

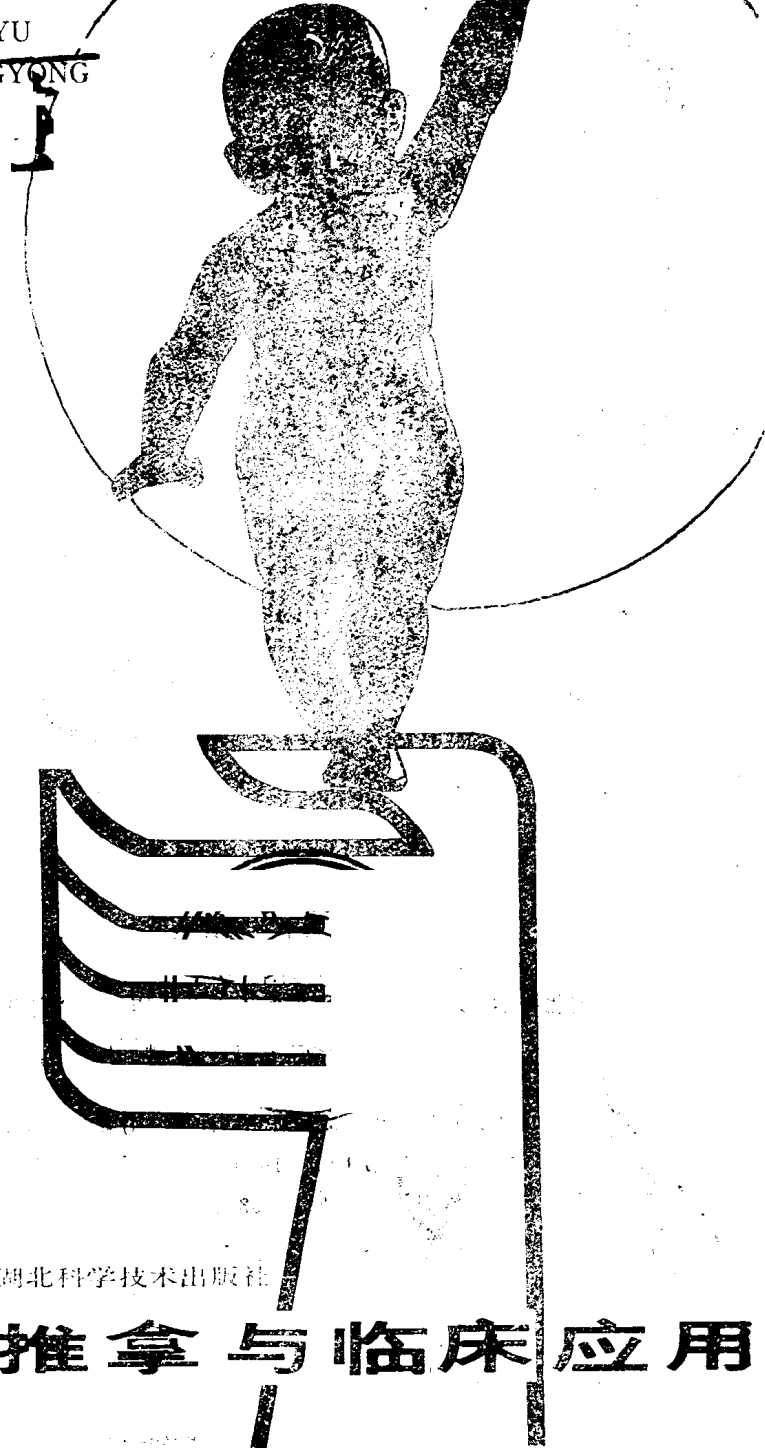
ZHONGYITUIJIAAYILINCHUANGYINGYONGZHONGYI



中医推拿与临床应用

● 潘新平编著 ● 湖北科学技术出版社

ZHONGYITUINAYU
LINCHUANGYINGYONG



● 潘新平编著 ● 湖北科学技术出版社

中医推拿与临床应用

中医推拿与临床应用

潘新平 编著

湖北科学技术出版社出版发行 新华书店湖北发行所经销
湖北科学技术出版社黄冈印刷厂印刷

787×1092毫米 32开本 14.625印张 6插页 323千字

1986年10月第1版 1989年3月第2次印刷

ISBN 7—5352—0306—X/R·58

印数：7001—17050 定价：4.75元

前 言

在医学领域中，中医学根深叶茂，源远流长。而中医推拿法治疗常见多发病，时间短，疗效显著，深受广大病员的欢迎，并已引起世界各国医学界的广泛重视。

作者以“抛砖引玉”之浅见，在写作中深感探幽索隐之乐，亦慨叹学问之深，著书之难。然而，为了求得医学的发展，为了给病员解除疾苦，故参阅了数十种资料，并结合临床实践体会，一直坚持立笔耕耘，编著了这本《中医推拿与临床应用》。只要它能对祖国医学有所裨益，吾愿足矣。

本书在编写中，力求内容丰富，深入浅出，图文并茂，易于理解。只要读者认真掌握好推拿手法的要领和有关治病的方法，进行对症治疗，即有“手到病除”之显效。

全书以中医基础理论为指导，对推拿原理、推拿方法、取穴法则、经络运用、内儿科、妇科、骨伤科之临症施术，以及推拿医生练功方法、病员自

已锻炼方法等均作了详细阐述，是推拿理论与实践相结合的专著。它适合临床医生、部队、农村、厂矿医务工作者、推拿医学爱好者，以及有颈肩腰腿痛和慢性疾病患者学习参考，也可以作为推拿教学的参考资料。在此，感谢潘德彬为此书画图。限于作者水平，不足之处，在所难免，敬希广大读者及医务工作者提出宝贵意见。

编 著 者

一九八六年一月二日

目 录

第一章 推拿概述.....	1
第一节 人类对推拿的认识	1
第二节 推拿发展简史.....	3
第三节 推拿医生练功方法.....	5
第四节 推拿手法介绍.....	20
第五节 推拿的注意事项.....	31
第六节 推拿疗法适应症与禁忌症.....	32
第二章 中医学与推拿疗法.....	34
第一节 推拿疗法在祖国医学中的地位.....	34
第二节 推拿疗法与整体观.....	35
第三节 阴阳五行学说对推拿的指导作用	37
第四节 藏象学说对推拿的指导	47
第三章 脏象学说与经络在推拿中的作用.....	68
第一节 脏象整体观与 经 络.....	68
第二节 经络系统与脏腑的 联 系.....	69
第三节 经络与脏腑在病理上的反应形式	74
第四节 经络对诊断疾病的临床意义	77
第五节 经络学说的系统 观 念.....	91
第六节 经络系统的特殊 形 式.....	92
第四章 经络系统与推拿.....	148
第一节 十二经脉.....	148
第二节 奇经八脉.....	161

第三节	十二经别	167
第四节	十五别络	173
第五节	十二经筋	176
第六节	十二皮部	184
第七节	经络的变化	183
第八节	经外奇穴	200
第九节	阿是穴与特定穴	214
第五章	经络对推拿的指导作用	223
第一节	推拿原理	223
第二节	推拿与整体观	224
第三节	推拿作用在人体的生理反应	226
第四节	推拿操作的要点	229
第五节	推拿疗法取穴原则	231
第六节	推拿疗法治则	233
第六章	推拿对小儿疾病的治疗	265
第一节	小儿生理特点	265
第二节	小儿病理特点	266
第三节	小儿辨证要点	268
第四节	小儿推拿法则	269
第五节	小儿常见病治疗	285
第七章	推拿对妇科疾病的治疗	293
第一节	妇科疾病推拿法则	294
第二节	推拿对常见妇科疾病的治疗	300
第八章	推拿对内科疾病的治疗	312
第一节	推拿治疗内科疾病的要点	312
第二节	内科疾病的推拿方法	32
第三节	常见病的推拿治疗	327
第九章	推拿对软组织疾病的治疗	329
第一节	颈肩腰腿痛的推拿方法	336

第二节	人体脊柱解剖特点.....	368
第三节	常用检查方法.....	384
第四节	推拿对颈肩部疾病的治疗.....	402
第五节	推拿对腰腿部疾病的治疗.....	416
第十章	常见病的预防与锻炼.....	432
第一节	预防方法.....	433
第二节	功能锻炼.....	436
第三节	自我保健按摩法.....	445
第四节	跑步锻炼.....	450
第五节	太极拳运动.....	451
第六节	气功锻炼.....	452
附录	人体经络穴位图.....	59

野的推拿师用双手按摩，为病人解除痛苦。推拿疗法是祖国医学的重要组成部分，也是我国传统医学的瑰宝。推拿疗法历史悠久，源远流长，早在《黄帝内经》中就有记载。

第一章 推拿概述

推拿是一种科学的治病方法，它是以为力为基础，通过手法的不断变化，产生出各种不同治疗作用的力，在祖国医学的理论及人体的生理功能、病理变化、诊断方法、辨证施治等的指导下，配合人体的经络穴位、体表组织等……根据疾病的发病原因、疾病性质、损伤部位、病势程度，使人体产生不同的生理效应来达到治疗疾病的目的。推拿疗法是中医推拿治病的方法，是经历了几千年来多少代医学者的不断实践，不断总结，不断提高，逐步发展起来的。推拿疗法之所以能够在几千年内一直在人民群众中流传下来，并用以治疗疾病，是与推拿的作用分不开的。用中医推拿方法治病，简便易行，易学易懂，很受病患者的欢迎。远在二千年前的春秋战国时期，推拿方法就在医疗实践中广泛应用。如战国时期民间医生扁鹊运用按摩针灸方法，成功地抢救了尸厥患者。我国最早之医著《黄帝内经素问》就有“形数惊恐，经络不通，病生于不仁，治之以按摩醪药”的记载。同时，也指出：“按之则热气至，热气至则痛止”的推拿疗法作用。因此，推拿疗法是人类社会认识的一种治病方法，也是治疗人类自身疾病的有效手段，它来自客观认识，用之于临床实践。

第一节 人类对推拿的认识

人类生命是一种高级运动形式，它是由内因的变化，在

外界条件作用下所产生。在其内因、外因的相互作用过程中，产生了演变过程，这个过程也就是人类生命的进化过程。恩格斯关于类人猿演变到人的进化过程中曾说到：“在人用手把第一块石头做成刀子以前，可能已经经过很长很长的一段时间，和这段时间相比，我们所知道的历史时间就显得微不足道了”（《自然辩证法》）。是什么动力促使古猿向人类演变进化的呢？这个原因不是别的，是劳动，“劳动创造了人本身”（《自然辩证法》）。劳动，只有劳动，才是古猿变人的真正动力。劳动能使人类进化，同样，劳动也能使自身发生各种不同程度的损伤。由于受伤，人体就会感觉到痛，此时，人类通过进化，已经形成了条件反射的生理功能，所以受伤后，就会很自然地用手去“抚摩”受伤的部位，循环往复的抚摩动作，可以减轻疼痛。人类从不自觉地运用条件反射的动作，到逐渐自觉地应用抚摩动作，是经历了漫长的岁月。虽然这种方法在当时被人类应用，但人类认识到这种方法能够治病，却是非常晚的时候了。因此，我国最早用于治病的方法就是推拿疗法。开始的推拿疗法，即是原始的“抚摩”，当古人在猎取动物之时，要进行棍打和石击，为了回避猛兽的伤害，还常常要与猛兽格斗，这样就难免被撞伤、扭伤、拉伤等，受伤后用这些抚摩方法反复进行操作，则能使疼痛有所减轻和消除，于是推拿方法便产生了。其它的治疗方法，如砭石的应用，伊氏制汤液，神农氏尝百草的传说，都要晚于抚摩治病。如砭石治病，是在石器时代，古人认为，有时抚摩的刺激作用，对某些疾病有时达不到抑制疼痛的目的，而古人对石器已广泛应用（如石针石棒等），于是有意地用砭石来刺激人体的体表。由于砭石是通过制作的，在刺激中接触人体体表的作用点小，易于加重刺激，因此砭

石就发展成为治疗疾病的方法之一（针刺法的原始形态）。人体通过体表的不断刺激，就逐渐发现了很多刺激点的作用与人体体内各系统有一定的相互联系（经络穴位现象的发现过程），通过在这些联系部位进行推拿刺激，使推拿治病效果得到了进一步的发展。

第二节 推拿发展简史

1. 远古时期：在远古时期，我国的按摩疗法，已经盛行。如《黄帝内经素问》就有下列记载：“中央，其地以湿……故其病痿厥寒热，其治宜导引按跷。”相传黄帝系姬姓，号轩辕氏、有熊氏，为少典之子。初为部落首领，后来因先后战胜九黎族、炎帝族和蚩尤族而被拥戴为部落联盟领袖。黄帝族便从西北地区，迁居中原地区。黄帝是古代德高望重的君主，岐伯是黄帝的太医，又是他学医的老师，我国现存最早的医学经典《黄帝内经》，就是黄帝与岐伯、雷公等讨论医学的著作，故称《黄帝内经》。在《中国古代史》中也有记载：“神农所创之医，为医之经验，黄帝所创之医，为医之原理，进化之极应如是也。”黄帝族居住中原，其地势低平、潮湿，易患风湿寒痹之病，其医者采用了导引、按摩之法来医治，则见古代用按摩之法治病是重要的医疗手段。古时“跷”字与“桥”字相通用，“案”与“按”字也可通用。古人把自摩自捏，伸展手足活动四肢，除劳去烦，内气调理，意守意念，称为导引之术。如肢体经别人进行摩捏按推，则称为按摩之术。因此，古代的导引按摩医技保健之法，则反映了古代医学的史实。

2. 西周和战国时代：在西周及战国时期，按摩疗法得

到了更为广泛的应用。如名医扁鹊成功地运用按摩针刺之术抢救尸厥之疾。在这一时期，也是医学理论逐步形成之际。如《周礼》所载：“医师究人之血脉、经络、骨髓、阴阳、表里，察天五运，并时六气，视人五声、九窍、九藏之动，以探百病，决死生之分。”在长沙马王堆三号汉墓出土的帛书中，有《足臂十一脉灸经》和《阴阳十一脉灸经》，以及人体导引之图。

3. 秦汉时代：秦汉时期，按摩疗法是医治疾病的重要方法，并相继出现了按摩专著。据《汉书·艺文志》载，有《黄帝岐伯按摩十卷》之书，但已失传，实为可惜。

4. 魏晋南北朝时代：此时，按摩疗法在民间广为流传，为民治疾。同时，按摩疗法有了进一步的发展。如葛洪著的《抱朴子·内篇·遐览》中，载有《按摩经》一卷、《导引经》十卷。

5. 隋代：按摩疗法比前期运用更广。如巢元方著《诸病源候论》中，每卷都有导引、按摩之法的内容。

6. 唐代：唐代是按摩疗法发展到空前鼎盛之期。在太医署内，也设置了国家太医院按摩诊法；有按摩专科、按摩博士职称，并掌教按摩导引之法除疾健身，兼管骨科，对损伤折跌者正之。同时，还设有按摩教育机构，使按摩治病手法又有很大的进展。如唐代孙思邈著的《千金方》，载有老子的按摩十八法。

7. 宋金元时代：按摩运用范围更加广泛，除了医治一些损伤折跌者外，还可用于催产，并对按摩手法又有了新的认识。如《圣济总录》所载：“可按可摩，时兼而用，通谓之按摩；按之弗摩，摩之弗按，按之以手，摩或兼以药，曰按曰摩，适而用也。……世之论按摩，不知析而治之，乃合

导引而解之。夫不知析而治之，固已疏矣，又合以导引，益见其不思也。大抵按摩法，每以开达抑遏为义，开达则壅蔽者以之发散，抑遏则慄悍有所归宿。”这些就是对推拿按摩的进一步认识。

8. 明代：按摩手法又有了新的变化。当时，不仅有按摩专科，而且按摩治疗小儿之疾，已经积累了丰富的经验，形成了小儿推拿的独立体系。医者认为小儿体质娇嫩，不适于重按，而适用于用推法和拿法，因此推拿逐渐成为按摩的主要手法。从按摩改称为推拿的名称变化，反映了手法的不断发展。在此之际，有很多医著相济问世，如周子藩著《小儿推拿秘诀》，龚云林著《小儿推拿方脉活婴秘旨全书》，陈氏著《小儿按摩经》，并且还有《小儿推拿秘诀》等书。

9. 清代：推拿医学在清代前期有新的发展，后期把推拿视为“医家小道，有伤大雅之堂，非奉君之所宜”，推拿医学受到了歧视。

清代前期，推拿医治小儿之疾又有了发展，如问世之著有《推拿广义》、《幼科推拿秘书》、《小儿推拿直录》、《厘正按摩要术》、《推拿秘诀》等等。在《医宗金鉴·正骨心法要旨篇》对推拿也有记载：“因跌扑闪失，以致骨缝开错，气血郁滞，为肿，为痛，宜用按摩法，按其经络，以通郁闭之气，摩其壅聚，以散瘀结之肿，其患可愈。”同时把“摸、接、端、提、按、摩、推、拿”列为伤科八法。此时的推拿疗法，被列为国家太医院十三科诊治之一。

第三节 推拿医生练功方法

推拿医生除了具备有一定的医学理论知识外，还必

须要有强壮的身体。因此,推拿医生还必须认真刻苦地练功,使自己“身心合一”,才能掌握好推拿手法时用劲(力)的技巧,这也是推拿医生需要具备的条件。要掌握好练功的基本方法,必须做到先易后难,由浅到深,循序渐进,持之以恒。先练其肌肉筋骨,练熟后,再练其内功,并且配合适当的器械作为辅助练习,以达到内外合一,使推拿医生的身体强壮,且能做到“手随心转,法从手出”,“用之则使,使之则全”。

1. 腰腿活动:腰腿是练功之基础,也是入门习功之首法。腰腿活动是推拿医生锻炼体质的基本方法,它可使腰腿强壮,“根基深藏”。同时,推拿医生在施术治病中,要消耗自己体内很多“能量”,因此,在练功中就要加强体质的训练,有了强壮的体质,才能当好推拿医生。锻炼方法如下:

(1) 腰部前屈后仰旋转活动:在做前屈后仰旋转活动中,要求肌肉放松,自感轻松自如,活动有度,使腰腿关节松弛。做完前屈后仰旋转活动后,继而作前屈“拉腿”,上肢手掌交叉向前,尽量着地,使下肢后腿部有牵扯之感觉。活动时,双腿并拢伸直(见图1)。

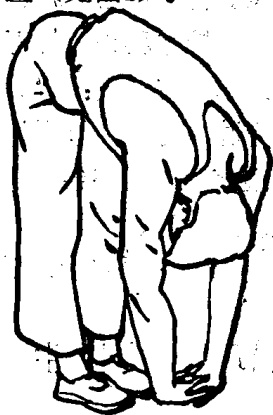


图1 腰部前屈后仰旋转活动

(2) 弓步活动膝关节：在
做完腰部前屈后仰旋转活动后，
继而两足站于两肩半宽，转向一
侧下沉，作弓步练习，多作关节
肌肉活动，使腰腿部的关节灵
活，肌肉丰满弹性强。活动时腰
腿部肌肉放松，不要僵硬，活动
自如。此式可左右交替进行（见
图2）。



图2 弓步活动膝关节

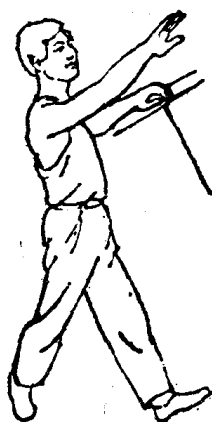


图3 踢腿活动

(3) 踢腿活动：在 做 完 腰
腿弓步活动关节后，一定要做踢
腿练习。踢腿可使筋脉舒通，增
强肌肉的收缩。踢腿时，先一足
立地，另一足作向前后摆动；向
前时，腿尽量向上踢，能踢到鼻
尖部则为上乘腿功，向后时，尽
量使腰部前挺，使腰臀部肌肉得
到收缩锻炼，此式可左右交替进
行活动（见图3）。

2. 运气功：运气功是通过造型于某些形象动作，来调节呼吸，吐故纳新，意守、意念某些特定组织部位，进行“定向”练功，调理身心，内外合一，强筋壮骨，内调脏腑，外调肌腠。通过这种练功方式，使其练功者用力自然，刚柔相济，大有长劲之势，经脉充实。练力先练气，力从气中出，即是此功之妙处也。在练功之中，练习动作，呼吸意行，

都要自然进行，循序渐进，既不可用“心劲”，也不可“妄行”，四肢姿势自然求力，不能强行僵硬，否则伤身。因此，练功求习者务必注意以下事项：

①练功者不可暴食暴饮，生活调理要有规律。

②练功者情志安康，精神内守，内外合一，否则为情志所伤，气机横逆，得不到练功之本。

③练功者“节房事”，不可务快其心，酒醉行房，以欲其性，不可妄行。

④练功时，精神要注意集中，周围环境要安静，空气要新鲜。最好在丛林中或湖边、江边、河旁等处进行练功。时间一般在早晚进行。但饥饿和饭后都不宜练，要在饭后一小时后方可进行（上午则是先练后吃）。

⑤在呼吸时，练功者舌要向上抵上腭，口唇要自然，咬牙时不可用“心劲”，姿态自然，精神安祥。

⑥在练功时，注意每种姿势从九次呼吸起，至八十一次呼吸止。呼吸宜慢不宜快，好似“春蚕吐丝”，一呼一吸为一次。初学者由九次呼吸起，练到纯熟无勉强后，再加九次，增加次数时，一定要循序渐进。

⑦在练功的过程中，每一种姿势练习完毕后，则要稍休息一会儿，再接着做第二种姿式。每一种姿势按顺序练习，否则伤身。

(1) 第一式：双掌上托呼吸式（见图4）。

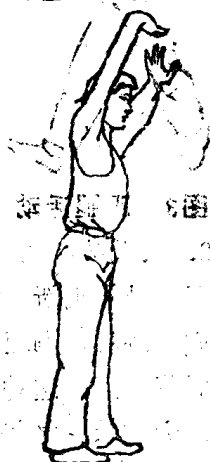
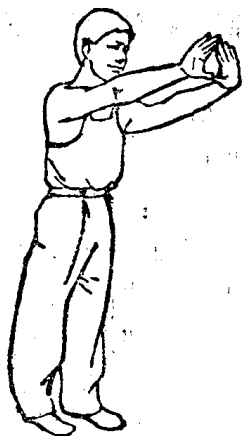


图4 双掌上托呼吸式

①姿式：两足站于肩宽，足跟略向外一点，足尖内关。两眼平视前方一物，精神安祥，舌抵上腭，咬紧牙关，口唇自然。两掌上托翻腕，掌心朝上，五指相对，手指不能强作；略作弯曲，只作意指。气沉丹田（腹部脐眼下一寸处），提肛垂肚，十趾抓地。

②练功要领：练功者先站于两肩余宽，两手从两侧行之于前腹，双掌经腹至胸，上行过肩，上行过头顶之前额，上举翻腕，掌心朝上。躯体略有向前倾斜，使自重力达足趾之处（足趾受力可调理经脉之气血）。开始做呼吸时，先将气下沉至丹田处，继而将气导引向下行至于会阴、肛门，抵部贯脊，上贯至百会穴作意守（意守三息；一呼一吸为一息），然后将气沿前头部的正中中线，下气达丹田（小周天循环）。继而，将气沿腹部丹田上行胸、肩、肘、腕，至掌心劳宫穴。收功时，将气沿劳宫穴、腕、肘、肩、胸，回归丹田。功毕之时，将上托之手腕掌部向头部前缘下行达胸（掌心朝外），继而转身一侧向右，将两掌平伸，五指分开（掌心朝下），弯腰两掌合起如抱石之式，直腰握拳归腰侧，然后两腿收回如肩宽，两手下垂到大腿两侧缘。



(2) 第二式：双掌前推呼吸式
(见图5)。

图5 双掌前推呼吸式

①姿式：两足站于肩宽，足跟略向外一点，足尖内关。两眼平视前方一物，精神安祥，舌抵上腭，咬紧牙关，口微开自然。两掌前推，四指并拢，大拇指与其食指相对，成一