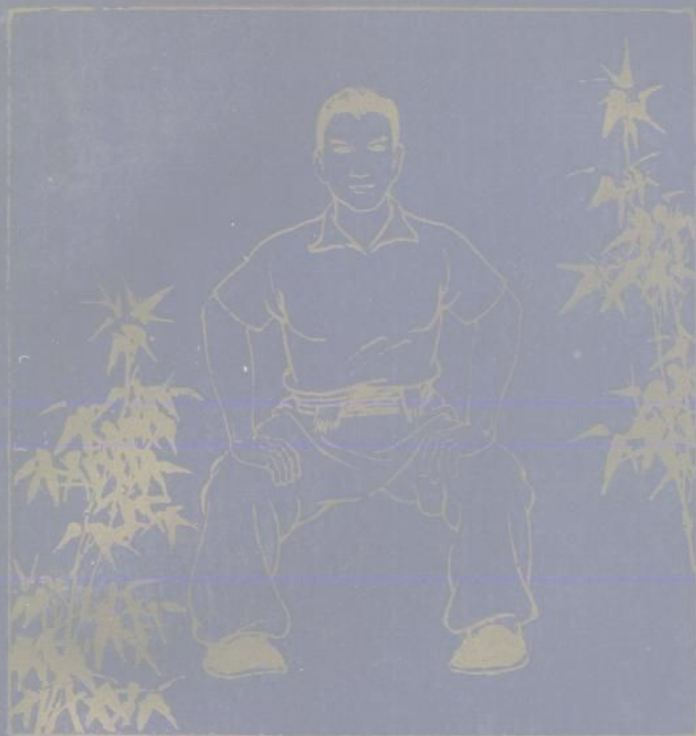


曹仁发 主编

推拿功法与治病

癸未冬月



推拿功法与治病

主 编 曹仁发
编 委 钱 霖
周信文
沈国权

上海科学技术文献出版社

(沪)新登字301号

推拿功法与治病

主 编 曹仁发

编 委 钱 霖 周信文 沈国权

*

上海科学技术文献出版社出版发行
(上海市武康路2号)

全国新华书店经销

上海市印刷十二厂印刷

*

开本 850×1168 1/32 印张11 字数266,000

1992年7月第1版 1992年7月第1次印刷

印数: 1—12,000

ISBN 7-80513-969-5/R·107

定 价: 5.10元

《科技新书目》267-297

内 容 提 要

本书主要介绍推拿手法与练功两部分。全书收集了古今中外推拿手法 150 余种,并根据手法的运用规律和临床应用,分门别类,详尽地阐述了手法的理论知识、作用原理,以及各种手法的动作要领、技术要求和操作方法等,特别是在各种手法的临床应用方面,简要介绍了在推拿临床中常见病症的简易而行之有效的治疗方法,使读者能学以致用。本书的特色是理论联系实际、深入浅出、介绍全面、重点突出。

练功部分主要介绍练功的基本知识,重点介绍与推拿有关的“易筋经”和“少林内功”的锻炼方法。

全书共有插图近 200 幅,直观性强,读者易于学习掌握。

本书适宜于有初中以上文化程度的推拿爱好者阅读,也可供推拿专业人员作医疗、教学和科研参考之用。

目 录

第一章 推拿手法总论	(1)
第一节 手法的概念.....	(1)
第二节 手法的技术要求.....	(2)
第三节 手法的命名.....	(4)
第四节 手法的临床应用.....	(5)
第五节 手法的学习和训练.....	(8)
第六节 手法治疗的禁忌症.....	(10)
第七节 手法治疗时异常情况的预防和处理.....	(11)
第八节 注意事项.....	(12)
第二章 推拿的作用原理	(14)
第一节 推拿手法的基本作用.....	(14)
第二节 推拿手法对人体的影响.....	(18)
第三节 推拿手法的作用途径.....	(20)
第四节 推拿手法的补泻作用.....	(22)
第三章 基本手法	(24)
第一节 摩擦类手法.....	(24)
一、推 法.....	(24)
二、抹 法.....	(37)
三、拘 法.....	(38)
四、摩 法.....	(39)
五、擦 法.....	(43)
六、扫散法.....	(49)
七、刮 法.....	(51)
第二节 一指禅推法类手法.....	(52)

一、一指禅推法	(52)
二、一指禅偏峰推法	(56)
三、推摩法	(57)
四、缠法	(58)
五、屈指推法	(59)
六、推揉法	(60)
第三节 滚动类手法	(61)
一、指间关节滚法	(61)
二、攘法	(62)
三、掌指关节滚法	(65)
第四节 振动类手法	(66)
一、抖法	(67)
二、振法	(68)
三、振动法	(69)
第五节 按压类手法	(70)
一、指按法	(70)
二、掌按法	(73)
三、点法	(75)
四、钩点法	(76)
五、压法	(77)
六、掐法	(78)
七、弹拨法	(80)
八、抵法	(80)
九、拳顶法	(81)
十、蝶转法	(81)
十一、扞法	(82)
第六节 捏拿类手法	(82)
一、捏法	(82)
二、捏脊法	(84)

三、拿 法	(86)
四、抓 法	(89)
五、握 法	(89)
六、挪 法	(90)
七、弹筋法	(91)
八、提 法	(91)
九、拧 法	(91)
十、扭 法	(92)
十一、挤 法	(93)
十二、揪 法	(93)
十三、扯 法	(93)
十四、拢 法	(94)
第七节 揉搓类手法	(94)
一、揉 法	(95)
二、揉捏法	(99)
三、搓 法	(100)
四、捻 法	(102)
第八节 击法类手法	(102)
一、击 法	(103)
二、拍 法	(107)
三、歹 法	(109)
四、叩 法	(109)
五、弹 法	(110)
六、捣 法	(110)
七、点穴法	(111)
八、弹打法	(112)
第九节 运动关节类手法	(113)
一、摇 法	(113)
二、扳 法	(120)

三、伸屈法	(131)
四、拔伸法	(135)
第十节 其他类手法	(140)
一、背法	(140)
二、擒拿法	(141)
三、宽喉法	(142)
四、胸外心脏按摩术	(142)
五、颠簸法	(144)
六、抄法	(145)
七、踩法	(145)
八、迭法	(147)
九、摸法	(148)
十、端法	(152)
十一、插法	(152)
十二、手牵足蹬法	(153)
十三、勒法	(153)
十四、桡骨小头半脱位复位法	(154)
第四章 复式操作手法	(155)
一、黄蜂入洞	(155)
二、黄蜂出洞	(156)
三、老虎吞食	(157)
四、丹凤摇尾	(157)
五、二龙戏珠	(158)
六、水底捞月	(159)
七、引水上天河	(160)
八、打马过天河	(160)
九、苍龙摆尾	(162)
十、揉耳摇头	(162)
十一、龙入虎口	(163)

十二、洗井灶	(163)
十三、老汉扳辘	(164)
十四、猿猴摘果	(164)
十五、肘肘走气	(166)
十六、天门入虎口	(166)
十七、孤雁游飞	(167)
十八、运水入土	(167)
十九、运土入水	(168)
二十、乌龙摆尾	(169)
二十一、双龙摆尾	(169)
二十二、飞金走气	(170)
二十三、飞经走气	(170)
二十四、凤凰单展翅	(171)
二十五、按弦搓摩	(172)
二十六、双凤展翅	(172)
二十七、凤凰鼓翅	(173)
二十八、凤凰展翅	(173)
二十九、海底捞明月	(174)
三十、开璇玑	(174)
三十一、揉脐及龟尾并擦七节骨	(175)
三十二、总收法	(176)
第五章 推拿学术流派简介	(177)
第一节 一指禅推拿	(177)
第二节 擦法推拿	(179)
第三节 内功推拿	(180)
第四节 正骨推拿	(181)
第五节 点穴推拿	(185)
第六节 小儿推拿	(188)
第六章 国外手法介绍	(191)

第一节 软组织手法	(192)
一、触抚法	(193)
二、轻抚法	(193)
三、揉搓法	(193)
四、揉捏法	(193)
五、叩击法	(193)
六、振颤法	(194)
七、按压法	(194)
第二节 脊柱手法	(194)
一、颈椎手法	(195)
二、胸椎手法	(205)
三、腰椎手法	(212)
四、骶髂关节手法	(216)
第三节 四肢手法	(224)
一、肩关节手法	(224)
二、肘关节伸展法	(226)
三、腕关节伸展法	(227)
四、屈髋伸展法	(227)
五、膝关节伸展法	(227)
第七章 推拿基础功法	(229)
第一节 基础功法锻炼总要求	(229)
第二节 基础功法分类	(233)
第三节 基础功法几种常用的呼吸法	(234)
第四节 基础功法几种常用的手型、步法	(239)
第五节 易筋经	(241)
一、韦驮献杵势	(242)
二、摘星换斗势	(245)
三、倒拽九牛尾势	(247)
四、出爪亮翅势	(251)

五、九鬼拔马刀势	(255)
六、三盘落地势	(257)
七、青龙探爪势	(261)
八、卧虎扑食势	(264)
九、打躬势	(268)
十、工尾势(掉尾势)	(272)
第六节 少林内功	(274)
一、基本裆式锻炼法	(274)
二、少林内功姿式锻炼法	(284)
1. 前推八匹马	(285)
2. 倒拉九头牛	(286)
3. 凤凰展翅	(288)
4. 霸王举鼎	(289)
5. 顺水推舟	(291)
6. 怀中抱月	(292)
7. 仙人指路	(293)
8. 平手托塔	(293)
9. 运掌合瓦	(294)
10. 风摆荷叶	(295)
11. 两手托天	(296)
12. 单凤朝阳	(297)
13. 海底捞月	(298)
14. 顶天抱地	(298)
15. 力劈华山	(301)
16. 乌龙钻洞	(301)
17. 三起三落	(302)
18. 饿虎扑食	(303)
三、双人锻炼法	(303)
1. 推把上桥	(303)

2. 双龙搅水	(304)
3. 双虎夺食	(305)
4. 箭腿压法	(305)
5. 走八步	(306)
第八章 经络与腧穴	(308)
第一节 经络	(308)
一、十二经脉	(309)
二、奇经八脉	(319)
三、十五络脉	(322)
四、十二经别	(323)
五、十二经筋	(323)
六、十二皮部	(324)
第二节 常用腧穴	(324)
第三节 推拿特定穴位	(331)
第四节 腧穴的定位方法	(336)

第一章 推拿手法总论

第一节 手法的概念

推拿手法是推拿治疗疾病的基本手段，是推拿医务工作者必须掌握的一项专门技能，其技术的优劣直接影响治病的效果。

什么是推拿手法？

推拿手法就是指用手或肢体的其他部分，按照各种特定的技术和规范化动作，在患者体表进行操作，使之获得良性刺激，从而达到预防和治疗疾病的一种技巧动作。手法操作的形式繁多，可以用手指、手掌、腕部、肘部操作，也可以用肢体其他部位直接在患者体表进行操作，通过功力的“深透”而产生治疗作用。因其主要是用手来进行操作，故统称为手法。

推拿手法种类繁多，因操作形式、刺激强度以及活动肢体的方式不同，形成了许多动作和操作方法各不相同的基本手法，如推法、拿法、按法、摩法等。除了基本手法外，尚有把两个以上基本手法结合起来操作的复合手法，如按揉法、推摩法、揉捏法等。有把一连串的手法动作按某种固定的方式组合起来操作，并冠以特定名称的复式操作法，如海底捞明月、打马过天河、黄蜂入洞等。另外在历史上推拿手法都是单脉相传，在传授过程中，有不少变异和发展，从而形成了许多推拿流派手法。推拿手法的特点是，动作细腻柔和、技巧性较强、适应范围广，能治疗临床各科疾病，可根据不同病症和治疗部位选择应用。

从各种推拿手法的基本动作来看，其主要源于人类的日常活动，如推、拿、按、压、摩、擦、揉、捏等，都是人们日常生活劳动中经常使用的动作。然而这些只是简单的随意动作，没有一定的技术要求，

不必讲究动作技巧和动作规范，所以是不能与推拿手法相提并论的。推拿手法是一种技术，是一种高级的运动形式，是推拿治疗疾病的主要手段，手法掌握得正确、熟练与否，直接影响治疗的效果，甚至涉及病人的生命安危。所以必须讲究操作技巧，重视手法的研究和使用，特别要在“法”字上下功夫。“法”是方法，也是技巧，《医宗金鉴·正骨心法要旨》中说得好：“法之所施，使患者不知其苦，方称为法也”。又说：“伤有轻重，而……手法各有所宜，其痊可之迟速及遗留残疾与否，皆关乎手法之所施得宜”。因此严格地说：“不讲究技巧的简单动作是不能称为手法的。推拿治病主要是靠手法技术的应用，而不是蛮力。当前似乎有一种倾向，认为推拿治病只要有力气就行，甚至认为力气越大越好，因此在治疗时动作生硬粗暴、强拉硬扳，不讲究手法技术，常常把病人搞得痛苦不堪。这种情况在临床中常造成不良后果，也可说是缺乏医德的一种表现。明朝名医张介宾曾针对当时这种情况提出过严肃批评，他说：“今见按摩之流不知利害，专用刚强手法，极力困人，开人关节，走人元气，莫此为甚，病者亦以谓法所当然，即有不堪，勉强忍受，多见强者致弱，弱者不起，非惟不能去病，而适以增害，用若此辈者，不可不知为慎”。由此可见，古人对推拿手法的临床应用是非常重视的，这对我们目前从事推拿的医务工作者来说，仍具有深刻的现实意义。这里必须说明，强调手法技巧并不是说手法操作时不需用力，更不是否定“力”的作用，而是说“力”的运用必须与手法完美地揉合在一起（这一点将在下节讨论）。临床实践证明，突然而猛烈的手法常带有危险性，病人往往难以忍受而产生恐惧感，所以仅在必要时，在有限的范围内使用。而缓和的、稳柔的手法就不致产生危险，且柔和舒适，使病人有一种安全感而乐于接受。

第二节 手法的技术要求

作为合格的推拿手法，必须具备持久、有力、均匀、柔和、深透

五方面的基本要求,这是推拿前辈经过长期临床实践的经验概括。

所谓持久,是指操作者必须有健全的体魄、良好的耐力,保证手法能够严格地按照规定的技术要求和操作规范持续操作足够的时间而不走样、保持动作和力量的连贯性,不能断断续续,以保证手法对经络的刺激足够积累到产生较好的疗效。

所谓有力,是指手法操作必须具备一定的力度和功力,使手法具有一定的刺激。所以“力”不能简单地看作为单纯的重量,而是一种技巧力。若用蛮力,常使病人痛苦不堪,甚至发生医疗事故,而且这种力亦不是固定不变的,而是要根据治疗对象、施术部位、手法性质和病症虚实而变化应用。有人做过这样的试验,用同一手法和相同的强度给 10 位不同年龄、性别、体质的病人操作,结果有些病人治疗部位出现青紫斑痕,而有些病人却无反应,这个试验正说明了这一道理。因此使用“力”的基本原则是既保证治疗效果,又避免产生不良反应。一般来说,肌肉丰厚的部位(如腰臀部)操作时,力可稍重些,而肌肉薄弱的部位(如胸腹部、头面部)力应稍轻些;青壮年患者操作时力可稍重些,老幼患者力应稍轻些。此外,治疗时还应考虑季节和气候,如秋冬季节肌肤腠理致密,治疗时力应稍重些,相反在春夏季节肌肤腠理较疏松,力应稍轻些。总之,力的应用原则是,既保证治疗效果,又避免产生不良反应。

所谓均匀,是指手法操作时,其动作的幅度、速度和手法的压力必须保持相对一致。幅度不可时小时大,速度不可忽快忽慢,用力也不能时轻时重。应使手法操作既平稳又有节奏性。

所谓柔和,是指手法操作的动作要稳柔灵活,保持动作频率的节奏性;用力要缓和;手法变换时,连接要自然、协调。使手法轻而不浮、重而不滞,形成病人易于接受的舒适的良性刺激。所以,柔和并不是软弱无力,而是不能用滞劲蛮力或突发暴力。

所谓深透,是指病人对手法刺激的感应和手法对疾病的治疗效应。深透的手法刺激,不仅作用于体表,而且能够克服衣服、组织的阻力,达到深处的筋脉骨肉,甚至脏腑。

以上五个方面是密切相关、相辅相成、互相渗透的。持续运用的手法能逐渐降低肌肉的张力和组织的粘滞度，使手法功力能够逐渐渗透到组织深部。均匀协调的动作，能使手法更趋柔和。而力量与技巧相结合，则使手法既有力，又柔和，达到“刚柔相济”的境界。在临床运用时，力量是基础，手法技巧是关键，两者必须兼有，缺一不可。体力充沛，能使手法技术得到充分发挥，运用起来得心应手。反之，如果体力不足，即使手法技术掌握得很好，但运用起来难免有力不从心之苦。冰冻三尺，非一日之寒，要使推拿手法持久有力、均匀柔和，达到刚中有柔、柔中有刚、刚柔相济的境界，就必须勤练不辍，通过长期的手法、功法训练和临床实践，才能由生而熟、熟而生巧，乃至得心应手，运用自如，做到《医宗金鉴·正骨心法要旨》所说的：“一旦临证，机触于外，巧生于内，手随心转，法从手出”。

第三节 手法的命名

推拿手法种类繁多，由于历史沿革，地理分隔，师徒传授等各方面的原因，推拿手法的命名较为混乱，手法的名称各家说法不一。有的手法动作相似，但名称不同，如按法、压法等；有的手法名称相同，而手法动作却不一样，如一指禅推法与推法；也有把两种手法结合起来组成复合手法，如推摩法、按揉法等；有以手法外形来命名，如推法、拿法、按法、摩法、擦法、拍法……等；也有以手法作用命名，如顺法、理法、和法……等。这种混乱状况给学习和交流造成了一定困难，影响了推拿学术的交流和发展。要改变这种状况，当然需要多方面的重视和努力。为了使推拿手法的名称和动作逐步得到统一，我们以手法的动作形态作为手法的命名原则，同时也兼顾尊重历史遗留下来并已被广泛应用的名称（如一指禅推法）。这样的命名方法，比较符合推拿临床的实际情况，也容易被各家流派所接受。

第四节 手法的临床应用

推拿治疗疾病,是通过手法操作来完成的。其治疗效果,除了与治疗部位的选择、手法操作的技巧、熟练程度等因素有关外,还与手法的性质、手法的刺激强度、施术时间,以及手法操作的频率、方向等因素密切相关。如何在临床上恰到好处的应用推拿手法,做到因人、因病、因部位的不同而灵活应用,是十分重要的。下面就手法性质、刺激强度的选择,以及手法操作时间的掌握等问题作简要的介绍:

一、关于手法种类的选择

推拿手法种类繁多,变化多端,有文字记载的手法就有一百余种。在推拿治疗时选用什么手法,好比处方用药一样,因视疾病的性质、病变部位而定。此外也与个人操作习惯有关。

1. 根据疾病病情选择手法 消化系统疾病,如慢性胃炎、胃及十二指肠溃疡、胃肠神经官能症等,常选用摩法、揉法等能起到调整胃肠功能作用的手法。气血虚弱、脏腑功能不足,多采用一指禅推法、擦法等能起到强壮补益作用的手法。软组织损伤急性期,局部肿胀、疼痛剧烈,宜选用压力较轻且柔和的手法,如揉法、摩法、擦法等。慢性劳损、局部麻木、感觉迟钝,可选用刺激较强的手法,如肘压法、拍法、掌击法、拳击法等。对关节运动功能障碍者,则需要应用运动关节类手法,如摇法、扳法等。对关节错位者,应选用整复关节的手法,如拔伸法、扳法等。对有粘连者,则宜使用弹拨法等。

2. 根据治疗部位选择手法 如病变范围较广、部位较深,或者肌肉较丰满的部位,可选择接触面大而刺激力量较强的手法,如擦法、掌按法等。反之,病变范围较小、部位较浅表,或者肌肉较薄弱的部位,则应该选用刺激柔和而深透作用又较强的手法,如一指禅推法、揉法等。在筋腱部位宜选用拿法、弹拨法、拇指按揉法等。