

刘光瑞 刘少林 编著

中国民间
推拿术



中国民间医学丛书

中国民间

推拿术

刘光瑞 刘少林 编著



四川出版集团·四川科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

中国民间推拿术/刘光瑞等编著 - 1 版. - 成都:
四川科学技术出版社, 2007. 4 (2008. 1 重印)
(中国民间医学丛书)

ISBN 978 - 7 - 5364 - 6139 - 0

I. 中... II. 刘... III. 按摩疗法(中医)
IV. R244. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 162561 号

中国民间医学丛书 中国民间推拿术

ZHONGGUO MINJIAN TUINASHU

编 著 刘光瑞 刘少林
责任编辑 李迎军
封面设计 李 庆
版面设计 康永光
责任出版 周红君
出版发行 四川出版集团·四川科学技术出版社
成都市三洞桥路 12 号 邮政编码 610031
成品尺寸 146mm × 210mm
印张 7. 125 字数 150 千
印 刷 四川新华印刷厂
版 次 2007 年 4 月成都第一版
印 次 2008 年 1 月成都第二次印刷
定 价 14. 00 元

ISBN 978 - 7 - 5364 - 6139 - 0

■ 版权所有·翻印必究 ■

■ 本书如有缺页、破损、装订错误,请寄回印刷厂调换。

■ 如需购本书,请与本社邮购组联系。

地址/成都市三洞桥路 12 号 电话/(028)87734081
邮政编码/610031



刘少林(1921-2002)

中医研究员，世医之后，业医50余年，重庆中医少林堂创始人。擅长眩晕、脾胃病的治疗及刺血术。创立重庆神农中医药研究所，从事中医药理论研究及中医药保健产品的开发。历任重庆神农中医药研究所董事长、《实用中医药杂志》编委、中华全国中医学会重庆分会理事等职。



刘光瑞

中医副研究员，幼年随父习医，擅长中医药民间绝技的研究。发明创新获世界大奖4项，国内科技奖、发明奖28项。热爱中医药文化，创办了中国民间医药博物馆。拥有数万册古籍医书，获重庆市“十大藏书家”称号，创新专利数十项，获重庆市“十大发明家”称号，医术独特、医风淳朴，获重庆市“名中医”称号。历任四川省基层卫生协会委员、重庆神农中医药研究所所长、重庆科普作协理事等职。

重慶市一中區高研先鋒

發展神農農工

學創新組國醫藥

一九八二年十一月一日

原國防部長 张爱萍题词

振兴中医
服务人民

刘士林题

朱杰

原国家中医药管理局副局长 朱杰题词

繼承中國醫學傳統
發揚民間技術特色
祝賀劉少林先生
賢父子著中國民間
醫學叢書出版成功



原四川省中医药研究院院长 李克光题词

推拿妙術能者
可手到病除必
須精通生理學
握其術否則不
奇效

寫給中國民間推拿學

乙丑秋 呂炳奎

原卫生部中医司司长 吕炳奎教授题词



序一

重庆刘少林先生是著名的民间医生,行医数十年,与其子刘光瑞先生在实践中积累了丰富的临床经验,收集了大量的流传于民间的单方草药,以及民间各种治病手法的一技之长。这些方药和技术,都是有价值的经验,只要掌握得当、对症下药、对症施术,即可获得奇效,有些小方也能治大病。刘少林先生编著的《中国民间草药方》、《中国民间刺血术》、《中国民间推拿术》、《中国民间敷药疗法》、《中国民间小单方》、《中国民间儿疗图解》等书的问世,定能获得读者的赞赏。

我国民间医药学的历史悠久,扎根在民间,因此,几千年来流传于民间,未被刊行传世。由于社会与历史的原因,不知有多少民间特效良方良药和独特的施术方法失传了,这是一个重大的损失。现在尚存于民间的医学应多方发掘,使之传之于世,造福人民。

原卫生部中医司司长、中国民间中医药研究开发协会副会长 吕炳奎



中国民间医学丛书

序二

推拿又称按摩,它是我国古代医学的物理疗法之一。由于推拿疗法在不紊乱人体生理节奏下,能促进和恢复人体生理机能,起预防、治疗、康复作用,特别在治疗方面,不少被其他医术视为痼疾、顽症而回天乏力的疾病,推拿医术常以其滴水穿石、以柔克刚的手法而创造奇功,所以深受病家欢迎。

我国早在 2000 年前,名医扁鹊治愈赵太子暴疾尸厥之病,使用的便是推拿疗法。《汉书·艺文志》载:“黄帝时岐伯著按摩十卷。”可见推拿在我国古代已成专业。唐代太医署置有按摩博士及按摩师,在天宝年间,并将按摩术传入日本。明代初太医署亦将推拿专业列置 13 科中,至明代中叶,由于不为封建主所重视,该术遂逐渐式微,但因治病有效而广泛流传于民间。新中国成立后,推拿医学才得到了新生。

民间医生刘少林父子,响应国家振兴中医的号召,做了大量艰苦细致的工作,收集了流传于民间的各种推拿方法,综合整理编成《中国民间推拿术》。该书内容丰富多彩,有一定的实用价值,从而丰富了我国推拿这一学科的内容,这是难能可贵的。愿作者在今后推拿医学的发展上,做出更多的贡献。

中国传统医学手法研究会常务理事 谨识
重庆市推拿研究会理事长 骆竞洪



前言

推拿技术历史悠久,源远流长,它既是享有盛誉的一种古老的中医疗法,又是现代医学中一门年轻而有发展前途的医疗学科。推拿可以扶正祛邪,除疾疗伤,也可以延年益寿,美容健身。推拿颇受国内外人民的欢迎,是简而易行治病强身的独特医术。

推拿主要是通过术者双手调理患者内脏、经络、经筋、骨骼、皮毛等的生理功能,来补虚泻实,平衡阴阳,从而达到治病防病的目的。

随着我国中医事业的发展,近几年陆续出版了一些推拿医学书籍,但大多各持己见,未采纳民间的各种推拿手法。为了继承和发展民间推拿术,我们搜集了我国民间现存的各种推拿手法和理论观点,本着取其精华、去其糟粕的原则进行整理,力图使这些推拿手法和理论科学化、系统化、典型化,使它们为保障人民健康发挥更大的作用。

本书分上下两篇。上篇介绍了 15 种推拿术,包括十四经推拿、全身正骨推拿、经外奇穴推拿、经筋弹拨推拿、窍穴奇术推拿、民间急救推拿、民间小儿推拿、理血导气推拿、抓扯刮痧推拿、胸腹脏腑推拿、拍打捶叩推拿、外用药物推拿、民间气功推拿、子午流注推拿、保健强身推拿。下篇阐述了民间的五行辨证、以乱治顺、弹筋散寒、开窍通脏、以动传里、推疳捏积等理论。



中国民间医学丛书

本书承蒙原卫生部中医司司长吕炳奎老先生,中国传统医学手法研究会常务理事、重庆市推拿研究会理事长骆竞洪作序,以及我国部分省、市、县、镇的民间医生的大力支持,在此,表示衷心感谢!

由于我们水平有限和经验不足,书中不妥之处,敬请读者批评指正。

重庆神农中医药研究所

重庆中医少林堂

刘光瑞



目 录

上 篇

第一章 十四经推拿	3
第一节 十四经	3
第二节 十四经常用推拿手法	22
第二章 全身正骨推拿	35
第一节 常见正骨部位	35
第二节 常用正骨推拿手法	39
第三章 经外奇穴推拿	47
第一节 常用经外奇穴部位	47
第二节 常用经外奇穴推拿手法	55
第四章 经筋弹拨推拿	59
第一节 十二经筋	59
第二节 常用经筋弹拨推拿手法	67
第五章 窍穴奇术推拿	74
第一节 九窍	74
第二节 奇术	80
第六章 民间急救推拿	91
第一节 常用民间急救推拿穴位	91



第二节 常用民间急救推拿手法	92
第七章 民间小儿推拿	105
第一节 常用小儿推拿穴位	105
第二节 常用小儿推拿手法	110
第八章 抓扯刮痧推拿	121
第一节 常用抓扯刮痧部位	121
第二节 常用抓扯刮痧推拿手法	121
第九章 理血导气推拿	126
第一节 常用部位、穴位	126
第二节 常用推拿手法	128
第十章 胸腹脏腑推拿	133
第十一章 拍打捶叩推拿	141
第一节 常用拍打捶叩部位、穴位	141
第二节 常用拍打捶叩推拿手法	143
第十二章 外用药物推拿	146
第一节 常用部位	146
第二节 常用药物	147
第三节 常用推拿手法	149
第十三章 民间气功推拿	152
第一节 常用练功方法	152
第二节 民间气功推拿手法	154
第十四章 子午流注推拿	158
第一节 经脉与时辰	158
第二节 推拿补母泻子配穴	159
第三节 推拿辨证施术	160
第十五章 保健强身推拿	163
第一节 自我窍穴保健	163



第二节 全身部位保健	166
------------------	-----

下 篇

第十六章 民间医术的五行辨证	173
第十七章 民间医术的以乱治顺	183
第十八章 民间医术的弹筋散寒	194
第十九章 民间医术的开窍通脏	200
第二十章 民间医术的以动传里	204
第二十一章 民间医术的推痞捏积	209

上 篇



