

全国高等中医药院校
成人教育教材

QUANGUO GAODENG
ZHONGYIYAO YUANXIAO
CHENGREN JIAOYU JIAOCAI

推拿学

■国家中医药管理局科技教育司委托编写

■主编单位/黑龙江中医药大学

■主 编/顾加乐



湖 南 科 学 技 术 出 版 社

Q
G
G
D
Z
Y
Y
X
C
R
J
Y
J

955

955

全国高等中医药院校成人教育教材

推 拿 学

国家中医药管理局科技教育司委托编写

主编单位：黑龙江中医药大学

主 编：顾加乐

副 主 编：姜齐龙 王 军

编 者：（按姓氏笔画为序）

云 雷 毕旭伟 邢国利

杨桂芬 张洪洋 吴鲁冰

主 审：费季翔

参 审：韩明舫 程为平

湖南科学技术出版社

全国高等中医药院校成人教育教材

推拿学

委托修订：国家中医药管理局科技教育司

主编单位：黑龙江中医药大学

主 编：顾加乐

责任编辑：石 洪

出版发行：湖南科学技术出版社

社 址：长沙市湘雅路 280 号

<http://www.hnstp.com>

邮购联系：本社直销科 0731 - 4375808

印 刷：湖南省新华印刷二厂

(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址：邵阳市双坡岭

邮 编：422001

经 销：湖南省新华书店

出版日期：2002 年 3 月第 1 版第 1 次

开 本：787mm×1092mm 1/16

印 张：15.5

字 数：363000

书 号：ISBN 7-5357-3352-2/R·733

定 价：21.00 元

(版权所有·翻印必究)

前 言

推拿学是中国医药学宝库的重要组成部分，它具有悠久的历史。两千多年来因其简单易行，见效快，无创伤，无副作用，颇受我国人民的喜爱，为人们的健康作出巨大贡献。

本教材由国家中医药管理局科技教育司委托全国中医药成人教育学会高等教育研究会组织编写审定，供全国高等中医药院校成人教育（本科、专科）使用。本教材的编写力求做到概念明确，说理清楚，深入浅出，通俗易懂；阐述推拿专业基础理论和临床治疗，努力做到理论知识够用，临床操作具体，便于学习、掌握。同时适当引用《黄帝内经》等古代经典著作及有关学者对推拿的研究成果，供高层次学生学习。本教材亦可供广大从事推拿教学、临床、科研人员及推拿爱好者参考。

本教材共 13 章，第 1~4 章介绍推拿简史、作用原理、治疗原则、常用检查方法；第 5~8 章介绍成人推拿手法、推拿常用腧穴、临床治疗（包括骨伤科疾病和内科妇科杂病的推拿治疗）；第 9~11 章介绍小儿推拿（小儿推拿常用手法、小儿推拿常用穴位、小儿常见病推拿治疗）；第 12~13 章介绍自我推拿、推拿练功，为学生自学内容，教学大纲未作要求；附篇为模拟试题及参考答案。依据推拿教学和临床特点，在各章首列“目的要求”指出了解和掌握的内容，各章之后设“自学指导”，提出重点难点及学习思考题，便于学生学习和理解，掌握推拿学的核心内容，培养学生具有较强的理论知识和临床实际操作能力。

本教材由安徽中医学院费季翔副教授任主审，辽宁中医学院韩明舫副教授、黑龙江中医药大学程为平教授参审，对本书的定稿成书付出辛勤劳动，在此我们表示衷心的感谢。编者在广泛吸取审稿意见后，对本教材进行了认真修改。

教材的编写是一项非常艰巨的任务，要在长期的教学中不断提高和完善。多年来，无论在理论上还是在实践上，推拿都积累了大量的经验，内容丰富，各有千秋。在研究大量的推拿著作和推拿教材后，本书汲取其他教材的经验和临床实践编写而成，虽经我们多方努力，几易其稿，但限于水平，不当之处，甚至错误，在所难免，衷心希望各院校在使用过程中提出宝贵意见，以便再版修订。

顾加乐

2001 年 7 月于黑龙江中医药大学

目 录

绪论	(1)
第一章 推拿简史	(2)
第二章 推拿的作用原理	(5)
第一节 推拿能平衡阴阳, 调节脏腑功能	(5)
第二节 推拿能扶正祛邪, 增强体质	(6)
第三节 推拿能舒筋通络, 解痉止痛	(7)
第四节 推拿能活血祛瘀, 滑利关节	(7)
第五节 推拿能理筋整复, 强筋壮骨	(8)
第三章 推拿的治疗原则	(10)
第四章 推拿的常用诊断方法	(12)
第一节 脊柱的检查	(12)
一、颈部的检查	(12)
二、胸、腰椎检查	(14)
第二节 肩部检查	(17)
一、望诊	(17)
二、触诊	(18)
三、活动	(18)
四、特殊检查	(18)
第三节 肘部检查	(20)
一、望诊	(20)
二、触诊	(20)
三、活动	(20)
四、特殊检查	(21)
第四节 髋部检查	(21)
一、望诊	(21)
二、触诊	(21)
三、活动	(22)
四、特殊检查	(23)
第五节 膝部检查	(24)
一、望诊	(24)
二、触诊	(24)
三、活动	(24)
四、特殊检查	(24)

第六节 踝部检查	(26)
一、望诊	(26)
二、触诊	(26)
三、活动	(26)
四、特殊检查	(26)
第五章 成人推拿手法	(28)
第一节 推拿手法的基本知识	(28)
一、推拿手法的定义	(28)
二、推拿手法的要求	(29)
三、推拿手法的命名	(29)
四、推拿手法的补泻	(29)
五、推拿手法的适应证与禁忌证	(29)
第二节 推拿常用手法	(30)
一、一指禅推法	(30)
二、㨰法	(31)
三、揉法	(31)
四、摩法	(32)
五、擦法(平推法)	(32)
六、推法	(33)
七、搓法	(34)
八、抹法	(34)
九、抖法	(35)
十、振法	(35)
十一、按法	(35)
十二、点法	(36)
十三、弹拨法	(36)
十四、捏法	(36)
十五、拿法	(36)
十六、捻法	(37)
十七、踩跷法	(37)
十八、拍法	(38)
十九、击法	(38)
二十、摇法	(38)
二十一、扳法	(40)
二十二、拔伸法	(42)
第三节 推拿分部手法	(42)
一、头面部手法	(42)
二、颈项部手法	(43)
三、肩及上肢部手法	(43)
四、胸腹部手法	(44)
五、腰背部手法	(44)
六、下肢部手法	(44)

第六章 经络与腧穴	(47)
第一节 经络	(47)
经络系统的组成	(47)
第二节 腧穴	(50)
一、腧穴的分类与命名	(50)
二、腧穴的治疗作用	(51)
三、特定穴	(51)
四、常用腧穴	(52)
五、经外奇穴	(73)
第七章 骨伤科疾病推拿治疗	(76)
第一节 颈椎病	(76)
【解剖生理】	(77)
【病因病机】	(77)
【临床表现】	(78)
【治疗】	(82)
第二节 落枕	(84)
【病因病机】	(84)
【临床表现】	(84)
【治疗】	(84)
第三节 颈椎关节错位	(85)
【病因病机】	(85)
【临床表现】	(85)
【治疗】	(86)
第四节 前斜角肌综合征	(86)
【病因病机】	(86)
【临床表现】	(86)
【鉴别诊断】	(87)
【治疗】	(87)
第五节 肩关节周围炎	(87)
【病因病机】	(87)
【临床表现】	(88)
【鉴别诊断】	(89)
【治疗】	(89)
第六节 肱二头肌长腱滑脱	(90)
【病因病机】	(90)
【临床表现】	(90)
【治疗】	(90)
第七节 肱二头肌长腱腱鞘炎	(91)
【病因病机】	(91)
【临床表现】	(91)
【治疗】	(91)
第八节 肱二头肌短头肌腱损伤	(92)

【病因病机】	(92)
【临床表现】	(92)
【治疗】	(92)
第九节 冈上肌肌腱炎	(92)
【病因病机】	(92)
【临床表现】	(93)
【治疗】	(93)
第十节 肩峰下滑囊炎	(93)
【病因病机】	(93)
【临床表现】	(93)
【治疗】	(94)
第十一节 肱骨外上髁炎	(94)
【病因病机】	(94)
【临床表现】	(94)
【鉴别诊断】	(95)
【治疗】	(95)
第十二节 肱骨内上髁炎	(95)
【病因病机】	(95)
【临床表现】	(96)
【治疗】	(96)
第十三节 腕管综合征	(96)
【病因病机】	(96)
【临床表现】	(96)
【治疗】	(97)
第十四节 桡尺远端关节分离伴韧带损伤	(97)
【病因病机】	(97)
【临床表现】	(98)
【治疗】	(98)
第十五节 腰痛的辨证与分类	(98)
【腰痛的辨证】	(98)
【腰痛的分类】	(100)
第十六节 腰椎间盘突出症	(101)
【病因病机】	(101)
【临床表现】	(104)
【鉴别诊断】	(105)
【治疗】	(106)
第十七节 急性腰扭伤	(108)
【病因病机】	(108)
【临床表现】	(108)
【治疗】	(108)
第十八节 慢性腰肌劳损	(109)
【病因病机】	(109)

【临床表现】	(109)
【治疗】	(109)
第十九节 腰椎退行性脊柱炎	(110)
【病因病机】	(110)
【临床表现】	(110)
【治疗】	(111)
第二十节 第3腰椎横突综合征	(111)
【病因病机】	(111)
【临床表现】	(112)
【治疗】	(112)
第二十一节 腰椎后关节紊乱症	(112)
【病因病机】	(113)
【临床表现】	(113)
【治疗】	(113)
第二十二节 肩胛肋骨综合征	(114)
【病因病机】	(114)
【临床表现】	(114)
【治疗】	(114)
第二十三节 胸肋进伤	(115)
【病因病机】	(115)
【临床表现】	(115)
【治疗】	(116)
第二十四节 胸椎后关节紊乱症	(116)
【病因病机】	(116)
【临床表现】	(117)
【治疗】	(117)
第二十五节 髋髂关节半脱位	(117)
【病因病机】	(118)
【临床表现】	(118)
【治疗】	(118)
第二十六节 半月板损伤	(119)
【病因病机】	(119)
【临床表现】	(119)
【治疗】	(120)
第二十七节 膝关节创伤性滑膜炎	(120)
【病因病机】	(120)
【临床表现】	(120)
【治疗】	(121)
第二十八节 髌下脂肪垫劳损	(121)
【病因病机】	(121)
【临床表现】	(121)
【治疗】	(121)

第二十九节	髌骨软化症	(122)
【病因病机】	(122)	
【临床表现】	(122)	
【治疗】	(122)	
第三十节	膝关节侧副韧带损伤	(122)
【病因病机】	(122)	
【临床表现】	(123)	
【治疗】	(123)	
第三十一节	踝关节扭伤	(123)
【病因病机】	(123)	
【临床表现】	(123)	
【治疗】	(124)	
第三十二节	踝管综合征	(124)
【病因病机】	(124)	
【临床表现】	(124)	
【治疗】	(125)	
第三十三节	跟腱损伤	(125)
【病因病机】	(125)	
【临床表现】	(125)	
【治疗】	(125)	
第八章	内科妇科杂病推拿治疗	(128)
第一节	感冒	(128)
【病因病机】	(128)	
【临床表现】	(129)	
【治疗】	(129)	
第二节	胃脘痛	(130)
【病因病机】	(131)	
【临床表现】	(131)	
【治疗】	(132)	
第三节	胃下垂	(133)
【病因病机】	(133)	
【临床表现】	(133)	
【治疗】	(133)	
第四节	泄泻	(134)
【病因病机】	(134)	
【临床表现】	(135)	
【治疗】	(135)	
第五节	便秘	(136)
【病因病机】	(136)	
【临床表现】	(137)	
【治疗】	(137)	
第六节	呃逆	(138)

【病因病机】	(138)
【临床表现】	(139)
【治疗】	(139)
第七节 呕吐	(140)
【病因病机】	(140)
【临床表现】	(141)
【治疗】	(141)
第八节 头痛	(142)
【病因病机】	(142)
【临床表现】	(143)
【治疗】	(143)
第九节 眩晕	(144)
【病因病机】	(144)
【临床表现】	(145)
【治疗】	(146)
【辨证加减】	(146)
第十节 失眠	(147)
【病因病机】	(147)
【临床表现】	(147)
【治疗】	(148)
第十一节 半身不遂	(149)
【病因病机】	(149)
【临床表现】	(149)
【治疗】	(149)
第十二节 面瘫	(150)
【病因病机】	(150)
【临床表现】	(151)
【治疗】	(151)
第十三节 消渴	(151)
【病因病机】	(152)
【临床表现】	(152)
【治疗】	(153)
第十四节 痹证	(153)
【病因病机】	(153)
【临床表现】	(154)
【治疗】	(154)
第十五节 痿证	(155)
【病因病机】	(155)
【临床表现】	(156)
【治疗】	(156)
第十六节 痛经	(157)
【病因病机】	(157)

【临床表现】	(158)
【治疗】	(158)
第十七节 月经不调	(159)
【病因病机】	(159)
【临床表现】	(160)
【治疗】	(161)
第十八节 产后耻骨联合分离症	(162)
【病因病机】	(162)
【临床表现】	(162)
【治疗】	(162)
第十九节 单纯性慢性鼻炎	(163)
【病因病机】	(163)
【临床表现】	(163)
【治疗】	(164)
第二十节 近视眼	(164)
【病因病机】	(164)
【临床表现】	(165)
【治疗】	(165)
第九章 小儿推拿常用手法	(167)
一、推法	(167)
二、运法	(168)
三、揉法	(168)
四、摩法	(168)
五、掐法	(168)
六、捏法	(168)
七、拿法	(168)
八、搓法	(168)
九、摇法	(168)
十、按法	(168)
第十章 小儿推拿常用穴位	(170)
第一节 头面部穴位	(170)
一、攒竹(天门)	(170)
二、坎宫	(171)
三、太阳	(171)
四、山根	(171)
五、人中(水沟)	(171)
六、牙关(颊车)	(171)
七、迎香	(172)
八、囟门	(172)
九、百会	(172)
十、风池	(172)
十一、耳门	(172)

十二、耳后高骨	(173)
十三、天柱（天柱骨）	(173)
十四、大椎	(173)
第二节 胸腹部穴位	(173)
一、天突	(173)
二、璇玑	(174)
三、膻中	(174)
四、乳根	(174)
五、乳旁	(174)
六、胁肋	(174)
七、中脘	(175)
八、天枢	(175)
九、脐（脐中、神厥）	(175)
十、丹田	(175)
十一、肚角	(175)
第三节 腰背部穴位	(176)
一、肩井	(176)
二、肺俞	(176)
三、风门	(176)
四、脾俞	(176)
五、脊柱	(177)
六、肾俞	(177)
七、七节骨	(177)
八、龟尾	(178)
第四节 上部穴位	(178)
一、脾经（脾土）	(178)
二、肝经（肝木）	(178)
三、心经	(178)
四、肺经	(179)
五、肾经	(179)
六、大肠	(179)
七、小肠	(179)
八、肾顶	(180)
九、肾纹	(180)
十、四横纹	(180)
十一、小横纹	(180)
十二、掌小横纹	(181)
十三、板门	(181)
十四、胃经	(181)
十五、运水入土、运土入水	(181)
十六、内劳宫	(182)
十七、内八卦	(182)

十八、小天心	(182)
十九、大横纹	(182)
二十、总筋	(183)
二十一、十宣	(183)
二十二、老龙	(183)
二十三、端正	(183)
二十四、五指节	(183)
二十五、二扇门	(184)
二十六、上马(二人上马)	(184)
二十七、外劳宫	(184)
二十八、威灵	(184)
二十九、精宁	(184)
三十、外八卦	(185)
三十一、三关	(185)
三十二、膊阳池	(185)
三十三、天河水	(185)
三十四、一窝风	(185)
三十五、六腑	(186)
第五节 下肢部穴位	(186)
一、箕门	(186)
二、百虫(血海、百虫窝)	(186)
三、膝眼	(186)
四、足三里	(187)
五、前承山	(187)
六、委中	(187)
七、三阴交	(187)
八、解溪	(188)
九、仆参	(188)
十、大敦	(188)
十一、丰隆	(188)
十二、承山	(188)
十三、昆仑	(189)
十四、涌泉	(189)
第十一章 小儿常见病推拿治疗	(190)
第一节 感冒	(190)
【病因病机】	(190)
【临床表现】	(190)
【治疗】	(191)
第二节 发热	(191)
【病因病机】	(191)
【临床表现】	(191)
【治疗】	(191)

第三节 咳嗽	(192)
【病因病机】	(192)
【临床表现】	(192)
【治疗】	(192)
第四节 腹泻	(193)
【病因病机】	(193)
【临床表现】	(193)
【治疗】	(194)
第五节 呕吐	(194)
【病因病机】	(194)
【临床表现】	(194)
【治疗】	(195)
第六节 腹痛	(195)
【病因病机】	(195)
【临床表现】	(196)
【治疗】	(196)
第七节 疳积	(196)
【病因病机】	(196)
【临床表现】	(197)
【治疗】	(197)
第八节 便秘	(197)
【病因病机】	(197)
【临床表现】	(197)
【治疗】	(198)
第九节 脱肛	(198)
【病因病机】	(198)
【临床表现】	(198)
【治疗】	(198)
第十节 惊风	(199)
【急惊风】	(199)
【慢惊风】	(199)
第十一节 遗尿	(200)
【病因病机】	(200)
【临床表现】	(200)
【治疗】	(200)
第十二节 小儿肌性斜颈	(200)
【病因病机】	(201)
【临床表现】	(201)
【治疗】	(201)
第十二章 自我推拿	(202)
第一节 头面部自我推拿	(202)
一、揉攒竹	(202)

二、按睛明	(202)
三、揉印堂	(202)
四、按揉四白	(202)
五、刮眼眶	(202)
六、揉太阳	(202)
七、推抹前额	(203)
八、分抹两颞	(203)
九、十指叩头	(203)
十、揉人中	(203)
十一、揉承浆	(203)
十二、揉迎香	(203)
十三、按揉风池、天柱	(203)
十四、搓手浴面	(203)
十五、揉按百会	(203)
第二节 胸腹部自我推拿	(204)
一、按揉中府、云门	(204)
二、擦胸部	(204)
三、拍胸	(204)
四、按揉胸部	(204)
五、拿胸肌	(204)
六、揉膻中	(204)
七、摩中脘	(204)
八、揉气海、关元	(204)
九、揉腹	(205)
十、擦两胁	(205)
十一、擦少腹	(205)
十二、揉天枢	(205)
第三节 背腰部自我推拿	(205)
一、擦大椎	(205)
二、拿揉肩井	(205)
三、揉肾俞、志室	(205)
四、擦腰骶	(205)
五、拍打腰与下肢	(205)
六、揉腰眼	(206)
七、揉命门	(206)
八、捶八髻	(206)
第四节 上肢部自我推拿	(206)
一、按揉肩内俞	(206)
二、按肩髃	(206)
三、擦肩	(206)
四、按揉肘关节	(206)
五、弹拨少海、小海	(206)

六、擦肘	(206)
七、搓手掌	(207)
八、擦手背	(207)
第五节 下肢部自我推拿	(207)
一、拍打环跳、风市、髀关、伏兔	(207)
二、按揉大腿	(207)
三、按揉髌骨	(207)
四、拿小腿	(207)
五、按揉足三里	(207)
六、弹拨阳陵泉	(207)
七、拍击下肢	(207)
八、擦涌泉	(207)
九、拿揉三阴交、悬钟、昆仑、太溪	(208)
十、按揉太冲、丘墟	(208)
第十三章 推拿练功	(209)
第一节 易筋经	(209)
一、韦驮献杵	(209)
二、摘星换斗	(210)
三、倒拽九牛尾	(210)
第二节 少林内功	(210)
一、伸臂撑掌	(211)
二、前推八匹马	(211)
三、倒拉九头牛	(211)
四、风摆荷叶	(212)
五、霸王举鼎	(213)
附篇：模拟试题及参考答案	(214)
模拟试题（一）	(214)
模拟试题（二）	(217)
模拟试题（三）	(220)
参考答案	(223)