

SHI YONG TUI NA ZHI
BING FA JING HUA

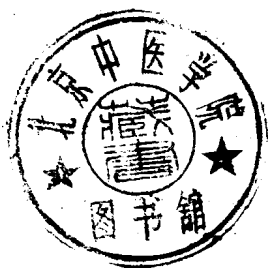
实用治病法丛书

实用推拿治病法精华

戴俭国 等编著 山西科学技术出版社

实用推拿治病法精华

主 编 戴俭国
编著者 戴俭国 陶君能
万 明 张满生
李 振 袁正清



山西科学技术出版社

1222219

[晋]新登字 5 号

21/19/24

实用推拿治病法精华

戴俭国 等编著

山西科学技术出版社出版 (太原并州北路十一号)

山西省新华书店发行 太原新华印刷厂印刷

开本:850×1168 1/32 印张:11.375 字数:285千字

1993年5月第1版 1993年5月太原第1次印刷

印数:1-5800册

ISBN7-5377-0456-2

R·164 定价:9.95元

前 言

推拿一术，渊源流长，其法简便，其效卓著，数千年来，为人类防病治病、健康保健事业，做出了重大的贡献，深受广大人民群众所喜爱。

我们自受业以来，三十有年，专攻此术。今将积累之点滴经验，参以各地推拿治法之精华，编著成书，旨在使此术得以发扬光大。

全书为突出推拿治病诸法，共设七章，其中只对推拿基本知识、诊治和手法作了简要的介绍，而对损伤病症、脏腑病症、其他病症以及儿科病症中的 80 多个病症的诊治与手法操作等，作了重点介绍，并力图对每个病症的临床治疗体会加以论述，使之成为一本实用性较强的推拿治病法专书。

本书与《实用针灸治病法精华》、《实用气功治病法精华》成套，均是应《中医药研究杂志》主编卢祥之先生之约，共同付梓于世，而且在编著过程中，又蒙北京中医学院东直门医院按摩科臧福科主任医师、山东中医学院推拿练功教研室主任毕永升副教授的热情帮助和支持，在此一并致以深切的谢意。

由于我们的水平有限，加之编著经验贫乏，书中错误之处，在所难免，恳请同道们批评指正。

编者

1992 年 4 月于
芜湖中医学校

目 录

第一章 推拿的基本知识	(1)
推拿发展简史	(1)
推拿的注意事项	(2)
推拿练功	(3)
推拿的作用	(5)
常用腧穴	(6)
特定穴位	(24)
第二章 诊治	(44)
诊法	(44)
一、四诊	(44)
二、特殊检查	(46)
三、其他检查	(52)
治法	(54)
一、治疗原则	(54)
二、治疗方法	(55)
第三章 手法	(61)
一、推法	(61)
二、拿法	(62)
三、按法	(63)
四、摩法	(64)
五、揉法	(64)
六、擦法	(65)

七、震颤法	(66)
八、擦法	(66)
九、捏法	(67)
十、拍法	(68)
十一、击法	(68)
十二、一指禅法	(69)
十三、搓法	(70)
十四、抖法	(71)
十五、摇法	(72)
十六、扳法	(73)
十七、拔伸法	(75)
十八、踩跷法	(77)
第四章 损伤病症	(78)
颈性眩晕	(78)
颈椎病	(80)
前斜角肌综合征	(82)
胸椎病	(83)
力平衡失调性胸椎侧弯症	(84)
肩胛胸壁综合征	(85)
肩背筋膜炎	(86)
肩周炎	(87)
肱二头肌长头肌腱炎	(88)
肩关节扭挫伤	(89)
肱骨外上髁炎	(90)
肘关节扭挫伤	(91)
牵拉肘	(92)
桡骨茎突狭窄性腱鞘炎	(93)
腕关节扭挫伤	(94)
髌关节扭挫伤	(96)

股内收肌综合征	(97)
髂胫束损伤	(98)
膝关节创伤性滑膜炎	(99)
膝关节慢性滑膜炎	(100)
膝关节半月板损伤	(101)
膝关节侧副韧带损伤	(102)
膝关节髌骨软骨软化症	(103)
膝关节髌下脂肪垫劳损	(104)
跟腱滑囊炎	(105)
踝关节扭伤	(106)
胸肋进伤	(107)
腰椎间盘突出症	(108)
腰椎后小关节紊乱症	(110)
骶髂关节扭伤	(111)
尾部挫伤	(112)
棘上韧带劳损	(113)
腰三横突综合征	(114)
腰肌劳损	(115)
腰背筋膜炎	(116)
梨状肌综合症	(117)
臀筋膜炎	(118)
增生性脊柱炎	(119)
第五章 脏腑病症	(121)
头痛	(121)
失眠	(123)
高血压病	(124)
胃痛	(126)
胃下垂	(128)
久泻	(130)

便秘·····	(131)
哮喘·····	(133)
胆囊炎·····	(135)
糖尿病·····	(137)
半身不遂·····	(138)
痛经·····	(140)
闭经·····	(142)
盆腔炎·····	(143)
不孕症·····	(145)
阳萎·····	(146)
瘰闭·····	(148)
慢性肾炎·····	(149)
胃肠功能紊乱·····	(150)
手术后粘连性肠梗阻·····	(152)
冠心病·····	(154)
外感·····	(155)
呃逆·····	(156)
脏躁·····	(158)
第六章 其他病症·····	(160)
乳痈·····	(160)
乳腺增生·····	(161)
慢性鼻炎·····	(163)
眼丹·····	(164)
近视眼·····	(165)
褥疮·····	(166)
声门闭合不全·····	(168)
慢性前列腺炎·····	(169)
产后耻骨联合分离症·····	(170)
面瘫·····	(172)

第七章 儿科病症	(174)
发热.....	(174)
暑热症.....	(175)
咳嗽.....	(176)
泄泻.....	(177)
便秘.....	(178)
疳积.....	(179)
腹痛.....	(180)
厌食.....	(181)
遗尿.....	(181)
脱肛.....	(182)
小儿肌性斜颈.....	(183)
小儿麻痹后遗症.....	(184)
夜啼.....	(186)
肠梗阻.....	(187)
第八章 养生推拿	(188)
一、养生推拿的作用.....	(189)
二、养生推拿的要领.....	(190)
三、养生推拿的要求.....	(193)
四、注意事项.....	(194)
五、常用养生推拿法.....	(195)
梳理法.....	(195)
安神法.....	(196)
泻胆法.....	(197)
明目法.....	(198)
固齿法.....	(199)
聪耳法.....	(200)
通鼻法.....	(201)
美容法.....	(201)

清咽法.....	(203)
宽胸法.....	(204)
疏肝法.....	(205)
通腑法.....	(206)
健运法.....	(207)
培元法.....	(208)
强颈法.....	(209)
壮腰法.....	(210)
滋肾法.....	(211)
理筋法.....	(212)
活络法.....	(213)
通乳法.....	(215)
消瘀法.....	(216)
舒背法.....	(216)
清利法.....	(218)
壮阳法.....	(219)
干浴法.....	(221)
温中法.....	(222)
六、养生推拿对常见病症防治.....	(223)
感冒.....	(224)
咳嗽.....	(225)
胃痛.....	(226)
呃逆.....	(227)
泄泻.....	(228)
便秘.....	(229)
头痛.....	(230)
失眠.....	(231)
冠心病.....	(232)
高血压.....	(233)

糖尿病·····	(234)
胃下垂·····	(235)
面神经炎·····	(236)
前列腺炎·····	(237)
慢性胆囊炎（附胆绞痛）·····	(238)
慢性肾炎·····	(239)
尿潴留·····	(240)
腰痛·····	(241)
阳痿·····	(242)
痿证·····	(243)
月经不调·····	(244)
痛经·····	(246)
闭经·····	(247)
带下·····	(248)
脏躁·····	(249)
缺乳·····	(250)
产后身痛、关节痛·····	(251)
不孕症·····	(252)
更年期综合症·····	(253)
乳痈·····	(254)
乳腺增生·····	(255)
腹部手术后肠粘连·····	(256)
冻疮·····	(257)
近视·····	(258)
耳鸣·····	(259)
慢性鼻炎·····	(260)
失音·····	(261)
颈椎病·····	(261)
颞颌关节弹响症·····	(263)

肩背筋膜炎.....	(264)
胸肋进伤.....	(265)
肩周炎.....	(265)
网球肘.....	(266)
退行性脊柱炎.....	(267)
腰肌劳损.....	(268)
风湿性关节炎.....	(269)
膝部劳损.....	(270)
足跟痛.....	(271)
脑震伤后遗症.....	(272)
关节部创伤后遗症.....	(273)
外伤肿痛.....	(274)
踝关节扭挫伤.....	(274)
〔附图〕	(276)

第一章 推拿的基本知识

推拿发展简史

推拿疗法古称按摩、按跷、按机、跷引等，属中医外治疗法范畴。它是以医者的手，按照一定的动作技巧，在人体的一定穴位或部位上进行操作，以达到防治疾病的一种方法。在中国医学发展史上它起源最早，远在上古之时即为医疗的主要手段之一。

推拿疗法，在先秦两汉时期形成自己的独特体系，并有专著《黄帝岐伯按摩十卷》问世，与当时的《黄帝内经》一样，为中医的巨著。此书现虽已佚，但现存的《黄帝内经》中还有许多关于“按摩”的记载。隋唐时期，按摩不仅用于防治疾病，在养生、保健和膏摩等方面亦发展迅速；同时，在当时的太医院中，不仅设有按摩科，有按摩博士、按摩师、按摩工和按摩生的分级，而且按摩博士掌教按摩技艺，在按摩师的协助下，教按摩生“导引之法以除疾，损伤折跌者正之”。这是最早开展的推拿医学教育。此外，这时期的推拿随着经济文化的对外交流而传入日本、朝鲜、东南亚及西欧等地。宋、金、元时期，推拿在治疗妇科、五官科、伤科等方面发展较快，尤其是对推拿理论的研究和对手法作用以及推拿适应症、禁忌症的分析更是前所未有的。此外，供助器械进行按摩是这个时期推拿发展的特色。明清时期，按摩改称推拿。由

于受当时统治阶级的歧视，成人推拿开始衰落，限流传于民间和武林。而小儿推拿在这个时期，蓬勃发展，自成体系，随之小儿推拿的著作纷纷问世，如《小儿按摩经》、《厘正按摩要术》、《小儿推拿方脉活婴秘旨》、《小儿推拿秘诀》、《保赤推拿》、《推拿三字经》和《小儿推拿广义》等等。其中《小儿按摩经》可谓现存最早的推拿专著。民国时期，由于整个中医遭到诋毁、摧残，故而推拿事业更是奄奄一息，濒临灭绝，只有极少数地区可见到推拿疗法。建国以来，在共产党的领导下，中医得到挽救和发展，推拿疗法也得到挽救、发掘与发展，各地区不断整理发掘了各自推拿流派的技艺，出版了数十部推拿著作。同时在医学院校中设立专业，大力培养推拿疗法的新生力量。随着改革开放的深入发展，推拿疗法引起国际医学界的瞩目，受到各国人民的赞赏，推拿疗法的发展更加迅速，可以断定，推拿疗法已经走向世界，为全人类的健康事业，作出应有的积极贡献。

推拿的注意事项

推拿疗法是一种物理疗法，它适应的范围很广，可涉及到伤、骨、内、外、妇、儿以及五官科等。临床各科的许多病症，如：急性慢性伤筋、风湿痛、关节炎、颈椎病、腰椎间盘突出症、半身不遂、面瘫、高血压、糖尿病、胃下垂、腹绞痛、失眠、头痛、便秘、久泄、发热、咳嗽、疳积、斜颈、乳痈、褥疮、手术后肠粘连、痛经、经闭、盆腔炎、月经不调、咽炎、眼丹、音哑、小儿麻痹症等。但是它和其它外治疗法一样，不是万病皆治，因此我们必须掌握推拿的禁忌症如：各种出血症、传染性疾病、骨折早期、结核病、肿瘤、烧伤、烫伤，急腹症、中风、心绞痛以及一些职业病如矽肺等都是不宜和不能进行推拿的。对于年老体弱、过

度疲劳、过饥、过饱、酒醉、久病体虚以及妇女经期、妊娠期等都不宜推拿或应审慎施以推拿。

此外，推拿治疗中还必须注意患者与医者的体位；要以患者感到舒适、放松、能坚持接受治疗，以医者感到操作方便自如为基本原则。有些手法和小儿推拿还常借用介质，以增强治疗效果，减少手法反应及保护局部肌肤。临床可供选用的介质有药膏、药水、滑石粉、葱姜汁、水、传导油、松节油等，在必要时，菜油、凡士林等也可选用。

临床上还必须注意随时观察患者对治疗的反应，若有不适，应停止治疗，及时处理，以免发生意外。

推拿练功

推拿练功是在古代“导引”、“跷引”、“吐纳”术的基础上，经过历代医家的实践，不断发展而成。它在强调意念活动调节的同时，配合呼吸运动与身体的各种运动形势，达到强筋骨、和气血、通经络、调脏腑以提高推拿医生的自身素质，是推拿的基本功之一。身为推拿医生者必须掌握、并持之以恒进行锻炼，才能在施以手法时达到力的刺激和气的调整的要求，取得较理想的治疗效果。

推拿练功包括两个方面，即自我练功与医疗练功。

一、自我练功

即自己选择一定的功法，通过长期的锻炼，达到强壮筋骨、气血充沛、脏腑调和、身体健壮的目的。自我练功的基本要领是调身（姿势的锻炼）、调息（呼吸的锻炼）、调心（精神的锻炼），在

长期的锻炼过程中，逐步做到三者有机的结合与高度的统一。一般可供选择的功法，常有站桩功、少林内功、易筋经、太极拳、五禽戏等。

二、医疗练功

医疗练功是根据自己的身体情况，选择一定的功法或运动形式锻炼的一种方法。根据其作用可分为两种：

1. 为了提高自己的身体素质，增强抗病能力和对一些慢性疾病起到防治作用而选择的一些功法进行锻炼。如：八段锦、十二段锦、练功十八法、简化太极拳、太极剑、气功、健身操等。这些功法适应范围广，主要起健身预防作用。

2. 这种是针对肢体活动功能障碍而采用一定运动形式进行锻炼的方法，即通常所称的“功能锻炼”。如体后拉肩、飞燕点水、白鹤转膝等（详见本章“治疗”）。这些功法针对性强，主要起治疗作用。

总之，无论是自我练功或医疗练功，在锻炼过程中都必须注意以下几点：

1. 目的明确，方法正确，功法选择恰当，循序渐进，持之以恒，不可朝三暮四，见异思迁。

2. 一般宜在清晨、环境清静而又避风的地方练功较好。练功前须做好准备活动，如宽衣松带、穿软底鞋、排空二便等。练功后要做适当的全身或局部放松活动，保意保暖，忌汗后当风。

3. 练功时要排除一切杂念，专心致志，意守丹田，姿势与动作准确，呼吸均匀、平稳、缓慢、深长。

4. 久病之后，女性经期，均须酌情练功，过饥、过饱、酒后、妊娠等均不宜练功。

推拿的作用

由于推拿对各学科的许多病症都有较好的治疗效果，因此它的作用比较广泛，其主要有以下几点：

一、补泻作用

推拿的补泻作用是通过手法的刺激，对脏腑功能产生调理或加强来体现的。如：推拿后可促进消化腺分泌而增强脾胃功能，使气血得以生化，起着补益气血的作用；可使血液循环加快，肌肉中的含糖量增加，组织营养得到改善，促进肌肉、骨骼的正常代谢，起到强筋壮骨的作用；可使体液循环增加，促进肿胀的吸收与消退，起着消肿、祛瘀的作用；可使血液中的白细胞总数增加，白细胞的噬菌能力提高；可以调节全身血液循环系统的功能，改善末梢循环，可以清除衰亡的上皮细胞，改善皮肤呼吸，有利于汗腺和皮脂腺分泌，使皮肤保持光泽和富于弹性。总之，可改善与促进体内和局部的新陈代谢，增加肌体的免疫机能，提高肌体的某些防御机能和抗病能力。

另外，在小儿推拿中，关于补泻的作用尤其突出，几乎所有的推拿法都有明显的补泻作用。如：补脾经、泻大肠、除肝经、补肾经、运八卦、推二马等。

二、调节作用

调节作用是指推拿对内脏及肢体功能的调节。推拿对内脏功能得到调节表现在：捏脊可使肺活量增加，肠蠕动增快，对小肠