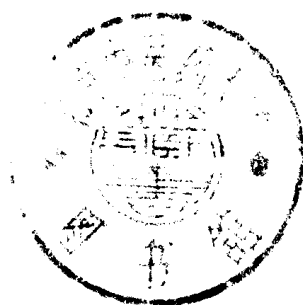


# 新编推拿图说

张义炯 张 梅 陈朝晖 编著  
许红海 绘图



0152842

安徽科学技术出版社

0152842

## 编 者 的 话

1990年出版的《自学推拿图说》一书在全国发行后，受到广大读者的喜爱与好评，连续印刷4次，发行5万多册。为了满足许多读者的来信需求，特将该书充实修订，改名为《新编推拿图说》。

本书为推拿医学普及读物，语言流畅，通俗易懂，内容新颖，简明扼要。对于难懂的中医术语和医古文一般不引用。全书围绕“自学推拿”做文章，常见病的检查诊断及基础医学部分，因有专书论述，故从简。

推拿所有手法都以“力”的形式作用于人体。本书的手法分类用“手法力作用在人体的不同物理性能”作为统一标准，即所有推拿手法，不论其操作姿势如何，皆能归其类、安其所，澄清了手法概念与名称的混乱，也避免了手法的派别之争。本书前六章以介绍推拿基础知识、基本手法为主，其中基本手法46种，运动关节类手法122种，部位性手法123种，神经干刺激点常用手法34种，小儿推拿手法87种，计412种手法。手法插图均以箭头表示运力方向，而使手法成为动态。图形姿势和手法的着力点，也力求准确、清晰、美观，使人易懂易学，学能致用。在搜集整理手法过程中，不拘流派，不拘源自正统与非正统，不拘书本与民间，无论何种手法，只要能治病又无副作用者，即可被选入编。本书能有如此多的手法，正是遵此精神的结果。学会了推拿手法，不等于就是合格的推拿医生，关键要把所学到的各种手法有针对性地、合理地运用于临床。要做到这一点，除了具有一定的医学基础知识和推拿常见病的检查诊断技能外，还必须掌握手法运用中的众多难题，如手法的选择、推拿刺激量、手法的运力技巧、着力点的运用、推拿处方的拟订，等等；另外，还要掌握推拿适应病证范围内的常见病推拿处方。为此，本书特编写第七章手法运用技巧、第八章成人常见病推拿处方和第九章小儿常见病推拿处方。某些未能入编的推拿适应病证，读者可参阅第七章中“手法的选择”和“推拿处方的拟订”，自拟推拿处方。

我从事推拿临床、教学和科研已逾35年，此书是我数十年的推拿经验总结。1991年初，我被卫生部选派出国。在国外行医4年中，我深刻体会到中国推拿术倍受世界各国人民的欢迎。中国的推拿医生多数技术精良，也想走向世界，但是目前面临的最大困难是现代医学知识和外语水平普遍较低。在国外只有过硬的推拿技术而没有相当水平的现代医学知识，是无法开展医疗工作的，就是在国内行医也会困难重重。因此，本书在编写过程中，既注意了继承与弘扬我国传统的中医理论及推拿医术，又注意了融合现代医学知识。

由于本人学识不逮，书中疏误恐难免，诚望广大读者批评指正。

张义炯

# 目 录

|                                  |           |
|----------------------------------|-----------|
| <b>第一章 推拿基础知识 .....</b>          | <b>1</b>  |
| <b>第一节 推拿的概念及学习推拿的基本要求 .....</b> | <b>1</b>  |
| 一、推拿与推拿手法的概念 .....               | 1         |
| 二、手法的大致分类 .....                  | 1         |
| 三、学习手法的基本要求 .....                | 1         |
| 四、运用手法的基本要求 .....                | 2         |
| <b>第二节 推拿适应病证与禁忌病证 .....</b>     | <b>3</b>  |
| 一、推拿的适应病证 .....                  | 3         |
| 二、推拿的禁忌病证 .....                  | 3         |
| 三、推拿适应病证与禁忌病证的辨证 .....           | 4         |
| <b>第三节 推拿介质及应用 .....</b>         | <b>4</b>  |
| 一、介质的分类 .....                    | 4         |
| 二、使用介质的注意事项 .....                | 6         |
| <b>第四节 与推拿有关的体表解剖 .....</b>      | <b>7</b>  |
| 一、头部 .....                       | 8         |
| 二、颈部 .....                       | 11        |
| 三、躯干部 .....                      | 12        |
| 四、上肢部 .....                      | 25        |
| 五、下肢部 .....                      | 28        |
| <b>第五节 十四经分布和常用俞穴 .....</b>      | <b>33</b> |
| (一) 十四经循行线路与主治 .....             | 33        |
| (二) 十四经循环流注及分布规律 .....           | 39        |
| (三) 十四经常用俞穴 .....                | 40        |
| (四) 脏腑募俞穴与经外奇穴 .....             | 49        |
| <b>第六节 敏感点与病痛反应点及其临床意义 .....</b> | <b>51</b> |
| 一、敏感点及其临床意义 .....                | 51        |
| 二、病痛反应点及其临床意义 .....              | 57        |
| <b>第二章 推拿的基本手法 .....</b>         | <b>60</b> |
| <b>第一节 摩擦类推拿的基本手法 .....</b>      | <b>60</b> |
| (一) 推法 .....                     | 60        |
| (二) 擦法 .....                     | 61        |
| (三) 摩法 .....                     | 61        |
| (四) 抹法 .....                     | 62        |

|                        |     |
|------------------------|-----|
| 第二节 揉动类推拿的基本手法 .....   | 62  |
| (一) 揉法 .....           | 62  |
| (二) 一指禅法 .....         | 64  |
| (三) 揉法 .....           | 65  |
| (四) 弹拨法 .....          | 68  |
| (五) 搓法 .....           | 69  |
| 第三节 挤压类推拿的基本手法 .....   | 69  |
| (一) 点法 .....           | 69  |
| (二) 按法 .....           | 71  |
| (三) 挤压法 .....          | 73  |
| 第四节 提拿类推拿的基本手法 .....   | 76  |
| (一) 拿法 .....           | 76  |
| (二) 拧法 .....           | 77  |
| (三) 弹筋法 .....          | 77  |
| (四) 捏脊法 .....          | 78  |
| 第五节 叩击类推拿的基本手法 .....   | 80  |
| (一) 叩法 .....           | 80  |
| (二) 拍击法 .....          | 85  |
| (三) 捶法 .....           | 85  |
| (四) 打法 .....           | 86  |
| 第六节 运气推拿类基本手法 .....    | 89  |
| (一) 气功推拿 .....         | 89  |
| (二) 振法 .....           | 89  |
| (三) 抖法 .....           | 90  |
| 第三章 运动关节类推拿的基本手法 ..... | 92  |
| 第一节 颈椎关节的运动手法 .....    | 93  |
| (一) 颈椎旋转法 .....        | 93  |
| (二) 颈椎屈法与摇法 .....      | 97  |
| (三) 颈椎牵引法 .....        | 99  |
| 第二节 腰椎关节的运动手法 .....    | 103 |
| (一) 腰椎旋转法 .....        | 103 |
| (二) 摇腰法 .....          | 109 |
| (三) 屈腰法 .....          | 112 |
| (四) 牵腰法 .....          | 121 |
| 附 腰椎机械牵引 .....         | 125 |
| 第三节 肩关节的运动手法 .....     | 128 |
| (一) 旋肩法 .....          | 128 |
| (二) 摇肩法 .....          | 129 |
| (三) 屈肩法 .....          | 133 |

|                          |     |
|--------------------------|-----|
| (四) 牵肩法 .....            | 136 |
| 第四节 肘腕指关节的运动手法 .....     | 138 |
| 第五节 下肢关节的运动手法 .....      | 145 |
| 第六节 扩胸法 .....            | 156 |
| 第七节 用于急救的胸廓运动法 .....     | 158 |
| (一) 人工呼吸压胸法 .....        | 158 |
| (二) 胸外心脏按摩法 .....        | 160 |
| 第八节 耻骨联合复位法 .....        | 161 |
| 第四章 部位性推拿的基本手法 .....     | 164 |
| 第一节 头颈部位性手法 .....        | 164 |
| (一) 面颊部 .....            | 164 |
| (二) 头部 .....             | 175 |
| (三) 颈部 .....             | 183 |
| 第二节 胸腹部位性手法 .....        | 193 |
| (一) 胸部 .....             | 193 |
| (二) 腹部 .....             | 201 |
| 第三节 腰背部位性手法 .....        | 215 |
| 第四节 上肢部位性手法 .....        | 226 |
| 第五节 下肢部位性手法 .....        | 234 |
| 第五章 神经干刺激点常用手法 .....     | 244 |
| 第六章 小儿推拿手法 .....         | 257 |
| 第一节 小儿推拿概述 .....         | 257 |
| 第二节 小儿推拿常用手法与穴位 .....    | 258 |
| (一) 头面部手法 .....          | 259 |
| (二) 胸腹部手法 .....          | 262 |
| (三) 腰背部手法 .....          | 266 |
| (四) 上肢手法 .....           | 269 |
| (五) 下肢手法 .....           | 282 |
| 第三节 小儿推拿复合性手法 .....      | 285 |
| 第四节 小儿推拿常用手法医疗作用分类 ..... | 290 |
| (一) 发汗解表类 .....          | 290 |
| (二) 清热类 .....            | 290 |
| (三) 补益类 .....            | 291 |
| (四) 温阳散寒类 .....          | 291 |
| (五) 消食化滞类 .....          | 291 |
| (六) 止泻类 .....            | 292 |
| (七) 通大便类 .....           | 292 |
| (八) 利小便类 .....           | 292 |

|                                        |     |
|----------------------------------------|-----|
| (九) 止腹痛类 .....                         | 292 |
| (十) 降气止呕类 .....                        | 292 |
| (十一) 理气止咳化痰类 .....                     | 293 |
| (十二) 镇静安神类 .....                       | 293 |
| (十三) 醒神开窍类 .....                       | 293 |
| (十四) 止抽搐类 .....                        | 293 |
| <b>第七章 推拿手法的运用技巧</b> .....             | 295 |
| <b>第一节 手法操作的一般规律和注意事项</b> .....        | 295 |
| 一、手法操作的一般规律 .....                      | 295 |
| 二、手法操作的注意事项 .....                      | 296 |
| <b>第二节 推拿手法的选择</b> .....               | 297 |
| (一) 治疗原则是选用手法的总纲 .....                 | 297 |
| (二) 手法的生物力学作用是选用手法的先导 .....            | 297 |
| (三) 手法在不同部位或穴位的特异性作用, 是选用手法的重要依据 ..... | 298 |
| (四) 注意操作部位的结构特点 .....                  | 298 |
| (五) 相同作用手法的选择 .....                    | 299 |
| (六) 手法的组织与最佳推拿处方 .....                 | 299 |
| <b>第三节 推拿刺激量</b> .....                 | 300 |
| 一、手法强度 .....                           | 300 |
| 二、手法的频率与时间 .....                       | 301 |
| 三、病人反应 .....                           | 301 |
| 四、病人的个体及部位性差异 .....                    | 302 |
| <b>第四节 推拿手法的运力技巧</b> .....             | 302 |
| 一、什么是杠杆原理 .....                        | 303 |
| 二、杠杆原理在手法中的应用 .....                    | 303 |
| 三、重力在手法中的应用 .....                      | 305 |
| 四、体位中包涵的力学原理 .....                     | 305 |
| 五、手法正确运力的基本估计 .....                    | 306 |
| <b>第五节 推拿着力点的运用</b> .....              | 306 |
| 一、推拿着力点的选择 .....                       | 306 |
| 二、推拿着力点的变换 .....                       | 307 |
| 三、推拿着力点的运用口诀 .....                     | 307 |
| <b>第六节 推拿手法的配合治疗</b> .....             | 307 |
| 一、手法的相互配合 .....                        | 308 |
| 二、手法与其他治疗的配合 .....                     | 309 |
| <b>第八章 成人常见病推拿处方</b> .....             | 311 |
| <b>第一节 推拿处方概述</b> .....                | 311 |
| (一) 处方的组成 .....                        | 311 |
| (二) 推拿处方表 .....                        | 311 |

|                          |     |
|--------------------------|-----|
| (三) 使用推拿处方的临床意义 .....    | 312 |
| 第二节 颈椎病推拿处方 .....        | 313 |
| 一、颈Ⅰ法 .....              | 313 |
| 二、颈Ⅱ法 .....              | 314 |
| 三、颈Ⅲ法 .....              | 315 |
| 四、颈Ⅳ法 .....              | 316 |
| 第三节 环枢关节半脱位推拿处方 .....    | 316 |
| 第四节 落枕推拿处方 .....         | 317 |
| 第五节 岔气推拿处方 .....         | 318 |
| 第六节 胸椎小关节紊乱症推拿处方 .....   | 319 |
| 第七节 胸肋软骨炎推拿处方 .....      | 319 |
| 第八节 肩胛骨脊柱间疼痛推拿处方 .....   | 320 |
| 第九节 腰椎间盘突出症推拿处方 .....    | 321 |
| 一、腰突症一次性推拿处方 .....       | 321 |
| (一) 牵推四法 .....           | 321 |
| (二) 全麻三步八法 .....         | 323 |
| (三) 腰部踩跷法 .....          | 323 |
| (四) 俯牵按腰法 .....          | 324 |
| (五) 坐势双人腰旋法 .....        | 324 |
| 二、腰突症一般推拿处方 .....        | 325 |
| (一) 腰突症Ⅰ法 .....          | 325 |
| (二) 腰突症Ⅱ法 .....          | 325 |
| (三) 腰突症Ⅲ法 .....          | 326 |
| 第十节 急性腰扭伤推拿处方 .....      | 326 |
| 一、腰伤Ⅰ法 .....             | 327 |
| 二、腰伤Ⅱ法 .....             | 327 |
| 三、腰伤Ⅲ法 .....             | 327 |
| 四、腰伤Ⅳ法 .....             | 328 |
| 五、腰伤Ⅴ法 .....             | 328 |
| 第十一节 腰臀肌筋膜炎推拿处方 .....    | 328 |
| 第十二节 腰肌劳损推拿处方 .....      | 329 |
| 第十三节 第三腰椎横突综合征推拿处方 ..... | 330 |
| 第十四节 梨状肌综合征推拿处方 .....    | 330 |
| 第十五节 强直性脊柱炎推拿处方 .....    | 331 |
| 第十六节 肩周炎推拿处方 .....       | 332 |
| 一、肩周炎Ⅰ法 .....            | 332 |
| 二、肩周炎Ⅱ法 .....            | 333 |
| 三、肩周炎Ⅲ法 .....            | 333 |

|            |                        |            |
|------------|------------------------|------------|
| 第十七节       | 网球肘推拿处方 .....          | 334        |
| 第十八节       | 桡骨茎突狭窄性腱鞘炎推拿处方 .....   | 335        |
| 第十九节       | 扳机指推拿处方 .....          | 336        |
| 第二十节       | 弹响髌推拿处方 .....          | 336        |
| 第二十一节      | 髌下脂肪垫劳损推拿处方 .....      | 337        |
| 第二十二节      | 膝关节侧副韧带损伤推拿处方 .....    | 338        |
| 第二十三节      | 半月板损伤推拿处方 .....        | 339        |
| 附          | 半月板解锁法 .....           | 339        |
| 第二十四节      | 踝关节扭伤推拿处方 .....        | 340        |
| 第二十五节      | 跟痛症推拿处方 .....          | 341        |
| 第二十六节      | 颞颌关节功能紊乱症推拿处方 .....    | 341        |
| 第二十七节      | 面神经炎推拿处方 .....         | 342        |
| 第二十八节      | 头痛推拿处方 .....           | 343        |
| 第二十九节      | 神经衰弱推拿处方 .....         | 344        |
| 第三十节       | 消化性溃疡推拿处方 .....        | 345        |
| 第三十一节      | 胃下垂症推拿处方 .....         | 346        |
| 第三十二节      | 呃逆推拿处方 .....           | 348        |
| 第三十三节      | 胆绞痛推拿处方 .....          | 348        |
| 第三十四节      | 过敏性结肠炎推拿处方 .....       | 349        |
| 第三十五节      | 便秘推拿处方 .....           | 350        |
| 第三十六节      | 高血压病推拿处方 .....         | 351        |
| 第三十七节      | 冠心病推拿处方 .....          | 351        |
| 第三十八节      | 痛经推拿处方 .....           | 352        |
| 第三十九节      | 急性乳腺炎推拿处方 .....        | 353        |
| 第四十节       | 慢性鼻炎推拿处方 .....         | 354        |
| 第四十一节      | 假性近视推拿处方 .....         | 355        |
| 附          | 假性近视自我推拿法 .....        | 356        |
| <b>第九章</b> | <b>小儿常见病推拿处方 .....</b> | <b>358</b> |
| 第一节        | 发热推拿处方 .....           | 358        |
| (一)        | 外感发热推拿处方 .....         | 358        |
| (二)        | 肺胃实热推拿处方 .....         | 358        |
| (三)        | 阴虚内热推拿处方 .....         | 358        |
| 第二节        | 咳嗽推拿处方 .....           | 359        |
| (一)        | 外感咳嗽推拿处方 .....         | 359        |
| (二)        | 内伤咳嗽推拿处方 .....         | 359        |
| 第三节        | 哮喘推拿处方 .....           | 360        |
| 第四节        | 腹泻推拿处方 .....           | 360        |

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| (一) 寒湿泻推拿处方 .....       | 361 |
| (二) 湿热泻推拿处方 .....       | 361 |
| (三) 伤食泻推拿处方 .....       | 361 |
| (四) 脾虚泻推拿处方 .....       | 361 |
| 第五节 呕吐推拿处方 .....        | 362 |
| (一) 寒吐推拿处方 .....        | 362 |
| (二) 热吐推拿处方 .....        | 362 |
| (三) 伤食吐推拿处方 .....       | 362 |
| 第六节 便秘推拿处方 .....        | 363 |
| (一) 实秘推拿处方 .....        | 363 |
| (二) 虚秘推拿处方 .....        | 363 |
| 第七节 脱肛推拿处方 .....        | 363 |
| (一) 虚证脱肛推拿处方 .....      | 363 |
| (二) 实证脱肛推拿处方 .....      | 364 |
| 第八节 疳积推拿处方 .....        | 364 |
| (一) 乳食积滞型推拿处方 .....     | 364 |
| (二) 气血亏损型推拿处方 .....     | 364 |
| 第九节 腹痛推拿处方 .....        | 365 |
| (一) 寒性腹痛推拿处方 .....      | 365 |
| (二) 伤食腹痛推拿处方 .....      | 365 |
| (三) 虫性腹痛推拿处方 .....      | 365 |
| (四) 虚寒腹痛推拿处方 .....      | 365 |
| 第十节 遗尿推拿处方 .....        | 366 |
| 第十一节 尿潴留推拿处方 .....      | 366 |
| 第十二节 夜啼推拿处方 .....       | 367 |
| (一) 脾寒型夜啼推拿处方 .....     | 367 |
| (二) 心热型夜啼推拿处方 .....     | 367 |
| (三) 惊吓型夜啼推拿处方 .....     | 367 |
| (四) 食积型夜啼推拿处方 .....     | 368 |
| 第十三节 惊风推拿处方 .....       | 368 |
| (一) 急惊风推拿处方 .....       | 368 |
| (二) 慢惊风推拿处方 .....       | 368 |
| 第十四节 腮腺炎推拿处方 .....      | 369 |
| 第十五节 风疹推拿处方 .....       | 369 |
| 第十六节 婴儿脑积水推拿处方 .....    | 370 |
| 第十七节 斜视推拿处方 .....       | 370 |
| 第十八节 小儿麻痹症后遗症推拿处方 ..... | 371 |
| 第十九节 小儿肌性斜颈推拿处方 .....   | 372 |

# 第一章 推拿基础知识

## 第一节 推拿的概念及学习推拿的基本要求

### 一、推拿与推拿手法的概念

推拿是医生用经过训练、掌握了技巧的双手或其他肢体，因病因人而异，在患者体表选择一定部位运力操作，并达到合适的刺激量的一种医疗方法。推拿又称按摩，是中医学的重要组成部分，也是医疗学中别具特色的一门学科。推拿治病大多当场见效，患者既舒服又安全，不用吃药打针，就能治愈许多疾病。

推拿手法，就是推拿的操作方法与技巧。手法对于推拿医生来说，如同西医的药物和医疗器械。在疾病的诊断与治疗方案确定之后，手法技巧的优劣和熟练程度，是决定疗效的关键。

### 二、手法的大致分类

推拿手法名称繁多，其中不少手法出现同法异名和异法同名现象，有的手法其中某一动作也被加一名称，造成手法概念混乱，给初学者带来困难。为了便于学习和研究手法，现根据手法对人体的不同生物力学作用，将手法分为7类：

- (1) 对皮肤具有明显摩擦作用的手法，列为摩擦类。
- (2) 对肌肉具有明显揉动作用的手法，列为揉动类。
- (3) 以压力为主向体内软组织挤压的手法，列为挤压类。
- (4) 以上提力为主将体内软组织向外牵拉的手法，列为提拿类。
- (5) 以轻快而有节奏的冲击力刺激机体的手法，列为叩击类。
- (6) 将气力运用到手臂，接触或不接触患者体表操作，使治疗部位产生震颤或某些得气感应的手法，列为运气推拿类。
- (7) 关节的各种被动运动手法，列为运动关节类。

前6类主要作用于软组织，归纳为推拿的基本手法一章；后者主要作用于关节，因手法数量较多，故单列一章；人体不同部位具有特殊作用的特定性手法，称为部位性手法，列为又一章；小儿推拿手法，单列一章。

### 三、学习手法的基本要求

学习推拿手法及应用推拿手法治疗，均不需要特殊设备，仅凭双手，在家庭也可进行。推拿爱好者，只要具有一定文化程度，身体素质好，经过短期看图练习，都能学会多种手法，针

对某些常见病，为亲属或他人治疗。一般医务人员，已有医学知识和诊断技能，只要学会常用手法，就能担当推拿医生的工作。专业推拿者，可以从本书中学习尚未掌握的手法，重新学习手法的系统概念、操作方法要领与适应病证等，进一步提高专业技术水平。

学习方法与要求：

(1) 循序渐进，重点突出。先学习基本手法和运动关节类手法，再学习部位性手法。基本手法章节，着重学好揉动类手法后，再逐一学习其他 5 类手法。在运动关节类手法中，着重学好颈、肩、腰的关节运动手法。在部位性手法中，着重学好头颈和躯干的手法。在各类手法中，先学会一两种有代表性手法，为家属或病人试行治疗，既能观察疗效，看到自己的学习成果，又能提高学习兴趣。

(2) 手法与医学理论学习并重。非从术者开始学习，每天抽出 1 小时练习手法，同时抽出一定时间学习医学基础理论和推拿常见病的检查诊断技能，特别要学习中医基础理论和经络学说。

(3) 坚持练功，提高手法素质。练功与体质锻炼能使手法逐步达到柔软、深透、持久、有力。可选练少林内功、易筋经及有关气功等。长期坚持练功，可使手法产生气功效应，加强医疗效果。

怎样练习手法？推拿手法大多难度不高，通过短期练习能够基本掌握。少数技巧性较强的手法，如一指禅法、擦法、指叩法、运气推拿法等，可先在砂袋上练习。砂袋规格：长 30 厘米，宽 20 厘米，内装净细砂，掺少量碎海绵，封口后外加深色布套即成。一指禅法与擦法在砂袋上练习时间较长，先练习手法的姿势要领，待腕指关节灵活后，再练习手法的耐力、强度和柔软性。各种手法练习，都要双手交替进行，不可偏废一手。手法技巧基本掌握后，可在自己身上或学习者之间相互练习，也可在风湿症患者的肩背腰臀部作试治性练习，体会手下感觉，注意患者反应，询问患者感受与疗效。

## 四、运用手法的基本要求

经过学习，基本掌握了手法技巧，能否充当推拿医生呢？回答是否定的。因为，推拿治病首先要诊断明确，然后才能针对病情，拟订相应的推拿处方。但是，推拿处方的拟订，还需要组成处方和选择手法方面的知识。虽然大多推拿教科书拟订了常见病的推拿处方，但是，仍有许多疾病需要推拿医生自己去拟订处方，修改处方。即使有了符合病情的推拿处方，不同的推拿医生，特别是初学与熟练者去执行，其疗效差异可能较大。产生此种原因，主要是手法运用上的差别造成的。例如，在推拿操作中，如何根据人体不同部位的结构特点和不同病情，灵活机动地选用手法；怎样掌握每一治疗点及每一手法的刺激量；是否遵循手法操作的一般规律和注意事项；手法相互之间是否配合恰当；推拿介质如何合理使用；如何用好手法的着力点；如何应用力学原理，达到手法省力的目的，都是推拿应该注意的。此外，还要了解人体的骨骼、肌肉的解剖位置、经络穴位、体表敏感点和病痛反应点，以及如何掌握推拿的适应病证与禁忌病证，如何拟订推拿处方等方面的知识。只有了解或掌握了这些知识，才能在手法运用中，做到“法随机变，得心应手”，圆满地完成推拿处方的施治任务。

## 第二节 推拿适应病证与禁忌病证

推拿治病适应范围很广，目前治疗的重点是伤骨科类疾病，其次是内、妇、儿科及五官科疾病。

### 一、推拿的适应病证

#### 1. 伤骨科疾病

颈椎病、肩周炎、腰椎间盘突出症、慢性下腰劳损、腰扭伤、胸腰椎小关节错位、肩胛脊柱缘疼痛综合征、胸肋软骨炎、强直性脊柱炎、岔气、肋间神经痛、腰臀肌筋膜炎、关节肌肉风湿症、坐骨神经痛、梨状肌综合征、肌肉末端病、腱鞘炎、跟痛症、网球肘、髌骨下脂肪垫劳损、髌骨软化症、半月板损伤、骨折后遗症、单纯性四肢及下颌关节脱位、全身各部肌肉关节扭挫伤、面瘫、周围神经损伤。

#### 2. 内科疾病

胃炎、胃及十二指肠溃疡、慢性胆囊炎、慢性肝炎、消化不良症、胃下垂、便秘、腹泻、肠粘连、冠心病、高血压、神经衰弱、慢性结肠炎、前列腺炎、遗精、遗尿、阳痿、头痛、偏头痛、呃逆、神经性呕吐。

#### 3. 妇科疾病

痛经、闭经、月经不调、慢性盆腔炎、慢性附件炎、急性乳腺炎、产后耻骨联合分离症、更年期综合征。

#### 4. 五官科疾病

假性近视、麦粒肿、慢性鼻炎、慢性咽炎、耳鸣、牙痛、颞颌关节功能紊乱。

#### 5. 儿科疾病

婴幼儿腹泻、呕吐、厌食、消化不良、腹痛、便秘、脱肛、肠套叠、发热、咳嗽、哮喘、百日咳、惊风、遗尿、尿潴留、肌性斜颈、桡骨小头半脱位、婴幼儿发育迟缓、夜啼、小儿麻痹后遗症。

### 二、推拿的禁忌病证

- (1) 各种急性传染病，包括有传染性的慢性病。
- (2) 恶性肿瘤。
- (3) 结核、疖肿、痈疽、脓毒血症。
- (4) 皮肤破损及皮肤病的病灶部位。
- (5) 骨折及脱臼未复位者。
- (6) 精神病。
- (7) 容易引起皮肤或内脏出血之疾病。
- (8) 诊断不明的急性腹痛。
- (9) 怀疑有脑部、脊髓及内脏损伤者。
- (10) 诊断未明的颈椎及胸腰椎损伤。

- (11) 病情严重及年老体弱、骨质疏松经不起推拿者。
- (12) 妇女怀孕期及月经期，慎用推拿，忌用强刺激手法。
- (13) 饥饿、疲劳、醉酒及剧烈运动后，慎用推拿，以防休克。

### 三、推拿适应病证与禁忌病证的辨证

推拿的适应病证与禁忌病证，并不都是固定不变的，有些疾病随其病情发展变化，而发生相应变化。例如乳腺炎早期是推拿适应病证，化脓期则是禁忌病证；骨折是推拿禁忌病证，但复位固定后，为了祛瘀消肿，改善局部血液循环，可用推拿治疗；腰椎间盘突出症是推拿首选适应病证，但中央型巨大突出，伴有马尾神经症状者，则不宜推拿治疗。所以，推拿适应病证与禁忌病证的确定，是在医生检查诊断之后，主要看当时的病情需要解决什么，推拿的作用能否解决，有无不良后果。

此外，推拿疗法只是一种治疗手段，虽有广泛适应病证，但不是什么病都能治，什么病都能治愈。有些适应病证，如落枕、颈椎病、腰椎间盘突出症、关节肌肉扭挫伤、婴幼儿腹泻等，可以推拿疗法为主；但有些适应病证，如高血压、冠心病、胃下垂、牙痛、消化性溃疡等，推拿只能改善症状，不能治其“本”，故只能充当辅助疗法。

## 第三节 推拿介质及应用

推拿介质，是指推拿时为了保护病人治疗部位的皮肤，减少干涩，增加滑润，或为了配合药用，以增强手法疗效，特用于术者手法着力点与患者体表治疗点皮肤之间的物质。常用推拿介质有：药液、药酒、药膏、粉剂、油剂、生物汁、清水及覆盖于病人治疗部位的推拿治疗巾等。

### 一、介质的分类

#### 1. 外擦止痛药水

如风湿止痛药水、伤筋止痛药水等。将药液涂在治疗部位或术者手掌进行推拿，也可在施术前或施术后涂擦。多用于风湿痛、关节痛、筋络痛、腰痛、周围神经痛、软组织损伤等。皮肤破损处忌用。

#### 2. 外用药酒

(1) 50%酒精、白酒或烧酒：多用于高热病人的肢体按摩，有退热解表及祛瘀活血之功。

(2) 药酒：将所用中药浸泡于60%酒精或白酒中，两周后取其浸泡液过滤即成。常用配方如下：

①红花、桃仁、乳香、没药各4克，广木香2克，樟脑7克，白酒500毫升。有活血祛瘀、理气止痛的作用，用于皮下软组织损伤。

②生麻黄、伸筋草、干姜各10克，红花、荆芥、防风、羌活、独活各4克，川芎6克，白酒1000毫升。有祛风散寒、温经活血的作用。用于痹症或肌肉关节风湿症。

③肉桂9克，丁香6克，大茴香9克，白芷6克，吴茱萸9克，细辛6克，荜拨、高良姜、木香、青皮各9克，麝香0.3克（后入）。白酒1500毫升浸泡取液备用。适用于腹胀腹

痛痞滞，擦揉神阙部尤佳。

④葱姜酒：鲜葱姜各10克，浸入95%酒精250毫升，两周后取液备用。适用于小儿外感发热等症。

### 3. 药膏

主要为按摩乳、按摩霜等类药膏，有舒筋活血、消炎消肿止痛之功效。其优点不污染皮肤衣物，吸收快，无不良气味，无任何副作用。适用于软组织扭挫伤、风湿痹痛、局部瘀血肿痛等。

### 4. 粉剂

最常用的是滑石粉或以滑石粉为主要成分的粉剂，如小儿痱子粉、香粉、爽身粉等；也有将松花磨成极细粉末，称为松花粉。粉剂有吸水与润滑作用，涂以皮肤局部，有护肤止痒、清热渗湿之功。夏季常用。

### 5. 油剂

①香油（芝麻油）：摩擦时产热性与透热性很强，有补虚健脾润燥之功，适用于腰背胸腹和四肢。

②冬青油（玉树油）：有消肿止痛、润滑护肤之功。挥发性强，但不污染衣服。多用于软组织损伤和关节肌肉风湿症。

③传导油：有消肿止痛、祛风散寒、理气消瘀、温经通络等作用。其成分见下表：

| 季节 \ 药品 | 玉树油   | 甘油    | 松节油   | 酒精        | 净 水    |
|---------|-------|-------|-------|-----------|--------|
| 夏 季     | 15 毫升 | 25 毫升 | 10 毫升 | 95%150 毫升 | 200 毫升 |
| 冬 季     | 25 毫升 | 55 毫升 | 15 毫升 | 95%130 毫升 | 175 毫升 |

④肉桂油：上等肉桂浸于麻油中一月后使用。肉桂芳香而温热，适用于虚寒病症。

⑤松节油：有散风胜湿之功。常用于关节及肌肉损伤处，如关节不利、肌肉拉伤、瘀血肿痛、风湿痹痛等。

⑥甘油：有补虚润燥之功。适用于脾胃虚弱、肌肤干燥。

⑦红花油：适用于风湿骨痛、头痛腹痛、跌打损伤、虫鼠咬伤、无名肿毒等症。

⑧清凉油：有散风止痛、消肿止痒之功。常用于头及腹部，对感冒头痛、中暑眩晕、恶心呕吐有缓解作用，局部应用可治疗蚊虫叮咬、皮肤痛痒。

⑨风油精：有散风止痛、提神醒脑、解暑辟邪之功。适用于全身各部、穴位，可治感冒头痛、腹部胀满、关节痹痛、蚊叮虫咬、肌肤红肿痛痒。

### 6. 生物汁

来自某些植物和动物的新鲜生药，经过挤压或抽取获得的原汁。

①生姜汁：把生姜切碎捣烂，蘸其汁使用。姜汁十分滑润，不仅保护皮肤，而且有温热发散作用，尤其适用于小儿外感疾患。也可用鲜姜葱等量切碎捣烂取其汁推拿，其作用和适应病证同生姜汁。

②葱汁：取葱白汁拿揉大椎、风池、太阳、迎香等穴位，可助其治疗感冒，用于神阙、少腹可治疗腹痛、二便不利。葱汁辛温，有发汗解肌、通阳利水之功。成人用原汁，小儿稍稀释。

③蒜汁：有解毒杀菌、温中健脾之功。擦揉膻中、肺俞，可治感冒，擦揉癣、疹，有消肿止痒作用。

④薄荷：取其茎叶之汁，有散风退热，解郁透表之功。擦揉前额、太阳、迎香、颊车、喉结、天突等部，可治外感风热引起的头痛鼻塞、咽喉肿痛、风火牙痛。用于小儿可解麻疹、风疹之风热邪毒。

⑤藿香：取其茎叶之汁，有解暑化湿，理气和中之功。擦揉印堂、神庭、太阳、风府、风池等穴可治伤暑头痛眩晕；擦揉膻中、中脘、神阙，可治胸闷、腹胀、恶心呕吐；也可治蚊虫叮咬、风疹作痒。

⑥荸荠：其汁甘而微寒，非常滑腻，多用于小儿。有清热明目、消积化痰之功。在小儿前臂及腹部配合穴位应用，可助治脾虚发热、食积黄疸等。

⑦栝楼：取鲜果皮、仁之汁，有润肺化痰、散结润肠、润泽肌肤之功。擦揉华盖、膻中、乳根，可治风热咳嗽、胸痛乳肿；涂擦手足可防治皲裂，局部可疗疖肿初起。

⑧蒲公英：取全草之汁，有清热解毒、消肿散结之功。涂擦局部，对瘰癧痈疽、乳痈疮疖初起红肿有治疗作用。

⑨藕汁：甘寒，滑腻。有清热生津、凉血散瘀之功。常用于小儿。

⑩刨花汁：木刨花若干，浸泡于净水三天后可用。刨花水十分滑润，适用小儿推拿和成人皮肤燥涩之处。

⑪猪胆汁：有清热通便、消肿散结之功。以新鲜胆汁为佳，也可用鸡胆汁代替。涂揉神阙可治便秘、腹胀、黄疸；擦揉脚心可治眩晕、高血压。

⑫鸡蛋清：将鸡蛋凿小洞取其蛋清，有健脾润肤、消肿止痛之功。涂揉面颊腮部及颈侧，可治牙痛、腮腺炎、咽痛，与仙人掌捣烂配用效更佳，涂揉胸腹可治小儿发热咳嗽、疳积，若将蛋清与白面和成面团，在小儿胸腹背部搓摩滚动，效更佳。

⑬人乳：亦可用鲜牛奶代替，有补虚清热、益气健胃之功。多用于小儿。涂擦印堂、太阳、风池及眼周，可治目赤多泪，惊风抽搐；擦揉腹部，可治虚胀疳积，腹痛腹泻、尿闭等，局部擦揉可治肤干燥痛痒。

## 7. 清水

一般用温开水，小儿发热时宜用凉开水或茶水。术者以手指蘸水在穴位上推拿，若推至穴位皮肤水干发粘，再蘸水，反复操作。有滋润皮肤和增强清热效果。

## 8. 推拿治疗巾

以棉质白细布为品料，半新品或柔软性强者为佳。推拿时覆盖于治疗部位，有保护病人皮肤和衣服的作用。为避免交叉感染，治疗巾应每天换洗。一条清洁的治疗巾只宜一位病人使用一次。所以，治疗巾配备多少应根据每天推拿病人的多少而定。推拿巾的常用规格如下：

①小方巾：边长为 60 厘米及 100 厘米的正方形布巾，适用于头、颈、肩、背、四肢和手足等部位治疗。

②长条巾：长 120 厘米，宽 80 厘米的布巾，适用于躯干及四肢等大部位治疗。

## 二、使用介质的注意事项

(1) 暴露皮肤，应用摩擦类手法时，可以使用介质。夏季皮肤湿润，宜用粉剂，冬季皮肤干燥，宜用油剂或膏剂。风湿、伤筋或高热患者，宜用酒剂。

(2) 小儿推拿多用介质，但以生物汁类、粉剂或净水较为适宜，酒和油剂较少应用。

(3) 需要外用药物协同作用时，应根据病情选择，并注意选用能促进药液渗透的手法，如

摩擦类手法等。

(4) 不需要暴露皮肤时，可用治疗巾作为介质，但患者衣服不可穿着太厚，皮毛或毛线类衣服应脱去。若无特制布巾时，患者身穿的布类单衣也可作为介质。

(5) 介质用量要适当，一次不可使用太多，特别是油剂。一个部位一次只可使用点滴，若使用过量不但有碍手法操作，也污染患者衣服。给小儿推拿时，若感觉手下皮肤粘湿，应及时蘸用介质，以防破皮。

## 第四节 与推拿有关的体表解剖

作为现代推拿医师，除了学习人体的大体解剖外，更要熟悉人体的表面解剖。因为推拿医师是运用手法直接在病人体表进行推拿，有关体表解剖熟悉与否，对于推拿医师的检查诊断，手法作用的理解，部位的准确选择以及手下感觉的训练等，都有很大的影响。特别是选择部位的准确与否，对推拿疗效有着直接影响。例如颈动脉窦、颈交感神经节、膈神经、副神经、臂丛神经运动点等，都位于颈部侧方，相距很近，如果不熟悉各部位的解剖定位，就会在操作中错选部位。如欲降血压按摩颈动脉窦，却误按了膈神经；欲点揉交感神经节，调节植物神经紊乱，却误点了臂丛神经等。结果不但收不到预期疗效，甚至会引起不良反应。

体表解剖学的研究范围，包括人体的表面标志和特征，如骨性突起，或肌肉所引起的隆起与凹陷，以及深部构造的表面投影，如胸腹腔脏器的位置或血管神经行径的投影等。

表面标志在推拿学上对确定治疗部位和穴位有着重大意义，在临床医学上，依据体表解剖来了解深部结构，帮助诊断与治疗。

祖国医学对于体表解剖也早有很好的研究。如大椎为颈背部最突出的棘突，即第七颈椎棘突；手掌部的“鱼”为拇指短肌所形成的隆起，以其形状如鱼而命名，现代解剖学把这隆起叫做“鱼际”；风府、哑门均禁深刺，并且禁灸，是由于这些穴位深刺，可刺入枕骨大孔而伤及延髓，灸灼亦将伤及延髓，故加禁止。针灸学除应用表面标志来确定经穴位置外，还采用骨度法来确定穴位。这对于推拿选穴，也同样具有指导意义。由于人体高矮不同，四肢长短不一，用固定的尺寸就不易得到正确的结果，祖国医学以本身中指第二节作为标准（中指同身寸），是和人体各部的发育特点基本上一致。此外，把身体某些部位分为若干等分，如将脐中心至耻骨联合上缘作为5寸，即5等分的骨度分寸折量法，也是依照比例来计算和纠正个人发育上的差异的。要提请注意的是：针灸学应用的解剖位置是手掌朝内侧，拇指朝前，这与现代解剖学所述的位置不同，应加以区别。

人体皮肤的厚薄对于查看表面标志，特别对于触摸骨性标志有一定影响。人体各部皮肤的移动性也不尽相同。有些部位的皮肤很易用两个手指将它拧起，如手背、前臂及上臂内侧等；有些部位皮肤，如肩背部则由纤维束紧密地与深层结构相连，故不易移动，因此也难拧起皮肤；还有一些部位，如鼻尖、掌心、脚底等处的皮肤则完全不能拧起。肥胖的人，皮下脂肪增厚，皮肤被紧张撑开，移动性就减小。女子及小儿皮下脂肪较为丰富，故表面标志不很明显，而肌肉发达或身体瘦削的人则很明显。

某些表面标志只在一定姿势下特别显著，如尺骨鹰嘴在屈肘时很明显，伸肘时就不明显。有些表面标志必须用力按捺才可摸到，如第三腰椎横突等。

现将体表解剖中，推拿常用的标志定位，介绍如下。

## 一、头 部

### 1. 颅部 (图 1-1)

颅部的软组织较少,主要为骨性标志,大部分颅部均为头发所覆盖。针灸学上常用额部生发处的前缘(前发际)及枕部生发处的后缘(后发际)作为标志。但头发可因年龄或疾病而脱落,故针灸学上又采用骨度折量法。

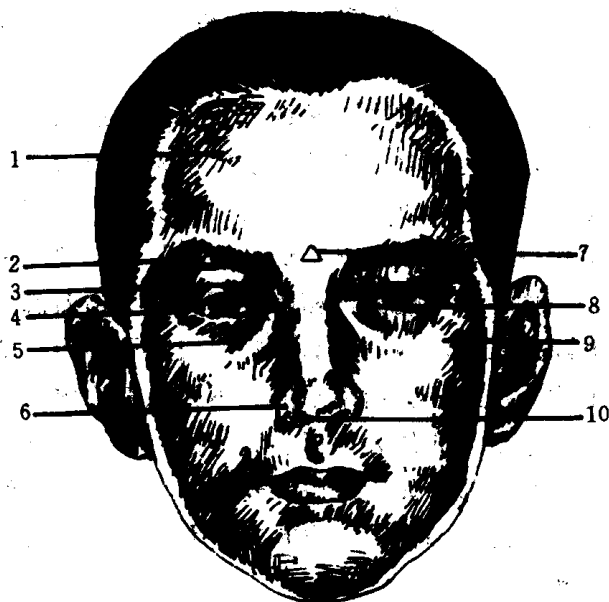


图 1-1 颅 部

1. 额结节 2. 眉弓 3. 眼睑 4. 外眦 5. 眶下缘  
6. 鼻翼 7. 眉心 8. 内眦 9. 额部 10. 鼻中隔

(1) 眉弓 二眉毛所在处,颅骨上有弓状隆起,其内侧端有攒竹穴(足太阳膀胱经),眉梢外侧端有丝竹空穴(手少阳三焦经)。

(2) 眉心 二眉弓之间的凹陷,印堂穴(经外奇穴)位此。

(3) 额结节 在二眉弓之上,发际之下,额部最突出处。

(4) 冠矢点 即矢状缝与冠状缝的会合点,小儿未愈合时叫前凶门,可摸到跳动。

(5) 头顶 为头中央最高处,位于顶结节之间的矢状缝上,可摸到有少许凹陷。督脉百会穴位此。

(6) 乳突(图 1-2) 为耳后的圆丘状骨性隆起,头旋向对侧时,可明显见到胸锁乳突肌的终止处。

(7) 枕外隆凸(图 1-3) 在枕部正中线,沿项沟向上摸,为最明显的骨突。

(8) 上项线 枕外隆突二旁,向乳突基本伸展的骨性横嵴。

### 2. 面部 (图 1-1)

面主要为眼耳鼻及口所占。其骨性轮廓很突出。颊部及眼窝有大量脂肪积聚,在大量失水或消耗性疾病后,脂肪含量显著减少。

#### (1) 眼部周围 (图 1-1)

① 眼睑:为眶入口处的皮肤皱褶,内有肌肉等结构,分为上下两部。上眼睑能上下移动,其动作为霎眼。眼睑之游离边缘为睫,生有睫毛。上睑的上方有眉毛。