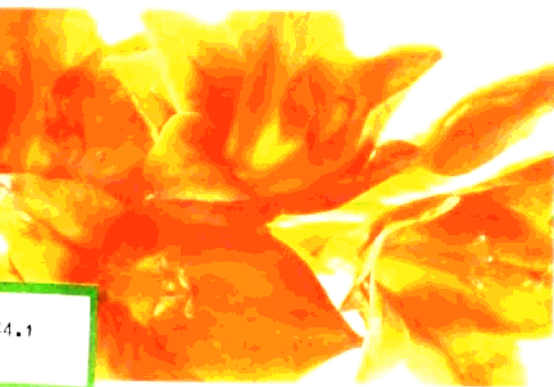


常见病推拿和医疗100法系列

常见病推拿 防治100法

吴大真 陶惠宁 总编
管一林 主编



4.1

中国医药科技出版社

总编简介

吴大真 教授。早年毕业于北京中医药大学。数十年来一直重视医疗临床，先后在医药卫生的教学、科研以及出版、新闻等岗位上工作，现任中国药学会秘书长。

出身儒医世家，深得岐黄精髓，医术精湛，著述颇多。倡导将临证精华深入浅出地著之于书，传之于后，所著常见病防治和食疗100法系列丛书已多次再版，深得医药界同道与爱好者的青睐。为此，国内外患者咨询函诊也有数千之众，新闻界多有报道。

医生的最大乐趣就是解除患者的痛苦，吴教授乐此不疲。

通讯地址：北京和平里东街南口民旺22楼301

邮政编码：100013

电话：(010) 68354609 64224683

陶惠宁 医学硕士，现任中国中医研究院北京针灸骨伤学院国际培训部副主任医师，兼任中国人才研究会骨伤分会及全国高等中医院校骨伤研究会副秘书长。

通讯地址：北京朝阳区望京中环南路6号北京针灸骨伤学院

邮政编码：100015

电话：(010) 64361199-5042

作者简介

曹一林 男，四川泸州市人。1975年毕业于成都中医药大学医学系，毕业后留校从事临床、教学和科研工作。现任成都中医药大学骨伤教研室主任、副教授、硕士研究生导师。兼任全国高等中医药院校骨伤研究会理事、四川省骨科专业委员会委员。著有《杨天鹏骨伤科治验心法》、《中医骨伤科推拿学》、《筋伤学》等学术专著。

通信地址：成都中医药大学骨伤教研室

邮政编码：610075

电话号码：(028) 7769241—260

陈敏 男，福建省莆田市人。曾在北京针灸骨伤学院骨伤系从事推拿临床、教学工作多年，现移居澳大利亚。著有《按摩推拿手法108种》、《肩周炎的诊治与康复》、《实用临床推拿手册》等学术专著。兼任中国科学院世协中国医药非药物疗法专业委员会副主任委员。

丁盛 女，四川成都市人。1975年毕业于成都中医药大学医学系。多年来一直在县市级医院从事中医内、妇、儿科临床工作。

通信地址：成都市沙湾路59号

邮政编码：610015

电话号码：(028) 7647702

王永顺 男,河北省三河市人。毕业于北京针灸骨伤学院骨伤系,现在河北省三河市医院从事骨科临床工作。

通信地址:河北省三河市医院骨科

邮政编码:065200

电话号码:(0316) 3212872 转骨科

罗河滨 男,青海省西宁市人。毕业于北京针灸骨伤学院骨伤系,现在北京鸿标新医正骨医院从事新医正骨临床工作。

通信地址:北京市丰台区东大街游泳场北路甲9号北京鸿标新医正骨医院

邮政编码:100071

电话号码:(010) 63846845

吴东承 男,广西玉林人。现就读于北京针灸骨伤学院骨伤系。

前 言

推拿，是中国传统医学宝库中的重要组成部分，已有数千年的历史。经历代医家的反复实践验证，去粗取精，去伪存真，现已成为中医传统疗法中重要的治病防病手段之一。

推拿，以其适应范围广、效果肯定、见效快捷、安全可靠、又简便易行，且无毒副作用的优势，得到国际国内寻求“自然疗法”的广大人民群众的信服喜爱，并广泛应用于医疗保健的实践中。

为了使中国推拿术更好地造福于人类，方便人们医疗保健的需要，特邀集有丰富推拿临床经验的专家学者，总结出常见病推拿简捷实用的方法，编撰成本书，体例取问答形式，病种分类以内、妇、儿、五官、骨伤科的顺序，其中骨伤病又以从头至脚的部位顺序排列，这样，更便于读者查找。

由于编写时间紧迫，疏漏误差在所难免，敬请同道斧正指教，将不胜感激！

编著者

1997年7月

目 录

一、基础知识篇

1. 什么叫推拿? 推拿治病的基本原理是什么? (1)
2. 推拿有什么作用? 推拿是怎样治病的? (3)
3. 现代医学是怎样认识推拿的? (6)
4. 推拿治疗以什么为原则? 推拿治疗的基本方法有哪些? (8)
5. 推拿的适应证有哪些? 推拿能预防治疗哪些病症?
哪些病症不能进行推拿? 推拿时应注意什么?
..... (15)
6. 经穴推拿如何选穴? 如何配穴? 如何确定有效穴位?
..... (18)
7. 常用的推拿手法有哪些? 如何操作? (21)
8. 推拿常用的头部穴位有哪些? (43)
9. 推拿常用的胸腹部、腰背部穴位有哪些? (46)
10. 推拿常用的上肢、下肢穴位有哪些? (51)
11. 推拿与中医、经络有什么关系? 怎样才能更好地发挥
推拿的作用? 手法操作的基本要求是什么? ... (63)
12. 怎样才能学好推拿手法? 怎样进行推拿练功?
..... (64)
13. 什么是推拿介质? 常用推拿介质有哪些? 各有什
么作用? 怎样选用? (65)

14. 怎样掌握适量的刺激量? (67)
15. 怎样选择推拿体位? (69)

二、临床防治篇

16. 头痛如何推拿? (72)
17. 眩晕如何推拿? (73)
18. 耳鸣如何推拿? (74)
19. 高血压病如何推拿? (75)
20. 心绞痛如何推拿? (76)
21. 糖尿病如何推拿? (77)
22. 神经衰弱如何推拿? (78)
23. 失眠如何推拿? (79)
24. 心悸如何推拿? (80)
25. 胃痛如何推拿? (82)
26. 胃下垂如何推拿? (83)
27. 呕吐如何推拿? (84)
28. 呃逆如何推拿? (85)
29. 腹痛如何推拿? (86)
30. 泄泻如何推拿? (87)
31. 便秘如何推拿? (88)
32. 感冒如何推拿? (89)
33. 发热如何推拿? (90)
34. 类风湿性关节炎如何推拿? (90)
35. 痹证如何推拿? (91)
36. 痿证如何推拿? (92)
37. 半身不遂如何推拿? (94)
38. 尿潴留如何推拿? (94)

39. 前列腺炎如何推拿？	(9 5)
40. 遗精如何推拿？	(9 6)
41. 阳萎如何推拿？	(9 7)
42. 痛经如何推拿？	(9 8)
43. 闭经如何推拿？	(9 9)
44. 崩漏如何推拿？	(101)
45. 子宫下垂如何推拿？	(101)
46. 产后腰腿痛如何推拿？	(102)
47. 产后腹痛如何推拿？	(103)
48. 盆腔炎如何推拿？	(104)
49. 更年期综合征如何推拿？	(104)
50. 小儿推拿常用哪些基础手法和复式手法？	(105)
51. 什么是捏脊疗法？	(109)
52. 小儿发热、咳嗽、哮喘、支气管肺炎怎样推拿？	(110)
53. 小儿腹泻、便秘、呕吐怎样推拿？	(112)
54. 小儿遗尿、夜啼、脱肛怎样推拿？	(113)
55. 小儿肌性斜颈、小儿麻痹后遗症、佝偻病、小儿 桡骨小头半脱位怎样推拿？	(115)
56. 小儿肠套迭、蛔团肠梗阻怎样推拿？	(117)
57. 小儿疳积、腹痛、惊风怎样推拿？	(118)
58. 小儿暑热怎样推拿？	(119)
59. 近视眼如何推拿？	(120)
60. 慢性鼻炎如何推拿？	(120)
61. 牙痛如何推拿？	(121)
62. 面神经麻痹如何推拿？	(122)
63. 颞下颌关节功能紊乱症如何推拿？	(123)

64. 落枕如何推拿？	(123)
65. 颈椎病如何推拿？	(124)
66. 项背肌筋膜炎如何推拿？	(125)
67. 颈、胸部挫伤如何推拿？	(125)
68. 岔气如何推拿？	(126)
69. 岗上肌肌腱炎如何推拿？	(127)
70. 肩峰下滑囊炎如何推拿？	(128)
71. 肩周炎如何推拿？	(128)
72. 肩、肘、腕部挫伤如何推拿？	(129)
73. 网球肘如何推拿？	(131)
74. 腕管综合征如何推拿？	(132)
75. 下尺桡关节损伤如何推拿？	(132)
76. 狭窄性腱鞘炎、腱鞘囊肿如何推拿？	(133)
77. 扳机指如何推拿？	(134)
78. 急性腰扭伤如何推拿？	(134)
79. 腰肌劳损如何推拿？	(136)
80. 骶髂关节扭伤如何推拿？	(137)
81. 第三腰椎横突综合征如何推拿？	(137)
82. 腰椎间盘突出如何推拿？	(138)
83. 肥大性脊柱炎如何推拿？	(139)
84. 腰椎椎管狭窄症如何推拿？	(140)
85. 外伤性截瘫如何推拿？	(141)
86. 臀上皮神经炎如何推拿？	(142)
87. 骶肌筋膜炎如何推拿？	(143)
88. 坐骨神经痛如何推拿？	(143)
89. 梨状肌综合征如何推拿？	(144)
90. 股内收肌损伤如何推拿？	(145)

91. 髌、膝、踝部扭挫伤如何推拿？	(145)
92. 弹响髌如何推拿？	(147)
93. 膝骨性关节炎如何推拿？	(147)
94. 膝创伤性滑膜炎如何推拿？	(148)
95. 膝侧副韧带损伤如何推拿？	(149)
96. 膝关节半月板损伤如何推拿？	(150)
97. 髌骨软化症如何推拿？	(151)
98. 腓肠肌痉挛如何推拿？	(151)
99. 跟痛症如何推拿？	(152)
100. 跟腱周围炎如何推拿？	(153)

一、基础知识篇

1.

什么叫推拿？推拿治病的基本原理是什么？

推拿，古医籍中称之为按摩、按跷、案扪等。它是医者用手（或脚、器械）在患者体表一定部位或穴位施术，或通过运动关节来治疗疾病的方法，属中医的外治法之一。

推拿治病的基本原理是：

（1）纠正解剖位置的异常

凡关节错位、肌腱滑脱等，因有关组织解剖位置异常而致的病症，均可通过外力直接作用加以纠正。如：骶髂关节错位、椎骨错缝、颈椎间关节滑膜嵌顿等，均可根据其不同情况，采用相应的手法，使错位得以整复，恢复其常态。

（2）改变相关的系统内能

某一系统内能的失调，可导致该系统出现病变，而某一系统病变也必然引起该系统内能的异常，通过推拿对失调的系统内能进行适当的调整，使其恢复正常。如肌肉痉挛者，通过手法使有关肌肉系统内能得到调整，则肌肉痉挛就能得到缓解；气滞血瘀者，通过手法使气血系统内能增大，加速气血循环，从而起到行气活血作用，解除因气滞血瘀引起的各

种病证。

(3) 纠正解剖位置与转变系统内能的结合

凡因各种原因导致解剖位置失常者，有关的系统内能必然发生改变。治疗时必须两方面都兼顾。如冻肩的治疗关键在于活动患肩，使粘连得以松解。但患者肩部疼痛剧烈，肌肉痉挛，活动困难，因此治疗首先要调整有关肌肉组织的系统内能，使肌肉痉挛缓解，然后才能活动其关节。在活动关节使粘连松解时，极有可能造成新的损伤，通过纠正解剖位置与转变系统内能的结合，加强气血循环，促进损伤修复，从而消除了因活动关节而产生损伤的副作用，保证了推拿的良好疗效。

(4) 调整信息

近代生理学研究发现，人体各个脏器都有其特定的生物信息（各脏器的固有频率及生物电等）。当脏器发生病变时，有关的生物信息就会发生变化，而脏器生物信息的改变可能影响整个系统乃至全身的功能平衡。因此通过各种刺激或各种能量传递的形式作用于体表的特定部位，产生一定的生物信息，通过信息传递系统输入到有关脏器，对失常的生物信息加以调整，从而起到对病变脏器的调整作用。这是中医推拿的理论依据之一。它是建立在人体生物电、生物力学、生物内能，以及组织器官的生理、生化、解剖学理论基础上的。一种古老而又崭新的治疗方法。如在缺血性心绞痛患者的有关腧穴上，用较轻的按揉法治疗，输入调整信息，可起到增加冠状动脉血供量的作用，从而缓解症状。

(5) 纠正解剖位置与改变系统内能、调节信息的结合

某一部位解剖位置的失常使其相应的内脏发生病变，同时也会使有关组织的系统内能和生物信息发生变化，从而造

成有关组织、器官的病变。对于这类病症的治疗，必须根据具体情况，采用纠正解剖位置失常、调整信息及改变系统内能相结合的方法，如因颈椎病导致头部供血不足，出现头痛、眩晕、视物不清；或压迫交感神经出现的听力下降，咽部有异物感，血压不稳定等，应当治疗颈椎病，才是消除上述症状的关键。用推拿首先松弛项肌的痉挛，通过手法改变系统内能、调整信息，使疼痛缓解后，再施以手法纠正解剖位置的异常，消除因解剖位置失常而产生的病变信息，使症状得以解除。

由上可知，推拿治疗的基本原理是“力”、“能”和“信息”三者的作用，只要合理地应用，就能达到满意的效果。

2.

推拿有什么作用？推拿是怎样治病的？

(1) 推拿对伤筋的治疗原理

①舒筋通络：肢体损伤后，肌肉附着点和筋膜、韧带、关节囊等受损害的软组织发出疼痛信号，通过神经的反射作用，使有关组织的肌肉收缩、紧张直至痉挛，如不及时治疗，损伤组织可形成不同程度的粘连、纤维化或疤痕，加重疼痛、压痛和肌肉收缩紧张。推拿可加强局部血液循环，使局部组织温度升高；在适当的刺激作用下，可提高局部组织的痛阈；通过推拿将紧张或痉挛的肌肉充分拉长，从而使紧张痉挛的肌肉放松，气血得以畅通，以达到松则通，通则不痛的目的。

②理筋整复：对骨缝开错、韧带损伤等及时采用相应的推拿手法，拨乱反正，令其各守其位，使筋骨关节顺接，顺则通，气血才能运行流畅，才能有利于肌肉痉挛的缓解和关

节功能的恢复。

③活血祛瘀：“动”是推拿疗法的特点。在治疗过程中，对患者来说，“动”包括三个方面：一是促进肢体组织的活动；二是促进气血的流动；三是肢体关节的被动运动。

促进肢体活动，对于加速软组织损伤的恢复起积极作用。适当的手法可调节肌肉的收缩与舒张，使组织间压力得到调节，以促进损伤组织周围的血液循环，增加组织灌流量，以达到“活血化瘀”、“祛瘀生新”的作用。

适当的手法还可使肌肉间的力学平衡得以恢复。近年来，有人用补偿调节论来解释软组织损伤后肌肉痉挛可引起对应肌肉的相应变化，称对应补偿调节。如左侧腰肌紧张，引起右侧腰肌的补偿调节；腰痛日久又引起背痛或臀部痛等。推拿能使肌肉间不协调的力学关系得到改善或恢复，从而使疼痛减轻或消失。

被动运动是推拿手法的一个重要组成部分。对关节粘连僵硬者，适当的被动活动则有助于松解粘连，滑利关节；对局部软组织变性者，则可改善局部营养供应，促进新陈代谢。增大肌肉的伸展性，使变性的组织逐渐得到改善或恢复。

（2）推拿对平衡阴阳调整气血及内脏功能的作用原理

凡疾病的发生、发展、变化与患病机体的体质强弱和致病因素的性质有极为密切的关系。病邪作用于人体，正气奋起抗邪，正邪斗争，破坏了人体的阴阳相对平衡，使脏腑气机升降失常，气血功能紊乱，从而产生了一系列的病理变化。

阴阳失调，是指人体在疾病过程中，由于阴阳偏盛、偏衰，失去了相对平衡，所出现的阴不制阳、阳不制阴的病理变化，它又是脏腑经络、气血、营卫等相互关系失调，以及表里出入、上下升降等气机运行失常的概括。六淫七情、饮

食、劳倦等各种致病因素作用于人体，必须通过机体内部的阴阳失调，才能形成疾病。

推拿对内脏功能有明显的调整阴阳平衡的作用，如肠蠕动亢进者，在腹部和背部进行适当的推拿，可使亢进受到抑制而恢复正常；反之，肠蠕动减慢者，推拿可使其增强而恢复正常。推拿的这种调整阴阳平衡改善和调整脏腑功能的作用是通过经络、气血来完成的。因为经络遍布全身，内联脏腑，外络肢节，沟通和联络人体所有的脏器、孔窍及皮毛、筋肉、骨骼等组织，再通过气血在经络中运行，形成了整体的联系。推拿手法作用于体表局部，在局部通经络、行气血、濡筋骨，并通过气血、经络影响到内脏及其它部位。

（3）推拿对气血生成及循行的作用

气、血是构成人体的基本物质，是生命活动的物质基础。气是由先天之气与后天水谷精气及自然界清气结合而成，其生理功能的发挥有赖于气机的调畅；血是由脾胃运化的水谷精微化生而成。血与营气共行脉中，在心肝脾的作用下流注全身，起濡养全身肢体脏腑的作用。由此可见，脾胃乃后天之本，气血生化之源，气血的生成有赖于脾胃受纳运化功能的健全，水谷精微的充分供给。推拿通过健脾胃，促进脾胃的消化、吸收及输布精微的功能，同时通过疏通经络，调畅气机、改善或促进生理循环，来达到气血充盈、血脉畅利的目的。正如《灵枢·平人绝谷篇》所说：“血脉和利，精神乃居”。

现代医学是怎样认识推拿的？

现代医学对推拿在动物实验和临床应用的观察，证实和肯定了推拿的治疗作用和通过神经、体液影响而产生的全身作用。这种作用主要表现为对机体功能的调节和影响。

(1) 对皮肤的作用

皮肤是机体适应和防御体系的重要部位，皮肤里的皮脂腺、汗腺、丰富的毛细血管、淋巴管和末梢神经，对身体起着保护、分泌、调节体温等作用。直接接触皮肤操作的推拿类手法，可以清除皮肤表层老化的上皮细胞，改善皮肤呼吸，有利于汗腺和皮脂腺的分泌，增强皮肤弹性和光泽度。

(2) 对肌肉的作用

推拿能提高肌肉的张力及工作能力，推拿比消极休息更能消除肌肉疲劳，在一定程度上还能影响细胞的胶质状态，推拿能预防肢体因废用引起的肌萎缩，对周围神经损伤所致的废用性肌萎缩，推拿有良好的治疗作用；推拿能增强肌肉的代谢，改善肌肉的营养，增强肌肉的潜在能力。

(3) 对韧带和肌腱的作用

推拿能增强韧带、肌腱的弹性和活动性，促进关节滑液的分泌和改善关节周围的循环，消除关节囊的挛缩和肿胀，使被推拿关节温度升高，对预防和治疗关节功能障碍有积极作用。

(4) 对脏器功能的影响

推拿可以直接刺激胸壁或通过神经反射，使呼吸加深，改善呼吸功能，减少呼吸次数，推拿对消除小儿肺部啰音有一定的效果。

推拿腹部，能直接调节内脏神经，一般手法可使内脏神经兴奋，胃肠内壁肌肉的张力增加，消化腺的分泌活跃，增强胃肠的蠕动，改善消化功能。

(5) 对代谢的作用

推拿能增强机体的代谢功能，使氧的需要量增加，氮和二氧化碳的排泄量及尿量也增加，同时还能减少脂肪沉着，减轻体重。

(6) 对循环的作用

推拿能加速静脉血和淋巴液的回流。有助于水肿渗出的吸收。推拿能降低大循环中动脉部分的阻力，减轻心脏负担，能影响血液的重新分配，以适应肌肉紧张工作的需要。动物实验证实，推拿对血管系统的张力有一定的训练作用，推拿能使脉搏变缓，血压降低。推拿后，血液中的红细胞、白细胞、血红蛋白都有变化，推拿能提高白细胞的吞噬能力。

(7) 对神经系统的作用

推拿对神经系统的作用，是由神经反射引起的。不同的推拿手法，对神经系统的作用也不相同。一般说来，轻柔缓慢的手法如摩、揉、震颤有镇静、抑制作用；快速较重的手法，有兴奋作用；过强的手法，则又可产生神经抑制作用。推拿对植物神经有明显影响，从而改变和调节内脏、血管、腺体的功能活动。推拿对神经系统的作用与被推拿者的神经类型和功能状态有一定的关系。