

实用推拿医术

● 张氏双环式推拿法 ●



张安 张萌萌 编著

★ 黄河出版社

实用推拿医术

——张氏双环式推拿法

张 安 张萌萌 编著

黄河出版社

图书在版编目(CIP)数据

实用推拿医术/张安,张萌萌编著. — 济南:黄河出版社,2001.10

ISBN 7-80152-324-5

I. 实... II. ①张... ②张... III. 按摩疗法(中医)

IV. R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 066776 号

责任编辑 耿龙武
封面设计 张宪峰
图片摄影 白 钢

书名 实用推拿医术
编著 张安 张萌萌
出版 黄河出版社(250002)
(济南市英雄山路 19 号)
印刷 济南申汇印务有限责任公司
规格 850×1168 毫米 32 开本
9 印张 200 千字
版次 2001 年 9 月第 1 版
印次 2001 年 9 月第 1 次印刷
印数 1—3000 册
书号 ISBN 7-80152-324-5/R·076
定价 38.00 元

出版者的话

推拿术是祖国传统医学的重要组成部分，是中华医苑盛开的一朵奇葩。它经过千余年的发展，流传甚广，为中华民族的健康事业作出了巨大贡献。如今，推拿术以其非药物、无毒、无副作用的疗法及其良好的效果，受到人们的喜爱和信赖，已流行于全世界。

推拿按摩疗法对软组织损伤及骨、关节损伤有着药物疗法所不能比拟的效果，对内、外、儿、妇科某些疾病，也有特殊疗效。今天，我们继续挖掘祖国医学宝库，不断总结推广、发展完善推拿这一古老而神奇的医术，对民族强盛、对人类健康都具有重要意义。

著名推拿专家，山东省立医院推拿科主任、主任医师张安，从事推拿实践和研究 50 余年，造诣颇深。他炉火纯青的推拿医术和独具特色的治疗手法，享誉国内外。特别是他继承前人经验，结合现代医学特点和自己长期实践创立的“双环式推拿法”，取得了巨大成功。张安运用这一特色技法，诊疗治愈了大量病人，受到了各地群众的爱戴和推崇。

张安主任医术高明，医德高尚，现在他虽已年过花甲，但为了人民群众的健康，仍然勤勤恳恳工作在临床、科研、教学第一线。张老十分重视培养高水平的推拿人才和接班人。他重点培养爱女张萌萌医师的同时，带领医院推拿科全体医护人员，勇于实践，不断创新，使推拿科成为声誉甚高的医院特色专科。

张老善于总结经验。在繁忙的工作之余，与张萌萌医生合作挤时间编撰出了这部《实用推拿医术》一书。书中深入浅出、图文并茂地向人们毫无保留地介绍展示了他所创立的“双环式推拿法”。张老这种以人民健康为己任，怀瑰宝而不自秘的精神，值得我们学习，也深深感动了我们。

作为出版者，我们的职责之一就是传播和积累先进的科学文化知识。我们相信，这部浸透着张老几十年心血的推拿医术著作，一定会对广大医务工作者及病伤患者和读者大有益助。

本书的顺利出版，我们首先十分感谢作者张安和张萌萌，他们在用艺术似的神奇的双手为一个个病伤者带来健康的同时，又拿起笔，把技艺传播给更多的人，去给更多的人带来健康和幸福。我们还要感谢省立医院的领导和同志们，是他们给予了张安、张萌萌全力地支持和帮助，才使本书最快地出版，与广大读者见面。

2001.10

前 言

推拿医术是祖国医学一个重要组成部分。早在公元前，人们就广泛应用于治疗疾病。推拿医疗具有操作简便、经济、安全，疗效显著，易学易用等特点，在保护人民健康和解除疾病痛苦方面起着重要作用。因此几千年来在人民群众中得以生存和发展，深受广大群众欢迎。但解放前，由于反动统治者对祖国医学的践踏，推拿这门医术处在了濒危的地步。

解放后特别是改革开放以来，在国家大力支持下，中医、中西医结合治疗疑难疾病，取得了可喜的成果，推拿与中医各科一样得到了较大的发展，推拿医术得到了系统整理和全面提高。在新的历史时期，随着国家现代化的发展，中医推拿也在不断地向现代化迈进，在前人推拿手法的基础上创造了一些新手法，为中医传统手法增添了新的内容，提高了疗效，扩大了治疗范围，使这一古老的治疗方法焕发了新的青春。我们经过数十年的临床实践，在总结前人推拿手法的基础上创立了“张氏双环式推拿法”。此法对软组织及治疗内脏疾病以及其他疾病有较好的疗效。在牵拉手法方面，我们研制了器械，代替人工操作，减轻了术者的劳动强度，也得到了同行的认可。探索这种方法的时间是漫长的，但编写这本书的时间却是较短的，因此缺点错误在所难免，敬请读者和行家提出宝贵意见，以便修订。

作者

目 录

- 出版者的话 (1)
前言 (1)

绪 论

- 第一章 推拿简史 (1)
第二章 推拿治病的原理探讨 (3)
 第一节 从祖国医学观点探讨作用和原理
 (3)
 第二节 从现代医学观点看推拿 (5)
第三章 推拿医术的适应症、禁忌症 (9)
第四章 推拿医师的基本功训练 (10)
第五章 常用推拿手法及适应症 (14)
第六章 推拿的准备工作、施术原则及推拿反应
 (47)
第七章 推拿医术与全身经络 (50)

外科疾病推拿

- 第八章 落枕 (88)
第九章 肩关节周围炎 (91)
第十章 颈椎小关节错缝 (94)

第十一章	颈椎病	(96)
第十二章	软组织扭、挫伤	(101)
第一节	腕关节扭挫伤	(102)
第二节	肘关节扭挫伤	(104)
第三节	肩关节扭挫伤	(109)
第四节	肩关节脱位	(109)
第五节	腰扭伤	(112)
第六节	膝关节扭挫伤	(116)
第七节	踝关节扭挫伤	(119)
第十三章	慢性腰背痛	(122)
第十四章	坐骨神经痛	(124)
第十五章	腰椎间盘突出症	(126)
第十六章	风湿性关节炎	(132)
第十七章	类风湿性关节炎(骨痹)	(133)

内科疾病推拿

第十八章	感冒	(135)
第十九章	头痛	(137)
第二十章	支气管炎	(139)
第二十一章	哮喘	(141)
第二十二章	胃脘痛	(144)
第二十三章	胃下垂	(146)
第二十四章	泄泻	(147)
第二十五章	便秘	(149)

第二十六章	高血压	(151)
第二十七章	冠心病	(153)
第二十八章	糖尿病	(155)
第二十九章	偏瘫	(157)
第三十章	面瘫	(159)

妇科疾病推拿

第三十一章	痛经	(161)
第三十二章	盆腔炎	(162)
第三十三章	急性乳腺炎	(163)

小儿推拿

第三十四章	小儿推拿常用穴位及操作方法 ...	(164)
第三十五章	小儿常见病推拿治疗	(189)

附	1. 铁裆疗法简介	(194)
	2. 推拿彩图谱	

绪 论

第一章 推拿简史

推拿是一种简便又巧妙的治疗方法。它不用针、药，单凭医师熟练的双手，在病人体表和身体局部沿着经络循行路线和穴位处，辩证地施用各种手法或器械，对肌体组织产生一定的刺激，来调整机体内部的各种组织器官的功能，使机体的经络得以疏通，阴阳得以平衡，气血流通正常，从而达到预防和治疗疾病的目的。

推拿的方法是我国劳动人民在长期与疾病斗争的过程中逐渐创造和发展起来的治疗方法，它对我国人民的健康事业起到了巨大的保障作用。古代，推拿称为按摩，是从“导引”、“按蹠”发展起来的。推拿医术是祖国医学的宝贵遗产，早在公元前 2500 年至前 2100 年时《黄帝内经》对按摩即有论述：“形数惊恐、经络不通、病生于不仁，治以按摩醪药。”《扁鹊仓心列传》也有扁鹊运用推拿治病的记载。可见按摩即推拿早在古代就广泛应用于治疗疾病。这种疗法在隋唐时代最为盛行。从《隋书百官志》、《旧唐书职官志》、《新唐书百官志》中可看到当时太医署就设有按摩博士、按摩师、按摩生等职务。唐代，推拿按摩有较大的发展，但到元代推拿按摩曾衰退了一个时期，以后又再度兴起，当时将推拿按摩列为中医十三科之一。但到了清代，统治者对推拿按摩术大加贬斥，这种方法流传到了民间。这时的成人推拿医术著作已不多见，只是小儿推拿出了较

多的著作，至今这些著作仍为推拿界小儿推拿医师的良师益友。其中《小儿推拿秘诀》、《螫正按摩要术》均有一定临床实用价值。推拿医术在我国源远流长，受到我国人民的喜爱，世界各国人民对我国的推拿医术也同样欢迎。文献记载，千年以前我国推拿名医康复所著的按摩手册便流传到日本、法国，并被译成法文。这部手册，是欧美各国现代按摩疗法的基础。

推拿，国外现今称为按摩，欧美等各国已广泛应用，内外科不少疾病和机体某些功能的恢复均采用按摩治疗。如神经科脑溢血后遗症、骨髓灰白质炎后遗症、神经干及周围神经损伤，软组织损伤性疾病，内科疾病，各种类型的关节炎、肠胃病、佝偻病等以及手术后康复，伤科的筋膜炎、腱鞘炎、手术后遗症，还用以矫正畸形和自我保健按摩。我国的推拿科学经过曲折的道路，在党的中医政策的正确路线指引下，已在全国各大中医院校成立了推拿按摩专业，为新的世纪培养高级人才，为今后推拿医术的发展创新创造条件。展望 21 世纪，推拿医术将是运用中西医结合进行深入条理地总结前人经验，并运用现代医学科学加以研究创新，使这门医术随着时代而发展。同时，将各种流派的精华手法和治疗经验加以总结，推广流传，为人类的健康作出更大贡献。我国的推拿医术在世界医学领域中有其独特风格和地位。不少国外的朋友来我国参观访问时，亲眼看到我国丰富多彩的推拿手法和良好的疗效，表示十分惊异和赞叹。只要我们坚持“古为今用”，使我国古老的医学同现代医学相结合，不断地总结经验，整理提高，使它为世界人民的健康服务，推拿医术必将达到一个新的水平。

第二章 推拿治病的原理探讨

推拿医术在我国已有几千年的历史，是劳动人民长期与疾病作斗争的一种行之有效的治疗方法。但是，由于医学水平的限制，直到今天，推拿医术治疗疾病的原理还有许多细节没有弄清楚。尤其在小儿推拿方面，其采用的经络、穴位和推拿手法与成人的推拿不尽相同，其治病的原理很少有书籍能解释清楚。因此可以说，推拿治病的原理，在不少方面还处于“未知数”，这些，正有待于我们在今后的工作中继续进行中西医结合的研究和探讨。下面我们从现有的认识出发，分别以祖国医学和现代医学两个方面的观点，分析探讨推拿治病的原理。

第一节 从祖国医学观点探讨作用和原理

祖国医学的基本理论如阴阳、营卫、气血、经络及脏腑学说，是解释人体生理、病理和临床辨证论治的理论基础，也是推拿医术的指导思想。祖国医学认为，人体阴阳必须保持相对平衡，才能使气血畅通，内外协调；皮肉筋骨和五脏六腑才能得到充足的营养补给，以保持机体的正常功能。营卫气血是供养机体各部的最宝贵的物质，全身的皮肉筋骨和五脏六腑必须得到营卫气血的滋润营养和保障，才能强有力地各项正常的生理活动。经络是人体气血运行的通道，它内走脏腑、外络四肢九窍，分布于全身，调节着气血的运行，使气血上下相通、内外相贯、周流不息，把人体组成一个完整的统一体，以适应外界环境的变化。

因此，可以简单地说：阴阳是人体进行一切活动的动力，气血是人体进行一切活动的物质基础，经络是联络人体脏腑、筋骨、肌肤的途径，脏腑是具体进行各项生理功能的器官。

当外邪侵袭，使人体阴阳失去平衡；或正气虚弱，产生气血不和；或各种其他原因引起经络阻滞不通时，就会产生疾病。推拿医术就是根据上述的理论基础和辨证施治的原则，针对疾病的不同病因和症状，按经络循行的路线和气血运行的方向，及组织各部的生理、病理、解剖特点，用各种不同的手法施于体表，使机体达到平衡阴阳，扶正祛邪；通经活络，调和气血；顺筋活血，润滑关节的作用，最后达到治愈疾病的目的。

1. 平衡阴阳，扶正祛邪

《内经》中说：“阴盛则阳病，阳盛则阴病。”又说，“邪之可凑，其气必虚。”说明当人体感受外邪或本身正气虚弱后，皆可得病。推拿医术可以运用不同的补泻手法，使“虚者得补，实者得泻，寒者得温，热者得寒”，从而使阴阳平衡，扶正祛邪，使疾病得以治愈。

2. 通经活络，调和气血

经络是人体气血运行的通道，日常生活中，由于内因或外因，使体表与内脏的通路阻滞，就会产生疼痛、麻木等症状，即所谓“通则不痛，痛则不通”。《素问·举痛篇》中说：“寒气客于背俞之脉，则脉泣，脉泣则血虚，血虚则痛，其俞在于心，故相引而痛，按之则热气至，热气至则痛止矣。”又说，“寒气客于肠胃之间，膜原之下，血不得散，小络急引，故痛；按之则血气散，故按之痛止。”以上论述，不但说明寒邪侵袭了皮肉筋脉或脏腑肠胃之后，气血凝滞不畅，经络不通，会出现疼痛，还说明运用推拿手法治疗后，能够促使气血重得旺

盛，而使疼痛得以缓解或消除。

3. 顺筋活血，润滑关节

日常生活中，跌、扑、闪、撞、碾压或其他外伤，都能使骨缝错开，一些不协调的动作也会使躯干、四肢、关节或肌肉遭到损伤。如关节滑脱、肌腱移位（筋出槽），造成局部瘀血肿痛和肌肉、关节的活动障碍。经推拿手法治疗和整复后，可以使瘀血消散，肿痛减退，促使损伤的肌肉和关节恢复功能，从而达到顺筋活血、祛瘀生新的目的。对各种关节疾患，采用祛风、散寒、利湿的推拿手法，加上病人积极的自主锻炼，是恢复关节和肌肉功能的良好办法。

第二节 从现代医学观点看推拿

从现代医学观点看，推拿医术对皮肤、肌肉、血液、循环、淋巴回流、神经系统及新陈代谢都能起良好的作用。

1. 对皮肤的作用

推拿可以增进皮肤的血液循环，激发皮肤附属器官如皮脂腺、汗腺的正常功能。例如某伤者受夹板或绷带固定已久的皮肤，解除固定后常有乾萎的现象，这时只需经过几天按摩，皮肤就会恢复正常的色泽。日常生活中，经常对面部进行揉捏，可保皮肤的健康与滋润。因此，国外还专门设有面部按摩项目，用以促使面部容颜不显衰老，永葆青春。

2. 对肌肉的作用

推拿医术可以提高肌肉的工作能力与耐力。有资料指出，疲乏的肌肉经过5分钟推拿后，其工作能力可比原来疲乏时的工作能力提高3~7倍。因为各种手法对肌肉的推拿、挤压、揉捏或重力叩打，能促使肌肉内的毛细血管有节律地收缩和舒张，达到适度的充血，增加组织内氧的供应，从而促使疲劳产

物如乳酸、碳酸、二氧化碳和其他酸性产物易于排出并迅速地转移掉，使肌肉从疲劳中很快恢复。

临床上常观察到，运动员由于各种原因引起的肌肉水肿、痉挛、疼痛，运用推拿医术治疗后，症状和疲劳很快消除，运动员又可继续上场参加比赛。

有资料介绍，国外在按摩疗法的研究中，曾用猴子作试验，将猴子的坐骨神经切断后加以缝合，再以石膏固定四周。待拆除石膏以后，发现所有的猴子腓肠肌都瘫痪。然后，他们把猴子分成两组，一组给以按摩，一组不给按摩。又过四周以后发现，进行按摩过的猴子组，腓肠肌的重量均显著增加，未进行按摩的猴子组，则发现它们的腓肠肌结缔组织增生，并形成了纤维条索状，以致肌肉功能明显减退。从这个研究中充分说明，推拿对损伤性疾病所造成的功能障碍，防止肌肉组织形成纤维化可以起到良好的作用。

3. 对血液循环和淋巴循环的作用

推拿时，若使用向心性手法，可促使静脉和淋巴液的回流，促进血液循环和淋巴循环，能改善组织的营养状态。例如腹部推拿用向心性手法，可以增进消化道腺体的血循环，故能帮助消化，增强肠道对营养物的吸收。因此，用推拿手法可以用来治疗一部分内科病，如贫血、消化不良、便秘等。较重的推拿手法，如在关节处揉捏，能对关节周围的深部血管发生有利的作用，促使关节组织的炎症消退、活动灵活。

4. 对神经系统的作用

进行推拿医术治疗时，能直接影响全身各部分的运动神经末梢和感觉神经末梢，因此，可以通过神经系统的反射，调节机体的兴奋或抑制状态，使机体各部的功能趋于平衡、健康。

强而重的推拿手法能促使大脑皮层兴奋，轻而缓的推拿手

法能促使大脑皮层抑制。例如，对神经衰弱的病人，施行轻缓而有节律的离心性手法，能帮助神经系统弛缓放松，使病人处于抑制状态而有利于入睡。因此，国内外有些专家采用推拿医术治疗神经衰弱病，据介绍取得了一定的效果。作者采用的轻手法推拿医术也取得了较好的效果。

另外，通过各种不同的推拿手法，还能反射性地促使神经末梢释放一些神经介质，如组织胺、乙酰胆碱、肾上腺素、正肾上腺素等物质，这些神经介质分别作用于循环器官、消化器官和新陈代谢，产生相应的作用，久而久之，便可促使疾病逐渐减退，使器官恢复其正常的生理功能，从而恢复健康。

内脏的主要功能与神经介质的关系见表 2—1。

5. 对新陈代谢的作用

人体的一切生理功能皆有赖于糖、蛋白质、脂肪和水电解质的新陈代谢，以产生能量。新陈代谢紊乱，就会产生一些相应的疾病。不少疾病如灰髓炎或其他消耗性疾病，也会造成新陈代谢的紊乱。推拿医术有利新陈代谢并促使代谢产物排出，因而能改善组织的营养，促使组织恢复健康。例如国外对痛风、糖尿病等新陈代谢疾病，采用适宜的饮食疗法和按摩疗法进行治疗得到较好的效果。又例如临床上对一些神经科疾病后遗症（脊髓炎）的瘫痪肢体进行早期推拿，不但能明显改善肢体局部血液循环，还能促使整个机体新陈代谢旺盛，有利于患肢的功能恢复。如果凭患者自然发展，则因患者全身情况萎靡不振，患肢血液循环越来越差，必然使肢体越来越消瘦灰暗，最后难免萎缩废用，成畸形。

表 2—1 内脏的主要功能与神经介质的关系

反应器官		神经介质	副交感神经系统
		交感神经系统 介质 [肾上腺素 正肾上腺素] 类物质	副交感神经系统 介质 - 乙酰胆碱
循环器官	心脏	心跳加快, 心传力量增强	心跳减慢, 力量减弱
	冠状动脉	冠状动脉扩张	冠状动脉收缩
	皮肤、内脏小动脉	皮肤、内脏小动脉收缩	皮肤、内脏小动脉扩张
消化器官	唾液腺	分泌浓稠、少量的唾液	分泌稀薄、多量的唾液
	胃液腺、肝、胰	抑制分泌	增加分泌
	胆囊	抑制分泌	增加分泌
	胃肠道平滑肌	抑制胃肠蠕动	增加胃肠蠕动
	胃肠道括约肌	收缩	舒张
泌尿器官	膀胱平滑肌	舒张	收缩
	膀胱括约肌	收缩	舒张
新陈代谢	肾上腺髓质	促进分泌	正常
	肝糖元分解	增加肝糖元分解	抑制肝糖元分解