

王富春
刘明军
田明秀
许淑芬
编著

大 · 众 · 保 · 健



图解



人民卫生出版社

简 介

本书概述了推拿治疗与保健的原理，详细介绍了推拿各种常用手法，具体讲述了内、外、妇、儿等各科常见病证的推拿治疗。是一本集科学性、实用性于一体的通俗读本。用简洁的语言，使深邃的中医理论变得浅显易懂，能被广大人民群众所接受。使普通人能通过图解即可掌握推拿的基本技能和医疗保健的方法。

目 录

第一章 推拿治病的原理	1
第一节 现代医学对推拿作用的认识	1
第二节 祖国传统医学对推拿作用的认识	5
第二章 推拿治病的基本方法	9
第一节 推拿治疗原则	9
第二节 推拿治疗大法	11
第三章 推拿常用的穴位	13
第四章 推拿的注意事项	47
第一节 推拿适应证	47
第二节 推拿禁忌证	48
第三节 推拿手法的运用	49
第四节 介质与热敷	51
第五节 推拿常用工具和器具	54
第五章 推拿常用手法	58
第一节 单式手法	58
一、推法	58
二、拿法	59
三、揉法	60
四、按法	61
五、点法	62
六、拨法	63
七、摩法	63
八、搓法	64

九、理法	65
十、抖法	66
十一、颤法	66
十二、拍法	67
十三、叩法	67
十四、击法	68
十五、摇法	70
十六、啄法	72
十七、扳法	73
十八、掐法	76
十九、擦法	77
二十、压法	78
二十一、拔伸法	79
二十二、振动法	80
二十三、背法	81
二十四、捻法	82
二十五、揉法	82
二十六、屈伸法	83
二十七、捋法	85
二十八、捏法	86
二十九、抹法	87
三十、弹法	88
三十一、运法	88
三十二、抚法	89
第二节 复合式手法	89
一、牵抖法	90
二、颠簸法	90

三、踩跷法	92
四、提弹法	93
五、弹筋法	94
六、推摩法	94
七、推揉法	95
八、揉捏法	96
九、推扳法	96
十、颤腰法	97
第六章 常见病的推拿治疗	99
第一节 骨伤科疾病	99
一、颈椎病	99
二、肩关节周围炎	101
三、腕关节扭伤	102
四、髋关节扭伤	104
五、落枕	106
六、踝关节扭伤	107
七、跟腱扭伤	109
八、跟痛症	111
九、急性腰肌损伤	112
十、慢性腰肌劳损	114
十一、腰椎间盘突出症	116
十二、椎骨错缝	118
十三、胸胁屏伤	122
第二节 内科疾病	124
一、感冒	124
二、胃脘痛	125
三、便秘	127

四、支气管哮喘·····	128
五、高血压病·····	129
六、偏瘫·····	131
七、头痛·····	132
八、面神经炎·····	134
九、糖尿病·····	136
十、失眠·····	137
第三节 妇科疾病 ·····	139
一、痛经·····	139
二、闭经·····	141
三、子宫脱垂·····	144
四、带下病·····	145
五、更年期综合征·····	147
第四节 儿科疾病 ·····	149
一、疳积·····	149
二、小儿肌性斜颈·····	150
三、脊柱侧弯·····	151
四、小儿惊厥·····	152
五、小儿遗尿症·····	154
六、夜啼·····	155
第五节 五官科疾病 ·····	156
一、牙痛·····	156
二、上眼睑下垂·····	158
三、近视·····	159
四、斜视·····	160
五、慢性单纯性鼻炎·····	161
六、梅尼埃综合征·····	162

第六节 急症·····	164
一、高热·····	164
二、晕厥·····	165
三、中暑·····	167
四、抽搐·····	168
五、心绞痛·····	169
六、急性腹痛·····	171
第七节 常见关节脱位·····	173
一、颞颌关节脱位·····	173
二、肩关节脱位·····	174
三、肘关节脱位·····	176
四、小儿桡骨头半脱位·····	178
第七章 自我保健推拿·····	180
第一节 几种常用的自我保健方法·····	180
第二节 几种常见病证的自我保健推拿·····	192

第一章 推拿治病的原理

推拿疗法在我国历史悠久，具有简、便、验、廉等特点，是治疗多种疾病行之有效的办法。对于推拿治疗原理，祖国医学有明确的阐述。而且，随着科学的发展，人们也不断地运用现代医学观点对其加以分析和探讨。

第一节 现代医学对推拿作用的认识

推拿是通过手法作用于人体体表的特定部位，以调节机体的生理、病理状况，达到治病保健目的的。也就是说：医生通过手法所产生的外力在患者体表特定的部位或穴位上做功，这种功是医生根据具体病情，运用各种手法技巧，所做的有用功，从而起到各种不同的治疗作用。

一、纠正解剖位置

凡关节错位、肌腱滑脱等有关组织解剖位置异常而致的病症，均可借用外力得以纠正。如：脊椎小关节、椎肋关节、足跗关节、骶髂关节错

缝、肱二头肌长腱滑脱等，可根据其不同情况，采用相应的推拿手法，使其在手法所产生的外力作用下，错动和移位得以还原。另外，推拿手法还可使腰椎间盘突出症患者的突出髓核产生回纳，部分回纳或左右移位，从而改变突出物与神经根的挤压关系，使疼痛等症状得到消除或减轻。

二、增强血液循环

（一）对血管的影响

1. 扩张毛细血管：实验证明，推拿可引起一部分细胞内的蛋白质分解，产生组织胺和类组织胺物质，使毛细血管扩张开放，使肌肉断面 1 平方毫米中的毛细血管数由推拿前的 31 个增加到 1400 个。毛细血管的增加，管径的增大，都将使身体的血液循环得到改善。

2. 促进血管网重建：将家兔跟腱切断后再缝合，术后进行推拿治疗，发现治疗组足腱断端间有大量小血管生成，而对照组家兔仅腱周组织中有一些管壁增厚并塌陷的小血管，血管中还有血栓形成，可见推拿能促进病变组织血管网的重建。

3. 恢复血管壁的弹性功能：推拿方法对体表的压力和手法操作时产生的摩擦力，可使血管壁上的脂类物质大量地消耗和去除，减缓了血管的硬化，对恢复血管壁的弹性，改善管道的通畅性能，降低血液的外摩擦力，都具有一定的作用。

（二）对心脏的影响

推拿后可使冠心病患者的心率减慢，心脏做功减轻，耗氧量减少，同时还可使冠心病患者左心室收缩力增强，冠脉灌注增加，从而改善了冠心病患者的心肌缺血缺氧状态。

（三）对血液的影响

1. 加速血液流动：推拿手法虽作用于体表，但其压力却

能传递到血管壁，使血管壁有节律地被压瘪、复原，当复原后，受阻的血流骤然流动，使血流旺盛，流速加快。但由于动脉内压力很高，不容易压瘪，静脉内又有静脉瓣存在，不能逆流，故实际上是微循环受益较大，使血液从小动脉端流向小静脉端的速度得到提高。微循环是血液与组织间进行物质及气体交换的场所，而动脉、静脉只是流通的管道，可见促进微循环内的血液流动，对生命具有重要的意义。

2. 降低血液粘稠度：在瘀血状态下，由于血液流速降低，而使血液粘稠度增高，粘稠度的增高又进一步使流速降低，二者如此恶性循环，终使血液凝集、凝固。推拿手法通过有节律的机械刺激，迫使血液重新流动及提高血流速，也就降低了血液粘稠度，使流速与粘稠度之间进入了良性循环状态。

总之，推拿手法能增强人体的血液循环，因此，被广泛应用于治疗高血压、冠心病、动脉硬化等疾病。

三、提高组织温度

推拿手法能够使毛细血管扩张，开放，血流旺盛，因此皮肤温度升高。安徽中医学院附属医院曾测定过患者推拿前后皮肤的温度，发现在推拿局部以及未经推拿的远隔部位，皮肤温度都有升高。

四、闸门学说

闸门学说认为在脊髓后角存在有疼痛的闸门控制系统。当神经纤维兴奋时，能打开“闸门”，让疼痛信息通过；抑制时可阻止疼痛信号通过。

粗纤维的活动可以抑制细纤维的活动已经成为神经学的一般原则。按照这一学说，推拿镇痛机理可能在于手法刺激并激

活了大量外周粗神经纤维，此信号传入到脊髓后角，抑制了细神经纤维所传导的疼痛信号的传递，从而关闭了疼痛的闸门，达到镇痛的目的。

五、系统内能学说

人体是个有机的大系统，这个大系统又包含着许多小系统，每个小系统都需要一定的能量，才能完成它在整个机体和总的生命过程中所负有的特定任务，从而使大系统保持着内外上下的统一与平衡，使人体进行着正常的生命活动。如果某一小系统的能量失调，就可导致该系统出现病变，而某一小系统发生病变也必然引起该系统能量的异常。而推拿手法所做的有用功能转换成各种能，并深透到体内，改变人体有关的系统内能，从而起到治疗作用。如肌肉痉挛者，通过手法使有关肌肉系统内能得到调整，则肌肉痉挛就得到解除；气滞血瘀者通过手法使气血系统内能增加，加速气血循环，从而起到行气活血的作用，解除了因气滞血瘀而引起的各种病症。

六、信息学说

疾病，既可能是机体在物质、能量方面的异常改变，也可能是机体信息流的异常改变。近代生理学研究证明，人体的各个脏器都有其特定的生物信息（各脏器的固有频率及生物电等），当脏器发生病变时，有关的生物信息就会发生变化，而脏器生物信息的改变可影响整个系统乃至全身的机能平衡。这一信息学说是推拿治病的理论依据之一。推拿就是在人体体表特定的部位上视病情而进行的各种手法刺激，手法刺激能够产生某种形式的信息，通过信息传递输入到有关脏腑，对失常的生物信息加以调整，从而起到对病变脏器的调整作用。目前从

理论上推测，手法刺激产生的信息输送到人体内，可引起人体神经生物电，神经介质，激素酶系统信息的系列变化及增强人体对病痛信息的自我调整能力。祖国医学在信息疗法方面积累了许多经验，如在缺血性心绞痛患者有关腧穴，用轻轻的按揉等法治疗，调整信息，可起到增加冠状动脉血流量的作用，从而缓解症状。

七、生物全息学说

生物全息学说认为，人体中局部与整体间的信息传导有一定的规律，即任取人体某一局部，它都完整地排列着全身相关的反应点，是全身各器官的缩影。近年来，随着生物全息学说的推出，医学上又兴起了一种新的诊疗疾病的方法——生物全息诊疗法。鼻针、耳针、耳压、腕踝针、第二掌骨诊疗法、足道养生等，都是根据生物全息理论而出现的具体的生物全息诊疗方法。经过近年来的医学实践证明，耳部、足部、第二掌骨等处是比较优越的生物全息诊疗部位。因此，中国传统推拿术中的特殊推拿疗法，如手部推拿疗法，足部推拿疗法，耳部推拿疗法等，不仅积累了丰富的经验，而且作为古法新用，越来越受到医学界的公认和重视。

第二节 祖国传统医学对 推拿作用的认识

祖国医学的阴阳五行、脏腑经络等基本理论，以其独特的逻辑思维方式，恰如其分地阐明了推拿作用的机制。

一、阴阳五行学说

阴阳五行学说，是我国古代朴素的唯物论和自发的辩证法思想。它认为物质世界是在阴阳二气作用的推动下滋生着，发展着的。木、火、土、金、水五种最基本的物质，是构成世界不可缺少的元素，也是人们日常生活不可缺少的五种物质元素。这五种物质具有相互资生、相互制约的关系，它们处在不断的运动变化之中。

（一）阴阳学说对推拿治病的指导意义

推拿是靠施用手法治病的，而手法又有缓急，轻重，大小，深浅，长短等不同，因此，在临床上就会有两种截然不同性质的作用。一般来说，缓、轻、浅、短、小的手法属阴为补，急、重、深、长、大的手法属阳为泻。据此，推拿在治疗过程中应视具体病情而分别运用不同的阴阳手法，从而使人体失平衡的阴阳得到调整，以达到治疗目的。

（二）五行学说对推拿治病的指导意义

五行学说对推拿治病的指导意义，首先体现在治则治法上。如小儿肺经虚证，有咳嗽、气短、汗多、面色苍白等症状，除补肺经外，还须根据“虚则补其母”的原则，运用补脾经的手法来补脾。反之，如有咳嗽、胸满或咽喉疼痛等症状，属于肺经实证，除泻肺经外，还常推肾经，因肾属水，肺属金，水为金之子，即所谓“实则泻其子”。

此外，也有人将不同的推拿手法给五行定性，根据五行学说理论配伍使用。如在同一部位先施用属木手法，之后再施用属火手法即为木生火，这种根据五行相生关系配伍，可使后面的手法得到更大的效益。如先用属木手法，再用属金手法，即为金克木。这种根据五行相克关系配伍，就能克服前面手法的

缺点，使手法作用的效果更臻完善。

二、脏 腑 学 说

脏腑学说，是研究人体脏腑生理功能、病理变化及其相互关系的学说。它包括两方面的内容，一是各脏腑组织器官的生理、病理及其相互关系，另一个是有关精、气、血、津液的生理、病理及其与脏腑的关系。

（一）脏腑理论对推拿治病的指导意义

脏腑的生理、病理及其相互关系的理论是推拿治病的一个重要依据。现以便秘为例，推拿治疗的基本方法是：

1. 以轻快的一指禅推法在中脘、天枢、大横治疗。
2. 以顺时针方向摩腹。

3. 用轻快的一指禅推法沿脊柱两侧从肝俞、脾俞到八髻往返治疗。

4. 用轻柔的按、揉法在肾俞、大肠俞、八髻、长强等穴处治疗。

但推拿医生在临床上常常辨证加用按、揉背部的肺俞、膈俞、胸部的中府、云门、膻中。因肺与大肠相表里，肺气不足或壅滞，则肃降无力而致便秘，按、揉肺俞、膈俞、中府、云门、膻中可使肺气肃降有力，大肠传导如常，粪便排除通畅，也就达到了治疗的目的。或辨证加用按、揉胸肋部的章门、期门穴，因肝主疏泄，关系着人体气机的调畅，若忧愁思虑过度、情志不舒可致肝气郁结，脾气不舒，胃失通降，大肠传导失司，糟粕内停腹气不行而成便秘。按、揉章门、期门可使肝的疏泄功能恢复正常，脾气得舒，胃气得降，大肠传导如常，便秘自可治愈。

（二）精、气、血、津液理论对推拿治病的指导意义

这一理论对推拿治病的指导作用，主要体现在具体治法上。如因气血运行失常而出现的病症，推拿治疗不论运用推、揉、摩、擦，还是点、按、抖、拿等手法，都是以治气为主，这是因为“气为血之帅，血为气之母，气行则血行，气滞则血瘀。”因为脾胃为后天之本，气血生化之源，所以应用推拿治疗气血虚弱所产生的病症时，往往用摩腹来促进胃的通降功能。用一指禅推、揉、按等法在脾俞、胃俞、足三里或用擦法在背部督脉及脾胃区域治疗，以促进脾胃功能，增强脾胃化生气血能力。此外，根据气血的循行规律，还常采用柔筋调肝，养血活血等治疗方法。

第二章 推拿治病的基本方法

第一节 推拿治疗原则

治则，即治疗疾病的法则，是在整体观念和辨证论治基本精神指导下制订的，对临床治疗、立法处方用药，具有普遍性指导意义的治疗规律。由于疾病的证候表现是多种多样的，病理变化是极为复杂的，且病情又有轻重缓急的差别，不同的时间、地点与个体发病，对病情变化也会产生不同的影响。因此，只有善于从复杂多变的疾病现象中，抓住病变的本质，治病求本；采取相应的措施扶正祛邪，调整阴阳；并针对病变轻重缓急以及病变个体和时间地点的不同，而治有先后，因人、因时、因地制宜，才能获得满意的治疗效果。

治病求本，就是治疗疾病时必须寻求疾病的根本原因，并针对其根本原因进行治疗。这是辨证论治的一个根本原则。如腰腿痛，可由椎骨错位、腰腿风湿、腰肌劳损等多种原因引起，治疗时就不能简单地采取对症止痛的方法，而应针

对其本即病因，分别用纠正椎骨错位、祛风除湿、舒筋通络等方法进行治疗，才能取得满意的疗效。又如失眠，根据其病因不同而分别采用补养心脾，滋阴降火，清热化痰等方法治疗。

扶正祛邪，就是要扶助正气，祛除邪气，改变邪正双方的力量对比，使之有利于疾病向痊愈方面转化。如风寒之邪引起的肩周炎，寒邪使气血凝滞，组织粘连，进而阻碍气血的运行而伤正。推拿时用扳、揉、揉、按、搓等手法可以助气血的运行即是扶正。

调整阴阳，疾病的发生，从根本上说是阴阳的相对平衡遭到破坏，所以调整阴阳也是临床治疗的根本法则之一。如肝阳上亢所致的头痛，常用推桥弓，扫散法，擦涌泉等手法以平肝潜阳，从而使失衡的阴阳得到调整，达到治疗目的。

因时制宜，就是指手法操作时要考虑时间和季节因素。如心肾不交的失眠症，多属阴不足以制阳，阳亢而有余。据此，推拿时间如选择在夜间（阴时）进行补阴制阳的手法治疗，则较白天（阳时）用同样的手法治疗效果更好。又如在夏季，天气炎热，病人皮肤多汗而涩滞，手法直接操作，容易使皮肤破损。因此治疗时可在病人皮肤表面涂一些保护性介质，并注意少用摩擦类手法等。

因地制宜，是指手法治疗时要根据地理情况灵活应用。如东南沿海地区多湿多热，故应多用去湿除热手法。而西北地区多风多寒，故应多用疏风散寒手法。

因人制宜，是根据病人年龄、性别、体质等不同而选择不同的治疗方法。如体质强壮者手法刺激量可以相对大一些，而体质虚弱者手法刺激量应相对小一些。