

严隽陶 沈国权 刘必亚 李振宇

TUINE WENDA

推拿问答

上海科学技术出版社

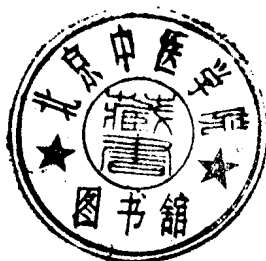


样 本 库

推 拿 问 答

严隽陶 沈国权

刘必亚 李振宇



上海科学技术出版社

1195649

推 拿 问 答

严隽陶 沈国权

刘必亚 李振宇

上海科学技术出版社出版

(上海瑞金二路 450 号)

新华书店上海发行所发行 上海新华印刷厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张 6.75 字数 143,000

1990 年 2 月第 1 版 1990 年 2 月第 1 次印刷

印数 1—21,000

ISBN 7-5323-1823-0/R·510

定价: 2.55 元

前 言

中医推拿防治疾病的科学性及其价值,已是毋庸置疑。这不仅在中医推拿二千余年的发展历史中得到证实;而且在当前现代科学迅速发展的时代,能依然受到广泛的重视和应用所说明。现在,想了解、学习中医推拿的医务人员和非医学界的爱好者颇多。虽然推拿著作并不匮乏,但学习者,由于不同的专业、文化层次,以及受到时间的制约,有不同的要求。有望循序渐进、由浅入深者;有盼系统提高者;有求解疑者;有愿零星阅读、日积月累者。目前,还缺少能适应这些不同需要的推拿书籍。为此,我们受中医经典《内经》设问答疑的对话体裁启迪,编写了这本《推拿问答》,以望补此一阙。

本书根据推拿学科体系的内在联系,分成几个相对独立的单元,每个单元设问题若干,每个问题能独立成篇。这些问答,有的是平铺直叙、作由浅入深的介绍;有的是针对读者容易产生兴趣的问题,由一点而生发开去;有的设问是推拿学科中的关键所在,重点阐述;有的是通过对比、联系的设问解答,加深读者的印象。总之,我们的愿望是,一问一答不失学科的统一性,形式活泼不脱学科的科学性。由于我们的水平有限,可能事与愿违,希望同道及读者批评、指正。

本书如为非医务人员的初学者所读,尚须在两个方面予以加强。一是加强中西医基础知识的修养,二是加强推拿手法操作锻炼的实践。

上海中医学院附属岳阳医院冯燕华医师在我们的编写工作中,给予了协助。在此,谨致谢意。

编 者

1989年7月

目 录

一、推拿基本概念

1. 推拿与按摩是同一种治疗方法吗? 1
2. 怎样自学推拿? 2
3. 推拿是怎样起源的? 3
4. 指针疗法是姓“推”,还是姓“针”? 4
5. 导引就是推拿吗? 6
6. 推拿治疗能抢救病人吗? 6
7. 膏摩就是膏药加按摩吗? 8
8. 推拿能治疗哪些疾病? 8
9. 推拿治疗有何禁忌证? 9

二、推拿的历史与流派

10. 我国最早应用按摩术的名医有哪些? 11
11. 古代有没有推拿专门著作? 12
12. 秦汉时代推拿有哪些成就? 13
13. 两晋南北朝时代推拿有何发展? 14
14. 我国推拿专科设置于何时? 14
15. 隋唐时代推拿学还有哪些发展? 15
16. 宋元时期推拿学有何发展? 16
17. 明清时期推拿学有何发展? 16

18. 推拿在民国时期有无发展?	17
19. 解放后, 推拿取得了哪些成就?	17
20. 为什么说中医推拿流派众多, 手法丰富, 技巧性强?	18
21. 儿科疾病的推拿治疗方法, 就是小儿推拿吗?	19
22. 揉法推拿有何学术特色?	22
23. 一指禅推拿有何学术特色?	24
24. 内功推拿有何学术特色?	25
25. 正骨推拿有何学术特色?	27
26. 何谓点穴推拿?	29
27. 何谓腹诊推拿?	30
28. 何谓捏筋拍打疗法?	31
29. 何谓手足病理按摩?	32
30. 何谓运动按摩?	33
31. 何谓美容按摩?	33

三、推拿手法

32. 推拿手法你所知有多少?	35
33. 推拿手法为什么要讲究技巧?	36
34. 推拿手法有何要求?	37
35. 怎样理解手法的柔和性?	38
36. 怎样应用按法、压法和点法?	40
37. 抓法、捏法、拿法怎样区别运用?	42
38. 推法、擦法有无区别?	43
39. 摩法、揉法有何异同?	44
40. 摩法运动有无方向性?	45
41. 摩法、揉法操作的动作关键是什么?	46
42. 揉法怎样操作?	47
43. 揉法练习的关键是什么? 怎样练习?	47
44. 揉法、滚法是一种手法还是两种手法?	48
45. 一指禅推法的动作关键是什么? 怎样练习?	49
46. 搓法怎样操作?	50

47. 弹法、弹筋法、弹拨法有何区别?	51
48. 抖法如何操作?	52
49. 振法应该如何操作?	53
50. 何谓叩击类手法? 怎样操作?	53
51. 叩击类手法操作中, 要注意哪些事项?	56
52. 摇法怎样操作?	56
53. 摇法在临床应用中应注意哪些事项?	59
54. 拔伸法如何操作?	59
55. 背法的动作关键在哪里?	61
56. 扳法在临床应用上应注意哪些问题?	63
57. 颈项扳法有哪几种? 如何辨证运用?	65
58. 胸部扳法有哪几种? 如何辨证运用?	66
59. 腰部扳法有哪几种? 如何辨证应用?	68
60. 肩关节扳法有哪几种?	70
61. 肘关节怎样扳?	73
62. 腕关节怎样扳?	74
63. 膝关节怎样扳?	74
64. 踝关节怎样扳?	75
65. 推拿手法怎样选择应用?	75

四、推拿特定穴

66. 何谓“桥弓”穴? 临床上有何应用?	78
67. “阑门”穴在哪里? 临床上有何应用?	78
68. “天门”穴在哪里? 临床上有何运用?	79
69. 何谓“坎宫”穴? 临床上有何应用?	79
70. “山根”穴有何功用?	81
71. “耳后高骨”指什么? 有何功用?	81
72. 何谓“额阴阳”?	81
73. 何谓“井灶”?	82
74. “风池”穴有几个?	82
75. 为什么小儿推拿穴位多集中在手上?	82

76. “脾经”在哪里?临床如何应用?	83
77. “肝经”怎样取穴?临床如何应用?	85
78. “心经”在哪里?临床如何应用?	85
79. “肺经”位于何处?临床如何应用?	86
80. “肾经”在哪里?临床如何应用?	86
81. “大肠”如何定穴?临床怎样应用?	87
82. “小肠”穴在哪里?临床怎样应用?	88
83. “胃”穴在哪里?临床如何应用?	88
84. 何谓“板门”?临床有何功用?	89
85. “五经纹”、“四横纹”、和“小横纹”怎样区别?	89
86. 何谓“八卦”?临床如何应用?	90
87. 劳宫穴在小儿推拿中有何应用?	90
88. 何谓“小天心”?临床有何应用?	91
89. “总筋”、“大横纹”、“阴池”、“阳池”是什么关系?	91
90. “三关”在何处?临床如何应用?	92
91. “六腑”是什么?临床如何应用?	92
92. “天河水”在哪里?临床怎样应用?	93
93. 何谓“二扇门”?	93
94. “五指节”在何处?	94
95. “一窝风”在何处?	94
96. “膊阳池”在何处?	94
97. 何谓“上马”、“二人上马”?	95
98. “老龙”、“端正”在临床上有何应用?	95
99. “威灵”、“威宁”穴有无区别?	95
100. “精宁”、“精灵”穴有无区别?	96
101. “天柱”、“天柱骨”有何区别?	96
102. “肩井”穴在小儿推拿中有何功用?	96
103. “脊”在小儿推拿中有何功用?	97
104. 何谓“七节骨”?	97
105. 何谓“龟尾”?	97
106. 何谓“胁肋”?	98

107. 何谓“腹阴阳”?	98
108. “丹田”在哪里?	98
109. “肚角”穴有何功用?	98
110. 小儿推拿之“箕门”与经穴之“箕门”有何区别?	99
111. “涌泉”穴在小儿推拿中有何特殊作用?	99
112. 何谓“经筋”?经筋在推拿治疗中起什么作用?	99
113. 何谓“皮部”?皮部在推拿治疗中起什么作用?	100
114. 推拿治疗如何取穴?	101

五、推拿治疗原理

115. 推拿为什么能止痛?	103
116. 推拿为什么能活血?	105
117. 推拿为什么能消肿?	106
118. 推拿为什么能解除肌肉痉挛?	107
119. 推拿为什么能解除粘连?	109
120. 推拿为什么能消除疲劳?	110
121. 推拿为什么既能镇静,又能使人精神振奋?	111
122. 推拿为什么既能降压,又能升高血压?	112
123. 推拿为什么既能止泻,又能通便?	112

六、伤科推拿

124. 何谓伤筋?治疗伤筋的关键是什么?	114
125. 何谓关节错缝?纠正关节错缝应注意哪些问题?	115
126. 骨刺是怎么回事?推拿能使骨刺消除吗?	117
127. 落枕患者为何有的一扳就好?有的却扳不好呢?	119
128. 颈椎半脱位如何诊治?	119
129. 如何诊断颈椎病?	121
130. 推拿是怎样治疗颈椎病的?	122
131. 颈椎病治疗时,应注意哪些事项?	123
132. 椎动脉型颈椎病患者禁用颈椎扳法吗?	124
133. 脊髓型颈椎病是推拿治疗的禁忌证吗?	125

134. 颈椎病该如何进行自我推拿治疗?	126
135. 胸廓出口综合征是怎么回事?治疗关键在哪里?	128
136. 手指麻木就是颈椎病吗?	129
137. 肩部未受到凉风吹,为什么也会得漏肩风?	130
138. 肩周炎要加强活动,这句话对吗?	131
139. 肩周炎该如何辨证论治?	132
140. 肩关节疼痛,活动不利都是肩周炎吗?如何鉴别诊断?	134
141. 冻结肩采用一次性分离粘连好,还是逐步分离粘连?	135
142. 从未打网球,为什么也会得网球肘?	137
143. 网球肘如何辨证论治?	138
144. “牵拉肘”是怎么回事?如何进行治疗?	139
145. 腱鞘囊肿是怎么回事?如何进行治疗?	140
146. 腕关节扭伤在临床上应该注意什么问题?	141
147. 为什么会发生狭窄性腱鞘炎?如何进行治疗?	142
148. 腕管综合征是怎么回事?临床是怎样进行治疗的?	144
149. 手指“吃萝卜干”后怎么办?	145
150. 胸肋屏伤与胸壁软组织挫伤是一回事吗?	146
151. 为什么“闪腰”病人推拿治疗前后,能“扶着进来”, “走着出去”?	147
152. 何谓腰椎间盘突出症?腰椎间盘突出为什么会突出?	149
153. 推拿为何能治疗腰突证,如何进行治疗?	150
154. 腰三横突综合征是怎么回事?如何进行治疗?	152
155. 推拿能治愈慢性腰肌劳损吗?	153
156. 腰椎椎管狭窄症是怎么回事?能用推拿治疗吗?	154
157. 骶髂关节为什么会半脱位?怎样治疗?	155
158. 梨状肌和坐骨神经痛有关系吗?	157
159. 如何治疗髌关节滑囊炎?	158
160. 为什么有些患者步行时,髌部会发出弹响声? 推拿能使其消除吗?	159
161. 膝关节扭伤有何简易方法治疗?	161
162. 膝关节积液怎样消除?	162

163. 膝关节“骨刺”能推拿吗?	163
164. 踝关节扭伤二十四小时内不能推拿治疗吗?为什么? ...	164
165. 踝管综合征是怎么回事?怎样治疗?	165
166. 推拿能治疗足跟痛吗?	166

七、内妇杂病推拿

167. 为什么不能“头痛医头”?	167
168. 失眠怎样治疗?	168
169. “眩晕”是虚证吗?	169
170. 怎样防治感冒?	169
171. 怎样止牙痛?	170
172. 颞颌关节功能紊乱是怎么回事?	171
173. 面瘫如何治愈?	172
174. 怎样止三叉神经痛?	173
175. 高血压病应怎样进行自我推拿?	173
176. 推拿为什么能治冠心病?	174
177. 顽固性呃逆能止住吗?	175
178. “胃脘痛”怎样治疗?	176
179. 为什么治疗“胆绞痛”,推拿比杜冷丁见效快?	177
180. 糖尿病能推拿吗?	178
181. 为什么会出现“痛经”?推拿能治疗吗?	179
182. 推拿为什么能治疗“乳痈”?	181
183. 如何治疗“假性近视”?	182
184. 推拿为什么能治“斗鸡眼”、“斜白眼”?	182
185. 推拿怎样治“失音”?	183
186. 何谓“痹证”?如何辨证论治?	184
187. “类风关”如何治疗?	185
188. 推拿能使“偏瘫”治愈吗?	186

八、小儿推拿

189. 小儿为什么会出现反复感冒?如何治疗?	188
-------------------------------	-----

190. 小儿出现高热怎样治疗?	189
191. 小儿长期咳嗽不愈怎么办?	189
192. 小儿哮喘怎么办?	190
193. 小儿食欲不振怎么办?	191
194. 小儿疳证怎么办?	191
195. 小儿口水多怎么办?	192
196. 小儿常患口疮怎么办?	192
197. 小儿经常便秘怎么办?	193
198. 小儿经常腹痛怎么办?	193
199. 小儿盗汗怎么办?	194
200. 小儿佝偻病怎么办?	195
201. 小儿脑积水怎么办?	195
202. 小儿夜啼怎么办?	197
203. 小儿遗尿怎么办?	197
204. 小儿疳夏怎么办?	198
205. 小儿惊风怎么办?	199
206. 小儿斜颈怎么办?	200
207. 小儿脱肛怎么办?	201
208. 小儿麻痹症后遗症怎么办?	201

一、推拿基本概念

1. 推拿与按摩是同一种治疗方法吗？

推拿，是以手法作用于人体，通过手法功力的直接作用以及进一步由经络系统发挥的调整作用来防病治病的一门医疗方法，属中医外治法范畴。“推拿”之名，首见于明代张景岳《类经》与龚云林《小儿推拿方脉活婴秘旨全书》。由于推法主动属阳，拿法主静属阴，而古人习惯以阴阳的概念来比类万物，推法与拿法遂成为阳法与阴法的代名词，用来泛指一切手法。在这个意义上，按法主静属阴，摩法主动属阳，按摩合称亦是泛称一切手法，并以此作为以手法为治疗手段这一学科的名称。故明代钱汝明在《秘传推拿妙诀》序中说：“推拿一道，古曰按摩，上世治婴赤以指代针之法也。”

由于这一疗法是一门实践性很强的学科。在几千年的不同实践过程中，形成了不同的学术流派，有不同的名称，例如我国北方多沿袭古名，称之“按摩”；江南一代多采用明清新名，命为“推拿”；擅长以手法整复骨折脱臼者，谓曰“正骨”；从武术技击动作悟出者，又叫“点穴”。此外，尚有“推按”、“捏筋拍打”、“捏积”等不同名称。该学科国外也大致如此，如日本之“指压”、“手技”，欧美之“按脊”、“整骨”、“病理反射按摩”。

这些不同的流派,在具体治疗方法上,各有千秋,不尽相同,丰富了手法的内容。由此可见,“推拿”和“按摩”,作为一种疗法的名称,都是指以医学理论为指导,以手法作为主要治病手段的一门医疗方法,两个名称,同一方法。

2. 怎样自学推拿?

推拿,是一门实践性很强的中医学分支,既有中医学的一般性,又有其特殊性。推拿是对局部穴位施加刺激,通过全身的调节来诊治疾病。从中医学的基本原则出发,自学推拿者必须首先建立起整体观念和辨证论治的思想。中医的整体性联系,是建立在经络学说基础上的,经络学说是必备的理论基础。否则,“开口动手便错”。辨证论治,离不开中医的脏腑、阴阳、气血等基础理论。手法的寒热补泻作用是体现不同的手法刺激在不同的经络穴位上,启动了经络系统调整功能而产生的。

此外,推拿的手法作为基本治病手段,手法技巧的优劣,决定疗效的高低及病人的感受。因此,必须重视手法技巧的训练。学习推拿必须克服以为推拿治病只要有力气就行,甚至认为力气越大越好的想法,强按硬扳,常把病人搞得痛苦不堪。手法的练习,可分为三个阶段。第一阶段,在沙袋(米袋)上练习,该阶段着重掌握正确的操作方式。在熟练的基础上,再进行第二阶段,即人体操作练习,以着重提高手法操作技巧和各种手法的衔接、配合。这个阶段可二、三人一组,互相充当操作者和被操作者,给予对方手法的操作感受作出评价,以利提高。第三阶段是在病人身上进行实践练习,着重提高诊断能力和手法的灵活变化运用。

我国推拿历史悠久,手法丰富多彩,种类繁多,自学者往往茫然不知从何着手。我们认为,学习手法必须循序渐进,

先掌握基本手法，再学习由这些基本手法衍变的复合手法及复式操作法。如按法、摩法、推法、拿法是最基本手法。一指禅推法和滚法，虽然需要较高的技巧，需经长期训练，但这些手法是掌握其他类手法的基础，所以也应作为基本手法而刻苦锻炼，加以掌握。动作较为复杂的手法，自学者未必能根据文字描述而正确掌握，应在老师的亲自指导下练习，以免以非为是，把手法练僵。至于被动运动手法，尤其是颈部被动运动手法，操作者应具有明确的局部解剖概念，操作不当常可造成医源性损伤，自学推拿者应避免应用，以免造成严重后果。

另外，练功也是自学推拿的重要内容。

3. 推拿是怎样起源的？

推拿，是人类最古老的一门医术。摩擦生热，在实践上是史前的人就已经知道了，他们也许在十多万年前就发现了摩擦取火。这种应用摩擦来温暖肢体的方法，可以认为就是推拿的萌芽。

由于推拿不借助于药物和器具，难以从出土文物的形态来考据它的起源；又由于远古按摩文献的亡佚，也没有直接的文字记载来追溯它的发样。但我们有充分的理由认为，推拿可能直接起源于人类的自我防护本能。在人猿相揖别的过程中，由于劳动的需要，人类的双手从四肢爬行中解放出来，成为特化的劳动和生活器官，功能越来越灵活，为运用手法减轻病痛提供了可能。在原始人繁重而艰苦的劳动生产过程中，损伤和病痛成为最大的天敌。我们在日常生活中经常可能看到，当身体某一部位不适之后，人们就会不自觉地按压、抚摸局部及其附近部位，这种抚摸和按压动作，常常能减轻病痛。类似的自我防护性动作，也同样在原始人类中发生，经过千百

次的重复以后,有智慧的原始人认识到,以合适的压力、方法,作用于合适的部位,可以减轻或消除病痛,并自觉地应用于医疗救助实践,就产生了原始的推拿。

推拿起源于原始人类的群体医疗实践,但这些实践经验往往是零星的、不完备的,于是原始人类中的某些知识阶层开始有计划的采集、整理群众中的推拿治疗经验,加以条理化、规范化,使之上升为系统的理论。由于我国古代习惯于将一切成就归功于圣人,就托名黄帝、神农等古代君主。如《路史》认为:“上古之时,神农命僦贷季理色脉,对察和齐,摩踵钝告,以利天下。”其中摩踵就是推拿。僦贷季又把自己的医疗技术传给了弟子歧伯,歧伯与黄帝以互相问答的方式讨论医学问题,于是产生了《黄帝内经》、《黄帝歧伯按摩十卷》等医学著作。

至于推拿的发源地,《内经》上记载:“中央者,其地平以湿,天地所以生万物也众,其民食杂而不劳,故其病多痿厥寒热,其治宜导引按蹻,故导引按蹻者,亦从中央出也。”可见,推拿起源于我国中原地区。此外,古印度的婆罗门教时期,古希腊的奴隶制时期,都在各自的文化基础上产生了推拿术,这三大推拿流派对世界推拿学术发展,起了重大的推动作用。

4. 指针疗法是姓“推”,还是姓“针”?

指针疗法,又称“点穴疗法”、“指压疗法”,是主要以手指按、压、点、掐人体经络穴位以防治疾病的一种手法流派。指针之称,源于明代。如《针灸大成·按摩经》称掐穴之法“乃以手代针之神术也”,《小儿推拿方脉活婴秘旨全书》钱汝明序说:“上世治婴赤以指代针之法也”。

由于指针疗法是以压住一点作为刺激方式,因而适合于操作在经络穴位上,且方法简便,与针刺穴位有异曲同工之