



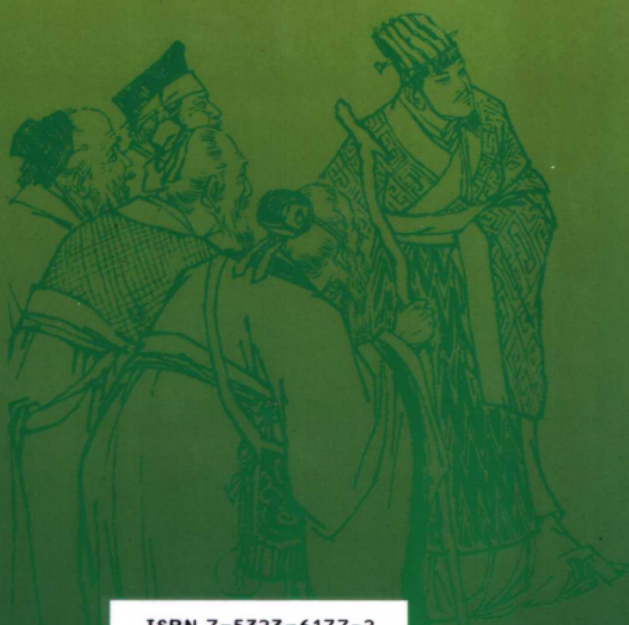
实用中医推拿学

主编 周信文

上海科学技术出版社



责任编辑 郭美琳



ISBN 7-5323-6177-2



9 787532 361779 >

定价：78.00 元

实用中医推拿学

主 编 周信文
副主编 金卫东 赵 毅 朱 梁 周裕仓 冯燕华
孟 迁 李进龙
编 委 (以下按姓氏笔画排列)
王 海 王 锐 丘淑雍 冯燕华 朱 梁
朱炳光 邬诚浩 李进龙 李婉玲 吴信忠
陈国民 金卫东 陆 萍 张 炜 周信文
周哲敏 周裕仓 孟 迁 赵 毅 胡颖翀
徐 俊 涂慧敏 程杰峰 魏建子
主 审 罗志瑜 刘 炎

上海科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

实用中医推拿学 / 周信文主编. —上海: 上海科学技术出版社, 2002. 10
ISBN 7-5323-6177-2

I. 实… II. 周… III. 推拿学 IV. R244. 1

中国版本图书馆CIP数据核字(2002)第011659号

上海科学技术出版社出版发行

(上海瑞金二路450号 邮政编码200020)

上海市印刷十一厂印刷 新华书店上海发行所经销

2002年10月第1版 2002年10月第1次印刷

开本787×1092 1/16 印张36.25 插页4 字数836 000

印数1-4 000 定价:78.00元

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题,
请向本社出版科联系调换

内 容 提 要

全书分为上、中、下篇及附篇。上篇讲述推拿学的历史源流、发展、现状及基础理论和治疗常用的诊断方法,构筑出推拿学的基本理论框架;中篇讲述推拿功法和推拿手法,全面介绍了推拿功法的基本知识、常用功法的锻炼方法及注意事项、系统讲解了推拿手法的基础知识、操作方法及临床应用;下篇讲述推拿治疗各科病证的诊治方法,包括骨伤、内科、妇科、小儿科常见病证约 110 余种;附篇介绍了一些主要的特色手法和自我保健推拿。本书是一部实用性推拿学专著,兼实用性、理论性、资料性、科学性为一体,全面系统地讲述了推拿学的内容,是推拿临床工作者,院校师生、科研人员及业余爱好者必备的良好良师益友。

编写说明

《实用中医推拿学》系实用中医系列书籍之一。随着推拿学科建设不断发展,推拿学术水平不断提高,推拿以其独特的治疗方法和确实可靠的疗效,越来越引起国内外对推拿疗法的普遍关注。本书博采众长,对部分推拿功法、手法进行详细分析说明,对各种推拿适应病证深入探讨,对各家推拿流派的学术经验作出简要介绍和客观评价,并努力反映今人之创新。务求内容准确、充实,切合实用,从而不失为推拿临床、教学、科研等专业人员的颇有价值的参考书。本书同时也适用于广大推拿爱好者。

本书分为上、中、下三篇及附篇。上篇部分根据推拿学的历史源流,并结合现代研究进展,构筑出推拿学的基本理论框架;中篇包括推拿功法、推拿手法;下篇重点介绍了推拿治疗各科病证的方法;附篇介绍了一些主要的特色手法和自我保健推拿。其中推拿功法主要介绍推拿练功的基本知识、常用的呼吸锻炼法,以及少林内功、易筋经、调息筑基功、推手等推拿常用练功方法。推拿手法则除了论述推拿手法的基础知识外,着重从动作定义、动作要领、动作要求、临床应用等方面描写了110余种手法。推拿治疗章节则从病因病理、临床表现、检查、基本治法介绍了110余种骨伤、内科、妇科、小儿科临床常见推拿适应病证,其中不乏有多位编者的临床实践经验,对广大推拿专业人员及爱好者有着较高的参考、借鉴价值。最后,本书介绍了一些常用特色手法和自我保健推拿,可供参考。

由于编写如此大规模推拿专著尚属首次,缺乏经验,再者编写者水平有限,虽在编写过程中已经反复推敲、修改,但本书缺点、错误在所难免,恳请广大读者在研读、使用过程中,多提宝贵意见和建议,以便再版时修正。

《实用中医推拿学》编委会

2000年10月于上海

自 序

推拿是以中医基础理论为指导,以手法作为主要防治疾病手段的一门学科,是中医学宝库中的一颗灿烂明珠。推拿有着悠久的历史,早在殷商的甲骨文中就有记载。业已被破解的文字中“𠄎”,是象形文字“付”,为“拊”字的初文,字形本义是一个人用手在另一个人腹部或身上抚摩,《说文解字》云:“拊,搯也。”“搯,摩也。”卜辞中还有一个“殷”字,“𠄎”被认为一人持按摩器(有人认为是砭石)为另一袒腹之人治疗。当时用表示推拿的“殷”字来命名国号,作为民族的标志,说明推拿是殷人主要的治疗保健手段。殷商时期是手法治疗的第一个黄金时代,时至今日推拿仍为中医临床的一种重要的防治疾病的手段。这种治疗方法历经几千年的考验而流传下来,而且正受到国内和国际医学界的越来越多的重视,可见其生命力之强大。

但是,也有人认为推拿手法简单易学,甚至对整个推拿学科持轻视态度。若就其法于自然而言,认为推拿简单的说法原无不可,但若一概而论乃至加以轻视,就有失颇偏了。因研习推拿者,与研习中医其他各科无异,须明医理,懂方药,识明堂,知骨相,更当穷手法与功法。手法与功法者,推拿之首务也,故本书对手法动作力尽正确,对功法功理,调心、调息、调身之法力尽详细,因推拿师的体质素质,手技之高下,皆关乎人之性命,推拿即劳心又劳力,方能以仁术济人,“一分功夫,一分疗效”。

推拿治病,是以中医基础理论为指导,运用各种不同手法以外治方式达到疏通经络气血,调整脏腑功能,从而起到防治疾病的作用。本书除详解推拿特定经穴之外,对常用其他穴位也细加阐明,同时在选编经络腧穴的时候,力争反映推拿的特点。良好的治疗效果还源于正确的诊断,本书对临床推拿常用的诊断方法详加阐明,期望能对读者有所裨益。治疗篇侧重介绍行之有效的推拿治疗方法,以突出推拿治疗特色,并于文后附以《文献辑录》,供研习推拿时参考。推拿也是养生防病延年益寿之方法之一,我们在本书最后介绍了常用的推拿保健方法,若能持之以恒,每每收效甚佳。

本书强调理论与实践、基础与临床的密切结合。参加编写者均为既有很好的理论基础又有丰富临床实践经验的医师。相信本书的出版对从事推拿科研、教学、临床的医务工作者,以及推拿爱好者和广大患者,必能有所裨益。

由于主编水平有限,拙著中必有许多不足之处,热忱期望识者教正,以期日臻完善。

上海中医药大学 周信文

2000年10月于上海

目 录

上篇 总 论

第一章 推拿发展史····· 1	一、疏通经络····· 76
第一节 推拿的起源····· 1	二、行气活血····· 77
第二节 推拿史略····· 2	三、温经散寒止痛····· 77
一、推拿初创时期(春秋~汉代)····· 2	四、理筋散结、整复错缝、滑利关节····· 77
二、推拿快速发展时期(隋唐时期)····· 6	五、调整脏腑功能,增加防病抗病能力····· 77
三、推拿理论总结时期(宋元时期)····· 10	第五节 推拿治疗的原则····· 78
四、小儿推拿发展时期(明代)····· 13	一、调整阴阳····· 78
五、推拿民间发展时期(清代)····· 21	二、治病求本····· 78
六、推拿流派形成与西方手法传入时期 (1911~1949年)····· 29	三、扶正祛邪····· 79
七、推拿复苏和繁荣时期(1950年至今)····· 32	四、局部与整体····· 79
第二章 推拿基础理论····· 39	五、同病异治与异病同治····· 80
第一节 经络与腧穴····· 39	六、因时、因地、因人制宜····· 80
一、经络系统的主要内容····· 39	第三章 推拿治疗常用诊断方法····· 81
二、腧穴定位方法····· 46	第一节 诊法····· 81
第二节 推拿对人体的影响····· 71	一、望诊····· 81
一、对心血管系统的影响····· 71	二、问诊····· 91
二、对呼吸系统的影响····· 72	三、闻诊····· 92
三、对消化系统的影响····· 72	四、切诊····· 94
四、对泌尿生殖系统的影响····· 72	五、触(摸)诊····· 99
五、对内分泌系统的影响····· 73	六、量诊····· 100
六、对血液系统的影响····· 73	第二节 辨证····· 105
七、对免疫系统的影响····· 74	一、八纲辨证····· 106
八、对神经系统的影响····· 74	二、病因辨证····· 106
九、对运动系统的影响····· 74	三、气血、筋骨辨证····· 107
十、对皮肤及皮下组织的影响····· 75	四、脏腑、经络辨证····· 108
第三节 推拿作用途径····· 75	第三节 全身体格检查····· 109
一、力学效应途径····· 75	第四节 特殊检查····· 111
二、生物效应途径····· 75	一、头面部与五官····· 111
三、经络效应途径····· 76	二、颈部····· 118
第四节 推拿作用原理····· 76	三、胸部····· 120
	四、腹部····· 121

五、腰背部与脊柱	123
六、肩与上肢	130
七、髋与下肢	135
第五节 神经系统检查	141

一、脑神经检查	141
二、脊神经检查	142
三、运动检查	144
四、反射检查	146

中篇 推拿功法与手法

第一章 推拿功法 149

第一节 概况 149

一、推拿功法的基本概念	149
二、推拿功法的特点	149
三、推拿功法与其他功法的关系	150
四、推拿功法与推拿手法的关系	150
五、推拿功法的内容、任务与研究范围	151
六、推拿功法的学习方法	152

第二节 推拿功法基础理论 152

一、推拿功法的分类	152
二、推拿功法的基本作用	155
三、推拿功法的锻炼要领	157
四、练功偏差与纠偏方法	160
五、推拿功法的基本练习方法	161
六、推拿功法的呼吸锻炼法	166

第三节 推拿主要功法 172

一、少林内功	172
二、易筋经	187
三、站桩功	198
四、推手	201
五、调息筑基功	207

第二章 推拿手法 219

第一节 概况 219

一、推拿手法的基本概念	219
二、推拿手法的内容、任务和研究方法	220
三、推拿手法的学习方法与基本要求	221

第二节 推拿手法基础理论 222

一、推拿手法的分类	222
二、推拿手法治疗的禁忌证	223
三、推拿手法操作的基本技术要求	223
四、推拿手法的补泻作用	224
五、推拿手法操作注意事项	225
六、异常情况的处理	227

七、体位、介质与湿热敷 229

八、推拿手法的现代研究 231

第三节 基本手法 237

一、摆动运动手法	237
二、揉动运动手法	245
三、平面运动手法	247
四、振动运动手法	258
五、垂直用力手法	260
六、对称用力手法	267
七、叩击运动手法	273
八、被动运动手法	280
九、整复运动手法	286
十、拔伸运动手法	297

第四节 复式手法 303

一、踩蹻法	303
二、推摩法	303
三、推揉法	304
四、推扳法	304
五、按揉法	305
六、牵抖法	305
七、拿揉法	305
八、掐揉法	305
九、拨揉法	306
十、拳顶法	306

第五节 特式手法 306

一、扫散法	306
二、推桥弓	307
三、捏脊法	307
四、摩腹法	308
五、插肩胛骨法	308
六、颠簸法	309
七、黄蜂入洞	309
八、猿猴摘果	310

九、按肩井法	310	十九、运水入土	313
十、按弦搓摩	310	二十、双龙摆尾	313
十一、开璇玑法	310	二十一、天门入虎口	313
十二、二龙戏珠	310	第六节 人体操作训练	313
十三、凤凰展翅	311	一、头面部操作	313
十四、打马过天河	311	二、颈项部操作	316
十五、水底捞月	312	三、肩与上肢操作	318
十六、老汉扳辘	312	四、腰背部操作	321
十七、飞经走气	312	五、胸腹部操作	323
十八、运土入水	313	六、下肢操作	324

下篇 推拿治疗

第一章 伤骨科推拿	327	六、拇长肌腱鞘炎	350
第一节 伤筋概论	327	七、指部腱鞘炎	350
一、扭伤	327	八、腱鞘囊肿	351
二、挫伤	328	第六节 胸部伤筋	351
三、劳损	329	一、肋软骨炎	351
第二节 颈部伤筋	330	二、胸肋屏伤	352
一、颈椎病	330	三、胸椎后关节紊乱	353
二、前斜角肌综合征	336	第七节 腰部伤筋	353
第三节 肩部伤筋	338	一、急性腰肌扭伤	353
一、肩关节周围炎	338	二、腰椎后关节紊乱	354
二、肩峰下滑囊炎	339	三、腰椎间盘突出症	356
三、肱二头肌长头腱鞘炎	340	四、第3腰椎横突综合征	360
四、冈上肌肌腱炎、冈上肌腱钙化	341	五、慢性腰肌劳损	361
五、肱二头肌短头肌腱损伤	341	六、棘上韧带损伤	361
六、肱二头肌长头肌腱滑脱	342	七、梨状肌综合征	362
第四节 肘部伤筋	343	八、退行性脊椎炎	363
一、肱骨外上髁炎	343	九、骶髂关节急性损伤(半脱位)	364
二、肱骨内上髁炎	344	十、骶髂关节劳损	366
三、尺骨鹰嘴滑囊炎	344	十一、臀上皮神经损伤	366
四、肘管综合征	345	第八节 髋部伤筋	367
五、肘关节损伤性骨关节炎	346	一、髋关节慢性骨关节炎	367
第五节 腕部伤筋	346	二、股骨大转子滑囊炎	368
一、桡骨茎突狭窄性腱鞘炎	346	三、髂胫束摩擦综合征	368
二、桡侧伸腕肌腱周围炎	347	第九节 膝部伤筋	369
三、腕三角纤维软骨盘损伤	348	一、膝关节内侧副韧带损伤	369
四、桡骨远端关节分离	348	二、髌下脂肪垫劳损	370
五、腕管综合征	349	三、髌骨软化症	371

四、膝关节创伤性滑膜炎	372	二、半身不遂(中风后遗症)	412
五、膝关节半月板损伤	372	三、心肌缺血性心绞痛	414
六、膝关节慢性骨关节炎	373	四、病毒性心肌炎	416
七、髌骨前滑囊炎	374	第四节 神经系统病证	417
八、胫骨结节骨软骨炎	375	一、面神经麻痹	417
第十节 小腿及足踝部伤筋	375	二、多发性神经炎	419
一、腓肠肌损伤(腓肠肌痉挛)	375	三、震颤麻痹(帕金森病)	421
二、踝关节扭伤(踝关节外侧副韧带损伤)	376	四、三叉神经痛	422
三、足跟痛	377	五、神经衰弱	423
四、踝管综合征	378	第五节 运动系统病证	425
五、踮外翻与踮囊炎	378	一、颞颌关节紊乱	425
六、扁平足(疲劳足)	379	二、进行性肌营养不良症	426
第二章 内科推拿	381	三、类风湿性关节炎	428
第一节 呼吸系统病证	381	四、强直性脊柱炎	432
一、感冒	381	第六节 其他常见病证	434
二、慢性支气管炎	382	一、不寐	434
三、支气管哮喘	383	二、头痛	435
四、阻塞性肺气肿	385	三、阳痿、遗精	438
五、肺结核	386	四、慢性咽炎	440
第二节 消化系统病证	387	五、鼻塞	441
一、胃脘痛	387	六、牙痛	442
二、胃下垂	389	第三章 妇科推拿	444
三、泄泻	390	第一节 月经不调	444
四、便秘	393	第二节 带下	447
五、呕吐	394	第三节 闭经	450
六、腹胀	396	第四节 痛经	452
七、呃逆	397	第五节 功血	453
八、慢性胃炎	398	第六节 缺乳	455
九、急性浅表性胃炎	399	第七节 急性乳腺炎	456
十、急性肠胃炎	400	第八节 盆腔炎	458
十一、胃黏膜脱垂症	401	第九节 妊娠反应	460
十二、消化性溃疡	402	第十节 子宫脱垂	461
十三、胃神经症	403	第十一节 更年期综合征	462
十四、肠易激综合征	404	第十二节 经前期紧张症	464
十五、胆囊炎	405	第十三节 不孕	466
十六、胆绞痛	407	第四章 小儿推拿	469
十七、手术后粘连性肠梗阻	408	第一节 发热	472
第三节 循环系统病证	409	第二节 咳嗽	473
一、高血压病	409	第三节 哮喘	474

第四节 顿咳·····	476	第十三节 惊风·····	486
第五节 小儿泄泻·····	477	第十四节 小儿桡骨头半脱位·····	487
第六节 便秘·····	479	第十五节 臀肌痉挛·····	488
第七节 腹痛·····	480	第十六节 小儿脑性瘫痪·····	488
第八节 呕吐·····	481	第十七节 癱闭·····	490
第九节 疳积·····	482	第十八节 斜视·····	490
第十节 夜啼·····	483	第十九节 近视·····	492
第十一节 遗尿·····	484	第二十节 小儿麻痹后遗症·····	493
第十二节 脱肛·····	485	第二十一节 小儿肌性斜颈·····	495

附篇 特色手法与自我保健推拿

第一章 特色手法简介·····	497	二、美容推拿特点·····	512
第一节 一指禅推拿·····	497	三、美容推拿的手法·····	512
第二节 丁氏滚法推拿·····	498	四、美容推拿适应范围·····	512
第三节 内功推拿·····	499	第十节 麻醉推拿·····	513
一、头面部·····	499	一、麻醉推拿选穴·····	513
二、躯干部·····	499	二、麻醉推拿常用手法·····	513
三、上肢部·····	500	三、麻醉推拿操作时要求·····	513
四、下肢部·····	500	四、麻醉推拿的适应证和禁忌证·····	513
第四节 正骨推拿·····	500	第十一节 运气推拿·····	514
一、正骨八法之一·····	502	第十二节 捏筋推拿·····	514
二、正骨八法之二·····	502	第十三节 拍打推拿·····	515
三、按摩十二法·····	503	一、拍打推拿的手法·····	515
四、推拿十二法·····	503	二、拍打推拿操作方法·····	515
五、伤科十七法·····	504	三、拍打推拿注意点与要求·····	516
六、中医整骨手法·····	506	第十四节 指压推拿·····	516
第五节 运动推拿·····	507	第十五节 点穴推拿·····	517
一、临床应用·····	507	第十六节 刮痧推拿·····	518
二、注意事项·····	508	第十七节 脚踩推拿·····	519
第六节 保健推拿·····	508	第十八节 腹诊推拿·····	520
一、保健推拿手法·····	508	一、腹诊推拿特点·····	520
二、保健推拿作用·····	509	二、腹诊诊断方法·····	520
三、保健推拿原理·····	509	三、腹诊推拿手法·····	521
第七节 休闲推拿·····	509	四、腹诊推拿治疗八法·····	521
一、休闲推拿常用手法·····	509	第十九节 经穴推拿·····	522
二、休闲推拿操作的注意事项·····	510	第二十节 脏腑经络推拿·····	523
第八节 康复推拿·····	510	一、脏腑经络推拿特点·····	523
第九节 美容推拿·····	510	二、脏腑经络推拿适应证·····	523
一、美容推拿的作用与原理·····	511	三、脏腑经络推拿基本手法·····	523

四、脏腑经络推拿临床操作	523	十一、放松按摩法	543
五、脏腑经络推拿操作时注意点与要求	524	十二、双蝶按摩法	543
第二十一节 子午流注推拿	524	十三、摩腹疗法	543
一、操作方法	524	十四、揉腹术	544
二、子午流注手法	525	十五、骶尾骨疗法	544
三、子午流注推拿临床运用	525	十六、颅骨推拿疗法	544
第二十二节 面穴推拿	525	十七、推板疗法	544
第二十三节 鼻穴推拿	526	十八、足跟捶击法	544
第二十四节 耳穴推拿	527	十九、干火法	544
第二十五节 手穴推拿	529	二十、脚趾按摩法	544
第二十六节 足穴推拿	530	二十一、日本手疗法	544
一、足穴推拿特点	531	二十二、日本触手疗法	544
二、足穴推拿临床应用	531	二十三、日本按腹疗法	544
三、足穴推拿操作方法	531	【附】急救手法	544
第二十七节 反射学疗法	533	一、作用原理	544
【附】第2掌骨推拿法	533	二、急救的作用手法	545
第二十八节 日本指压疗法	534	三、急救常用的治疗穴位	545
一、指压疗法的作用原理	534	四、急救常用特定的部位	545
二、指压疗法的手法	534	五、急救手法的临床应用	545
三、指压疗法操作方法	535	六、具体应用	545
四、指压疗法注意事项	535	七、急救手法操作时的注意事项	547
第二十九节 肌疗法	536	第二章 自我保健推拿	548
第三十节 伸展疗法	537	第一节 整体保健推拿	548
第三十一节 极性疗法	538	一、自我功法锻炼	548
第三十二节 整骨术	539	二、自我保健推拿	548
第三十三节 深部组织推拿法	540	第二节 局部保健推拿	549
第三十四节 生物能量疗法	541	一、漏肩风	549
第三十五节 九归架推拿法	542	二、颈椎病	549
第三十六节 其他特色手法	543	三、慢性腰肌劳损	550
一、按脊疗法	543	四、高血压	550
二、整脊疗法	543	五、胃下垂	550
三、深处肌疗法	543	六、失眠	551
四、Esalen 推拿法	543	七、习惯性便秘	551
五、理血导气推拿	543	八、眼保健	551
六、探吐疗法	543	九、小儿保健法	551
七、擒拿法	543	第三节 古代保健与治疗	552
八、肥皂水推拿法	543	一、头面部疾病	552
九、走罐疗法	543	二、胸部疾病	553
十、疏皮法	543	三、腕腹部疾病	555

四、肩背部疾病	557	七、全身疾病	560
五、腰腿部疾病	557	【附】十八伤	561
六、半身疾病	559		

上篇 总论

第一章 推拿发展史

中医学是一个伟大的宝库,推拿是其中一个重要的组成部分,并且源远流长。它是我们祖先在长期与疾病斗争的实践过程中,逐渐认识,不断总结、发展、完善起来的一门科学。推拿医学的存在和发展为中华民族的繁衍昌盛作出了不可磨灭的贡献,可以说它的兴衰过程记录着一个民族的兴衰发展过程。从古猿人的摩擦生热取火这些原始人的求生本能,到清·吴谦所讲“摸、接、端、提、推、拿、按、摩”推拿正骨八法;从唐代太医署把按摩科做为四大科之一,到现在我国普遍

设立的推拿医院、推拿科和推拿专业,众多的事例说明古老而新兴的中国推拿医学,不仅有过辉煌过去,也更有灿烂的未来。中华民族史源远流长,推拿学的发展也历经几千年,有过昌盛也有衰败。我们了解历史,是为了更好的总结过去,借鉴历史,以便于激励自己,努力工作。现在,推拿的临床、教学、科研、著书和推拿专业队伍的建设都出现一个空前的繁荣,任务也是艰巨的。把握时机,努力钻研,开拓进取,把推拿事业推向一个新阶段,是广大推拿工作者义不容辞的历史责任。

第一节 推拿的起源

中医推拿俗称“按摩”,除了“按摩”之外,文献中还有“按蹻”、“牵引”、“案扞”等名称,均是推拿的早期称呼。

推拿是人类最古老的一种疗法,又是一门年轻而有发展前途的医疗科学。从有人类开始,人们为了求得自身的生存,不断进行生产劳动,并与自然界的各种不利因素作斗争,艰巨的劳动使损伤和疾病成为人们生活中的主要威胁。在实践中,人们逐渐发现按摩能使疼痛减轻或消失,在此基础上人们逐渐认识了按摩对人体的治疗作用。在这种认识的基础上,加上一些有意识的医疗实

践活动,不断地加以总结和进步,推拿治疗体系得以逐步形成。在中国,这一体系的形成年代大体在先秦两汉时期。当时的两部医学巨著《黄帝内经》和《黄帝岐伯按摩》第一次完整地建立了中医学理论体系,确立了按摩作为一门医疗学科在中医学中的地位。因此我们说,推拿是人类最古老的一种医疗方法,是中医学的重要组成部分之一。而《黄帝岐伯按摩》则是中医推拿医学最早的专著,可惜这本书在东汉时已佚,其主要内容散见于同时期及稍后的一些医学著作中。

第二节 推拿史略

中国推拿医学自它诞生的那一天起就始终以治病为基本宗旨。中国推拿医学的发展史主要就是一部推拿治疗史。

中医推拿医学的早期名称是“按摩”。直到明代中后叶出现了“推拿”一词后,推拿才与按摩两者并存。目前,以保健为主要目的的手法体系一般称为“保健按摩”(自我操作的手法习惯上也多称为“按摩”),而以治疗为主要目的的手法体系一般称为推拿。我国以“推拿”正式命名手法这一中医学科,也以“推拿”命名手法这一中医外治疗法。我们建议以“手法医学”或“手法疗法”来更科学地命名这一学科和疗法,但目前还是以推拿更为通用。本书提到的推拿或按摩一般是同义的,但请注意它们的不同历史时期。

一、推拿初创时期(春秋~汉代)

1. 甲骨文中的推拿疗法 据《史记·扁鹊仓公列传》记载,上古时期就有精通按摩导引外治法的名医俞跗。然而推拿医学的发源地到底在哪里始终只能是推测。《素问·异法方宜论》讲导引按蹻从“中央”出,“中央”是指以河南为中心的黄河流域,河南是中国当时的政治文化中心。《吕氏春秋》和宋·罗泌《路史》也有上古时期这一地区水泛成灾,百姓多患筋骨之病,而用导引法来治疗的记载。1899年以来在河南殷墟等地出土的殷商甲骨卜辞中的推拿史料为《素问》的这一观点提供了考古学佐证。

甲骨文中手法的代称和基本的手法名为“拊”。甲骨卜辞中多次出现一个象形文字“付”,为“拊”字的初文。字形本义是一个人用手在另一人腹部或身上抚摩。《说文解字》云:“拊,拊也。”“拊,摩也。”还有一个“疔”字,甲骨文原文是一人卧床不起,另一人以手按摩其腹部的形象。《说文》的解释是“小腹病也”。有几处是疔、付(拊)连文,意为手法治

疗腹疾。甲骨文中,有几段文字记载了为王室成员按摩前作的可行性占卜过程,并记录了3个专职按摩师的名字。甲骨文中尚未找到药物或针灸治病的具体描述,更无相应治疗师的名字,说明按摩(推拿)是殷人主要的治疗手段。

2. 《引书》中的被动导引手法 1984年出土于湖北省江陵县张家山的简书《引书》,其抄写年代不会晚于西汉高后(吕雉)二年(公元前186年)。《引书》是一部导引术专著,内容主要反映春秋战国时期的导引养生学成就,主要是肢体运动与自我按摩。在主动的关节运动和自我按摩以外,我们还发现有不少用被动导引手法(今人称为运动关节类手法)治疗骨伤和内、妇科疾病的记载。

以仰卧位颈椎拔伸法治疗落枕(急性斜颈):“项痛不可以雇(顾),引之,炎(偃)卧目(?)信(伸)手足/□□□已。令人从前举其头,极之,因徐直之,休。复之十而已。因也,力拘,毋息,须臾之顷,汗出走(滕)理,极已。”此症类似急性胸锁乳突肌痉挛性落枕,也包括颈性颈椎病急性症状。大意是:颈项疼痛不可以回顾,用导引法治疗之。仰卧(闭)目,伸展手足……令人从前方(托住患者下巴)向上牵引患者头部,尽力保持这一姿势,就这样慢慢使歪斜的头伸直,然后放松。如此反复做十次而止。每次拔伸时,用力牵拉,不要呼吸,保持一段时间,至皮肤出汗,不能忍受为止。

以腰部踩踏法和腰部后伸扳法治疗肠辟(痢疾):“端伏,加颞枕上,交手颈下,令人践亓(其)要(腰)。毋息,而力举尻,三而已。亓(其)病不能自举者,令人以衣为举亓(其)尻。”大意是:用导引法治疗痢疾。(患者)直身俯卧,下颞部置于枕头上,两手叠放在头颈下,使人踩踏腰部。屏住呼吸,并用力抬举臀

部,做三次而止。对病重不能自行抬举的患者,应使人用衣服拉举其臀部。

以颈椎后伸扳法治疗喉痹:“引腺(喉)痹,无(抚)乳,上举颐,令下齿包上齿,力印(仰),三而已。其病甚,令人骑其北(背),无(抚)颞(颜)举颐而印(仰)之,亟(极)而已。大意为:用导引法治疗喉痹,按住乳部,仰头抬起下巴,再力图用下齿去包住上齿(以绷紧其颈前部肌肉),做三次而止。若病情严重的,叫人骑在他的背上,按住前额,抬举下巴使其仰头,做到极限为止。

颞颌关节脱位口内复位法:“失欲口不合,引之,两手奉其颐,以两手拇指口中摩,穿耳而力举颐,即已矣。”大意为:颞颌关节脱位,用导引的方法去治疗。用双手捧住其下颌,用双手拇指压住其下牙床,向耳部方向用力托举其下颌,就能复位了。这是最早的颞颌关节脱位口内复位法记载。此法后经《肘后方》和《千金方》的记载而广为流传,至今仍有使用价值。

上述相当于关节运动类手法的被动导引手法在临床上的实际应用,翻开了推拿史新的一页。

3.《五十二病方》中的推拿疗法 1973年,湖南长沙马王堆三号墓出土大批帛书和竹木简,共计帛书十种,竹木简四种。墓葬年代为公元前168年(西汉初年)。《五十二病方》是其中最重要的一部医著,抄写于汉初,其内容比《内经》更早,是我国现存最早的医学著作。

《五十二病方》中涉及的按摩手法,有按、摩、摹、蚤挈、中指蚤(搔)、括(刮)、捏、操、循(搦)等10多种。治疗病种较为广泛。有腹股沟疝、白癜风、疣、虫咬伤、皮肤瘙痒、冻疮、外伤出血、癰闭等。书中有“以匕周搦婴儿臆所”的详细描述,即用类似后世刮痧的钱匕刮法治疗小儿惊风,这是最早的小儿推拿记载。

《五十二病方》反映了春秋战国时期中医手法医学的成就。

4.《导引图》中的自我按摩疗法 与《五十二病方》一起在马王堆出土的还有帛画《导引图》,绘制年代与《引书》同期。绘有44个人像,描写各种医疗和养生导引动作,标明可治的疾病有颓、烦、痹痛、膝痛、温病等12种。其中一图为站位捶背图,另有一图似为握拳搓腰状(或作揉膝状)。这是最早的自我按摩图谱。通过这些导引术式,可以看到当时已经运用锻炼腰背肌和运动关节等方法防治腰痛、膝痛以及一些内、妇杂病。

5.扁鹊与推拿急诊 另据《说苑》、《战国策》、《周礼疏》、《韩非子》、《韩诗外传》等古籍记载,春秋战国时期著名的医家扁鹊,已将按摩运用于临床急救。他的弟子子游(或称子术)在扁鹊的指挥下,以配合按摩术参加了抢救虢太子的会诊取得成功,一时传为美谈。

6.淳于意的“寒水拊” 《史记·扁鹊仓公列传》记载:留川王患病,“蹶上为重,头痛身热”,西汉名医淳于意“以寒水拊其头,刺足阳明脉”而愈。淳于意还以“案法”(按摩法)传授学生。

7.我国最早的按摩专著——《黄帝岐伯按摩》 据《汉书·艺文志·方伎略》记载,当时已经出现按摩专著——《黄帝岐伯按摩》10卷。这应当是我国最早的按摩专著,可惜早已失传。

8.《黄帝内经》建立了推拿医学的体系 《黄帝内经》,包括《素问》与《灵枢》。其成书年代,经过了战国至秦汉的漫长时期,至隋唐还有医家参与修订和补充。《黄帝内经》主要是医学理论著作,但它对推拿医学的发展作出了历史性的贡献。

(1) 确立了手法医学的正式学科名——“按摩”:作为学科名的“按摩”一称,始见于《黄帝内经》。《素问·血气形志篇》云:“形乐志苦,病生于脉,治之以灸刺。形乐志乐,病生于肉,治之以针石。形苦志乐,病生于筋,治之以熨引。形苦志苦,病生于咽嗌,治之以百药。形数惊恐,经络不通,病生于不仁,治