

推拿疗法

安徽医学院附属医院
《推拿疗法》编写小组 编



人民卫生出版社

推 拿 疗 法

开本：787×1092/32 印张：5 $\frac{1}{4}$ 字数：114千字

安徽医学院附属医院《推拿疗法》编写小组 编

人 民 卫 生 出 版 社 出 版

(北京书刊出版业营业许可证出字第〇四六号)

• 北京市宣武区迎新街一〇〇号 •

人 民 卫 生 出 版 社 印 刷 厂 印 刷

新华书店北京发行所发行 • 各地新华书店经售

统一书号：14048·2260 1960年8月第1版—第1次印刷

定 价： 0.32 元 1972年3月第3版修订

1972年3月第3版—第6次印刷

印数：61,401—361,400

一九七二年三月五日

71

R2

毛主席语录

备战、备荒、为人民。

把医疗卫生工作的重点放到农村去。

团结新老中西各部分医药卫生工作人员，组成巩固的统一战线，为开展伟大的人民卫生工作而奋斗。

前 言

当前，在国内外一片大好形势下，医疗卫生战线上，一个波澜壮阔的中西医结合防治常见病多发病的群众运动，正在全国各地蓬勃兴起。广大革命医务人员，在毛主席革命路线指引下，遵照毛主席关于“中国医药学是一个伟大的宝库，应当努力发掘，加以提高”的伟大教导，发扬敢想、敢干的革命精神，通过三大革命运动的实践，发展和创造了一些我国所特有的新医疗法，并且使一些中医的传统医疗方法，获得了更加丰富的新内容，扩大了治疗范围，提高了疗效。

无产阶级文化大革命以来，我们在深入工厂农村基层，为工农兵防病治病的医疗实践中，积累了一些运用推拿疗法治病的经验，体会到：推拿疗法对于治疗劳动人民易得的某些疾病，如劳损、损伤等，确有其独到之处；更主要的是，这种方法易学易做，不花钱或少花钱，便于在群众中普及推广，对于落实毛主席“备战、备荒、为人民”的伟大战略方针，巩固农村合作医疗制度和实行中西医结合，具有积极的意义，因而受到群众的欢迎。

基于这种认识，我们在院党委和革委会的领导下，对在文化大革命以前编写出版的《中医按摩学简编》作了全面修订，并改名为《推拿疗法》。修订中，尽我们的认识水平和能力，介绍我们用毛主席哲学思想指导医疗实践的粗浅体会；本着中西医结合的原则，着重叙述劳动人民常见病多发病的推拿治疗；扩充了病种，修改了文字，增添了插图，力求使本书能较好地适应工农兵的需要。

由于我们学习毛主席著作不够，临床实践经验不足，书中缺点错误一定很多。恳切希望广大工农兵读者批评指正。让我们共同努力，反复实践、认识、再实践、再认识，为使祖国医学中的推拿疗法更好地为人民服务，为创立我国统一的新医学新药学，贡献出我们的力量。

《推拿疗法》编写小组

1971年5月

目 录

再版前言

第一章 推拿治病的道理

理 1

第二章 推拿手法

第一节 常用手法

一、按法 5

二、摩法 7

三、推法 9

四、拿法 12

五、攘法 13

六、掐法 14

七、拨法 15

八、揉法 16

九、振法 17

十、抹法 18

十一、擦法 19

十二、搓法 20

十三、捏法 21

十四、扯法 22

十五、弹法 23

十六、叩法 23

十七、拍法 24

十八、捶法 25

十九、仙法 27

二十、屈法 28

二十一、搖法 30

二十二、抖法 33

二十三、引伸法 34

二十四、踩法 39

第二节 推拿手法的练习

一、全身锻炼 41

二、手法练习 43

第三章 推拿疗法常用

穴位 46

一、成人常用穴位 46

二、儿童常用穴位 54

第四章 怎样应用推拿

疗法 57

第一节 具体操作

一、推拿的用量 57

二、推拿的强度 58

三、注意个别对待 59

四、推拿疗法的注意事

项 59

第二节 推拿用的介质

第三节 推拿疗法与其他

治疗的配合应用 62

1035383

一、推拿疗法与医疗体 操·····	63
二、中草药湿热敷·····	63
三、正骨推拿·····	64
四、其他治疗·····	64
第四节 推拿疗法的适应 症和禁忌症·····	64
第五章 推拿疗法的临 床应用·····	66
一、腰椎间盘突出症·····	66
二、类风湿性脊椎炎·····	79
三、腰部劳损·····	85
四、其他慢性腰痛·····	88
五、扭伤·····	91
六、挫伤·····	98
七、肌肉拉伤·····	100
八、四肢骨折·····	102
九、膝半月板损伤·····	106
十、髌骨软化症·····	108
十一、平底足和足劳 损·····	110
十二、肩关节周围炎·····	112
十三、腱鞘炎·····	116
十四、落枕·····	117
十五、急性乳腺炎·····	119

十六、血栓闭塞性脉管 炎·····	122
十七、手术后麻痹性肠 梗阻·····	123
十八、截瘫·····	125
十九、偏瘫·····	128
二十、周围神经损伤·····	130
二十一、小儿麻痹症·····	132
二十二、挛缩·····	136
二十三、褥疮·····	137
二十四、头痛·····	139
二十五、高血压病·····	141
二十六、胃、十二指肠 溃疡病·····	144
二十七、胃下垂·····	147
二十八、急性胃肠炎·····	149
二十九、婴幼儿消化不 良症·····	151
三十、小儿营养不良 症·····	155
三十一、小儿肺炎·····	157

附录

一、强身防病自我推 拿·····	160
二、眼保健推拿·····	162

第一章 推拿治病的道理

推拿古称按摩，是我国劳动人民在长期的劳动、生活以及同疾病作斗争的过程中，逐渐创造和发展起来的一种治疗方法。简便易行，特别是对某些常见病多发病具有独到的疗效，因而深受广大劳动人民的欢迎。

推拿为什么能够治病？一般认为，推拿疗法有调节神经功能，增强身体抵抗力，以及疏经活血、通利关节等作用。

1. 调节神经功能 神经系统联络着身体各部，影响各部分各器官的功能活动。神经功能失调，或显兴奋增强，或显抑制增强，均能使某些器官的功能发生紊乱而致病。这与“阴胜则阳病，阳胜则阴病”的致病原理是相应的。推拿疗法通过手法的作用，反射性地影响神经功能，使神经的兴奋、抑制过程达到相对的平衡，也就是使阴阳相对平衡，而起医疗作用。例如：头痛或牙痛时，在相应的穴位上（如合谷穴）进行推拿，即可止痛。这是由于推拿手法造成了一个新的兴奋点，而使原来部位的疼痛感觉减轻或消失，这种现象，称为“移痛法”。又如高血压病人，有头晕、头痛等症状（所谓“肝阳上亢”），在进行推拿后，即引起血压的一时性下降。这是由于推拿手法，通过神经反射，使周围血管扩张等作用的结果。这种调节作用，称为“平肝阳”。又如风寒感冒时，发生汗闭，于是体温升高，全身发困，头痛不舒。经用推拿疗法后，可反射性地引起周身发汗，各种症状就顿时消散。这种现象，称为“解表”。又如：临床上发生急性尿滞留时，在下腹部和相应的穴位（如气海穴）进行推拿，可反射性地

引起膀胱收缩而排尿。近年来有一些实验资料，也都证明推拿疗法有类似上述的这种作用。如推拿颈背部或胸腰部，可引起相应神经节段内脏的血流增加。我们曾做过推拿对胃运动影响的实验观察。推拿胃俞、脾俞、足三里等穴位，可使胃的运动增强；而当胃运动已处在增强的机能状态时，应用相同的推拿方法，却反而引起胃运动的抑制。这说明了推拿在胃的不同功能状态时，起着不同效应的调节作用。我们应用了这个实验观察的结果，在临床实践中，也得到了证实。如对手术后的麻痹性肠梗阻病人，用上法推拿，可促进肠蠕动的恢复；而对肠痉挛引起腹痛的病人，用上法推拿，却可使肠蠕动减缓而止痛。

2. 增强身体抵抗力 推拿疗法，可以改善体质，增强身体抵抗力，调动身体内部的抗病能力，而达到防治疾病的效果。这就是“扶正祛邪”的治病道理。如对类风湿性脊椎炎的病人，推拿疗法不单使强直的脊柱增加活动度，减轻疼痛；而且在经过一个阶段的推拿治疗后，病人面部气色，由灰暗转为红润，食欲好转，体重增加。由于全身体质的改善，又进一步促进了治疗效果。又如对胃下垂病人，推拿疗法不单直接改善胃肠功能，解除一系列胃肠道的症状；而且能使全身肌肉张力提高，一般状况改善，从而进一步提高和巩固了原来的治疗效果。再如，某些小儿肺炎病例，虽经长时间抗菌素治疗，但肺部罗音不消失，全身衰弱。应用推拿疗法后，罗音很快消失，全身情况也渐渐改善。这说明推拿疗法增强了身体内在的抗病能力。

我们根据推拿后局部皮肤发红的现象，做了推拿前后测定皮肤温度的实验观察。发现在推拿的局部，以及未经推拿的远隔部位，皮肤温度都有升高。这说明推拿可促进新陈代

谢，并使周围血管开放，血流旺盛，增强了抵抗外邪侵袭的能力。另外，我们还作过推拿对血液中红血球数、白血球数、白血球吞噬细菌能力和血清中补体效价的影响的观察。实验结果表明：在推拿后，以上各指标都比推拿前增加。说明推拿能提高身体的防御能力，也就是提高了“营”、“卫”的活动，增强了身体的卫外能力。

3. 疏筋活血、通利关节 推拿疗法直接作用于局部病痛之处的治疗效果，比较容易在外观上看起来。如肢体扭、挫受伤，局部瘀血肿痛，推拿疗法可疏筋活血、去瘀生新，也就是使瘀血消散，肿痛消退。临床上所见的消肿就能止痛的实际效果，符合“不通则痛，通则不痛”的原理。

对各种瘫痪所引起的肌肉萎缩，推拿疗法能促使其恢复张力，增强肌力，所谓“疏通经络，强壮筋骨”。又如对各种原因引起的关节强直，推拿疗法可直接使强直的关节增加活动度。如类风湿性脊椎炎的关节强直，从临床实践体会到，其关节并不是象过去错误理解为不可逆的强直，实际上关节好象是“锈”住一样。所以用推拿中的一些被动手法，可使“锈”住的关节逐渐松动。我们对腰椎间盘突出症也做过较多的观察。发现推拿疗法，通过手法的机械力的作用，可使其突出部分回复。我们在这个发现的基础上，改进了推拿手法，使治疗效果有了进一步的提高。

以上是对推拿治病道理的初步认识。事物是发展的，人们的认识也是发展的。我们要用毛主席的哲学思想武装自己，敢于实践，敢于突破，敢于创新。通过实践，不断发展和提高我们的认识。使推拿疗法成为更加有效的防治疾病的手段。另外，还必须指出：推拿疗法的治疗效果好坏，与有没有很好发挥医生和病人两个方面的积极性，有很大的

关系。推拿疗法需要病人与医生密切配合。尤其是对某些疾病，除了医生的认真治疗外，病人还需要进行较长时间的自我推拿、自我锻炼，才能巩固和提高疗效。所以，在治疗过程中，必须充分发挥医生和病人的主观能动性，树立信心，为革命而治病，为革命治好病。

第二章 推拿手法

第一节 常用手法

我国医学文献中，有关推拿手法的记载，十分丰富。各地推拿医生结合自己的临床心得，在选用手法的主次方面，各有特点。以下介绍我们常用的推拿手法。

一、按 法

按法是用手掌或手指按压在身体某部的一种推拿法。有单手按、双手按、肘部按等。作按法时的力量，必须由轻而重，逐渐增加，使患者有一定的压迫感，但以不痛为度。在按法结束时，不宜突然放松，应当慢慢地减轻按压的力量。按法可以持续较长时间按压一个部位，或者有间断地、有一定频率地按压。在施行按法后，都须结合一些其他手法。按法的作用，可浅至皮肤，深达骨骼和内脏，可根据需要而改变按压的强度。按法分为掌按法、指按法和肘按法三种。

1. **掌按法** 是用掌心按压患处，有单掌按、双掌按、双掌相对按三种。掌按法一般用在病痛范围较广的部位，如腰痛或腹痛均可用掌按法（图1）；整个头部都痛可以用双掌相对按（图2）。在腹部掌按时，按压的手必须随着患者的呼吸而起伏，这样可以避免患者发生不舒服的感觉。有时术者先把掌心搓热，趁热而按，效果也很好。

2. **指按法** 是用拇指的指面按压在经穴处，或者按压在痛点（所谓“以痛为俞”）。按压时用力必须适当，勿使疼



图1 掌按法



图2 双掌对按法

痛。指按可用一手拇指按，也可用二手拇指相对按。如前额疼痛时，用二手拇指相对按太阳穴（图3）等。

3. 肘按法 用肘部按压穴位或痛处，适用于腰、臀部或某些穴位，如环跳穴等（图4）。

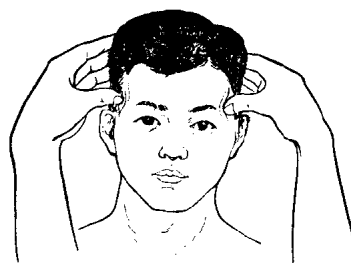


图3 双指对按法



图4 肘按法

二、摩 法

摩法是用手指或手掌在身体某部摩动的一种推拿法。有单手摩，也有双手同时摩。摩时一般是回旋地在皮肤表面摩动，力量仅达到皮肤和皮下组织。摩动时的力量也是由轻而重，摩动的频率需看病情的需要，灵活应用；慢的1分钟摩动30~40次，快的1分钟摩动可达200次。摩法常在一次推拿的开始时应用，或在按法以后进行。摩的手法一般有指摩、掌摩和掌根摩三种。

1. 指摩法 用拇指的指面平伏地在身体某部或穴位上作摩动，有用单手拇指摩，也有双手拇指同时摩。双手拇指摩时，必须注意动作的协调，着力要一致，除拇指平伏接触皮肤外，其他四指稍稍分指张开，微屈各指间关节，在摩动时不能接触皮肤。摩动时主要用腕力使手回旋地摆动。一般在头痛或视力不良时，在头面部、颈后部、两侧风池穴等处摩动（图5）。在背部、腹部亦可用双手拇指回摩法（图6）。



图5 双手指摩法

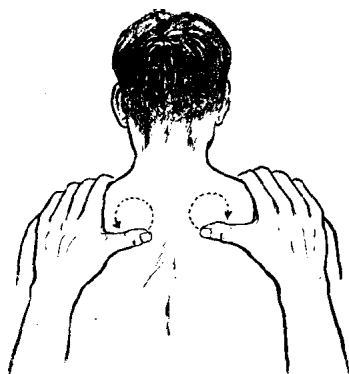


图6 双手拇指回摩法

2. **掌摩法** 用掌心平伏地在身体上进行摩动。一般只用单掌进行操作。掌摩时着力要均匀，频率要慢，并沿顺时针方向进行摩动(图7)。掌摩一般适于面积较大的部位，多用在胸腹部和背部。如小儿食积气滞、胸胁饱胀时，可摩二胁部；小儿伤食，可摩腹部；腰部扭伤，可摩腰背部。

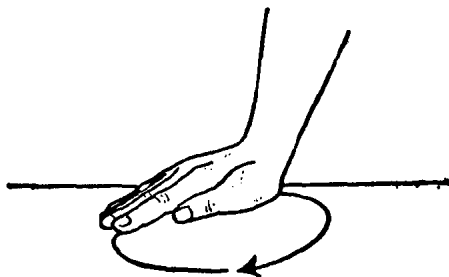


图7 掌摩法

3. **掌根摩法** 用掌根部大、小鱼际着力在身体上进行摩动，摩动时各指略微翘起，各指间和指掌关节稍稍屈曲，用腕力左右摆动(图8)，操作时可以两手交替进行。如此，一边摆动，一边前进，频率快的可达1分钟100~200次。掌根摩法适用于腰背部，如腰背痛或感冒时，在背部上下摩动。这种手法，能产生温热感觉，使患者感到舒适轻松。

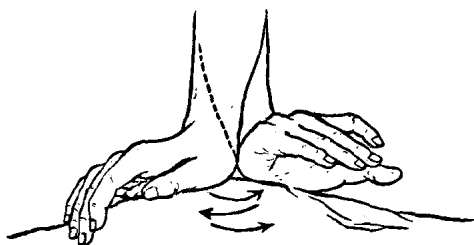


图8 掌根摩法

三、推 法

推法是用指或掌在皮肤上向前后或左右推动的一种推拿法。有单手推，也有双手推。推法所能达到的深度，与推时用力的大小有关，可达皮下组织、肌肉甚至骨骼和内脏。进行推法时的力量，必须由轻而重，用力的大小，应当根据病种和个人的特性而定。尤其对初次推拿治疗的患者，必须随时询问其感觉，观察反应，至调节合适为度。推法的频率一般每分钟 50~150 次，开始时稍慢，逐渐加快。

1. **拇指平推法** 又称螺纹推法。用拇指的指面接触皮肤，向一定方向推动。向前推时拇指着力，往回收时拇指指间关节微屈，指背接触皮肤而带回。其他各指的指间和指掌关节在推时略微屈曲，往回收时伸直，各指均不需用力仅作为帮助固定方向（图 9）。如此连续一推一回，频率由慢转快。这种手法必须经过长期练习，使指力十分有劲，指、腕关节十分灵活，用力随心所欲。拇指平推有用单手操作或双



图 9 拇指平推法

手交替操作；也有用双手同时操作，以双手的拇指在经穴上向左右推开，又称为分推法。

拇指平推的适用范围很广，头、背、四肢皆可应用，一般多用在头部（图 10）和背部。前额痛时可以分推印堂穴和攒竹穴，还有分推肩部、大椎等。另外有一种叫分筋法，也属分推法的一种形式，但用力较深，达到肌肉层，并且随着肌肉的行走方向分推。在腰背部扭伤时，应用这种手法有较好的疗效。

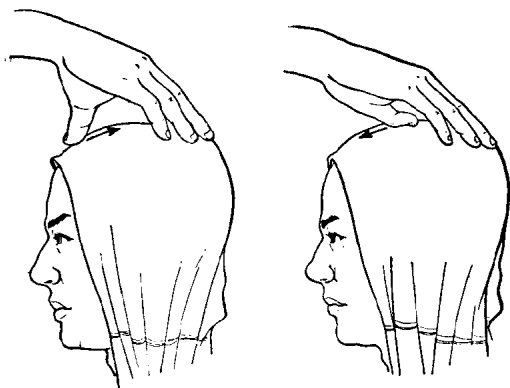


图 10 头部拇指平推法

2. 拇指侧推法 又称少商推法。这种手法与拇指平推法相似，不同的是推出时的着力面在指的外侧面（即少商穴处）。小儿推拿，常用此法，如推脾土、推三关等。也可用在头部及肢体（瘫痪）时。

3. 拇指尖推法 这种手法多用在穴位上，或在病痛的主要点上进行。推时用一手拇指尖进行推动，但指尖的移动部位不大，使指尖好象吸附在某个穴位上似的，腕部屈曲下垂，拇指间关节灵活屈伸摆动，运用腕劲和指劲，使力深达该部