会主义新生事物。

3.安全可靠：推拿疗法是一种比较安全的治疗方法。只要诊断正确，并能辨证选用穴位和手法，又能耐心细致地按操作规程施术，一般是不会发生不良反应和医疗事故的。

4.疗效显著：目前还有不少慢性病、多发病和疑难病，缺少特效的药物治疗办法。如各种类型的关节炎、增生性脊椎炎、坐骨神经痛、腰椎间盘突出症、肩周炎以及外伤和手术后所导致的肌肉萎缩、肠粘连等症，均为一般药物所不能奏效的。但经采用推拿治疗后，常常可以收到显著的治疗效果。此外，有些慢性病，只要没有演变到难以恢复的程度，如果配合推拿治疗，也能起到增强机体抗病能力，促使身体恢复健康的作用。

（三）推拿疗法为什么能治病

推拿疗法是医者运用各种手法施术于病人体表，即可由表及里地使经络疏通、营卫调和、气血周流如常，保持阴阳相对平衡，促进和增强机体的自然抗病能力。

经络在人体正常生理活动和病理变化中所起的作用是很重要的，它是人体气血运行的通道，内走脏腑，外络四肢九窍，分布于全身，调节着气血的运行，使气血能上下相通，内外相贯，周流不息，才能使人体成为一个有机的整体，以

适应外界环境的变化。而营卫气血更是供养机体最宝贵的物质，全身皮肉筋骨，五脏六腑均须得到它的滋润营养和保护，才能强壮有力，进行各项正常的生理活动。如果经络一旦失常，而不能发挥它的联络和传导作用，营卫不和，气血不能周流时，那么就会出现各种病变。《内经》上说：“通则不痛，痛则不通”。这就是发生病痛的路理。《内经》上又说：“邪之所凑，其气必虚”。就是说当人体经络失常，气血不和，正气虚弱时，就容易被外邪侵袭而得病。

推拿治病就是根据以上祖国医学的理论基础和辨证论治的原则，针对疾病发生的不同原因和症状，运用不同的补泻手法，按经络循行的路线和气血循行的方向，以柔软、轻和之劲，推穴道、走经络，施术于人体。通过经络的传导作用，来激发机体内部各器官之间矛盾的相互转化，借以改善经络的生理作用和调节营卫气血机能，扶正祛邪，增强机体的抗病能力，从而达到治疗疾病的目的。

（四）推拿疗法的适应症与禁忌症

1. 适应症：

- （1）麻木不仁，如面神经麻痹、小儿麻痹性瘫痪等；
- （2）痹症，如风湿性关节炎、肥大性脊椎炎、坐骨神经痛等；
- （3）软组织损伤，如关节、肌肉、肌腱、韧带的扭挫伤以及腰椎间盘突出症等；

(4) 其他, 如外感头痛, 月经不调等等, 一般都会收到良好的效果。

2. 禁忌症:

(1) 急性病、热性病、各种传染病以及良性或恶性肿瘤;

(2) 炎症的急性期, 如化脓性关节炎、结核性关节炎等;

(3) 病情较严重的内科病, 如心脏病、肾炎以及精神病等;

(4) 容易引起出血性之疾患, 如糖尿病、肺结核、血友病以及血小板减少性紫癜等;

(5) 传染性和溃疡性的皮肤病, 如麻风、癣、开放性损伤以及烫火伤患部;

(6) 妇女妊娠期间, 经期或产后恶露未净者;

(7) 体内有金属固定之疾患;

(8) 极度疲乏、饥饿、饮酒后和病程已久, 病人体力衰弱, 经不起最轻微的推拿手法者, 均不宜推拿。

(五) 怎样学习推拿疗法

学习推拿疗法, 首先应牢固地树立不怕苦、不怕累, 全心全意为人民服务的思想, 才能端正学习态度, 热爱本职工作, 勤学苦练推拿技术, 更好地运用于临床, 为增进人民的健康发挥更大的作用。

推拿治病，医者应具有熟练的手法，灵活的腕关节，强有力的指劲和耐久力。施术时，还要动作灵活，手法相宜。所以加强手法和自身的体力锻炼，特别是两臂和两大拇指压力的锻炼尤为重要。有些慢性病，如因风、寒、湿所导致的腰腿酸胀麻痛以及腰椎间盘突出症的复位等，常需付出全身的气力方能奏效。如果没有一定的持久力是难以达到治疗目的的。

初学推拿者，要在短时间内掌握这门医疗技术，并能应用于临床治病，可按以下要求进行学习。

1. 应学习掌握十四经脉的分布以及经络线上的主要穴位和主治。

2. 熟习本书第二部分所介绍的推拿手法及其作用，按各种手法的操作要领及步骤，参照插图反复练习。

3. 在临床实践中，要全神贯注，手到的地方，眼要看到，耳要听到。如发现手法轻重不适宜时，应马上改换手法。

4. 通过临床实践，必须正确理解手法要领，刻苦锻炼，认真总结经验，这样才能由生到熟，熟能生巧，以至得心应手，运用自如，以适应疾病的无穷变化。

总之，推拿治病，只要认症正确，知道什么病，应用什么手法？什么手法，施用于什么穴位或部位？做到心中有数，按病推拿，就是施术尚不熟练者，也能收到一定的疗效。所以赤脚医生和一般工农兵群众，在短时间内也可以学会推拿疗法的。

二、推拿手法

要想进一步提高疗效，除了辨证和选择推拿部位及穴位正确外，手法的熟练程度和正确地运用，对治疗效果有着直接的影响。所以，推拿手法是推拿治病的关键。运用手法的基本要求是均匀、有力、持久、柔和，从而达到深透的目的。

推拿手法很多，所用名称也不统一，有的手法动作相似，但名称不同；有的名称虽同，而手法动作有别。手法种类虽多，但在临床应用中却有主次之分。现将我们常用的基本手法和辅助手法及其作用简介如下。

（一）基本手法

1. 抚法及其作用：

抚法（轻擦法）：医者以一手或两手全掌紧贴于患者皮肤，徐徐向前推进。此法是临床普遍运用的一种手法，多用在治疗的开始与结束。若与其他手法并用，更能提高治疗效果。

（1）向心性抚法：从四肢的远端开始，向心脏方向徐徐轻擦之（图1）。操作中，始点和终点用力宜轻，中段用力宜重。医者的双手施术到终点后，应不加压力地沿其两侧或按原路返回，反复施术40~50次，以局部产生出温热感为

度。在手法上，开始接触面积要小，压力要轻，随着操作次数的增加，应逐渐增大接触面积和压力。

(2) 离心性抚法：操作方法与向心性抚法相同，方向相反（图2）。

作用：向心性抚法可促进血液循环和新陈代谢，能通经活络、祛瘀消肿，并对中枢神经，有镇静作用。

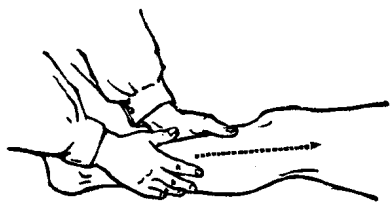


图1 向心性抚法

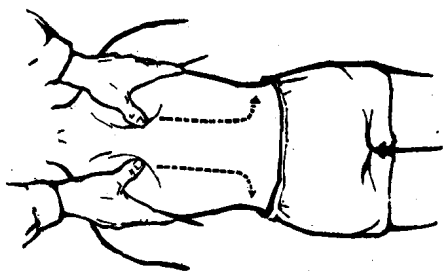


图2 离心性抚法

离心性抚法有加强经络传导和诱导睡眠的作用。多用于经络不通、麻木不仁等疾患。如在脊椎两侧膀胱经上施术，可产生兴奋作用。

2. 揉法及其作用：

揉法：医者以大拇指指肚或手掌着力，在患者体表一定部位上揉动。手法须缓慢、柔和、有力，从而达到深透的目的。不宜粗暴和浮于表皮。

(1) 指揉法：医者以大拇指指肚着力，并作向导，

食、中、无名三指辅助用力，以大拇指在患者一定部位上作半环圆形揉动（图3）。随揉随向前徐徐移动，由肌止点到肌起点或由肌起点到肌止点。此法适用于全身各处。

（2）掌揉法：医者以大、小鱼际（即掌根部）或仅以小鱼际着力，在病人患处施以半环圆形揉动（图4）。此法压力较深透，多用于肌肉组织较丰满处，如腰背及下肢的后外侧等。若仅以小鱼际着力施术，因接触面积小，操作灵活，可用于全身各大小病变部位。

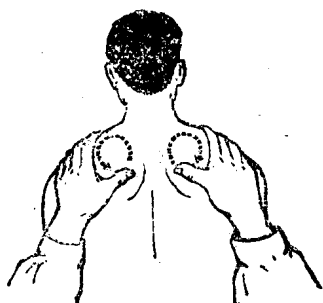


图3 指揉法

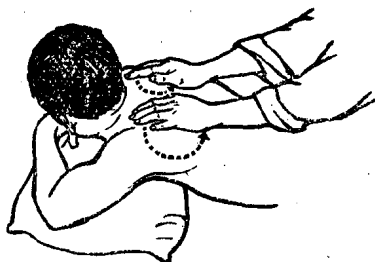


图4 掌揉法

（3）扭揉法：医者两手将病人患处肌肉提起，一手向外推，一手向里拉，使其被揉动的肌肉软组织在两手中呈“S”形。再以拇指作向导，由肌止点到肌起点反复扭揉数次（图5）。此法只适用于肩部大筋（即“肩井”穴处）、颈项部、大腿内侧和小腿后侧等肌肉组织比较长的部位。

（4）揉拿法：医者一手或双手的大拇指与食、中、无名三指作对称，用力将病人患处肌肉软组织拿住并揉动

(图6)。此法有揉、拿两种感觉。多用于腹部及四肢肌肉红肿疼痛处。腹部宜用双手操作。

作用：各种手法的揉动刺激，能使患处肌肉和筋膜软组织得到锻炼。向心性操作，可促进血液循环，并有防止肌肉萎缩，软化瘢痕的作用；离心性操作，有增强肌纤维质的收缩，

强化肌肉组织，促进肌肉的再生能力。

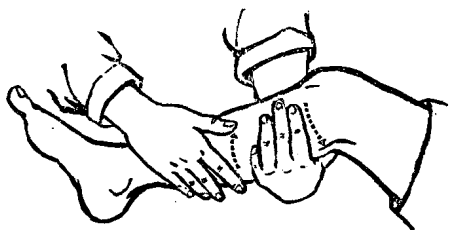


图5 扭揉法

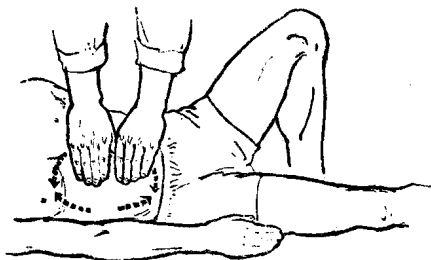


图6 揉拿法

3. 擦法及其作用：

擦法（烧灼法）：临床运用擦法需视患部皮肤的反应而定。操作时用力不宜过重和粗暴，速度以每分钟120次为宜。烧灼刺激可深透皮下组织。当病人局部有强烈的烧灼感难以忍受时，即停止施术。此法适用于全身许多部位。

(1) 侧擦法：医者以右手尺侧小鱼际为着力点，在一定部位上，自上而下或自下而上，作高速度的直线推擦

(图7)。操作时,必须直接在病人皮肤上而不能隔衣施术,用力要均匀,施术至终点后,不加压力地将手按原路返回。脊椎两侧宜自上而下地施术,四肢远端特别是局部有红肿疼痛时,宜自下而上地作向心性擦之。

(2) 平擦法(平推法): 医者以一手全掌紧贴于要施术的部位,作轻快而有节律的推擦(图8)。此法多用于腰背,胸腹及四肢远端较平坦处。胸背部要作对称性施术,即左右都要作等量次数的轻擦。

作用: 擦法由于高速度的摩擦,产生热量大,并能深透深部组织,所以有显著的祛风散寒、温通经络、疏通气血、祛瘀消肿之功。平擦法,施术于胸部时,对胸闷、呼吸不

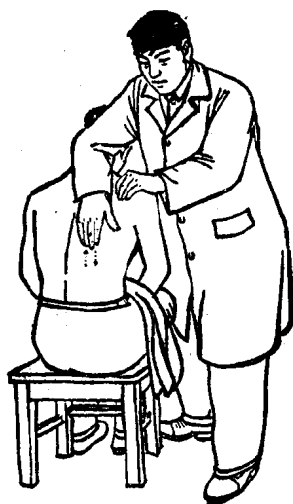


图7 侧擦法

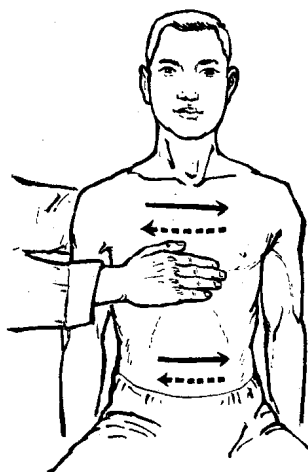


图8 平擦法