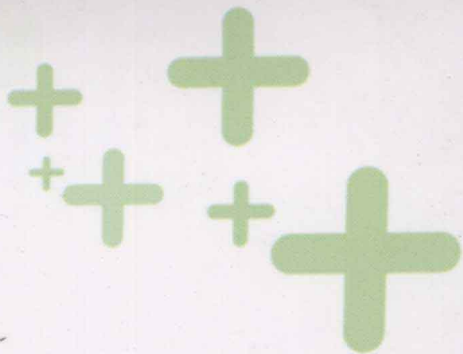


TUINA YOUSHI BINGZHONG
ZHENLIAO JISHU



推拿



优势病种诊疗技术

主编 范炳华

全国百佳图书出版单位
中国中医药出版社

推拿优势病种诊疗技术

主 编 范炳华

中国中医药出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

推拿优势病种诊疗技术/范炳华主编. —北京: 中国中医药出版社, 2012. 1

ISBN 978 - 7 - 5132 - 0672 - 3

I. ①推… II. ①范… 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 234351 号

中国中医药出版社出版

北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层

邮政编码 100013

传真 010 64405750

三河西华印务有限公司印刷

各地新华书店经销

*

开本 710 × 1000 1/16 印张 18.5 字数 287 千字

2012 年 1 月第 1 版 2012 年 1 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978 - 7 - 5132 - 0672 - 3

*

定价 37.00 元

网址 www.cptcm.com

如有印装质量问题请与本社出版部调换

版权专有 侵权必究

社长热线 010 64405720

购书热线 010 64065415 010 84042153

书店网址 csln.net/qksd/

《推拿优势病种诊疗技术》

编 委 会

主 编 范炳华

副主编 许 丽 吕立江 谢远军

编 委 袁相龙 褚海林 王 鹏 徐泉珍

应晓明 谷海洋 姚本顺

前 言

推拿这门古老而又神奇的学科，伴随中华文明的诞生，历经上下五千年的磨炼，是中医学的重要组成部分，有中医“活文物”之称。推拿主要用手作为治疗工具，至今保留着其原始的神秘色彩，以手法做功形式来防病治病、养生保健，始终保持其原始物理学原理的应用和非药物自然疗法的特色。推拿是人类认识的最早的医疗方法，是人类文明的结晶，其源于民间，扎根于民间，服务于民间，有良好的社会基础和应用价值。国家“中医药事业发展‘十一五’规划”提出要大力推广农村中医药适宜技术，积极倡导中医“治未病”思想的普及，因此推拿具有不可估量的效应。

《推拿优势病种诊疗技术》为浙江省级中医药适宜技术“在城乡社区卫生服务中推拿优势病种及实用手法的优选和推广研究”重点课题成果。该项研究以推拿为治疗技术，从城乡社区常见病、多发病中优选推拿优势病种及实用手法，对常见病、多发病进行防治，并对研究成果组织推广。该项目部分内容已在城乡社区医疗机构组织推广 40 余场次，近 5000 人次接受培训，得到广泛的好评。

本书分上、下两篇，共十章。上篇共四章，第一章主要介绍推拿学概论；第二章介绍推拿学发展简史；第三章介绍推拿的作用原理，包括中医学对推拿作用原理的认识和现代医学对推拿作用的研究与发展；第四章介绍常用推拿手法，包括推拿手法的基本要求和常用的 28 种推拿手法。下篇共六章。第五章介绍推拿应用基础，包括伤外科病症“四诊”法，脊柱病

症推拿基础，关节筋伤病症推拿基础，内妇科病症推拿基础，儿科病症推拿基础。第六章为整脊推拿技术，介绍颈椎病、腰椎间盘突出症、脊柱小关节紊乱症等 18 种常见脊柱病症推拿手法应用技术。第七章为筋伤推拿技术，介绍肩关节周围炎、肱骨外上髁炎、膝关节劳损、踝关节扭伤等 26 种常见筋伤病症推拿手法应用技术。第八章为内科杂病推拿技术，介绍偏头痛、眩晕、耳鸣、失眠、便秘、泄泻等 14 种常见病症手法应用技术。第九章为妇科病推拿技术，介绍痛经、闭经、月经失调等 6 种常见病症手法应用技术。第十章为儿科病推拿技术，介绍小儿肌性斜颈、外感发热、咳嗽、腹泻等 11 种手法应用技术。

本书以介绍推拿适宜技术为重点，遵循科学性，注重实用性，从临床实际出发，以疗效为基础，简、便、验、廉、效为特色。具体病症按病症简述、临床表现、排除标准、操作步骤、注意事项、疗效评定、操作要点和安全性评价体例进行编写。其中，疗效评定参照国家中医药管理局 1994 年颁布的《中医病症诊断疗效标准》，操作要点重在介绍该技术应用时应掌握的关键，安全性评价介绍该技术临床应用时可能会出现不良事件和出现不良反应时应采取的应对措施。

本书适用于基层医疗机构进行适宜技术推广培训，以及中医类高等职业技术学院技能教学，高等中医药院校针灸推拿专业技能训练，中医类专业本科、专科选修课程教学。

《推拿优势病种诊疗技术》在整理、编写过程中，得到袁相龙主任医师，许丽、吕立江、谢远军、褚海林副教授，王鹏、徐泉珍、应晓明、谷海洋、姚本顺五位研究生同事的支持和辛勤付出。谨此，表示真诚感谢。限于本人学识水平，本书中必然存在不少谬误、不足和不全之处，诚恳专家、学者和广大读者不吝赐教，以便修订提高。

范炳华
2011 年 9 月

目 录

上篇 基础篇

第一章 推拿学概论	1
一、推拿是一种非药物自然疗法	2
二、推拿属于物理疗法	2
三、推拿与中医脊柱医学	3
四、推拿与中医急诊医学	3
五、推拿与中医膏摩	3
六、推拿与中医“治未病”	4
第二章 推拿学发展简史	6
一、推拿的由来	6
二、推拿学发展的历程	7
第三章 推拿的作用原理	9
第一节 中医学对推拿作用原理的认识	9
一、疏通经络	9
二、行气活血	9
三、滑利骨节	10
四、平衡阴阳	10

五、壮益肾气	11
六、调理胃肠	11
七、急救醒神	12
八、美容养颜	12
九、养生保健	12
第二节 对推拿作用的现代研究	13
一、对皮肤的作用	13
二、对肌肉的作用	13
三、对关节、韧带和肌腱的作用	14
四、对心血管系统的作用	14
五、对血液的作用	15
六、对神经系统的作用	15
七、对呼吸系统的作用	15
八、对消化系统的作用	16
九、对泌尿、生殖系统的作用	16
十、对内分泌系统的作用	16
第四章 常用推拿手法	17
第一节 推拿手法的基本要求和应用技巧	17
一、手法的基本要求	17
二、手法的应用技巧	18
第二节 常用手法	19
一、一指禅推法	19
二、揉法	22
三、揉法	25
四、摩法	27
五、擦法	28
六、推法	30

七、抹法	32
八、扫散法	33
九、搓法	34
十、抖法	34
十一、振法	35
十二、按法	36
十三、肘压法	37
十四、点法	37
十五、掐法	39
十六、拿法	39
十七、捏法	41
十八、捻法	42
十九、弹拨法	42
二十、拍法	43
二十一、击法	43
二十二、摇法	46
二十三、扳法	49
二十四、拔伸法	56
二十五、背法	58
二十六、踩跷法	59
二十七、杠杆扳法	60
二十八、骶髂关节扳法	61

下篇 治疗篇

第五章 推拿应用基础	64
第一节 伤外科病症“四诊”法	64
一、望诊	64

二、问诊	65
三、摸诊	65
四、量诊	66
第二节 脊柱病症推拿基础	67
一、脊柱病症基础	67
二、脊柱病症推拿原则	69
三、脊柱整复类手法的应用原则	71
第三节 关节筋伤病症推拿基础	72
一、关节筋伤病症基础	72
二、关节筋伤病症推拿原则	74
第四节 内妇科疾病推拿基础	75
一、内妇科病症辨证基础	75
二、内妇科病症推拿原则	77
第五节 儿科病症推拿基础	79
一、儿科病症基础	79
二、儿科病症推拿原则	80
第六章 整脊推拿技术	81
第一节 五线五区十三穴推拿法治疗颈椎病技术	81
第二节 仰卧拔伸整复法为主治疗颈椎紊乱症技术	88
第三节 颈椎整复为主治疗肩胛提肌劳损技术	93
第四节 定位推拿为主治疗神经根型颈椎病技术	95
第五节 抱颈提升整复法为主治疗胸椎小关节紊乱症技术	98
第六节 斜扳法为主治疗腰椎后关节滑膜嵌顿技术	101
第七节 侧扳法为主治疗特发性脊柱侧弯技术	104
第八节 弹拨挤压治疗第三腰椎横突综合征技术	107
第九节 推攘揉擦法为主治疗腰肌劳损技术	109
第十节 揉擦法为主治疗棘上韧带损伤技术	111

第十一节	痛点按揉治疗棘突骨膜炎技术	113
第十二节	滚腰扳法为主治疗腰椎前滑移症技术	114
第十三节	杠杆定位手法为主治疗腰椎间盘突出症技术	116
第十四节	蛙式四步扳法治疗产后骶髂关节错缝技术	120
第十五节	胸椎对抗整复为主治疗呃逆技术	124
第十六节	胸三椎整复为主治疗胸闷技术	126
第十七节	胸八椎整复为主治疗胃脘痛技术	128
第十八节	腰骶关节整复为主治疗性功能障碍技术	131

第七章 筋伤推拿技术

134

第一节	杠杆扳法为主治疗肩关节功能障碍技术	134
第二节	分部推拿法为主治疗肩关节周围炎技术	137
第三节	局部搓揉法为主治疗肩峰下滑囊炎技术	139
第四节	痛点按揉法为主治疗肱二头肌长头肌腱炎技术	141
第五节	按揉颈臂穴为主治疗胸廓出口综合征技术	143
第六节	按揉肘三点为主治疗桡尺近侧关节损伤技术	146
第七节	按揉痛点顿拉法为主治疗肱骨外上髁炎技术	148
第八节	按揉小海穴为主治疗肘管综合征技术	151
第九节	推挤法为主治疗腕管综合征技术	153
第十节	按揉摇擦法治疗腕关节损伤技术	156
第十一节	弹拨法为主治疗梨状肌综合征技术	158
第十二节	弹拨法为主治疗臀中肌综合征技术	161
第十三节	拨揉弹拨法为主治疗坐骨结节滑囊炎技术	163
第十四节	屈膝外展位揉法为主治疗股内收肌损伤技术	166
第十五节	揉推揉擦法为主治疗股四头肌损伤技术	168
第十六节	痛点揉擦法为主治疗股二头肌损伤技术	171
第十七节	揉推揉擦法为主治疗股外侧筋膜炎技术	173
第十八节	俯卧屈膝拨揉法为主治疗腘肌损伤技术	176

第十九节 按揉膝眼及拔伸旋转法为主治疗髌下脂肪垫损伤技术	178
第二十节 按揉推擦法为主治疗膝关节侧副韧带损伤技术	181
第二十一节 按揉擦髌周法为主治疗髌骨软化症技术	185
第二十二节 动态定位推揉法为主治疗半月板边缘损伤技术	187
第二十三节 擦揉推擦法为主治疗腓肠肌痉挛技术	192
第二十四节 拔伸推揉擦法为主治疗踝关节扭伤技术	194
第二十五节 推揉敲击法为主治疗跟痛症技术	198
第二十六节 按揉下关穴为主治疗颞颌关节功能紊乱症技术	200
第八章 内科杂病推拿技术	204
第一节 定位按揉法治疗颈源性偏头痛技术	204
第二节 三部推拿法治疗颈源性眩晕技术	208
第三节 按揉风池穴为主治疗耳鸣技术	213
第四节 面区穴推拿法治疗面痛技术	216
第五节 擦涌泉穴为主治疗失眠技术	218
第六节 点按背部压痛点为主治疗急性胃痉挛技术	220
第七节 逆时针摩腹法为主治疗慢性泄泻技术	223
第八节 顺时针摩腹法为主治疗习惯性便秘技术	226
第九节 头面部推拿为主治疗感冒技术	229
第十节 按揉擦法为主治疗哮喘技术	231
第十一节 揉擦法结合为主治疗肺气肿技术	233
第十二节 推桥弓穴为主治疗高血压技术	235
第十三节 背俞穴及背部阳性反应点推拿为主治疗冠心病缓解期技术	238
第十四节 局部推拿治疗前列腺增生技术	241
第九章 妇科病推拿技术	244
第一节 摩腹擦腰骶法治疗原发性痛经技术	244
第二节 擦腰点按肩井法为主治疗闭经技术	246

第三节	分型推拿治疗月经失调技术	248
第四节	擦腰摩腹法为主治疗不孕症技术	250
第五节	揉擦点按为主治疗慢性盆腔炎技术	252
第六节	摩胸腹开门法为主治疗围绝经期综合征技术	254
第十章	儿科病推拿技术	257
第一节	揉捏牵转法治疗小儿肌性斜颈技术	257
第二节	按压旋肘法为主治疗小儿桡骨头半脱位技术	259
第三节	直推前臂线状穴为主治疗小儿外感发热技术	261
第四节	推揉结合为主治疗小儿外感咳嗽技术	263
第五节	四部推拿法治疗婴幼儿腹泻技术	266
第六节	清大肠为主治疗小儿便秘技术	269
第七节	捏脊手法为主治疗小儿疳积技术	271
第八节	运内八卦穴为主治疗小儿呕吐技术	273
第九节	掐揉一窝风拿肚角为主治疗小儿寒性腹痛技术	275
第十节	补经揉擦为主治疗小儿遗尿技术	277
第十一节	眼周穴推拿为主治疗儿童假性近视技术	279

上篇

基础篇

第一章 推拿学概论

推拿古称按摩，有按蹠、蹠摩、拊引、案扞等诸多名称，是中医学的重要组成部分，属于中医外治法范畴。

推拿是人类生产劳动和生活实践的产物，是人类在漫长的历史长河中与自然环境抗争，在生产劳动中为适应生存需要，逐渐对手法防治疾病和伤痛进行经验总结，形成了推拿学科医疗体系。有关推拿的最早文字记载，可追溯到殷墟的甲骨卜辞中的“拊”、“疔”、“摩”、“搔”等记载。现存最早的医学巨著《黄帝内经》有关按摩的记载和与《黄帝内经》齐名的《黄帝岐伯按摩十卷》（已佚），已充分显示在两千多年前的秦汉时期，推拿已有完整的中医学理论体系，确立了推拿这门独特学科在中医学领域的作用和地位。

推拿名称的由来，大致经历了三个发展时期，汉代以前有关推拿的名称众多，如按摩、蹠摩、拊引、案扞等等；汉以后至明初，这一时期基本统一称为按摩；明代由于南方小儿推拿的兴起，如当时出版了《小儿推拿方脉活婴秘旨全

书》、《小儿推拿秘诀》等著作，按摩的名称逐渐被推拿所替代。清代的《厘正按摩要术》对此作了清楚的解释：“推拿者，按摩之异名也。按摩一法，北人常用之，名谓按摩；南人专以治小儿，名曰推拿。”由按摩改称推拿标志着推拿有了历史性的发展，具有划时代的意义。

自从人类认识和应用推拿以来，人们一直在为推拿的发展作出不懈的努力。在实践中不断创立新的推拿手法，拓展推拿医疗范围和适宜病种，探索推拿作用原理，进行推拿规模化教学，促进与国际的交流，取得了卓有成效的成绩。推拿治疗病种范围涉及内、外、妇、儿、伤、五官科等各个学科领域。推拿手法已发展到不下 300 种。随着人们对物质文化生活需求增加，自我推拿养生保健也随之兴起。在推拿得到发展的同时，推拿流派也逐渐形成，各流派之间的学术交流，对促进推拿学术的繁荣起到了积极的作用。在长期的医疗实践中，推拿为中医学的理论体系积累了大量的医疗经验，为中医理论体系发展作出了一定的贡献。

一、推拿是一种非药物自然疗法

推拿依靠医生的手法操作来消除病痛，缓解或治愈疾病，按现代医学观点来看，具有无环境污染，消耗社会资源少，经济实用，疗效确切，无药物毒副作用等特点，极大地丰富了中医学非药物治疗的特色和内涵。我国现存最早的医学巨著《黄帝内经·素问》论及推拿的有 9 篇，《黄帝内经·灵枢》论及推拿的有 5 篇，此外，有与《黄帝内经》同时期的推拿专著《黄帝岐伯按摩十卷》，可惜已佚。这些足以说明推拿是中医学的重要组成部分。

二、推拿属于物理疗法

推拿是中医学应用物理疗法最早的学科之一。推拿手法、牵引、正骨、热敷以及借助器具治疗等等，无不贯穿着物理学作用原理和物理学原理在医学领域中的应用，推拿手法作用本身就是物理学原理的体现。《内经》记载的“九针”中的“圆针”、“鍉针”就是当时的推拿器具。1964 年，湖南益阳桃博战国墓中出土了一件凹型圆石，凹槽中可容纳一个手指指腹，考古认为是原始的推拿工具。推拿器具的应用极大丰富了中医应用器具外治法的理论。

三、推拿与中医脊柱医学

《素问·举痛论》曰：“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。”“寒气客于肠胃之间……故按之痛止。”这些记载一是提出了“不通则痛，通则不痛”的理论和“寒者热之”的治疗原则；二是阐明了脏腑疾患与脊柱相关的理论；三是指出推拿按揉的方法能够止痛的原理。

四、推拿与中医急诊医学

推拿在急诊医学中的应用记载，最早见于《周礼疏案》的扁鹊治疗虢太子尸厥病。扁鹊应用按摩、针灸的方法进行抢救并获得成功。《金匱要略·杂疗方第二十三》记载用多人推拿法抢救缢死患者，认为“此法最善，无不治也”。其抢救手法包括胸外心脏按摩术、按腹人工呼吸法、颈椎牵引、四肢按摩和关节被动运动等，这是世界医学史上救治自缢死的最早文献，体现了我国汉代按摩急诊医学的最高水平。《肘后救卒方》为公认的急诊医著，该书大量记载诸如“以大拇指按心下宛宛中”治疗卒心痛；用“抄腹法”治疗卒腹痛。1984年出土于湖北省江陵县张家山的《引书》，记载了春秋战国时期以口内复位手法治疗“失欠”（颞颌关节脱位），仰卧位拔伸法治疗“项痛不可以顾”，腰部踩踏法和腰部后伸扳法治疗癱闭等。此外，掐人中急救，按压止血，掐十宣治疗小儿惊厥等方法，一直沿用至今。

五、推拿与中医膏摩

手法结合膏摩的应用是推拿的又一特色。有关“膏摩”一词，始见于《金匱要略》记载的膏摩方“头风摩膏”。晋《刘涓子鬼遗方》记载按摩以膏摩为特色，计用膏摩方8种，并详细介绍膏摩的方法有“摩四边”、“摩左右”、“病上摩”、“向火摩”等变化。其中“以膏摩腹”治疗难产，是最早应用手法结合药物治疗难产的文献。宋《太平圣惠方》记载膏摩方23种，明《普济方》记载膏摩方近百种，其中有名称的58种，涉及9个部位脏器27种病症的应用。手法结

合膏摩应用为提高推拿疗效，挖掘中药外用制剂应用途径具有重要的意义。

六、推拿与中医“治未病”

“不治已病，治未病”是中医学的精髓，推拿养生保健的作用是对这一精髓最具代表的体现，被历代医学所推崇。1973年湖南长沙马王堆三号汉墓出土的简帛医书《导引图》，为现存最早的导引（医疗体操）图谱和自我按摩图谱；《养生方》、《合阴阳》记载了男女性保健方面的内容。汉·张仲景积极主张采用导引、吐纳、膏摩的方法进行养生保健。陶弘景的《养生延命录·导引按摩》篇介绍有：琢齿、熨眼、按目四眦、引发、引耳、摩面、干浴、梳头、搓头顶、伸臂股等自我按摩方法。道林编著的《太清道林摄生论》有“自按摩法”十八势；唐·孙思邈《千金要方》记载摩腹、摩面、摩眼、摩交耳、挽耳、拔耳、叩齿、挽发、放腰等自我推拿的方法；《千金翼方》中还介绍了膏摩美容的方法。明代《保生秘要》是一本以介绍自我导引、自我推拿为主的养生丛书。王廷相《摄生要义》记载了一整套的全身保健按摩程序——“大度关法”，对后世有较大影响。

不可否认，推拿在我国上下五千年的历史长河中曾几度兴衰。综观推拿发展的历程，从秦、汉、三国时期，魏、晋、南北朝的兴起，到隋、唐时期的鼎盛，宋代取消，明代再兴起，再到清朝的取消，凸现了推拿发展的坎坷历程。两部推拿巨著（一部为《黄帝岐伯按摩十卷》，另一部为宋《按摩法》、《按摩要法》各一卷）的遗佚，以致推拿至今没有一部理论专著，一度被曲解为“医家小道”、“雕虫小技”。曾经红火的膏摩疗法，推拿与膏摩方结合的治疗优势已不复存在；最早用于推拿的中医器具已无人使用，更无创新。由于疾病谱发生变化，加上医学的发展，原本处于弱势的推拿基本被局限于伤外科病种，而原先在内、外、妇、儿、五官科方面的优势病种已很少涉及。随着现代生活节奏的加快，人们对医疗需求观念的转变，推拿将会面临更为严峻的挑战。这就需要从从事推拿工作的人员和后学者正视、面对挑战，谋求发展。在继承的基础上，整理、弘扬、提高推拿这门具有浓厚中医特色的实用医学。围绕“中医、临床、疗效”这个主题开展卓有成效的工作。