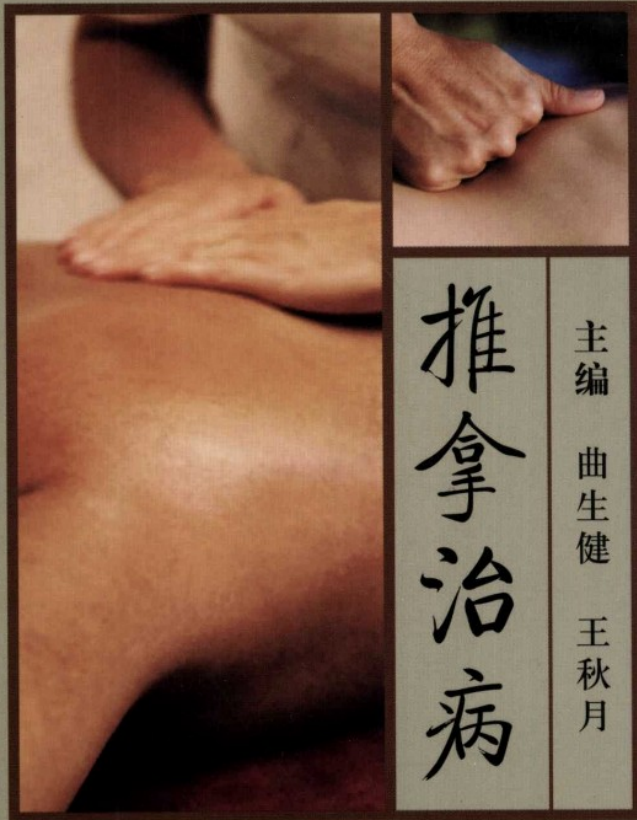


推拿  
手法  
治病

中  
医  
临  
床  
推  
拿  
从  
书



推拿治病

主编 曲生健 王秋月

# 《推拿治病》编委会

---

主 编 曲生健(山东中医药高等专科学校)  
王秋月(山东中医药高等专科学校)

副主编 解乐业(山东威海市中医院)  
孙 东(山东荣成市人民医院)  
吕美珍(山东中医药高等专科学校)

编 委(以姓氏笔画为序)

王 君(山东文登正骨医院)  
王秋月(山东中医药高等专科学校)  
王晓玉(山东威海市中医院)  
王盛申(山东中医药高等专科学校)  
田宝习(山东中医药高等专科学校)  
孙 东(山东荣成市人民医院)  
孙志梅(山东莱阳市中医院)  
曲生健(山东中医药高等专科学校)  
吕美珍(山东中医药高等专科学校)  
宋少军(山东中医药高等专科学校)  
杜桂兰(山东乐陵市中医院)  
房 龙(山东中医药高等专科学校)  
宫美英(山东莱阳市计生委服务站)  
解乐业(山东威海市中医院)

## 前

## 言

随着人们物质文化生活水平的不断提高,现代生活方式发生了很大的转变,保健意识进一步增强。人们渴望一种有益于身心健康的“绿色”疗法,成为治病保健的理想选择。由此,古老的中医推拿日益为国内外所重视,并以其诸多优势成为人们治病保健的迫切需求。随之推拿“市场”如火如荼,各级医疗机构纷纷开展或扩大了推拿治病保健服务的项目,更有众多非医疗性推拿保健服务,乃至家庭自我按摩保健迅速发展,小儿推拿更是备受青睐。然而,目前许多相关从业者的推拿专业知识和能力却相对薄弱,加之推拿内容丰富,流派纷呈,而授受者良莠不齐,常有鱼目混迹于中,令学者急切难辨择从,市场又缺乏一套较全面的实用性推拿专著。为了更好地发挥中医推拿的治病保健特点和优势,指导推拿从业者提高专业水平和技能,满足众多推拿爱好者的学习需求,我们本着专业性与实用性相兼顾的原则,组织专业推拿工作者编写了这套中医推拿丛书,希望对推拿专业工作者有一定参考价值,并对推拿爱好者有一定指导作用。

本套丛书编写主要以齐鲁中医学推拿流派为基础,突出了中医学基本理论指导推拿实践的特点。全套书共三本,第一本为《推拿保健》,在论述推拿保健基本理论与常用手法的基础上,重点介绍了目前国内常用的各种推拿保健方法,无推拿治疗学的内容。第二本为《推拿治病》,在论述推拿治疗学基本知识 with 常用推拿手法的基础上,重点介绍了推拿疗效较好的临床各科常见疾病的推拿诊疗方法。第三本为《小儿推拿》,在论述小儿生理病理和诊法辨证等相关知识的基础上,重点介绍了小儿推拿特定用穴和推拿手法以及小儿常见疾病的推拿治疗与常用小儿推拿保健方法。整套丛书体例统一,图文并茂,既突出了中医学推拿在疾病预防、保健、治疗以及小儿推拿上的专业特点和密切



## 前 言

联系,又体现了各书在内容上的完整与相对独立性,是从事推拿专业人员及推拿爱好者的理想参考书。

全书编写是在教学和临床工作之余完成的,其间得到许多专家及热心读者的支持和帮助,谨此一并表示感谢。由于时间仓促,编写水平有限,书稿虽经多次整理审修,仍不免有错误与不妥之处,恳切希望海内外同道与广大读者提出宝贵意见,是谓莫大勉励与支持。

曲生健

2008年3月于山东烟台

目 录

71	.....	.....	.....
71	.....	.....	.....
82	.....	.....	.....
80	.....	.....	.....
80	.....	.....	.....
87	.....	.....	.....
<b>第一章 概述</b>	.....	.....	1
17	第一节 推拿学源流与发展	.....	2
27	第二节 推拿的基本作用	.....	5
27	一、调整阴阳	.....	5
37	二、调理脏腑	.....	6
57	三、疏通经络	.....	6
67	四、调和气血	.....	6
87	五、调理筋节	.....	7
97	六、缓急止痛	.....	7
98	七、增强人体抗病能力	.....	8
12	第三节 推拿的作用原理	.....	8
22	一、对神经系统的作用	.....	9
22	二、对循环系统的作用	.....	9
12	三、对消化系统的作用	.....	9
12	四、对泌尿系统的作用	.....	10
22	五、对免疫系统的作用	.....	10
22	六、对内分泌系统的作用	.....	10
22	七、对运动系统的作用	.....	10
22	八、对皮肤的作用	.....	10
22	九、镇痛作用机制	.....	11
22	.....	.....	.....
<b>第二章 推拿功法</b>	.....	.....	12
22	第一节 功法知要	.....	12
22	一、推拿练功的重要意义	.....	12
22	二、推拿练功的基本内容	.....	13
22	三、推拿练功的具体要求	.....	13
22	四、推拿练功的注意事项	.....	16



## 目 录

第二节 推拿练功 .....	17
一、现代练功法 .....	17
二、传统练功法 .....	22
第三章 推拿手法 .....	68
第一节 推拿手法原理 .....	68
一、力在振颤类手法中的作用原理 .....	68
二、力在挤压类手法中的作用原理 .....	70
三、力在摩擦类手法中的作用原理 .....	70
第二节 推拿基本手法 .....	71
一、揉法 .....	72
二、一指禅推法 .....	73
三、揉法 .....	74
四、摩法 .....	75
五、擦法 .....	76
六、推法 .....	78
七、搓法 .....	79
八、抹法 .....	80
九、抖法 .....	81
十、按法 .....	82
十一、拿法 .....	83
十二、捻法 .....	84
十三、拍法 .....	84
十四、击法 .....	85
十五、叩法 .....	86
十六、挠法 .....	87
十七、运法 .....	87
十八、掐法 .....	88
第三节 推拿复合手法 .....	88
一、按揉法 .....	88
二、捏拿法 .....	89
三、握拿法 .....	89
四、抓拿法 .....	89
五、掐拿法 .....	90
六、弹拿法 .....	90



071	七、提拿法	90
071	八、扳拿法	90
071	九、揉拿法	91
181	十、揉捏法	91
381	十一、揉掐法	91
001	十二、揉振法	92
101	十三、推摩法	92
101	十四、推揉法	92
609	十五、扫散法	93
019	第四节 推拿特殊手法	93
719	一、踩跷法	93
819	二、被动运动手法	94
103	第四章 推拿应用基础知识	103
059	第一节 中医学基础概要	103
199	一、整体观念与推拿	103
199	二、辨证论治与推拿	104
299	三、阴阳五行与推拿	105
399	四、脏腑经络与推拿	112
499	五、营卫气血与推拿	114
099	第二节 推拿常用经脉与腧穴	115
200	一、十四经脉	115
300	二、经筋与皮部	117
400	三、常用腧穴	118
130	第三节 推拿应用解剖与生理	143
230	一、骨骼结构	143
330	二、关节结构	156
430	三、肌肉结构	161
530	四、常用解剖部位与体表标志	168
640	第四节 推拿治病须知	169
740	一、推拿疗法的特点和适应范围	169
840	二、推拿禁忌证与注意事项	170
940	三、推拿的适宜体位	171
1040	四、推拿意外情况与处理	172
1140	五、推拿治病常用介质	174



## 目 录

第五章 推拿临床检查与诊断要点	179
第一节 中医四诊检查	179
一、望诊	179
二、闻诊	184
三、问诊	185
四、切诊	190
第二节 常用临床检查要点	191
一、运动系统检查	191
二、神经系统检查要点	209
第三节 影像学检查简介	216
一、骨骼肌肉系统	217
二、中枢神经系统	218
第六章 推拿治疗原则	220
一、治病求本	220
二、扶正祛邪	221
三、调整阴阳	221
四、调理脏腑气血功能	222
五、因时、因地、因人制宜	222
第七章 内科常见疾病推拿	223
第一节 感冒	223
第二节 咳嗽	225
第三节 哮喘	228
第四节 心悸	231
第五节 不寐	233
第六节 郁证	236
第七节 痢证	238
第八节 胃痛	241
第九节 呕吐	244
第十节 呃逆	246
第十一节 泄泻	249
第十二节 腹痛	252
第十三节 便秘	254
第十四节 胁痛	257





258	第十五节 头痛	259
	第十六节 面痛	262
261	第十七节 面瘫	264
261	第十八节 眩晕	266
268	第十九节 中风	269
278	第二十节 淋证	273
278	第二十一节 癃闭	276
280	第二十二节 遗精	279
282	第二十三节 阳痿	282
282	第二十四节 痹证	284
284	第二十五节 痿证	287
287		
	<b>第八章 外科常见疾病推拿</b>	291
288	第一节 乳痈	291
288	第二节 乳癖	293
288	第三节 筋瘤	295
271	第四节 脱疽	296
278	第五节 脱肛	300
272	第六节 痔疮	302
278	第七节 肠结	304
280		
	<b>第九章 妇科常见疾病推拿</b>	309
381	第一节 痛经	309
381	第二节 闭经	312
380	第三节 月经不调	315
385	第四节 绝经前后诸证	318
381	第五节 带下病	320
382	第六节 孕吐	323
388	第七节 产后身痛	324
401	第八节 产后腰痛	327
401	第九节 产后腹痛	328
401	第十节 产后便秘	330
	第十一节 产后尿闭	332
404	第十二节 产后尿频失禁	334
401	第十三节 缺乳	336



# 目 录

028	第十四节 阴挺	338
028	第十章 伤科常见疾病推拿	341
049	第一节 颈椎病	341
068	附:落枕	345
073	第二节 背痛	347
078	项背肌筋膜炎	347
078	胸椎后关节紊乱	350
083	第三节 腰痛	352
148	急性腰肌扭伤	352
188	慢性腰肌劳损	354
	腰椎间盘突出症	357
193	骶髂关节损伤	361
103	退行性脊柱炎	365
093	第四节 四肢部软组织疾病	368
703	肩关节周围炎	368
398	冈上肌肌腱炎	371
008	肱二头肌长头肌腱滑脱	373
303	肱二头肌长头肌腱鞘炎	375
403	肩峰下滑囊炎	377
	肱骨外上髁炎	380
008	桡骨茎突部狭窄性腱鞘炎	382
003	腕管综合征	384
313	损伤性腕关节炎	387
713	梨状肌综合征	390
813	损伤性髋关节炎	392
053	膝关节创伤性滑膜炎	394
353	膝关节内外侧副韧带损伤	395
153	退行性膝关节炎	398
373	腓肠肌损伤	401
833	踝关节扭伤	403
330	跟腱周围炎	405
023	第十一章 五官科常见疾病推拿	408
838	第一节 近视	408



第二节	上胞下垂	409
第三节	流泪症	412
第四节	鼻渊	414
第五节	牙痛	416
第六节	喉痞	418
第七节	耳鸣耳聋	420
<b>第十二章</b>	<b>运动性疾病推拿</b>	<b>423</b>
第一节	运动性腹痛	423
第二节	运动性昏厥	425
第三节	运动损伤性胸胁痛	427
第四节	运动性髌周病	430
第五节	运动性胫痛症	431
第六节	运动性腓肠肌痉挛	433

## 概 述

推拿,又称按摩,是传统中医学的一个重要组成部分,它既是人类最古老的一种医疗方法,又是一门年轻而有发展前途的医疗科学。从有人类开始,为了谋求生存,人们不断地从事各种生产劳动,并与自然界的各种不利因素作斗争,艰苦的劳动使损伤与疾病成为人类生活中的主要威胁。在生活实践中,人们不自觉地对某些病痛部位进行按摩,发现按摩能使病痛减轻或消失,因而逐渐认识了按摩对人体疾病的治疗作用。在此基础上,人们有目的地把按摩方法用于医疗实践,并不断加以总结,从而形成了中医学推拿医疗体系,确立了推拿学科在中医学中的重要地位。

人类最早的医疗手段是物理疗法,如推拿、热熨、针刺、艾灸等。随着生产力的发展与社会的进步,人们逐渐发现了天然药物对疾病的治疗作用。由于生产力和科学技术水平的不断提高,在原来基础上又产生了化学药物,如我国明代的炼丹术,就已经凸现了化学制药的萌芽。尤其近代社会,生物和化学药物的普遍应用,已经占据了医疗实践活动的主要地位。从古代的物理疗法、天然药物到今天生物及化学药物的运用,标志着医学科学的发展与进步。然而,随着现代科学技术的不断发展,人们越来越普遍地认识到使用药物对人类的危害,没有副作用的物理疗法重新受到了重视,推拿治病便成为许多病痛治疗的首选方法。人类认识上的这一循环,是一个否定之否定的过程,符合事物发展与进步的一般规律,从这一角度讲,推拿又是一门年轻的未来医学科学。

随着人们物质和精神生活水平的不断提高,医疗保健意识愈加增强,推拿治病正以其独特的优势被更多的人所认同和重视,社会的需求为推拿治病提供了广阔的发展空间和市场机遇,随着现代科学认识的发展,推拿治病必将得到进一步认识和研究提高,成为现代医学科学的重要组成部分。

然而,现代推拿内容丰富,且流派纷呈,施术济人者各相授受,令学习者难于择从。为了促进中医推拿学术发展,启迪后学,使之发扬光大,更好服务于社会,根据本书编写要求,本着科学性与实用性兼顾的原则,就中医推拿疗法的基本知识与常见病症及其推拿治疗方法的重点内容予以介绍。



### 第一节 推拿学源流与发展

推拿是人类最古老的一种医疗方法,它萌发于人类祖先的自我保护本能。原始社会,人们在长期繁重而艰苦的生产劳动过程中,身体不可避免要发生各种损伤和病痛,因而会不自觉地用手抚摸、揉按或拍打病痛部位,当病痛得到减轻或消失后,人们体会到这种方法的作用,从中逐渐积累了经验,由自发的本能行为发展到有目的的自觉医疗行为,进而经过不断地总结、提高,成为一种古代的推拿医术。那时的人患病后,首先采用的是按摩治疗。《素问·异法方宜论》记载:“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。”“导引按跷”即气功与推拿,这里所说的“中央”即我国中部地区,相当于今之河南洛阳一带,为我国古代推拿术的发祥地。

随着推拿按摩术的应用和发展,人们认识到推拿不仅可以治疗疾病,而且能够养生保健。殷商是我国最早有文字可考的历史朝代,其甲骨文中记有“摩面”、“干沐浴”等用于治病和养生保健的自我按摩方法,是有关推拿的最早文字记载。在古代文献中,常常将“导引”和“按摩”联系称谓,认为“导引”是一种配合呼吸,进行自我手法操作、自主活动的防治疾病和强身保健方法,它与现在的推拿功法训练相类似。“推拿”则是一种可以配合呼吸,既自动又他动地进行手法操作的防病治病方法。因此,导引和推拿密切相关,尤其是结合功法锻炼的自我手法操作,既可谓之推拿,也可称之导引。1973年长沙马王堆汉墓出土的帛画《导引图》描绘有44种导引姿势,其中有捶背、抚胸、按压等动作,并注明了各种动作用于防治的疾病,这些动作就是自我推拿方法的最早记载。当时,推拿作为治病保健的重要手段,在宫廷和民间生活中都有着重要的地位,如宫廷中有专职按摩师,有记载的为数不多的名医都是从事推拿医疗保健的。先秦时期,推拿已成为主要的治疗疾病和养生保健手段。

到了两千多年前的春秋战国时期推拿术业已形成,并且,在秦汉时期的推拿有了进一步发展。我国的医学著作较完整地记载了推拿防治疾病的方法,据《汉书·艺文志》记载,当时有《黄帝岐伯按摩经》十卷(已佚),是我国最早的推拿学专著。现存最早的医学经典《黄帝内经》不少有关推拿的记载,代表了当时推拿学的发展水平。汉代名医张仲景将推拿中的膏摩与导引等法并列,作为保健养生的方法。

魏晋隋唐时期是推拿发展的鼎盛时期,其间有不少将推拿应用于救治疾病的记载。如葛洪《肘后救卒方》记载治卒心痛方:“闭气忍之数十度,并以手大指按心下宛宛中取愈。”推拿保健也发展较快,广泛地应用于防病养生。尤其自我推



拿得到充分地发展,如葛洪《抱朴子》记载:“腹痛者……亦还以自摩,无不愈者。”<sup>①</sup>国家医疗机构中设置了推拿专科,标志着推拿已发展为一项专门的治病保健方法。如隋唐全国最高医学教育机构——太医署,有按摩专科及其专业人员等级职称的专业设置,为确认了推拿在中医中的地位,开创推拿医学教育,促进推拿医学发展奠定了基础。这个时期的推拿学术发展有如下特点:一是推拿已成为骨伤病的普遍治疗方法,不仅适用于软组织损伤,而且对骨折脱位的治疗也应用推拿手法整复。如唐代蔺道人所著《仙授理伤续断秘方》为我国现存最早的骨伤专科专著,第一次系统地将手法运用到骨伤科疾病治疗之中,提出了治疗闭合性骨折的四大手法:“揣摸、拔伸、搏捺、捺正”,对骨伤科推拿手法的发展做出了重大贡献。二是推拿疗法渗透到内、外、儿诸科。《唐六典》中载有按摩可除风、寒、暑、湿、饥、饱、劳、逸,并说:“凡人肢节脏腑积而疾生,宜导而宣之,使内疾不留,外邪不入。”《千金方》作者孙思邈尤推崇按摩疗法用于小儿疾病,认为小儿“鼻塞不通有涕出”、“夜啼”、“腹胀满”、“不能哺乳”等病症,都可用按摩治疗。三是推拿广泛地被用于防病养生保健,自我按摩得到了充分发展。如隋代巢元方《诸病源候论》全书五十卷中几乎每卷都附有导引按摩法,如栲头、摩面、摩腹等以防治疾病,养生保健。唐代孙思邈《千金要方》中详细介绍的“婆罗门按摩法”和“老子按摩法”都是自我推拿、自我锻炼的方法,同时孙思邈《千金要方》中还论述了老年保健养生按摩作用及具体方法。陶弘景《养性延命录》汇集了众多养生学家的养生观,在《导引按摩篇》中记载了很多推拿保健方法,如熨眼、搔目、捋耳、漱咽、摩面、干浴、摩腹、梳头等,这些方法一直被后人所推崇。王涛《外台秘要》也记载了很多导引按摩之法。四是推拿与药物结合使用的膏摩盛行。《千金方》、《外台秘要》中收录了大量的膏摩方,且膏剂种类很多,有莽草膏、丹参膏、乌头膏、野葛膏、苍梧道士陈元膏、木防己膏等,可供不同病情选用。孙思邈《千金要方》中指出:“小儿虽无病,早起常以膏摩匈上及手足心,甚避寒风”。介绍了小儿保健推拿方法。<sup>②</sup>

此外,隋唐时期我国对外交流比较活跃,随着对外文化交流的发展,我国推拿医学开始传到日本、朝鲜、法国等,同时国外推拿方法也流入我国,并对之发展产生影响。

宋、金、元时期,虽然国家医学机构中没有设置推拿专科,但推拿发展也是令人瞩目的。这一时期推拿的学术发展标志主要体现在推拿作为一种治病方法,广泛应用于临床各科,并在此基础上产生了丰富的诊疗理论,使对推拿治疗作用的认识得到了不断深化。如宋代大型医学著作《圣济总录》在精辟概括了推拿的作用机制,提出了“以开达抑遏为义”的论点,在充分肯定了推拿养生防病功效的基础上,明确地提出:对推拿手法要进行具体分析,而后才能正确认识推拿的作用和临床应用。《苏沈良方》中详细说明了导引按摩用于养生保



健的功效：“其效初不甚觉，但积累百余日，功用不可量，比之服药，其力百倍……其妙处非语方案所能形容，然亦可道其大略，若信而行之，必有大益。”元代名医危亦林《世医得效方》记载以身体重力牵引复位的各种方法；金代攻下论代表张子和《儒门事亲》认为，按摩也具有汗下吐三法的作用，对推拿的治疗作用，提出了新的见解。

明代太医院设十三医科进行医学教育，推拿成为医术十三科之一。推拿在当时的的发展有两个显著的特点：一是“按摩”之名开始有“推拿”之称。究其原因可能是由于封建礼教的束缚，按摩科于明隆庆五年（1571年）被官方取缔，此时恰逢小儿推拿的蓬勃兴起，其影响之大，以至于本来专指小儿按摩的“推拿”一词，从明代起，广泛取代了按摩概念。二是形成了小儿推拿的独特体系。小儿推拿不仅是推拿诊治方法在小儿疾病中的简单应用，而是在理论、手法、穴位上都有了不同于推拿在其他临床各科中应用的特色，并且这个时期有不少小儿推拿专著问世。

清代医学分科数度变动，太医院未设推拿专科，但以明末推拿重新兴起为契机，推拿无论是在临床实践中，还是在理论总结上，仍然得到了一定的发展。首先是儿科杂病临床应用的发展，如熊应雄的《小儿推拿广意》，通过对前人的推拿论述与经验进行比较和全面地总结，在详细介绍推拿疗法时，收录了不少小儿病症的内服方剂，具有较大的实用价值；张振鋈的《厘正按摩要术》所介绍的“胸腹按诊法”为其他医书所少见；另外，还有骆如龙的《幼科推拿秘书》、夏云集的《保赤推拿法》等，都是小儿推拿实践和理论的总结。其二是以骨伤科疾病为对象的正骨推拿术已形成相对独立的科学体系，如《医宗金鉴·正骨心法要旨》对正骨推拿手法作了系统地总结，把摸、接、端、提、按、摩、推、拿列为伤科八法；提出了手法操作的要领；在骨折、脱位的手法诊治意义上，不仅提出有整复作用，而且指出有康复价值。第三是作为中医学外治法之一的推拿，与其他外治法和药物疗法在临床应用中相互补充，互相配合。吴师机《理渝骈文》是清代外治法中成就最大，最有影响的一部著作，该书将推拿、针灸、刮痧等数十种疗法列为外治方法，并介绍将药物熬膏，或敷、或擦、或摩、或浸、或熨、或熏的方法，使古代的膏摩、药摩得到了较大的发展。

民国期间，推拿学科的发展特点是存在于民间，以分散的形式在民间存在和发展。由于我国疆域辽阔，推拿在明清所奠定的学术基础上，因各地域流行病的特点和民俗要求，发展为各具特色的推拿学术流派，同时由于西方医学的传入，推拿吸收了西方医学的解剖、生理等知识从而得到了充实和发展。

新中国成立后，推拿的临床、教学、科研以及推拿著作的出版和推拿人才的培养都出现了空前的繁荣。随着现代社会的进步与人们物质生活水平的提高，推拿医学已进入了一个蓬勃发展的历史新时期。由于单纯生物医学模式



正在向生物-心理-社会医学模式发展,人们治疗疾病的方法也正从偏重于手术和合成药物的广泛应用,逐渐向重视自然疗法和非药物治疗转变。推拿具有简便、舒适、有效、安全和无毒副作用的特性,它独特的医疗作用与方法已经引起了国外临床医学工作者的重视。20世纪70年代后期以来,中国推拿专业人员与国外有关人士进行了广泛的交流,中国推拿学者出国讲学、医疗活动,赢得了国外人士的好评;同时,不少国家和地区的推拿专业人员也来中国学习中医推拿,人员日益增多,并且许多国家也对推拿医学开始进行研究。在目前的科学发展的新时代,学科之间相互渗透为推拿医学的发展提供了新的机遇和空间,在这样的背景和条件下,传统而古老的中医推拿学必将得到充分的发展,推拿事业也将进入一个崭新的时期。

## 第二节 推拿的基本作用

推拿的基本作用,是指推拿手法作用于人体体表的一定部位或腧穴,对人体生理、病理状况产生的影响而言。中医学有关这方面论述较多,概括起来不外乎是调整阴阳、调理脏腑、疏通经络、调和气血、调理筋节、缓急止痛、扶正祛邪、提高人体抗病能力等作用。

### 一、调整阴阳

阴阳是中国古代的一个哲学概念。最初,阴阳是指日光的向背,即向日光的地方为阳,背日光的地方为阴。后来,这个概念被进一步引申、抽象,用以解释自然界中的一切相互对应、相互资生、互为消长、相互转化的事物与现象,从而逐渐形成了阴阳学说。早在两千多年前,阴阳学说就被引入中医学理论,成为中医基本理论的一个重要组成部分。中医学用阴阳来解释人体的组织结构、生理功能、病理变化等,并用以指导推拿治病与养生保健。阴阳学说认为,人体是相互对立、相互统一的物质与功能有机结合的整体,可概括为阴和阳两个方面。就人体部位而言,体表为阳,体内为阴;上部为阳,下部为阴;背部为阳,腹部为阴。就人体脏腑而言,五脏为阴,六腑为阳。就功能活动的状态而言,气为阳,血为阴;功能为阳,物质为阴;上升为阳,下降为阴;向外为阳,向内为阴等。当阴阳双方处于相对动态平衡状态时,人体的生命活动便谓之“阴阳秘”,即健康状态。如因外邪入侵、情志失调、饮食不节、劳倦内伤等因素的作用,使阴阳的相对平衡状态遭到破坏时,就会导致一系列所谓“阴阳失调”的病理变化,人体就会发生不适。推拿治病就是遵循“谨察阴阳所在而调之,以平为期”(《黄帝内经》)的原则,施术者通过采用不同刺激量的手法作用,调整





人体内部阴阳失调的病理状态,恢复阴阳的相对平衡,从而达到“阴平阳秘”的健康状态。

## 二、调 理 脏 腑

中医学认为,脏腑是化生气血,通调经络,主持人体生命活动的主要器官。推拿具有调整脏腑功能的作用,例如:按揉脾俞、胃俞能健脾益气,增强脾胃功能;按揉肝俞、胆俞能疏肝利胆,增强肝胆功能等。在人体体表上,分布有很多与各脏腑功能相关的特定穴,如背俞穴、募穴、原穴、下合穴等,选择相应的穴位,运用适宜的手法,均可使相应脏腑及其组织器官的功能得到不同程度的调整。临床实践表明,推拿对脏腑的不同状态,有着双向的良性调整作用,如按揉足三里穴,能使分泌过多的胃液减少,也可使分泌不足的胃液增多,使之趋于正常;按揉内关穴,能使心动过速者心率减慢,也能使心动过缓者心率加快,恢复其生理状态。推拿对脏腑的调节作用,是通过手法刺激体表相应部位(如腧穴),并由经络与脏腑间的联系,直接影响脏腑功能来实现的。

## 三、疏 通 经 络

经络是人体气血运行的通路,它内属于脏腑,外行于筋骨皮肉肢节,沟通表里,贯串上下,像网络一样地遍布全身,将人体各部分联系成一个有机的整体。经络具有“行气血而营阴阳,濡筋骨,利关节”的功能,人体通过经络来运行气血,营内卫外,使脏腑之间以及其与四肢百骸之间保持着动态平衡,并使机体与外界环境协调一致。当经络的生理功能发生障碍,就会导致气血运行失调,不能行使正常的营内卫外功能,人体就会发生不适。推拿具有疏通经络的作用,通过手法作用于体表以及腧穴,就会引起局部的经络反应,从而能起到激发、调整和推动经络之气运行的作用,并通过经络影响或调整所连属的脏腑组织器官的功能活动,改善机体生理状况,使百脉疏通,五脏安和,整体协调,达到治病保健的目的。

## 四、调 和 气 血

中医学认为气的含义有二:一是指构成人体和维持人体生命活动的精微物质;二是指脏腑、经络的生理功能。气有化生、推动、固摄、温煦等作用。人体中的气,常因功能不同有不同含义,其中最基本的气有元气、宗气、营气、卫气等。元气即先天之气,是人体生命活动的原动力和根本;宗气来自脾胃转输