

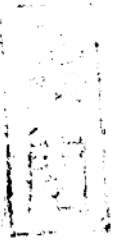
推拿讲义

推拿讲义

北京中医学院

蘇子慶
藏

2441
177



推拿讲义

北京中医学院

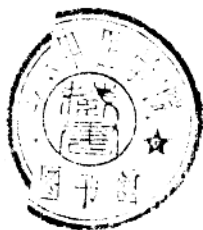
写在前面

推拿，古称按摩，它是祖国医学中的一小部分，不仅历史悠久，而且经济节约，简便易行，疗效可靠，所以深受广大人民的欢迎。

本讲义的编写，是在我党领导的指导与鼓舞之下，由我组方政民大夫和季根林同志老合作，进行整理汇集，内容共分四章。第一章简要地介绍推拿简史、原理、和学习的步骤；第二章介绍经穴的概念；第三章介绍了临床常用手法；第四章对临床多见的30种症状扼要地说明。但由于时间匆促，以及参加整理人员学识水平有限，因此在内容上不免有遗漏或错误之处，希望医界先进，同僚同道随时提出批评指正，以便今后修订。

外科教研组

1960年劳动节



目 录

第一章	概 说	1	页
一、	推拿简史	1	页
二、	推拿治病原理	2	页
三、	推拿疗法的优点	3	页
四、	怎样学习推拿	4	"
第二章	经 穴	5	"
一、	基本概念	5	"
二、	十四经和常用穴	8	"
	(一) 手太阴肺经	8	"
	(二) 手阳明大肠经	9	"
	(三) 足阳明胃经	9	"
	(四) 足太阴脾经	11	"
	(五) 手少阴心经	12	"
	(六) 手太阳小肠经	13	"
	(七) 足太阳膀胱经	14	"
	(八) 足少阴肾经	16	"
	(九) 手厥阴心包经	17	"
	(十) 手少阳三焦经	18	"
	(十一) 足少阳胆经	18	"
	(十二) 足厥阴肝经	20	"
	(十三) 督脉	20	"
	(十四) 任脉	22	"
	(十五) 经外奇穴	23	"
第三章	手 法	27	"
一、	手法简述	27	"

(一) 推法	24 页
(二) 拿法	25 "
(三) 攘法	25 "
(四) 擦法	26 "
(五) 按法	27 "
(六) 摩法	27 "
(七) 揉法	27 "
(八) 缠法	28 "
(九) 点法	28 "
(十) 撮法	28 "
(十一) 捻法	28 "
(十二) 搓法	28 "
(十三) 推法	29 "
(十四) 抖法	29 "
(十五) 拍法	29 "
(十六) 打法	29 "
(十七) 捻法	29 "
(十八) 缠法	29 "
(十九) 分法	30 "
(二十) 合法	30 "
二. 推拿操作时注意事项	30 "
第四章 治病	33 "
一. 内科常见症候	33 "
(一) 头痛	33 "
(二) 劳倦内伤	34 "
(三) 半身不遂	35 "
(四) 昏厥	40 "

(五) 胃脘痛	41
(六) 胁痛	43
(七) 胃虚(胃下垂)	44
(八) 脾胃不和	45
(九) 四肢痿痺	46
二. 痺症概述	47
(一) 行痺	50
(二) 痛痺	51
(三) 着痺	51
(四) 肌痺	51
(五) 筋痺	51
(六) 骨痺	52
(七) 漏肩风	53
(八) 鹤膝风	53
(九) 坐臀风	54
三. 腰痛概述	55
(一) 风湿腰痛	56
(二) 肾虚腰痛	57
四. 外伤疾患	62
(一) 落枕	62
(二) 四肢关节扭伤	63
(三) 外伤性腰痛	64
(四) 腰椎间盘突出	67
(五) 颈椎错位	70
(六) 脑震荡后遗症	71
(七) 腱鞘炎	71
(八) 四肢骨折后遗症	72

第一章 概 说

一、推拿简史

推拿又名按摩。是古代人类在劳动生活中，与疾病作斗争而首先积累起来的一种经验。根据人类社会的发展史实，人最初仅以双手劳动，以后由于劳动经验的积累，才逐渐进步到利用各种工具。可知利用双手的按摩推拿治病，一定比砭石、针灸和药物等疗法发明得早。相传我国在二千年前就有黄帝岐伯的按摩经十卷，这可能就是当时按摩经验最初的总结，虽然此书后来散失无存，但这一经验却在民间流传下来。因此按摩术的文献，除了汉艺文志所说的“按摩经”十卷已散失外，在黄帝“内经”的其它部分提到的按摩也很多。如素问气血形志论说：“形数惊恐，经络不通，病生于不仁，治之以按摩”。阳明应象论说：“其燥悍者，按而收之”。古代名医扁鹊就运用了这种疗法，治疗魏大子的尸厥症。可见本法在我国已有悠久的历史。

公元527年天竺国达摩在梁大通元年渡海到广州，后来又渡江到魏，在嵩山少林寺面壁九年，悟出用一指禅的推拿治病。由此在按摩推拿的四法基础上，创造了搓、抖、振、捻、缠、揉六法，并增加了练功新内容，使按摩术不断地丰富与充实。

隋唐时代为按摩最旺盛阶段。隋代开始独立创设了按摩科。新唐百官志有“按摩博士一人，按摩师四人，并有九品以下，掌按导引之法，以除疾病，损伤折跌者正之”。可见当时伤科也属于按摩范围，标志着按摩已有所发展与提高。

宋元两代按摩术陷于停滞状态，未设专科。明代医事制度又设立了按摩专科，使当时按摩学有了新的发展，并出现了一个转折点，由治疗成人而逐渐转为治疗小儿。也就是在民间由按摩名

称，逐渐转称为“推拿”。当时医书有周岳甫撰“小儿推拿秘诀”一卷，以及龙云林著有“推拿活婴秘旨”三卷。

到了清代，由于封建势力和帝国主义的文化侵略，祖国医学日趋衰微。但是在民间对推拿疗法，还是得到了流传，如熟读英的“小儿推拿广意”，夏禹铸的“幼科铁镜”，张筱杉的“按摩要求”，张振望的“端正按摩术”，以及夏祥云的“保赤推拿法”等，对人民保健事业，起到了一定的作用。迨至解放前在反动政府的统治下，盲目崇拜西洋医学，竭力摧残祖国医学，特别是推拿科目，更受到了歧视与压制，以致使推拿学趋于湮没与失传的边缘。

解放后，在伟大的中国共产党和毛主席的英明领导下，重视祖国文化遗产，贯彻了“中医政策和百花齐放，百家争鸣”的方针，祖国医学又重新蓬勃发展起来，推拿科学也同样受到了重视，在很多地方已经普遍推广，并且于1956年在上海首创了推拿专科学校，培养了新生力量，使这将枯竭的推拿花朵，重新得到了灌溉，在医学科学领域中，发出更光辉的异彩。

二、推拿治疗原理

推拿治疗疾病，是根据祖国医学的理论体系，从整体观念出发，按照“辨证论治”“补虚泻实”（推手法为补，拿手法为泻）的原则，运用各种柔硬、轻重不同的手法进行治疗的。在掌握熟练手法外，还需结合中医的阴阳、五行、营卫、气血经络、脏腑等基本原理，进行分析，这样就能得出正确地认识。

古人认为人的生命活动，必须依靠营卫、气血的维护营养，其中尤以经络作为营卫、气血运行的路线。它分布于周身，象道路一样四通八达，使气血周流不息，循环无端，保持阴阳平

衡，内外协调，从而在经络现象上对人体皮毛，肌肉，筋骨，脏腑等都能反映出正常的生理或病理的变化。

如果人体某一经络或脏腑失于常态，必致气血不和，产生病理变化，这种病理变化在中医的病因学上，又分为外因或内因以及不内外因三种。外因是指外感病邪，由体表侵入，通过经络，由表入里；内因是指七情内伤等引起脏腑病变，由里通过经络，反应出病态；不内外因是指跌仆损伤等所产生的经络紊乱症状。所以推拿治疗，就是根据中医的阴阳、寒热、表里、虚实进行辨证，结合四诊（望、闻、问、切）的观察，按经络之循行，气血之顺逆，推穴道，走经络。在人体表面进行点（指穴道），线（指经络），面（指部位）的主次手法治疗，通过经络达到调整功能，使之组织之间气血调和，促进机体的自然抗病能力，恢复健康。

三. 推拿疗法的优点

推拿疗法，所以能够获得广大群众的信仰和推崇，因为它是我国民族的、大众的医学科学之一，具备着许多优点，符合多、快、好、省的精神。因此，推广与普及推拿疗法，对国家社会主义建设有着相当重要意义。现在把它的优点，简单的说明如下：

（一）治疗范围广：不论内、外科或妇、儿科，伤科或针灸科临床疾病，多可用推拿疗法同时进行综合治疗，没有矛盾。

（二）疗效显著：运用推拿疗法，对一切痛症——如胃痛、腰痛、关节痛——往往治疗后，立刻疼痛减轻甚至消失。

（三）安全稳妥：只要辨证确当，依照推拿治疗规律，通常不会产生什么事故，比药物治疗容易掌握。

（四）方便、节约：推拿的工具，就是医者双手，学会诊

治后，到处就可以治病，不受医疗设备 and 条件所限制，也不需要其它费用。

(五) 易学易用：学习推拿的人，只要熟悉经穴的部位和主治作用，以及了解练功与操作步骤，掌握适应证和禁忌证等三个环节，就能替人治病。

四. 怎样学习推拿

推拿疗法，既是祖国宝贵医学遗产，又具备以上所说的几个优点。那么，我们如何来学好它呢？这就必须要掌握以下三个环节。

(一) 熟记经穴：经就是经络。它有十二经脉。十二经别，奇经八脉，十五络脉，十二经筋，十二皮部等组成。其中以十二经脉与督、任二脉为主通称十四经脉。穴是腧穴，又称穴道。是人体经络脏腑之气输注聚集于体表内外活动的处所。开始学习时，首先要把握经脉行走的线路分布情况弄清楚，由简单到繁，把常用的穴道记住，再结合人体实际点穴，反复学习，自然就能由生到熟，熟能生巧。

(二) 熟练操作：推拿一般的手法，除练指力外，还要有壮健的身体，经常进行练功。经过不间断的体育锻炼，增加手法动力，产生持久的耐力，也就是说“一分功夫，一分疗效”。因此练功是保证治疗好坏的重要环节，手法是推拿医疗的主要工具。熟练操作，才能运用自如。

(三) 辨证论治：除了熟悉经穴和熟练操作外，更重要的还要懂得辨证论治的操作规律，换句话说，就是要依据不同的证候，而采取适当的经穴进行治疗，这样才能达到预期的目的。至于如何来辨证论治，在第四章——治疗篇——加以说明。

第二章 经 穴

一、基本概念

(一)什么叫经穴：前面已说过，经是指经络，穴是指孔穴。经络，是人体脏腑与四肢百骸的联络线；孔穴，就是散布在这些联络线上的点，这些点，就是推拿疗法施术的部位。

人体有：心、肝、脾、肺、肾、心包六脏和胃、大肠、小肠、胆、三焦、膀胱六腑，共十二脏腑。每一个脏或腑都有一经分别走向上肢或下肢和其它各部联系，六脏属阴；肺、脾为太阴，心、肾为少阴，肝、心包为厥阴；六腑属阳；小肠、膀胱为太阳，胃、大肠为阳明，胆、三焦为少阳。根据经脉循行及于四肢，到达手足末端，并有内侧面与外侧面的部位不同（内侧为阴，外侧为阳），这样就定名有手太阴肺经、足太阴脾经、手太阳小肠经、足太阳膀胱经……等十二经名称。再加上行于脊中线的督脉和腰中线的任脉，就是通常所说的十四经。每一经依着某脏与某腑之间的有机联系，以及阴阳在正常的状态下必须保持平衡和发展的原则，从而又有太阴与阳明，少阴与太阳，厥阴与少阳表里相合的配偶关系。

每一条经脉上，就有一定数量的孔穴，自数个至数十个不等，十四经一共约有三百六十多个。此外，还有一些不在经络线上的孔穴，叫作“经外奇穴”，所有这些孔穴，本讲义就以临床常用的进行介绍。

(二)经穴的作用：经络是气血运行的路线，穴位是气血流注的据点，因此它们的作用有着密切的关系，是不可分割的。凡是病邪侵入人体，以致经络脏腑气血不和，就要发生疾病。使用推拿疗法来刺激穴位，通过经络的传导，就可调整气血和脏腑的功能，从而达到治愈疾病的目的。

如内经素问举痛论说：“寒气客于背俞之脉，则脉泣(涩)，脉泣则血虚，血虚则痛，其俞注于心，故相引而痛，按之则热气至，热气至则痛上矣”。从背部俞穴皆沟通于脏，并注于心，所以背痛心亦相引而痛。例如胃脘痛，可利用手掌热气，用推拿活动其腹部中脘穴，引热气与心气外发，驱散寒气，使经络通畅，达到止痛作用。如果在临床上不取中脘而取胃部俞穴(胃俞)，同样可以达到止痛。若能配合胃经的足三里和内庭穴，疗效更可显著。又如民间的捏脊疗法，也是根据经络的作用在小儿的背部督脉和膀胱经的俞穴部位上，使用推拿捏法，治疗小儿消化不良和疳积等症。

由此可知经穴的作用，与推拿疗法，古今都是密切结合在一起的，如果推拿掌握弃经络学说，则显然无从着手。

(三)经络行径和分布：经络的行径和分布，简单的说：手三阴经从胸部起经过手臂内侧行至手指；手三阳经从手指背面经上肢外侧上走到头；足三阴经从足上行沿下肢内侧经腹部至胸；足三阳经从头到足(胃经在腹前，胆经走两侧，膀胱经在背后)。各经的起止和行径都不相同，列表如下：

附：十四经行经分布表

经 别	起 点	经 过	终 点
手太阴肺经	胸部——中府穴	上肢内侧	大拇指——少商穴
手少阴心经	腋下——极泉穴	上肢内侧	手小指——少冲穴
手厥阴心包络	胸部——天池穴	上肢内侧	手中指——中冲穴
手阳明大肠经	手食指——商阳穴	上肢外侧、颈部	鼻两侧——迎香穴
手太阳小肠经	手小指——少泽穴	上肢外侧、颈部	耳前——耳宫
手少阳三焦经	手无名指——关冲穴	上肢外侧、颈部	眉梢——丝竹空穴
足太阴脾经	足大趾——隐白穴	下肢内侧、腹部	胸部——大邑穴
足少阴肾经	足掌心——涌泉穴	下肢内侧、腹部	胸部——俞府穴
足厥阴肝经	足大趾——大敦穴	下肢内侧、腹部	胸胁部——期门穴
足阳明胃经	额部——承泣穴	颈、胸、腹、下肢前面	足次趾——厉兑穴
足太阳膀胱经	眼内角——睛明穴	头项背、下肢的背面	足小趾——至阴穴
足少阳胆经	眼外角——瞳子髎	胸肋、下肢的外侧	足四趾——窍阴穴
督 脉	尾骨尽处——长强穴	腰、背、颈、头部	上唇内——龈交部
任 脉	会阴部——会阴穴	腹、胸、颈、颌	颌部——承浆穴

(四)取穴方法：推拿治病，疗效的好与不好，除去手法的熟练适应以外，在实际操作时，还决定于取穴是否准确。如果掌握了取穴的方法，也就不难取得正确的穴位，一般常用的取穴方法，有以下三种：

1. 骨度分寸折量法：这种方法就是把人体各部的距离规定一定的分寸，譬如上肢肘横纹至腕横纹为一尺二寸半；腹部脐上至蔽骨为八寸，如无蔽骨至歧骨为八寸五分计算。男女、老少、长短、肥瘦都是一样，取穴时就以分寸为标准。

2. 中指同身寸法：这一方法，就是叫病人将中指和姆指连接成一个圆圈，以中指中节内侧面两头横纹头中间的距离作为一寸，可适用于四肢部及背部的横寸。

3. 天然标志取穴法：就是根据人体的天然标志取穴法，如两耳尖直上取“百会”，垂手中指取“风市”，食指交叉取“列缺”，十一肋端取“章门”，髂骨上平取“腰阳关”等。

二. 十四经和常用穴

(一) 手太阴肺经：

1. 行径：这一经起于胸部乳上三肋的中府穴，经过上肢内侧，到拇指内侧端的少商穴为止。

2. 常用孔穴

穴名	部位	取穴法	一般适应症
中府	乳上三肋间，去中府穴六寸，乳头外二寸，当横骨下第一与第二肋骨之间	仰卧，自乳头侧数第三肋间，旁开二寸，即华盖穴旁开六寸处，取之。	咳嗽，喘息，胸背
尺泽	在肘窝横纹中，当大筋（肘二头肌腱）外（桡）侧	上肢少曲（肘）掌心向上，肘窝大筋外边就是穴。	咳嗽，胸肋，肢满，肘臂疼痛，肘关节不利。
列缺	腕横纹上1.5寸，当手虎口交叉食指尽处	两手虎口交叉，食指尽处	咽喉痛，头痛，手腕痛
太渊	掌后内侧面横纹头	掌后外侧（横侧）横纹凹陷处，有脉跳动处便是	咳嗽，手肘内酸痛，腕关节痛
少商	大指桡侧爪甲后一分许	大指内侧去爪甲角一分许赤白肉际取之	咽喉肿痛，昏迷

(二) 手阳明大肠经

1. 行径：这一经起于食指内侧端的商阳穴，沿上肢的外侧前面，经过肩，颈到面部的鼻孔两旁迎香穴为止。

2. 常用孔穴

穴名	部位	取穴法	一般适应症
商阳	在食指内侧，去指甲根1分许	距指甲根内侧角一分许赤白肉间	中风、昏倒、牙痛、咽喉痛
三间	在第二掌骨近端内陷中	握拳，于食指本节与后陷中取穴	手指不能屈伸，手腕肿痛、喉痛
合谷	在虎口歧骨中间，即1、2掌骨间	将拇、食二指张开，歧骨中间凹陷处便是穴位	齿痛、口眼歪斜、臂痛、头痛、喉痹、掌关节不利
手三里	在曲池下二寸	屈肘横肘，于拇指侧肘横纹以何前量二寸便是	齿痛、手臂疼痛、肘关节不利、半身不遂
曲池	曲肘外侧横纹尽头处	屈肘，于横纹尽头取穴	手臂疼痛、肘关节不利、半身不遂、发热
肩髃	在臂（肘）骨和肩骨的中点	将手臂平举，肩关节前上面的凹陷中便是	肩臂疼痛、关节伸举不利、半身不遂
迎香	在鼻孔的外边	在鼻孔二旁五处分取之	鼻塞、多涕、不闻香臭、衄血

(三) 足阳明胃经

1. 行径：这一经起于眼下承泣穴，下行经过颈部，环绕口唇，再沿下颌骨向右绕至下颌关节附近，便分为两支。一支向上行，经过耳朵前面，沿着头发边缘，到额角附近头维穴；一支向下行，经过颈、胸、腹等各部，从大腿正面，到足

次趾外側牙光穴为止。

2. 常用孔穴：

穴名	部位	取穴法	一候适应症
承泣	目下7分直对瞳子	于下眼眶骨边取穴	眼脸跳动，目视不明
地仓	在口角之外方，平开4分许。	口角外側四分处取穴	口眼喎斜，眼脸跳动，口中流涎
颊车	耳前下8分许，下颌角嚼肌中	用手指压在下颌角嚼肌中，然后咬紧牙关，感觉指下有肉隆起便是孔穴的所在。	口眼歪斜，牙痛。
下关	在颊前8分	闭着嘴巴，用手指压在耳屏前面的凹处，中再张开嘴巴，这个凹陷就鼓起来，穴位就在该处。	口眼歪斜，牙痛，耳鸣。
头维	前额两发角入发际5分	正坐，从眉心直上入发际五分，再向外横开约四寸五分	头痛，目痛
缺盆	锁骨上陷中	正坐，从天突外开四寸，当锁骨之上凹陷中，下与乳头成直线	胸满咳嗽，项强，缺盆中痛
天枢	脐旁2寸	仰卧，脐旁二寸取之	腹满，泄泻，便秘，腹胀。
气冲	耻骨结节上外方，旁开2寸	仰卧，从耻骨缝际(曲骨)外开二寸	腹寒疝痛，下肢麻木，月经不调。
伏兔	膝盖上6寸，肉隆高起处	膝盖骨上缘向上六寸取之。	腰膝痛，膝冷麻痺，不仁，屈伸不利。

阴市 膝上3寸 屈膝，以掌心置于膝腿膝疼痛，膝关节不盖尖端，膝弯之上，中刺。下肢麻痺不仁，指指端就是穴位。

犊鼻 屈膝盖外侧凹陷中，屈膝，当外膝眼陷膝痛，膝关节不利，与内膝眼相对 中取之 下肢麻痺不仁

按鼻直下3寸陷中，正坐屈膝，患者本人胃疼，腹胀，腹痛足三里，当胫骨旁开一横，将手掌按于膝盖上，身体虚弱，饮食不消，当中指尽处便是 化等。

丰隆 外踝上8寸，在下，正坐垂足，外踝上大便不通，痰多，腿前正中 八寸取之 下肢疼痛，麻痺不仁

解谿 足关节前面的正中，足部踝关节前面横足膝疼痛，踝关节纹系鞋带之处，在两节疼痛，头痛筋之间陷凹中取之

内庭 足次趾与中趾缝中，正坐垂足，足次趾腹胀，足膝疼痛，中趾按之。 头痛，目晕

厉兑 在次趾端外侧爪甲根，距爪甲根外角约一分，足部寒痒，分许便是。

(四) 足太阴脾经

1. 行径：这一经起于足的跗趾内侧端隐白穴，向上经过下肢内侧的前面，终止于胸部部大包穴。

2. 常用穴

穴名	部位	取穴法	一般适应症
隐白	在跗趾内侧爪甲根部	离爪甲根内侧角一分，分许取穴	足冷，惊风，尸厥
公孙	大趾本节后1寸，骨下	正坐，两足掌相合，取穴	腹痛，不嗜食，足冷