

中醫名家經驗集粹

常见病实用推拿治疗

CHANGJIANBING

SHIYONG TUINA ZHILIAO

主 編 王金贵

第2版



人民軍醫出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

中国中医药出版社

常见病实用推拿治疗

CHANGBIAN JINGYONG TUIXIA ZHILIAO

CHANGBIAN JINGYONG TUIXIA ZHILIAO



王德明 主编

中国中医药出版社



中国中医药出版社
CHINA JOURNAL OF CHINESE MEDICINE PRESS

常见病 实用推拿治疗

CHANGJIANBING
SHIYONG TUINA ZHILIAO

(第2版)

主 编 王金贵

副主编 谭 涛

编 者 (以姓氏汉语拼音为序)

董 桦 范 青 高 爽

姜东升 纪东升 李桂华

齐彦春 谭 涛 田 苓

王金贵 王艳国 徐 昭

赵 铎 张震宇 张贵娟

 人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目(CIP)数据

常见病实用推拿治疗/王金贵主编. —2版. —北京:人民军医出版社, 2009. 6

ISBN 978-7-5091-2717-9

I. 常… II. 王… III. 常见病—按摩疗法(中医) IV. R244. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 076887 号

策划编辑:郭伟疆 文字编辑:刘新瑞 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

质量反馈电话:(010)51927290;(010)51927283

邮购电话:(010)51927252

策划编辑电话:(010)51927272

网址:[www. pmmp. com. cn](http://www.pmmp.com.cn)

印刷:北京京海印刷厂 装订:京兰装订有限公司

开本:850mm×1168mm 1/32

印张:10.75 字数:290千字

版、印次:2009年6月第2版第1次印刷

印数:0001~3500

定价:38.00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

❧ 内容提要 ❧

中医推拿疗法不仅对骨关节及软组织损伤具有独到之处,而且对一些其他常见病也有很好的疗效。本书作者结合临床实践,在第1版基础上,精选了适用推拿疗法治疗的骨关节及软组织损伤,内科、妇科、儿科疾病,神经损伤及老年病等百余种常见病的治则、取穴、手法等进行了较为详尽的阐述。该书内容丰富、实用,图文并茂,适合临床中医师及广大推拿爱好者阅读参考。

❧ 第2版前言 ❧

目前,推拿疗法已越来越受到人们的重视,不仅因为推拿对某些疾病的疗效显著,更重要的是它顺应了现代人在治疗疾病时倾向于选择无损伤或损伤小的自然疗法的心理。所以,推拿疗法作为一种物理疗法,不断呈现出其优越性。推拿疗法不仅对骨关节及软组织损伤具有治疗优势,而且对内科、妇科、儿科疾病的治疗亦有独到之处。

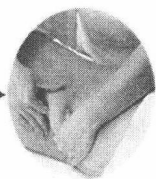
《常见病实用推拿治疗》出版后,受到了广大读者的关注和好评。在第2版中,为了突出本书“实用性”这一特点,我们对第1版书稿做了以下调整和修订。第一,对第1版介绍的疾病进行精简,遴选临床最常见的105种各科疾病。第二,具体内容方面,继续保留第1版对每个疾病的定义、治疗(包括2~3种常用的推拿操作方法)、注意事项等内容,在此基础上结合临床实际,系统地添加了每个疾病的诊断、鉴别诊断和典型病例。第三,为了便于读者学习、实践,我们还摄制了包括颈椎病、腰椎间盘突出症、血管性头痛、痛经、小儿肌性斜颈在内的10个疾病的特效推拿手法操作,放入书末光盘中。希望本书对临床推拿工作者和广大推拿爱好者有所裨益。

虽然我们与出版社的工作人员对本书做了多次的校正,但是难免还存在问题甚至谬误之处,请推拿同道、其他专业的专家和广大读者多提宝贵意见,给予批评指正。同时,感谢各位长期关注并支持本书以及对本书的出版、再版提供过帮助的人们!

编 者

2009年5月

目录



第 1 章 推拿基本手法动作要领

第一节 摆动类手法 / 1

一、一指禅推法 / 1

二、揉法 / 1

三、揉法(分掌揉法和指揉法) / 3

第二节 摩擦类手法 / 5

一、摩法(分掌摩法和指摩法) / 5

二、推法(分指推法、掌推法、肘推法) / 6

三、擦法 / 7

四、搓法 / 8

五、抹法 / 8

第三节 振动类手法 / 9

抖法 / 9

第四节 挤压类手法 / 10

一、按法(分指按法和掌按法) / 10

二、点法(分拇指点法和屈指点法) / 10

三、捏法(分三指捏和五指捏法) / 11

四、拿法(捏而提起谓之拿) / 11

五、捻法 / 12

第五节 叩击类手法 / 12

一、拍法(用虚掌拍打体表) / 12

二、击法(用拳背、掌根、掌侧小鱼际、指尖或用桑枝棒叩击体表) / 13

三、弹法 / 14

第六节 运动关节类手法 / 15

一、摇法(使关节做被动的环转活动) / 15

二、背法 / 18

三、扳法(用双手做相反方向或同一方向用力扳动肢体) / 18

四、拔伸法 / 21

第2章 软组织损伤及骨关节疾患

第一节 头面颈项部疾患 / 22

一、颈椎病 / 22

二、落枕 / 26

三、项背肌筋膜炎 / 28

第二节 胸腹部疾病 / 31

一、胸椎小关节紊乱症 / 31

二、腹部肌肉拉伤 / 33

第三节 肩部疾患 / 35

一、肱二头肌长头腱腱鞘炎 / 35

二、冈上肌肌腱炎 / 38

三、肩峰下滑囊炎 / 40

四、肩关节周围炎 / 42

五、肩部扭伤 / 46

第四节 肘部疾患 / 48

一、肘关节扭伤 / 48

二、肱骨外上髁炎 / 50

三、肱骨内上髁炎 / 53

四、尺骨鹰嘴滑囊炎 / 55

五、肘关节骨化性肌炎 / 57



- 六、旋后肌综合征 / 60
- 七、肱桡关节滑囊炎 / 61
- 八、旋前圆肌综合征 / 63
- 第五节 腕及手部疾患 / 65
 - 一、桡骨茎突狭窄性腱鞘炎 / 65
 - 二、指屈肌腱腱鞘炎 / 67
 - 三、腱鞘囊肿 / 69
 - 四、腕管综合征 / 71
 - 五、尺桡远侧关节分离症 / 74
 - 六、腕关节扭伤 / 76
 - 七、指间关节扭挫伤 / 78
 - 八、桡侧腕伸肌腱周围炎 / 80
- 第六节 腰背及腿部疾患 / 82
 - 一、背部软组织损伤 / 82
 - 二、腰椎间盘突出症 / 84
 - 三、急性腰扭伤 / 90
 - 四、腰肌劳损 / 94
 - 五、腰椎滑脱症 / 97
 - 六、腰椎后关节紊乱症 / 101
 - 七、腰椎椎管狭窄症 / 103
 - 八、腰椎增生性关节炎 / 106
 - 九、第3腰椎横突综合征 / 109
 - 十、骶髂关节扭伤(附半脱位) / 112
 - 十一、髂腰韧带损伤 / 115
 - 十二、坐骨结节滑囊炎 / 117
 - 十三、腰棘上韧带损伤 / 119
 - 十四、股内收肌综合征 / 122
 - 十五、腓肠肌损伤 / 124
- 第七节 髋部疾患 / 126
 - 一、梨状肌综合征 / 126
 - 二、髋关节扭伤 / 129

三、弹响髌 / 131

四、髌关节滑囊炎 / 133

五、大粗隆滑囊炎 / 135

第八节 膝部疾患 / 137

一、膝关节胫侧副韧带损伤 / 137

二、膝关节创伤性滑膜炎 / 140

三、髌前滑囊炎 / 142

四、髌下脂肪垫损伤 / 145

五、膝关节增生性关节炎 / 147

第九节 踝及足部疾病 / 149

一、跟腱损伤 / 149

二、距小腿(踝)关节扭伤 / 152

三、踝管综合征 / 155

四、跟痛症 / 156

五、跗跖关节扭伤 / 158

六、趾间关节扭伤 / 160

七、跖痛症 / 162

八、跗滑囊炎 / 163

第十节 其他骨关节疾患 / 165

一、骨质疏松症 / 165

二、类风湿关节炎 / 170

第3章 内科疾患



第一节 胃肠道功能紊乱 / 175

第二节 肥胖症 / 179

第三节 高血压 / 182

第四节 血管性头痛 / 184

第五节 神经衰弱 / 188

第六节 卒中(中风)后遗症 / 192

第七节 失眠 / 195



- 第八节 面肌抽搐 / 197
- 第九节 更年期综合征 / 200
- 第十节 便秘 / 203
- 第十一节 焦虑症 / 205
- 第十二节 慢性疲劳综合征 / 207

第4章 神经损伤

- 第一节 腓总神经麻痹 / 211
- 第二节 桡神经麻痹 / 214
- 第三节 股外侧皮神经炎 / 216
- 第四节 肋间神经痛 / 218
- 第五节 外伤性截瘫 / 221
- 第六节 三叉神经痛 / 224
- 第七节 面神经麻痹 / 227

第5章 妇科疾病

- 第一节 痛经 / 232
- 第二节 经前期紧张征 / 236
- 第三节 慢性盆腔炎 / 238
- 第四节 功能失调性子宫出血 / 240

第6章 儿科疾患

- 第一节 厌食症 / 244
- 第二节 水肿 / 247
- 第三节 臀肌挛缩症 / 249
- 第四节 尿潴留 / 251
- 第五节 暑热症 / 254
- 第六节 夜啼 / 256
- 第七节 疳积 / 259

- 第八节 泄泻 / 261
- 第九节 惊风 / 263
- 第十节 发热 / 266
- 第十一节 呕吐 / 268
- 第十二节 便秘 / 270
- 第十三节 腹痛 / 272
- 第十四节 小儿肌性斜颈 / 275

第 7 章 老年性疾病

- 第一节 老年性眩晕 / 279
- 第二节 老年性干眼症 / 283
- 第三节 老年性耳聋 / 285
- 第四节 老年性耳鸣 / 287
- 第五节 震颤麻痹 / 289
- 第六节 老年性痴呆症 / 292
- 第七节 老年性泌尿系感染 / 294

附录 A 腧穴定位方法 / 297

附录 B 腧穴定位表 / 299

附录 C 小儿推拿常用手法及穴位 / 326

第 1 章

推拿基本手法动作要领



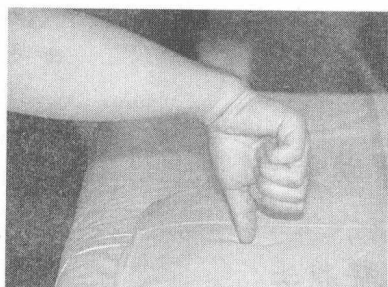
第一节 摆动类手法

一、一指禅推法

用大拇指指端、螺纹面或偏峰着力于一定的部位或穴位上，腕部放松、沉肩、垂肘、悬腕，肘关节略低于手腕，以肘部为支点，前臂做主动摆动，带动腕部摆动和拇指关节做屈伸活动。腕部摆动时，尺侧要低于桡侧，使产生的“力”持续地作用于治疗部位上(图 1-1)。手法频率每分钟 120~160 次。

二、揉 法

揉法是由腕关节的伸屈运动和前臂的旋转运动复合而成的。伸屈腕关节是以第 2 到第 4 掌指关节背侧为轴来完成的，前臂的旋转运动是以手背的尺侧为轴来完成。因此，揉法的吸定点是上述两轴的交点，即小指掌指关节背侧，这点附着在一定部位，以肘部为支点，前臂做主动摆动，带动腕部做屈伸和前臂旋转的复合运动。手法吸定部位要紧贴体表，不能拖动、辗动或跳动(图 1-2)。



a



b



c



d

图 1-1 一指禅推法(a,b,c,d)

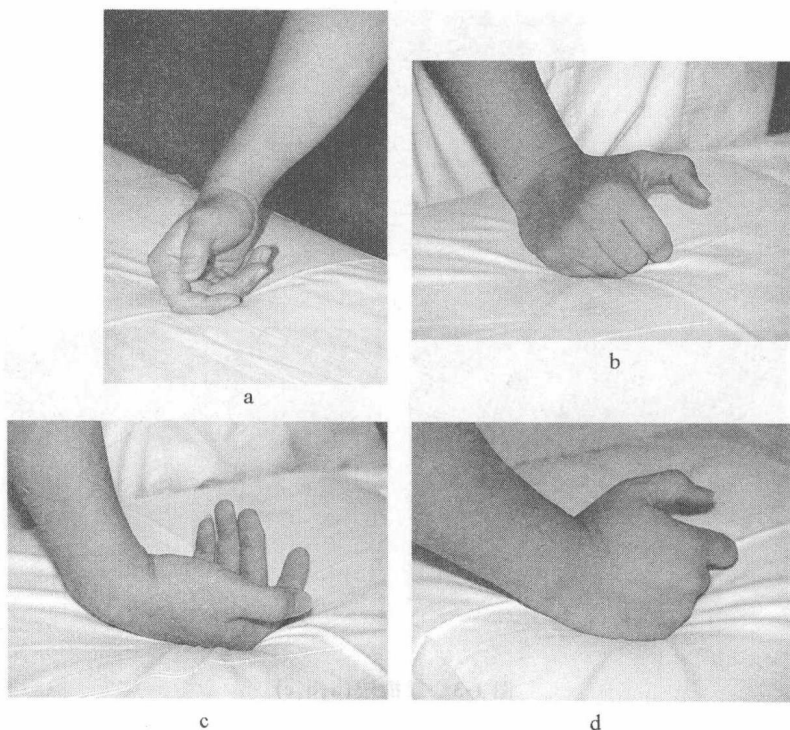


图 1-2 滚法(a,b,c,d)

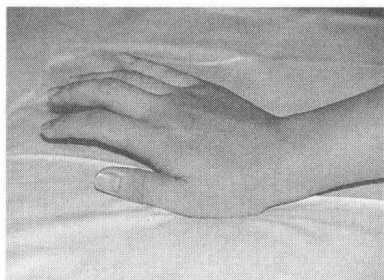
三、揉法(分掌揉法和指揉法)

掌揉法(图 1-3)是用手掌大鱼际或掌根吸定于一定部位或穴位上,腕部放松,以肘部为支点,前臂做主动摆动,带动腕部做轻柔缓和的摆动。

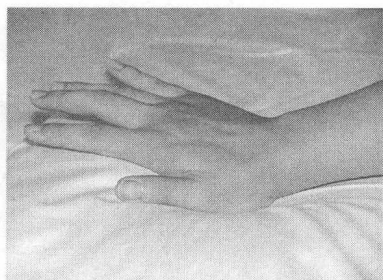
指揉法(图 1-4)是用手指螺纹面吸定于一定的部位或穴位上,腕部放松,以肘部为支点,前臂做主动摆动,带动腕和掌指做轻柔缓和的摆动。



a



b



c

图 1-3 掌揉法(a,b,c)



图 1-4 指揉法



第二节 摩擦类手法

一、摩法(分掌摩法和指摩法)

掌摩法(图 1-5)是用掌面附着于一定部位上,以腕关节为中心,连同前臂做节律性的环旋运动。

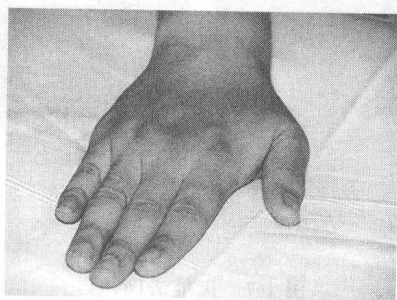


图 1-5 掌摩法

指摩法(图 1-6)是用示指、中指、环指面附着于一定的部位上,以腕关节为中心,连同掌、指做节律性的环旋运动。

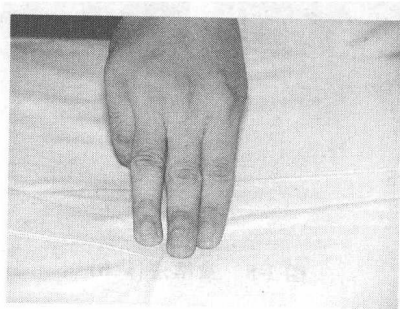


图 1-6 指摩法