



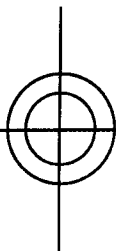
新世纪全国中医药高职高专规划教材

——(供针灸推拿学专业用)——

# 推 拿 学

主 编 吕选民

中国中医药出版社



新世纪全国中医药高职高专规划教材

# 推 拿 学

(供针灸推拿学专业用)

主 编 吕选民 (渭南职业技术学院)  
副主编 邵先桃 (云南中医学院)  
张全明 (广州中医药大学)  
庞 军 (广西中医学院)  
宋少军 (山东中医药高等专科学校)

中国中医药出版社

· 北 京 ·

**图书在版编目(CIP)数据**

推拿学/吕选民主编. —北京:中国中医药出版社,  
2006. 6

新世纪全国中医药高职高专规划教材

ISBN 7-80156-994-6

I. 推… II. 吕… III. 推拿学-高等学校:技术  
学校—教材 IV. R244. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 035688 号

中国中医药出版社出版  
北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层

邮政编码: 100013

传真: 64405750

北京市泰锐印刷有限责任公司印刷

各地新华书店经销

\*

开本 787×1092 1/16 印张 29.25 字数 555 千字

2006 年 6 月第 1 版 2006 年 6 月第 1 次印刷

书号 ISBN 7-80156-994-6 册数 5000

\*

定价: 35.00 元

网址 [www.cptcm.com](http://www.cptcm.com)

如有质量问题请与本社出版部调换

版权专有 侵权必究

社长热线 010 64405720

读者服务部电话: 010 64065415 010 84042153

书店网址 [csln.net/qksd/](http://csln.net/qksd/)

## 全国高等中医药教材建设 专家指导委员会

- 名誉主任委员 李振吉 (世界中医药学会联合会副主席)  
邓铁涛 (广州中医药大学 教授)
- 主任委员 于文明 (国家中医药管理局副局长)
- 副主任委员 王永炎 (中国中医科学院名誉院长 中国工程院院士)  
高思华 (国家中医药管理局科技教育司司长)
- 委 员 (按姓氏笔画排列)
- 马 骥 (辽宁中医药大学校长 教授)
- 王绵之 (北京中医药大学 教授)
- 王 键 (安徽中医学院党委书记、副院长 教授)
- 王 华 (湖北中医学院院长 教授)
- 王之虹 (长春中医药大学校长 教授)
- 王北婴 (国家中医药管理局中医师资格认证中心 主任)
- 王乃平 (广西中医学院院长 教授)
- 王新陆 (山东中医药大学校长 教授)
- 尤昭玲 (湖南中医药大学校长 教授)
- 石学敏 (天津中医药大学教授 中国工程院院士)
- 尼玛次仁 (西藏藏医学院院长 教授)
- 龙致贤 (北京中医药大学 教授)
- 匡海学 (黑龙江中医药大学校长 教授)
- 任继学 (长春中医药大学 教授)
- 刘红宁 (江西中医学院院长 教授)
- 刘振民 (北京中医药大学 教授)
- 刘延祯 (甘肃中医学院院长 教授)
- 齐 昉 (首都医科大学中医学院院长 教授)
- 严世芸 (上海中医药大学 教授)
- 孙塑伦 (国家中医药管理局医政司 司长)
- 杜 健 (福建中医学院院长 教授)

李庆生 (云南中医学院院长 教授)  
李连达 (中国中医科学院研究员 中国工程院院士)  
李佃贵 (河北医科大学副校长 教授)  
吴咸中 (天津医科大学教授 中国工程院院士)  
吴勉华 (南京中医药大学校长 教授)  
张伯礼 (天津中医药大学校长 中国工程院院士)  
肖培根 (中国医学科学院教授 中国工程院院士)  
肖鲁伟 (浙江中医药大学校长 教授)  
陈可冀 (中国中医科学院研究员 中国科学院院士)  
周仲瑛 (南京中医药大学 教授)  
周 然 (山西中医学院院长 教授)  
周铭心 (新疆医科大学副校长 教授)  
洪 净 (国家中医药管理局科技教育司副司长)  
郑守曾 (北京中医药大学校长 教授)  
范昕建 (成都中医药大学党委书记、校长 教授)  
胡之璧 (上海中医药大学教授 中国工程院院士)  
贺兴东 (世界中医药学会联合会 副秘书长)  
徐志伟 (广州中医药大学校长 教授)  
唐俊琦 (陕西中医学院院长 教授)  
曹洪欣 (中国中医科学院院长 教授)  
梁光义 (贵阳中医学院院长 教授)  
焦树德 (中日友好医院 教授)  
彭 勃 (河南中医学院院长 教授)  
程莘农 (中国中医科学院研究员 中国工程院院士)  
谢建群 (上海中医药大学常务副校长 教授)  
路志正 (中国中医科学院 教授)  
颜德馨 (上海铁路医院 教授)

**秘书长** 王 键 (安徽中医学院党委书记、副院长 教授)  
洪 净 (国家中医药管理局科技教育司副司长)

**办公室主任** 王国辰 (中国中医药出版社社长)

**办公室副主任** 范吉平 (中国中医药出版社副社长)

# 前 言

随着我国经济和社会的迅速发展，人民生活水平的普遍提高，对中医药的需求也不断增长，社会需要更多的实用技术型中医药人才。因此，适应社会需求的中医药高职高专教育在全国蓬勃开展，并呈不断扩大之势，专业的划分也越来越细。但到目前为止，还没有一套真正适应中医药高职高专教育的系列教材。因此，全国各开展中医药高职高专教育的院校对组织编写中医药高职高专规划教材的呼声愈来愈强烈。规划教材是推动中医药高职高专教育发展的重要因素和保证教学质量的基础已成为大家的共识。

“新世纪全国中医药高职高专规划教材”正是在上述背景下，依据国务院《关于大力推进职业教育改革与发展的决定》要求：“积极推进课程和教材改革，开发和编写反映新知识、新技术、新工艺和新方法，具有职业教育特色的课程和教材”，在国家中医药管理局的规划指导下，采用了“政府指导、学会主办、院校联办、出版社协办”的运作机制，由全国中医药高等教育学会组织、全国开展中医药高职高专教育的院校联合编写、中国中医药出版社出版的中医药高职高专系列第一套国家级规划教材。

本系列教材立足改革，更新观念，以教育部《全国高职高专指导性专业目录》以及目前全国中医药高职高专教育的实际情况为依据，注重体现中医药高职高专教育的特色。

在对全国开展中医药高职高专教育的院校进行大量细致的调研工作的基础上，国家中医药管理局科教司委托全国高等中医药教材建设研究会于2004年6月在北京召开了“全国中医药高职高专教育与教材建设研讨会”，该会议确定了“新世纪全国中医药高职高专规划教材”所涉及的中医、西医两个基础以及10个专业共计100门课程的教材目录。会后全国各有关院校积极踊跃地参与了主编、副主编、编委申报、推荐工作。最后由国家中医药管理局组织全国高等中医药教材建设专家指导委员会确定了10个专业共90门课程教材的主编。并在教材的

组织编写过程中引入了竞争机制，实行主编负责制，以保证教材的质量。

本系列教材编写实施“精品战略”，从教材规划到教材编写、专家审稿、编辑加工、出版，都有计划、有步骤地实施，层层把关，步步强化，使“精品意识”、“质量意识”始终贯穿全过程。每种教材的教学大纲、编写大纲、样稿、全稿都经专家指导委员会审定，都经历了编写启动会、审稿会、定稿会的反复论证，不断完善，重点提高内在质量。并根据中医药高职高专教育的特点，在理论与实践、继承与创新等方面进行了重点论证；在写作方法上，大胆创新，使教材内容更为科学化、合理化，更便于实际教学，注重学生实际工作能力的培养，充分体现职业教育的特色，为学生知识、能力、素质协调发展创造条件。

在出版方面，出版社严格树立“精品意识”、“质量意识”，从编辑加工、版面设计、装帧等各个环节都精心组织、严格把关，力争出版高水平的精品教材，使中医药高职高专教材的出版质量上一个新台阶。

在“新世纪全国中医药高职高专规划教材”的组织编写工作中，始终得到了国家中医药管理局的具体精心指导，并得到全国各开展中医药高职高专教育院校的大力支持，各门教材主编、副主编以及所有参编人员均为保证教材的质量付出了辛勤的努力，在此一并表示诚挚的谢意！同时，我们要对全国高等中医药教材建设专家指导委员会的所有专家对本套教材的关心和指导表示衷心的感谢！

由于“新世纪全国中医药高职高专规划教材”是我国第一套针对中医药高职高专教育的系统全面的规划教材，涉及面较广，是一项全新的、复杂的系统工程，有相当一部分课程是创新和探索，因此难免有不足甚至错漏之处，敬请各教学单位、各位教学人员在使用中发现问题的，及时提出宝贵意见，以便重印或再版时予以修改，使教材质量不断提高，并真正地促进我国中医药高职高专教育的持续发展。

全国中医药高等教育学会  
全国高等中医药教材建设研究会  
2006年4月

新世纪全国中医药高职高专规划教材

《推拿学》编委会

- 主 编 吕选民 (渭南职业技术学院)
- 副主编 邵先桃 (云南中医学院)
- 张全明 (广州中医药大学)
- 庞 军 (广西中医学院)
- 宋少军 (山东中医药高等专科学校)
- 编 委 (以姓氏笔画为序)
- 杨 龙 (广西中医学院)
- 张王孝 (渭南职业技术学院)
- 张光宇 (重庆三峡医药高等专科学校)
- 张晓泉 (遵义医药高等专科学校)
- 高军权 (宝鸡职业技术学院)
- 贾成文 (陕西中医学院)
- 廖晓刚 (四川中医药高等专科学校)



## 编写说明

本教材是新世纪全国中医药高职高专针灸推拿学专业的规划教材，也是中医医疗、中西医结合和康复美容养生等专业的重要临床课程，亦可供职业培训和在职推拿人员晋级考试参考阅读。在编写过程中，我们从全国中医药高职高专教育发展的需要出发，在充分反映《推拿学》教学改革成果、适应多样化教学要求的基础上，既重视素质教育和实践能力的培养，为学生知识、能力、素质教育的协调发展创造条件，又保持中医药特点，体现教材的继承性、科学性、权威性、时代性、简明性和实用性，从而满足学科、教学和社会的需要。

全书分三篇，共十六章，约 330 幅插图。上篇（基础篇）系统介绍了推拿专业应掌握的基本理论和知识，计有推拿基础知识、作用机理、功法、手法、穴区、诊法、治则、治法和推拿整脊等内容；中篇（治疗篇）介绍了脊柱骨盆疾病及骨伤科、内科、妇科、五官科、儿科和康复等科 86 种推拿疗效良好病证的特征、诊断、推拿治则、治法、注意事项等；下篇（保健篇）重点介绍了多种保健按摩、踩跷按摩、足部按摩、运动按摩和 3 种海外保健按摩的操作方法。与已往的专业教材相比，本教材有以下特点：①紧扣培养目标，着眼于培养实用型、技术型高级推拿专业人才，故所写内容遵循“基本、必需、实用、够用”的原则，精简、融合和优化了历版大、中专教材的合理结构和内容，将推拿基础知识、功法学、手法学、治疗学、整脊学、保健学等学科的必需、实用理论、知识和技能汇于一书，使其更适合高职高专教学的需要。②根据专业特点和实际需要，重点介绍了推拿功法、手法、诊法、整脊、常见多发推拿适应病证的手法治疗和推拿保健。③与历版教材不同的是重视了推拿人员身心素质的培养（突出推拿练功）、增加了推拿整脊的内容和脊柱骨盆疾病的治疗，扩充了保健推拿的项目（如减肥、美容、运动、足部按摩和海外保健按摩等），

以适应整脊学科和推拿保健产业迅猛发展的需要。④内容精练，通俗易懂，图文并茂，增强了教材的可读性。

教材编写分工：第一、二、十一章由渭南职业技术学院吕选民编写；第三章第一、二、三节及第十三章由山东中医药高等专科学校宋少军编写；第三章第四节由宝鸡职业技术学院医学部高军权编写；第四章由重庆三峡医药高等专科学校张光宇编写；第五章由陕西中医学院贾成文编写；第六章第一、二节及第十六章由遵义医药高等专科学校张晓泉编写；第六章附及第八、十五章由渭南职业技术学院张王孝编写；第七章由四川中医药高等专科学校廖晓刚编写；第九章由广州中医药大学针灸推拿学院张全明编写；第十章由广西中医学院护理学院杨龙编写；第十二章由云南中医学院临床医学院邵先桃编写；第十四章由广西中医学院第一临床医学院庞军编写。

在编写过程中，国家中医药管理局、全国中医药高等教育学会、全国高等中医药教材建设研究会和中国中医药出版社给予了很多指导和支持，全体参编人员精诚合作、忘我工作，且得到了各参编院校的大力协助。此外，教材中还参阅借鉴了部分专家、学者的研究成果和论著，在此一并表示衷心的感谢！

本教材虽经主编统稿，集体讨论，共同审定，但由于我们水平所限，加之高职高专规划教材编写尚属首次，书中不足或错误之处在所难免，肯切希望使用本教材的广大教师、学生和其他读者，指出其中的错误和不足，以便进一步修订；使之日臻完善。

编委会

2006年4月

# 目 录

## 上篇 基础篇

<b>第一章 推拿学基础知识</b> .....	(1)
<b>第一节 概 述</b> .....	(1)
一、推拿学的基本概念 .....	(1)
二、推拿学的基本内容 .....	(2)
三、推拿学的基本特点 .....	(3)
四、学习《推拿学》的要求和方法 .....	(4)
<b>第二节 推拿发展源流</b> .....	(4)
附：中国当代推拿大事记 .....	(10)
<b>第三节 推拿知要</b> .....	(11)
一、推拿的适应证 .....	(11)
二、推拿的禁忌证 .....	(12)
三、推拿的注意事项 .....	(12)
四、推拿的体位 .....	(13)
<b>第四节 推拿辅助要素</b> .....	(14)
一、推拿工具 .....	(14)
二、推拿用药 .....	(14)
三、局部固定 .....	(16)
四、牵引 .....	(16)
五、其他 .....	(17)
<b>第五节 推拿反应与异常情况</b> .....	(18)
一、推拿反应 .....	(18)
二、异常情况 .....	(18)
<b>第二章 推拿的基本作用和机理</b> .....	(19)
<b>第一节 推拿的基本作用</b> .....	(19)
一、调整脏腑，补虚泻实 .....	(19)

2 · 推拿学 · .....	
二、疏通经络, 行气活血 .....	(19)
三、温养经脉, 通利关节 .....	(20)
四、理筋整复, 消肿止痛 .....	(20)
五、调畅心身, 健身延年 .....	(20)
第二节 推拿的作用机理 .....	(21)
一、推拿对神经系统的作用机理 .....	(21)
二、推拿对循环系统的作用机理 .....	(23)
三、推拿对呼吸系统的作用机理 .....	(25)
四、推拿对消化系统的作用机理 .....	(25)
五、推拿对泌尿系统的作用机理 .....	(26)
六、推拿对免疫系统的作用机理 .....	(26)
七、推拿对内分泌系统的作用机理 .....	(27)
八、推拿对运动系统的作用机理 .....	(27)
九、推拿对皮肤及皮下组织的作用机理 .....	(30)
十、推拿镇痛的作用机理 .....	(30)
第三章 推拿功法 .....	(32)
第一节 功法知要 .....	(32)
一、推拿练功的重要意义 .....	(32)
二、推拿练功的基本内容 .....	(33)
三、推拿练功的基本特点 .....	(33)
四、推拿练功的具体要求 .....	(34)
五、推拿练功的注意事项 .....	(37)
第二节 身体素质训练 .....	(37)
一、徒手训练 .....	(38)
二、器械训练 .....	(39)
三、专业训练 .....	(44)
第三节 传统功法训练 .....	(46)
一、易筋经 .....	(46)
二、少林内功 .....	(57)
第四节 医疗练功 .....	(70)
一、颈项痛功法 .....	(70)
二、腰背痛功法 .....	(72)
三、臀腿痛功法 .....	(73)
四、关节痛功法 .....	(75)

五、内妇五官科疾病功法 .....	(77)
<b>第四章 推拿手法</b> .....	(80)
<b>第一节 概述</b> .....	(80)
一、手法的定义 .....	(80)
二、手法的命名与分类 .....	(80)
三、手法的基本技术要求 .....	(80)
四、手法操作注意事项 .....	(82)
<b>第二节 推拿基本手法</b> .....	(83)
一、摆动类手法 .....	(83)
二、摩擦类手法 .....	(89)
三、振动类手法 .....	(95)
四、挤压类手法 .....	(97)
五、叩击类手法 .....	(105)
六、运动关节类手法 .....	(109)
<b>第三节 复合类手法</b> .....	(120)
一、按揉法 .....	(120)
二、弹拨法 .....	(120)
三、推摩法 .....	(121)
四、勾点法 .....	(122)
五、扫散法 .....	(122)
六、揉捏法 .....	(123)
七、扳拿法 .....	(124)
八、抹揉法 .....	(124)
九、捻拔法 .....	(125)
十、振托法 .....	(125)
<b>第四节 其他类手法</b> .....	(126)
一、理法 .....	(126)
二、梳法 .....	(127)
三、拂法 .....	(127)
四、掩法 .....	(128)
五、插法 .....	(128)
六、托法 .....	(129)
七、搔法 .....	(129)
八、掠法 .....	(130)

4 · 推拿学 · .....	
第五节 手法练习 .....	(131)
一、沙袋练习 .....	(131)
二、人体练习 .....	(132)
第五章 推拿穴区 .....	(140)
第一节 十四经穴和经外奇穴 .....	(140)
第二节 特定穴 .....	(150)
第三节 敏感诊治区 .....	(169)
一、敏感诊治区的概念 .....	(169)
二、敏感诊治区的分布 .....	(169)
三、敏感诊治区与神经及经络腧穴的关系 .....	(170)
四、敏感诊治区与内脏疾病的关系 .....	(171)
五、敏感诊治区的应用 .....	(171)
第六章 推拿诊法 .....	(172)
第一节 四诊 .....	(172)
一、望诊 .....	(172)
二、问诊 .....	(176)
三、闻诊 .....	(178)
四、切诊 .....	(179)
第二节 推拿临床常用检查 .....	(180)
一、骨伤科特殊检查法 .....	(180)
二、常用神经功能检查 .....	(190)
三、影像学检查 .....	(194)
四、实验室检查 .....	(199)
五、其他检查 .....	(199)
附：脊柱骨盆疾病诊断要点及四步定位诊断法 .....	(199)
第七章 推拿的治则与治法 .....	(202)
第一节 推拿治则 .....	(202)
一、基本原则 .....	(202)
二、施术原则 .....	(207)
第二节 推拿基本治法 .....	(208)
一、温法 .....	(208)
二、通法 .....	(209)
三、补法 .....	(209)
四、泻法 .....	(209)

五、汗法 .....	(210)
六、和法 .....	(210)
七、散法 .....	(210)
八、清法 .....	(211)
<b>第八章 推拿整脊 .....</b>	<b>(212)</b>
<b>第一节 推拿整脊的概念及原理 .....</b>	<b>(212)</b>
<b>第二节 推拿整脊的作用 .....</b>	<b>(212)</b>
一、整复脊柱位置结构异常 .....	(213)
二、调整血管神经,行气活血止痛 .....	(213)
三、宣通散结,剥离粘连 .....	(213)
四、解除嵌顿,缓解痉挛 .....	(213)
五、促进消化吸收,增强新陈代谢 .....	(213)
六、健肾壮骨,滑利关节 .....	(214)
七、调整内脏,平衡阴阳 .....	(214)
八、振奋阳气,健身延年 .....	(214)
九、健脑醒神,益智挖潜 .....	(214)
<b>第三节 推拿整脊的适应证和禁忌证 .....</b>	<b>(215)</b>
一、推拿整脊的适应证 .....	(215)
二、推拿整脊的禁忌证 .....	(216)
<b>第四节 推拿整脊的基本原则 .....</b>	<b>(216)</b>
<b>第五节 影响推拿整脊的因素和注意事项 .....</b>	<b>(217)</b>
一、影响推拿整脊的常见因素 .....	(217)
二、推拿整脊的注意事项 .....	(217)
<b>第六节 推拿整脊手法知要 .....</b>	<b>(218)</b>
一、推拿整脊手法的技术要点 .....	(219)
二、推拿整脊手法的生物学和力学研究 .....	(219)

## 中篇 治疗篇

<b>第九章 脊柱骨盆疾病 .....</b>	<b>(225)</b>
<b>第一节 颈椎病 .....</b>	<b>(225)</b>
<b>第二节 颈椎关节脱位 .....</b>	<b>(227)</b>
<b>第三节 寰枢椎关节紊乱症 .....</b>	<b>(228)</b>
<b>第四节 颈椎间盘突出症 .....</b>	<b>(229)</b>
<b>第五节 胸椎后关节紊乱症 .....</b>	<b>(231)</b>

第六节 第三腰椎横突综合征 .....	(233)
第七节 腰椎间关节综合征 .....	(234)
第八节 腰椎间盘突出症 .....	(236)
第九节 腰椎椎管狭窄症 .....	(237)
第十节 退行性脊柱炎 .....	(239)
第十一节 强直性脊柱炎 .....	(240)
第十二节 退行性腰椎滑脱症 .....	(242)
第十三节 骶髂关节紊乱症(损伤与错位) .....	(243)
第十四节 腰椎骶化及骶椎腰化症 .....	(245)
第十五节 脊柱骨骺骨软骨病(少年驼背症) .....	(246)
第十六节 小儿功能性脊柱侧弯症 .....	(248)
第十七节 骨盆移位综合征 .....	(249)
第十八节 尾骨挫伤 .....	(250)
<b>第十章 骨伤科疾病 .....</b>	<b>(252)</b>
第一节 落枕 .....	(252)
第二节 颈部扭挫伤 .....	(253)
第三节 项背肌筋膜炎 .....	(255)
第四节 急性腰扭伤 .....	(256)
第五节 腰肌劳损 .....	(258)
第六节 棘上、棘间韧带劳损 .....	(259)
第七节 髂腰韧带损伤 .....	(261)
第八节 梨状肌综合征 .....	(263)
第九节 臀上皮神经损伤 .....	(264)
第十节 肩周炎 .....	(266)
第十一节 肩峰下滑囊炎 .....	(268)
第十二节 肱骨外上髁炎 .....	(269)
第十三节 神经卡压综合征 .....	(271)
第十四节 桡骨茎突狭窄性腱鞘炎 .....	(274)
第十五节 退行性膝关节炎 .....	(276)
第十六节 踝关节扭伤 .....	(278)
第十七节 颞颌关节脱位 .....	(280)
第十八节 肩关节脱位 .....	(281)
第十九节 肘关节脱位 .....	(283)
第二十节 小儿桡骨小头半脱位 .....	(285)



第二十一节 髌关节脱位 .....	(286)
<b>第十一章 内妇五官科疾病</b> .....	(290)
第一节 感冒 .....	(290)
附：头痛 .....	(291)
第二节 失眠 .....	(294)
第三节 胸痹（心痛） .....	(296)
第四节 风眩 .....	(298)
第五节 肺咳 .....	(300)
附：肺胀 .....	(302)
第六节 呃逆病 .....	(304)
第七节 胃络痛 .....	(306)
第八节 胃缓 .....	(308)
第九节 伤食 .....	(309)
第十节 久泄 .....	(310)
第十一节 气腹痛 .....	(312)
第十二节 肠郁 .....	(313)
第十三节 脾约 .....	(315)
第十四节 胆胀、胆石 .....	(317)
第十五节 癃闭 .....	(319)
第十六节 消渴 .....	(321)
第十七节 疔痹 .....	(324)
第十八节 阳痿 .....	(325)
第十九节 痛经 .....	(327)
第二十节 闭经 .....	(329)
第二十一节 绝经前后诸症 .....	(331)
第二十二节 近视、目倦 .....	(333)
第二十三节 伤风鼻塞、鼻窦 .....	(336)
第二十四节 喉痹 .....	(337)
<b>第十二章 儿科疾病</b> .....	(339)
第一节 发热 .....	(339)
第二节 咳嗽 .....	(341)
第三节 泄泻 .....	(343)
第四节 呕吐 .....	(345)
第五节 便秘 .....	(347)