

(京)新登字 092 号

内 容 简 介

本书是《中国传统医学丛书》的一个分册。全书共分 4 篇 15 章。总论篇主要介绍易筋经、少林内功、经络、腧穴与穴位编号,计 3 章;成人推拿篇介绍 32 种推拿手法,重点阐述 69 种常见病的推拿疗法,计 6 章;小儿推拿篇扼要介绍小儿的生理病理特点与诊断要点,主要介绍小儿推拿的 6 种基本手法及 24 种复式手法、常用穴位及其编号,重点阐述 30 种小儿常见病的推拿疗法,计 4 章;自我推拿篇介绍常用的自我推拿功法 19 种及自我推拿注意事项,计 2 章。

本书是一部科学性与实用性较强的推拿学专著,可供医学院校师生、中外推拿工作者、推拿爱好者与患者参考。

3163/2808

中国传统医学丛书

推 拿 学

管 政 编 著

责任编辑 刘 安

科 学 出 版 社 出 版

北京东黄城根北街 16 号

邮政编码:100717

中国科学院印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售

*

1995 年 2 月 第 一 版

开本: 850×1168 1/32

1995 年 2 月 第一次印刷

印张: 16

印数: 1 2 000

字数: 400 000

ISBN 7-03-003193-8/ R · 159

定 价: 22.40 元

中国传统医学丛书(中文版)

编辑委员会

顾 问	(以姓氏笔画为序)			
	白永波	吕同杰	李克绍	李迪臣
	张灿理	张奇文	张青林	张鸣鹤
	陈可冀	陈维养	周凤梧	周次清
	崔明修			徐国仟
主 编	张恩勤	金维新	徐 平	
	(以姓氏笔画为序)			
副主编	太树人	史兰华	张志刚	奇 玲
	皋永利	郭君双	郭瑞华	党 毅
委 员	(以姓氏笔画为序)			
	马照寰	王 健	王 敏	王陈应
	巴·吉格	格木德	卢绪珍	史仁华
	吕文海	吕建平	齐兴兰	祁 涛
	刘 鸣	刘仲源	刘更生	刘挺立
	刘培禄	江秀贞	孙 华	孙广仁
	杨 苏	杨俊杰	杨崇峰	李 延
	李庆升	李晓丽	吴宇仁	迟永利
	陈明举	张 昱	张广祥	张少华
	张柏华	张淑云	邹积隆	金汝华
	郑贵力	赵来奎	赵纯修	赵丽华
	赵德语	姜兆俊	郭孝月	聂庆喜
	黄乃健	黄汉儒	黄瑾明	韩 涛
	强巴·赤列桑丹		解广法	管 政
				王荣慈
				曲京峰
				庄泽澄
				刘宪英
				苏明聚
				李 巍
				陈利国
				张宝华
				郑延辰
				赵联和
				高 毅
				韩 燕
				蔡景峰

* 为常务副主编。

中国传统医学丛书序

山东中医学院进修部主任张恩勤，精中医药而通英文；博学而善著译；曾主笔《山东中医杂志》英文“海外咨询”专栏，主编《经方研究》和世界第一部《英汉对照实用中医文库》及其补充读物 14 册等巨著。其著作已传至 60 多个国家和地区，深受海内外同道赞赏。1991 年 1 月 26 日，国家教育委员会和国务院学位委员会表彰了 695 名在社会主义建设中做出突出贡献的中国博士、硕士学位获得者，张君为获奖者之一。

今张君又主编《中国传统医学丛书》宏著，首批计 32 分册由科学出版社以中文繁体字、简体字和英文三种版本出版。其内容除包括中医学的医学史、基础理论、中药、方剂、针灸、推拿、气功、食疗、养生、康复、诊断和临床各科外，还收入了中药学的药材学、炮制学、制剂学，以及少数民族医学中的藏医、蒙医、苗医、壮医、傣医、彝医等。丛书各册均保持了中国传统医学理论体系的系统性及完整性，突出了实用性和针对性，汲取了近代中医、中药和少数民族医药研究的最新科研成果，能反映当代中国传统医学学术水平。予读是书，认为不但以弘扬中华民族文化而见长，且对其他各国家的传统医学教学、医疗、科研和学术交流都有实用价值，故欣然为序，以告海内外诸专家、读者。

中国中医研究院内科教授
中国科学院学部委员

陈可冀

1991 年岁首于北京

前 言

推拿，古称按摩，是中国医学宝库中的一个重要组成部分。从有文字记载以来，已有数千年的历史。早在《汉书·艺文志》中就载有《黄帝·歧伯按摩十卷》的推拿专著。隋唐时代，推拿这一学科正式由国家以法律形式确定下来，并设有按摩博士之职。在以后的历代文献中有很多以推拿、导引防治疾病和健身延年等内容的记载。

本人在学习、继承、研究前人推拿疗法的理论与实践的基础上，搜集了大量的近代推拿实验研究资料，结合自己多年的临床实践，以中医辨证施治的原则进行分类归纳，整理而成本书。

本书共分4篇15章。第一篇总论，包括概说、推拿练功、经络与腧穴等3章；第二篇成人推拿，包括常用手法、手法练习、推拿介质、成人推拿临床须知、成人常见病症治疗、运动推拿等6章；第三篇小儿推拿，包括基础知识、手法、小儿推拿特定穴及其编号、小儿常见病证治疗等4章；第四篇自我推拿，包括常用自我推拿功法和自我推拿注意事项2章。本书力求内容丰富、文字简洁、深入浅出、图文并茂，并注意科学性和实用性相结合。可供中外推拿专业人员、医学院校师生、推拿爱好者和疾病患者学习与参考。

本书插图由袁嘉女士描绘。全书由史兰华副教授审阅，在此表示衷心感谢。

由于作者经验不足，水平所限，书中错误和不妥之处在所难免，恳请广大读者批评指正。

作者

1991.10.

目 录

中国传统医学丛书序

前 言

第一篇 总 论

第一章 概说	(3)
第一节 中国推拿术发展简史	(3)
一、春秋战国及其以前时期(公元前 221 年以前)	(3)
二、秦、汉、三国时期(公元前 221—公元 265 年)	(4)
三、西晋、南北朝时期(公元 265—581 年)	(4)
四、隋、唐时期(公元 581—907 年)	(5)
五、宋、金、元时期(公元 960—1368 年)	(6)
六、明代(公元 1368—1644 年)	(7)
七、清朝时期(公元 1644—1911 年)	(7)
八、中华民国时期(公元 1912—1949 年)	(8)
九、建国后至今	(8)
第二节 当代中国推拿主要流派简介	(8)
一、内功推拿流派	(8)
二、一指禅推拿流派	(9)
三、揉法推拿流派	(10)
四、腹诊推拿流派	(11)
五、脏腑推拿流派	(12)
六、经穴推拿流派	(13)
七、点穴推拿流派	(14)
八、伤科推拿流派	(15)
第三节 推拿的作用原理及推拿实验研究近况	(16)

• v •

一、推拿的作用原理	(16)
二、推拿实验研究近况	(20)
第二章 推拿练功	(30)
第一节 练功的目的	(30)
第二节 主要功法	(30)
一、易筋经	(30)
二、少林内功	(42)
第三节 练功注意事项	(61)
第三章 经络与腧穴	(63)
第一节 经络	(63)
一、十二经脉	(64)
二、奇经八脉	(75)
三、十五别络	(81)
四、十二经别	(81)
五、十二经筋	(82)
六、十二皮部	(82)
第二节 腧穴	(82)
一、腧穴的分类	(82)
二、腧穴的治疗作用	(83)
三、腧穴的定位方法及配穴原则	(84)
四、常用腧穴	(89)
附录一 十四经穴定位及编号	(156)
附录二 经外穴定位及编号	(167)

第二篇 成人推拿

第四章 常用手法	(173)
一、一指禅推法	(173)
二、平推法	(174)
三、抹法	(175)
四、按法	(176)
五、揉法	(177)

六、摩法	(178)
七、滚法	(179)
八、揉法	(179)
九、抖法	(180)
十、振法	(181)
十一、托法	(182)
十二、点法	(182)
十三、击法	(182)
十四、刺法	(184)
十五、捶法	(184)
十六、拍法	(185)
十七、运法	(186)
十八、擦法	(186)
十九、搓法	(187)
二十、捻法	(188)
二十一、挠法	(188)
二十二、刮法	(189)
二十三、抓法	(189)
二十四、掐法	(190)
二十五、捏法	(190)
二十六、弹拨法	(191)
二十七、摇法	(191)
二十八、扳法	(195)
二十九、拔伸法	(200)
三十、背法	(201)
三十一、踩跷法	(202)
三十二、掸拂法	(203)

第五章 手法练习

第一节 沙袋上练习

第二节 人体上练习

一、头面及颈项部

二、上部部	(205)
三、下部部	(206)
四、肩背部	(206)
五、腰臀部	(206)
六、胸、肋、腹部	(207)
第六章 推拿介质与热敷	(208)
第一节 介质	(208)
第二节 热敷	(214)
第七章 成人推拿临床须知	(215)
一、诊疗环境	(215)
二、服务态度	(215)
三、防止误伤与自伤	(215)
四、不良反应的预防与处理方法	(216)
五、适应症与禁忌症	(217)
六、其他注意事项	(218)
第八章 常见病治疗	(219)
第一节 伤科病症	(219)
一、落枕	(219)
二、颈椎病	(220)
三、急性腰扭伤	(222)
四、骶髂关节半脱位	(223)
五、腰椎后关节紊乱症	(225)
六、慢性腰肌劳损	(226)
七、颞颌关节紊乱症	(227)
八、肋椎关节紊乱症	(228)
九、退行性脊椎炎	(229)
十、腰骶关节急性扭伤	(231)
十一、第三腰椎横突综合征	(232)
十二、腰椎间盘突出症	(233)
十三、腰椎椎管狭窄症	(239)
十四、梨状肌综合征	(240)

十五、坐骨神经痛·····	(242)
十六、膝关节侧副韧带损伤·····	(243)
十七、踝关节扭伤·····	(244)
十八、足跟痛·····	(246)
十九、臀上皮神经损伤·····	(248)
二十、肩关节周围炎·····	(249)
二十一、肩峰下滑囊炎·····	(251)
二十二、冈上肌肌腱炎·····	(253)
二十三、肱二头肌长头腱鞘炎·····	(254)
二十四、肱骨外上髁炎·····	(255)
二十五、桡骨茎突部狭窄性腱鞘炎·····	(256)
二十六、腕关节扭伤·····	(257)
第二节 内科病症·····	(259)
一、感冒·····	(259)
二、头痛·····	(260)
三、眩晕·····	(262)
四、中暑·····	(264)
五、失眠·····	(265)
六、神经衰弱·····	(266)
七、胃及十二指肠溃疡病·····	(268)
八、慢性胃炎·····	(270)
九、胃下垂·····	(271)
十、胃肠神经官能症·····	(273)
十一、泄泻·····	(275)
十二、便秘·····	(277)
十三、呃逆·····	(278)
十四、遗精·····	(280)
十五、阳痿·····	(281)
十六、偏瘫·····	(282)
十七、高血压病·····	(284)
十八、冠心病·····	(285)

十九、慢性胆囊炎·····	(288)
二十、哮喘·····	(289)
二十一、消渴·····	(290)
第三节 外科病症·····	(293)
一、乳痈·····	(293)
二、面瘫·····	(294)
三、胃扭转·····	(295)
四、肠粘连·····	(297)
五、类风湿性关节炎·····	(298)
六、尿潴留·····	(300)
七、血栓闭塞性脉管炎·····	(301)
第四节 妇科病症·····	(303)
一、月经不调·····	(303)
二、痛经·····	(307)
三、闭经·····	(308)
四、带下病·····	(310)
五、阴挺·····	(311)
六、产后腹痛·····	(312)
七、乳汁不行·····	(313)
八、脏躁·····	(314)
第五节 五官科病症·····	(315)
一、近视眼·····	(315)
二、上胞下垂·····	(317)
三、耳鸣耳聋·····	(319)
四、鼻塞·····	(321)
五、牙痛·····	(322)
六、喉痹·····	(324)
七、失声·····	(325)
第九章 运动推拿·····	(326)
第一节 运动前推拿·····	(326)
一、醒神法·····	(326)

二、安神法	(326)
三、温经通络法	(327)
四、自我按摩法	(327)
第二节 运动中推拿	(329)
一、运动中昏厥	(329)
二、运动中腹直肌痉挛	(330)
三、运动性肌肉痉挛	(331)
第三节 运动后推拿	(332)
一、上肢按摩法	(332)
二、下肢推拿法	(334)
三、腰背部推拿法	(336)
四、颈部推拿法	(337)

第三篇 小儿推拿

第十章 基础知识	(341)
第一节 小儿的生理、病理特点	(341)
一、生理特点	(341)
二、病理特点	(341)
第二节 诊断要点	(342)
一、望诊	(342)
二、闻诊	(347)
三、问诊	(348)
四、切诊	(349)
第三节 临床须知	(350)
第十一章 手法	(352)
第一节 基本手法	(352)
一、直推法	(352)
二、分合法	(352)
三、运法	(353)
四、捏脊法	(353)
五、捣法	(354)

六、摇法.....	(354)
第二节 复式手法	(354)
一、黄蜂入洞法.....	(354)
二、猿猴摘果法.....	(355)
三、揉耳摇头法.....	(355)
四、黄蜂出洞法.....	(356)
五、按弦走搓摩法.....	(356)
六、水底捞明月法.....	(357)
七、引水上天河法.....	(357)
八、取天河水法.....	(357)
九、打马过天河法.....	(361)
十、飞经走气法.....	(361)
十一、飞金走气法.....	(362)
十二、二龙戏珠法.....	(362)
十三、苍龙摆尾法.....	(362)
十四、揉脐及龟尾并擦七节骨法.....	(363)
十五、赤凤点头法.....	(363)
十六、凤凰展翅法.....	(364)
十七、凤凰鼓翅法.....	(364)
十八、老虎吞食法.....	(365)
十九、凤凰单展翅法.....	(365)
二十、天门入虎口法.....	(365)
二十一、运土入水.....	(366)
二十二、运水入土.....	(366)
二十三、摇肘肘法.....	(367)
二十四、总收法.....	(367)
第十二章 小儿推拿特定穴.....	(368)
第一节 头颈部穴位.....	(368)
一、天门.....	(368)
二、坎宫.....	(369)
三、眉心.....	(369)

四、山根	(370)
五、年寿	(370)
六、准头	(371)
七、黄蜂入洞	(371)
八、太阳	(372)
九、卤门	(372)
十、耳风门	(373)
十一、耳后高骨	(373)
十二、天柱骨	(374)
十三、桥弓	(375)
第二节 胸腹部穴位	(376)
一、乳旁	(376)
二、胁肋	(376)
三、腹	(377)
四、脐	(378)
五、丹田	(378)
六、肚角	(379)
第三节 背部穴位	(380)
一、脊	(380)
二、七节骨	(380)
三、龟尾	(381)
第四节 上肢部穴位	(382)
一、脾经	(382)
二、肝经	(384)
三、心经	(384)
四、肺经	(386)
五、肾经	(387)
六、胃经	(387)
七、胆	(388)
八、大肠	(388)
九、三焦	(389)

十、小肠·····	(389)
十一、五经·····	(390)
十二、肾顶·····	(391)
十三、肾纹·····	(392)
十四、四横纹·····	(393)
十五、小横纹·····	(393)
十六、掌小横纹·····	(394)
十七、板门·····	(394)
十八、内劳宫·····	(396)
十九、内八卦·····	(397)
二十、小天心·····	(397)
二十一、总筋·····	(398)
二十二、青筋·····	(399)
二十三、白筋·····	(399)
二十四、大横纹·····	(400)
二十五、十王·····	(400)
二十六、内间使·····	(401)
二十七、肘肘·····	(401)
二十八、三关·····	(402)
二十九、天河水·····	(403)
三十、六腑·····	(404)
三十一、洪池·····	(405)
三十二、皮罢·····	(405)
三十三、母腮·····	(406)
三十四、老龙·····	(406)
三十五、端正·····	(407)
三十六、五指节·····	(407)
三十七、威灵·····	(408)
三十八、精宁·····	(408)
三十九、二扇门·····	(409)
四十、二马·····	(410)

四十一、外劳宫	(411)
四十二、外八卦	(411)
四十三、一窝风	(412)
四十四、甘戟	(412)
四十五、螺螄骨	(413)
四十六、膊阳池	(413)
四十七、指三关	(414)
第五节 下肢部穴位	(414)
一、箕门	(414)
二、百虫	(415)
三、前承山	(416)
附录 小儿推拿特定穴编号	(417)
第十三章 小儿常见病症治疗	(419)
一、初生儿不乳	(419)
二、感冒	(420)
三、发热	(422)
四、夏季热	(423)
五、咳嗽	(425)
六、泄泻	(427)
七、痢疾	(430)
八、腹痛	(432)
九、呕吐	(433)
十、厌食	(436)
十一、便秘	(437)
十二、积滞	(438)
十三、疳证	(439)
十四、鹅口疮	(442)
十五、滞颐	(443)
十六、解颅	(444)
十七、五软	(444)
十八、五迟	(445)

十九、脱肛·····	(447)
二十、肌性斜颈·····	(448)
二十一、婴儿瘫·····	(449)
二十二、哮喘·····	(450)
二十三、遗尿·····	(451)
二十四、夜啼·····	(453)
二十五、惊风·····	(454)
二十六、痫证·····	(458)
二十七、汗证·····	(459)
二十八、麻疹·····	(461)
二十九、风疹·····	(464)
三十、水痘·····	(464)

第四篇 自我推拿

第十四章 常用自我推拿功法 ·····	(469)
一、摆腕灵手法·····	(469)
二、运肩展臂法·····	(470)
三、醒神益脑法·····	(471)
四、运眼明目法·····	(471)
五、宣肺通鼻法·····	(472)
六、引耳鸣鼓法·····	(473)
七、壮肾固齿法·····	(474)
八、利舌吞津法·····	(475)
九、擦揉颞颌法·····	(475)
十、浴面增辉法·····	(476)
十一、松颈利咽法·····	(477)
十二、宽胸顺气法·····	(478)
十三、强腰益肾法·····	(478)
十四、擦揉涌泉法·····	(479)
十五、摩腹运丹法·····	(480)
十六、固元壮阳法·····	(481)

第一章 概 说

第一节 中国推拿术发展简史

中国推拿术至今已有数千年的悠久历史，它是祖国医学这一伟大宝库中的一个重要组成部分。在长期的医疗实践中，推拿术在治疗手法和临床辨证等方面都在不断发展、提高和完善，对人类的防病、治病和保健事业，作出了重大的贡献。

一、春秋战国及其以前时期（公元前 221 年以前）

从远古时代起，按摩术就是我国人民防治疾病的方法之一。据《路史传》说：“上古之时，神农命僦佶季理色脉，对察和齐摩踵沌告，以利天下。”《史记·扁鹊传》（司马迁，汉代）：“上古之时，医有俞跗，治病不以汤液醴酒、铍石、铍引、案机毒熨，一拨见病之应，因五脏之腧，乃割皮解肌，诀脉结筋……。”虽成书最早的《黄帝歧伯按摩经》十卷已散失无存，但在《内经》中仍有多处关于按摩防治疾病的记载。

春秋战国时期，各民族的医术，如东方的砭石，西方的药物，北方的熨灸，南方的针刺，中央的按摩，都已互相交流了。这时，针灸、按摩和药物是综合使用的。《周礼疏》中说：“扁鹊过虢境，见虢太子尸厥，就使子明炊汤，子仪脉神，子游按摩。”《韩诗外传》也记载：“扁鹊砭针砺石，子游按摩。”《吕氏春秋·古乐篇》：“昔陶唐之始，阴多滯伏而湛积，水道壅塞，不行其原，民气郁阏而滯着，筋骨瑟缩不达，故作为舞以宣导之。”《孟子》、《庄子》、《老子》、《荀子》、《墨子》等书中都有一些片段提到按摩导引的方法。可见古代劳动人民早已把按摩做为防病治病的一个重要手段。