

中医推拿科

临 床 技 能

主编 刘明军

中医临床技能丛书

总主编 王之虹



人民卫生出版社

中医临床技能丛书

中医推拿科 临床技能

总主编 王之虹
主 编 刘明军
副主编 张 欣 丛德毓
编 委 刘 飞 卓 越 齐 伟
王宇峰 商强强 陈绍涛
赵春强 姜婉婷

人民卫生出版社

图书在版编目(CIP)数据

中医推拿科临床技能/刘明军主编. —北京:人民卫生出版社, 2011. 9

(中医临床技能丛书)

ISBN 978-7-117-14605-0

I. ①中… II. ①刘… III. ①推拿 IV. ①R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 132835 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、中医师、卫生资格考试培训

版权所有, 侵权必究!

中医推拿科临床技能

主 编: 刘明军

出版发行: 人民卫生出版社(中继线 010-59780011)

地 址: 北京市朝阳区潘家园南里 19 号

邮 编: 100021

E - mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-67605754 010-65264830

010-59787586 010-59787592

印 刷: 中国农业出版社印刷厂

经 销: 新华书店

开 本: 787×1092 1/32 印张: 11.5

字 数: 188 千字

版 次: 2011 年 9 月第 1 版 2011 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-14605-0/R · 14606

定 价: 24.00 元

打击盗版举报电话: 010-59787491 E-mail: WQ@pmph.com

(凡属印装质量问题请与本社销售中心联系退换)

《中医临床技能丛书》

编写委员会

总 主 编	王之虹		
副总主编	王富春	宋柏林	
编 委	洪 杰	刘明军	韩万峰
	赵文海	韩 梅	魏丽娟
	原晓风	凌 霞	朴春丽
学术秘书	李 铁		

内容提要

本书立足推拿临床与实践,内容涵盖推拿基本技能、推拿科基本检查技能、推拿科基本功法技能、推拿科成人手法技能和常见病治疗技能、推拿科小儿手法技能和小儿常见病治疗技能,图文并茂,旨在指导推拿科临床医师掌握推拿临床操作技能。

本书主要供推拿科医生,尤其是刚刚迈入临床的年轻医生学习,也可供医学院校学生和执业医师考试参考。

前 言

华夏医药,源远流长,薪火相传,救死扶伤。中学历经千百年的传承,以其卓越的临床疗效,为中华民族的繁荣与昌盛作出了巨大的贡献,各种中医特色治疗方法,不仅疗效确切,而且简便易行,深受广大群众的欢迎。近年来,中医的显著疗效越来越受到人民群众的认可,选择中医治疗的患者与日俱增,如何进一步提高临床疗效成为摆在中医从业人员面前的一项重要任务。从一定程度上来讲,熟练而准确的临床技能是确保疗效的关键。有鉴于此,我们组织了长春中医药大学各学科的带头人及长年从事医疗实践,具有丰富临床诊疗经验的专家编写了《中医临床技能丛书》,旨在通过详尽论述中医临床各科最常用的诊断技能和治疗技能,帮助中医师,特别是刚刚步入临床实践的年轻医师减少医疗事故,迅速提高临床能力,同时弘扬中医治疗特色与优势,促进中医药事业的快速发展。

本套丛书包括《中医针灸科临床技能》、《中医推拿科临床技能》、《中医内科临床技能》、《中医外科临床技能》、《中医骨伤科临床技能》、《中

医耳鼻喉科临床技能》、《中医眼科临床技能》、《中医妇科临床技能》和《中医儿科临床技能》9个分册。各分册均根据中医临床实际,系统归纳总结了临床相应学科的基本诊断技能、常用治疗技能、各种疾病常规诊疗思路以及最合理的治疗方案等内容,具有实用性强、覆盖面广的特点,突出了理论指导临床的实用性和临床验证理论的科学性,同时也强调了实践技能的训练及实际应用。本套丛书的另一大特色就是根据各科技能操作的实际,配有大量插图,均由各科专家教授亲自操作,动作准确,图片美观,可以为学习者提供更直观的学习体验。

本书主要供中医各科的临床医师以及从事中医教学、科研的工作者参考,也是中医院校学生初进临床的必备之书。

由于编写时间比较紧张,可能在编写过程中仍存在各种不足,希望广大读者在使用过程中多提宝贵建议,以便再版时一并完善。

王之虹

2011年8月

目 录

第一章 推拿基本技能	1
第一节 力量训练.....	2
第二节 技巧训练.....	4
第三节 环节训练.....	6
第四节 辅助训练(推拿介质、热敷).....	14
 第二章 推拿科基本检查技能	17
第一节 肩部检查技能	17
一、望诊.....	17
二、触诊.....	18
三、活动.....	19
四、特殊试验.....	19
第二节 胸腹部检查技能	22
一、望诊.....	22
二、触诊.....	23
第三节 脊柱部检查技能	24
一、望诊.....	25
二、触诊.....	25
三、活动.....	26
四、特殊检查.....	27
第四节 肘部检查技能	34

一、望诊	34
二、触诊	34
三、活动	35
四、特殊检查	36
第五节 腕掌指部检查技能	37
一、望诊	37
二、触诊	39
三、活动	39
四、特殊检查	39
第六节 髋部检查技能	40
一、望诊	41
二、触诊	41
三、活动	42
四、特殊检查	42
第七节 膝部检查技能	45
一、望诊	45
二、触诊	46
三、活动	47
四、特殊检查	47
第八节 踝部检查技能	49
一、望诊	49
二、触诊	50
三、活动	51
四、特殊检查	51

第三章 推拿科基本功法技能 55

第一节 易筋经	55
第二节 八段锦	71
第四章 推拿科成人手法技能	81
第一节 摆动类手法	82
一、撿法	82
二、一指禅推法	88
三、揉法	93
第二节 摩擦类手法	98
一、摩法	98
二、推法	100
三、擦法	102
四、搓法	104
五、抹法	105
第三节 挤压类手法	107
一、按法	107
二、点法	111
三、捏法	115
四、拿法	118
五、捻法	121
第四节 振动类手法	124
一、抖法	124
二、振法	127
第五节 叩击类手法	131
一、拍法	131
二、击法	135

第六节 运动类手法·····	140
一、摇法 ·····	140
二、扳法 ·····	150
三、拔伸法 ·····	170
四、背法 ·····	177
第七节 其他类手法·····	180
一、拔法 ·····	180
二、踩跷法 ·····	183
 第五章 推拿科成人治疗技能·····	190
第一节 骨伤科常见病·····	190
一、颈椎病 ·····	190
二、落枕 ·····	193
三、脊柱小关节紊乱 ·····	195
四、项背肌筋膜炎 ·····	197
五、肩关节周围炎 ·····	199
六、肱骨外上髁炎 ·····	201
七、腰椎间盘突出症 ·····	203
八、腰肌劳损 ·····	205
九、急性腰扭伤 ·····	206
十、梨状肌综合征 ·····	208
十一、骶髂关节扭伤 ·····	210
十二、退行性膝关节炎 ·····	212
十三、踝关节扭伤 ·····	214
第二节 内科常见病·····	216
一、感冒 ·····	216

二、咳嗽	219
三、中风	222
四、眩晕	226
五、胃脘痛	228
六、呕吐	232
七、呃逆	235
八、胃下垂	237
九、便秘	239
十、郁证	242
十一、不寐	245
十二、胁痛	248
十三、头痛	251
十四、面瘫	255
十五、消渴	256
十六、痹证	259
十七、痿证	262
第三节 妇科常见病	265
一、月经不调	265
二、痛经	269
三、闭经	272
四、围绝经期综合征	275
五、产后身痛	280
六、缺乳	283
七、乳癖	285
第四节 五官科常见病	288
一、近视	288

二、麻痹性斜视	290
三、眼睑下垂	292
四、颞颌关节功能紊乱症	294
五、失音	295
六、鼻窦炎	297
第六章 推拿科小儿手法技能	302
第一节 单式手法	302
一、推法	302
二、揉法	307
三、按法	310
四、运法	312
五、掐法	313
六、摩法	314
七、捏法	316
八、拿法	317
九、捣法	318
第二节 复式操作法	319
一、水底捞明月	320
二、黄蜂入洞	321
三、苍龙摆尾	322
四、二龙戏珠	323
五、凤凰展翅	323
六、运水入土	324
七、运土入水	325
八、飞经走气	326

九、猿猴摘果	326
十、按弦搓摩	327
十一、揉脐及龟尾并推七节骨	328
十二、打马过天河	329
十三、赤凤点头	330
十四、总收法	330
第七章 推拿科小儿治疗技能	332
一、婴儿腹泻	332
二、发热	334
三、咳嗽	335
四、疳疾	336
五、便秘	338
六、呕吐	339
七、厌食	340
八、遗尿	341
九、小儿肌性斜颈	342
十、夜啼	343
十一、腹痛	344
十二、流涎症	346
十三、分娩性臂丛神经损伤	347

第一章

推拿基本技能

推拿基本技能,是学习推拿技术的前提条件。进行熟练的推拿手法操作,把握规范的动作要领,使手法具有技巧力和功力,达到“持久、有利、均匀、柔和、深透”的基本要求,就一定要进行适当的推拿基本技能的训练。

【目的】

通过推拿基本技能的实训,使术者具备一定的指力、腕力、臂力以及腰腹部的力量,并能够灵活运用自身力量。同时,训练术者身体各部动作的协调性,达到意到、身到、手到,动作连贯有序。

【要求】

1. 推拿基本技能的训练,虽然枯燥乏味,但却极其重要。所以实训时要求潜心练习,认真体会,切忌浮躁。
2. 实训时注意对力量的训练,但要根据自身实际状况,避免动作僵硬,过分用力,造成自身损伤。
3. 实训时注意保持一定的训练时间,以培养发力的持久性、均匀性,不可浅尝辄止。

4. 实训过程中,注意保持身体的协调一致,发力要自然、持久,动作要灵活、连贯,做到意到、身到、手到,步法随手法的变化而变化。

【方法】

1. 徒手训练法 不借助任何器械或工具进行训练,如俯卧撑训练、仰卧起坐训练、易筋经等推拿功法训练等。

2. 器械训练法 运用身边已有器械进行训练,如哑铃、握力器、拉力器、多功能力量训练器等。

3. 实物训练法 在实物上进行推拿手法的训练,如在沙袋、人体特定部位等进行推拿手法的实际训练。

第一节 力量训练

力量是从事推拿工作的基础,因此,要重视力量的训练。本节力量的训练主要是增强术者的耐力。

【目的】

通过力量的训练,增强术者手部、腕部、上肢部、下肢部的力量,除了爆发力外,还要重点训练耐力,以适应推拿工作对力量的要求。

【要求】

1. 对力量的训练不能够一蹴而就,而要循

序渐进,持续不断地进行各种方式的训练。

2. 在进行力量训练时,要注意根据自身的实际情况,科学的设计训练强度,不可过度训练,损伤身体。

3. 在进行力量训练时,要注意将爆发力的训练与耐力的训练结合起来,尤其是加强肌肉等长收缩能力的训练,以适应推拿临床工作的用力特点。

【方法】

1. 徒手训练法

(1)俯卧撑:术者俯卧,以双足尖为支点,双手掌用力上撑至上肢伸直。10次为1组,连续进行2~3组的练习,可逐渐增量。为提高力量,还可以以双手十指发力,支撑身体进行运动。

(2)仰卧起坐:术者仰卧,一人压住术者双脚,术者双手抱头,腰腹用力,将上身从仰卧位拉起至坐位。为加强训练效果,可以屈曲双腿练习,或是将抱头之手放于胸前。

(3)推拿功法训练。具体内容见第三章。

2. 器械训练法 根据自身增力的要求,选择适当的器械,按照使用说明,适当开展练习。如增强指力,可选择练习握力器;增强上肢力量,可选择练习拉力器、单杠、双杠等;增强下肢力量,可选择练习多功能力量训练器、负重下蹲练习等。