

栾氏推拿法

李长北 李尚川 梁大海 高淑娥 著



栾氏推拿法

栾长业 李尚训 栾大海 高淑娥 著

人民卫生出版社

(京) 新登字 081 号

图书在版编目 (CIP) 数据

栾氏推拿法/栾长业等著. -北京:人民卫生出版社, 1993

ISBN 7-117-01983-2

I. 栾…

II. 栾…

III. 推拿手法 (中医)

IV. R 244.1

栾氏推拿法
栾长业 等著

人民卫生出版社出版
(北京市崇文区天坛西里10号)
人民卫生出版社胶印厂印刷
新华书店北京发行所发行

787×1092毫米 32开本 10 $\frac{1}{4}$ 印张 6插页 207千字

1994年1月第1版 1994年1月第1版第1次印刷

印数:00 001—3 500

ISBN 7-117-01983-2/R·1984 定价:8.85元

[科技新书目 306—190]

序 言

当今我们面临的是一個五彩繽紛、瞬息萬變的現代社會。在現代醫學高度發達的今天，興起一股世界性的“中醫熱”，世界衛生權威機構WHO向各國人民推薦的保健療法即中國的傳統醫學。這種以自然療法為主的治病防病手段，越來越受到人們的青睞。

推拿，這個有著數千年歷史的古老的療法，在我国的傳統醫學中占有極其重要的地位。它以“不動刀，不用藥，簡便易行，療效可靠”的特點風靡于世，並引起國內外醫學界的重視。

副主任醫師栾長業從事推拿工作長達40年，在推拿理論與臨床方面均有較深的造詣。“傳統是生命之根”。在長期的醫療實踐中，栾醫師立足於傳統根基，遵古而不泥古，創新而不離源，博采眾長，融會貫通，形成了自己獨特的理論與手法技巧，自成體系，獨辟一派，在國內外均產生了較大的影響。

為了改變我國中醫推拿人才後繼乏人的狀況，栾醫師很注重帶徒講學工作。幾十年來，舉辦各種類型學習班近20期，為全國各地培訓推拿人員2000餘人，其中不乏佼佼者。本書另兩位作者李尚訓和栾大海醫師從師與繼父業十幾載，得利於栾醫師真傳，成績顯著，他們二人在推拿保健、美容、減肥等方面均有所研究 and 發展（不久將有專著出版），實為推拿界後起之秀。1990年亞運會期間，栾醫師應邀帶兩位徒弟參加了“中國醫藥暨傳統手法專家亞運會義診團”工作，獲國內外患

者的好评。

栾医师技术精湛，医德高尚，慕名求医、求学者众多，但难能可贵的是，他在繁忙的工作之余，长期坚持笔耕，目前已有《按摩疗法》、《推拿疗法》、《小儿推拿疗法》、《小儿推拿图解》、《小儿推拿挂图》、《常见腰腿痛病与推拿疗法》、《成人推拿挂图》等著作出版，其中有多种被外文出版社用英、法文版向国外发行，受到当地人民的欢迎。

《栾氏推拿法》内容丰富，深入浅出，图文并茂，易学易用，对推拿专业工作者或初学者均有一定的参考实用价值。本书可视为栾医师的代表作。相信，它的出版一定会受到广大读者的欢迎。

前 言

推拿，是一个具有数千年历史的传统医疗方法，经历代医家的不断发展、完善与创新，已逐步形成一门独立的、完整的医疗体系。时至今天，这个古老的疗法，吸收了不少现代医学的营养，使她更趋于科学性、系统性、实用性，日益受到世界各国人民的普遍欢迎。

在众多读者的翘望中，《栾氏推拿法》一书终于面世了！这是“栾氏推拿法”的创始人栾长业先生积四十年丰富的推拿按摩经验的结晶，也是他与本派主要传人之一的李尚训、栾大海医师辛勤劳动的成果。

该书正式出版前，1976年曾以《推拿与按摩讲义》为名，作为烟台地区医务界内部教材印发2万余册，随后各地又大量翻印，但仍难满足需求。1986年应广大读者要求，对本教材部分内容作了增删，改名为《栾氏推拿法新编》，内部出版发行5000多册，并很快销售一空。近年来，我们收到全国各地许多读者的来信，纷纷要求再版，并建议增加小儿推拿疗法及临床经验等内容。为了不辜负广大读者与朋友们的厚望，我们在原来的基础上，做了较大的补充、删改与加工，力求内容丰富、图文并茂、通俗易懂、方便实用。但由于时间仓促及我们水平所限，此书仍难免存在不尽人意之处，恳望广大读者与同道不吝赐教。

此书在编撰过程中，得到栾先生的启蒙老师田永恒教授及人民卫生出版社的大力支持和帮助，在此一并致谢。

作 者

1992年4月于威海

① 栾长业先生与李尚训医师



② 栾先生在“亚运会义诊团”工作时为伍绍祖同志作手法治疗

③ 栾先生赴港讲学时为部分学员授课



④ 李尚训医师在“亚运会义诊团”
工作时为日本朋友作手法治疗



⑤ 栾大海医生为病人作气功推拿治疗



⑥ 栾大海医生为病人作气功推拿治疗



⑦ 栾大海医生为脑血栓病人作气功推拿治疗

目 录

上篇 总 论

第一章 栾氏推拿学派的概况	1
第一节 栾氏推拿学派的起源与形成	1
一、“源头”可溯及三十年代的郑、古两派	1
二、50年代初期拜田永恒先生为师	2
三、80年代栾氏派推拿渐趋成熟与兴旺	3
第二节 栾氏推拿法的特点	5
一、理论方面的特点	5
二、临床方面的特点	5
第三节 栾氏推拿学派的贡献及其影响	6
一、辛勤做园丁，桃李遍天下	6
二、著书立说，惠及中外	7
三、栾氏推拿学派的影响波及海外及港台地区	7
第二章 初学推拿疗法应掌握的基本知识	9
第一节 推拿疗法的概念及分类	9
一、何谓推拿疗法	9
二、推拿疗法的分类	9
1. 武功推拿	9
2. 一指禅推拿	9
3. 气功推拿	10
4. 小儿推拿	10
5. 经穴推拿	10

6. 子午按摩·····	10
7. 踩摩·····	10
8. 保健推拿·····	11
9. 美容按摩·····	11
10. 运动按摩·····	11
第二节 推拿疗法的由来和发展·····	11
第三节 推拿疗法为什么能治病·····	15
一、祖国医学的观点·····	16
二、现代医学的观点·····	17
第四节 推拿疗法的治疗原则·····	21
一、标本兼治，以本为主·····	21
二、局部施术，重视整体·····	22
三、正治反治，灵活应用·····	22
第五节 推拿疗法在应用时须注意什么问题·····	23
一、术前准备·····	23
二、明确诊断·····	23
三、精神集中·····	23
第六节 推拿疗法的适应症与禁忌症·····	24
一、适应症·····	24
二、禁忌症·····	24
第七节 初学推拿疗法如何入门·····	24
一、认真学好医学基础知识·····	25
二、刻苦训练，勤于实践·····	25
三、善于总结，不断提高·····	25
第三章 经络穴位常识·····	26
第一节 经络与穴位的概念·····	26
一、经络·····	26

二、穴位	27
第二节 经络在推拿疗法中的指导作用	28
第三节 怎样取穴	29
一、骨骼、肌肉解剖知识	29
二、取穴方法	29
第四节 如何选穴	36
一、局部选穴	36
二、邻近选穴	37
三、远端选穴	37
四、循经选穴	37
五、经验选穴	37
六、特定穴位	37
第五节 常用穴位介绍	38

中篇 成人推拿法

第一章 成人推拿应掌握的基本知识	49
第一节 成人推拿手法命名	49
第二节 成人推拿手法练习	50
一、练轻快而节律	50
二、练柔软而深透	50
三、练灵活与耐力	51
第三节 成人推拿手法的补与泻	51
一、补泻手法的作用	51
二、补泻手法的应用	52
三、补泻手法的划分	52
第四节 成人推拿介质及选用	53
一、成人推拿介质的剂型	53

二、成人推拿介质的选用	53
第五节 成人推拿术后的反应与疗效	54
一、正常反应	54
二、异常反应	55
三、疗效	55
四、反应与疗效的关系	56
第二章 成人推拿常用手法介绍	57
第一节 推抚性手法	57
1. 单手推抚法	58
2. 双手推抚法	58
3. 双手重叠推抚法	58
第二节 揉运性手法	58
1. 拇指揉法	59
2. 鱼际揉法	60
3. 掌揉法	60
4. 揉拿法	60
5. 扭揉法	61
6. 揉捏法	61
第三节 摩擦性手法	62
1. 鱼际擦法	63
2. 掌根擦法	64
3. 平擦法	64
第四节 压迫性手法	64
1. 指压法	65
2. 颤压法	65
3. 肘压法	65
第五节 叩击性手法	67

1. 弹击法	67
2. 拳叩法	68
3. 切击法	68
4. 双掌合叩法	69
5. 单掌拍叩法	69
6. 掌腕合击法	69
7. 掌击法	70
8. 拳击法	70
9. 梅花点法	70
第六节 振荡性手法	71
1. 指振法	71
2. 掌振法	71
第七节 揉运性手法	72
1. 掌揉法	72
2. 拳揉法	73
3. 揉拖法	73
4. 膊运法	73
5. 肘运法	74
第八节 弹拨性手法	74
1. 弹法	75
2. 拨法	75
第九节 梳理性手法	76
1. 指梳法	76
2. 梳肋法	76
3. 理扯法	76
第十节 推抹性手法	77
1. 分推法	77

2. 分抹法	78
第十一节 抓拿性手法	79
1. 抓法	79
2. 拿法	80
3. 分筋离皮法	80
第十二节 挤捏性手法	80
1. 揪捏法	80
2. 挤捏法	81
3. 捏脊法	81
第十三节 踩跷法	81
第十四节 运动性手法	83
一、头颈部运动法	84
1. 扭转法	84
2. 旋转拔伸法	85
3. 挽肘按头法	86
二、腰背部运动法	86
1. 按腰搬肩法	86
2. 按腰搬腿法	87
3. 侧扳法	87
4. 仰俯法	87
5. 背颠法	87
6. 顶搬扩胸法	87
7. 扭腰法	88
8. 旋腰法	89
9. 旋转复位法	89
三、上肢各关节运动法	90
1. 摇抖法	90

2. 手腕伸展法	91
3. 牵拉后扳法	91
四、下肢各关节运动法	92
1. 旋髋法	92
2. 抖拉法	92
3. 旋摇拔伸法	93
第三章 六大常规推拿法	95
第一节 头面部常规	95
1. 分抹法	95
2. 揉眉弓法	95
3. 勾点鱼腰	96
4. 抹眼球	96
5. 压穴法	96
6. 压三经	96
7. 摩擦法	96
8. 提擦法	96
9. 弹发法	96
10. 勾点风池	97
11. 揉拿大筋	97
12. 掌叩法	97
13. 指弹法	97
14. 指振法	97
15. 总收法	97
第二节 腰背部常规	98
1. 推抚法	98
2. 揉拿法	98
3. 掌揉法	98