

北京市教委运动人体科学学科发展专项建设项目
(pxm 2006-014206-017503)

全国普通高等学校运动人体科学专业教学用书

推拿学

TUINAXUE

周 军 主编



人民体育出版社

北京市教委运动人体科学学科发展专项建设项目
(pxm 2006 - 014206 - 017503)

全国普通高等学校运动人体科学专业教学用书

推 拿 学

周 军 主编

人民体育出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

推拿学/周军主编. —北京: 人民体育出版社, 2009

全国普通高等学校运动人体科学专业教学用书

ISBN 978 - 7 - 5009 - 3597 - 1

I. 推… II. 周… III. 推拿学—高等学校—教材 IV. R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 015818 号

*

人民体育出版社出版发行

三河兴达印务有限公司印刷

新华书店经销

*

787×1092 16 开本 13.5 印张 300 千字
2009 年 4 月第 1 版 2009 年 4 月第 1 次印刷
印数: 1—3,000 册

*

ISBN 978 - 7 - 5009 - 3597 - 1

定价: 26.00 元

社址: 北京市崇文区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)

电话: 67151482 (发行部) 邮编: 100061

传真: 67151483 邮购: 67143708

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)

编写组成员

主 编：周 军

副 主 编：梁 岷 邱宝华

编写人员（以姓氏笔画为序）：

史清钊 首都体育学院

刘 强 沈阳体育学院

李庆雯 天津体育学院

李渝苏 成都体育学院

邹 军 上海体育学院

陈 锐 湖南师范大学体育学院

陈佑学 首都体育学院

邱宝华 武汉体育学院

周 军 首都体育学院

周 波 天津体育学院

庞晓峰 沈阳体育学院

黄元讯 湖北大学体育学院

梁 岷 成都体育学院

前 言

运动人体科学专业在我国的建立至今已有 18 年的发展历程。目前国内本专业正处于蓬勃发展的态势,不少体育及其他类型院校相继建立了该专业,但与此不相适应的是教材建设却相对滞后。运动人体科学作为体育与医学交叉结合的专业,无论是从其课程体系的构建,还是从本专业学生将来应具备的就业能力来看,《推拿学》无疑是其重要的课程之一。就目前各院校所开推拿课程的现状来看,课程名称不同,内容参差有别,教材版本各异。因此编写适合运动人体科学专业自身的推拿课程教材,对于改善这种现状、规范教学内容、完善课程体系有着重要的意义。

对照《全国普通高等学校专业目录》中所规定的运动人体科学专业培养目标、培养规格以及学生所应获得的知识和能力,以辩证唯物主义思想为指导,以培养“厚基础、宽专业、强能力、重创新、高素质、广适应”的应用型人才为目标,我们对教材编写的原则、纲目进行了反复调研论证,收集了有关的临床经验和科研成果,广泛征求各方面意见后,组织 8 所体育院校的教师编写了这部运动人体科学专业教材《推拿学》。

本教材的编写,从运动人体科学专业的特点和就业实际需求出发,本着简便、实用、易于掌握的原则,我们围绕运动性筋伤进行了内容选择与组合。全书共分为七章和一个附篇。第一章至第三章为推拿学的概述、基础理论知识和常用穴位,常用穴位讲解分部位、略经络,便于学生记忆;第四章为推拿基本手法;第五章为常见伤科病症的治疗,突出运动性筋伤的手法治疗;第六章为运动推拿,对运动前后各运动项目以及运动训练中几种常见异常情况的推拿处理作了介绍;第七章为保健按摩,对人体各部位的保健按摩进行了介绍;附篇为推拿练功,介绍了常用推拿练功方法,便于学生自学和教师参考。全书图文并茂,内容简要,便于理解掌握。

本书在编写过程中得到许多领导和老师的热心帮助,特别是在书中插图的拍摄过程中得到了马丽华、裴圣辰、王一辰、刘易珊等同志的大力协助,王丛笑、方小芳等同志在资料整理、文字录入、勘误中做了大量工作,在此一并致谢。

教材的编写是一项科学严谨且有着重要意义的工作,不仅要求编写者具有相应的学识和文字表述水平,而且还必须有严肃认真的科学态度和高度责任心。限于水平,本教材难免有不当之处,真诚希望各院校师生和广大读者提出宝贵意见,以便进一步修订、完善。

运动人体科学专业教学用书

《推拿学》编写组

2009 年元月于北京

目 录

第一章 推拿学概述	1
第一节 推拿学发展简史	2
第二节 推拿流派简介	5
一、一指禅推拿流派	5
二、揉法推拿流派	5
三、内功推拿流派	6
四、点穴推拿流派	6
五、正骨推拿流派	6
六、腹诊推拿流派	6
七、脏腑经络推拿流派	6
第二章 推拿学基础理论知识	8
第一节 推拿的基本作用原理	8
一、调整脏腑	8
二、舒通经络	9
三、调和气血	9
四、理筋整复	10
第二节 推拿作用的现代研究	11
一、推拿作用的物理基础	11
二、对运动系统的作用机理	12
三、对神经系统的作用机理	17
四、对循环系统的作用机理	18
五、对血液成分的作用机理	20
六、对消化系统的作用机理	20
七、对呼吸系统的作用机理	21
八、对泌尿生殖系统的作用机理	22
九、对免疫系统的作用机理	22
十、对内分泌系统的作用机理	22
十一、对皮肤及皮下组织的影响	22
十二、推拿镇痛的作用机理	23
第三节 推拿的治疗原则和基本治法	24

一、推拿的治疗原则	24
二、推拿的基本治法	26
第四节 推拿常用检查方法	29
一、运动系统检查的一般知识	29
二、头颈部检查	31
三、上肢部检查	33
四、腰背部检查	40
五、下肢部检查	43
第三章 推拿常用腧穴	53
第一节 头面部穴位	53
一、正面	53
二、后面	55
三、侧面	57
第二节 躯干部穴位	58
一、胸腹部穴位	58
二、背部穴位	60
第三节 上肢部穴位	63
一、内侧	63
二、外侧	67
第四节 下肢部穴位	71
一、内侧	71
二、外侧	74
第四章 推拿手法基本知识	79
第一节 手法概述	79
一、基本要求	79
二、施术原则	80
三、注意事项	80
第二节 摆动类手法	80
一、一指禅推法	80
二、揉法	81
三、揉法	82
第三节 摩擦类手法	83
一、摩法	83
二、擦法	84
三、推法	85
四、搓法	86

五、抹法	86
六、刮法	87
第四节 振动类手法	87
一、抖法	87
二、振法	88
第五节 挤压类手法	89
一、按法	89
二、点法	90
三、捏法	91
四、拿法	92
五、捻法	92
六、拨法	93
七、弹筋法	94
八、踩跷法	94
第六节 叩击类手法	94
一、拍法	95
二、击法	95
三、啄法	96
四、弹法	97
第七节 运动关节类手法	97
一、摇法	97
二、背法	98
三、扳法	99
四、拔伸法	101
五、屈伸法	103
第八节 常用复合手法	106
一、按揉法	106
二、扫散法	107
三、揉捏法	107
四、推摩法	108
五、推扳法	108
第九节 推拿手法练习	109
一、沙袋上练习	109
二、人体上练习	109
第十节 推拿体位、介质与热敷	113
一、体位与介质	113
二、热敷	114

第五章 常见伤科病症治疗	116
第一节 头颈部病症	116
一、落枕	116
二、颈椎病	117
第二节 上肢部病症	120
一、冈上肌肌腱炎	120
二、肱二头肌长头肌腱腱鞘炎	121
三、肱二头肌短头肌腱损伤	122
四、肩峰下滑囊炎	124
五、肩关节周围炎	125
六、肱骨外上髁炎	128
七、桡骨茎突狭窄性腱鞘炎	129
八、腕关节扭伤	130
九、腕管综合征	131
十、腱鞘囊肿	133
十一、掌指关节扭伤	134
第三节 胸腰背部病症	135
一、胸椎小关节错位	135
二、胸胁挫伤	137
三、急性腰扭伤	138
四、腰肌劳损	140
五、腰椎间盘突出症	141
六、第三腰椎横突综合征	146
七、梨状肌综合征	147
第四节 下肢部病症	148
一、腕关节一过性滑膜炎	148
二、髂胫束劳损	150
三、股骨大转子滑囊炎	151
四、股四头肌损伤	152
五、股内收肌拉伤	153
六、膝关节半月板损伤	154
七、膝关节内侧副韧带损伤	156
八、膝关节创伤性滑膜炎	157
九、髌下脂肪垫损伤	158
十、髌骨劳损	159
十一、踝关节扭伤	160
十二、跟腱周围炎	161

十三、跖管综合征	162
第六章 运动过程中推拿	164
第一节 运动推拿概述	164
一、运动推拿的作用	164
二、运动推拿的分类	164
第二节 运动推拿的方法	165
一、训练前及赛前推拿	165
二、运动中推拿	167
三、运动后推拿	167
第三节 运动员的推拿及自我推拿的重点部位	170
一、各项目运动员的推拿重点部位	170
二、运动员自我推拿	171
第四节 运动中几种常见异常情况的推拿处理	172
一、赛前失眠	172
二、赛前热证	173
三、赛前冷证	174
四、皮凉肌硬	174
五、运动中腹痛	174
六、晕厥	175
第七章 保健推拿	176
第一节 全身保健按摩	176
一、头部保健按摩	176
二、面部美容保健按摩	178
三、眼部保健按摩	179
四、胸腹部保健按摩	181
五、腰背部保健按摩	182
六、肢体保健按摩	184
第二节 足部保健按摩简介	186
一、足部保健按摩概述	186
二、足部按摩的作用原理	187
三、足部反射区定位	188
四、足部常用按摩手法	191
附篇 推拿练功	193
第一节 易筋经	193
一、基本要求	193

二、基本动作	193
第二节 少林内功	195
一、少林内功练习法	195
二、基本裆势	195
三、基本动作	197
第三节 站桩功	200
一、站桩功的特点	200
二、站桩功的姿势	201
三、站桩功的意念活动法	203
四、站桩功呼吸法	204
五、练习注意事项	204
参考文献	206

第一章 推拿学概述

推拿,在我国古代有按摩、按抃、按跷、摩挲等称谓。明代始称为推拿,如当时成书的《小儿推拿方脉活婴秘旨全书》《小儿推拿秘诀》等即以推拿为书名。推拿是指用手、身体其他部位或借助器械作用于人体体表的特定部位,通过不同的手法作用,以调节机体的生理、病理状况,从而达到保健、治疗效果的方法。本法属于中医外治法的范畴。

中医学是中华民族的智慧结晶,是我国劳动人民同疾病长期作斗争的经验总结。作为中医学重要组成部分的推拿学,则是其中的瑰宝。推拿学是在中医理论指导下的一门实用学科,研究运用手法预防和治疗运动系统伤病是其内容的重要组成部分。

推拿是人类最古老的治疗方法。中国按摩术起源于新石器时代晚期,是人类早期原始的医疗活动。在针刺、药物产生以前,远古的先人在为生存而从事的生活、劳动过程中,难免要遭受外来的伤害、发生疾病,在与疾病的斗争中,人类发现对损伤部位本能的触摸、按抚、挤压等动作,有助于减轻或消除病痛。长期的实践,使人们逐渐认识到按摩对人体的治疗作用,按摩的手法也日渐丰富多样。进而有目的地将按摩用于医疗实践,经过漫长的医疗实践积累,并不断加以总结提高,约在先秦两汉时期,逐渐形成了推拿治疗体系。

推拿是自然疗法、物理疗法。人类对于疾病的抗争手段,最早都属于物理性质的治疗方法,如推拿、晒太阳、热敷、拔火罐等。随着社会的发展、医疗实践的深入,人们又逐渐发现了天然药物的治疗作用。而后生产力的发展及科学技术的进步,又产生了化学药物。我国的炼丹术的实践,就是化学制药的萌芽,且产生了不少后世用之于临床的化学药物。近代高科技的发展,又应运而生地出现了生物药物。从天然药物到化学药物、生物药物的运用,这无疑加强了人类征服疾病的能力,标志着医学科学的发展和进步。但随着医疗实践的深入,人们发现这些药物都有不可避免的毒副作用,在治疗疾病的同时也给人体其他脏器组织带来了伤害。当今社会回归自然的心态、健康意识的增强,对人体没有损害或损害很小的物理疗法,又重新受到世界医学界的重视和推崇。这正是作为物理疗法的推拿疗法,当前受到世界各国重视的原因所在。人类认识的这一循环,不是历史的倒退,而是符合认识论的,因为当今物理疗法的水平与远古是不能相比的。从这一角度来说,推拿又是一门既古老又年轻的学科,其显著的医疗保健作用、简便易行的操作方法,越来越引起世界医学界的重视,越来越受到世人的欢迎,有着广阔的发展前景。

作为一门实践性很强的治疗疾病的方法,推拿首先要求施术者必须掌握必要的医学理论知识及有关疾病的发生、发展规律,同时还要熟练掌握手法的正确操作,手法治疗疾病的基本原理以及每个具体病证的推拿治疗方法,这样才能收到确切的治疗效果。

第一节 推拿学发展简史

推拿是一种古老的医治疾病的方法，有着悠久的历史。我们的先民生活在恶劣的自然环境中，落后的生产生活方式，使他们在求得自身生存的活动中，难免要受到诸如跌打损伤、出血肿痛等的各种伤害。对此，人类本能的反应就是触摸、按压。渐渐地他们发现，这些动作不但可以止血，且有助于减轻或消除病痛。经过漫长的实践积累，手法的内容日渐丰富，进而人们将这些手法有目的地用于医治疾病，按摩逐渐成为我们先人治疗疾病的常用方法之一。

我国最早的文字殷墟甲骨文中，就有许多与按摩有关的字。如“𢦏”，表示用手在人的身上按扶，该字隶化后写成“付”即是拊字的初文，意为摩。“𢦏”表示用手按扶治疗一个卧病在床的人，该字隶化后即为“疔”字，是指心腹病的意思。而“𢦏”字则如手执原始的按摩工具为病人治疗。甲骨卜辞中有多条记载按摩治疗腹疾的文字，这说明早在殷商时代按摩疗法就已经广泛用于治疗疾病。

据文献记载，在两千多年前的春秋战国时期，当时的民间名医扁鹊就运用按摩、针灸，成功抢救了“尸厥”的患者。在长沙马王堆汉墓出土的帛书《五十二病方》中，记载了推拿治疗内、外、伤、皮、儿科等多种疾病以及推拿手法、推拿介质、推拿工具等。

《汉书·艺文志·方技略》，记载了我国推拿史上第一部推拿专著《黄帝岐伯按摩十卷》，但因年代久远，书中内容早已亡佚，仅留书名于后世。同时期成书的《黄帝内经》是最早的中医理论专著，对殷商以来按摩疗法的成就作了理论总结。其中“不通则痛，通则不痛”简明扼要地阐述了筋伤的基本病理变化，为按摩治疗伤筋提供了理论依据。书中介绍的按、摩、切、扞、循、拊、弹、抓、推、压、屈、伸、摇等常用按摩手法及工具，指出按摩具有舒筋通络、活血行气、消肿止痛、散寒除湿等作用，并提出按摩的补泻方法，注重与针灸、药物等其他方法的协同配合应用。该书还有不少按摩治疗痹证、痿证、口眼喎邪和胃痛等记载。可以说《内经》的问世，标志着推拿疗法独特理论体系的形成。《内经·素问》指出：“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，其治宜导引按跷，故导引按跷者，亦从中央出也。”说明当时导引按摩治疗的病证痿厥寒热，与生活环境的潮湿和食杂少劳有密切关系。

东汉医家张仲景所著的《伤寒杂病论》中，将膏摩疗法列入预防保健的方法中，并介绍了按摩救治自缢的方法。这是世界医学史上最早记载的人工呼吸法和心脏体外按摩术。导引亦作“道引”，导气令和，引体令柔之意。《一切经音义》中说：“凡人自摩自捏，伸缩手足，除劳去烦，名为导引。”导引术起源于上古，原为古代的一种养生术，早在春秋战国时期就已非常流行，为当时养生家与医家所重视。长沙马王堆汉墓出土的帛画“导引图”上，就有一些动作是模仿动物的形态和姿势的。在中国最早的医书《内经》以及先秦的《庄子》等书中，都有“熊经鸟伸”一类的记载。到了后汉，名医华佗在前人的基础上，模仿虎、鹿、熊、猿、鸟五种动物的动作和神态，创编了“五禽戏”

健身运动,“身有不快,起做一禽之戏,怡而汗出,因以著粉,身体轻便而欲食”。五禽戏既可用于保健,也可用于医病,这是我国最早的成套的医疗保健体操。由此可见,我国在秦汉以前,推拿已被广泛应用于保健和治疗。

魏晋隋唐时期,推拿有较大发展,并广泛运用了膏摩疗法和保健按摩。隋代太医署设有按摩博士的职务,唐代不但在太医署设立了按摩专科,同时将推拿医生分成按摩博士、按摩师、按摩工等级,开展了有组织的按摩治疗与教学工作。并开展对外文化交流,推拿疗法流传海外,国际上称按摩为 massage (摩拏),盖源于此。唐朝政府的重视,使推拿得到了长足发展。这个时期,膏摩与保健按摩作为按摩内容的一个重要部分十分盛行。魏晋时代王叔和的《脉经》有“以药熨之,摩以风膏,灸诸治风穴”的论点。晋代葛洪系统论述了膏摩方法,其著《肘后方》使膏摩成为证治、法则、方药齐备的治疗方法,并将推拿用于难产、肠扭转、真心痛等急症治疗。他所著的《抱朴子》还载有固齿聪耳保健按摩法。梁代陶弘景《养性延命录·导引按摩篇》介绍多种养生保健按摩法。隋代巢元方《诸病源候论》在每一个章节之后,均附有养生导引法,特别倡导摩腹疗病养生。唐代孙思邈很重视日常保健,并首次将膏摩列为小儿保健方法,“小儿虽无病,早起常以膏摩囟上及手足心,甚避寒风”。《千金方》中还记载了许多自我按摩方法,如“天竺国按摩法”、老子按摩法等。膏摩是指在人体体表涂上中药制成的膏,而后施行按摩手法,这样既可防止病人表皮破损,又可使药物和手法作用相得益彰,收到良好的保健和治疗效果,尤其在保健推拿中运用广泛。膏的种类很多,如《肘后方》中就记载了常用膏摩方八首,可根据不同病证选择使用。

随着医疗实践的深入和按摩手法的丰富,这时期按摩的治疗范围也逐渐得到了扩大,如《唐六典》载,按摩可以除八疾“风、寒、暑、湿、饥、饱、劳、逸”。《外台秘要》有“如初得伤寒一日,若头痛背强,宜摩之佳”。《诸病源候论》说:“相摩拭目,令人目明。”《肘后方》有“救卒中恶死……令爪其病人人中,取醒”等。所治内容包括了内、外、妇、儿、五官、急救等多种疾病。

宋金元时期,推拿取得了很大成就。宋代医生运用按摩方法进行助产,如庞安时“为人治病率十愈八九……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,孕者觉肠胃间微痛,呻吟间生一男子”。对于眼睛保健提高视力的按摩方法,《圣济总录》记载了更为具体的中指熨目法、掌心熨目法,如“治目暗,掌心熨法。上鸡鸣时,以两手相摩极热,熨目三遍。仍以指甲掐两毗头,觉有神光,妙。”《医说》中还记载了借助器械使关节功能康复的按摩病例。一詹姓道人,骨折后踝关节功能明显受限,“独脚筋挛缩不能伸”,医生告知“但得大竹管长尺许,钻一窍,系以绳,挂腰间。每坐则置地上,举足搓之,勿计工程,久当有效。詹用其说,两日便觉骨髓宽畅,试猛伸足,与常日差远。不两月,病筋悉舒,与未坠时等”。这一时期不但推拿治疗范围得到了进一步的扩大,并且开始注重手法作用的探讨。《圣济总录》对当时的推拿成就进行了总结与归纳,其中对推拿的治疗机理作了精辟的阐述:“世之论按摩,不知析而治之,乃合导引而解之。夫不知析而治之,固已疏矣,又合以导引,益见其不思也。大抵按摩者,每以开达抑遏为义,开达则雍蔽者以之发散,抑遏则剽悍者有所归宿。”这种对每个具体手法的分析,使人们对推拿治疗作用的认识有了

进一步的提高。《儒门事亲》中就提出导引按摩解表发汗的作用。这一时期，膏摩疗法又有了新的发展。《太平圣惠方》记载了六首治疗目疾的摩顶膏，还记载了摩腰膏，对后世膏摩发展影响很大。

明清时期，涌现出了很多擅长推拿的医家，从推拿临床医疗到保健按摩、自我养生按摩等都得到了进一步的发展，特别是小儿推拿得到空前发展，并形成了独特的小儿推拿体系。罗真为明代道家，精按摩术，著有《按摩修养歌诀》。该书主要论述保健按摩，包括美容和治疗。按摩注重辨证施术，手法内容丰富多彩，操作随机应变。书中还详细记载了人体各部操作方法，仅头部按摩法就有抓动九宫、重按百会穴等近二十法。曹珩的《保生要录》中主要介绍了各种疾病的自我导引按摩方法，还有双手悬梁自重牵引法。《易筋经》记载了木杵、木槌、石袋拍打法。王廷相《摄生要义·按摩篇》论述了自我养生按摩，介绍了一套全身保健程序按摩的“大度关法”。吴谦的《医宗金鉴》全面总结了清以前的骨伤推拿成就，提出“摸、接、端、提、按、摩、推、拿”正骨八法，后四法主要是针对伤筋治疗的推拿方法。成书于康熙年间的《按摩经》，对《内经》首创的动脉按压术作了系统总结，并丰富发展了这一手法。书中记载了股动脉、锁骨下动脉、腹主动脉、腋动脉、腘动脉等按压方法，认为按压这些部位有发散四肢脉气、引邪热下降等作用。《修昆仑证验》论述了自我按摩消“积”的机理与方法，书中还记载了一种推拿后术者手酸恢复的甩腕法：“揉久手酸，则直伸两臂用力攒两手腕，酸软可立止。”此外，记载自我保健按摩书籍还有很多，如《动功按摩秘诀》《寿世青编》《延年九转法》《按摩十法》等。

明代在按摩治疗小儿疾病方面积累了丰富的经验，小儿推拿专著纷纷问世。《保婴神术》，是现存最早的推拿及小儿推拿专著，创小儿推拿八法。其他还有《小儿按摩经》《小儿推拿方脉活婴秘旨全书》《小儿推拿秘诀》等。按摩又称推拿，小儿推拿的名称正是从这时开始的。清代小儿推拿专著有《小儿推拿广意》《幼科推拿秘书》《厘正按摩要术》《保赤推拿法》等。可以说，明清时期是推拿史上一个全面发展、总结创新的阶段。

民国时期，现代医学知识的传入，对祖国医学的发展产生了极大的冲击。民国政府在1929年召开的“中央卫生委员会议”上，公开提出“废止旧医，以扫除医事卫生之障碍”的提案。1936年又提出“国医在科学上无根据”，一律不许执业。这无疑与当时科学的发展及人们认识水平的局限有关，但祖国医学却遭到了严重的摧残，推拿更是濒于湮没。但由于推拿确是一门行之有效的医疗科学，具有内在的强大生命力，因此推拿在民间还是得到了一定程度的发展。这一时期形成了一些地区性民间推拿流派，如一指禅推拿、拨法推拿、内功推拿、脏腑推拿、腹诊推拿等流派，也有不少推拿专著如《一指禅推拿说明》《推拿抉微》《推拿秘诀》等出版。

新中国成立以后，党和国家对祖国医学的发展给与了充分的重视，推拿医学进入了一个全面发展的新时期。推拿在古籍文献整理、临床实践、实验研究、教学与人才培养等多方面都有很大发展，并有大量推拿专著问世。1956年上海开办推拿训练班，开始了正规的推拿教学。1958年我国开设了推拿专科门诊及专科学校。与此同时，成都体育学院开办了以中医推拿为主要治疗手段的骨伤训练班，1960年成立运动保健系，为体育事业发展培养推拿按摩医生。1974年上海中医学院创办了第一个针灸、推拿、骨

伤专业,1979年又成立了针灸、推拿系。1982年北京中医学院也成立了针灸推拿系。此后推拿教学在全国中医院校全面展开。这些规范化教学活动的开展,培养了大批推拿专业人才。同时,长期的医疗实践积累了丰富的临床经验,加以现代医学知识的教育,使推拿医师整体素质得到极大提高。此外,推拿对疾病的诊察方法已不仅仅限于中医传统四诊,一些现代医学检查手段如X线摄片、CT、MRI等也是推拿医生所常用的诊断方法,使其对疾病有了更加全面的了解。在推拿手法的临床实践过程中,各流派相互借鉴、取长补短,推拿治疗中一整套规范的辨证论治理法方术已经形成。

新中国成立以来,科研人员运用现代科学知识和现代医学知识,对推拿作用机制进行了广泛的临床和实验研究,取得了可喜的成绩。如推拿镇痛、活血化瘀、降血压、健胃助消化等的作用机理研究,都取得了很多科研成果。疗效确切、操作简便的推拿越来越引起世界各国的重视,不少国家派出留学生来我国学习推拿。随着医学模式的转变、健康意识的深入人心和推拿学的蓬勃发展,古老的推拿疗法必将为人类的医疗保健事业作出更大的贡献。

第二节 推拿流派简介

推拿学在我国有着悠久的发展历史,长期的医疗实践过程积累了丰富的治疗手法。历代医家各自的医疗实践产生了不同的认识体会,形成了自己的学术思想和推拿治疗的手法。但由于古代知识传授一直采用父传子、师传徒的模式,相互之间交流甚少,加之地域不同,操作习惯差异,因而逐渐形成了许多具有各自不同技术特点和学术特色的推拿流派。

一、一指禅推拿流派

形成于清代的一指禅推拿流派,因其以一指禅推法为代表手法而得名。有关著作有《一指定禅》(抄本)、《一指阳春》。本派手法以一指禅推法为主,辅助手法有按、摩、推、拿、揉、捻、抄、缠、揉、摇、抖等12法。其特点是:1. 重视手法操作的柔和性与深透性。2. 强调推拿功法的练习,提倡初习者应从练习易筋经开始,结合米袋、沙袋练功。3. 推拿治疗遵守循经取穴的原则。4. 注重审证求因,因人、因病、因病位施治。本流派以擅长治疗内科杂证为其显著特点。

二、揉法推拿流派

揉法推拿流派主要是以揉法为代表手法。这种手法是在一指禅流派揉法的基础上发展而来的,其把手背桡侧作为接触面,以前臂的摆动带动腕关节做屈伸活动,既增加了刺激量,又富有柔和感,为与一指禅流派的揉法相区别,故命名为揉法。后又融入揉法、按法、拿法、捻法、搓法,并结合关节的被动活动施法,遂形成了风格独特的揉法推拿流派。揉法以其对筋伤、运动系统与神经系统疾病独特的疗效,受到了患者的欢迎,成为推拿界最有影响的手法之一。

三、内功推拿流派

内功推拿流派以强调患者在治疗过程中必须有选择地练习少林内功而得名。主张治病以病人自我锻炼内功为主，手法治疗为辅。内功推拿特色手法种类很多，主要有擦法、拿法、揉法、点法、分法、合法、扫散法、理法、劈法、击法、抖法、搓法、运法、牵伸法等，特别是擦法、击法、五指拿法为其代表手法。临床治疗强调整体观念、扶正祛邪，特别注重患者自练内功以加强正气的作用。并制定了一整套从头面到腰骶，涉及到十二经脉和奇经八脉的全身推拿常规操作方法。不仅治疗伤科疾病，还广泛用于其他内科病证。

四、点穴推拿流派

点穴推拿流派是以擅长选用一些特殊穴位并结合特定手法进行治疗而得名。要求操作者和患者均要坚持长期练功，以便治疗时内气顺畅运行。其常用手法有点、按、压、掐、叩、打、拍等，其中以点法最具特色。根据刺激量的大小，可分为轻、中、重3种：轻点法刺激量小，主要以补为主；中点法刺激量适中，具有平补平泻的作用；重点法刺激量大，可渗透到组织深部，主要以泻为主。辅助手法包括扣压法、拨按法、扭转挤压腰腿法、整膝法、整足法、按压足背法、按臀法、抓拿法、捶打法等。

五、正骨推拿流派

正骨推拿流派是以手法来矫正骨关节错位达到治疗目的的一个推拿流派。《医宗金鉴·正骨心法要旨》对正骨推拿流派的基本手法作了概括，即后世所称的正骨八法“摸、接、端、提、按、摩、推、拿”。除关节脱位外，本书还明确提出了“骨缝开错”的关节微小错位理论，对本流派的形成提供了重要理论依据。本派手法中包括了接骨、复位手法和推拿按摩手法，骨折、脱位用前者，伤筋用后者。由于骨折、脱位时多合并筋伤，因而临床治疗过程中两者总是配合使用，不可截然分开。正骨推拿是应用最广的推拿手法之一，在治疗骨伤科疾患方面起着重要作用。

六、腹诊推拿流派

腹诊推拿流派是将腹部疾病的诊断与推拿手法治疗密切结合而得名。其特点是先用腹诊方法对疾病的表里、寒热、虚实进行辨证，然后根据病情选用适当手法，以腹部为主要作用部位来施以手法、防治疾病。要求遵循先治本、后治标，治本为主、兼顾治标的原则。该流派常用手法有推、拿、按、摩、捏、揉、搓、摇、引、重等，治法有温、通、和、补、汗、吐、下、消八法。

七、脏腑经络推拿流派

脏腑经络推拿流派，是以强调推拿治疗要遵循脏腑经络的分布特点施行手法而得名。其认为腹位居人体中部，为上下枢纽、经脉汇聚之处，后天之本脾胃函其内，先天营养通道脐居其中，调节气机的要穴阑门穴亦居其间，在此推拿可促进与调整脏腑气血