

主编 丁季峰

执行主编 金义成 黄宣能

推拿大成

河南科学技术出版社

豫新登字 02 号

内 容 提 要

全书分上、中、下三卷。上卷，主要讲叙推拿史、中医基础理论、病证辨证分型等；中卷，详细介绍了十三门推拿流派的推拿按摩机理、手法、练功法，以及治疗各科疾病的方法；下卷，以介绍小儿推拿、自我推拿为主，并简要介绍了国外的手法医学。本书集中国自古至今的推拿疗法之大成，荟萃推拿手法之精华，从理论讲解到实际临床应用，系统地反映了我国当今的推拿按摩水平。书中所介绍的按摩推拿技术，实用性强，疗效显著，深受国内外医学界人士欢迎。

推 拿 大 成

主编 丁季峰

执行主编 金义成 黄宣能

责任编辑 字 字

河南科学技术出版社出版

（郑州市农业路73号）

河南第一新华印刷厂印刷

河南省新华书店发行

787×1092毫米 16开本 44印张 1030千字

1994年3月第1版 1994年3月第1次印刷

印数:1—2000册

ISBN7-5349-1130-3/R·197

定 价:45.00元

主 编 丁季峰

执 行 主 编 金义成 黄宣能

副 主 编 吴金榜

(以下按姓氏笔划为序)

参加编写者:

丁文达	丁季峰	<u>王纪松</u>	田常英	毕永昇	任治平
朱振安	李 强	<u>杨希贤</u>	杜琼书	吴金榜	沈国权
张世坦	陈忠良	陈鸿国	郑风胡	庞承泽	金义成
胡 杰	骆竞洪	梅 犁	贾兆祥	黄宣能	楼绍来
蒋权亭					

前 言

推拿，是中国最古老的疗法之一。据考证，与《黄帝内经》同时问世的有一部推拿专著《黄帝岐伯按摩十卷》，而在《黄帝内经》中也有推拿疗法的系统描述。此《推拿大成》全书，集中国自古迄今的推拿疗法之大成，荟萃推拿手法之精粹。在中国几千年的历史进程中逐步形成的众多流派和门类，到今天更臻成熟和完善。推拿按门类分，有医疗推拿、保健推拿、成人推拿、小儿推拿、运动推拿、美容推拿、伤科推拿；按手法流派分，有一指禅、揉法推拿、内功推拿、点穴推拿、耳穴推拿、胸穴按压推拿、脏腑点穴推拿、气功推拿等。推拿疗法因其验、便、廉，又无毒副作用，所以深受国内外各界人士的欢迎。推拿按摩各流派的理论、手法、练功法及治疗疾病的手法，在《推拿大成》中均作了阐述，这是自建国至今国内第一部推拿按摩的专著，其内容丰富，介绍了十几种推拿流派的起源、理论、手法、练功法，和美国、日本、法国的按摩方法，治疗疾病包括内、外、妇、儿、眼、口腔、神经等各科。

此书在撰写过程中，得到全国各推拿专家的大力协助和指导，在此表示感谢。希望此书的问世，能给我国的传统疗法增添光辉，在推拿按摩研究上更登一层楼。

作 者

1991年2月

序 一

今之推拿，古称按摩，其源颇久。盖人体有不舒处，常喜以手抚摩，行之得缓，于是结合中医理论而产生按摩理论，有理论更促进按摩术之进展。《汉书·艺文志》即载有《黄帝歧伯按摩》十卷，书虽佚名，然亦汉以前物。今本《黄帝内经》多处论及按摩，其书经考证，殆战国时产物。汉晋以降，代有著述，可见按摩之术，久为医林所重。

太史公《扁鹊传》论曰：“人之所病，病疾多；而医之所病，病道少。”说明医者以道多为贵，盖为其能治疾多也。古医者，多能通晓各科，为术亦广。如扁鹊至邯郸而为带下医，至雒阳为耳目痹医，来入咸阳为小儿医；又如张仲景为内科医，兼能针灸按摩。后世分工愈细，其业愈专，所操之术愈窄，操内科者不省针灸，业针灸者不省内科，为中医者不省西医，为西医者亦不知祖国医学，于是乎所备之道愈衍愈小，诚如太史公所论。

顾推拿之道，内考阴阳五行、脏腑气血、经络俞穴，外考推纳动伸之妙，能得正传者，可以著手成春。贫穷偏僻之乡，缺医少药之处，亦可依法施术，立起沉痾，即使施之健者，亦可保健防病。推拿造化之功，詎不广欤！

今此术远行海外，国际友人对我推拿医术，钦佩之至，潜心考究，然纵览古籍，推拿之书多半亡佚。今幸有沪上推拿专家，期此传统活人之术能发扬光大，造福人类，联络华夏九州之士，广搜博览，剔奇觅秘，不惜全力以赴，编成《推拿大成》巨著。

窃思编撰本书，颇非易事，非任何人均可著手。一须广博中医理论，二须对推拿全面掌握，三须不避艰辛广搜资料。今观是编，集古今推拿之大成，推究中外之异同，已试应验而后录，法简易行，编排井然有序，内容粲然大备，编中辅以图画，务求详明。俾非专业者一览了然，可以施用，收按图索骥之功；专业者得此，可以自学深造，得进修之益。吾知此书之出，振兴推拿有望矣！时值本书付梓之际，喜而为之序。

姜春华 于上海医科大学

1991年夏

序 二

中华民族在悠久的历史过程中孕育和蕴藏着灿烂光辉的传统文化。中医学是我国文化中的一份宝贵的医学财富，而推拿学又是中医学不可分割的重要组成部分。数千年来推拿医学为人类的卫生保健事业发挥了重要的作用。今天在重新认识天然药物疗法和无损伤疗法的优越性时，推拿这可以不用药物而能治愈疾病的治疗方法，更进一步为人们所赞赏。

推拿，又称按摩、按跷、案机。它源远流长，最早文字记载有《黄帝内经》、《黄帝岐伯按摩十卷》（亡佚）等。推拿的特点，不药而愈病，简便验廉，不受地域时间所限制，内外儿妇伤外各科病种的适应症很广，并具有健美、强身、延年的作用。历代养生家和医学家大多娴习此道，唐医家孙思邈寿享期颐，推拿即为他常用的保健和医疗的方法之一。

远在唐代，推拿在社会上已经流传很广。《旧唐书·职官志》载，太医院掌医疗之法，其属有四，其中按摩师由博士所教导和培养。唐《六典》：“太医署有按摩士五十人，按摩生一百一十五人。”当此之时，推拿盛行，且已流传于海外。

随着历史的前进，百技更新，推拿医学以自己的规律发展，内容也日趋丰富，门类广增，流派争鸣。以门类分，有医疗推拿、保健推拿、成人推拿、小儿推拿、运动推拿、美容推拿、伤科推拿等；以流派分，有一指禅、滚法、内功推拿、点穴推拿、耳穴推拿、胸穴推拿、脏腑点穴推拿、气功推拿等。推拿治疗，古代多记载于综合性医书中，明以后始有专著，在近一时期则更是诸说齐鸣而出现绚丽多姿的景象。因此，把它总结和提高已成为发展本学科的一项重要任务。丁季峰等全国专家学者近20人，以继承发扬为己任，不避寒暑，不辞劳苦，终于编成《推拿大成》一书。收集全国流派多至十几家，罗致宏富，各具特色。其书既汇集百家又各自独立，可谓有分有合；注重实用而不啻违理法，古今中外，兼收并蓄，撷精掇华，蔚为大观。遵理法，重临床，创新在于实践，运用存乎一心。此书若作历史借鉴，则可开张视听，拓展眼界；若作学术新作，则可见百家争鸣，各有擅长。就本书之特点而言，堪称各家精华之展示，各派短长之互补，各家学术之风采，文献资料之汇编。本书的问世，必将受到医务人员和广大群众的欢迎。

裘沛然

1991年3月

目 录

上 卷

第一章 推拿史略	(1)
一、秦汉以前	(1)
二、秦汉到南北朝时代	(5)
三、隋唐五代	(8)
四、宋金元时代	(9)
五、明清时代	(10)
六、民国时代	(12)
七、中华人民共和国成立以后	(12)
第二章 中医基础理论	(15)
一、阴阳与五行学说	(15)
二、经络	(19)
三、腧穴	(23)
四、经络的循行路线及其腧穴病证	(25)
五、病因与病机	(61)
六、诊断方法	(67)
七、治则与治法	(106)
第三章 病证	(110)
内科	(110)
一、感冒*	(110)
二、头痛*	(111)
三、眩晕*	(112)
四、耳鸣*	(113)
五、失眠*	(114)
六、虚劳*	(115)
七、哮喘*	(117)
八、胁痛*	(118)
九、胃脘痛*	(119)
十、反胃*	(120)
附：嘈杂	(121)
十一、呕吐*	(122)

注：病名后有*符号的是中医病名，无符号的是西医病名。

十二、吐酸*	(123)
十三、呃逆*	(123)
附: 暖气	(124)
十四、泄泻*	(125)
十五、便秘*	(126)
十六、聚证*	(127)
十七、遗尿*、小便不禁*	(128)
十八、癃闭*	(129)
十九、淋证*	(130)
二十、阳痿*	(132)
二十一、偏瘫*	(133)
二十二、鼻衄*	(135)
二十三、梅核气*	(136)
二十四、中暑*	(136)
二十五、高血压病	(137)
二十六、三叉神经痛	(143)
二十七、面神经麻痹	(144)
二十八、胸廓出口综合征	(145)
二十九、肋间神经痛	(148)
三十、肺结核	(148)
三十一、肺气肿	(150)
三十二、胃和十二指肠溃疡	(151)
三十三、胃粘膜脱垂症	(156)
三十四、慢性胃炎	(156)
三十五、胃肠神经官能症	(159)
三十六、胆绞痛	(160)
三十七、糖尿病	(162)
三十八、风湿性关节炎	(164)
三十九、类风湿性关节炎	(166)
四十、周围神经损伤	(168)
外伤科	(169)
一、落枕*	(169)
二、漏肩风*	(171)
三、胸胁迸伤*	(173)
四、冻疮*	(173)
五、颞颌关节脱位	(174)
附: 颞颌关节紊乱	(174)
六、颈椎病	(175)

七、寰枢椎脱位	(180)
八、四肢关节扭挫伤	(182)
九、肱二头肌长头肌腱滑脱	(183)
十、肘关节软组织损伤	(184)
附：(一) 肱骨外上髁炎	(185)
(二) 肱骨内上髁炎	(186)
(三) 肘关节扭伤	(186)
(四) 尺骨鹰嘴滑囊炎	(186)
十一、腕关节损伤	(187)
附：(一) 桡尺远侧关节损伤	(188)
(二) 腕关节扭伤	(189)
(三) 腕部肌腱损伤	(189)
十二、腕管综合征	(189)
十三、桡骨茎突部狭窄性腱鞘炎	(190)
十四、狭窄性腱鞘炎	(191)
十五、指屈肌腱鞘炎	(191)
十六、腱鞘囊肿	(192)
十七、指间关节扭挫伤	(192)
十八、急性腰扭伤	(193)
十九、腰椎滑脱症	(194)
二十、腰椎间盘突出症	(195)
二十一、腰肌劳损	(198)
二十二、急性骶髂关节扭伤	(199)
二十三、股四头肌损伤	(200)
二十四、腓绳肌损伤	(201)
二十五、膝内侧副韧带损伤	(202)
二十六、外伤性膝关节粘连	(203)
二十七、膝关节半月板损伤	(203)
二十八、髌下脂肪垫劳损	(205)
二十九、小腿三头肌劳损及痉挛	(206)
三十、踝关节扭伤	(207)
三十一、跟腱周围炎	(208)
附：足跟痛	(209)
三十二、外伤性截瘫	(209)
三十三、肋软骨炎	(211)
三十四、急性乳腺炎	(211)
三十五、泌尿系统结石	(212)
妇科	(214)

一、月经不调*	(214)
二、闭经	(216)
三、痛经*	(217)
四、崩漏*	(218)
五、经行泄泻*	(219)
六、带下*	(220)
七、子宫脱垂	(220)
八、慢性盆腔炎	(221)
五官科	(222)
一、牙痛*	(222)
二、失音*	(222)
三、乳蛾*	(223)
四、近视眼	(225)
五、麦粒肿*	(225)
六、迎风流泪*	(226)
七、鼻渊*	(226)
八、慢性鼻炎	(227)
附:	
小儿科	(228)
一、感冒*	(228)
二、麻疹*	(229)
三、风疹*	(230)
四、水痘*	(230)
五、暑热症*	(231)
六、顿咳*	(232)
七、咳嗽*	(233)
八、哮喘*	(234)
九、小儿暑温*	(235)
十、疰夏	(236)
十一、白喉*	(327)
十二、呕吐*	(238)
十三、腹痛*	(239)
十四、便秘*	(240)
十五、泄泻*	(241)
十六、厌食*	(242)
十七、疳症*	(243)
十八、积滞*	(244)
十九、小儿腹胀*	(245)

二十、五硬*	(246)
二十一、解颅*	(246)
二十二、脱肛*	(247)
二十三、惊风*	(248)
二十四、夜啼*	(249)
二十五、疳腮*	(250)
二十六、滞颐*	(251)
二十七、鹅口疮*	(252)
二十八、遗尿*	(252)
二十九、癃闭*	(253)
三十、疝气*	(254)
三十一、初生儿不啼*	(254)
三十二、支气管肺炎	(255)
三十三、肠梗阻	(256)
三十四、痢疾*	(257)
三十五、佝偻病	(259)
三十六、小儿低热综合征	(259)
三十七、小儿麻痹症	(261)
三十八、感染性多发性神经根炎	(262)
三十九、髋关节滑囊炎	(263)
四十、小儿桡骨头半脱位	(263)
四十一、斜视	(264)
四十二、新生儿不乳*	(264)
四十三、小儿肌性斜颈	(264)
四十四、产伤麻痹症	(265)

中 卷

第四章 一指禅推拿	(267)
一、概说	(267)
(一) 渊源与发展	(267)
(二) 基本内容	(268)
(三) 理论基础	(268)
(四) 适应症	(268)
二、手法	(269)
(一) 一指禅推法	(269)
附：缠法	(269)
(二) 拿法	(270)
(三) 按法	(271)

(四) 摩法	(271)
(五) 揉法	(272)
(六) 搓法	(273)
(七) 捻法	(273)
(八) 擦法	(274)
(九) 搦法	(274)
(十) 抹法	(275)
(十一) 抄法	(275)
(十二) 抖法	(275)
(十三) 摇法	(276)
(十四) 振颤法	(278)
(十五) 插法	(278)
(十六) 推托法	(278)
(十七) 梳法	(279)
(十八) 弹法	(279)
三、练功(易筋经)	(280)
(一) 韦驮献杵势(第一势至第三势)	(280)
(二) 摘星换斗势	(282)
(三) 三盘落地势	(283)
(四) 倒拽九牛尾势	(284)
(五) 出爪亮翅势	(285)
(六) 九鬼拨马刀势	(286)
(七) 青龙探爪势	(286)
(八) 卧虎扑食势	(286)
(九) 打躬势	(288)
(十) 三尾势	(289)
四、治疗	(289)
(一) 感冒	(289)
(二) 头痛	(289)
(三) 眩晕	(290)
(四) 失眠	(291)
(五) 耳鸣	(291)
(六) 高血压	(292)
(七) 心悸	(292)
(八) 冠心病	(293)
(九) 哮喘	(293)
(十) 肺胀	(294)
(十一) 肋痛	(294)

(十二) 呃逆	(295)
(十三) 吐酸	(295)
附: 嗝气	(296)
(十四) 嘈杂	(296)
(十五) 反胃	(296)
(十六) 呕吐	(297)
(十七) 胃脘痛	(297)
(十八) 胃肠神经官能症	(298)
(十九) 慢性胃炎	(298)
(二十) 胃和十二指肠溃疡	(298)
(二十一) 胃粘膜脱垂症	(299)
(二十二) 泄泻	(299)
(二十三) 便秘	(300)
(二十四) 慢性阑尾炎	(300)
(二十五) 聚证	(300)
(二十六) 淋证	(301)
(二十七) 瘕闭	(302)
(二十八) 遗尿、小便不禁	(302)
(二十九) 阳痿	(303)
(三十) 噎膈	(303)
(三十一) 三叉神经痛	(304)
(三十二) 面肌痉挛	(304)
(三十三) 半身不遂	(304)
(三十四) 中暑	(305)
(三十五) 厥证	(305)
(三十六) 月经不调	(306)
(三十七) 闭经	(306)
(三十八) 痛经	(307)
(三十九) 崩漏	(307)
(四十) 经行泄泻	(307)
(四十一) 带下	(308)
(四十二) 子宫脱垂	(308)
(四十三) 慢性盆腔炎	(309)
(四十四) 小儿遗尿	(309)
(四十五) 小儿惊厥	(309)
(四十六) 佝偻病	(310)
(四十七) 百日咳	(310)
(四十八) 疳症	(311)

(四十九) 积滞	(311)
(五十) 厌食	(311)
(五十一) 小儿泄泻	(311)
(五十二) 近视眼	(312)
(五十三) 迎风流泪	(312)
(五十四) 慢性鼻炎	(312)
(五十五) 牙痛	(313)
(五十六) 乳蛾	(313)
(五十七) 失音	(314)
(五十八) 梅核气	(314)
(五十九) 乳瘤	(314)
(六十) 冻疮	(315)
(六十一) 颈椎综合征	(315)
(六十二) 落枕	(316)
(六十三) 颞颌下关节紊乱	(316)
(六十四) 漏肩风	(316)
(六十五) 肱二头肌劳损	(316)
(六十六) 肱二头肌长腱滑脱	(317)
(六十七) 前斜角肌综合征	(317)
(六十八) 胸肋进伤	(317)
(六十九) 疼痛肘	(317)
(七十) 书痉	(318)
(七十一) 腕管综合征	(318)
(七十二) 腕部伤筋	(318)
(七十三) 桡骨茎突腱鞘炎	(318)
(七十四) 弹响指	(318)
(七十五) 指间关节扭挫伤	(318)
(七十六) 坐骨神经痛	(319)
(七十七) 腰肌劳损	(319)
(七十八) 急性腰扭伤	(319)
(七十九) 股内收肌损伤	(319)
(八十) 梨状肌损伤综合症	(319)
(八十一) 膝关节粘连	(320)
(八十二) 膝关节侧副韧带损伤	(320)
(八十三) 膝下脂肪垫劳损	(320)
(八十四) 半月板损伤	(320)
(八十五) 腓肠肌损伤	(321)
(八十六) 踝关节扭伤	(321)

(八十七) 跟腱周围炎	(321)
(八十八) 足底痛	(321)
第五章 揉法推拿	(322)
一、概说	(322)
(一) 学术渊源	(322)
(二) 基本内容	(322)
(三) 理论基础	(323)
(四) 应用特点	(325)
(五) 适应症和禁忌症	(328)
二、手法	(328)
(一) 揉法	(328)
(二) 揉法	(330)
(三) 按法	(331)
(四) 拿法	(331)
(五) 捻法	(331)
(六) 搓法	(331)
三、治疗	(331)
(一) 头痛	(331)
(二) 面神经麻痹	(332)
附: 面肌痉挛	(332)
(三) 三叉神经痛	(333)
(四) 颞颌关节脱位	(333)
附: 颞颌关节紊乱	(333)
(五) 偏瘫	(334)
(六) 胸肋进伤	(335)
(七) 肋间神经痛	(335)
(八) 胸廓出口综合征	(335)
(九) 风湿性关节炎	(336)
(十) 类风湿性关节炎	(336)
(十一) 周围神经损伤	(337)
(十二) 落枕	(337)
(十三) 颈椎病	(337)
(十四) 寰枢椎脱位	(338)
(十五) 漏肩风	(339)
(十六) 肱二头肌长头肌腱滑脱	(340)
(十七) 肘关节扭伤	(340)
(十八) 疼痛肘	(340)
(十九) 肱骨内上髁炎	(341)

(二十) 尺骨鹰嘴滑囊炎	(341)
(二十一) 腕关节扭伤	(341)
(二十二) 腕部伤筋	(342)
(二十三) 腕部肌腱损伤	(342)
(二十四) 腕管综合征	(343)
(二十五) 桡骨茎突部狭窄性腱鞘炎	(343)
(二十六) 指屈肌腱鞘炎	(343)
(二十七) 腱鞘囊肿	(343)
(二十八) 指间关节扭挫伤	(344)
(二十九) 急性腰扭伤	(344)
(三十) 腰肌劳损	(345)
(三十一) 腰椎滑脱症	(345)
(三十二) 腰椎间盘突出症	(346)
(三十三) 急性骶髂关节扭伤	(347)
(三十四) 股四头肌损伤	(348)
(三十五) 膝内侧副韧带损伤	(349)
(三十六) 半月板损伤	(349)
(三十七) 髌下脂肪垫劳损	(350)
(三十八) 腘绳肌损伤	(351)
(三十九) 外伤性膝关节粘连	(351)
(四十) 小腿三头肌劳损及痉挛	(352)
(四十一) 踝关节扭伤	(353)
(四十二) 跟腱周围炎	(354)
(四十三) 足跟痛	(354)
(四十四) 外伤性截瘫	(354)

第六章 内功推拿

一、概说

(一) 内功推拿的特点

(二) 常规手法

二、手法

(一) 平推法

(二) 拿法

(三) 点法

(四) 分法

(五) 合法

(六) 扫散法

(七) 理法

(八) 劈法

(九) 运法	(364)
(十) 背法	(365)
(十一) 拔伸法	(365)
(十二) 击法	(366)
附: 热敷法	(367)
三、少林内功	(368)
(一) 裆式	(368)
(二) 前推八匹马	(370)
(三) 倒拉九头牛	(370)
(四) 平手托塔	(370)
(五) 顺水推舟	(370)
(六) 仙人指路	(370)
(七) 运掌合瓦	(370)
(八) 风摆荷叶	(372)
(九) 凤凰展翅	(372)
(十) 怀中抱月	(372)
(十一) 单凤朝阳	(372)
(十二) 两手托天	(375)
(十三) 顶天抱地	(375)
(十四) 三起三落	(375)
(十五) 海底捞月	(375)
(十六) 乌龙钻洞	(375)
(十七) 饿虎扑食	(375)
(十八) 磨腰板腿	(378)
(十九) 推把上桥	(378)
(二十) 双龙搅水	(378)
(二十一) 双虎夺食	(378)
(二十二) 搭铁链	(378)
(二十三) 搭砂袋	(378)
四、治疗	(379)
(一) 虚劳	(379)
(二) 肺结核	(380)
(三) 哮喘	(381)
(四) 肺气肿	(382)
(五) 高血压	(382)
(六) 胃和十二指肠溃疡	(383)
(七) 慢性胃炎	(383)
(八) 失眠	(383)