

家庭保健推拿丛书

张世明 编著

家庭急症推拿



四川科学技术出版社

(川) 新登字 004 号

书 名/ 家庭保健推拿丛书
家庭急症推拿
编著者/ 张世明

责任编辑·李迎军
封面设计·李 林
版面设计·翁一民
责任校对·代 林

出 版·发 行 四川科学技术出版社
成都盐道街三号 邮编 610012

经 销 新华书店重庆发行所

印 刷 成都字川印刷厂

版 次 1996 年 1 月成都第一版
1996 年 1 月第一次印刷

规 格 787×960 毫米 1/32
6.75 印张 133 千字 插页 2

印 数 1—5000 册

定 价 5.90 元

ISBN 7—5364—3168—6/R·692

前 言

我国推拿，古称按摩。远在 3000 年前，按摩与针灸、药物一样，已成为华夏祖先广泛使用的一门古老医术，常与吐纳导引同用，医疾疗伤，效果显著。

推拿医术是术者用双手在患者体表或穴位经络上施行各种手法，以达疏通经络、宣通气血、消肿止痛、舒筋解痉、通利关节、松解粘连、调节和提高脏腑机能、开窍醒脑、开达抑遏等治疗疾病、恢复功能的目的。吾在 30 年临床、科研及教学工作中，潜心学习老师绝招、经穴按摩和伤科按摩术，深受中国武术协会主席、著名骨伤科专家郑怀贤教授师传影响，深感中国推摩医术不仅在治疗慢性关节劳损、骨折脱位中后期功能恢复、风寒湿痹症疼痛、脊椎骨质增生疾病、筋肉疲劳酸痛等伤病疾患中，常有手到病除、立起沉疴之效；而且在治疗急性关节、筋肉损伤和内外科急症处理等方面仍有较好疗效。对减轻症状、挽救生命，仍不失为一种现场救治、安全可靠的好方法，它具有其他疗法所不及的独到之处。因此，中国推拿是一种十分值得推广的传统医术。它是依据中医基础理论和经络穴位辨证施法，故与西方按摩有本质不同，具有手法独特、疗效卓著、简便易学、现场应急、安全可靠等优点，故中国推

拿医术已越来越受到世界各国的重视和欢迎。

内外科和伤骨科急症是人们十分常见的危重病患，若不及时进行现场救治或延误时间、处理不当，则常给患者带来生命危险或加重伤情。因此，在家庭中开展常见急症处理知识的宣传和掌握必要的推拿急救处理技术，无疑是一件十分重要而且有益的事情，具有十分积极的意义。

有关“急症推拿”一书，现今世界无专书问世。为了弘扬中国医学，造福于人类，今欣受四川科学技术出版社医学编辑部之约，特编著《家庭急症推拿》一书，以补推拿医学之空白，满足广大读者需要。在本书编写过程中，为了便于广大群众和同仁学习掌握，重点对临床常见急症行之有效且易于实施的推拿方法作了详细介绍，并加了一些必要的救治方法，编绘了大量手法、经穴图解。另外，对各种急症的发生原因、诊断要点也作了简明的中西对照论述，并对四肢脊柱骨折脱位伤、急性软组织损伤的急救处理作了简要介绍，以使广大读者能掌握更多的现场正确急救处理方法。本书具有言简意赅、通俗易懂、图文并茂的特点和很强的科学性、实用性，希望能引起广大群众的兴趣和重视。

《家庭急症推拿》为一部崭新医著，由于本人学识、经验有限，故在编著过程中难免有错误和不足之处，恳望广大读者同仁批评指正。

国家体委成都运动创伤研究所

张世明

1995年1月

目 录

第一章 急症推拿总论	(1)
一、急症概述	(1)
(一) 急症的意义	(1)
(二) 家庭急症救治的目的	(1)
(三) 家庭急症救治须知	(2)
二、推拿对急症治疗的作用	(3)
(一) 调节功能、平衡阴阳	(3)
(二) 疏通经络、宣通气血、 祛邪导滞、消肿止痛	(4)
(三) 解除肌肉痉挛	(5)
(四) 松解粘连、通利关节	(5)
(五) 扶正祛邪、增强体质	(6)
三、常用推拿基本手法	(6)
(一) 表面抚摩法	(6)
(二) 揉法	(7)
(三) 捏法	(7)
(四) 揉捏法	(8)
(五) 推压法	(9)
(六) 按压法	(9)
(七) 搓法	(10)
(八) 摩擦法	(11)
(九) 摇晃法	(12)

(十) 抖动法	(13)
(十一) 拿法	(13)
(十二) 提弹法	(14)
(十三) 弹拨法	(15)
(十四) 振动法	(15)
(十五) 叩击法	(16)
(十六) 掌侧击法	(17)
(十七) 拍击法	(17)
四、经穴按摩手法	(18)
(一) 概述	(18)
(二) 经穴按摩手形	(19)
(三) 经穴按摩手法	(19)
1. 按法	(19)
2. 压法	(20)
3. 摩法	(20)
4. 推法	(20)
5. 拿法	(20)
6. 揉法	(21)
7. 掐法	(21)
8. 分法	(21)
9. 合法	(21)
10. 运法	(21)
11. 搓法	(22)
12. 捻法	(22)
(四) 常用穴位	(22)
1. 取穴方法	(22)
2. 常用穴位	(24)
五、急症推拿的注意事项	(34)

(一) 以下情况不宜和禁忌	(34)
(二) 推拿强度和时间	(34)
(三) 患者医者应静息守神	(35)
(四) 推拿体位	(35)
第二章 常见各科急症推拿	(36)
一、晕厥 (附休克)	(36)
二、惊厥	(40)
三、高热	(45)
四、头痛 (附三叉神经痛)	(49)
五、眩晕	(63)
六、中暑	(72)
七、胃痛	(78)
八、肝胆区胁肋部痛	(85)
九、肚脐下腹部痛	(90)
十、痛经	(94)
十一、痛风	(97)
十二、急性咽喉肿痛	(100)
十三、牙痛	(103)
十四、鼻出血	(108)
十五、突发性耳鸣耳聋	(112)
第三章 常见骨伤科急症推拿	(116)
一、骨折损伤的急救处理	(116)
二、四肢关节急性筋肉损伤的急救处理	(119)
三、外出血	(122)
四、下颌关节脱位	(127)
五、肩关节前下脱位	(130)

六、肘关节后上侧脱位·····	(133)
七、小儿桡骨小头半脱位·····	(137)
八、手指关节脱位·····	(140)
九、落枕·····	(142)
十、颈椎病·····	(148)
十一、背部肋椎关节损伤·····	(158)
十二、胸部屏气伤·····	(162)
十三、急性腰扭伤·····	(165)
十四、腰椎间盘突出症·····	(176)
十五、膝关节扭伤·····	(184)
十六、踝关节扭伤·····	(190)
十七、肩关节周围炎(急性炎痛期)·····	(197)
十八、手指关节扭挫伤·····	(205)

第一章 急症推拿总论

一、急症概述

(一) 急症的意义

急症是指突然发生的疾病或急性症状和意外的损伤而言。有些急症病人若不马上给以现场救治和必要的紧急处理，则可产生严重后果，甚则危及患者生命。因此，在广大家庭中掌握一些必要的急症救治知识，则是十分必要和极有用处的。即使在运送急症病人到医院途中，对垂危病人能给予一定的救护，也是十分必要的，可起到挽救病人生命或改善病情的作用。在战争和各种自然灾害时，开展群众性的救护工作则显得更为重要。

(二) 家庭急症救治的目的

1. 挽救生命：如遇急性大出血、昏迷和休克等危重病人，都必须在最短时间内进行现场抢救，才能挽救病人生命。在危重病人送医院前或者途中，开展积极的家庭救护工作，对病人进行必要的急救是十分必要的。

2. 改善病情：对突发急性症状的病人，进行简

单有效的治疗，如止血、止痛、镇静、苏醒、外伤骨折脱位的急救等处理，对减轻病人痛苦、改善病情、防止病情加重是有重要作用的。

（三）家庭急症救治须知

1. 对一切急症病人进行必要的现场急救是挽救病人生命的重要措施，故要求在场的病人家属及救护人员要大胆心细冷静果断，切勿临阵慌乱，手足无措。

2. 对重症病人，应把询问检查和抢救工作同时进行，即采取边检查、边抢救的原则。注意先处理危及生命的急症，如大出血、休克等，特别要注意病人有无脸色苍白、四肢冰凉、脉搏微弱等情况，警惕休克发生。

3. 对外伤急症病人，救护时应先止血，后包扎，再固定，同时应注意维护伤者的呼吸道通畅，积极预防休克的发生。

4. 凡发生剧烈疼痛、晕厥、昏迷、高烧不退、惊厥、休克等重症者，除进行必要的现场救治外，同时应向当地急救中心呼救或作好送医院的准备工作。

5. 家庭应准备必要的急救器材和药物，如75%酒精、3%碘酒、葡萄糖、棉花、纱布、绷带、橡皮带或布条、艾灸条、毫针或粗缝衣针、代替夹板的木板等固定物、止痛药、镇静药和抗生素类药物等。

二、推拿对急症治疗的作用

(一) 调节功能，平衡阴阳

祖国医学认为，“阴阳者，天地之道也”，故阴阳的平衡是人体保证健康的根本条件。而疾病的产生，则是在不同病因作用下，导致了人体脏腑、经络、气血、筋骨等器官组织的机能紊乱所致，即中医说的阴阳平衡关系失调。《内经·阴阳应象大论》说：“阴胜则阳病，阳胜则阴病；阳胜则热，阴胜则寒。”这说明了机体阴阳平衡的失调与疾病发生的密切关系。故在治疗时，应当“治病必求于本”，“审其阴阳，以别柔刚，定其血气，各守其乡。”

推拿疗法与针灸、药物、练功、气功等疗法一样，具有调节脏腑、经络、气血、筋骨功能的作用，通过补泻、宣通手法，使之达到平衡阴阳，防治疾病的作用。在急症伤病临床治疗中，常用不同的推拿手法来疏通经络，宣通气血，开达抑遏，扶正祛邪，活血散瘀，消肿止痛，增强脏腑功能和调节中枢神经功能等，以达到平衡阴阳，治疗疾病的目的。现代医学的研究已证明，推拿对调整人体某些器官具有双向调节的作用。如用强而快的手法，可使神经肌肉兴奋；而轻缓的手法，则可使神经肌肉发生抑制。推脾俞、胃俞穴位，可增强胃的运动；推足三里穴，则大多引起胃运动的抑制。值得提出的是，

当胃活动增强时，推拿后可使运动减弱；而当胃活动减弱时，在推拿后则增强。这些研究结果，都说明推拿具有调节、平衡的作用。

（二）疏通经络、宣通气血、祛邪导滞、消肿止痛

经络是人体运行气血、津液，联络脏腑、五官七窍、四肢百骸的通道，具有营养周身、抗御病邪、保卫机体的重要作用。《灵枢·经脉篇》说：“经脉者，所以能决死生，处百病，调虚实，不可不通。”这说明了经络的正常通行在人体生命活动中有着极重要的作用。

凡急症伤病疾患，往往因外感风寒湿邪、食积痰阻、外伤劳损或情志内伤等原因，易引起经络闭塞不通、气血凝滞、营卫不贯、脏腑机能失调，或皮肉筋骨伤损、瘀血亡血，而出现各种急性疼痛、高热、肿胀、出血、神昏、休克等症。若正确运用经穴按摩和推拿疗法，能通郁闭之气、疏通经络、宣通气血，则可达到止痛镇痛、开窍醒脑、消肿导滞、祛风寒湿邪的作用。《素问·举痛论》说：“按之则热气至，热气至则痛止矣。”《医宗金鉴·正骨心法要旨》说：“因跌仆闪失，以致骨缝开错，气血凝滞，为肿为痛，宜用按摩法。按其经络，以通郁闭之气，摩其壅滞，以散瘀结之肿。”《诸病源候论》说：“卒然致损，故血气隔绝，不能周荣，所以须善系缚、按摩、导引，令其气血复也。”《圣济总录》说：“凡小有不安，必按摩掇捺，令百节通利，邪气得泄。”以

上论述都说明了推拿疗法具有通经络、行气血、止痛消肿的作用。

现代医学研究认为，推拿的止痛作用是通过对穴位、压痛点强刺激手法的效应，阻滞神经传导大脑皮层兴奋的优势，提高局部的痛阈，并可使机体内产生抗疼痛性物质，来达到止痛、镇痛的目的；或者是推拿手法清除了局部因肿胀而积聚的病理产物，或是解除了因肌肉痉挛引起的组织缺血性疼痛的感觉等来达到镇痛止痛的目的。实验研究证明，推拿可促进局部毛细血管扩张，促进血液，淋巴循环，改善组织营养和代谢，增高皮温等作用，以达到活血散瘀、消肿止痛、祛风寒湿邪的治疗效应。

（三）解除肌肉痉挛

一切筋骨伤损或筋肉疲劳或筋肉感受风寒湿外邪，都可因疼痛而发生保护性肌肉痉挛反应。如不及时治疗解除肌痉挛，则可加剧伤痛症状。通过推拿手法，对解除肌肉痉挛有重要作用。一般宜用穴位推拿或在牵张痉挛肌肉体位下进行轻缓柔和的按摩、推揉、捏拿、提弹等手法，对缓解肌肉痉挛有良好作用。

（四）松解粘连，通利关节

筋骨伤损病人由于组织受损、气血凝滞或瘀血壅聚，或因伤肢关节固定、制动过久，易发生血肿纤维化和筋肉筋腱粘连、挛缩，而导致关节功能障碍、疼痛。通过推拿手法可活血散瘀，防止上述病

理过程的形成和发展，同时可松解筋肉挛缩、粘连，滑利关节。在临床治疗中，一般宜采用推、揉、搓、拨、刮、叩击、摇晃和牵扳等手法，并配合抗阻性的肌力锻炼和关节屈伸、旋转等功能锻炼，可逐渐恢复伤肢的功能。只有坚持不懈地进行推拿和练功等治疗，才能达到功能恢复的目的。

（五）扶正祛邪，增强体质

通过经络、穴位按摩，除能疏通经络、运行气血、祛邪止痛等作用外，还可通过神经体液等因素反射性地提高机体的免疫功能。有实验研究发现，用双手拇指作平推背部两侧足太阳膀胱经手法 10 分钟后，可提高机体白细胞总数，增强淋巴细胞和白细胞的噬菌能力等，以达到增强机能、扶正祛邪的作用。在临床急症处理时，指针人中、百会、足三里、关元、涌泉、肾俞、合谷等穴，都有明显的扶正祛邪、增强脏腑机能和免疫功能的作用。

三、常用推拿基本手法

（一）表面抚摩法

用手掌或指腹贴于皮肤上，作直线或圆形的轻轻抚摩动作。要求动作轻柔，用力均匀。本手法具有镇静、止痛、催眠等作用，多在治疗开始和结束时运用。



图 1 抚摩手法

(二) 揉法

用拇指指腹或掌根或手掌紧贴于皮肤上，作圆形或螺旋形的动作。根据不同部位和伤损浅深，力量可轻可重，画圆幅度可小可大，频率可慢可快，但总以力达筋肉或骨为宜。本法具有消瘀肿、行气血和缓解疼痛的作用。

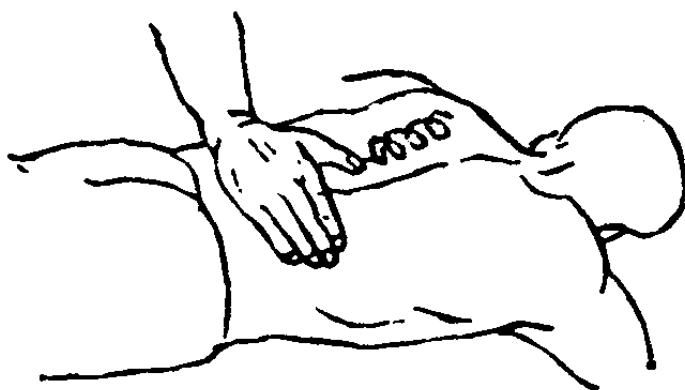


图 2 揉法

(三) 捏法

拇指与其余四指分开，使手呈钳形，用拇指和四指捏住筋肉，作间断的用力对合动作。若为筋腱

或手指损伤，可用拇、食指行捏法。手法可移动或不移动，应视病情而定，每分钟以 50~60 次的频率为宜。本法具有松解肌肉痉挛、消除肿痛的作用。



图 3 捏法

(四) 揉捏法

手形同捏法，呈钳形。将掌心和各指紧贴皮肤，掌心和五指一齐用力作不移动或向前移动的揉捏动作。当移动到一定距离后，手掌不离开皮肤迅速抽回，如此反复进行，在操作上有捏有揉的动作，捏揉同时进行，拇指作圆形揉的动作明显，而其余四

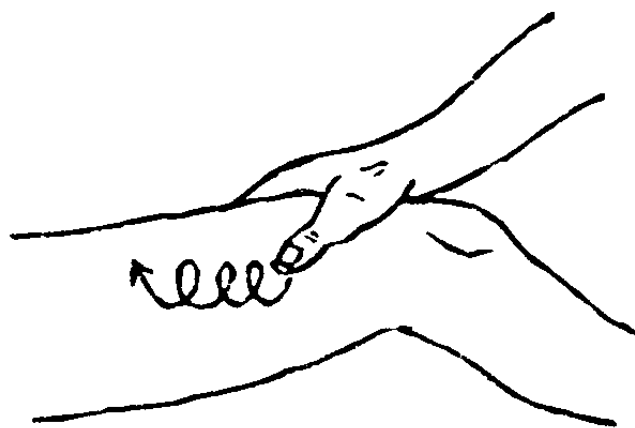


图 4 揉捏手法

指作捏的动作明显。本法具有使深部组织、神经血管受到良性刺激、促进新陈代谢、通经活血、散瘀

消肿的作用，多用于四肢肌肉酸痛、风湿痛、伤后瘀肿不散和筋肉粘连等。

（五）推压法

用手掌根部或拇指腹紧贴于皮肤上，用力作直线的缓慢向前、向下的推压动作。在腰背部，宜用双手拇指或“八”字形推压脊柱，在两侧背膂筋肉处则宜用双手掌根或全掌进行推压手法。要求有节奏地向前作一推一压动作，当推压至一定距离时将手撤回，撤手动作缓如抽线，然后再重复做。本法具有消散积气，瘀血，舒筋活血，止痛等作用，多用于腰背部、腹部和四肢筋肉的伤痛。

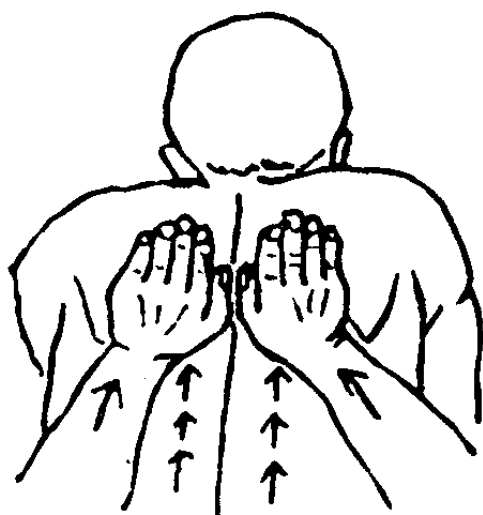


图 5 推压手法

（六）按压法

用拇指、掌根、手掌或肘尖紧贴局部，用较大力量作向下的按压动作。要求按压力量由轻到重，逐渐加力；若力量不够，可用双手拇指端按压或双手重叠用力进行按压。一次按压时间可持续数秒至 1