



MingMingBaiBai
TuiNa

明明白白 推拿

张振宇 编



化学工业出版社
生物·医药出版分社

MingMingBaiBai

TuiNa

明明白白

推拿

张振宇 编



化学工业出版社
生物·医药出版分社

·北京·

图书在版编目 (CIP) 数据

明明白白推拿/张振宇编. —北京: 化学工业出版社,
2006. 10
ISBN 978-7-5025-9405-3

I. 明… II. 张… III. 按摩疗法 (中医)
IV. R244. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 125533 号

明明白白推拿

张振宇 编

责任编辑: 蔡红 邹朝阳

责任校对: 周梦华

封面设计: 胡艳玮

化学工业出版社
生物·医药出版分社 出版发行

(北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011)

购书咨询: (010)64518888

购书传真: (010)64519686

售后服务: (010)64518899

<http://www.cip.com.cn>

*

新华书店北京发行所经销

北京市彩桥印刷有限责任公司印装

开本 787mm×1092mm 1/24 印张 9 字数 179 千字

2007 年 2 月第 1 版 2007 年 2 月北京第 1 次印刷

ISBN 978-7-5025-9405-3

定 价: 19.00 元

版权所有 违者必究

该书如有缺页、倒页、脱页者, 本社发行部负责退换

前 言

推拿是一种治疗范围较广泛的物理疗法，属于中医的外治疗法之一，它不仅对骨伤科、内科、外科、妇科、儿科和五官科等各科的许多疾病有较好的治疗效果，更具有保健强身、预防疾病、祛病延年的作用，深受人们的喜爱。同时，它还无服药之不便、针刺之痛苦，经济、安全，故易为患者所接受，而且如果方法得当，长期推拿治疗没有副作用。尽管如此，为了杜绝推拿意外的发生，严格掌握推拿治疗的范围、禁忌、注意事项、体位和介质等知识是十分重要的。这正是我们撰写《明明白白推拿》的初衷，以便让患者了解一些推拿的基础知识，更好的提高治疗效果。

《明明白白推拿》是普及推拿知识的科普读物，不但内容通俗，还具有一定的科学性和专业性。对每一个问题的阐释都力求科学、实用、准确，在通俗易懂的前提下，尽量保持适当的专业性，以保留推拿的原汁原味。本书的读者群很广，患者及其家属阅读可以了解推拿的相关知识和自我保健方法。

张振宇

2006年10月

目 录

推拿须知	1	要求是什么?	12
什么是推拿?	1	一指禅推法	14
推拿与按摩有什么区别?	1	擦法	15
推拿有什么特点?	2	揉法	16
中医推拿与国外几种常见的按摩		摩法	18
方法有什么不同?	2	擦法	19
什么是医疗推拿?	3	推法	21
什么是保健推拿?	4	搓法	24
什么是康复推拿?	4	抹法	24
推拿治疗的适应证有哪些?	4	抖法	26
推拿治疗的禁忌证有哪些?	5	振法	27
推拿治疗的注意事项有哪些?	5	按法	29
推拿时应采取什么样的体位?	6	肘压法	30
为什么要使用推拿介质?	7	点法	31
推拿所致异常情况有哪些?		掐法	32
如何处理和预防?	8	拨法	32
推拿手法	12	捏法	34
什么是推拿手法?	12	拿法	35
推拿手法的基本技术		捻法	36
		拍法	37

击法	38	督脉腧穴	89
摇法	39	任脉腧穴	90
拔伸法	43	常用经外奇穴	91
推拿特定穴	48	推拿治病	94
推拿特定穴的基本概念	48	肩周炎	94
头面部推拿特定穴	52	腕关节扭挫伤	98
上肢部推拿特定穴	55	髋关节扭伤	99
项背部推拿特定穴	67	踝关节扭伤	100
胸腹部推拿特定穴	71	跟痛症	103
下肢部推拿特定穴	73	落枕	105
经络与腧穴	76	颈椎病	107
手太阴肺经腧穴	77	急性腰扭伤	115
手阳明大肠经腧穴	78	腰部软组织劳损	117
足阳明胃经腧穴	79	腰椎间盘突出症	120
足太阴脾经腧穴	80	感冒	123
手少阴心经腧穴	81	头痛	126
手太阳小肠经腧穴	82	眩晕	128
足太阳膀胱经腧穴	83	失眠	129
足少阴肾经	84	高血压病	130
手厥阴心包经腧穴	85	冠心病	132
手少阳三焦经腧穴	86	糖尿病	134
足少阳胆经腧穴	87	神经衰弱	137
足厥阴肝经腧穴	88	亚健康-慢性疲劳综合征	138

胃脘痛	141
泄泻 (慢性腹泻)	143
便秘	144
面瘫	147
痛经	148
更年期综合征	150
遗精	151
阳痿	153
痤疮	154
黄褐斑	156
斑秃	157
手术后肠粘连	158
近视	160
鼻渊	161
咽喉痛	162
牙痛	163
小儿感冒	164
小儿咳嗽	165
小儿风疹	167
小儿哮喘	167
小儿腹痛	168
小儿泄泻	170
小儿便秘	171
小儿厌食	172

小儿营养性贫血	173
小儿夜啼	175
遗尿	176
小儿肌性斜颈	177
小儿脑性瘫痪	179
小儿保健推拿的注意事项	181
新生儿期推拿保健法	181
婴幼儿及学龄前期推拿保健法	182
推拿自我保健	183
保健推拿的概念	183
保健推拿的作用	183
保健推拿的禁忌	183
保健推拿的注意事项	184
医疗保健推拿之前要做什么?	184
头面颈项部自我推拿保健	185
上肢自我推拿保健	188
下肢自我推拿保健	190
胸部自我推拿保健	191
腹部自我推拿保健	192
腰背部自我推拿保健	194
肛门自我推拿保健	196
附 穴位索引	197

推拿须知

什么是推拿？

推拿古称按摩、按跷、扞案。推拿是以中医基本理论为指导，研究推拿的理论、手法，用于防治疾病的一门学科。推拿是人类在长期与疾病做斗争过程中，逐步认识、总结发展出的一种最古老的医疗方法。推拿是在中医理论指导下，用手或肢体的其他部分，按各种特定的技巧动作和规范化的动作以力的形式在体表进行操作，用来治疗、预防疾病的方法，称推拿。

推拿与按摩有什么区别？

推拿古称按摩、按跷、扞案。至今我们还经常使用按摩这一名称。推拿这一名称首见于我国明代，当时的《小儿推拿方脉活婴秘旨全书》、《小儿推拿秘诀》等著作就把按摩改称为推拿。这一名称的演变，本身就体现了这一疗法的发展和人们对手法认识的提高。早期的按摩疗法仅用于少数疾病的治疗，手法种类也很少，常用的是按和摩两种手法。以后随着治疗范围的扩大，手法也相应有了发展，在实践中人们发现手法用力方向的不同对治疗作用有一定的影响，从而产生了各种用力方向不同的手法，手法的分类也渐趋合理，适应证逐步扩大，于是按摩这一名称逐渐被推拿这个更明确的概念所取代。这一名称的演变，本身就体现了推拿这一疗法的发展和人们对手法认识的提高。所以在民间我们俗称之为按摩，正式的名称叫推拿。

再者按摩这个词的意义很含糊，中医的按摩叫推拿，而西洋按摩、印度按摩、泰式按摩等就不能叫推拿。推拿就一定是咱们中医的按摩，是中医学的一门学科，推拿属于医疗行为，必须由医生来做，是以治疗疾病为目的的，适应证广泛但也有

严格的禁忌证。而普通按摩则不一定是医生来做，任何人只要经过一定时间的培训就可以为人按摩，这就是按摩和推拿的本质区别。在医院都叫推拿科，不叫按摩科。但是在宾馆、保健中心等处就只能叫按摩，因为手法较为简单，只能起到放松、消除疲劳的作用。

推拿有什么特点？

推拿是一种治疗范围较广泛地的物理疗法，属于中医的外治疗法之一，它不仅对骨伤科、内科、外科、妇科、儿科和五官科等各科的许多疾病有较好的治疗效果，更具有保健强身、预防疾病、祛病延年的作用，深受人们的喜爱；同时，它还无服药之不便、针刺之痛苦，经济、安全，故易为患者所接受，如果方法得当，长期推拿治疗没有副作用。尽管如此，在临床上为了杜绝意外事故的发生，严格掌握推拿的治疗范围、禁忌、注意事项、体位和介质等仍是十分重要的。

中医推拿与国外几种常见的按摩方法有什么不同？

1. 中医推拿

中医推拿是一种医疗行为，手法操作规范，手法种类亦较多，适用于不同疾病的治疗，其范围涵盖了医疗推拿、保健推拿、康复推拿、美容与健美推拿等诸多方面。

2. 西洋按摩术

其概念及应用远较我国传统医学的推拿疗法狭窄，首先它不是医疗行为，西洋按摩术主要是指治疗师在人的皮肤上对皮肤、皮下组织、肌肉、肌腱等软组织进行手法操作，用以消除疲劳、解除肌肉疼痛的一种方法。一般很少用于脊柱、四肢的骨和关节损伤的治疗。

3. 泰式按摩

泰式按摩是泰国一种传统的保健方法，也不是医疗按摩，主要有保健和娱乐两种形式。泰式按摩是古代泰国国王招待皇家贵宾的最高礼节，早已脱离了医学理论。

它采用细腻的指压手法，着重对人体的四肢和大量肌群进行重复拉、抻、推、捏等手法，使手掌心的力量均匀渗透到肌肉深处，达到疏通经络、调和气血的作用。尤其是在指压后，通过对颈部、腰部、四肢关节的旋转，以及面部美容按摩，可令人感觉轻松愉悦。泰式按摩大约需要两个小时，在泰国，很多人都喜欢按摩，不仅因为按摩能够消除疲劳，而且还对肌肉损伤、痛风、风湿有一定的治疗作用。特点在于按摩时的扳动与拉扯肢体的动作，使全身骨头“格格”作响，属于较“危险”的一种按摩疗法，要是按摩师功夫不到家，很可能将顾客的骨骼过度拉扯或扳弄而伤及筋脉。

4. 整脊疗法

整脊疗法，诞生于19世纪末。整脊是运用各种不同的手法对脊椎的骨、关节、椎间盘以及脊椎周围相关的软组织损伤或退行性改变进行调整，以恢复脊柱与内在的生物力学平衡关系，解除脊柱周围软组织急性、慢性损伤的病理改变，达到镇痛和治疗的效果。自认为是最彻底、最有效、最温和的治病、镇痛的一门医学。其治疗要由整脊医师来完成。

5. 日本的指压疗法

20世纪60年代开始在日本盛行的按摩技术，脱胎于中医推拿的点穴疗法。主要是用手指在穴位上施加压力来促进体内血液的循环，从而减轻身体的痛楚。近年来，日本指压同时结合搓、捏和拍打等按摩手法来舒缓指压对身体某些部位造成的不适。

6. 印度草药按摩

按摩时需脱光身上的衣服，然后用药油或草药在全身涂抹按摩。治疗师在按摩时会通过掌心或者药草包囊所发出的热力让药油渗透进肌肤和血液系统，达到排毒作用。缺点是按摩时所使用的药油气味很重。此外，按摩后也不能立刻冲凉，需休息两个小时让身体冷却后才能洗去身上的药油。

什么是医疗推拿？

推拿疗法在以治疗疾病为目的时，叫医疗推拿。就是说医疗推拿是在中医理论

和一定的西医理论指导下，用手或肢体的其他部分，按各种特定的技巧动作和规范化的动作以力的形式在体表进行操作，用来治疗疾病的方法。医疗推拿对骨伤科、内科、外科、妇科、儿科和五官科等疾病均有较好的治疗效果。医疗推拿必须由医生来完成。

什么是保健推拿？

推拿疗法在以保健养生为主要目的时，叫做保健推拿。保健推拿又称养生推拿，是推拿医学的重要组成部分。包括推拿医生的被动保健和自我保健按摩两种方式，不仅可以防治疾病，还可以起到健身预防作用。医生的保健推拿包括经络推拿、足部反射区推拿保健法、手部反射区推拿保健法等。而自我保健推拿在调整意念和呼吸的基础上，通过在一定穴位或部位上运用推拿手法进行操作，达到调脏腑，扶正气，通经络，和气血，强身健体，祛病益寿的一种养生保健方法。因其简单易行，安全可靠，又无毒副作用，几千年来备受人们喜爱。它可由医师来完成或在医师的指导下完成。

什么是康复推拿？

推拿疗法在以疾病的康复辅助治疗为主要目的时，叫做康复推拿。现在临床多用于骨折患者恢复期以及卒中后遗症的康复治疗。康复推拿也要由医师来完成。

推拿治疗的适应证有哪些？

1. 骨伤科疾病

各种急性、慢性脊柱、四肢、关节等部位的闭合性软组织损伤，骨质增生性疾病等。如各种扭挫伤、关节脱位、肌肉劳损、椎间盘突出症、颈椎病、风湿性关节炎、肩周炎、骨折后遗症、腱鞘炎等。

2. 部分内科疾病

头痛、失眠、胃脘痛、胃下垂、感冒、咳嗽、哮喘、高血压、心绞痛、糖尿病、便秘、偏瘫等。

3. 部分外科疾病

手术后肠粘连、乳痈、褥疮等。

4. 部分妇科疾病

月经不调、痛经、更年期综合征、盆腔炎等。

5. 儿科疾病

感冒、发热、咳嗽、哮喘、腹痛、泄泻、呕吐、便秘、遗尿、消化不良、斜颈、脑瘫等。

6. 部分五官科疾病

咽炎、青少年近视、斜视等。

推拿治疗的禁忌证有哪些？

- (1) 开放性的软组织损伤。
- (2) 某些感染性的运动器官病症，如骨结核、丹毒、骨髓炎、化脓性关节炎等。
- (3) 某些急性传染病，如肝炎、肺结核等。
- (4) 各种出血病，如便血、尿血、外伤性出血等。
- (5) 皮肤病变的局部，如烫伤与溃疡性皮炎的局部。
- (6) 肿瘤、骨折早期、截瘫初期。
- (7) 孕妇的腰骶部、臀部、腹部。
- (8) 女性经期不宜用或慎用推拿。
- (9) 年老体弱、久病体虚、过度疲劳、过饥过饱、醉酒、严重心脏病及病情危重者禁用或慎用推拿。

推拿治疗的注意事项有哪些？

- (1) 患者在接受推拿治疗时，精神勿紧张，无论采取何种体位，均应全身放松。
- (2) 除少数手法直接在皮肤上操作外，治疗时应用治疗巾覆盖患部。
- (3) 施治前医生要做出明确的诊断，制定治则，选择适当的手法和施治部位。

(4) 治疗前患者应先排空大小便，否则治疗时不但有不适感，也会因气上提，不能出现“得气”的感觉，影响疗效。

(5) 医生在施术时，应凝神调息，使心、意、气、力集中于手、掌、指等操作部位。治疗过程中要操作认真，态度严肃，不能边操作边嬉笑聊天。随时注意患者对手法治疗的反应，若有不适，及时调整，防止发生意外事故。

(6) 医生应经常修剪指甲，手上不要带饰品，以免损伤患者的皮肤。

(7) 一般病症每日治疗1次，反应重者隔日1次。发病时间短，病情较轻者10天为1个疗程。久病或慢性病患者1~2月为1个疗程。有些病人治疗到一定程度进展缓慢，可以停止一段时间，然后再进行治疗。

推拿时应采取什么样的体位？

临床治疗中，不论患者与医生均须采取最佳的体位，以利于手法操作。选择体位时，应以患者感到舒适、安全，被治疗的肢体又尽可能得到放松，而医生又便于手法操作为原则。

1. 患者的体位

患者体位视病情而定。

(1) 仰卧位 面朝上仰卧，上肢自然置于身体两旁，双下肢自然伸直或根据操作需要令患者一侧上肢或下肢外展、内收、高举、屈曲、外旋等。面、胸、腹、腿、足等处接受推拿治疗时，患者可采取仰卧位。

(2) 俯卧位 背部朝上，两下肢伸直，两上肢自然放于身体两侧或屈肘置于头部两侧，也可根据需要令患者一侧上肢或下肢后伸、外展、屈曲等。背、腰、臀、腿、足等处接受推拿治疗时，患者可采取俯卧位。

(3) 侧卧位 患者向左或向右侧卧，双下肢自然屈曲或一屈一伸，近床面的下肢屈曲，远床面的下肢伸直。在上面的上肢自然伸直，置于身体上，靠床面的上肢前屈，置于床面。

(4) 端坐位 患者端正坐于方凳之上，双脚分开与肩同宽，大腿与地面平行，

双上肢自然下垂，双手放于两膝上。头、颈、项、手、臂、背等处接受推拿治疗时，患者可采取坐位。

(5) 俯坐位 端坐后上身前倾，两肘置于膝上。医生可在患者背部运用拍、擦等法。

2. 医生的体位

(1) 端坐位 对患者进行胸腹部、头面部、颈项部的操作或小儿推拿时，医生常采取端坐位。

(2) 站立位 对患者进行腰骶、胸背、四肢、颈项部、头面部的操作，可采取站立位操作。

为什么要使用推拿介质？

1. 什么是推拿介质？

推拿介质就是在手法操作之前，先涂搽在治疗局部的一种药物制剂，小儿推拿运用最多。

2. 推拿介质有什么作用？

介质在手法作用下，能充分渗透于肌肤中，有效发挥药物的作用，提高治疗效果。

由于介质的润滑作用，便于按摩手法操作，使其更加灵活自如，从而增强手法作用。

由于介质的润滑作用，可以保护患者皮肤，防止手法造成皮肤破损。

3. 常见推拿介质的种类有哪些？

(1) 膏剂 在药物煎煮去渣后浓缩，在其中加入适量的赋形剂（如凡士林、桐油等），调剂成膏剂。膏剂的作用各不相同，是由于组成药物的功效不同而产生不同的治疗作用。

(2) 药水 含有各种药物成分的水剂。如葱、姜、薄荷水。一般是鲜的单味药物捣碎取鲜汁或用75%酒精浸泡3~5天制成，具有发散解表的作用。一般冬季多用葱姜水，夏季多用薄荷水和木香水。取木香少许，用开水浸泡去渣后即成木香水，

有行气、活血、止痛的作用，常用于急性扭挫伤及肝气郁结所致的两胁疼痛。

(3) 药酒 一般用 75% 酒精或者白酒浸泡一周以上而成。药物组成不同，功效也不相同。如各种伤筋药水、舒筋活络药水、正骨药水等。

(4) 清水 有清凉退热作用，常用于小儿推拿。

(5) 粉剂 如滑石粉、松花粉、爽身粉等，一般在夏季使用，有吸汗和润滑作用，便于手法操作，并防止皮肤损伤。适用于各种病症，是临床推拿最常用的一种介质，在小儿推拿中运用最多。

(6) 油剂 麻油或将药物在油中煎熬去渣浓缩，调制而成，即浸入各种药物的油剂。少许麻油可增强透热效果。与膏剂一样，油剂的药物成分不同而作用各不相同。

(7) 其他 如按摩乳剂、气雾剂等。

推拿所致异常情况有哪些？如何处理和预防？

推拿疗法治疗疾病，虽然比较安全，但如果医生操作不当，疏忽大意，或医生对手法的适应证、禁忌证掌握不准确，在临床有时也会出现一些不应有的异常情况。不仅临床医生要熟知这些情况，患者也要了解一些这方面的知识，如果患者对各种异常情况有一定的认识，也会对防止推拿意外大有裨益。当然，也会对增进医患双方的相互理解，减少医疗纠纷的发生有所帮助。推拿过程中会出现哪些异常情况？怎样处理和预防？

1. 晕厥

晕厥是在推拿过程中，病人发生的晕倒昏厥现象，有人称之为“晕推”。

(1) 症状 患者突然头晕、恶心、面色苍白、神呆目定、四肢发凉、出冷汗，甚至出现惊厥和昏倒等症状。

(2) 原因 病人过于紧张、体质虚弱、疲劳、过饥过饱或因推拿手法过重或时间过长而造成。

(3) 处理 推拿中发现病人晕厥时，应立即停止推拿，让病人平卧于空气流通处，给病人喝些茶或开水，一般经休息后即可好转。如果晕厥严重，可采取掐人

中、拿肩井、拿合谷、掐十宣、按足三里等方法，促使其苏醒，也可配合针刺等方法或采取其他急救措施。

(4) 预防 当病人紧张时，医生要做好患者的思想工作，消除其对推拿的恐惧感；对空腹和初次接受推拿的患者手法不宜过重，时间也不宜过长；诊室内保持空气流通和安静，防止晕厥现象的发生。

2. 出血

推拿时除了刮痧（拧、挤）之外，一般无皮下出血现象，若出现局部皮肤肿起，以及皮肤出现青紫的现象，说明是皮下出血。

(1) 现象 推拿局部肿胀疼痛，继则皮肤呈现青紫色。

(2) 原因 推拿时手法过重。

(3) 处理 微量的皮下出血或局部小块青紫一般不必处理，可以自行消退；若局部肿胀疼痛较剧烈，青紫面积大而且影响到活动功能时，可先做冷敷止血，再做热敷或在局部轻揉，以促使局部淤血消散吸收。

(4) 预防 推拿时手法不要过重，对急性损伤的患者不要急于湿热敷，1~2天后，皮下出血停止，再配合使用手法推拿，可以防止出血。

3. 骨折

推拿时手法不当或过于粗暴可引起患者骨折。

(1) 现象 推拿部位疼痛剧烈，不能活动。

(2) 原因 推拿手法不当、过重或超过患者生理限度和耐受范围。

(3) 处理 出现骨折时要及时进行整复和固定。

(4) 预防 对怀疑有骨折的患者，要先拍X线片排除骨折；检查时手法不要过重；推拿治疗时手法要平稳柔和，活动范围由小到大，不要超过生理限度，并随时注意病人的耐受情况，以免引起骨折。

4. 破皮

手法后出现皮肤破损的现象。

(1) 现象 皮肤表面有擦伤、起疱、破损。

(2) 原因 手法使用不当，和患者皮肤之间有过度摩擦。

(3) 处理 局部涂擦消毒药水，如碘仿、红药水等，且避免在破损处操作，并防止感染。

(4) 预防 手法操作时，不能硬性摩擦，擦法可视情况使用介质。

5. 烫伤

推拿配合湿热敷时出现皮肤烫伤。

(1) 现象 热敷局部出现水疱。

(2) 原因 热敷器具过热。

(3) 处理 烫伤后，局部涂抹烫伤油即可。如出现水疱，用温生理盐水冲洗，用消毒注射器抽出水疱内的液体，不必剪去表皮，以免感染。如表皮已脱落，可修剪其边缘，再涂以龙胆紫或磺胺软膏，并加压包扎。

(4) 预防 热敷器具不宜过热，可垫柔软毛巾，并注意观察，及时调整。

6. 疼痛

(1) 现象 患者在经推拿手法治疗后，特别是初次接受推拿的患者，局部皮肤出现疼痛、肿胀等不适感觉，夜间尤甚，用力按压则疼痛加重。

(2) 原因 出现这种现象的原因大多是由于医生手法操作时，技术不熟练或局部操作时间过长，手法刺激过重造成的。

(3) 处理 一般不需要处理，一两天内这些现象即可自行消失。若疼痛较为剧烈，可在局部配合湿热敷，并做轻柔的按揉。

(4) 预防 苦练手法，用力合理，时间恰当。



小常识

1. 为什么有的医生推拿治疗效果好，有的医生推拿效果差？

手法的优劣直接关系到治疗效果，因此推拿医生必须重视手法的研究和使用，特别