



农村常见病推拿疗法

上海中医学院附属推拿学校 编

上海人民出版社

农村常见病推拿疗法

上海中医学院附属推拿学校 编

上海人民出版社

农村常见病推拿疗法

上海中医学院附属推拿学校编

上海人民出版社出版

(上海绍兴路5号)

新华书店上海发行所发行 上海市印刷十二厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张 4 字数 94,000

1970年9月新1版 1974年5月第2次印刷

印数 570,001—740,000

统一书号: 14171·13 定价: 0.24元

2J75/39

内 容 提 要

本书分为三个部分：1.介绍推拿常用手法、常用穴位，以及推拿疗法的一般规则和适应症、禁忌症等基本知识；2.叙述二十种适宜应用推拿治疗的农村常见病症；3.专述关于小儿推拿的常用穴位和手法操作，及十三种适用推拿治疗的小儿常见病症。对于每一病症，除概述症因外，尚有较详的检查方法、鉴别诊断和治疗步骤的具体说明，并有护理注意事项及典型病例。

本书内容较详，且配有插图，可供农村基层医务人员学习推拿疗法之用，并可为初步学过推拿疗法的农村卫生员要求进一步提高时作参考。

本书根据上海科学技术出版社1969年6月第4次重印版本作了少量修改后重印。

毛主席语录

把医疗卫生工作的重点放到农村去。

对于中国古代文化,同样,既不是一概排斥,也不是盲目搬用,而是批判地接收它,以利于推进中国的新文化。

目 录

第一部分 推拿疗法的基本知识

一、推拿概述	1
(一)推拿的起源和发展	1
(二)推拿治病的原理	2
(三)推拿的适应症和禁忌症	2
二、推拿手法、辅助活动及热敷法	3
(一)推拿手法	3
1. 推 法	3
2. 揉 法	5
3. 平推法	7
4. 揉 法	9
5. 摩 法	10
6. 拿 法	11
7. 按 法	12
8. 捻 法	13
9. 抹 法	13
10. 搓 法	14
11. 摇 法	14
(二)辅助活动	16
1. 上 肢	17
2. 下 肢	19
3. 脊 柱	23
(三)热敷法	24
1. 热敷设备	24
2. 热敷方法及注意事项	24

3. 热敷法的应用	26
-----------	----

三、推拿常用部位和分部

穴位	26
(一)常用部位	26
1. 人体基本方位	26
2. 部位及其体表标志	26
(二)分部穴位	30
1. 经 络	30
2. 分部穴位及其分寸	30
四、推拿疗法的一般规则	37
(一)体 位	37
(二)治 疗	37
(三)手 法	37
(四)辅助活动	38
(五)操作顺序	38
(六)疗时和疗程	38
(七)治疗后的反应	38
(八)辨证施治	39
(九)灵活机动	39
五、注意事项	39

第二部分 推拿治疗的常见病症

一、腰背风湿症	40
二、漏肩风	41
三、坐臀风	43
四、膝关节风湿痛	45

五、类风湿性关节炎(骨痹)	46
六、外伤腰痛(附:背肌扭伤)	49
七、腰椎间盘突出症	52
八、四肢关节软组织损伤	54
九、肋 痛	58
十、半身不遂	59
十一、落 枕	62
十二、胃脘痛	64
十三、腹 痛	65
十四、便 秘	67
十五、泄 泻	68
十六、外感头痛	70
十七、感 冒	71
十八、哮 喘	72
十九、痛 经	74
二十、牙 痛	76

第三部分 小儿推拿

一、概 说	77
(一) 小儿推拿的适应范围	77
(二) 小儿推拿注意事项	78
二、基本手法	78
(一) 按 法	78
(二) 摩 法	79
(三) 推 法	79
(四) 揉 法	79
(五) 掐 法	79

(六) 运 法	79
(七) 搓 法	79
(八) 摇 法	79
(九) 捏脊法	79
(十) 推脊法	80
(十一) 分推肩胛骨法	80

三、常用穴位及其部位、

操作和主治

(一) 头面部	81
(二) 胸腹部	85
(三) 肩背腰臀部	87
(四) 上肢部	89
(五) 下肢部	98

四、常见病症的治疗

(一) 惊 风	101
(二) 发 热	103
(三) 咳 嗽	105
(四) 小儿瘫(痿痹)	107
(五) 泄 泻	109
(六) 呕 吐	111
(七) 便 秘	112
(八) 脱 肛	112
(九) 遗 尿	113
(十) 疳 积	115
(十一) 流行性乙型脑炎后 遗症	116
(十二) 麻 疹	117
(十三) 肘关节半脱位	119

第一部分 推拿疗法的基本知识

一、推拿概述

(一)推拿的起源和发展 推拿疗法是祖国医学的一个组成部分。推拿古称按摩,在隋代(公元 589~617 年)已正式成立专科,它是起源很早的治疗疾病的方法。

根据社会发展史来看,人类最初仅以双手劳动,以后由于劳动经验的积累,才逐渐使用各种工具。当人类在劳动过程中偶遇损伤而发生疼痛,经抚摩后,觉得疼痛减轻或消失,因而认识了抚摩的作用,此后在这一基础上继续积累实际经验,并加以总结提高,才形成了按摩疗法。

宋、金、元时期,按摩疗法在手法上和应用上均有进一步的发展。明代对按摩疗法是很重视的,把它列为临床科之一。同时,由于这一疗法的不断发展,在应用上已趋向专业化,特别是应用于儿科方面,故明代有关儿科按摩的著作特多,如四明陈氏著有《小儿按摩经》、龚云林著有《推拿活婴秘旨》等。清代的按摩疗法,在前代的基础上又有进一步的发展。

近百年来,由于反动统治阶级对祖国医学遗产的蔑视和摧残,使祖国医学得不到应有的发展,特别是在轻视体力劳动的资产阶级思想的影响下,推拿疗法在旧社会更受当时所谓“上层人物”的歧视和排斥,因而,给这一疗法的发展造成了很大阻力。

解放后,由于党和毛主席的英明领导,医学卫生事业有了很大的发展。在毛主席的革命路线和党的中医政策的光辉照耀下,

特别是经过无产阶级文化大革命,批判了刘少奇、林彪推行的修正主义卫生路线,使中医事业进入了欣欣向荣、蓬勃发展的新的历史时期,推拿疗法和中医其他学科一样,出现了新的面貌。但目前还有很多散在各地的推拿疗法,有待我们在党的领导下,通过中西医的团结合作,不断地发掘整理和进一步总结提高,使其为人民的健康发挥出更大的作用。

(二)推拿治病的原理 推拿治病是通过手法作用于人体,使经络疏通、营卫调和、气血周流如常,达到阴阳相对平衡,促进机体自然抗病功能。

祖国医学认为,经络在人体生理上的作用是非常重要的,五脏六腑、四肢百骸、皮肉筋脉等生理功能,必须要依靠它的密切联系,才能在日常生活中的进行有机的整体活动。如果经络不通,就不能发挥它的联络和传导作用,那么脏腑器官的功能便不能协调。而营卫气血更是奉养机体最宝贵的物质,全身皮肉筋脉、肢体骨骱均须得到它的滋润营养和捍卫保护,才能强壮有力,进行各项自如的活动。如果营卫气血不能协调,那么就会出现各种病变。

因此,经络和营卫气血的生理功能如能得到调节,这样就可使病理状态恢复正常。推拿疗法就是在改善经络的生理作用和调节营卫气血机能的基础上来达到治疗疾病的目的。

(三)推拿的适应症和禁忌症 推拿的适应症是比较广泛的:对于痹症,如风湿痠痛、漏肩风、坐臀风等;麻木不仁,如半身不遂、小儿瘫等;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、外伤腰痛等;其他如胃脘痛、胁痛、外感头痛等等,均有很好的疗效。又如哮喘、妇女痛经及各种疼痛疾患都有一定治疗效果。

推拿的禁忌症,一般的有:

- (1) 病程久,患者体力衰弱,经不起最轻微的推拿、按压者;
- (2) 传染性或溃疡性的皮肤病,如疥疮、麻风、癣、开放性

损伤以及湯火伤患部；

(3) 妇女妊娠期間、經期或产后恶露未淨者；

(4) 极度疲乏和饥饿或饮酒后；

(5) 严重肺病、心脏病、恶性貧血、急性傳染病、良性或恶性肿瘤、化膿性关节炎、結核性关节炎、高热以及病情重篤的，均不宜推拿。

二、推拿手法、輔助活动及热敷法

(一) **推拿手法** 推拿手法是推拿治病的关键。手法的熟练程度和如何适当地运用手法，对治疗效果有直接的影响。因此，要想进一步提高疗效，除了辨证确切外，在适当的穴位或部位运用相宜的手法，显然是重要的环节。

手法要求均匀、有力、持久、柔和，从而达到深透的目的。要熟练地掌握运用手法，必須正确理解手法要領，刻苦鍛炼，循序漸进，这样方能由生而熟，熟而生巧，乃至得心应手，运用自如。

推拿手法很多，所用名称目前尚不統一，有的手法动作相似，但名称不同；有的名称相同，而手法动作不一样。

手法种类虽多，但在临床应用中却有主次之分。现将我們比較常用的主要手法和輔助手法——推法、攘法、平推法、揉法、摩法和拿、按、捻、抹、搓、搖法的动作要領、练习方法、手法要求及适用范围等内容簡述如下。

1. **推法** 用大拇指指端部分着力于一定的穴位上，其它四指微屈成空拳状（大拇指罗紋面盖住拳眼——相当于食指第二节处），腕部悬屈，以腕部往返摆动带动拇指中节关节作屈伸活动，謂之推（图 1）。

〔动作要領〕（1）上肢肌肉須放松，切不可用蛮勁。

（2）腕关节自然悬屈（尽量和前臂成直角），腕部离开軀干前方一尺左右；肘关节微屈下垂（略低于腕关节）；腕部作往返均



图 1 推法姿势

匀的摆动。

(3) 拇指自然着力，拇指中节并须随着腕部摆动作屈伸活动(图 2、3)。

(4) 压力须均匀，动作要灵活。初练时腕部往返摆动的速度约每分钟 120~160 次，以后逐步达到 160~200 次。

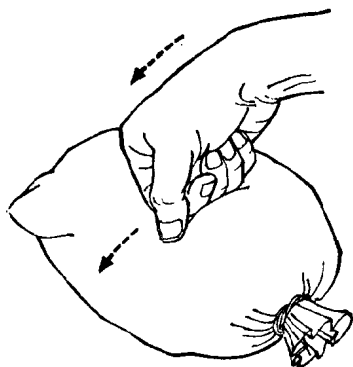


图 2 推 法

拇指中节随着腕部摆动作屈曲活动

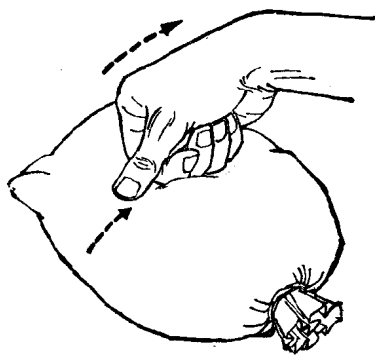


图 3 推 法

拇指中节随着腕部摆动作伸展活动

〔练习方法〕 (1) 练习工具: 用布袋一只, 长约八寸, 宽约五寸、内装黄沙或大米 2~3 斤, 另外用一只布袋作为套子。开始练习时袋要扎得稍紧, 以后可逐渐将袋子放松。

(2) 体位: 坐着或站着, 单手或双手同时练习均可, 一般以坐着练习和单手先练为宜。

〔手法要求〕 在人体上操作一般能持久 15~20 分钟(单手), 所用压力能使对方肌肤深层产生感应而体表无不良反应者, 方宜进行治疗工作。

〔适用范围〕 推法可适用于全身各部, 常用于头面、胸腹及骨缝处(图4)。

2. 揉法 用手背近小指侧部分附着于一定的部位上, 以腕部内外灵活转动进行连续不断的揉动, 谓之揉(图5)。

〔动作要领〕 (1) 肩部放松, 肘关节屈曲(置于躯干前方半尺左右), 手指任其自然。

(2) 肘关节微屈



图4 推法

在头面部操作时, 手宜伸开, 腕略伸展

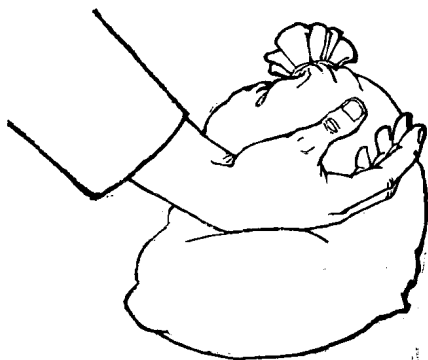


图5 揉法(一)

固定(上臂和前臂掌側間夾角為 150 度左右),以腕關節連動前臂(即腕部)作屈曲外旋轉動。

(3) 以小指根部吸定,用小鱼际着力,随腕部屈曲外旋轉動帶动手背小指近側部分作連續不斷的滾動,避免来回摩擦或往返跳動(圖 6、7)。

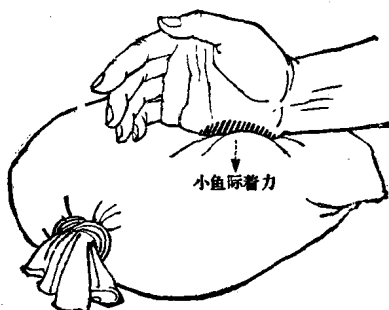


圖 6 接法(二)



圖 7 接法(三)

(4) 動作須均勻協調,壓力要漸次增強,腕部轉動幅度須逐步擴大。初練時腕部往返轉動的速度每分鐘 130~150 次,較熟練後可達 150~170 次。

〔練習方法〕 (1) 練習工具: 同推法。

(2) 体位：取站立势，腰部前俯以能自然呼吸为度，一手稳定沙袋，另一手进行练习。在练习过程中，两手须交替进行，不宜偏重于一手的锻炼。

〔手法要求〕 在人体上操作一般能持久3~5分钟，所用压力能使对方肌肤深层产生感应而体表不甚疼痛者，方宜进行治疗工作。

〔适用范围〕 揉法适用于颈项、肩背、腰臀及四肢部（图8）。



图8 揉法用于肩背部

3. 平推法 用指掌贴于一定部位上，分别以掌根、大鱼际、小鱼际及大拇指偏峰（少商穴侧）为不同的着力点，作往返直线摩擦，总称为平推法。

〔动作要领〕（1）腕关节伸直，使前臂和手掌接近相平，手指任其松开，指掌要全部贴在被操作的部位上。

（2）以上臂带动手掌作均匀的往返摩擦，肘关节下垂而内收，腕部要灵活。

（3）指掌着力部分须紧贴肌表，不能有空隙，压力须均匀。

（4）操作时，掌下用力不宜太大，来回往返须循直线进行，不可歪斜，上臂活动幅度要大，推动速度每分钟100~120次。

〔练习方法〕（1）练习工具：先以人体胸背部二人交替进行掌根推的基本练习；待较熟练后，继续在脊柱两旁练习用小鱼际推，在四肢部练习用大鱼际推，最后在肋部练习用大拇指推。在练习过程中，操作者手上须涂润滑剂（如麻油之类），以加强手法治疗效果（图9、10、11、12）。

（2）体位：被操作者两足旁开（同肩宽）取站立势；操作者

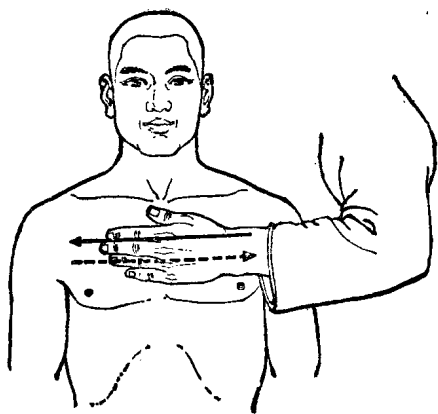


图 9 掌根推



图 10 小魚际推

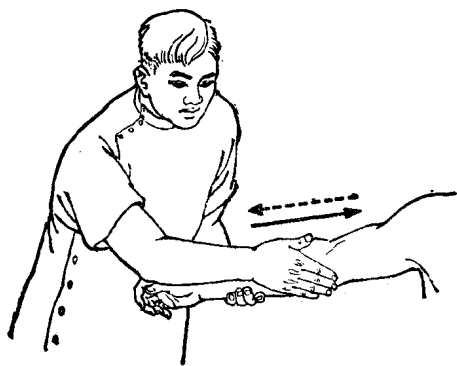


图 11 大魚际推

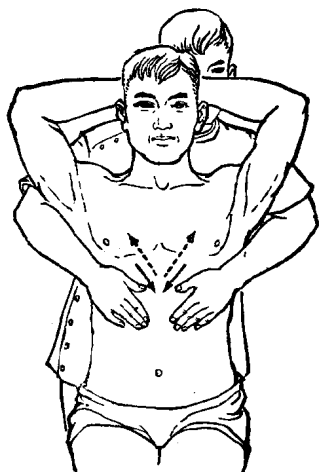


图 12 大拇指推

站在其旁和被操作者成垂直方向，两足分开，一手扶住对方胸部不使其摇动，另一手进行练习。在练习过程中，两手须交替进

行,不宜偏重于一手的鍛煉。

〔手法要求〕 在人体上操作一般能持久 5~8 分钟,經操作后能使对方肌肤深层透热而不擦破皮肤者,方宜进行治疗工作。

〔适用范围〕 掌根推(又称掌推)和大拇指推,溫热程度較低,常用于肩背和胸腹部;小魚际推(又称側推),溫热程度最高,常用于背部、腰臀及下肢部;大魚际推溫热程度中等,介乎掌推与側推之間,在胸腹、腰臀及四肢等部均可应用。在临床治疗中,四种方法常又配合应用,切不可拘泥。

4. 揉法 用手掌的大魚际或掌根部分附着于一定的部位上,以腕关节为主动作輕柔緩和的迴旋揉动,謂之揉(图 13)。

〔动作要领〕 (1) 肩部放松,肘关节屈曲(肘部离开被操作部位 2~3 寸),掌面保持水平,手指任其自然,指間略微分开。

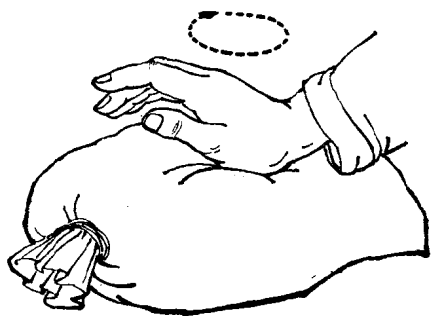


图 13 揉法(魚际揉)

(2) 腕关节为主动連动前臂,使附着部分作灵活的迴旋揉动。

(3) 附着部分必須随着腕部活动作輕柔的揉动,切不可用蛮勁。

(4) 动作須均匀协调,压力須漸次增强,腕部活动幅度要逐步扩大,腕部迴旋速度每分钟 150~170 次。

〔练习方法〕 (1) 练习工具: 同推法。

(2) 体位: 同推法。在练习过程中,两手可交替进行,以大魚际揉作为练习的基本手法,腕部活动宜朝尺側方向作迴旋。

〔手法要求〕 在人体上操作一般能持久 15~20 分钟,經操作后能使对方肌肤深层产生感应而无不良反应者,方宜进行治

疗工作。

〔适用范围〕 揉法可适用于全身各部，常用于头面和胸腹部。对各种因外伤而有红肿、剧烈疼痛的急性疾患以及肠胃病等更为适宜。

5. 摩法 用手掌掌面或食、中、无名指的指面附着于一定的部位上，以腕关节连同前臂作环圆形移动摩擦(称盘旋)，谓之摩(图 14、15)。

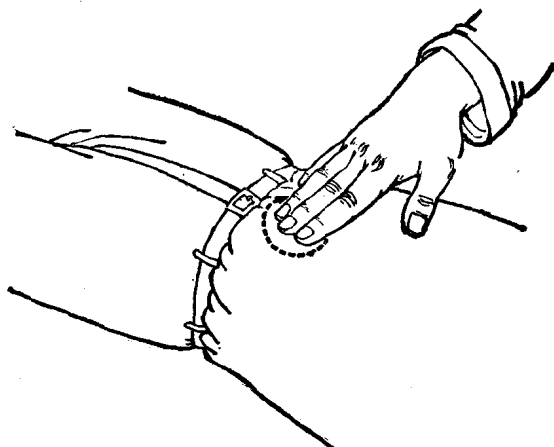


图 14 指摩腹部

〔动作要领〕 (1) 肩部放松，肘关节微屈(肘部置于躯干前方一尺左右)。

(2) 指掌部：掌摩时，腕关节放松，指掌自然伸平；指摩时，腕关节稍悬屈(掌与前臂微成梯形)，手指自然伸直。

(3) 指掌着力部分须随着腕关节连同前臂作盘旋活动，用劲要自然。

(4) 动作要缓和协调，腕部活动须逐步扩大，盘旋速度每分钟 120 次左右。

〔练习方法〕 (1) 练习工具：同推法。