

The Manual  
of Practical  
Massage  
Therapy



实用  
推拿  
手册

陈省三 范炳华 编著  
詹红生 邱继华

浙江科学技术出版社

# 实用推拿手册

---

陈省三 范炳华 编著  
詹红生 邱继华

浙江科学技术出版社

**(浙) 新登字第 3 号**

责任编辑: 马一鸣

封面设计: 孙 菁

## **实 用 推 拿 手 册**

陈省三 范炳华 编著  
詹红生 邱继华

\*

浙江科学技术出版社出版

浙江印刷集团公司印刷

浙江省新华书店发行

开本 787×1092 1/32 印张 14.125 字数 322 000

1996 年 8 月第 一 版

1996 年 8 月第一次印刷

ISBN 7-5341-0773-3/R · 149

定 价: 28.00 元

# 前 言

在我国，推拿治病历史悠久，是最早被认识用来治病的方法之一。几千年的实践表明，推拿治病既方便又实用，且疗效确切，无副作用，深受广大人民群众的喜悦。就是在现代医学发展的今天，推拿仍以其独特的治疗方式及疗效，在临床上发挥着重要作用。随着国际医学交往的日益频繁，推拿逐渐被国外医学界人士所认识、所了解，推拿开始走向世界。鉴于此，我们从推拿临床出发，编写了《实用推拿手册》，希望对临床医生有所帮助。

本书共分6章。主要介绍推拿的基本手法，躯干、四肢筋伤以及内、妇科及杂病等的推拿治疗。附录部分介绍推拿医生基本功法训练及常用经穴主治表。本书收集可供推拿治疗的病证120余种；每一病证均对其病因病理、诊断要点作简单介绍；突出推拿治疗的手法操作，一证(病)一法，规范有序；还对每一病证的推拿治疗作疗效评价。适用于推拿、骨伤、运动创伤及针灸、理疗、康复医学等专业医生及针灸推拿系学生参考应用。

本书插图由浙江医科大学郑放老师及上虞市中医院蒋建种医生绘制。在此，致以衷心感谢！

编者

1995年5月



# 目 录

|                      |    |
|----------------------|----|
| 第一章 推拿概述.....        | 1  |
| 一、推拿的起源与历史沿革.....    | 1  |
| 二、推拿的概念.....         | 5  |
| 三、推拿的作用.....         | 7  |
| 四、推拿临床操作中的几个问题 ..... | 11 |
| 第二章 推拿基本手法 .....     | 15 |
| 一、一指禅推法 .....        | 15 |
| 二、滚法 .....           | 18 |
| 三、揉法 .....           | 21 |
| 四、摩法 .....           | 23 |
| 五、擦法 .....           | 25 |
| 六、推法 .....           | 27 |
| 七、抹法 .....           | 29 |
| 八、扫散法 .....          | 30 |
| 九、搓法 .....           | 31 |
| 十、抖法 .....           | 32 |
| 十一、振法 .....          | 33 |
| 十二、按法 .....          | 34 |
| 十三、肘压法 .....         | 36 |
| 十四、点法 .....          | 37 |
| 十五、掐法 .....          | 38 |
| 十六、拿法 .....          | 39 |
| 十七、捏法 .....          | 40 |
| 十八、捻法 .....          | 41 |

|                             |           |
|-----------------------------|-----------|
| 十九、弹拨法 .....                | 42        |
| 二十、拍法 .....                 | 43        |
| 二十一、击法 .....                | 44        |
| 二十二、棒击法 .....               | 46        |
| 二十三、槌击法 .....               | 47        |
| 二十四、摇法 .....                | 47        |
| 二十五、扳法 .....                | 51        |
| 二十六、拔伸法 .....               | 59        |
| 二十七、背法 .....                | 61        |
| 二十八、踩跷法 .....               | 62        |
| 二十九、杠杆扳法 .....              | 63        |
| <b>第三章 躯干部筋伤的推拿治疗 .....</b> | <b>65</b> |
| 一、脊柱区的解剖与生理 .....           | 65        |
| 二、躯干部的功能检查 .....            | 68        |
| 三、躯干部的手法操作要点 .....          | 71        |
| 四、常见病证 .....                | 72        |
| 颈项部扭挫伤 .....                | 72        |
| 颈椎半脱位 .....                 | 74        |
| 颈椎关节突关节错缝 .....             | 76        |
| 落枕 .....                    | 78        |
| 项韧带劳损与钙化 .....              | 80        |
| 颈椎病 .....                   | 82        |
| 前斜角肌综合征 .....               | 86        |
| 胸部逆挫伤 .....                 | 88        |
| 胸椎小关节紊乱综合征 .....            | 90        |
| 项背肌筋膜炎 .....                | 92        |
| 胸廓出口综合征 .....               | 93        |

|                            |     |
|----------------------------|-----|
| 肋软骨炎 .....                 | 95  |
| 胸锁关节炎 .....                | 96  |
| 急性腰扭伤 .....                | 97  |
| 腰肌筋膜扭伤 .....               | 98  |
| 腰部韧带损伤 .....               | 99  |
| 腰椎后关节滑膜嵌顿 .....            | 100 |
| 腰肌劳损 .....                 | 102 |
| 第三腰椎横突综合征 .....            | 106 |
| 腰椎间盘突出症 .....              | 108 |
| 腰椎退行性脊柱炎 .....             | 111 |
| 腰椎弓峡部崩裂与脊柱滑脱症 .....        | 112 |
| 腰椎椎管狭窄症 .....              | 114 |
| 腰椎椎管侧隐窝综合征 .....           | 116 |
| 腰椎骶部骨发育异常症 .....           | 118 |
| 骶髂关节损伤 .....               | 119 |
| 骶肌筋膜炎 .....                | 121 |
| 臀上皮神经炎 .....               | 122 |
| 强直性脊柱炎 .....               | 124 |
| <b>第四章 上肢筋伤的推拿治疗</b> ..... | 126 |
| <b>第一节 肩部筋伤</b> .....      | 126 |
| 一、肩部的解剖与生理 .....           | 126 |
| 二、肩部的功能检查 .....            | 130 |
| 三、肩部的手法操作要点 .....          | 134 |
| 四、常见病证 .....               | 135 |
| 肱二头肌长头腱滑脱 .....            | 135 |
| 肱二头肌长头腱腱鞘炎 .....           | 138 |
| 肱二头肌短头腱损伤 .....            | 140 |



|                    |     |
|--------------------|-----|
| 冈上肌肌腱炎·····        | 143 |
| 肩袖损伤·····          | 145 |
| 肩峰下滑囊炎·····        | 147 |
| 肩关节周围炎·····        | 149 |
| 肩关节扭挫伤·····        | 154 |
| 肩锁关节错缝·····        | 156 |
| 第二节 肘部筋伤·····      | 158 |
| 一、肘部的解剖与生理·····    | 158 |
| 二、肘部的功能检查·····     | 160 |
| 三、肘部的手法操作要点·····   | 163 |
| 四、常见病证·····        | 164 |
| 肱骨外上髁炎·····        | 164 |
| 肱骨内上髁炎·····        | 166 |
| 尺骨鹰嘴滑囊炎·····       | 168 |
| 肘部扭挫伤·····         | 169 |
| 肘关节骨错缝·····        | 171 |
| 桡骨小头半脱位·····       | 174 |
| 第三节 腕及手部筋伤·····    | 176 |
| 一、腕及手部的解剖与生理·····  | 176 |
| 二、腕及手部的功能检查·····   | 180 |
| 三、腕及手部的手法操作要点····· | 182 |
| 四、常见病证·····        | 183 |
| 桡侧伸腕肌腱周围炎·····     | 183 |
| 前臂屈腕肌腱周围炎·····     | 185 |
| 桡骨茎突狭窄性腱鞘炎·····    | 186 |
| 尺骨茎突狭窄性腱鞘炎·····    | 188 |
| 腕部腱鞘囊肿·····        | 189 |

|                        |            |
|------------------------|------------|
| 腕管综合征·····             | 192        |
| 腕尺管综合征·····            | 194        |
| 腕关节扭挫伤·····            | 195        |
| 屈指肌腱狭窄性腱鞘炎·····        | 198        |
| 掌指、指间关节扭挫伤·····        | 199        |
| 腕关节三角纤维软骨盘损伤·····      | 201        |
| <b>第五章 下肢筋伤·····</b>   | <b>205</b> |
| <b>第一节 髋及股部筋伤·····</b> | <b>205</b> |
| 一、髋及股部的解剖与生理·····      | 205        |
| 二、髋部的功能检查·····         | 208        |
| 三、髋及股部的手法操作要点·····     | 211        |
| 四、常见病证·····            | 212        |
| 髋关节扭挫伤·····            | 212        |
| 梨状肌综合征·····            | 214        |
| 股骨大转子滑囊炎·····          | 216        |
| 坐骨结节滑囊炎·····           | 218        |
| 退行性髋关节炎·····           | 219        |
| 弹响髋·····               | 221        |
| 股内收肌损伤·····            | 222        |
| 股后侧肌群损伤·····           | 224        |
| 股四头肌及肌腱损伤·····         | 225        |
| <b>第二节 膝及小腿筋伤·····</b> | <b>227</b> |
| 一、膝部的解剖与生理·····        | 227        |
| 二、膝关节的功能检查·····        | 233        |
| 三、膝及小腿部的手法操作要点·····    | 237        |
| 四、常见病证·····            | 238        |
| 膝关节腔侧副韧带损伤·····        | 238        |

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 膝关节腓侧副韧带损伤·····    | 241 |
| 膝关节半月板损伤·····      | 243 |
| 膝关节创伤性滑膜炎·····     | 246 |
| 髌下脂肪垫损伤·····       | 248 |
| 髌上滑囊炎·····         | 250 |
| 原发性增生性膝关节炎·····    | 251 |
| 髌骨软骨软化症·····       | 254 |
| 髌韧带劳损·····         | 256 |
| 腓肠肌损伤·····         | 258 |
| 胫骨粗隆软骨炎·····       | 260 |
| 腘动脉综合征·····        | 261 |
| 第三节 踝及足部筋伤·····    | 263 |
| 一、踝及足部的解剖与生理·····  | 263 |
| 二、踝及足部的功能检查·····   | 267 |
| 三、踝及足部的手法操作要点····· | 269 |
| 四、常见病证·····        | 270 |
| 踝关节外侧副韧带损伤·····    | 270 |
| 〔附〕距腓前韧带损伤·····    | 273 |
| 踝关节内侧副韧带损伤·····    | 273 |
| 腓骨长、短肌腱滑脱·····     | 275 |
| 踝管综合征·····         | 277 |
| 跟腱炎·····           | 279 |
| 跟痛症·····           | 281 |
| 跖腱膜炎·····          | 283 |
| 足部腱鞘囊肿·····        | 284 |
| 胫骨综合征·····         | 286 |
| 跖趾关节损伤·····        | 288 |

|                                 |     |
|---------------------------------|-----|
| <b>第六章 内、妇科病证及杂病的推拿治疗</b> ..... | 290 |
| <b>第一节 内科病证</b> .....           | 290 |
| 一、内科病证的辨证要点.....                | 290 |
| 二、内科病证的推拿治疗要点.....              | 292 |
| 三、常见病证.....                     | 293 |
| 感冒.....                         | 293 |
| 咳嗽.....                         | 295 |
| 哮喘.....                         | 297 |
| 肺胀（肺气肿）.....                    | 301 |
| 汗证.....                         | 304 |
| 心悸.....                         | 306 |
| 胸痹（心绞痛）.....                    | 309 |
| 不寐.....                         | 313 |
| 厥证.....                         | 317 |
| 胃痛.....                         | 322 |
| 呕吐.....                         | 325 |
| 呃逆.....                         | 330 |
| 泄泻.....                         | 333 |
| 便秘.....                         | 338 |
| 头痛.....                         | 341 |
| 眩晕.....                         | 346 |
| 〔附〕高血压.....                     | 350 |
| 中风后遗症.....                      | 353 |
| 面瘫.....                         | 355 |
| 消渴（糖尿病）.....                    | 357 |
| 遗精与阳痿.....                      | 359 |
| 癃闭.....                         | 362 |

|                |     |
|----------------|-----|
| 耳鸣 耳聋          | 366 |
| 痹证             | 368 |
| 痿证             | 372 |
| 腹胀 腹痛          | 375 |
| 郁证             | 378 |
| 第二节 妇科病证       | 381 |
| 月经不调           | 381 |
| 痛经             | 385 |
| 闭经             | 388 |
| 崩漏             | 391 |
| 经行乳胀           | 394 |
| 带下病            | 395 |
| 子烦             | 398 |
| 胎气上逆           | 400 |
| 产后乳汁不行         | 401 |
| 乳痈             | 403 |
| 子宫脱垂           | 405 |
| 盆腔炎            | 408 |
| 脏躁症            | 410 |
| 〔附〕更年期综合征      | 411 |
| 第三节 其他杂病       | 413 |
| 声门闭合不全         | 413 |
| 慢性鼻炎           | 416 |
| 颞下颌关节功能紊乱综合征   | 419 |
| 牙痛             | 420 |
| 附录一 推拿医生基本功法训练 | 424 |
| 附录二 常用经穴主治表    | 431 |

# 第一章 推拿概述

## 一、推拿的起源与历史沿革

推拿又称按摩，古代有按跷、乔摩、案扪之称。从推拿发展的历史来看，明代以前以称按摩为主。至明代，按摩发展迅速，并用于治疗小儿疾病，故“推拿”一词开始出现，一直沿用至今。关于“推拿”、“按摩”的名称问题，《厘正按摩要术》讲得十分清楚，“推拿者即按摩之异名也”；“按摩一法，北人常用之，……南人专以治小儿，名曰推拿”。

推拿最初只是用于自我的医疗保健，随着对推拿的实践、认识和发展，被广泛地应用于疾病的治疗，并逐渐形成了推拿这门学科的雏形。

据现存史料记载，两千多年前扁鹊治疗虢太子尸厥病，其弟子子游施按摩法，这是我国最早的关于推拿的文字记录（《周礼疏案》）。又据《汉书·艺文志》记载，秦汉时期，就有我国第一部推拿专著《黄帝岐伯按摩经》十卷（此书已佚）。在战国时期成书的《黄帝内经》中，有数十篇目记载了推拿可以治疗痹、痿、痹、真心痛、热厥、谵妄等症，并发明有圆针、砭针等推拿工具。1973年，长沙马王堆古墓出土的西汉文物《导引图》，描绘有用抚胸、捶背、按腰等各种导引姿势防治疾病的推拿图绘资料。可见当时自我推拿已较为流行。到了东汉时期，推拿已有了一定的发展，某些推拿介质已经用于医疗实践。名

医淳于意善用寒水推。张仲景《金匱要略》中有“膏摩”的记载，并首创手法急救医疗。魏晋时期，推拿已较多地应用于急救，最具代表性的人物——葛洪，他在《肘后救卒方》中介绍了颞颌关节脱位的整复手法，用推拿治疗“卒心痛”、“爪人中治卒死”，“抓脐上3寸”、“拈取其脊骨皮”的方法治疗卒腹痛等。拈取脊骨皮的方法为后世小儿捏脊疗法奠定了基础。

隋唐时期是推拿发展的鼎盛时期，推拿已成为一门独立学科。隋太医署（当时全国最高的医学教育机构）已经设有按摩博士这一教学职务。唐代，按摩科已列入到太医署四个医学部门之中。临床按摩与按摩教学已有某种程度上的分工，设有按摩博士、按摩师、按摩工、按摩生等职别。明确按摩工以临床按摩治疗为主；按摩博士从事教学，并在按摩师、按摩工的辅助下，教按摩生“导引”、“除疾”、“疗伤”、“正骨”的方法。这一时期推拿发展具有以下特点：①自我推拿盛行，主要用于养生保健（见巢元方《诸病源候论》）；②推拿已不局限于软组织损伤、骨伤病的治疗，而广泛地应用于内、外、儿诸科（见《唐六典》）；③小儿推拿兴起，主要用于“鼻塞”、“涕出”、“夜啼”、“腹胀满”、“不能哺乳”等疾患（见孙思邈《千金要方》）；④按摩辅以介质（膏剂）治疗盛行，发展了药物外用与手法结合的治疗方法，且膏剂种类很多，可根据不同病情选择应用，并用于小儿防病保健（见孙思邈《千金要方》）；⑤随着唐代经济、文化的繁荣，对外交流活跃，中、外按摩交流也日益频繁，中医按摩开始传入日本、朝鲜等国，同时受佛教文化的影响，古印度的“婆罗门按摩法”等也传入我国（见孙思邈《千金要方》），可见唐代已经开始了国际间的推拿学术交流。

宋金元时期，虽然未将按摩列为专科，但推拿作为一门独立的学科，仍显示出其强大的生命力。推拿治病的范围得到进

一步的拓展，具体表现在：①推拿开始应用于妇产科，如宋医庞安用按摩催产，“十愈八九”，创手法助产之先例；②推拿应用于眼科疾病的治疗，开眼病推拿之先河；③推拿疗法的理论体系得到进一步的发挥和完善，中医理论与推拿作用紧密结合，如张从正认为推拿同样具有汗、吐、下作用的新见解（见《儒门事亲》）。《圣济总录》则明确指出推拿具有“斡旋气机、周流荣卫、宣摇百关、疏通凝滞”的作用；④正骨推拿更趋发展，广泛应用于关节脱臼、骨折、扭闪挫伤等症（见《世医得救方》、《圣济总录》），为后世的正骨推拿奠定了基础；⑤有推拿专著的出版，如据《宋史·艺文志》记载，宋有《按摩法》、《按摩要方》各一卷，可惜已佚。

到了明代，推拿又被列为太医院十三科之一，并进行规范的医学教育，设有医官、医生、医士等职别，择师而教，学制三年、五年。推拿的发展具体体现在：①推拿这一名称开始出现，由按摩改称推拿，这在推拿发展史上具有划时代的意义；②推拿在儿科疾病治疗上具有重大发展，形成了小儿推拿理论、手法、穴位等方面独特的推拿体系。以上这两个特点，在清代张振鋈《厘正按摩要术》一书中描述得非常清楚。此外，推拿手法种类明显增多，如增加推法、拿法、掐法等，并有复合式推拿手法应用于临床。还有小儿推拿专著的出版，如《小儿按摩经》、《小儿推拿方脉活婴秘旨全书》、《小儿推拿秘诀》等，都是最具影响的推拿专著。

清代，推拿的主要成就有：出版了《幼科推拿秘书》、《厘正按摩要术》等十余部推拿专著；出版了我国第一部《推拿图解》，使后人易学易懂，便于掌握要领；在正骨推拿的基础上，《医宗金鉴·正骨心法要旨》将正骨推拿归纳为“摸、接、端、提、按、摩、推、拿”八法，使正骨推拿发展成为相对独立的



学科体系。经过不懈地努力，推拿已发展成各具特色的儿科推拿、正骨推拿、一指禅推拿、滚法推拿、武功推拿、经穴推拿等众多的推拿学术流派，使推拿的内容更为丰富。

新中国成立后，推拿学科有了空前的发展，集中体现在以下几个方面。

(1) 推拿教学迅速发展：自 1956 年全国第一所推拿专科学校——上海中医学院附属推拿学校诞生至今，全国大多数中医院校设立了推拿系或针灸推拿系，培养了一大批高层次的推拿专业人才。

(2) 推拿学科得到重视：自 1958 年国内第一所中医推拿门诊部在上海成立到现在，全国县级以上中医院大部分设有推拿科，甚至推拿医院，部分综合性医院也开设了推拿门诊。

(3) 成立了全国推拿学会：1987 年在上海成立了中华全国中医药学会推拿学会，加强了推拿学术交流，推动了推拿学科的发展。

(4) 推拿专著大量出版：据不完全统计，到目前已先后出版了近 200 部推拿专著，展示了推拿学科雄厚的实力。推拿教材内容不断地充实和完善，极大地提高了推拿教学的质量。

(5) 各推拿流派的特色推拿得到充分的继承和发扬：全国颇具影响的推拿流派有十余家，特色推拿功法十余种，各流派相互交流经验，磋商技艺，取长补短，相得益彰，充分体现了“百家争鸣、百花齐放”的学术气氛。

(6) 推拿临床研究逐渐深入：推拿治疗病症的范围不断扩大和深入，已远远超出原先的伤、内、外、妇、儿等科病症范围，开始逐步应用于急症、癌症、眼病和部分传染病。推拿麻醉应用于十余种手术。推拿治疗冠心病、心绞痛、糖尿病已初显疗效。