

百

TUINA BAIWEN TUINA BAIWEN

推

TUINA BAIWEN

金义成编著



TUINA BAIWEN

问

拿



上海中医学院出版社

推拿百问

金义成 编著



上海中医学院出版社

1221867

(沪)新登字206号

责任编辑 姚 勇

封面设计 郭伟星

推拿百问

金义成 编著

上海中医学院出版社出版发行
(上海零陵路530号 邮政编码200032)

新华书店上海发行所总经销

上海市印刷三厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张 7 字数 152 千字

1993年4月第1版 1993年4月第1次印刷

印数 1—10 000

ISBN7-81010-187-0/R·186

定价：4.10元

目 录

1. 什么叫推拿?1
2. 推拿还有哪些称谓?1
3. 推拿是怎样产生的?1
4. 推拿最早的器具是什么?1
5. 圆针和鍉针有什么用处?2
6. 最早的推拿医生是谁?2
7. 何时就有了专职推拿医生?2
8. 推拿最早的专门著作有哪些?3
9. 推拿是如何发展的?3
10. 什么时候开始推拿有了正规的教学?5
11. 现存有哪些古代的代表推拿著作?5
12. 推拿有哪些门类?5
13. 什么是一指禅推拿?6
14. 擦法推拿是怎样的?6
15. 内功推拿是什么?6
16. 什么是点穴推拿?6
17. 什么叫伤科推拿?7
18. 运动推拿是怎么回事?7
19. 何谓运气推拿?7
20. 小儿推拿与成人推拿有哪些不同?8
21. 什么是保健推拿?8

22. 臂穴推拿如何做?	8
23. 何谓足穴推拿?	8
24. 民间有哪些简易推拿方法?	9
25. 何谓捏脊疗法?	9
26. 刮痧疗法是怎么回事?	10
27. 怎样进行“点脊”?	11
28. 如何“探吐”?	11
29. 怎样“开窍”?	11
30. 什么叫抓顶法?	12
31. “条打”如何进行?	12
32. 什么是推罐疗法?	12
33. 怎样进行“抓火”治病?	13
34. 拍打疗法怎么做?	14
35. 有哪些揉药方法?	14
36. 擦药疗法常用哪些药?	15
37. 蛋在推拿中有何妙用?	16
38. 耳穴按压法是什么?	16
39. 摩腹有什么好处?	17
40. 推拿有何功用?	17
41. 推拿的适应症有哪些?	19
42. 推拿有无禁忌?	20
43. 推拿要注意哪些事项?	20
44. 对推拿中出现的异常情况如何处理?	21
45. 怎样理解中医理论体系中的唯物观?	22
46. 如何认识中医学体系中的辨证观?	22
47. 中医学的基本特点是什么?	23

48. 何谓阴阳五行?	23
49. 阴阳学说的基本内容是什么?	24
50. 阴阳学说在中医学里是怎样应用的?	25
51. 五行有哪些特性?	27
52. 怎样根据五行的特性来进行推演和归类事物的属性?	27
53. 何谓五行的相生、相克、相乘、相侮?	27
54. 五行学说在中医学的具体应用如何?	28
55. 何谓脏象学说?	30
56. 脏腑各有什么共同生理特点?	30
57. 脏象学说的主要特点是什么?	30
58. 心的主要生理功能及病证有哪些?	31
59. 肺有哪些主要生理功能及病证?	32
60. 脾的主要生理功能是什么?	34
61. 肝有哪些主要生理功能?	35
62. 肾的主要生理功能有哪些?	36
63. 胆的主要生理功能是什么? 肝与胆的主要病证有哪 些?	37
64. 胃、肠有哪些主要生理功能?	37
65. 脾、胃、肠的主要病证是什么?	39
66. 膀胱的主要生理功能是什么? 肾与膀胱有哪些主要 病证?	40
67. 三焦有何生理功能? 怎样理解“上焦如雾, 中焦如沤, 下焦如渎”?	40
68. 脑的功能是什么? 与五脏有何关系?	42
69. 女子胞有何生理功能? 与哪些因素有关?	42

70. 五脏之间的关系是什么？	43
71. 六腑之间有哪些关系？	44
72. 脏与腑之间有什么关系？	44
73. 气、血、津液是什么？	45
74. 气是怎样生成的？	45
75. 气有哪些种类？是如何分布的？	45
76. 气有哪些生理功能？	46
77. 气的运动及其运动形式是什么？	46
78. 气的病理表现有哪些？	47
79. 血是怎样生成的？	47
80. 血有哪些功能？	48
81. 血是怎样运行的？	48
82. 血有哪些病理表现？	48
83. 津液是怎样生成、输布和排泄的？	48
84. 津液的病理表现有哪些？	49
85. 气、血、津液之间有何关系？	50
86. 什么叫经络学说？	50
87. 经络学说是怎样形成的？	50
88. 经络系统有哪些主要内容？	52
89. 十二经的分布有何规律？	52
90. 十四经的走向、交接、流注规律是什么？	53
91. 经络有什么生理功能？	54
92. 手太阴肺经是怎样循行的？常用穴位有哪些？	54
93. 手阳明大肠经的循行路线和有哪些常用穴位？	56
94. 足阳明胃经的循行路线和常用穴位有哪些？	57
95. 足太阴脾经是如何循行的？有哪些常用穴位？	59

96. 手少阴心经是怎样循行的? 常用穴位有哪些?61
97. 手太阳小肠经的循行路线和有哪些常用穴位?61
98. 足太阳膀胱经的循行路线及常用穴位是什么?64
99. 足少阴肾经是怎样循行的? 有哪些常用穴位?65
100. 手厥阴心包经的循行路线和常用穴位有哪些?68
101. 手少阳三焦经是如何循行的? 其常用穴位是什么? ...69
102. 足少阳胆经是怎样循行的? 有哪些常用穴位?69
103. 足厥阴肝经的循行路线和常用穴位是哪些?72
104. 任、督、冲、带的循行和常用穴位是什么?74
105. 有哪些常用的经外奇穴?77
106. 何谓十二经筋? 有什么生理功能?78
107. 什么叫十二皮部? 有何功用?78
108. 穴位的基本概念是什么?79
109. 取穴的方法有哪些?80
110. 选穴和配穴有哪些原则?81
111. 何谓推拿特定穴?81
112. 推拿特定穴有什么特点?81
113. 推拿特定穴有哪些选穴原则?82
114. 头面颈项部有哪些常用推拿特定穴?82
115. 胸腹部常用推拿特定穴有哪些?83
116. 有哪些常用推拿特定穴位于腰背部?84
117. 上部有哪些常用推拿特定穴?84
118. 有哪些常用推拿特定穴位于下部?88
119. 什么叫病因?88
120. 何谓六淫? 六淫的致病特点及临床表现有哪些?89
121. 什么是疫病? 疫病致病有何特点?90

122. 何谓七情? 七情致病有何特点及表现?	91
123. 不内外因的致病特点和临床表现有哪些?	91
124. 何谓痰饮、瘀血? 痰饮和瘀血的临床表现是什么? ...	92
125. 中医学中有哪几种主要治则? 具体内容是什么?	93
126. 什么叫治法? 常用治法有哪些?	96
127. 什么是推拿手法?	97
128. 推拿手法有什么意义?	97
129. 为什么要锻炼手法? 怎样进行锻炼?	97
130. 推拿手法的要求是什么?	98
131. 什么是按法? 按法有哪几种? 各有何要求?	98
132. 什么叫摩法? 动作要领有哪些?	101
133. 何谓一指禅推法? 动作要领是什么? 用时有何变化?	101
134. 推法有哪几种? 各有何特点?	103
135. 何谓拿法? 几种拿法如何应用?	106
136. 怎样作擦法?	107
137. 什么叫击法? 击法有哪几种? 各有何要求?	108
138. 桑枝棒如何制作?	112
139. 揉法有哪几种? 各有何特点?	112
140. 何谓滚法? 动作要领是什么?	114
141. 什么是捏法? 怎样进行捏脊?	115
142. 抹法分哪几种? 怎样进行操作?	116
143. 什么叫摇法? 怎么进行操作? 要注意哪些问题? ...	117
144. 何谓扳法? 如何进行? 注意事项有哪些?	123
145. 什么是捻法?	129
146. 搓法是怎样进行操作的?	129

147. 抖法是如何进行操作的？	130
148. 怎样使用背法？	131
149. 何谓拔伸法？怎样进行操作？	131
150. 怎样进行腰部踩跷法？	134
151. 什么叫做推压按摩法？	135
152. 何谓穴位压痛诊断法？	135
153. 推拿医生为什么要练功？	135
154. 练功有什么基本要求？	136
155. 何谓易筋经？有何特点和要求？	137
156. 怎样练韦驮献杵？	138
157. 摘星换斗如何练？	139
158. 如何练倒拽九牛尾？	140
159. 出爪亮翅怎样练？	141
160. 怎样练九鬼拔马刀？	141
161. 三盘落地如何练？	142
162. 如何练青龙探爪？	143
163. 卧虎扑食怎样练？	143
164. 怎样练打躬势？	144
165. 工尾势如何练？	144
166. 少林内功有何特点和要求？	145
167. 少林内功常练的裆势有哪些？	145
168. 少林内功中有哪些常练功势？	146
169. 落枕是怎样引起的？诊断要点是什么？如何进行 推拿治疗？	149
170. 何谓颈椎病？其病因病理是什么？	150
171. 怎样诊断颈椎病？要进行哪些鉴别？	150

172. 颈椎病的推拿方法是什么?152
173. 什么叫做漏肩风? 漏肩风是怎样形成的?152
174. 漏肩风有哪些临床表现? 怎样进行推拿治疗?153
175. 肱骨外上髁炎的诊断要点是什么? 与肱骨内上髁炎、
尺骨鹰嘴滑囊炎有何区别? 如何进行推拿治疗? ...155
176. 狭窄性腱鞘炎的诊断要点有哪些? 推拿治疗方法是
什么?155
177. 腱鞘囊肿的诊断要点是什么? 怎样进行推拿治疗?
.....156
178. 怎样诊断和鉴别腕关节扭伤? 如何进行推拿治疗?
.....157
179. 指间关节扭伤的诊断要点有哪些? 推拿治疗方法是
什么?158
180. 膝关节扭伤的诊断要点是什么?159
181. 膝关节扭伤的推拿治疗方法是什么?160
182. 踝关节扭伤的诊断要点是哪些? 推拿方法是什么?
.....161
183. 胸肋进伤的诊断要点是什么? 怎样进行推拿治疗?
.....161
184. 如何诊断急性腰扭伤? 推拿治疗方法是什么?162
185. 慢性腰肌劳损的临床特征是什么? 怎样进行推拿
治疗?163
186. 腰椎间盘突出是怎么回事?164
187. 腰椎间盘突出症的临床表现及诊断要点是什么?
如何进行鉴别诊断?165
188. 推拿治疗腰椎间盘突出的方法是什么?166

- 189.坐骨神经痛有哪些诊断要点?如何进行推拿治疗?
.....167
- 190.腰椎后关节紊乱症有什么诊断要点?推拿治疗的
方法是什么?167
- 191.胸椎后关节紊乱症怎样进行推拿?168
- 192.脊柱骨关节炎的诊断要点是什么?推拿治疗用哪些
方法?169
- 193.类风湿性关节炎与强直性脊椎炎的临床表现有何
不同?怎样进行推拿治疗?170
- 194.头痛怎样进行推拿?171
- 195.失眠的推拿方法有哪些?173
- 196.面瘫的诊断要点是什么?怎样作推拿治疗?174
- 197.高血压病的病因病理及诊断要点有哪些?怎样进行
推拿治疗?175
- 198.中风后遗症的诊断要点是什么?如何进行推拿?176
- 199.感冒的临床表现和推拿方法是什么?177
- 200.如何诊断和治疗慢性支气管炎?177
- 201.胃脘痛的诊断要点和推拿方法是什么?178
- 202.慢性腹泻的推拿治疗方法是怎样的?179
- 203.推拿治疗便秘的方法是什么?179
- 204.中暑的诊断要点和推拿方法是哪些?179
- 205.多发性神经炎的诊断要点是什么?如何进行推拿
治疗?180
- 206.感染性多发性神经根炎有哪些诊断要点?如何进行
鉴别?推拿治疗方法是什么?181
- 207.什么叫闭经?是怎样引起的?有何临床表现?怎样

进行推拿治疗?	182
208. 痛经的病因病理及临床表现是什么?怎样进行推拿 治疗?	183
209. 妊娠呕吐的诊断要点及推拿方法是什么?	184
210. 什么叫滞产? 推拿治疗方法有哪些?	184
211. 急性乳腺炎的诊断要点和推拿治疗方法是什么? ...	185
212. 慢性鼻炎的诊断要点和推拿治疗方法有哪些?	185
213. 慢性咽、喉炎有哪些诊断要点?怎样进行推拿治疗?	186
214. 小儿发热的病因病理是什么?	187
215. 对小儿发热如何进行辨证?	187
216. 小儿发热如何进行推拿治疗?	188
217. 小儿哮喘是怎样发生的?	188
218. 小儿哮喘有哪些临床表现?	189
219. 小儿哮喘如何进行推拿治疗?	190
220. 引起小儿咳嗽的原因是什么?	190
221. 小儿外感咳嗽的诊断要点有哪些? 如何进行辨证?	191
222. 对小儿外感咳嗽怎样进行推拿治疗?	191
223. 婴儿泄泻的病因病理是哪些?	191
224. 婴儿泄泻的诊断要点是什么? 如何进行辨证?	192
225. 推拿治疗婴儿泄泻的方法是什么?	193
226. 引起小儿呕吐的原因有哪些?	194
227. 对小儿呕吐如何进行辨证?	194
228. 对小儿呕吐怎样做推拿治疗?	194
229. 小儿便秘辨证和推拿方法是什么?	195

230. 疳积是怎样产生的? 如何进行辨证和推拿治疗? ...	195
231. 导致夜啼的原因有哪些? 怎样辨证?	196
232. 推拿治疗夜啼的方法是什么?	197
233. 何谓“惊风八候”? 怎样分辨急、慢惊风? 其治疗 方法有何不同?	197
234. 形成遗尿有哪些原因?	198
235. 对遗尿怎样进行辨证?	199
236. 推拿治疗遗尿的方法是什么?	199
237. 癍闭有哪些表现? 如何进行推拿治疗?	200
238. 对脱肛如何辨证? 怎样作推拿治疗?	200
239. 共转性斜视有哪些诊断要点? 推拿方法是什么? ...	200
240. 先天性肌性斜颈的形成原因有哪些?	201
241. 先天性肌性斜颈的诊断要点是什么?	201
242. 对先天性肌性斜颈如何作推拿治疗?	202
243. 小儿桡骨头半脱位的原因和临床表现有哪些? 怎样进行推拿复位?	202
244. 髋关节滑囊炎的发生原因与临床表现是什么? 用什 么方法作推拿治疗?	203
245. 臀肌牵缩有些什么诊断要点?	204
246. 用什么推拿方法治疗臀肌牵缩?	204
247. 怎样进行胸外心脏按摩术?	204
248. 什么是推拿麻醉?	205
249. 药摩是怎么回事?	205
后语	207

1. 什么叫推拿?

推拿是以中医基础理论为指导,以推拿手法刺激人体经穴,通过经络、穴位,由外达内,达到以防治疾病为主要目的的整体疗法。因此,推拿和针灸、药熨、浴法等等同属于中医外治法。

推拿学是研究、阐述推拿疗法的源流、适应范围、手法、练功、临床应用及其原理的一门学科。

2. 推拿还有哪些称谓?

推拿又称乔摩(乔通跻,故也称之为跻摩),按摩,见《灵枢》;桥引,案扞,案抃,见《史记·扁鹊仓公列传》;按跻,见《素问》;折枝,见《孟子·梁惠王》;背臧,见《庄子·外物》。推拿一名始见于明代。

3. 推拿是怎样产生的?

在远古时代,人类常因挨饿受冻、肢体损伤、食生啖凉而发生种种病痛。当有了病痛时,人们会自然地去用手按揉、抚摩痛处,经过按摩以后,发现能减少和消除某些病痛。这些自发的动作,就成为推拿疗法的萌芽。

4. 推拿最早的器具是什么?

国内外有关推拿按摩的器具很多,且随着科技的进步越来越好,但最早的推拿器具却是原始的砭石。

原始时代,砭石不仅仅是用于“刺”穴,还用于按摩。如

1964年在湖南益阳桃博战国墓就出土了一件用于按摩的砭石，该砭石为卵圆形，其凹槽中可纳一手指指腹。此外，在河南新郑县郑韩故城遗址还发现一枚砭石和《黄帝内经》中记载的圆针相似。

5. 圆针和鍉针有什么用处？

圆针和鍉针为推拿器具，在《灵枢·九针》中均有记载。圆针长一寸六分，针体细小而尖微大圆利，用于按摩痈肿、痹症。鍉针长三寸半，针体粗大，尖如黍粟，圆而微尖，用于按压经脉，导气和血。

6. 最早的推拿医生是谁？

《史记·扁鹊仓公列传》中说：“上古之时，医有俞跗，治病不以汤液醴酒，（而用）铍石、拔引、案扞、毒熨。”上古并无俞姓，俞通愈，跗通拊。所以俞跗，就是在这位跗医生名前冠以俞（愈）字，以形容其愈疾之术高超。俞跗，有说是黄帝之臣，有说是殷王武丁时期的人。他可能是最早的推拿医生。

7. 何时就有了专职推拿医生？

在殷代就有了专职按摩医生，这可以从殷墟甲骨文和有关卜辞中得到证明。例如：“丁酉卜，争贞：乎（呼）媯疔？克？乎（呼）媯疔，克？贞：乎（呼）媯疔，克？”（《乙》2244）。这一对贞在反复卜问：招呼媯来按摩，能见效吗？媯很可能就是一位专职从事按摩的女医生。

8. 推拿最早的专门著作有哪些？

据《汉书·艺文志》记载，推拿的专门著作是《黄帝岐伯按摩》十卷。此外，如果俞拊是一位按摩术高明的医生，那末《汉书·艺文志》中记载的《泰始黄帝扁鹊俞拊方》二十三卷也属最早的推拿专门著作。

9. 推拿是如何发展的？

早在上古之时，推拿已是医疗和保健的方法，甲骨文中的殷、抚、医等字，就形象地说明用手按摩腹部以治病。“醫”字中“匚”就表意为按摩。

《黄帝内经》中指出推拿的起源、器具、适应证以及推拿禁忌、推拿手法及作用等等。1973年在长沙出土的帛书《五十二病方》内记载有推拿治疗癰闭、小儿瘰疬等方法。同时出土的帛图对研究推拿练功也有很大的参考价值。《史记·扁鹊仓公列传》中载有扁鹊用推拿和其他中医疗法配合以抢救赵太子“尸厥”的故事。

汉代，药物和方剂学方面的进步也反映在药物应用和推拿的结合中。如1972年从甘肃武威出土的汉墓葬品木简中有“治千金膏药方”。又如《扁鹊仓公列传》中，记载了汉代淳于意用寒水推头，以治疗头痛、身热、烦懣。后汉张仲景在《金匱要略》中指出膏摩可以养生及防止外邪内传，介绍了救治自缢死的推拿方法，这种方法类同现在的胸外心脏按摩和人工呼吸法。华佗倡导的五禽戏也是一种与推拿练功有关的健身法。

两晋时期的养生论著中，有很多关于保健推拿的方法，使推拿成为养生学的一个方面。此外，《肘后备急方》中有指