

张庆祥
总主编

张庆祥

总主编

每天学点

MEITIAN XUEDIAN ZHONGYI TUJIA

王永泉 ● 主编

中国医药科技出版社

>>> 每天学点中医丛书 <<<

张庆祥 / 总主编

每天学点

MEITIANXUEDIANZHONGYITUINA

中医推拿

主 编 / 王永泉

副主编 / 张晓燕 张玉环

中国医药科技出版社

内 容 提 要

推拿疗法是中医优秀的临床技术之一,历经数千年的医疗实践,积累了丰富的经验。其操作简便、疗效确切、无副作用,广受民众的欢迎和喜爱。本书重点介绍了推拿的基础知识、常用手法和穴位,以及对于日常生活中一些常见病症的推拿防治。其内容丰富,通俗易懂,对推拿感兴趣的读者可以借鉴参考。

图书在版编目(CIP)数据

每天学点中医推拿 / 王永泉主编. —北京: 中国医药科技出版社, 2014.1

(每天学点中医丛书)

ISBN 978-7-5067-6357-8

I. ①每… II. ①王… III. ①推拿 IV. ①R244.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第205915号

美术编辑 陈君杞

版式设计 郭小平

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲22号

邮编 100082

电话 发行: 010-62227427 邮购: 010-62236938

网址 www.cmstp.com

规格 710×1020mm¹/₁₆

印张 15³/₄

字数 238千字

版次 2014年1月第1版

印次 2014年1月第1次印刷

印刷 北京市密东印刷有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978-7-5067-6357-8

定价 35.00元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

《每天学点中医丛书》

编委会

总主编 张庆祥

副主编 王均宁 刘更生 陈宪海

编委 (按姓氏笔画排序)

丁兆平 王永泉 任健

孙洪福 宋业强 张晓莲

周唯 杨佃会 董桂英

编委会 >>>

《每天学点中医推拿》

主 编 王永泉

副主编 张晓燕 张玉环

总序

TOTAL ORDER

近年来,中国社会发展的步伐稳健而踏实,各方面所取得的巨大成就令世界瞩目。科学技术迅猛发展,全民经济收入不断提高,令公众对健康保健越来越重视,对中医药的健康需求也越来越多。见诸于报刊杂志、广播电视中的养生保健宣教或科普书籍应运而生,如火如荼,空前繁荣。然而,受到各方面的局限,或对中医学缺乏全面的认识,或在认识的层面上有所偏差,一些栏目与书籍或显得阳春白雪过于专业而清高,或失于严谨而肆意发挥难传真谛,或因对象不明而自云其事令言辞晦涩难懂,或因夸大其词者而令人侧目存疑。由此使得广大民众无所适从,或难解其义,或人云亦云,甚至上当受骗。如何适应广大民众养生保健的需要,为之提供既有专业知识,又通俗易懂的中医药科普读物,成为一种急迫的社会需求。

如今随着科技的发展,信息交流的加快,东西方文化的碰撞与相互影响越来越大,中国文化遗产的保护越来越受到国家政府的重视。中医学,是中华民族独有的医学体系,是我们祖先在漫长的生活实践中与自然界不懈斗争的实践经验的积累,是古代劳动人民适应自然、利用自然、趋利避害的知识与智慧的结晶,是立足于华夏大地的一门本土创新的学问。她为中华民族的繁衍昌盛做出了巨大贡献,并为世界医学的发展发挥了极其重要的作用,可以说没有中医学,就没有中华民族的今天。

中医学知识浩如烟海、博大精深,毛泽东曾经说过:“中国医药学是一个伟大的宝库,应当努力发掘,加以提高。”一个学科的生存与发展离不开知识的传承,而知识的传承,仅专业人员的努力是远远不够的,必须要有广大民众的参与。中医学是来源于人民群众的“民间医学”,是与广大民众密不可

分的“草根文化”，中医学之与民众，犹如鱼与水，草根与土壤，因此中医知识的传播离不开广大民众的参与，更要依靠科学普及的力量，做到“继承不泥古，发扬不离宗”，于是这套《每天学点中医丛书》便应运而生。

缘分使然。去年春天一个偶然的机会有幸得遇中国医药科技出版社的编辑，一番交谈，一拍即合，心中虽不成熟的想法却得到了出版社有关领导的鼎力支持。为适应当前广大民众学习中医药知识，扩展视野，充实自我，并为养生保健等切身需求有直接的帮助，决定编写出版此套丛书。其初衷要求以通俗的语言讲解中医学理法方药等实用知识，力求从简单入手，每天学习一点，积少成多，通过一定时间达到系统学习进而掌握中医学基本知识的目的，并做到学以致用，为全面了解中医药学的大体框架，指导养生保健与应用中药、方剂、针灸、推拿等打下一定的基础。经过多番思考与交流，我们最终决定本丛书定名为《每天学点中医丛书》。

为保证丛书编写的顺利进行，我与中华中医药学会首席健康科普专家刘更生教授多次商讨研究，集思广益，最终组成了丛书的委员会人员，拟定了丛书编写大纲与编写体例，提出了以高起点、高标准完成编写任务，并力争将其打造成中医药文化普及与传播的精品。分别聘请了山东中医药大学从事中医药相关学科教学与研究的专家学者，分别担当《中医基础》、《实用中药》、《实用方剂》、《中医诊断》、《中医脉诊》、《中医食疗》、《中医进补》、《中医历史》等各分册主编，为加强丛书的实用性与可行性，更有意聘请了附属医院内科、外科、针灸、推拿等一线的科室主任或临床专家分别出任《中医辨证》、《中医舌诊》、《中医美容》、《中医针灸》、《中医推拿》、《中医艾灸》、《中医拔罐》等分册主编，他们或为已功成名就的教授学者，或为享誉中外的临床名家，共同满怀对中医药学的热爱，不计得失而奉献付出，将经验或精华浓缩为一本本图书奉献给大家。

人们常说“讲课能够被人听懂的老师，才是真正的好老师。”为此，本套丛书的编写原则拟定为：运用通俗易懂语言，讲述中医药专业理论；结合医案故事等实际，帮助记忆相关知识；联系例举临床验案，解读中医实用技能……。在撰写的过程中，有关人员多次碰头交流心得体会，数次修改编写大纲，深入研讨并彼此学习参考各分册样稿，最后决定本书的编写计划。经

过全体编著者一年多的不懈努力,《每天学点中医丛书》一套 15 本才得以呈现在读者面前。

本丛书以中医药专业基础层次的学生或研究生、中医药爱好者以及以养生保健为目的的社会民众为主要对象。丛书以系统性与普及性相结合,专业性与实用性相结合为特点。对于喜欢中医药学的从业者或爱好者,可以学到中医学基础知识、中医诊断、中药方剂,以及临床各科针灸、推拿等专业知识,还可以学到常用的灸疗、拔罐、皮肤美容、食疗、进补等实用技术和养生保健知识;对于中医的初学者,则能从中深化对中医药理论以及舌诊、脉诊、辨证等知识的深入理解,以拓宽思路、开阔视野,更好地为中医临床服务。“春华秋实,根深叶茂”,相信通过大家的学习,我们能够达到预期的目的。

目标高远而落实有期。囿于水平有限、经验不足,见于分册中则或见中医术语的应用、语言文字的表达、临床医案的例举、生活典故的运用等,难免有不足或欠妥之处。诸如此类,有待改进的地方颇多,在此诚心恳请大家在阅读之中,及时记录并反馈给我们,以利于进一步完善提高。

张庆祥

癸巳年季冬于泉城济南

前言

PREFACE

随着现代社会的高速发展及生活节奏的加快，人们几乎每天都在从事着繁忙、快捷、超负荷的工作。在这种情况下，人们对生活质量及自身健康也越加重视和关注。我们每个人都渴望能快乐地工作和生活着。可以说，21世纪更是追求健康的世纪！为此，就很有必要了解一些防病治病、养生保健方面的知识，学得一技之长，既能管理好自己的身体，还可以为他人排忧解难。几千年来，神奇的中医学为华夏儿女的繁衍生息做出了巨大贡献，其独特的理论、方法及疗效，已为国内外医学界所重视和研究。尤其推拿疗法，更是被誉为简便有效、无副作用的“绿色”自然疗法，早已走向世界，并广为传播和应用。

本书正是基于这种需求，将推拿疗法介绍给大家，期望能学以致用防病健身。全文分为10个单元（每单元7讲）共70讲。第1单元内容为概述，介绍了推拿的含义、史况、特色优势及学习方法；第2单元、第3单元的内容，详细介绍了中医学的基础知识、推拿原理、手法和常用穴位、应用注意事项等；第4至第9单元，依照身体部位特点，主要介绍了对生活中常见的一些病症如何进行推拿防治；第10单元内容，是针对亚健康状态几种症候的推拿调理。为了方便学习和应用，书中有些内容加以附图说明。

掩卷之余，您已经了解了有效的防病治病、保健推拿的方法，从而助您更好地调理健康，去争取明天更大的成功。

由于编者学识水平所限，书中难免有纰漏及谬误之处，恳望读者批评指正。另外，书中参考引用了有关同道的资料或观点，恕不一一列出，在此谨表谢忱！

编 者

2014年1月

目录

CONTENTS

第1单元 推拿概述

- | | | | | | |
|-----|---------------|-----|-----|---------------|-----|
| 第1讲 | 推拿的含义及主要内容··· | 002 | 第5讲 | 推拿与其他疗法的关系··· | 016 |
| 第2讲 | 从名称变化溯推拿源流··· | 005 | 第6讲 | 推拿的前景及器械展望··· | 019 |
| 第3讲 | 手法医学的东西方差异 | 010 | 第7讲 | 怎样学习推拿····· | 023 |
| 第4讲 | 推拿的特色与优势····· | 014 | | | |

第2单元 推拿的基础知识

- | | | | | | |
|-----|---------------|-----|-----|----------------|-----|
| 第1讲 | 懂点中医学理论····· | 028 | 第5讲 | 推拿手法概论(2)····· | 043 |
| 第2讲 | 推拿作用原理探微····· | 032 | 第6讲 | 常用腧穴摘要····· | 055 |
| 第3讲 | 推拿的治则与治法····· | 036 | 第7讲 | 小儿特定穴····· | 065 |
| 第4讲 | 推拿手法概论(1)··· | 040 | | | |

第3单元 推拿使用须知

- | | | | | | |
|-----|--------------|-----|-----|-------------|-----|
| 第1讲 | 推拿的适用范围····· | 072 | 第5讲 | 推拿后的反应····· | 084 |
| 第2讲 | 推拿的使用技巧····· | 075 | 第6讲 | 推拿手法练习····· | 087 |
| 第3讲 | 推拿手法刺激量····· | 078 | 第7讲 | 常用功法浅说····· | 090 |
| 第4讲 | 推拿注意事项····· | 081 | | | |

第4单元 头部推拿

- | | | | | | |
|-----|--------------|-----|-----|--------------|-----|
| 第1讲 | “头”等重要话推拿··· | 096 | 第2讲 | 头部推拿穴位与手法··· | 099 |
|-----|--------------|-----|-----|--------------|-----|

第3讲	哪种头痛适合推拿	101	第6讲	耳鸣能用推拿治疗吗	109
第4讲	眩晕的施法要点	104	第7讲	巧用推拿治鼻炎	111
第5讲	失眠的通督推拿法	107			

第5单元 胸腹部推拿

第1讲	常摩胸腹助生机	116	第5讲	胃脘痛与指压术	127
第2讲	胸腹部推拿穴位与手法	119	第6讲	理气调腑通便秘	129
第3讲	感冒推拿的“四大手法”	121	第7讲	腹泻摩腹有讲究	132
第4讲	辨证施术疗咳嗽	124			

第6单元 颈项及四肢部推拿

第1讲	颈项、四肢“筋”相关	136	第4讲	颈椎病的分型治疗	145
第2讲	颈项、四肢部推拿穴位与手法	139	第5讲	漏肩风治疗的“动”与“静”	148
第3讲	落枕与落枕穴	142	第6讲	肘、腕关节痛的推拿法	151
			第7讲	膝、踝关节痛的推拿法	153

第7单元 背腰部推拿

第1讲	“阳脉之海”话背腰	156	第4讲	急性腰扭伤与阿是穴	164
第2讲	背腰部常用穴位与推拿手法	159	第5讲	慢性腰肌劳损与弹拨功	167
第3讲	背肌筋膜炎的手法经	162	第6讲	腰椎病推拿法可行	170
			第7讲	腰椎间盘突出症咋“扳整”	173

第8单元 女性推拿

第1讲	“道”说养生名家武则天	178	第5讲	手法治疗产后身痛症	190
第2讲	按摩美容疗效好	181	第6讲	乳腺增生症可推拿	192
第3讲	亦疏亦调疗痛经	184	第7讲	更年期综合征治要	195
第4讲	乳腺炎施术有要领	187			

第9单元 小儿推拿

- | | | | | | |
|-----|--------------------------|-----|-----|---------------------------|-----|
| 第1讲 | 小儿按摩话马郎 | 200 | 第5讲 | 小儿夜啼症推拿的“补”
与“清” | 212 |
| 第2讲 | 发热的分型推拿 | 203 | 第6讲 | 肌性斜颈话桥弓 | 215 |
| 第3讲 | 小儿腹泻治疗的“止”
与“通” | 206 | 第7讲 | 保健推拿佑“赤婴” | 218 |
| 第4讲 | 捏脊法与厌食症 | 209 | | | |

第10单元 亚健康状态推拿

- | | | | | | |
|-----|----------------|-----|-----|----------------|-----|
| 第1讲 | 亚健康是未病之病 | 222 | 第5讲 | 免疫力低下会“惹事” .. | 231 |
| 第2讲 | 经常感冒巧调理 | 225 | 第6讲 | 肥胖症前期早调理 | 233 |
| 第3讲 | 慢性疲劳综合征的调理 .. | 227 | 第7讲 | 高血压前期莫轻视 | 236 |
| 第4讲 | 食欲不振推拿可振 | 229 | | | |



第1单元

推拿概述

第1讲

推拿的含义及主要内容

汉语中有个成语叫作“起死回生”，可能我们在读小学期间就已经接触到这个词语了。《中华成语大辞典》释义为：“使死人或死东西复活。形容医术高明。比喻挽救了看起来没有希望的事情。”其实这个成语正是源自于中国历史上一个著名的典故。

话说两千多年前我国古代春秋战国时期的某一天，名医扁鹊带领子同、子明、子游、子仪、子越五位弟子行医治病，来到了虢国。正巧赶上了众人都在祈祷，祈求昏死过去的太子，能够苏醒过来恢复健康。祈祷的规模非常大，造成举国不安。

扁鹊听说虢国太子暴亡不足半日，还没有装殓。于是他赶到宫门告诉中庶子，称自己能够让太子复活。中庶子认为他所说是无稽之谈，人死哪有复生的道理。扁鹊长叹说：“如果不相信我的话，可试着诊视太子，应该能够听到他耳中响、看见他的鼻翼动了，并且大腿及至阴部还有温热之感。”中庶子闻言赶快入宫禀报，虢君大惊，亲自出来迎接扁鹊。

他们一起来到太子的病榻旁边，经过简单地诊察，扁鹊就说：“太子所得的病，就是所谓的‘尸厥’。人接受天地之间的阴阳二气，阳主上、主表，阴主下、主里，阴阳和合，身体健康；现在太子阴阳二气失调，内外不通，上下不通，导致太子气脉纷乱，面色全无，失去知觉，形静如死，其实并没有死。”

于是，扁鹊师徒二话没说，立即取出治病的工具，大家一起忙了起来：扁鹊一边进针，一边让弟子准备艾灸，紧接着吩咐煎煮汤药。子同在一旁捣药，子明忙着按穴位施灸法，子游顺着经络按摩，子仪复苏虢太子的神志，子越舒展虢太子的肢体。不久，太子果然醒了过来。扁鹊又将方剂加减，使太子坐了起来。又用汤剂调理阴阳，二十多天后，太子的病就痊愈了。

这件事传出后，人们都说扁鹊有起死回生的绝技。

上面的这个故事，在司马迁的不朽之作《史记》及先秦的一些典籍中均有述及。扁鹊是中医学的开山鼻祖，他创立了望、闻、问、切的诊断方法，

奠定了中医临床诊断和治疗方法的基础。从上面成功救治虢国太子“尸厥”的案例中，我们看到扁鹊应用了砭刺、针灸、按摩、汤液、热熨等多种治疗方法，按摩即为其一。

按摩即推拿，那么什么是推拿呢？

推拿，是推拿疗法的简称，它是中医的一门临床治疗技术，属于外治法范畴。推拿疗法根据祖国传统医学理论的指导，以手法为手段通过在人体表面部位的操作，激发机体的自我调整作用，进而达到防病治病、增进健康的目的。自古至今，推拿医术广泛应用于中医的临床实践中。

推拿是中医的外治法，是人类最古老的一种医疗方法。推拿最早源于人类自身的本能，在生活、劳作中受到伤害或由过度劳累引起疼痛时，人们就会本能地按抚摩擦痛处以缓解疼痛。在漫长的岁月中不断地认识体会，逐渐总结出有一定规律的方法，即按摩手法。在人类有意识地使用按摩手法的时候，就产生了最早的按摩医疗实践，进一步发展逐渐形成治疗体系。于是，在两千多年前的秦汉时期，便成为有理论指导和丰富实践的治疗技术。直至在两千年后的今天，她依然独具特色和魅力。

推拿是一种绿色的非药物疗法。毋庸置疑，对于医学来说药物是治疗的重要手段，中医用中药，西医用化学药物。但是，许多化学药物除了有卓越的治疗作用外，还常有一些副作用，甚至个别化学药物有致命的副作用。即便属于天然药物的中药，在今天也面临着某些质量问题的影响。而推拿完全依靠在体表的手法操作，调动机体固有的调节功能改善疾病不适状态，治疗过程中没有药物等附加物成分介入体内，就不会对身体带来不良副作用。所以，它是一种安全、绿色的治疗方法，当然会广受人们的喜爱和欢迎。

“推拿”之语，在一定程度上也代表推拿学的说法。推拿学是中医学的重要组成部分，其内容包括推拿的历史、作用原理、手法操作、临床治疗、小儿推拿、自我推拿、推拿练功等知识。我国最早的、最有权威的中医经典著作《黄帝内经》，第一次完整地确立了中医学的理论体系，成为中医理论的源泉，并对中医按摩进行了广泛地涉及和论述，指出了按摩的适应证、禁忌证及治疗的重要原则，至今仍指导临床实践。如《素问·举痛论》说：“寒气客于背俞之脉，则脉泣，脉泣则血虚，血虚则痛，其俞注于心，故相引而痛。”说明了“不通则痛，通则不痛”的病理变化及“以痛为腧”的治疗方法，至今依然用于临床。推拿是中医的一部分，中医的基本理论，如脏腑、经络、气血、阴阳五行等学说，长期以来对推拿的实践起着巨大地指导

和推进作用。

根据推拿的目的和应用对象不同，推拿可分为研究和应用两大领域。就应用而言，又有预防、治疗和保健之不同，其中还可分为成人推拿、小儿推拿等。推拿的研究主要是系统整理分析其历史情况，运用现代的科学技术方法手段，研究其作用原理等；推拿的应用主要是运用推拿的手段，针对人们身体的健康与疾病问题，进行相应地、具体地干预以提高生活和生命的质量。运用最新的研究成果与技术，能够保证更好地为治疗提供有效支持；而临床上遇到的问题又可为基础研究拓展范围增加动力。我们在生活中，了解一点推拿的知识并掌握相应的防治方法，无论是于己于人都是有所裨益的。因为，在科学昌明的今天，人们在健康意识方面，又趋回归自然之势，重视天然药物及非药物疗法，古老的按摩疗法又被重视起来。鉴于这点，如果再回顾一下推拿的发展历程，我们更会相信：中医推拿疗法这枝奇葩，在今天一定会绽放异彩的。

请看明天内容“从名称变化溯推拿源流”。

从名称变化溯推拿源流

中医推拿，作为中医学的一门医疗学科、操作技术，经过了长达几千年的实践历练，更赖于华夏文化这“源头活水”的浇灌，成为今天独立于世界民族医学之林的奇葩。在其诞生、发展、兴盛的历史长河中，我们谨撷取几朵浪花，亦可观览到其丰富多彩的“天光云影”。

一、从按摩到推拿，物化名更总相宜

推拿作为一种古老的治疗方法，源远流长，几乎可以说它伴随着人类的诞生而萌芽、发展和兴盛。指代该疗法的术语用词有多个，在古代有“按摩”、“按跷”、“案扪”等，至于“推拿”的出现，却仅有几百年的历史。至今我国北方许多地方仍用“按摩”这一名称，政府则以“推拿”这一名称命名该学科，在学术界还有“手法医学”的称谓。

推拿的产生可追溯到人类的开始，我们的先人在远古时期为了生存，必须不停地与恶劣的自然环境进行斗争，当他们受到伤害或由过度劳累引起身体的不适疼痛，会出于自身的本能来按抚摩擦痛处以缓解疼痛。于是，人们历经日积月累，逐渐归结出有一定规律的手法并有意识地使用，便产生了最早的按摩。

20世纪70年代，我国考古界在湖南长沙发掘了马王堆三号墓，据考证墓葬年代为公元前168年（西汉初年），出土了大量的帛书与竹简。其中发现有一部重要的医著《五十二病方》，书中就记载有按、摩、摹、搔、刮、捏、操、抚等十余种按摩手法，尤其以摩法的运用记载最多。同时，还有配合手法操作使用的器具，如木槌、铁槌、筑、钱币、羽毛等。《史记·扁鹊仓公列传》中记载有“臣闻上古之时，医有俞跗，治病不以汤液醪醴，鑿石拊引、案扪毒熨，一拨见病之应……”。唐代司马贞《史记索隐》解释“拊，音九兆反，谓为按摩之法，夭拊引身，如熊颈鸟伸也。扪音玩，亦谓按摩而