

# 推拿手法学

周信文 主编



上海中医药大学出版社

# 推拿手法学

主编 周信文

---

上海中医药大学出版社出版发行  
(上海零陵路 530 号 邮政编码 200032)

新华书店上海发行所经销  
上海市印刷七厂一分厂印刷

---

开本 850×1168 1/32 印张 16 字数 402 千字  
1996 年 11 月第 1 版 1996 年 11 月第 1 次印刷 印数 1—3000 册

---

ISBN 7-81010-334-2/R·320

定价:33.40元

## 序 一

推拿疗法是我国医学的早期发明,远在二千多年前的经典医学著作《黄帝内经》中就有“病生于不仁,治之以按摩醪药”、“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。”等记载。后经过历代医家的不断实践并由实践上升为理论,而成为一门专门学科,目前正受到国内外医学界的重视,显示其强大的生命力。

推拿手法是推拿治疗疾病的基本手段,是一种技术,一种高级的运动形态,是从事推拿医务工作者必须掌握的一项专门基本技能。手法的优劣直接关系到治疗效果,因此,必须重视手法的研究和使用。

周信文医师长期从事推拿教学、医疗与科研工作。探求手法理论考源,广集各门手法之长,并熔于一炉,精练成著,是理论与实践相结合的一部手法大成。

该书的出版,对普及提高推拿学,将起到一定作用,是广大患者之福音。

陆德铭

1996.5.13

## 序 二

周信文医师在上海推拿专门学校求学时,我是他的推拿专业老师。在日常授课中,发现他不仅为人诚恳,且勤奋进取,在手法学、练、用、悟上下的苦功在同辈中实属罕见,由此,为今后事业有所成打下了坚实的基础。70年代中,我任岳阳医院推拿科主任时,周医师已是有多多年实践经验的临床医师,他扎实的手法功夫、诊疗技术和良好疗效赢得患者称誉。1980年后,我任上海中医学院推拿系推拿教研室主任时,周医师又挑起推拿手法、功法教研的重担,为推拿基础学科的分化和专业高级人才的培养做了大量的工作。屈指一算,周医师从业近三十年,编写手法专著已是水到渠成。

我通阅全书后觉得有两个特点,1.实用性强。周医师长期处在教学、临床第一线,对如何处理好手法学习与应用的关系有很深体会,因此,在他多年的推拿临床基础上编著的此书,与目前颇多推拿专著相比,实用性很强。2.资料齐全。书中除了保留传统推拿手法外,又介绍国内、外各种手法,同时配以手法理论、文献和实验研究等章节,相信此书能成为一本有益医、教、研的参考书。

曹仁发

1996.3.20

## 自序

我出生于上海一个普通工人家庭,自幼体弱多病,遂萌发学医之心。1963年考入上海中医学院附属推拿学校,师承王百川、王纪松、丁季峰、李锡九等推拿名家。三年中系统学习了中西医诊疗理论和方法,初步掌握中医推拿疗法的基本技能,并通过传统推拿练功强壮了身心体魄。

毕业后留上海市推拿门诊部工作,前期主要跟随少林内功推拿流派的李锡九、肖文贵等老师,学习运用推拿练功与推拿手法结合治疗各科疾病。自后,又受王纪松、王百川等老师指教,进一步学习一指禅推拿流派治疗内、妇、儿科疾患和擦法推拿流派治疗运动系统疾病的学术思想和手法运用。在长期临床实践中,我深深地体会到,无论哪门哪派的手法,只有正确掌握,准确施用,才是取得疗效的关键。1984年进入全国推拿师资班学习,接触到国内不少传统推拿手法,吸取了许多有益的东西。同年,任教于上海中医学院,担当推拿练功和推拿手法两门推拿本科专业课程的教研工作。在曹仁发和严隽陶等老师的指导协助下,我们开展了推拿基础课程教改,围绕“体能”、“技能”进行教学,其中推拿功法组荣获市卫生局二等奖。1990年后,我又参加了“推拿手法动力学方面”的国家级课题研究,从中发现正确的手法才能产生正确手法动力,是手法疗效产生的保证。

近年来,推拿学术专著不断涌现,其中不乏真知灼见,但总的感觉各有偏重,无法将手法医、教、研熔于一体。在推拿系部领导支持下,我以十余年的教案为蓝本,根据大纲要求,吸取其他论著的精华以及本人的临床体会,几易文稿,1994年《推拿功法学》率先面世。此次,在我系赵毅、金卫东和徐俊等老师协助下,《推拿手法学》编写最终完成。本书分手法基础知识、基本手法(124种)、特定

手法(50种)、复合手法(25种)、双手操作法(7种)、国内外传统手法介绍(60种)、手法文献等几大块内容,将手法教学、临床运用以及手法研究有机地结合,穿插于各章节内。初稿已在教学工作中实际应用了几年,反复听取师生们意见,于今年底最终定稿。希望本书能成为对推拿专业及中医各专业师生和广大推拿爱好者有益的参考书。

由于水平有限,恳请同道及读者批评指正。

**周信文**

一九九五年十二月三十一日

# 目 录

## 第一章 中国推拿手法史略

第一节 推拿手法的起源·····	1
一、手法医学是最古老的医学·····	1
二、中国手法医学的发源地·····	2
第二节 秦代以前的手法医学·····	2
一、甲骨文中的手法医学·····	2
二、竹简《引书》和帛画《导引图》中的手法医学·····	4
三、《五十二病方》中的手法医学·····	4
四、先秦时期的手法医学异名·····	5
(一) 桥引、案扪·····	5
(二) 眦媵·····	6
(三) 按蹻·····	6
(四) 矫摩、乔摩·····	6
(五) 折枝·····	6
(六) 抑搔·····	6
(七) 摩掌·····	6
第三节 秦汉、三国时期的手法医学·····	7
一、《黄帝内经》中的手法医学·····	7
二、《武威汉代医简》中的手法医学·····	11
三、《金匱要略》中的手法医学·····	12
四、华佗对手法医学的贡献·····	13
五、汉代史书中记载的手法医学·····	14
第四节 两晋、南北朝时期的手法医学·····	14

一、《肘后救卒方》中的手法医学 .....	15
二、《刘涓子鬼遗方》中的膏摩记载 .....	17
三、陶弘景著作中的手法医学 .....	17
四、《太清道林摄生论》中的手法医学 .....	18
第五节 隋唐时期的手法医学 .....	19
一、隋唐时期手法医学教育体制的建立 .....	19
二、《诸病源候论》对手法医学的贡献 .....	22
三、《千金方》对手法医学的贡献 .....	23
四、《外台秘要》对手法医学的贡献 .....	28
(一) 脊柱手法的记载 .....	28
(二) 膏摩法的记载 .....	28
(三) 其他手法记载 .....	29
五、《理伤续断方》对正骨手法的贡献 .....	29
第六节 宋元时期的手法医学 .....	30
一、《太平圣惠方》中的手法医学 .....	30
二、《圣济总录》对手法医学的贡献 .....	31
三、《医说》中的手法医学 .....	33
四、宋代其他著作记载的手法医学 .....	34
(一) 庞安时按摩助产 .....	34
(二) 民间女性按摩师武元照 .....	34
(三) 民间指针法 .....	34
(四) 以指代针 .....	34
(五) 浴室中的保健按摩 .....	35
五、《儒门事亲》中的手法医学 .....	35
六、《世医得效方》中的手法医学 .....	35
七、其他元代医籍中的手法医学记载 .....	36
(一) 《御药院方》中的摩腰膏 .....	36
(二) 《饮膳正要》中的自我按摩 .....	36



(三)《永类铃方》中的脊柱复位手法 .....	36
(四)《回回药方》中的脚踏法复位法 .....	37
八、元代手法医学著名人物 .....	37
(一)张廷玉 .....	37
(二)项昕 .....	37
第七节 明代的手法医学 .....	38
一、明代按摩科的变迁 .....	38
(一)手法意外的负面影响 .....	38
(二)封建礼教对手法医学的限制 .....	39
二、小儿推拿的兴起 .....	40
(一)“推拿”一词的出现 .....	40
(二)小儿推拿体系的建立 .....	40
(三)明代的小儿推拿著名人物 .....	44
三、明代医籍中的手法医学 .....	44
(一)《净发须知》中的手法医学 .....	44
(二)《保生要录》中的手法医学 .....	45
(三)《古今医统》中的手法医学 .....	45
(四)明代其他著作中的手法医学记载 .....	46
第八节 清代的手法医学 .....	47
一、《医宗金鉴》对正骨手法的科学总结 .....	47
二、《按摩经》独特的动脉按压法 .....	50
三、小儿推拿的继续发展 .....	51
四、自我按摩的广泛流传和新的发展 .....	54
(一)自我治疗按摩 .....	55
(二)自我养生按摩 .....	57
(三)自我美容按摩 .....	58
五、清代医籍中的手法医学 .....	60
(一)《理渝骈文》中的手法医学 .....	60

(二)《石室秘录》中的手法医学 .....	61
(三)《医学衷中参西录》的手法记载 .....	62
六、清代的保健按摩 .....	62
第九节 近代的手法医学 .....	63
一、近代主要推拿流派 .....	64
(一)一指禅推拿流派 .....	64
(二)揉法推拿流派 .....	64
(三)内功推拿流派 .....	64
(四)脏腑推按流派 .....	65
(五)腹诊推拿流派 .....	65
二、近代的手法医学著作 .....	66
三、西方手法医学的传入 .....	67
第十节 推拿学与推拿手法学的现代进展 .....	69
一、复苏与普及(1950~1976年) .....	69
二、发展与繁荣(1977年~) .....	70

## 第二章 手法基础知识

第一节 手法的命名 .....	75
第二节 手法的分类 .....	76
第三节 手法操作的基本要求 .....	78
一、持久 .....	78
二、有力 .....	78
三、均匀 .....	79
四、柔和 .....	79
五、深透 .....	79
第四节 手法操作注意事项 .....	80
一、诊断要明确 .....	80
二、精力要集中 .....	80

三、体位要适当 .....	81
四、手法要选择 .....	81
五、力量要适宜 .....	82
六、治疗要有序 .....	83
七、时间要灵活 .....	83
八、操作要卫生 .....	83
第五节 手法治疗的禁忌症 .....	84
第六节 手法的补泻 .....	85
一、补虚泻实是手法运用的基本法则 .....	85
二、决定手法补泻作用的因素 .....	85
三、补泻作用的相对性 .....	86
第七节 异常情况的处理 .....	87
一、晕厥 .....	87
二、淤斑 .....	88
三、疼痛 .....	89
四、骨折 .....	89
五、破皮 .....	90
六、疲乏 .....	91
七、烫伤 .....	92
第八节 体位、递质与湿热敷 .....	92
一、体位 .....	92
二、递质 .....	94
三、热敷 .....	96

### 第三章 手法的作用原理

第一节 手法的基本作用 .....	98
一、疏通经络、行气活血、祛瘀止痛 .....	98
二、理筋散结、整复错缝、滑利关节 .....	99

三、调整脏腑功能,增加防病抗病能力·····	99
第二节 手法对人体的影响·····	100
一、对心血管系统的影响·····	100
二、对呼吸系统的影响·····	101
三、对消化系统的影响·····	102
四、对泌尿、生殖系统的影响·····	102
五、对内分泌系统的影响·····	103
六、对血液系统的影响·····	103
七、对免疫系统的影响·····	105
八、对神经系统的影响·····	105
九、对运动系统的影响·····	105
十、对皮肤及皮下组织的影响·····	107
第三节 手法的作用途径·····	108
一、力学效应途径·····	108
二、生物效应途径·····	108
三、经络效应途径·····	108

#### 第四章 手法训练及其方法

第一节 手法训练的注意事项·····	111
第二节 基本手法的训练·····	111
一、米袋(沙袋)练习·····	111
二、纸块练习·····	113
三、抓坛练习·····	113
四、踩踏练习·····	113
五、棒击练习·····	114
第三节 人体操作训练·····	114
一、头面部操作·····	114
二、颈项部操作·····	117

三、肩与上肢操作·····	118
四、腰背部操作·····	120
五、胸腹部操作·····	121
六、下肢操作·····	122

## 第五章 基本手法

第一节 摆动类手法·····	125
一、一指禅推法类手法·····	125
(一)一指禅推法·····	126
(二)一指禅偏峰推法·····	128
(三)屈指推法(跪推法)·····	129
(四)缠法·····	130
二、揉法类手法·····	131
(一)指间关节滚法·····	131
(二)揉法·····	132
(三)掌指关节揉法·····	134
(四)前臂揉法·····	135
三、揉法类手法·····	136
(一)大鱼际揉法·····	136
(二)指揉法·····	138
(三)掌揉法·····	142
第二节 摩擦类手法·····	143
一、推法·····	143
(一)平推法·····	144
(二)刨推法·····	146
(三)直推法·····	147
(四)旋推法·····	149
(五)分推法·····	150

(六)合推法·····	151
二、运法·····	152
三、抹法·····	154
四、擦法·····	155
五、摩法·····	159
六、刮法·····	161
七、搓法·····	162
八、勾法·····	164
九、摸法·····	165
十、拭法·····	169
十一、抚法·····	169
十二、梳法·····	170
十三、搔法·····	171
十四、扫法·····	171
第三节 振动类手法·····	172
一、振法·····	172
二、抖法·····	173
第四节 挤压类手法·····	175
一、按法·····	175
(一)指按法·····	175
(二)掌按法·····	179
二、点法·····	180
三、勾点法·····	181
四、压法·····	182
五、掐法·····	184
六、拨法·····	185
七、抵法·····	186
八、蝶转法·····	186

九、打法	187
十、戳法	187
十一、拳顶法	188
十二、押法	188
十三、掖法	189
十四、捣法	189
十五、掏法	190
十六、捋法	190
十七、擅法	191
十八、插法	191
十九、拿法	192
二十、捏法	194
二十一、抓法	196
二十二、握法	196
二十三、挪法	197
二十四、挤法	197
二十五、拧法	198
二十六、扭法	200
二十七、揪法	200
二十八、扯法	201
二十九、拢法	201
三十、捻法	202
三十一、勒法	203
三十二、拈法	203
三十三、提法	204
三十四、弹筋法	204
三十五、密拿法	205
第五节 叩击类手法	205

一、拍法	205
二、击法	206
(一)拳击法	206
(二)掌击法	209
(三)侧击法	210
(四)合掌击法	211
(五)指尖击法	212
(六)棒击法	212
三、啄法	214
四、叩法	215
五、贯法	215
六、弹法	216
七、点穴法	217
第六节 运动关节类手法	218
一、摇法	219
(一)颈部摇法	219
(二)肩部摇法	220
(三)肘关节摇法	222
(四)腕关节摇法	223
(五)掌指关节或指间关节摇法	223
(六)腰部摇法	223
(七)髋关节摇法	223
(八)膝关节摇法	224
(九)踝关节摇法	224
二、扳法	225
(一)颈部扳法	225
(二)胸椎扳法	228
(三)腰椎扳法	233



(四) 髋髂关节扳法·····	240
(五) 肩关节扳法·····	241
(六) 肘关节扳法·····	243
(七) 腕关节扳法·····	243
(八) 踝关节扳法·····	243
三、伸屈法·····	244
(一) 伸肩法·····	244
(二) 伸肘法·····	245
(三) 伸膝法·····	245
(四) 伸髌法·····	245
(五) 单屈髌法·····	246
(六) 双屈髌法·····	246
(七) 屈膝法·····	247
(八) 垫膝屈膝法·····	248
四、拔伸法·····	248
(一) 颈部拔伸法·····	249
(二) 肩部拔伸法·····	250
(三) 肘关节拔伸法·····	252
(四) 腕关节拔伸法·····	252
(五) 掌指关节与指间关节拔伸法·····	253
(六) 腰椎拔伸法·····	253
(七) 髋髂关节拔伸法·····	253
(八) 髌关节拔伸法·····	254
(九) 膝关节拔伸法·····	254
(十) 踝关节拔伸法·····	254
五、端法·····	255
六、顶法·····	255
(一) 仰卧拉顶顶胸法·····	256