



高等中医药院校教学参考丛书

曹仁发 主编

第2版

中医推拿学

人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中医推拿学/曹仁发主编. —2 版. —北京:
人民卫生出版社, 2006.1

(高等中医药院校教学参考丛书)

ISBN 7-117-07217-2

I. 中… II. 曹… III. 推拿学 IV. R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 131520 号

中医推拿学
第 2 版

主 编: 曹仁发

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](http://www.pmph.com)

E - mail: [pmph @ pmph. com](mailto:pmph@pmph.com)

邮购电话: 010-67605754

印 刷: 三河市富华印刷包装有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 787×1092 1/16 印张: 36.25

字 数: 879 千字

版 次: 1992年2月第1版 2006年1月第2版第4次印刷

标准书号: ISBN 7-117-07217-2/R·7218

定 价: 57.00 元

著作权所有, 请勿擅自用本书制作各类出版物, 违者必究

(凡属印装质量问题请与本社销售部联系退换)

内 容 提 要

《中医推拿学》是我社组织编写的高等中医药院校教学参考丛书之一，由上海中医学院曹仁发教授主编。全书共四篇。第一篇为总论，概述了推拿基础理论、常用腧穴、小儿推拿特定穴位、推拿手法、推拿作用机制、生物力学与推拿以及临床常用诊断方法等。第二篇为成人推拿，详述了近 80 种运动系病症、内妇科病症和五官科等杂病。第三篇为小儿推拿，主要介绍了推拿儿科常见病症 18 种。第四篇为练功、膏摩与其他，包括易筋经与少林内功以及膏摩、热敷和自我推拿等内容。

此次修订本的内容更趋实用性、指导性与时代性，结合推拿临床及手法的技术特点，增加了“生物力学与推拿、枕寰枢关节错位、颈椎间盘突出、颈部扭挫伤、冠心病、心悸、感冒”等章节内容；充实了推拿专业检查的内容；对推拿治疗各种病症的方法及具体操作要求，予以充实加强，使其拓展读者对推拿疗法的思路，从而提高临床疗效。

为便于读者参考，本书每章节后都附了按语、文献摘录和思考题。全书约 90 万字，195 幅插图，文图并茂，便于理解、应用。本书主要供中医药院校师生参考，也可供从事中医推拿临床、科研以及攻读本科硕士学位的研究生学习参考。

出版者的话

(第 2 版)

高等中医药院校教学参考丛书自出版以来,受到广泛关注和好评。20 年期间,曾在台湾地区合作出版,其中有的品种先后多次印刷,有的被选为研究生辅助教材,对提高中医教学水平与促进中医学术的发展起到了积极的作用。

为了进一步发挥这套丛书的优势和特色,为了适应新世纪中医药教学和学术发展的需要,在充分吸收和总结成功经验的基础上,保持原来的系统性、完整性、稳定性、权威性、代表性、实用性的特点,吸收各版教材的合理成分,组织全国各学科带头人以及富有丰富教学经验的知名教授,根据各学科的组织工作和学术发展状况,对这套丛书进行了第 2 版的修订工作。在修订中既考虑教学的需要,又考虑临床实际的需要;既精选古代医家有代表性的精辟宏论,又汲取现代研究的新进展新成果。各书在框架结构的设置上,保持原有架构的合理部分,进行了适当调整,使之更加科学、合理、完整。编写中力求突出重点、难点、疑点,博采众说,阐发己见,对其源流、形成、沿革、发展溯本求源,对今后的研究发展方向给以展望,旨在为从事中医药教学、科研、临床中高级以上人员提供一系统、全面、完整、具有一定深度和广度的参考用书。

全套丛书共分为 19 册:

- | | |
|-----------|---------|
| 《中医基础理论》 | 《中医诊断学》 |
| 《医古文》 | 《中药学》 |
| 《方剂学》 | 《中国医学史》 |
| 《内经》 | 《伤寒论》 |
| 《金匱要略》 | 《温病学》 |
| 《中医各家学说》 | 《中医内科学》 |
| 《中医外科学》 | 《中医妇科学》 |
| 《中医儿科学》 | 《中医眼科学》 |
| 《中医耳鼻喉科学》 | 《针灸学》 |
| 《中医推拿学》 | |

本书出版至今已 20 年了,其中有些著名的专家学者已经故去,他们为本书的编写付出了艰辛的劳动,对中医事业的发展作出了贡献,值此再版之际谨致谢忱!

由于中医教育与中医学术不断向前发展,有许多新的课题尚待研究和解决,因此,书中难免有不足之处,敬请给以批评指正。

人民卫生出版社

2005 年 10 月

2 版编写说明

《中医推拿学》教参出版已 10 年有余，随着中医药学术的不断发展，推拿医疗和教学也发生了较大的变化，结合当前本科教学和推拿临床实际情况，对原书作出修订如下：

1. 在保持原书的优势和特色的基础上，对部分章节层次作了适当调整，使全书编排更趋合理，并吸收《推拿学》7 版教材中合适的内容加以充实。

2. 结合推拿临床及手法技术特点，增加了“生物力学与推拿、枕寰枢关节错位、颈椎间盘突出、颈部扭挫伤、冠心病、心悸、感冒”等章节；充实了推拿专业检查的内容；对推拿治疗各种病症的方法及具体操作要求，尽量加以充实加强，以拓展读者对推拿疗法的思路。删除了原书中重复较多或不常用的内容，如推拿治疗部位和穴位的选择以及部分练功的姿式等。

3. 根据全国自然科学名词审定委员会编写的《医学名词》为依据，对原书中非规范的名词作了规范化处理，如高血压病改作原发性高血压、矽肺改作硅沉着病、紫绀改作发绀等。结合当前情况，对已被淘汰的中成药及中药处方中某些含有马兜铃酸成分的中草药作了删除。

《中医推拿学》教参修订编委会

2005 年 10 月

1 版编写说明

推拿是祖国医学的一颗绚丽的明珠，特别是近 10 年来，日益受到国内外医学界的重视，国家教委亦已把《推拿学》列入大专院校的专业目录。可见推拿学科有着广阔发展的前景。

为配合教学和临床的需要，我们以《推拿学》五版教材为蓝本，从 1986 年 10 月开始，着手组织编写《中医推拿学》教参，历经四年，几易其稿，终于完成了编写任务。

我们的指导思想是：在原有教材的基础上加以深化和扩展，尽量能理论联系实际。所以其中也删去部分不甚恰当的内容，补充了一些新的内容。为配合成人教学和临床的需要，特别增加了有关推拿学科中常用的一些方剂；为更适合教学程序，在编写体例上也作了适当的变动，在各章节后附了按语、文献参考和复习思考题等。虽然如此，由于我们对编写这样大型的教学参考丛书缺乏经验和限于水平，不当之处，在所难免，希望同道和广大读者批评指正。

本教参在编写过程中不断得到人民卫生出版社中医编辑室有关同志的关怀和指导，在此表示衷心的感谢。

《中医推拿学》教参编委会

1990 年 12 月



第一篇 总 论

第一章 推拿发展源流	1
第二章 基础理论	8
第一节 阴阳与五行学说	8
一、阴阳学说	8
二、五行学说	10
第二节 气、血、津液	12
一、气	12
二、血	13
三、津液	14
第三章 经络与腧穴	16
第一节 经络	16
第二节 腧穴	18
第三节 推拿常用腧穴	20
第四章 小儿推拿常用穴位	30
第一节 头面部穴位	31
1. 额天门	31
2. 坎宫	32
3. 眉心	33
4. 太阳	33
5. 太阴	34
6. 山根	34
7. 人中	35
8. 迎香	35
9. 牙关	36

10. 耳背高骨	36
11. 颊车	37
12. 百会	37
第二节 上肢穴位	38
13. 脾经	38
14. 肝经	40
15. 心经	40
16. 肺经	41
17. 肾经	42
18. 大肠	42
19. 小肠	43
20. 四横纹	44
21. 小横纹	44
22. 胃	45
23. 板门	45
24. 劳宫	46
25. 八卦	47
26. 总筋	48
27. 小天心	48
28. 大横纹	49
29. 腕阴阳	49
30. 左端正	50
31. 右端正	50
32. 十王	50
33. 精宁	51
34. 五指节	51
35. 一扇门	52
36. 二扇门	52
37. 二人上马	53
38. 外劳宫	53
39. 外八卦	54
40. 一窝风	54
41. 三关	55
42. 六腑	56
43. 天河水	56
第三节 项背部穴位	57
44. 天柱	58
45. 肩井	58
46. 肺俞	59
47. 七节骨	59
48. 龟尾	60
第四节 胸腹部穴位	61
49. 膻中	61
50. 中脘	62

51. 脐	62
52. 天枢	63
53. 肚角	63
第五节 下肢穴位	64
54. 百虫	64
55. 外鬼眼	64
56. 内鬼眼	65
57. 足三里	65
58. 前承山	65
59. 三阴交	66
60. 解溪	66
61. 大敦	66
62. 委中	66
63. 承山	67
64. 仆参	67
65. 涌泉	68
第五章 推拿手法	69
第一节 手法概述	69
第二节 摆动类手法	73
一、一指禅推法	73
二、拨法	75
三、揉法	77
第三节 摩擦类手法	78
一、摩法	79
二、擦法	79
三、推法	81
四、搓法	83
五、抹法	84
第四节 振动类手法	84
一、抖法	85
二、振法	85
第五节 挤压类手法	86
一、按法	86
二、压法	87
三、点法	88
四、掐法	88
五、拿法	88
六、捏法	90
七、捻法	90
八、踩跷法	91
第六节 叩击类手法	92

一、拍法	92
二、击法	92
三、弹法	94
四、啄法	94
五、叩法	94
第七节 运动关节类手法	94
一、摇法	94
二、扳法	97
三、背法	101
四、拔伸法	102
第八节 人体操作常规	103
第六章 推拿作用机制	106
第一节 推拿手法作用组织层次	106
第二节 手法应答属性层次	108
第三节 推拿对人体的影响	116
第四节 推拿补泻问题	118
第七章 推拿治疗原则及治法	120
第一节 推拿治疗原则	120
第二节 推拿基本治法	124
第八章 四诊在推拿中的应用	128
第一节 望诊	128
第二节 闻诊	129
第三节 问诊	130
第四节 切诊	131
第九章 生物力学与推拿	137
第一节 基本理论	137
第二节 手法动力学研究	140
第三节 推拿手法力的运用	145
第十章 推拿专科检查	155
第一节 头面检查	155
第二节 胸腹部检查	156
第三节 颈椎检查	158
第四节 胸腰椎检查	161
第五节 骨盆检查	167
第六节 髋关节检查	169
第七节 膝关节检查	174
第八节 踝关节及足部检查	176
第九节 肩关节检查	178

第十节 肘关节检查	181
第十一节 腕部及手的检查	182

第二篇 成人推拿

第十一章 颈项部病症	185
第一节 颈椎病	185
第二节 失枕	195
第三节 枕寰枢关节错位	197
第四节 颈椎间盘突出	206
第五节 颈部扭挫伤	213
第十二章 胸肋部病症	216
第一节 胸椎后关节紊乱	216
第二节 胸肋进挫伤	217
第十三章 腰背及腰骶病症	221
第一节 腰腿痛概论	221
第二节 急性腰肌扭伤	227
第三节 腰椎后关节滑膜嵌顿	228
第四节 腰椎间盘突出症	230
第五节 第三腰椎横突综合征	235
第六节 棘上、棘间韧带损伤	237
第七节 腰部软组织劳损	239
第八节 退行性脊椎炎	240
第九节 强直性脊椎炎	242
第十节 风湿腰痛	245
第十一节 肾虚腰痛	246
第十二节 骶髂关节扭伤和半脱位	249
第十四章 髋臀部病症	252
第一节 髋部伤筋	252
一、损伤性髋关节炎	253
二、髋部滑囊炎	254
第二节 退行性髋关节炎	256
第三节 弹响髋	257
第四节 扁平髋	258
第十五章 膝部病症	261
第一节 膝的解剖生理及特殊检查方法	261
第二节 创伤性滑膜炎	262
第三节 膝关节侧副韧带损伤	264
第四节 膝关节半月板损伤	266

第五节	髌下脂肪垫劳损	269
第六节	原发性增生性膝关节炎	270
第十六章	小腿、踝、足部病症	273
第一节	腓总神经麻痹	273
第二节	腓骨肌肌腱滑脱	274
第三节	腓肠肌痉挛	276
第四节	踝部伤筋	277
一、	踝关节扭伤	277
二、	跗管综合征	278
第五节	跟痛症	279
第六节	跟腱炎及跟腱滑囊炎	282
第十七章	肩部病症	285
第一节	肩的解剖生理及功能锻炼	285
第二节	肱二头肌长腱滑脱	292
第三节	肱二头肌长头肌腱鞘炎	294
第四节	肱二头肌短头损伤	297
第五节	肩腱袖病	299
一、	冈上肌肌腱炎	299
二、	冈上肌肌腱钙化	301
第六节	肩峰下滑囊炎	302
第七节	肩胛肋骨综合征	304
第八节	冻结肩	306
第十八章	肘部病症	311
第一节	肘的解剖生理及自我推拿	311
第二节	肱骨上髁炎	314
第三节	尺骨鹰嘴滑囊炎	316
第十九章	腕与手部病症	319
第一节	腕与手部解剖生理	319
第二节	狭窄性腱鞘炎	323
第三节	桡尺远侧关节损伤	327
第四节	腕及手部关节扭伤及侧副韧带损伤	331
第五节	腕部腱鞘囊肿	334
第二十章	周围神经卡压综合征	336
第一节	旋后肌综合征	337
第二节	旋前圆肌综合征	338
第三节	肘部外伤性尺神经炎	340
第四节	腕管综合征	342
第五节	腕尺管综合征	344

第六节 胸廓出口综合征	346
第七节 梨状肌综合征	348
第二十一章 多部位病症	351
第一节 类风湿性关节炎	351
第二节 半身不遂	355
第二十二章 内、妇科病症	359
第一节 胃脘痛	359
第二节 胃下垂	362
第三节 便秘	364
第四节 泄泻	367
第五节 呃逆	370
第六节 胆绞痛	373
第七节 冠状动脉粥样硬化性心脏病	376
第八节 心悸	377
第九节 原发性高血压	378
第十节 感冒	383
第十一节 哮喘	384
第十二节 肺气肿	387
第十三节 癃闭	389
第十四节 痛经	392
第十五节 闭经	396
第十六节 乳痛	400
第十七节 孕产妇耻骨联合分离症	402
第十八节 失眠	405
第十九节 头痛	409
第二十节 痹证	412
第二十三章 五官、口腔病症	415
第一节 近视	415
第二节 声门闭合不全	417
第三节 颞下颌关节功能紊乱综合征	419
第四节 面瘫	422

第三篇 儿 科 推 拿

第二十四章 儿科非运动系病症	425
第一节 泄泻	426
第二节 痢疾	431
第三节 呕吐	436
第四节 食积	439

第五节 疳证	442
第六节 肠痉挛	445
第七节 便秘	448
第八节 先天性巨结肠	451
第九节 咳嗽	454
第十节 痰喘	457
第十一节 遗尿	459
第十二节 发热	461
第十三节 惊风	465
第十四节 疟疾	468
第十五节 麻疹	472
第二十五章 儿科运动系病症	476
第一节 小儿先天性肌性斜颈	476
第二节 单瘫	479
第三节 小儿桡骨头半脱位	483

第四篇 练功、膏摩及其他

第二十六章 练功	487
第一节 易筋经	489
一、韦驮献杵（第一势）	489
二、韦驮献杵（第二势）	490
三、韦驮献杵（第三势）	491
四、摘星换斗势	492
五、倒拽九牛尾势	493
六、出爪亮翅势	494
七、青龙探爪势	495
八、三盘落地势	496
九、九鬼拔马刀势	497
十、卧虎扑食势（饿虎扑食势）	498
十一、打躬势	499
十二、掉尾势	500
第二节 少林内功	501
一、基本裆势	502
1. 站裆势	502
2. 马裆势	503
3. 弓箭裆势	504
4. 磨裆势	505
5. 亮裆势	505
6. 并裆势	506

7. 大裆势	507
8. 悬裆势	508
9. 低裆势	508
10. 坐裆势	509
二、内功姿势	510
1. 前推八匹马	510
2. 倒拉九头牛	511
3. 凤凰展翅	512
4. 霸王举鼎	513
5. 顺水推舟	514
6. 怀中抱月	515
7. 仙人指路	516
8. 平手托塔	517
9. 运掌合瓦	517
10. 风摆荷叶	518
11. 两手托天	520
12. 单凤朝阳	520
13. 海底捞月	521
14. 顶天抱地	522
15. 力劈华山	524
16. 三起三落	524
17. 乌龙钻洞	525
18. 饿虎扑食	526
第二十七章 膏摩与其他外用药	528
第一节 膏摩	528
第二节 热敷	542
第三节 其他药摩法	545
第二十八章 自我推拿	550
第一节 自我推拿概述	550
第二节 传统自我保健推拿精选	551

【第一篇 总论】

第一章 推拿发展源流

教学要求

了解我国推拿发展概况，熟悉各历史时期推拿发展的特点及主要著作。

教学内容

推拿是中医学临床学科中的一门外治法，是中医学伟大宝库的重要组成部分。推拿的防治手段主要是手法治疗和功法训练。手法治疗是指操作者用手或肢体的其他部位，或借助一定的器具，在受治者的体表作规范性的动作，以防病治病为目的的一种治疗方法；推拿功法训练是根据推拿临床医疗的需要，由推拿医务人员指导患者进行功法训练，以巩固、延伸临床的治疗效果。

推拿，古称“按摩”、“按跷”、“乔摩”、“牵引”、“案抚”等，如《素问·血气形志篇》记载：“形数惊恐，经络不通，病生于不仁，治之以按摩醪药。”《素问·异法方宜论篇》记载：“中央者，其地平以湿，天地所以生万物也众，其民杂食而不劳，故其病多痿厥寒热，其治宜导引按跷。”《灵枢·病传》记载：“黄帝曰：余受九针于夫子，而私览于诸方，或有导引行气、乔摩、灸、熨、刺、焫、饮药之一者，可独守耶，将尽行之乎？岐伯曰：诸方者，众人之方也，非一人之所尽行也。”“推拿”一词，始见于明代万全的小儿推拿著作《幼科发挥》，明代钱汝明在《秘传推拿妙诀·序》中指出：“推拿一道，古曰按摩，上世活婴赤以指代针之法也。”

推拿，是人类最古老的一门医术。推拿起源，可能萌于人类本能的自我防护，原始社会人类在繁重而艰苦的劳动生产过程中，经常发生损伤和病痛，会不自觉地用手抚摸、拍打伤痛局部及其周围部位。当这种抚摸、拍打使疼痛减轻后，人类从中不断地积累了经验，逐渐由自发的本能行为发展到自觉的医疗行为，再经过不断的总结、提高，就成为一门古代的推拿术。”“𢦏”在古代殷墟甲骨文中写为“𢦏”，根据近人对甲骨文“𢦏”的研究，“亼”表示人，“𠂔”表示病人所卧之床，“扌”表示手，“𠂔”则表示古代人患腹部疾病，用手按摩进行治疗。这说明古代患病后，首先采用按摩治疗。现代有

学者对此根据古代殷商地处中央,又对照《素问·异法方宜论篇》导引按摩从中央来的说法,提出按摩之法是殷人发明的。

先秦时期,按摩是主要的治疗和养生保健手段,唐之前,常常将“导引”和“按摩”联系在一起称谓。唐代慧琳在《一切经音义》中认为导引是一种“自摩自捏,伸缩手足,除劳去烦”的方法,提出了自我操作的特点;《庄子·刻意》提出“吹呵呼吸,吐故纳新,熊经鸟伸,为寿而已矣,此道引之士,养形之人,彭祖寿考者之所好也。”强调了呼吸运动的要求。从古代文献中可以概括地认为,“导引”是一种配合呼吸、进行自我手法操作、自主活动的防治疾病和强身保健的方法,它与现在的功法训练相类似。“推拿”则是一种可以配合呼吸,既自动又他动地进行手法操作的防病治病的方法。因此,导引和推拿也是两种密切相关的疗法。尤其是结合功法锻炼的自我手法操作,既可谓之推拿,也可称之导引。1973年,长沙马王堆出土的帛画《导引图》描绘44种导引姿式,其中有捶背、抚胸、按压等动作,并注明了各种动作所防治的疾病。这些动作,就是自我推拿的方法。湖北省江陵县张家山出土的简书《引书》是一部导引术专著,其中也描写了治疗颞下颌关节脱位的口内复位法、治疗落枕(急性斜颈)的仰卧位颈椎拔伸法、治疗肠痹(痢疾)的腰部踩踏法和腰部后伸扳法、治疗喉痹的颈椎后伸扳法,将推拿按摩方法用于骨伤科疾病的诊治。同时,先秦时期的推拿还应用于临床急救。《周礼注疏》一书中说:“扁鹊治虢太子暴疾尸厥之病,使子明炊汤,子仪脉神,子术按摩”,描述了春秋战国时期,名医扁鹊运用推拿等方法成功地抢救了尸厥病人一事。

秦汉时期,我国的医学著作较完整地记载了推拿防治疾病的方法。据《汉书·艺文志》所载,当时有推拿专著《黄帝岐伯按摩》10卷,可惜这本我国最早的推拿学专著已佚。《黄帝内经》是我国现存最早,且比较全面、系统阐述中医学理论体系的古典医学巨著,约成书于秦汉时期,该书中有不少有关推拿的记载,它概括了推拿具有的行气、活血、舒筋、通络、镇静、止痛、退热等作用。《素问·调经论》、《素问·举痛论》、《素问·血气形志篇》等记载了推拿可以治疗痹证、痿证、口眼喎斜和胃痛等多种病症。在《灵枢·九针十二原》中,提到“员针者,针如卵形,揩摩分间,不得伤肌肉,以泻分气;鍉针者,锋如黍粟之锐,主按脉勿陷以致其气”。员针和鍉针不刺入皮肤,在体表上按摩,即是按摩的工具。在《灵枢·官能》中还谈到按摩人员的选材和考核,其中说:“缓节柔筋而心和调者,可使导引行气,……爪苦手毒,为事善伤者,可使按积抑痹。”“手毒者,可使试按龟,置龟于器下而按其上,五十日而死矣,手甘者,复生如故也。”这里所说的爪苦手毒,是指手臂能使较大的力。该文提出,肢节缓和,筋骨柔顺,心平气和的人和手臂有力量的人都可以行按摩导引术,但应根据他们不同的特点,治疗不同的疾病。

秦汉时期,临床已科学地应用体外心脏按摩抢救自缢死者。东汉名医张仲景在《金匱要略·杂疗方》介绍“救自缢死”方法中说:“将自缢者徐徐抱解,不得截绳,上下安被卧之,一人以脚踏其两肩,手少挽其发,常弦弦勿纵之;一人以手按据胸上,数动之;一人摩捋臂胫,屈伸之,若已僵,但渐渐强屈之,并按其腹。如此一炊顷,气从口出,呼吸眼开,而犹按莫置,亦勿若劳之。”同时,推拿手法操作时,已注意与其他方法的结合。如《史记·扁鹊仓公列传》记载了汉代淳于意以寒水推头治疗头痛、身热、烦满等症;《金匱要略》中提到对四肢重滞的患者可用导引、吐纳、针灸、膏摩等法治疗,其中膏摩,即是将药煎成膏剂,涂在患处进行按摩。用“寒水”作介质进行推,以