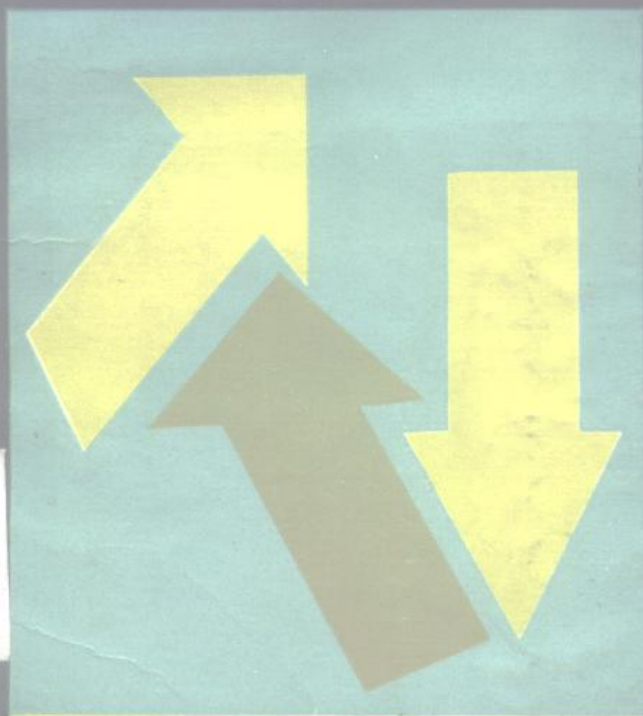


大众推拿

辽宁省科普创作协会
王甫

供稿
编



人民卫生出版社

样 本 库

大 众 推 拿

辽宁省科普创作协会主编

王 甫 编



人 民 卫 生 出 版 社

1129658

2572/30

内 容 提 要

《大众推拿》是一本浅显的通俗读物。它以通俗易懂的文字，深入浅出地道理，将推拿疗法的历史、原理、手法以及临床实践的经验等，作了简明扼要的介绍，并将经络起止、常用穴位和主治疾病编成三字歌和表，便于记诵、查阅。对常用的推拿三十法，做了较为详细地解说、分析，并附有病例和 100 多幅插图，为读者阅读和使用提供了方便。作者不但保留了祖国医学的传统理论，而且还适当地加入了一些现代医学的知识，使人感到顺理成章，而又无牵强附会之感。该书内容丰富，方法简便，疗效显著。用于自修、可以入门；用于防治疾病，则切实可行。可供广大基层医务工作者和推拿爱好者业务参考之用。

大 众 推 拿

辽宁省科普创作协会主编

王 甫 编

人 民 卫 生 出 版 社 出 版

(北京市崇文区天坛西里 10 号)

长 春 市 第 五 印 刷 厂 印 刷

新华书店北京发行所发行

787×1092毫米32开本 4印张 82千字

1984年11月第1版 1984年11月第1版第1次印刷

印数：00,001—97,600

统一书号：14048·4841 定价：0.43元

〔科技新书目 81 — 76〕

序

几千年来，我们的祖先积累了丰富的医疗卫生知识，给我们留下了十分宝贵的医学遗产。可惜的是，深入浅出、通俗易懂的医学书籍还不太多。王甫同志的这本《大众推拿》，从理论和实践上都做到了这一点，值得广大推拿工作者和爱好者一读。

我希望此书的问世，有助于中医推拿疗法更好地为群众健康服务。

张霁中

1982. 7. 1.

目 录

序

第一章 概论	1
一、自学可以入门.....	1
二、谈谈推拿的历史.....	2
三、推拿的基本理论.....	8
1. 推拿的独到之处.....	8
2. 推拿的理论基础.....	9
3. 常用的经络、穴位起止歌及主治病症.....	16
四、推拿的适应症和禁忌症.....	23
1. 推拿的适应症.....	23
2. 推拿的禁忌症、注意事项和常用穴位.....	24
第二章 推拿常用三十法	29
一、手法与疗效.....	29
二、手法的补与泻.....	30
三、推拿常用三十法.....	32
1. 抚法.....	32
2. 推法.....	33
3. 拿法.....	34
4. 按法.....	35
5. 摩法.....	37
6. 揉法.....	37
7. 捻法.....	38
8. 弹法.....	38
9. 擦法.....	39
10. 捏法.....	40

11. 掐法·····	41
12. 搓法·····	41
13. 擦法·····	42
14. 抖法·····	43
15. 捋法·····	44
16. 摇法·····	45
17. 拍法·····	46
18. 抻法·····	47
19. 扣法·····	48
20. 刺法·····	49
21. 分法·····	50
22. 合法·····	51
23. 背法·····	51
24. 抱法·····	53
25. 扳法·····	54
26. 拨法·····	55
27. 端法·····	56
28. 拾法·····	57
29. 提法·····	58
30. 踩法·····	58
第三章 各种常见病的推拿治疗·····	60
一、头面部疾病·····	60
1. 头痛·····	60
2. 牙痛·····	64
3. 面瘫·····	65
4. 失眠症·····	67
二、颈部疾病·····	70
1. 落枕·····	70
2. 颈椎病·····	72
三、肩关节周围炎·····	75

四、上肢痛·····	80
1. 臂痛·····	80
2. 手指麻痛·····	81
3. 腱鞘炎·····	82
五、高血压病·····	83
六、偏瘫·····	88
七、腹部疾病·····	91
1. 胃痛·····	91
2. 腹痛·····	93
3. 胃下垂·····	95
八、腰腿痛·····	98
1. 漫谈腰腿痛·····	98
2. 急性外伤腰痛·····	102
3. 腰椎间盘突出症·····	105
4. 肾虚腰痛·····	108
5. 尾骨折后遗症·····	110
6. 足踝扭伤·····	110
九、类风湿性关节炎·····	112
十、妇科疾病·····	116
十一、杂病·····	117
1. 肥胖症·····	117
2. 便秘·····	118
后记·····	120

第一章 概 论

一、自学可以入门

靠自学能不能掌握祖国的推拿医术呢？回答是肯定的。古往今来，各行各业靠自学成才者，屡见不鲜。当前，由于种种原因，国家还不能开办更多的推拿专科学校，也不大可能在医学院校内设置推拿专修科。尽管有很多人想学，但师资、校舍等问题一时还不易解决，有待进一步创造条件。即使是能办起几所推拿专科学校，也远远不能满足实际的需要。因此，倡导编写、出版大众推拿自学丛书，很有必要。它不仅可以满足广大自学者的要求，而且也是振兴祖国推拿医术的有效措施。

为了使自学者不走或少走弯路，在自学时，应当注意如下几点：

（一）学习一门科学，须有一种求实精神。推拿既然是一门科学，就有它自身的体系。循着这个体系，系统地去学，就会学得快一点，好一点。什么是推拿学的体系呢？尚且还说不好。但总觉得从推拿史学起，较为妥当。只有通过学科历史的学习，才能从中获得力量，找到自学的门路。

（二）要重视中医基础理论的学习。推拿如果不先学习理论，而直接学手法，就可能成为盲目的实践，往往欲速则不达。有些人图省事，认为理论难学而不愿意学，想绕道走。其实，今天好象绕过去了，可到了明天，则发现并没有绕过去。就是当了医生，治疗上搞了不少年头，但理论上没搞清

楚，到头来还得回头补课。既然早晚得学，还不如一开始就学为好。

(三) 学习推拿手法要学它的实质，而不要学它的形式。什么是推拿手法的实质呢？就是掌握它的基本要领，加以灵活运用，并取得较好的疗效。也就是说，不要去追求手法姿态如何的优美、花哨。那种花架子虽然好看，可疗效不高，又有什么用处呢！

(四) 持之以恒，坚持到底。学习一门知识，要有坚持到底的恒心。虎头蛇尾，满足于一知半解，必将一事无成。

(五) 在临床上宜由易到难，先治小病，后治大病，稳步前进，逐渐提高。

以上几点，是自己实践的体会，奉献给读者，以资参考。

二、谈谈推拿的历史

推拿的历史悠久，可以说有人以来就有它。劳动不仅创造了人，也创造了推拿术。远在五、六十万年前，“中国猿人”就知道用火，并且能制造骨器和粗糙的石器。到了十万年前的“山顶洞人”时期，已能制做带孔的骨器和石器，并且成帮结队地采集食物。为了回避猛兽的伤害，人们住在树上，每天要跳上跳下，攀登无数次；而且在采集食物和狩猎中，还常常要与猛兽格斗，这就难免被撞伤、扭伤和拉伤。再有，肌肤不足以御寒暑，生冷食物不足以暖胃肠，故腰腿痹痛，胃肠病等都是经常发生的。疼痛使得原始人本能的用手去抚摩，而抚摩又能使疼痛有所减轻和消除。如此重复多次，使人逐渐认识到抚摩能治病的道理。于是，就有了原始的按摩术。

原始的按摩术很简单，是一种没有固定手法、没有系统

知识的按摩。随着人类的进化，知识经验的积累，有的按摩者疗效高，找他按摩治病的人就多起来，这样就产生了按摩师。

我国远古时期的按摩者，最晚也在三皇（伏羲氏、神农氏、黄帝）五帝时代（约公元前 26 世纪初——公元前 22 世纪末或 21 世纪初）。那时最早的医生有佶贷季、岐伯、黄帝、俞跗等。岐伯是佶贷季的学生。黄帝（轩辕氏）是古代德高望重的君主。岐伯是黄帝的太医（医生），又是他学医的老师。俞跗是岐伯的同代人，也是黄帝的医生。我国现存最早的一部医学经典文献——《黄帝内经》（以下简称《内经》），就是黄帝与岐伯讨论医学问答的记录。《内经》中记载：“中央，其地以湿……故其病痿厥寒热，其治宜导引按跷。”就是说，在我国的中原地区，地势低平、潮湿，患风湿寒痹等病者居多。治疗这类病的最好方法是导引、按摩。足见在古代按摩疗法是重要的医疗手段。在司马迁的《史记》中有这么一段话，大意是：上古时有个叫俞跗的医生，治病不用汤药，而用砭石、跷引、案抚。砭石又叫砭石，是用石头磨制而成的针；跷引就是导引；案抚就是按摩。古时“跷”字与“桥”字相通用，“案”与“按”，“抚”与“摩”也通用。古人解释：自摩自捏，伸缩手足，除劳去烦，叫导引。导引即摇筋骨，动肢节。假若让别人摇动、牵拉身体，或摩或捏，就叫按摩。从明代以后，按摩又叫推拿。实际都是指用双手（有时偶尔也用脚）来治病的方法。导引、砭石在今天看，也都是推拿的内容。砭石就是按压皮肤的工具。

在西周（公元前 11 世纪——公元前 771 年）和战国时代（公元前 475 年——公元前 221 年），按摩术得到了更广泛地应用。那时有个名叫扁鹊的著名医生，曾经把赵国一位已认

为死了的国君的儿子，用针刺和按摩的方法治愈。扁鹊因为有起死回生术而使人们惊叹不已，不断传颂下来，并被收录在《史记》之中。这是有文字记载的我国第一个用按摩等方法治好的病例。

秦汉时代(公元前 221 年——公元 220 年)，按摩疗法已形成一门学科，并且是医疗的重要手段之一。不仅如此，还出现了按摩专著。《汉书·艺文志》上说，有《黄帝岐伯按摩十卷》一书。可惜此书已失传。到魏晋、南北朝时代(公元 220 年——589 年)，按摩有了进一步的发展。在葛洪著的《抱朴子·内篇·遐览》中，提到有《按摩经》一卷、《导引经》十卷。并说：“其肿痛所在以摩之皆手下即愈。”三国时代，著名医生华佗及其弟子，也是擅长按摩和导引的。在隋代(公元 581 年——公元 618 年)巢元方著的《诸病源候论》中，每卷都附有导引和按摩的内容，共计有 260 多条。可见当时按摩运用之广泛。唐代时期(公元 618 年——公元 907 年)，官方医疗机构(太医署内)，已设立专门的按摩科。《隋书·百官志》说，国家太医院内有“按摩博士二人”。《新唐书·百官志》也记载，国家太医院里有“按摩博士二人，按摩师四人，并从九品下，掌教导引之法以除疾，损伤折跌者正之。”可见，当时的按摩科还包括有伤科的内容。《唐六典》也说，太医院有“按摩工五十六人，按摩生十五人。”“按摩师所掌如太医之职。”可见那时按摩不但有专科，而且专业人数可观，技术职称也齐全(有按摩博士、师、工、生四级职称)。这说明在唐代按摩已发展到空前繁盛的时期，并且有规模较大的按摩教育机构。在按摩手法上也大大向前发展了。如唐代孙思邈著的《千金方》中提到有老子的按摩十八法。孙氏被后世称为药王。他是当时最有名望的医生，擅长按摩，活到 100

多岁。所以后世一些按摩名医著作中提到：其术得自孙氏道要。唐代时期，又发明了一种叫“竹杖”的按摩工具，足见那时来按摩的患者很多，医生不得不采用辅助工具来减轻手指的负担。

宋代(公元 960 年——公元 1279 年)统治者重礼教轻知识，从太医局内撤消了按摩科，按摩术有所削弱，但按摩疗法仍在广泛地应用。宋时名医庞安时，不仅精通医学理论，而且经验丰富，是当时有名的按摩大师。传说有一良家妇女怀孕临产，7 日不下，百术无效，生命垂危。后请庞来会诊，庞一见病人就忙说：不要紧，不碍事！于是，便叫人用热水先温暖孕妇的腰部，然后由他自上而下给孕妇按摩。结果孕妇顺利产下一男孩。这是古代用按摩术治愈难产病人的一个范例。宋代太医局编的《圣济总录》(卷四)说，“按摩，可按可摩，时兼而用，通谓之按摩。按之弗摩，摩之弗按，按止以手，摩或兼以药。曰按曰摩，适以所用也。”这段话告诉我们，按摩是按法与摩法的通称，按法是只用手按，摩法还可以兼用药物。可见现在使用的药摩，在宋代就已经有了。在元代(公元 1206 年——公元 1368 年)，太医院有个叫张廷玉的按摩名医，擅长按摩。还有一个名叫项昕的医生，别号抱一翁，也是出名的按摩医生。后来项昕拜张廷玉为师，尽得其术。宋、元时期留传下来的按摩著作较少，此时期的按摩事业有所削弱和停滞。到了明代(公元 1368 年——公元 1644 年)，按摩又有新的发展，特别是在小儿推拿方面有了突出的发展。因此，从明代以后，按摩改称为推拿。名称的变化，反映着手法的发展。小儿体质娇嫩，不适于重按，而适于推法和拿法，故推拿逐渐成为以后按摩的主要手法，并有不少著作问世。如明代周子藩著的《小儿推拿秘诀》，龚云林著的

《小儿推拿方脉活婴秘旨全书》，及陈氏著的《小儿按摩经》等。明代为何小儿推拿有如此突出的发展呢？在龚云林书的序言中说到，因小儿“体骨未全，血气未定，脏腑薄弱，汤药难施。”所以必须找出一种为小儿所能接受的治疗方法来。而推拿就是治疗小儿疾病最有效的方法。因为它简便，安全，奇效，易为小儿所接受。小儿有和成年人不同的生理特点，如感觉敏锐，体内信息系统特别灵敏等。小儿的味觉可能与成人不同，故对于苦药更难忍受；相反，在小儿肢体远端仅施用轻微手法就能治大病，因而引起很多按摩师的探索。而病家找推拿者治疗小儿疾患的也日益增多。因此，按摩也就盛行起来。

清代(公元 1616 年——公元 1911 年)，小儿推拿专著又有新的发展。如熊应雄的《推拿广义》，骆如龙的《幼科推拿秘书》，钱怀邨的《小儿推拿直录》，张振鋈的《厘正按摩要术》，马玉书的《推拿捷径》等。《厘正按摩要术》系明代周子藩《推拿秘诀》之增补。书中除常用的望、闻、问、切四种诊法外，还增加了胸腹部按诊。在治疗方法上除按、掐、揉、推、运、搓、摇等法外，还有取穴法，并且还附有插图和文字解说。作者在序言中还讲到，按摩是古人最为重视的治疗方法。他幼时听老人讲，他两岁时患了慢惊风病，家人皆认为再生无望了，就把他放在一间空室内。此时，有一串乡和尚自称能治病，遂请他给治疗。和尚急用铅粉、冰片和油在其两手心各擦 49 遍，他立时好转，并坐了起来。作者又举例说，他的长子 3 岁时患疳疾病，多方医治无效，生命垂危。后来他听说按摩对治小儿病有奇效，正好同族中又有擅长按摩者，于是请其按摩。约按了 3 顿饭的工夫，病儿便排出黑屎，病即好转。这些都说明，推拿的疗效是很高的。

这也是当时引起人们重视的主要原因。《医宗金鉴》是清朝皇帝指令大臣主持，并由吴谦等许多全国名医参加编辑而成的中医百科全书。该书《正骨心法要旨篇》写道：“因跌扑闪失，以致骨缝开错，气血郁滞，为肿，为痛，宜用按摩法，按其经络，以通郁闭之气，摩其壅聚，以散瘀结之肿，其患可愈。”并且该书把“摸、接、端、提、按、摩、推、拿”列为伤科之八法。可见伤科的八大法中，有四法以上是推拿的方法。足见历史上伤科疗法是在推拿疗法之后发展起来的新学科，并吸收了推拿的一些手法。在明、清两代，推拿都列为国家太医院十三科之一。只是到了清朝后期，针灸、推拿才受到歧视。清朝统治者认为针灸，推拿是“医家小道”，“有伤大雅之堂”“非奉君之所宜”等等。在那以后，太医院不再设此二科。到了国民党统治时期，反动派承袭了清朝封建统治者的衣钵，奉行一条崇洋媚外的卖国政策，对祖国医学百般歧视、刁难，推拿疗法同中医各科一样，处于奄奄一息的状态，只能在民间自发地流传。而且多是单线秘传，传儿不传女，传长子而不传次子。所以推拿发展缓慢，常发生断传。新中国成立后，在党和人民政府的关怀、重视下，推拿疗法和中医事业有了很大的发展。不仅有许多中医被请进大医院，设立中医科，而且还开设了中医院校和中医科学研究机构，培养了大批具有现代科学知识的中医药人材。此外，还有计划地组织了西医学习中医。推拿事业也随之而发展。不少省市、自治区建立了推拿科、推拿诊所、推拿门诊部和推拿医院。自1956年起，在北京、上海、江苏、山东等地办了推拿训练班、推拿学校以来，全国各地相继开办了许多推拿学校、训练班、进修班。不少推拿者公开传播经验，一些推拿专著和论文相继问世。如河南的陈宇清，四川的郑怀贤，北京的



曹锡珍，江苏的江静波，河北的王雅儒，山东的张汉臣，福建的赵正山等老先生都有著作问世。上海推拿学校还集体编辑出版了一些推拿书籍。此外，北京、天津、石家庄、山西等地的西医学习中医的医师和医院，还编写一些结合现代科学知识的按摩书籍。如冯天有的《新医正骨疗法》等。为继承和发展祖国的推拿学术做出了积极的贡献。

由于按摩不需要多少资金和设备，且具有简单易行，安全可靠，疗效显著的特点。所以，除专职推拿人员外，许多基层医务人员、中、小学体育教师等也加入了这个行列，这将为本行业的发展增添新的光彩。

三、推拿的基本理论

1. 推拿的独到之处

推拿为什么能治病的问题，实践早已解决。否则，它早就被人们抛弃了。推拿治病的奥妙，至今尚未被人们充分了解，主要是从理论上阐明困难和实践中传播推广不够。今天，现代科学有了巨大的发展，从科学理论上认识推拿的独特作用，就有了一定的条件。中国古老的传统医药理论——阴阳五行学说，曾被一些自以为掌握了科学知识的人视为“迷信”、“落后”。然而，这个中医药学的生命力异常顽强，它不但不减当年之本色，而且在广大人民中的信誉有增无减，而且被很多有才华的学者所瞩目。经过他们运用现代科学的最新成果来研究中医药学的理论与方法论之后，得出了中国医学理论可能是世界上最佳的科学理论之一的论证，以及中国医药学具有与世界上最先进的科学理论并驾齐驱的预言。他们认为，西方医学虽然在人体的局部、细节的精确研究上达到了很高的成就，但距离生命科学奥秘的核心毕竟还很遥远；而

中国的医药学理论虽然有一层古代的理论外衣遮蔽着，但它的理论思维的模型和医疗实践的丰富成就，使人们更有理由认为它才更加接近于生命科学奥秘的核心。这些现代科学家的判断，使我们更加懂得了一条真理：在实践中行得通，在人民群众中受欢迎的，总是有它生存发展的基础和道理的。在日常生活中，我们看到有些疾病，特别是疑难病，经过用西药和手术未治好的病，有的用中药、针灸或推拿、气功治好了。患者对中医的疗效有很高的评价。但对他们讲解中医治疗这些病的理论根据时，他们就不大相信了。他们总是把治好病的原因完全归功于中药或银针起的作用，而对阴阳五行的中医理论，总不十分相信。那么，推拿既不用药也不用针，它治好了病又该如何解释呢？如果说这是用医者的两只手治好的。那么，非推拿医生和群众也有两只手，怎么他们就治不好呢？也许有人说，这是个有无技巧和经验的问题。那么，技巧和经验又是从哪里来的呢？这些有来自于个人的直接实践，但更多的是来自于间接的实践，即前人的经验。而前人有成千上万，经验有千万条，怎么记得了呢？只有把前人的经验概括成有条理的理论，才便于传和记。因此说，技巧出于经验，而经验、技巧又可上升为理论。所以说，理论是千万人数千年的经验与技巧的结晶。由此可见，推拿的独特作用，严格说来也不在于双手（当然，手也是个重要因素），而更主要的是来自它的独特的理论和经验。

2. 推拿的理论基础

(1) 阴阳学说是中医基础理论的第一个根基。推拿是中医的一个分科，它首先受阴阳学说的指导。推拿能治病的道理在于人体内有一个自控自调的生理系统。推拿治病的奥秘就是通过这个系统来治病的。虽然不用药物和器械，但它却

能通过推拿手法的刺激和运动肢体，引起患者体内的生物物理和生物化学的变化。如有人做过测验，白细胞多的，推拿后可下降；少的可增加。由于推拿后使患者体内营养物质得到一定调整，有害物质得到一定的消除，如吞噬细胞加强、病菌被吞噬掉等，疾病才有所减轻和消除，化验结果也随之改变了。肌肉疼痛经推拿后减轻或消失，不仅因肌肉的异常状态有所改善和恢复，而且肌肉中的酸碱等化学物质也有增减和调整的变化。中医认为，大自然是由对立统一的阴阳两种物质构成的大整体，人体是生活在这个大整体中的小整体，它也是由对立统一的阴阳两种物质构成的。机体的某一局部发生疾病，不仅与人体这个小整体有关，而且还与自然界这个大整体有关。这就是中医的整体观念。在众多的个体之间有共同特点，也有个体差异。在同样的气候下，由于个体差异不同，抵抗力有强有弱，因此，有的发生疾病，有的则不发生。这又是中医理论的无限多样性的观点，是中医对人体生理、病理认识的根本出发点。如《素问·阴阳应象大论》中说：“阴阳者，天地之道也，万物之纲纪，变化之父母，生杀之本始，神明之府也。”把这句话翻译成现代话，就是：阴阳对立统一是大自然规律，是认识万物的总纲或出发点，是发生一切变化的根本原因，是生理病理的基本原因。谁弄通这个道理，对于大自然或人体的奥秘，也就一通百通了。“天地”等于大自然；“道”等于规律；“纲纪”等于总纲、出发点；“父母”等于根本原因；“生”等于生理；“杀”等于病理；“神明”等于奥秘；“府”等于所在。如：天为阳，地为阴；昼为阳，夜为阴；男为阳，女为阴；气为阳，味为阴。拿人体来说，上为阳，下为阴；外为阳，内为阴；背为阳，腹为阴；腑为阳，脏为阴，等等。凡一切活动的、光亮的、兴奋的、