



北京高等教育精品教材

北京中医药大学自编教材

按摩推拿学

于天源 主编

ANMO
TUINA XUE

第3版



中国协和医科大学出版社

北京中医药大学教材
北京市高等教育精品教材

按摩推拿学

(第3版)

主 编：于天源

主 审：臧福科 李学武

副主编：林彩霞 付国兵 罗 涛 赵百孝

编 委（按姓氏笔画排列）：

于天源 包艳燕 成向东 刘东明 刘佳利

吴 凡 陈幼楠 林彩霞 姜翠花 郭宪和

梁 军 韩 雅 薛卫国

绘 图：于晓文 周 莉 李更新 王会燕 谢元华

中国协和医科大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

按摩推拿学 / 于天源主编. —3 版. —北京: 中国协和医科大学出版社, 2012. 2
ISBN 978 - 7 - 81136 - 624 - 2

I. ①按… II. ①于… III. ①按摩疗法 (中医) IV. ①R244. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 275523 号

按摩推拿学 (第 3 版)

主 编: 于天源
责任编辑: 吴桂梅

出版发行: 中国协和医科大学出版社
(北京东单三条九号 邮编 100730 电话 65260378)

网 址: www.pumcp.com
经 销: 新华书店总店北京发行所
印 刷: 北京佳艺恒彩印刷有限公司

开 本: 787×1092 1/16 开
印 张: 17.25
字 数: 400千字
版 次: 2012 年 1 月第三版 2012 年 1 月第一次印刷
印 数: 1 — 5000
定 价: 30.00 元

ISBN 978 - 7 - 81136 - 624 - 2/R · 624

(凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页及其他质量问题, 由本社发行部调换)

前 言

按摩推拿学是研究手法及运用手法防治疾病的一门学科。在手法的研究中，重点研究的是手法的操作方法、动作要领、治疗作用等相关内容。在治疗中重点研究的是在中西医理论指导下，运用手法预防、治疗疾病的方法。按摩推拿学同时也研究推拿练功，其目的是使医生更好地运用手法、增强体质、提高疗效。

这门学科曾有过许多名称，古称按摩、按跷、乔摩、案机、跷摩、推拿。根据《中华人民共和国国家标准·学科分类与代码》，本门学科已从1993年7月1日正式定名为“按摩推拿学”，其代码为“360·1051”。

本书分为上篇、中篇、下篇和附篇四部分。

上篇为基础篇。重点讲述了按摩推拿学的起源、发展史、名称演变、治疗疾病的作用原理、影响疗效的因素和禁忌证。

中篇为手法篇。在总论中详尽地描述了手法的基本要求、分类方法。这部分内容有别于其他书籍。在讲述具体的手法时，详尽地描述了着力部位、发力部位、用力技巧；对于一些有特殊治疗作用的手法，还严格地规定了医生和患者的体位。书中结合作者多年教学、临床经验，描述了手法的作用层次，使学习者能够较容易地掌握每一手法的力量。

下篇为治疗篇。在这部分中，汲取了大量西医学中的解剖学、骨科学知识，参考了大量文献，力求讲清难点，突出重点，前后连贯，注重临床技能培养，并在中西医理论指导下提出治疗方案。

附篇为练功篇。在这部分中着重介绍了少林内功、易筋经的练习方法。

在本书的编写过程中，参考了大量专业书籍，在此向原书作者表示衷心的感谢！

本书内容在作者多年教学、临床工作中反复应用、总结，经多次修改、提高，力求通过精练、规范的语言将基础理论、基本知识、基本技能呈现给读者，充分体现科学性、先进性、启发性、实用性。但由于各种原因，书中难免存在诸多不尽如人意之处，望各位同行批评指正。

作 者
北京中医药大学

目 录

上篇 基础篇

第一章 按摩推拿学基础	(1)
第一节 按摩推拿的起源	(1)
一、按摩推拿起源于日常生活	(1)
二、商代有关按摩推拿的文字记载	(1)
三、按摩推拿发源于黄河中游地区	(1)
第二节 按摩推拿学发展简史	(2)
第三节 按摩推拿学名称的演变	(3)
第四节 按摩推拿治疗疾病的作用原理	(4)
一、治疗疾病的基本原理	(4)
二、治疗伤筋的作用原理	(4)
第五节 按摩推拿治疗原则	(5)
一、强则松之	(5)
二、寒则温之	(5)
三、瘀则祛之	(5)
四、肿则消之	(5)
五、塞则通之	(5)
六、失则调之	(5)
七、凝则动之	(5)
八、聚者展之	(6)
九、乱者复之	(6)
十、收则散之	(6)
第六节 影响按摩推拿疗效的因素	(6)
一、手法的性质	(6)
二、手法的刺激量	(6)
三、治疗部位的特异性	(6)
第七节 按摩推拿的适应证和禁忌证	(7)
一、适应证	(7)
二、禁忌证	(7)

第八节 按摩推拿异常情况及处理	(7)
一、晕厥	(7)
二、瘀血、血肿	(8)
三、软组织损伤	(8)
四、骨折脱位	(8)
五、脊髓损伤	(8)

中篇 手法篇

第二章 成人按摩推拿手法	(9)
第一节 总论	(9)
一、手法的概念	(9)
二、手法的基本要求	(9)
三、手法操作时形体的基本要求	(10)
四、手法操作时呼吸的基本要求	(10)
五、手法操作时用力的基本原则	(10)
六、手法的作用	(11)
七、手法的分类	(11)
第二节 放松类手法	(12)
一、一指禅推法	(12)
二、㮵法	(15)
三、揉法	(15)
四、㨲法	(17)
五、拿法	(17)
六、拨法	(18)
七、牵拉法	(19)
八、搓法	(20)
九、击法	(21)
十、弹法	(23)
十一、梳头栉发	(23)
十二、摩掌熨目	(24)
十三、踩跷法	(24)
第三节 温通类手法	(24)
一、摩法	(24)
二、擦法	(25)
三、推法	(27)
四、捋法	(28)

五、抹法	(29)
六、扫散法	(30)
七、点法	(30)
八、捏法	(31)
九、捻法	(32)
十、掐法	(33)
十一、振法	(34)
十二、拍法	(35)
十三、推桥弓 (扫桥弓)	(35)
十四、鸣天鼓	(36)
十五、刮法	(36)
第四节 助动类手法	(37)
一、摇法	(37)
二、背法	(41)
三、抖法	(43)
四、屈伸法	(44)
第五节 整复类手法	(46)
一、按法	(46)
二、拔伸法	(48)
三、扳法	(50)
第三章 儿科推拿手法	(57)
第一节 总论	(57)
一、儿科推拿的特点	(57)
二、儿童年龄分期	(57)
第二节 儿科推拿基础手法	(58)
一、推法	(58)
二、揉法	(59)
三、按法	(60)
四、摩法	(60)
五、掐法	(61)
六、捏法	(61)
【附】运法 擦法 挪法 搓法 摇法 捺法 撮法 拈法 捻法 刮法 扯法 牵拉旋转复位法	(62)
第三节 儿科推拿常用穴位及操作方法	(65)
一、攒竹 (天门)	(65)
二、坎宫	(65)
三、太阳	(66)

四、天柱骨	(66)
五、腹	(66)
六、脐	(67)
七、丹田	(68)
八、脊柱	(68)
九、七节骨	(68)
十、龟尾	(68)
十一、脾经	(69)
十二、肝经	(69)
十三、心经	(70)
十四、肺经	(70)
十五、肾经	(70)
十六、大肠	(70)
十七、小肠	(71)
十八、胃经	(71)
十九、四横纹	(72)
二十、板门	(72)
二十一、内八卦	(72)
二十二、二扇门	(72)
二十三、外劳宫	(73)
二十四、三关	(74)
二十五、天河水	(74)
二十六、六腑	(74)
二十七、耳后高骨	(75)
二十八、乳根	(75)
二十九、乳旁	(75)
三十、胁肋	(75)
三十一、肚角	(75)
三十二、肾纹	(75)
三十三、肾顶	(75)
三十四、小横纹	(76)
三十五、掌小横纹	(76)
三十六、小天心	(76)
三十七、运水入土	(76)
三十八、运土入水	(76)
三十九、总筋	(77)
四十、大横纹	(77)

四十一、左端正、右端正	(77)
四十二、老龙	(77)
四十三、五指节	(77)
四十四、上马	(78)
四十五、威灵	(78)
四十六、精宁	(78)
四十七、膊阳池	(78)
四十八、一窝风	(78)
四十九、箕门	(79)
第四章 古今按摩推拿手法选	(80)
第一节 《黄帝内经》中的手法	(80)
一、确立“按摩”为手法治疗之总称	(80)
二、阐述手法的作用机制	(80)
三、按压动脉的手法	(80)
四、其他方面	(80)
第二节 《肘后备急方》中的手法	(81)
一、抄腹法	(81)
二、拈脊骨皮法——捏脊法	(81)
第三节 《太清道林摄生论》、《备急千金要方》中的手法	(81)
一、自按摩法	(81)
二、老子按摩法	(82)
【附】《备急千金要方》中记载的“老子按摩法”	(84)
第四节 《医宗金鉴·正骨心法要旨》中的伤科八法	(85)
一、手法总论（原文）	(85)
二、手法释义（原文）	(86)
第五节 《按摩经》中的手法	(87)
一、丹凤展翅	(87)
二、黄蜂出洞	(87)
三、双龙投海	(87)
四、催兵布阵	(87)
五、遍处寻贼	(87)
六、烧山火	(87)
七、透心凉	(88)
八、平土放水	(88)
九、风卷浮云	(88)
十、彻底澄清	(88)
十一、顺水行舟	(88)

十二、摇动山河	(88)
十三、踏破双关	(88)
十四、金鸡独立	(88)
十五、足下生风	(89)
十六、移山倒海	(89)
十七、二龙戏珠	(89)
十八、开笼放鸟	(89)
十九、双蛇吐信	(89)
二十、左右开弓	(89)
二十一、飞结积气	(89)
二十二、推倒泰山	(90)
二十三、拔树寻根	(90)
二十四、脚踏火轮	(90)
第六节 儿科按摩推拿复式手法	(90)
一、二龙戏珠法	(90)
二、凤凰展翅法	(91)
三、苍龙摆尾法	(91)
四、黄蜂入洞法	(91)
五、黄蜂出洞法	(92)
六、打马过天河法	(92)
七、水底捞月法 (水中捞月、水里捞明月、水底捞明月)	(93)
八、双凤展翅法	(93)
九、揉耳摇头法 (捧耳摇头法)	(94)
十、老汉扳辔法	(94)
十一、猿猴摘果法	(94)
十二、丹凤摇尾法	(95)
十三、凤凰单展翅法	(95)
十四、孤雁游飞法	(95)
十五、取天河水法	(96)
十六、引水上天河法	(96)
十七、飞经走气法	(96)
十八、飞金走气法	(97)
十九、天门入虎口法	(97)
二十、按弦搓摩法	(97)
二十一、摇肘肘法	(98)
二十二、肘肘走气法	(98)
二十三、乌龙摆尾法	(98)

二十四、双龙摆尾法	(98)
二十五、赤凤摇头法 (丹凤摇头法、赤凤点头法)	(99)
二十六、凤凰鼓翅法	(99)
二十七、老虎吞食法	(99)
二十八、揉脐及龟尾并擦七节骨法	(100)
二十九、开璇玑法	(100)
三十、按肩井法 (总收法)	(100)
三十一、龙入虎口法	(100)
三十二、运水入土	(101)
三十三、运土入水	(101)
第七节 夏锡五的提法	(101)
一、背提法	(102)
二、搭提法	(102)
三、背提法	(102)
第八节 曹泽普《按摩实用指南》中的手法	(103)
一、开导按摩法	(103)
二、放通按摩法	(103)
三、收抚按摩法	(104)
四、补助性按摩法	(104)
五、和络按摩法	(104)
六、顺循按摩法	(104)
七、推动按摩法	(105)
八、拿复按摩法	(105)
九、揉和按摩法	(105)
十、捶击按摩法	(105)
第九节 俞天农的挤拧疗法	(105)
一、拧法	(106)
二、挤法	(106)
第十节 王文、王雅儒《脏腑图点穴法》中的手法	(106)
一、《脏腑图点穴法》的九种基本手法	(106)
二、胸腹部及任脉点穴法	(107)
三、胸腹部专用手法	(108)
四、腰背部及督脉点穴法	(110)
第十一节 《刘寿山正骨经验》中的手法	(111)
一、接骨八法	(111)
二、上骶八法	(111)
三、治筋八法	(111)

四、治疗腕部伤筋的八面缝手法	(112)
第十二节 曹锡珍《中医按摩疗法》中的古代按摩手法	(113)
一、阳型刚术	(113)
二、阴型柔术	(114)
第十三节 董好魁《脏腑经络按摩》中的手法	(115)
一、疏皮疗法常用的几种力	(116)
二、疏皮疗法常用的几种手法	(116)

下篇 治疗篇

第五章 成人按摩推拿治疗	(117)
第一节 伤科病证	(117)
一、颈椎病	(117)
【附】颈椎读片要点	(131)
二、落枕	(134)
【附】胸廓出口综合征、寰枢椎半脱位	(135)
三、胸肋屏伤	(137)
四、肋软骨炎	(138)
五、腰椎间盘突出症	(139)
【附】腰椎读片要点	(150)
六、腰部软组织劳损	(152)
七、急性腰部软组织损伤	(155)
八、退行性脊柱炎	(157)
九、腰三横突综合征	(160)
十、隐性脊柱裂	(161)
【附】腰椎管狭窄、腰椎滑脱	(163)
十一、梨状肌综合征	(163)
十二、肩关节周围炎	(167)
十三、肱二头肌长头腱鞘炎	(175)
十四、冈上肌肌腱炎、冈上肌钙化性肌腱炎	(178)
十五、肩峰下滑囊炎	(180)
十六、肱骨外上髁炎	(181)
十七、肱骨内上髁炎	(185)
十八、桡侧腕伸肌腱周围炎	(186)
十九、三角软骨盘损伤	(188)
二十、桡骨茎突部狭窄性腱鞘炎	(191)
【附】腕管综合征	(193)

二十一、腱鞘囊肿	(193)
二十二、屈指肌腱狭窄性腱鞘炎	(195)
二十三、髌关节一过性滑膜炎	(198)
二十四、膝关节韧带损伤	(199)
二十五、膝关节骨性关节炎	(206)
二十六、半月板损伤	(210)
二十七、髌骨软化症	(215)
二十八、胫骨结节骨骺炎	(219)
【附】膝关节滑膜炎	(221)
二十九、踝关节软组织损伤	(221)
三十、跟痛症	(224)
第二节 内科病证	(227)
一、头痛	(227)
二、失眠	(228)
三、胃脘痛	(228)
四、便秘	(229)
五、泄泻	(230)
六、半身不遂	(230)
七、面神经炎	(231)
八、高血压	(232)
第三节 男科病证	(233)
一、阳痿	(233)
二、前列腺炎	(233)
第四节 妇科病证	(234)
一、痛经	(234)
二、乳痈（急性乳腺炎）	(235)
第六章 儿科病证	(236)
一、疳积	(236)
二、发热	(238)
三、泄泻	(239)
四、遗尿	(241)
五、儿童肌性斜颈	(242)
六、小儿桡骨头半脱位	(243)
七、儿童保健推拿	(245)

附篇 练功篇

第七章 少林内功	(246)
第一节 基本步势	(246)
一、站势	(246)
二、马步	(246)
三、弓步	(247)
第二节 练功姿势	(247)
一、伸臂撑掌	(247)
二、前推八匹马	(247)
三、倒拉九头牛	(249)
四、风摆荷叶	(250)
五、霸王举鼎	(250)
第八章 易筋经	(252)
一、韦驮献杵第一势	(252)
二、韦驮献杵第二势	(253)
三、韦驮献杵第三势	(253)
四、摘星换斗势	(253)
五、出爪亮翅势	(255)
六、倒拽九尾势	(255)
七、九鬼拔马刀势	(256)
八、三盘落地势	(257)
九、青龙探爪势	(257)
十、卧(饿)虎扑食势	(258)
十一、打躬势	(258)
十二、工尾势	(259)

上
篇

基 础 篇

第一章 按摩推拿学基础

按摩推拿学起源于远古时期，至今已有几千年的历史。在其形成与发展的过程中，手法不断增多，治疗范围不断扩大，对其研究日渐加深，理论日臻完善。按摩推拿学以其独特的治疗方法、神奇的疗效越来越被人们所重视。目前按摩推拿学已成为中医学的重要组成部分，在治病、防病、保健等方面起着重要作用。

第一节 按摩推拿的起源

按摩推拿的起源由于年代久远很难明确地考证，但以下几点是可以肯定的：

一、按摩推拿起源于日常生活

在远古时期人们在日常生活中，自然会出现各种疾病或各种伤痛，这时自己或同伴就会用手在局部或病痛的周围进行抚摸以减轻伤痛，这便是按摩推拿的起源。

二、商代有关按摩推拿的文字记载

在殷墟甲骨文中多次出现“𠄎”，根据现代研究其中“亻”表示人；“疒”表示人的腹部有病；“日”表示病人所卧的床；“手”表示手；其合起来就表示在当时人们腹部有病时就将病人置于床上，用手进行治疗。这一点充分地说明了按摩推拿至迟起源于商代（公元前17～前11世纪）后期，即3000多年以前。

三、按摩推拿发源于黄河中游地区

《素问·异法方宜论》曰：“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，其治宜导引按跷。故导引按跷者，亦从中央出也。”这里所说的“中央”，泛指黄河中游地区，这里物华天宝，人杰地灵，是炎黄子孙繁衍生息之沃土，人口集中，人民生活富裕。自古就有“国富多按摩”的说法，因此按摩推拿起源于中原、盛于中原是可以理解的。

因此我们可以说，人们用手治病在我国 3000 多年前就有了记载，并逐渐发展成后来的按摩推拿学，它起源于日常生活，发展于日常生活。经过几千年的发展，按摩推拿学已成为中医学的重要组成部分，是治病、防病、保健的重要手段。

第二节 按摩推拿学发展简史

在商朝的甲骨文中已有关于用手治病的记载。这被认为是按摩推拿学最早的文字记载。

在秦汉以前按摩推拿学主要记载于《黄帝内经》。《黄帝内经》是我国较早的医学专著，其中对于按摩推拿有很多的记载，概括起来有以下几方面：第一，指出按摩推拿的发源地位于黄河中游地区；第二，介绍了用于诊治疾病的手法；第三，记载了圆针和鍉针是专门用于按摩推拿的工具；第四，论述了什么样的人适合从事按摩推拿；第五，阐述了有关按摩推拿的适应证、作用机制和注意事项。

我国最早的按摩推拿专著是《黄帝岐伯按摩十卷》（现已佚），见于《汉书·艺文志·方技略》，成书于汉朝。这说明当时人们已经认识到按摩推拿的治疗作用和养生作用。

1972 年 11 月在甘肃武威发现的汉墓中有大量的医简，其中有关于膏摩的记载，这也是膏摩的最早记载，其使用的方剂为“治千金膏药方”；膏摩的方法为“薄以涂，三指摩之，摩之皆三千而后止”；使用这个方剂可用于治疗喉痹、血府患（血脉或胞宫痛）、咽干、头患（痛）风。这个配方不仅可用于膏摩，还可用于内服。

医圣张仲景在《金匱要略·脏腑经络先后病脉证第一》中说：“若人能养慎，不令邪风干忤经络，适中经络，未流传脏腑，即医治之。四肢才觉重滞，即导引、吐纳、针灸、膏摩，勿令九窍闭塞。”这说明张仲景对于膏摩是十分重视的。

晋代葛洪在《肘后方》中有关按摩推拿的内容主要有以下三方面：第一，以指代针重按人中穴，治疗昏迷的病人；第二，捏脊疗法作为医疗手段被正式记载，并广为使用；第三，首次记载了用颠簸疗法治疗卒腹痛。

隋代有了医学教育机构（太医署），据《隋书·百官志》记载，在太医署中有按摩博士 2 人。

唐代有了最早的按摩推拿教学，并将按摩科分为按摩博士、按摩师、按摩工、按摩生不同等级。这一时期本门学科的发展有以下几个特点：第一，按摩推拿已广泛用于治疗骨伤科疾病；第二，按摩推拿已渗透到内外妇儿诸科；第三，广泛用于养生防病，自我按摩非常盛行并得到了很大发展；第四，膏摩日渐普及。

宋金元时期按摩推拿更加广泛地用于临床各科，如《宋史》记载了名医庞安时曾经用

按摩配合针刺的方法治疗难产，在此基础上，总结出了许多经验。在解释治疗机制上也更加全面，如张从正在《儒门事亲》论述了按摩推拿是汗法的一种。

明代在太医院的十三科中有按摩科。这一阶段按摩推拿的发展有以下三方面的成就：第一，形成了小儿推拿体系，即形成了小儿推拿特有的手法、穴位和诊治方法；第二，杨继洲的《针灸大成》卷十中载有四明陈氏所著的《小儿按摩经》，这是现存最早的按摩推拿专著；第三，在明朝出现了推拿一词，该词首见于龚云林的《小儿推拿方脉活婴秘旨全书》。

清代在太医院中虽不再设立按摩科，但在民间按摩推拿有了很大发展，据不完全统计，这一时期有 20 余本按摩推拿专著问世，总结和发展的按摩推拿的理论和临床。此时吴谦在《医宗金鉴》中将伤科手法进行总结与分类，称之为伤科八法：即摸、接、端、提、按、摩、推、拿。

新中国成立前按摩推拿学在民间有了很大发展，形成了正骨推拿流派、点穴推拿流派、一指禅推拿流派，袪法推拿流派、内功推拿流派（平推法推拿流派）、脏腑经络按摩流派、儿科推拿流派、经穴推拿流派等。

新中国成立后按摩推拿学有了长足的进步。20 世纪 50 年代有了正式的按摩推拿医院和教学单位；60 年代开始在临床上进行了食管癌等疾病的临床治疗；70 年代在推拿止痛的基础上开始有了推拿麻醉，与此同时全国各地对按摩推拿的手法、作用机制、临床等诸多方面进行了大量的科学研究。随着医疗实践和教学、科研的发展，按摩推拿又出现了许多分支，如运动按摩推拿、康复按摩推拿、保健按摩推拿、按摩推拿麻醉等，使得这门学科的发展日臻完善。

第三节 按摩推拿学名称的演变

按摩推拿学古代称按摩、按跷、乔摩、案机、跷摩、推拿。其出处在：

按摩一词首见于《素问·血气形志》：“形数惊恐，经络不通，病生于不仁，治之以按摩醪药。”

按跷一词首见于《素问·异法方宜论》：“中央者，其地平以湿，天地所以生万物也众，其民杂食而不劳，故其病多痿厥寒热，其治宜导引按跷。”

乔摩一词首见于《灵枢·病传》：“黄帝曰：余受九针于夫子，而私览于诸方，或有导引、行气，乔摩、灸、熨、刺、焮、饮药之一者，可独守耶，将尽行之乎？岐伯曰：诸方者，众人之方也，也非一人之所尽行也。”

案机一词首见于《史记·扁鹊仓公列传》：“上古之时医有俞跗，治病不以汤液醴酒，纆石，拊引，案机，毒熨……。”

跷摩一词首见于刘向的《医说》，其中记载了扁鹊让他的学生“子容祷药，子明吹耳，阳仪反神，子游跷摩。”