

ZHONG GUO XIAN DAI TUI NA

中国现代推拿

卞春强 主编



山东友谊出版社

中国现代推拿

卞春强 主编



0106646

山东友谊出版社

1996年·济南

00373001



内 容 简 介

2172/34
这是一部集传统医学推拿精华,荟现代医学诊查良法,融科学性与实用性的现代推拿医术专著。

全书分总论、成人推拿、小儿推拿和附篇四篇。总论篇主要介绍了传统医学及现代医学的推拿基础理论、治则治法、中西医诊断方法、推拿练功、推拿介质、用具及推拿治疗的适应症和禁忌症。成人推拿篇,系统介绍了130余种推拿手法及人体各部的被动运动法和常规操作法;重点阐述了临床各科100多种常见疾病的推拿治疗经验;并介绍了运动推拿和以预防为主、适用于中老年人的自我保健推拿、美容推拿及气功按摩。小儿推拿篇,简要介绍了小儿生理病理特点和诊断概要;主要介绍了小儿推拿的90多种手法和常用部位及穴位;24种常见疾病的治疗经验以及小儿保健知识和保健按摩方法。附篇辑录了推拿歌赋,介绍了配合推拿临床的常用物理疗法、中药方剂;并简要介绍了推拿麻醉术。

本书特点是源于临床,高于临床;普及有高度、系统有重点;深入浅出,图文并茂,既可作广大医务人员临床应用参考,也可作为防病保健的指南。

中国现代推拿

卞春强 主编

*

山东友谊出版社出版发行

(地址:济南经九路胜利大街39号 邮编250001)

济南市中印刷五厂印刷

*

787×1092毫米16开本 24.75印张 568千字

1995年12月第1版 1996年8月第2次印刷

印数3001—7000

ISBN 7-80551-725-8

R·9 定价:38.00元

《中国现代推拿》编委会

顾问 蔡剑前 迟景勋
主编 卞春强
副主编 郭向阳 刘宝刚 刘绍辉 刘方铭
 韩传明 戴良科
撰稿 卞春强 郭向阳 王正传 韩传明
 刘绍辉 杨凌军 郭阎萍 刘宝刚
 刘方铭 毛其华 戴良科

编委(以姓氏笔划为序)

于春良	马 国	马 健	马来蓉
卞 晔	王 健	王 静	王正武
王寿兰	王秀军	王成明	王玲君
生欣德	田延胜	庄丽禾	江式军
刘清云	刘美珏	刘雪峰	衣聪然
许 波	成士伟	曲学平	朱光丽
朱庆杰	任善玲	辛卫建	杜培学
李 玉	李 民	李大佑	李连山
李安国	李良修	李 巍	何俊水
陈 平	陈 彤	陈泽利	张 勇
张 浩	张亚平	张春生	张国良
张明志	张茂海	范相生	金恩荣
周月芹	孟文涛	娄 琨	赵 红
赵 岩	赵述水	赵新江	赵继臣
侯宗来	俞中星	梁 磊	高广礼
郭正芝	郭向红	耿金利	韩玉龙
原所敏	徐兰英	徐 涛	徐继亮
陶 瑜	黄国友	曹宝华	董立云
雷建华	魏 光	李 康	

正文摄影 郝 蔚

封面摄影 马千里

绘 图 张 泽 卞 辑

保持岐黃特色
發展中醫優勢

張

文康



九四年六月

推拿療法
國醫瑰寶

陸懋曾
一九九五年
十一月



序

推拿医术,是中医学的重要组成部分。在医学形成独立的专业之前,推拿已流行于世,成为先民们最早的、也是最简便的医疗技术。针灸的发展,是从推拿衍化出来的,由推拿而操工具,由推拿而知经络。但尽管如此,推拿以其独特的疗法流传下来,跻身医林,不断发展。医者治病,或施术于人。在现代社会,由于药物治疗本身的局限性和某些药品的毒副作用,非药物疗法、推拿疗法、放松疗法(恕我杜撰这个名字)、自我按摩疗法,正在越来越得到人们的欢迎和医学界的重视。

推拿医术的发展,主要得明于理论,精于术数。推拿治病和强身保健,理同中医各科,均以阴阳五行、脏腑经络、营卫气血为基本理论,四诊八纲、辨证论治为基本诊法,但同时要求医者有深厚的精、气、神的功底,手法灵活,技巧娴熟,轻重适当,缓急相宜,用力用气用功协调配合,方能术于身表,达于体内。此外,还必须积极利用现代科学的一切成果,协助诊断,协同施术,以提高临床疗效和学术水平。据我所知,按摩疗法各国都有。而中国的推拿医术之所以独树一帜,其原因是因为中医学理论体系作指导。这是特色,也是优势。我们应该发扬这个特色和优势,并在此基础上开展国内外的学术交流,博采众长,吸收新知,为我所用,使自己得到丰富和提高。

1987年12月,蒙孙承南先生赠我《齐鲁推拿医术》一书。翻开卷目,当时卞春强先生是副主编之一。此书一版再版,远播海外。今卡先生又以《中国现代推拿》一书奉献社会,既坚持传统本色,又富于时代精神,反映了推拿医术生生不息、日积月累、推陈出新的面貌。我常想,做学问如下象棋,走走车马炮,许多人都是会的。但要当一名高明的棋手,那只

有少数富于智慧而又刻苦勤奋的有志者才能做到。
对推拿医术做出贡献的人,也大抵如此。我知道每
一位读者捧读此书,都会感到著者心血之可贵,而本
人之序语并非妄也。

诸国本

1995年11月22日于北京

前 言

中国医学是世界医学的重要组成部分,中医推拿又是中国传统医学宝库中的一颗璀璨明珠。推拿是一种应用广泛、疗效显著、康复保健的外治疗法。

推拿是一门既古老又年轻,具有丰富学术内容的临床学科。上溯远古,下至当今,岁逾 5000,从某种意义上讲,它是传统医学的源头。它以简、便、效、验的优良特点饮誉医学领域。伴随着社会和科学技术的发展变化,它出现过辉煌和衰退。现代科学改变了医学发展的进程、诊断技术的先进,使人们快捷而准确地认识疾病状况,这是无容置疑的。而西药的发展进入了由天然药物到化学药物及生物药物的轨道,似有“称霸”治疗体系之势。药物疗法虽为人类防治疾病提供了强有力的手段,然而这种越分越“细”、越提越“纯”、顾此舍彼的以“对抗疗法”为特征的现代医学带来的副作用,甚至是危害也愈加明显。大环境的污染已成为威胁全球的严重问题,人体环境的污染除吸毒、酗酒、性病蔓延外,药物中毒、过敏、伤亡、药源性疾病等,已成为十分棘手的问题。经过深刻反省、精细筛选,人们不得不反过来重新看待那些古老有效无副作用的医术了。中国传统医学以其严密完整的理论、丰富有效的临床经验、综合治疗的多种手段,表现了其强大的生命力。其中推拿疗法的现代研究证明,它的防治作用是任何药物替代不了的,相反,它却替代了许多药物所达不到的预想效果,在养生防病、益寿保健方面尤为突出。因此,作为一种治疗保健手段的推拿医术受到了医学界和广大人民的青睐。目前在国际医学领域中悄然兴起的中医热,已经震撼了这个世界。然而,首先走出国门,踏向世界的便是与针灸同行的推拿。“返朴

归真”、“道法自然”这种历史的回归是事物发展的必然、物极必反规律的反映。

随着社会昌盛、经济发展、文明推进、改革开放的需要和人们对健康的新理解及更高的要求,作为现代推拿医技人员,不仅要继承发扬传统医学中“眼看手摸,手到病除”的宝贵经验,还应掌握现代科学提供的各种先进的诊查技术,要适应于发展,接轨于国际。为此,我们继承了传统医学推拿的精华,吸收了最新科研成果,总结了新一代推拿经验。坚持中西合璧,立足临床实用,强调科学性与实用性的统一,编成了《中国现代推拿》一书。

全书共分4篇。第一篇为总论,简述了推拿的演变发展;详述了推拿与中医基础理论中阴阳五行、脏腑经络、营卫气血、筋骨节窍、辨证论治的关系,同时阐述了与美容、药物、气功、针灸的关系;着重集录了推拿的现代医学研究的成果;详细介绍了推拿的治则与方法;推拿常用的现代医学与中医学诊断方法;简要介绍了各种先进的医疗器械及实验室的诊查方法;阐述了推拿练功及推拿常用介质与工具;推拿的适应症与禁忌症。第二篇为成人推拿,详细介绍了130余种由单一到复合、由特殊到常规的推拿手法的概念、要领、操作及作用。介绍了内、妇、外、伤、五官等科近100余种常见疾病的辨证施术;介绍了运动推拿及适用于中老年防病保健的14种自我推拿功法;常用的美容、气功按摩的操作方法。第三篇为小儿推拿,简要介绍了小儿生理、病理特点,作用原理探讨和诊断概要;主要介绍了90余种小儿推拿手法和常用部位及穴位;24种常见病的治疗经验;并详细介绍了小儿保健知识和按摩方法。第四篇为附篇,简要介绍了配合临床推拿使用的理疗方法、辅助药物、推拿麻醉方法;辑录了有关推拿歌赋、参考文献。为方便读者理解和掌握,全书附有照片260余幅,图片130余幅。

本书可供推拿工作者临床、教学、科研工作中学用参考。

本书的编写是在临床工作之余完成的。由于我们水平所限,错误纰漏难免,恳请读者批评指正,以帮助提高。

本书编写过程中,承蒙国家中医药管理局诸国本副局长给予关怀和鼓励,在百忙中作序,对此表示衷心感谢。

同时,承蒙中华全国中医学会山东分会理事长向克、名老中医周凤梧、陆永昌教授热情支持及王天锡、任胜元、朱隆琪、范希衡、郭成河、金宗智等同志大力帮助,在此衷心鸣谢。

编者

1995年10月

目 录

1	第一篇 总论
2	第一章 推拿简史
2	第一节 推拿简介
2	第二节 推拿发展简史
6	第二章 推拿基础理论
6	第一节 现代医学与祖国传统医学对推拿作用原理的认识
6	一、现代医学对推拿作用原理的认识
8	二、祖国传统医学对推拿作用原理的认识
12	〔附〕十四经脉循行
17	第二节 推拿治疗的基本原理
17	第三节 现代医学对推拿作用原理的研究
17	一、推拿疗法的物理基础
18	二、推拿治疗对皮肤、肌肉、关节、肌腱的作用
18	三、推拿治疗对神经系统的作用
19	四、推拿治疗对循环系统的作用
19	五、推拿治疗对呼吸、消化、代谢的作用
20	六、推拿治疗对血液和淋巴系统的作用
20	第四节 推拿与营卫气血的关系
21	〔附〕经络是气血津液的运行通道
22	第五节 推拿与筋骨节窍的关系
23	〔附〕十二经筋
26	第六节 推拿与辨证论治的关系
27	第七节 推拿与美容的关系
28	第八节 推拿与药物的关系
29	第九节 推拿与气功的关系
30	第十节 推拿与针灸的关系

31	第三章 推拿的治疗原则及治法
31	第一节 推拿的治疗原则
31	一、调整阴阳
31	二、治病求本
32	三、扶正祛邪
32	四、因时、因地、因人制宜
32	第二节 推拿的基本治法
33	一、温法
33	二、通法
33	三、补法
33	四、泻法
33	五、汗法
33	六、和法
34	七、散法
34	八、清法
34	第三节 推拿的诊断方法
34	一、现代医学诊断法
54	二、祖国传统医学诊断法
62	第四章 推拿练功
62	第一节 练功的手型和步型
62	一、练功的手型
63	二、练功的步型
64	第二节 练功的要求
65	第三节 八段锦
65	一、两手托天理三焦
65	二、左右开弓似射雕
65	三、调理脾胃须单举
66	四、五劳七伤往后瞧
66	五、摇头摆尾去心火
66	六、两手攀足固肾腰
66	七、攢拳怒目增气力
67	八、背后七颠百病消
67	第四节 五禽戏
67	一、虎戏
68	二、鹿戏
68	三、熊戏
69	四、猿戏
69	五、鸟戏

70	第五节 指功
70	一、手屈一指式
70	二、拇食协中式
70	三、三指立鼎式
70	四、五指鹰爪式
72	第五章 推拿常用的介质、热敷和用具
72	第一节 介质
72	一、介质的种类与功效
73	二、介质的选择
73	第二节 热敷
74	一、热敷疗法
74	二、注意事项
74	三、热敷方剂
74	第三节 用具
74	一、推拿巾
74	二、桑枝棒
74	三、拨筋板
74	四、拍子
74	五、牛角
74	六、拍打棒
75	七、膊形棒
75	八、木榔头
75	九、木滑轮
75	十、木轴滚
76	第六章 推拿治疗的适应症和禁忌症
76	第一节 推拿的适应症
76	第二节 推拿的禁忌症
79	第二篇 成人推拿
80	第一章 推拿手法
80	第一节 单式手法
80	一、推法
82	二、拿法
83	三、按法
83	四、摩法
84	五、揉法
85	六、运法
86	七、捏法
86	八、掐法

87	九、滚法
89	十、擦法
89	十一、搓法
90	十二、点法
91	十三、压法
91	十四、捻法
91	十五、理法
92	十六、挠法
93	十七、振法
94	十八、叩法
95	十九、捶法
95	二十、剝法
96	二十一、扳法
97	二十二、抻法
98	二十三、摇法
98	二十四、抖法
99	第二节 复合手法
99	一、捏拿法
100	二、握拿法
100	三、揉拿法
100	四、抓拿法
101	五、掐拿法
101	六、提拿法
102	七、弹拿法
102	八、扳拿法
102	九、揉捏法
103	十、柔振法
103	十一、掐揉法
103	十二、按推法
104	十三、弹拂法
104	十四、指旋法
105	十五、抖拉法
105	第三节 特殊操作法
105	一、掌滚膊运法
105	二、膊运捏拿法
106	三、肘运兼点法
106	四、虚捶捏拿法
107	五、掌滚拍叩法

107	六、捶剥配摩法
108	七、掸拂捶剥法
108	八、叩拍捶剥搯法
109	九、踩跷法
109	十、刮法
109	第四节 被动运动法
109	一、颈项被动运动法
111	二、上肢被动运动法
114	三、背腰脊柱被动运动法
117	四、下肢被动运动法
119	第五节 常规操作法
119	一、头面部
120	二、颈项部
122	三、背腰部
123	四、胸胁部
124	五、腹部
125	六、上肢部
125	七、下肢部
126	第二章 推拿治疗的基本知识
126	第一节 施术知要
127	第二节 施术要求
129	第三章 各科疾病的治疗
129	第一节 内科
129	一、胃痛
130	二、便秘
131	三、感冒
132	四、胸痛
132	五、高血压病
134	六、中风
135	七、失眠
136	八、腹痛
136	九、眩晕
137	十、癱闭
138	十一、积聚
139	十二、痿证
139	十三、痹证
140	十四、胁痛
141	十五、阳痿

141	十六、腰痛
142	第二节 妇科
142	一、闭经
143	二、痛经
144	三、妊娠恶阻
145	四、胎气上逆
145	五、脏躁
145	六、缺乳
146	七、产后腹痛
146	八、妊娠咳嗽
147	九、妊娠下肢拘挛
147	十、症瘕
148	第三节 伤科
148	一、头颈部
157	二、上肢部
185	三、胸背部
204	四、下肢部
213	五、足踝部
216	第四节 五官科
220	第五节 运动推拿
220	一、赛前推拿
221	二、赛中推拿
221	三、赛后推拿
221	四、运动性疾病防治
222	第六节 自我保健推拿
222	一、自我保健推拿的特点
223	二、自我保健推拿的注意事项
223	三、自我保健推拿的操作准备
224	四、自我保健推拿常规
224	五、自我保健推拿功法
232	第七节 美容推拿
232	一、保健美容
234	二、治疗美容
236	第八节 气功按摩十八法
239	第三篇 小儿推拿
240	第一章 基础知识
240	第一节 生理病理特点
240	一、生理特点