

中医推拿

一本通

神奇的传统医学是维系健康的宝库。本丛书

涵盖中医学基础、各科临床、针灸、推拿、

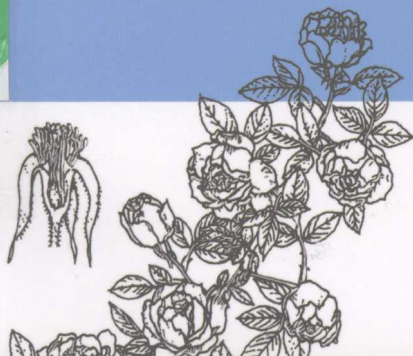
食疗及进补等内容。通俗易懂，图文并茂。

提供了让普通读者进入宝库的钥匙。

中医一本通丛书

主编 魏睦新 陈理

科学技术文献出版社



中医一本通丛书

中医推拿一本通

主 编 魏睦新(南京医科大学)
陈 理(江苏省中医院)
副主编 端木琰(南京中医药大学)
刘佳莅(江苏省中医院)
编 委 白学武 朱 峰 胥 波(南京中医药大学)
刘振清 王 岚(南京医科大学)

科学技术文献出版社

Scientific and Technical Documents Publishing House

北 京

图书在版编目(CIP)数据

中医推拿一本通/魏睦新,陈理主编.-北京:科学技术文献出版社,2009.5

(中医一本通丛书)

ISBN 978-7-5023-6200-3

I. 中… II. ①魏… ②陈… III. 推拿学-基本知识 IV. R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 172292 号

出 版 者 科学技术文献出版社

地 址 北京市复兴路 15 号(中央电视台西侧)/100038

图书编辑部电话 (010)51501739

图书发行部电话 (010)51501720,(010)51501722(传真)

邮 购 部 电 话 (010)51501729

网 址 <http://www.stdph.com>

E-mail:stdph@istic.ac.cn

策 划 编 辑 薛士滨

责 任 编 辑 张金水

责 任 校 对 唐 炜

责 任 出 版 王杰馨

发 行 者 科学技术文献出版社发行 全国各地新华书店经销

印 刷 者 北京密云红光印刷厂

版 (印) 次 2009 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

开 本 850×1168 32 开

字 数 238 千

印 张 10.25

印 数 1~5000 册

定 价 19.00 元

© 版权所有 违法必究

购买本社图书,凡字迹不清、缺页、倒页、脱页者,本社发行部负责调换。

前 言

在现代科学技术迅猛发展、西方医学体系占据主导地位的今天,老百姓对中医中药的热情却丝毫未减。这首先应该归功于中医中药对许多慢性病、疑难病的疗效,以及中医中药在体质调理、防治未病、养生康复和提供生存质量方面所具有的不可替代的效用。中医学是中华民族千百年来医疗科技、文化、哲学、思维的智慧结晶,是中国传统科学和传统文化的载体,为中华民族的繁衍生息作出了巨大的贡献。但是我们也关注到了中医的很多理论、方法不能被解释与证明,很多疗效无法被确切再现,从而在其生长的土壤上一度遭遇信任危机。另一方面,目前中医科普市场菁芜并存,既有科学活泼的好作品,也有缺乏科学性甚至误导读者的作品存在。由于历史的原因和学科的独特性,要在短期内把中医融入现代自然科学是不现实的。我们应该做的和能够做的,就是要加强科普宣传,让大众尤其是青年人更好地走近中医、了解和接受中医。如果把中医比作开在树梢的美丽鲜花,科普就是为摘花的朋友搭起脚手架,帮他一把,但又不是替代,而是要让读者凭借自己的智慧摘到鲜花,使中医的独特魅力为大家所认同,这就是编写本丛书的目的所在。

本丛书从基础到临床,从诊断到食养,共分 11 个分册。分别是:中医基础一本通,中医诊断一本通,中药一本通,方剂一本通,中医内科一本通,中医妇科一本通,中医儿科一本通,中医进补一本通,中医食疗一本通,中医针灸一本通,中医推拿一本通。各分



册自成体系,又相互关联。读者可以成套购买学习备查,也可以选择自己感兴趣的分册单独使用。在编写过程中,基础部分注意结合临床实践,临床部分注意基础知识的温习。作为全书编写的灵魂部分,中医学理论的普及性诠释贯穿了始终。这是因为中医理论体系是在长期的临床实践经验积累的基础上,用中国古代哲学思想包被,其理论的表达有着深刻的古代哲学意味,如“天人合一的整体观念”、“精气学说”、“阴阳五行”等。本丛书用通俗易懂的语言将其深奥的道理表达出来,用常理解释医理,让人们理解应用。从内容上要注重与现代生活结合,注重为读者解决实际问题;从形式上迎合“读题时代”“读图时代”人们的阅读习惯。首次尝试把英国著名科学思维专家托尼巴赞创造的思维导图引用到中医知识结构的梳理,加强了趣味性,提高了理解记忆效果。对于针灸、按摩这些广大读者认知度很高的实用中医技术,多用线条图或照片图来说明问题,少用文字,使读者能够“一看就懂,一学就会”,进一步能够“按图索骥”,可极大地方便读者。此外,针对部分立志于学习中医却没有机会走进课堂的青年读者的需求,我们特意在每章结束时,做一小结用以归纳全章内容。其后又附一题解,帮助读者复习掌握。由于各分册的内容不同,在题解体例上没有要求各分册的绝对统一。对于把中医当科普常识了解的读者,这两部分可以跳开,不必深究。

与一般教科书不同,为了把本丛书编为一部受欢迎的、有持久生命力的科普作品,编著者首先从内容上注意了对艰深晦涩的专业词汇的处理,尽量用非医学专业读者看得懂、听得进的语言来写,在部分分册中将一些初次接触很难理解的中医术语处理为副标题,另外又起了一通俗易懂的主标题,帮助读者理解,引起读者的阅读兴趣。如“经络”——人体内部的互联网,“气、血、津液”——生命活动的基本物质,“灸法”——温馨的一把草等。努力把艰深的医理、枯燥的术语变成有亲和力、有表现力、有新鲜感、与



现代生活接轨的语言,引起读者的兴趣。笔者以为现在是一个讲究包装的时代,中医科普作品在形式上也要多下功夫,力求标题醒目,层次清楚,检索性强,这样才能更好地表现内容,读者也更乐于接受。本丛书具有以下特色:

1. 中医人文关怀思想的挖掘

传统中医一向注重人文精神,强调以人为本,作为中医学理论的奠基著作《黄帝内经》一书把人定位在一个重要的位置,认为人的生命是宇宙间最宝贵的东西。如今传统的生物医学模式已被生物—心理—社会模式所取代,这种医学模式的转变实际上是医学人文的回归。我们力求通过自己的笔墨,让读者理解中医治疗的是人,是有病的人或需要防病的人。人的状态在各种因素影响下发生了偏差就是病。中医的本质就是发现偏差,通过药物针灸等各种渠道扭转偏差,使人恢复到阴阳平衡的常态,疾病就好了。在防病治病中,人的精神生活非常重要,“精神内守,病安从来”。中医注重人文关怀,情志调节,提高人们的生活质量和生存质量是中医追求的目标。

2. 中医整体观念的挖掘

中医学是以中国古代“天人合一”的道家思想为核心,强调天人是合一的,人类从大自然得到所需要的一切,这就是中医独特的整体观念思路。自然界的风、寒、暑、湿、燥、火和人体内的气血在正常情况下是一种自然的和谐。而当人与它们不能和谐的时候,就要得病。因此,必须遵循自然变化规律,遵循自身的体质条件,研究各种外来因素对人自身体质所可能产生的正、负两方面的作用。用整体观念、阴阳平衡观念为指导,调整机体偏差,适应自然环境变化,是中医治疗的本质。现代医学依赖高科技手段,有各种诊疗仪器,而传统中医在整体观念的指导下,认为疾病变化的病理本质虽然藏之于“内”,但必有一定的症状、体征反映于“外”。故诊病以“司外揣内、见微知著、以常达变”为基本原理,通过望、闻、问、



切四诊合参。本书虽然无法期待读者对中医诊病方法了如指掌，但通过阅读，力求使其掌握一些基本的手段、方法，理解中医诊断方法的科学性。并学会对常见现象的判断：如观察病人面色淡白无华，多为血虚证或失血证；面黑暗淡，多为肾阳虚的表现；舌有瘀斑，是体内有瘀血的表现，听声音高亢有力的多为实证等。

3. 中医辨证论治思想的挖掘

中医中药因为毒副作用小，很多人只凭对中医的简单了解就将一些常用的中成药作为保健类药物长期服用。如目前人们比较推崇的六味地黄丸，对于那些肾阴亏虚，即在肾虚的基础上还伴有潮热盗汗、口干舌燥、舌红少苔等阴虚症状的人确实有效；而对于肾虚又怕冷的就不能使用，应该换用金匱肾气丸。这就是中医的辨证论治。根据患者对各种内外因子产生偏差的表现，寻找引起偏差的本质，然后纠正，就达到了治疗的目的。中医治疗以“辨证施治”为其基本特点，强调个体化，主张“因人、因地、因时”制宜。现代医学随着人类基因研究的深入，这几年也开始强调“个体化医疗”的重要性了。佐证了中医辨证论治的意义。

4. 中医防治“未病”思想的挖掘

近年来国际上医学研究的热点之一“亚健康”，就是指介于健康与疾病之间的边缘状态，又叫慢性疲劳综合征或“第三状态”。如今医学界对亚健康状态的重视正好和古人“治未病”的思想不谋而合。中医除了治病之外，在预防疾病上也有很大的优势。自古就有“不治已病治未病”的古训。治未病，其含义广泛，主要包括未病先防和既病防变两个方面。就是治在疾病未发生之时、未加重之时、未演变之时、未复发之时、未后遗之时，预先采取措施防止疾病的发生、发展、传变等。本丛书在进补一本通和食疗一本通中，充分强调注意把治未病的思路贯彻到养生保健中去。强调中医可以根据自身体质偏阳偏虚偏寒偏热等服用中药调理，选择食品调理。治未病的方法自古以来相当丰富，我们在取材方面，注意甄



可能把简便易行、有中医科学内涵、能够期待疗效、改善体质的好方法介绍给读者。

本分册由南京医科大学博士生导师魏睦新教授和江苏省中医院陈理医生主编策划审改,南京中医药大学端木琰和江苏省中医院刘佳莅作为副主编,组织编写并直接参与了编写工作。编委南京中医药大学白学武、朱峰、胥波和南京医科大学刘振清大夫在本书的编写、图表编制和通稿方面做出了贡献。

中医科普任重而道远,要用读者可以接受的方式,让人们真正走近中医,认识中医,喜欢中医,让中医的独特魅力终将为世界所认同,是每一位中医工作者的义务和责任。为此本丛书由南京医科大学牵头,邀请了中国中医研究院、世界华人消化杂志社、南京中医药大学和遵义医学院等国内知名大学及其附属医院的中医专家和博士硕士年轻学者为主执笔,他们既有坚实的中医理论基础和临床功底,又对现代科学、现代医学有较深的理解。尽管我们尽了最大努力,但是由于中医科学的博大精深,其形成时代的久远,以及本书作者群知识面的局限,难免有不到之处。我们真心期待读者朋友给予批评指正。有机会再版时使本丛书变得更完美(主编电子邮箱 weimuxin@njmu.edu.cn)。

魏睦新 书于石城

目 录

导 论	(1)
第一章 气、血、津液——生命活动的基本物质	(8)
第一节 气	(9)
一、气的来源	(10)
二、气的生成过程	(11)
三、气的功能	(12)
四、气的运动	(14)
五、气的分类	(14)
第二节 血	(17)
第三节 津液	(18)
第四节 气和血的关系	(19)
一、气对血的作用	(19)
二、血对气的作用	(20)
第五节 气和津液的关系	(20)
一、气对津液的作用	(20)
二、津液对气的作用	(21)
第六节 血和津液的关系	(21)
本章小结	(22)
本章题解	(23)
第二章 经络腧穴——人体内部的互联网络	(26)
第一节 十二经脉经络系统	(27)



一、十二经脉·····	(28)
二、十二经脉的循行·····	(30)
第二节 奇经八脉经络系统 ·····	(46)
第三节 十二经别、络脉、经筋和皮部 ·····	(48)
一、经别·····	(48)
二、络脉·····	(48)
三、十二经筋·····	(49)
四、十二皮部·····	(49)
第四节 经络的标本、根结、气街、四海·····	(49)
一、标本·····	(49)
二、根结·····	(50)
三、气街·····	(50)
四、四海·····	(50)
第五节 腧穴 ·····	(51)
一、腧穴的分类·····	(51)
二、腧穴的主治特点·····	(52)
三、经穴的主治规律·····	(52)
四、腧穴与经络关系·····	(53)
本章小结 ·····	(54)
本章题解 ·····	(55)
第三章 按摩推拿——调整机体的绿色疗法 ·····	(58)
第一节 整体调整 ·····	(58)
一、调整阴阳·····	(58)
二、补虚泻实·····	(59)
三、活血化瘀·····	(60)
第二节 局部调节 ·····	(62)
一、舒筋通络·····	(62)
二、理筋整复·····	(63)



本章小结	(64)
本章题解	(65)
第四章 推拿手法——妙手回春的关键技术	(70)
第一节 摆动类手法	(72)
一、一指禅推法	(72)
二、揉法	(74)
三、揉法	(75)
第二节 摩擦类手法	(78)
一、摩法	(78)
二、擦法	(79)
三、推法	(82)
四、抹法	(83)
五、搓法	(84)
第三节 振动类手法	(86)
一、抖法	(86)
二、振法	(87)
第四节 挤压类手法	(88)
一、按法	(88)
二、点法	(90)
三、捏法	(90)
四、拿法	(91)
五、捻法	(92)
六、踩跷法	(92)
第五节 叩击类手法	(94)
一、拍法	(94)
二、击法	(95)
三、弹法	(98)
第六节 运动关节类手法	(98)



一、摇法	(99)
二、背法	(102)
三、扳法	(104)
四、拔伸法	(111)
本章小结	(114)
本章题解	(115)
第五章 小儿推拿——传统中医的特色疗法	(119)
第一节 概论	(119)
第二节 小儿生理病理特点	(120)
一、生理特点	(120)
二、病理特点	(121)
第三节 小儿推拿基本手法	(122)
一、推法	(122)
二、揉法	(124)
三、摩法	(125)
四、捏法	(126)
五、运法	(127)
六、搓法	(127)
七、掐法	(128)
第四节 小儿推拿常用复式手法	(130)
一、黄蜂入洞	(130)
二、按弦走搓摩	(130)
三、运水入土	(131)
四、运土入水	(131)
五、水底捞明月	(131)
六、打马过天河	(133)
第五节 小儿推拿常用穴位	(134)
本章小结	(167)



本章题解	(167)
第六章 常见疾病的推拿方法	(170)
第一节 肩周炎	(170)
一、概述	(170)
二、病因病机	(171)
三、临床表现	(172)
四、检查	(172)
五、诊断	(173)
六、推拿治疗	(173)
七、其他疗法	(173)
八、注意事项	(174)
第二节 胸胁屏伤	(175)
一、概述	(175)
二、临床表现	(175)
三、检查	(175)
四、诊断	(176)
五、推拿治疗	(176)
六、其他疗法	(177)
七、注意事项	(177)
第三节 颈椎病	(178)
一、概述	(178)
二、病因病机	(178)
三、临床表现	(180)
四、检查	(182)
五、诊断	(184)
六、推拿治疗	(185)
七、其他疗法	(186)
八、注意事项	(188)



第四节 落枕	(190)
一、概述	(190)
二、病因病机	(190)
三、临床表现	(190)
四、检查	(191)
五、诊断	(191)
六、推拿治疗	(191)
七、其他疗法	(192)
八、注意事项	(192)
第五节 腰痛	(193)
急性腰扭伤	(193)
一、概述	(193)
二、病因病机	(193)
三、临床表现	(194)
四、检查	(194)
五、诊断	(195)
六、推拿治疗	(195)
七、其他疗法	(196)
八、注意事项	(196)
慢性腰肌劳损	(196)
一、概述	(196)
二、病因病机	(197)
三、临床表现	(198)
四、检查	(198)
五、诊断	(199)
六、推拿治疗	(199)
七、其他疗法	(199)
八、注意事项	(199)



退行性脊柱炎·····	(200)
一、概述·····	(200)
二、病因病机·····	(200)
三、临床表现·····	(202)
四、检查·····	(202)
五、诊断·····	(202)
六、推拿治疗·····	(202)
七、其他疗法·····	(203)
八、注意事项·····	(203)
第3 腰椎横突综合征·····	(204)
一、概述·····	(204)
二、病因病机·····	(204)
三、临床表现·····	(206)
四、检查·····	(206)
五、诊断·····	(206)
六、推拿治疗·····	(207)
七、其他疗法·····	(207)
八、注意事项·····	(207)
腰椎间盘突出症·····	(208)
一、概述·····	(208)
二、病因病机·····	(209)
三、临床表现·····	(211)
四、检查·····	(212)
五、诊断·····	(214)
六、推拿治疗·····	(215)
七、其他疗法·····	(217)
八、注意事项·····	(217)
第六节 踝关节扭挫伤·····	(218)



一、概述	(218)
二、病因病机	(218)
三、临床表现	(218)
四、检查	(219)
五、诊断	(219)
六、推拿治疗	(220)
七、其他疗法	(220)
八、注意事项	(220)
第七节 便秘	(221)
一、概述	(221)
二、病因病机	(221)
三、临床表现	(222)
四、检查	(223)
五、诊断	(223)
六、推拿治疗	(223)
七、其他疗法	(224)
八、注意事项	(224)
第八节 胆绞痛	(225)
一、概述	(225)
二、病因病机	(225)
三、临床表现	(225)
四、检查	(226)
五、诊断要点	(227)
六、推拿治疗	(227)
七、其他疗法	(228)
八、注意事项	(228)
第九节 痛经	(229)
一、概述	(229)

二、病因病机	(229)
三、临床表现	(230)
四、诊断要点	(230)
五、推拿治疗	(231)
六、其他疗法	(231)
七、注意事项	(232)
第十节 颞颌关节功能紊乱	(232)
一、概述	(232)
二、病因病机	(233)
三、临床表现	(233)
四、检查	(234)
五、诊断要点	(235)
六、推拿治疗	(235)
七、其他疗法	(235)
八、注意事项	(236)
本章小结	(236)
本章题解	(236)
第七章 儿科疾病的推拿疗法	(245)
第一节 感冒	(245)
一、病因病机	(245)
二、临床表现	(246)
三、治疗	(246)
四、调护	(247)
第二节 咳嗽	(247)
一、病因病机	(247)
二、临床表现	(248)
三、治疗	(248)
四、调护	(249)