



赵正山 編著

简易推拿疗法

人民卫生出版社

簡易推拿療法

趙正山 編著



59142

人民卫生出版社

一九六五年·北京



0049226

內 容 提 要

本书是搜集群众中的各种推拿手法和治病经验，并结合编者的临床实践编成的。首先简要介绍了推拿疗法的原理、操作原则、适应症、禁忌症，次叙手法 40 余种，并附图说明，最后列常见疾病 40 余种。

本书所介绍的手法，一般都很容易学会，便于操作；在治疗上，除了介绍手法外，还介绍了一些单方药物，作为辅助治疗。

本书可供县或公社的医生学习推拿和临床参考之用。

簡 易 推 拿 疗 法

开本：787×1092/32

印张：3

字数：61 千字

赵 正 山 編 著

人 民 卫 生 出 版 社 出 版

(北京书刊出版业营业许可证出字第〇四六号)

·北京崇文区禄子胡同三十六号·

长春新华印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行·各地新华书店經售

統一书号：14048·2649

1962年1月第1版—第1次印刷

定 价：(科六)0.24元

1965年5月第2版—第5次印刷

印数：72,001—103,100

前 言

推拿是祖国医学中很有卓效的一种疗法。千百年来，深为中国人民所欢迎。它的主要特点是：

一、方法简便：运用推拿，只要认证确切，手法熟练，便可治病。不论在任何地方：如田间、车间或旅途中，随时随地都可使用。而且也容易学习，便于掌握。

二、经济实用：推拿疗法，不用任何医疗设备和特殊药物，只用双手，便能治病。而且治病时，非但没有痛苦，反而感到轻松、舒适。

三、治疗范围广泛：凡内、外、妇、儿各科中许多疾病，都可应用推拿疗法。

四、疗效显著：推拿对某些急性疾病，常能立时奏效；对一些慢性疾病，长期应用，收效也好。

因此，推拿在临床中，是值得推广的。

本书是编者搜集群众中的一些推拿手法和治病经验并结合个人的一些临床实践编成的。限于水平，内容一定有不少的缺点和错误，希望读者给以批评和指正。

赵正山

1961年7月

修訂的話

本书是搜集群众中的推拿手法和个人应用体会编写的。初版以来，蒙广大读者的支持和医界同道们的关怀，对本书内容提出许多宝贵的意见，给编者莫大的鼓舞和启发，特表示恳切的谢意！

在继续搜集推拿手法的过程中，发现了新的材料而感到本书有修订的必要，因此，进行了复阅和增补；并根据读者的意见，在原书的某些部分，画图说明。但以水平有限，舛错尚多，敬希同志们，多多给予指正、批评，使本书能够不断地提高。

赵正山 1963年元旦于福建省中医研究所

目 录

概说.....	1
几种推拿手法介绍.....	3
推拿操作的原则.....	11
推拿手法的操作和部位.....	13
一、全身转运(13)	二、推肩心(16)
三、推运八卦(运胸八卦、推胸廓)(16)	四、推手掌(17)
五、推前臂(18)	六、推软腰(18)
七、推尾骶(19)	八、推脚底(20)
九、鸭蛋推(20)	十、刮背脊(20)
十一、刮胸部(21)	十二、刮腰肋(22)
十三、拿肩中(23)	十四、拿脾扇(拿肩胛)(23)
十五、拿腋窝(24)	十六、拿上肢(24)
十七、拿下肢(25)	十八、拧眉心(25)
十九、拧项下(26)	二十、拧项后(27)
二十一、拧夹脊(28)	二十二、拧脐围(28)
二十三、拧胸廓(29)	二十四、拧胃脘(29)
二十五、拧肘弯(29)	二十六、拧膈弯(30)
二十七、捏脊法(30)	二十八、按太阳(31)
二十九、按鼻翼(32)	三十、按肺俞、膏肓(32)
三十一、按腰眼(33)	三十二、按脊背(33)
三十三、按掌心(33)	三十四、掌心热按(34)
三十五、热运丹田(34)	三十六、掐人中(34)
三十七、掐后跟(35)	三十八、掐足趾(35)
三十九、摩腹部(36)	四十、摩胸部(36)
四十一、拍额部(37)	四十二、拍膈窝(37)
四十三、拍背部(38)	四十四、宽喉法(38)

治疗.....	39
感冒(伤风).....	39
中暑(发痧).....	40
昏厥.....	42
头晕、头痛.....	42
发冷发热.....	43
疟疾.....	44
腹痛.....	45
腹泻.....	47
便秘.....	48
脱肛.....	49
呕吐.....	49
胸闷.....	50
腰痛.....	51
胁痛.....	53
三痹.....	53
虚癆.....	55
哮喘.....	56
失眠.....	57
遗精.....	58
高血压.....	59
癫痫.....	59
创伤、出血.....	60
跌打损伤.....	61
痈肿.....	64
阴疽.....	65
瘰癧.....	66
落枕.....	67
小腿肚转筋.....	68
血崩.....	68

痛经	69
经闭	70
急惊风	71
慢惊风	72
百日咳	73
夜啼	74
疳积	75
吐乳	76
五迟	77
遗尿	78
鼻出血	79
近视眼	80
目赤	81
多泪	82
眼皮疔肿(麦粒肿)	82
耳鸣	83
鼻塞不通	83
喉痛	84

概 說

推拿是根据病情的需要,运用轻重缓急各种不同的手法,借着手掌和手指按压、推运的力量,在患者的皮肤或肌群,施以机械性的刺激,而治愈疾病的一种疗法。

推拿,古称按摩,是祖国医学中一种常用的疗法,不仅具有悠久的历史,而且有可靠的疗效,深受广大人民的欢迎。

1. 推拿治病的道理

(1) 推拿,是运用手法,在病人身体的面、线、点上进行操作,可以调和营卫、通利气血,使经络通畅,功能恢复,从而调整内部脏腑的机能。如就局部疾患来说,通过推拿,可以使局部血流增强和加快,改善营养,所以,某些肌表病变,表现肤色苍白、枯燥、弛缓、萎缩的症状,经推拿后,可以逐渐转变为红润、光泽、丰满,恢复了肌肉应有的韧性。就一般全身性疾病和内脏疾患来说,如寒邪入侵人体后,营卫失调,气血不行,经络涩滞,发生恶寒怕冷,身体疼痛,应用推拿,能够产生温热、驱散寒邪而止痛。在推拿过程中,患者往往有出汗现象,这是因为卫气有温分肉、充皮肤和司开合的功能,推拿出汗,就是恢复卫气的开合作用,所以症状便能缓解,取得疗效。他如拧胃脘,能增强消化机能,治疗呕吐;按膏肓、肺俞有调整气血作用,而治虚癆。

(2) 推拿能使肌肉伸缩机能改善,肌力增加。如脱臼、骨折整复后期及痿痹的患者,经常进行推拿,能提高肌肉的工作能力。如田径运动员,运动前在下肢的肌群进行轻度的推拿,对于运动后引起的肌肉疲乏,可起消除作用。

再如进行拍、打手法时，患者的肌肤，常感到有冲击性的快感，临床上则出现患者身体某一推拿部位的整组肌群的收缩活动，肌肉、筋腱活动力的增强，就会改变生理呆滞的现象，因而解除病理状态，恢复正常的机能。

2. 推拿疗法的适应症和禁忌症

推拿的适应症，十分广泛，可适用于内、外、妇、儿各科中的很多疾病。如外感的发冷发热、头痛、头晕，以及昏厥急救，饮食积滞的腹痛、腹泻，风寒侵犯的三痹、腰痛，跌打损伤的扭、挫伤，痈肿疮疖、小儿急慢惊风、疳积、月经病等等。

推拿的禁忌症，一般的有：

(1) 病程已久，患者体力衰弱，经不起最轻微的推拿、按压，犯之则发生眩晕、休克的。

(2) 传染性或溃疡性的皮肤病如疥疮、恶性肿瘤和开放性创伤，不宜推拿，但轻症或局限性的皮肤病，可不受这种限制。

(3) 汤火伤患部不宜推拿；患部周围忌重力推拿。

(4) 怀孕5个月以下，或有怀孕征象的；经期、产后恶露未净的（子宫尚未复旧），小腹部不得推拿，犯之则引起流产或大出血。

(5) 小儿体格嫩弱，5岁以下的，除四肢、腹、背可轻按摩外，其他部位均忌重按或拧、拿。

(6) 严重肺病、急性传染病（如伤寒、白喉等）、各种肿瘤疾病，以及病情重笃的，均不宜推拿。

(7) 极度疲乏和酒醉后，不宜推拿。

3. 注意事项

(1) 施术前，应让患者休息，如有顾虑或害怕，应先说明道理，然后施术。

(2) 术者的手掌要温暖，以免因手冷触及患者皮肤引起肌

肉紧张,影响疗效;同时要洗手、剪指甲,要求修磨圆秃,以免刺伤皮肤。

(3) 应选择适宜的体位,以达到操作方便;但急救时,不要因选择体位而拖延处理时间。

(4) 随时观察患者面部表情,并询问推拿的反应情况。

(5) 注意患者的保温,屋内空气要流通,以免患者因脱衣受凉,或空气混浊而感不适。

(6) 不宜在腹饥时或刚吃饭不久时推拿。

(7) 推拿要审慎,必须明确诊断,找准部位。态度严肃,不要不耐烦。如接触患者的体肤,稍有粗暴、急躁,都能给患者不良的影响。

几种推拿手法介绍

1. 推 以术者的双手,在患者身上的特定部位,往来推动,并稍加压力,使推动部位的皮肤,发生红晕或郁血斑,叫做推。其具体方法如下:

(1) 用手的大指螺纹面,于择定的部位,上下、左右推动。这种推法,适用于头额、颈后斜方肌、胸肋、背肋等部,和小儿身上各部(图1)。

(2) 以手握拳(大拇指要握在掌中,其他四指的中节和靠近手掌的指节,握成平行梳状的拳尖),用四指平行的方向推动(图2);也可以用四指重迭的方向推动(图3),推时,拳尖要象齿轮一样的转动。这种推法,适用于背脊的两侧、肘弯、髋弯,大腿的前、后、内、外侧,颈后斜方肌部。但注意推的时间不宜太久,以免术者的拳尖、手指关节的皮肤遭受擦伤。



图1 推法示意图(一)

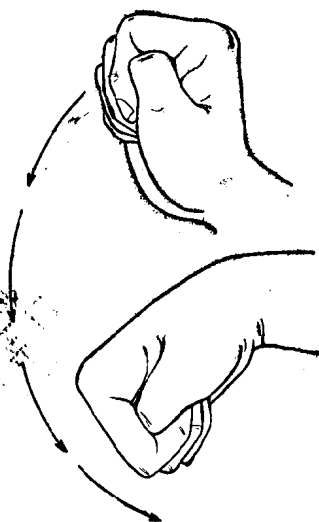


图2 推法示意图(二)
握拳推法之一

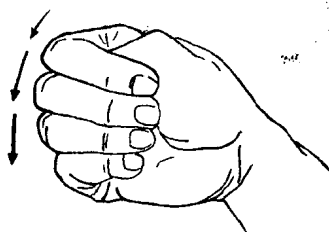


图3 推法示意图(三)
握拳推法之二

(3) 用手掌的前部推(就是以四个指头并紧起来。图4)。这种推法,适用于皮肤软的部位,如腹壁、季肋下、软腰、小腿、小腹及小儿身上各部。

(4) 用手掌的腕部或大鱼际肌,借腕力的推动(图5),适用于腰背、尾骶部。

(5) 用手掌的小指侧,即小鱼际肌推动,适用于小腿、前臂、肩背等(图6)。

(6) 如果患者的体格粗壮,皮肉坚厚,可用小硬币、光滑的嫩竹板、象牙板、玻璃棍或圆针等辅助器械,以代替手指、拳尖

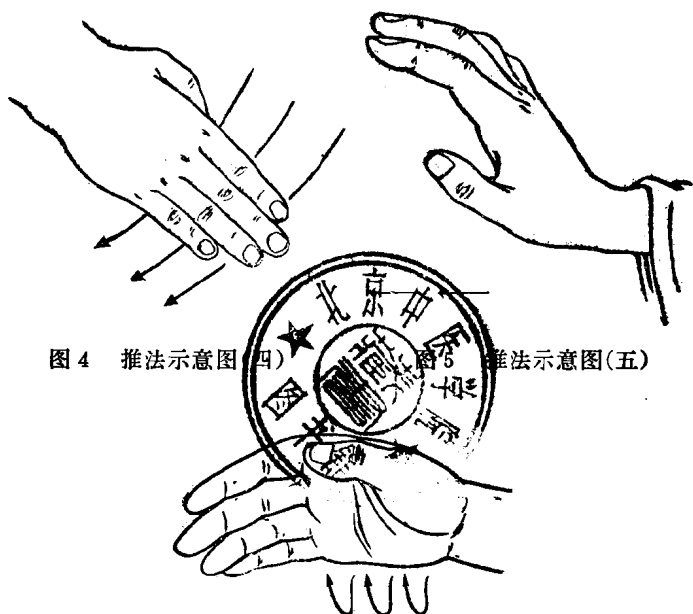


图 4 推法示意图

(四)

推法示意图(五)

图 6 推法示意图(六)

进行推动。这种方法，又叫做：刮法。适用于宽广的肢体如胸、背、颈后部。

无论使用什么辅助器械，一定要求圆秃、光滑、柔韧，不得有粗糙面或尖锐的锋稜，锐利的尖角，以免擦伤皮肤。

辅助器械不如手指操作得柔软，所以推刮的力量，应较轻一些、小一些。例如以手推刮，用中度力量，使用辅助器械时，只能用轻度的力量。

推法要顺着肌肉的纹理和骨骼的方向进行，不要杂乱，必要时须两手同时进行。例如用腕部和小鱼际，两手合作推动；或用大拇指和其他四指分开，两手合抱地推动，这叫做：刨推

(图 7)。另外还有一种方法,单用一手推动,另一手则扶着患者的肢体,随着施术的需要,配合节奏性的摇荡、揉捏……等。

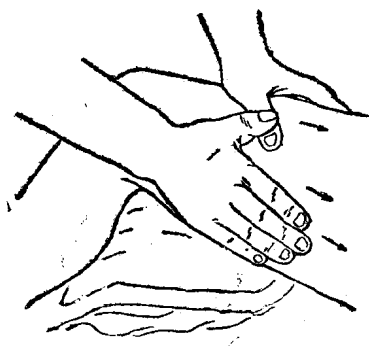


图 7 推法示意图(七)
刨推

推的手法,由里向外(如从胸腹到肢梢),叫做:远心推,有行血、行气、补益身体的作用;由外而内(如从肢梢到胸腹),叫做:向心推,有化结、散血、清理病邪等作用。推动的方法,并不是朝着一定的方向推去,又再推回来,而是“去时用力来时松”或“来时用力去时轻”。所说的“松”和“轻”,是把手掌或辅助器械稍微提离皮肤;“用力”是接触皮肤的推动。推出三次,推回一次,叫“三推一回”,反之,叫“一推三回”。

2. 拿 用手指、手掌在患者的体肤上进行揉捏,使其因局部刺激而发生郁血、潮红现象。主要的手法是用大拇指和其他四指钳夹着患者的特定部位如肌群、筋腱,以一定的力量,沿着经脉循行的径路,或肢体、肌群各部的直线的任何一端,自上而下或由下而上不断地运用左右辗转和用力抓紧、松开,拿起,放下。有消肿和缓解疼痛的作用(图 8)。

3. 拧 和拿法基本相同。但区别的地方是,拿是沿着经脉、直线游移上下的,拧是固定在特定部位或穴位上。它的手法是,术者的食指和中指屈曲或横伸成为钳状(图9、10),或用拇指和食指抓拿(图11),钳住手术部位的皮肤,向外拉提到一定的程度后,再把指头松开,皮肤因弹性伸缩关系而恢复原状,这样继续地拧起放下,直至皮肤发生郁血和红晕的现象后停止(有的还会隆起扁平的疙瘩)。



图8 拿法示意图



图9 拧法示意图(一)
钳拧法

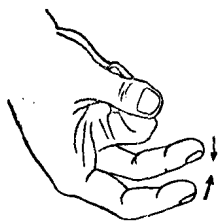


图10 拧法示意图(二)
指夹拧法

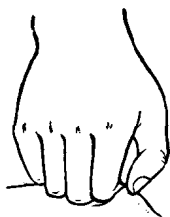


图11 拧法示意图(三)
拇指、食指夹拧法

皮肤发生的红斑,如色淡、清红,多数是体弱虚寒;色紫、暗红,多数是暑热内郁而邪实。

以上推、拿、拧三种手法,在施术时,可于患者的皮肤上,涂些温凉适宜的开水、酒、香油或茶、葱、姜、盐汤之类,以润滑

皮肤，一方面容易推动，另方面又可保护皮肤，防止擦伤。同时可借着所涂药物的激惹和其他作用，取得推拿更好的效果。

4. **捏** 又叫揉捏或迫挤。术者两手合作，半握拳状，掌心向下，分成拇指一组和食指、中、无名、小指一组，用对应的力量，捏住患部。如只捏住局部的位置，只用指力使劲的挤，叫做：迫挤，它和拧一样，可出现皮下郁血的反应；如沿着一定的方向游移，食指、中指、无名指将患部的肌肤，不断地提起，随着提捏向前推捏，在前进的方向紧，捏过的松，这时松的部分，拇指将可被掌握肌肤掩盖，甚至象掌中握着一把肌肉，进行时是边卷、边捏、边推、边提复合地操作，叫做：捏；如没有游移而只在局部捏，叫做：揉或揉捏。它和拿差不多，拿是用劲较大，提起局部肌肤或两侧手指头的力量，一紧（使劲拿住）一松（放开）；捏的动作是边捏、边推进、边把没有捏过的肌肉往上提。

5. **按** 是用大拇指、手掌或握拳时手指的背屈侧，以敏捷轻快的手法，进行轻重不同程度的按抑，直接作用于病者的患部或特定的穴位。有时需要两手合作，如胸腹等面积较宽的部位，可运用掌心按。用力轻重，可视情况而定，但按压时要由轻而重，由松而紧。如创伤出血时，指头消毒后，按压创口，可以止血（图 12、13）。

6. **掐** 是以大拇指或拇指和食指相对向的力量，在特定穴位用力按掐（图 14、15）。掐法一般适用于急救，如昏厥患者，掐人中和脚后跟，可以苏醒。

7. **摩** 是用掌心、大拇指，或其他指头在患者身上的疼痛部位或周围、特定穴位，有规律地抚摩（图 16、17）。又有合掌式的抚摩法，是以手掌相合，应用尺侧的小鱼际肌，轻轻地撻拍跳打（图 18）。摩法虽和推法一样，但在患者身上所用的

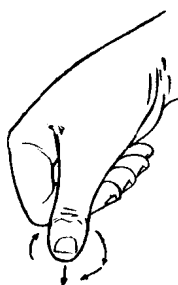


图 12 指按法示意图



图 13 拳按法示意图

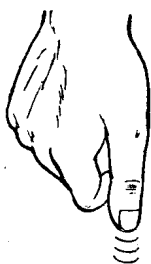


图 14 招法示意图(一)



图 15 招法示意图(二)



图 16 摩法示意图(一)

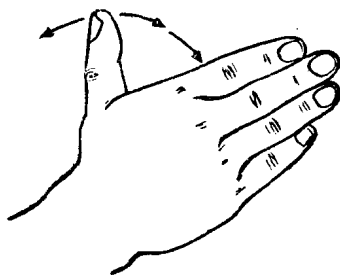


图 17 摩法示意图(二)
指摩法