

推拿疗法

歌诀一百例

吴平生编著

科学技术文献出版社重庆分社

推拿疗法歌诀一百例

吴平生 编著

科学技术文献出版社重庆分社

内 容 提 要

全书以歌赋形式编写。内容包括外伤科软组织损伤、内科、妇科、五官科、小儿科和急救等临床常见病一百例。语言朴实，易读易诵，并附有手法、穴位选用图。适用于家庭之保健和初学推拿法人员学习和使用。

推拿疗法歌诀一百例

编 著 吴平生

责任编辑 东木

科 学 技 术 文 献 出 版 社 重 庆 分 社 出 版
重 庆 市 市 中 区 胜 利 路 132 号

新 华 书 店 重 庆 发 行 所 发 行
中 国 科 学 技 术 情 报 研 究 所 重 庆 分 所 印 刷 厂 印 刷

开 本：787×1092毫米1/32 印 张：4.625 字 数：9万

1988年10月第1版

1988年10月第1次印刷

科 技 新 书 目：179—301

印 数：1—48000

ISBN7-5023-0235-2/R·49

定 价：1.20元

發揚傳統醫術
維護人民健康

馮克鼎

戊辰春日

推拿珍法歌訣一百首
治病救人流芳永千秋

國際氣功協會首席顧問

武術拳法研究會會長

呂紫劍題贈



一九八八年元月三十日

序 一

吴平生医师，早年事杂技业，常伤，求治于中医骨伤、推拿师，得其宜，遂喜推拿术安治于伤患者。一九七九年赴宜宾拜师于贾瑜德，初入门而更酷爱其推拿术。一九八〇年赴蓉投师于全国武协主席、骨伤科专家郑怀贤教授之门。勤奋钻研，深为郑老爱戴而亲言传身教，按摩推拿术得益非浅。为恐理论之不足，知命之年自学中医基础、骨伤、针灸、推拿理论，学用并行，业余常为伤患者及外宾诊治，深得其好评。歌诀百首，浅显易读，系理论与临症实践之简结，实为自学成才而以其学推助于初学者之良诀也。

重庆市中医院骨伤科

袁国和

一九八八年二月三日

序 二

我认识平生是1979年夏季，当时他随重庆杂技团在宜宾演出。平生在演出之余自学推拿多年，苦于无名师指教。此间相逢多次登门求教于我，诚恳请求受业门下。他虔诚致力中医推拿学，感动了我。又观察他的言行，胸怀坦荡，为人憨厚耿直，不是图虚名追利禄之徒。经几夜达旦交谈，彼此已成知己，故愿作朋友师为他启蒙。其后，引荐他去成都体育医院郑怀贤教授处深造。历时半载，勤学好问，深得郑老暨诸位老师们的赞赏，学有所成。

此后，平生更潜心苦读中医经典著作及各流派方书。八年多来，他废寝忘食，终日十几小时读书与临床实践，以医务室为家，苦学程度可谓“头悬梁，锥刺股”。功夫不负有心人，通过辛勤劳动，终于使只有高小文化程度、对中医一知半解的吴平生，取得了中医推拿师职称，成为在中医推拿理论上有一定造诣的专业技术人才。这是多么难能可贵啊！

平生在推拿手法上，沿于古，而不拘泥于古，勇于大胆革新，吸取众家之长为己用，探索出一套治疗软伤的独特手法，临床运用颇获奇效。

平生在随团出国演出期间和在国内常利用业余时间给华侨及外国友人推拿治病，每每手到病除，受到他们的好评和赞扬。

八年多来，平生通过临床实践与理论学习，编写了“推拿疗法歌诀一百例”。我阅读后，受益非浅。这是一本朴实的针对推拿临床，便于诵读记忆的参考书。格调新颖，能使

推拿医师临床借鉴；更可以给喜爱中医推拿的初学者以一定的指导和启发。

我作为从事中医骨伤治疗30年的医师，为该书写序，希望这本歌诀书能广泛流传，将为中医推拿学起到一点有益的促进作用。如果本书能对同行和后人有所裨益和帮助，那就将使我得到宽慰。

全国传统手法研究会会员

中华中医学会宜宾市分会

副秘书长、主治医师

贾瑜德

戊辰正月于古戎

年

庚午

岁次

编著者的话

1957年我参加重庆杂技艺术团，一直从事杂技武功演员的职业。由于练功和表演的关系，身体许多部位时常受伤，直接影响训练和演出，因此长期求治于中医骨伤、推拿、针灸医生。通过治疗，感到推拿疗法治疗软组织损伤效果很好，不用药物就能为患者解除极大的痛苦。所以，我从1965年以后就相信和爱上了推拿术。在治疗伤病的时候，我一边接受治疗，一边体会医生的手法，久而久之，我也学着为别人掐掐捏捏。1979年赴宜宾演出时，拜现宜宾地区第一人民医院正骨科主治医师贾瑜德为师。1980年杂技团又送我到成都体育学院附属医院进修。在著名骨伤科专家郑怀贤老教授的亲自教导及重庆吕紫剑、杜耀卿、杨国忠、袁国和诸位老师的指教下，使我的推拿医术不断提高。

1981年至1985年我多次随团出国担任保健医生。通过大量的医疗实践和不断地学习中医基础理论，并在业余时间到人民宾馆为外宾及华侨治病治伤。患者接受治疗后均感疗效显著，因而受到他们的好评和赞扬。

为了推广和普及推拿医术，使传统医学更好地为我国人民防病治病服务，经过较长时间的思考和收集资料并利用业余时间，发挥自己爱好写说歌诀的特长，结合总结自己的临床实践和体会写出了本书。由于水平有限，学识浅，时间短促，书中难免有不妥之处，敬请医界、推拿界的老前辈及同行提出宝贵意见，便于及时修正。

这里特向为本书提词的冯克熙副市长、吕紫剑老师和审

稿作序的袁国和、贾瑜德等老师表示衷心的感谢！

吴平生

一九八八年三月



作者正为病员治作

目 录

一、总论	(1)
概述.....	(1)
经络学说与经穴推拿.....	(1)
推拿的作用.....	(2)
手法的应用.....	(2)
二、手法分类	(4)
推法.....	(4)
拿法.....	(6)
按法.....	(7)
摩法.....	(9)
揉法.....	(11)
搓法.....	(12)
抖法.....	(14)
捏法.....	(15)
捣法.....	(16)
掐法.....	(18)
牵引法.....	(20)
叩击法.....	(21)
点法.....	(23)
梳理法.....	(25)
端提牵引法.....	(26)
反折法.....	(27)

扳法.....	(28)
---------	------

三、选用穴位图..... (30)

四、外伤临床治疗..... (45)

颈项落枕.....	(45)
-----------	------

颈椎病.....	(46)
----------	------

颞颌关节功能紊乱.....	(47)
---------------	------

冈上肌肌腱炎.....	(48)
-------------	------

背肌劳损.....	(49)
-----------	------

岔气.....	(50)
---------	------

胸部肌肉拉伤.....	(50)
-------------	------

肋软骨炎.....	(51)
-----------	------

腹肌拉伤.....	(52)
-----------	------

肩关节扭挫伤.....	(52)
-------------	------

肩周炎.....	(53)
----------	------

肘部扭挫伤.....	(54)
------------	------

肱骨外上髁炎.....	(55)
-------------	------

桡骨小头半脱位.....	(56)
--------------	------

尺骨小头拉伤.....	(57)
-------------	------

腕关节损伤.....	(57)
------------	------

腕管综合征.....	(58)
------------	------

腱鞘囊肿.....	(59)
-----------	------

手指扭挫伤.....	(60)
------------	------

指部腱鞘炎.....	(60)
------------	------

急性腰扭伤.....	(61)
------------	------

慢性腰肌劳损.....	(62)
-------------	------

腰椎间盘突出症·····	(63)
退行性脊柱炎·····	(64)
腰椎骶化·····	(65)
隐性脊柱裂·····	(65)
腰骶关节韧带损伤·····	(66)
骶髂关节韧带损伤·····	(67)
腰棘间韧带损伤·····	(68)
梨状肌损伤综合征·····	(68)
尾骨挫伤·····	(69)
坐骨神经痛·····	(70)
腓总神经麻痹·····	(71)
股外侧皮神经炎·····	(71)
股后侧肌及肌腱损伤·····	(72)
腹股沟处软组织挫伤·····	(73)
股内收肌损伤·····	(73)
股二头肌损伤·····	(74)
股四头肌挫伤·····	(75)
膝关节侧副韧带损伤·····	(76)
半月板损伤·····	(77)
• 风湿性膝关节炎症·····	(78)
膝关节滑囊炎·····	(78)
髌下脂肪垫损伤·····	(79)
髌骨软化·····	(80)
膝关节骨质增生·····	(81)
腘窝囊肿·····	(81)
• 腓肠肌痉挛·····	(82)
小腿肌肉拉伤·····	(83)

小腿三头肌及跟腱损伤.....	(84)
小腿肌肉痠痛.....	(84)
踝关节扭伤.....	(85)
跖管综合征.....	(86)
足趾关节挫伤.....	(87)
足跟骨刺.....	(87)
跟骨骨膜炎.....	(88)

五、内科病症临床治疗..... (89)

感冒.....	(89)
• 头痛.....	(90)
支气管炎.....	(91)
肺气肿.....	(92)
• 高血压.....	(93)
低血压.....	(94)
阵发性心动过速.....	(94)
冠心病.....	(95)
膈肌痉挛.....	(96)
• 胃脘痛.....	(97)
• 急性肠胃炎.....	(98)
• 胃下垂.....	(98)
• 呕吐.....	(90)
• 腹泻.....	(101)
• 便秘.....	(101)
肠粘连.....	(102)
前列腺炎.....	(103)
• 阳痿.....	(104)

· 遗精·····	(105)
· 神经衰弱·····	(106)
· 失眠·····	(107)
· 三叉神经痛·····	(108)
· 面神经麻痹·····	(109)
· 肋间神经痛·····	(110)
· 偏瘫·····	(111)
六、妇科疾病临床治疗·····	(112)
痛经·····	(112)
闭经·····	(113)
急性乳腺炎·····	(114)
乳汁不足·····	(115)
子宫下垂·····	(115)
盆腔炎·····	(116)
妇女尿失禁·····	(117)
· 更年期综合征·····	(118)
七、五官科疾病临床治疗·····	(119)
· 近视眼·····	(119)
· 鼻炎·····	(120)
咽喉炎·····	(120)
· 牙痛·····	(121)
八、小儿科疾病临床治疗·····	(123)
小儿发烧·····	(123)
小儿消化不良·····	(124)

小儿痞积·····	(125)
小儿斜颈·····	(126)
小儿麻痹后遗症·····	(127)
九、急救·····	(128)
休克·····	(128)
中暑·····	(129)
推拿疗法的禁忌症·····	(130)
参考文献	