

中医祛病健身系列丛书

◎丛书顾问 张镜人

◎总主编 沈庆法

三國時期的名醫華佗，
不僅以發明「麻沸散」
和施行內髒手術聞名于世，

王 趙
勇 毅
主 編

推拿按摩

中医

也是按摩治療和自我按摩導引的首導者。

他創造了「五禽戲」導引法，

還將按摩用于腹部外科手術后的康復。

并且主張選擇性地運用按摩療法。

点津

同济大学出版社



華佗，
「麻沸散」
聞名于世。

的康復。

按摩療法。



中医祛病健身系列丛书
◎丛书顾问 张镜人
◎总主编 沈庆法

中医

推拿按摩

王 勇
赵 毅
主 编

点津

主 编
副主编
编 委

王 勇 赵 毅
罗志洪 沈峥嵘
(以姓氏笔画为序)
王 勇 倪承浩
沈峥嵘 罗志洪
陆 寅 赵 毅
魏 晖

同济大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

中医推拿按摩点津/王勇,赵毅主编. —上海:同济大学出版社,2005.5

(中医祛病健身系列丛书/沈庆法主编)

ISBN 7-5608-2992-9

I. 中... II. ①王... ②赵... III. 按摩疗法
(中医) IV. R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 009336 号

中医祛病健身系列丛书

中医推拿按摩点津

王 勇 赵 毅 主编

责任编辑 沈志宏 责任校对 徐春莲 装帧设计 陈益平

出 版
发 行 同济大学出版社

(上海四平路 1239 号 邮编 200092 电话 021-65985622)

经 销 全国各地新华书店

印 刷 常熟市华顺印刷有限公司

开 本 850mm×1168mm 1/32

印 张 9.75

字 数 280000

印 数 1—5100

版 次 2005 年 5 月第 1 版 2005 年 5 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 7-5608-2992-9/R·100

定 价 20.00 元

本书若有印装质量问题,请向本社发行部调换



慶法仁弟惠存

茹古涵今兼收並蓄
立足臨床重在創新

張鏡人書贈



中医祛病健身系列丛书

丛书顾问 张镜人

总主编 沈庆法

副总主编 叶进(常务)

(以姓氏笔画为序)

王勇 刘兰林 沈小珩 沈峥嵘

汪文娟 黄琴峰 盛康毅 程磐基

编委会

王勇 毛平 叶进 叶盛德 刘兰林

朱伟嵘 齐丽珍 华卫国 华建梅 沈小珩

沈庆法 沈瑱瑱(澳大利亚) 沈峥嵘 汪文娟

邵萍 何立群 张瑾 张再良 林应华

周锦明 罗志洪 范英(美国) 赵毅

钟金源(中国台湾) 胡文豪 柴雁 黄宝英

黄琴峰 盛康毅 程磐基 童瑶(中国香港)

总序

《中医祛病健身系列丛书》以中医药学理论和临床实践为主,融科学性、知识性、实用性为一体,深入浅出、通俗易懂。由我们伟大先贤创立、总结的中医药学能被更多的人学习、应用,从而得到更好的继承和发扬,这是一项“继承中医、发掘中医、创新中医”的浩大工程,也是从事中医药学领域工作、不断进取的一代学人之毕生追求。编撰这套丛书的宗旨就在于让中医药学走向生活、走近大众,最终寄希望于达到理想的祛病、健身境界。

人类的历史表明,由无数学者辛勤奋斗而创建的科学技术,反映了先贤们深邃的智慧,在一代又一代的传承和发展中,日臻成熟,在新的阶段又得到新的发展。中医药学以中华民族灿烂文化为深厚底蕴,积累了我国人民群众几千年来长期与各种疾病作斗争的智慧和经验。其殊多精湛医法方术,内容之浩瀚、经验之丰富,是对世界人民和世界医学的巨大贡献。

运用这些理论和方法在与疾病的长期斗争中不断地取得可喜的疗效。作为从业医者,对于这些长期积累的宝贵经验,很好地进行学习和继承是十分重要的。它是我国医学的根基、民族文化之瑰宝。其中蕴涵着古往今来多少医家求真之心血,蕴涵着无数先人为不断探索成功而洒下的辛勤汗水。令人欣慰的是,对中医药学经验、方法、理论的总结和 research 始终没有停留在原地,而是正在得到不断的发展和创新。

中医学防治疾病的根本指导思想是一切从天地间运行的自然规律出发,在祛病健身过程中体现出整体观、辨证论治观和思维恒动观。

中医学的整体观认为人与自然界天地相应,其生老病死与自然界生、长、化、收、藏的变化规律息息相关。因此,人应该顺应自然,享尽天年。人体是一个物质和精神和谐统一的整体,“阴平阳秘,精神乃治”,其脏腑经络、气血津液、四肢百骸的生理功能,环流终始,内外相连、上下沟通。因此,智慧养生者,必定顺应春夏秋冬的气候变化而强体健身。一方面防御外界致病因素的侵袭,祛除社会环境的不良影响;另一方面通过健身而增强体质,虚邪贼风,避之有时;正气存内,邪不可干;抗衰健身,延年益寿。

中医学的辨证观是把整体和个体的变化结合起来,注重“辨证求因”“审因论治”;通过“望闻问切”,对具体病人进行个体化分析;强调因人、因时、因地制宜,注重研究不同疾病在不同环境、不同季节、不同时间、不同体质以及不同地域发生、发展、变化和转归的客观规律;针对疾病过程中反映的不同证候特点,采用在长期临床实践中形成的“八纲辨证”“脏腑辨证”“气血辨证”“病邪辨证”“外感热病辨证”等方法,从宏观和微观相结合的认识出发,最终为确立治则提供依据。

中医学的思维恒动观表现在辨证论治上。在辨证基础上,确立治疗法则;根据临床表现以及具体病情“立方遣药”;注意用药以后的变化,“有是证用是药”“观其脉证,知犯何逆,随证治之”;在“理法方药”一致的情况下,考虑到病情性质、体质的不同以及自然气候环境的影响,强调“治病必求于本”“急则治标,缓则治本”“上病下治,下病上治”“同病异治,

异病同治”“冬病夏治，夏病冬治”等治则，以“调治”为中心，“谨察阴阳所在而调之，以平为期”，从而确定“汗、吐、下、和、温、清、消、补”等治疗方法，方药随之变化，调和阴阳、护养正气、邪去正安，而不是一方到底、一药不变。

中医药学的这些认识，反映了中医药文化的精粹。本丛书的编写从防和治的实际应用出发，力图正确体现中医药学的整体观、辨证观和恒动观，以领悟其真谛。

三

一部中医药学的发展史，充分显示了不断继承、不断发掘、不断创新的特点。现代著名中医学家张镜人先生提出：“茹古涵今，兼收并蓄，立足临床，重在创新”。这一学术指导思想始终贯穿于我数十年从医、从教，为中医药事业竭尽全力的实践之中，也贯穿于这套丛书编撰工作的整个过程。

历史上众多著名医家，不论是当朝御医还是民间布衣，其对中医药学的巨大贡献造就了我们医学发展史上的辉煌。茹古涵今不仅要勤求古训，更重要的是博采众方，真正做到兼收并蓄。学术上的不同见识与虚心学习、不耻下问是不能混淆在一起的。

我们不能培养脱离临床只懂书本不懂实践的人，也不能当一个只会开方治病而没有理论素养的医家。中医药历史上的名家都是实践家、临床家、医论家和创新家。理论不能脱离实践，实践需要理论指导。临床实践是中医药学的生命源泉，经验总结是中医药学的立足之本，而理论研究则是中医药学不断发展、生生不息的基础积淀。中医药学之所以能立足于世界医学之林，并越来越受到世人的广泛关注，重要一点正在于理论指导结合临床实践所取得的显著疗效。从古代医家战胜疾病的医案来看，中医药学的理论和方法都是通过临床实践总结而来

的。因此,在这套丛书的编著中,突出卓有成效的临床经验之总结,并融会中医药理论的指导,目的就在于使读者能够更深地体味中医药学的精髓。

中医药学的发展离不开其所处时代之科学技术的支撑。但是,面对现代医学的飞速发展,不管诊疗技术如何先进,最终解决问题的关键还是临床疗效。中医药学的优势,在提高临床疗效上很重要的一点是整体综合治疗。无论是药物治疗、食物疗法,还是外治方法(如针灸、气功、推拿以及敷贴、熏蒸、洗浴、药熨、佩药、握药、药捻、药栓、灌肠等),在解决疑难杂症、抢救危重疾病时常有出奇的疗效。这些出奇的疗效、出奇制胜的疗方亟待我们去整理发掘,而只有扎实地做好继承才能更好地发掘、创新。无论是中医药理论研究、中医药教育还是中医药人才培养,都不能回避、远离这一点。

四

中医祛病健身的核心是一防二治。前者谓之“治未病”,后者谓之“治已病”。在“茹古涵今,兼收并蓄,立足临床,重在创新”学术思想的指导下,我们从其反映的防和治两大方面,确立了丛书各册的主题,立养生、抗衰、调养、方药、食疗、茶酒、针灸、推拿、气功、美容等专题,分册论述。

《中医智慧养生点津》——智者之养生,顺四时适寒暑,避凶险趋吉安;

《中医抗衰延寿点津》——顺应自然,其乐悠悠,颐养天年,安度百岁;

《中医调治养护点津》——调摄阴阳,祛病健身,内外和衷,邪不能客;

《中医常用方药点津》——方药一家,融会论述,防治并举,重在实效;

《中医食疗忌口点津》——食养之要,

忌贪口福，饮食有节，药食有忌；

《中医药酒药茶点津》——药酒药茶，
自然疗法，防治结合，方为上品；

《中医针灸治疗点津》——针法技法并
重，组方、取穴优选，功效独到；

《中医推拿按摩点津》——推拿按摩，
手法为要，不用药石，病痛可除；

《中医气功健身点津》——传统气功，
中医瑰宝，调治养身，气定神闲；

《中医美容驻颜点津》——形神兼美，
内养为重，整体调节，局部修饰。

纵观本丛书各册内容，可见以下特点：

(1) 中医药强调预防为主，崇尚天人合一的自然观，主张顺应自然界生、长、化、收、藏的客观规律而颐养天年。

(2) 中医药防治疾病的核心是调治护养，在调摄阴阳的原则指导下，辨证论治，通过药物和非药物的疗法达到调和气血之目的。

(3) 中医药的临床治疗，择方、选药和炮制各种剂型中成药是重要手段，故方、药不分家，融会论述，才能有效配方，便于临症查考。

(4) 尊重古今中外医家丰富的临床经验，继承、发掘古典医籍中的精华，结合现代医学的临床验证进行评述，茹古涵今，兼收并蓄。

(5) 中医药治疗疾病的理论源于临床实践，又与临床实践紧密结合，只有注重提高临床疗效，才能真正达到祛病健身的目的。

(6) 中医药在不同历史年代里有其时代的特征，在当今社会更应发挥其独特功效，造福大众，并发扬光大，不断取得新的突破。

五

本系列丛书的构思、设计、组织和准备工作历经

两年有余,而撰写、修删、统稿,到最后审定完全部书籍又用了一年时间。在此衷心感谢我的前辈、先生、学长、学生和同道,他们严谨治学的精神、敏捷聪颖的思维、刻苦求真的态度,坚忍不拔的作风是我的榜样,也是我完成总编全书的动力。他们积平生心得,发前贤精华,恪守规矩,精益求精,虚心而师百氏,勤学且采众长,注重实践,讲求实用,既显示了非凡的专业功底,又展现了崇高的医家风采。《荀子·劝学》曰:“骐骥一跃,不能十步;弩马十驾,功在不舍;锲而舍之,朽木不折;锲而不舍,金石可镂”。所以,没有他们鼎力相助,没有他们锲而不舍的努力,本丛书是不能顺利完成的。

在写下本序之际,首先要感谢我的恩师张镜人先生,他的“茹古涵今,兼收并蓄,立足临床,重在创新”的学术思想是本丛书的编写指南。我对丛书的总体构思、设计,从提出大纲、编写总目,到拟定细目、审定内容,均是在这一学术思想指导下完成的。更为可敬的是,张老先生不顾年逾八旬高龄且患青光眼疾,挥笔写下这 16 字题词,以启迪后学者,令人崇拜。

书稿即将付梓,因限于我的学术水平,丛书中一定存在不少缺憾和不足,在此诚请各位同道批评指正!

沈庆法

2004 年 10 月 1 日

推拿按摩(有时分别称推拿或按摩)是中医临床上进行防病和治病的重要外治方法。它是一种非药物疗法和非创伤疗法。在运用手法过程中,可以寓医治、预防、保健于一体。所以,一直受到人民群众喜爱。由于其作用独特、疗效明显,在国外也特别受欢迎。

在阴阳学说指导下,运用推拿手法可以起到调理气血、调整脏腑功能、疏通经络、理筋整复和滑利关节的作用。各种不同的推拿手法,在防治上非常注重标本关系和邪正关系。一般情况下,先治本,后治标,以治本为主,兼顾治标。但在标病甚急,则应先治其标,后治其本;如果标本俱急,则标本同治。如见慢性泄泻病人辨为脾虚腹泻,则要看清楚脾虚是本,腹泻为标,可以通过摩腹法补脾止泻。如见脾虚严重时,可先涩肠止泻,用揉长强法等止泻,再辅以补脾手法。

针对邪正斗争的临床表现,如何扶正、如何祛邪可以选用不同手法。扶正多用补的手法,治虚证为主。如脾气虚弱者,见神疲倦怠乏力、气短、懒言、头晕等,可摩丹田、关元、气海;如肾气虚弱者,见畏寒肠冷、酸痛、夜尿多、大便溏等,可摩命门、横擦骶部,推督脉等。祛邪则多用泻法,用于实证。如痰浊阻肺引起咳喘,可用推背部,按天突等方法以祛除痰湿;又如肝气郁结可见胁胀痛、女子乳房痛和少腹疼痛、痛经等,可用摩季肋、摩少腹、点太冲等方法,以理气疏肝,通经止痛。

本书重点介绍手法、治法,分为成人手法治法和小儿手法治法两类。具体操作,以图示范,每一手法分操作方法、动作要领、临床运用举例,最后列出运用时的注意点,从防治两大方面,以临床常见病证为

例,分析如何运用手法进行治疗。另外,列举各种保健手法,对提高人体正气和抗病能力,予以阐释,做到看了能懂,读了能做,可以收到不同程度的效果,从而达到祛病健身的目的。

中医推拿在外治上有较好疗效,其作用原理涉及现代科学中诸多学科的内容。人体在生理和病理情况下,运用不同手法推拿按摩,对血液循环、呼吸、消化、神经、代谢和免疫、体表和体内不同组织进行调节,有着良好的研究、应用前景。

总 序 引 言

溯 源 篇

第一章 推拿的起源和发展	(1)
一、中医推拿的起源	(1)
二、先秦时期	(1)
三、秦汉魏晋时期	(2)
四、隋唐时期	(5)
五、宋金元时期	(7)
六、明代	(8)
七、清代	(10)
八、民国时期	(13)
九、推拿的现代发展	(14)
第二章 中医推拿的治疗基础	(16)
一、推拿的适应范围	(16)
二、推拿的禁忌证	(17)
三、体位	(18)
四、推拿介质	(19)
五、推拿意外的处理	(20)
六、摸诊的运用	(21)

手 法 篇

第一章 成人手法	(23)
一、一指禅法	(23)
二、滚法	(26)
三、揉法	(30)
四、摩法	(33)
五、擦法	(35)
六、推法	(38)
七、抹法	(41)

八、搓法	(43)
九、抖法	(45)
十、按法	(48)
十一、拿法	(51)
十二、捏法	(53)
十三、拍法	(54)
十四、摇法	(56)
十五、拔伸法	(61)
十六、板法	(64)

第二章 小儿手法

一、推法	(70)
二、揉法	(72)
三、按法	(73)
四、摩法	(74)
五、拿法	(76)
六、掐法	(77)
七、搓法	(78)
八、捏法	(79)
九、常规操作法	(81)
十、复式操作法	(101)

治 法 篇

第一章 成人治法

一、理筋法	(105)
二、正骨法	(107)
三、整脊法	(112)
四、镇痛法	(113)
五、开窍法	(118)
六、息风法	(119)
七、清热法	(120)
八、定喘法	(122)
九、止吐法	(123)
十、止泻法	(125)

十一、通腑法	(126)
十二、利尿法	(127)
十三、安神法	(128)
十四、补虚法	(130)
十五、调经法	(132)
第二章 小儿治法	(135)
一、健脾消食法	(135)
二、宣肺解表法	(136)
三、益肾强壮法	(138)
四、补虚固摄法	(140)
五、安神定志法	(141)
六、舒筋活络法	(143)

保 健 篇

第一章 健身法	(147)
一、摩面法	(147)
二、益脑法	(148)
三、聪耳法	(150)
四、明目法	(151)
五、通鼻法	(153)
六、松颈法	(154)
七、宽胸法	(155)
八、摩腹法	(156)
九、强腰法	(157)
十、巧手法	(158)
十一、灵臂法	(159)
十二、健腿法	(161)
十三、擦足法	(162)
十四、美容法	(163)
十五、护发美容法	(166)
十六、乳房健美法	(166)
第二章 分部保健操作	(168)
一、头面部	(168)