

附：中医推拿盘

实用中医推拿详解

潘畅◎著



团结出版社

内 容 简 介

本书作者选择了临床上用中医推拿治疗确有明显疗效的20个病症,以生动形象的详图解方式介绍给读者,达到正确引导,事半功倍的目的。

本书特点是每一推拿手法以详图解为主,配以简明文字说明,以解除读者往往因阅读推拿手法咬文嚼字之心烦;每一推拿手法均配有相应的手法歌诀,以免除读者常常因学习推拿手法难以记忆之苦恼;不同病症之间的相同推拿手法的详图解多次重复出现,既能加深读者的记忆,又可消除读者因不熟悉推拿手法而前后翻阅查对之意乱。从而达到简明、易学、易记和实用之目的。

本书附有作者发明的“中医推拿盘”及其使用说明,为有一定中医推拿基础的人员起到“一盘在手,查对自由”的作用。

作者融专业性与普及性于一书,这样既适用于中医推拿专业人员临床工作的需要;也适合一般保健按摩人员,推拿爱好者,老年大学学员的学习,甚至对临时需为他人解除病痛施行推拿治疗的家庭人员,也可随看,随学,随用,起到“学用结合,立竿见影”的作用。当然,因各自手法功力、学识不同,其疗效不会相同,这又另当别论了。

前 言

推拿在明朝前因其手法单一且较少,理论也不系统而叫按摩(或叫按跷或导引),是由新石器时代的砭石疗法演变而来的。明朝后随着中医理论的发展,不断地向推拿疗法领域渗透,并指导推拿治疗,且临床疗效明显提高,故形成了今天的中医推拿学,溯其根源,迄今已有几千年的历史。在今天科技高速发展的社会,如何使祖国传统医学上的这朵古老奇葩重放异彩,普及和发展之,更好地为人类健康服务,是我们每一个医务工作者,尤其是中医工作者义不容辞的神圣职责。

中医推拿要得到推广和普及,就应当适合现代文明社会飞速发展的需要,让人们用少量的时间就可以获取较大的收益。因此,本书特点之一就是简明扼要,少于赘叙,对中医推拿手法以详图解为主,以解除读者因阅读推拿手法过多的文字叙述时咬文嚼字的心烦。特点之二就是融推拿手法详图解于每一病症之中,且病症之间的推拿手法图解相互独立,各成一体,消除了读者需花费很多精力和时间,前后翻阅查对临床治疗中的推拿手法之烦恼,以期达到事半功倍的效果。

发展中医推拿,就不能仅停留于一般的治疗,陷入推拿的简单化即无需理论指导,什么人都可以操作;平庸化即不分病症、时间和地点施行操作;无序化即无规律性,随心所欲地操作的俗

套。而应当对中医推拿每一治疗手法的治疗原则,治疗的病症和治疗效果等简炼、明了,深入浅出地论述,使读者较快地掌握,并达到触类旁通的目的。故本书特点之三就是集中医理论与推拿手法的临床治疗为一体,首创中医推拿手法治疗歌诀,这样读者不仅能迅速知道每一推拿手法的特点,治疗原则和治疗范围,而且易记忆(适合中老年人学习),更利于指导临床治疗;作者发明的中医推拿盘又是对读者学习本书后的一个总结,起到“一盘在手,查对自由”的作用。

读者要真正弄懂学好,灵活掌握中医推拿,临床应用其治疗疾病,尤其是手法上要达到“行而不浮,重而不滞”的娴熟功力,绝非一朝一夕,垂手可得之事。因此,学习本书时请注意以下几点:

1. 穴位的准确性:书中已准确地注述了每一穴位的部位,读者如果仍不十分清楚穴位的解剖部位,望读者先看一看书前面的穴位简图和骨度标示图及穴位的专业书,使治疗获满意疗效。一般说来,书中所说的“以手指置某穴位”,均要求医者较准确地推拿该穴位;如果说“以四指(或手掌,或足底)置(或推至)某穴位处”,则是要求医者的指(或掌或足)置(或推至)与该穴位相同高处或该穴位的区域。

2. 穴位的尺寸度:书中所说的穴位的“寸”是指“骨度分寸”和患者自己的“中指、拇指、横指同身寸”,详见书前的骨度标示图。另外,书中出现同一穴位所标位置在不同的推拿手法详图解中有不同叙述,这是更便于阅读。比如某图所示推拿神阙穴和关元穴,其解为(1)神阙位于脐的中间;(2)关元位于神阙穴直下3寸。而在另一图所示推拿曲骨穴和关元穴,其解为(1)曲骨位于耻骨联合上缘中点处;关元位于曲骨穴上2寸。读者只要看下相应穴位简图标示就一目了然了。

(3)书中与中医推拿盘上在某些方面的叙述不完全相同,这是为了突出推拿盘简明的作用。比如书中写“临床表现”,而推拿盘上则标“临床主要症状”,前者包括了主要症状,病因病理变化和相关的检查以及分型等,这是为了更明确疾病诊断;后者仅限于对熟悉了所涉病的症状的读者起指导和提示。

(4)推拿手法时间和次数:中医的精髓就是整体观和辨证施治的原则。患者不同则体质、病情及其预后均不相同。那么相同的推拿手法操作于不同的患者身上,自然时间或次数不会相同,更有轻重。医者应在一定范围内适当延长或减少操作时间,以期达到满意疗效。

(5)推拿手法的力度和灵度:医者要施行适度的推拿力量,才可达到满意的疗效。因此,力量的大小与疗效不成正比,甚至相反,而手法灵活程度尤为重要。医者要使其推拿手法达到精湛的程度,除了刻苦学习,长期实践,还应练习内功,增加自己的“内力”,施行于“巧力”,即所谓的“三两拨千斤”,而非蛮力。另外,读者要成为一名合格的中医推拿医生,不仅要知道中医理论知识,同时也要了解西医的一些理论,如病理学、生理学和解剖学等相关知识,这样才可知道哪些病症适合推拿治疗,适合推拿的同一病症出现不同的临床症状时,又可能不再适合推拿治疗;推拿疗效怎样;推拿部位、取穴准确与否等。

本书在编写过程中,徐麟先生为本书绘推拿详图,并得到李亚琴先生支持;黎国慧女士为本书绘中医推拿盘,在此致谢!

借本书出版之际,对热情支持和鼓励我著书的恩师骆竞洪教授、骆仲达院长致以崇高的敬礼!对长期关心和无私帮助我研究中医的专家们深表谢意!

由于作者的水平,谬误之处敬请内外同仁以指正,为进一步

修订作准备,使之成为普及中医用书,更好地适应中医事业普及和发展的需要。

潘 畅

通讯地址:四川省重庆市 4312 信箱 205 分箱医院
邮 编:631321

目 录

前言	(1)
慢性胃炎	(1)
胃肠神经官能症	(16)
坐骨神经痛	(36)
颞下颌关节功能紊乱综合症	(52)
颈椎病	(64)
颈部扭伤	(79)
小儿腹痛	(88)
小儿腹泻	(96)
小儿夜啼	(111)
疝气	(122)
痛经	(136)
慢性盆腔炎	(153)
胸部软组织挫伤	(165)
腰肌劳损	(177)
急性腰扭伤	(192)
肩周炎	(209)
肘部软组织挫伤	(219)
小腿三头肌及跟腱拉伤	(229)

踝关节扭伤·····	(210)
慢性鼻炎·····	(210)
附:中医推拿盘及其使用说明 ·····	(271)

1. 慢 性 胃 炎

【临床表现】 上腹不适,暖气反酸,恶心呕吐,食欲减退等一般消化不良症状。部份患者也可出现慢性上腹痛,其疼痛程度轻重不一,部位多在上腹部偏左,范围较广泛,无局限性压痛。

1)食滞型:胃脘胀闷,甚则疼痛,吞酸,呕吐,吐后痛减,舌淡,苔厚腻,脉滑。

2)胃热型:胃脘胀满,攻撑作痛,连及两肋,暖气,大便不畅,舌红,苔黄,脉弦数。

3)胃阳虚型:胃脘隐痛,泛吐清水,喜暖喜按,纳食减少,手足欠温,大便溏薄,舌淡白,苔薄,脉软弱。

4)胃寒型:胃脘疼痛暴作,畏寒喜暖,口不渴或喜热饮,舌淡,苔白腻,脉紧。

【治疗原则】 理气健脾,解郁止痛。

【推拿手法】 1)上腹摩按法;2)推上腹法;3)脐周团摩法;4)顺气法;5)小消气法;6)揉足三里法;7)背部拳揉法。

【手法加减】 1)食滞型加:扩胸法,减:脐周团摩法;2)胃热型加:(1)摩按季肋下法,(2)点按侧胸腹法,(3)膝周揉法,减:(1)上腹摩按法,(2)脐周团摩法;3)胃阳虚型加:背部挤推法;4)胃寒型加:(1)按腹中法,(2)脐旁横摩法,减:上腹摩按法。

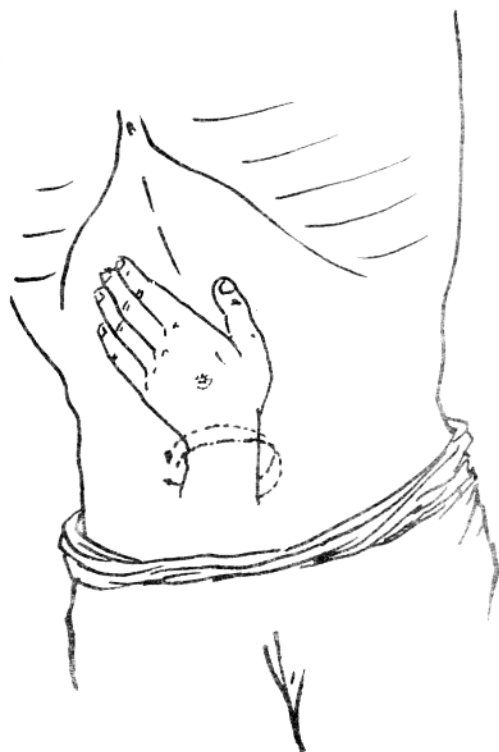


推上腹法

【操作】医者以两手指掌侧对置患者鸠尾穴处，其余手指分置其胸肋两侧，直向下推按，经中脘穴、下脘穴至水分穴处止。反复操作3~5分钟。

【穴位】(1)鸠尾(Jiū wěi)位于剑突下，脐中直上7寸。(2)中脘(Zhōng wǎn)位于脐中直上4寸。(3)下脘(Xià wǎn)位于脐中直上2寸。(4)水分(Shuǐ fēn)位于脐中直上1寸。

【歌诀】指推上腹消肿胀，鸠尾直推水分上，先轻后重缓揉按，调理气机可通畅。



脐周围摩法

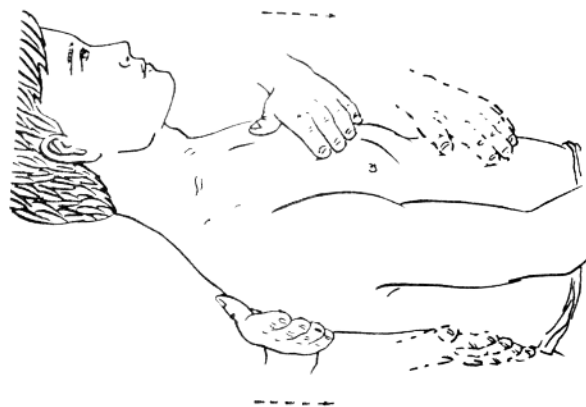
- 【操作】医者以掌心置患者神阙穴处，作顺时针和逆时针方向旋摩各2~3分钟。
- 【穴位】神阙(Shén què)位于脐的中间。
- 【歌诀】脐周围摩手上功，摩揉并旋力不重；风寒泄泻胃不舒，健运脾阳又温中。

顺气法

【操作】医者以两手掌分置患者胸前璇玑穴和背上大椎穴处，沿前、后正中（任、督二脉）向下分别摩擦至中庭穴和至阳穴处止。反复操作1~3分钟。

【穴位】（1）璇玑（Xuán jī）位于前正中线，胸骨柄的中央。（2）大椎（Dà zhuī）位于第七颈椎棘突下。（3）中庭（Zhōng tíng）位于胸剑联合的中点。（4）至阳（zhì yáng）位于第七胸椎棘突下。

【歌诀】顺气法治胸背痛，璇玑大椎齐摩擦；行至中庭至阳穴，降气宽胸有神功。



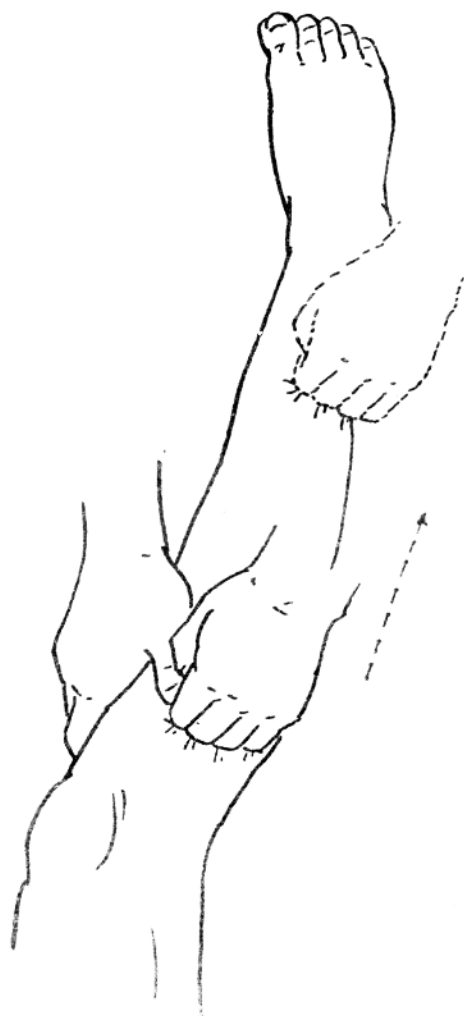


小消气法

【操作】 医者以两手四指指腹置患者一侧髂骨内上缘维道穴处，向内下方摩擦移至气冲穴处止。反复操作 2~4 分钟。

【穴位】 (1)维道(Wéi dào)位于髂前上棘前下 1 寸，约平脐中直下 3 寸。
(2)气冲(Qì chōng)位于脐中直下 5 寸，旁开 2 寸。

【歌诀】 小消气除腹胀满，维道摩至气冲按；口糜热泻肠鸣响，清利湿热消气忙。

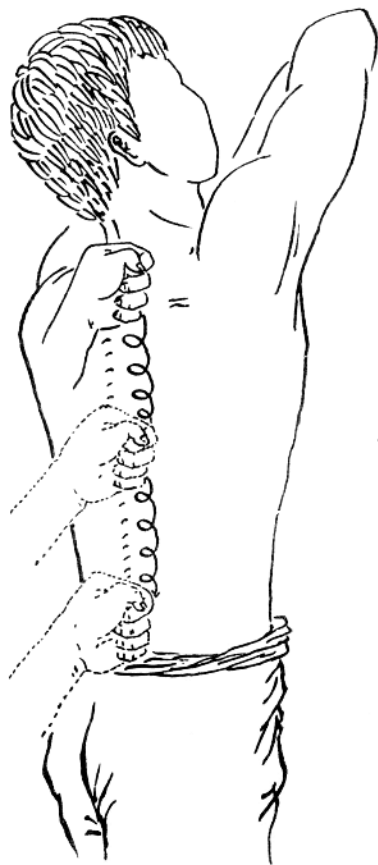


揉足三里法

【操作】医者以一手拇指掌侧置患者足三里穴按揉；同时，另一手四指背屈置其阳陵泉穴处，向下抱推至悬钟穴处止。反复操作1~2分钟。

【穴位】(1)足三里(Zu san li)位于胫骨前嵴外一横指处。(2)阳陵泉(Yang ling quan)位于腓骨小头前下方凹陷中。(3)悬钟(Xue zhong)位于外踝高点上3寸，腓骨后缘。

【歌诀】指揉三里补虚劳，阳陵抱推悬钟到；体弱肢软步难行，健脾强筋有奇效。

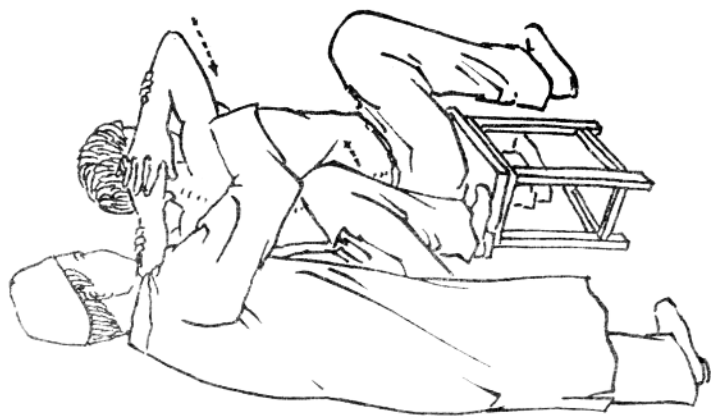


背部拳揉法

【操作】医者以一手握空心拳，拳背置患者一侧大杼穴处，沿脊背左或右侧直向下揉移，经脾俞穴、胃俞穴和肾俞穴至大肠俞穴处止。两侧各反复操作 2~5 分钟。

【穴位】(1)大杼(Dà zhū)位于第一胸棘突下，旁开 1.5 寸。(2)脾俞(Pí shù)位于第十一胸椎棘突下，旁开 1.5 寸。(3)胃俞(Wèi shù)位于第十二胸椎棘突下，旁开 1.5 寸。(4)肾俞(Shèn shù)位于第二腰椎棘突下，旁开 1.5 寸。(5)大肠俞(Dà cháng shù)位于第四腰椎棘突下，旁开 1.5 寸。

【歌诀】背部拳揉起大杼，着力揉至大肠俞；脾胃虚弱腰背痛，温阳消积止痛楚。



扩胸法

【操作】医者以两手从患者腋下绕至面前，抱定其两肘部，再以膝部置患者背部陶道穴处，嘱患者向前挺胸、行深呼吸，同时将其两肘向后紧拉，并用膝向前推按其背部，以患者吸气止为度。反复操作 3~5 次。

【穴位】陶道（Táo dào）位于第一胸椎棘突下。

【歌诀】扩胸法治胸挫伤，患者双手抱头上；拉肘推背深呼吸，调理气机胸络畅。