

范立伟 编著

实用推拿保健学

上海医科大学出版社

实用推拿保健学

范立伟 编著

上海医科大学出版社

责任编辑 贺 琦
封面设计 严智敏
责任校对 玉汇珊

实用推拿保健学

编著 范立伟

上海医科大学出版社出版发行

上海市医学院路 138 号

邮政编码 200032

新华书店上海发行所经销

常熟市人民印刷厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张 9.875 插页 1 字数 221 000

1996 年 8 月第 1 版 1996 年 8 月第 1 次印刷

印数 1-4 000

ISBN 7-5627-0313-2/R · 294

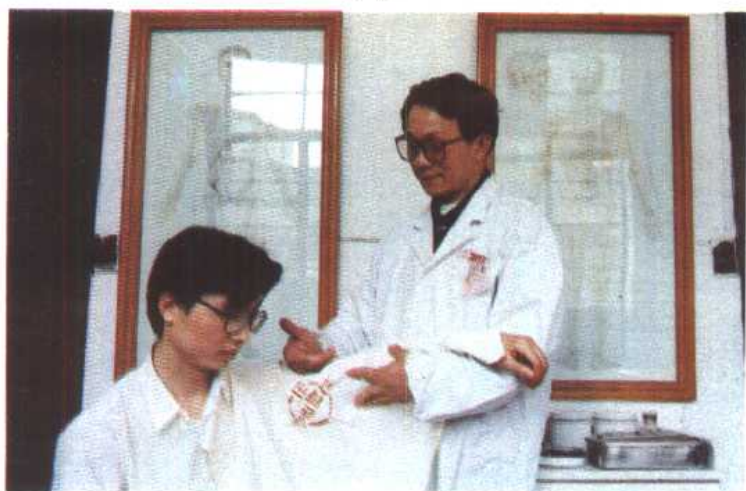
定价: 14.90 元



上海医科大学华山医院院长张元芳教授(右)十分关心本书的出版,他还同本书作者一起审阅书稿。



一九九三年中央电视台曾录制出版由本书作者撰稿、讲解和示教的专题系列片《中国保健推拿》,本书就是根据该片稿本撰写而成的。



作者先后供职于华东医院和上海医科大学华山医院，从事中医推拿医疗保健工作达35年。



本书作者根据中医推拿棒击法常用的传统棒具的原理，研究设计出新一代的棒具——保健棒，并获得国家专利局颁发的专利证书。

内 容 提 要

本书是中央电视台中国国际电视总公司摄制的专题系列片《中国保健推拿》的姐妹篇。

全书阐述中国传统保健推拿基本理论知识、手法技能和常规方法。分为概述、经络与腧穴、推拿练功、推拿手法技能、养生防患保健推拿、疾病防治保健推拿6章,着重规范推、一指禅推、拿、按、摩、揉、振、击、扳、拔、摇等11种常用手法基本技能(动作、结构、要领、分化、衍变、复合)和操作技能(手法的意识、技巧和力结合运用的方法、操作规程的模式);整理归纳养生防患和疾病防治保健推拿基本原则和常规模式。包括消除疲劳、延缓衰老、减轻肥胖及男子、妇女、老年、小儿、运动等自身、客体养生常规模式25法。防治常见病证的却病祛痛、功能康复和运动损伤常规模式46法。

本书注重实用性。兼顾通俗性和学术性。既可作为普通大众和出国人员自学用书,也可供推拿专科医师作为临床教学参考。

序 一

推拿是中国传统医学百花园中的一朵奇葩。千百年来，它以独特的技能和卓著的功效显耀了灿烂的异彩，深受国内外公众的青睐和喜爱。

范立伟君是我 50 年代在前上海中医学院推拿专科学校执教的第一代学生。他从事中医推拿专业 30 余年，具有扎实的中医理论基础，全面的推拿专业知识和精良的推拿手法技能。不仅对推拿治疗临床常见疾病积累了丰富的经验，而且在中医推拿应用于养生防患、疾病防治和功能康复的保健推拿方面更是有所建树。3 年前，中央电视台曾专门为他录制了一部电视专题系列片《中国保健推拿》。从他这部力作《实用推拿保健学》中，足见他对中医推拿学术潜心钻研，素怀壮志。尤其在保健推拿理论研究和实践探索方面造诣较深。我反复阅读过这本书的书稿，可以首肯的是，该书拟名新颖，立意鲜明，内容全面，资料丰富，有较强的实用性。是一本近年来少见的富有实践基础和一定学术价值的中医推拿专著。它的出版，不仅会引起中医推拿专科医师的关注，而且定能深受广大社会人士和中医推拿爱好者的赞赏。

《实用推拿保健学》是以传统的中医学基础理论为主导，经络学说为核心，并结合有关现代医学理论，对保健推拿的基本概念、内容、特点、法则、作用原理、应用分类等基本理论问题，进行归纳阐明；对保健推拿应用于养生健身、消除疲劳、

延缓衰老、减轻肥胖、却病祛痛、功能康复、运动损伤等实践的基本常规模式，进行整理规范。其中有不少独到见解，我很赞成他所提出的有关推拿作用原理中气和力的传递效应和运转机制，推拿手法技能中柔、刚辩证关系等观点。这对推拿手法的研究确有积极的推动作用。

范君对于我在祖传一指禅推拿基础上发展创立的滚法及滚法推拿学术流派思想深有心悟，颇得真谛。他不但从理论上秉承原意，较为完整、确切释述滚法的基本技能，而且在手法实践中熟练掌握、规范运用滚法的操作技能。为此，我甚感欣慰。

值此《实用推拿保健学》问世在即，我欣然作序，以示庆贺。

愿中国推拿之花盛开于世，为振兴中华、造福人类，作出更大的贡献。

丁季峰

1995年6月于沪上静安别墅寓所

序 二

推拿学是研究推拿临床应用及其治疗原理的一门中医学科。它的前身谓按摩,是祖国医学中的瑰宝。其历史悠久,早在春秋战国时期,名医扁鹊就用按摩治疗虢太子尸厥证,可谓手到病除。千百年来,它为人类健康事业,作出过卓越贡献。

立伟学弟擅长其术,学有专长,积数十年之经验,且博采众书,辑各家之说,耕耘数载。前几年同中央电视台合作摄制成电视专题系列片《中国保健推拿》造福于民。以后又几易其稿,历时十载,写成《实用推拿保健学》。今日始见这棵新苗出土,为歧黄园中增添新葩。它的问世将会受到中医推拿界同道和广大读者的欢迎。

是篇分概述、经络与腧穴、推拿练功、推拿手法技能、养生防患保健推拿、疾病防治保健推拿等6章29节。旁证博引、繁简得当、层次分明、易学易用。特别是练功与手法关系,写来更是入木三分。手法贵在练气,力以缠绵而刚,气以运行而实,力从气生,气稳力后,无气则无力。手法做功,其功者,能量也,传递得当,于人有益。强行深入,适得其反。贵于柔和、均匀、持续、稳实,才能登堂入室,功到病除矣。所谓“法之所施,使患者不知其苦,方称为手法也”。

推拿保健学是中医推拿学的新支。注重预防为主、防治结合,更兼抗衰老仁术。改革开放以来,随着人民生活提高,对健康水准提出了新的要求。《实用推拿保健学》的出版,正

是顺应历史的潮流。它的问世，必将推动推拿学术的发展和繁荣，为人民保健事业作出贡献。

罗志瑜

上海市第一人民医院推拿科主任

1995 年仲夏于沪上

写在卷首

1977年5月第三十届世界卫生大会通过了举世闻名的“2000年人人享有卫生保健”的决议。推拿，作为人类社会起源最早的中国传统医疗保健方法，应当为实现这一全球宏伟目标作出更大的贡献。

未病先防、既病防变、病后防发。这是中国传统的预防保健思想。未病先防，一是注重整体的养生防患，提高健康的素质；二是针对疾病发生的原因，率先预防。既病防变、病后防发，则是根据疾病发生和发展的规律，及时阻断其深化与传变的途径，促进康复，防止复发。集养生防患、疾病防治和功能康复为一体的中国推拿在参与预防保健过程中，以其无创伤、非介入性，而具有相对安全性和舒适感的特点，有相当广泛的适应范围并富有一定功效之优势，博得了国内外公众的高度赞赏。特别是在当前疾病谱发生变化，药物毒副反应难以克服的情况下，中国推拿更能引起医学界人士的再认识、再评价。随着人们保健意识的不断增强，社会人口日趋老龄化，返朴归真的自然保健医学必将日益受到人们的普遍重视与积极提倡，中国保健推拿已经进入家庭、走向社会、迈向世界。推拿保健学成为一门古老而又年轻的边缘学科已经初露端倪。

基于传统的中医基础理论和推拿保健技能方法，结合本人长期从事理论与临床实践所积累的经验体会，编写了这本注重实用性、兼顾通俗性和学术性的《实用推拿保健学》，

全书力求系统、全面、简明、规范。图文并茂、易于领会。部分内容已经中央电视台中国国际电视总公司摄制成由作者本人撰稿、讲授和示教的专题系列电视教学片《中国保健推拿》，如能配合参照这部形象化教材，必会获取更大教益。它既可作为从事中医保健推拿临床、科研与教学的各级医务人员参考应用，也可成为社会、家庭和出国人员开展保健推拿的有益教材。

本书着重于从事中医保健推拿必需具备的最低限度的理论知识、手法技能和常规方法。并就推拿保健学有关理论观点、原则与方法等问题提出自己的见解。主要有：指出保健推拿必须以气一元论的整体观和调整观为指导思想。注重求本与扶正。强调因人而施、因病而治和因部位而异的辩证观；认为推拿手法作用原理主要是气和力的传递效应和运转机制。训练有素的推拿手法技能是意识、技巧动作和力的有机融合。注重手法的内涵功力、刚柔相济和点、线、面、体的交替结合。并就手法分类规范提出总体构思。将常用手法基本技能归纳为推、一指禅推、拿、按、摩、揉、振、击、扳、拔、摇等 11 种手法；提出保健推拿应用于养生防患和疾病防治的基本原则和常规方法。归纳整理适应不同目的、对象的养生保健推拿常规模式 25 法。适应不同病证的却病祛痛、功能康复保健推拿常规模式 42 法。

《实用推拿保健学》凝聚着作者 34 年来对中医推拿事业的心血和孜孜不倦精神，也以志表示为完善与提高推拿保健学基本理论、手法技能和实践应用贡献自己一份应尽的力量，使这门源于民间的中国传统预防保健医学技能在还于民间、走向世界过程中产生积极的社会效益。

范立伟

1995 年 2 月写于上海医科大学华山医院

目 录

第一章 概述	1
第一节 推拿保健学基本概念和内容	1
一、基本概念	1
(一) 推拿	1
(二) 保健	3
(三) 保健推拿	5
二、基本内容	6
(一) 基本理论	6
(二) 手法技能	6
(三) 实践应用	6
第二节 推拿保健学基本特点和法则	7
一、基本特点	7
二、基本法则	7
(一) 注重求本与扶正	8
(二) 统筹全身、突出局部	8
(三) 因人而施、因病而治、因部位而异	8
(四) 调摄精神、调顺气息、调理气血和调节脏腑功能的 结合	8
(五) 顺应自然、适度适量	9
第三节 推拿保健学史料略述	9
一、起源与形成	9
二、兴盛与广传	10
三、振兴与崛起	15

第四节 保健推拿的作用原理·····	16
一、中医学认识·····	16
二、物理学原理·····	17
三、生物学效应·····	19
四、对机体产生的影响·····	20
(一) 对皮肤的作用·····	20
(二) 对运动器官的作用·····	20
(三) 对神经系统的作用·····	20
(四) 对血液循环系统的作用·····	21
(五) 对呼吸系统的作用·····	21
(六) 对消化系统的作用·····	21
(七) 对血液成分的影响·····	22
(八) 对机体免疫功能的作用·····	22
第五节 保健推拿应用分类和注意事项·····	22
一、应用分类·····	22
二、注意事项·····	24

第二章 经络与腧穴····· 26

第一节 经络学说在推拿保健学中的应用·····	26
一、经脉和腧穴的实践应用·····	26
二、络脉、经筋和皮部的实践应用·····	29
三、手法操作形式和经络组织结构的应合关系·····	30
第二节 保健推拿常用经脉·····	31
一、十二正经·····	31
(一) 手太阴肺经·····	31
(二) 手阳明大肠经·····	32
(三) 足阳明胃经·····	33
(四) 足太阴脾经·····	33
(五) 手少阴心经·····	33

(六) 手太阳小肠经	35
(七) 足太阳膀胱经	36
(八) 足少阴肾经	38
(九) 手厥阴心包经	39
(十) 手少阳三焦经	40
(十一) 足少阳胆经	41
(十二) 足厥阴肝经	42
二、督脉、任脉、冲脉、带脉	43
(一) 督脉	43
(二) 任脉	44
(三) 冲脉	44
(四) 带脉	45
第三节 保健推拿常用腧穴	46
一、腧穴的定位	46
二、常用腧穴	49

第三章 推拿练功

第一节 推拿练功的概念、意义和要求	78
一、概念	78
二、意义	79
三、要求	79
(一) 松静自然, 动静结合	79
(二) 意气相依, 气沉丹田	80
(三) 循序渐进, 持之以恒	80
(四) 通气避风, 增加营养	80
第二节 推拿练功的基础功法选要	80
一、易筋经(选要)	81
(一) 韦驮献杵第 1 势(抱球势)	81
(二) 韦驮献杵第 2 势(合掌势)	81

(三) 摘星换斗势	81
(四) 倒拽九牛尾势	83
二、少林内功(选要)	83
(一) 伸臂撑掌——基本裆势(站裆势)	84
(二) 前推八匹马	84
(三) 倒拉九头牛	84
(四) 凤凰展翅	85
(五) 霸王举鼎	86

第四章 推拿手法技能.....89

第一节 手法技能的整体观念	89
---------------------	----

第二节 手法的基本结构和总体要求	90
------------------------	----

一、基本结构	90
--------------	----

二、总体要求	91
--------------	----

(一) 柔和	91
--------------	----

(二) 稳实	92
--------------	----

(三) 持续	92
--------------	----

(四) 深透	93
--------------	----

第三节 手法的内涵功力和技巧动作	93
------------------------	----

一、手法中的力学性质剖析	93
--------------------	----

二、手法中的气和力运转机制	94
---------------------	----

三、手法中的柔刚辨证关系	95
--------------------	----

四、手法技巧动作的完整性和统一性	98
------------------------	----

第四节 手法的分类规范和基础训练	99
------------------------	----

一、手法分类规范的总体构思	99
---------------------	----

(一) 手法技能可分为基本技能和操作技能	100
----------------------------	-----

(二) 基本技能可分为基本手法、衍变手法、运动手法和复合手法	100
--------------------------------------	-----

(三) 操作技能可分为部位操作法、复式操作法和辨证操	
----------------------------	--

作法	102
二、手法基础训练的常规方法	103
(一) 手法前期阶段训练	104
(二) 手法后期阶段训练	105
第五节 手法基本技能	106
一、推法	106
二、一指禅推法	110
三、拿法	115
四、按法	120
五、摩法	125
六、擦法	129
七、振法	131
八、击法	132
九、扳法	135
十、拔法	140
十一、摇法	143
第六节 手法操作技能	145
一、意识、技巧动作和力结合运用的方法规范	145
(一) 运气意识的自觉练养	145
(二) 手法种类的合理选择与合成	146
(三) 手法强度和量的适当运用与掌握	147
二、手法操作规程的模式规范	149
[部位操作法]	149
第七节 介质和棒具	155
一、介质	155
二、棒具	156
第五章 养生防患保健推拿	160
第一节 养生防患保健推拿的主要原则和方法	160
一、主要原则	160