



普通高等教育“十二五”规划教材

推拿医籍选

Tuina Yijixuan

主●编

罗才贵 刘明军 王道全



科学出版社

普通高等教育“十二五”规划教材

推拿医籍选

主 编 罗才贵 刘明军 王道全
副主编 梅荣军 于天源 李江山
张 冲 雷龙鸣 罗 建

科 学 出 版 社

北 京

内 容 简 介

本教材分为三部分：第一部分（第1章）源流篇，主要精选先秦至民国各朝代具有理论与实用价值的推拿按摩的记载，进行系统整理，仔细校注，原文选择力求保持原貌，对推拿起源、发展、成熟、兴盛与临床运用的历史源流进行了具体介绍。第二部分（第2~36章）分为理法、歌赋、功法篇，其中理法篇（第2~20章）主要选取涉及推拿作用原理、操作方法、证治原则、操作禁忌等方面内容的医籍；歌赋篇（第21~26章）主要选取歌赋体裁的推拿学著作；功法篇（第27~36章）主要选取作为推拿练功的功法。理法篇和歌赋篇包括提要、原文、注释、白话文、按语、拓展阅读等内容，功法篇包括原文、动作说明。第三部分（第37~38章）推拿专著简介，分古代、现代专著两章，分别简单介绍了作者、成书年代及主要内容等。

全书各部分编排上基本以医籍的成书年代为顺序，便于读者能全面、系统地了解各时代推拿医学的发展及学术成就。本书可供高等医学院校针灸推拿等中医学相关专业师生使用，也可供针灸推拿医师参考使用。

图书在版编目（CIP）数据

推拿医籍选/罗才贵，刘明军，王道全主编. —北京：
科学出版社，2011.11
普通高等教育“十二五”规划教材
ISBN 978-7-03-032145-9

I. ①推… II. ①罗…②刘…③王… III. ①按摩疗法（中医）—高等学校—教材 IV. ①R244.1

中国版本图书馆CIP数据核字（2011）第170354号

责任编辑：潘志坚 何纯青/责任校对：刘珊珊

责任印制：刘 学/封面设计：殷 靓

科学出版社出版

北京东黄城根北街16号

邮政编码100717

<http://www.sciencep.com>

上海欧阳印刷厂有限公司印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2011年11月第 一 版 开本：787×1092 1/16

2011年11月第一次印刷 印张：17

印数：1—4 300 字数：400 140

定价：42.00元

（如有印装质量问题，我社负责调换）

《推拿医籍选》编委名单

主 审	王之虹	严隽陶	
主 编	罗才贵	刘明军	王道全
副主编	梅荣军	于天源	李江山
	张 冲	雷龙鸣	罗 建

编 委 (按姓氏拼音排序)

窦思东	福建中医药大学
韩国伟	山西中医学院
韩明舫	辽宁中医药大学
雷龙鸣	广西中医学院
李江山	湖南中医药大学
刘明军	长春中医药大学
罗才贵	成都中医药大学
罗 建	成都中医药大学
梅荣军	黑龙江中医药大学
钱俊辉	成都中医药大学
王道全	山东中医药大学
王艳国	天津中医药大学
吴 山	广州中医药大学
向开维	贵阳中医学院
熊学琼	成都中医药大学
于天源	北京中医药大学
张 冲	四川省医学科学院
周运峰	河南中医学院
周志彬	成都中医药大学
秘 书	钱俊辉 (兼) 成都中医药大学

前言

推拿属中医外治法之一，是中医学的重要组成部分，在长期的历史发展过程中，形成了较为完整的理论和方法体系，并以其悠久的历史、独特的手法和卓越的疗效在中医临床中占有重要的地位，逐渐形成了“正骨推拿”、“小儿推拿”、“一指禅推拿”、“滚法推拿”、“内功推拿”等多种流派。

近年来，随着人们对医学史研究的重视以及对推拿临床疗效的认可，越来越多的人认识到学习古代推拿理论和方法是进一步掌握现代推拿理论和方法，以及进一步提高推拿临床疗效的重要手段，因此，对古代涉及推拿的医籍进行整理、学习和研究，开设《推拿医籍选》课程，是很有必要的。《推拿医籍选》作为介于专业基础课程和临床课程之间的一门桥梁课程，是针灸推拿专业的理论课程，也是推拿专业教学的后期提高课。本课程对于加深针灸推拿专业学生对推拿基础理论、推拿手法、推拿治疗理论的理解，指导临床应用具有十分重要的意义。通过对本课程的学习，希望能让学生比较系统地了解古代推拿学术的发展，进一步学习前人理论、经验、技法，学会辩证地分析问题，提高阅读理解古医籍的能力，从而提高学生的推拿理论水平和以理论指导临床的能力。

为了配合中医院校推拿及其相关专业的教学，《推拿医籍选》教材分为三个部分：第一部分为源流篇，第二部分为理法篇、歌赋篇、功法篇，第三部分为中国古今推拿专著简介。其中，历史源流篇对推拿医学发展史作了简要的介绍；理法篇主要选取涉及推拿作用原理、操作方法、证治原则、操作禁忌等方面内容的医籍；歌赋篇主要选取歌赋体裁的推拿学著作；功法篇主要选取作为推拿练功及导引的功法。理法篇和歌赋篇包括提要、原文、注释、白话文、按语、拓展阅读等内容，功法篇包括原文、动作说明。

本教材第一部分由罗才贵执笔，第二、第三部分由刘明军、于天源、李江山、周志彬、罗建、王艳国、雷龙鸣、张冲、周运峰、向开维、吴山、王道全、梅荣军、韩国伟、韩明舫、窦思东、熊学琼、钱俊辉执笔，并由正、副主编参与校对、修改和统稿工作。

本教材主要供高等中医药院校针灸、推拿专业使用，在临床教学中可根据实际情况使用本教材，以提高理论与实践水平；同时也是广大从事针灸、推拿教学、医疗、文献、科研工作人员的重要参考书籍。

本教材在编写过程中得到了各地中医院校的大力支持，也得到了许多专家、教授的支持和帮助，谨在此表示衷心感谢！

在编写过程中，我们力求切合教学与临床工作的需要，但在内容选择、注释详略、体例安排上难免有不恰当之处，恳请各院校教学人员和广大读者在使用过程中提出宝贵意见，以便今后进一步修订和完善。

《推拿医籍选》教材编写组

2011年8月

目 录

前言

第一部分 源流篇

第一章 推拿历史源流·····	2
第一节 先秦时期·····	2
第二节 秦汉时期·····	4
第三节 晋隋唐时期·····	11
第四节 宋金元时期·····	16
第五节 明清时期·····	19
第六节 民国以后·····	28

第二部分 理法、歌赋、功法篇

理 法 篇

第二章 《五十二病方》节选·····	32
第一节 婴儿瘕节选·····	32
第二节 干瘙节选·····	33
第三节 癰病节选·····	34
第三章 《黄帝内经·素问》节选·····	35
第一节 金匱真言论篇第四节选·····	35
第二节 阴阳应象大论篇第五节选·····	36
第三节 异法方宜论篇第十二节选·····	39
第四节 玉机真藏论篇第十九节选·····	40
第五节 血气形志篇第二十四节选·····	41
第六节 离合真邪论篇第二十七节选·····	42
第七节 举痛论篇第三十九节选·····	44
第八节 腹中论篇第四十节选·····	46
第九节 奇病论篇第四十七节选·····	47
第十节 调经论篇第六十二节选·····	48
第十一节 至真要大论篇第七十四节选·····	49
第四章 《黄帝内经·灵枢》节选·····	51
第一节 九针十二原第一节选·····	51
第二节 邪气脏腑病形第四节选·····	52
第三节 经筋第十三节选·····	53

第四节	五邪第二十节选	54
第五节	杂病第二十六节选	55
第六节	周痹第二十七节选	56
第七节	病传第四十二节选	56
第八节	官能第七十三节选	57
第九节	刺节真邪第七十五节选	59
第五章	《金匱要略》节选	61
第一节	脏腑经络先后病脉证第一节选	61
第二节	中风历节病脉证并治第五节选	62
第三节	杂疗方第二十三节选	62
第六章	《肘后备急方》节选	64
第一节	救卒中恶死方第一节选	64
第二节	救猝死尸厥方第二节选	65
第三节	治卒心痛方第八节选	66
第四节	治卒腹痛方第九节选	66
第五节	治中风诸急方第十九节选	67
第六节	治百病备急丸散青诸要方第七十二节选	68
第七节	《医心方·卷五》引《肘后方》遗文	68
第七章	《刘涓子鬼遗方》节选	70
第一节	金疮痈疽被打瘀血证治法卷第二节选	70
第二节	痈疽疮疖燔疽等证治法卷第四节选	71
第三节	痈疽诸疮疥癣等证治法卷第五节选	72
第八章	《诸病源候论》节选	77
第一节	风病诸候上·风偏枯候卷一节选	77
第二节	风病诸候上·风四肢拘挛不得屈伸候卷一节选	78
第三节	风病诸候上·风不仁候卷一节选	80
第四节	风病诸候上·风湿痹候卷一节选	81
第五节	风病诸候下·头面风候卷二节选	82
第六节	风病诸候下·风头眩候卷二节选	83
第七节	风病诸候下·风邪候卷二节选	86
第八节	虚劳病诸候上·虚劳候卷三节选	87
第九节	虚劳病诸候下·虚劳膝冷候卷四节选	89
第十节	虚劳病诸候下·风虚劳候卷四节选	91
第十一节	腰背病诸候·腰痛候卷五节选	92
第十二节	腰背病诸候·腰痛不得俯仰候卷五节选	93
第十三节	时气病诸候·时气候卷九节选	94
第十四节	冷热病诸候·病冷候卷十二节选	95
第十五节	气病诸候·上气候卷十三节选	96

第十六节 气病诸候·卒上气候卷十三 节选	96
第十七节 腹痛病诸候·腹胀候卷十六 节选	97
第十八节 腕伤病诸候·卒被损瘀血候卷三十六 节选	99
第九章 《备急千金要方》节选	100
第一节 妇人方中·中风第三卷第三 节选	100
第二节 妇人方中·杂治第八卷第三 节选	101
第三节 少小婴孺方·初生出腹第二卷第五 节选	101
第四节 少小婴孺方·惊痫第三卷第五 节选	102
第五节 少小婴孺方·客忤第四卷第五 节选	103
第六节 少小婴孺方·癖结胀满第七卷第五 节选	104
第七节 伤寒方上·伤寒青第三卷第九 节选	104
第八节 心脏方·头面风第八卷第十三 节选	106
第九节 肾脏·腰痛第七卷第十九 节选	107
第十节 养性·居处法第三卷二十七 节选	107
第十一节 养性·居处法第三卷二十七 节选	108
第十章 《太平圣惠方》节选	109
第一节 治肝脏风毒流注脚膝筋脉疼痛诸方卷第三 节选	109
第二节 治风顽麻诸方卷第二十一 节选	110
第三节 治眼摩顶膏诸方卷第三十二 节选	110
第四节 治面黧黯诸方卷第四十 节选	113
第五节 生发令长诸方卷第四十一 节选	113
第六节 治发黄令黑诸方卷第四十一 节选	114
第七节 治须发秃落诸方卷第四十一 节选	114
第八节 治五种腰痛诸方卷第四十四 节选	115
第九节 治久腰痛诸方卷第四十四 节选	116
第十节 治腰痛强直不能俯仰诸方卷第四十四 节选	117
第十一章 《仙授理伤续断方》节选	119
第十二章 《外台秘要》节选	123
第一节 外台秘要·卷三十 节选	123
第二节 外台秘要·卷三十一 节选	124
第十三章 《圣济总录》节选	125
第一节 治法·按摩卷四 节选	125
第二节 虚劳腰痛卷八十九 节选	129
第三节 打扑损伤·诸骨蹉跌卷一百四十五 节选	130
第十四章 《儒门事亲》节选	132
第一节 汗吐下三法该尽治病论第十三卷二 节选	132
第二节 解利伤寒第七卷四 节选	133

第三节	乳汁不下第七十二卷五 节选	134
第四节	解利伤寒第五卷十五 节选	134
第十五章	《景岳全书》节选	136
第一节	传忠录上·论治篇卷一 节选	136
第二节	耳证·论治卷二十七 节选	138
第三节	乳病类·吹乳妒乳卷三十九 节选	138
第十六章	《医宗金鉴》节选	140
第一节	正骨心法要旨·手法总论卷八十七 节选	140
第二节	正骨心法要旨·手法释义卷八十七 节选	141
第三节	正骨心法要旨·胸背部·背骨卷八十九 节选	145
第十七章	《世医得效方》节选	147
第一节	翻胃·导引方卷第五 节选	147
第二节	正骨兼金镞科·手六出臼四折骨卷第十八 节选	147
第三节	正骨兼金镞科·脚六出臼四折骨卷第十八 节选	149
第十八章	《理瀹骈文》节选	151
第一节	略言 节选	151
第二节	续增略言 节选	151
第十九章	《卫生要术》节选	153
第二十章	《小儿推拿广意》节选	155
歌 赋 篇		
第二十一章	《小儿推拿方脉活婴秘旨全书》节选	158
十二手法主病赋 全篇		158
第二十二章	《幼科铁镜》节选	160
第一节	推拿代药赋卷一 全篇	160
第二节	十传卷一 节选	163
第三节	面各穴图卷一	164
第四节	掌面水底捞月引水天河图卷一	165
第五节	脚各穴图卷二	166
第二十三章	《幼科推拿秘书》节选	168
第一节	推拿小儿总诀歌	168
第二节	各穴用法总歌	171
第二十四章	《推拿三字经》节选	174
第二十五章	《厘正按摩要术》	181
第一节	按法	181
第二节	摩法	183

第三节 掐法·····	184
第四节 揉法·····	189
第五节 推法·····	191
第六节 运法·····	194
第七节 搓法·····	196
第八节 摇法·····	196
第二十六章 《推拿指南》节选·····	198
基本手术歌·····	198
功 法 篇	
第二十七章 五禽戏·····	200
第二十八章 《养性延命录》节选·····	203
第二十九章 《遵生八笺》节选·····	205
第一节 卷九·延年却病笺上 节选·····	205
第二节 十二月及五脏导引法·····	207
第三十章 《摄生要义》节选·····	211
第一节 按摩篇·····	211
第二节 导引篇·····	214
第三十一章 养生导引法·····	216
第一节 导引行气法·····	216
第二节 入火法·····	217
第三节 入水法·····	219
第三十二章 易筋经·····	221
第三十三章 八段锦·····	225
第三十四章 少林内功·····	230
第三十五章 天竺国按摩法·····	234
第三十六章 老子按摩法·····	236
第三部分 推拿专著简介	
第三十七章 古代专著简介·····	240
第三十八章 现代专著简介·····	244
参考文献·····	258

第一部分



DI YI BU FEN
YUAN LIU PIAN



源流篇



第一章 推拿历史源流

推拿，又称按摩、按跷、乔摩、案扞等，是医生用手、脚等肢体部位或其他特制的工具作用于人体的体表，通过疏通经络、行气活血、祛邪扶正、调整阴阳等作用，以达到防治疾病目的的一种外治方法。在所有的医疗技术中，推拿的历史最为悠久。在远古时期，当人类因寒冷或撞击、扭挫、跌损等外伤引起肢体麻木、疼痛时，会出于本能地让同伴或自己搓摩、按揉不适部位以抵御寒冷、减轻伤痛。这些简单的、出自本能的动作可以视为推拿的起源。在长期的认识实践过程中，推拿逐渐从无意识的本能行为演变成自觉运用的医疗行为。经过不断的发展，推拿学已形成了一门以中医理论为基础，有系统指导理论和独特治疗规律的临床学科，并且有多种流派之分，对世界各地的医学也产生了深远的影响。

第一节 先秦时期

先秦时期是中国历史上自原始社会进入文明社会的重要历史阶段，在这一时期，中华民族的祖先创造了光辉灿烂的历史文明，其中夏商时期的甲骨文、殷商的青铜器等，都是人类文明的历史标志。这一时期以大思想家孔子为代表的诸子百家，开创了中国历史上第一次文化学术的繁荣。据史书记载，战国时曾有不少医书流传于世，后因兵燹战火，率皆亡佚。诸子百家之书对医药之事仅仅偶尔提及，对这一时期推拿学成就的了解，主要还是来自于考古学的一些重大发现，如殷墟甲骨卜辞和长沙马王堆汉墓帛简书等。

一、甲骨文记载的推拿

推拿最早的文字记载见于甲骨文，因此，我们对推拿历史的了解最早也只能追溯到这个时期。据考古发现证实，推拿最早起源于 3000 多年前，甲骨文上记载有女巫师（女皂）用推拿为人们治愈疾病。卜问疾病的甲骨文字并不多，据有关专家的统计，仅 323 片 415 辞，主要集中在殷王武丁时期，记载王室成员患病及治疗之事。但在这些极为有限的材料中，有关按摩的记载却处于十分显著的位置。

1. 甲骨文中的推拿

推拿一词，明代以前称作按摩，汉代以前称作按跷、乔摩等，而在殷代，据甲骨文文字专家的推测，则称作“拊”，因为在甲骨卜辞中，反复出现过“𢇛”与“𢇛”两个象形文字。

根据对卜辞的考释研究，学者们认为“拊”在卜辞中表示按摩疗法。据甲骨文文字专家分析，“𢇛”字隶化以后写作“付”字，即是“拊”字的初文。《说文解字》：“拊，搯也”，“搯，摩也”，也就是说，甲骨象形文字中“𢇛”即是推拿，表示一人用手在另

一人的身上或袒露的腹部抚按。“拊”字多一个扌旁，“疔”字隶化以后即“疔”，《说文解字》：“疔，小腹病也”。“拊”表示一人病卧在床，另一人以手按摩其腹部的形象。象形的意义是非常清晰的，“拊”表示按摩；“疔”则表示需要用按摩治疗的腹疾。

2. 甲骨文记载的专职推拿师

甲骨卜辞中的“小疔臣”，是王宫中管理疾病治疗事务的医官，而卜辞中出现过的为数不多的有名字的医师都是从事推拿的。甲骨卜辞记载了至少4个推拿医官，即专职推拿师的名字，他们是“拊”、“臭”、“尹”和“媯”。

“拊”是一位宫廷专职推拿师，“臭”可能是“拊”的助手。例如，卜辞《明》记载，“辛亥卜，宾贞：‘𠄎’（勿）取臭‘泉’（暨）付（拊）？”，其意为“辛亥日，名宾的贞人卜问：‘是否叫臭和拊来推拿？’”这一卜辞中的臭和拊都是人名，并以职务为名。学者们对卜辞考释研究后认为，“拊”在卜辞中除了表示推拿疗法外，还可表示专门从事推拿治疗工作的推拿医师，同“拊”一起来的“臭”，可能是“拊”的助手，专管推拿之前的焚香洁净或为治疗的患者准备香汤以沐浴一类的事，类似现代医院中护士所承担的职责。

关于“尹”的记载，如卜辞《前》记载：“甲申卜，争贞：尹氏（氏）付（拊）子？贞：尹弗其氏（氏）付（拊）子。”大概意思是：甲申日，名争的贞人卜问，是否让尹给予来推拿？尹，可以是官名，但在这里是指一位名尹的医师。又如卜辞《乙》记载，“丁酉卜，争贞：乎（呼）‘媯’拊？克，乎（呼）‘媯’克？贞：乎（呼）‘媯’拊，克。”这片对贞反复卜问：召“媯”来推拿，能有效吗？“媯”显然是一位女性推拿医师的名字。另外，卜辞中还有一个“殷”字，可认为是一人持推拿工具为另一袒腹之人治疗。

二、《引书》中记载的推拿

1984年出土于湖北省江陵县张家山的简书《引书》，原文抄写在113枚竹简上，成书早于《导引图》七、八年。《引书》是一部导引术专著，内容主要反映春秋战国时期的导引养生学成就。

《引书》有不少用被动导引推拿手法治疗骨伤和内、妇、五官科疾病的记载。

1. 仰卧位颈椎拔伸法治疗颈项疼痛

“项痛不可以雇（顾），引之，炎（偃）卧□^①（闭）信目（伸）手足□□□已。令人从前举其头，极之，因徐直之，休。复之十而已。因□也，力拘，毋息，须臾之顷，汗出走（膝）理，极已。”此症类似落枕、颈椎病的颈项疼痛症状。与之类似的仰卧位颈椎拔伸法，现在仍然常用于颈椎病的推拿治疗，尤其适用于年老体弱及椎动脉型颈椎病伴有头晕者。

2. 颞颌关节脱位口内复位法

“失欲口不合，引之，两手奉其颐，以两拇指口中摩，穷耳而力举颐，即已矣。”“摩”《说文解字》的解释是“一指按也”。这是最早的颞颌关节脱位口内复位法记载，

①注：“□”原文缺字，以下同。

较晋代葛洪的记录要早四五百年。此法后经《肘后方》和《千金方》等的记载而广为流传，至今仍有实用价值。

3. 腰部踩踏法和腰部后伸扳法治疗肠辟（痢疾）

“引肠辟，端伏，加颐枕上，交颈下，令人践𦣻（其）要（腰）。毋息，而力举𦣻，三而已。𦣻（其）病不能自举者，令人以衣为举𦣻（其）尻。”这是最早的整脊推拿文献。

4. 推拿治疗眼痛

“引目痛，左目痛，右手指𦣻（摩）内脉，左手指无（抚）而力引之，三而已；右如左。一曰：两手之指两目内脉而上循之，至项，十而已。”后世的眼部推拿保健法盖均源于此。

5. 颈椎后伸扳法治疗喉痹

“引喉痹，无（抚）乳，上举颐，令下齿包上齿，力𦣻（仰），三而已。其病甚，令人骑其北（背），无（抚）颜举颐而𦣻（仰）之，亟（极）而已。”头部极力后仰可以增加咽喉壁的弧度，使会厌上挑，有利于气道通畅。因此该法治疗咽喉闭塞不通之喉痹，可以起到缓解症状的作用。后世唐代王焘《外台秘要》所载噎证捺大椎治疗法，盖源于此。

《引书》中记载的推拿手法有“摩”、“摇”、“拔伸”、“踩跷”、“腰部后伸扳法”、“颈椎后伸扳法”等；记载的自我推拿的手法和术式有“以足摩（摩）脘”、“摩足跗”、“摇指（趾）”、“摇弘（肱）”、“摩目”、“摩手”、“举颐”等；推拿治疗的疾病包括“喉痹”、“癰闭”、“肠辟”、“项痛”、“背痛”等 41 种病证。

三、其他古籍中有关推拿的记载

现存最早的一篇导引行气的文献，是公元前 380 年左右镌刻在一块六方玉佩上的铭文，称为《行气玉佩铭》。铭文通过短短 45 字叙述了站桩行气的一个完整过程。

除甲骨卜辞和马王堆帛简医书的记载以外，先秦时期的古籍如《韩非子》、《老子》、《墨子》等对推拿都有记述，并且形成了一些手法。例如，《韩诗外传》记载：“扁鹊砭针砺石，子游按摩。”《孟子·梁惠王》中有“为长者折枝”一句，据汉代赵峻注，折枝是指推拿和运动肢体。《庄子·外物》中有“眦𦣻可以休老”一句，据朱骏声《说文通训》谓“眦𦣻”乃“拏拏按摩之法”。说明当时已经认识到推拿对防治老年性疾病的作用。

此外，在春秋战国时期，运用按摩石以养生保健也非常普遍。例如，1964 年在益阳桃博战国墓中出土了一件凹形圆石，凹槽中可容纳一指腹以着力；在河南新郑韩城故址也发现一枚和圆针相似的推拿砭石。类似的发现在我国的考古发掘中出现过多次。

总之，先秦时期导引、行气、推拿的理论和实践，不仅深深地影响了中国医学，而且深深地影响了中国的哲学、文学、艺术等人文科学，成为中国古代文化中极具特色、极富生机的一部分。

第二节 秦汉时期

战国末期，秦国逐渐强盛，至公元前 221 年统一全国，建立了中国历史上第一个封建专制主义中央集权的国家。其后的汉代维持了数百年的稳定局面，为中医学的创造与

总结提供了有利的社会条件。发展于春秋战国的各种医学流派和医学经验，到秦汉时期具备了全面总结、全面提高的历史条件。中医理论的基本框架、中医临床治疗学最重要的原则，都是在这个时代构筑和奠定的。《黄帝内经》、《伤寒杂病论》的出现标志着中医学作为一门科学在理论和实践两方面都已成熟，已经进入了一个崭新的历史阶段。中医理论体系的建立，使推拿这门来自经验积累的治疗方法逐渐摆脱了经验医学的桎梏，发展成为具有独立理论体系、有本民族特色的学科，其中最重要的是出现了第一部推拿专著《黄帝岐伯推拿经》，它和《黄帝内经》、《华佗别传》等著作记述了十几种推拿手法，为推拿学的发展奠定了基础。

一、《黄帝内经》的推拿学成就

《黄帝内经》简称《内经》，以黄帝与岐伯等问答的形式写成。是中国古代蕴含着丰富哲学思想的医学著作，是中国现存最早的一部系统性理论医著，分为《素问》、《灵枢》两部分，各9卷81篇。《素问》、《灵枢》中共有29篇、40余条涉及推拿的内容，记载的推拿手法多达10余种，如按、摩、推、拊、扞、循、切、抓、搯、弹等，介绍推拿所治的病有痿、厥、寒、热、腹痛、心痛、不仁、卒口僻、疝瘕、积、痹等，多是内科疾病，并描述了有关推拿工具，如“九针”中的“员（圆）针”、“鍉针”。《内经》对推拿的论述最出色的地方是它从理论上对推拿疗法进行了高度概括和总结。

1. 明确提出了推拿疗法的发源地

《素问》中的《异法方宜论》以专论的形式，从医学、地理学的角度阐述了中医各种治法的来源。书中记载：“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。”“中央”是指以河南为中心的黄河流域，是中国当时的政治文化中心。这说明推拿治疗技术的产生与当地的气候环境、人民生活习惯、饮食结构、地方常见病、多发病的种类密切相关。推拿疗法产生于中原一带，先民生活的中原大地土地平旷，气候湿润，雨量丰沛，光照充足，正是凭藉优越的自然环境，百姓无须付出过多劳力就能五谷丰登。而饮食种类的繁多也容易造成人体阴阳的偏盛偏衰，进而出现寒热之证；又因环境潮湿，容易感触风寒湿气，以致出现手足关节痿弱、拘紧、痉挛的毛病。通过导引、推拿的方法能推行人体气血，调和阴阳，消除风湿病证，进而从根本上医治了痿证，同时也认识到推拿能治疗痹证。

2. 确定了此种医学的学科名称为“按摩”

作为学科名的“按摩”一称，始见于《黄帝内经》。《素问·血气形志》云：“形乐志苦，病生于脉，治之以灸刺。形乐志乐，病生于肉，治之以针石。形苦志乐，病生于筋，治之以熨引。形苦志苦，病生于咽喉，治之以百药。形数惊恐，经络不通，病生于不仁，治之以按摩醪药。”这是首次明确地将推拿作为一种疗法、一门学科而提出。自《内经》以后，“按摩”成了我国手法医学的正式学科名。

3. 明确了推拿的治疗作用

《内经》从各个角度对推拿的治疗作用进行了探讨和归纳。

推拿的第一种作用是止痛。《素问·举痛论》：“寒气客于肠胃之间，膜原之下，血不得散，小络急引，故痛，按之则血气散，故按之痛止。寒气客于背俞之脉，则脉泣，

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，热气至则痛止矣。”由于人体气血为寒邪所困涩，因而出现壅塞凝滞、气血运行不畅的症状，故不通则痛。用推拿法来止痛，无疑是因为“按之则热气至”，“按之则气血散”，最后是“按之则痛止”。说明推拿是通过推行气血流注，活血化瘀，生热散寒而最终达到止痛的效果。

推拿的第二种作用是疏通经络。《素问·血气形志》：“形数惊恐，筋脉不通，病生于不仁，治之以推拿醪药。”肢体痛痒不知的“不仁”证是筋脉不通所致，而最终原因是精神屡受惊恐刺激。推拿在此有舒通经脉、濡养筋经的作用。

推拿的第三种作用是镇静舒缓。《素问·阴阳应象大论》：“其慄悍者，按而收之。”所谓慄悍者，指来势急猛的突发之病，用按法治疗，能立时起到收敛缓和的作用。

推拿还有退热宁神的作用。《灵枢·刺节真邪》：“大热遍身，狂而妄见、妄闻、妄言，视足阳明及大络取之，虚者补之，血而实者泻之，因其偃卧，居其头前，以两手四指挟按颈动脉，久持之，卷而切推，下至缺盆中，而复止如前，热去得止，此所谓推而散之者也。”这是《内经》中对推拿治疗疾病记叙最详尽的一则，不仅介绍了操作方法，对其挟、按、卷、切的手法和“推而散之”的原理都兼而论之。

《内经》准确地概括了推拿所具有的行气、活血、舒筋、通络、镇静、止痛、退热等作用。

4. 推拿与其他诊疗方法的协同应用

将推拿的种种手法运用于四诊的“切诊”之中，以加强疾病诊断的准确性，这是《内经》中推拿学的又一大特色。《灵枢·经水》：“审、切、循、扪、按，视其寒温盛衰而调之，是谓因适而为之真也。”

通过推拿进行诊断和疾病鉴别诊断，在《内经》中比比皆是。例如，诊断痹证，《灵枢·阴阳二十五人》说：“切循其经络之凝涩，结而不通者，此于身皆为痛痹。”中医认为，痛者不通，不通为痹。对痹证的认识，除了来自病人肢体疼痛的主观感受之外，也与医生通过推拿、切诊得到病人经络凝涩的客观指征有关。

《素问·玉机真藏论》和《内经》中其他许多篇章都谈到了推拿与药治、浴法、酒醪、针灸的配合治疗问题，特别是推拿和针刺的协同配合或为《内经》中针灸推拿学的一个重要组成部分。例如，《素问·离合真邪论》：“曰：不足者补之奈何？岐伯曰：必先扪而循之，切而散之，推而按之，弹而怒之，抓而下之，通而取之，外引其门，以闭其神。”以上所论不过是针刺中的一种手法，而这一种手法就需要推拿中扪、循、切、推、按、弹、抓一连串手法的配合，推拿在针灸疗法中的作用由此可见一斑。此外，《内经》中还有大量关于用针前、用针后、针刺中与推拿配合完成针刺手法，加强治疗效果的记载，很值得进一步研究。例如，《灵枢·九针论》：“员（圆）利针，取法于薙针。”可见当时推拿和针灸的关系较为密切，常常结合使用。

5. 明确了推拿工具和推拿人才的选择方法

《内经》中的主要推拿工具是九针中的员（圆）针与铍针。员（圆）针用于补法，铍针用于泻法。《灵枢·九针十二原》：“员（圆）针者，针如卵形，揩摩分间，不得伤肌肉，以泻分气；铍针者，锋如黍粟之锐，主按脉勿陷，以致其气。”《灵枢·官针》也说：“病在分肉间，取以圆针于病所。”“病在脉气少，当补之者，取之铍针。”显然，这

两种推拿工具是秦汉医家将殷商以来发明的各种推拿器械加以改革，并结合当时普遍使用针刺治病的特点和实际需要而定型制备的。

《内经》对于推拿人才的选择和培养也有具体的标准和要求。《灵枢·官能》提出：“爪苦手毒，为事善伤者，可使按积抑痹。”推拿是需要直接用手操作的治疗方法，没有强壮有力的手是不能从事这一职业的。测试的办法是：“手毒者，可使试按龟，置龟于器下，而按其上，五十日而死矣。手甘者，复生如故也。”这是一种巧妙的测验和锻炼的方法，既考验了手的力度，又训练了手的韧劲。

《内经》对推拿学的贡献和影响远远不止以上这些。最重要的是，《内经》奠定了中医基本理论，其中的主要内容，如脏腑经络学说、阴阳五行、精气神与气血津液学说、整体观念、诊断方法、治疗法则等，都成为推拿学中最重要指导原则。

二、马王堆帛简医书记载的推拿

1973年冬在湖南省长沙马王堆三号西汉古墓出土的医书共14种，分别书写在大小不同的5张帛和200支竹木简（其中木简10支）上。其中，《五十二病方》为中国已发现的最古医方，记述352种疾病的症状和治疗方法，治疗方法包括药物、灸法、砭石及外科手术割治等；《却谷食气》是现存最早的气功文献之一；《导引图》则是现存最早的导引图谱，绘有44幅表现各种导引姿势的彩图，每图标有所治病名或所模拟动物的名称。

1. 《五十二病方》记载的推拿

14种医书中涉及推拿治疗最多的是《五十二病方》，此书类似于一本单方验方集，除方药之外，还记载了砭、灸、手术、药熨、推拿等多种治疗方法。其中，推拿所治的疾病包括外科、伤科、小儿科的病证17种。

《五十二病方》中涉及的推拿手法有：按、摩、摹、靡（磨）、蚤挈、中指蚤（搔）、括（刮）、捏、抚、循（搦）等十多种，主要为摩擦类与挤压类两大类手法，属于较简单的推拿手法。其中以摩法运用最多，也是最早的推拿手法。手法用的器具有木椎、铁椎、筑、钱匕、羽毛等，结合器具的手法有筑冲、羽靡、采木椎和匕。

《五十二病方》记载了我国推拿按摩史上最早的药摩与膏摩。《五十二病方·身疮》：“涿（瘥），先以黍潘孰洒涿（瘥），即燔数年〔陈〕藁，□其灰，治□□□傅涿（瘥）。已傅灰，灰尽渍□□□摹之捏去之。已捏，辄复傅灰，捏如前。〔虽〕久涿（瘥），汁尽，即可瘳矣。”黍潘，即黍米熬的汤汁，这里是以米汤作推拿用的介质。《五十二病方》创造性地将推拿与药物外治法相结合，这种方法在后世得到了进一步完善和广泛运用，成为推拿治疗学的一大特色。

《五十二病方》还在推拿时运用了许多富有特色的工具。手法用的器具有木椎、铁椎、筑、钱匕、羽毛等，结合器具的手法有筑冲、羽靡、采木椎和匕。如治疗疝病使用木椎：“者及股痈，鼠复者，□中指蚤二（七），必瘳。”这是股疝，病情比较简单，用中指推拿即可使其回缩。“穿小瓠壶，令其空（孔）尽容臃（癰）者肾与臃，即令臃（癰）者夸（瓠），东乡（向）坐于东陈垣下，即内（纳）肾于壶空（孔）中，而以采为四寸二七，即以采木椎窠（窠）之。一□□，再靡（摩）之，须臾（癰）已而止。”这是治疗腹股沟疝，治法是用瓠壶盛疝，外使用推拿叩击，使疝回复。木椎与瓠壶就是专