

中国民间推拿术

刘光瑞 刘少林编著

科学技术文献出版社重庆分社



ZHONGGUOMINJIANTUINASHU

中国民间推拿术

刘光瑞 刘少林 编著

科学技术文献出版社重庆分社

内 容 提 要

本书共分两部份。第一部份系统地整理、归纳了中国现存的各种民间推拿技术，共分为十五类，即十四正经推拿、全身正骨推拿、经外奇穴推拿、民间小儿推拿、子午流注推拿和保健强身推拿等。第二部份阐述了民间现存医术的各种理论观点，共有六个方面，即民间医术的“五行辨证”、“以乱治顺”、“弹筋散寒”、“开窍通脏”、“以动传里”和“推痞捏积”。

本书的特点在于既有民间推拿技术实际经验的介绍，又有指导实际经验的理论根据的阐述，是一本理论结合实际的读物。可供城乡广大中医推拿人员参考。

中国民间推拿术

刘光瑞 刘少林 编著

科学技术文献出版社重庆分社 出版

重庆市市中区胜利路132号

新华书店重庆发行所 发行

科学技术文献出版社重庆分社印刷厂 印刷

开本：787×1092毫米1/32 印张：7 字数：14万

1987年3月第一版

1987年3月第一次印刷

科技新书目：139—269

印数：35000

统一书号：14176·167

定价：1.35元

集百家之長
創獨到之術

為中國民間推拿術出版
志賀

康振黃
八六年

四川省人民政府副省長康振黃教授題詞

推拿妙術能者
可手到病除必
須精通生理孝
推生術否則不
奇效

寫給中國民間推拿學

乙丑秋 呂炳奎

卫生部中医司老司长吕炳奎题词

民间医药
发展
冯克熙题

重庆市副市长、重庆市振兴中医领导小组组长冯克熙题词

序

“推拿”又称“按摩”，它是我国古代医学的物理疗法之一。由于推拿疗法在不紊乱人体生理节奏下，能促进和恢复人体生理机能，起预防、治疗、康复作用，特别在治疗方面，不少被其他医术视为“痼疾”、“顽症”而回天乏力的疾病，推拿医术常以其滴水穿石，以柔克刚的手法而创造奇功，所以深受病家欢迎。

我国早在两千年前，名医扁鹊治愈赵太子暴疾尸厥之病，使用的便是推拿疗法。汉书艺文志载：“黄帝时岐伯著按摩十卷”。可见推拿在我国古代已成专业。唐代太医署置有按摩博士及按摩师，在天宝年间，并将是术传入日本。明初太医署亦将推拿专业列置十三科中，至明中叶，不为封建主所重，斯术遂逐渐式微，由于治病有效而广传于民间。解放后，推拿医学才得到了新生。

民间医生刘少林父子在振兴中医的号召下，做了大量艰苦细致的工作，收集了流传于民间的各种推拿方法，综合整理编写为《中国民间推拿术》。该书内容丰富多彩，有一定的实用价值，从而丰富了推拿这一学科的内容，这是难能可贵的。愿作者在今后推拿事业的发展上，做出更多的贡献。

重庆沙坪坝区推拿门诊部、副主任医师

四川省推拿专业委员会副主任

骆竞洪 谨识

1986. 10. 1.

前 言

推拿技术历史悠久，源远流长，它既是享有盛誉的一种古老的中医疗法，又是现代医学中一门年轻而有发展前途的医疗学科。推拿可以扶正祛邪，推疾疗伤，也可以延年益寿，美容健身。推拿颇受国内、外人民欢迎，是简而易行治病强身的独特医术。

推拿主要是通过术者双手调理患者内脏、经络、经筋、骨骼、皮毛等的生理功能，来补虚泻实，平衡阴阳，从而达到治病防病的目的。

随着中医事业的振兴，国内近几年陆续出版了一些推拿书籍，但大多各持己见，未采纳民间的各种推拿手法。为了继承和发展民间推拿术，我们搜集了民间现存的各种推拿手法和理论观点，本着取其精华，去其糟粕的原则进行整理，力图使这些手法和理论科学化、系统化、典型化，使它们为保障人民健康发挥更大的作用。

本书分两部分。第一部分介绍了十五种推拿：十四正经推拿；全身正骨推拿；经外奇穴推拿；经筋弹拨推拿；窍穴奇术推拿；民间急救推拿；民间小儿推拿；理血导气推拿；抓扯刮痧推拿；胸腹脏腑推拿；拍打锤叩推拿；外用药物推拿；民间气功推拿；子午流注推拿；保健强身推拿。第二部分阐述了民间的“五行辨证”、“以乱治顺”、“弹筋散寒”、“开窍通脏”、“以动传里”、“推痞捏积”等理论观点。

本书承蒙卫生部中医司老司长吕炳奎老先生、四川省人民政府副省长康振黄教授、重庆市副市长冯克熙分别题词鼓励，中国传统医学手法研究会常务理事、四川省推拿专业委

员会付主任、重庆市推拿研究会理事长骆竞洪写序，以及国内部分省、市、县、镇的民间医生的大力支持，在此，表示衷心感谢！

由于水平有限和经验不足，书中不妥之处，敬请读者批评指正。

重庆中医少林堂 刘光瑞 刘少林

一九八五年九月

于重庆大坪七牌坊40-4

目 录

第一部份

- 十四正经推拿..... (1)
- 十四经 (常用推拿穴 常用特定穴 常用推拿穴主治)
- 十四经常用推拿手法 (推、拿、点、掐、揉、摇、抖、压、摩、拍、)
- 全身正骨推拿..... (31)
- 常见正骨部位 (头颈部 身躯部 上肢部 下肢部)
- 常用正骨推拿手法 (摸、搬、捏、按、提、牵、挂、卡、挤、靠、摇、拉、顶、叩、端)
- 经外奇穴推拿..... (44)
- 常用经外奇穴部位 (头颈部 身躯部 上肢部 下肢部)
- 常用经外奇穴推拿手法 (点 掐 揉 压)
- 经筋弹拨推拿..... (54)
- 十二经筋
- 常用经筋弹拨推拿手法 (揉筋 按筋 拿筋 推筋 摩筋 弹筋 拨筋 摇筋 引筋 压筋)
- 窍穴奇术推拿..... (69)
- 九窍 (眼窍 耳窍 鼻窍 口窍 阴窍 肛窍)
- 奇术 (惊法 引法 烫法 吹法 拔法 勒法 吸法 倒法 心法)
- 民间急救推拿..... (87)
- 常用民间急救推拿穴
- 常用民间急救推拿手法
- 民间小儿推拿..... (99)
- 常用小儿推拿穴

常用小儿推拿手法(推 按 掐 揉 摩 运 分 合 捏 搓
拿 弹 拍 抖 吹 凉 提 摇)

抓扯刮痧推拿..... (116)

常用抓扯刮痧部位

常用抓扯刮痧推拿手法(刮痧 抓痧 扯痧 挟痧 揪痧 挤痧
拍痧 放痧 间接刮痧)

理血导气推拿..... (120)

常用部位、穴位

常用推拿手法

胸腹脏腑推拿..... (126)

常用胸腹穴 常用胸腹特定穴 胸腹穴、部位的五行运用

常用胸腹推拿手法

拍打锤叩推拿..... (133)

常用拍打锤叩部位、穴位

常用拍打锤叩推拿手法(手指点叩 空拳叩振 空掌拍打 掌轮
砍劈 拳头重击 叠掌振叩 木棒锤打 酒药拍击)

外用药物推拿..... (137)

常用部位

常用药物(单方药 复方药 酒药类)

常用推拿手法(揉法 擦法 抹法 拍法 握法 热烫法 膏摩
法 酒洗法)

民间气功推拿..... (143)

常用练功方法(周天功 自然功 太极功 掌心功)

民间气功推拿手法(点穴法 推经法 外气法 擦络法 掌振法
提抖法 自循法 对引法)

子午流注推拿..... (149)

经脉与时辰

推拿补母泻子配穴

推拿辨证施术(主客相配 母子相生 开闭相通 流注相依)

保健强身推拿.....	(155)
自我窍穴保健 (口窍 鼻窍 眼窍 耳窍 阴窍 肛窍)	
全身部位保健 (头面部 身躯部 上肢部 下肢部)	

第二部份

民间医术的“五行辨证”.....	(163)
时间上看五行 人体上布五行 脏腑上辨五行 经穴上定五行	
手法上分五行 病因上归五行	
民间医术的“以乱治顺”.....	(174)
乱中活血 乱中顺气 乱中正骨 乱中理经 乱中宣络 乱中	
弹经	
民间医术的“弹筋散寒”.....	(187)
寒凝部位 寒热相争 筋抽寒动 外寒内寒 寒湿寒凝 筋寒肌	
缩 以筋散寒 以筋养血	
民间医术的“开窍通脏”.....	(193)
窍为先天所生 窍为后天所养 窍为内病所表 窍为病邪所入	
窍能醒神通脏 窍能振动传里	
民间医术的“以动传里”.....	(197)
动中有静 动心振神 动气活血 动骨扶阳 动内互调 动脏调	
脏	
民间医术的“推痞捏积”.....	(202)
聚积停滞 积滞成痞 推背捏积 掐运消痞 动腹导滞 泻木培	
土	
参考文献.....	(207)

第一部分

十四正经推拿

十四经脉分：手三阴从胸走手；手三阳从手走头；足三阳从头走足；足三阴从足走胸腹；任、督脉连贯头、背、胸腹正中线循行。

十四经

一、手太阴肺经

起于中府，止于少商。属肺、络大肠，循行手臂内侧。此经多气少血。

（一）常用推拿穴：中府、云门、天府、侠白、尺泽、孔最、列缺、经渠、太渊、鱼际、少商。共十一穴（图1）。

（二）常用特定穴（交经穴为列缺交商阳）：

中府——肺经募穴	尺泽——肺经合穴
孔最——肺经郄穴	经渠——肺经经穴
鱼际——肺经荥穴	太渊——脉会穴
少商——肺经井穴	列缺——肺经络穴。

八脉交会穴

（三）常用推拿穴主治：

止咳润肺 少商、鱼际、列缺、孔最。

宽胸平喘 中府、云门、尺泽。

通经活络 列缺、太渊。

活血祛瘀 孔最、尺泽。

泻热止痛 少商、列缺。

开窍醒神 少商。

二、手阳明大肠经

起于商阳，止于迎香。

属大肠、络肺，循行手外侧、头面部。此经气血俱多。

(一) 常用推拿穴：商阳、二间、三间、合谷、阳溪、偏历、温溜、下廉、上廉、手三里、曲池、肘髻、手五里、臂臑、肩髃、巨骨、天鼎、扶突、禾髃、迎香。共二十穴(图2)。

(二) 常用特定穴(交经穴为迎香交承泣)：

商阳——大肠经井穴	合谷——大肠经原穴
二间——大肠经荣穴	阳溪——大肠经经穴
三间——大肠经俞穴	偏历——大肠经络穴
温溜——大肠经郄穴	曲池——大肠经合穴

(三) 常用推拿穴主治：

泻火止痛 合谷、商阳、偏历、曲池、阳溪、臂臑。

镇痛安神 合谷、肩髃、曲池、迎香。

调理脾胃 曲池、合谷、温溜。

宣肺解表 合谷、扶突、商阳。

三、手厥阴心包经

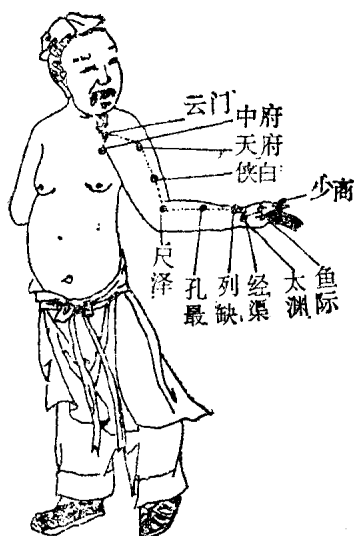


图1 手太阴肺经

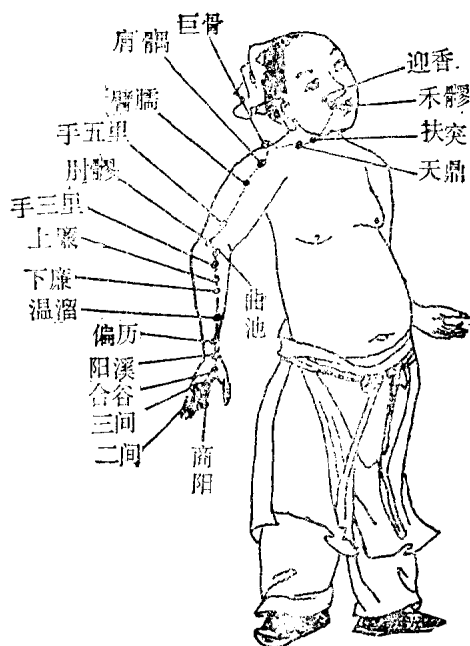


图2 手阳明大肠经

起于天池，止于中冲。属心包络、络三焦，循行手内侧。此经多血少气。

(一) 常用推拿穴：天池、天泉、曲泽、郄门、间使、内关、大陵、劳宫、中冲。共九穴（图3）。

(二) 常用特定穴（交经穴为劳宫交关冲）：

曲泽——心包经合穴 大陵——心包经俞穴

郄门——心包经郄穴 中冲——心包经井穴

间使——心包经经穴 内关——心包经络穴

(三) 常用推拿穴主治：

安神祛烦 内关、郄门、间使、大陵、劳宫、中冲。

清热止血 大陵、郄门、中冲、曲泽。
 宽胸理气 内关。
 醒神救逆 内关、劳宫、中冲。
 活血祛瘀 内关、间使、曲泽、中冲。
 镇痛消肿 内关、曲泽。
 养阴止汗 间使。

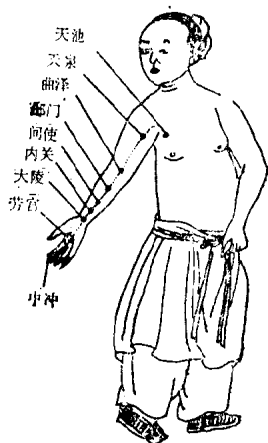


图3 手厥阴心包络经

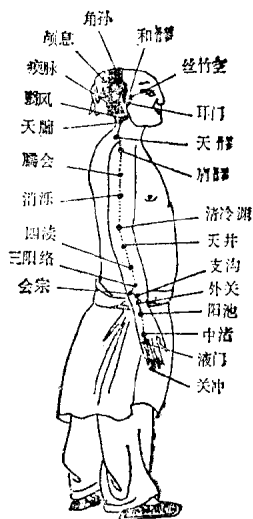


图4 手少阳三焦经

四、手少阳三焦经

起于关冲，止于丝竹空。属三焦，络心包，循行手外侧、头侧面部。此经多气少血。

(一) 常用推拿穴：关冲、液门、中渚、阳池、外关、支沟、会宗、三阳络、四渎、天井、清冷渊、消泺、臑会、肩髃、天髎、天膈、翳风、瘰脉、颊息、角孙、耳门、和髎、丝竹空。共二十三穴（图4）。

(二) 常用特定穴(交经穴为丝竹空交瞳子髎):

关冲——三焦经井穴	外关——三焦经络穴
液门——三焦经荥穴	支沟——三焦经经穴
中渚——三焦经俞穴	会宗——三焦经郄穴
阳池——三焦经原穴	天井——三焦经合穴

(三) 常用推拿穴主治:

活络止痛 中渚、丝竹空、关冲、阳池、外关。

泻热除烦 关冲、液门、外关、支沟。

明目开窍 关冲、中渚、耳门、翳风、丝竹空。

通调水道 四渎。

调理脾胃 阳池、外关、支沟。

五、手少阴心经

起于极泉，止于少冲。属心、络小肠。循行手内侧。此经多气少血。

(一) 常用推拿穴: 极泉、青灵、少海、灵道、通里、阴郄、神门、少府、少冲。共九穴(图5)。

(二) 常用特定穴(交经穴为通里交少泽):

少海——心经合穴 阴郄——心经郄穴

灵道——心经经穴 少府——心经荥穴

通里——心经络穴 少冲——心经井穴

神门——心经俞穴、原穴。

(三) 常用推拿穴主治:

镇静安神 神门、阴郄、通里、少海、灵道。

泻火平心 阴郄、神门、少冲、少府。

活血止血 阴郄、极泉。

六、手太阳小肠经

起于少泽，止于听宫。属小肠、络心，循行手外侧、肩