

推拿廣要

館員 李卓英編著

上海中醫學院附屬中醫文獻研究館

1959年8月印

目 錄

1. 总論.....	1
2. 推拿八法名称与操作法.....	3
3. 推拿用料与操作法要訣.....	4
4. 經穴部位.....	5
头部諸穴.....	5
手部諸穴.....	7
足部諸穴.....	11
身上諸穴.....	14
5. 推拿操作法与名称.....	15
6. 推拿各病总治法.....	21
7. 类症推拿疗法.....	24
(外感傳染病).....	24
感冒病.....	24
营血热病.....	25
骨蒸热病.....	25
久热病.....	25
霍乱病.....	26
疟疾.....	26
痢疾.....	28
黄疸.....	29
(呼吸系统病).....	29
咳嗽病.....	29
气喘病.....	29



声瘖病.....	30
喉痹病.....	30
喉痛病.....	30
(消化系统病).....	30
噎膈胸脘胀痛病.....	30
腹痛病.....	31
腹胀病.....	32
呕吐病.....	32
泄泻病.....	33
水肿病.....	34
(血液循环系统病).....	34
血积气聚痛病.....	34
吐血病.....	35
衄血病.....	35
(神经系统病).....	35
神经性恐怖病.....	35
暴厥病(尸厥).....	35
癲病.....	35
狂病.....	36
痫病.....	36
痴呆病.....	36
肢体震颤痿痹病(舞蹈病).....	36
头痛病.....	37
胁肋胀痛病.....	37
头晕病.....	37
腰痛病.....	37

口噤病，口喎病.....	38
(运动器病).....	38
頸項拘急疼痛病.....	38
背痛病.....	38
肩臂痛病.....	38
足膝痛病.....	39
手足麻木病.....	39
关节麻痛病.....	39
足轉筋痛病.....	39
足痿軟病.....	39
(皮肤科).....	40
疥疮病，疙瘡病(风疹块).....	40
盜汗，自汗病.....	40
(外科).....	40
头疮.....	40
疔腮病(腮腺炎).....	40
瘰癧病.....	41
小腸气，辜丸肿大病.....	41
(眼科).....	41
目赤肿生翳病.....	41
青盲病.....	41
胬肉倒睫病.....	42
(耳科).....	42
耳鳴病.....	42
耳聾病.....	42
耳痛病.....	42

膿耳作痛病.....	42
(鼻科).....	43
鼻淵病.....	43
鼻塞病.....	43
鼻痔病.....	43
鼻衄病.....	43
(牙齒科).....	44
上牙齦肿痛病.....	44
下牙齦肿痛病.....	44
全牙肿痛病.....	44
(生殖泌尿科).....	44
小便不通病.....	44
膀胱急痛病.....	44
(花柳科).....	44
淋濁病.....	44
砂淋病.....	45
(婦、产科).....	45
痛經病.....	45
月經閉病.....	45
白帶病.....	45
下胎.....	46
(小兒科).....	46
麻疹.....	46
臍風病.....	46
鵝口瘡病.....	47
夜啼.....	47

急惊风病.....	47
慢惊风病.....	47

总 論

推拿，古名按摩，又名膏摩，导引，按蹠，清甘泉陈椒屿謂，南人名为推拿，北人名为按摩，南人以此法治小儿各病，北人以此法治成年人各病，为古代之宗尚內經——灵素等著已有明言，是推拿不专治小儿之病，当从下述証实之。

此书之編著，是根据內經之經穴及治疗法度，以及各家专著之治則例如明万历楚人周于蕃之推拿要訣，清貴池夏禹鑄之儿科鉄鏡，楚清江陈紫山之推拿广意，息县夏英白之保赤推拿，惠州陈飞霞之幼幼集成，龔云林之推拿法，河南信阳涂蔚生之推拿抉微，宝应惕厉子張振鑒之按摩术，复以銅仁图为經穴之修正，以內科之病理治法，从內經之經穴学理，为修正諸家理法之簡漏，取长补短，溶各法于一炉作分晰澄清之举，而亦不違內經与諸家学理疗法之真义妙，譚以为古学推拿科之发揚光大，而应广大人民保障健康之需要更为后代学术之统宗，故名是书曰推拿广要。

推拿之言以內科病理疗法，以及可以代藥物之用者，以病之寒热虛实之机，藏腑气血阴阳胜复之理，其推拿之方法診斷与內科同也，故夏禹鑄推拿代药賦謂：寒热温平，药之四性，推拿揉搦，性与药同，用推即是用药，何可乱推，推上三关，代却麻黄肉桂。退下六府，替来滑石羚羊，水底捞月，便是黄連犀角，天河引水，还同芥柏連翹，大指脾面旋推，味是人参白朮，泻之则为灶土石膏，大腸側推虎口，何殊訶子炮姜，反之则为大黃枳实，涌泉右轉不揉，朴硝何异，一推一揉右轉，参朮无差，食指泻肺，功并桑皮桔梗，

旋推止咳，效爭五味冬花，精威拿緊，豈羨牛黃貝母、肺俞重揉，漫誇半夏南星黃蜂入洞，超出防风羌活，捧耳搖頭，遠過生地木香，五指節上輪揉，乃祛風之蒼朮，足拿大敦鞋帶，實定制之鉤藤，后溪推上，不減猪苓澤瀉，小指補腎焉差杜仲地黃，泉涌左揉，類夫砂仁藿葉，重揉手背，同乎白芍川芎，病知表裏虛實，推拿重症能生，不諳推拿揉搦，乱用便添一死。

推拿之言用于治成年人各病者，素問調經論謂，按摩勿釋，著針勿斥移氣于不足，神氣乃得復，素問血氣形志篇，形數惊恐，經絡不通，病生于在外，治之以按摩，異法方宜論，痿厥寒熱，其治宜導引按蹻，離合真邪論，按而止之，素問舉痛論又謂，熱氣至則痛止，是言推拿之效也，陰陽應象大論，其慄悍者，按而收之，病能篤謂，摩之切之，至真要大論謂，摩之浴之，玉機真藏論謂，脾風發痺，及疝瘕，少腹冤熱而痛，出白，皆可按，生氣通天論謂，冬不按蹻，春不病軌衄，爾雅釋詁，按止也，廣韻按，抑也。明周于蕃謂，按以留之摩而去之，以手按穴而安于上，而推行之，謂之推拿，周氏之言如此。

推拿之治小兒之病而亦治成年人之病，內經言之已詳，今觀各地以推拿方法治病獲效之報告，則以推拿方法治成年人各病，更信而有征矣。內經之言實有義理而不可誣也緣人之藏府經絡，小兒與成年人相同，除小兒少數病與成年人不同外，其表里陰陽寒熱虛實之致病，又何嘗獨異，十二經脈之聯貫流注，則亦無差異，金匱要略所謂腠理通于元真之氣，唯經一難，十二經皆有動脈，是經穴為藏府之機窍，有諸內必形諸外，外為神經經絡所布，內而分主于藏府，血液循環，

内外相通，藏府机能之调节，病邪之出入，皆为息息相关，有谓小儿无七情六欲，小儿喜怒悲啼，是情志之表现，慾为嗜慾，亦即食慾，与色慾淫邪有分，素問已有明言，即金匱所言服食不节于冷热是也，而情志嗜慾既同病因亦多同矣，有必須推拿而愈者，金匱要略謂，人禀五常，因风气而生长，风气虽能生万物，亦能害万物，如水能浮舟亦能复舟，若五藏元真通暢，人即安和，容气邪风，中人多死，风邪干忤經絡，未流傳藏府，即医治之，四肢才觉重滯，即导引，吐納，針灸膏摩，勿令九窍閉塞，又是成年人以膏摩导引之推拿方法而治病之明証矣。

推拿作用，是刺激神經，促进血行，使人体原子机轉势力，归于共通协作调节之原基，推拿治病之效率既高，又能省药省时，且愈病于指頤间，誠为多快好省之愈病善法，現当发掘祖国医学宝藏之际我抱敢想敢为之旨，运通于灵素与諸家学理成此一书以供研求。

推拿已发明二千余年，法便效宏，为历代所宗尚，此法应用于現代，誉为着手成春，祖国有此宝贵学术，实有整理与发揚之必要，而在昔推拿，多用于小儿之病，內經金匱則用治成年人疾病，上已詳述，今更作学理与疗法之扩充，分为推拿八法，經穴，病名、病原、症状、診斷，内科疗法，推拿科疗法，冀成完备之书。

推拿八法名称与操作法

推：推动向前，用大指側着力推动直行，不宜斜曲，免伤別經貽害。

【按】古有推三回一方法，即三推中略帶一回，以為寒熱虛實病情之協調。

拿：拏持謂之拿，即拿定徐徐而推。

掐：用爪按謂之掐，夏禹鑄謂掐可以代針，其法以大指甲按主治經穴，或輕或重，相機而行是先行開動是經氣血，乃加以推拿，其效更速。

揉：用手宛轉回環，宜宜輕緩，則謂之揉，可以和氣血，活筋絡，使臟腑機能增生氣血流行正常，病自痊愈。

搓：兩手相合交轉相搓，或用兩指合搓，或用兩手合搓，各按其運動妙用。

摩：其法較推則從輕、較運則從重，或用大指，或用掌心，不急不緩，不輕不重，以中和之義行之，凡急摩則瀉，緩摩則補，要法須記。

運：四面旋繞運動謂之運，宜輕不宜重，宜緩不宜急，俾血脈流動，筋骨宣和，則氣機有沖和之致。

搖：用手搖動，寒証往里搖，熱証往外搖，搖動宜輕，可以活經絡和氣血。

推拿用料與操作法要訣

1. 術者操作法前，先以手指按定欲推拿之經穴，從重而上下左右各三至六次之推動，使其經穴氣血得以開展暢行，然後始按法推拿。

2. 術者之手，冬寒時先以溫水浸手令溫，然後推拿，免冷熱不均，致患者經穴氣血不能適合流暢。

3. 推拿方法，其手法必須遲速合度，勿過遲過速，三

速中亦須三緩，三緩中亦須三速，庶可調節。不致归于陰陽偏勝。

4. 治上病外病及瀉法，須向外向上推動，令其氣上行外通治下病內病及補法，須向內向下推動，令其氣下行內補。下錄治病所言瀉與補，則為是法。亦須認定。

5. 凡推面部，從下推上為上，從上推下為下，推手從指推往掌肘以上為上，從掌肘推往手指為下，胸腹背足各部推法亦同。

6. 同身寸以中指第二节屈指兩紋尖相去為一寸，童稚皆同，人身雖有長短肥瘦不同，而身形長，其指節亦長，身形短，其指節亦短，但隨其長短以取分寸，則自準確。

7. 推拿用料，秋冬天氣涼冷，用姜蔥水或和油膏等和調塗抹者指或掌上行之。春夏天氣溫熱，用溫水則可，凡推拿骨節之病用酒水合調，先擦所推之穴，然後進行手術。

經 穴 部 位

（推拿與針灸經穴名稱間有不同）

頭 部 諸 穴

（標以號數，以供檢查。）

1. 百會穴又名頂心穴：在前頂上一寸半頭頂中心旋毛中，屬督脈經。
2. 天庭穴：在額上屬心經
3. 攢竹穴：當眉頭陷中，屬足太陽膀胱經。

4. 印堂穴又名眉心穴，两眉内梢夹界处。
5. 坎宫穴：在两眉上。
6. 太阳穴：在左眉外梢窝中。
7. 太阴穴：在右眉外梢窝中。
8. 山风穴又名山根穴：在鼻梁。为足阳明胃络之脉。
9. 延年穴：在鼻正中高骨。
10. 準头：在鼻尖。
11. 井灶穴：在鼻孔，左为井，右为灶。
12. 人中穴：在鼻下，口上，窝中。
13. 承浆穴：在口下低处。
14. 风池穴：在两眉下。（此为推拿科风池穴名称。）
15. 气池穴：在眼下。
16. 风門穴：在两耳上端窝中（此为推拿科风門穴名称。）

属少阳經。

17. 听会穴：在耳珠前陷中。开口有空，属足少阳胆經。
18. 高骨穴：在两耳背高骨。
19. 頰車穴：在耳下八分，属足阳明胃經。
20. 牙关穴：在两牙頤尽头而近耳处。
21. 上星穴：在額前直鼻入发际神庭穴之上五分，属督

脉經。

22. 地仓穴：侠口旁四分，近下有动脉处，属足阳明胃經。

23. 璇璣穴：在天突穴下一寸，天突穴在結喉下一寸空潭宛宛中，属任脉經。

24. 禾髎穴：在直鼻孔下侠水沟旁五分，属手阳明大腸經。

25. 翳风穴：在耳珠后陷中，按之引耳中，属手少阳三焦經。

26. 脑空穴：在玉枕骨下陷中，属足少阳胆經。

27. 天鼎穴：在侧頸直缺盆扶突后一寸，属手阳明大腸經。

28. 大迎穴：在曲頤前一寸三分骨陷中动脉，属足阳明胃經。

29. 迎香穴：在禾髻穴上一寸鼻旁陷中，禾髻在直鼻孔下俠水沟旁五分，属足阳明大腸經。

30. 率谷穴：在耳上入发际一寸半属足少阳胆經。

手 部 諸 穴

31. 肩井穴：在两肩缺盆上大骨前一寸半。

32. 琵琶穴：在肩井穴下近膊处。

33. 走馬穴：在琵琶穴下，臂之中段。

34. 脾穴：大指端正面。（以下藏府分配所屬，係推拿科分穴）

35. 胃穴：大指二节正面。

36. 肝穴：食指端正面。

37. 大腸穴：食指二节正面。

38. 心穴：中指端正面。

39. 小腸穴：中指二节正面。

40. 肺穴：无名指端正面。

41. 三焦穴：无名指二节正面。

42. 腎穴：小指端正面。

43. 膀胱穴：小指二节正面

44. 十王穴：五指端。

45. 左右端正：在中指尖，左侧为左端正，右侧为右端正。

46. 五經紋：五指二节的紋。

47. 四橫紋：食指，中指，无名指与掌交界处的紋，如独称一指之紋則为小橫紋。

48. 虎口：大指食指手叉处。

49. 风气命虎口三关：食指外侧第一节为风关，二节为气关，三节为命关。

50. 版門穴：在大指下五分魚际穴。

51. 土入水穴：在版門外侧。

52. 水入土穴：小指下之掌外侧

53. 大天心穴：在掌略右侧。

54. 內勞宮穴：掌中略左侧。

55. 小天心穴又名大陵穴：在掌尽处。

56. 橫門穴又名总筋穴：掌与肱交界之橫紋。

57. 阳池穴：在掌肱交界的橫紋左侧。

58. 阴池穴：在掌肱交界之橫紋右侧。

59. 上三关穴，在肱左侧。

60. 下六府穴：在肱右侧。

61. 五色筋：在橫門穴略上。

62. 內关穴：离总筋穴二寸。

63. 內阳池：离內关穴二寸。

64. 內间使：离內阳池一寸。

65. 天河水穴：近肘弯处。

66. 洪池穴又名曲澤穴：肘弯正中。

67. 少商穴：手大指内側去爪甲角如韭叶，属手太阴肺經。
68. 老龙穴：在无名指端。
69. 合谷穴：在手背大指盐指岐骨陷中，属手阳明大腸經。
70. 威灵穴又名合骨穴：在手背虎口间圓內。
71. 精灵穴又名液門穴：在手背无名指小指夹界上半寸，属手少阳三焦經。
72. 二扇門穴：在手背中指之上兩旁离中指半寸。
73. 二人上馬穴：在手背小指上里側与手掌心的兌宮穴相对。
74. 后谿穴：在小指外側本节横紋尖尽处，握掌取之，属手太阳小腸經。
75. 外劳宮穴：与手掌劳宮穴相对。
76. 交骨穴：在手背近肱之上下高骨。
77. 廿載穴：在手背合谷穴略上。
78. 靠山穴：在手背大指边之掌根尽处。
79. 一窩风穴：在手背掌根尽处腕中。
80. 外关穴：在阳池后二寸，阳池穴在手掌背横紋陷中，属手少阳三焦經。
81. 外阳池穴：与内阳池穴相对。
82. 外间使穴：与内间使相对。
83. 曲池穴：在肘外轉屈肘两骨中紋头尽处，以手拱胸取之。属手阳明大腸經。
84. 斗肘穴：肘尖端之骨。
85. 掌心八卦：后天八卦，以左手掌心震为雷，在左掌

里面属肝，兌为泽在左掌西面属肺，离为火在左掌南面属心，坎为水在左掌北面属肾，艮为山在左掌东北面属小肠巽为风在左掌东南面属脾，坤为地在左掌西南面属脾，乾为天在左掌西北面属大肠，此为内八卦，而左手背的八卦为外八卦，其位置与掌心八卦相对。

86. 灵道穴：在去掌后一寸半，属手少阴心经。

87. 通里穴：在掌后一寸，属手少阴心经。

88. 肩髃穴：在肩髃后两骨罅间，属手太阳小肠经。

89. 四渎穴：在肘前五寸外廉陷中，属手少阳三焦经。

90. 少海穴：在肘内廉横纹头尽处陷中，曲手向头取之，属手少阴心经。

91. 中渚穴：在小指次指本节后陷中，握掌取之，属手少阳三焦经。

92. 少泽穴：在手小指端外侧，去爪甲角韭菜，属手太阳小肠经。

93. 腕骨穴：在掌后外侧高骨下陷中，握掌向内取之。属手太阳小肠经。

94. 神门穴：在掌后兑骨端动脉陷中。属手少阴心经。

95. 阳谿穴：在手腕上侧两筋陷中，属手阳明大肠经。

96. 温流穴：在腕后五寸，属手阳明大肠经。

97. 偏历穴：在腕后三寸，属手阳明大肠经。

98. 列缺穴：在侧腕上一寸半，盐指相叉尽处，属手太阴肺经。

99. 太渊穴：在手掌后横纹尖陷中，属手太阴肺经。

100. 鱼际穴：在手大指二指后内侧散脉中，属手太阴肺经。

101. 三间穴：在盐指内侧本节后陷中，属手阳明大腸經。
102. 天府穴：在腋下三寸动脉，举手于鼻取之属手太阴肺經。
103. 尺泽穴：在肘横纹中大筋外，属手太阴肺經。
104. 下廉穴：在曲池前五寸穴肉分外斜，属手阳明大腸經。
105. 二间穴：在盐指内侧本节前陷中，属手阳明大腸經。
106. 孔最穴：在侧腕上七寸，属手太阴肺經。
107. 肘髻穴：在肘大骨外廉近大筋陷中，属手阳明大腸經。
108. 臂臑穴：在肘上七寸臑肉端，平手取之，属手阳明大腸經。
109. 手三里穴：在曲池前三寸，属手阳明大腸經。
110. 肩髃穴：在肩髃两骨陷中，举臂取之，属手阳明大腸經。

足 部 諸 穴

111. 百虫穴：在膝盖上。
112. 兔眠穴又名膝眠穴：在膝洼中，两穴相对
113. 委中穴：在膝腕内膕横纹中央动脉，属足太阳膀胱經。
114. 承山穴：在腓股下分肉间，拱足去地一尺取之，属足太阳膀胱經。
115. 后承山穴又名子母穴：在腿肚尖端。