

中国推拿精要

主编

尤全喜
薛传疆

栾明拥
姚红

中医古籍出版社

中国推拿精要

主 编 尤全喜 栾明拥 薛传疆 姚 红

副主编 罗燕楠 刘伟英 杨 华 李亚东

编 委 刘 国 王尔康 李华飞 陈军辉
王振华 耿长滨 肖家州 李德强
汪 超 史承广 孙 强

中医古籍出版社

责任编辑 王 梅

封面设计 李 波

图书在版编目 (CIP) 数据

中国推拿精要/尤全喜编著. —北京: 中医古籍出版社,
2001.5

ISBN 7-80013-966-2

I. 推… II. 尤… III. 按摩疗法 (中医)
IV. R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 03632 号

中医古籍出版社出版发行

(北京东直门内北新仓 18 号 100700)

全国各地新华书店经销

北京市宏远兴旺印刷厂印刷

850×1168 毫米 32 开 13.5 印张 330 千字

2001 年 5 月第一版 2001 年 5 月第一次印刷

印数: 0001~5000 册

ISBN 7-80013-966-2/R·962

定价: 19.60 元

内容提要

中医推拿是祖国医药宝库中一颗明珠，学派繁多，尤其是近几十年来，在推拿理论与实践方面都有深入的研究和广泛的发展，如何将中国推拿的精华部分总结、提高，贡献给读者，是推拿工作者义不容辞责任。

作者本书以实际应用需要为基准，参考大量推拿著作，同时依据几十年推拿临床经验，十余年的大学教学体会，系统、简要地总结中国推拿的精华部分。从推拿的基础理论到推拿的医疗、保健，分别介绍了推拿中医理论、经络腧穴理论、国内外推拿概况、推拿解剖、推拿基本手法、组合手法、保健推拿法、踩跷法、足部推拿法、减肥美容推拿法等。着解剖、病因病理、诊断、手法治疗、调护几方面，全方位编写了骨伤科、内科、妇科、儿科疾病的推拿治疗。

该书具有系统性、全面性和简要性特点。图文并茂，实用有效，便于掌握，此书出版不仅会成为推拿爱好者良师益友，同时又可为推拿医师参考之用。

前 言

随着社会人口老龄化以及生活节奏的加快，颈、肩、腰、腿痛类疾病不断增多，中医推拿以疗效好，无痛苦，无毒副作用，不仅深受患者欢迎，而且使更多的医学界人士投入到推拿医学事业之中。因此，学习推拿，研究推拿的热潮在世界医学范围内蓬勃兴起，而中医推拿也将以先驱者身份显示其重要作用。

由于推拿学派繁多，疗效不一。随着推拿学术的发展和推拿国际化进程的推进，以及推拿临床实践的需要，迫切需要对推拿疗法系统整理和总结提高。作为几十年推拿和骨伤临床工作者和十余年大学推拿医学教学工作，有义务把自己的临床工作经验和教学心得奉献给读者，为广大的推拿爱好者和推拿医师提供较好的教材和参考资料。

本书立足临床，着重疗效，按临床规律编写，突出特色，同时注意开阔思路，努力创新，使广大读者得到启迪。作为中国推拿精要，从推拿基础理论到推拿的医疗和保健，系统而全面地注入笔端，做到言简意赅，实用有效，丰富而有条理，图与文并茂。

虽然笔者二度春秋，笔耕不辍，但本书仍会有不足之处，敬请推拿同仁阅后赐教，以求再版修正，共同提高。在本书出版之际，向给予本书帮助的中国中医研究院、北京中医药大学、中医古籍出版社有关专家表示诚挚的谢意。

薛传疆

2001年1月于北京

目 录

上篇 推拿基础理论

第一章 推拿中医基础理论	(1)
第一节 中医学特点	(1)
第二节 阴阳五行学说	(3)
第三节 藏象学说	(9)
第四节 皮肉筋骨学说	(12)
第五节 气血津液学说	(19)
第六节 病因学说	(24)
第七节 经络腧穴理论	(33)
第八节 推拿四诊八纲	(52)
第二章 推拿解剖学	(66)
第一节 骨骼	(66)
第二节 骨连结	(81)
第三节 骨骼肌	(88)
第四节 其它系统解剖	(96)
第三章 推拿概论	(104)
第一节 推拿发展简史	(104)
第二节 推拿的作用机理	(106)
第三节 推拿的适应症	(108)
第四节 推拿的禁忌症	(108)
第五节 推拿介质和器具	(109)

第六节	推拿流派简介	(112)
第七节	国外推拿概况	(114)
第八节	如何学好推拿	(115)
第四章	推拿基本手法	(117)
第一节	挤压类手法	(118)
第二节	揉动类手法	(121)
第三节	摩擦类手法	(124)
第四节	叩击类手法	(128)
第五节	拔伸类手法	(129)
第六节	活动关节类手法	(131)
第七节	踩跷法	(138)

中篇 健康保健推拿法

第一章	局部组合手法	(142)
第一节	头部推拿手法	(142)
第二节	颈、背部推拿手法	(142)
第三节	肩、上臂推拿手法	(143)
第四节	肘、前臂推拿手法	(143)
第五节	腕、手推拿手法	(143)
第六节	腰、背部推拿手法	(144)
第七节	下肢推拿手法	(144)
第八节	髋关节推拿手法	(145)
第九节	膝关节推拿手法	(145)
第十节	踝关节推拿手法	(145)
第十一节	足部推拿手法	(145)
第二章	全身健康保健推拿法	(147)
第一节	全身保健推拿的作用	(147)

第二节	全身保健推拿方法	(147)
第三章	足部反射及健康推拿法	(149)
第一节	足骨组成及足部经络	(149)
第二节	足部反射区健康推拿作用机理	(151)
第三节	足部反射区推拿的基本手法	(152)
第四节	足部反射区定位综述	(158)
第五节	足部反射区推拿顺序	(159)
第六节	足部推拿力度和补泻手法	(165)
第七节	足部推拿适应症、禁忌症	(165)
第八节	足部推拿取区原则	(166)
第九节	足部反射区位置、手法和适应症	(168)
第十节	常见病症配区要点	(184)
第四章	面部美容推拿法	(192)
第一节	面部解剖	(192)
第二节	面部皮肤构造	(195)
第三节	皮肤的生理作用	(196)
第四节	皮肤的分类	(197)
第五节	皮肤的鉴别	(198)
第六节	面部美容推拿及其作用	(198)
第七节	面部美容推拿的基本动作、要求及禁忌	(198)
第八节	面部美容推拿程序	(199)
第九节	局部美容推拿	(202)
第十节	面部防皱推拿	(205)
第十一节	肌肤光滑的推拿洗脸	(206)
第十二节	妊娠妇女的美容推拿	(206)
第十三节	面部治疗性美容推拿	(207)
第五章	减肥推拿法	(211)
第一节	肥胖的概念	(211)

第二节	局部减肥推拿法	(212)
第三节	其它减肥方法	(214)
第六章	刮痧疗法	(218)
第一节	刮痧的作用及适应证	(218)
第二节	刮痧方法	(218)
第三节	疾病的刮痧治疗	(219)
第四节	其他痧疗法	(220)

下篇 疾病推拿治疗法

第一章	骨伤科疾病推拿治疗	(222)
第一节	骨科检查诊断方法	(222)
第二节	骨折的诊断	(245)
第三节	脱位的诊断	(247)
第四节	颈椎病	(248)
第五节	落枕	(255)
第六节	颈部扭挫伤	(257)
第七节	颈椎小关节错缝	(259)
第八节	胸部挫伤	(261)
第九节	胸廓出口综合征	(263)
第十节	项背肌筋膜炎	(265)
第十一节	胸椎小关节错缝	(267)
第十二节	急性腰肌筋膜扭伤	(269)
第十三节	急性腰部韧带损伤	(271)
第十四节	急性腰椎后关节滑膜嵌顿	(274)
第十五节	腰肌筋膜劳损	(276)
第十六节	棘上韧带劳损	(278)
第十七节	第三腰椎横突综合征	(280)

第十八节	腰椎间盘突出症	(282)
第十九节	腰椎管狭窄症	(292)
第二十节	腰椎骨质增生症	(295)
第二十一节	骶髂关节扭伤	(297)
第二十二节	骶髂关节错缝	(299)
第二十三节	尾骨痛	(303)
第二十四节	髌部扭挫伤	(305)
第二十五节	股四头肌损伤	(306)
第二十六节	股内收肌扭伤	(308)
第二十七节	股二头肌扭伤	(310)
第二十八节	梨状肌综合征	(311)
第二十九节	髌关节滑膜炎	(313)
第三十节	小儿髌关节错缝	(316)
第三十一节	膝关节侧副韧带损伤	(318)
第三十二节	膝关节半月板损伤	(320)
第三十三节	膝关节创伤性滑膜炎	(323)
第三十四节	伸膝装置外伤性粘连症	(325)
第三十五节	髌骨软骨软化症	(326)
第三十六节	膝关节增生性关节炎	(328)
第三十七节	髌下脂肪垫损伤	(330)
第三十八节	髌上滑膜炎	(331)
第三十九节	小腿三头肌损伤	(333)
第四十节	踝部扭伤	(334)
第四十一节	跟痛症	(337)
第四十二节	跟腱止点撕裂伤	(339)
第四十三节	跖痛症	(340)
第四十四节	跟腱周围炎	(342)
第四十五节	肩周炎	(343)

第四十六节	肩部扭挫伤	(346)
第四十七节	冈上肌肌腱炎	(347)
第四十八节	肱二头肌长头肌腱鞘炎	(349)
第四十九节	肩关节脱位	(350)
第五十节	肩峰下滑囊炎	(352)
第五十一节	肩胛胸壁关节错缝	(353)
第五十二节	肱骨外上髁炎	(355)
第五十三节	肱骨内上髁炎	(357)
第五十四节	尺骨鹰嘴滑囊炎	(358)
第五十五节	肘部扭挫伤	(359)
第五十六节	肘关节骨化性肌炎	(360)
第五十七节	肘关节脱位	(361)
第五十八节	桡骨小头半脱位	(363)
第五十九节	前臂伸肌肌腱周围炎	(364)
第六十节	腕关节扭挫伤	(365)
第六十一节	下尺桡关节损伤	(366)
第六十二节	腕管综合征	(367)
第六十三节	腕三角纤维软骨损伤	(369)
第六十四节	腱鞘囊肿	(370)
第六十五节	桡骨茎突狭窄性腱鞘炎	(371)
第六十六节	指屈肌腱腱鞘炎	(373)
第二章	内科、妇科疾病推拿治疗	(375)
第一节	类风湿性关节	(375)
第二节	胃脘痛	(376)
第三节	泄泻	(378)
第四节	便秘	(380)
第五节	胃下垂	(381)
第六节	头痛	(383)

第七节	高血压	(385)
第八节	半身不遂	(386)
第九节	失眠	(388)
第十节	痛经	(389)
第十一节	闭经	(391)
第十二节	产后耻骨联合分离症	(392)
第三章	小儿推拿	(395)
第一节	小儿推拿与成人推拿的区别	(395)
第二节	小儿特殊推拿部位	(396)
第三节	小儿疾病的推拿治疗	(403)
第四章	疾病自我推拿法	(412)
第一节	内科疾病自我推拿法	(412)
第二节	妇科疾病自我推拿法	(416)
第三节	骨科疾病自我推拿法	(417)
第四节	其它科疾病自我推拿法	(417)

上篇 推拿基础理论

第一章 推拿中医基础理论

推拿是祖国医药宝库的一颗明珠，以其疗效好、无副作用，越来越被广大患者接受，它是以中医学理论基础为指导的临床应用学科，尤其是阴阳五行学说、藏象学说、皮肉筋骨学说、病因病机理论、经络、腧穴理论等具有不可分割的指导临床应用的作用。因此，学好中医学基础理论是学好推拿，提高推拿疗效的前提，以下各节着重介绍与推拿关系密切的中医基础理论，供读者学习推拿、研究提高推拿技术时参考。

第一节 中医学特点

一、中医理论体系的形成和发展

中医理论体系的形成和发展，大体上可以分为五个时期：先秦、秦、汉时期是中医基础理论的形成时期，该时期的代表性著作有《黄帝内经》、《难经》、《伤寒杂病论》、《神农本草经》；晋、隋、唐时期丰富的医疗实践使中医基础理论得到系统化，代表性著作有《针灸甲乙经》、《脉经》、《千金要方》和《千金翼方》；宋、金、元时期的医家们结合自己的阅历和经验体会，提出了许多独到的见解，在各抒己见、百家争鸣的气氛中，中医的理论体系产生了突破性的进展；明清时期医家结合临床经验和哲学研究成果，提出许多创新，

大大地提高了中医对正常人体和对疾病的认识水平，使中医基础理论得到进一步的发展；近代和现代的家医，一方面继续收集和整理前人的学术成果；另一方面，在西方医学大量传入的前提下，逐步发展到中西医结合的道路，使中医的理论体系得到较大的发展。

二、中医学基本特点

（一）整体观

整体观是中医学基本特点之一，包括“天人合一观”和“人体整体观”。

1. 天人合一观

中医认为人与自然界是一个统一的整体，人体的生理、病理状态都与自然环境有密切关系。生理状况时，人须与自然界四季气候的变化相适应，如夏季要防暑，冬季要保暖，以防疾病的发生。同时病理疾病的产生也与自然界变化有密切关系，不同季节易发不同种疾病，如春季易发温疫，潮湿寒冷处易生痹证等。天人合一提示人们要适应自然的变化，同时根据自然界的变化要预防疾病的发生。

2. 人体整体观

中医学认为人体是一个不可分割的有机整体，构成人体的各个组成部分之间，在结构上是不可分割的，在功能上是相互协调相互为用的，在病理上是相互影响的，因为是经络把人体四肢、百骸、五脏六腑连结成一个整体，所以出现望舌、切脉诊查全身疾病的方法，她是中医学的根本特点。

（二）辨证论治

所谓辨证，就是将四诊（望、闻、问、切）所收集的资料、症状和体征，通过分析、综合，辨清疾病的原因、性质、部位，以及邪正之间的关系，概括、判断为某种性质的证。论治，又称施治，则是根据辨证的结果，确定相应的治疗方法。辨证是决定治疗的前提和依据，论治是治疗疾病的手段和方法。辨证论治的过程，就是认识疾病和解决疾病的过程。根据辨证结论可采用推拿治疗，亦可采用其它疗法。

第二节 阴阳五行学说

一 阴阳学说

阴阳学说是我国古代劳动人民对自然现象的长期观察，在万物本源于气的理论基础上，用以认识宇宙，解释自然界一切变化的一种认识论，属于古代的哲学范畴，是我国古代朴素的唯物辩证法思想。它也是祖国医学理论的一个重要组成部分，它对中医医学理论的形成和发展，有着极为深刻的影响。

阴阳，是对自然界相互关系的某些事物和现象对立双方的概括。自然界里两个相对立的事物，以及同一事物内部对立的两个方面，尽管它们包罗万象，变化无穷无尽，概括起来仍属于阴阳两方面和阴阳的变化。而世界上的事物之所以能运动发展变化，根源也就在于事物本身存在着相互对立统一的阴阳两方面。

凡静止的、物质的、下降的、衰退的、内在的、晦暗的、寒凉的等等都属于阴；活动的、功能的、上升的、旺盛的、外在的、明亮的、湿热的等等都属于阳。

举例来说，从事物的运动变化来看，则“阴静阳躁”，“阳化气，阴成形”；从事物的属性来看，是“天为阳，地为阴”、“日为阳，月为阴”、“火为阳，水为阴”；从事物的相对位置看，有上有下，有内有外，有前有后；从自然现象看，有昼有夜，有明有暗，有春夏有秋冬。

阴阳之中尚有阴阳可分，“阴中有阳，阳中有阴”，“天有阴阳，地亦有阴阳”。从人体来看，“背为阳，阳中之阳，心也；背为阳，阳中之阴，肺也；腹为阴，阴中之阴，肾也；腹为阴，阴中之阳，肝也；腹为阴，阴中之至阴，脾也”。

故《易经》云：“一阴一阳之谓道”。《素问·阴阳离合论》：“阴阳者，数之可十，推之可百，数之可千，推之可万万之大不可胜数，然其要一也。……阴阳之变，其在人者，亦数之可数”。就充分说明

了这个道理。

一、阴阴学说的基本内容

（一）阴阳的对立制约

阴阳学说认为自然界一切事物都存在着相互对立的阴阳两个方面，主要表现在它们之间是相互制约的。《类经附翼·医易义》：“动极者镇之以静，阴亢者镇之以阳”，就说明了动与静、阴与阳的相互制约关系。正是这种相互制约关系和作用，才使得阴阳之间保持一个相对稳定的状态，当任何一方偏盛偏衰，失去平衡时，就会导致事物的运动变化不能按照正常的规律进行。

（二）阴阳的依存互根

阴阳两方面有着互相依存不可分割的关系，它们既是互相对立的，又是相互依存的，双方各以对方的存在为自己存在的条件。古人云：“孤阳不生，独阴不长。”如动为阳，静为阴，没有运动就没有静止，没有静止也就没有所谓的运动。“无阴则阳无由生，无阳则阴无由长”就是说明了这个辩证道理。事物的对立不由互不相容的，它们之产有着相互依存的关系，其中的任何一方都不能脱离另一方面单独存在，这就是阴阳的依存互根关系。

（三）阴阳的消长转化

阴阳的消长是指相互对立、相互依存的阴阳双方不是始终处于静止不变的状态，而是处于运动变化之中，一切事物都是遵循一定的规律，在运动中发生、发展和消亡的。阴阳总是在消长的变化过程中，如从冬至春及夏，由寒转温变热，是一个“阴消阳长”的过程；反之，从夏至秋及冬，由热至凉及寒，则是一个“阳消阴长”的过程。但阴阳这种消长本身就意味着阴阳的相互对立、制约和相互依存，并保持着相对的平衡。在人体中也有无数的阴阳对立面，每一对的对立面都有着消长转化的关系，并影响人体正常的生理功能。

阴阳学说贯穿于中医学学术理论体系中，用于阐明人体的组织结构、生理功能和病理变化，并指导临床的诊断和治疗。

阴阳学说把人体的一切组织结构划分为阴阳（人生有形，不离

阴阳)。如人体上部属阳，下部属阴；背为阳，腹为阴；表为阳，里为阴；六腑属阳，五脏属阴；五脏之中，心肺属阳，肝脾肾属阴；而肾亦分为肾阴、肾阳。以经络来说，经属阴，络属阳；经络之中又分为阴经、阳经、阴络、阳络，这就是阴中有阳，阳中有阴的理论。也说明了人体表里、上下、内外各部分之间，以及内脏与外界环境之间的复杂联系，无不包含着阴阳统一的道理。

人的生命能正常进行也是阴阳调和的结果。机能属阳，物质属阴，营养物质是机能活动的能源，机能活动是制造营养物质的动力。其间的相互为用、互相促进的机制，就是阴阳互相依存的关系在人体生理活动中的具体表现。没有阴精就无从产生阳气，而阳气却是物质运动的表现，而阴精又都是机能活动的物质基础。《素问·阴阳应象大论》说：“阴在内，阳之守也；阳在外，阴之使也。”“阴在内”是指物质居于体内，“阳在外”是指功能表现于外；阴静是由于阳之镇守，阳动是由于阴之役使，这是阴阳调和的一个方面。另一方面，阴精不断地役使阳气，阳气不断地化生阴精，两者不断地互相作用，保持着对立而统一的协调状态，使人体新陈代谢得以正常地进行。所以，《素问·生气通天论》指出：“内外调和，邪不能害。阴平阳秘，精神乃治。”

二、阴阳病机

综上所述，人体内外、表里、上下各部分之间，以及物质与机能之间，必须保持阴阳协调的关系，才能维持正常的生理活动。一旦失衡，则出现阴阳的偏盛偏衰。且病邪也有阴邪、阳邪之分。阳邪致病，可使阳偏盛而伤阴，因而出现热证；阴邪致病，则使阴偏盛而伤阳，因而出现寒证。故《素问·阴阳应象大论》说：“阴胜则阳病，阳胜则阴病；阳胜则热，阴胜则寒。”阳气虚不能制阴，可出现阳虚阴盛的虚寒证；阴液亏虚不能制阳，可出现阴虚阳亢的虚热证。如果病理变化发展到一定的程度时，还可各自向相反的方向转化，则阳盛实热之证可出现寒象，阴盛虚寒之证可出现热象，即《素问·阴阳应象大论》所谓的“重阴必阳，重阳必阴”，“寒极生热，