

百年经典手法 正痛之大法

平乐推按法

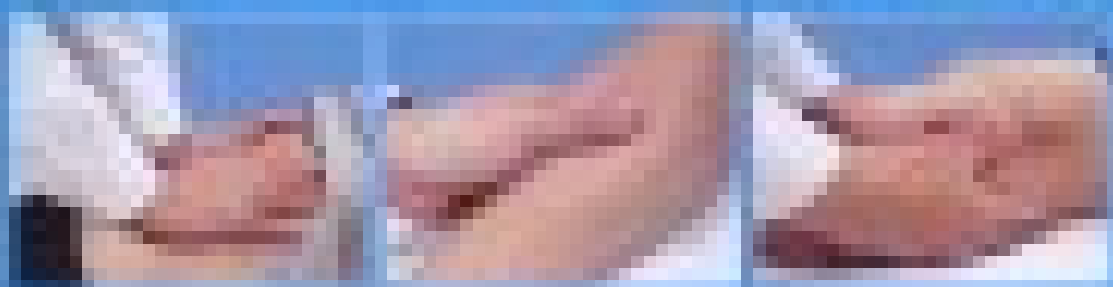
主编 陈汴生 尚鸿生 黄 梅



中国推拿按摩技术入门教程

平乐推按法

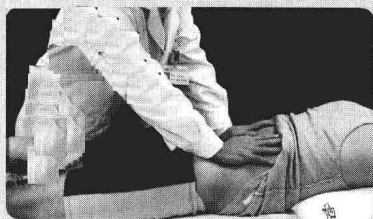
主编 周学平 副主编 周 强



中国中医药出版社



平乐推按法



主编 陈汴生 尚鸿生 戴梅
副主编 户红卿 韩芳苗
编委 曹斌 辛建 王恒斌
任耀龙 梁恒烨 颜大荃
骆红剑 刘大煌 靳勇
蒋拥军 黄楚盛
顾问 陈海如 郭玉龙

图书在版编目 (CIP) 数据

平乐推按法/陈汴生等主编. —北京: 人民卫生出版社, 2012. 1

ISBN 978-7-117-15199-3

I. ①平… II. ①陈… III. ①推拿②按摩疗法 (中医) IV. ①R244.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第244898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!

平乐推按法

主 编: 陈汴生 尚鸿生 黄 梅

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: 三河市双峰印刷装订有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 710×1000 1/16 印张: 11 插页: 2

字 数: 189千字

版 次: 2012年1月第1版 2012年1月第1版第1次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-15199-3/R · 15200

定 价: 26.00 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)

序



2004年，联合国教科文组织《保护人类非物质文化遗产公约》正式生效，至今已有153个国家成为缔约国。2006年，国务院公布了第一批国家级非物质文化遗产保护项目，传统医药作为第九大类被列入名录。2008年公布了第二批国家级保护项目，今年，国家公布了第三批保护项目。今年的6月1日，《中华人民共和国非物质文化遗产法》正式公布实施，从国际到国内，昭示全人类一个共同关注的话题，即保护传统，保护传统知识。非物质文化遗产保护宗旨在于尊重、承认价值和维护文化多样性。中国的传统医药植根于中华民族文化，传统医药非物质文化遗产保护不仅是中华文化传承发展的需要，也是人类社会生命和健康的重要需求。随着非物质文化遗产保护的深入开展，一些具有丰富文化内涵和独特疗效的优秀项目进入国家和各省市的非物质文化遗产保护名录，其中，传承200多年，历史上享有盛名的“平乐郭氏正骨法”被列入第一批国家级非物质文化遗产扩展项目保护名录。

“平乐郭氏正骨”是我国著名的中医骨伤流派之一，其发祥地为河南洛阳平乐村。《素问·异法方宜论》说：“中央者，其地平以湿，天地所以生万物也众，其民食杂而不劳，故其病多痿厥寒热，其治宜导引按蹻，故导引按蹻者，亦从中央



出也。”可见，河南自古以来就是“导引按跷”正骨诊疗技术的发祥地。曾经“河出图，洛出书，圣人则之”的洛阳，是内地第一个佛教寺院白马寺诞生地，所以平乐正骨又称洛阳正骨和白马寺正骨，不仅在洛阳享有盛誉，与洛阳石窟、洛阳牡丹、洛阳水席并称为“洛阳四绝”，新中国成立后，平乐正骨技术在各地广泛流传，尤其是在洛阳、郑州都形成了以平乐郭氏正骨技术为主的较大的医疗机构，深圳平乐骨伤科医院正是平乐郭氏正骨结出的硕果。

深圳是我国最早开放的城市和行政特区，在改革开放之初，深圳政府就聘请“平乐郭氏正骨”第五代传人郭春园先生来深圳传授技艺，并且创建了集医疗、教学、科研和预防保健为一体，以骨伤科为主的中西医结合二级甲等国有专科医院。郭春园先生1993年退居二线后，继续任深圳平乐骨伤科医院名誉院长，生前著有《平乐正骨八法》和《世医正骨从新》。在他亲自带徒培养和教诲指导的众多弟子和学生中，许多人已成为独当一面的骨科专家，使得平乐郭氏正骨医术在深圳生根、开花、结果。平乐郭氏正骨医术因其独特的骨伤诊疗技术和显著的疗效，受到广大患者的欢迎与海内外医学界的广泛关注。2007年，“平乐郭氏正骨医术”被列入广东省省级非物质文化遗产项目名录，2008年“平乐郭氏正骨法”被列入第一批国家级非物质文化遗产扩展项目保护名录。

为了造福于更多患者，深圳平乐骨伤科医院近期又编撰了《平乐推按法》一书，主编陈汴生先生为省级非物质文化遗产“平乐郭氏正骨医术”代表性传承人。《医宗金鉴》中说：“推按者为正体、正痛之大法也，拿、摩二法则是



荣其筋肌之用，非其之主也。”故取名《平乐推按法》。该书是在学习和实践平乐郭氏正骨法的基础上，积累多年临床经验总结提炼的推按手法，所以既有传统正骨技术精湛技艺的呈献与解读，又有与时俱进和现代技术创新与诀窍。书中内容以图会意，易学易用，实为方家体道、业艺、教学、临床心得荟萃之作，愿此书的出版能够为更多患者带来福祉！愿平乐郭氏正骨造福于社会大众。

是为序。

辛卯菊月

柳长华

序



中医推拿按摩作为一门古老的学科，在医疗技术高速发展的今天，依然有其旺盛的生命力及其影响力，治疗和保健的作用也越来越广泛。随着社会经济的发展和医疗技术的不断提高，生活工作的快节奏使颈肩腰腿痛成为人们的常见病、多发病。在目前各种保守治疗方法中，推按法已成为医院治疗大部分颈肩腰腿痛疾患的常规手法。平乐郭氏推按法就是极具特色的融保健与治疗为一体的治疗手法。

平乐郭氏正骨医术诞生于嘉庆元年（1796年），至今已有两百多年历史。该流派以疗法独特、医德高尚的美名享誉中华，其几代传人在收治骨伤患者的过程中既秉承祖训，又不断在诊疗手法和用药配方上总结创新，使得正骨理论由民间医术上升为独特的学科体系。该流派的发展过程和对骨伤科研究、实践的过程，更显现出道家、儒家的思想印记。可以说，平乐郭氏正骨医术不仅是我国医学，也是我国传统文化宝库中的一颗璀璨明珠。为此，“平乐郭氏正骨法”被列入第一批国家级非物质文化遗产扩展项目保护目录。

平乐郭氏正骨第五代传人郭春园先生在深圳创建骨伤科医院后，平乐郭氏正骨医术又得到极大发展，得到了海内外医学界同行的广泛关注。郭春园因其对医疗事业的特殊贡献被卫生部授予



“人民健康的好卫士”荣誉称号，其弟子、学生不仅传承了郭老的医术，更传承了其高尚的医德。我在深圳平乐骨科医院不仅亲眼目睹过他们繁忙的诊疗景象，更听到过患者和同行对他们医德医术的称赞，其中一幅“以手代药、以德润身”的牌匾和一幅画作都给我留下了深刻的印象。画家庄锡龙先生在接受平乐郭氏推按法治愈了颈腰疾患后，高兴之余作了一副妙趣横生的画，上书：“陈汴生大夫面善似佛，铁手如钳，专驱痛楚，下手时患者无不绝叫。几番后病家皆称奇妙，吾腰疾多日，被其铁手摘除，感激之甚作此悬壶济世图以示谢。”

该书主编陈汴生副主任医师，是省级非物质文化遗产“平乐郭氏正骨医术”代表性传承人，他在完成日常繁重的临床医疗、科研、教学的同时，带领团队在工作之余整理资料、查阅文献、总结经验，撰写成书，实属可贵。此书对平乐推按法的整理发展有其里程碑的意义，更为我国非物质文化遗产的保护和传承作出了贡献。

该书内容丰富，图文并茂，精详独到，实具特色，不仅介绍了平乐推按法的作用、推按手法，禁忌证及注意事项，还详述了运用平乐推按法治疗颈肩腰腿痛“一病一法”的治疗经验，为广大读者提供了全方位推按治疗参考资料，值得认真阅读、领会、学习。

沈志祥

2011年8月 于北京

前

言



“平乐郭氏正骨法”，是我国正骨四大流派之一，于2008年6月被列入第一批国家级非物质文化遗产扩展项目保护名录。平乐推按法是平乐郭氏正骨医术的一个重要内容，是郭春园先生留下来的宝贵财富。郭春园先生是深圳平乐骨科医院首任业务院长，平乐郭氏正骨第五代传人，全国著名中医骨伤科专家，从事骨伤科专业六十余载，曾编著《平乐正骨八法》和《世医正骨从新》两本专著，可以说是平乐正骨医术集大成者。但两本书中偏重于对骨折、骨病方面的治疗经验介绍，而对推按手法治疗软组织损伤的记载较少，仅提到推按及合力推按法，对此也没有深入阐述此书正是对此缺憾的补充。

平乐郭氏推按手法不同于常规的按摩手法，推按法是一种重的按摩手法，是皮与肤之深部按摩，为掌之推摩与指之滑按，其主要治疗作用有：促使血液循环，缓解筋肉痉挛，解除关节嵌顿，软化粘连瘢痕。许多久治不愈的颈、肩、腰、腿痛患者，经过精心诊治后都重新走上工作岗位。

作为平乐郭氏正骨医术保护单位的深圳平乐骨伤科医院，近年来投入了大量的精力，通过整理、挖掘、培训，将平乐推按理论和技术运用于临床，取得了满意的效果。大量的临床实践证明，平乐郭氏正骨推按法治疗急慢性颈肩腰腿



痛症具有独特的疗效。

为了更好地挖掘和推广这一珍贵的医学文化遗产，本着发展祖国医学事业的使命感和责任感，省级非物质文化遗产“平乐郭氏正骨医术”代表性传承人陈汴生同志带领同仁将平乐推按技术之精华与长期的临床经验进行整理和总结，编撰此书，以给同行提供一些参考和借鉴。

该书在编辑过程中得到了郭春园先生的大弟子陈海如和二女儿郭玉龙的指导；得到了深圳非物质文化遗产保护中心的大力支持。中国中医科学院研究员、博士生导师、国家非物质文化遗产保护工作专家委员会委员柳长华和中国民间中医协会会长（中国中医科学院骨伤科研究所原副所长）沈志祥两位德高望重的教授为之作序，使本书增色不少。在此，一并表示衷心感谢！

编 者

2011年11月2 日

于深圳平乐骨伤科医院

目

录



第一章 概述

一、平乐推按法简述·····	1
二、平乐推按法作用·····	2
三、平乐推按法手法·····	4
附1：各部近穴与截、牵穴位·····	9
附2：关节揉药按摩法·····	11
四、平乐推按法禁忌证·····	11
五、平乐推按法注意事项·····	12

第二章 颈肩背部疾患

一、颈椎病·····	14
二、前斜角肌综合征·····	19
三、斜方肌筋膜疼痛综合征·····	21
四、胸锁乳突肌综合征·····	24
五、菱形肌综合征·····	26
六、冈上肌肌腱炎·····	29
七、冈下肌肌腱炎·····	32
八、肩峰下滑囊炎·····	34
九、肩周炎·····	36
十、肱二头肌长头腱腱鞘炎·····	39



十一、大圆肌损伤及大圆肌下滑囊炎·····	42
十二、肩胛—肋骨综合征·····	44

第三章 肘腕及手部疾患

一、肱骨外上髁炎·····	48
二、肱骨内上髁炎·····	50
三、尺骨鹰嘴滑囊炎·····	52
四、桡骨茎突部狭窄性腱鞘炎·····	55
五、屈指肌腱鞘炎·····	57
六、指间关节扭伤·····	59
七、腕管综合征·····	62
八、旋前圆肌损伤综合征·····	64
九、旋后圆肌综合征·····	67
十、腱鞘囊肿·····	69
十一、前臂交叉综合征（前臂伸肌腱周围炎）·····	71

第四章 腰臀部疾患

一、腰椎间盘突出症·····	75
二、急性腰扭伤·····	79
三、第三腰椎横突综合征·····	81
四、腰方肌损伤·····	83
五、梨状肌综合征·····	85
六、臀中肌损伤·····	87
七、臀上皮神经损伤·····	89
八、腰臀肌筋膜炎·····	91
九、髂腰肌损伤·····	93
十、腰椎后关节紊乱症·····	95
十一、骶髂关节损伤与错位·····	97
十二、阔筋膜张肌损伤综合征·····	100



十三、坐骨神经盆腔出口狭窄症·····	101
十四、股外侧皮神经炎·····	103
十五、股内收肌损伤综合征·····	105

第五章 脊柱相关疾病

一、强直性脊柱炎·····	110
二、胸椎小关节紊乱综合征·····	113
三、枕下痛·····	116
四、颈源性心脏病·····	118
五、颈源性血压异常·····	120
六、颈椎性偏头痛·····	123
七、颈性眼部病症·····	125
八、脊源性腹痛·····	127

第六章 膝踝关节病患

一、膝关节骨性关节炎·····	132
二、髌骨软化症·····	135
三、鹅掌部滑囊炎·····	138
四、膝后疼痛综合征·····	140
五、股二头肌损伤·····	142
六、踝管综合征·····	144
七、踝关节韧带损伤·····	146
八、髌腱炎·····	149
九、跗骨窦综合征·····	151
十、跟痛症·····	153
十一、跖痛症·····	156
附主要参考文献·····	159



概述

一、平乐推按法简述

平乐郭氏正骨法，是我国正骨四大流派之一，以前整理偏重于整理手法、药物及理论在骨折骨病方面的治疗经验。《平乐郭氏正骨八法》对推按手法治疗软组织损伤的记载较少，仅提到推按及合力推按法，没有进一步的研究阐述。我们在临床中秉承郭氏推按手法治疗急慢性颈肩腰腿痛症，获得较好的临床效果。凡属气滞形伤，患者初有畏痛斜肩、翘臀、撅胯，时久则成筋僵，脊凝之畏痛姿不能改变等症，均可以采用本法。

《益元正骨八法》提出推、按法，而不提拿、摩二法，先医有注云：“推按者为正体、正痛之大法也，拿、摩二法则荣其筋肌之用，非其之主也。”不理解者误解谓之是推拿、按摩之简称。先医解正体、正痛为主，谓之大法，故称“推按法”，认为荣之筋肌非一日之功，列入导引四自疗法：自捏、自挝、自拿、自摩，不能自操者，均教患者家属日施作之不懈。无筋肌萎软者，古之导引，也使其强健筋肌，强筋则坚骨，久练健身。《益元正骨八法》原文述及：“气血结滞，不通则痛，推按运行，其痛则止。”先医注云：“体之不正由痛肿引发，依推法而能立止其痛者，是为其气滞通矣，肿之体必能正……”“推按法”是一种重的按摩手法，是皮与肌之深部按摩，为掌之推摩与指之滑按。推按法用来治疗其外形未伤之“气滞痛”，伤力过劳、用力不适、久置不移、用力过猛、力不及物等因发生的气血结滞症和形伤之后期治疗以及虚滞与痹证等。



二、平乐推按法作用

（一）平乐推按法治疗作用

其一，促使血液循环，是被动使肤与肌、肌与骨之间运动，有加压泵之作用，强迫血液循环。

其二，缓解肌筋痉挛，是展筋止挛之深部按摩，能以疏通其滞，使之筋挛肌挛得其舒展而趋缓解。

其三，解除关节嵌顿，是推动筋僵骨节之活动，使筋骨之间清利，关节嵌顿错乱得其按位、顺序复正。

其四，软化粘连瘢痕，推动骨节之活动，使之粘连复开，疏通气运血行瘢痕软化，恢复其弹性功能。

简单来说，推按法是治疗自身运动、劳动损伤和外伤未达形伤之各种神经性疼痛异感，肌肉与筋膜、腱膜之功能障碍，以及不用性之肌萎关强。其自身过重、过猛、过劳之操作，所发生之漫肿异感和肿胀之后遗结滞肿痛，均可用推按来治疗，而且是虚损、病损之痹痛的鉴别诊断方法之一。先医记有“推按辨虚损并痹病”，歌诀曰：“喜推喜按为虚损，拒推怕按奇痛牵。虚痹喜推后仍旧，晕肿拒按热痹实。行痹施推痛痹按，湿着积肿忌按推。”所谓“辨”即有鉴别之义，虚损与劳损之别，虚痹与热痹所异，以及风寒湿三痹之症能否推按施治，甚为详尽。

（二）推按法施用之部位和方法

据《益元正骨八法》原文：“推之操，多施于腰、胁、背、项，令其呼，或待其呼而施之推，不可逆施，故名曰呼推法。再因其操法为肌与骨相滑，又称滑推也；按之操，古名指针，多施于四肢关节之限痛，觅痛位而按之，继旋、滑、进按之，其痛可减，是为正痛之按，其痛重者，施近穴按之谓曰移痛。”

上段原文指出推与按是两种操作，且施用之范围有所不同，“推”多施用于躯体，“按”多施用于四肢，其躯体为之本。为气重于形之区（内系脏腑），四肢为末，为形重于气之部位（肌丰骨健）。“推”可分为：令呼推法、待呼推法、滑推法（不论呼吸之推法）三种；“按”又分为：旋按（包括药物揉按）、滑按（指推）、进按（指针）三种。先医作歌诀二首：



推法歌诀

“令呼呼随推，待呼须气平，轻推滑皮走，缓推待呼中，猛推重滑按，紧推滑兼令，若施在四体，无论呼吸行。”

按其歌诀解释推之方法有：

“令呼呼随推”是推时令患者呼气出声，这样不作鼓气抗推。

“待呼须气平”即是缓推，等患者呼气之时，不是每次呼气时，而是患者气平之时。

“轻推滑皮走”注云：“滑皮走手摩其皮表，走者动也。”口传“轻推逆汗毛，不能来回推”之说教。是摩之向上方，令识静脉表浅，有助于静脉回流之推摩作用。

“缓推待呼中”，此句意为重复缓推，即是待呼之推。

“猛推重滑按”，猛推同其滑按之重度，为大面积之滑按，是重猛短深之推法，肌与骨之滑动。

“紧推滑兼令”注云“如雀啄米之阵紧滑推，令患者出声之呼”，是阵紧滑推手法，推时令患者随推呼气出“哼”之连声。勿使鼓气抗推，达筋肌之缓松。

“若施在四体，无论呼吸行”，此句意为滑推手法在四肢部位施治，不必论之呼吸施行之推法。

按法歌诀

“正痛觅痛按，添摆正项神，旋按曰揉进，进按指如针，滑按为指推，移痛滑当禁，多施在体肢，截牵皆有因。”

按其歌诀解释按之方法有：

“正痛觅痛按”，指针正痛寻找其痛位施按，是有针刺阿是穴之作用。

“添摆正项神”，指治疗落枕项强，指针正痛按后摆扭其项，为之正项神法解。

“旋按曰揉进”，旋按即是揉按，由轻揉乃至重揉，是谓曰揉进之手法(包括揉药按摩)。

“进按指如针”，是压按之手法，直压如针刺，进之按越重越效佳，是正痛之按法。