

骨伤科推拿术

魏 强 姜益常 编著
张 雷 范积华

哈尔滨出版社

骨 伤 科 推 拿 术

魏 强 姜益常 李延锦 编著
张 雷 范积华

哈 尔 滨 出 版 社

1990年·哈 尔 滨

责任编辑：韩长俊

封面设计：王象群

骨 伤 科 推 拿 术

gǔ shāng kē tuī ná shù

魏强 姜益常 张雷 范积华 李延锦 编著

哈尔滨出版社出版

阿城市印刷厂印刷 黑龙江省新华书店发行

787×1092毫米 32开本 8 25印张 150千字

1990年5月1日第1版 1990年5月第1次印刷

印数1—3000册

ISBN 7-80557-281-X/R·10 定价：3.60元

序

推拿医学发源于我国，已有几千年的历史。经历代推拿高手的总结和发展，我国推拿医学日趋成熟。它运用中医的经络学说，结合现代医学理论，运用独特的手法来防治各种疾病，尤其在骨伤科方面应用更为广泛。近年来推拿医学的迅速发展，引起了社会各界人士及不少国家学者的重视和兴趣。

魏强等同志从事骨伤临床工作多年，尤其在推拿疗法方面积累了丰富的经验，取得了一定的成绩。不仅继承了推拿的传统疗法，而且有所突破，提出了一些新的见解。为满足初学者的欲望，使这一古老的疗法能被更多人所掌握，他们编写了《骨伤科推拿术》一书。

《骨伤科推拿术》集各家之长，深入浅出，较系统地讲述了骨伤科推拿的各种疗法，是从事骨伤专业医生的一本有益的参考书。我相信，本书的出版将对骨伤科推拿医学的发展起到积极作用，故乐为序。

王春来

1990年3月5日

目 录

第一章 绪 论..... (1)

第一节 推拿名称的起源..... (1)

第二节 推拿简史..... (2)

第三节 推拿作用原理..... (4)

一、平衡阴阳、调节功能..... (4)

二、疏通经络..... (5)

三、理筋整复..... (6)

四、活血散瘀 消肿止痛..... (6)

五、松解粘连 通利关节..... (6)

第四节 施术须知..... (7)

一、使用原则..... (7)

二、适应症..... (8)

三、禁忌症..... (9)

第二章 推拿的种类及手法..... (10)

第一节 推拿的种类..... (10)

第二节 推拿手法..... (12)

一、推拿基本手法..... (12)

(一) 推法类..... (12)

(二) 拿法类..... (13)

(三) 按法类.....	(14)
(四) 摩法类.....	(17)
(五) 揉法类.....	(20)
(六) 擦法类.....	(22)
(七) 擦法类.....	(23)
(八) 捏法类.....	(25)
(九) 搓法类.....	(27)
(十) 击法类.....	(28)
二、一般推拿手法.....	(30)
(一) 扳法类.....	(30)
(二) 摇法类.....	(35)
(三) 拉法类.....	(39)
(四) 振法类.....	(41)

第三章 骨伤科推拿常用穴位..... (43)

第一节 经 络..... (43)

一、经络系统的组成..... (44)

(一) 十二经脉.....	(44)
(二) 奇经八脉.....	(46)
(三) 十五络.....	(47)
(四) 十二经别.....	(47)
(五) 十二经筋.....	(47)
(六) 十二皮部.....	(47)

二、经脉体表循行分布..... (48)

(一) 手太阴肺经.....	(48)
(二) 手阳明大肠经.....	(49)
(三) 足阳明胃经.....	(49)
(四) 足太阴脾经.....	(50)

(五) 手少阴心经.....	(50)
(六) 手太阳小肠经.....	(51)
(七) 足太阳膀胱经.....	(51)
(八) 足少阴肾经.....	(52)
(九) 手厥阴心包经.....	(52)
(十) 手少阳三焦经.....	(53)
(十一) 足少阳胆经.....	(53)
(十二) 足厥阴肝经.....	(54)
(十三) 督脉.....	(55)
(十四) 任脉.....	(55)
(十五) 冲脉.....	(56)
(十六) 带脉.....	(56)
(十七) 阳跷脉 阴跷脉.....	(56)
(十八) 阳维脉 阴维脉.....	(57)

第二节 常用腧穴.....	(58)
---------------	--------

第四章 推拿手法的临床应用.....	(74)
--------------------	--------

第一节 颈部病症.....	(74)
---------------	--------

一、颈部常用手法.....	(76)
(一) 枕后分推法.....	(76)
(二) 颈项揉法.....	(76)
(三) 颈后啄法.....	(76)
(四) 捏项肌法.....	(76)
(五) 提弹胸锁乳突肌.....	(77)
(六) 拿提肩井法.....	(77)
(七) 拿拨肩胛提肌.....	(77)
(八) 颈部端提摇晃.....	(77)
(九) 拔伸摇晃法.....	(78)

(十) 头颈侧搬法.....	(78)
(十一) 推扳法.....	(78)
二、颈部常见疾病.....	(78)
(一) 颈推病.....	(78)
(二) 前斜角肌综合征.....	(84)
(三) 落枕.....	(86)
第二节 腰腿痛.....	(87)
一、腰椎间盘突出症.....	(90)
二、急性腰肌扭伤.....	(103)
三、慢性腰肌劳损.....	(105)
四、腰椎小关节紊乱症.....	(107)
五、退行性脊柱炎.....	(110)
六、第三腰椎横突综合征.....	(113)
七、梨状肌综合症.....	(114)
八、棘上韧带损伤.....	(117)
九、髂腰韧带损伤.....	(119)
十、臀上皮神经损伤.....	(120)
十一、髂腹下神经损伤.....	(122)
十二、股内收肌综合症.....	(123)
第三节 肩部病症.....	(124)
一、肩部常用手法.....	(128)
(一) 肩关节屈伸法.....	(128)
(二) 肩关节摇晃法.....	(129)
(三) 肩关节揉法.....	(129)
(四) 肩部推拿法.....	(129)
(五) 肩周点按法.....	(130)
(六) 提弹腋下神经.....	(130)

(七) 搓上肢法.....	(130)
(八) 牵抖法.....	(130)
二、肩部常见疾病.....	(131)
(一) 肱二头肌长腱滑脱.....	(131)
(二) 肱二头肌长腱腱鞘炎.....	(132)
(三) 肱二头肌短头肌腱损伤.....	(134)
(四) 冈上肌肌腱炎.....	(135)
(五) 肩峰下滑囊炎.....	(137)
(六) 肩关节周围炎.....	(139)
第四节 肘部病症.....	(142)
一、肘部常用手法.....	(143)
(一) 点按法.....	(143)
(二) 腕背伸肌拨法.....	(143)
(三) 推前臂三阳法.....	(143)
(四) 推前臂三阴法.....	(144)
(五) 肘关节摇晃法.....	(144)
(六) 推肘过伸法.....	(144)
(七) 肘关节卡法.....	(145)
(八) 肘窝摩擦法.....	(145)
二、肘部常见病症.....	(145)
(一) 肘关节损伤.....	(145)
(二) 肱骨外上髁炎.....	(147)
(三) 肱骨内上髁炎.....	(149)
(四) 桡骨小头半脱位.....	(150)
(五) 尺骨鹰嘴滑囊炎.....	(151)
(六) 肘关节强直.....	(152)
第五节 腕部病症.....	(154)
一、腕部常用手法.....	(156)

(一) 腕关节分推法.....	(156)
(二) 腕关节摇法.....	(156)
(三) 对掌颤腕法.....	(157)
(四) 抖腕法.....	(157)
(五) 腕屈伸法.....	(157)
(六) 腕关节牵引法.....	(158)
(七) 按压阳溪、阳谷穴位法.....	(158)
二、腕部常见疾病.....	(159)
(一) 腕部扭伤.....	(159)
(二) 腕背部腱鞘囊肿.....	(160)
(三) 桡骨茎突部腱鞘炎.....	(161)
(四) 桡侧伸腕肌腱周围炎.....	(163)
(五) 腕管综合征.....	(164)
(六) 下尺桡关节损伤与分离.....	(165)
(七) 腕三角软骨损伤.....	(167)
第六节 手部病症.....	(168)
一、手部常用手法.....	(169)
(一) 手背侧摩法.....	(169)
(二) 手背分推法.....	(169)
(三) 搓掌法.....	(169)
(四) 揉掌指法.....	(170)
(五) 指根掐法.....	(170)
(六) 指屈法.....	(170)
(七) 手指运法.....	(170)
(八) 理指法.....	(171)
(九) 按揉劳宫法.....	(171)
(十) 捏合谷法.....	(171)
二、手部常见疾病.....	(172)

(一) 指间关节扭挫伤·····	(172)
(二) 屈指肌腱腱鞘炎·····	(173)
(三) 指伸肌腱断裂·····	(174)
第七节 腕部病症·····	(176)
一、腕部常用手法·····	(177)
(一) 压腕法·····	(177)
(二) “4”字按压法·····	(177)
(三) 腕关节内收法·····	(177)
(四) 腕关节外展法·····	(178)
(五) 摇腕法·····	(178)
(六) 按揉法·····	(178)
(七) 髁嵴按压法·····	(179)
(八) 摇晃屈伸法·····	(179)
二、腕部常见疾病·····	(180)
(一) 腕关节扭伤·····	(180)
(二) 小儿腕关节半脱位(假性脱位)·····	(180)
(三) 腕部滑囊炎·····	(183)
(四) 腕关节骨性关节炎·····	(183)
(五) 弹响腕·····	(184)
(六) 骶髂关节半脱位·····	(185)
第八节 膝部病症·····	(188)
一、膝部常用手法·····	(190)
(一) 搓膝法·····	(190)
(二) 提拉股四头肌腱法·····	(190)
(三) 提髌揉法·····	(190)
(四) 髌骨搓法·····	(191)
(五) 刮髌法·····	(191)
(六) 摇膝法·····	(191)

(七) 膝屈伸法·····	(191)
(八) 咽喉刮法·····	(192)
(九) 膝挟挤法·····	(192)
二、膝部常见疾病·····	(192)
(一) 半月板损伤·····	(192)
(二) 创伤性滑膜炎·····	(194)
(三) 髌下脂肪垫劳损·····	(195)
(四) 侧副韧带损伤·····	(196)
(五) 膝交叉韧带断裂·····	(198)
(六) 膝关节粘连·····	(199)
(七) 髌骨软化症·····	(200)
第九节 踝及足部病症·····	(202)
一、踝部常用手法·····	(204)
(一) 踝关节分推法·····	(204)
(二) 踝关节揉法·····	(204)
(三) 踝关节屈伸法·····	(204)
(四) 踝关节摇晃法·····	(205)
(五) 踝关节内外翻法·····	(205)
(六) 踝关节抖法·····	(205)
(七) 穴位点按·····	(206)
二、踝及足部常见疾病·····	(206)
(一) 踝关节扭伤·····	(206)
(二) 跗管综合征·····	(208)
(三) 跟腱损伤·····	(210)
(四) 腓肠肌损伤·····	(211)
(五) 腓骨长、短肌腱滑脱·····	(213)
(六) 足跟痛·····	(215)
(七) 跖跗关节扭伤·····	(217)

(八) 跖趾、趾间关节挫伤.....	(218)
--------------------	-------

附篇：第五章 推拿练功.....	(220)
------------------	-------

第一节 易筋经.....	(221)
--------------	-------

一、韦驮献杵势.....	(222)
--------------	-------

二、摘星换斗势.....	(223)
--------------	-------

三、倒拽九牛尾势.....	(223)
---------------	-------

四、出爪亮翅势.....	(224)
--------------	-------

五、九鬼拔马刀势.....	(224)
---------------	-------

六、三盘落地势.....	(225)
--------------	-------

七、青龙探爪势.....	(225)
--------------	-------

八、卧虎扑食势.....	(226)
--------------	-------

九、打躬势.....	(226)
------------	-------

十、工尾势.....	(227)
------------	-------

第二节 少林内功.....	(227)
---------------	-------

一、基本裆式.....	(227)
-------------	-------

(一) 站裆势.....	(227)
--------------	-------

(二) 马裆势.....	(228)
--------------	-------

(三) 弓箭裆势.....	(228)
---------------	-------

二、少林内功姿势锻炼法.....	(229)
------------------	-------

(一) 前推八匹马势.....	(229)
-----------------	-------

(二) 倒拉九头牛势.....	(229)
-----------------	-------

(三) 霸王举鼎势.....	(230)
----------------	-------

(四) 风摆荷叶势.....	(230)
----------------	-------

第一章 绪 论

第一节 推拿名称的起源

推拿古时又称按摩、按跷、蹻摩、蹻引等。目前，全国许多地方仍使用按摩这一名词。推拿这一名称首见于我国明代，在《小儿推拿方脉活婴秘旨全书》、《小儿推拿秘诀》等书中已经把按摩改称为推拿。最初的按摩疗法只能治疗少数疾病，随着医学的发展，有目的地将按摩应用于医疗实践中，并不断地加以总结，逐渐形成了推拿治疗体系。

从古代的一些医书，史书及论著中，我们得知推拿这一体系形成于先秦两汉时期，距今已有两千多年的历史。当时的《黄帝内经》和《黄帝岐伯按摩十卷》两部巨著确立了按摩作为一门学科在中医体系中的地位。所以说推拿是中医学的一个重要组成部分，是最古老的医疗方法之一。从现存的《内经》中，我们可以看到许多关于推拿方面的论述。《内经》共十八卷一百六十二篇，其中《素问》有九篇论及推拿，《灵枢》有五篇论及推拿，如《素问·举痛论》曰：“……寒气客于背俞之脉、则脉泣，脉泣则血虚，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”。由此可见，长期以来中医基本理论指导着推拿的临床实践，同时推拿的进一步发展又起到推动作用。

按和摩是属于两种平动范围的手法，治疗面较窄，随着治疗范围的增大，手法也有了相应的发展。除上述两种手法外，又出现了推法，即平动基础上增加了方向性选择的直线摩擦手法。在长期的临床实践中，又逐渐发现手法用力方向的不同，对疗效有一定影响，从而产生了各种用力方向不同的手法，如向上的提力共相对挤压力等。随着手法分类的合理和适应症的逐渐扩大，按摩逐渐被推拿这个更为明确的概念所取代。

目前，国际医务界对人类古老的物理性质的治疗手段又逐渐重视起来，因为这些疗法既可以治病，又能避免因服用化学药物而引起的副作用，故推拿疗法有着广阔的前景。

第二节 推拿简史

推拿是我国最古老的疗法之一，有数千年的历史。在我国最早的现存医学著作《内经》中，有很多这方面的记载，如《素问·血气形志篇》中记有：“按谓以手往下抑，摩者谓徐徐揉摩之也”。又曰：“形数惊恐，经络不通，病生于不仁，治之以按摩、醪药”。指出了经脉受阻，气血不畅，从而产生肌肤麻木不仁，这种疾患在治疗上宜用按摩手法。在《史记·扁鹊仓公列传》中说：“上古之时，医有俞跗，治疗不以汤液。而以醴酒、铍石、跻引、按抚、毒熨治病。”所以说，在上古之时，推拿早已成为医疗和保健的方法。

一九七三年在长沙出土的帛书《五十二病方》内有推拿治疗癰闭、小儿痲疯的记载。《史记·扁鹊仓公列传》中载

有扁鹊用推拿和其他中医疗法配合以抢救赵太子“尸厥”的故事。砭石的发明对推拿疗法起到了推动作用，据《内经》的记载，九针中的圆针和提针就是推拿的器具。可见那时按摩和针灸的关系较为密切，并常常结合使用。

在汉代，药物和方剂学方面有了很大的进步，这些进步也反映在药物应用于推拿治疗之中。如一九七二年从甘肃武威出土的汉墓葬品木简中有“治千金膏药方”，该方不仅说明了方剂的组成和功用，还对膏摩方法作了较为具体的说明。从《汉书》中还可以看出推拿方法的进一步丰富。如《汉书·平帝纪》中就有用脚踏背部配合火熏的方法救治刺伤的资料。后汉时期，张仲景在经典著作《金匮要略》中除了指出膏摩可以养生及防止外邪内传之外，还详细地介绍了救治自溢死的推拿方法。在这个时期，外科鼻祖华佗倡导的五禽戏也是一种与推拿练功有关的健身方法。

两晋至隋唐时期，在养生论中有很多关于保健推拿的记载。隋代已有了按摩博士，唐代把按摩医生分成按摩博士、按摩师和按摩工等等级。隋唐时期重要的医学著作中，有很多关于推拿的记载，如《诸病源候论》、《千金方》等。唐代《仙授理伤续断秘方》虽说是一卷伤科学专著，但由于推拿包括于伤科内，因而这本书也是伤科推拿专著。

宋、金、元时期出版的《太平圣惠方》、《圣济总录》和《太平惠民和剂局方》等医学著作中记载有数以百计的推拿膏摩方，治疗范围极为广泛。如《圣济总录》曰：“凡小有不安，必按摩揉按，令百节通利，邪气得泄。”可见当时手法按摩治疗疾病，已被广泛采用和重视。宋代庞安时曾运用按摩术进行催产。

明、清代，推拿成为当时医学分科的十三科之一。当时有周于蕃的按摩专著《推拿秘诀》及太医龚云林著的《小儿推拿全书》。按摩这一名称也是从这时起改称为推拿的。继明代之后，在清代又相继印行了《小儿推拿广意》、《幼科铁镜》、《幼科推拿秘书》、《呆亦推拿法》、《推拿三字经》、《厘正按摩要术》、《推拿指南》等小儿推拿专著。

解放前，中医得不到重视，但仍在拼搏。解放后，由于党的中医政策，使推拿疗法得到了新生，各地先后成立了推拿学校，中医学院也开设了推拿专业，并大力开展学术交流，各家各派在学术交流中，克己之短，纳他人之长，从而更加丰富了推拿理论及手法，提高了操作技巧，增加了应用范围。特别是近些年来，推拿疗法在世界各国引起了越来越广泛的兴趣，来我国参观学习交流的专家学者日益增多，使推拿疗法有了更加深远的影响。如日本、法国、美国等许多国家已经把推拿运用于临床治疗之中。

第三节 推拿作用原理

推拿是通过各种手法的刺激，引起局部和全身反应，而调整机体功能，驱除病理因素，达到治愈疾病的目的。祖国医学的《黄帝内经》、《诸病源候论》、《医宗金鉴》等著作中，对推拿治病的原理早有阐述，明确指出：推拿具有调节阴阳、疏通经络、理筋整复、活血散瘀、消肿止痛、通利关节等作用。现将推拿的作用原理综述如下：

一、平衡阴阳调节功能

祖国医学运用阴阳失调来阐述疾病的发生机理，如《黄