

YI GE YUE

XUE

TUI NA

一个月学推拿

主编 何红涛 张凯

 人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

一个月学推拿

YIGUYUE XUE TUINA

主	编	何红涛	张 凯	
副	编	王丽军	韩 冰	
编	委	尹立英	王丽军	王晓岚
		田义龙	何红涛	张 凯
		张红英	沈 勇	姜鸿雁
		崔书国	梁丽英	韩 冰
		霍玉芳		



人 民 军 医 出 版 社

People's Military Medical Press

北 京

图书在版编目(CIP)数据

一个月学推拿/何红涛,张 凯主编. —北京:人民军医出版社,2007.10

ISBN 978-7-5091-1233-5

I. 一… II. ①何… ②张… III. 按摩疗法(中医)
IV. R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 143445 号

策划编辑:张伏震 文字编辑:裘永强 责任审读:黄栩兵
成博

出版人:齐学进

出版发行:人民军医出版社 经销:新华书店

通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编:100036

质量反馈电话:(010)51927270;(010)51927283

邮购电话:(010)51927252

策划编辑电话:(010)51927300-8725

网址:[www. pmmp. com. cn](http://www.pmmp.com.cn)

印刷:北京国马印刷厂 装订:京兰装订有限公司

开本:850mm×1168mm 1/32

印张:15.5 字数:390千字

版、印次:2007年10月第1版第1次印刷

印数:0001~5000

定价:35.00元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

内容提要

编者结合自己长期从事中医学研究和推拿临床的经验,简要介绍了推拿的学术流派、作用原理、治则治法、各种推拿手法及推拿常用腧穴、小儿推拿的穴位选择和操作手法、临床诊断检查,列举了伤科、内科、妇科、五官科和儿科中常见病症的临床诊断和推拿治疗方法以及人体各部位推拿保健法。本书内容通俗易懂,配有准确的定位、手法等样图,便于初学中医者临证选用和掌握操作要领,适于中医院校学生及中医爱好者学习参考。

目 录

第1讲 推拿的历史渊源	(1)
一、推拿的源起	(1)
二、推拿发展简史	(3)
第2讲 推拿的主要学术流派	(10)
一、滚法推拿	(10)
二、一指禅推拿	(12)
三、内功推拿	(13)
四、正骨推拿	(14)
五、指压推拿	(16)
六、小儿推拿	(17)
七、腹诊推拿	(19)
八、胃病推拿	(19)
九、捏筋拍打推拿	(21)
十、手足病理推拿	(22)
第3讲 推拿的作用及原理	(24)
一、共性的作用	(24)
二、补泻作用	(29)
第4讲 推拿的治疗原则和治法、体位、介质和热敷	(34)
一、治疗治则	(34)
二、基本治法	(39)
三、推拿体位	(44)



四、推拿介质与热敷·····	(46)
第5讲 推拿临床知要 ·····	(48)
一、适应证·····	(48)
二、禁忌证·····	(49)
三、注意事项·····	(49)
四、意外的预防及处理·····	(50)
第6讲 推拿手法概要 ·····	(58)
一、基本要求·····	(58)
二、命名·····	(59)
三、分类·····	(60)
四、选择与运用·····	(60)
五、摆动类手法·····	(62)
六、摩擦类手法·····	(68)
第7讲 振动类、挤压类、叩击类手法 ·····	(77)
一、振动类手法·····	(77)
二、挤压类手法·····	(79)
三、叩击类手法·····	(94)
第8讲 运动关节类手法及手法练习 ·····	(99)
一、运动关节类手法·····	(99)
二、手法练习·····	(107)
第9讲 推拿常用腧穴 ·····	(111)
一、十四经常用腧穴·····	(111)
二、经外奇穴·····	(165)
第10讲 小儿推拿的特定穴与应用 ·····	(172)
一、头面颈项部·····	(173)
二、胸腹部·····	(179)
三、腰背部·····	(182)
四、上肢部·····	(187)



五、下肢部	(209)
第 11 讲 小儿推拿常用手法	(214)
一、基本手法	(215)
二、复式手法	(222)
三、小儿推拿常用组合手法	(226)
第 12 讲 伤筋推拿常用的诊断方法(一)	(228)
一、概论	(228)
二、颈部	(230)
三、胸背与腰部	(232)
四、肩部	(237)
第 13 讲 伤筋推拿常用的诊断方法(二)	(240)
一、肘部	(240)
二、腕掌指部	(241)
三、髋部	(243)
四、膝部	(245)
五、踝部	(248)
第 14 讲 伤科病症之一	(250)
一、颞下颌关节功能紊乱症	(250)
二、颞下颌关节脱位	(252)
三、落枕	(254)
四、颈椎病	(255)
五、寰枢关节半脱位	(259)
第 15 讲 伤科病症之二	(262)
一、胸廓出口综合征	(262)
二、肩关节脱位	(264)
三、肩关节周围炎	(267)
四、肱二头肌长头肌腱滑脱	(269)
五、肱二头肌长头肌腱鞘炎	(271)



第 16 讲	伤科病症之三	(273)
一、	肩峰下滑囊炎	(273)
二、	肘关节脱位	(275)
三、	肱骨外上髁炎	(278)
四、	肱骨内上髁炎	(279)
五、	尺骨鹰嘴滑囊炎	(281)
第 17 讲	伤科病症之四	(283)
一、	肘关节扭挫伤	(283)
二、	桡骨茎突狭窄性腱鞘炎	(284)
三、	桡侧腕伸肌腱周围炎	(286)
四、	腕关节扭挫伤	(287)
五、	腱鞘囊肿	(289)
第 18 讲	伤科病症之五	(291)
一、	腕管综合征	(291)
二、	指部腱鞘炎	(292)
三、	指间关节扭挫伤	(294)
四、	颈椎小关节错缝	(295)
五、	胸椎小关节错缝	(297)
六、	腰椎后关节错缝	(300)
第 19 讲	伤科病症之六	(303)
一、	骶髂关节错缝	(303)
二、	急性腰部损伤	(307)
三、	慢性腰部劳损	(310)
四、	腰椎间盘突出症	(313)
五、	第 3 腰椎横突综合征	(319)
六、	梨状肌综合征	(321)
第 20 讲	伤科病症之七	(324)
一、	髋关节扭伤	(324)



二、膝关节半月板损伤	(325)
三、膝关节侧副韧带损伤	(328)
四、退行性膝关节炎	(330)
五、腓肠肌损伤	(332)
六、距小腿(踝)关节扭伤	(333)
七、跟痛症	(335)
第21讲 内科疾病之一	(338)
一、感冒	(338)
二、咳嗽	(340)
三、哮喘	(344)
四、呕吐	(347)
五、偏瘫	(349)
第22讲 内科疾病之二	(354)
一、头痛	(354)
二、失眠	(357)
三、眩晕	(360)
四、原发性高血压	(362)
五、泄泻	(365)
六、便秘	(368)
第23讲 内科疾病之三	(371)
一、呃逆	(371)
二、面瘫	(373)
三、三叉神经痛	(374)
四、癱闭	(375)
五、厥证	(379)
第24讲 内科疾病之四	(382)
一、痹证	(382)
二、痿证	(385)



三、胁痛	(388)
四、胃脘痛	(390)
五、消渴	(393)
第25讲 妇科疾病	(396)
一、痛经	(396)
二、闭经	(398)
三、经前期紧张综合征	(400)
四、带下	(402)
五、盆腔炎	(404)
六、子宫脱垂	(406)
第26讲 五官科疾病	(409)
一、单纯性慢性鼻炎	(409)
二、喉暗	(410)
三、上睑下垂	(413)
四、近视眼	(415)
五、牙痛	(416)
第27讲 小儿常见病推拿治疗之一	(419)
一、咳嗽	(419)
二、哮喘	(421)
三、肺炎喘嗽	(422)
四、厌食症	(425)
五、婴幼儿腹泻	(427)
六、腹痛	(429)
七、便秘	(432)
八、疳积	(433)
第28讲 小儿常见病推拿治疗之二	(436)
一、产伤麻痹	(436)
二、小儿肌性斜颈	(438)



三、小儿麻痹后遗症	(440)
四、臀肌挛缩	(442)
五、小儿脑性瘫痪	(443)
六、小儿桡骨头半脱位	(446)
第29讲 小儿常见病推拿治疗之三	(448)
一、夜啼	(448)
二、发热	(450)
三、暑热症	(452)
四、惊风	(454)
五、佝偻病	(457)
六、斜视	(459)
第30讲 推拿保健	(461)
一、头面部	(461)
二、颈部	(465)
三、胸腹部	(466)
四、背腰部	(467)
五、上肢部	(468)
六、下肢部	(470)
七、小儿保健	(471)

第1讲

推拿的历史渊源

一、推拿的源起

今言推拿，古称按摩。按摩是推拿之名出现前最常用的称谓，而今却多以推拿称之。推拿、按摩都是临床治疗中最常用的基本手法，都具有明显的代表性，只是在相当漫长的岁月里，按摩更为流行，更为大众所熟知。到了明代，推拿之名开始逐渐替代了按摩。直至今日，推拿仍是约定俗成的基本称呼。在按摩之名通行以前，又有“按拮”、“拮引”、“案扞”等称谓。

推拿起源于劳动。史前时代，人类打猎、开荒以充口腹，折枝、垒石以筑巢居，缝革连衣以暖躯体，跋涉劳顿以寻生资，所有这些都造成跌仆折骨之类的损伤，因此，人类本能地以手按以止血，摩以消肿止痛。经过漫长的日积月累，终于总结出一些原始的推拿方法，并成为人们治疗疾病的常用方法之一。

自夏商周以来，至秦始皇统一中国，史称先秦时期。据文献记载，战国时曾有不少医书流传于世，后因兵燹战火，率皆亡佚，诸子百家对医药之论也只是一鳞半爪，因而对这一时期推拿成就的了解，主要来自于20世纪考古学的两项重大发现，即殷墟甲骨卜辞

和长沙马王堆汉墓医书的记载。在甲骨卜辞中,有许多字与推拿治疗有关。甲骨卜辞中有多条记载推拿治疗腹疾,说明在当时推拿治疗某些腹部病痛效果是不错的。马王堆帛简医书中则以《五十二病方》涉及的推拿治病的记载最多。该书中的推拿疗法有下列两个显著特点:一是记载了推拿发展史上最早的药摩和膏摩,从其制作的过程来看,明显处于初创阶段;二是推拿时运用了许多富有特色的工具,如治疗疝气的木椎、治疗小儿癍痧的钱币。最有特色的是一种“药巾”,用以治疗某些性功能障碍或进行养生保健,这应该是推拿保健史上的一大发明。其实推拿最早最原始的工具是砭石,砭石有很多种类,不同的砭石其功用也不同,故砭石并非仅用于针刺。推拿工具的使用,使推拿治疗疾病的效果更为显著。

秦汉时期是推拿历史发展的重要阶段。据《汉书·艺文志·方技略》记载,我国推拿史上第一部推拿专著《黄帝岐伯按摩》与《黄帝内经》同时问世,从分类来看,此书应以记载保健按摩为主;从医学源流来看,此书与《黄帝内经》应同出于一个医学流派。很可能《黄帝内经》以论病为主,将针灸作为治病的主要手段;《黄帝岐伯按摩》则是以养生为主,将推拿作为保健的主要方法。令人惋惜的是,这部篇幅长达10卷的推拿学巨著,未能幸免于战火,早已亡佚,致使我们无法窥视西汉以前推拿学发展的全貌。值得庆幸的是在《黄帝内经》中还记载有大量的推拿文献,这多少让我们得到一点慰藉。综观《内经》全书,可以看出,秦汉时期推拿独特的治疗体系已经形成,这部巨著中许多条文是对殷商以来推拿疗法的理论总结。《素问·异法方宜论篇》记载:“中央者,其地平以湿,天地所以生万物也众,其民杂食而不劳,故其病多痿厥寒热,其治宜导引按跷。”指出了推拿发源于我国中央地区,相当于现今河南洛阳一带,这正是殷商人的疆界,与甲骨卜辞中有关的推拿内容是吻合的。望、闻、问、切四诊是推拿学中最重要诊断方法。将推拿手法运用到切诊中,以加强疾病诊断的准确性,在《内经》中比比皆是。《内经》充分肯定了推拿的治疗作用,认为推拿具有行气活血、



散寒止痛、疏经通络、退热宁神等作用，同时提出推拿要注意补泻，注重与针灸、药物等其他方法的协同配合。《内经》中记载的手法也很丰富，有按、摩、切、扞、抓、压、屈、伸、摇等方法，这些方法中以按、摩二法运用最多，故而当时概以按摩称之。《内经》还对推拿手法锻炼的测试提出了要求，认为从事推拿者必须要有健康的体魄和强有力的双手。《内经》中的主要推拿工具是九针中的圆针和铍针，圆针用于泻法，铍针用于补法。总之，《内经》对推拿学的贡献和影响，远远不止以上这些。最重要的是，《内经》奠定了中医基本理论，其中的主要内容，如脏腑经络学说、阴阳五行学说、气血津液学说、诊断方法、治疗原则等，也都成为推拿学中重要的指导原则。汉代名医张仲景所著《金匱要略》中，首次将膏摩疗法列为预防保健方法之一，还介绍了一首用于推拿治疗头风的摩散，方仅附子与盐两味。凡后世“摩顶膏”之类，皆从此出。仲景还详细记载了推拿救治自缢方法，此法为医学界公认为世界上最早的救治缢死的科学记载，是推拿史上值得骄傲的杰出成就。名医华佗倡导“五禽戏”，使导引按摩向仿生学靠拢，为后世提供了一套行之有效的保健方法，其治病善用膏摩，是第一位将膏摩广泛用于临床的医家。

推拿源自本能按摩行为，历经漫长岁月的不断积累，至《黄帝岐伯按摩》和《内经》成书，终于发展成为一门具有独特治疗体系的临床学科，不仅理论上得到总结和提高，而且经当时的名医扁鹊、张仲景、华佗等的倡导和运用，临床上也更加成熟和广泛，而且富有特色。因此，秦汉时期既是推拿独特治疗体系的形成时期，也是推拿发展史上第一个承前启后的鼎盛时期。

二、推拿发展简史

(一)秦汉以前(公元前 221 年以前)

秦汉以前，中国医学已从原始阶段上升到一个新的阶段，推拿疗法已被广泛应用于医疗实践。《史记·扁鹊传》云：“上古之时，医有俞跗，治病不以汤液醴灑、鑿石拞引、案扞毒熨……”。其中拞



引、案、抓、均指推拿。《韩非子》曾以“弹”的方法治疗皮肤的疮痍。《五十二病方》有按摩治疗癰闭的记载等等。此时各民族的医术，如东方的砭石，西方的药物，北方的熨灸，南方的针刺，中央的按摩，都在互相交流，特别是针灸、按摩和药物的关系较为密切，常常结合使用。《周礼疏》中云：“扁鹊过虢境，见虢太子尸厥，就使子明饮汤，子仪脉神，子游按摩”。可见，我国古代人民早已将按摩作为医疗上的一个重要手段。

（二）秦汉时期（公元前 221 年—公元 220 年）

秦汉时期，推拿疗法发展比较迅速，已被普遍应用。

1. 产生了我国第一部按摩专著《黄帝岐伯按摩十卷》 此书和《黄帝内经》同期问世，第一次完整地建立了中医学的理论体系，确立了按摩作为一门学科在中医体系中的地位。它是中医学的一个重要组成部分。

2. 《史记》记载名医淳于意用“寒水推”的方法 治疗头痛身热、烦满等证，这是世界上唯一可信的早期治疗医案。

3. 西汉马王堆古墓出土文物帛书《导引图》 描述了应用捶背、抚胸、按腰等进行自我推拿方法的图形，并注明了所防治的疾病，这是我国现存最早的推拿实物资料，说明自我推拿在当时已广为流行。

4. 首创以手法抢救 医圣张仲景在《金匱要略》一书中，首创以手法抢救呼吸、心脏骤停，其方法目前临床仍在应用。

5. 发明了膏摩 甘肃武威出土的汉代医简首先记载了膏摩的方法，后汉张仲景在《金匱要略》中予以发展，提出“膏摩”之名。

6. 名医华佗发展了导引按摩的方法，创造了“五禽戏”。

（三）魏晋南北朝时代（公元 220—581 年）

推拿在这个时期仍以较快的速度发展。

1. 形成了正骨推拿的雏形 晋代葛洪在《肘后救卒方》中介绍了颞颌关节脱位的整复方法：“令人两手牵其颐已，暂推之，急出大指”，为世界上最早的颞颌关节脱位整复手法，目前仍在临床上



广泛应用。此外,该书还介绍了骨折后竹片的固定方法,强调固定范围“遍病上”,尽快扎缚,禁止伤肢转动等原则,为后世正骨推拿奠定了基础。

2. 推拿广泛应用于急救 葛洪继承了张仲景的思想,扩大了手法在危急病中的应用。《肘后救卒方》中记载:“令爪病人人中治卒死”、“按心下宛宛中治心痛”、“抓脐上三寸治腹痛”、“手指掐虎口治嗓子痛”等。

3. 发明捏脊疗法 葛洪发明捏脊疗法,后世广泛用于小儿推拿。《肘后救卒方》云:“拈取其脊骨皮,深取痛引之,从龟尾至顶乃止,未愈更为之……”。此法至今在对小儿疾病的治疗以及小儿保健方面有重要的意义。

4. 婆罗门按摩术 印度僧侣达摩来华,将古印度的婆罗门按摩术介绍给中国,丰富了中医推拿的学术宝库。据说,这种按摩方法后世演变为“一指禅”推拿流派。

(四)隋唐时代(公元581—907年)

隋唐时代是我国历史上最强盛的时代,也是推拿在历史上发展最兴旺昌盛的时代。

1. 设置推拿专科 隋代在太医署内设专职按摩博士,此是国家行政机构设置按摩科目及专职人员的最早记载。唐代正式在太医署内设立按摩专科,并将按摩专科医师分为按摩博士、按摩师、按摩工等三个等级。规定按摩博士在按摩师和按摩工的帮助下,教导按摩生“消息导引之法以除疾,损伤跌折者正之”。

2. 扩大了推拿治疗危急病的范围 《外台秘要》记载了“天行病”(烈性传染病)、霍乱转筋、腹痛、厥逆等病症的治疗方法,首次记载了用脐上盐摩法治疗逆产的方法,这是世界上首例产科手法。

3. 正骨推拿流派已经成熟 《仙授理伤续断秘方》阐述了骨折复位前要先用摸法触摸伤处,识别骨折移位情况,然后分别采用拔伸、捺正等手法予以整复,再用软垫、杉树皮加以固定。另外,书中还描述了髌关节脱位的足蹬复位法和肩关节脱位的椅背复位



法,这在当时世界上处于领先的地位。

4. 将膏摩应用于儿科临床 《千金要方》云:“小儿虽无病,早起常以膏摩囟上及手足心,甚辟风寒”。

5. 我国古代按摩术开始传入日本 成为日本“手技”的古典来源。

(五)宋金元时代(公元 908 年—1368 年)

这个时期,推拿虽然没有隋唐时代那样兴盛,太医院也没有设专科,但是这一门医术仍然广泛使用和发展。

1. 《圣济总录》对推拿手法、作用及与导引的关系进行了理论分析,指出了按与摩的区别,认为手法应辨证使用。如“可按可摩,时而兼用,通谓之按摩;按之弗摩,摩之弗按,按止以手,摩或兼以药,日按日摩。适所用也……世之论按摩,不知析而治之,乃合导引而解之,固已疏矣,又合以导引,益见其不思也,大抵按摩法,每以开达抑遏为义,开达则壅蔽者以之发散,抑遏则剽悍者有所归宿”(《圣济总录·卷四·治法》)。这种对具体手法的分析,使人们对推拿治疗作用的认识有了进一步的提高。《儒们事亲》提出推拿具有汗、吐、下三种作用,表明对推拿作用的认识更为深入。

2. 名医庞安时运用腹部手法催产:“为人治病率十愈八九……有民家妇孕将产,七日而子不下,百术无所效……令其家人以汤温其腰腹,自为上下摩,孕者觉肠胃微痛,呻吟间生一男子”,这是世界上首例产科手法助产病案。

3. 正骨推拿更趋发展。《圣济总录》、《世医得效方》大量记载了手法治疗关节脱位,扭伤、骨折的方法,说明正骨推拿在不断向前发展。

4. 《圣济总录》记载了手法治疗眼病的方法,开创了推拿治疗眼科疾病的先河。

(六)明代(公元 1368 年—1644 年)

明代,随着资本主义生产方式的萌芽,新的生产方式的产生,医学科学的发展,推拿又重新兴盛起来。