

全国高等中医药院校“十三五”规划教材

QUANGUO GAODENG ZHONGYIYAO YUANXIAO SHISANWU GUIHUA JIAOCAI

(供针灸推拿、中医、中西医结合、骨伤、康复、护理等专业用)

推拿学

第2版

TUI NA XUE

主编◎吕明



中国医药科技出版社

全国高等中医药院校“十三五”规划教材

推拿学

(第2版)

(供针灸推拿、中医、中西医结合、骨伤、康复、护理等专业用)

主编 吕明

中国医药科技出版社

内 容 提 要

本书为全国高等中医药院校“十三五”规划教材之一。全书分为上篇、下篇和附篇共十五章，上篇为基础篇，包括第一章到第八章，主要介绍了推拿学发展简史、推拿的治疗原理、推拿的治疗原则与治法、推拿的常用检查方法、推拿的注意事项与禁忌、推拿练功、经络腧穴、推拿手法等内容。下篇为治疗篇，包括第九章到第十三章，主要介绍了骨伤科疾病、内科疾病、妇科疾病、五官科疾病、儿科疾病的推拿治疗方法。附篇包括第十四章到第十五章，主要介绍了推拿的介质与热敷、保健康复等内容。

本教材可供全国高等中医药院校针灸推拿、中医、中西医结合、骨伤、康复等专业本科生参考使用。

图书在版编目 (CIP) 数据

推拿学/吕明主编. —2 版. —北京: 中国医药科技出版社, 2016. 8

全国高等中医药院校“十三五”规划教材

ISBN 978 - 7 - 5067 - 8577 - 8

I. ①推… II. ①吕… III. ①推拿 - 中医学院 - 教材 IV. ①R244. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 168792 号

美术编辑 陈君杞

版式设计 郭小平

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号

邮编 100082

电话 发行: 010 - 62227427 邮购: 010 - 62236938

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

规格 787 × 1092mm¹/₁₆

印张 22³/₄

字数 470 千字

初版 2012 年 1 月第 1 版

版次 2016 年 8 月第 2 版

印次 2016 年 8 月第 1 次印刷

印刷 三河市国英印务有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978 - 7 - 5067 - 8577 - 8

定价 50.00 元

版权所有 盗版必究

举报电话: 010 - 62228771

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

编委会

主 编 吕 明 (长春中医药大学)
副主编 顾一煌 (南京中医药大学)
王继红 (广州中医药大学)
王春林 (云南中医学院)
齐凤军 (湖北中医药大学)
翟 伟 (天津中医药大学)
王 军 (黑龙江中医药大学)

编 委

(以姓氏笔画为序)

马惠昇 (宁夏医科大学中医学院)
王 乙 (长春中医药大学)
王卫刚 (陕西中医药大学)
王晓东 (浙江中医药大学)
井夫杰 (山东中医药大学)
纪 清 (上海中医药大学)
吕立江 (浙江中医药大学)
刘 鹏 (长春中医药大学)
李 武 (湖南中医药大学)
李守栋 (南京中医药大学)
李进龙 (河北中医学院)
张 玮 (江西中医药大学)
邵 瑛 (广州中医药大学)
陈红亮 (河南中医学院)
汪 莹 (重庆医科大学中医药学院)
范宏元 (贵阳中医学院)
袁海光 (陕西中医药大学)
黄锦军 (广西中医药大学)
曹 锐 (辽宁中医药大学)
董 桦 (天津中医药大学)
彭 亮 (湖南中医药大学)
窦思东 (福建中医药大学)
樊 云 (湖北中医药大学)
薛卫国 (北京中医药大学)

编写说明

本教材为“全国高等中医药院校‘十三五’规划教材”，是由长春中医药大学等22所中医药院校的31位推拿学专家，遵循“科学、先进、实用、系统、高质量”的原则集体编写的。主要供全国高等中医药院校针灸推拿专业、中医专业、中西医结合专业、骨伤专业、康复专业、护理专业的本科学生使用，也可以供从事推拿教学、临床、科研的专业人员以及广大的推拿爱好者参考使用。

本教材借鉴了“十二五”全国高等中医药院校规划教材《推拿学》的优点，吸取了近年来推拿基础和推拿临床取得的成熟经验和成果。力求能够准确地反映当前推拿学发展的概况，与时俱进，在保持传统推拿学特色的基础上，有所创新。这样将有益于推拿学的教学和推拿学科的发展。

本教材重点突出了三部分的内容，即推拿手法、推拿练功、推拿治疗，使该教材在临床上更加实用，在教学上更加好教，更有利于学生系统地掌握和应用，既照顾了全面，又突出了重点。

本教材由上、下篇和附篇共十五章组成。上篇为基础篇，包括第一章到第八章，主要介绍了推拿学发展简史、推拿的治疗原理、推拿的治疗原则与治法、推拿的常用检查方法、推拿的注意事项与禁忌、推拿练功、经络腧穴、推拿手法等内容。下篇为治疗篇，包括第九章到第十三章，主要介绍了骨伤科疾病、内科疾病、妇科疾病、五官科疾病、儿科疾病的推拿治疗方法。附篇包括第十四章及第十五章，主要介绍了推拿的介质与热敷、保健康复等内容。教材的第一章，由窦思东编写；第二章，由窦思东、薛卫国、纪清、顾一煌、井夫杰、马惠升、李守栋、汪莹、范宏元、曹锐、李武编写；第三章到第五章，由顾一煌、李守栋编写；第六章，由吕明、曹锐、陈红亮、王乙编写；第七章，由李进龙、翟伟编写；第八章，由马惠升编写；第九章，由王军、王春林、吕立江、王继红、张玮、顾一煌、李守栋、井夫杰、曹锐、袁海光、刘鹏、陈红亮、汪莹、樊云、李武编写；第十章，由王继红、翟伟、井夫杰、黄锦军、彭亮、纪清、齐凤军、王春林、袁海光、范宏元编写；第十一章，由齐凤军、纪清、窦思东、王卫刚、王晓东编写；第十二章，由吕明、董桦、彭亮编写；第十三章，由翟伟、邵瑛、彭亮、王晓东编写；第十四章到第十五章，由李进龙编写。每章的学习小结部分由樊云编写，复习思考题部分由王春林编写。

在编写过程中，我们始终牢固树立“精品意识”“质量意识”，精心设计、精心编写、层层把关，反复修改，但由于水平有限，不足之处在所难免，希望广大师生在使用

过程中提出宝贵意见，以便我们今后进一步修订提高。

本教材的编写得到了中国医药科技出版社的大力支持，山东中医药大学、北京中医药大学的有关部门和领导给予了很多帮助，陕西中医药大学冯卫星老师也承担了部分工作，在此致以诚挚谢意！

编者
2016年5月



绪 言 (1)

上篇 基础篇

第一章 推拿学发展简史 (6)

一、推拿理论体系的肇始时期 (7)

二、推拿理论体系的建立时期 (7)

三、推拿学术的发展时期 (8)

四、推拿学术的初步成熟时期 (8)

五、推拿学术的不断丰富时期 (9)

六、推拿学术的兴盛时期 (10)

七、推拿学术的低谷时期 (11)

八、推拿学术的繁荣时期 (11)

第二章 推拿的作用原理 (15)

第一节 中医对推拿作用的认识 (15)

一、舒筋通络，缓急止痛 (15)

二、疏通经络，行气活血 (16)

三、理筋整复，滑利骨节 (16)

四、补益肾气，调理脾胃 (16)

五、醒脑开窍，强心通脉 (17)

六、扶正祛邪，调和阴阳 (17)

七、养生保健，美容养颜 (18)

第二节 推拿作用的现代研究 (18)

一、推拿对肌肉骨骼系统的作用及机制 (18)

二、推拿镇痛机制 (22)

三、推拿对神经系统的作用及机制	(25)
四、推拿对循环系统的作用及机制	(27)
五、推拿对呼吸系统的作用及机制	(31)
六、推拿对消化系统的作用及机制	(31)
七、推拿对泌尿系统的作用及机制	(33)
八、推拿对免疫系统的作用及机制	(33)
九、推拿对内分泌系统的作用及机制	(34)
第三章 推拿的治疗原则与治法	(37)
第一节 推拿治疗原则	(37)
一、治病求本	(37)
二、扶正祛邪	(38)
三、调整阴阳	(39)
四、调整脏腑功能	(39)
五、调理气血关系	(39)
六、因时、因地、因人制宜	(40)
第二节 推拿基本治法	(40)
一、温法	(40)
二、通法	(41)
三、补法	(41)
四、泻法	(42)
五、汗法	(42)
六、和法	(42)
七、散法	(43)
八、清法	(43)
九、吐法	(43)
十、消法	(43)
第四章 推拿常用检查方法	(45)
第一节 脊柱部的检查	(45)
一、望诊	(45)
二、触诊	(46)
三、关节运动功能检查	(47)
四、特殊检查	(48)
第二节 四肢部的检查	(50)
一、上部部	(50)
二、下部部	(55)
第三节 头面部、胸腹部的检查	(60)

一、头面部	(60)
二、胸腹部	(61)
第五章 推拿的注意事项与禁忌	(64)
第一节 推拿的注意事项	(64)
第二节 推拿的禁忌	(64)
第六章 推拿练功	(66)
第一节 少林内功	(66)
一、基本要求	(67)
二、基本裆势	(67)
三、基本动作	(69)
第二节 易筋经	(80)
第七章 经络腧穴	(92)
第一节 经 络	(92)
一、经络系统的组成	(92)
二、经络的作用	(94)
第二节 常用腧穴	(95)
一、腧穴的分类	(95)
二、腧穴的治疗作用	(95)
三、腧穴的定位方法	(95)
四、常用腧穴表	(97)
第三节 小儿推拿特定穴	(104)
一、头面部穴位	(105)
二、胸腹部穴位	(106)
三、背腰部穴位	(108)
四、上部穴位	(109)
五、下部穴位	(116)
第八章 推拿手法	(118)
第一节 摆动类手法	(119)
一、一指禅推法	(119)
二、揉法	(121)
三、揉法	(123)
第二节 摩擦类手法	(126)
一、摩法	(126)
二、擦法	(127)

三、推法	(128)
四、搓法	(130)
五、抹法	(130)
第三节 振动类手法	(131)
一、抖法	(131)
二、振法	(133)
第四节 挤压类手法	(134)
一、按法	(134)
二、压法	(135)
三、点法	(137)
四、捏法	(138)
五、拿法	(139)
六、捻法	(139)
七、拨法	(140)
八、掐法	(141)
第五节 叩击类手法	(142)
一、拍法	(142)
二、击法	(142)
三、叩法	(145)
四、叩点法	(145)
第六节 运动关节类手法	(146)
一、摇法	(146)
二、扳法	(152)
三、拔伸法	(162)
第七节 复合类手法	(166)
一、按揉法	(166)
二、推摩法	(168)
三、拇指点揉法	(168)
四、勾点法	(169)
五、扫散法	(169)
六、捏脊法	(170)
第八节 小儿推拿常用手法	(171)
一、推法	(171)
二、揉法	(173)
三、按法	(175)
四、摩法	(176)
五、掐法	(177)
六、运法	(177)

七、搨法	(178)
------------	-------

下篇 治疗篇

第九章 伤科疾病	(182)
----------------	-------

第一节 脊柱躯干部病证	(182)
一、颈椎病	(182)
二、枕寰枢关节失稳	(190)
三、颈椎间盘突出症	(192)
四、落枕	(195)
五、项背肌筋膜炎	(196)
六、胸椎后关节紊乱症	(198)
七、腰椎间盘突出症	(200)
八、急性腰肌损伤	(203)
九、慢性腰肌劳损	(204)
十、腰椎退行性关节炎	(206)
十一、第三腰椎横突综合征	(207)
十二、腰椎后关节紊乱	(209)
十三、退行性腰椎滑脱症	(210)
十四、强直性脊柱炎	(212)
十五、髂腰韧带损伤	(214)
十六、骶髂关节综合征	(215)
十七、臀上皮神经损伤	(217)
第二节 上部病证	(218)
一、肩关节周围炎	(219)
二、肱二头肌长头肌腱鞘炎	(222)
三、肱二头肌短头肌腱损伤	(224)
四、冈上肌肌腱炎	(225)
五、肩峰下滑囊炎	(227)
六、尺骨鹰嘴滑囊炎	(228)
七、肱骨外上髁炎	(230)
八、肱骨内上髁炎	(231)
九、桡侧伸腕肌腱周围炎	(233)
十、桡骨茎突部狭窄性腱鞘炎	(234)
十一、桡尺远侧关节损伤	(236)
十二、腕管综合征	(237)
十三、指部腱鞘炎	(239)
十四、指间关节软组织损伤	(240)

第三节 下肢部病证	(242)
一、梨状肌综合征	(242)
二、髋关节滑囊炎	(244)
三、膝关节骨性关节炎	(246)
四、膝关节侧副韧带损伤	(247)
五、膝关节半月板损伤	(249)
六、膝关节创伤性滑膜炎	(250)
七、踝关节软组织损伤	(251)
八、跟腱损伤	(253)
九、足跟痛	(254)
第十章 内科疾病	(258)
一、感冒	(258)
二、哮喘	(260)
三、心悸	(261)
四、胸痹	(263)
五、不寐	(264)
六、头痛	(265)
七、眩晕	(268)
八、高血压病	(269)
九、中风后遗症	(271)
十、面瘫	(273)
十一、慢性胆囊炎	(273)
十二、胃痛	(275)
十三、胃下垂	(276)
十四、呃逆	(277)
十五、腹泻	(279)
十六、便秘	(280)
十七、癃闭	(282)
十八、遗精	(283)
十九、阳痿、早泄	(285)
二十、消渴	(286)
二十一、郁证	(287)
二十二、慢性疲劳综合征	(289)
二十三、痹证	(291)
二十四、痿证	(293)
第十一章 妇科疾病	(296)
一、经前期紧张症	(296)

二、痛经	(297)
三、月经不调	(299)
四、不孕症	(301)
五、产后身痛	(302)
六、带下病	(304)
七、子宫脱垂	(305)
八、慢性盆腔炎	(307)
九、围绝经期综合征	(308)
第十二章 五官科疾病	(311)
一、假性近视	(311)
二、慢性单纯性鼻炎	(312)
三、过敏性鼻炎	(313)
四、慢性扁桃体炎	(314)
五、声音嘶哑	(315)
第十三章 儿科疾病	(317)
一、腹泻	(317)
二、便秘	(318)
三、呕吐	(319)
四、厌食	(320)
五、发热	(321)
六、咳嗽	(323)
七、夜啼	(324)
八、惊风	(325)
九、遗尿	(326)
十、斜颈	(327)
十一、小儿桡骨小头半脱位	(328)
十二、小儿髋关节半脱位	(329)
十三、臀肌痉挛	(330)
十四、脑性瘫痪	(331)

附篇

第十四章 推拿的介质与热敷	(334)
第一节 推拿介质	(334)
一、介质的种类与作用	(334)
二、介质的选择	(335)

第二节 热 敷	(335)
一、干热敷	(335)
二、湿热敷	(335)
第十五章 保健推拿	(338)
第一节 头面部	(338)
第二节 颈项部	(339)
第三节 胸 部	(339)
第四节 腹 部	(340)
第五节 背腰部	(340)
第六节 上部部	(341)
第七节 下部部	(341)
参考文献	(343)

绪 言

【学习目的】

掌握推拿学的定义、内容和特点。

【学习要点】

推拿学和推拿疗法的定义、内容和特点。

推拿学 (science of tuina) 是以中医理论为指导, 研究手法治疗和功法训练, 探讨推拿防治疾病方法、原理和规律的一门学科。所谓推拿疗法指依据中医辨证论治的原则, 运用各种中医推拿手法, 作用于患者的经络穴位和患处, 通过手法本身的作用和经络系统的调节作用, 达到防病治病作用的疗法。它是中医学的重要组成部分。

推拿学主要内容包括推拿基础、推拿手法、推拿功法、推拿治疗和保健。推拿疗法具有适应证广、应用方便、疗效显著, 经济安全、没有痛苦等优点, 普遍为人们所欢迎, 这种独特的医疗作用已经引起了国外临床医学工作者的重视, 成为世界各国医疗和保健手段的组成部分。

推拿学属于中医外治法的范畴, 虽然不同于药物疗法, 但推拿的基本理论也是以中医基础理论为依据, 如阴阳五行学说、脏腑经络学说、气血津液学说等, 而经络学为推拿学的重要理论基础, 特别是经络学中的“经筋”和“皮部”理论密切相关。它不但重视经穴, 而且还有一些在十四经穴以外具有自身特点的特定穴位, 如呈线状的天门穴、坎宫穴、三关穴、六腑穴等; 呈面状的五经穴、板门穴等。

在推拿学的临床治疗中, 治疗不同系统疾病时应用的理论有多元现象, 如在治疗神经和运动系统疾病时, 多采用现代医学的解剖学、生理病理学、脊柱医学、康复医学等理论; 治疗内科、妇科疾病时, 多采用中医脏腑学说、经络学说等理论; 治疗小儿疾病时, 则是以小儿推拿的特定穴位、小儿推拿手法操作等独特的理论指导。所以中医学和现代医学理论的紧密结合是推拿学的理论内涵。

推拿学的手法治疗和功法训练是推拿学的基本特征。所谓手法治疗就是以操作者的手或肢体的其他部分, 在患者的体表上做规范性的动作, 来达到防病治病的目的。这种手法操作在受术者的肢体体表, 不需要切开肌肤的治疗, 是一种无创伤的自然疗法。功

法训练首先有助于推拿人员增强体质与长时间的手法操作，以及手法动作技巧性的施行；其次是指导患者进行功法训练，以巩固和延伸推拿临床的治疗效果。

推拿学科的分类是以治疗方法为特征的。它作为一种疗法，其适应证是广泛的，对于运动系统、神经系统、内分泌系统、消化系统、呼吸系统、循环系统、泌尿系统、生殖系统等疾病都有一定的疗效，治疗涵盖了骨伤科、神经科、内科、妇科、儿科等临床各科病证，如落枕、颈椎病、漏肩风、腰椎间盘突出症、急性腰扭伤、慢性腰肌劳损、脊椎骨关节错缝、四肢关节伤筋、中风后遗症、眩晕、头痛、感冒、失眠、胃脘痛、胆囊炎、腹泻、便秘、痛经、月经不调、婴儿腹泻、肌性斜颈、咳嗽、哮喘、近视等，还包括在晕厥、休克、抽搐等疾病抢救中的应用。

基于推拿学的上述特点，学习推拿学有两个环节需要我们牢牢把握：一是学习和掌握中医学的基础理论，以及现代医学、生物力学的理论和技术。二是刻苦地练习推拿手法和进行功法的锻炼，熟练掌握手法的基本技能和临床应用。推拿手法是一种技术，它是劲力的运用和技巧的完美结合，那些不讲究技巧的简单推拿动作是不能称之为手法的；手法的技巧是推拿的关键，推拿的力量则是发挥技巧的基础，两者相互依存，缺一不可。因此学习推拿手法，不但要掌握手法的技术，还要注重体力的锻炼，手法的训练和练功都必须经过一段较长时间的刻苦练习，再经过不断的临床实践，才能使手法技术由生到熟，由熟生巧，乃至运用自如。正如《医宗金鉴》所说：“一旦临症，机触于外，巧生于内，手随心转，法从手出。”

推拿是中医学应用物理疗法于临床最早的学科之一，从《内经》及历代医学文献中研究表明，推拿手法、正骨、拔罐、刮痧、热敷等等，都是物理原理在医学临床的应用，其手法作用本身就是物理学原理的体现。有关推拿止痛的记载表明按压推拿具有止痛的作用，显示了推拿在脊柱医学临床的应用，阐述了中医关于脏腑疾病与脊柱相关的理论，为通过推拿整复脊柱关节来调节相关脏腑功能和治疗疾病提供了理论依据。在中医急症医学临床中，推拿更显示出中医急救的特色，最早用按摩、针灸救治“尸厥病”，创立了胸外心脏按摩术、按腹人工呼吸法等抢救自缢死，掐人中急救休克昏迷，按压止血等方法，一直沿用至今。两千多年来，人们一直在为推拿的发展进行着不懈的努力，创立了数百种的推拿手法和治疗众多的疾病。在不断创立新手法、拓展推拿医疗保健范围和适宜病种、研究推拿作用原理、进行规范化教学、促进国际交流等方面做出了卓有成效的业绩，同时推拿流派也逐渐形成，各流派之间的学术交流越来越活跃，对促进推拿学术的繁荣起到了积极作用。随着现代社会的进步，科学技术的不断发展，人们普遍认识到化学药物、生物制剂应用所带来的毒副作用和危害性，医学领域又开始重新认识和评价推拿这一属于自然疗法和古老的物理性质疗法，它具有绿色环保，消耗社会资源少，环境污染小，无药物的毒副作用，疗效显著，经济实用，简便易学等优势，将越来越受到广泛的重视。

纵观中医推拿发展的历程，从秦汉三国时期的兴起，到隋唐时期的鼎盛，宋代被朝廷取消，明代的再兴起，再到清朝的再次取消，曾几度兴衰起伏，凸显了推拿发展的坎坷历程。《黄帝岐伯按摩经十卷》的佚失，对其在理论和科学发展上无疑是一个沉重的打击；曾经红火于世的膏摩疗法优势已不复存在，由于现代医学的发展和疾病谱发生变

化,使原先在内、外、妇、儿、五官科方面的优势病种已很少涉及,基本被局限于骨伤科病种的治疗。随着现代生活节奏的加快,推拿将会面临更加严峻的挑战。为了推拿事业的发展,需要从事推拿工作的业内人士面对挑战,在继承传统的基础上,提高推拿这门具有浓厚中医特色的实用医学水平,牢牢把握时代的脉搏,围绕临床疗效这一宗旨,开展卓有成效的工作。

推拿是一门古老而又年轻的学科,它伴随着中华文明的出现而诞生,是人类最早认识和掌握的祛除疾病、养生保健的方法之一,为中华民族的繁衍和健康做出了重要贡献。在学科发展的新时代,学科之间相互渗透为推拿医学的发展提供了新的机遇和空间,在这样的背景和条件下,传统而古老的中国推拿学必将得到充分的发展,推拿事业也将进入一个崭新的时期。随着人们对非药物、无创伤的自然疗法的追求,全球性的推拿热方兴未艾,以“简、便、廉、验”为特色的优势,无疑将会推动推拿事业的发展,成为21世纪最具发展前途的学科之一。