

臧福科 戴俭国 毕永升 主編

《史記·扁鵲倉公列傳》記有：「臣聞上古之

時，醫有俞跗，治病不以湯液，搗引、案機、

毒熨……

《史記·扁鵲倉公列傳》記有：「臣聞上古之

時，醫有俞跗，治病不以湯液，搗引、案機、

毒熨……」可見推拿起源之早。

毒熨……」可見推拿起源之早。

中國推拿術

山西科學技術出版社

中国推拿术

主 编

臧福科 戴俭国 毕永升

编 委

康 敏 胡顺强 戴惠芳 沈 达
陈勇辉 赵晓梅 王超英



0159068

山西科学技术出版社



0159068

责任编辑 张丽萍
封面设计 朱 珠

中国推拿术

主编 臧福科 戴俭国 毕永升

*

山西科学技术出版社出版（太原并州北路 69 号）
山西省新华书店发行 山西省美术印刷厂印刷

*

开本：850×1168 1/32 印张：19 字数：475 千字
1999 年 1 月第 2 版 1999 年 1 月太原第 2 次印刷
印数：3 001—5 000 册

*

ISBN 7-5377-1347-2
R·540 定价：30.00 元

目 录

上编 推拿术基础

第一章 概论	(2)
第一节 推拿术的发展简史	(2)
第二节 推拿术知识和要领	(8)
一、推拿术的适应症	(8)
二、推拿术的禁忌症	(9)
三、推拿时的体位	(9)
四、推拿时的介质	(10)
五、推拿术的注意事项	(11)
六、历代推拿专著及医籍论述节选	(12)
第二章 练功	(30)
第一节 练功的基本知识	(31)
一、练功的目的和意义	(31)
二、练功的分类	(31)
三、练功的基本内容	(32)
四、练功的基本要领	(33)
五、练功的注意事项	(35)
第二节 常用功法	(36)
一、站桩功	(36)
二、少林内功(节选)	(37)
三、易筋经	(41)
第三章 经络与腧穴	(49)
第一节 经络	(49)

一、十二经脉	(50)
二、奇经八脉	(53)
三、十五络脉	(55)
四、十二经别	(56)
五、十二经筋	(57)
六、十二皮部	(57)
第二节 常用腧穴	(58)
一、十四经穴	(58)
二、经外奇穴	(99)
第四章 推拿的作用	(104)
第一节 推拿对伤筋治疗的作用	(104)
一、缓解痉挛 舒筋通络	(105)
二、活血化瘀 消肿止痛	(105)
三、松解粘连 滑利关节	(106)
四、理筋整复 强壮筋骨	(107)
第二节 推拿对内脏病治疗的作用	(108)
一、促进气血的运行与生成	(109)
二、调理经气	(109)
三、调节内脏功能	(110)
四、增强机体的防御机能	(111)
第五章 疾病的诊断	(113)
第一节 四诊	(113)
一、望诊	(113)
二、问诊	(116)
三、闻诊	(118)
四、切诊	(119)
第二节 临床检查	(121)
一、量法	(121)

二、临床各项检查·····	(122)
三、X线检查·····	(131)
四、实验室检查·····	(132)
五、其他检查·····	(132)
第六章 疾病的治疗·····	(133)
第一节 治疗原则·····	(133)
一、治病求本 调整阴阳·····	(133)
二、扶正祛邪 三因制宜·····	(134)
三、异病同治 同病异治·····	(135)
第二节 治疗方法·····	(135)
一、推拿八法·····	(135)
二、手法治疗·····	(137)
三、固定·····	(137)
四、功能锻炼·····	(138)
第七章 手法·····	(145)
第一节 摆动类手法·····	(146)
一、一指禅推法·····	(146)
二、滚法·····	(147)
三、揉法·····	(147)
第二节 摩擦类手法·····	(149)
一、推法·····	(149)
二、摩法·····	(150)
三、擦法·····	(151)
四、抹法·····	(152)
五、搓法·····	(152)
六、运法·····	(153)
七、梳法(疏法)·····	(153)
八、扫散法·····	(154)

第三节 挤压类手法	(155)
一、按法	(155)
二、点法	(156)
三、肘压法(压法)	(156)
四、拿法	(157)
五、捏法	(158)
六、捻法	(159)
七、掐法	(159)
八、扯法	(160)
九、理法	(160)
十、踩跷法	(161)
第四节 振动类手法	(162)
一、震颤法	(162)
二、振法	(162)
三、抖法	(163)
第五节 叩击类手法	(164)
一、拍法(拍打法)	(164)
二、击法	(164)
三、捣法	(165)
第六节 运动关节类手法	(166)
一、摇法	(166)
二、背法	(168)
三、扳法	(168)
四、拔伸法	(170)
第七节 十三大手法	(172)
第八章 自我保健推拿	(173)
第一节 自我保健推拿的特点	(173)
第二节 自我保健推拿的作用	(173)

第三节 自我保健推拿的要求·····	(174)
第四节 自我保健推拿的注意事项·····	(174)
第五节 自我保健推拿法·····	(175)
一、头部推拿法·····	(175)
二、眼部推拿法·····	(175)
三、耳部推拿法·····	(176)
四、鼻部推拿法·····	(176)
五、口齿推拿法·····	(177)
六、面部推拿法·····	(177)
七、颈部推拿法·····	(178)
八、咽部推拿法·····	(178)
九、胸肋部推拿法·····	(179)
十、腹部推拿法·····	(180)
十一、腰骶部推拿法·····	(181)
十二、上肢推拿法·····	(181)
十三、下肢推拿法·····	(182)
十四、干浴推拿法·····	(183)

下编 推拿术临床治疗

第九章 损伤病症·····	(186)
第一节 肩部病症·····	(186)
一、肱二头肌长腱滑脱·····	(186)
二、肱二头肌长腱腱鞘炎·····	(189)
三、肱二头肌短头肌腱损伤·····	(191)
四、冈上肌肌腱炎、冈上肌肌腱钙化·····	(193)
五、肩峰下滑囊炎·····	(196)
六、漏肩风·····	(198)
第二节 肘部病症·····	(202)

一、急性肘部伤筋·····	(202)
二、肱骨外上髁炎·····	(203)
三、肱骨内上髁炎(学生肘)·····	(206)
四、尺骨鹰嘴滑囊炎(矿工肘)·····	(207)
第三节 腕与手部病症·····	(209)
一、腕部扭伤·····	(209)
二、桡侧伸腕肌腱周围炎·····	(212)
三、三角软骨损伤·····	(214)
四、腕管综合征·····	(216)
五、桡骨茎突狭窄性腱鞘炎·····	(218)
六、指部腱鞘炎·····	(220)
七、腱鞘囊肿·····	(222)
八、指间关节扭伤·····	(223)
第四节 髋部病症·····	(225)
一、髋关节滑囊炎·····	(225)
二、髋关节扭伤·····	(227)
三、弹响髋(髂胫束劳损)·····	(229)
第五节 膝部病症·····	(230)
一、侧副韧带损伤·····	(231)
二、创伤性滑膜炎·····	(233)
三、脂肪垫劳损·····	(236)
四、半月软骨损伤·····	(238)
五、髌骨软化症·····	(242)
第六节 踝部病症·····	(244)
一、踝关节扭伤·····	(244)
二、踝管综合征·····	(247)
三、跟腱扭伤·····	(249)
四、跖筋膜劳损·····	(252)

第七节 颈部病症	(253)
一、颈椎病	(254)
二、颈部扭伤及落枕	(264)
三、寰枢椎半脱位	(265)
第八节 胸背部病症	(268)
一、胸肋屏伤	(268)
二、肋软骨炎	(271)
三、背肌筋膜炎	(271)
第九节 腰部病症	(273)
一、急性扭腰	(274)
二、椎骨错缝	(278)
三、功能性腰痛	(282)
四、腰■横突综合征	(285)
五、腰椎间盘突出症	(287)
第十节 骨盆部病症	(296)
一、梨状肌损伤综合征	(296)
二、骶髂关节损伤（或半脱位）	(299)
三、尾骶骨挫伤	(304)
四、耻骨联合分离症	(305)
第十章 内脏病症及杂症	(306)
第一节 胃脘痛	(306)
第二节 胃下垂	(309)
〔附〕胃扭转	(312)
第三节 泄泻	(313)
第四节 便秘	(317)
第五节 呃逆	(320)
第六节 胆绞痛	(323)
第七节 头痛	(326)

第八节 失眠·····	(331)
第九节 高血压病·····	(334)
第十节 冠心病·····	(341)
第十一节 糖尿病·····	(346)
第十二节 癃闭·····	(350)
第十三节 阳痿·····	(354)
第十四节 哮喘·····	(357)
第十五节 肺气肿·····	(361)
第十六节 半身不遂·····	(363)
第十七节 面瘫·····	(368)
第十八节 痛经·····	(369)
第十九节 闭经·····	(373)
第二十节 子宫脱垂·····	(376)
第二十一节 慢性盆腔炎·····	(379)
第二十二节 产后耻骨联合分离症·····	(382)
第二十三节 乳痈·····	(386)
第二十四节 乳腺增生病·····	(390)
第二十五节 声门闭合不全·····	(393)
第二十六节 慢性鼻炎·····	(396)
第二十七节 手术后粘连性肠梗阻·····	(399)
第二十八节 三叉神经痛·····	(402)
第二十九节 耳鸣、耳聋·····	(405)
第三十节 颞颌关节功能紊乱症·····	(409)
第三十一节 类风湿性关节炎·····	(411)
第十一章 小儿推拿术·····	(417)
第一节 概述·····	(417)
一、小儿生理特点·····	(417)
二、小儿病理特点·····	(418)

三、小儿推拿适应症及禁忌症·····	(418)
四、小儿推拿施术要求及注意事项·····	(419)
第二节 小儿推拿手法特点 ·····	(420)
一、手法名称与分类的特点·····	(421)
二、手法的基本特点·····	(421)
三、手法的操作特点·····	(422)
四、手法的操作顺序·····	(424)
五、手法的治疗特点·····	(424)
第三节 常用基本手法 ·····	(425)
一、推法·····	(425)
二、揉法·····	(425)
三、按法·····	(426)
四、摩法·····	(426)
五、掐法·····	(427)
六、捏法·····	(427)
七、运法·····	(427)
八、拿法·····	(428)
九、捣法·····	(428)
十、搓法·····	(428)
十一、摇法·····	(429)
第四节 常用穴位 ·····	(429)
一、头面部穴位·····	(429)
二、胸腹部穴位·····	(435)
三、腰背部穴位·····	(441)
四、上肢部穴位·····	(445)
五、下肢部穴位·····	(463)
第五节 复合手法及常用配合手法 ·····	(466)
一、复合手法(十三大手法)·····	(466)

二、常用配合手法·····	(469)
第六节 常见疾病治疗·····	(470)
一、鹅口疮·····	(471)
二、夜啼·····	(473)
三、麻疹·····	(475)
四、风疹·····	(477)
五、疳腮（腮腺炎）·····	(478)
六、发热·····	(479)
七、咳嗽·····	(482)
八、百日咳·····	(484)
九、哮喘·····	(486)
十、婴儿腹泻·····	(487)
十一、痢疾·····	(491)
十二、呕吐·····	(493)
十三、疳积·····	(496)
十四、腹痛·····	(498)
十五、腹胀·····	(501)
十六、肠套叠·····	(503)
十七、脱肛·····	(504)
十八、遗尿·····	(506)
十九、瘕闭·····	(507)
二十、惊风·····	(508)
二十一、痿证·····	(511)
二十二、解颅·····	(514)
二十三、肌性斜颈·····	(515)
二十四、桡骨小头半脱位·····	(517)
二十五、近视眼·····	(518)
附图·····	(520)

上编

推拿术基础

第一章 概 论

第一节 推拿术的发展简史

推拿术是中国医学的重要组成部分,且源远流长,是我们祖先在长期与疾病作斗争的实践中,不断认识、总结、发展并逐步完善起来的一门科学,为我们中华民族的繁衍昌盛作出了不可磨灭的贡献。

约在一百万年前,人类在与大自然的斗争中求生存时,寒冷的刺激与损伤所产生的疼痛等最为常见,当人们不自觉地对肢体或损伤部用手抚摩时,又常会感到寒冷的刺激减轻或消失,损伤的疼痛缓解或消除,久而久之,便逐渐认识了抚摩的作用,并在日常生活中推广运用。恩格斯在《自然辩证法》中说:“摩擦生热,在实践上是史前的人就已经知道的了。他们也许在十万年以前就发明了摩擦生火。而且他们在更早以前就用摩擦来使冷冻的肢体温暖。”人们经过漫长历史时期的不断认识、实践、总结、再实践、再总结,于是便形成了较为系统的按摩疗法,这便是今天推拿疗法的雏形。《史记·扁鹊仓公列传》记有:“臣闻上古之时,医有俞跗,治病不以汤液、醴灑、鑱石、拊引、案机、毒熨……”可见推拿起源之早。

春秋战国时期推拿术作为治疗疾病的一种主要方法而在医疗中广泛应用,并形成其完整的理论体系,始于两千多年前的春秋战国时期,在这个时期,有两部极其重要的医学著作,即《黄帝内经》与《黄帝歧伯按摩十卷》,作为中国推拿术的第一部专著《黄帝歧伯

按摩十卷》，现虽已佚失，但是，可以推测，它当是系统地阐述推拿术的理论、手法、治疗病种、治疗方法以及导引等方面内容的一本早期经典著作。现存的《黄帝内经》中，对推拿的理论、治疗方法、治疗病种和按摩工具等有关论述也屡见不鲜。另据《周礼注疏》记载，战国时期，民间医生扁鹊运用按摩针灸，成功地抢救了尸厥患者的案例，说明推拿疗法在当时已经普遍地应用。

秦汉时期推拿术的发展表现在医疗练功（即导引）、膏摩等诸方面，如《后汉书·华佗传》记述了华佗发扬《淮南子·精神训》的导引经验，强调指出：“人体欲得劳动，但不当使极耳。动摇则谷气得消，血脉流通，病不得生，譬如户枢，终不朽也。”因此，他总结了自身锻炼的经验与体会，创造了“五禽戏”术，传给弟子，把医疗练功提高到一个新的境地；医圣张仲景在其重要著作《金匱要略》一书中首次记载了运用“膏摩”的方法治疗“邪中经络，四肢重滞”等，综合看来，医疗练功与膏摩在这个时期，已成为推拿的重要组成部分。

魏晋时期推拿术的发展，已从治疗一般疾病发展到对危急病症的治疗和自我保健按摩，其中尤以葛洪与陶弘景的成就较为突出。葛氏在其著作《肘后备急方》一书中，对用按摩救治一些急症，记载较为详细，诸如对“卒心痛”“卒腹痛”“卒霍乱”“脚气攻心”等危急病症的救治方法，均有论述；陶氏在其著作《养性延命录》一书中记载了：“摩手令热以摩面，从上而下去邪气，令人面上有光彩”的浴面法，这是迄今最早关于美容按摩的文字记录。另外，这个时期，对推拿理论的研究较为重视，并取得较显著的成果，从葛洪著的《抱朴子·内篇·遐览》中记有在当时成书的推拿专著《按摩经导引经十卷》（现已佚），即可见一斑。

隋唐时期在推拿术的发展史上，是推拿的鼎盛时期，其表现在推拿术不仅广泛地用于治疗各种病症，还同时用于预防疾病和自我保健按摩，对小儿疾病的防治、膏摩的迅速发展并普遍应用，以

及在太医院设立按摩科,有了“按摩博士”的官职,并把按摩医生分为等级,开展推拿的医学教育,明确规定导引与伤科隶属于推拿科和推拿与国外的交流等各个方面。如《唐六典》云:“按摩可除八疾:风、寒、暑、湿、饥、饱、劳、逸。”说明推拿治病范围的广泛;隋代巢元方著《诸病源候论》一书中,几乎每卷卷末都载有导引按摩之法,唐代孙思邈在其《千金要方》中,详细地记录了以自我按摩为主的“老子按摩法”,反映了这个时期自我保健按摩的盛行,说明推拿疗法极为重视预防疾病,体现了祖国医学“治未病”的基本指导思想;推拿用于防治儿科疾病,有文字记载,始见于唐代孙思邈《千金翼方》书中说:“治少小新生肌肤幼弱,喜为风邪所中,身体壮热,或中大风,手足惊掣,五物甘草生摩膏方……膏成,去渣,取如弹丸大一枚,灸手以摩儿百过。……小儿虽无病,早起常以膏摩囟上及手足心,甚辟寒风。”由此可见,小儿推拿在这个时期已较常用。

唐代的按摩医生集前人“膏摩”之大成,在施行按摩手法时,往往多涂上中药制成的膏剂,这样既可防止病人皮肤的破损,亦可借助药物的作用而增强疗效,使手法与药物的功效相得益彰,推拿治疗效果明显提高,因而,出现了许多根据病情不同,可供选用的各种膏摩药方,如莽草膏、木防己膏、丹参膏、乌头膏、陈元膏、野葛膏等。

这个时期,推拿术不仅为群众所欢迎,同时也受到统治阶级的重视,据隋书《百官志》记载,“太医署”中有“按摩博士二人”,《旧唐书·百官志》记有“按摩博士二人,按摩师四人,按摩工十六人,按摩生十五人,按摩博士掌教按摩生消息导引之法。”《新唐书·百官志》记载了按摩博士在按摩师与按摩工的辅助下,教按摩生“导引之法以除疾,损伤折跌者正之。”所有这些,都反映了当时推拿作为太医院内四大科之一,在医疗中占有重要的位置。

唐朝是我国历史上政治、经济和文化、交通最繁荣的时期,通过丝绸之路,鉴真和尚东渡,唐僧西行取经等对外经济文化的交