

新推拿十八法詳解

R2
3

序 言

拙著「新推拿法」于一九五五年八月出版后，迭次接到省内外读者来信，要求供给医务同志们一些临床参考资料，自去年九月起，至本年十二月止，使用一年又四个月的脑力，写成了「新推拿十八法详解」一书。其内容就是把「新推拿法」中十八样手法挨着次序，逐条详加解释，俾读者一目了然，有进一步的認識，易懂易学易用。茲將各手法内列部位、順序、效用、联系、治疗原理五項，分別說明如左：

一、部位 先認定患病部位在什么地方，然后診斷確定是什麼病症，根据征驗辨别，就是招一个骨骼縫，或是一个关节窩，也有一定，像这样，才不致乱推乱拿，出些噴力。

二、順序 部位認定后，先推拿那个地方，次推拿那个地方，最后推拿那个地方，推拿时自那起，經過那个地方，到那个地方止，都有插图可考，路綫可循，絕無含混不清的地方。

三、效用 用推拿治病，只要認清症候，对准部位，按照順序去医治，沒有不見效的。不过，所見的效用，有快、慢、大、小的不同就是了。至于推拿不見效的病例也有，



像那胃腸細弱的人，食欲不振，吃的少，消化不良，排泄的糞像羊屎或像鷄腸，他的胃腸，無論用什麼手法去推拿，总是不起多大的作用，这样的人很少，我曾見過一個，她是一位患胃病的女子。

四、联系 每一樣病，單純的少，複雜的多，所以用推拿去醫治，不能限定只用一種手法，更不能限定只在一個部位，是要相機而行，隨時變換，務期達到充分的治疗目的。因此，推拿時，医者手所到的地方，眼要看着，耳要听着，如有應該變換的地方，馬上就要變換，所謂「标本先后高下的分別，疾徐輕重多寡的中間，手随心轉，法從手出，神而明之，存乎其人。」這就是變換手法，取得联系的妙訣。總之，習推拿者，還在于善自体会和运用。

五、治疗原理 我見許多醫書，有病症，有治法，也有效果，就是沒有治疗原理，令人閱讀時發悶。所以我寫這一本書，絕對主張公開討論，打破神秘觀念，每治一樣病，要把它的治疗原理詳細的解釋出來，以求翔實，務期與科學相吻合，凡玄虛的隱說，廣泛的論調，一概不要。

此外如有未尽意義，或有重要學說，習推拿的人必須明白体会者，另辟附記一欄，把它補充起來。

在党和政府重視中醫的政策下，抱着繼承發揚祖國醫學遺產的決心，要把被人歧視，不絕如縷的推拿，用很長的時間努力鑽研，援古証今，結合實際，闡發理論，不教

它湮沒，不使它失傳，這是我們作醫務工作者，應擔負的任務，是不容卸責的。不過我的年齡太大，學識有限，經驗又不多，在這本書里边，所引用的、所論斷的、所解釋的，一定不免有些主觀的偏差，尚希國內同道和愛好推拿的一般讀者，隨時指正，這是我所最歡迎最盼望的。

陳字清 于河南省人民醫院

一九五六年十二月二十六日

序

祖國醫學遺產是極其豐富可貴的，繼承和發揚它，使之與現代醫學相結合，並為祖國社會主義建設服務，是我們當代醫務工作者的光榮任務。河南省人民醫院七十六歲高齡中醫師陳宇清老先生，犧牲業余休息時間，闡釋著述中醫推拿學術，這種精神值得全省醫務人員學習。

願全省中西醫務界，密切團結合作，發揮獨立思考，加強科學研究，在黨的「百家爭鳴」方針下，有更豐碩的醫學著作，像雨後春筍一樣，不斷的涌現出來。

河南省衛生廳長 王太鈞

一九五七年元月二十九日

序 二

一九五四年元月魯章甫同志示以陈先生著的「新推拿法」閱讀之余，曾表景仰之意，今又得讀陈先生最近著的「新推拿十八法詳解」一書，益覺內容豐富，条理清晰。每一手法，均分部位、順序、效用、联系、治疗原理五項，每項解釋，或援古或証今，結合实际經驗，都能加以理論說明，有組織、有系統，如此編寫，是由實踐出發，符合科學精神的，而且這十八样手法使用方便，極易學習，人人都有兩只手，學會這十八样手法，人人都能治疗疾病。在今天提高劳动生产效率的社會中，保健却病，尤為需要。所以新推拿法和旧有的推拿是有区别的，旧有的推拿，除坊間印售的小兒推拿和幼科推拿等書外，民間流傳的一般推拿，仅憑口授，苦無專書，即偶而有之，也罕能陳述它的治療原理，學習時很感困難。陈先生研究推拿，達數十年之久，且通曉生理學，這次著的「新推拿十八法詳解」，提挈簡明，解釋詳實，与其前所著的「新推拿法」不僅總結了他的畢生經驗，亦可謂將中國數千年來的推拿法予以初步的科學的系統的整理，在黨和政府提倡中醫的政策下，應該予以充分的重視。

因此，希望這本書出版后，引起中西醫界同道的注意，從而學習推廣使用，以祖國醫學遺產，來豐富今日醫學的內容，更望能在操作體會中，進一步研究他的治療機制，發揚而光大之。如此，則陈先生的辛勞可換取造福人羣之代價矣。

几點說明

一、本書專為詳細解釋新推拿的十八種手法，所以叫做「新推拿十八法詳解」。

二、本書每一樣手法，俱分部位、順序、效用、联系、治療原理五項，此外另有附記一欄，專為補充未尽意義。

三、本書引用名詞，須加說明者，俱于（ ）內注明来历，讀者如欲詳細考求，可找原書對照。

四、本書為便利一般讀者起見，用語體文解釋各樣手法，條分縷析，以詳明為主。

五、本書插圖一百一十二幅，都有圖解，極便閱覽。

六、本書手法各圖，凡「新推拿法」中業經繪過的，一概從缺。

七、本書內容原分四章，第一章、手法，第二章、手法運用上的要項，第三章、手法治療上的輔助，第四章、手法施用上的經驗。因第一章手法最關緊要，先行編印，其餘二、三、四章，尚在編寫中。

目 录

第一节	推拿法	(1)
第二节	按摩法	(12)
第三节	拍法	(17)
第四节	打法	(21)
第五节	透法	(26)
第六节	摩法	(29)
第七节	揉法	(33)
第八节	摺法	(39)
第九节	点法	(57)
第十节	搓法	(62)
第十一节	压法	(63)
第十二节	拽法	(71)
第十三节	运法	(72)
第十四节	捻法	(82)

第十五节
第十六节
第十七节
第十八节

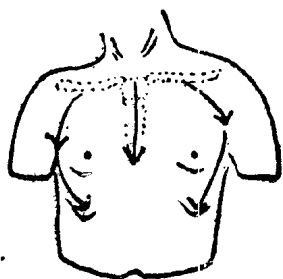
搖
彈
分
合
法
法
法
法

(94)
(92)
(89)
(83)

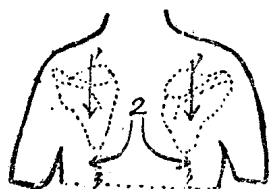
第一节 推拿法

推：用手向外向下或向前推挤患病的肌肉，叫做「推」。推法分平推、钩推、侧推三种：

一、平推：用一手或两手紧贴皮肤向前推，叫做「平推」。适用平推的有胸、腹、腰三部：



第1圖 前胸部
1. 胸骨柄至胸骨突；
2. 鎖骨至季肋部。



第2圖 背胸部
1. 肩部至肩胛部；
2. 肩胛間部至肩胛下部。

部位 前胸部、側胸部和背胸部。
順序 有三：①由胸骨柄起，至胸骨突止（第一圖）；②

1. 胸部：

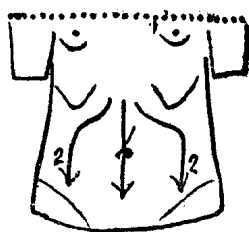
向腋下，至季肋部止（第一圖）；③由肩部至肩胛部，再由肩胛間部至肩胛下部（第

（二圖）。

效用 能解除心胸苦悶。

联系 这样手法，和「压法」「拍法」「打法」「摩法」有联系。

治疗原理 心胸苦悶，是胸膜、肋膜發炎的早期征候。用「平推法」医治：①扫除呼吸运动的障碍，扩张肺量，緩解呼吸上的困难；②促进血液的循环，疏通微細血管，使代謝机能健全；③排除胸膜內潴溜的渗出物（胸膜滲液），保持胸膜适宜的彈力，緩和胸部压迫。因此，能寬胸利气，疏暢郁滯，解除心胸苦悶。



第3圖 腹部

1. 上腹部至下腹部；
2. 上腹部至左右側腹部。

2. 腹部：

部位 上腹部、下腹部和側腹部。

順序 有二：①由上腹部（心窩部）起，經過臍部，直

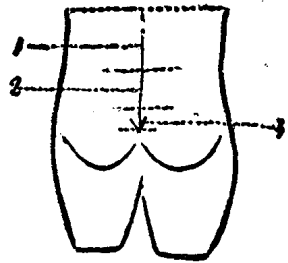
至下腹部；②由上腹部起，向左至左側腹部，向

右至右側腹部（第三圖）。

效用 能治肝胃气痛。

联系 这样手法，和「压法」「掐法」「揉法」「搓法」有联系。

治疗原理 平推用于腹部，舒肝和胃，所以能治肝胃气痛。（可参看「新推拿法」胃痛条）。



第4圖 腰部

1. 腰椎； 2. 荐椎；
3. 尾椎，推时由腰椎至尾椎。

联系

「分法」有联系。

效用

可治腰痠痛（腰部肌肉痠軟疼痛，叫做「痠痛」是一种过度刺激的反应）。

部位

腰椎、荐椎和尾椎。

順序

由腰椎起，经过荐椎，至尾椎止（第四圖）。

3. 腰部：

治疗原理 腰痠痛多系劳伤，用「平推法」医治：①保持溫养力，調节体温；②增进兴奋性，培养二元（二元是元陽、元陰。元陽就是腎气，元陰就是腎水）；③通經活絡，扫除血行障碍；④去郁苏困，促进代謝机能。因此，能治腰痠痛。

二、鉋推 用掌根向下或向前一推一回，叫做「鉋推」，适用鉋推的有胸部和腿部。

1. 胸部：

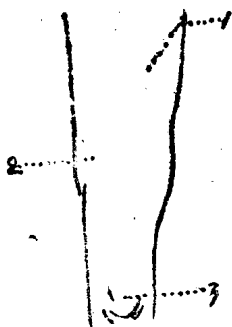
部位 前胸部、側胸部和背胸部。
順序 和前平推胸部同，但是，手法不一样，平推如行舟，順着平面直进，用力均匀；

鉋推如鉋物，順着平面一起一落的前進，推時手重，回時手輕。

效用 可治心胸絞痛。

联系 这样手法，和「压法」「拍法」「打法」「摩法」「分法」有联系。

治疗原理 在胸骨后或左緣，心胸絞痛，俗名「心口痛」。痛時覺有沉重感或緊縮窒息感，这是气分上的病。气不順，影响血液循环，血就不和，致使胸部血管神經發生机能的障碍；突然疼痛，而且有时痛的很厉害。用「鉋推法」医治：①理肺气，扫除呼吸的障碍；②舒肝郁，消釋血行的障碍。这两种障碍一去，减少刺激，解除压迫，那心胸自然由急剧而緩和，絞痛的地方，立时就能痊愈。



第5圖 左大腿前面

面

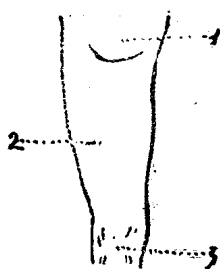
1. 左腿；
 2. 大腿前面；
 3. 膝盖。
- 起由左腿前
至大腿前
膝盖止。

顺序 部位

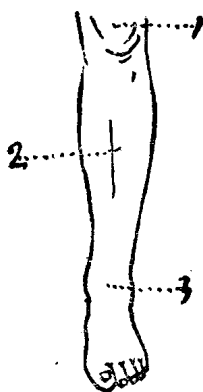
2. 腿部：

大腿和小腿。

有二：①由左腿起，经过大腿前面、外面、后面，小腿前面、外面、后面，

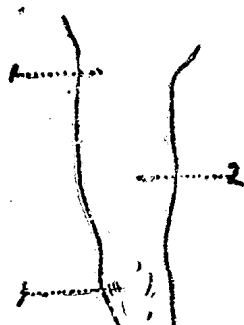


第7圖 左大腿后面
1. 臀部； 2. 大腿后面； 3. 膝脛。
推時由臀部起，經過大腿后面，至膝脛止。



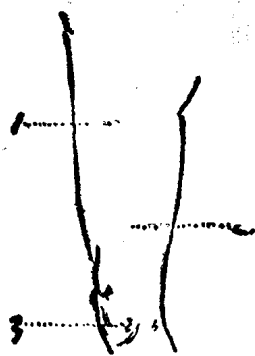
第8圖 左小腿前面
1. 膝蓋； 2. 小腿前面； 3. 足跖。

聯系 效用
可治腿部疼痛，尤其是小腿瘀脹痛，又專推足跖和足背（脚面）可治足趾末梢部的貧血。
這樣手法和「按摩法」「搖法」「拍法」「打法」「運法」有聯系。



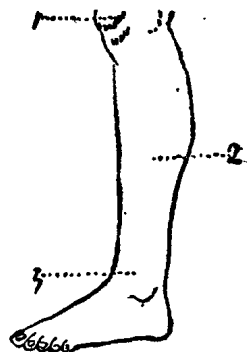
第6圖 左大腿外側面
1. 左大腿外側面； 2. 左大腿外側面； 3. 左大腿外側面。
推時由左大腿外側面起，經過左大腿外側面，至左大腿外側面止。

至足跖止（第五——十六圖）；②由右大腿上端起，經過內面、前面、外面、后面，小腿內面、前面、外面、后面至足跖止（第六圖）；③由右小腿外面起，



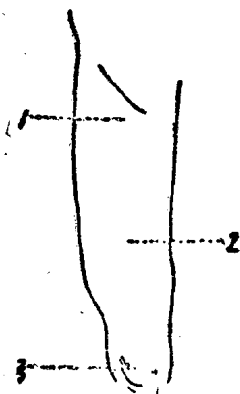
第11圖 右大腿內面

1. 大腿上端;
2. 大腿內側面;
3. 膝蓋內緣。



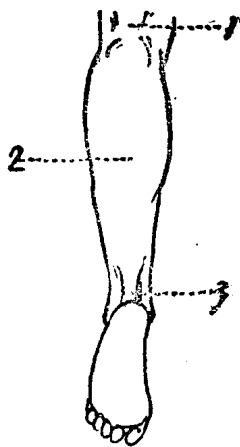
第9圖 左小腿外側面

1. 膝蓋外緣;
2. 小腿外側;
3. 足跗外側。



第12圖 右大腿前面

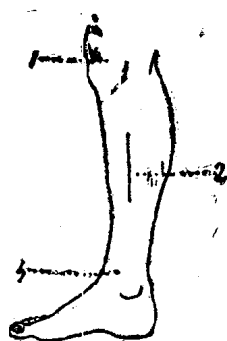
1. 大腿上端;
2. 大腿前面;
3. 膝蓋。



第10圖 左小腿后面

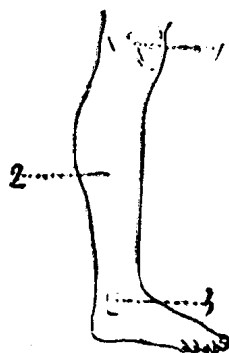
1. 膝窩;
2. 小腿肚;
3. 跟腱。

治疗原理 鉋推能散郁去脹，發生所謂消炎作用和鎮痛作用。所以，能治大腿痛和小腿
 痛，大腿痛多数是痠痛，小腿痛分刺痛（錐刺样痛）和脹痛（瘀脹性痛）兩样，
 刺痛多在前面，脹痛多在后面，診斷时要注意。
 3. 側推 双手用拇指或其他四指向側面推，叫做「側推」。



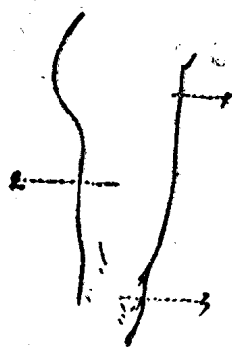
第15圖 右小腿
内面

1. 膝盖内緣；
2. 小腿内侧；
3. 足跗内侧。



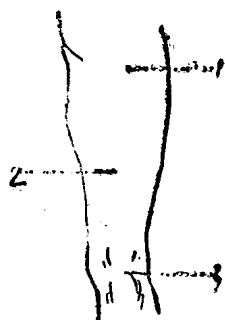
第16圖 右小腿
外面

1. 膝盖外緣；
2. 小腿外侧；
3. 外踝。



第13圖 右大腿外
面

1. 大腿上端；
2. 大腿外面；
3. 膝盖外緣。



第14圖 右大腿后
面

1. 大腿上端；
2. 大腿后面；
3. 膝膕。

部位 头颈部。

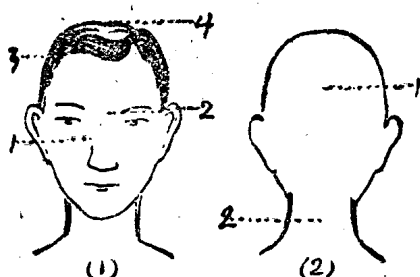
顺序

有三：①由鼻侧起，经过眉间、前头部、额顶部、后头部，至后颈部（第十七图）；
②由脑窝部（太阳穴）起，经过颊部或额颞部，至锁骨窝（第十八图1'、2'）；
③由颊部起，经过颞部（下颞）、前颈部，至锁骨窝。（第十九图）

效用 可治头痛、牙痛、耳痛等病。

联系 这样手法，和「按摩法」「压法」「揉法」「掐法」有联系。

治疗原理 头痛、牙痛和耳痛，多系肝胃火上升。用「侧推法」医治：①促进静脉血

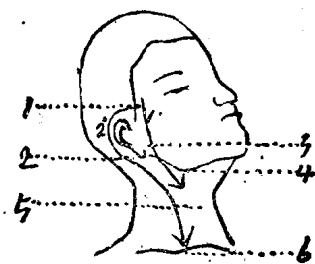


第17图 (1) 头颈正面

1. 鼻侧；2. 眉间；3. 前头部；4. 额顶部。

(2) 头颈背面

1. 后头部；2. 后颈部。



第18图 头颈侧面(一)

1. 脑窝部；2. 颞颞部；3. 颊部；4. 颈部；5. 前颈部；6. 锁骨窝。推时1'向颈内动脉；2'向颈外动脉。