



医学小百科

YIXUEXIAOBAIKE

推拿 TUINA

钱信忠 主编



天津科学技术出版社

R2-61
608
125141
10

医学小百科

推 拿

主 审

朱春霆 上海华东医院主任医师、推拿科主任、原上海
中医学院附属推拿学校校长

丁季峰 上海中医学院附属岳阳医院主任医师、推拿科
顾问

作 者

(按姓氏笔划为序)

金义成 金法康 罗志瑜 曹仁发

责任编辑：陈金铨

医学小百科

推拿

钱信忠 主编

*

天津科学技术出版社出版

天津市赤峰道130号

天津新华印刷三厂印刷

新华书店天津发行所发行

*

开本787×1090毫米 1/32 印张5.625 字数113 000

1990年4月第1版

1990年4月第1次印刷

印数：1—6 700

ISBN 7-5308-0431-6/R·134 定价：3.05元

医学小百科

主 编

钱信忠

副主编

李宗浩 陈清森

编 委

郎景和 曾宝忠

蔡景峰 卢伟成

戴淑凤 陈金铨

顾 问

(按姓氏笔划为序)

王琇瑛 邓家栋

叶恭绍 任应秋

朱宪彝 严仁英

吴阶平 吴宗璘

吴桓兴 宋鸿钊

张孝骞 张香桐

钟惠澜 哈荔田

高士其 陶桓乐

黄家驷 谢少文

薛沁冰

前 言

医学科学的崇高使命，在于它为人类的健康做出贡献。医学科学的发展，对社会、家庭和个人都产生着一定的影响。它是一门与人民生产、生活、学习、健康息息相关的科学。

为了反映我国医学科学技术水平，1978年开始编纂我国第一部医学百科全书，现已陆续问世。党的十一届三中全会以来，各条战线都取得了很大成绩，医药卫生事业也迅速发展。为把医学知识普及到城乡，为广大人民群众的健康服务，建设社会主义物质、精神文明，我们特地编纂了这套通俗、普及的《医学小百科》。

《医学小百科》的编委和作者大部分是年富力强的中年技术骨干，同时聘请了国内著名专家担任顾问和主审，以保证全书的质量。

《医学小百科》的出版，得到了社会各界的支持，天津科学技术出版社也做出了很大的努力，值此出版之际，仅致谢忱。

由于编辑、出版时间匆促，不足之处在所难免，敬希读者不吝指正，以期日臻完善。

《医学小百科》编委会

目 录

什么叫推拿疗法,它是怎样形成的?	(1)
推拿疗法的特点是什么?	(3)
推拿治病的原理是什么?	(4)
推拿的作用取决于哪些因素?	(5)
推拿的治则治法有哪些?	(6)
推拿疗法有哪些适应症?	(7)
推拿时要注意些什么?	(8)
什么叫做药摩?	(9)
推拿中有哪些常用的外用药?	(10)
怎样应用湿热敷?	(11)
自我推拿是怎么回事?	(12)
常用的自我推拿法有哪些?	(14)
常用的推拿保健操有哪些?	(16)
如何对近视进行推拿防治?	(17)
民间的简易推拿法有哪些?	(18)
推拿与练功有何关系?	(19)
推拿疗法中有哪些练功方法?	(20)
什么叫推拿手法?	(21)
推拿手法的技术要求是什么?	(22)
如何训练推拿手法?	(23)
什么叫一指禅推法,哪些手法与它相似?	(28)
什么叫推法,推法有哪几种?	(30)
什么叫拿法,哪些手法与它相似?	(32)

什么叫按法，哪些手法与它相似？	(34)
什么叫摩法，摩法有哪几种？	(36)
什么叫擦法，擦法分哪几种？	(38)
什么叫礞法，礞法和滚法有何区别？	(39)
什么叫揉法，揉法分哪几种？	(41)
什么叫摇法，应用时有何变化？	(42)
什么叫扳法，应用时有何变化？	(44)
什么叫脊柱旋转法，操作时应注意什么？	(47)
什么叫拉法，哪些手法与它相似？	(49)
什么叫振法，振法有哪几种？	(50)
什么叫击法，击法有哪几种？	(51)
什么叫踩跷法，使用时应注意些什么？	(52)
头面部的操作方法	(53)
肩及上肢部的操作方法	(54)
臀及下肢部的操作方法	(55)
腰背部的操作方法	(56)
胸腹部的操作方法	(58)
推拿治疗失眠有何妙法？	(58)
原发性高血压的推拿	(59)
推拿可以治疗感冒吗？	(62)
哮喘的推拿	(63)
胃脘痛怎样推拿？	(65)
胃下垂可以用推拿治疗	(66)
推拿能治泄泻吗？	(68)
推拿治疗便秘有方	(70)
推拿可使癱闭病人排尿	(71)
推拿治疗痛经的方法	(72)
闭经的推拿方法	(74)

推拿可以治疗乳癖	(75)
推拿可止牙痛	(76)
失眠是怎么回事	(78)
前斜角肌综合征的推拿方法?	(81)
推拿治疗菱形肌劳损须注意什么?	(82)
推拿治疗腰扭伤的方法	(83)
礞法治疗腰背部劳损效果好	(85)
一指禅推法治疗肾虚腰酸	(86)
推拿治疗腰椎间盘突出方法	(87)
推拿治疗胸胁迸伤有诀窍	(89)
漏肩风与冻肩	(90)
用不同的推拿方法治疗网球肘	(92)
指揉法和擦法治疗腕关节扭伤	(93)
治疗指间关节扭伤可以用捻法	(94)
怎样治疗膝关节酸痛	(95)
膝关节侧副韧带扭伤的治疗	(96)
小腿肚抽筋,怎样推拿比较好?	(98)
踝关节扭伤的治疗	(99)
颞下颌关节紊乱可用推拿治疗	(101)
面瘫如何治疗?	(102)
什么叫小儿推拿?	(104)
小儿推拿疗法是怎样发展起来的?	(105)
小儿推拿有哪些特点?	(106)
小儿推拿八法的具体方法是什么?	(107)
何谓小儿推拿特定穴位?	(109)
头面颈项部有哪些常用特定穴位?	(110)
上肢部阴面的常用特定穴位有哪些?	(112)
上肢部阳面的常用特定穴位有哪些?	(115)

胸腹腰背部有哪些常用的特定穴位?	(117)
下肢部常用特定穴位有哪些?	(119)
常用的复式操作法有哪些?	(120)
小儿泄泻的推拿	(122)
小儿腹痛如何进行推拿?	(124)
怎样用推拿治疗小儿呕吐?	(125)
怎样用推拿治疗疳积?	(126)
捏脊疗法是怎么回事?	(127)
小儿便秘的推拿方法是什么?	(128)
小儿发热的推拿方法	(129)
支气管炎如何推拿?	(131)
推拿治疗小儿咳嗽的方法是什么?	(133)
如何用推拿防治小儿哮喘?	(133)
如何用推拿法治疗夜啼?	(135)
小儿惊厥如何推拿?	(136)
小儿遗尿应如何推拿?	(137)
小儿癰闭应如何推拿?	(139)
怎样治疗百日咳?	(139)
治疗麻疹的方法是什么?	(141)
小儿麻痹症何时推拿好?	(143)
孩子的眼睛斜了怎样推拿?	(146)
怎样治疗鹅口疮?	(147)
蛔虫团肠梗阻可以推拿吗?	(148)
小儿脱肛怎样推拿?	(150)
小儿歪脖子怎样推拿?	(151)
肘关节半脱位如何推拿复位?	(153)
患有髋关节滑囊炎怎样推拿?	(154)
附一推拿歌赋选	(154)

附二特定穴位补充表	(161)
附三其他复式操作法	(165)

什么叫推拿疗法，它是怎样形成的？

推拿是中国医药学的一个组成部分。

推拿在历史上称为按摩、按跷、跷摩、扳引、案抚，自明代始称为推拿。现在仍有不少地方称推拿疗法为按摩疗法。

推拿的应用是以中医基础理论为指导的。这些基础理论包括阴阳五行、脏象、气血津液、经络俞穴、四诊、辨证论治等等。此外，推拿还有许多自己的特定穴位。

推拿疗法是以各种手法为主要防治手段的。运用推拿手法作用于人体的经络穴位是推拿防治疾病的基本方法。因此，推拿不同于内服药物治疗病的内治法，而是属于中医外治法的范畴。

综上所述，推拿疗法是以中医基础理论为指导，主要是运用各种推拿手法直接作用于人体体表，从而达到防治疾病目的的方法。推拿学是研究推拿临床应用及其原理的一门学科。

推拿是人类最早的医疗方法之一。在远古时代，人类常因挨饿受冻、损伤、食生茹腥而发生病痛，当有了病痛时，人们会不自觉地用手按揉抚摩，经过手的这些动作以后，发现能减缓和消除某些病痛。这些自发的简单的方法，就成为推拿疗法的萌芽。

人类由“原始群”生活进入到氏族公社时，已能制造一

些简单的工具。《帝王世纪》中关于“伏羲制九针”的传说，大约就是指这个时期。九针中的圆针和鍉针就是用于按摩的。这可能是人类用工具代替手的进步在推拿疗法中的反映，即以针代指。由于针刺不能完成代替推拿，因此推拿仍是人们常用的医疗方法。

约在30万年以前，人类已有了祭祀和欢庆的舞蹈活动。这些活动还有助于活动肢体、宣通气血。这种原始的舞蹈动作，可能是推拿中运动关节类手法和练功的雏形。《史记索隐》在解释推拿的另外名称“拊引”、“案抚”时就指出“拊者，谓为按摩之法，夭拊引身，如熊顾、鸟伸也；抚音玩，亦谓按摩而玩弄身体使调也”。

约在公元前两千年左右，我国氏族公社逐渐瓦解，开始向奴隶社会过渡，人们的卫生知识都有了很大进步。洗脸洗澡已成个人卫生的习惯，甲骨文中就有𣎵（沐）𣎵（浴）字，殷墟出土文物中有头梳和陶搓。个人卫生中梳头、洗脸和洗澡含有自我推拿的意义。后来自我保健推拿中栉头、浴面、干沐浴等方法莫不与此有关。

早在上古之时，推拿疗法已得到普遍的应用。商代甲骨文中的𣎵、𣎵（殷）字就象有人患有内脏疾病在用按摩器治疗；𣎵（𣎵）字也象病人卧于床上用手推拿腹部；商器中的（𣎵）（𣎵）字也好象病人睡在床上用按摩器推拿，床下还用火烤。《史记·扁鹊仓公列传》中就说：“上古之时，医有俞跗，治病不以汤液醴酒，（而以）锤石、拊引、案抚、毒熨”。《庄子·外物篇》中也有“毗𣎵可以休老”的说法，毗𣎵就是指髌掌推拿。

在以前漫长的历史过程中，推拿的实践经验已愈加丰富，

至春秋时代，推拿疗法已形成一个专门的学科。现存最早的医学经典著作中就有不少关于推拿的记载。并且在该书中指出推拿出于我国中央地区，能治疗痿、厥、寒、热等病症，为当时的主要治疗方法之一。同《内经》差不多同时代的推拿专著有《黄帝歧伯按摩十卷》，这本书以学科名称著名，在中医各临床学科中可说是最早的。说明推拿疗法作为学科形成的其他例子还有不少，如扁鹊用推拿法配合其它方法救治赵太子尸厥，最近出土的长沙马王堆文物中的方书《五十二病方》也有推拿法治病的记载等等。

推拿疗法的特点是什么？

推拿疗法具有民族化、大众化和科学化的特点。

民族化：推拿史称按摩，这一名称现在仍被一些地区沿用。但中国按摩与国外按摩是大不相同的。中国按摩以祖国传统医学理论为指导，讲究辨证论治和整体观；推拿手法丰富多彩，较国外按摩更富有技巧性；治疗范围极广，不止是保健或治疗软组织损伤，小儿推拿是我国独有的；操作时，不是简单化公式化，而是因人而施，还载有传统的练功法。因此，对于我国的按摩，还是统一改称为自明代起就已用的名称——推拿为妥，以免和国外按摩混为一谈。顺便要指出的是，中国推拿历来是医药宝库中的一颗明珠，具有较高的地位，而国外按摩则远不是如此。

大众化：推拿治病以手法为主要手段，这些手法又是以人的手和肢体动作为基础的，因此比较容易推广和学习；推拿无需特别的器械和条件，应用方便；推拿不仅可以用以治疗，还可以用于防病，且对不少疾病有独特的疗效。基于推

推拿具有简、便、验的特点，因而是易被普及的大众化的疗法。

科学化：中医本身就是一门科学，推拿疗法有理论、有方法、有效果，而且不少实验进一步表明推拿具有不扰乱正常生理功能、没有副作用的防治方法。

推拿治病的原理是什么？

人体各部分之间，以及人体与外界环境之间，是既有矛盾、对立又有联系的整体。也就是说只有保持相互之间的相对平衡（阴阳平衡），才能保证人体的健康。如果失去相对的平衡（阴阳失调）就会产生疾病。诸如人的抗病能力（正气）差，致病的因素（邪气）强，由于正气虚而不足以抵御邪气的侵袭，就容易产生疾病，正所谓“邪之所凑，其气必虚”。反之，正气强盛就可以防御邪气的侵袭而不容易患病，也就是说“正气存内，邪不可干”。

由于虚弱和强盛是相对而言的，因此不能认为只要身体强壮就可以高枕无忧而不注意预防了。只有做到积极的预防，才能有效地防止疾病的产生。

要做到有效的预防，还应知道致病因素有哪些？一般来说有外因（风、寒、暑、湿、燥、火、疠气）内因（喜、怒、悲、思、忧、恐、惊）和不内不外因（饮食失调、劳倦、房室不节、外伤、寄生虫）三类。

了解人体产生疾病的道理和原因之后，就可以容易明白推拿治病的原理了。我们知道，推拿是中医的外治法，它是以运用各种手法为主的治疗方法。这些手法又是直接刺激人体体表而产生作用的。人体体表和体内各脏腑之间是有经络

相通连的。因此应用推拿手法刺激体表的经络穴位，就可以产生“外呼内应”的作用，可以调整脏腑、气血津液、经络等各方面的矛盾，泻其有余、补其不足，使之保持相对平衡而治病。至于某些局部的肿痛、关节功能障碍等，推拿治疗则可直达病所，使之气血流通、位置整复、关节滑利而得到康复。在推拿疗法中还包括练功方法，通过这些体育锻炼，还有助于增强体质，预防和治疗某些疾病，达到扶正祛邪的目的。推拿疗法中一些简单方法还可以被用来进行自我推拿，以防治疾病，达到祛病延年的效果。

推拿的作用取决于哪些因素？

推拿能平衡阴阳、调和脏腑、疏通经络的作用与运用是否得当有直接的关系。

推拿是否运用得当，概括地说有二方面的因素。

一是中医基础理论知识掌握与否。因为推拿疗法是中医里的一门学科，它是以祖国传统医学理论为指导的，所以在应用时，要以阴阳五行、脏腑、气血津液、经络、辨证论治等理论为指导。正确的理论指导，才能有正确的推拿。

二是推拿手法掌握与否。推拿手法是推拿治病的主要手段，手法掌握的好坏将直接影响效果。在手法的掌握上要因人因病因地制宜。如人有男女老少强弱之分，因此手段的轻重则要因人而异。病有虚实寒热表里之别，所以在治疗时要注意选择应用恰当的手法。治疗时有场所、环境地理之异，在操作时选用的体位应有所变通等等。此外，手法的应用不能千篇一律，要考虑到手法的轻重、方向、速度以及刺激的时间和部位（经络穴位）等种种方面。

推拿的治则治法有哪些？

外治法与内治法只是治疗的手段不同，但是指导理论却是一致的，正如清代外治专家吴尚先所指出的“外治之理即内治之理”。因此，推拿的治则和治法，总的来说与内治法的治则治法是大致相同的。

总的治疗原则是治病求本、扶正祛邪、调整阴阳。

“治病必于本”是辨证论治的根本原则。所谓标与本是对相对而言的。如病因是本，症状是标；病的本质是本，现象是标；人的正气是本，病邪是标等等。在应用时可以采取“正治”（寒者热之、热者寒之、虚则补之、实则泻之）或“反治”（寒因寒用、热因热用、塞因塞用、通因通用），以及“急则治其标、缓则治其本”或“标本同治”等方法。

扶正祛邪，是为解决正邪之间的矛盾。应用时可采取先扶正后祛邪（先补后攻）、先祛邪后扶正（先攻后补）或攻补兼施的方法。扶正可以祛邪（正足邪自去），祛邪也可以扶正（邪去正自安），二者不可偏执一端，当灵活掌握。

调整阴阳的指导原则，可以说适用治疗一切疾病。因为病症的产生都是阴阳失调的结果。应用时主要是采“泻其有余、补其不足”的方法。

在上述总的治疗原则下，可采取的治法很多，总的治法有外治、内治之不同。大的治法有温、补、通、泻、汗、和、散、清八法。

温法是驱除寒邪、温阳祛寒的治法。《素问·举痛论》曰：“寒气客于背俞之脉，……故相引而痛，按之则热气至，热气至则通止矣”。

补法是补益气血、扶助正气的治法。《素问·调经论》说：“按摩不释，……移气于不足，神气乃得复。”

通法是疏通经络、行气活血的治法。《素问·血气形态篇》中指出：“形数惊恐，经络不通，病生于不仁，治之于按摩药。”《医宗金鉴》说：“按其经络，以通郁闭之气。”

泻法是攻逐邪实、泻里通便的治法。《幼科推拿秘书》云：“双龙摆尾，此解大小便结之妙法也。”

汗法是开泄腠理、发汗解表的治法。《儒门事亲》中有“用两手指相交，紧扣脑后风府穴，向前礼百余拜，汗出自解（伤寒）”的方法。

和法是和解表里、调和脏腑等的治法。《小儿推拿秘诀》中说：“揉以和之，可以和气血，可以活筋络，而脏腑无闭塞之虞矣。”

散法是消散软坚、消导化积的治法。《医宗金鉴》说：“摩其壅聚，以散瘀结之肿。”

清法是清热泻火的治法。《小儿推拿广意》里说：“肾水，推之退脏腑之热，清小便之赤。”

除了上述八法之外，尚有一些具体治法，即使八法之法也还可以化生出一些治法，这里就不一一叙述了。

推拿疗法有哪些适应症？

从推拿的治病原理和治则治法中可以看出推拿疗法的作用是很广泛的，其适应症包括许多科目的常见病多发病。诸如：

内科方面有头痛、头晕、失眠、高血压、耳鸣、面瘫、