

# 推拿按摩

治疗常见病

李鸿江 编著

TUINAANMO



人民卫生出版社

# 推拿按摩

治疗常见病

T U I N A A N M O

人民卫生出版社

**图书在版编目 (CIP) 数据**

推拿按摩治疗常见病/李鸿江编著. —北京:  
人民卫生出版社, 2001.3  
ISBN 7-117-04164-1  
I. 推… II. 李… III. 常见病—按摩疗法 (中医)  
IV. R244.1  
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 86798 号

**推拿按摩治疗常见病**

编 著: 李 鸿 江  
出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 67616688)  
地 址: (100078) 北京市丰台区方庄芳群园 3 区 3 号楼  
网 址: [http://www. pmph. com](http://www.pmph.com)  
E - mail: [pmph @ pmph. com](mailto:pmph@pmph.com)  
印 刷: 北京市卫顺印刷厂  
经 销: 新华书店  
开 本: 787×1092 1/16 印张: 28.5  
字 数: 637 千字  
版 次: 2001 年 3 月第 1 版 2001 年 3 月第 1 版第 1 次印刷  
印 数: 00 001—3 000  
标准书号: ISBN 7-117-04164-1/R·4165  
定 价: 38.00 元

著作权所有, 请勿擅自用本书制作各类出版物, 违者必究  
(凡属质量问题请与本社发行部联系退换)

## 前言

## 前

## 言

推拿按摩手法，是一门既古老而又新兴的学科。说其古老，是因其历史悠久，源远流长；说它新兴，是因其近代，尤其是建国以来，得到了迅速的发展，被国内外医学界所瞩目。它在中医学和西医学两种医学理论的指导之下，在中西医结合创造东方新医学的道路上，迈开了新的步阔。

中医用草药，针灸用针艾，而推拿按摩手法，是医生运用双手，施以各种不同的手法，作用于患者不同的部位，而治愈内、外、妇、儿、五官各科疾病和损伤。各种手法的不同排列组合，可发挥出不同的治疗作用，方法简便，收效迅速，用之得当，可获立竿见影之功效。况且，又可免除“扎针之痛，服药之苦”，深受国内外广大患者的欢迎。

余自 50 年代，从事岐黄之学，开始用药，继而用针，针药并举，犹感不足。至 70 年代便毅然“放弃针药，崇尚手法”，深究细研，受益匪浅。不但运用手法治愈了不少骨伤科疾病和损伤，而且还治好了不少内、外、妇、儿、五官等各科疑难病症，被病家赞誉为“国医神手，手法精湛，手到病除，妙手回春”等。

各种手法，千变万化，蕴藏在广大人民中间。各种流派，五花八门，还有待于广大医务工作者，打破门户之见，总结整理，继承发扬。推拿按摩手法的医学理论，及其作用机理，有待于进一步研究探讨，发掘整理和提高。在此思想的指导之下，余曾与他人合作，主笔编写出版了

《中华推拿医学志——手法源流》、《捏筋拍打疗法》和《中医正骨手法》等书籍。与此同时，也开始了编写《中国手法医学概论》（突出理论）和《中华推拿医学手法大全》（突出手法）以及《推拿按摩治疗常见病》（突出临证治疗）的准备工作。

近20多年来，走遍了祖国各地，大江南北，长城内外。参加了不少国内国外和地区性的推拿按摩正骨手法学术会议，走访了不少专家名手；参阅了古今中外大量的手法医学专著和报刊杂志等有关资料。搜集了全国各位专家的各种推拿按摩理论，和运用推拿按摩手法治病的特点，博采众家之长，融会贯通，纂集成册，定名为《推拿按摩治疗常见病》，以飨读者。

全书共约50万字，700余幅插图，文图并茂，分为上下两篇，共12章。上篇第1章推拿按摩总论，主要介绍了推拿按摩手法医学的概况，和各种手法的命名、分类，以及手法的三大基本要素。第2章简介常用的经络和穴位。第3章为手法的手式和用具。第4章概述了各种推拿按摩手法300多种。第5章重点为推拿按摩手法的辨证施术规律，和各种手法的不同排列组合，以及发挥的不同医疗效果。同时，介绍了各种疾病的治疗手法套路和手法常规。下篇第6~12章分别介绍了内、外、妇、儿、五官各科，以及骨关节软组织损伤和骨折等240多种疾病和损伤的手法治疗方法。

本书以中医理论为基础，结合现代医学知识，运用推拿按摩手法，治疗内、外、妇、儿、五官各科疾病和损伤。并结合古代和现代的哲学思想及唯物辩证理论，提出了一些新的观点和看法，具有一定的科学性、逻辑性和实用价值。可供从事推拿按摩手法专业的临床和教学人员参考使用，也可供初学和业余爱好者学习。

本书在整理编写过程中，参阅了大量的有关专著论文和杂志等资料，得到了北京铁路总医院各级领导和广大同道的大力支持，叶汝俊同志为本书摄影，中国中医研究院著名骨伤科专家、中国传统医学手法研究会理事长李祖谟和秘书长李宗民审阅并作序，在此一并表示衷心的感谢。

推拿按摩手法医学，虽然古老，但却新兴。在此新兴阶段，尚需不断地得到充实和提高。诚望以此抛砖引玉之举，唤起广大业斯道者的共同努力，还望广大同道不吝赐教，提出充实修改意见，而使其更趋完善。出版在即，仓促为之，诚恐挂一漏万。又况水平能力所限，书中舛错谬误之处，实属难免，敬请广大同道和读者批评指正为盼！

编者

2000年5月于北京

## 序

## 序

中国传统医学中，用手治病的方法，是最早最原始的医学，是中国医学的萌芽，三千年来，随着历史的延续，社会的前进，传统医学中，用手治病的医学，也在不断的发展和充实。

自有历史文献可考据的秦汉时期起，在首先问世的中医学理论经典著作《黄帝内经》一书中，共 36 卷 162 篇，其中论及按摩手法的理论内容，竟有 14 篇。更有历史上第一部按摩专著《黄帝岐伯按摩十卷》也出现于同一时期，这足以说明，当时用手治病的医学地位，是相当高的，也是非常盛行的，是一高度发展的学科。并提出了手法医学的专用词汇“按摩”，这就是医学中用手治病的最早的代表名称。《内经》一书中还载有“导引按跷”，推测当时已能运用“导引”、“按跷”等体功方法，进行防治疾病较为盛行而列入史册。

“推拿”一词，出现于明代，在按摩手法医学防治疾病的基础上，又有了新的独特的体系，此种医学理论，仅适用于治疗小儿疾患，其代表著作有《小儿推拿方脉活婴秘旨全书》，说明了用手治病的医学理论和词汇，也是在不断的提高和创新。

几千年来，中国传统手法医学，已经有了很大的发展，它用各种不同的手法，防治各科系的很多疾患，已被国人和国际友人所赏识，并十分乐意选用和学习。因此，吾辈不单要很好继承先人的宝贵经验和理论，而且应在此基础上，有所研究、有所前进、有所发现、做出时代的贡

献。

李鸿江医师，汇集了大量的文献资料，用个人的丰富临床经验，经过分析推敲，和重新整理编著了本书，图文并茂，易懂易学。我认为本书为学习、参考和研究做出了贡献。是一本叙述手法医学理论比较全面的著作，是广大热爱手法医学者的好读物，也是中国传统手法医学工作者的好参考书，为手法医学的标准化、规范化的研究工作，提供了很好的素材。

中国中医研究院广安门医院

**李祖谟**

1992年9月于北京

## 序

## 序

吾与鸿江师弟，相识 30 多年，彼此甚为了解。那是在 50 年代后期，一起学习中医。

鸿江师弟，天资聪慧，勤奋好学，精通中医理论，擅长中医、针灸、正骨、按摩，对中国传统手法医学颇有研究。无论是基础理论，还是临床实践，均具有较深的造诣，而今已是硕果累累，蜚声海内外的中医骨伤科专家了。

近 10 多年来，在各种医学刊物上，发表了数十篇学术论文，并与他人合作，编写出版了《中华推拿医学志——手法源流》、《捏筋拍打疗法》和《中医正骨手法》等医学专著，其中《捏筋拍打疗法》已被译成日文，在日本出版发行。并多次应邀参加全国性和国际性学术会议，以及出国讲学，交流学术经验，进行手法表演，对中国传统手法医学事业的发展，起到了积极的促进作用。

鸿江师弟，虽已步入“知天命”之年，但仍在为继承和发扬祖国医学，孜孜不倦地奋笔疾书，将自己多年以来积累的宝贵医学经验，不断的总结整理出来，贡献给人类的医疗保健卫生事业。

近来又完成了《推拿按摩治疗常见病》一书的文稿，即将出版，请余审阅，托吾作序。余瞻阅之后，甚感欣慰，全书收录了古今中外有关推拿按摩手法医学的中西医理论，和运用手法治疗内、外、妇、儿、五官各科疾病，以及治疗各种跌打损伤和骨折的方法。并且有所发现，有所创新，提出了不少新颖的观点，为中国传统手法

医学的研究，打开了良好的开端，实为中国传统手法医学的一大贡献，它将对中国传统手法医学的发展，起到积极的推动作用。遂不揣冒昧，欣然命笔，叙之笺端，略表心意，以作为序。

北京铁路总医院中医骨科

李 宗 民

1994 年 10 月

本书分上下两篇，共 12 章。上篇基础理论概要，1~5 章。第 1 章推拿按摩总论，简介了各种手法的命名、分类；第 2 章推拿按摩常用的经络和穴位；第 3 章手法的手式和用具；第 4 章各种推拿按摩手法，共 300 多种；第 5 章推拿按摩手法的辨证施术，主要介绍了手法的施术规律，各种手法的不同排列组合及不同的医疗作用，和各种疾病的治疗手法套路、常规。下篇临床病症各论，6~12 章，重点介绍了内、外、妇、儿、五官各科，以及骨关节软组织损伤和骨折等 245 种疾病的手法治疗方法。

全书共 50 万字，700 余幅插图，以中医理论为基础，结合现代医学知识，运用推拿按摩手法治疗疾病。主要供从事推拿按摩的临床医生参考，也可供初学推拿按摩的人和业余爱好者学习使用。

目录

目

录

## 上篇 基础理论概要

|                    |    |
|--------------------|----|
| 第一章 推拿按摩总论.....    | 3  |
| 第一节 概述.....        | 3  |
| 第二节 各种手法的命名.....   | 4  |
| 一、单一性手法的命名.....    | 4  |
| 二、复合性手法的命名.....    | 5  |
| 三、特定手法的命名.....     | 6  |
| 第三节 各种手法的分类.....   | 7  |
| 一、阴阳动静分类法.....     | 7  |
| 二、五行五脏分类法.....     | 8  |
| 三、功能作用分类法.....     | 10 |
| 第四节 手法的三大基本要素..... | 11 |
| 一、手法的熟练程度.....     | 11 |
| 二、手法的作用力.....      | 11 |
| 三、手法的着力点.....      | 15 |
| 第二章 经络学说.....      | 18 |
| 第一节 概述.....        | 18 |
| 第二节 十二经脉.....      | 19 |
| 一、手太阴肺经.....       | 20 |
| 二、手阳明大肠经.....      | 21 |
| 三、足阳明胃经.....       | 22 |

|                  |    |
|------------------|----|
| 四、足太阴脾经 .....    | 25 |
| 五、手少阴心经 .....    | 26 |
| 六、手太阳小肠经 .....   | 27 |
| 七、足太阳膀胱经 .....   | 29 |
| 八、足少阴肾经 .....    | 33 |
| 九、手厥阴心包经 .....   | 35 |
| 十、手少阳三焦经 .....   | 36 |
| 十一、足少阳胆经 .....   | 37 |
| 十二、足厥阴肝经 .....   | 40 |
| 第三节 奇经八脉 .....   | 41 |
| 一、督脉 .....       | 42 |
| 二、任脉 .....       | 44 |
| 三、冲脉 .....       | 46 |
| 四、带脉 .....       | 46 |
| 五、阳跷脉 .....      | 46 |
| 六、阴跷脉 .....      | 46 |
| 七、阳维脉 .....      | 46 |
| 八、阴维脉 .....      | 46 |
| 第四节 十五络脉 .....   | 46 |
| 一、手太阴络脉列缺 .....  | 47 |
| 二、手少阴络脉通里 .....  | 47 |
| 三、手厥阴络脉内关 .....  | 47 |
| 四、手阳明络脉偏历 .....  | 47 |
| 五、手太阳络脉支正 .....  | 47 |
| 六、手少阳络脉外关 .....  | 47 |
| 七、足阳明络脉丰隆 .....  | 47 |
| 八、足太阳络脉飞扬 .....  | 47 |
| 九、足少阳络脉光明 .....  | 47 |
| 十、足太阴络脉公孙 .....  | 48 |
| 十一、足少阴络脉大钟 ..... | 48 |
| 十二、足厥阴络脉蠡沟 ..... | 48 |
| 十三、任脉络脉鸠尾 .....  | 48 |
| 十四、督脉络脉长强 .....  | 48 |
| 十五、脾经大络大包 .....  | 48 |
| 十六、胃经大络虚里 .....  | 48 |
| 第五节 经外奇穴 .....   | 48 |
| 一、头面部奇穴 .....    | 49 |
| 二、胸腹部奇穴 .....    | 50 |

|                           |    |
|---------------------------|----|
| 三、腰背部奇穴 .....             | 50 |
| 四、上肢部奇穴 .....             | 52 |
| 五、下肢部奇穴 .....             | 52 |
| 第六节 经别经筋及皮部 .....         | 53 |
| 一、十二经别 .....              | 53 |
| 二、十二经筋 .....              | 53 |
| 三、十二皮部 .....              | 53 |
| <b>第三章 手法的手式和用具</b> ..... | 55 |
| 第一节 手式 .....              | 55 |
| 一、指式 .....                | 55 |
| 二、掌式 .....                | 58 |
| 三、拳式 .....                | 62 |
| 四、臂肘式 .....               | 65 |
| 第二节 手法的用具 .....           | 66 |
| 一、点穴按摩用具 .....            | 66 |
| 二、捶击拍打用具 .....            | 67 |
| 第三节 手法的介质 .....           | 68 |
| 一、接触性介质 .....             | 68 |
| 二、间隔性介质 .....             | 70 |
| <b>第四章 推拿按摩手法各论</b> ..... | 71 |
| 第一节 点穴类手法 .....           | 71 |
| 一、点法 .....                | 72 |
| 二、按法 .....                | 72 |
| 三、摩法 .....                | 74 |
| 四、压法 .....                | 75 |
| 五、捏法 .....                | 76 |
| 六、掐法 .....                | 77 |
| 七、扳法 .....                | 77 |
| 八、拨法 .....                | 77 |
| 九、刮法 .....                | 78 |
| 十、挤法 .....                | 78 |
| 十一、弹法 .....               | 79 |
| 十二、颤法 .....               | 79 |
| 第二节 放松类手法 .....           | 80 |
| 一、推法 .....                | 80 |
| 二、拿法 .....                | 81 |

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 三、提法 .....        | 83  |
| 四、抓法 .....        | 83  |
| 五、揉法 .....        | 83  |
| 六、攘法 .....        | 85  |
| 七、捻法 .....        | 85  |
| 八、运法 .....        | 85  |
| 九、抖法 .....        | 86  |
| 十、荡法 .....        | 87  |
| 十一、搓法 .....       | 87  |
| 十二、擦法 .....       | 90  |
| 十三、梳法 .....       | 90  |
| 十四、挠法 .....       | 90  |
| 十五、划法 .....       | 91  |
| 十六、抹法 .....       | 91  |
| 十七、拂法 .....       | 92  |
| 十八、振法 .....       | 92  |
| 十九、挪法 .....       | 93  |
| 二十、拈法 .....       | 93  |
| 第三节 活动关节类手法 ..... | 94  |
| 一、牵引法 .....       | 94  |
| 二、牵抖法 .....       | 95  |
| 三、引伸法 .....       | 96  |
| 四、拔伸法 .....       | 96  |
| 五、折屈法 .....       | 97  |
| 六、扳转法 .....       | 99  |
| 七、抖转法 .....       | 100 |
| 八、旋转法 .....       | 101 |
| 九、旋摇法 .....       | 101 |
| 十、摆摇法 .....       | 105 |
| 第四节 拍打类手法 .....   | 106 |
| 一、指打法 .....       | 106 |
| 二、掌打法 .....       | 107 |
| 三、拳打法 .....       | 110 |
| 第五节 特定手法 .....    | 111 |
| 一、头面部特定手法 .....   | 111 |
| 二、颈项部特定手法 .....   | 112 |
| 三、肩及上肢部特定手法 ..... | 112 |
| 四、胸腹部特定手法 .....   | 112 |

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 五、腰背部特定手法           | 112 |
| 六、下肢部特定手法           | 113 |
| 第六节 正骨手法            | 113 |
| 一、整复骨折的手法           | 113 |
| 二、整复脱位的手法           | 117 |
| 第七节 小儿推拿手法          | 118 |
| 一、小儿推拿基本手法          | 118 |
| 二、小儿推拿特定手法          | 121 |
| 三、复式操作手法            | 128 |
| <b>第五章 推拿按摩辨证施术</b> | 131 |
| 第一节 手法的辨证运用         | 131 |
| 一、阴阳八纲辨证施术方法        | 131 |
| 二、脏腑经络辨证施术方法        | 132 |
| 三、皮脉筋骨辨证施术方法        | 133 |
| 四、一般手法的施术规律         | 134 |
| 第二节 手法套路            | 135 |
| 一、头痛治疗手法套路          | 135 |
| 二、牙痛治疗手法套路          | 136 |
| 三、眼病治疗手法套路          | 136 |
| 四、鼻炎治疗手法套路          | 137 |
| 五、耳病治疗手法套路          | 137 |
| 六、颈椎病治疗手法套路         | 138 |
| 七、肩周炎治疗手法套路         | 139 |
| 八、肘部治疗手法套路          | 140 |
| 九、腕部治疗手法套路          | 141 |
| 十、胸部治疗手法套路          | 141 |
| 十一、腹部治疗手法套路         | 142 |
| 十二、背部治疗手法套路         | 142 |
| 十三、腰部治疗手法套路         | 143 |
| 十四、膝部治疗手法套路         | 144 |
| 十五、踝部治疗手法套路         | 144 |
| 第三节 手法常规            | 145 |
| 一、头面部手法常规           | 145 |
| 二、颈肩部手法常规           | 146 |
| 三、上肢部手法常规           | 146 |
| 四、胸腹部手法常规           | 147 |
| 五、腰背部手法常规           | 148 |

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 六、下肢部手法常规·····  | 149 |
| 七、足踝部手法常规·····  | 149 |
| 八、全身保健手法常规····· | 150 |

## 下篇 病症治疗各论

|                          |     |
|--------------------------|-----|
| 第六章 内科病症·····            | 153 |
| 感冒·····                  | 153 |
| 哮喘(支气管炎)·····            | 155 |
| 头痛 头晕·····               | 156 |
| 高血压病·····                | 159 |
| 心绞痛(冠心病、心律失常、心悸、怔忡)····· | 161 |
| 胃脘痛·····                 | 162 |
| 膈肌痉挛·····                | 164 |
| 胃十二指肠溃疡·····             | 165 |
| 胃下垂·····                 | 167 |
| 胃粘膜脱垂症·····              | 168 |
| 慢性胆囊炎·····               | 168 |
| 慢性腹泻(慢性肠炎、结肠炎)·····      | 169 |
| 便秘·····                  | 170 |
| 尿频、尿失禁·····              | 171 |
| 癃闭(尿闭、尿潴留)·····          | 172 |
| 泌尿系感染(尿道炎、膀胱炎、肾盂肾炎)····· | 173 |
| 前列腺炎·····                | 174 |
| 肾下垂·····                 | 175 |
| 腹痛(腹胀、少腹痛)·····          | 176 |
| 面神经麻痹(口眼喎斜、面瘫)·····      | 177 |
| 臂丛神经炎(臂丛神经痛)·····        | 178 |
| 多发性神经炎·····              | 179 |
| 神经衰弱·····                | 180 |
| 癔症(歇斯底里)·····            | 181 |
| 失眠·····                  | 182 |
| 昏厥·····                  | 183 |
| 脑血管意外后遗症(半身不遂)·····      | 184 |
| 糖尿病·····                 | 186 |
| 肥胖症·····                 | 187 |
| 第七章 妇科病症·····            | 189 |

|                       |            |
|-----------------------|------------|
| 痛经·····               | 189        |
| 闭经·····               | 190        |
| 月经不调·····             | 191        |
| 功能性子宫出血(崩漏)·····      | 192        |
| 月经前后诸症·····           | 193        |
| 白带·····               | 194        |
| 盆腔炎·····              | 195        |
| 子宫脱垂·····             | 196        |
| 产后乳汁不足·····           | 197        |
| 急性乳腺炎·····            | 197        |
| 产后腹痛·····             | 198        |
| 妇女尿失禁·····            | 199        |
| 更年期综合征·····           | 199        |
| <b>第八章 五官科病症·····</b> | <b>201</b> |
| 近视眼·····              | 201        |
| 麻痹性斜视·····            | 202        |
| 眼睑下垂·····             | 203        |
| 急慢性鼻炎·····            | 204        |
| 鼻塞·····               | 205        |
| 牙痛·····               | 206        |
| 耳鸣 耳聋·····            | 207        |
| 声门闭合不全(嘶哑、失音)·····    | 208        |
| <b>第九章 小儿科病症·····</b> | <b>211</b> |
| 小儿发热·····             | 211        |
| 小儿感冒·····             | 214        |
| 急性支气管炎·····           | 215        |
| 支气管肺炎·····            | 216        |
| 支气管哮喘·····            | 217        |
| 暑热症·····              | 218        |
| 百日咳·····              | 219        |
| 麻疹·····               | 220        |
| 流行性腮腺炎·····           | 221        |
| 小儿惊风·····             | 221        |
| 小儿夜啼·····             | 223        |
| 小儿口腔炎·····            | 224        |
| 小儿呕吐·····             | 225        |