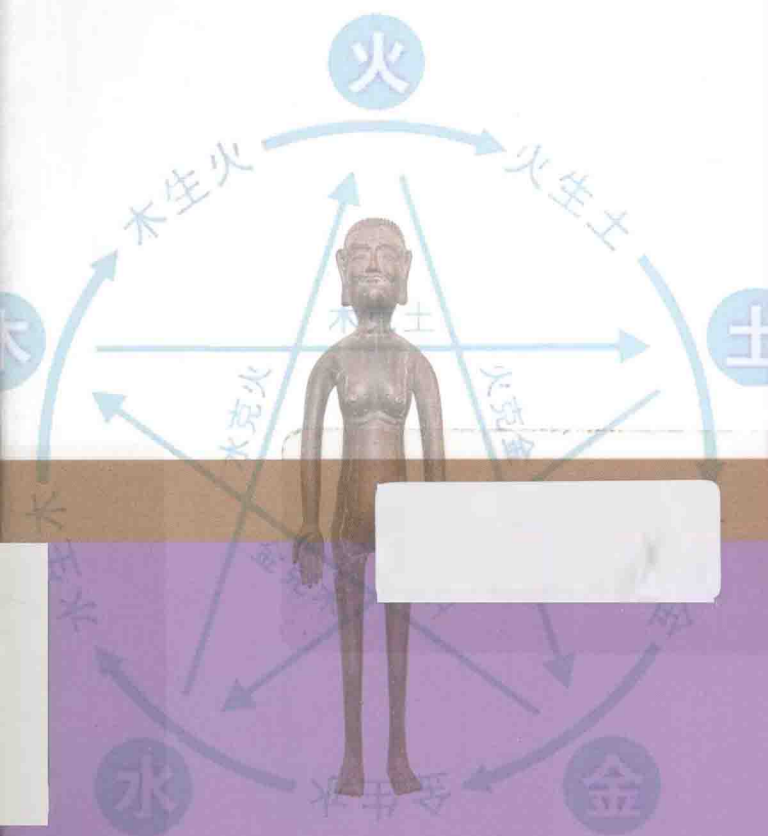


中小學生中醫藥科普讀物

小小推拿師

◎主編 陸萍



上海市中医药事业发展三年行动计划项目
中小学生学习中医药科普读物

小小推拿师

主编 陆萍

编委 赵毅

审阅 陆萍

委(按姓氏笔画排序)

安光辉

陆萍

金道鹏

郑娟娟

赵吉忠

姚斐

秦元

徐俊

绘 影

图 影

李斌婕

赵泳天



复旦大学出版社



图书在版编目(CIP)数据

小小推拿师/陆萍主编. —上海: 复旦大学出版社, 2014. 8
(中小学生中医药科普读物)
ISBN 978-7-309-10530-8

I. 小… II. 陆… III. 推拿-青少年读物 IV. R244.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 068319 号

小小推拿师

陆萍 主编

责任编辑/肖芬

复旦大学出版社有限公司出版发行

上海市国权路 579 号 邮编: 200433

网址: fupnet@fudanpress.com <http://www.fudanpress.com>

门市零售: 86-21-65642857 团体订购: 86-21-65118853

外埠邮购: 86-21-65109143

上海市崇明县裕安印刷厂

开本 890 × 1240 1/32 印张 3.5 字数 80 千

2014 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 978-7-309-10530-8/R · 1376

定价: 19.00 元

如有印装质量问题, 请向复旦大学出版社有限公司发行部调换。

版权所有 侵权必究

文化是民族的血液和灵魂，是国家发展、民族振兴的重要支撑。中医药文化作为中国传统文化最具生命力和时代感的璀璨瑰宝，在中华民族五千年生生不息的传承、创新中扮演着积极、关键的角色，深受广大人民群众喜爱。习近平同志指出“中华优秀传统文化是中华民族的突出优势，是我们最深厚的文化软实力，大家要做中华文化的笃信者、传播者、躬行者”。因此，弘扬和传承中医药文化对于新时代延续中华民族优秀传统文化具有现实意义。

“十年树木，百年树人”，文化的传承要从青少年抓起。中医药文化的传承给孩子们内心种下了一颗种子，希望这颗饱含中华民族优秀文化精髓的种子在其人生观、价值观、道德观的形成过程中“生根发芽”，并在日常生活的各个环节中潜移默化地传递中医药文化的精华和智慧。

中医药的发展需要一代代人共同努力，中医药文化的传承离不开基础教育的支撑。在上海市卫生和计划生育委员会及上海市教





小小



推



拿



师

育委员会的指导下，在上海市中医药事业发展三年行动计划项目的支持下，上海中医药大学组织专家编写了一套《小学生中医药科普读物》系列读本，力图将中医药知识的普及与基础教育拓展性课程有机衔接，以服务于基础教育改革，弘扬中医药文化。

本系列读本邀请了众多知名中医药专家参与编写，每一位编者既肩负着传承中医药文化的责任，又怀揣着对中小学生的关爱，涓涓热情流于其中。可以说这套读本是责任、爱心、智慧的结晶，蕴含了中医药专家对中医药文化传承、传播的一种寄托，一种历史责任。

中医药文化的传承与发展任重而道远，衷心希望本系列读本不仅可以使中小学生获得科学知识，学到中医思维方法，受到科学精神的熏陶，而且希望他们能掌握一定的中医药知识与技能，珍惜生命，热爱生活。同时希望广大读者，尤其是基础教育工作者和广大中小学生对这套系列读本提出宝贵意见，一起来参与这项有意义的事业，共同传承和弘扬中华民族优秀传统文化。

上海中医药大学副校长

上海市中医药研究院副院长

胡鸿毅

2014年6月



中医学在孩子们的眼里也许是陌生的，推拿在孩子们的眼里也许是神奇的。

《小小推拿师》是精心为中小學生编写的中医药科普读物。本书从小朋友们的角度出发，让小朋友们认识中国古老的推拿术，了解人体的一些常用穴位，以及如何应用简单的推拿操作手法来预防或解除诸如头痛、感冒、便秘等不适。

本书中精美生动的图片、活泼流畅的语言，将让小朋友们在轻松愉快的氛围中步入中医推拿的世界。小朋友们可以从本书中学到部分常用的推拿手法和穴位知识。有了这些知识，小朋友们可以在学校为同学服务，有助于增进小伙伴之间的友谊；在家里为长辈保健，尽小辈的一份孝心，加深与家人的感情，使生活、学习的环境更加和睦。

本书第5篇童子神功，是古人传下来的导引术，经常练习可以增强小朋友们的体质，减少疾病的发生，并且对小朋友们由于学习紧张、缺乏体育锻炼及环境污染引起的颈部疼痛、抵抗力降低、呼吸系统过敏等有很大





小小



推



拿



师

的防治作用。大家可一定要好好练习哦！

读了本书真的能成为小小推拿师吗？能！但是，不能仅仅是看书，还必须揣摩书中的动作要领，参照图片反复练习才行。中医推拿入门并不难，但精通不易。如果小朋友们还想要进一步深造，就要去找一个能手把手指导你们的推拿老师了。

自古英雄出少年。小朋友们，你们就是英雄！

上海中医药大学 陆 萍

2014 年 6 月



目 录

引言 1



初识推拿 2

- 一 古老的推拿 2
- 二 推拿的起源及发展 3
- 三 推拿的作用 6
- 四 推拿的部位 7
- 五 认识推拿的手 7



手法解密 9

- 一 揉法 10
- 二 揉法 11
- 三 推法 12





小小



推



拿



师

- 四 摩法 13
- 五 抹法 14
- 六 擦法 15
- 七 按法 16
- 八 捏法 18
- 九 拿法 19
- 十 搓法 19
- 十一 拍法 20
- 十二 击法 21
- 十三 抖法 22
- 十四 摇法 23



穴位探奇 27

- 一 头面部穴位 28
- 二 颈项部穴位 31
- 三 胸腹部穴位 32
- 四 背腰部穴位 33
- 五 上肢部穴位 35
- 六 下肢部穴位 37





小试身手 39

- 一 摩摩面部防感冒 39
- 二 推推大椎利退热 42
- 三 揉揉眼周防近视 45
- 四 点点迎香通鼻气 50
- 五 按按头部解头痛 52
- 六 拿拿项部助记忆 55
- 七 搓搓胸背治咳嗽 59
- 八 摩摩腹部通大便 62
- 九 推推脾胃止呕吐 66
- 十 擦擦脚心助睡眠 69
- 十一 捏捏二马止盗汗 72
- 十二 拍拍背部健脊柱 74
- 十三 动动关节强骨骼 79
- 十四 抖抖肚腩减肥胖 82



童子神功 89

- 一 站桩 90
- 二 叩齿 91





小小



推



拿



师

- | | | |
|---|----|----|
| 三 | 摩面 | 91 |
| 四 | 擦鼻 | 92 |
| 五 | 擦项 | 93 |
| 六 | 捶肩 | 94 |
| 七 | 摇腕 | 94 |
| 八 | 摩腹 | 95 |
| 九 | 蹬足 | 96 |



引 言

推拿（又称为按摩、按蹕）是中医学的组成部分，指在人体的一定部位，运用各种手法和动作来防治疾病的一种方法。它没有中药那般苦涩，也没有针灸那样刺痛，更不会让人产生像对打针吃药一般的畏惧。推拿作为一种自然疗法，舒适安全，疗效确切可靠，且没有药物的不良反应，所以无论男女老少，包括中小学生，甚至更小的幼儿园小朋友与尚在妈妈怀里吮吸乳汁的婴儿，都可以接受推拿治疗或保健。

推拿手法丰富多样，有些手法较难掌握，需要较长时间学习和练习；有些手法则较为简单，即使是小学生也能很快学会。在学习推拿的同时还可以学到一些基本的中医知识，以及许多有趣的穴位知识。

推拿简便易行，对场地、设备等条件的要求不是很高，在家里、在学校的教室里都能应用。因此，如果小朋友们学会推拿，就能经常在学校为同学、在家里为长辈保健。推拿既可以预防近视、感冒、头痛等病症的发生，有时还能减轻这些病症。由于推拿时人与人之间的直接肌肤接触，还有助于增进小朋友之间的友谊，加深小朋友与家人的感情，使我们生活、学习的环境更加和睦。



1

初识推拿

一 古老的推拿

推拿，是中国最古老的预防和治疗疾病的方法之一，是中医学的组成部分。早在远古时期，我们的祖先在与大自然作斗争和长期的生产实践过程中就摸索出用某些特定的手法来解除伤痛和病痛，并逐渐总结出了推拿疗法。在距今 3000 多年前的先秦时期，推拿疗法已被广泛应用，并且有了文字记载。

小朋友们都曾有过这样的经历，当在玩耍时不小心受伤后，自己或者妈妈会本能地用手去抚摸伤痛部位，疼痛可随之缓解。这种用手在身体上的抚摸就是推拿的最初形态。由此可见，推拿



是指操作者用双手在他人的体表运用推、拿、按、摩、揉、捏、点、拍等形式多样的手法，来治疗或预防疾病发生的一种方法。推拿属于现代人崇尚的自然疗法中的一种，其方法简便，无不良反应，治疗和保健效果良好。不仅绝大多数老年人、成年人可以应用推拿，小朋友们也可以用来保健强身，预防和消除一些身体的不适。

二 推拿的起源及发展

推拿的起源，可以追溯至远古时期。祖辈们在肢体受冻时，知道用摩擦取暖；在外伤疼痛时，会本能地通过抚摸或按压受伤部位来减轻或缓解疼痛，从而逐渐发现推拿的特殊治疗作用。就这样，我们的祖先从一代又一代与疾病抗争的亲身体验中，从原始的、有意识的、简单的手部动作中，总结出了这一独特疗法。

中医经典著作《素问·异法方宜论》中载述：“中央者，其地平以湿，天地所生万物也众。其民食杂而不劳，故其病多痿厥寒热，其治宜导引按蹻。故导引按蹻者，亦从中央出也。”（图 1-1）这段文字

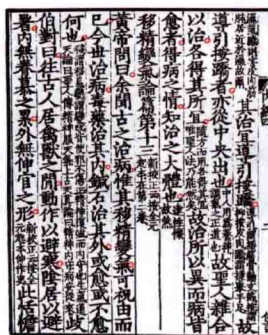


图1-1 《素问·异法方宜论》

证实了推拿发源于中国的中原地区（今河南一带，黄河流域）。

（1）推拿的奠基时期：小朋友们都知道，中国已发现的古代文字中时代最早、体系较完整的文字是甲骨文（图 1-2）。这是一种象形文字。在殷代的甲骨卜辞就多次出现一个代表手法的象形文字——“𠂔”，其形象地表现一个人用手在另一人的腹部按摩。“𠂔”后来隶化成“付”，即“拊”字的初文。



图1-2 甲骨文



小小



推



拿



师

《说文解字》中对“拊”的解释是：“拊，搯也。搯，摩也。”

又如“𢶏”，这个字看上去像一个人躺在床上，有人用手在其腹部按摩，代表心腹疾病。由此可见，先秦时期的推拿已经相当规范了，不仅用来治疗疾病，也用于保健养生。

(2) 推拿的发展时期：汉、魏、晋、南北朝时期是推拿蓬勃发展的时期。尤其是汉代，中医经典著作《黄帝内经》（包括《素问》和《灵枢》，图 1-3）的问世标志着推拿理论体系的基本建立。我国第一部推拿专著《黄帝岐伯按摩》10 卷（已佚）亦成书于这一时期。

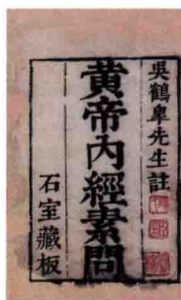


图1-3 《黄帝内经》

东汉名医张仲景于公元 3 世纪初撰写的《金匱要略》，介绍了世界上最早的通过胸外心脏按压抢救心跳、呼吸骤停患者的心肺复苏术和膏摩治疗方法。



图1-4 孙思邈

(3) 推拿的隆盛时期：隋唐时期是推拿发展的隆盛时期，当时国家设立了正规的宫廷医学院“太医署”，招收专门的推拿学生，让推拿走进学校、走进课堂，并形成了正规的教学体系。在这一时期，推拿还走出国门，远渡重洋，传播到了海外。

唐代著名医家孙思邈（图 1-4）



编著的《千金要方》和《千金翼方》是中国医学史上的巨著。在这两部巨著中，孙思邈除了对医药方面进行论述外，也对当时的推拿治疗与养生法作了总结和推广。

(4) 推拿的衰退与复兴时期：在唐代以后的宋、元、明、清朝代，这长达近 1 000 年的时间里，是推拿发展史上跌宕起伏的时期。这一时期推拿在国家的医学专业目录中曾多次被恢复和取消，但因推拿这门医学技术的实用性和有效性，而始终没有被废弃，在民间继续发展，直至今日。

值得一提的是，在明代“小儿推拿”得到了较为成功的发展。其间有不少专著问世，如明代龚廷贤著《小儿推拿活婴全书》(又名《小儿推拿秘旨》，图 1-5)。

推拿被更广泛地应用于治疗小儿疾病，使小儿推拿的方法更为丰富，形成了独特的小儿推拿理论体系，包括确定了不同于成人的特定穴位、补泻方法等，用于治疗泄泻、咳嗽、呕吐、发热、夜啼等儿童较易发生的病症。

在明代和清代，医家和普通大众都非常重视推拿养生，编创出许多自我按摩法和保健推拿法，还发明了许多看起来

有趣、好玩的按摩器具，如“美人拳”、“太平车”等(图 1-6)。小朋友们，看看这些东西是不是曾经在祖父母或爸爸妈妈的房间里看到过呀？

经过几千年的发展，现在推拿已经有了很多不同的流派，而且成为我国几乎人人都喜欢的一种保健方法。小朋友们虽



图1-5 《小儿推拿活婴全书》



图1-6 “美人拳”和“太平车”



小小



推



拿



师

然现在年龄小，但也需要培养保健意识。现在环境污染越来越严重，中小学生的学习压力也越来越大，所以头痛、咳嗽、哮喘等问题在小朋友身上亦是越来越多见。小朋友们应该学习一些保健知识，学习一些简单的推拿手法，经常给自己、同学或长辈揉揉头、捶捶背，让我们自己和家人、朋友都有健康的身体。



三 推拿的作用

推拿疗法之所以能够历经几千年流传到今天，与其良好疗效是分不开的。推拿疗法是怎样达到防治疾病目的的呢？我们都知道，服药是药物的有效成分进入人体，通过吸收而发挥作用的；手术则是以医疗器械去除病灶或整复机体患部而达到治疗目的。推拿则不同于服药和手术，是通过我们的手或借助适当的器具，刺激人体体表，使人体在外力的作用下，在局部引起生物物理和生物化学的变化，通过神经和体液调节，产生一系列病理生理反应，使我们的机体功能恢复并得到改善，从而治疗或预防疾病的发生和发展。例如，经常按揉颈部可以益智健脑，增强记忆力，对我们的学习有帮助。当我们在体育锻炼或玩耍时受伤而产生疼痛时，推拿可以改善受伤局部的血液循环以促进外周致痛物质（如乳酸、缓激肽、组胺、乙酰胆碱、5-羟色胺、钾离子等）的分解、稀释和清除，也可直接放松肌肉，从而使疼痛减轻。经常按摩腹部可调节胃肠平滑肌的张力和收缩力，调节消化腺的分泌，从而增强胃肠吸收功能。此外，

