推拿技巧与武术健身

荟萃各派手法

太极拳、八段锦和燕青拳

王金柱◎主编

中医古籍出版社

推拿技巧与武术健身

王金柱　主编

中医古籍出版社

图书在版编目（CIP）数据

推拿技巧与武术健身/王金柱主编．－北京：中医古籍出版社，2010.11

ISBN 978－7－80174－885－0

Ⅰ.①推… Ⅱ.①王… Ⅲ.①按摩疗法（中医）－基本知识②健身武术－基本知识 Ⅳ.①R244.1②G85

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2010）第 154638 号

推拿技巧与武术健身

王金柱　主编

责任编辑　孙志波
封面设计　映象视觉
出版发行　中医古籍出版社
社　　址　北京东直门内南小街 16 号（100700）
印　　刷　北京金信诺印刷有限公司
开　　本　880mm×1230 mm　1/32
印　　张　12.375
字　　数　258 千字
版　　次　2010 年 11 月第 1 版　2010 年 11 月第 1 次印刷
印　　数　0001～3000 册
标准书号　ISBN 978－7－80174－885－0
定　　价　22.00 元

内 容 提 要

《推拿技巧与武术健身》一书之推拿技巧部分是在系统总结经典医著，博采众家推拿手法之长的基础上，荟萃操作技巧之精华编撰集成。详细介绍了单一手法、复合手法和分部手法的推拿技巧，特别是对常见的十二种病证在病因、诊断及套路手法技巧上作了详尽的叙述。武术健身部分，笔者邀请了在武术界较有影响的人士作为表演者，并拍照下来；同时加以文字说明，使读者易于参照练习。

本书之出版，一是利于推拿爱好者或专科医务人员通过阅读、练习，娴熟掌握推拿手法的技巧，为有常见病证的人解除痛苦；二是为提高自己的身体素质学打中国传统武术，如：太极拳、八段锦或燕青拳拳法。如此，无论对患者还是医者，既有接受治疗的被动活动，又有打拳的主动锻炼，达到动静结合、康复保健的目的。

全书约 255 千字，30 幅图示及 495 幅照片，内容新颖，丰富实用。本书供推拿爱好者、强身健体者学习使用，也可供教学和推拿、按摩科等医务人员参考。

前　言

推拿疗法是中国传统医学宝库中一颗璀璨的明珠，是我国历代医家和民众长期与疾病作抗争的经验总结。它具有操作简便、疗效显著、适应证广泛、无不良反应等优点，日益为广大群众所喜爱。随着社会的进步、人民生活的改善，追求无损伤性的自然疗法的人与日俱增，我国各流派独到的推拿手法的操作技巧，越来越多地引起国内外医学界的重视。

我们在系统总结经典医著、博采众家推拿手法之长的基础上，深入学习、研究、继承、发扬全国三十一家推拿流派的独特手法技巧，荟萃其精华，编撰成《推拿技巧与武术健身》一书。武术健身部分是采用民众喜闻乐见的中国传统体育项目——武术的康复保健方法，如太极拳，坐式、立式八段锦及燕青拳拳法，并邀请较有声望的业内人士表演并拍照下来，以飨初学及中医推拿爱好者、强身健体需求者，亦可指导临床、教学与科研实践。本书以普及为主，兼顾提高。融照片、定位图与文字说明为一体，被动活动与主动运动相结合，静中有动，图文并茂，使读者易学易懂易掌握。

在诸多医学及武术著作中，有关介绍中国推拿手法及强身健体的内容极为丰富，各流派技巧变化莫测，由于篇幅有限，本书不能详尽赘述，故对于深入研究者尚祈与国内同类书籍相互参照。

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

目　录

第一章　概论 …… (1)
第二章　推拿技巧 …… (5)
第一节　基本手法 …… (5)
一、推法 …… (5)
二、拿法 …… (10)
三、按法 …… (13)
四、滚法 …… (16)
五、摩法 …… (19)
六、摇法 …… (22)
七、扳法 …… (23)
八、牵法 …… (24)
九、振法 …… (25)
十、拔法 …… (27)
十一、揉法 …… (28)
十二、背法 …… (32)
十三、拍法 …… (35)
十四、理法 …… (36)
十五、捻法 …… (37)
十六、弹法 …… (38)
十七、捋法 …… (39)

十八、叩法 …… (41)
十九、抖法 …… (43)
二十、搓法 …… (44)
二十一、端提法 …… (46)
二十二、捏脊法 …… (47)
二十三、旋转法 …… (48)
二十四、屈伸法 …… (49)
二十五、归挤法 …… (50)
二十六、扫散法 …… (51)
二十七、击打法 …… (53)
二十八、点穴法 …… (55)
二十九、对拉法 …… (57)
三十、踩跷法 …… (58)
第二节　分部手法 …… (59)
一、头面部 …… (59)
二、颈肩部 …… (83)
三、胸腹部 …… (105)
四、腰背部 …… (114)
五、上肢部 …… (142)
六、下肢部 …… (171)
第三节　常用套路手法 …… (195)
一、头痛 …… (195)
二、失眠 …… (205)
三、高血压 …… (214)
四、颈肩痛 …… (223)
五、背痛 …… (236)

六、肩痛 …… (245)
七、腰痛 …… (255)
八、膝痛 …… (264)
九、踝痛 …… (275)
十、足跟痛 …… (279)
十一、减肥（腹部） …… (285)
十二、美容 …… (294)

第三章　武术健身 …… (311)
第一节　武术概述 …… (311)
一、历史演变 …… (311)
二、武术的特点 …… (314)
三、武术的作用 …… (316)
第二节　太极拳 …… (318)
一、武氏郝为真开合太极拳62式 …… (319)
二、武氏太极拳 …… (351)
三、武氏郝为真开合太极拳白话歌 …… (355)
第三节　八段锦 …… (357)
一、坐式八段锦 …… (358)
二、立式八段锦 …… (362)
第四节　燕青拳 …… (368)

参考文献 …… (385)

第一章　概　　论

推拿疗法是我国传统医学的组成部分，在中华民族的医疗保健事业中发挥着重要作用。早在春秋战国时期就已被广泛流传，先秦、两汉的两部医学巨著——《黄帝内经》和《黄帝岐伯按摩十卷》（已佚）中就有许多关于推拿治疗各种常见病证的记载。历代医家经过大量的实践，不断总结和充实完善，使其内容上愈加丰富多彩。特别是近年来，对推拿的生理作用、治病原理、推拿麻醉及推拿技巧的研究，取得了可喜的成果。推拿疗法已逐渐成为一门被各国民众所接受的且生命力极强的有发展前途的学科。

由于我国幅员辽阔，东西南北中各流派的推拿手法风格各异。北派手法多刚劲有力而南派手法又偏柔和细腻。有的以八纲辨证为指导，有的以脏腑辨证设计手法；有的擅长揉法，有的常用摇法；有的只用一种手法，有的习惯多种手法；有的扳得巧，有的拍得妙；有的手法很大众化，有的却非常独特；有的多治疗软组织损伤，有的主要治疗关节疾患。如何将各派之技巧收集汇总，实为一件难事。近三十年来，作者在博览经典，查阅有关专著的基础上，集中国中医科学院骨伤科研究所整理拍摄的全国31家推拿手法的资料荟萃操作技巧之精华编成此书上半部分，较系统地反映了推拿手法的技巧，内容丰富。使之普及

化、规范化、系统化，更具有代表性和实用性，便于广大读者学习掌握，练就一番“机触于外，巧生于内，手随心转，法从手出”的硬功夫，更好地为民众健康服务。

推拿手法的操作技巧讲求刚柔并济、以柔克刚，施力程度要求轻而不浮，重而不滞，如棉裹铁、透达深层。即使广大群众易于接受各种手法，又能达到治疗的目的，因此除了学好本书基本手法外，还必须掌握分部手法。根据病证的轻重缓急辨证施治，以相应的手法、娴熟的操作技巧，随证组合，灵活运用，这样才能起到手到病除的即时效果。

随着社会的进步，人民生活的改善，当今世界非药物疗法以其无毒、无不良反应为人们所青睐，而推拿正是通过被动和主动的活动，作用于人体的病变部位或经络、穴位，达到疏通经络、滑利关节、消肿止痛、强筋健骨的作用。这一具有独特医疗效果的治疗方法，已吸引了国际医务界同道的注目，五大洲许多国家纷纷派遣专家、学者赴中国学习并邀请前往讲学交流。古老的推拿疗法正在为全人类的健康事业作出新的杰出贡献，它将成为世界医学百花园中的一朵瑰丽的奇葩。

在学习掌握了各种推拿技巧，用于为他人施治前，亦应熟悉了解推拿疗法的适应证、禁忌证及注意事项，否则将会出现不良后果。

【适应证】

1. 急性软组织损伤及慢性劳损性疾病而无皮肤破损者。

2. 骨关节间的滑膜嵌顿和微细错动。

3. 外伤后引起的肢体关节僵直、粘连及软组织挛缩、肌肉萎缩者。

4. 骨关节病及痹证引起的肢体疼痛、关节活动不利者。

5. 骨关节可逆性畸形变者。

【禁忌证】

1. 未见医院出据的医疗诊断证明或诊断尚不明确的急性脊柱损伤伴有脊髓症状及椎体重度滑脱者。

2. 急性软组织损伤，局部肿胀严重者。

3. 可疑或已明确诊断有骨关节或软组织肿瘤者。

4. 骨关节结核、骨髓炎、老年骨质疏松症等。

5. 有严重心、肺疾病患者。

6. 有出血倾向的血液病患者。

7. 有传染病者。

8. 手法治疗部位有严重皮肤损伤或皮肤病者。

9. 妊娠3个月左右的孕妇。

10. 有精神疾病不能与施治人员合作者。

【注意事项】

1. 应明确诊断，施治前对病证充分了解，做到心中有数。

2. 对施用手法的顺序、患者的体位、助手的配合要有统筹安排。

3. 施用手法时，要求操作技巧准确熟练，敏捷灵活，

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

力度轻重适宜。

4. 应用手法时，应精神集中，态度从容沉着，取得患者的信任与配合，注意缓和患者紧张情绪。

5. 应用手法时，注意保护皮肤，以免擦伤。

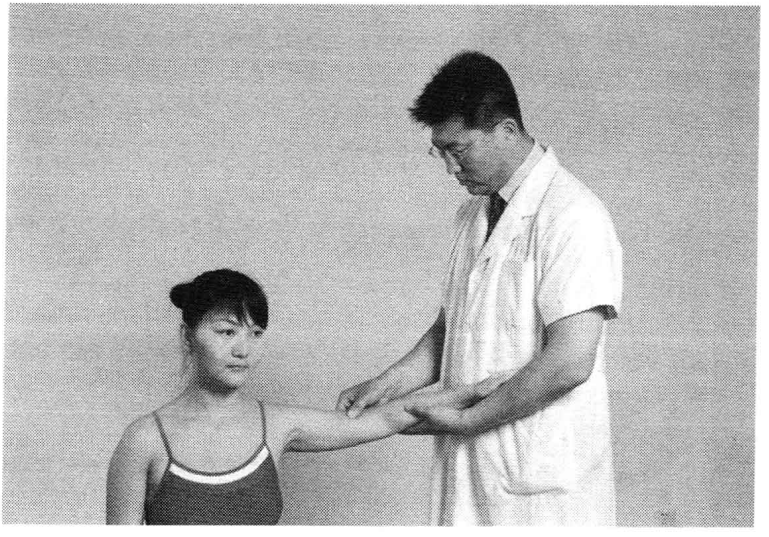
此书的下半部分是介绍世界各国人民喜闻乐见并易于接受的中国传统体育项目——武术的健身方法，如：太极拳、八段锦及燕青拳拳法。这些健身方法不受场地限制，无年龄及性别要求，不需配备刀、枪等武术器械，立位、坐位均可锻炼。对年长者，晨练时打上一套太极拳，要求精气合一，呼吸均匀，动作舒展，速度适中，做毕有遍身絷絷，微似汗出之效；对于中年人，工作之余，完成一套立式或坐式八段锦，起到振奋精神、恢复体力、活动四肢、活血通络的作用；对于朝气蓬勃的青少年，利用课余或午休时间打一套燕青拳，做到双目有神，动作敏捷，刚劲有力，虎虎生风，这样更能显示充沛的活力。为达上述目的，作者特邀在武术界较有影响的人士作为表演者，拍照并加以文字说明，使读者易学易懂，参照练习。本书在编写阶段得到香港友人王渭滨先生的大力支持，在此出版之际一并表示谢意。

第二章　推拿技巧

第一节　基本手法

一、推法

推法是以指、掌、拳、肘、足等部位着力于人体某处或经络穴位上，作前后、上下、左右直线或弧线推进的一种手法。推法具有活血化瘀、通络止痛、软坚散结、缓解痉挛之功效。根据推的部位不同，又分为指推法、掌推法、拳推法、肘推法、足推法等。



照片1　拇指平推法

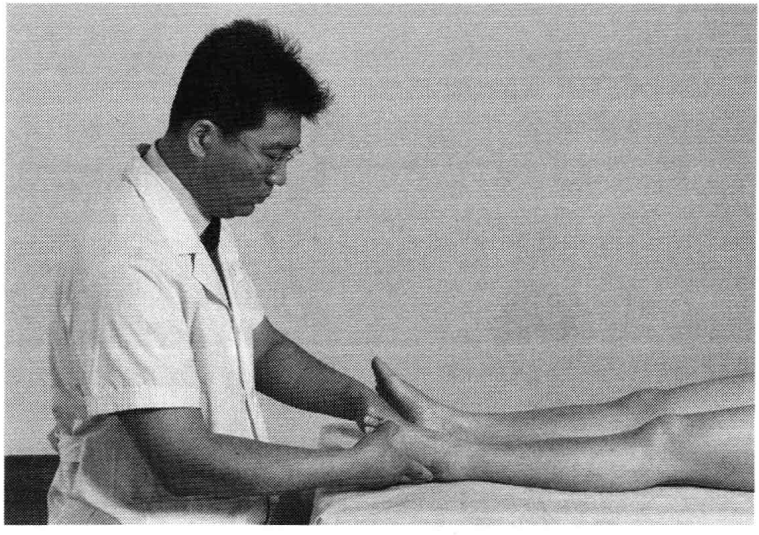
1. 指推法

（1）拇指平推法

操作技巧：术者以拇指指腹接触患者皮肤，向一定方向直推。推时指腹着力，回收时指间关节微屈，指端接触皮肤带回，其余各指均不用力，仅起固定作用。如此一推一回，频率和着力应由慢到快、由浅入深（照片1）。此法适应范围较广，多用于头、肩、背、四肢等处。

（2）指端推法

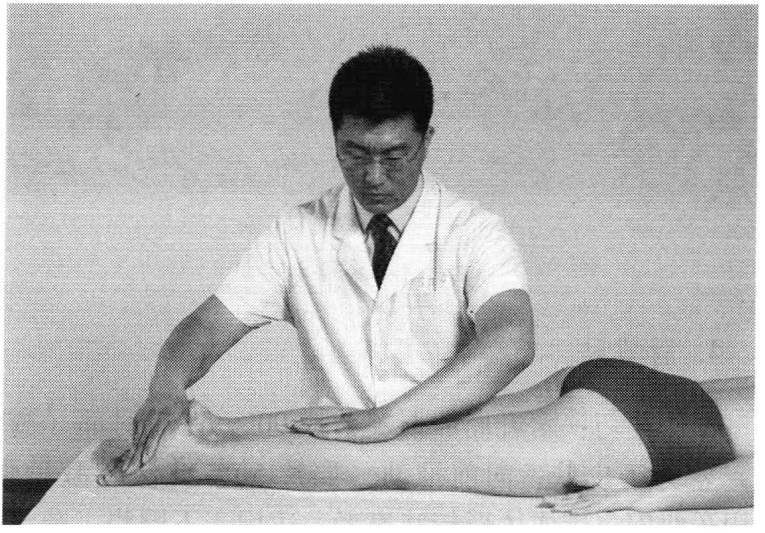
操作技巧：术者用拇指指端在患者某穴或某一部位上，腕部屈曲，拇指指端着力，向一个方向推移。此法推动范围小，作用力较强，患者略有酸胀、微痛感，频率约100次/分，动作由慢渐快，临床多在穴位或痛点上施用（照片2）。



照片2　指端推法

2. 掌推法

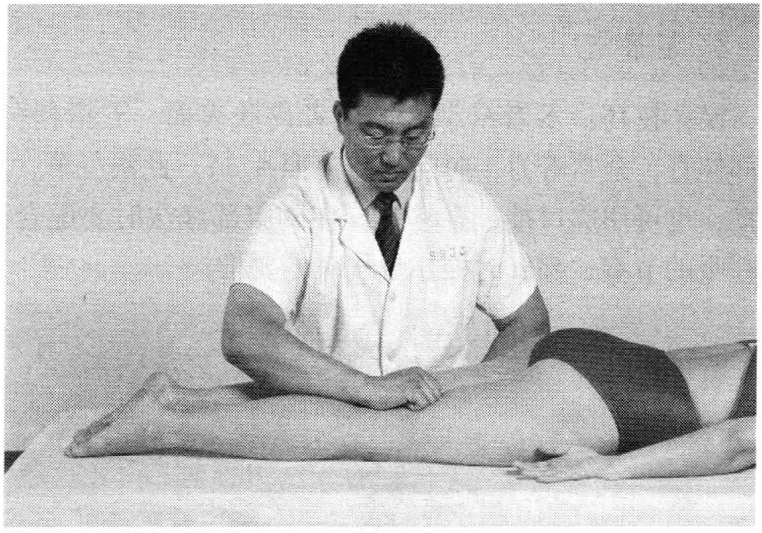
操作技巧：术者全掌平放患者皮肤表面，五指稍分，腕部伸直，全掌着力，向前推动（照片3）。此法可单、双手推，也可用虎口推、叠掌推。在胸腹部施法时要配合患者呼吸的节奏，呼气时推，吸气时不要推。



照片3　掌推法

3. 拳推法

操作技巧：术者握拳，拳心向下，以食、中、环、小指四指的中节背侧面及拳根着力，向一定方向推进（照片4）。本法是推法中刺激较强的一种手法，适用于腰背及四肢的劳损、陈旧性损伤、风湿痹证等。



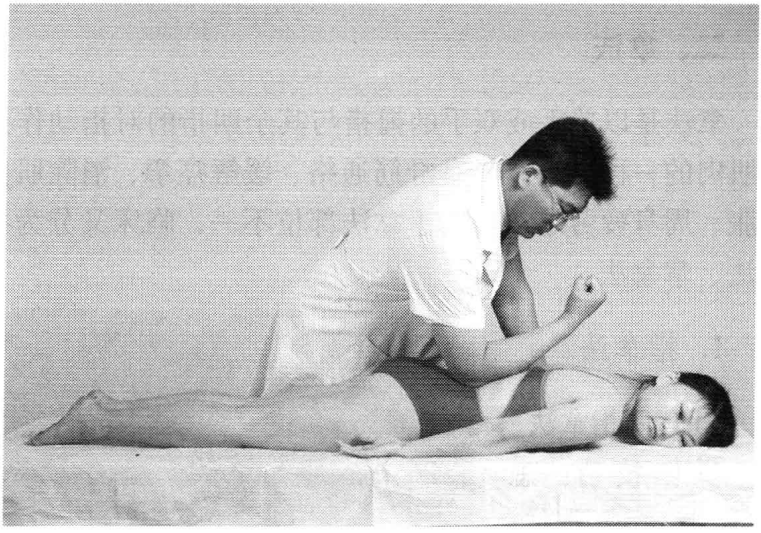
照片 4　拳推法

4. 肘推法

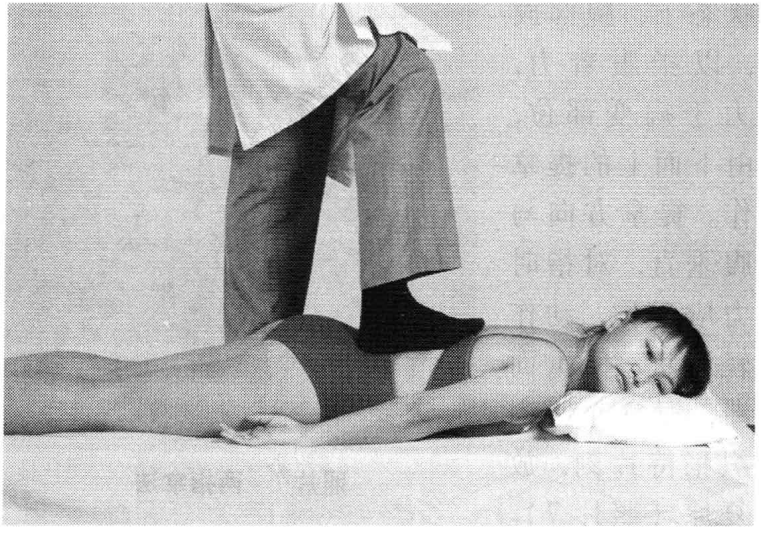
操作技巧：术者屈曲肘关节成 90°，以后肘部（鹰嘴突）着力于皮肤，向前推动（照片 5）。此法刺激较强，多用于肌肉丰满或体形较胖患者。适用于下腰痛、腿痛等症。

5. 足推法

操作技巧：患者俯卧，术者站立或坐一高处并骑跨其上，用全足跖面或足跟交替或同时推动，注意用力适度（照片 6）。多施于腰背部，此法临床应用较少。



照片 5　肘推法



照片 6　足推法

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com