

灵智大医堂  
Great-Wisdom Dayitang  
《黄帝外经》初探书系

- ◎ 唐纯志 李光 吴润秋 / 主编  
据湖南长沙马王堆出土的  
旷世医书记载，  
**推拿疗法，**  
是中医外治法的主要方法。  
上至西汉时期的长沙王侯夫人辛追，  
下至贩夫走卒，无不采用推拿、  
按摩来祛除病痛！
- 简单实用的认穴取穴方法
  - 10种常见经络、脏腑病症调养
  - 二种「高血压」心理病症调理
  - 8种男科、妇科常见病的预防与治疗
  - 6种运动损伤护理
- 穿越时空数千年，  
献给现代人的家庭推拿疗法全指导，  
愿您健康永驻！

# 零基础学 中医推拿

Learning TCM Massage  
From The Very Beginning

弘扬湖湘中医文化·初探《黄帝外经》

- 国家中医药管理局
- 中国中医药科技开发交流中心
- 湖南中医药大学
- 广州中医药大学针灸推拿学院
- 深圳市抗衰老研究会

鼎力支持 权威推荐

免费赠送教学DVD  
数量有限 请君典藏

# 零基础学 中医推拿

Learning TCM Massage  
From The Very Beginning

唐纯志 李光 李光 李光  
子 奥 润 秋  
主编

常州大学  
藏

辽宁科学技术出版社  
· 沈阳 ·



## 图书在版编目 (CIP) 数据

零基础学中医推拿 / 唐纯志, 李光, 吴润秋主编. — 沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2013. 1  
ISBN 978-7-5381-7738-1

I. ①零… II. ①唐… ②李… ③吴… III. ①推拿学—基本知识 IV. ①R244. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 246201 号

策划制作: 深圳灵智伟业 (<http://e.weibo.com/szgreatwisdom>)

总策划: 朱凌琳

设计制作: 闵智玺

---

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路 29 号 邮编: 110003)

印刷者: 深圳市希望印务有限公司

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 190mmX255mm

印张: 10.5

字数: 205 千字

出版时间: 2013 年 1 月第 1 版

印刷时间: 2013 年 1 月第 1 次印刷

责任编辑: 邓文军 灵智

责任校对: 合力

---

书号: ISBN 978-7-5381-7738-1

定价: 39.80 元 (附 DVD 光盘 1 张)

联系电话: 024-23284376

邮购热线: 024-23284502

E-mail: [lnkjc@126.com](mailto:lnkjc@126.com)

<http://www.lnkj.com.cn>

本书网址: [www.lnkj.cn/uri.sh/7738](http://www.lnkj.cn/uri.sh/7738)

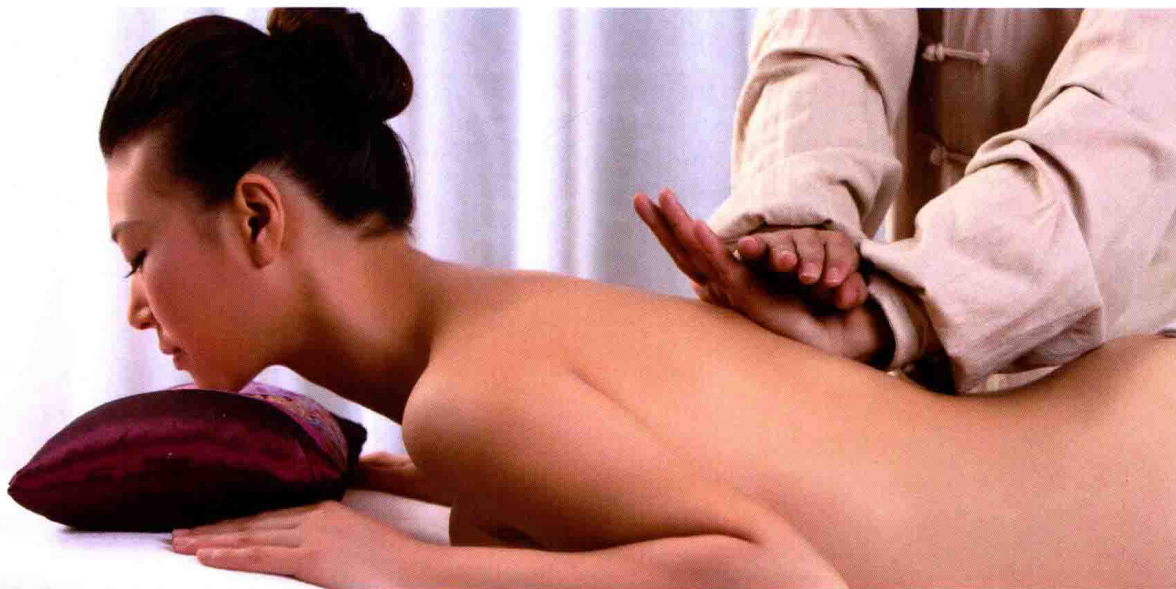
版权所有 · 翻印必究

## 零基础轻松学传统中医

俗语说：“扎针拔罐，病好一大半。”中国传统医学中的拔罐、艾灸、刮痧、推拿等特色外治法以其简便灵验的优势被大众所喜爱和认同，并深入到广大百姓家庭生活之中。当人们肚子痛的时候，会情不自禁地用手去按揉肚子；腰酸背痛的时候，会寻出竹罐或玻璃杯，在疼痛的部位拔上几个火罐；天气炎热中暑的时候，会拿只碗，用碗沿一遍一遍地刮后背，直到红红的痧子布满后背……这些看似不起眼的“土办法”正是排解了千千万万患者病痛的中医外治法。

中国传统医学的发展由古到今已有两千多年的历史，在如此漫长的医疗研究实践过程中，涌现出了数不胜数的经典医著，而其中最为人们所耳熟能详的莫过于中医权威之作——《黄帝内经》。医学既有内、外科之分，医书当然也不例外。那么，是否曾经出现过与《黄帝内经》相对应的《黄帝外经》呢？答案是肯定的。

一次偶然的的机会，我结识了深圳和御道自然疗法品牌连锁机构的创始人李光医生，听其畅谈有关《黄帝外经》的故事：从西汉初期刘向整理的《汉书·艺文志·方技略》，到明末清初陈士铎的《外经微言》，再到近代湖南中医药大学副校长何清湖编著的《马王堆古汉养生大讲堂》，书中均曾明确提到过《黄帝外经》。特别是《马王堆古汉养生大讲堂》一书，推测出湖南长沙马王堆出土的《五十二病



方》极有可能就是两千多年前绝传的《黄帝外经》的一部分，而同为马王堆出土的《足臂十一脉灸经》、《阴阳十一脉灸经》、《天下至道谈》、《十问》、《合阴阳》、《导引图》等则是《黄帝外经》的另外一部分。这些医著中所述的中医外治法即为养生治病之术，与《黄帝内经》所述的养生治病之道互为表里、桴鼓相应。李光医生愿意究其一生去探索并传播《黄帝外经》，让推拿、艾灸、刮痧、拔罐等传统中医外治法以及食疗、房事养生术找到属于自己的文化渊源，并通过图书的形式传播给更多家庭，使之在现代大众医疗保健事业上焕发出新的生机。

然而，中医古籍浩如烟海、文理古奥、颇难理解，中医外治法的发展又随着历史的发展而逐渐演变，要想证明中医外治法来自绝传两千多年的《黄帝外经》，且要在断章残卷中参透《黄帝外经》的精髓，将其付诸笔端，编写出符合现代读者大众阅读和自我操作需求的内容，谈何容易。李光医生也深知困难重重，但是对《黄帝外经》的探索和传播对研究中医学意义重大，他不想放弃。几经周折，李光医生联系到了湖南中医药大学原教务处处长、博士生导师吴润秋教授以及其他几位同仁，大家共同参与了《零基础学中医》系列丛书的编写工作，促进了《黄帝外经》的初探研究。

拔罐、刮痧、艾灸、推拿以及食疗、房事养生术等疗法的普及是大势所趋，《零基础学中医》系列丛书的诞生，则是专为初学者入门而设计的。在编写本套丛书时，编者坚持内容深入浅出、简明扼要、通俗易懂，并采用图文并茂的形式，力求方便普通读者的理解和掌握，相信读者也会认同这一做法。

最后，衷心希望本书能够帮助到热爱祖国医学的人们，希望本套丛书能够使读者在学习中获得快乐，在快乐中享受生活。

广州中医药大学针灸推拿学院副院长、博士生导师  
中国针灸学会施展针灸学分会理事  
《中华医学实践杂志》编委

唐纯志

2013年春





## 第一章 推拿基础知识——初步认识扎根基

### 第一节 推拿的发展历史·····008

- 一、两千年的发展历程·····008
- 二、从按摩到推拿，在发展中成熟·····011

### 第二节 推拿为什么能治病保健·····012

- 一、中医原理·····012
- 二、现代医学原理·····013

## 第二章 推拿准备工作——准备充分疗效好

### 第一节 推拿前要做什么·····018

- 一、推拿不可急，环境要适宜·····018
- 二、若要疗效好，热身不可少·····018

### 第二节 推拿时的体位·····019

- 一、体位要舒适，推拿更轻松·····019
- 二、体位灵活，精神专注·····021

### 第三节 推拿的介质及辅助疗法·····022

- 一、运用介质做推拿，疗效更佳·····022
- 二、推拿加热敷，疗效更突出·····023

## 第三章 推拿手法训练——手到病除功夫深

### 第一节 推拿的手法要诀·····026

- 一、持久、有力、均匀、柔和、深透·····026
- 二、稳、准、巧、快·····026

### 第二节 推拿常用的手法·····027

- 一、基本手法·····027
- 二、复合手法·····043
- 三、运动关节类手法·····045



### 第三节 扫除障碍——医学名词解析·····051

- 一、肌肉类·····051
- 二、骨骼类·····052
- 三、关节类·····053
- 四、关节动作类·····053
- 五、特定部位类·····054
- 六、方向类·····054

### 第四节 掌握这些，才能安全推拿·····055

- 一、推拿的适应证·····055
- 二、推拿的禁忌证·····056
- 三、推拿的注意事项·····056

### 第五节 推拿异常情况的预防和处理·····058

- 一、瘀斑·····058
- 二、破皮·····058
- 三、疼痛·····059
- 四、疲乏·····059
- 五、晕厥·····059

## 第四章 经络与腧穴——循经按摩显奇效

### 第一节 循经按摩预备式——认识经络·····062

- 一、经络是真实存在的·····062
- 二、经络的基本介绍（总览表）·····063
- 三、经络对人体的重要作用·····064

### 第二节 身体上有特效的反应点——认识腧穴·····065

- 一、小小穴位作用大·····065
- 二、取穴方法，帮你轻松找到穴位·····066
- 三、推拿常用的十大重要穴位·····067

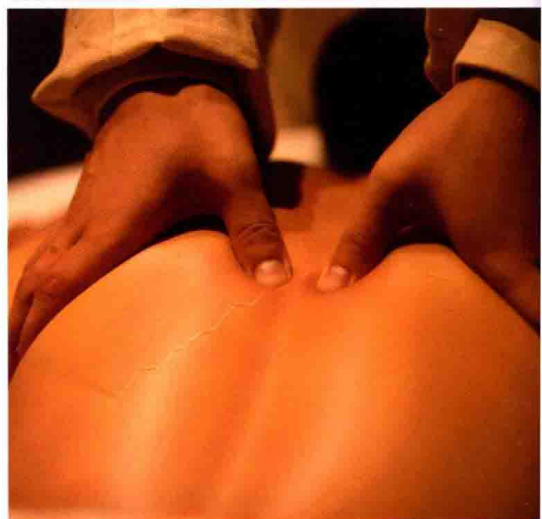
## 第五章 对症推拿——对症养生治未病

### 第一节 通经活络，从头到脚排解不适·····074

- 一、眼睛疲劳·····074
- 二、颈椎病·····076
- 三、落枕·····078
- 四、肩周炎·····081
- 五、肩背酸痛·····082
- 六、鼠标手·····084
- 七、腰椎间盘突出症·····086
- 八、坐骨神经痛·····088
- 九、尾骨痛·····089
- 十、肥胖症·····090

### 第二节 调整脏腑，由内到外永葆健康·····091

- 一、咳嗽·····091
- 二、功能性消化不良·····093







三、胃脘痛·····	095	四、腹胀·····	097
五、腹泻·····	099	六、便秘·····	100
七、慢性胆囊炎·····	101	八、癃闭（排尿困难）·····	103
<b>第三节 调理“高压族”身心失衡症状·····</b>	<b>104</b>		
一、慢性疲劳综合征·····	104	二、健忘·····	106
三、神经衰弱·····	107	四、免疫力低下·····	109
五、抑郁症·····	110	六、感冒·····	112
七、哮喘·····	115	八、失眠·····	116
九、头痛·····	118	十、眩晕·····	120
十一、心悸·····	122		
<b>第四节 理筋整复，护理运动损伤·····</b>	<b>124</b>		
一、颈部扭挫伤·····	124	二、急性腰扭伤·····	127
三、网球肘·····	130	四、腕关节扭伤·····	132
五、膝关节痛·····	133	六、小腿抽筋·····	135
七、踝关节扭伤·····	137	八、跟腱炎·····	139
九、运动后疲劳·····	141		
<b>第五节 专属男性、女性特殊问题的推拿养护·····</b>	<b>143</b>		
一、痛经·····	143	二、月经不调·····	145
三、闭经·····	147	四、带下病·····	148
五、更年期综合征·····	150	六、前列腺疾病·····	152
七、遗精·····	154	八、阳痿·····	156
<b>第六节 家庭推拿，健康全家·····</b>	<b>158</b>		
一、夫妻推拿按摩——夫妻间的温馨互动·····	158		
二、推拿抚触伴随宝宝健康成长·····	160		
三、孝心按摩助长寿，多给父母捶捶后背揉揉肩·····	162		

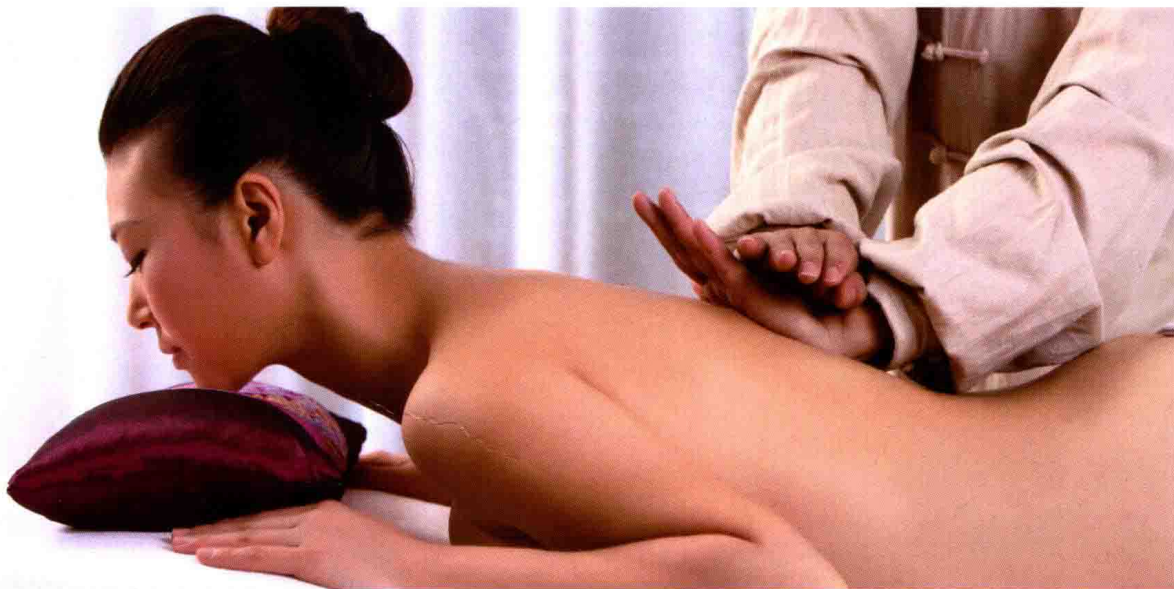


## 零基础轻松学传统中医

俗语说：“**扎针拔罐，病好一大半。**”中国传统医学中的拔罐、艾灸、刮痧、推拿等特色外治法以其简便灵验的优势被大众所喜爱和认同，并深入到广大百姓家庭生活之中。当人们肚子痛的时候，会情不自禁地用手去按揉肚子；腰酸背痛的时候，会寻出竹罐或玻璃杯，在疼痛的部位拔上几个火罐；天气炎热中暑的时候，会拿只碗，用碗沿一遍一遍地刮后背，直到红红的痧子布满后背……这些看似不起眼的“土办法”正是排解了千千万万患者病痛的中医外治法。

中国传统医学的发展由古到今已有两千多年的历史，在如此漫长的医疗研究实践过程中，涌现出了数不胜数的经典医著，而其中最为人们所耳熟能详的莫过于中医权威之作——《黄帝内经》。医学既有内、外科之分，医书当然也不例外。那么，是否曾经出现过与《黄帝内经》相对应的《黄帝外经》呢？答案是肯定的。

一次偶然的**机会**，我结识了深圳和御道自然疗法品牌连锁机构的创始人李光医生，听其畅谈有关《黄帝外经》的故事：从西汉初期刘向整理的《汉书·艺文志·方技略》，到明末清初陈士铎的《外经微言》，再到近代湖南中医药大学副校长何清湖编著的《马王堆古汉养生大讲堂》，书中均曾明确提到过《黄帝外经》。特别是《马王堆古汉养生大讲堂》一书，推测出湖南长沙马王堆出土的《五十二病



方》极有可能就是两千多年前绝传的《黄帝外经》的一部分，而同为马王堆出土的《足臂十一脉灸经》、《阴阳十一脉灸经》、《天下至道谈》、《十问》、《合阴阳》、《导引图》等则是《黄帝外经》的另外一部分。这些医著中所述的中医外治法即为养生治病之术，与《黄帝内经》所述的养生治病之道互为表里、桴鼓相应。李光医生愿意究其一生去探索并传播《黄帝外经》，让推拿、艾灸、刮痧、拔罐等传统中医外治法以及食疗、房事养生术找到属于自己的文化渊源，并通过图书的形式传播给更多家庭，使之在现代大众医疗保健事业上焕发出新的生机。

然而，中医古籍浩如烟海、文理古奥、颇难理解，中医外治法的发展又随着历史的发展而逐渐演变，要想证明中医外治法来自绝传两千多年的《黄帝外经》，且要在断章残卷中参透《黄帝外经》的精髓，将其付诸笔端，编写出符合现代读者大众阅读和自我操作需求的内容，谈何容易。李光医生也深知困难重重，但是对《黄帝外经》的探索和传播对研究中医学意义重大，他不想放弃。几经周折，李光医生联系到了湖南中医药大学原教务处处长、博士生导师吴润秋教授以及其他几位同仁，大家共同参与了《零基础学中医》系列丛书的编写工作，促进了《黄帝外经》的初探研究。

拔罐、刮痧、艾灸、推拿以及食疗、房事养生术等疗法的普及是大势所趋，《零基础学中医》系列丛书的诞生，则是专为初学者入门而设计的。在编写本套丛书时，编者坚持内容深入浅出、简明扼要、通俗易懂，并采用图文并茂的形式，力求方便普通读者的理解和掌握，相信读者也会认同这一做法。

最后，衷心希望本书能够帮助到热爱祖国医学的人们，希望本套丛书能够使读者在学习中获得快乐，在快乐中享受生活。

广州中医药大学针灸推拿学院副院长、博士生导师  
中国针灸学会施展针灸学分会理事  
《中华医学实践杂志》编委

唐纯志

2013年春



# Contents



## 第一章 推拿基础知识——初步认识扎根基

### 第一节 推拿的发展历史·····008

- 一、两千年的发展历程·····008
- 二、从按摩到推拿，在发展中成熟·····011

### 第二节 推拿为什么能治病保健·····012

- 一、中医原理·····012
- 二、现代医学原理·····013

## 第二章 推拿准备工作——准备充分疗效好

### 第一节 推拿前要做什么·····018

- 一、推拿不可急，环境要适宜·····018
- 二、若要疗效好，热身不可少·····018

### 第二节 推拿时的体位·····019

- 一、体位要舒适，推拿更轻松·····019
- 二、体位灵活，精神专注·····021

### 第三节 推拿的介质及辅助疗法·····022

- 一、运用介质做推拿，疗效更佳·····022
- 二、推拿加热敷，疗效更突出·····023

## 第三章 推拿手法训练——手到病除功夫深

### 第一节 推拿的手法要诀·····026

- 一、持久、有力、均匀、柔和、深透·····026
- 二、稳、准、巧、快·····026

### 第二节 推拿常用的手法·····027

- 一、基本手法·····027
- 二、复合手法·····043
- 三、运动关节类手法·····045



### 第三节 扫除障碍——医学名词解析·····051

- 一、肌肉类·····051
- 二、骨骼类·····052
- 三、关节类·····053
- 四、关节动作类·····053
- 五、特定部位类·····054
- 六、方向类·····054

### 第四节 掌握这些，才能安全推拿·····055

- 一、推拿的适应证·····055
- 二、推拿的禁忌证·····056
- 三、推拿的注意事项·····056

### 第五节 推拿异常情况的预防和处理·····058

- 一、瘀斑·····058
- 二、破皮·····058
- 三、疼痛·····059
- 四、疲乏·····059
- 五、晕厥·····059

## 第四章 经络与腧穴——循经按摩显奇效

### 第一节 循经按摩预备式——认识经络·····062

- 一、经络是真实存在的·····062
- 二、经络的基本介绍（总览表）·····063
- 三、经络对人体的重要作用·····064

### 第二节 身体上有特效的反应点——认识腧穴·····065

- 一、小小穴位作用大·····065
- 二、取穴方法，帮你轻松找到穴位·····066
- 三、推拿常用的十大重要穴位·····067

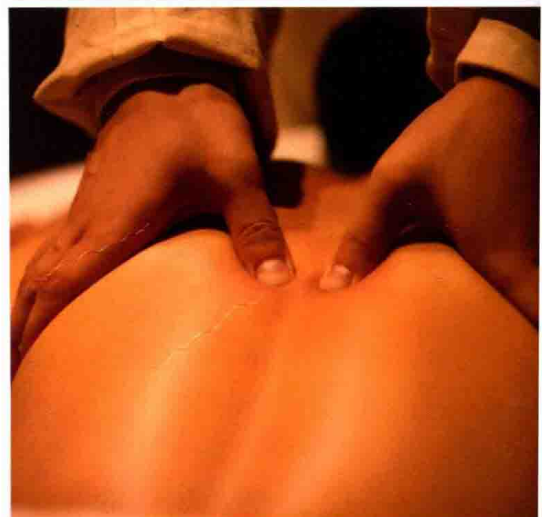
## 第五章 对症推拿——对症养生治未病

### 第一节 通经活络，从头到脚排解不适·····074

- 一、眼睛疲劳·····074
- 二、颈椎病·····076
- 三、落枕·····078
- 四、肩周炎·····081
- 五、肩背酸痛·····082
- 六、鼠标手·····084
- 七、腰椎间盘突出症·····086
- 八、坐骨神经痛·····088
- 九、尾骨痛·····089
- 十、肥胖症·····090

### 第二节 调整脏腑，由内到外永葆健康·····091

- 一、咳嗽·····091
- 二、功能性消化不良·····093







三、胃脘痛·····	095	四、腹胀·····	097
五、腹泻·····	099	六、便秘·····	100
七、慢性胆囊炎·····	101	八、癃闭（排尿困难）·····	103
<b>第三节 调理“高压族”身心失衡症状·····</b>	<b>104</b>		
一、慢性疲劳综合征·····	104	二、健忘·····	106
三、神经衰弱·····	107	四、免疫力低下·····	109
五、抑郁症·····	110	六、感冒·····	112
七、哮喘·····	115	八、失眠·····	116
九、头痛·····	118	十、眩晕·····	120
十一、心悸·····	122		
<b>第四节 理筋整复，护理运动损伤·····</b>	<b>124</b>		
一、颈部扭挫伤·····	124	二、急性腰扭伤·····	127
三、网球肘·····	130	四、腕关节扭伤·····	132
五、膝关节痛·····	133	六、小腿抽筋·····	135
七、踝关节扭伤·····	137	八、跟腱炎·····	139
九、运动后疲劳·····	141		
<b>第五节 专属男性、女性特殊问题的推拿养护·····</b>	<b>143</b>		
一、痛经·····	143	二、月经不调·····	145
三、闭经·····	147	四、带下病·····	148
五、更年期综合征·····	150	六、前列腺疾病·····	152
七、遗精·····	154	八、阳痿·····	156
<b>第六节 家庭推拿，健康全家·····</b>	<b>158</b>		
一、夫妻推拿按摩——夫妻间的温馨互动·····	158		
二、推拿抚触伴随宝宝健康成长·····	160		
三、孝心按摩助长寿，多给父母捶捶后背揉揉肩·····	162		





# 第一章

## 推拿基础知识 初步认识扎根基

随着社会的发展和人类健康观念的进步，人们生病时所选择的治疗方法正从手术和合成药物逐渐向自然疗法和非药物治疗转变。推拿疗法以其简便、舒适、有效、安全的特性，成为了广受人们欢迎的自然疗法之一。无论是在国内还是国外，推拿疗法均受到医学界和普通大众的认可 and 推崇。



# 第一节 推拿的发展历史

提起推拿，很多人会想到按摩，甚至将两者合并在一起，称为推拿按摩。推拿和按摩之间，到底是什么关系？两者的意义完全相同吗？想要清楚了解推拿和按摩之间的关系，我们需追根溯源，到历史的长河中寻找答案。

## 一、两千年的发展历程

推拿是人类最古老的一门医术，属于中医的外治法，是中医学伟大宝库的重要组成部分。推拿的起源，萌芽于人类本能的自我防护。在原始社会，人类长期进行着繁重而艰苦的劳动，再加上饮食粗糙、衣不保暖，损伤和病痛时有发生。人们本能地用手抚摸、拍打伤痛部位及其周围，“按以止血，摩以消肿止痛”。当这种抚摸、拍打使疼痛减轻后，人类从中不断地积累经验，逐渐由自发的本能行为发展到有意识的医疗行为，再经过治疗实践中不断的总结、提高，最终形成了推拿医术。

推拿在古代被称为“按摩”、“按跷”、“乔摩”、“侨引”、“案扞”等。先秦时期，按摩是主要的治疗和养生保健手段。唐日之前，常常将“导引”和“按摩”合在一起称谓，其实这是两种密切相关却又有所区别的防治方法。导引是配合呼吸，进行自我手法操作、自主活动的防治疾病和强身保健的方法；而推拿则是配合呼吸，既可自我操作，也可由他人操作的防病治病的方法。两者当中的自我手法操作，既可称为推拿，也可称为导引。



▲ 马王堆导引图



1973年，长沙马王堆出土的西汉时期的帛图《导引图》描绘了44种导引姿势，其中有捶背、抚胸、按压等动作，并注明了各种动作所防治的疾病。这些动作，就是自我推拿的方法；湖北省江陵县张家山出土的西汉时期的简书《引书》是一部导引术专著，其中记载了治疗颞颌关节脱位的口内复位法、治疗落枕的仰卧位颈椎拔伸法，说明此时已将推拿按摩方法用于骨伤科疾病的治疗。同时，推拿在先秦时期还用于临床急救，《周礼注疏》中即记载了春秋战国时期名医扁鹊运用推拿等方法，成功抢救了患尸厥（休克）的魏国太子。



▲ 张家山竹简

在长沙马王堆帛简医书中，《五十二病方》涉及推拿治病的内容最多。该书中记载的推拿疗法有两个显著特点：一是记载了推拿发展史上最早的药摩和膏摩，即现在所说的介质推拿。从介质的制作过程来看，明显处于初创阶段，然而其开创性的意义不可忽视；二是推拿时运用了许多富有特色的工具，如治疗疝气的木槌、治疗小儿癰疽用的钱匕等，弥补了单纯用手推拿的不足，增强了治疗效果。

秦汉时期，我国的医学著作对推拿防治疾病的方法进行了完整的记载。据《汉书·艺文志·方技略》所记，当时有推拿专著《黄帝岐伯按摩》十卷，可惜这部我国最早的推拿学专著早已失传。《黄帝内经》是我国现存最早，且比较全面、系统阐述中医学理论体系的古典医学巨著，约成书于秦汉时期。该书中有不少有关推拿的记载，如推拿所具有的行气、活血、舒筋、通络、镇静、止痛、退热等作用；痹证、痿证、口眼喎斜和胃痛等多种病症的推拿治疗方法；推拿的工具，如九针中的圆针和鍉针；推拿治疗的适应证和禁忌证。



▲ 葛洪

到了汉代，张仲景在《金匱要略》中第一次将膏摩疗法列入预防保健方法中，还介绍了一种用于推拿治疗头风的摩散，里面仅附子和盐两味药。后世的“摩顶膏”之类的药剂，都是由此发展而来的。《金匱要略》中还详细介绍了使用体外心脏按摩术抢救自缢者的方法，这是医学界公认的世界上最早有关自缢者救治方法的医学记载，是推拿史上值得骄傲的成就。此外，名医华佗发明的“五禽戏”，使导引按摩向仿生学靠拢，为后世提供了一套行之有效的保健方法。

