

实用推拿手册

SHIYONG TUINA SHOUCHE

第2版

主 编 邵铭熙



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

实用推拿手册

SHIYONG TUINA SHOUCHE

(第2版)

主 编 邵铭熙

副主编 薛明新 张仕年 陶 琦

编著者 (以姓氏笔画为序)

丁育忠 于 建 岑春华 张仕年

邵铭熙 陶 琦 薛明新



人 民 军 医 出 版 社

People's Military Medical Press

北 京

图书在版编目(CIP)数据

实用推拿手册/邵铭熙主编. —2版. —北京:人民军医出版社, 2006. 9

ISBN 7-5091-0365-7

I. 实… II. 邵… III. 推拿学—手册 IV. R244.1—62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 037360 号

策划编辑:杨磊石 文字编辑:贡书君 责任审读:黄栩兵

出版人:齐学进

出版发行:人民军医出版社 经销:新华书店

通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编:100036

电话:(010)66882586(发行部)、51927290(总编室)

传真:(010)68222916(发行部)、66882583(办公室)

网址:www.pmp.com.cn

印刷:三河市春园印刷有限公司 装订:春园装订厂

开本:850mm×1168mm 1/32

印张:21.125·彩页 1 面 字数:535 千字

版、印次:2006 年 9 月第 2 版第 1 次印刷

印数:14001~18500

定价:52.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

电话:(010)66882585、51927252

内 容 提 要

本书由著名推拿学专家主编,在第1版的基础上修订而成,共分三篇。第一篇为推拿基础,包括推拿简史、特点与分类,各种推拿手法及学术流派,推拿常用腧穴、作用原理、治则治法、穴位与部位选择、临床诊断检查和推拿练功等;第二篇为推拿临床,详述了伤科、内科、妇科、男科、儿科、五官科等140余种常见病症的临床诊断和推拿治疗方法;第三篇为推拿保健,包括人体各部位推拿保健法、常见病症家庭推拿保健法和足反射区推拿法。本书内容丰富,阐述简明,图文并茂,实用性强,可供临床医师、推拿科医务人员和基层全科医师阅读参考,也可作为中医爱好者学习推拿知识和自我推拿保健的指导用书。

责任编辑 杨磊石 贡书君

第 2 版 序

中医推拿源远流长,早在 2000 多年前,这一起源于人类自己防御本能的自发医疗行为,已经逐步发展成为人类早期的医学模式。

史载春秋战国时期名医扁鹊,采用推拿针灸治愈虢太子的“尸厥证”,取得了起死回生的奇效。开创中医先河、有“中医圣经”之称的《黄帝内经》中,对推拿的起源、手法的临床应用、适应证、治疗机制等均有阐述。推拿医学作为中医学的重要组成部分,在近 50 年得到了显著的发展,全国各中医院校先后开设了推拿专业,县级以上中医院都开设了推拿科,推拿学科步入了健康持续发展的轨道。各类学术交流活动蓬勃开展,理论探索和临床研究并驾齐驱。更因其安全、效显、舒适、无不良反应得到了广大患者的青睐,被称为真正的“绿色医学”。

江苏作为全国的经济文化大省,其推拿医学的发展同样引人注目,江苏省中医院推拿科在国内外皆享有较高的声誉。该科为江苏省中医重点临床专科,40 多年来经过几代人的共同努力,在推拿治疗颈椎病、腰椎间盘突出症等骨伤、内、外、妇、儿科病症方面积累了丰富的经验。本书主编邵铭熙教授为全国推拿学会副主任委员、江苏省推拿学会名誉主任委员、江苏省名中医、国务院特殊津贴获得者、博士生导师,《实用推拿手册》著者薛明新、张仕年、陶琦、丁育忠、于建等均为年富力强、学识和经验俱丰的中青年专业人才。多年来,他们同心携手,孜孜不倦,承担了多项省级科研课题,编著出版了数十部专业和科普著作,发表了一大批专业论文,大大促进了推拿专业学术水平的提高,更造福了百万患者。

作为推拿医学发展的见证人,欣闻《实用推拿手册》从临床实

际出发,继承而不泥古,发扬而不离宗,内容丰富翔实,可操作性强。本书已印刷万余册,深受广大同行和读者喜爱。值此再版之际,本人乐为此序。祝愿本书编著者们在以后的工作中取得更大的成就,也祝愿广大读者和患者能切实从中受益。

江苏省中医院院长、博士生导师
南京中医药大学副校长、教授

A handwritten signature in black ink, appearing to read '刘雪峰' (Liu Xuefeng), written in a cursive style.

2006 年 6 月

第2版前言

《实用推拿手册》自2000年初出版以来,由于其内容丰富、简明实用而受到广大读者的厚爱,曾4次印刷,总印数达14 000册。这与人民军医出版社杨磊石编审的出版创意及本书主编邵铭熙教授的精心策划编著和学术影响分不开。

近年来,中医推拿事业发展迅速,无论在理论研究、学术探讨,还是在临床应用、家庭保健等方面都有长足的发展,而且这一中医特色的绿色自然疗法越来越受到中外临床医师及普通百姓的推崇。因此,在人民军医出版社的支持下,我们对本书进行修订再版。

本版保持第1版“语言精练,条理清晰,内容丰富,简明实用”的原有风格,在内容上重点对推拿理论研究、手法流派、临床病种以及保健推拿等进行增加和修改,注重三个面向,即面向推拿专业人员,面向基层医师,面向普通大众。

在本书编写过程中,江苏省中医院院长、南京中医药大学副校长刘沈林教授欣然为本书作序,江苏省中医院推拿科全体同事给予了极大的关心和支持,在此表示衷心感谢。特别感谢何玲、刘德华、耿涛、刘华刚、孙可望等同志在本书编写过程中协助我们做了大量的工作。

由于我们的水平有限,在本书中难免有瑕疵之处,望各位同行、读者谅解和指正。

编 者

2006年6月

第1版前言

推拿历史悠久,源远流长,上古即有。先人在劳动求生中得之,作为疗病祛疾之法;春秋继之,始为养生长寿之径;隋唐兴之,有按摩博士之职;宋元之际,官修圣济,备重按摩;明清之时,更达盛境,百余年来日新月异。

推拿是祖国医学宝库中一颗璀璨的明珠,属中医外治法范畴,具有“简、便、廉、验”的特点,是一门古老而又年轻、很有发展前途的中医学科。近年来,随着中医事业的振兴,推拿学也得到了迅速发展,并走向世界,为人类健康事业作出了独特的贡献。

本手册从临床实际需要出发,在编写中尽力做到“继承而不泥古,发扬而不离宗”,保持中医推拿学的传统特色。书中还介绍了名中医的宝贵经验,内容较为丰富,可操作性强。但受篇幅所限,部分内容只作简述,精选其要。

由于编著水平有限,不足之处在所难免,敬请同行和广大读者不吝赐教。

编 者

1999年5月于南京

主 编 简 介



邵铭熙 男, 1939年9月出生。主任医师、教授、博士生导师、江苏省名中医、国务院特殊津贴享受者、全国推拿学会副主任委员、全国小儿推拿学会主任委员、全国推拿中心专家委员会委员、江苏省推拿专业委员会名誉主任委员。

20世纪50年代师从江苏省名老中医施和生学习推拿伤科,至今从事推拿临床、教学和科研40余年,是江苏省中医院推拿科的创始人之一。主编《实用推拿学》、《住院医师必读丛书·针灸推拿科学》、《按摩学基础》、《实用推拿手册》、《中国传统医学丛书·中医推拿学》等。主持“四指推镇痛的临床研究及实验同步观察”等3项省级科研课题。

40多年来,始终坚持以继承而不泥古、发扬而不离宗为指导思想,继承发扬祖国推拿医学,逐步形成了理论完善、手法系统、疗效独特的四指推法推拿流派学术体系。其中医理论功底扎实,推拿手法造诣深厚,临床治愈病人数以万计,医术高超,医德高尚,深受病人赞许。擅长治疗软组织损伤性疾病,尤其对一些急性痛证,采用推拿与芒针透刺相结合的治疗方法,常有立竿见影、手到病除之效。多次赴中国香港、台湾及意大利讲学,进行学术交流,为国内及海外培养了一大批推拿专业人才。目前,四指推法推拿流派已晓喻大江南北,成为全国推拿界主要推拿流派之一。

目 录

第一篇 推拿基础

第1章 概论	(3)	十四、点法	(30)
第1节 推拿简史	(3)	十五、压法	(31)
第2节 推拿的特点与 分类	(7)	十六、掐法	(33)
第2章 推拿手法	(9)	十七、捏法	(33)
第1节 推拿手法概论	(9)	十八、拿法	(35)
第2节 常用推拿手法	(10)	十九、捻法	(36)
一、揉法	(10)	二十、插法	(37)
二、一指禅推法	(12)	二十一、弹拨法	(37)
三、四指推法	(14)	二十二、踩跷法	(38)
四、揉法	(15)	二十三、抖法	(39)
五、摩法	(17)	二十四、振法	(41)
六、推法	(18)	二十五、拍法	(42)
七、擦法	(21)	二十六、击法	(43)
八、搓法	(23)	二十七、叩法	(45)
九、抹法	(24)	二十八、摇法	(46)
十、扫散法	(25)	二十九、扳法	(49)
十一、梳法	(26)	三十、拔伸法	(53)
十二、勾法	(27)	第3节 推拿手法练习 方法	(55)
十三、按法	(28)	一、米袋上练习	(55)
		二、人体上练习	(56)
		第4节 推拿学术流派	(60)

· 2 · 实用推拿手册

- 一、一指禅推法流派 (60)
- 二、滚法推拿流派 (61)
- 三、四指推法流派 (62)
- 四、内功推拿流派 (63)
- 五、伤科正骨推拿流派 ... (64)
- 六、指压推拿流派 (65)
- 七、腹诊推拿流派 (65)
- 八、经穴按摩流派 (66)
- 九、龙氏正骨推拿疗法 ... (67)
- 十、脊柱微调手法 (68)
- 十一、王氏现代整脊手法
..... (69)
- 二、补虚泻实 (102)
- 三、调和气血 (103)
- 四、活血化瘀 (104)
- 五、舒筋通络 (106)
- 六、理筋整复 (107)
- 七、防病保健 (108)

第2节 推拿的补泻

作用 (108)

- 一、推拿补泻的原理 (109)
- 二、影响推拿补泻的主要
因素 (109)
- 三、常用推拿补泻法 (111)

第3节 推拿机制的

现代研究 ... (113)

- 一、推拿对循环系统的
影响 (113)
- 二、推拿对消化系统的
影响 (114)
- 三、推拿对呼吸系统的
影响 (115)
- 四、推拿对血液系统的
影响 (115)
- 五、推拿对神经系统的
影响 (115)
- 六、推拿对运动系统的
影响 (116)
- 七、推拿对免疫系统的
影响 (119)
- 八、推拿对皮肤及皮下
组织的影响 (119)
- 九、推拿对体温的影响 ... (119)

第3章 推拿常用腧穴

..... (71)

第1节 腧穴的定位

方法 (72)

- 一、骨度分寸定位法 (72)
- 二、体表标志法 (73)
- 三、手指比量法 (75)
- 四、简便取穴法 (76)

第2节 成人推拿常

用穴位 (76)

第3节 小儿推拿特

定穴位 (88)

第4章 推拿的作用原理

..... (101)

第1节 推拿的基本

作用及原理

..... (101)

- 一、调理脏腑 (101)

第5章 推拿治疗原则**及治法** (121)**第1节 推拿的治疗****原则** (121)

一、治病求本 (121)

二、扶正祛邪 (123)

三、调整阴阳 (123)

四、因时、因地、因人制宜

..... (124)

五、未病先防 (125)

第2节 推拿的基本**治法** (125)

一、温法 (125)

二、通法 (126)

三、补法 (126)

四、泻法 (126)

五、汗法 (127)

六、和法 (127)

七、散法 (128)

八、清法 (128)

第6章 推拿治疗穴位**和部位的选择**

..... (129)

第1节 推拿治疗穴位**的选择** (129)

一、选穴原则 (129)

二、配穴原则 (130)

三、特定穴的应用 (131)

第2节 推拿治疗部位**的选择** (135)

一、感觉过敏 (135)

二、穴位组织松弛、凹陷、
隆起或坚硬 (136)三、皮下结节或条索状反
应物 (136)**第7章 推拿临床知要**

..... (137)

第1节 推拿的适应证、**禁忌证及注意****事项** (137)

一、推拿适应证 (137)

二、推拿禁忌证 (138)

三、推拿的注意事项 (138)

第2节 推拿时的体**位** (139)

一、患者体位 (139)

二、医者体位 (140)

第3节 推拿介质和**热敷** (140)

一、推拿介质 (140)

二、热敷 (141)

第4节 推拿意外的**预防与处理**

..... (142)

一、晕厥 (143)

二、疼痛加重 (143)

三、皮肤破损 (143)

四、皮肤烫伤 (144)

五、皮下出血 (144)

六、骨、关节损伤 (144)

第8章 推拿临床常用

诊断检查	(146)	第1节 基本步势 ...	(194)
第1节 各部位检查		一、站势	(194)
法	(146)	二、马步	(194)
一、头面部检查	(146)	三、弓步	(195)
二、胸腹部检查	(148)	第2节 易筋经	(196)
三、颈项部检查	(150)	一、韦驮献杵(第一势) ...	(196)
四、脊柱部检查	(153)	二、韦驮献杵(第二势) ...	(197)
五、骨盆部检查	(158)	三、韦驮献杵(第三势) ...	(198)
六、肩部检查	(159)	四、摘星换斗	(199)
七、肘部检查	(162)	五、倒拽九牛尾	(200)
八、腕关节与手部检查		六、出爪亮翅	(201)
.....	(164)	七、九鬼拔马刀	(202)
九、髋部检查	(166)	八、三盘落地	(204)
十、膝部检查	(169)	九、青龙探爪	(205)
十一、踝关节与足部检查		十、饿虎扑食	(206)
.....	(171)	十一、打躬击鼓	(206)
第2节 神经功能检		十二、掉尾摇头	(207)
查	(173)	第3节 少林内功 ...	(208)
一、肌力检查	(173)	一、前推八匹马	(208)
二、感觉检查	(175)	二、倒拉九头牛	(209)
三、反射检查	(176)	三、凤凰展翅	(210)
四、自主神经功		四、霸王举鼎	(211)
能检查	(178)	五、顺水推舟	(212)
第3节 影像诊断检		六、怀中抱月	(213)
查	(179)	七、仙人指路	(214)
一、X线检查	(179)	八、平手托塔	(215)
二、CT检查	(181)	九、运掌合瓦	(216)
三、MRI检查	(183)	十、风摆荷叶	(217)
四、常见病变的影像表现		十一、两手托天	(218)
.....	(184)	十二、单凤朝阳	(219)
第9章 推拿练功	(193)	十三、海底捞月	(220)

- | | |
|----------------------|----------------------|
| 十四、顶天抱地…………… (221) | 二、左右开弓似射雕…………… (227) |
| 十五、力劈华山…………… (222) | 三、调理脾胃臂单举…………… (228) |
| 十六、三起三落…………… (223) | 四、五劳七伤向后瞧…………… (229) |
| 十七、乌龙钻洞…………… (224) | 五、摇头摆尾去心火…………… (230) |
| 十八、饿虎扑食…………… (225) | 六、两手攀足固肾腰…………… (231) |
| 第 4 节 八段锦…………… (226) | 七、攢拳怒目增气力…………… (232) |
| 一、两手托天理三焦…………… (226) | 八、背后七颠诸病消…………… (232) |

第二篇 推拿临床

- | | |
|-------------------------------------|---------------------------------------|
| 第 10 章 伤科病症…………… (237) | 第 11 节 肱二头肌长
头肌腱滑脱
…………… (263) |
| 第 1 节 颞下颌关节
功能紊乱症
…………… (237) | 第 12 节 肱二头肌长
头肌腱腱鞘
炎…………… (265) |
| 第 2 节 颞下颌关节
脱位…………… (239) | 第 13 节 肱二头肌短
头肌腱损伤
…………… (267) |
| 第 3 节 落枕…………… (241) | 第 14 节 冈上肌肌腱
炎…………… (269) |
| 第 4 节 颈椎病…………… (243) | 第 15 节 冈下肌损伤
…………… (271) |
| 第 5 节 寰枢关节半
脱位…………… (247) | 第 16 节 小圆肌损伤
…………… (273) |
| 第 6 节 肩胛提肌损
伤…………… (249) | 第 17 节 肩峰下滑囊
炎…………… (274) |
| 第 7 节 菱形肌损伤
…………… (250) | 第 18 节 肘关节脱位
…………… (276) |
| 第 8 节 胸廓出口综
合征…………… (252) | 第 19 节 肱骨外上髁 |
| 第 9 节 肩关节脱位
…………… (253) | |
| 第 10 节 肩关节周围
炎…………… (259) | |

- 炎 (280)
- 第 20 节 肱骨内上髁
炎 (282)
- 第 21 节 尺骨鹰嘴滑
囊炎 (283)
- 第 22 节 肘关节扭
挫伤 (284)
- 第 23 节 肘关节骨化
性肌炎 ... (286)
- 第 24 节 桡骨茎突狭
窄性腱鞘炎
..... (287)
- 第 25 节 桡侧腕伸肌
腱周围炎
..... (289)
- 第 26 节 腕关节扭
挫伤 (290)
- 第 27 节 腕三角纤维
软骨盘损伤
..... (291)
- 第 28 节 腱鞘囊肿
..... (293)
- 第 29 节 腕管综合
征 (295)
- 第 30 节 指部腱鞘
炎 (296)
- 第 31 节 指间关节扭
挫伤 (298)
- 第 32 节 胸椎小关节
紊乱症 ... (299)
- 第 33 节 胸肋迸伤
..... (300)
- 第 34 节 背肌筋膜
炎 (301)
- 第 35 节 急性腰肌
扭伤 (302)
- 第 36 节 腰椎后关节
紊乱症 ... (304)
- 第 37 节 棘上、棘间韧
带损伤 ... (305)
- 第 38 节 第 3 腰椎
横突综合
征 (307)
- 第 39 节 髂腰韧带损
伤 (308)
- 第 40 节 慢性腰肌劳
损 (310)
- 第 41 节 退行性脊柱
炎 (311)
- 第 42 节 腰椎间盘突
出症 (313)
- 第 43 节 腰椎管狭窄
症 (316)
- 第 44 节 臀上皮神经
损伤 (318)
- 第 45 节 梨状肌综合
征 (320)
- 第 46 节 强直性脊柱

第 47 节	炎 (322)	第 62 节	跟腱炎 ... (348)
第 48 节	致密性髌骨 炎 (326)	第 63 节	跟痛症 ... (350)
第 49 节	髌关节扭 伤 (328)	第 64 节	正中神经 损伤 (351)
第 50 节	弹响髌..... (329)	第 65 节	桡神经损 伤 (354)
第 51 节	髌部滑囊 炎 (331)	第 66 节	尺神经损 伤 (357)
第 52 节	股内收肌损 伤 (333)	第 67 节	股外侧皮 神经炎..... (359)
第 53 节	膝关节骨关 节炎 (334)	第 68 节	腓总神经 损伤 (361)
第 54 节	膝关节创伤性 滑膜炎..... (336)	第 69 节	胫神经损 伤 (363)
第 55 节	膝关节侧副 韧带损伤 ... (337)	第 11 章 内科病症 (365)	
第 56 节	膝关节半月 板损伤 ... (339)	第 1 节	感冒 (365)
第 57 节	髌下脂肪垫 劳损 (341)	第 2 节	哮喘 (367)
第 58 节	胫骨结节骨 骺炎 (342)	第 3 节	肺胀 (370)
第 59 节	小腿三头肌 损伤 (344)	第 4 节	胁痛 (373)
第 60 节	踝管综合征 (345)	第 5 节	胸痹 (375)
第 61 节	踝关节扭	第 6 节	高血压病 ... (378)
		第 7 节	头痛 (381)
		第 8 节	失眠 (384)
		第 9 节	眩晕 (387)
		第 10 节	呃逆 (389)
		第 11 节	胃脘痛..... (391)
		第 12 节	胃下垂..... (394)
		第 13 节	泄泻 (396)

- 第14节 便秘 (399)
- 第15节 消渴 (401)
- 第16节 三叉神经痛
..... (404)
- 第17节 面瘫 (405)
- 第18节 偏瘫 (406)
- 第19节 痿闭 (408)
- 第20节 厥证 (411)
- 第21节 痹证 (414)
- 第22节 痿证 (417)
- 第12章 妇科病症** ... (421)
- 第1节 月经失调 ... (421)
- 第2节 痛经 (424)
- 第3节 闭经 (427)
- 第4节 带下病 (429)
- 第5节 乳癖 (432)
- 第6节 崩漏 (433)
- 第7节 不孕症 (435)
- 第8节 妊娠恶阻 ... (437)
- 第9节 产后乳少 ... (439)
- 第10节 产后腹痛 ... (441)
- 第11节 产后耻骨联
合分离症 ... (442)
- 第12节 绝经前后诸
症 (444)
- 第13章 男科病症** ... (446)
- 第1节 肾虚腰痛 ... (446)
- 第2节 遗精 (447)
- 第3节 阳痿 (449)
- 第4节 前列腺肥大
..... (451)
- 第5节 早泄 (453)
- 第6节 阴茎异常勃
起 (454)
- 第7节 射精不能症
..... (456)
- 第14章 五官科病症**
..... (458)
- 第1节 近视 (458)
- 第2节 斜视 (459)
- 第3节 眼睑下垂 ... (460)
- 第4节 失音 (462)
- 第5节 咽喉痛 (463)
- 第6节 牙痛 (464)
- 第7节 单纯性慢性
鼻炎 (466)
- 第8节 鼻衄 (468)
- 第9节 耳鸣耳聋 ... (469)
- 第15章 儿科病症** ... (471)
- 第1节 惊风 (471)
- 第2节 感冒 (473)
- 第3节 咳嗽 (476)
- 第4节 哮喘 (479)
- 第5节 夏季热 (481)
- 第6节 泄泻 (483)
- 第7节 便秘 (486)
- 第8节 厌食 (487)
- 第9节 积滞 (489)