

中医学院試用教材

# 中医推拿学讲义

上海中医学院 編

人民卫生出版

中医学院试用教材

中医推拿学讲义

开本：787×1092/32 · 印张：5<sup>2</sup>/<sub>16</sub> 字数：115千字

上海中医学院 编

人民卫生出版社出版

(北京春明印刷厂营业许可出字第0286号)  
· 北京崇文门内大街三十八号 ·

通县印刷厂印刷

新华书店科技发行所发行·各地新华书店经售

统一书号：14048·2631

1961年8月第1版·第1次印刷

定 价：0.48元

(北京版)印数：1—9,000

# 目 录

概說.....	1	(二) 倒拉九头牛 .....	24
<b>推拿总論</b>		(三) 順水推舟 .....	25
<b>第一章 推拿治病的理論基礎</b> .. 3		(四) 鳳凰展翅 .....	25
第一节 陰陽五行.....	3	(五) 举手托天 .....	27
第二节 脏象經絡和營卫气		(六) 风摆荷叶 .....	27
血.....	5	(七) 怀中抱月 .....	28
<b>第二章 練功</b> .....	6	(八) 海底撈月 .....	28
第一节 易筋經.....	6	(九) 丹鳳朝陽 .....	29
(一) 韋馱獻杵第一勢.....	6	(十) 仙人指路 .....	29
(二) 韋馱獻杵第二勢.....	8	(十一) 烏龍鑽洞 .....	30
(三) 韋馱獻杵第三勢.....	9	(十二) 餓虎扑食 .....	31
(四) 摘星換斗勢.....	10	<b>第三节 搖膀子</b> .....	32
(五) 倒拽九牛尾勢.....	11	<b>第四节 对練功的要求及注</b>	
(六) 出爪亮翅勢.....	13	意事項.....	32
(七) 九鬼拔馬刀勢.....	14	<b>第三章 手法</b> .....	33
(八) 三盤落地勢 .....	15	✓(一) 推法 .....	34
(九) 青龍探爪勢 .....	16	✓(二) 滾法 .....	36
(十) 餓虎扑食勢 .....	17	✓(三) 拿法 .....	40
(十一) 打躬勢 .....	19	(四) 擦法 .....	40
(十二) 掉尾勢 .....	20	✓(五) 按法 .....	43
第二节 少林內功.....	21	✓(六) 摩法 .....	44
一、基本橋式鍛煉法.....	22	(七) 揉法 .....	44
(一) 站樞勢 .....	22	(八) 纏法 .....	44
(二) 馬樞勢 .....	22	✓(九) 点法 .....	44
(三) 弓箭樞勢 .....	23	(十) 掐法 .....	
二、少林內功姿勢鍛煉法.....	23	(十一) 捻法 .....	
(一) 前推八匹馬 .....	23	✓(十二) 搓法 .....	
		✓(十三) 搖法 .....	

(十四) 抖法	48
(十五) 拍法	48
(十六) 打法	48
(十七) 抹法	50
(十八) 彈法	50
(十九) 捏法	50
(二十) 分法	50
(二十一) 合法	50

## 各 論

✓一、痹症	51
二、痿症	58
三、腰痛	59
四、半身不遂	61
五、口眼喎斜	63
✓六、項強	64
七、四肢關節扭傷	65
八、 <small>枕骨</small> 樞骨莖突部狹窄性髓鞘炎	68
✓九、椎間盤突出症	69
十、頸椎半脫位	72
十一、胸腹腔手術後遺症	72
十二、胃腕痛	73
十三、胃下垂	75
十四、消化不良	77
十五、久泄	78
十六、便秘	79
十七、肋痛	80
、頭痛	81
九、高血壓	83
勞倦內傷	84

二十一、昏厥	86
二十二、肺癆(肺結核)	86
二十三、肺脹(肺氣腫)	88
二十四、哮喘	89
二十五、月經病	91
二十六、女子少腹痛	93
二十七、癰疽	95
附：(一)乳癰(97) (二)發 際瘡(97)	
二十八、乳蛾	98
二十九、眼丹	99
三十、近視眼	100

## 小 兒 推 拿

### 第一章 小兒推拿的範圍和特點

第一節 小兒的生理、病理特點	101
第二節 小兒推拿的適應範圍	102
第三節 穴位與手法	102
第四節 治療操作的注意事項	103

### 第二章 診斷概要

第一節 望診	103
第二節 聞診	106
第三節 問診	107
第四節 切診	108

### 第三章 手法

### 第四章 常用穴位及操作手

法	110
第一节 头面部	110
第二节 胸腹部	114
第三节 肩背腰臀部	116
第四节 上肢部	117
第五节 下肢部	125
<b>第五章 治则</b>	128
第一节 五行生克的治则	128
第二节 归经施治的治则	129
第三节 急救的治则	129
<b>第六章 常见疾病的治疗</b>	130
一、发热	130
(一)外感发热(130)	(二)阴
虚内热(131)	(三)肺胃实
热(131)	
二、喘咳	131
三、呕吐	132
(一)寒吐(132)	(二)热
吐(133)	(三)伤乳食吐(133)
四、泄泻	133
(一)寒泻(134)	(二)热

泻(134)	(三)伤乳食泻(134)
	(四)脾虚泄泻(135)
五、痢疾	135
六、疳积	136
七、惊风	136
(一)急惊风(137)	(二)慢惊
风(137)	(三)慢脾风(138)
八、遗尿	138
九、夜啼	139
十、麻疹	139
十一、水痘	141
十二、小儿麻疹症	142

## 附 篇

一、推拿治疗法则的初步 探讨	143
二、小儿推拿歌诀	148
(一)古人认症参考歌诀	(148)
(二)小儿推拿手法主治歌诀	(149)
三、五指经络内外秘旨	150
四、推拿常用穴位图	151

## 概 說

推拿是祖国医学組成部分之一，它是一种以医者双手根据不同的病情运用不同的手法，在人体的一定部位上进行治疗疾病的一門科学。推拿疗法的由来，始起于我国古代之按摩（也称按蹻、膏摩、矯摩的），它是一种起源很早的治疗疾病的方法。据現有資料来看，在黄帝內經素問血气形志篇中就有“形数惊恐，經絡不通，病生于不仁，治之以按摩醪药”的記載；周礼注疏中亦載有“扁鵲治虢太子暴疾尸厥之病，使子明炊湯，子仪脉神，子术按摩。”說明在数千年前这一种疗法，已在临床上广泛应用。及至隋代，已正式設有按摩专科。按隋书百官志，有按摩博士二人的記載。同时，历代以来，通过临床实践，曾總結出不少推拿专著。主要的有明代周于蕃的小儿推拿秘訣、清代張振鋈的厘正按摩要术，熊应雄的推拿广义等。

推拿在临床上的应用，是根据祖国医学理論体系，根据阴阳五行、脏腑經絡、营卫气血、四診八綱，辨証施治等原則，运用各种手法，在人体上推穴道，循經絡，并結合有关部位进行治疗。通过手法作用，使机体内部产生发散、补泻、平衡、宣通等作用，使营卫調和，气血暢通，扶正祛邪，促进机体的自然抗病能力，达到治病目的。

推拿手法种类很多，一般包括推、拿、揉、揉、按、摩、点、搓、瀉、擦、搨、捻、抹、搖、抖、捏、拍、打等法。要掌握这些手法，必須經過一定的練功和手法鍛煉的阶段，才能达到持久、有力、柔和、深透的要求，便于在临床上得心应手，取得良好的效果。历代医家，在实际工作中积累了許多心得体会，因而逐漸形成了許多学派，有的专用于正骨，医治外伤；有的着重治疗內科疾病；有的专施治

各学派对手法的运用，各有主次之分，并有注重經穴和注重部位的區別。

推拿治疗某些疾病，是能取得預期疗效的。如对于风湿症、軟組織損伤、椎間盘突出症、半身不遂、胃脘痛、小儿麻痺証、疳积、腹瀉等，均有良好的疗效。

在旧社会，由于反动統治階級对我国民族文化遗产的蔑視和摧殘，使祖国医学得不到应有的发展，推拿也不例外。但因其疗效很高，应用方便，所以长期以来，仍在群众中輾轉流傳，为广人民所欢迎。解放后，在中国共产党的领导下，在中医政策的光輝照耀下，使推拿和中医其他学科一样，出現了新的面貌。但目前推拿疗法还有很多散在各地，有待我們进一步地发掘整理总结提高，使其更好地为人民健康服务。

# 推拿总論

## 第一章 推拿治病的理論基础

推拿是祖国医学的組成部分，它的理論与中医其他各科一样，以阴阳五行、脏腑經絡和营卫气血等基本理論为指导。其中以經絡学說和营卫气血，在本科的应用上尤为突出。

### 第一节 陰陽五行

阴阳五行学說，是中医基本理論的重要部分。中医对人与自然的关系、对人体生理病理的認識，以及临床診斷、治疗等問題，主要都是用阴阳五行来加以說明和述理的。

在中医的阴阳学說中，认为任何事物，都具有相互对立而又統一的阴阳两个方面，这两方面对立的相互作用和不断运动，是事物发生、变化、发展和消亡的根源。正如素問阴阳应象大論說：“阴阳者，天地之道也，万物之綱紀，变化之父母，生杀之本始，神明之府也。治病必求于本。”古人就是运用这种認識事物的方法，来分析人体生理病理的变化現象，并进一步探求其本質及規律，以指导临床实践。

五行学說，是古人作为解釋事物之間的相互关系及其运动变化規律的說理工具。五行就是木、火、土、金、水五行，“行”含有“运行”、“运动”的意思。古人运用五者之間相互資生、相互制約的关系，来解釋事物运动变化的发展規律及其相互联系。在医学上根据五行相生相剋、亢害承制的規律，具体地用来闡明自然环境对人体的影响，和人体生理病理的变化，特别是脏器等組織之間的相互关系等。它与阴阳学說相互印証，相互补充，成为祖国医学的研



心，指导医疗实践。

阴阳五行学說在推拿学科中，也占有重要的地位，如素問阴阳应象大論說：“病之始起也……其在皮者，汗而发之；其慄悍者，按而收之；其沉者，散而泻之。审其阴阳，以别柔刚。阳病治阴，阴病治阳。定其血气，各守其乡。血实宜决之，气虚宜掣引之。”素問至真要大論又說：“摩之浴之，薄之劫之，开之发之，适事为故。”临床上对外感所引起的发热、头痛、怕冷等症，认为是阳气不能卫外而受外邪侵于体表所致。在治疗上以项背阳經运用推、拿、按、揉諸法，使其产生温热的感觉，达到微汗出而病愈。治病当須审其阴阳，在推拿手法中，如在手、腹、头等部位，有的手法称为分阴阳；在头部的运用上，有运太阳、揉太阴等手法。素問骨空論指出：“調其阴阳，不足則补，有余則泻。”这是治病的基本法則，推拿根据这个原則，在实践中也体现了手法运用上的补、泻作用。一般來說，以緩推为补，急推为泻。如我們在临床上遇到阴虛阳亢的失眠症，用緩推摩足少阴經的涌泉、照海、交信諸穴（补的作用），并用急推足太阳經的申脉、附阳諸穴（泻的作用），取潜阳补阴之意，以达阴阳調和，恢复健康的目的。

至于五行学說的运用，素問玉机真藏論說：“肝傳之脾，病名曰脾风……当此之时，可按、可药、可浴。”又素問至真要大論說：“謹守病机，各司其属，有者求之，无者求之，盛者責之，虛者責之，必先五胜，疏其血气，令其調达，而致和平。”如小儿肺經虛証，有咳嗽、气短、汗多、面色蒼白等症狀，除补肺經外，按“虛則补其母”的原則，往往运用推脾經的手法来补脾。反之，如果咳嗽、胸滿，或咽喉疼痛等症狀，属于肺經实証，除泻肺經外，常須推腎經，腎屬水，肺屬金，水为金之子，所謂“母病及子，子母同治”。

此外，在圣济总录的自我推摩中，有“运动水土”一法，久做可：“百脉流通，五脏安和”（动作是以手摩两肋上下良久又轉手摩腎<sup>44</sup>）。又如儿科推拿治法中的五經推治（土木火金水）、运土入

水(自脾土运至腎水)和运水入土(自腎水运至脾土)等手法,都是以五行学說为指导的。

## 第二节 臟象經絡和营卫气血

“脏象”学說与“經絡”学說都是祖国医学的基础理論。它与阴阳五行学說相結合,成为中医辨証施治的中心环节。經絡內走臟腑,外絡四肢九竅,調节气血营卫的运行,把人体构成了一个統一的整体。而营卫气血来源于水谷精华,周流全身,运行不息,起着和調于五脏,洒陈于六腑,温分肉、充肌肤、肥腠理、濡筋骨、司开闔、抗病邪的作用。人体內在臟腑經絡的生理活动和对于外界环境的适应机能主要依靠营卫气血的循环协调。营卫不和,气血失調,就可以出現許多病理变化而影响經絡臟腑。如体表受邪,通过經脉的联系傳达于內脏,內脏疾病也可由經絡反映于体表。灵樞邪客篇說:“肺心有邪,其气留于两肘;肝有邪,其气留于两腋;脾有邪,其气留于两髀;腎有邪,其气留于两膕。”推拿一科,也离不开脏象和經絡的理論指导,在人体表面,通过手法来治疗內脏疾患,早在內經就有关于推拿治病的記載,如素問举痛論說:“寒气客于背俞之脉,則血脉泣,脉泣則血虛,血虛則痛,其俞注于心故相引而痛,按之則热气至,热气至則痛止矣。”又說:“寒气客于腸胃之間、膜原之下,血不得散,小絡急引故痛,按之則血气散,故按之痛止。”調經論說:“神不足者,視其虛絡,按而致之……以通其經,神气乃平。”因此临床上如患胃痛的人,按中脘五分鐘,患者感气热滿腹,随医生指端的方向气循任脉路綫运行。治疗坐臀风,在足少阳經按“居髎”点“环跳”,痠脹皆能循足少阳經絡綫放散至足趾。九例胃腸道患者,运用推拿手法取中脘、气海、胃俞、脾俞、合谷、足三里等穴,同时作腸胃道計波摄影檢查,发现治疗前后胃节律运动有明显改变,进一步說明了脏象經絡学說在推拿治疗上的指导意义。

## 第二章 練 功

練功的种类很多,总的來說,不外乎內外二功和动静之別。推拿医生根据各种不同手法的运用,选择其中几門功夫进行鍛煉,其目的大致有以下三方面:

1. 增进身体健康。因为推拿医生,不但要具有一定的医学理論知識,还須要有强健的体質和持久手法的耐力,这样才能达到預期的治疗效果。

2. 根据各种手法的需要,配合手法鍛煉动作的要求,使关节活动自如,提高手法練習的效果。

3. 輔助治疗某些疾病。在推拿治疗的同时,对某些慢性病患者,可配合練功,作为輔助治疗。

下面介紹易筋經及少林內功的练习方法:

### 第一节 易 筋 經

#### (一) 韦驮献杵 第一势

原文:立身期正直,环拱平当胸,气定神皆敛,心澄貌亦恭。

口令及动作:

预备姿势:立正。

1. 左腿向左跨出一步与肩平,两膝微挺,五趾着地,头如頂物,两目直視,两手同时平举,掌心向下,要注意肘腕不可硬挺(图1)。

2. 两掌心向前慢慢合攏,指尖朝外(图2)。

3. 曲肘,两手臂与腕徐徐內收,腕、肘、肩相平,五指朝上(图3)。

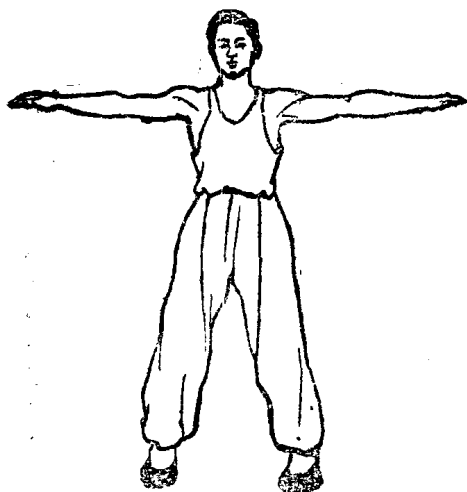


图1 韦驮献杵第一势之一

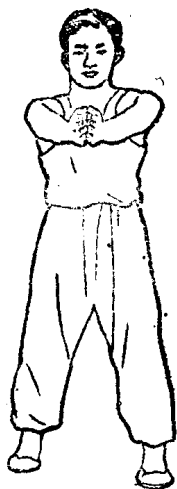


图2 韦驮献杵第一势之二

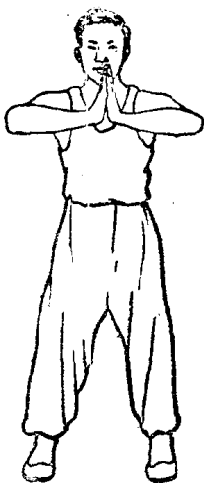


图3 韦驮献杵第一势之三



图4 韦驮献杵第一势之四

4. 两手腕朝内向下,指尖对胸(与天突穴平)(图4)。

要点: 两足与两肩相平,两手相合指尖对胸,肩与肘相平,两肩松开,两目朝前平视,头如顶物,口微开,舌抵上腭,紧吸慢呼,臀

部微收，少腹含蓄，两腿空松，不可挺直。

按：本势练时应全神贯注，各部肌肉放松，腕部肌腱松弛，使体内气血运行自如，练至相当时间，自觉气向下行，藏气于少腹。做到似动非动，似静非静，似实非实，似虚非虚，所谓“动中静，静中动，实中虚，虚中实”也。本势久练能增强臂力，在临床上可增加持久力和悬劲，在推时不觉劳累，以达治疗之目的，故为锻炼蓄力最主要一环。初练3分钟，一星期后，每周加2分钟。至10分钟后，每周加1分钟，以后再根据实际情况，酌量增加，一般在20分钟左右即可。

## (二) 韦驮献杵 第二势

原文：足趾挂地，两手平开，心平气静，目瞪口呆。

口令及动作：

预备姿势：立正。

1. 两手用力下按，掌心朝地，指端向前，肘要伸直，目须平视（图5）。



图5 韦驮献杵第二势之一

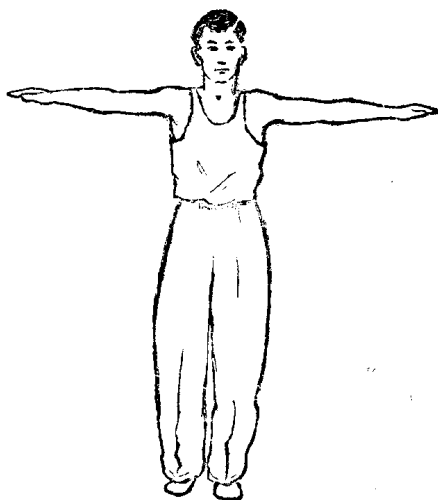


图6 韦驮献杵第二势之二

2. 两手翻掌上提至胸，掌心向上，拇指外侧着力，徐徐向前推出，高与肩平。

3. 两手同时向左右分开，边分边拇指外侧着力。

4. 两拇指内屈，四指并拢，肘部欲直，掌与肩平，两膝挺直，足跟提起，足凹相靠，前掌着实(图6)。

### (三) 韦驮献杵 第三势

原文：掌托天门目上观，足尖着地立身端，身周髭胁浑如植，咬紧牙关不放宽，舌可生津将腭抵，鼻能调息觉心安，两拳缓缓收回处，用力还将挾重看。

口令及动作：

预备姿势：立正。

1. 左脚向左横跨一步，宽与肩平，平心息气。



图7 韦驮献杵  
第三势之一

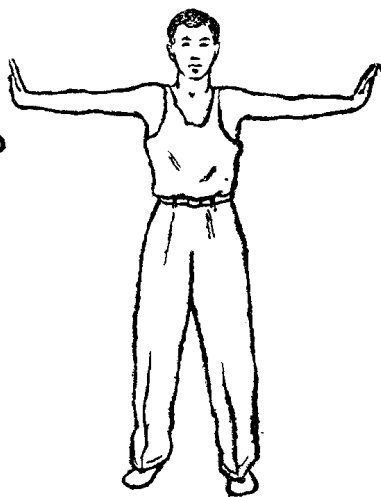


图8 韦驮献杵  
第三势之二



图9 韦驮献杵  
第三势之三

2. 两手上提在胸处,旋腕轉掌,四指并攏,掌心向下,内凹,指端相对距1—2寸,不高于肩(图7)。

3. 两手同时向左右分开,肩欲蓄勁,肘欲伸直,腕欲屈曲,掌欲上翘,以腕、肘、肩相平为要(图8)。

4. 两手同时向上托举过头,掌心朝天,指端相对,距約1寸,四指并攏,拇指外分,两虎口相对成四方形,头向后仰两目注視掌背,两膝挺直,足跟提起,前掌着尖,保持平衡(图9)。

#### (四) 摘星換斗勢

原文：只手擎天掌复头，更从掌内注双眸，鼻端吸气頻調息，用力收回左右伴。

口令及动作：

預备姿势：立正。



图10 摘星換斗勢之一



图11 摘星換斗勢之二

1. 右足向前，跨半步（两足間隔約一拳），成前丁后八式，两手同时动作，左手握空拳，靠于腰部，右手垂于右大腿内侧。

2. 左腿弯曲下蹲，右足尖着地，足跟提起，离地約 2 寸，不可前倾后仰（图 10）。

3. 右手五指微握如鈎状，屈腕沿胸向上举起，至身体右侧，离右額約一拳。

4. 指端向右略偏，头同时略向右侧抬起，双目注于掌心（图 11）。

要点：单手高举，五指微微捏齐，曲腕如鈎状，离开发际約一拳。肘向胸前，指端向外，头微偏，松肩，两目注掌心，舌抵上腭，口微开，呼吸調匀，臀微收。前腿虛中带实，約負重量 30—40%；后腿实中求虛，約負重量 60—70%。换步时，前足向后退半步，动作左右相同。

按：本势較其它各势为难，在推拿中占有重要地位。如第四口令后，全身成螺旋勁。练时应神志注一，勿使肌肉紧张，上松下实，气沉丹田，以意运气，以气随意，务令沉着，使气血通暢。身体各部宜保持充分之潜伏力，为临床应用手法打下良好基础。练时要循序漸进，不宜操之过急。

初练 2 分钟，一星期后每周增加 1 分钟，至 7 分钟后，每两周加 1 分钟，至 10 分钟后，应根据具体情况来增加。一般到 15 分钟左右即可。

### （五）倒拽九牛尾势

原文：两髀后伸前屈，小腹运气空松，用力在于两膀，观拳須注双瞳。

口令及动作：

预备姿势：立正。



1. 身向右轉。

2. 右足向前跨出一大步（距离可根据人体长短决定取其自然）前弓后箭，成右弓步，身微下沉，上身正直，膝不过足尖。

3. 两手握空拳，前后伸出，两肘微屈，拳心向上，前拳高不过眉，后拳向后离臀部約四寸，前后对称。

4. 两拳用力收回，拳心向面，肘不过膝，膝不过足，成半圓形，头微向左侧，双目注拳，前后两拳成絞繩状（称为螺旋勁），胸略內涵，藏气于少腹（图 12）。



图 12 倒拽九牛尾势

要点：两腿前弓后箭，前肘拳微屈，似半弧形，高不过眉，肘不过膝，膝不过足，后肘微曲拳向内旋。两肩松开蓄勁用力內收，如絞繩状，双目注于拳峰，上身微向前俯，重心下沉，口微开，舌抵上腭，鼻息調匀，少腹藏气含蓄，运气归納丹田。换步时，向后轉，左右相同。

按：本势練时要思想集中，神志合一，内外相应，能增强两臂潜力。