

实用推拿图谱

金义成 编著

上海中医药大学出版社

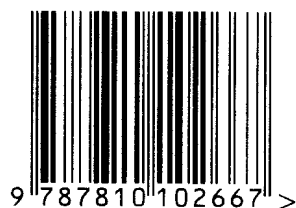
实用推拿图谱

金义成 编著

许弟雄 李征宇 郑莉 协编

上海中医药大学出版社

ISBN 7-81010-266-4



责任编辑 姚 勇
技术设计 刘坚刚
封面设计 薛 珠

实用推拿图谱

金义成 编著

上海中医药大学出版社出版发行
(上海零陵路 530 号 邮政编码 200032)

新华书店上海发行所经销
上海市印刷技工学校印刷厂印刷

开本: 787×1092 厘米 1/16 印张: 11.5 彩图 409 幅

1995 年 11 月第 1 版 1995 年 11 月第 1 次印刷

印数 1—8000

ISBN 7-81010-266-4/R. 256

定价: 68.90 元



金义成 上海中医药大学小儿推拿教研室主任, 岳阳医院推拿科主任, 主任医师。

上海国际推拿针灸学院院长, 上海中国传统医学推拿学会理事长。

著作有:

《小儿推拿》、《推拿自学入门》、《小儿推拿图解》、《推拿学基础》、《小儿推拿学》、《穴位按摩美容法》、《推拿百问》、《老年病推拿法》、《妇女病推拿法》、《小儿病推拿法》、《中老年养生推拿法》、《养生抗老推拿指南》、《家庭简易推拿》、《老年推拿保健术》、《妇女推拿保健术》、《小儿推拿保健术》、《中国推拿》、《推拿大成》。

编写指导拍摄科教片、电视片有:

《中医推拿》、《中国推拿》、《按摩美容》、《小儿常见病推拿》、《小儿推拿与保健》。

序

推拿按摩，源远流长，历为杏林一奇葩。远至俞拊、扁鹊、华佗、葛洪、巢元方，……近至万全、吴师机，历代著名医家，多有推崇。其法与针灸并称于世，素为岐黄要术。于己健身，于人则疗疾延寿。

然世之谓推拿，尝称其简单易学。若就其法于自然而言，此说尚可，如若一概而论，此论颇偏。盖因习推拿者，与研习中医其他各科无异，须明医理、懂方药、识明堂、知骨相，更当穷手技、功法。功法手技者，推拿之首务也。盖手技之高下疾徐、轻重开合，皆关乎人之性命。劳心又劳力，方能以仁术济人，正是谓“一分功夫，一分疗效”，又岂可小覷而乱施哉！

近来，顺时应势，推拿著述，相继问世，且呈方兴未艾之态势。这些大作，对推拿的继承与发扬功不可没。但推拿医术，十分着重业者手法之技巧与功力。纵观推拿医籍，窃以为文虽深入浅出 图文并茂鲜见，有关推拿手法、功法、操作之要领尚难使人一目了然。故余不揣愚陋，编此一书。编中以图为主，务求详明，以助读者解难明手技、功法之悬，免望文生义之舛，收按图索骥之功。

书之要好，好而无底，当不断锤炼、修改，对拙著中不足之处，热忱期望识者教正，以期日臻完善。

金 义 成

一九九四年五月

目 录

绪 论.....	(1)
基础理论.....	(3)
推拿手法	(17)
一、按法	(19)
二、捺法	(23)
三、掐法	(23)
四、揉法	(24)
五、拨法	(26)
六、摩法	(28)
附：摸法	
七、挪法	(29)
八、搓法	(30)
九、捻法	(31)
十、擦法	(32)
十一、梳法	(35)
十二、一指禅推法	(35)
十三、推法	(42)
十四、抹法	(44)
十五、刮法	(46)
十六、拿法	(46)
十七、捏法	(49)
附：扯法 拧法 挤法 撮法	
十八、捋法	(50)
附：扼法	
十九、滚法	(50)
二十、滚法	(55)
二十一、振法	(55)
二十二、抖法	(56)
二十三、击法	(57)
二十四、点法	(60)
附：叩法 弹击法 笃击法	
二十五、摇法	(61)

二十六、扳法	(65)
二十七、屈法	(69)
二十八、伸法	(70)
二十九、提法	(71)
三十、背法	(71)
三十一、踩跷法	(72)
附：踩法 躁法 颤压法 推赶法	
三十二、复式操作法	(73)
推拿练功	(76)
一、易筋经功	(77)
二、少林内功	(83)
骨伤科病证	(86)
一、胸部屏伤	(86)
二、落枕	(87)
三、颈椎病	(88)
四、前斜角肌综合征	(90)
五、漏肩风	(91)
六、网球肘	(92)
七、腕管综合征	(93)
八、桡骨茎突狭窄性腱鞘炎	(94)
九、腱鞘囊肿	(94)
十、股内收肌损伤	(95)
十一、膝侧副韧带损伤	(96)
十二、膝关节半月板损伤	(98)
十三、髌下脂肪垫劳损	(98)
十四、腓肠肌痉挛	(99)
十五、踝关节扭伤	(100)
十六、足跟痛	(101)
十七、腰椎后关节紊乱	(101)
十八、腰椎间盘突出症	(102)
十九、腰椎滑脱	(106)
二十、椎管狭窄	(106)
二十一、颈椎环齿关节半脱位	(107)
二十二、下颌关节脱位	(108)
二十三、肩关节脱位	(108)
二十四、髌髁关节错位	(110)
内妇科病证	(112)

一、高血压病	(112)
二、头痛	(113)
三、神经衰弱	(114)
四、面神经麻痹	(115)
五、脑血管意外后遗症	(116)
六、慢性阻塞性肺气肿	(120)
七、胆绞痛	(121)
八、慢性胃炎	(122)
九、慢性非特异性溃疡性结肠炎	(123)
十、尿潴留	(123)
十一、阳痿	(124)
十二、经前期紧张症	(125)
十三、痛经	(126)
十四、子宫脱垂	(127)
十五、慢性盆腔炎	(128)
十六、不孕症	(129)
十七、更年期综合征	(129)
十八、急性乳腺炎	(130)
十九、慢性咽炎	(131)
二十、声音嘶哑	(132)
儿科病证	(133)
一、发热	(133)
二、支气管炎	(141)
三、支气管哮喘	(143)
四、消化不良	(145)
五、呕吐	(148)
六、厌食	(149)
七、营养不良	(150)
八、蛔虫团肠梗阻	(151)
九、脱肛	(152)
十、鞘膜积液	(153)
十一、遗尿	(153)
十二、情感交叉症	(155)
十三、共转性斜视	(155)
十四、假性近视	(158)
十五、眼睑下垂	(158)
十六、小儿先天性肌性斜颈	(160)

十七、产伤麻痹	(162)
十八、臀肌挛缩	(162)
十九、脊柱侧弯	(163)
二十、髋关节滑囊炎	(164)
二十一、小儿桡骨头半脱位	(164)
二十二、脑性瘫痪	(165)
保健推拿	(167)
一、搓掌	(167)
二、浴面	(168)
三、轮刮眼眶	(168)
四、揉太阳	(168)
五、搓耳	(168)
六、鸣天鼓	(169)
七、浴鼻	(169)
八、叩齿	(169)
九、搅舌	(170)
十、摩颈项	(170)
十一、浴头	(170)
十二、浴臂	(170)
十三、拍胸	(171)
十四、摩中脘	(171)
十五、摩丹田	(171)
十六、擦胁	(172)
十七、擦少腹	(172)
十八、揉足三里	(172)
十九、浴腿	(173)
二十、揉肾俞	(173)
二十一、擦腰骶	(173)
二十二、捶腰	(174)
二十三、擦涌泉	(174)
二十四、叩击四肢	(174)

绪 论

“推拿疗法”是以中医基础理论为指导,以推拿手法为主要手段的防治疾病的外治法。

“推拿学”是研究和阐明推拿疗法的防治手段和临床应用的基本原理的学科。推拿史称“按摩”、“案扞”、“按跷”、“折技”、“眡鍼”,是中医学的一个重要组成部分。

推拿疗法是人类最古老的医疗和预防的方法之一。人类有关肢体摩擦取暖、搔抓去痒、揉按止痛的本能动作是推拿疗法的萌芽和起源。因此,推拿疗法也是一种自然疗法。随着人类实践活动的丰富、经验的不断积累而逐渐形成为自觉的行为。

推拿疗法早在我国殷商时代,就已成为一种主要的防病治病方法,如“殷”字在甲骨文中就意为用手按摩腹部,以治疗腹痛。在殷代宫廷里已有了按摩医师。《史记》中所记载的古代(武丁时期)神医俞拊,就是一名技法高超的按摩师,他“治病不以汤液醴酒,(而以)鑿石、跷引、案扞、毒熨”等外治法。

1973年长沙马王堆3号汉墓出土大批帛书和医简,其中《五十二病方》载有按摩治疗的方法17种,涉及内、外、儿、伤等科,以及早期的按摩工具。帛画导引图中包含有自我按摩的内容。

先秦时期的名医扁鹊,曾用按摩等方法救治了赵太子(一说为虢太子)的尸蹶病。他的学生子游(又称子术)就擅长按摩法。

《汉书·艺文志》记有《黄帝岐伯按摩》10卷,该书目列于神仙类中,说明按摩法在当时是养生保健的主要方法。另在经方类记有《泰始黄帝扁鹊俞拊方》23卷,该书可能是按摩医疗方面的专著。

中医经典《黄帝内经》,包括《素问》、《灵枢》各9卷81篇,涉及按摩的有29篇40余条。对按摩的起源、机理、适应症与禁忌、按摩人才的选择,均有记载。其中手法多达10余种,工具包括九针中的圆针和鍉针。论及针刺方法时,经常强调针刺与按摩方法的协同配合。由此可以想见,针刺方法的产生,与推拿有密切的关系,很可能是手(按摩)——砭石(以石代指)——针(以针代指)。

随着中药学的进步,汉代推拿方法与药物的结合——膏摩法,促进了推拿的发展。膏摩不仅有助于效果的提高,且拓展了推拿适应症的范围。1972年11月,在甘肃武威发掘的早期汉墓中,就有“千金膏药方”,既可用于推拿,又可以内服,可治疗10余种病症,并且对膏摩的具体方法,均有说明。《金匱要略》中不仅指出用膏摩法可以“勿令九窍闭塞”,且有“头风摩散”介绍,最突出的是用按摩救治自缢的人工呼吸法。《三国志·华佗传》谓佗有五禽之戏“以除疾,并利蹄足,以当导引”;又有“病若在肠中,便断肠湔洗,缝腹膏摩”的记载。

晋代葛洪用掐人中急救,拈脊、颠簸法治腹痛,手法整复下颌脱位等方法均是屡用屡验的推拿法。此外,葛洪也十分重视膏摩,对膏摩证、法、方、药有系统的论述,《肘后方》中介绍有裴氏五毒神膏、苍梧道士陈元膏等8首。东晋末刘涓子撰写、南齐龚庆宣编辑的《刘涓子鬼遗方》中有膏摩方14首,体现了用膏摩法辨证治疗痼疾的思想。隋代太医博士巢元方在《诸病源候论》中,每篇之后不列方药,专以吐纳、导引、按摩等“补养宣导”方法以治病。唐代孙思邈十分重视按摩保健,他在《千金要方》中指出:“每日必须调气补泻,按摩导引为佳”,并介绍一系列的方

法,诸如老子按摩法、天竺国按摩法等等。王焘写的医学巨著《外台秘要》引述医学著作近 70 种,许多验方赖以保存。该书记有膏摩方百余种,适应范围很广,全面总结了晋唐医家的推拿经验和创造。蔺道人所著的《理伤续断方》第一次系统地将推拿手法运用到骨伤科治疗中。晋唐时期,是推拿史上重要发展阶段,推拿法不仅被应用于内、妇、儿、外、伤各科的治疗中,而且列为国家医学教育的正式科目,成为太医署中四大科目之一。

北宋初期,宋太宗赵匡胤命医官王怀隐汇编的《太平圣惠方》记载有膏摩方多首,不仅在数量上超出《千金》、《外台》,且向专病专方靠拢。北宋末年的《圣济总录》对按摩进行的总结,是现存最早的按摩专论,在理论上有很高的价值。此外,该书还取各家之长,编有一套“神仙导引”操十四节,其中十一节为自我按摩,对后世影响很大。宋代名医庞安时用按摩配合熨法救治难产,使病家对其“敬之如神”。宋代《十产论》对按摩转胎手法有系统的论述。苏轼、沈括的《苏沈良方》,收集了不少经过临床检验的医方,其中用掐法救治小儿脐风的经验,就是由沈括搜集的。南宋《医说》及至后来的《续医说》,均有关于按摩轶闻旧事的记载。金元四大家刘完素、李杲、张从正、朱震亨对按摩均有论述。张从正倡导汗、吐、下法,并将按摩列为汗法之一种。刘完素则认为“凡破伤中风,宜早令导引按摩”。朱震亨摩腰膏的运用较以前更胜一筹。元代危亦林的《世医得效方》对整骨手法有许多独到见解,特别是利用患者自身体重进行悬吊的脊椎整复法是医学史中的创举。唐宋时期,文人雅士盛行保健按摩,五代时杨凝式书写有《神仙起居法》,陆游则是写按摩最多的一位诗人。

明清时期,推拿进入一个全新时期,儿科推拿著作实现了零的突破,十余种小儿推拿著作相继出版。此时,按摩亦始称为推拿。小儿推拿作为一个独特的体系而建立。此外,推拿向纵深发展最明显的标志是正骨推拿、点穴推拿、一指禅推拿、内功推拿、眼科推拿、外科推拿、保健推拿相继取得进展,有关这些学派的总结,对现今的推拿均产生了不可磨灭的影响。

民国时期,是我国中医药发展史中的一个低潮,特别是推拿冷落。但是由于中医推拿源远流长,深受病家欢迎,不少方法为民间所习用,如掐人中急救、刮痧、捏脊等,因而仍在顽强发展。这个时期不仅相继有许多推拿新著出现,而且出版发行了几本译作,如《西洋按摩法》、《按摩法引言》、《实用按摩术与改正体操》等。在推拿方法上不断革新创造,丁季峰先生创立的拨法推拿在国内外习用者甚多。

中华人民共和国成立以后,推拿事业进入了一个新的历史时期,1958 年在原推拿训练班和推拿门诊部的基础上,建立了全国第一所推拿学校,朱春霆先生任校长,并延请中医推拿名流任教,先后培养了数百名学生,这些人成为新一代的推拿中坚,整理、发表了很多论著,科研方面也做了大量的工作。上海中医药大学(原上海中医学院)在全国率先建立推拿专业和推拿系,上海中医药研究院设立了推拿研究所。全国各地中医院校也相继建立推拿专业、推拿专科门诊,有的还成立推拿医院,从而使推拿事业以崭新的面貌屹立于世界医林。

基础理论

中国推拿与国外的“按摩”有许多不同。首先是在应用的目的上,中国推拿历来为中医的一门学科,以防病治病为宗旨;其次是中国推拿的手法繁多,讲究技巧功力;更主要的区别是中国推拿的产生、形成和发展为中医基础理论提供了实践基础,反之,中医基础理论也一直是推拿的指导思想。

中医基础理论中的阴阳、五行、脏象、气血、经络、病因病机、治则治法、预防等学说,以及四诊八纲对推拿实践、原理研究等方面具有普遍指导意义。其中,经络学说作为中医基础理论之一,与推拿的关系尤为密切,也是推拿的主要理论依据,例如一指禅推拿强调“推穴道,走经络”;点穴推拿、指针疗法,则以点穴为主;有的则明确称为经穴按摩。故而《灵枢·经脉》中所说:“经脉者,所以能决死生,处百病,调虚实,不可不通。”

中医经络学说,认为人体内存在着一个经络系统,由经络系统将人体的脏腑、器官、气血及各部组织构成成为一个有机整体。《灵枢·海论》中指出的“夫十二经脉者,内属于府藏,外络于肢节”就是这个意思。

经络系统分为经脉和络脉两大类,统称为经络。经是主干,纵向循行,有一定的循行通路和称谓。络脉则横斜循行,分布较浅,多数没有名称。

经脉是经络系统的主体,包括十二经脉、十二经别、奇经八脉。十二经脉加上奇经八脉中的任、督二脉称为十四经(图 1~6)。

在推拿中,除应用十四经穴、经外奇穴之外,还有许多特定穴位。这些特定穴位主要分布在上肢部,其次为头面部,躯干和下肢部较少(图 7、表 1)。而且,主要是用于小儿推拿。

此外,推拿除应用中医传统理论外,越来越重视现代医学关于生理、病理、解剖等理论知识,尤其是解剖方面的理论知识。

表 1 小儿推拿特定穴位表

穴 位	部 位	主 治
天 门	眉心至前发际成一直线	头痛,感冒,发热
坎 宫	自眉心起沿眉向眉梢成一横线	外感发热,惊风
山 根	两目内眦连线之中,鼻根低洼处	惊风,抽搐
囟 门	发际正中直上,百会前骨陷中	头痛,惊风
高 骨	耳后入发际高骨处,又称耳后高骨	头痛,烦躁不安,惊风
天柱骨	项后发际正中至大椎穴成一直线	项强,发热,惊风,呕吐

穴 位	部 位	主 治
桥 弓	自耳后翳风至缺盆成一斜线	肌性斜颈
乳 旁	乳头外侧旁开二分	胸闷,咳嗽,痰鸣,呕吐
腹	腹部	腹痛,消化不良
肋	肋肋部	胸胁痞满
肚 角	脐中旁开二寸大筋	腹痛,腹泻
脊 柱	大椎至长强成一直线	发热,惊风,疳积,泄泻,瘫痪
七节骨	命门至尾椎骨端(长强)成一直线	泄泻,便秘,痢疾,脱肛
脾 经	拇指螺纹面	消化不良,泄泻,呕吐,疳积
肝 经	食指螺纹面	烦躁不安,惊风
心 经	中指螺纹面	身热无汗,高热神昏,烦躁,夜啼
肺 经	无名指螺纹面	胸闷,咳嗽,哮喘,遗尿
肾 经	小指螺纹面	尿多,小便黄短
五 经	五手指螺纹面	外感发热
四横纹	掌面食、中、无名、小指第一指间关节横纹处	惊风,气喘,腹痛
小横纹	掌面食、中、无名、小指掌指关节横纹处	发热,烦躁,腹胀
肾 顶	小指顶端	自汗,盗汗,解颅
肾 纹	手掌面,小指第二指间关节横纹处	目赤,鹅口疮,热毒内陷等
掌小横纹	掌面小指根下,尺侧横纹头	痰热喘咳,口舌生疮,顿咳流涎等
大 肠	食指桡侧缘,自食指尖至虎口成一直线	便秘,泄泻,脱肛

穴 位	部 位	主 治
小 肠	小指尺侧边缘,自指尖到指根成一直线	遗尿,尿闭,发热
胃 经	拇指掌面近掌端第一节	呕恶暖气,烦渴善饥,食欲不振,吐血衄血等
板 门	大鱼际部,或大指本节五分处	食积腹胀,呕吐,泄泻
内八卦	掌心四周,通常以内劳宫为圆心,以内劳宫至中指根的 2/3 为半径作圆	胸闷气逆,泄泻,呕吐
小天心	手掌大小鱼际交接处凹陷中	惊风,神昏,寐差
大横纹	仰掌,掌后横纹。近拇指端称阳池,近小指端称阴池	外感内伤
三 关	前臂桡侧,阳池至曲池成一直线	发热,恶寒,无汗
天河水	前臂正中,总筋至洪池(曲泽)成一直线	发热
六 腑	前臂尺侧,阴池至肘尖成一直线	发热多汗
十 王	十指指甲根两侧	惊风,昏厥
老 龙	中指甲根正中后一分处	急惊风
端 正	中指甲根两侧近中指第二指间关节赤白肉际处,桡侧称左端正,尺侧称右端正	鼻衄,惊风,呕吐,泄泻
五指节	在掌背五指中节(第一指间关节)	惊风,吐涎,指间关节屈伸不利
二扇门	掌背食指与中指,及中指与无名指指根交接处	惊风,抽搐,身热无汗
上 马	手背无名指与小指掌指关节后陷中	腹痛,小便赤涩,潮热
外八卦	掌背外劳宫周围,与内八卦相对	胸闷,腹胀
肘 肘	屈肘,肘弯尖处	上肢屈伸不利
足膀胱	大腿内侧,膝盖内上缘至腹股沟成一直线	尿闭,泄泻,局部痠痛

穴 位	部 位	主 治
百 虫	膝上内侧肌肉丰厚处,又称百虫窝	四肢抽搐,下肢痿痹
前承山	前腿胫骨旁,与后承山相对处	惊风,下肢抽搐,下肢痿软无力

注:推拿特定穴中,与经穴位置相同而名称不同者,未列入本表。

图 1 手三阴经

图 2 手三阳经

图 3 足阳明胃经 任脉

图 4 足太阳膀胱经 督脉

图 5 足少阳胆经

图 6 足三阴经

图 7①~④ 小儿推拿特定穴

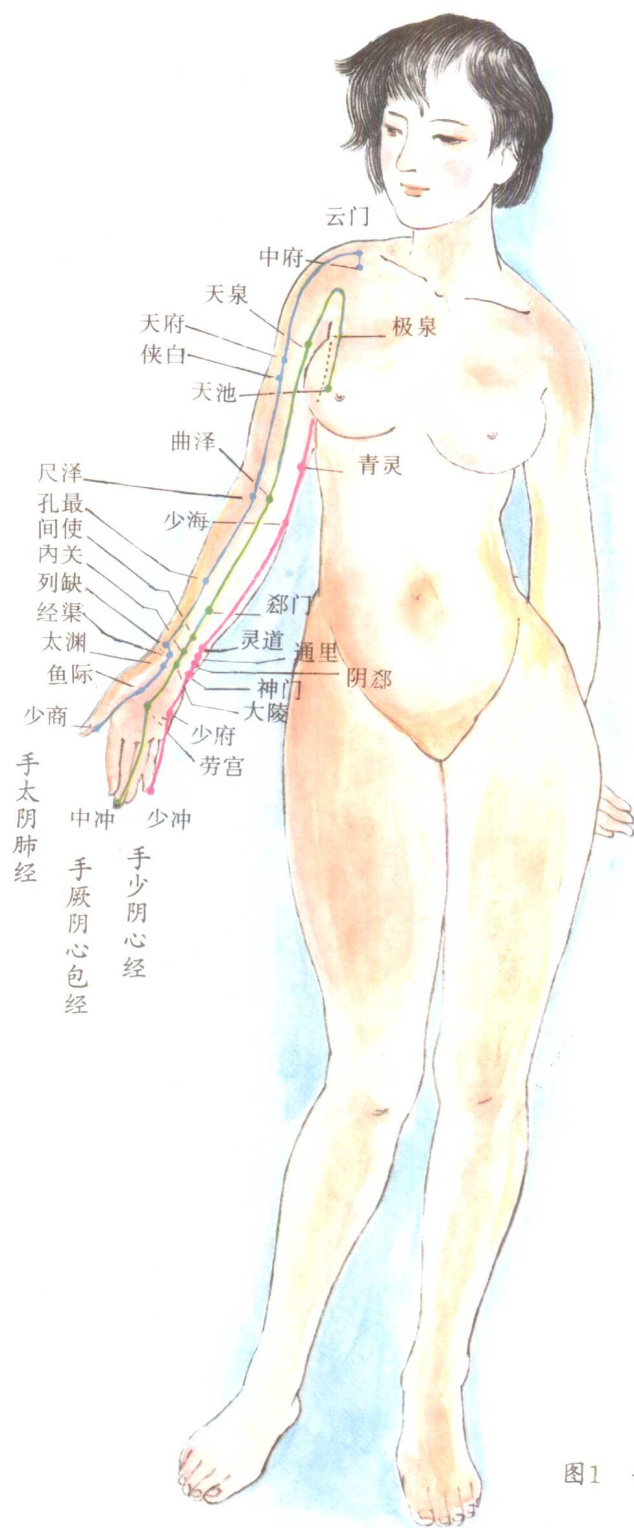


图1 手三阴经

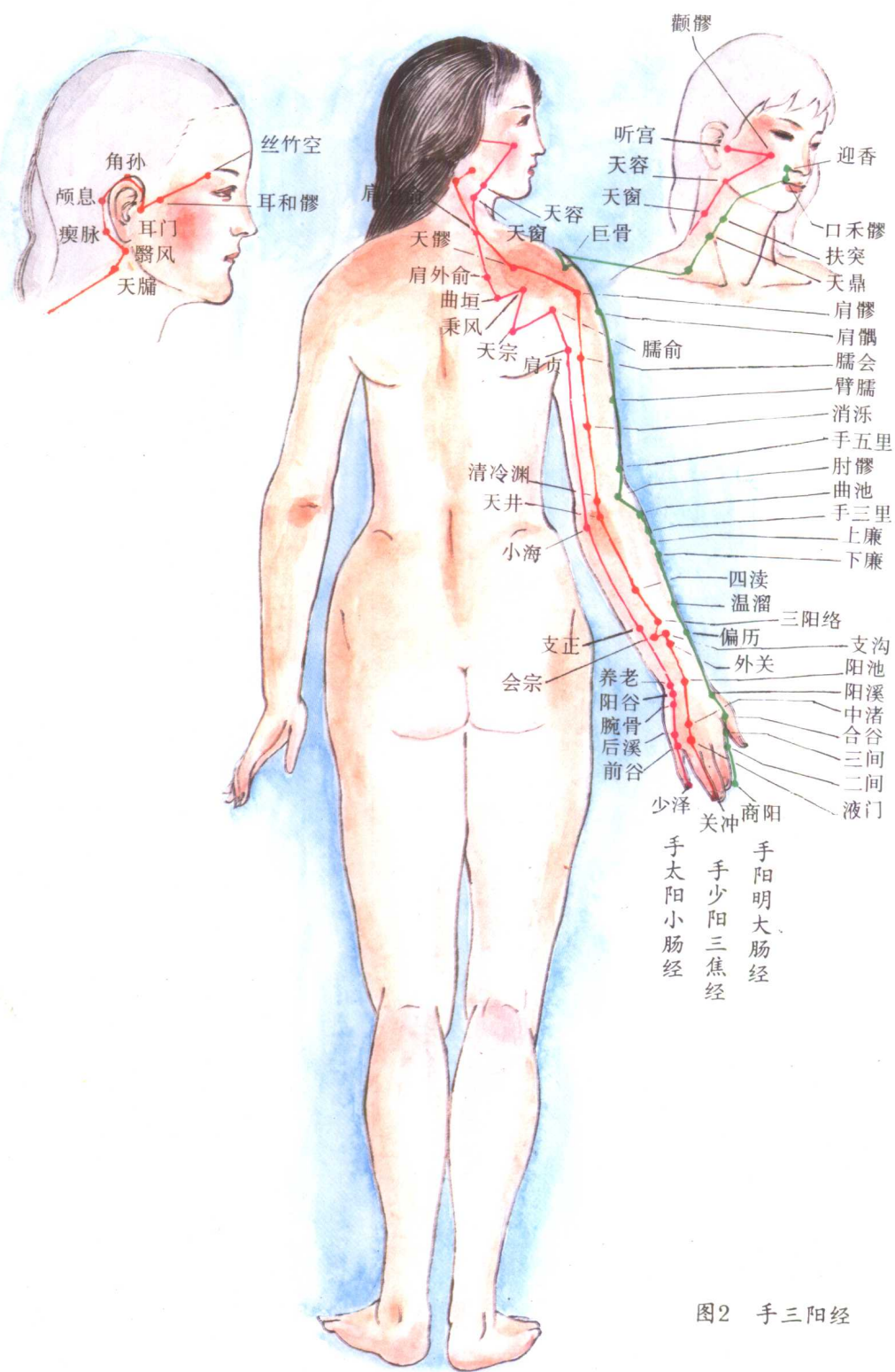


图2 手三阳经