

# 按摩推拿与综合治疗

韩 平 编著

北京医科大学  
中国协和医科大学联合出版社

按摩推拿与综合治疗出版纪念

神仙之術  
造福人民

一九九五年六月  
顏正華題



按摩推拿  
综合治疗  
独树一帜  
防病治病

贺鲁仁



一九九五年六月

## 前 言

我写《按摩推拿与综合治疗》大约用了一年时间，但在脑海中酝酿写这本书可以说为时已久了，多年来，我在实践中构思，在构思中实践……

首先，谈一下按摩推拿的名称与现状。按摩推拿，我国古代称谓“按摩导引”、“按摩”，在甲骨文考证中，早在公元前二十世纪已有按摩治病的记载。到了隋唐年代，国家正式任命有按摩博士及按摩教学，当时“国富多按摩”已成为社会发展与生活安定的写照。到了明朝始有推拿的称呼，从那时起北方称按摩，南方称推拿，两种称呼并列至今已达六百余年。现在根据《国家标准，学科分类与代码》当正名为“按摩推拿学”。统一解分争，名正言则顺。

近年来，国家兴旺，经济发展，人民生活得以改善，人民健康水平提高的标志之一就是单纯的治疗，逐渐使观念转变到预防、保健方面来，有的甚至进一步要求美容、健美。这就使古朴的按摩推拿疗法成为具有巨大潜力的年轻学科，倍受青睐。随着改革开放，国际交往增多，作为东方文化的瑰宝——中医，正逐渐被各国朋友了解与欢迎。所谓“中医走向世界”，假如说二十世纪曾经掀起了针灸、气功热，那么，据学者预测：二十一世纪按摩推拿的国际地位要大大地提高。

其次，我认为按摩推拿与综合治疗相结合绝非画蛇添足，而是工作的需要，患者的迫切愿望。过细的分科诚然是临床医学的进步，但也给患者带来了诸多不便。自古先贤们示人以内病外治，外病内治的方法是行之有效的。如肩周炎功能障碍按摩手法有显效，但有时却难以控制夜间疼痛，若配以外用药熨敷则可弥补手法的不及。又如五种颈椎病类型之中，神经根型的症状应用按摩手法症

状可很快缓解,但椎动脉型、脊髓型颈椎病症状复杂,治疗往往要服用汤剂。为了提高疗效,按摩推拿医生需要不断地提高临床各科的技能与水平。

本人60年代毕业于中医本科,原志向针灸,三十年来,听从组织分配先后曾从事骨科、内科、外科、按摩推拿,这一特殊经历,使我能有机会融内外、骨按与一体。治疗不拘一格,逐渐形成了以按摩推拿手法为主,辅以综合治疗的独特风格,此书恰是我的工作特点的写照与记录。“尺有所短,寸有所长”因水平有限,时间仓猝,书中挂一漏万,错误之处在所难免,我期待着读者指导与斧正。

本书在构思与编写过程中,受到我的老师颜正华教授、程士德教授、贺普仁教授的指导与激励,颜老与贺志在百忙之中为本书题词,特向他们表示感谢。我的年青助手于天源老师为本书提供了大量的图谱,付出了辛勤的劳动,同时也得到我校电教中心各位老师的大力协助,在此一并表示感谢。

韩 平

1994年6月于北京中医药大学

# 目 录

## 第一篇 按摩推拿学概述

<b>第一章 按摩推拿学的起源与发展</b> .....	(2)
第一节 按摩推拿的起源.....	(2)
第二节 发展简史及历代主要成就.....	(4)
第三节 按摩推拿名称的沿革.....	(6)
第四节 按摩推拿学是既古老又年轻的学科.....	(9)
<b>第二章 按摩推拿疗法的特点</b> .....	(11)
第一节 按摩推拿疗法的特点 .....	(11)
第二节 适应症与禁忌症 .....	(11)
第三节 按摩推拿门类简介 .....	(12)
第四节 按摩推拿与临床各科的关系 .....	(16)
第五节 按摩推拿的作用机理 .....	(18)
<b>第三章 按摩推拿的治则与治法</b> .....	(20)
第一节 按摩推拿的治则 .....	(20)
第二节 按摩推拿的治法 .....	(22)
<b>第四章 经络与腧穴</b> .....	(25)
第一节 经络 .....	(25)
第二节 腧穴 .....	(31)
<b>第五章 中外按摩术的异同</b> .....	(38)
第一节 国外按摩术的渊源与近况 .....	(38)
第二节 中外按摩术的异同 .....	(40)
<b>第六章 按摩推拿机理与实验研究</b> .....	(42)
第一节 现代医学对按摩推拿调节内脏功能	

	原理解释 .....	(42)
第二节	有关按摩推拿作用的实验观察 .....	(45)

## 第二篇 按摩推拿手法

<b>第七章</b>	<b>手法总论</b> .....	(48)
第一节	手法的定义与要求 .....	(48)
第二节	手法的种类与命名 .....	(50)
<b>第八章</b>	<b>摆动类手法</b> .....	(51)
第一节	一指禅推法 .....	(51)
第二节	缠法 .....	(53)
第三节	揉法 .....	(54)
第四节	揉法 .....	(57)
<b>第九章</b>	<b>摩擦类手法</b> .....	(60)
第一节	摩法 .....	(60)
第二节	擦法 .....	(62)
第三节	推法 .....	(64)
第四节	搓法 .....	(67)
第五节	抹法 .....	(68)
<b>第十章</b>	<b>挤压类手法</b> .....	(70)
第一节	按法 .....	(70)
第二节	点法 .....	(73)
第三节	捏法 .....	(74)
第四节	拿法 .....	(76)
第五节	掐法 .....	(78)
第六节	捻法 .....	(80)
第七节	挪法 .....	(81)

第八节	踩跷法	.....	(82)
<b>第十一章</b>	<b>振动类手法</b>	.....	(85)
第一节	抖法	.....	(85)
第二节	振法	.....	(87)
<b>第十二章</b>	<b>叩击类手法</b>	.....	(90)
第一节	拍法	.....	(90)
第二节	击法	.....	(91)
第三节	弹法	.....	(93)
<b>第十三章</b>	<b>运动关节类手法</b>	.....	(95)
第一节	摇法	.....	(95)
第二节	背法	.....	(100)
第三节	扳法	.....	(101)
第四节	拔伸法	.....	(110)

### 第三篇 成人按摩推拿

<b>第十四章</b>	<b>内科病证</b>	.....	(115)
第一节	感冒	.....	(115)
第二节	胃脘痛	.....	(118)
第三节	胃下垂	.....	(121)
第四节	泄泻	.....	(124)
第五节	便秘	.....	(127)
第六节	哮喘	.....	(130)
第七节	头痛	.....	(133)
第八节	眩晕	.....	(136)
第九节	高血压	.....	(139)
第十节	半身不遂	.....	(142)
第十一节	面瘫	.....	(146)
第十二节	痹证	.....	(149)
第十三节	肾虚腰痛	.....	(152)



第十四节	痿证	(154)
第十五节	消渴	(156)
第十六节	癰闭	(159)
第十七节	阳痿	(161)
<b>第十五章</b>	<b>妇科病证</b>	<b>(164)</b>
第一节	月经不调	(164)
第二节	痛经	(166)
第三节	带下	(169)
第四节	乳痈	(171)
<b>第十六章</b>	<b>外伤科病证</b>	<b>(174)</b>
第一节	颞颌关节功能紊乱症	(174)
第二节	落枕	(178)
第三节	颈椎病	(183)
第四节	肱二头肌长头腱鞘炎	(193)
第五节	肱二头肌短头肌腱损伤	(197)
第六节	冈上肌肌腱炎	(198)
第七节	肩峰下滑囊炎	(200)
第八节	肩关节周围炎	(202)
第九节	肱骨外上髁炎	(207)
第十节	尺骨鹰嘴滑囊炎	(210)
第十一节	桡骨茎突狭窄性腱鞘炎	(212)
第十二节	指部腱鞘炎	(215)
第十三节	腱鞘囊肿	(216)
第十四节	指间关节挫伤	(218)
第十五节	桡侧伸腕肌腱周围炎	(220)
第十六节	尺桡骨远端关节分离	(222)
第十七节	腕关节扭伤	(224)
第十八节	腕管综合征	(227)
第十九节	胸肋进伤	(229)

第二十二节	胸椎后关节紊乱症	(231)
第二十三节	外伤性骨化性肌炎	(235)
第二十四节	腰椎间盘突出症	(237)
第二十五节	急性腰肌扭伤	(245)
第二十六节	胸椎后关节紊乱症	(247)
第二十七节	棘上韧带损伤	(249)
第二十八节	腰肌劳损	(252)
第二十九节	第三腰椎横突综合征	(254)
第三十节	退行性脊柱炎	(256)
第三十一节	骶髂关节半脱位	(258)
第三十二节	臀上皮神经损伤	(260)
第三十三节	梨状肌综合征	(263)
第三十四节	股内收肌损伤	(266)
第三十五节	阔筋膜劳损	(268)
第三十六节	膝关节创伤性滑膜炎	(271)
第三十七节	踝关节扭伤	(274)
第三十八节	足跟痛	(277)

# 第一篇

## 按摩推拿学概述

# 第一章 按摩推拿的起源与发展

## 第一节 按摩推拿的起源

推拿,古代称按摩,所以推拿的起源就是按摩的起源。按摩的起源,我们可以追溯到一百万年前的远古,可以说有了原始人类的生存就开始了。摩擦生热、钻木取火的应用,使这一原始、古朴的“以人疗人”的方法得以产生,最初虽属偶然发现,但却孕育着必然的结果。谈到起源,自然要涉及到时间、地域、人物诸多因素。

### 一、远古时期,外伤是按摩的萌芽

我们设想原始人类为了求得生存繁衍,在与大自然苦苦搏斗,他们的衣、食、住、行原始而简单,穿着树叶、兽皮以御寒;采食野果、捕杀动物以充饥;昼行山野、夜卧洞穴,外伤与病痛是经常发生的。

受到外伤瘀血肿痛,人们出自本能,不由自主地在患部按压、抚摸,逐渐可以使肿痛减轻,功能恢复。原始人在狩猎的前后,学着动物跳跃和飞翔的动作,以示祝福与庆功。传说中尧的时代,人们就知道跳舞可以舒筋壮骨、强壮身体,这就是古代的导引、体育疗法,也就是按摩的雏形。

### 二、“按摩起源于中央”之说

我国地域广阔,西高东低,南暖北寒,相应地分出东、西、南、北、中区域,自春秋战国以来,有“按摩从中央出”一说。

在此,先引出《素问·异法方宜论》中一段经文:“……中央者,其地平以湿,天地所以生万物也众,其民食杂而不劳,故其病多痿厥寒热,其治宜导引按跷,故导引按跷者,亦从中央出也。”另外,四

方各有侧重：砭石从东方来；毒药从西方来；灸炳从北方来；九针从南方来。

我的看法是：以上一段话虽不可机械理解，但“导引按跷者，从中央出”的说法，确与最早的甲骨文中的记载是一致的，是受当时的人口、疆域、习俗等方面的影响而形成的。所谓“中央”，泛指黄河流域中游，属中原，中华炎黄子孙繁衍生息之沃土，人口集中，文化发达。地理条件优越、物资丰富，人民生活富裕。自古有“国富多按摩”之规律，按摩起源于中原，盛于中原是可理解的。

同时要看到，按摩疗法本身融汇了中华各民族各地的经验总结、智慧的结晶，绝非某地区独有专用，随着商业文化的交流，医术也相应地会互相沟通的。

### 三、记载与传说中的按摩创始人

在古代医籍中，圣人往往是指医术高明的医生而言，而圣人掌握综合治疗手段“杂合以治”自然掌握了按摩疗法。

在历史的长河中，负有盛名的按摩鼻祖有以下数人：

俞拊是最早掌握按摩的大师。据历史考证，殷人发明了按摩疗法，公元前十六世纪，殷商时期，是最早运用按摩技术的时代。

在甲骨卜辞中，“𠄎”做为象形文字的意思就是一人患病袒露腹部在做按摩。隶书中写做“拊”字，《说文》注：“拊”，插也、插，摩也。看来拊就是按摩。在《史记》中曾记载了一位殷代宫廷按摩大师俞拊，“治病不以汤液醴酒，而以礮石、跷行、案机、毒熨”。至于他的姓名含义，俞，有痊愈之意，拊，则代表了他的按摩神技。

先秦医家扁鹊的弟子子游（又称子术）擅长按摩。扁鹊的医术高明，“随俗为变”，自然是位掌握综合治疗医术的大师，在他的教导之下，弟子子游更偏擅长按摩疗法。《史记》中就生动地记载了扁鹊师徒治疗魏太子尸厥一案的经过。

传说中神农时代歧伯的老师伏羲季，掌握诊脉、调剂和按摩术，他把医术传授给歧伯，歧伯是黄帝的大臣、医官。他与黄帝以问答的方式著有《黄帝内经》和《黄帝歧伯按摩》十卷，可惜后者已亡

佚,目前可见的在《黄帝内经》中涉及到按摩的有二十余篇。

表 1-1 按摩的起源

按摩起源	①时间概念……起源于远古
	原始人生活实践一本能(外伤按摩起源是按摩的萌芽)
	②地域概念……“起源于中央”之说
③人物概念……按摩的鼻祖先师	俞拊 子游 傲贷季

## 第二节 发展简史及历代主要成就

推拿从远古发展至今,没有专著的发展史,各时期的成就及众多的医疗实践,都散记在各种医籍之中,下面谨做一摘要介绍。

### 一、春秋战国时期(约 2500 年前)

民间医生扁鹊率弟子采用按摩、针灸等综合疗法,抢救魏太子尸厥急症。

### 二、秦、汉时期(公元前 221 年~公元 220 年)

(一)《内经》中记载按摩可以治疗痹证、痿证、口眼喎斜、胃痛。并记载了有关的按摩工具,如“九针”中的“圆针”、“鍉针”。说明了按摩、针灸常结合应用。

(二)提出了“按摩起于中央”的地域概念。《素问·异法方宜论》:“中央者,其地平以湿,天地所以生万物也众,其民食杂而不劳,故其病多痿厥寒热,其治宜导引按跷,故导引按跷者,亦从中央出也。”

(三)第一部按摩专著《黄帝歧伯按摩》十卷成书。(已佚)

(四)最早有关“膏摩”的记载,见于张仲景著《金匱要略》。

说明在此历史时期按摩已广泛应用了。

### 三、三国至隋、唐时期(公元 220 年~公元 910 年)

(一)设有按摩专科,最早有了按摩专科医生。

(二)隋代设有按摩博士的职务,到了唐代,按摩科内有按摩博士、按摩师和按摩工的不同等级,这是最早的按摩教学工作。当时

的按摩科也兼治骨伤,以达到“导引之法以除疾,损伤折跌者正之”。

(三)按摩此时重视自我保健及预防。如隋代的《诸病源候论》每卷之末都附有导引按摩疗法供参考。

(四)民间盛行保健按摩与膏摩。膏摩可保护皮肤、增强疗效,还可以防治小儿疾病。《千金要方》中指出:“小儿虽无病,早起常以膏摩囟上及手足心,甚辟寒风”。

(五)按摩的治疗范围也逐渐扩大。如《唐六典》说按摩可除八疾“风、寒、暑、湿、饥、饱、劳、逸”。《外台秘要》说:“如初得伤寒一日,若头痛背强,宜摩之佳”。《诸病源候论》说:“……相摩拭目,令人目明”。《肘后备急方·救卒中恶方》说:“救卒中恶死……令爪其病人人中,取醒”。

(六)开展了国际间文化交流。如朝鲜、日本、印度、法国等。

#### 四、宋、金、元时期(公元 960 年~公元 1368 年)

(一)推拿运用的范围更加广泛。宋代医生庞安时“为人治病率十愈八九……有民家妇孕将产,七日而子不下,百术无所效……令其家人以汤温其腰腹,自为上下按摩,孕者觉肠胃微痛,呻吟间生一男子”,运用了按摩法催产。宋代杨子建著《十产论》中介绍了胎位转正的各种手法。

(二)重视手法作用的分析,将按摩法的作用概括为开达、抑遏两方面,开达则雍蔽者以之发散,抑遏则僿悍者有所归宿。

#### 五、明代(公元 1368 年—公元 1644 年)

(一)随着生产的发展,促进了医学的发展,不仅设有按摩科,在治疗小儿疾病方面形成了独特的体系。提出小儿推拿穴位不同于成人,有点、线、面的特点。(线,如前臂的“三关”、六腑”;面,如手指指面为脾、肝、心、肺、肾。)

(二)不少小儿推拿专著问世。如现存最早的推拿专著《小儿按摩经》(原本未见,见于《针灸大成》中卷十)、《小儿推拿方脉活婴秘旨全书》、《小儿推拿秘诀》等。

(三)按摩有“推拿”之称由此开始。

(四)民间活跃着推拿医生“摸先生”。

## 六、清代(公元 1644 年~公元 1911 年)

(一)清太医院不设推拿科,而民间却有较大的发展,陆续有不少推拿专著问世。

如熊应雄的《小儿推拿广意》、骆如龙的《幼科推拿秘书》、钱怀邨的《小儿推拿直录》、明·周于藩著,清·张振鋈重编的《厘正按摩要术》、夏云集的《保赤推拿法》等。

(二)推拿手法治疗伤科疾病做了较系统的论述。如《医宗金鉴》把摸、接、端、提、按、摩、推、拿列为“伤科八法”。

## 七、解放前后

1927 年国民党政府欲废止中医,推拿疗法仅在民间有所流传和发展。如南方在一指禅推拿的基础上,逐渐发展形成了“猿法推拿流派”;北方则以练功和武术为基础,逐渐发展形成了“内功推拿流派”。同时,各地区从事按摩推拿的人员也以不同形式,艰难地将独具特色的众多手法继承下来。

解放后,党的中医政策使按摩推拿同样受到重视。首先,从 50 年代开始,推拿治疗范围逐渐加大,并投入人力物力进行了生理作用与治疗原理的研究。1958 年上海开设推拿学校,1974 年以后有条件的中医学院先后成立针灸推拿系。推拿学术界确定了推拿手法的规范要求:持久、有力、均匀、柔和。自 1959 年提出的“用生物力学的方法来研究推拿的设想”早已变成现实并结出硕果。目前,按摩推拿学科日渐引起国际医务界的重视,并从不同角度开展了研究工作,这一古老而年轻的按摩推拿疗法,正在为人类的医疗保健事业做出新的贡献。

## 第三节 按摩推拿名称的沿革

有关按摩推拿名称的沿革历史是很久远的。

### 一、最早称“功夫”、“神仙术”



据前苏联萨尔基佐夫·谢拉金教授所编著的《运动按摩》一书中曾说：“关于按摩的文字记载，最古老的就是中国在公元前 2698 年所写的《功夫》一书”，这里指的功夫就包含着医疗体操，气功和按摩。

早在秦汉时期，古代医家对“医学”这一概念的理解与后世有很大的不同，他们认为：医学不单是指治病，还应包括养生保健。汉朝的方技略包括四类医书，即医经、经方、房中和神仙。所谓“神仙之术”就是借习练导引、气功、按摩等方法，达到体柔气和以延年益寿的目的。

## 二、“导引”的含义

1973 年，在长沙出土的马王堆汉墓，下葬于公元前 168 年，墓主是位将军，喜好收藏古书，其中 14 种医籍中有《导引图》，所谓导引图，即是描述导引各种动作的图谱，一目了然，这是世界医学史上第一幅医疗保健体操图。

导引，吐纳与按摩，做为春秋战国时期盛行的养生保健之法沿袭下来。导引侧重于主动、自动，一方面重视脏腑功能的调整，心神的调理；一方面重视肢体关节的活动。目的使其“导令气和、引令体柔”。人体脏腑功能调和，肢体柔顺自如，则可保证了最佳生理状态。

## 三、汉代有“按摩”“案机”“按跷”之称

“按”从手求安，按摩强调了以手操作的技巧，“按”是在体表部位垂直向下加压，“摩”是在体表平面摩擦。

案机（音 Wu“务”）“案”古有“按”之意，“机”为不平的小凳，意思是用手把小凳摆平。司马迁的《史记·扁鹊仓公列传》中，记载了仓公淳于意的医事和教学活动，他教学生“案法逆顺”即指按摩中的正、反两种手法，可见，自西汉初期，名医教学中就有按摩的内容了。

按跷，同按蹠，“按”意为用手，“跷”意为用足，推测最早的古代按摩就是手、足并用、辨证选择的。用足治病的蹠跷法现初步统计