



百病经典大全丛书

百病推拿大全

鲍如文◎主编



华中科技大学出版社

<http://www.hustp.com>

百病推拿大全

鲍如文◎主编



华中科技大学出版社

<http://www.hustp.com>

中国·武汉

图书在版编目(CIP)数据

百病推拿大全/鲍如文主编. —武汉:华中科技大学出版社, 2016. 11
ISBN 978-7-5680-1570-7

I. ①百… II. ①鲍… III. ①推拿-基本知识 IV. ①R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 040671 号

百病推拿大全

鲍如文 主编

Baibing Tuina Daquan

策划编辑: 车 巍

责任编辑: 孙基寿

封面设计: 原色设计

责任校对: 何 欢

责任监印: 周治超

出版发行: 华中科技大学出版社(中国·武汉)

电话: (027)81321913

武汉市东湖新技术开发区华工科技园

邮编: 430223

排 版: 华中科技大学惠友文印中心

印 刷: 武汉鑫昶文化有限公司

开 本: 710mm×1000mm 1/16

印 张: 21.5

字 数: 429 千字

版 次: 2016 年 11 月第 1 版第 1 次印刷

定 价: 48.00 元



本书若有印装质量问题, 请向出版社营销中心调换
全国免费服务热线: 400-6679-118 竭诚为您服务
版权所有 侵权必究

百病经典大全丛书

编委会

总 编 徐三文 卢训丛

编 委 (按姓氏笔画排列)

刘爱娟 汤小平

吴莉萍 何建军

陈丽丽 胡建高

徐振兴 鲍如文



▶▶▶ 内 容 提 要

本书大量参考国内相关文献,并结合作者自身的临床经验,博采众说为一体。全书分上、中、下三篇:上篇简述经典推拿疗法的操作,使读者知其梗概;中篇重点推介 70 余种特色优势病种的推拿疗法,使大多数读者能学以致用;下篇附实用穴位图谱,以示意图的形式让医患双方便于准确、快速地掌握穴位。本书是一部较为完善和实用的中医临床用书,可供从事临床、教学、科研工作者参考,也为广大中医药爱好者提供了一本极好的读物。

目 录

上篇 经典推拿疗法

- 1 单式手法 (3)
- 2 复合手法 (9)
- 3 复式手法 (11)
- 4 踩跷法 (14)

中篇 特色优势病种

- 1 颞颌关节紊乱症 (19)
- 2 颈椎小关节紊乱 (22)
- 3 落枕 (27)
- 4 颈椎病 (31)
- 5 颈椎间盘突出症 (37)
- 6 颈性头痛 (47)
- 7 颈性眩晕 (52)
- 8 颈性血压异常 (57)
- 9 颈性视力障碍 (61)
- 10 颈性耳鸣耳聋 (66)
- 11 颈性失眠 (70)
- 12 颈咽综合征 (74)
- 13 颈肩综合征 (77)
- 14 颈心综合征 (84)
- 15 颈胃综合征 (88)
- 16 冈上肌腱炎 (90)
- 17 肱二头肌长头肌腱炎 (92)
- 18 肩关节周围炎 (94)
- 19 肱骨外上髁炎 (99)
- 20 肘关节骨化性肌炎 (101)

21	腕管综合征	(103)
22	肋软骨炎	(105)
23	胸椎小关节紊乱症	(108)
24	急性腰扭伤	(114)
25	慢性腰劳损	(121)
26	第三腰椎横突综合征	(126)
27	腰椎间盘突出症	(130)
28	腰椎管狭窄症	(144)
29	腰椎后关节紊乱症	(150)
30	退行性腰椎滑脱	(155)
31	骶髂关节错位	(162)
32	增生性脊柱炎	(165)
33	臀上皮神经炎	(169)
34	梨状肌综合征	(173)
35	股骨头缺血性坏死	(177)
36	股外侧皮神经炎	(180)
37	髌骨软化症	(182)
38	膝关节韧带损伤	(186)
39	膝关节创伤性滑膜炎	(188)
40	髌下脂肪垫损伤	(190)
41	膝关节骨性关节炎	(194)
42	胫骨结节骨软骨炎	(197)
43	踝关节扭伤	(199)
44	踝管综合征	(203)
45	跟痛症	(205)
46	滑囊炎	(208)
47	腱鞘炎	(210)
48	软组织损伤	(213)
49	骨折	(216)
50	脱位	(234)
51	风湿性关节炎	(244)
52	类风湿关节炎	(248)
53	强直性脊柱炎	(252)
54	骨质疏松症	(256)
55	纤维肌痛综合征	(260)
56	慢性疲劳综合征	(263)

57	高血压病	(267)
58	心脏神经官能症	(271)
59	慢性胃炎	(275)
60	消化性溃疡	(279)
61	胃下垂	(283)
62	糖尿病	(286)
63	肥胖症	(292)
64	不安腿综合征	(296)
65	老年痴呆症	(299)
66	围绝经期综合征	(301)
67	瘰疬	(304)
68	焦虑症	(307)
69	神经衰弱	(310)
70	失眠	(314)

下篇 实用穴位图谱

主要参考文献	(333)
--------------	-------

上篇

经典推拿疗法



单式手法

1. 摆动类手法

术手以其着力点在治疗部位上作垂直固定支撑的条件下,在动作的起始位置的两侧做来回往复周期性摆动的一类手法。

(1) 一指禅推法:用拇指指端(中峰)或螺纹面着力于治疗部位,沉肩、垂肘、悬腕,以周期性的肘关节屈伸,带动前臂与腕关节做内、外摆动以及拇指关节屈伸的联合动作。

(2) 缠推法:用拇指中峰或侧峰为着力点,以快速小幅度摆动为特点的一指禅推法。亦称缠法或小步子推法。

(3) 偏峰推法:用拇指偏峰即桡侧少商穴处着力,做内、外摆动的手法,亦称为少商推法。

(4) 跪推法:用拇指指间关节背侧突起处着力,做内、外节律性摆动的手法,亦称屈指推法。

(5) 滚法:以小鱼际及手背尺侧为着力面,沉肩、垂肘、立臂、竖掌,肘关节做周期性的伸屈与前臂内、外旋转的联合运动,并带动腕关节屈伸与手掌内、外摆动,使弓成半圆形的手背在施术部位上做来回滚动的手法。

2. 摩揉类手法

术者以指、掌、大鱼际等部位着力于受术者体表,循圆周、弧线或直线轨迹,做单向或双向往返用力,使术手与患处皮肤之间产生平移外摩擦;或带动患处皮肤一起运动,使其皮肤下层组织之间产生内摩擦的一类手法。

(1) 摩法:术者用食、中、无名、小指指面或大鱼际肌腹或手掌面,着力于一定治疗部位,通过肩关节在前、外方向的小幅度环转,使着力面在治疗部位做有节奏的环形平移摩擦的手法。

(2) 擦法:以手掌掌面、指面、小鱼际或大鱼际为着力面,在治疗部位沿直线做往返移动摩擦的手法。

(3) 推荡法:拇指外展,与四指垂直,以手掌及拇指桡侧缘着力,在施术部位沿直线做来回推擦的手法,亦称掌推法或平推法。

(4) 揉法:以指、掌、掌根、大鱼际、四指近侧指间关节背侧突起部、前臂尺侧肌

群肌腹或肘尖为着力点,在治疗部位带动受术皮肤一起做轻柔缓和的回旋动作,使皮下组织层之间产生内摩擦的手法。

(5) 平推法:术者用指、掌、拳或肘部着力,紧贴体表,运用适当的压力,做单方向的直线推压移动摩擦的手法。

(6) 搓法:双手掌相对用力,对被夹持的肢体做快速的来回搓揉,并同时做上、下往返移动的手法。

(7) 旋推法:术者以拇指螺纹面着力于一定穴位上,通过腕关节摆动及拇指做主动环旋运动,使着力面在穴位上做顺时针或逆时针方向旋摩的手法。

(8) 指推法:术者用单手或双手拇指桡侧面或螺纹面,或用一手食、中指指面在体表经穴上做单向直线擦拭的手法,亦称直推法。

(9) 抹法:术者用双手或单手拇指螺纹面或手掌面着力,轻按于治疗部位,沿直线轻轻地做单向摩擦移动的手法。

(10) 运法:术者以拇指或中指的螺纹面着力,在经穴之间由此及彼地做环形或弧形轻轻推摩的手法。

(11) 膊运法:术者以前臂的尺侧腕屈肌群肌腹着力,在治疗部位上做环形摩动的手法。

(12) 扫散法:术者以拇指桡侧或食、中、无名、小指指端着力,在受术者颞部沿少阳经自前向后,从上到下做来回推擦的手法。

(13) 滚抹法:术者以双手食指指面与中节的桡侧缘着力,自前向后拭擦两侧太阳穴及颞、枕部的手法,亦称滚法。

(14) 托摩法:五指并拢,以小指及小鱼际尺侧掌面着力,在腹部沿逆时针方向摩动,并顺势将下垂之胃腑上托的手法,亦称托法。

3. 振动类手法

能使治疗部位产生振动效应的一类手法。

(1) 抖法:术者用双手握住患者的上肢或下肢远端,用力做连续的小幅度的上下颤动的手法。

(2) 颤法:术者用单掌或双掌叠起按放在受术部位,有意识地主动用力做反复快速小幅度的压放动作,亦称掌颤法。

(3) 振法:以中指端或手掌为着力点,用前臂伸、屈肌群小幅度、快速地交替收缩所产生的轻柔震颤,持续地作用于治疗部位的手法。

4. 按拿类手法

用指、掌或肢体其他部位在治疗部位上做反复抑压或对称性挤压体表的手法。

(1) 按法:以指、掌或肘尖着力,先轻渐重,由浅而深地反复按压治疗部位的手法,亦称抑法。

(2) 点法:以指峰或食、中指近侧指间关节背侧突起部或肘尖部着力,用重力按压人体深层组织的手法,亦称按点法。

(3) 掐法:用拇指指甲着力于人体一定的部位或穴位向下按压的一种手法。

(4) 拿法:用拇指与食、中指,或其余四指,或全掌,缓缓地对称用力,将治疗部位夹持、提起,并同时捻搓揉捏的手法。

(5) 弹筋法:用拇、食、中三指或拇指与其余四指指腹相对拿紧一定部位的肌束或肌腱,用力向上提拉,当筋肉被提到一定高度后,再迅速放开使其弹回,如拉弓弦之状,亦称弹提法。

(6) 弹拨法:术者用手指端面或指面沿与筋腱等条索状组织相垂直的方向,做来回揉拨,状如弹拨琴弦的手法,亦称拨法、拨络法、指拨法等。

(7) 插法:以食、中、无名、小指四指插入肩胛胸壁间隙的手法。

(8) 拿五经法:用五指指面沿前发际到枕后,抓拿头顶部督脉及左右足太阳经及少阳经的手法,亦称拿顶法、五指抓拿法。

(9) 捏法:用拇指与屈曲成弓状的食指中节桡侧面着力,或拇指和食、中指指面用力,将治疗部位的皮肤夹持、提起,并向前捻搓的一种手法。

(10) 挤法:用单手或双手夹持并挤压治疗穴点处皮肤的手法。

(11) 捻法:用拇指和食指夹持住受术者的指、趾等治疗部位,做来回搓揉的手法。

(12) 勒法:以屈曲的食、中两指的近侧指间关节的相对面紧夹住患者的手指(足趾)根部,并用力向指(趾)端方向迅速捋出的手法,亦称捋法。

5. 叩击类手法

术者用术手的特定部位,或用特制的器械,在治疗部位反复拍打叩击的一类手法。

(1) 拍法:用虚掌拍打体表的一种手法。

(2) 拳背击法:用拳背部击打穴位及特殊部位的手法,亦称拳击法、拳振法。

(3) 掌根击法:运用掌根处击打治疗部位的手法。

(4) 掌心击法:用掌心击打治疗部位的手法。

(5) 捶法:用单手或双手自然握拳,在施治部位捶击的一种手法。

(6) 小鱼际击法:术者用手掌尺侧小鱼际处击打治疗部位的手法,亦称侧击法、切法、切打法、剃击法。

(7) 啄法:用双手五指尖,以轻快节奏交替叩击治疗部位的手法。

(8) 击点法:以中指端,或拇、食、中三指指端,或五指捏拢后的指端,在施术部位进行击打点穴的手法。

6. 关节摇动类手法

沿关节运动轴的方向,在起始位至最大病理位或至功能位的运动区位(即摇

动区位)之间,所进行的使四肢关节前后屈伸、内收外展、内旋外旋,脊柱俯仰、侧屈、左右旋转以及环转等被动运动的一类手法。

(1) 颈椎摇法:沿颈椎各运动轴方向,在摇动区位之间摇动颈椎的手法。

(2) 腰椎摇法:沿腰椎各运动轴方向,在摇动区位之间摇动腰椎的手法。

(3) 肩关节摇法:沿肩关节各运动轴方向,在摇动区位之间摇动肩关节的手法。

(4) 肘关节摇法:沿肘关节各运动轴方向,在摇动区位之间摇动肘关节的手法。

(5) 腕关节摇法:沿腕关节各运动轴方向,在摇动区位之间摇动腕关节的手法。

(6) 髋关节摇法:沿髋关节各运动轴方向,在摇动区位之间摇动髋关节的手法。

(7) 膝关节摇法:沿膝关节各运动轴方向,在摇动区位之间摇动膝关节的手法。

(8) 踝关节摇法:沿踝关节各运动轴方向,在摇动区位之间摇动踝关节的手法。

7. 关节扳动类手法

术者双手握住受术关节两端,沿着关节运动轴的方向,在病理位或功能位之后的“扳机点”处,做瞬间、快速、有控制的相反方向用力,将受术关节从最大病理位扳至功能位,或从功能位扳动到生理位,即在扳动区位之间进行的一类被动运动手法。

(1) 颈椎旋转扳法:沿颈椎垂直轴左旋或右旋方向,在扳动区位之间扳动颈椎的手法,亦称颈椎斜扳法。

(2) 颈椎定位旋转扳法:沿颈椎垂直轴左旋或右旋方向,在扳动区位之间做定位性矫正颈椎椎体扭转的旋扳颈椎手法。

(3) 颈椎侧屈扳法:沿颈椎矢状轴左右侧屈方向,在扳动区位之间扳动颈椎的手法,亦称颈椎侧扳法。

(4) 仰卧位颈椎旋转扳法:在仰卧位下,沿颈椎垂直轴左旋、右旋方向,在扳动区位之间扳动颈椎的手法,亦称仰卧位颈椎斜扳法。

(5) 扩胸扳法:用被动扩胸动作,向后伸方向,扳动胸肋、肋椎、胸锁、肩锁及肩关节的手法。

(6) 上胸椎后伸扳法:沿胸椎额状轴后伸方向,在扳动区位之间扳动上段胸椎的手法,亦称胸椎对抗复位法。

(7) 上腰椎旋转扳法:沿腰椎垂直轴左旋或右旋方向,在扳动区位之间扳动上段腰椎的手法,亦称扳肩旋腰法。

(8) 坐位腰椎旋转扳法:在坐姿下沿腰椎垂直轴左旋或右旋方向,在扳动区位

之间扳动腰椎的手法。

(9) 侧卧位腰椎旋转扳法:在侧卧位下,沿腰椎垂直轴左旋或右旋方向,在扳动区位之间扳动腰椎的手法,亦称侧卧位腰椎斜扳法。

(10) 仰卧位腰椎旋转扳法:在仰卧位下,沿腰椎垂直轴左旋或右旋方向,在扳动区位之间扳动腰椎的手法,亦称仰卧位腰椎斜扳法。

(11) 腰椎定位旋转扳法:受术者坐位并在弯腰的姿势下,施术者沿腰椎的矢状轴与垂直轴,向侧屈并左旋或右旋方向,在扳动区位之间做定位扳动腰椎的手法,亦称腰椎旋转复位法。

(12) 腰椎后伸扳法:沿腰椎额状轴后伸方向,在扳动区位之间扳动腰椎的手法。

(13) 骶髂关节后伸扳法:沿额状轴后伸方向,在扳动区位之间扳动骶髂关节的手法。

(14) 肩关节扳法:沿肩关节各运动轴方向,在扳动区位之间进行的肩关节扳动手法。

8. 关节拔伸类手法

沿组成关节相邻肢体环节的纵轴方向,术者在受术关节两端施以相反方向的拉伸力,使关节的相对面做分离运动,从而使关节间隙增宽的一类被动运动手法。

(1) 坐位颈椎拔伸法:在受术者坐姿下,沿颈椎垂直轴施加拉伸力,使颈椎间隙增宽的被动运动手法。

(2) 低坐位颈椎拔伸法:在受术者低坐位姿势下进行的颈椎拔伸手法。

(3) 仰卧位颈椎拔伸法:在受术者仰卧位姿势下,对颈椎做纵轴方向牵引的被动运动手法。

(4) 腰椎拔伸法:沿腰椎纵轴方向施加拉伸力,使其腰椎间隙增宽的被动运动手法。

(5) 背势腰椎后伸牵引法:术者将受术者背向背起,使其腰椎在后伸位下沿腰椎的纵轴方向受到自身重力牵引的手法,亦称背法。

(6) 肩关节拔伸法:在肩关节不同体位上,沿其纵轴方向施加拉伸力,使其关节间隙增宽的手法。

(7) 肘关节拔伸法:沿肘关节纵轴方向施加拉伸力,使肱尺关节、肱桡关节间隙增宽的手法。

(8) 髋关节拔伸法:沿髋关节的纵轴方向施加拉伸力,以使髋关节间隙增宽的手法。

(9) 膝关节拔伸法:沿膝关节纵轴方向施加拉伸力,使膝关节间隙增宽的手法。

(10) 踝关节拔伸法:沿踝关节纵轴方向施加拉伸力,使踝关节间隙增宽的手法。

9. 关节伸展类手法

反复运用缓力扳动病态关节,使其因病理性约束力所致的“紧缩”状态渐渐舒展、伸开,运动范围不断扩大,直至运动功能完全恢复的一类被动运动手法。

(1) 颈椎后仰伸展法:沿颈椎额状轴后仰方向,在其扳动区位内,用缓力伸展颈椎前侧软组织及整复颈椎后弓的手法。

(2) 颈椎侧屈伸展法:沿颈椎矢状轴左右侧屈方向,在其扳动区位内,用缓力伸展颈椎两侧软组织及骨结构的手法。

(3) 颈椎旋转伸展法:沿颈椎垂直轴左旋或右旋方向旋转颈椎,在其扳动区位内,用缓力伸展颈椎两侧的手法。

(4) 肩关节前屈上举伸展法:沿肩关节额状轴前屈上举方向,在其扳动区位内,用缓力伸展肩关节的手法。

(5) 肩关节内收伸展法:沿肩关节矢状轴内收方向,在其扳动区位内,用缓力伸展肩关节的手法。

(6) 肩关节外展伸展法:沿肩关节矢状轴外展方向,在其扳动区位内,用缓力伸展肩关节的手法。

(7) 肩关节后伸伸展法:沿肩关节额状轴后伸方向,在其扳动区位内,用缓力伸展肩关节前侧的手法。

(8) 肩关节后伸提腕伸展法:沿肩关节额状轴后伸方向,在其扳动区位内,用缓力做肩关节后伸伸展的同时向上提拉腕关节的手法。

(9) 肘关节屈伸伸展法:沿肘关节额状轴方向,在其扳动区位内,用缓力屈伸伸展肘关节的手法。

(10) 腕关节屈伸伸展法:沿腕关节额状轴方向,在其扳动区位内,用缓力屈伸伸展腕关节的手法。

(11) 髌关节前屈伸展法:沿髌关节额状轴前屈方向,在其扳动区位内,用缓力伸展髌关节的手法。

(12) 髌关节后伸伸展法:沿髌关节额状轴后伸方向,在其扳动区位内,用缓力伸展髌关节的手法。

(13) 髌关节水平后伸伸展法:沿髌关节水平后伸方向,在其扳动区位内,用缓力伸展髌关节的手法。

(14) 腰椎后伸伸展法:沿腰椎额状轴后伸方向,在其扳动区位内,用缓力伸展腰椎的手法。

(15) 腰椎左右旋转伸展法:沿腰椎垂直轴左旋或右旋方向,在其扳动区位内,用缓力伸展腰椎的手法。

10. 关节平端类手法

沿关节的横切面方向施以横向剪切力,使相邻的关节面做各个方向的水平滑动运动的被动运动手法。



复合手法

1. 推摩法

以一指禅推法或偏峰推法与四指摩法相复合操作的手法。

2. 推揉法

一指禅推法与拇指揉法叠加、复合而成的操作手法。

3. 摩振法

掌摩法与掌振法叠加而成的复合手法称为摩振法，亦称掌摩振法。

4. 按揉法

各种按法与揉法叠加而成的复合手法。常用的有指按揉法、叠指按揉法、掌按揉法、叠掌按揉法、掌根按揉法、大鱼际按揉法、肘按揉法等。

5. 掐揉法

拇指掐法与揉法同时操作的复合手法。

6. 点揉法

按法、点法、揉法复合操作的手法。常用的有拇指点揉法、中指点揉法、指节点揉法、肘尖点揉法等。

7. 搓揉法

搓法与揉法同时复合操作的手法。

8. 提捏搓捻法

用拇指与四指相对将受术皮肤捏紧提起，同时加以搓捻的复合手法。常用的有三指提捏搓捻法、四指提捏搓捻法、五指提捏搓捻法。

9. 提拿法

由提、拿二法同时复合操作的手法。亦称提拿搓揉法，常用的有三指提拿法、五指提拿法。

10. 滚摇法

术者一手在受术关节施行滚法的同时，另一手同步做该关节的摇动手法，使