

新推拿法

陳宇清 著
河南人民出版社

R

序

陳字清先生以其多年研究的經驗，編寫「新推拿法」；知我喜愛之，乃以初稿見示。陳先生經驗豐富，文筆暢達，精于繪畫，編寫此書是能夠達到預期目的的。如此就能夠把民間流傳的這種祖國醫學文化遺產保存下來，給後來練習的人以便利，這與醫療疾病和病後恢復是有很大幫助的。

但是，我國的推拿法與世界各國的不同，應定一妥當的名稱，以便統一使用和發揚光大。我以爲用「推拿」或「推搯」二字較好，因爲手法中用的最多的是推的力量，一面按、捏、一面移動或一邊推、搯一邊移動，使受刺激的處所成一定的體積。其中搯、刮、皮膚和指點神經幹和大血管之力，尤與針灸的功效相同而無其損傷組織的缺點。因此，羣衆口語中已早有定評，呼爲「推拿」、「推搯」、「搯風」、「刮痧」。所以把它叫做「推拿法」，「推搯法」或「推拿按摩法」等等是都有其一定名實相符之處的。

推、拿、按、摩、捻、揠、揉、搦、提、點、刮、搓等等手法之所以能有迅速偉大的治療效果，就是它們和針灸治療的神經調整機能，作用完全相同，僅僅說它能促進血液、淋巴液、組織液之循環，只是機械地幫助排除新陳代謝的廢物，則尙未得其要領，未盡其能事。

我於抗戰期間騎車過勞，兩腿痠楚，舉步爲難，偶思捶按之法或可減輕而疲憊不能自辦，乃就理髮店捶拍之，一腿捶拍畢，起往廁所，則頓覺捶過之腿，輕快異常，與未

搔之腿對比之下其效十分顯著。吾三歲孫女（德大）素健，偶患咳嗽久不瘳，媒婦諸推拿法，用蔥薑搗碎，加熱包布中，用之磨搓胸、背、肋弓、腹部，微汗而止，則次日咳嗽和發燒頓輕，嬉戲如常，屢試屢驗。由此而知，推拿醫理，其機制必爲通過神經作用，調整全身機能，其中當包括交感和副交感神經，以及內分泌之機能，方能如此迅速奏效也。阿·郭爾特晒德爾 Alfred Goldscheider 在其內科治療（一九三一年版七十頁）一書中說得好：「按摩醫療之功效，自來是估價不足的。它決不限於血液、淋巴液之推動，而更重要的是興奮皮膚之神經，和其下的柔軟組織、筋肉、骨膜、以及深層的神經幹之神經；並由此而喚起，複雜的影響內臟的刺激，這可以用興奮或抑制來改善其功能」。他又說：「按摩不僅在外科、矯形學上有用，在內科中亦有其廣泛的用途，例如，臥床久病者，痛風病者，循環不良者，均極適用」。我以爲小兒科領域內，更應該深入廣泛地施用推拿，不僅消化不良，即循環、呼吸、神經症狀，各種慢性，甚至急性炎症，如果有計劃地、適當地採用，則必有奇蹟似的報告出現，其令人驚喜之狀，當不下於目前之針灸療效也。

最後，我希望陳先生能繼續不斷地參考我國典籍中之推拿方法及現代可能搜得的口訣、抄本，無論其如何俚俗、片段，其中皆有我先輩的經驗總結，真情至理，就是科學的基礎，匯集而整理之，爲我醫務、護理同志們開闢着最有效的，原出中原的，有積極保健意義的推拿方法而掃除其學習的困難，後輩學者必不忘陳先生高齡辛勤的勞動業績也。

前言

據舊社會的看法，醫乃儒家小道，推拿又醫家小道，因此，習推拿的對這門學問受封建思想的束縛，很少有研究提高的機會，對於病症能應手奏效的方法也不多。茲為提倡新推拿法起見，本諸衛生的經驗心得，根據生理和解剖學的基本知識，研究推拿，俾推拿或一有組織、有系統、有科學理論的推拿，然後推拿的技術纔能進步，應用纔能普遍。不是這樣，仍墨守舊法，不求進修，涉於迷信的未能刪除，近於神秘的未能改革，竟把推拿的真正價值丟掉，致使信仰低落，被人歧視，恐推拿一科，將永久埋沒於無足輕重之鄉，無人道及了！

在新中國改進醫學的過程中，針灸一科，經許多專家研究，名手倡導，風行全國，已有相當的成就。獨推拿尚未有顯著的發展，引起學習的熱潮，適合今天廣大勞動人民的需要，未免遺憾！

今後希望我們醫務界的同志們，對於推拿努力學習、進行研究，重視實踐經驗，把它的價值提高，把它的手法改善，特別是把我先聖先賢遺留的按摩法，（歧伯著按摩十卷，見漢書（藝文志），老子按摩法，見仙術秘傳，精氣按摩經，見至游子）發揚光大，向科學化、大衆化的康莊大路上前進！

陳 宇 清

一九五四年十二月一日

幾點說明

一、本書推拿對象：工農大眾和人民大眾，非專爲小兒，因此，小兒推拿，病例很少。

二、本書病例的後邊，都有詳細的解釋，這些解釋，是結合新舊醫學理論，加以科學分析而決定的。

三、本書推拿各手法，每一式用於什麼地方？治什麼病？都有明確說明，使讀者便於學習。

四、本書學名、俗名，互相詳釋，以及須加說明的句子，俱於（ ）內註明，以便讀者閱讀。

五、本書插圖，除自行編繪外，間或採自生理衛生學、生理解剖學和治療技術、周圍神經損傷之檢查等書。

六、本書第十八節各系簡表，係從著者前編的衛生學提要各表中擇要選用。

目 錄

第一節	推拿的意義·····	(一)
第二節	推拿的要件·····	(一)
第三節	推拿的種類·····	(二)
第四節	推拿的效用·····	(二三)
第五節	推拿的次數·····	(六八)
第六節	推拿和性別的關係·····	(七〇)
第七節	推拿和年齡的關係·····	(七〇)
第八節	推拿和身體的關係·····	(七一)
第九節	推拿和內科的關係·····	(七一)
第十節	推拿和外科的關係·····	(七二)
第十一節	推拿和針灸的關係·····	(七四)
第十二節	推拿和婦科的關係·····	(七五)

附 錄

按摩術科
附錄後的幾句話

第十三節	推拿和人體各部的關係……………	(七八)
第十四節	推拿時在衛生上應注意的事項……………	(八一)
第十五節	推拿時對於病人應注意的要點……………	(八二)
第十六節	推拿各手法的聯系和變換……………	(八三)
第十七節	推拿後所起的反應……………	(八四)
第十八節	學習推拿應有的知識……………	(八六)

第一節 推拿的意義

推拿是用手術治病，和針灸相類，比針灸複雜，它的範圍很廣，凡按摩、拍、打、搔、癢、揉、掐、點、搓、壓、擠、運、捻、搖、彈、分、合等法，都歸納於推拿裏邊，通叫做「推拿」。

第二節 推拿的要件

推拿的要件有三：

一、輕穩：患病的人，身體不強健，氣血不調和，呼吸不勻適，精神不快愉，那是有一定的。假使推拿時，手勢鹵莽，用力過重，給病人多加上一番痛苦，甚至發生意外之變，皮膚受傷，病勢轉劇，像這樣推拿，不但沒有益處，而且又有害處，所以，推拿第

一個要件是要輕穩。

二、柔和：患病的人，或是肝鬱，或是胃滿，或是胸悶，或是腹痛，有一種疾病，就有一種痛苦，醫者於推拿時，應當本諸慈善心腸，施以柔和手術，那麼，纔能順隨（順隨、見太極拳推手須知）妥貼，不致流入漂浮，陷於别扭；不是這樣，手法生硬，枝枝節節而爲之，恐怕於病症無補，所以，推拿第二個要件是要柔和。

三、眞確：就兩方面說：

（1）認症要眞確：一種病必有一種病徵，根據病徵，斷定病名；並須認清那是主症，那是合併症，不要大意。

（2）用法要眞確：什麼病？應用什麼手法？什麼手法？應用在什麼地方？預先規定，按病推拿，應有儘有，不額外生枝，像這樣，纔能有效。

上兩樣辦不到，認症不清，用法不當，也能爲害，所以，推拿第三個要件是要眞確。

第三節 推拿的種類

推拿分類，有依手法上和依部位上分兩種：

甲、依手法上分有十七法：

一、推拿法

「推」：用手向外、向下、或向前推擠病人的肌肉，叫做「推」。推法有三樣：1、平推：用一手或兩手緊貼皮膚向前推，叫做「平推」。這樣推法，用於胸部、（前胸部、側胸部、背胸部）腹部、腰部、和四肢部，可減少血脈的充血，瀉熱消炎。



第一圖 單手平推



第二圖 雙手平推

2、抱推：用掌根向下或向前一推一回，叫做「抱推」。這樣推法，用於胸部和大腿，可調整血液的分佈，治鬱血或貧血等症。

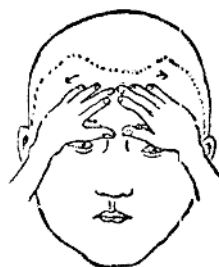
3、側推：用拇指或其他四指向側面推，叫做「側推」。用於頭頸部，可減少皮膚的緊張，散寒解鬱。



第三圖 單手鉤推



第四圖 雙手鉤推



第五圖 推



第六圖 展轉拿

「拿」：用手拿定患處，用力輕重，慢慢的增減，叫做「拿」。拿法有兩樣：
1、展轉拿：用一手或兩手拿定肌肉，向左右展轉，叫做「展轉拿」。這樣拿法，



第七圖 緊縮拿

時一推一拿，有時隨推隨拿，有熱就瀉熱，有寒就散寒，去積滯，通經絡，和氣血，功效之大，以推拿爲最。

方法有兩樣：
一、按摩法：用手指按捺或撫摩病人的身體，調節肌肉的緩急，促進血液的循環，



第八圖 單手按摩

用於肌肉酸痛的地方。

2、緊縮拿：用一手或兩手拿定肌肉，向中緊縮，叫做「緊縮拿」。這樣拿法，用於肌肉冷痛的地方。

照上邊說，推拿是兩種手法，可是，推和拿有連帶的關係，是分不開的。所以，有

1、單手按摩法：用一手按摩，它的方式，大指（拇指）按捺一處，食指、（第二指）中指、無名指（第四指）徐徐按摩，成一扇面形，這樣法，用於曾受微傷腫硬麻木的肌肉上，散瘀結的血，通閉的氣。

2、雙手按摩法：用兩手按摩，

方式同上，惟兩手指各按摩一處，中間距離一寸，按摩的範圍，自近及遠，順次擴大，使充血的部分舒散，氣滯的地方分解。

三、拍打法：拍打患處，給予波動的刺激，這種手法，多用於血管收縮和肌肉弛緩的地方，分述如左：



第九圖 單拍



雙拍 1. (手輕)



第十圖 雙拍 2. (手略重)

「拍」：用手平打，叫做「拍」。
方法有兩樣：

1、單拍：用三指（食指、中指、無名指）拍患病人的手臂彎（胳膊彎）、腿彎、上臂肌肚（肱二頭膊肌肌腹）小腿肌肚（腓腸肌肌腹）拍出紫塊，挑破出血，用以治痧。

2、雙拍：雙手用三指（食指、中指、無名指）拍患病人的胸背或肩膀、或腹部，拍胸背治哮喘，拍肩膀治風痹，拍腹部治肚脹。

「打」：擊打患處，叫做「打」。
方法分兩種：

展，解鬱去滯。

(2) 虛掌打：雙手手指並攏，略爲凹屈，成虛掌狀，扣打患處，激發該部的神經調節機能，恢復營養狀態，解乏蘇困。

(3) 合掌打：兩手指作鋸齒狀的聯合，擠打患處，使該部的肌肉收縮，促進循環和廢物的吸收與排泄。

環和廢物的吸收與排泄。

(4) 反掌打：兩手指略爲彎

屈，掌心向上或向裏，敲打患處，以振盪內部的氣，使它調和疏散，消除鬱滯。(按拳術手法，有六合掌，內有反掌打一手，那是用手壓下敵人的手，順勢反向敵人的耳門打出，要



第十三圖 合掌打



第十一圖 側掌打

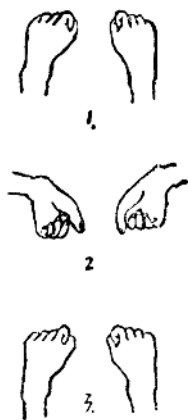


第十二圖 虛掌打

四樣：
1、掌打：用掌打有

(1) 側掌打：兩手用側掌交替輕打，僅腕骨關節作有彈性的活動，由內而外，使該部的肌肉舒

結腸（上行結腸、橫行結腸、下行結腸）



第十六圖 拳疊法

一、拳疊法：兩手握拳，拳眼相對，向外下方轉折，拳心向上，掌骨和指骨本節的關節，杵捺患處，向懷裏折疊，拳心向下，叫做『拳疊法』。這樣法，用於腹部，自胃上口（噴門）起，經過小腸（十二指腸、空腸、迴腸，）到大腸（盲腸、直腸）直腸部止，往返數週，可去積滯

四、疊法：分三種：

下，往復數次，可散氣止痛。



第十四圖 反掌打



打準、狠、快，推拿上這樣手法，是用以治病，要穩、輕、慢、慎勿誤會）

第十五圖 2、拳打：兩拳心相對，擊打背部脊骨兩旁的肌肉，用力勻適，自上而

五、摩法：有二樣：



第十八圖
旋摩法



第十七圖 股疊法

2、腰疊法：病人坐起，兩腿伸直，腰上部向下疊，疊時呼氣，還原時吸氣。這樣

法用處有二：（一）可鼓舞腸胃的蠕動，使宿食下移；（二）疊時，俯仰呼吸，能益氣固精。

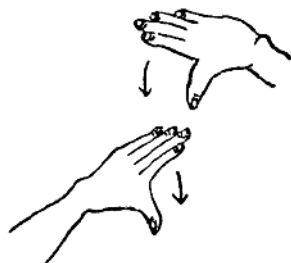
3、股疊法：醫者左手捺住病人的膝蓋，右手托住小腿，使股（大腿）向上前方折疊，並向外轉和內轉。這樣法，可減少側腹部的障礙，調整腸胃的機能。

上三法的活動，能影響內臟，使內臟起反射作用，手法要特別放輕，以免腹腔內臟在被動地位感覺疼痛。

1、旋摩法：用手指或手掌在患處旋轉研摩，叫做『旋摩法』。這樣法，用於肚臍、胳膊肘、肩膀、膝蓋、尾骶骨、踝骨等處，或受外力刺激腫脹的部分，由內而外，撿寒追風，去熱消炎，使凝滯的氣



第二十一圖 擦摩法
(3) 自左而右



第十九圖 擦摩法 (1) 自上而下



第二十二圖 擦摩法
(4) 自右而左



第二十圖 擦摩法 (2) 自下而上

血，向四圍疏散。
2、擦摩法：用一手或兩手擦摩患處，叫做『擦摩法』。正是所謂『乾浴法』。這樣法，用於腰部、腹部、前胸部、背胸部，或後頸部、顳類部、側頸部等地方，使靜脈管的血行旺盛，組織內的淋巴輸送順利，或自上而下（後頸部等處），或自下而上（腰部、背胸部），或自左而右（腹部），或自右而左（左側胸部到前胸部），徐徐擦摩，係一種傳感（傳感、見靈子術）作用，可