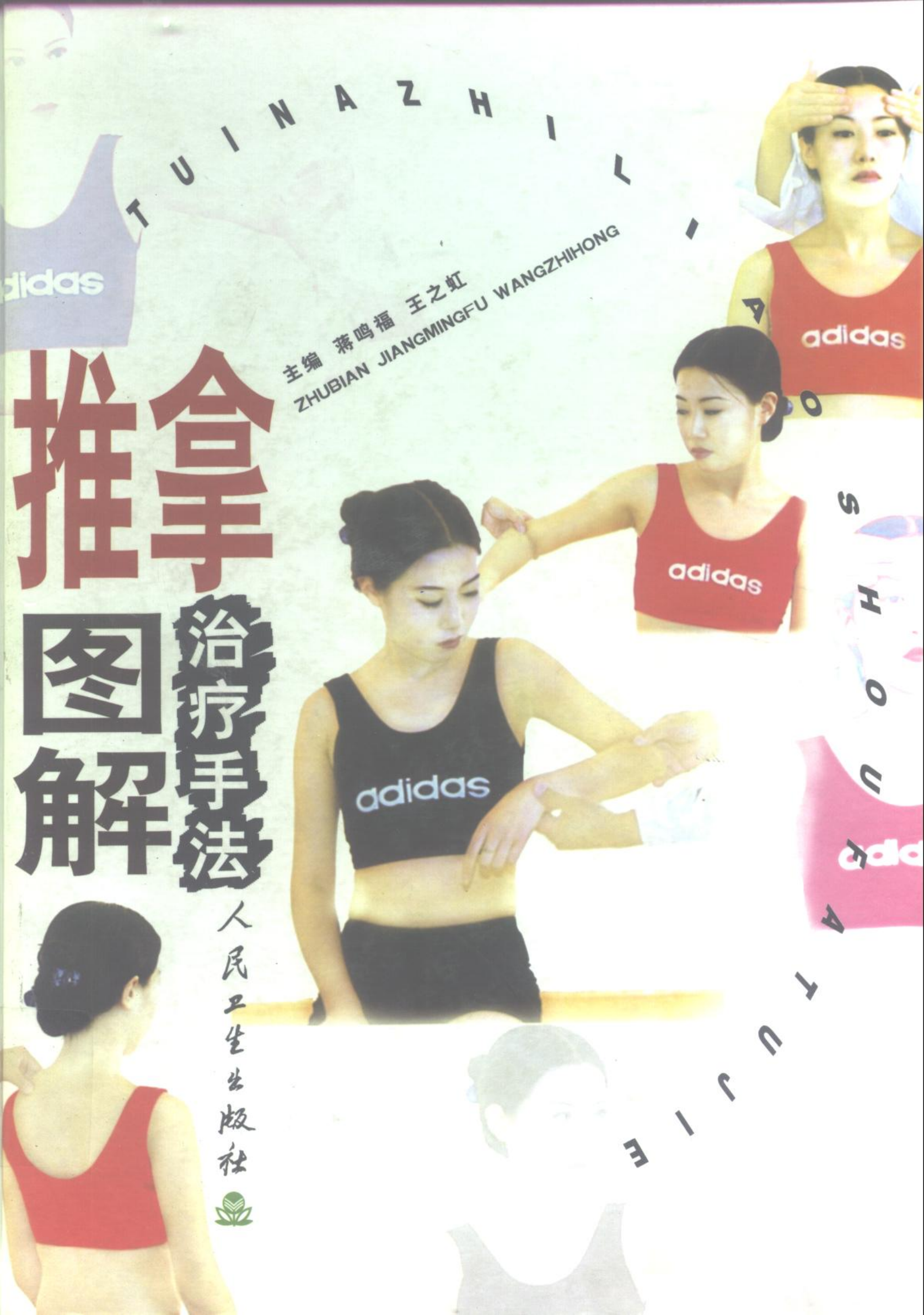


T U I N A Z H I

主编 蒋鸣福 王之虹
ZHUBIAN JIANGMINGFU WANGZHIHONG

推拿 图解 治疗手法

人民卫生出版社



S
H
O
U
F
A
T
U
J
E

推拿
治疗
手法
图解

主 编 蒋鸣福 王之虹
副主编 韩永和 李红科
刘明军 陶 龙

人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

推拿治疗手法图解 / 蒋鸣福, 王之虹主编. - 北京: 人民卫生出版社, 2000

ISBN 7-117-03771-7

I. 推... II. ①蒋... ②王... III. 按摩疗法(中医)-图解
IV. R244.1-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2000)第27241号

推拿治疗手法图解

主 编: 蒋鸣福 王之虹

出版发行: 人民卫生出版社(中继线 67616688)

地 址: (100078) 北京市丰台区方庄芳群园3区3号楼

网 址: <http://www.pmph.com>

E-mail: pmph@pmph.com

印 刷: 北京金盾印刷厂

经 销: 新华书店

开 本: 889 × 1194 1/16 印张: 10.75

字 数: 232千字

版 次: 2000年10月第1版 2000年10月第1版第1次印刷

印 数: 00 001—3 000

标准书号: ISBN 7-117-03771-7/R · 3772

定 价: 98.00 元

著作权所有, 请勿擅自用本书制作各类出版物, 违者必究

(凡属质量问题请与本社发行部联系退换)

编者 付筱笙 王富春 李新建 胡微芳 苗雨后
赵宏岩 陶楚翔 张雷 刘飞 刘立刚
刘延男 黄凤霞 包丹华 王喜臣 周莅莅
赵立杰 张广杰 张广飞 石京花 林洪花
张驰 刘洪恩 吕明

主审 刘柏龄

摄影 舒展

绘图 高萍



前 言

运用手法推拿治疗,可使人们在轻轻松松中实现祛病强身、健康延年的目的,并对机体无任何毒副作用,是其他任何一种治法所不及的,可谓之是“绿色”疗法,故深受国人的信赖。目前,这种“绿色”治疗方法遍及全国城乡,大有方兴未艾之势,在这世纪之交,显示出无限的生机与活力,已成为中医走向世界的先行者。

为了满足这一现实需要,我们编写了这部《推拿治疗手法图解》一书,以供从事本专业的同行们参考,及广大推拿爱好者学习。为避免与其他同类版本雷同或重复,本书仅精选一少部分最为实用的基本操作手法,并配以线条示意图,以弥补照片在立体感、运动方向等表现的不足,使之一目了然。其他章节按内、外、骨伤、妇、五官、儿等分科编排。在各科中选择一部分应用手法治疗效果好的常见病和顽固症,以图片的形式分步骤演示,并配以简短、精练的文字加以说明,力求达到观图、识文、领意、会做的效果。每种手法均选取各家所长,并结合作者的临床体会和经验,一旦临床辨证选用,必获疗效。

由于编排时间短促,加之条件、水平有限,书中缺漏、谬误一定难免,诚望同行指正,读者批评,以利完善。

蒋鸣福 王之虹

1999年4月于长春



目 录

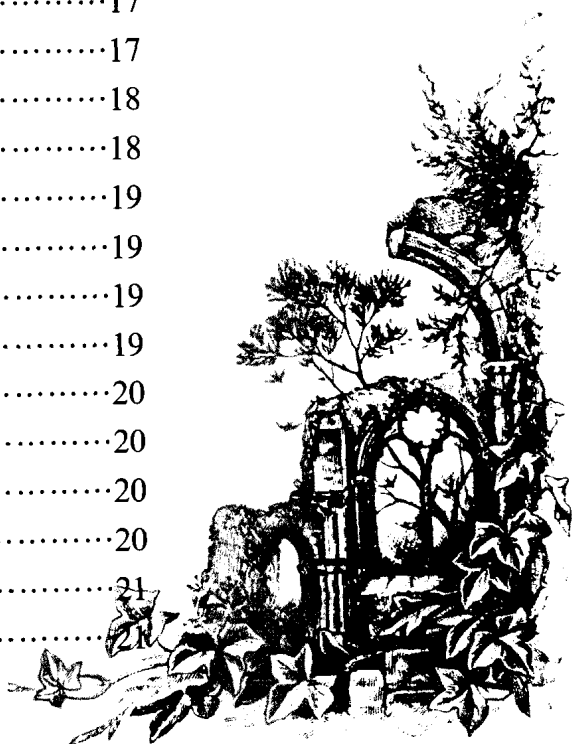
概论	1
一、手法的渊源	1
二、手法的作用原理	2
三、施用手法的注意事项	2

上篇 常用基本手法

第一章 单式手法	4
一、推法	4
(一) 指推法	4
(二) 掌推法	4
(三) 肘推法	5
二、揉法	5
(一) 大揉法	5
(二) 掌指关节揉法	6
三、拿法	7
(一) 二指拿法	7
(二) 三指拿法	7
(三) 五指拿法	8
(四) 十指拿法	8
(五) 拿五经	8
四、按法	9
(一) 拇指按法	9
(二) 单掌按法	9
(三) 叠掌按法	9
五、点法	10
(一) 拇指端点法	10
(二) 屈拇指点法	10
(三) 屈食指点法	10



六、捏法	11
(一)三指捏法	11
(二)五指捏法	11
七、揉法	11
(一)拇指揉法	11
(二)全掌揉法	12
(三)掌根揉法	12
(四)大鱼际揉法	12
八、抹法	13
九、搓法	13
十、抖法	14
(一)松抖上肢法	14
(二)松抖单侧下肢法	14
(三)松抖双侧下肢法	14
十一、拍法	15
(一)单手拍法	15
(二)双手拍法	15
(三)指背拍法	15
十二、扳法	16
(一)颈部扳法	16
(二)胸部扳法	16
(三)腰部扳法	17
(四)骶髂部扳法	17
十三、摇法	17
(一)颈项部摇法	17
(二)握腕摇肩法	18
(三)握肘摇肩法	18
(四)摇髌法	19
(五)摇踝法	19
十四、振法	19
(一)指振法	19
(二)掌振法	20
十五、叩法	20
(一)单掌叩法	20
(二)空拳叩法	20
十六、弹法	21
十七、擦法	



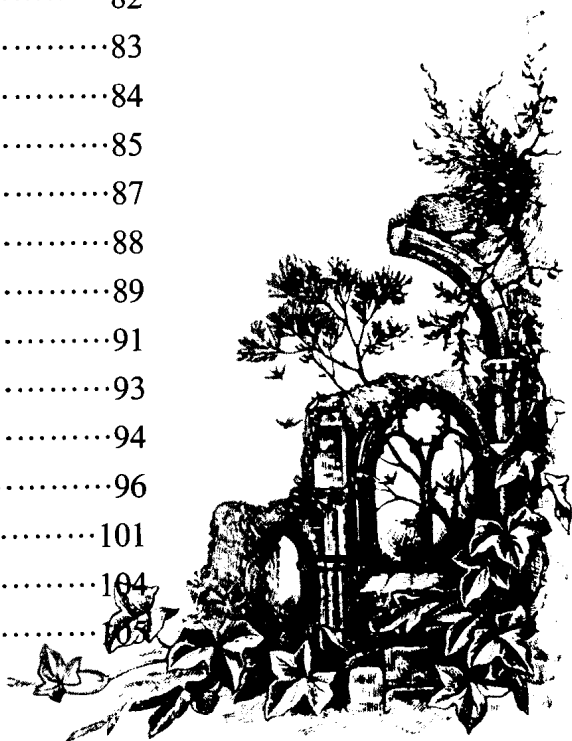
(一)掌擦法·····	21
(二)大鱼际擦法·····	21
(三)小鱼际擦法·····	22
十八、捻法·····	22
十九、击法·····	23
(一)拳背击法·····	23
(二)掌根击法·····	23
(三)小鱼际击法·····	23
(四)侧击法·····	24
(五)合什击法·····	24
(六)指尖击法·····	24
二十、背法·····	25
第二章 复式手法·····	26
一、弹筋法·····	26
二、踩跷法·····	26
三、揉捏法·····	27
四、颤腰法·····	27
五、推揉法·····	28
六、颠簸法·····	28

下篇 临床治疗手法

第一章 内科疾病·····	30
一、胃脘痛·····	30
二、便秘·····	32
三、泄泻·····	33
四、胃下垂·····	35
五、胆绞痛·····	37
六、感冒·····	38
七、哮喘·····	40
八、高血压病·····	42
九、半身不遂·····	43
十、偏头痛·····	49
十一、面瘫·····	51
十二、糖尿病·····	52



十三、失眠	54
十四、癃闭	55
第二章 外科疾病	57
一、脱肛	57
二、肠粘连	59
三、阳痿	60
四、前列腺炎	62
五、前列腺肥大	64
第三章 骨伤科疾病	66
一、肱二头肌长头肌腱炎和腱鞘炎	66
二、冈上肌肌腱炎	68
三、肩周炎	69
四、肱骨外上髁炎	71
五、肱骨内上髁炎	73
六、桡骨茎突狭窄性腱鞘炎	74
七、指屈肌腱狭窄性腱鞘炎	75
八、腱鞘囊肿	76
九、腕管综合征	77
十、腕关节扭挫伤	78
十一、髋关节扭伤	79
十二、梨状肌综合征	81
十三、膝关节侧副韧带损伤	82
十四、膝关节半月板损伤	83
十五、膝关节创伤性滑膜炎	84
十六、踝关节扭伤	85
十七、跟痛症	87
十八、落枕	88
十九、颈椎病	89
二十、胸椎小关节错位	91
二十一、急性腰扭伤	93
二十二、慢性腰肌劳损	94
二十三、腰椎间盘突出症	96
二十四、腰椎椎管狭窄症	101
二十五、肩关节脱位(前脱位)	104
二十六、肘关节脱位(后脱位)	104



二十七、髌关节脱位·····	106
第四章 妇科疾病·····	110
一、痛经·····	110
二、闭经·····	112
三、乳痈·····	114
四、子宫脱垂·····	118
五、慢性盆腔炎·····	119
六、更年期综合征·····	121
七、产后耻骨联合分离症·····	124
八、产后缺乳·····	127
第五章 五官科疾病·····	130
一、眼睑下垂·····	130
二、斜视·····	132
三、慢性鼻炎·····	135
四、近视·····	137
五、耳聋·····	139
第六章 小儿科疾病·····	142
一、小儿桡骨头半脱位·····	142
二、小儿肌性斜颈·····	143
三、遗尿·····	144
四、癃闭·····	146
五、夜啼·····	147
六、佝偻病·····	148
七、疳积·····	150
八、便秘·····	151
九、腹痛·····	152
十、泄泻·····	153
十一、呕吐·····	154
十二、惊风·····	155
十三、哮喘·····	157
十四、支气管炎·····	159
十五、发热·····	160



概 论

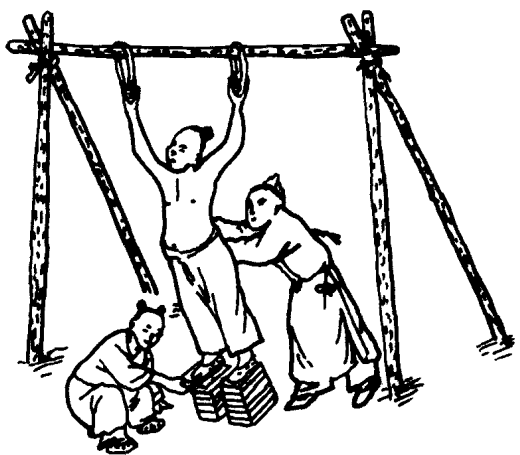
一、手法的渊源

在原始社会中，人类在与野兽搏斗或劳动中，发生各种各样的外伤，产生疼痛，人们自然地用手去抚摸，逐步收到减轻疼痛或止痛的效果。人类这种本能地重复应用一些能够祛病的抚摩手法，经过时间的延续，得到发展和积累。大约在几千年前，我们祖先就为推拿治病奠定了基础。

战国时期，我国最早的医书《黄帝内经》中记载：“中央者，其地平以湿，……故其病多痿厥寒热，其治以导引按跷。故导引按跷者，亦从中央出也。”这说明当时我国已有推拿按摩术，起源地在黄河流域，那时称推拿为导引按跷（图一）。夏商时期，推拿手法与中药成为我国当时的主要医疗方法。秦汉时期，祖国医学逐步形成体系，推拿按摩也随医学发展而形成独立学科，出现了第一部按摩专著《黄帝岐伯按摩十卷》，记载了十几种推拿按摩手法。隋唐时期，是封建社会强盛时期，推拿按摩也有了大的发展，并且推出小儿按摩的新方法。在医疗制度中，太医署设有按摩博士、按摩工、按摩生等。宋朝医学著作《圣济总录》有独立篇对按摩进行记载。明清时期，随着推拿按摩术的发展，保健按摩也取得了进展。并于明代，把按摩改称为推拿。清代吴谦等著《医宗金鉴·正骨心法要旨》，记载了运用手法治疗腰腿痛等伤筋疾病，使用攀索叠砖法整复胸腰椎骨折脱位（图二）。目前，推拿已成为中医学中理论体系完整的独立学科，许多院校设有推拿专业，许多医院设有推拿科进行诊病治病。到现在



图一



图二

为止,已整理出推拿按摩手法上百种,不但治内、外、妇、儿、五官、骨伤科病患,同时也用于保健强身。

二、手法的作用原理

手法作用人体体表的特定部位,以调节机体的生理、病理状况,达到治疗效果。

1. 调整经络系统

经络是运行气血,联络脏腑肢节,沟通上下内外的通路。手法作用于体表,能引起局部经络反应,调节经气,并通过经络影响到脏腑、组织的功能活

动,以调节机体的生理、病理状况,能使百脉疏通,五脏安和。

2. 调整脏腑功能

脏腑是生化气血,通调经络,维持人体生命活动的主要器官,手法作用于体表,体表末梢感受器传入神经系统,然后传导内脏器官,使内脏活动发生改变。缓和、轻微的手法,对中枢神经有抑制作用;快速、较重的手法可使中枢神经兴奋,因此,按摩能使脏腑功能得到调节。

3. 促进气血运行

气血是构成人体的基本物质,是人体活动的基础,人体全身的一切组织都需要气血供养和调节才能发挥它的功能。推拿手法可健脾养胃,促进气血生成,同时推拿手法可益气养血、行气活血,推动气血运行,达到通则不痛的目的。

4. 调整筋骨

筋骨损伤必累及气血,致脉络受损,血瘀气滞,影响肢体活动。推拿手法可加强局部循环,缓解痉挛,舒筋通络,理筋整复,使气血畅通,筋骨理顺,关节功能恢复。

三、施用手法的注意事项

1. 施行手法前要对病情作充分了解,必须明确诊断。

2. 施行手法前要对手法操作的步骤作出计划。选用何种手法,如何进行,患者的体位,都要做到心中有数。

3. 手法操作时要求轻重适宜,熟练准确,在施行手法过程中要观察患者的神色、表情,询问其感觉,随时调整手法的强度。

4. 手法操作时要思想集中,从容沉着,严肃热情,以减轻患者的紧张心情,争取其信任和配合。

5. 严格掌握手法的适应证和禁忌证。对急性传染病、恶性肿瘤的局部、皮肤病、脓毒血症、骨关节结核、血友病、妇女怀孕期、老年性骨质疏松等应禁用和慎用。

上 篇

常

常

用

用

基

基

本

本

手

手

法

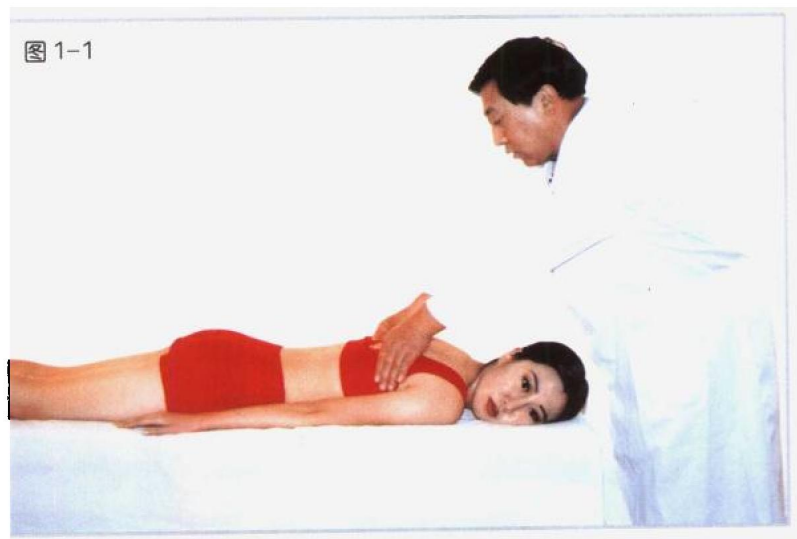
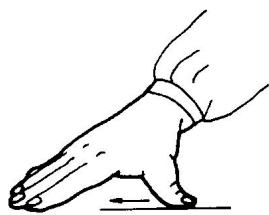
法

第一章 单式手法

一、推 法

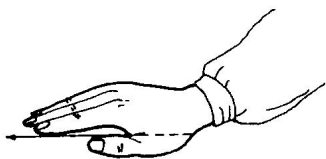
(一) 指推法

以拇指端或罗纹面着力于施术部位，沿经络循行路线或肌纤维平行方向推进，余四指助力（图 1-1）。



(二) 掌推法

以手掌面或掌根部着力于施术部位，做单方向的直线推动（图 1-2）。

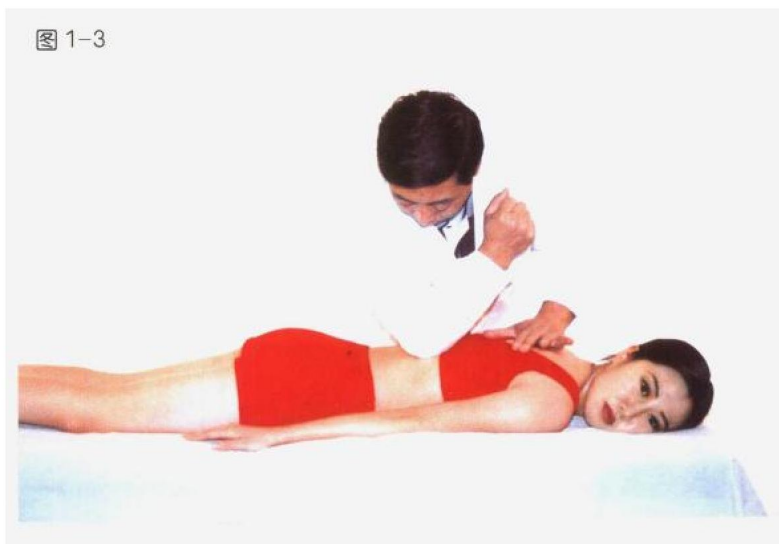


(三) 肘推法

屈肘，以尺骨鹰嘴突起部着力于施术部位，做单方向的直线推动（图1-3）。



图 1-3



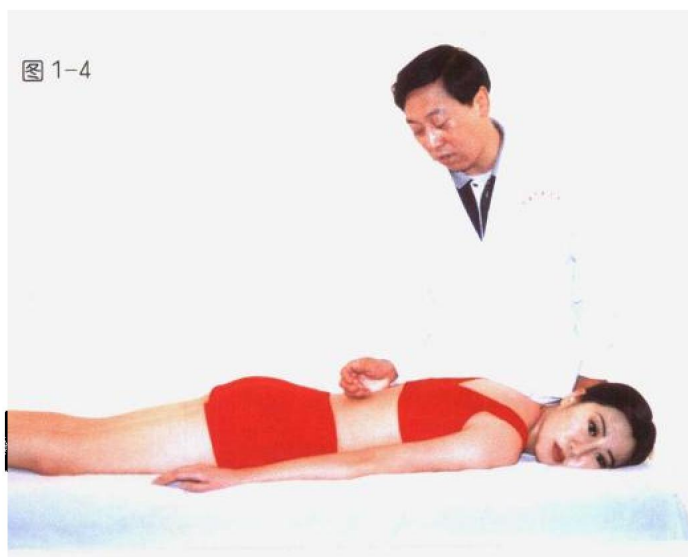
二、 揉 法

(一) 大揉法

(1) 以手掌背部近小指侧部分附着于施术部位上，掌指关节处略屈曲（图1-4）。



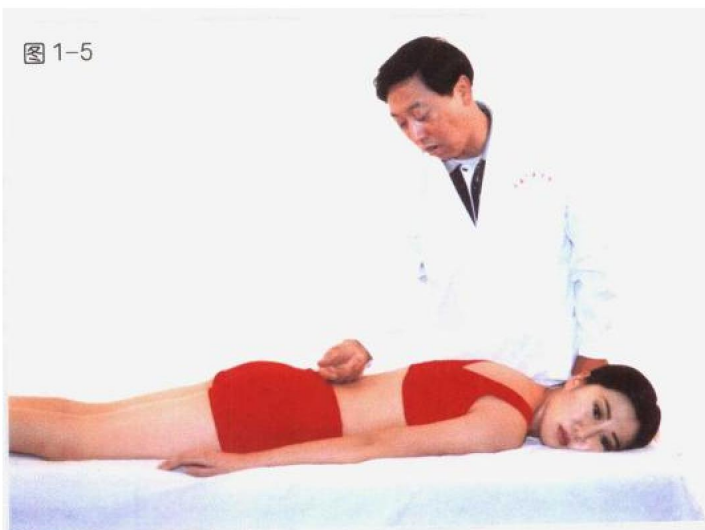
图 1-4



(2) 前臂主动运动，带动腕关节做连续的屈伸运动，使掌背部在体表治疗部位上进行持续不断的来回滚动（图1-5，1-6）。



图 1-5



(3) 频率每分钟约120至160次。

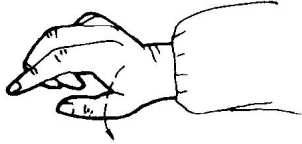
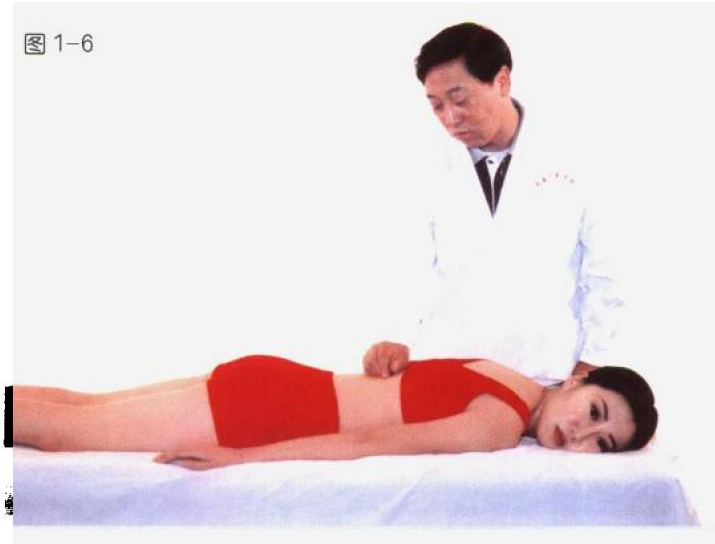


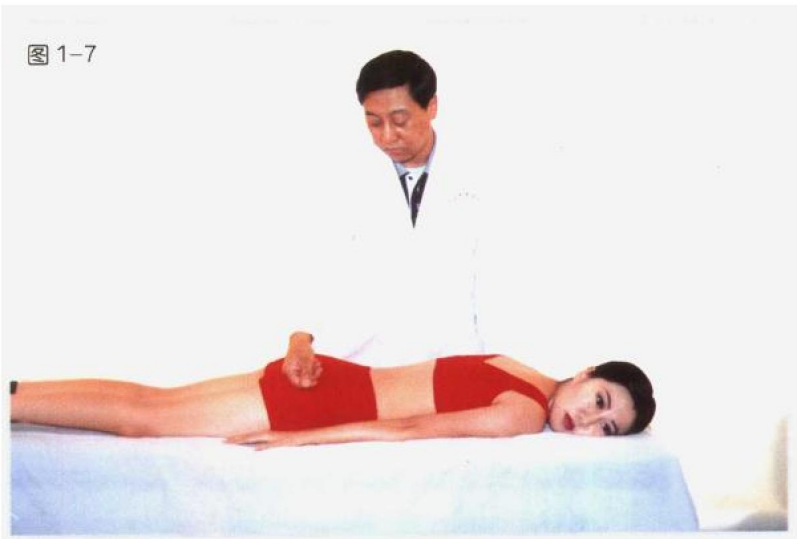
图 1-6



(二) 掌指关节擦法

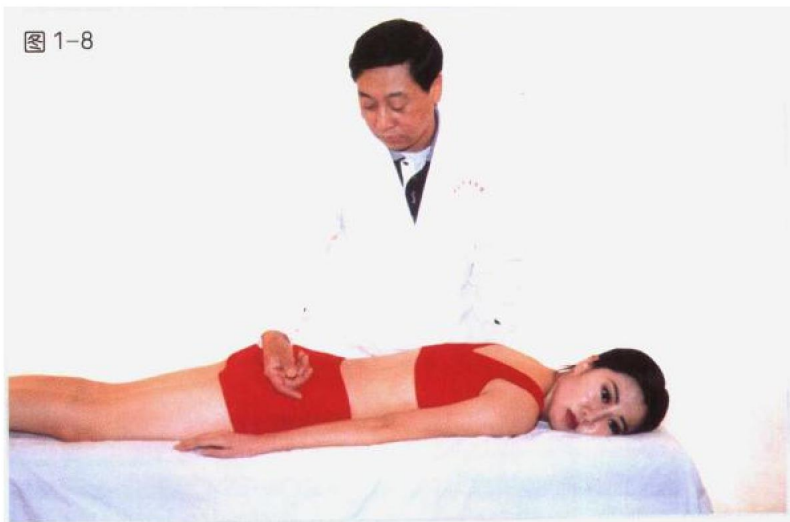
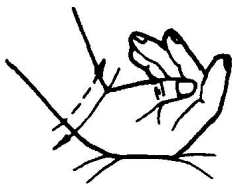
(1) 手握空拳，用小指、无名指、中指的第一节指背附着于施术部位（图 1-7）。

图 1-7



(2) 腕部放松，前臂主动运动，带动腕关节做前后一往一返的屈伸摆动，使指背着力点在施术部位做均匀的来回滚动（图 1-8，1-9）。

图 1-8



(3) 频率每分钟约 160 次。

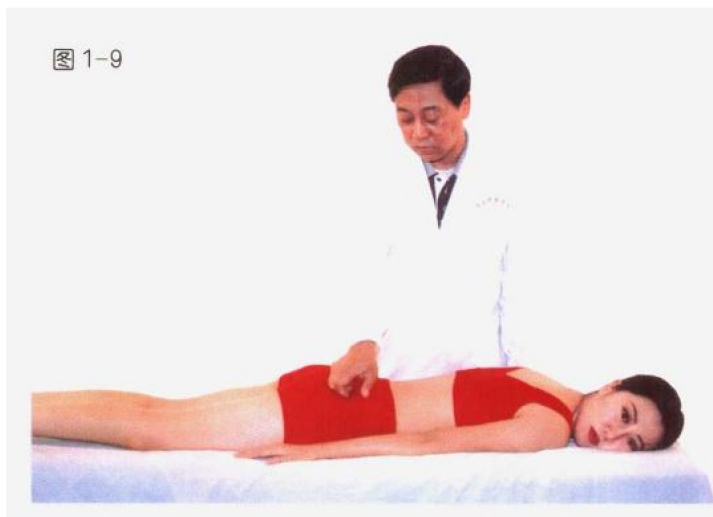


图 1-9

三、拿 法

(一) 二指拿法

以拇指与食指罗纹面相对用力, 捏住施术部位肌肤, 并逐渐用力内收, 提起肌肤, 做轻重交替而连续的提捏或揉捏动作 (图 1-10)。

图 1-10



(二) 三指拿法

以拇指与食、中指罗纹面相对用力, 捏住施术部位肌肤, 并逐渐用力内收, 提起肌肤, 做轻重交替而连续的提捏或揉捏动作 (图 1-11)。

图 1-11

