

# 推拿学

上海中医学院 编



# 中医推拿学

上海中医学院 编

俞大方

曾仁发

吴金榜

人民卫生出版社

（上海）

## 内 容 提 要

《中医推拿学》是我社出版的中医大型临床参考书之一，由上海中医学院针灸推拿系俞大方等同志编著。该书综前人之经验，纳众家之手法，基础联系临床，内容涉及十分广泛，是我国目前较大的一本推拿专书。

全书共分上、中、下、附四篇。上篇为概论，主要介绍了推拿简史、推拿的作用与原理、推拿的治疗原则及治法、经络与腧穴以及八十一种推拿手法。中篇为成人推拿、下篇为小儿推拿，这两篇详细介绍了适应于成人推拿及小儿推拿的一百一十三种病症及其推拿疗法，为该书的重点。附篇为推拿功法，介绍了易筋经、少林内功以及自我推拿和推拿麻醉等内容。

《中医推拿学》近40万字，400余幅插图，主要供从事推拿专业的临床医生使用，也可供教学、科研以及热心于推拿事业的同志参考。

## 中 医 推 拿 学

上海中医学院 编

人民卫生出版社出版

(北京市崇文区天坛西里10号)

河北省遵化县印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

787×1092毫米16开本 23印张 4插页 519千字

1985年10月第1版 1988年3月第1版第2次印刷

印数：27,821—48,320

ISBN 7-117-00671-4/R·372 定价：3.85 元

统一书号：14048·4949

〔科技新书目158—90〕

## 序

推拿是祖国医学宝库中的一颗灿烂明珠，它具有悠久的历史，迄今仍为中医临床的一种重要手段。这种治疗方法，经历了我国亿万人几千年的考验而流传下来，目前正在受到国内和国际医学界的日益重视，显示其强大的生命力。

推拿古代称为按摩，早在《内经》中就有记载，它不仅是一种治疗方法，而且是中医学中的一门重要学科。推拿治病，是以脏象、经络理论为指导，运用各种不同手法以外治形式达到疏通经络气血，调整脏腑功能，从而起到防治疾病的作用。推拿不仅适用于肢体疾患，并可治疗很多内脏疾病，施治既方便，效果又很显著，因此这一疗法特别受到病家的欢迎。

本书为俞大方医师等的精心编撰之作。俞君等对中医推拿这门学问研究有素，他们既对中医学基础理论很有研究，同时对推拿的各种手法和施术部位与有关穴位均有丰富的实践经验。其书能汇集历代推拿之精华并有进一步的整理提高，是理论与实践相结合的一部可贵的著作。

该书的出版，不仅对普及推拿学将起很大的作用，并为该门学科的提高和发展作出了贡献。

袁 沛 然

1984年9月

## 序

推拿古称“按摩”是医者视病情，施手法，治病的一门中医学科。远在二千多年前的医学名著《内经》就有推拿按摩的记载。

推拿治病不以药物、器械为主要手段，具有简单、方便、疗效显著、无副作用等特点，受到病家的欢迎，中西医务界的肯定，社会的重视。

俞大方医师等在实践的基础上，总结、整理编著的中医推拿学，继承发扬了中医推拿传统特色，在应用现代科学理论，阐述中医推拿的作用、原理，作了有意义的探索，并较详细介绍了推拿对具体疾病的治疗方法，是一本理论与实践结合较紧密，较全面的推拿临床参考书。

愿我推拿之花，为振兴中华，遍地盛开。

陈 国 发

甲子年六月下旬于上海中医学院

# 目 录

## 上篇 概 论

概述 .....	1
第一章 推拿简史 .....	3
第二章 推拿的作用和原理 .....	6
第一节 推拿治疗的基本原理 .....	6
一、纠正解剖位置的失常 .....	6
二、改变有关的系统内能 .....	6
三、信息调整 .....	6
四、纠正解剖位置与改变系统内能的结合 .....	6
五、纠正解剖位置与调整信息的结合 .....	6
第二节 推拿对伤筋的治疗原理 .....	7
一、舒筋通络 .....	7
二、理筋整复 .....	8
三、活血祛瘀 .....	9
第三节 推拿对调整营卫气血及内脏功能的基本原理 .....	9
一、推拿对营卫气血的作用 .....	10
二、推拿对内脏功能的调节 .....	10
第四节 有关推拿作用的实验观察 .....	14
一、直接接触皮肤的摩擦类手法的作用 .....	14
二、推拿对血液成分的影响 .....	14
三、推拿对局部组织氧需要量的影响 .....	14
四、推拿对周围血管的作用 .....	14
五、推拿对血液中内啡肽的影响 .....	15
第三章 推拿治疗的原则及治法 .....	16
第一节 推拿治疗的原则 .....	16
一、治病求本 .....	16
二、扶正祛邪 .....	17
三、调整阴阳 .....	17
四、因时、因地、因人制宜 .....	18
第二节 推拿的补泻作用 .....	18
一、手法刺激性质与量对软组织的“补”、“泻”作用 .....	18
二、手法刺激性质与量对内脏的“补”、“泻”作用 .....	19
三、手法频率和方向与“补”、“泻”的关系 .....	19
第三节 推拿的基本治法 .....	20
一、温法 .....	20
二、通法 .....	21
三、补法 .....	21

四、泻法	21
五、汗法	21
六、和法	22
七、散法	22
八、清法	22
<b>第四章 经络与腧穴</b>	<b>23</b>
<b>第一节 经络</b>	<b>23</b>
一、十二经脉	23
二、奇经八脉	29
三、十五络脉	32
四、十二经别	33
五、十二经筋	33
六、十二皮部	33
<b>第二节 常用腧穴</b>	<b>34</b>
<b>第五章 推拿手法</b>	<b>40</b>
<b>第一节 推法类</b>	<b>41</b>
一、平推法	41
二、直推法	42
三、旋推法	42
四、分推法	43
五、合推法	43
六、抹法	43
七、拘法	41
八、刮法	44
<b>第二节 一指禅推法类</b>	<b>44</b>
一、一指禅推法	44
二、缠法	46
三、偏峰推法	46
四、屈指推法	46
<b>第三节 拿法类</b>	<b>47</b>
一、拿法	47
二、抓法	47
三、捏法	47
四、提法	48
五、握法	48
六、挪法	48
七、挤法	48
八、拧法	48
九、扭法	48
十、捻法	48
十一、拢法	49
十二、弹筋法	49

第四节 按法类 .....	49
一、指按法 .....	49
二、掌按法 .....	50
三、压法 .....	50
四、点法 .....	50
五、钩点法 .....	50
六、掐法 .....	51
七、拳顶法 .....	51
八、蝶转法 .....	51
九、扞法 .....	51
十、抵法 .....	51
十一、拨法 .....	51
第五节 摩法类 .....	51
一、摩法 .....	51
二、抚法 .....	52
三、拭法 .....	52
四、揉法 .....	52
五、接法 .....	53
六、搓法 .....	53
第六节 滚法类 .....	53
一、滚法 .....	54
二、捺法 .....	54
第七节 擦法类 .....	56
一、掌擦法 .....	56
二、鱼际擦法 .....	56
三、侧擦法 .....	56
第八节 摇法类 .....	57
一、摇颈 .....	58
二、摇肩关节 .....	58
三、摇腰 .....	60
四、摇髋关节 .....	60
五、摇踝关节 .....	60
第九节 扳法类 .....	60
一、颈椎扳法 .....	61
二、腰椎扳法 .....	61
三、肩关节扳法 .....	62
四、肘关节扳法 .....	64
五、腕关节扳法 .....	64
六、踝关节扳法 .....	64
第十节 拉法类 .....	64
一、颈椎拔伸法 .....	65
二、肩关节拔伸法 .....	65



三、腕关节拔伸法	65
四、指间关节拔伸法	65
第十一节 振法类	66
一、振动法	66
二、抖法	66
三、牵抖法	67
第十二节 击法类	67
一、击法	67
二、拍法	68
三、叩法	68
四、支法	68
第十三节 理法类	69
一、理法	69
二、勒法	69
三、捋法	69
四、插法	69
五、梳法	69
六、搔法	69
七、拂法	69
第十四节 其它类	69
一、摸法	69
二、端法	70
三、抄法	70
四、踩法	70
五、推扳法	70
六、擒拿法	71
第十五节 人体操作	71
一、肩背部	71
二、腰臀部	72
三、下肢部	72
四、上肢部	72
五、头面及颈项部	72
六、胸腹部	73
<b>第六章 体位、递质与热敷</b>	74
第一节 体位	74
一、仰卧	74
二、俯卧	74
三、侧卧	74
四、端坐	74
五、俯坐	74
第二节 递质	74
〔附〕膏摩方	75

第三节 热敷	75
一、热敷方法	75
二、注意事项	75
〔附〕热敷方	76

## 中篇 成人推拿

<b>第七章 伤科病症</b>	<b>77</b>
<b>第一节 颈项部病症</b>	<b>77</b>
颈椎病	82
前斜角肌综合征	86
〔附〕颈肋综合征 超外展综合征 肋锁综合征	88
颈椎半脱位	89
落枕	90
<b>第二节 腰腿痛</b>	<b>91</b>
腰椎间盘突出症	104
急性腰肌扭伤	107
腰椎后关节紊乱症	103
慢性腰肌劳损	110
退行性脊椎炎	111
臀上皮神经损伤	112
髂腹下神经损伤	113
棘上韧带损伤	114
髂腰韧带损伤	115
骶髂关节半脱位	116
梨状肌综合征	117
股内收肌综合征	119
第三腰椎横突综合征	119
<b>第三节 肩部病症</b>	<b>120</b>
肱二头肌长腱滑脱	128
肱二头肌长腱腱鞘炎	130
肱二头肌短头肌腱损伤	130
冈上肌肌腱炎	131
肩峰下滑囊炎(三角肌下滑囊炎)	132
漏肩风	133
<b>第四节 肘部病症</b>	<b>134</b>
肱骨外上髁炎	138
肱骨内上髁炎	140
桡骨头半脱位	140
尺骨鹰嘴滑囊炎	142
<b>第五节 腕及手部病症</b>	<b>142</b>
狭窄性腱鞘炎	147
桡骨茎突部狭窄性腱鞘炎	147

中  
上  
2  
何

指部腱鞘炎·····	148
腱鞘囊肿·····	149
桡侧伸腕肌腱周围炎·····	150
腕管综合征·····	151
腕关节扭伤·····	151
桡尺远侧关节半脱位·····	153
指间关节扭伤·····	153
第六节 髌部病症·····	154
髌关节滑囊炎·····	159
髌关节骨关节炎·····	160
扁平髌(股骨头骨骺炎)·····	161
弹响髌·····	162
第七节 膝部病症·····	163
半月板损伤·····	171
创伤性滑膜炎·····	173
膝下脂肪垫劳损·····	174
侧副韧带损伤·····	175
第八节 踝及足部病症·····	175
踝关节扭伤·····	180
踝管综合征·····	181
跟腱扭伤·····	182
腓肠肌损伤·····	183
腓骨长短肌腱滑脱·····	185
足跟痛·····	186
第九节 胸肋进伤·····	187
第十节 类风湿性关节炎·····	188
〔附〕强直性脊椎炎·····	190
第十一节 颞颌关节功能紊乱症·····	191
第十二节 半身不遂·····	193
〔附〕面瘫·····	195
第八章 内妇杂病·····	197
第一节 胃脘痛·····	197
第二节 胃下垂·····	199
第三节 泄泻·····	200
第四节 便秘·····	202
第五节 胃肠功能紊乱症·····	204
第六节 手术后粘连性肠梗阻·····	206
第七节 呃逆·····	203
第八节 胆绞痛·····	210
第九节 哮喘·····	212
〔附〕肺气肿·····	214

第十节 头痛	215
第十一节 失眠	218
第十二节 高血压病	219
第十三节 震颤麻痹	222
第十四节 糖尿病	224
第十五节 心肌缺血性心绞痛	226
第十六节 厥证	227
第十七节 癃闭	230
第十八节 阳萎	231
第十九节 痛经	233
第二十节 闭经	234
第二十一节 带下	236
第二十二节 盆腔炎	238
第二十三节 子宫脱垂	239
第二十四节 产后耻骨联合分离症	241
第二十五节 乳痈	242
第二十六节 慢性鼻炎	244
第二十七节 上睑下垂	245
第二十八节 声门闭合不全	246
〔附〕咽喉痛	247
第二十九节 近视眼	248

## 下篇 小儿推拿

<b>第九章 小儿推拿概述</b>	250
第一节 生理特点	250
第二节 病理特点	251
第三节 辨证要点	251
一、望诊	251
二、闻诊	252
三、问诊	252
四、切诊	252
第四节 治疗概要	253
<b>第十章 小儿推拿手法</b>	254
一、二龙戏珠	254
二、苍龙摆尾	254
三、凤凰单展翅	254
四、打马过河	255
五、水底捞月	255
六、黄蜂入洞	255
七、按弦搓摩	255

八、天门入虎口·····	255
<b>第十一章 小儿推拿穴位</b> ·····	<b>256</b>
<b>第一节 头面颈项部穴位</b> ·····	<b>257</b>
1. 百会·····	257
2. 天门(攒竹)·····	257
3. 太阳·····	258
4. 坎宫·····	258
5. 山根(山风)·····	259
6. 人中(水沟)·····	259
7. 迎香·····	259
8. 牙关(颊车)·····	260
9. 印堂(眉心)·····	260
10. 耳后高骨·····	260
11. 风池·····	260
12. 天柱(颈骨)·····	261
13. 承浆·····	261
<b>第二节 胸腹部穴位</b> ·····	<b>261</b>
1. 天突·····	261
2. 膻中·····	262
3. 乳根·····	262
4. 乳旁·····	262
5. 中脘·····	262
6. 神阙(脐中)·····	263
7. 腹·····	263
8. 天枢·····	264
9. 丹田·····	264
10. 肚角·····	265
<b>第三节 背腰部穴位</b> ·····	<b>265</b>
1. 定喘·····	265
2. 大椎·····	265
3. 肩井·····	265
4. 风门·····	266
5. 肺俞·····	266
6. 脾俞·····	266
7. 肾俞·····	266
8. 腰俞·····	266
9. 七节(七节骨)·····	267
10. 龟尾(长强)·····	267
11. 脊柱·····	268
<b>第四节 上肢部穴位</b> ·····	<b>268</b>
1. 脾土(脾经)·····	268
2. 肝木(肝经)·····	269

3. 心火 (心经)·····	270
4. 肺金 (肺经)·····	270
5. 肾水 (肾经)·····	270
6. 肾顶·····	271
7. 肾纹·····	271
8. 大肠·····	271
9. 小肠·····	272
10. 四横纹·····	272
11. 小横纹·····	272
12. 掌小横纹·····	272
13. 胃经·····	273
14. 板门·····	273
15. 小天心·····	273
16. 内劳宫·····	273
17. 内八卦·····	274
18. 一窝风·····	274
19. 膊阳池·····	274
20. 总筋·····	275
21. 大横纹·····	275
22. 十王 (十宣)·····	275
23. 老龙·····	275
24. 二扇门·····	275
25. 少商·····	276
26. 虎口 (合谷)·····	276
27. 甘载·····	276
28. 二人上马 (上马)·····	276
29. 威灵·····	277
30. 精宁·····	277
31. 外八卦·····	277
32. 外劳宫·····	278
33. 三关·····	278
34. 天河水·····	278
35. 六腑·····	279
第五节 下肢部穴位·····	279
1. 箕门·····	279
2. 百虫 (血海)·····	279
3. 鬼眼 (膝眼)·····	279
4. 足三里·····	279
5. 止痢·····	280
6. 三阴交·····	280
7. 鞋带 (解溪)·····	280
8. 丰隆·····	281

9. 涌泉 .....	281
<b>第十二章 儿科病症</b> .....	<b>282</b>
第一节 感冒 .....	282
第二节 暑热症 .....	283
第三节 咳嗽 .....	284
第四节 顿咳 .....	285
第五节 支气管肺炎 .....	287
第六节 哮喘 .....	288
第七节 小儿泄泻 .....	289
第八节 便秘 .....	291
第九节 脱肛 .....	292
第十节 疳积 .....	292
第十一节 呕吐 .....	294
第十二节 腹痛 .....	295
第十三节 遗尿 .....	296
第十四节 癃闭 .....	297
第十五节 肠梗阻 .....	298
第十六节 夜啼 .....	299
第十七节 惊风 .....	300
第十八节 小儿肌性斜颈 .....	301
第十九节 佝偻病 .....	302
第二十节 产伤麻痹 .....	303
第二十一节 疔腮 .....	304
第二十二节 脊髓灰质炎 .....	305
第二十三节 麻疹 .....	307
第二十四节 痢疾 .....	309

## 附 篇

<b>第十三章 推拿练功</b> .....	<b>311</b>
第一节 易筋经 .....	311
一、韦驮献杵势 .....	311
二、摘星换斗势 .....	313
三、倒拽九牛尾势 .....	313
四、出爪亮翅势 .....	315
五、九鬼拔马刀势 .....	316
六、三盘落地势 .....	319
七、青龙探爪势 .....	319
八、卧虎扑食势 .....	321
九、打躬势 .....	323
十、工尾势 .....	323

<b>第二节 少林内功</b> .....	325
<b>基本档式</b> .....	326
<b>一、站档势</b> .....	326
<b>二、马档势</b> .....	326
<b>三、弓箭档势</b> .....	327
<b>四、磨档势</b> .....	327
<b>五、亮档势</b> .....	327
<b>六、并档势</b> .....	328
<b>七、大档势</b> .....	328
<b>八、悬档势</b> .....	329
<b>九、低档势</b> .....	329
<b>十、坐档势</b> .....	329
<b>少林内功姿势锻炼法</b> .....	329
<b>一、前推八匹马</b> .....	329
<b>二、倒拉九头牛</b> .....	331
<b>三、单掌拉金环</b> .....	331
<b>四、凤凰展翅</b> .....	331
<b>五、霸王举鼎</b> .....	332
<b>六、顺水推舟</b> .....	333
<b>七、怀中抱月</b> .....	333
<b>八、仙人指路</b> .....	333
<b>九、平手托塔</b> .....	334
<b>十、运掌合瓦</b> .....	335
<b>十一、风摆荷叶</b> .....	335
<b>十二、两手托天</b> .....	336
<b>十三、单凤朝阳</b> .....	337
<b>十四、海底捞月</b> .....	337
<b>十五、顶天抱地</b> .....	338
<b>十六、刀劈华山</b> .....	338
<b>十七、三起三落</b> .....	340
<b>十八、乌龙钻洞</b> .....	340
<b>十九、饿虎扑食</b> .....	340
<b>第十四章 自我推拿</b> .....	342
<b>一、眼保健</b> .....	342
<b>二、上肢保健</b> .....	343
<b>三、下肢保健</b> .....	344
<b>四、腰部保健</b> .....	345
<b>五、宽胸法</b> .....	345
<b>六、健胃法</b> .....	346
<b>七、安神法</b> .....	347
<b>八、十二段锦</b> .....	348
<b>九、小儿推拿保健法</b> .....	349



<b>第十五章 推拿麻醉</b> .....	350
一、手术前准备 .....	350
二、穴位选择 .....	350
三、推拿麻醉手法 .....	351
四、辅助用药 .....	351
五、推拿麻醉下的外科手术 .....	351
六、手术后工作 .....	352