



普通高等教育“十一五”国家级规划教材
全国高等医药教材建设研究会规划教材



卫生部“十一五”规划教材
全国中医药高职高专院校教材

供中医学、针灸推拿、中医骨伤、护理等专业用

推拿学

第2版

主编 邵湘宁



人民卫生出版社

全国中医药高职高专院校教材
供中医学、针灸推拿、中医骨伤、护理等专业用

推拿学

第2版

主 编 邵湘宁

副主编 卢国清 廖晓刚 李玉柱

编 者 (以姓氏笔画为序)

卢国清 (黑龙江中医药大学佳木斯学院)

李玉柱 (南阳医学高等专科学校)

邵湘宁 (湖南中医药高等专科学校)

黄宇辉 (湖南中医药高等专科学校)

隋淑雪 (山东中医药高等专科学校)

廖晓刚 (四川中医药高等专科学校)

人民卫生出版社

图书在版编目(CIP)数据

推拿学/邵湘宁主编. —2 版. —北京:人民卫生出版社,
2010. 1

ISBN 978-7-117-12488-1

I. 推… II. 邵… III. 推拿学-高等学院:技术学校-
教材 IV. R244. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 222149 号

门户网: www.pmph.com	出版物查询、网上书店
卫人网: www.ipmph.com	护士、医师、药师、中 医、卫生资格考试培训

本书本印次封底贴有防伪标。请注意识别。

推 拿 学 第 2 版

主 编: 邵湘宁

出版发行: 人民卫生出版社(中继线 010-67616688)

地 址: 北京市丰台区方庄芳群园 3 区 3 号楼

邮 编: 100078

E - mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-67605754 010-65264830

印 刷: 北京市顺义兴华印刷厂

经 销: 新华书店

开 本: 787×1092 1/16 印张: 13

字 数: 316 千字

版 次: 2005 年 6 月第 1 版 2010 年 1 月第 2 版第 7 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-12488-1/R·12489

定 价: 21.00 元

版权所有, 侵权必究, 打击盗版举报电话: 010-87613394

(凡属印装质量问题请与本社销售部联系退换)

全国中医药高职高专卫生部规划教材

第二轮修订说明

全国中医药高职高专卫生部规划教材第1版,是在卫生部教材办公室的组织规划下,以安徽、湖北、山东、湖南、江西、重庆、黑龙江等7个省市的中医药高等专科学校为主体,由全国27所中医药院校400余位专家教授共同参与编写,于2005年6月正式出版发行。该套教材及时缓解了中医药高职高专教材缺乏的状况,适应了中医药高职高专教学需求,对中医药高职高专教育的发展起到了重要的促进作用。

为了进一步适应中医药高等职业教育的迅速发展,提高教学质量,加强教材建设,2007年9月正式启动了该套教材的第二轮修订工作,并成立了新一届教材指导委员会及各专业教材评审委员会,以确保教材的编写质量。

本轮修订,取消了中西医结合专业的教材;整合了中医学、中药、针灸推拿、中医骨伤、护理等五个专业的教材目录,其中护理专业教材做了较大调整,并将专业名称从中医护理学改名为护理;新增了医疗美容技术、康复治疗技术两个新专业的教材。

此次修订是以第1版教材为基础,更加注重遵循专业培养目标,把握教材定位,适应特定对象(中医药专科学学生)、特定限制(三年学制)的需要,并具有明显的中医药特色;注重全套教材的整体优化,淡化各门学科的独立完整性和系统性意识,尽量与本专业其他教材之间紧密联系、互相呼应,既要避免不必要的重复,又能防止重要内容的疏漏;严格把握教材内容的深度、广度和侧重点,突出应用型、技能型教育内容;避免理论与实际脱节、教育与实践脱节、人才培养与社会需求脱节的倾向;注重将中医药领域近年成熟的新理论,以及普遍推广的新知识、新技术、新成果,根据需要吸收到教材中来,体现新的时代风貌;树立“以人为本”的理念,以学生为中心,激发他们的创造力;各门教材的内容注意到与各行业职业资格考试内容紧密衔接,并着眼于社区就业需求,以利于学生就业;从体例编排、版面设计等方面,也力求新颖,以适应新时期的需要。

全套教材共86种,分两批出版,预计2010年7月出齐。其中的38种为教育部确定的普通高等教育“十一五”国家级规划教材。

第二轮全国中医药高职高专 卫生部规划教材目录

中医学专业

大学语文	主编	孙 洁	
中医基础理论	主编	何晓晖	
中医诊断学	主编	廖福义	
人体解剖学	主编	盖一峰	
生理学	主编	郭争鸣	
中药学	主编	杨 丽	
方剂学	主编	王义祁	
免疫学与病原生物学	主编	金 路	
药理学	主编	侯 晔	武继彪
病理学	主编	赵国胜	苑光军
诊断学基础	主编	李广元	
中医内科学	主编	肖振辉	
针灸学	主编	汪安宁	
推拿学	主编	邵湘宁	
中医外科学	主编	吴恒亚	
中医妇科学	主编	傅淑清	
中医儿科学	主编	刘百祥	
中医伤科学	主编	方家选	金晓东
西医内科学	主编	郭奉银	
西医外科学	主编	贾 奎	
西医妇产科学	主编	周梅玲	
西医儿科学	主编	金荣华	
医学心理学	主编	侯再金	
传染病学	主编	陈艳成	

中 药 专 业

中医学基础概要	主编	宋传荣 何正显
中药方剂学	主编	李铁男
无机化学	主编	冯务群
有机化学	主编	卢 苏
分析化学	主编	潘国石
中药化学技术	主编	李 端
人体解剖生理学	主编	刘春波
药用植物学	主编	郑小吉
中药药理与应用	主编	徐晓玉
中药鉴定技术	主编	张钦德 胡志方
中药药剂学	主编	杨桂明
中药炮制技术	主编	刘 波
药用植物栽培技术	主编	宋丽艳
药事管理与法规	主编	周铁文

针灸推拿专业

经络与腧穴	主编	王德敬
针法灸法	主编	刘 茜
推拿手法	主编	那继文
针灸治疗	主编	刘宝林
推拿治疗	主编	周 力
小儿推拿	主编	余建华

中医骨伤专业

中医骨伤科基础	主编	李 玄
中医筋伤	主编	涂国卿
中医正骨	主编	王永渝
中医骨病	主编	谢 强
创伤急救	主编	魏宪纯
骨科手术	主编	黄振元

护 理 专 业

护理人文修养	主编	胡爱明
护理学导论	主编	李如竹
护理药理学	主编	姜国贤
健康评估	主编	刘惠莲
基础护理技术	主编	张少羽
内科护理	主编	刘 杰 吕云玲
外科护理	主编	江跃华
妇产科护理	主编	林 萍
儿科护理	主编	艾学云
眼耳鼻喉口腔科护理	主编	肖跃群
传染病护理	主编	王美芝
精神科护理	主编	井霖源
急救护理	主编	孙永显
老年护理	主编	唐凤平
社区护理	主编	张先庚
中医护理	主编	陈建章 顾红卫

医学美容技术专业

美容解剖学基础	主编	杨海旺
美容手术概论	主编	李全兴
美容皮肤科学	主编	陈丽娟
美容实用技术	主编	张丽宏
美容中药方剂学	主编	黄丽萍
美容保健技术	主编	陈景华
医学美容调护	主编	陈美仁
化妆品与调配技术	主编	谷建梅
美容礼仪	主编	位汶军
医学美学	主编	沙 涛
美容心理学	主编	陈 敏
美容业经营管理学	主编	梁 娟

康复治疗技术专业

康复医学导论	主编	谭 工
临床医学概要	主编	王 萍
临床康复学	主编	邓 倩
中医养生康复技术	主编	王德瑜
言语治疗技术	主编	田 莉
作业治疗技术	主编	吴淑娥
物理治疗技术	主编	林成杰
康复评定	主编	孙 权

全国中医药高职高专教材建设 指导委员会名单

顾问

刘德培 王永炎 石学敏 邓铁涛 任继学 于文明 孟 群
洪 净 文历阳 沈 彬 赵 明 徐金香 吴恒亚

主任委员

赵国胜 邵湘宁

副主任委员 (按姓氏笔画排序)

于 跃 王义祁 王之虹 方家选 苏保松 李铁男 连建伟
何晓晖 张同君 武继彪 呼素华 胡志方 郭伟星 黄振元
曹文富

委 员 (按姓氏笔画排序)

王文政 王洪全 王德明 尹思源 刘福昌 江 滨 李治田
李榆梅 吴文敏 何文彬 余甘霖 宋立华 张宏伟 张俊龙
陈文松 金玉忠 金安娜 周英信 周忠民 屈玉明 凌宗元
董辉光 傅淑清 廖福义

秘 书

马砣生 张 宏 徐超伍 孙 勇

前言

推拿学是中医学、针灸推拿、中医骨伤等专业的临床课,是阐述中医推拿基本理论和基本技能的一门学科,在中医临床学科中占有重要的地位。

根据卫生部教材办公室《全国中医药高职高专卫生部规划教材第二版教材修订编写原则与要求》、《推拿学》教学大纲的要求,本教材的编写仍然突出专科教育以能力培养为教学重点的特点,注重实用操作技术的介绍,强化操作技能的训练,并注意吸收本学科新成果、新技术,保持了教材的继承性、科学性、先进性和实用性。

本教材以《推拿学》第1版教材为蓝本,并作适度修订,分为上、中、下篇。上篇为基础篇,内容包括推拿学发展源流、推拿知要、推拿的作用原理和治疗原则、推拿常用腧穴、推拿手法和推拿练功等有关知识,另附有推拿现代医学作用机制研究、推拿常用临床检查。中篇为治疗篇,分别介绍了骨伤科、内、妇、五官科和儿科常见病症的推拿治疗。下篇为保健篇,结合当今社会需要,选择性地介绍了自我保健推拿和保健推拿的常用方法。建议在使用过程中,理论讲授与课堂练习、临床实习相结合,以技能训练为主,学练并重。

由于参编人员较多,地域有别及水平有限,教材中难免有不尽完备之处,希望各院校在使用过程中提出宝贵意见,以便进一步修订。

《推拿学》编委会

2009年10月

目 录

上篇 基础篇

第一章 推拿学发展源流	1
第二章 推拿知要	6
第一节 推拿的分类	6
第二节 推拿的适应证	6
第三节 推拿的禁忌证	7
第四节 推拿的注意事项	8
第五节 推拿时的体位	8
一、患者体位	8
二、医者体位	8
第六节 推拿的介质	9
一、介质的种类与作用	9
二、介质的选择	10
附 膏摩方	10
第七节 推拿异常情况的处理	12
一、软组织损伤	12
二、骨与关节损伤	12
三、神经系统损伤	14
四、休克	14
第三章 推拿的作用原理和治疗原则	15
第一节 推拿的作用原理	15
一、疏通经络,调和气血	15
二、理筋整复,舒筋缓急	15
三、滑利关节,松解粘连	16
四、平衡阴阳,调整脏腑	16
五、增强体质,防病保健	16
第二节 推拿的治疗原则	17
一、整体观念,辨证施术	17

二、治病求本,标本同治,缓急兼顾	17
三、扶正祛邪	19
四、调整阴阳	19
五、因时、因地、因人制宜	20
六、以动为主,动静结合	20
七、病治异同	21
附 推拿现代医学作用机制研究	21
第四章 推拿常用腧穴	27
第一节 十四经穴和经外奇穴	27
第二节 推拿特定穴	32
一、天门(攒竹)	33
二、坎宫	34
三、太阳	35
四、山根	35
五、耳后高骨	35
六、天柱骨	35
七、乳旁	36
八、腹阴阳	36
九、腹	36
十、丹田	37
十一、肚角	37
十二、脊柱	37
十三、七节骨	38
十四、龟尾	38
十五、脾经	38
十六、肝经	39
十七、心经	39
十八、肺经	39
十九、肾经	39
二十、小肠	40
二十一、大肠	40
二十二、肾纹	40
二十三、肾顶	40
二十四、四横纹	40
二十五、小横纹	41
二十六、掌小横纹	41
二十七、胃经	41
二十八、板门	41

二十九、小天心	42
三十、内劳宫	42
三十一、内八卦	42
三十二、运土入水,运水入土	43
三十三、总筋	43
三十四、大横纹	44
三十五、端正	44
三十六、老龙	44
三十七、二扇门	45
三十八、五指节	45
三十九、二马	45
四十、威灵	45
四十一、精宁	46
四十二、一窝风	46
四十三、膊阳池	46
四十四、三关	47
四十五、六腑	47
四十六、天河水	48
四十七、箕门	48
四十八、涌泉	48
第五章 推拿手法	50
第一节 基本手法	50
一、一指禅推法	50
二、揉法	52
三、揉法	52
四、摩法	54
五、擦法	55
六、推法	56
七、搓法	57
八、抹法	57
九、按法	58
十、点法	59
十一、捏法	59
十二、拿法	60
十三、捻法	61
十四、拍法	61
十五、击法	61
十六、抖法	63

十七、振法	64
第二节 运动关节类手法	64
一、摇法	64
二、扳法	68
三、拔伸法	72
第三节 小儿推拿手法	75
一、基本手法	75
二、复式操作法	81
第六章 推拿练功	85
第一节 基本步型	85
一、并步	85
二、虚步	86
三、弓步	86
四、马步	87
第二节 易筋经	87
一、韦驮献杵一势	88
二、韦驮献杵二势	89
三、韦驮献杵三势	89
四、摘星换斗势	90
五、倒拽九牛尾势	90
六、三盘落地势	91
七、青龙探爪势	93
八、出爪亮翅势	94
九、九鬼拔马刀势	95
十、饿虎扑食势	96
十一、打躬势	98
十二、工尾势	99
附 推拿常用临床检查	100

中篇 治 疗 篇

第七章 骨伤科病症	107
第一节 颈椎病	107
附 落枕	112
第二节 急性腰扭伤	112
第三节 腰肌劳损	114
第四节 腰椎间盘突出症	115
第五节 骶髂关节紊乱症	118

第六节 肩关节周围炎·····	120
第七节 肱骨外上髁炎·····	121
第八节 腕管综合征·····	123
第九节 膝关节半月板损伤·····	124
第十节 退行性膝关节炎·····	126
第十一节 踝关节扭伤·····	128
 第八章 内、妇、五官科病症·····	 130
第一节 头痛·····	130
第二节 失眠·····	132
第三节 胃脘痛·····	133
第四节 高血压·····	135
第五节 中风后遗症·····	137
附 面瘫·····	139
第六节 痛经·····	140
第七节 月经不调·····	141
第八节 近视·····	142
 第九章 儿科病症·····	 145
第一节 发热·····	145
第二节 咳嗽·····	146
第三节 婴幼儿腹泻·····	147
第四节 疳积·····	149
第五节 夜啼·····	150
第六节 小儿肌性斜颈·····	151
第七节 小儿多动症·····	152

下篇 保 健 篇

第十章 自我保健推拿法·····	155
第一节 固肾益精法·····	155
第二节 健脾益胃法·····	156
第三节 疏肝利胆法·····	156
第四节 宣肺通气法·····	157
第五节 宁心安神法·····	157
第六节 消除疲劳法·····	158
第七节 振奋精神法·····	159
附 传统自我保健推拿法·····	159

第十一章 保健推拿法	162
第一节 全身保健推拿法	162
一、头面部推拿.....	162
二、上部推拿.....	163
三、胸腹部推拿.....	163
四、下肢前、内、外侧推拿.....	164
五、腰背部推拿.....	164
六、臀及下肢后侧推拿.....	165
第二节 足部保健推拿法	165
一、足部保健推拿须知.....	167
二、足部保健推拿手法.....	169
三、足部反射区的位置.....	170
四、足部保健推拿的操作顺序.....	175
五、足部保健推拿的操作方法.....	176
第三节 美容推拿法	177
一、皮肤的特征.....	178
二、美容推拿的作用.....	178
三、美容推拿基本手法.....	178
四、面部按摩操.....	181
五、常用美容推拿法.....	182
 附录一 主要参考书目	 185
附录二 《推拿学》教学大纲	186

上 篇 基 础 篇

第 一 章 推拿学发展源流

推拿属中医临床外治法的范畴,是中医学伟大宝库的重要组成部分。推拿疗法具有操作简便、适应证广、疗效显著、经济安全等特点,千百年来深受广大人民群众欢迎,对中华民族的繁衍昌盛及世界文明的进步作出了巨大的贡献。

推拿的防治手段主要包括手法治疗和功法训练。医者用手或肢体的其他部位,或借助一定的器具,按特定技巧和规范化动作在受术者体表操作,以达防病治病目的的称手法治疗;医者根据推拿临床的需要,对受术者进行功法训练,以巩固、延伸临床疗效的称功法训练。

推拿古称“按摩”、“按跷”、“乔摩”、“案机”等,如《素问·血气形志》记载:“形数惊恐,经络不通,病生于不仁,治之以按摩醪药”。“推拿”一词,始见于明代万全的小儿推拿著作《幼科发挥》,钱汝明在《秘传推拿妙诀·序》中指出:“推拿一道,古曰按摩,上世治婴赤,以指代针之法也。”

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,经常发生损伤和疼痛。起初,人们无意识地用手按压、拍打、抚摩伤痛部位,结果却意外地获得使肿痛减轻或消失的效果。由此而逐渐认识了按摩的治疗作用,并有目的地将按摩应用于医疗实践,通过不断总结,形成了最古老的推拿医术。

先秦时期,按摩是主要的治疗和养生保健手段。唐代之前,常常将“导引”和“按摩”联系在一起称谓。“导引”是一种通过自我手法操作和自主活动,并配合呼吸来防治疾病和强身保健的方法,它与现在的功法及功能训练相类似。推拿则是一种可配合呼吸,既自主又他动地进行手法操作的防治疾病的方法。导引和推拿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。长沙马王堆汉墓出土的帛画《导引图》描绘有捶背、抚胸、按压等 44 种导引姿势,并注明了各种动作所防治的疾病,这些动作就是自我推拿法。湖北张家山出土的简书《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、治疗急性斜颈(落枕)的仰卧位颈椎拔伸法、治疗肠癖(痢疾)的腰部后伸扳法和腰部踩踏法、治疗喉痹的颈椎后伸扳法。同时,推拿还被应用于临床急救。《周礼·注疏》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、针灸等方法成功地抢救了尸厥患者一事。

秦汉时期,我国的医学著作较完整地记载了推拿防治疾病之法。据《汉书·艺文志》所载,当时已产生了我国最早的推拿专著《黄帝岐伯按摩》十卷,可惜该专著已佚。出书于秦汉时期,我国现存最早的古典医学巨著《黄帝内经》中也有不少有关推拿的记载。如《素问·调经论》、《素问·举痛论》、《素问·血气形志》中概括了推拿具有行气、活血、舒筋、通络、镇静、