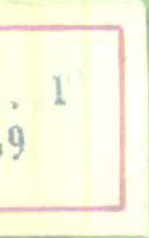


# 推拿按摩治疗疾病集萃

赵五辈 编著



新时



样 本 库

# 推拿按摩治疗疾病集萃

赵五肇 编著



新 时 代 出 版 社

1203798

(京)新登字105号

313026  
内 容 简 介

本书对近20年来国内推拿按摩诸家的50余部专科书籍、有关杂志和国内资料汇编之治疗精华，经过整理、归纳，结合笔者临床推拿治疗的经验编写而成。全书共分四部分：第一部分为绪论，简要介绍推拿按摩的发展简史；第二部分为推拿按摩常用基础手法；第三部分为本书的核心部分，主要介绍60种常见病的病因、发病机理、症状、体征，以及笔者的推拿治疗方法，注意事项，并附有按语，还精选集录了诸家推拿按摩治疗疾病的方法；第四部分为十二经脉及任督二脉取穴图。

可供推拿按摩专业人员、医科院校学生和推拿按摩爱好者应用参考。

**推拿按摩治疗疾病集萃**

赵五辈 编著

责任编辑 张大观

\*

**新时代出版社出版发行**

(北京市海淀区紫竹院南路23号)

(邮政编码 100044)

新华书店经售

国防工业出版社印刷厂印装

\*

787×1092毫米 32开本 7印张 150千字

1992年5月第1版 1992年5月北京第1次印刷

印数：0001—6500册

---

ISBN 7-5042-0140-5/R·8 定价：6.05元

## 前 言

推拿按摩疗法是祖国医学的重要组成部分，在我国具有悠久的历史，是劳动人民长期以来与疾病作斗争的重要手段之一。它易于掌握，操作简单，又不受场地限制，既安全、经济又疗效独特，深受劳动人民的欢迎。

在推拿按摩疗法的发展过程中，由于历史的原因，形成了众多流派，而不同流派之手法以及治疗方法，又各具特色，如能打破派别界线，融各家之所长，并加以整理、归纳汇编成册，则可促进推拿按摩事业的发展，此乃本书之根本所在。

为了便于理解和应用，本书尽可能的深入浅出地阐述了60种常见病的病因、症状、体征，以及笔者临床推拿方法、体会，并将诸家经过临床实践、行之有效的推拿按摩治疗疾病方法加以整理和归纳，书中还附有插图56幅。为了适应初学者的需要，本书介绍了15种常用基础手法，附录中有十二经脉、任督二脉，以供练习时参考。

本书的手法治疗集录，系诸家推拿按摩治疗相应疾病手法荟萃，这里谨向原著者表示感谢。

本书承蒙中国传统医学手法研究会理事长、中国中医研究院广安门医院主任医师李祖谟教授审阅，提出了许多宝贵意见，为此深表感激。

本书在编写过程中，承蒙国防科工委后勤部、国防工业出版社以及本院的首长和同志们的关怀、支持和鼓励，曾得到阎秀林副主任医师、王金田主治医师以及高清萍、张玄武、

王岚等同志的帮助和支持，本书插图由许广福同志绘制，谨此一并致谢。

由于本人业务水平以及编写经验不足，书中缺点、错误之处在所难免，敬祈广大读者批评指正。

编著者

1991年4月于

国防科工委兴城疗养院

## 凡 例

本书在叙述每种疾病的过程中均分为五个部分。

(一)〔概说〕：主要介绍与所述疾病有关的解剖、病因、发病机理、临床主要表现等。

(二)〔推拿处方〕：介绍所述疾病的推拿治疗原则，以及笔者的推拿治疗方法。

(三)〔注意事项〕：介绍术者和病人在治疗期间应注意的问题。

(四)〔按语〕：介绍所述疾病的推拿治疗效果；推拿治疗所述疾病的主要部位、手法，或关键性推拿手法等。

(五)〔手法治疗集录〕：以推拿按摩专著为主要资料来源，有关的书籍、杂志和国内资料汇编为补充，针对所述疾病择其推拿按摩治疗疾病之精华。为了便于读者查找原著，将书后所附主要参考文献序号作为全书名的标记。如文献〔1〕，即：上海中医学院编．中医推拿学．又如文献〔7〕，即：贾立惠，贾兆祥编著．点穴疗法。

## 目 录

|                 |    |
|-----------------|----|
| 绪论              | 1  |
| 第一章 推拿按摩常用基础手法  | 3  |
| 第二章 运动系统疾病      | 21 |
| 第一节 落枕          | 21 |
| 第二节 颈椎病         | 25 |
| 第三节 小儿先天性肌性斜颈   | 32 |
| 第四节 颞下颌关节功能紊乱症  | 35 |
| 第五节 肩关节周围炎      | 36 |
| 第六节 肩部扭挫伤       | 42 |
| 第七节 肱骨外上髁炎      | 45 |
| 第八节 肘关节扭挫伤      | 48 |
| 第九节 桡骨小头半脱位     | 51 |
| 第十节 腕关节扭挫伤      | 53 |
| 第十一节 腱鞘囊肿       | 56 |
| 第十二节 桡骨茎突狭窄性腱鞘炎 | 58 |
| 第十三节 指间关节扭挫伤    | 61 |
| 第十四节 胸胁迸伤       | 62 |
| 第十五节 胸椎小关节紊乱症   | 65 |
| 第十六节 背肌筋膜炎      | 69 |
| 第十七节 肋软骨炎       | 71 |
| 第十八节 第三腰椎横突综合征  | 72 |
| 第十九节 急性腰扭伤      | 75 |
| 第二十节 慢性腰肌劳损     | 80 |
| 第二十一节 退行性脊椎炎    | 82 |

## V

|       |              |     |
|-------|--------------|-----|
| 第二十二节 | 棘上、棘间韧带损伤    | 85  |
| 第二十三节 | 腰椎间盘突出症      | 88  |
| 第二十四节 | 腰椎后关节紊乱症     | 97  |
| 第二十五节 | 腰椎后关节滑膜嵌顿    | 100 |
| 第二十六节 | 腰椎椎管狭窄症      | 103 |
| 第二十七节 | 椎弓峡部不连与隐性脊柱裂 | 105 |
| 第二十八节 | 骶髂关节扭伤(半脱位)  | 107 |
| 第二十九节 | 梨状肌综合征       | 112 |
| 第三十节  | 股内收肌损伤       | 115 |
| 第三十一节 | 膝关节半月板损伤     | 117 |
| 第三十二节 | 膝关节侧副韧带损伤    | 121 |
| 第三十三节 | 腓肠肌痉挛        | 124 |
| 第三十四节 | 踝关节扭伤        | 125 |
| 第三章   | 神经系统疾病       | 129 |
| 第一节   | 周围性面神经麻痹     | 129 |
| 第二节   | 神经衰弱         | 132 |
| 第三节   | 三叉神经痛        | 135 |
| 第四节   | 肋间神经痛        | 137 |
| 第五节   | 偏瘫           | 139 |
| 第六节   | 截瘫           | 142 |
| 第七节   | 臀上皮神经炎       | 145 |
| 第八节   | 坐骨神经痛        | 148 |
| 第九节   | 股外侧皮神经炎      | 151 |
| 第四章   | 消化系统疾病       | 153 |
| 第一节   | 胃下垂          | 153 |
| 第二节   | 胃脘痛          | 156 |
| 第三节   | 便秘           | 158 |
| 第四节   | 泄泻           | 161 |
| 第五节   | 胆绞痛          | 163 |



|                    |     |
|--------------------|-----|
| 第五章 妇科疾病 .....     | 166 |
| 第一节 痛经 .....       | 166 |
| 第二节 闭经 .....       | 169 |
| 第六章 其他疾病 .....     | 172 |
| 第一节 头痛 .....       | 172 |
| 第二节 感冒 .....       | 175 |
| 第三节 近视眼 .....      | 177 |
| 第四节 膈肌痉挛 .....     | 179 |
| 第五节 高血压病 .....     | 182 |
| 第六节 心绞痛 .....      | 185 |
| 第七节 阳痿 .....       | 187 |
| 第八节 类风湿性关节炎 .....  | 190 |
| 第九节 强直性脊椎炎 .....   | 192 |
| 第十节 急性乳腺炎 .....    | 195 |
| 附图 十二经脉及任督二脉 ..... | 199 |
| 主要参考文献 .....       | 212 |

## 绪 论

推拿按摩疗法，是运用不同的推拿按摩手法，作用在机体的一定体表部位或穴位上产生刺激，达到预防和治疗疾病目的的一种方法。

推拿按摩疗法，是一种最古老的治疗疾病的方法，可以说，自从有了人类就有了推拿按摩，那时只不过比较简单罢了。远古时期，当人体的某一部位出现伤痛或患有疾病时，由于机体的本能作用，不自觉地去抚摸痛处，发现疼痛得到了消除或有不同程度的减轻，从而认识到了抚摸的作用。人类这种最原始的本能动作，便是推拿按摩疗法的起源。随着人类的不断进步，经过历代医家的不断继承、挖掘、探索和发展，形成了推拿按摩疗法。

早在春秋战国时期，推拿按摩已在医疗中广为应用。战国时期的民间医生扁鹊，运用按摩、针灸，成功地抢救了尸厥病人。我国现存最早的医著《黄帝内经》，成书于秦汉时期，其中就有了按摩的记载。我国的第一部按摩专著《黄帝歧伯按摩十卷》（已佚），也是成书于秦汉时期。1973年在长沙马王堆出土的西汉帛画《导引图》中，有44种导引姿势，其中有按腰、捶背、抚胸等动作，并注明了各种动作所防治的疾病。

魏、晋、隋、唐时期，推拿按摩有了较迅速的发展，不仅设有按摩专科、按摩博士，还有《按摩经导引经十卷》（已佚）等书籍面世，而且手法的种类也比较丰富，如新创了搓、抖、

捻、揉、滚、缠六法，自我按摩十分盛行，并开展了初步的教学工作。

宋、金、元时期，推拿按摩的应用更为广泛，如宋代医生庞安时，用按摩方法进行催产，《儒门事亲》中提出了按摩有解表发汗的作用；《圣济总录》除分析了单独手法的作用外，还介绍了运用按摩治疗内科的疾病。

明代，是推拿按摩史上复兴和发展的时期，民间医生比较活跃，不少专著相继面世，如《小儿按摩经》、《小儿推拿秘旨》、《小儿推拿秘诀》、《推拿仙术》等，其中《小儿按摩经》是目前知道的最早的小儿推拿专著，为小儿推拿的发展奠定了基础。

清代，政府虽不重视，但在明代发展的基础上，推拿按摩在民间仍继续盛行，在此期间又有《推拿广意》、《幼科铁镜》、《厘正按摩要术》等20余部专著面世。

纵观推拿按摩的发展历史，几经荣衰，有时濒于湮灭，只流传于民间，但由于它的疗效独特，而且还具有安全、经济、简便之特点，深受劳动人民的欢迎。

新中国成立后，党中央十分关心和重视中医学的发展，制定了切实可行的相应政策，实事求是的、正确地评价了中医学的科学性和对中国人民乃至世界人民的健康事业所作出的巨大贡献。推拿按摩事业在党的亲切关怀下也迅速发展，一些医学院校增设了推拿按摩系，培养、造就了一批批专业人才，使推拿按摩队伍不断扩大，全国各地的推拿按摩学会等组织相继成立，打破了门派之别和单一的以师带徒传授方式以及互不交流的局面。深信，祖国这一古老的传统医术，将会更加闪现出它灿烂的光辉，以崭新的姿态造福于中国和世界人民。

# 第一章 推拿按摩常用基础手法

## 一、按法

用一手拇指指腹或掌根部着力于体表的一定部位或穴位上，逐渐垂直向下用力，称为按法。

### (一) 动作要领

用力方向要垂直向下，由轻到重缓慢施术，当达到所需压力时，停留片刻；本法动作与压法同，但比压法用力小。

### (二) 分类及临床应用

1. 拇指按法：用一手拇指指腹着力于体表的一定部位或穴位上，逐渐垂直向下用力（图1-1），本法适用于全身各部位，临床上常与揉法结合使用，组成揉按复合手法。

2. 掌根按法：用手掌掌根部着力于体表的一定部位上，逐渐垂直向下用力（图1-2）；本法多用于背部、腰骶部及下肢。

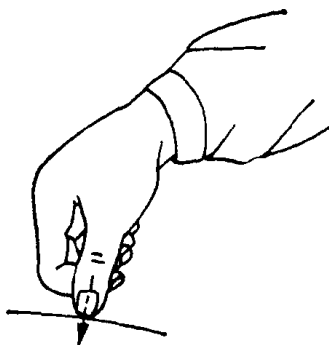


图1-1 拇指按法

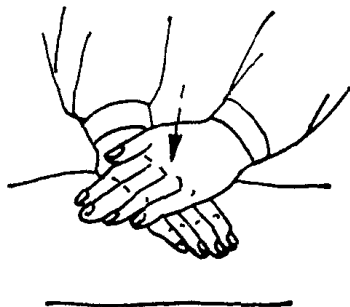


图1-2 掌根按法

## 二、摩法

用指腹或全手掌附着于体表的施治部位上，沿顺时针或逆时针方向作轻缓的环形移动，称为摩法。

### （一）动作要领

沉肩、屈肘，掌指关节自然放松，以腕关节为主动带动前臂施术；动作要徐缓，用力要轻柔而均匀，动作与揉法相似，但比揉法用力要小，与施治部位皮肤有摩擦。

### （二）分类及临床应用

1. 拇指摩法：用拇指指腹附着于体表的施治部位上，沿顺时针或逆时针方向作轻缓的环形移动（图1-3），本法适用于头面部、手足部及面积较小的施治部位。

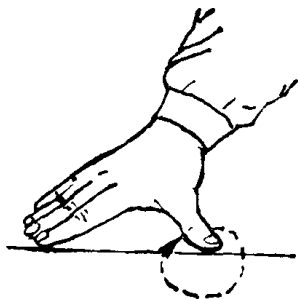


图1-3 拇指摩法

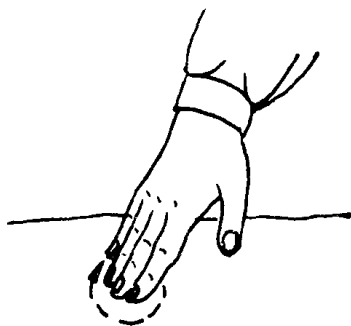


图1-4 四指摩法

2. 四指摩法：用四指指腹附着于体表的施治部位上，沿顺时针或逆时针方向作轻缓的环形移动（图1-4），本法适用于腹部及头部。

3. 掌摩法：用全手掌附着于体表的施治部位上，沿顺时

针或逆时针方向作轻缓的环形移动（图1-5）；本法多适用于腹部。

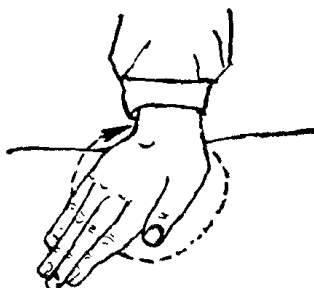


图1-5 掌摩法

### 三、推法

用拇指指腹或掌根部着力于体表的施治部位上稍施压力，沿直线向前作速度均匀的推动，称为推法。

#### （一）动作要领

沉肩、屈肘，将力集中于拇指指腹或掌根部。用力及速度要均匀。本法动作与抚法、擦法相似；与抚法比较，虽操作速度基本同，但用力稍重，力量深透；与擦法比较，本法的操作速度慢，且用力稍重。

#### （二）分类及临床应用

1. 拇指推法：用一手或双手拇指指腹着力于体表的施治部位上稍施压力，向前沿直线作速度均匀的推动（图1-6）；本法适用于全身各部位。

2. 掌根推法：用一手或双手掌根部着力于体表的施治部位上稍施压力，沿直线向前作速度均匀的推动（图1-7）；本法多用于肌肉较发达的部位，如背部、腰骶部和臀部等。

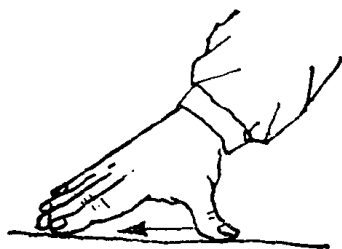


图1-6 拇指推法

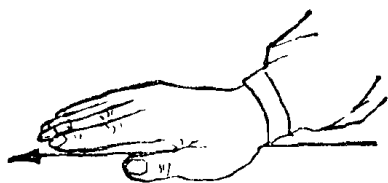


图1-7 掌根推法

#### 四、拿法

用一手拇指与其余四指在一定部位或穴位上进行对称性用力拿取、放松，称为拿法。

##### （一）动作要领

拿法之动作形如拿物；沉肩、屈肘，腕关节放松，用手指指腹着力，拇指与其余手指用力大小相等，方向相反，一拿一松连续不断，动作要灵活，力量要深透。

##### （二）分类及临床应用

1. 二指拿法：用一手拇指与食指对称用力拿取一定部



图1-8 二指拿法



图1-9 五指拿法

位或穴位（图1-8）：常用此法拿两侧风池穴、跟腱等。

2. 五指拿法：用一手或双手拇指与其余四指对称用力，拿取一定部位或穴位（图1-9），本法多用于颈部和四肢。

## 五、揉法

用指腹、掌根、前臂或肘尖部着力于体表的一定部位或穴位上，沿顺时针或逆时针方向进行环形揉动，称为揉法。

### （一）动作要领

揉法与摩法的动作相似，但比摩法用力稍重；术者的指、掌等部位与施治部位皮肤无摩擦（仅在移动时有摩擦），主要带动施治部位的皮下组织。

### （二）分类及临床应用

1. 拇指揉法：用拇指指腹着力于一定部位或穴位上作环形揉动（图1-10）；本法适用于全身各部位。

2. 掌根揉法：用一手掌根部着力于施治部位上进行环





(1)



(2)

图1-10 拇指揉法

形揉动 (图1-11); 本法适用于肩背部、腰骶部、臀部和四肢。

3. 小鱼际揉法: 用一手小鱼际着力于施治部位上进行环形揉动 (图1-12); 本法适用于头面、颈肩、腰背、胸腹部及四肢。