

中医百日通丛书

第十期（一）



一百天学推拿

刘岚庆 主编



技术出版社

· 中医百日通丛书 ·

一百天学推拿

主 编 刘岚庆
副主编 晓 江
柯贵宝

上海科学技术出版社

· 中医百日通丛书 ·

一百天学推拿

主编 刘岚庆

上海科学技术出版社出版、发行

(上海瑞金二路 450号)

新华书店上海发行所经销 常熟市印刷八厂印刷

开本 787×960 1/32 印张 14.5 字数 268 000

1998年12月第1版 1998年12月第1次印刷

印数 1-10 000

ISBN 7-5323-4825-3/R·1224

定价：15.30 元

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题，
请向承印厂联系调换

编者寄语

编写意图

中医推拿是祖国医药学的重要组成部分,是人类最早的医疗方法之一,历史悠久,源远流长。中医推拿数千年的不断发展,推拿手法的不断丰富,作用原理的不断揭示,临床应用的不断拓展,逐步形成了独特的中医推拿学。

随着人们对医疗保健要求的不断提高,越来越感到,仅仅依靠以化学药物和手术为主要医疗手段的现代医学——西医已不能令人满意,而中国传统医学——中医在防治疾病方面的长处正在日益被世人所了解和重视,而其中推拿医学的快速发展,它作为自然疗法受到各国的重视,又因其具有简便,易行、安全、有效、经济等特点,倍受广大群众的欢迎,甚至已进入家庭,成为家庭中自我保健和治疗的重要方法。

为了普及推拿方法,使广大读者能在较短时间内了解和掌握推拿的基本理论、基本手法、常用穴位(部位)和诊治疾病的方法,因此撰写本书。本书是推拿临床经验的总结,具有内容实用,图文并茂,简明易懂,兼顾普及与提高的特点,本书的读者对象主要为:

掌握科学文化知识的推拿爱好者;具有初步推

拿知识和临床经验的推拿师；有一定医学造诣的现代西医师。

内容安排

本书按每天学一小节安排，若干天为一单元，共安排一百天。其中每周学六天，休息一天。先用两周学习推拿的基本理论，常用经穴（部位）、基本手法，然后用12周时间学习常见病症的诊治。全书介绍了包括小儿类推拿手法在内的常用手法25种，内、外、妇、儿、骨伤等各科69种常见疾病的诊治，绘有240幅图画，形象地显示推拿穴位、手法、检查方法、疾病治疗等，以便帮助读者学习。这样正式安排了14周，另加两天机动时间，共为一百天。书后附有“常用推拿穴位（部位）索引”、“常用推拿手法索引”、“常用检查方法索引”、“病症索引”，以备查阅。

学完本书之后，读者可基本上了解推拿学术的主要精华，在临床上打破推拿只能治疗疼痛和运动系统疾病的陈旧观念，树立推拿能治疗内、外、妇、儿等学科的多种疾病的正确观念，并为以后进一步深入掌握推拿这一门学科打下基础。

学习要求

要学好本书，掌握本书主要精华，并非一蹴而就的，希望广大读者切实地做到以下几点：

一、循序渐进，前后呼应 因本书内容前后衔

接、不断扩充、逐步深入,所以学习要按书中的编排顺序循序渐进。学习时反复领会,前后对照,有助于深入掌握推拿主要精华;学习后面的知识时,又必须时时复习前面的内容,达到温故而知新。

二、密切结合临床实践,学以致用 中医推拿学是一门实践性很强的临床医学学科,所以在学习本书的过程中,在条件许可的情况下,应尽可能地结合临床,有的要在人体上反复实践摸索,如推拿的穴位和部位位置的掌握;有的则要不断练习,如推拿手法的操作,因为手法正确与否是决定推拿疗效的必要条件;有的要根据每个读者的不同情况进行,如病症的治疗实践。

三、学习要持之以恒,注意抓住几个环节 从每天编排内容来看,每天学习时间约1小时,另外要抽时间背诵常用穴位,熟悉这些穴位(部位)的位置和功效(主治);经常练习推拿手法,熟练掌握推拿手法的操作方法、功用和适应病症;认真完成每天的练习题,消化所学的内容,自我检测每天学习内容掌握情况。除了练习题要求掌握的内容外,读者可根据具体情况自行安排为一般了解和熟悉掌握等不同要求。

编 者

1998年7月

目 录

第一周

1	推拿简史	1
2	推拿的基本知识	4
	一、推拿治疗的作用原理	4
	作用于皮肤组织	5
	作用于肌肉组织	5
	促进骨关节损伤后的康复	6
	纠正异常解剖位置	6
	改善血液循环	7
	帮助消化	7
	调节神经系统	8
	改善心理	8
3	二、经络与腧穴	9
	十二经脉与奇经八脉	11
4	十二经脉循行部位	13
5	常用腧穴(1)	29
6	常用腧穴(2)	34

第二周

1	常用腧穴(3)	39
2	三、推拿常用诊断方法	42
	上肢部的物理诊断法	43
3	下肢部的物理诊断法	51
4	躯干检查	64
5	相关神经系统检查	77

6	正常骨与关节 X 线解剖知识	87
	骨与关节病变的基本 X 线表现	92

第三周

1	成人推拿	96
	一、推拿手法	96
	按法	98
	点法	100
	压法	101
2	摩法	102
	揉法	104
	搓法	106
3	捻法	108
	推法	109
	擦法	112
4	抹法	115
	扫散法	116
	拿法	118
	抖法	119
5	合掌侧击法	121
	啄法	122
	拍法	123
	弹拨法	124
6	摇法	125
	背法	129
	滚法	131

第四周

1	二、成人推拿治疗	134
	头痛	134

2	高血压	139
3	胃痛	144
4	胃下垂	149
5	感冒	154
6	慢性支气管炎	158

第五周

1	冠心病	163
2	腹泻	166
3	便秘	169
4	慢性胆囊炎	172
5	胃部手术后遗症	175
6	多发性神经炎	178

第六周

1	面神经炎	182
2	痛经	186
3	急性乳腺炎	189
4	肩关节周围炎	193
5	肱骨外上髁炎	198
	[附] 桡骨小头半脱位	200
6	腱鞘炎	201

第七周

1	腱鞘囊肿	206
	腕管综合征	209
2	前臂肌肉缺血性挛缩	211

3	桡尺远侧关节损伤	214
4	周围神经损伤	218
5	落枕	223
	[附]热敷法	225
6	颞颌关节功能紊乱	227
	[附]颞颌关节脱位	229

第八周

1	颈椎病	231
2	胸肋进伤	237
	[附]胸椎小关节紊乱	239
3	急性腰部软组织损伤	241
4	第三腰椎横突综合征	247
5	腰椎退行性脊椎炎	252
6	肾虚腰痛	256

第九周

1	腰椎间盘突出症	260
2	强直性脊椎炎	266
3	青年性驼背症	273
4	峡部不连及脊椎滑脱症	277
5	腰椎管狭窄症	283
6	致密性髂骨炎	287

第十周

1	腰骶部发育异常症	291
2	臀上皮神经损伤	295

	阔筋膜紧张症(弹响髌)	298
3	梨状肌综合征	303
4	髌上囊血肿	308
	膝关节半月板损伤	312
5	膝关节内侧副韧带损伤	316
	胫骨结节骨骺炎	319
6	跗管综合征	321
	跟痛症	324

第十一周

1	类风湿性关节炎	327
2	偏瘫(中风后遗症)	332
3	哮喘	336
4	呃逆	340
5	小儿推拿	342
	一、概述	342
6	二、小儿推拿常用手法	346

第十二周

1	三、小儿推拿常用腧穴	352
	头面部穴位	352
2	胸腹部穴位	359
3	腰背部穴位	366
4	上肢部穴位(1)	372
5	上肢部穴位(2)	380
6	下肢部穴位	388

第十三周

1	四、小儿常见病的推拿治疗	395
	婴儿腹泻	395
2	发热	399
3	支气管哮喘	402
4	咳嗽	405
5	疳积	408
6	便秘	411
	脱肛	413

第十四周

1	夜尿症	416
	尿潴留	418
2	小儿肌性斜颈	419
3	脊柱侧弯	422
4	脊髓灰质炎后遗症	426
5	脑性瘫痪	429
6	呕吐	434

索引	437
一、常用推拿穴位(部位)	437
二、常用推拿手法	441
三、常用检查方法	444
四、常见病证	446

推拿简史

推拿，古称按摩，是祖国医学宝库中一颗璀璨的明珠。历史悠久，源远流长。

长沙马王堆出土的大批帛书和竹木简上就记载了大量按摩、导引、吐纳等内容，这些出土的医书反映了春秋战国或者更早时期，按摩疗法就被广泛地应用于临床治疗。

按摩治病最早发源于我国中部地区。据现存最早的医学经典巨著《黄帝内经》曰：“中央者其地平以湿，天地之所以生万物之众，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”。这里的中央即我国的中部地区，属河南洛阳一带。

春秋战国时期就有扁鹊抢救尸厥患者的成功事例。据《周礼疏案》曰：“扁鹊过虢境，见虢太子尸厥，就使其弟子子明炊汤，子仪脉神，子游按摩。”数法并下，成功地治愈了虢太子的病。

秦汉时期把导引、吐纳、膏摩列入保健预防方法。汉代医圣张仲景根据自己多年的实践经验编著了《金匱要略》一书。认为：“若人能养慎，不令邪风干经络；适中经络，未流传脏腑，即医治之。四肢才觉重

滞，即导引、吐纳、针灸、膏摩，勿令九窍闭塞”。

隋唐时期，随着生产力的发展，文化的昌盛，医学科目开始逐步完善。按摩已列入国家医学教育的正式科目。按摩设有专科，有按摩专科医生，按摩博士。据《新唐书·百官志》记载：“按摩博士一人，按摩师四人，并以九品以下，掌教导引之法以除疾”。也就是说当时已经把古老的导引之法正式作为教学内容。

宋金时期，推拿运用范围更加广泛。宋代名医庞安时运用腹部按摩手法催产：“有民家妇孕将产，七日而子不下，百术无所效……令其家人以汤温其腰腹，自为上下按摩，孕者觉肠胃微痛，呻吟间生一男子。”本病案可属世上首例有记载的产科手法助产的病案。

明清时期中医学已经有了显著的发展，推拿也日趋成熟。主要表现在小儿推拿有突破性进展，正骨推拿、保健推拿已形成了内容丰富的知识体系。当时，编著出版了许多按摩医学书籍，最具代表性的《小儿按摩经》可算是我国现存最早的推拿书籍。《小儿推拿方脉活婴秘旨全书》、《小儿推拿秘诀》等三十余部小儿推拿医学著作出版，也就是在这个时期按摩被推拿一词所代替。这一名称的改革，体现了按摩疗法的发展和人们对推拿认识的提高。标志着推拿史上一个很大的飞跃。

乾隆年间由政府编著的清代医学全书《医宗金鉴·正骨心法要旨》对宋以来的骨伤按摩成就及民间经验进行了系统的总结和整理，把整骨按摩归纳

为“摸、接、端、提、按、摩、推、拿”正骨八法。由此可见,明清时期是我国历史上推拿专著出版最兴旺时期。现存的推拿古籍几乎都是那个时代出版的产物。

中华人民共和国成立以后,在党的中医政策关怀下,推拿又迅速发展起来。1956年推拿专业正式列入国家教育体系,在上海开设了推拿培训班,成立推拿专科门诊部,建立推拿专科学校,并邀请全国著名推拿专家任教,开始了有计划的正规教育。在50年代上海市中医推拿门诊部已分为小儿疾病推拿、内妇科推拿、运动系统疾病推拿,同时还收治部分外科和五官科疾病。

推拿学校着重开展了对推拿历史和文献资料的发掘、整理与研究,做了大量的继承和发扬工作;对推拿的作用和治疗原理进行了理论探讨工作;对推拿手法明确提出了必须具备的技术要求,即:持久、有力、均匀、柔和,从而达到深透。

1974年在上海中医学院成立针灸推拿骨伤专业,推拿专业又重新登上了新台阶。70年代末80年代初,全国有条件的中医学院都相继开设针灸推拿课,并筹建针灸推拿系。1987年国家教委颁布的《全国高等学校医药本科专业目录》正式列入推拿专业,至此全国大多数中医学院都设立针灸推拿系。上海中医药大学率先培养出一批高层次的推拿专业硕士研究生,推拿人才的培养转入了国家高等教育的轨道。

在此基础上,对推拿作用机理的研究更为深入、广泛。有的利用在作椎间盘髓核摘除手术,当充分暴

露术野的情况下先作推拿手法,以观察推拿手法对椎间盘突出症的作用机理讨论;有的运用计算机对推拿手法作三维力学的分析;有的通过对斜扳法生物力学的分析,以指导临床如何去使用力量以提高手法的正确性;有的通过心电图认识到推拿后能改变冠心病人心电图 ST 波和左心功能;有的通过对血中内啡肽、5-羟色胺等致痛物质的研究来探讨推拿镇痛原理;有的运用免疫手段,来证实推拿可以提高人体的免疫功能,使白细胞升高。

总之,推拿虽是一种古老的医疗方法,但是它具有独特的医疗作用,在与现代医学科学相结合的基础上,一定会为人类健康作出更大的贡献。

2

推拿的基本知识

一、推拿治疗的作用原理

《素问·举痛论》曰:“寒气客于背俞之脉,则脉泣(涩),脉泣(涩)则血虚,血虚则痛,其俞注于心,故相引而痛。按之则热气至,热气至则痛止矣”。这一段古代经典医书说明外来寒邪侵犯了人体背部腧穴之后,而导致了经络的涩滞不通,气血运行不畅,不通则痛,因故造成背部疼痛,甚至诱发心痛,推拿后

可使经络疏通、气血流畅,并使局部温热,通则不痛,热则痛缓,能驱寒止痛。也可以说推拿就是通过经络穴位来调节脏腑各组织器官间的平衡,加速新陈代谢,修复各种损伤,以达到防病治病之目的。下面从不同的方面对推拿治病原理作些探讨。

♣ 作用于皮肤组织

皮肤是直接接受推拿治疗的人体组织,然而皮肤具有调节机体温度和保护皮下组织不受伤害的功能。

推拿手法能加强皮脂腺及汗腺的分泌,清除衰老脱落的上皮细胞,改善皮肤代谢,软化疤痕,增强机体的防卫功能;同时还能增强皮肤的光泽和弹性,延缓皮肤的衰老。

摩法、揉法、擦法、拍打法等手法都很容易使皮肤毛细血管扩张、皮肤温度升高。手法功力好的推拿医师其手法的深透力亦强,他不仅使表皮温度升高,而且还能使局部深层组织的温度升高。所以能软化和松解皮肤和皮下粘连的组织。

♣ 作用于肌肉组织

在高强度的运动后,由于代谢的中间产物乳酸的大量产生,沉积在肌肉组织中,出现肌肉痉挛疼痛和疲劳现象。若对疲劳肌肉进行推拿治疗,就能促进乳酸的消散和排出,使疼痛缓解,疲劳消除。所以运