

推荐
用书

世界中医药学会联合会
中医适宜技术评价与推广委员会

中医适宜技术操作入门丛书

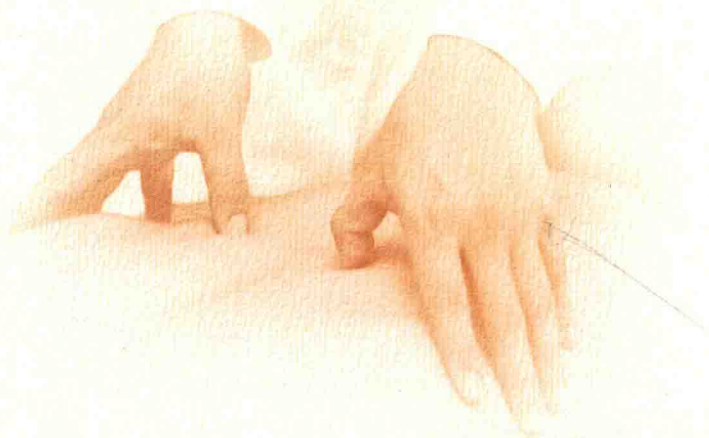
图解

内科病推拿

总主编 / 张伯礼 副总主编 / 郭义 王金贵
主编 / 王红



看得见的操作
听得见的讲解



中国医药出版社



内科病推拿

● 总主编 张伯礼
● 副总编 郭义 王金贵
● 主 编 王 红



中医适宜技术操作入门丛书

中国医药科技出版社



内 容 提 要

本着“看得懂、学得会、用得上”的编写原则,本书重点突出内科病推拿的临床操作技术及相关知识。全书图文并茂,更配以操作视频,用二维码的形式附于正文相应位置,方便实用,真正实现“看得见的操作、听得见的讲解”。适合广大针灸推拿临床工作者、基层医师及中医爱好者参考阅读。

图书在版编目(CIP)数据

图解内科病推拿 / 王红主编. —北京:中国医药科技出版社, 2018.1
(中医适宜技术操作入门丛书)

ISBN 978-7-5067-9630-9

I. ①图… II. ①王… III. ①内科—疾病—推拿—图解 IV. ①R244.1-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第250809号

本书视频音像电子出版物专用书号:

ISBN 978-7-88728-199-9



9 787887 281999 >

美术编辑 陈君杞

版式设计 也在

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 710×1000mm $\frac{1}{16}$

印张 20 $\frac{1}{4}$

字数 304千字

版次 2018年1月第1版

印次 2018年1月第1次印刷

印刷 北京盛通印刷股份有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978-7-5067-9630-9

定价 59.00元

版权所有 盗版必究

举报电话: 010-62228771

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

丛书编委会

总主编 张伯礼

副总主编 郭 义 王金贵

编 委 (按姓氏笔画排序)

王 红 史丽萍 刘阳阳

孙 庆 李 岩 李 强

李迎红 李桂兰 张 磊

陈泽林 周 丹 宗振勇

房 纬 孟向文 赵 雪

姚 凯 耿连岐 郭永明

郭笑冬 谭 涛 翟 伟

潘兴芳

学术秘书 何芹芹

本书
编委会

主 编 王 红

副 主 编 孙武权 薛卫国 于海龙

编 委 童伯瑛 刘昱材 李学超

李梦莹 周国炆 李建雄

吴妙丽

图片摄制 田 斌 王 红 于海龙

杨铁军 吴妙丽

王序

中医药是中国古代科学技术的瑰宝，是打开中华文明宝库的钥匙。一直以来，中医药以独特的理论、独特的技术在护佑中华民族健康中发挥着独特的作用。正如习近平总书记在全国卫生与健康大会上所强调的，中医学是我国各族人民在长期生产、生活和同疾病做斗争中逐步形成并不断丰富发展的医学科学，是我国具有独特理论和技术方法的体系。

“千淘万漉虽辛苦，吹尽狂沙始见金。”从针刺到艾灸，从贴敷到推拿，从刮痧到拔罐，这些技术经过历史的筛选，成为中医药这个宝库中的珍宝，以其操作便捷、疗效独特、安全可靠受到历代医家的青睐，并深深地融入人民群众的日常生活中。这些独特的技术不仅成为中医药独特的标识基因，更成为人民群众养生保健、疗病祛疾的重要选择。

党的十八大以来，以习近平同志为核心的党中央把中医药提升到国家战略高度、作为建设健康中国的重要内容，提出了一系列振兴发展中医药的新思想、新论断、新要求，谋划和推进了一系列事关中医药发展的重大举措，出台了《中华人民共和国中医药法》，印发了《中医药发展战略规划纲要（2016—2030年）》，建立了国务院中医药工作部际联席会议制度，发表了《中国的中医药》白皮书，推动中医药从认识到实践的全局性、深层次的变化。

刚刚胜利闭幕的党的十九大，作出了“坚持中西医并重，传承发展中医药事业”的重大部署，充分体现了以习近平同志为核心的党中央对中医药

工作的高度重视和亲切关怀。这为我们在新时代推进中医药振兴发展提供了遵循、指明了方向。

习近平总书记指出，坚持中西医并重，推动中医药与西医药协调发展、相互补充，是我国卫生与健康事业的显著优势。近年来，我们始终坚持以人民为中心的发展思想，按照深化医改“保基本、强基层、建机制”的要求，在基层建立中医馆、国医堂，大力推广中医适宜技术，提升基层中医药服务能力。截至2016年底，97.5%的社区卫生服务中心、94.3%的乡镇卫生院、83.3%的社区卫生服务站和62.8%的村卫生室能够提供中医药服务。“十三五”以来，我们启动实施了基层中医药服务能力提升工程“十三五”行动计划，把大力推广中医适宜技术作为工作重点，并提出了新的更高的要求。

在世界中医药学会联合会中医适宜技术评价与推广委员会、中国健康传媒集团和天津中医药大学的大力支持下，张伯礼院士、郭义教授组织专家对21种中医适宜技术进行了系统梳理，包括拔罐疗法、推拿罐疗法、皮肤针疗法、火针疗法、刮痧疗法、耳针疗法、电针疗法、水针疗法、微针疗法、皮内针疗法、子午流注针法、刺络放血疗法、穴位贴敷疗法、穴位埋线疗法、艾灸疗法、自我康复推拿、小儿推拿、推拿功法、伤科病推拿、内科病推拿、食养食疗法，从基础理论、技法介绍、临床应用等方面详细加以阐述，编纂成《中医适宜技术操作入门丛书》。该丛书理论性、实用性、指导性都很强，语言通俗，图文并茂，还配有操作视频，适合基层医务工作者和中医爱好者学习使用。

希望这套丛书能够让中医适宜技术“飞入寻常百姓家”，更好地造福人民群众健康，为健康中国建设作出贡献。

国家卫生计生委副主任
国家中医药管理局局长
中华中医药学会会长
2017年10月





张序

2016年8月，全国卫生与健康大会在北京召开。这是新世纪以来，具有里程碑式的卫生工作会议，吹响了建设健康中国的号角。习近平总书记出席会议并发表重要讲话。他强调，没有全民健康，就没有全面小康。要把人民健康放在优先发展的战略地位，以普及健康生活、优化健康服务、完善健康保障、建设健康环境、发展健康产业为重点，加快推进健康中国建设，为用中国办法解决世界医改难题进行了具体部署。

习近平总书记指出，在推进健康中国建设的过程中，要坚持中国特色卫生与健康发展道路。预防为主，中西医并重，推动中医药和西医药相互补充、协调发展，努力实现中医药健康养生文化的创造性转化、创新性发展。中医药要为健康中国建设贡献重要力量。

中医学是中华民族在长期生产与生活实践中认识生命、维护健康、战胜疾病的经验总结，是中国特色卫生与健康的战略资源。广大人民群众在数千年的医疗实践中，积累了丰富的防病治病经验与方法，形成了众多有特色的中医实用适宜技术。前几十年，由于以药养医引致过度检查、过度医疗，使这些适宜技术被忽视，甚至丢失。这些技术简便价廉，既可以治病，也可以防病保健；既可以在医院使用，也可以在社区家庭应用，在健康中国的建设中大有可为，特别是对基层医疗单位具有重要的实用价值。

记得 20 世纪六七十年代有一本书，名为《赤脚医生手册》，这本深紫色塑料皮封面的手册，出版后立刻成为风靡全国的畅销书，赤脚医生几乎人手一册。从常见的感冒发热、腹泻到心脑血管疾病和癌症；从针灸技术操作、中草药到常用西药，无所不有。在长达 30 年的岁月里，《赤脚医生手册》不仅在经济不发达的缺医少药时代为我们国家培养了大量赤脚医生和基层工作人员，解决了几亿人的医疗问题，立下汗马功劳，这本书也可以说是全民健康指导手册。

编写一套类似《赤脚医生手册》的中医适宜技术丛书是我多年的夙愿。现在在医改深入进程中，恰逢其时。因此，我们组织天津中医药大学有关专家，在世界中医药学会联合会中医适宜技术评价和推广委员会、中国针灸学会刺络与拔罐专业委员会的大力协助下，在中国医药科技出版社的支持策划下，对千百年来医家用之有效、民间传之已久的一些中医适宜技术做了比较系统的整理，并结合医务工作者的长期实践经验，精心选择了 21 种中医适宜技术，编撰了这套《中医适宜技术操作入门丛书》。

丛书总体编写的原则是：看得懂，学得会，用得上。所选疗法疗效确实，安全性好，针对性强，重视操作，力求实用，配有技术操作图解，清晰明了，图文并茂，并把各技术操作方法及要点拍成视频，扫二维码即可进入学习。本丛书详细介绍了各种技术的操作要领、操作流程、适应证和注意事项，以及这些技术治疗的优势病种，使广大读者可以更直观地学习，可供各级医务工作者及广大中医爱好者选择使用。当然，书中难免会有疏漏和不当之处，敬请批评指正，以利再版修正。

中国工程院院士

天津中医药大学校长

中国中医科学院院长



2017 年 7 月



前言

中医是中华民族在长期的生产与生活实践中认识生命、维护健康、战胜疾病的宝贵经验总结。广大人民群众在数千年的医疗实践中积累了丰富的防病治病的方法，从而形成了众多中医特有的实用疗法。它们是我国传统医学宝库中的一大瑰宝，也是中医学的重要组成部分。

为了继承和发扬这些中医特有的宝贵经验，普及广大民众的医学保健知识，满足广大民众不断增长的自我保健需求，中国医药科技出版社和世界中医药学会联合会组织有关专家，根据中医药理论，对千百年来民间传之已久、医家用之于民、经实践反复验证而使用至今的一些中医实用技术做了系统整理，并结合医务工作者们的长期实践经验，精心选择了 21 种中医实用疗法，编撰了这套《中医适宜技术操作入门丛书》。

本丛书所选疗法疗效确实，针对性强，有较高的实用价值。本着“看得懂，学得会，用得上”的原则，我们在编写过程中重视实用和操作，文中配有操作技术的图解，语言表达生动具体、清晰明了，力求做到图文并茂，并把各技术操作方法及要点拍成视频，主要阐述它们的技术要领、规程、适应证和注意事项，使广大读者可以更直观更简便地学习各种技术的具体操作流程。这些适宜技术不但能够保健治病，在关键时刻还可以救急保命，具有疗效显著、取材方便、经济实用、操作简便、不良反应少等特点，非常适合基

层医疗机构推广普及，有的疗法老百姓也可以在医生的指导下用来自我治病和保健。

本丛书在编写过程中得到了世界中医药学会联合会和中国医药科技出版社的大力支持，中医界众多同道也提出了许多有建设性的建议和指导，由于条件有限，未能一一列出，在此我们深表谢意。由于编者水平有限，书中难免会有疏漏和不当之处，敬请批评指正。

丛书编委会

2017 年 7 月

说明 | 编写

推拿疗法是中医学巨大宝库的重要组成部分，是中医的一门传统外治法，是人类最古老的治疗技术之一。人类自原始社会劳动生产过程中发现体表的拍抚等动作可缓解疼痛，而后并不断积累经验，总结、提高、凝练出推拿疗法。从远古时期到现代社会，经过数千年时光的冲刷，推拿疗法不仅没有黯淡，相反却成为中医疗法中一颗璀璨的明珠，绽放出更加夺目的光芒。在药物及保健品泛滥的当今社会，推拿疗法作为一种自然疗法，其绿色、安全、无损伤及无毒副作用的优势受到了人们的普遍关注，其临床应用得到了很大程度的普及。因此，编写一部能够帮助广大读者学习推拿，以便于其在家中进行一定程度的自我治疗与保健的手册是非常有必要的。而推拿疗法具有的简便易行的特点，其施术过程不受时间、地点、环境的限制，这对于基层临床工作者、初入临床的中医医师，各级诊所提高临床疗效，丰富治疗手段非常有利，这也是我们编写本书的初衷。

目前，推拿治疗软组织疾患已普遍为人们所接受，我们常常可以见到应用推拿治疗颈肩腰腿痛等疾病的例子，但其对于内科疾患的良好治疗作用尚未引起人们的足够重视。在关于中医学理论体系的古典医学巨著《黄帝内经》中，已有大量应用推拿治疗内科疾病的记录，其中有不

少关于其镇静安神、止痛、退热作用的描述，在其《灵枢·经筋》《灵枢·杂病》《灵枢·癫狂》等篇章中亦有应用推拿治疗痿证、口眼歪斜和胃痛等多种病症的记载，可见推拿疗法在其出现的早期就已经开始被广泛应用于内科病的治疗。目前，推拿疗法在消化、呼吸等系统疾病中的显著治疗效果已得到普遍认可，对于较常见的发热、咳嗽等症状的治疗应用也极为多见。鉴于内科疾病的范围极其宽广，发病机制复杂多样，而推拿疗法有相对适应证，为了力求让每一位读者都能够通过本书获益，我们参考了多版《推拿学》教材及相关书籍，检索了多个期刊数据库，并结合自身的临床经验，共筛选出适用于推拿疗法的19种内科疾病及5种妇科疾病（作为附篇），成为撰写本书各论部分的重点。而在推拿手法的选择上，也力求以易于掌握、操作技巧较低、广泛应用于内科病治疗、施术风险小的手法为主。比如扳法虽在多版《推拿学》中均作为基础手法进行介绍，但其在内科病治疗中的应用并不多。另一方面，颈部、腰部等扳法操作需要掌握的要点非常多，即便是临床从业人员也常常需在影像学等相关检查的支持下进行施术，读者通过简单的学习便应用该类手法开展治疗并不现实，盲目施术甚至可能造成十分严重的后果，因此我们并未将扳法纳入到本书的基础手法中。考虑到本书主要介绍的是内科疾病的推拿治疗，且读者大多并非中医推拿领域的执业人员，故经过反复讨论，几次易稿，最终确定了16种单式手法及5种复式手法作为本书部分手法介绍的重点。

本书在写作上力求言简意赅，且非常注重对于图片的使用，全书的配图占到了总版面的一半，图文并茂，在技法及各论部分的每一个操作之后都配有相关图片，并对操作的关键点进行了注释，便于帮助读者理解操作方法。为了进一步帮助广大读者学习手法操作，我们还专门录制了配套的视频资料，更动态直观地展现推拿操作过程。辨证论治对于初

次接触中医的读者来说有一定的困难，为此我们将各个证型的典型症状与舌脉分门别类，以流程图的形式进行展现，降低了辨证的难度，避免了读者在应用过程中出现术不对证的情况。在附录部分中，我们还列举了本书所涉及的所有穴位的定位及简易取穴方法，方便读者精准定穴。

总体来说，在全书写作过程中，我们始终将易学易用作为撰写的主要原则，确保读者在学习及应用过程中零障碍。在此基础上，努力保证本书的实用性，让每个读者都能从中获益。在整个编写过程中，我们得到了多方面的支持，尤其是相关图片及视频的拍摄与编辑工作者们，如没有诸多同道的帮助难以高质量地完成，在此向你们表示最衷心的感谢。

虽经不断努力，克服了撰写过程中的种种困难，但鉴于编者水平有限，加之时间仓促、篇幅有限，书中难免存在不尽完善之处，希望诸位同道及广大读者不吝指正。

编 者

2017年6月

目录

CONTENTS



001~010

基础篇

第一节 内科病推拿发展源流 / 002

- 一、秦汉时期——推拿疗法开始出现 / 002
- 二、随唐宋元时期——推拿疗法不断发展 / 003
- 三、明清时期——推拿疗法形成时期 / 003
- 四、推拿疗法蓬勃发展近现代 / 003

第二节 推拿的作用原理和治疗原则 / 005

- 一、作用原理 / 005
- 二、治疗原则 / 006

第三节 推拿的适应证和禁忌证 / 008

- 一、适应证 / 008
- 二、禁忌证 / 008

第四节 常用介质 / 009

- 一、按摩乳 / 009
- 二、葱姜汁 / 009
- 三、薄荷水 / 009
- 四、凉水 / 009
- 五、麻油 / 010
- 六、蛋清 / 010
- 七、滑石粉 / 010
- 八、其他 / 010



011~039

技法篇

第一节 单式手法 / 012

- 一、滚法 / 012
- 二、揉法 / 014
- 三、推法 / 017
- 四、拿法 / 018
- 五、点法 / 019
- 六、按法 / 019
- 七、抹法 / 021
- 八、振法 / 022
- 九、拨法 / 023
- 十、摩法 / 024
- 十一、擦法 / 025
- 十二、击法 / 026
- 十三、拍法 / 029
- 十四、搓法 / 029
- 十五、抖上肢法 / 030
- 十六、摇法 / 031

第二节 复式手法 / 035

- 一、拿揉法 / 035
- 二、按揉法 / 036
- 三、扫散法 / 037
- 四、捏脊法 / 038
- 五、揉拨法 / 039



041~247

临床篇

- 第一节 头痛 / 042
- 第二节 眩晕 / 053
- 第三节 失眠 / 064
- 第四节 高血压 / 074
- 第五节 感冒 / 084
- 第六节 慢性支气管炎 / 093
- 第七节 功能性消化不良 / 103
- 第八节 便秘 / 113
- 第九节 呃逆 / 125
- 第十节 腹泻 / 135
- 第十一节 胃脘痛 / 145
- 第十二节 肥胖 / 156
- 第十三节 糖尿病 / 165
- 第十四节 高脂血症 / 176
- 第十五节 冠心病 / 188
- 第十六节 癃闭 / 198
- 第十七节 面神经麻痹 / 208
- 第十八节 心悸 / 219
- 第十九节 中风后遗症 / 231