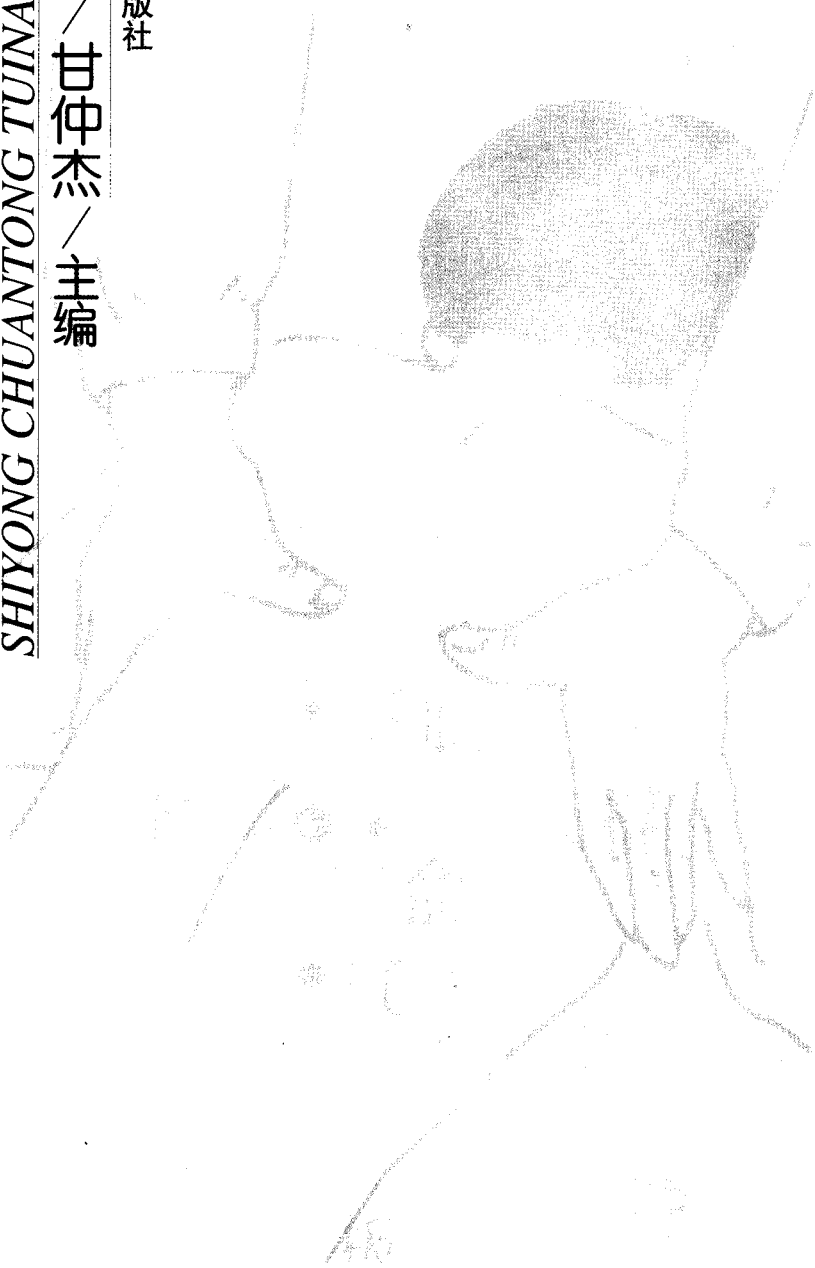


实用传统推拿疗法

SHIYONG CHUANTONG TUINA LIAOFA

张贵荷 / 甘仲杰 / 主编

人民体育出版社



(京)新登字 040 号

图书在版编目(CIP)数据

实用传统推拿疗法/张贵荷 甘仲杰主编.-北京:人民
体育出版社,1999

ISBN 7-5009-1746-5

I. 实… I. ①张…②甘… III. 按摩疗法(中医) IV. R2
44.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 04752 号

实用传统推拿疗法

作者:张贵荷 甘仲杰

出版发行:人民体育出版社

社址:北京市崇文区体育馆路 8 号(天坛公园东门)

电话:(010)67143708(发行处)

传真:(010)67116129

电挂:9474

邮编:100061

经销:新华书店

印刷:昌平环球印刷厂

开本:850×1168 1/32

字数:140 千

印张:6.25

印数:0001—5150 册

版次:1999 年 7 月第 1 版 1999 年 7 月第 1 次印刷

ISBN:7-5009-1746-5/G·1645

定价:9.50 元

购买本社图书,如遇有缺损页可与发行处联系

推拿疗法



第一章 推拿概述	(1)
一、推拿的作用原理	(1)
二、推拿的常用手法	(3)
三、推拿的常用穴位	(31)
四、推拿的适应症与禁忌症	(58)
五、推拿的注意事项	(59)
 第二章 头颈部常见伤病的推拿疗法.....	(60)
一、头痛	(60)
二、三叉神经痛	(65)
三、面神经麻痹	(68)
四、神经衰弱	(70)
五、脑血管意外后遗症	(73)
六、近视	(76)
七、鼻炎	(78)
八、失眠	(80)
九、颈椎综合征	(82)
十、落枕	(89)

推拿疗法



第三章 躯干部常见伤病的推拿疗法·····	(93)
一、提肩胛肌劳损·····	(93)
二、菱形肌损伤·····	(95)
三、慢性腰腿痛·····	(96)
四、急性腰扭伤·····	(100)
五、骶髂关节急性扭伤·····	(104)
六、腰椎间盘突出症·····	(108)
七、胸肋软骨炎·····	(112)
八、胸壁挫伤与闪腰岔气·····	(115)
九、慢性胃炎·····	(117)
十、痛经·····	(119)
十一、便秘·····	(121)
十二、腹泻·····	(123)
十三、空调综合征·····	(125)
十四、慢性疲劳综合征·····	(127)

第四章 上肢软组织损伤的推拿疗法·····	(131)
一、肩关节周围炎·····	(131)
二、肩袖损伤·····	(135)
三、网球肘(肱骨外上髁炎)·····	(139)

推
拿
疗
法

四、羽毛球肘(肱骨内上髁炎).....(142)

五、桡骨小头半脱位.....(145)

六、腕关节扭伤与劳损.....(147)

七、桡骨茎突部腱鞘炎.....(150)

八、腕部腱鞘囊肿.....(152)

九、书写痉挛综合征.....(153)

十、驾驶疲劳综合征.....(157)

第五章 下肢软组织损伤的推拿疗法 (160)

一、股内收肌损伤.....(160)

二、腓绳肌损伤.....(162)

三、髌骨劳损.....(166)

四、膝关节半月板损伤.....(170)

五、跟腱腱围炎.....(172)

六、胫腓骨疲劳性骨膜炎.....(175)

七、梨状肌损伤综合征.....(177)

八、股四头肌萎缩.....(180)

九、膝外侧疼痛综合征.....(183)

十、足部劳损及平足症.....(186)

十一、踝关节扭伤.....(190)

一、推拿的作用原理

推拿是通过各种手法,作用于机体的特定部位,刺激并引起局部和全身反应,从而调整机体机能,消除病理因素,以达治病和提高机体机能能力目的的一种有效手段。推拿疗法在我国已有几千年的历史,它是祖国医学中的一项宝贵遗产,其特点是简便易行,不用什么特殊设备,以其安全舒适、有效,无毒副作用为人们所青睐。这一具有独特效果的医疗方法,在充满压力与竞争的现代人的医疗保健事业中,发挥着不可替代的重要作用。

推拿疗法的作用原理简述如下:

(一)平衡阴阳,调节全身各部机能

祖国医学运用阴阳失调来阐述疾病的发生机理,认为阴阳平衡的失调、机体机能的紊乱造成了疾病的发生。现代医学认为,各种疾病,是由于不同的病理因素影响了机体某些器官的功能,并进一步损害其组织,造成了疾病的发生和发展。推拿疗法是一种良好的物理刺激,通过神经反射,影响和调整全身各器官系统功能,使之达到阴阳平衡。强而快的推拿手法可使神经肌肉组织产生兴奋过程,轻而缓慢的推拿手法则使神经肌肉组织产生抑制过程。通过推拿,还可使兴奋与抑制过程在中枢神经系统



的不同部位和不同时间内的相互转化更趋协调,从而使机体处于良好机能状态。

(二)扶正祛邪,增强体质

推拿疗法被人们认为是一种对机体的被动运动,与体育运动一样,具有强壮筋骨、增强体质的作用。经推拿后,血液循环畅通,新陈代谢旺盛,代谢产物排除加快,机体内环境更趋稳定,通过神经体液调节,提高各部脏器之功能,激活体内免疫防御系统,增强抗病能力,提高健康水平。

(三)活血散淤,促进康复过程

中医理论认为,通则不痛,痛则不通,而活血散淤是中医学中的重要治疗原则。推拿疗法具有明显的活血散淤、镇痛止痛作用。经推拿后,机体局部潮红,体温增高,毛细血管扩张,营养物质输入增多,有利于损伤组织的修复。经常推拿,能增强韧带、肌腱的柔韧性和弹性,加大关节活动范围,消除因缺乏肌肉活动、供血不足造成的对关节韧带肌腱的不良影响。

(四)整复脱位,改善骨骼营养

推拿疗法对软组织损伤、骨关节组织的错缝、脱臼等具有理顺、整复、归位作用。推拿疗法可强壮筋骨,表现在改善骨骼营养、促进骨骼钙磷代谢等方面。有实验报告指出,某些老年性骨质疏松患者,经一段时间推拿后,骨骼脱钙情况有较好改善。

(五)松解粘连,减少炎性渗出

肌肉痉挛是骨伤以及软组织损伤后常见的临床症状,它是一种保护性机能反应,以限制损伤部位的活动,减轻疼痛,防止



损伤的继续发展。但是久而久之,则使关节发生挛缩,损伤部位滞留的组织液、淤血等逐渐形成纤维化,组织之间形成粘连,造成机能障碍。推拿疗法可通经活络,防止上述病理过程的形成与发展,同时对已有的挛缩、粘连、功能障碍等,可有明显的解痉止痛、松解粘连、滑利关节、恢复功能之作用。

(六)其他作用

推拿疗法的作用除上述以外,还具有以下几个方面:

1. 改善皮肤营养,利于汗腺、皮脂腺分泌,具有较好的美容效果。
2. 调节呼吸运动,提高机体摄氧水平。
3. 增强肠胃蠕动,增加消化液分泌,改善消化和吸收机能。
4. 增加脂肪消耗,可瘦体强身。
5. 提高肌力,消除局部肌肉疲劳和全身性疲劳。
6. 改善大脑皮质兴奋与抑制相互诱导过程,改善失眠,提高睡眠质量。

二、推拿的常用手法

(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,做前后、上下、左右直线或弧线推进的一种手法。具有活血化淤、通络止痛、软坚散结、祛风散寒、消除疲劳的作用。推法包括指推法、掌推法、拳推法、肘推法、足推法。

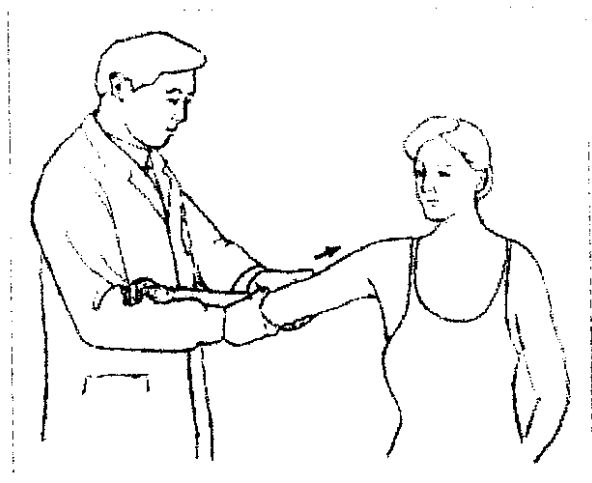


图 1-①

1. 指推法

手法要领：

医者以拇指指腹施于施术部位，沿同一方向稳力推进，其频率和着力应由慢到快，由浅入深。此方法适用范围较广，多用于头、肩背和手臂等处（图 1-①）。

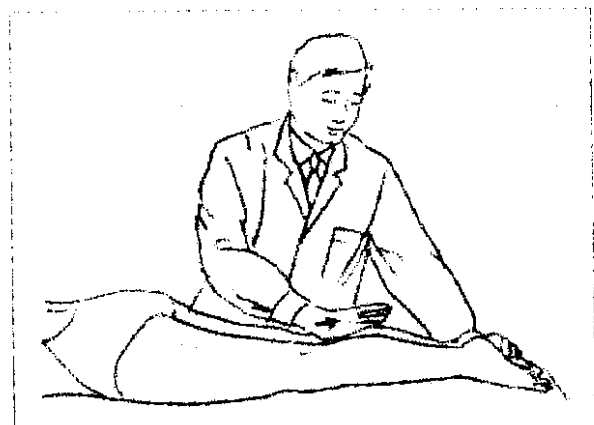


图 1-②

2. 掌推法

手法要领：

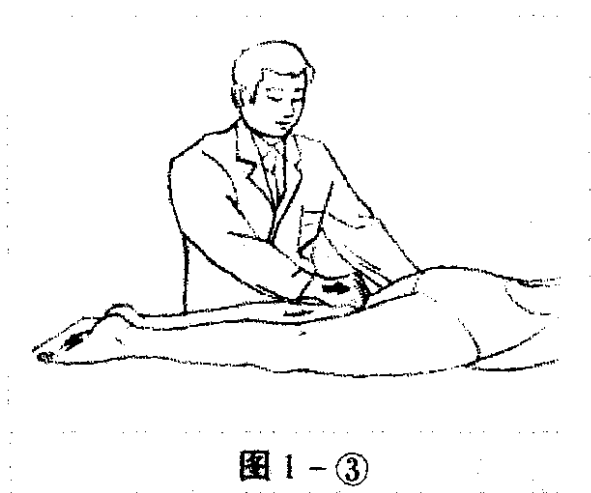
医者肘关节微屈，以手掌或掌根部于施术部位做轻推或重推。要求轻推时速度要慢，用力较小。重推时则速度稍快，用力稍重，其力度应达肌肤深层。掌推法可单手推、双手推，也可用虎口推、叠掌推（图 1-②）。



3. 拳推法

手法要领：

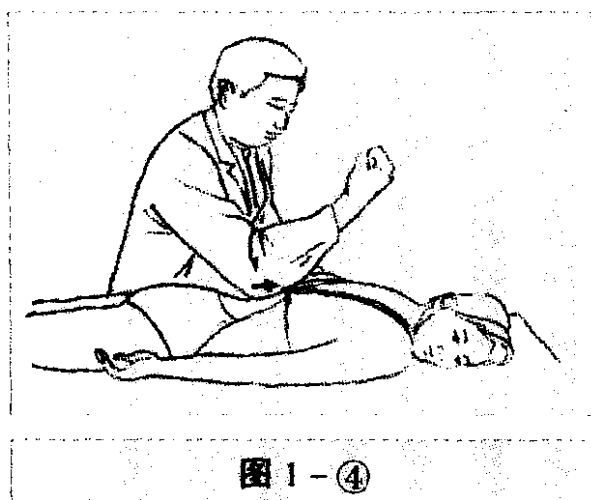
医者握拳，拳心向下，以食、中、无名、小指的中节背侧面及拳根着力，向一定方向推进。拳推法是推法中刺激较强的一种手法，适用于肌肉丰厚的腰背及肩背、四肢的劳损、陈旧性损伤、风湿痹症等(图1-③)。



4. 肘推法

手法要领：

医者屈肘约成 90° ，以后肘部(鹰嘴突)着力于受术部位向前或向后推进，此法力度较大，多用于肌肉丰满发达处或肥胖患者，如腰背、臀及大腿后侧肌群等处(图1-④)。



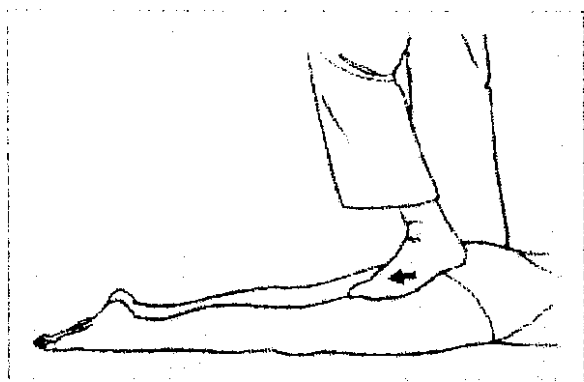


图 1-⑤

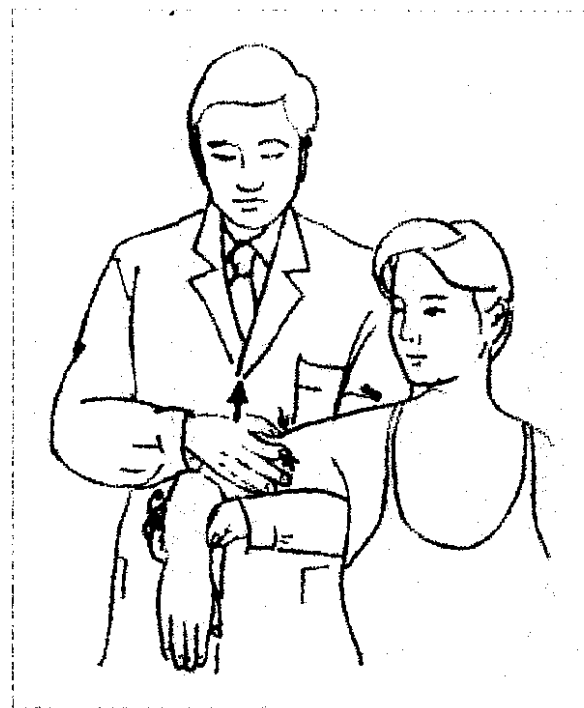


图 1-⑥

5. 足推法

手法要领：

患者俯卧，医者以单足或双足踩压于受术部位，要求医者手握一固定支持物来平衡身体及调节身体对患者的压力，用足尖或足心或全脚掌沿一定方向进行推动，也可同时辅以踩压或振颤。此法力度很大，技术要求较高，故临床很少使用，多用于运动员等体格强壮之人。此法难度也很大，要求医生体重较小，并需经特殊训练才能掌握。此法对于疏筋活络、缓解痉挛、消除疲劳有很好的效果（图 1-⑤）。

（二）拿法

拿法是以单手或双手的拇指与其余四指对称用力，将施术部位提起并逐渐用力内收的一种

手法。此方法多用于颈项、肩背、四肢等处。具有舒通经络、缓解痉挛、减轻肌肉酸胀、消除全身疲劳之功效。



手法要领：

医者屈肘屈腕，拇指与食指、中指，或拇指与其余四指相对用力，指间各关节伸直，掌指关节屈曲，以指腹着力挟持住施术部位，并以指根发力提起，逐渐内收，然后再放松，如此反复数次(图1-⑥⑦)。

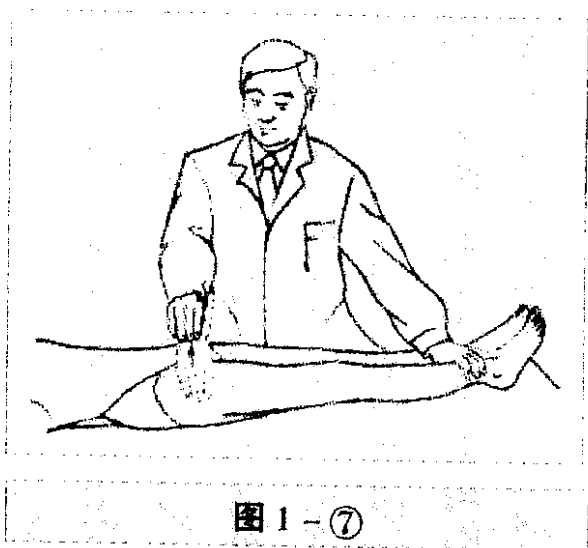


图1-⑦

(三)按法

按法是以医者的手指、掌、肘、足尖等部位着力于施术部位，由浅入深，逐渐用力向下按压的一种手法。具有疏通经络、调节气血、镇静止痛的作用。根据部位的不同，临床分为指按、掌按、肘按三种。

1. 指按法

手法要领：

医者一手背伸腕关节，伸食、中指掌指关节，屈指间关节且分开，以两指中节指骨背侧分别着力于棘突两侧夹脊穴，并循经自上而下按压。用力要适度，以患者有酸胀感为宜(图1-⑧)。

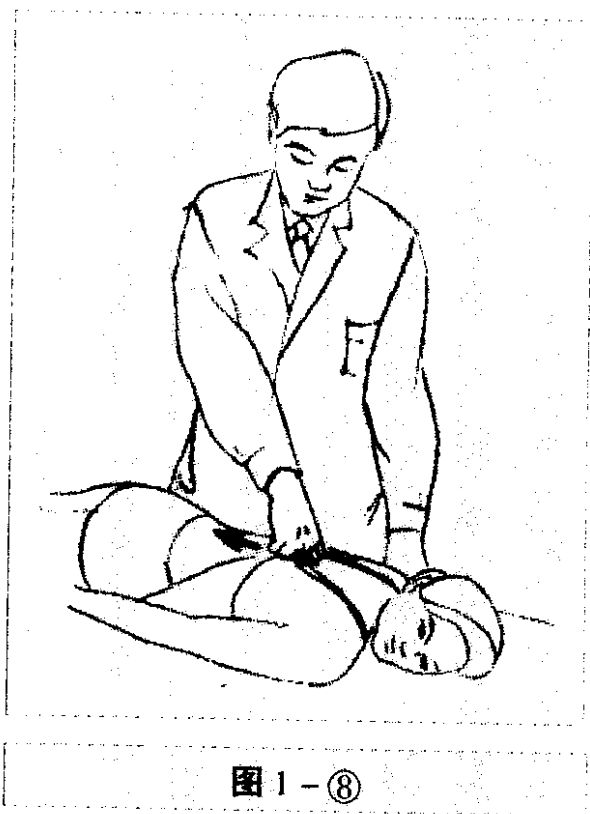


图1-⑧

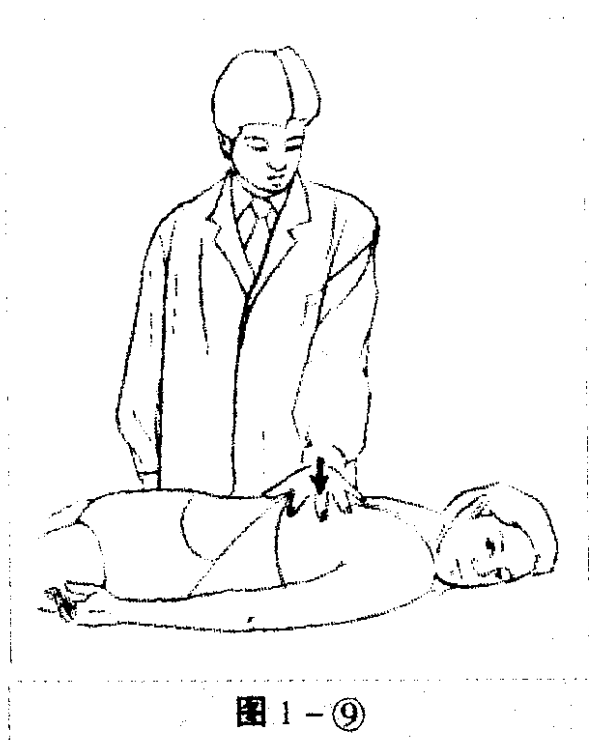


图 1-⑨

2. 掌按法

手法要领：

医者将上肢伸直，腕部背伸，用全掌或掌心按压患处，垂直用力，由轻到重，稳而持续。由于该手法接触面积大，刺激缓和，多用于范围较大而又平坦的部位（图1-⑨）。

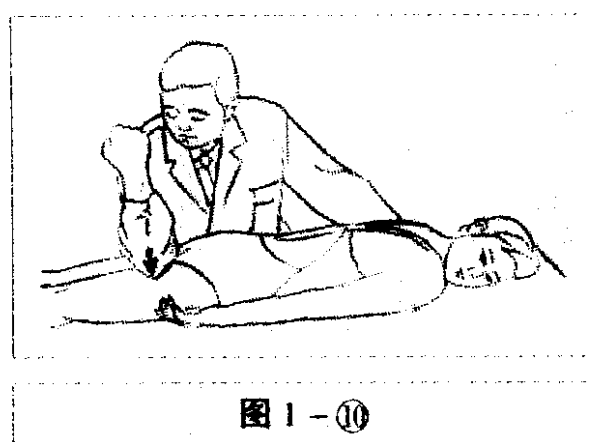


图 1-⑩

3. 肘按法

手法要领：

医者屈肘约 60° ，用鹰嘴突按压患处。此方法接触面积小，刺激强，多用于肌肉发达处或病变较深的部位，如腰背及臀部（图1-⑩）。



(四) 摩法

摩法是指医者用手掌掌面或食、中、无名指指面附着于体表一定部位上，做环形而有节律地抚摩的一种手法。摩法作用表浅、缓和舒适，是推拿诸手法中最轻柔的方法。其特点是不急不缓，不轻不重，具有理气和中、消导积滞、活血散淤、调和营卫之功效。摩法适用于身体各部位的软组织损伤。

1. 指摩法

手法要领：

医者将手指自然伸直，指腹平伏在病变部位上，屈肘松腕，然后做缓和协调的环旋抚摩，顺时针或逆时针方向均可。着力部分要随着腕关节连同前臂做盘旋活动，用力轻柔自然，不宜过重，每分钟 80 次左右，是按摩胸腹部、季肋部常用手法（图 1-⑪）。

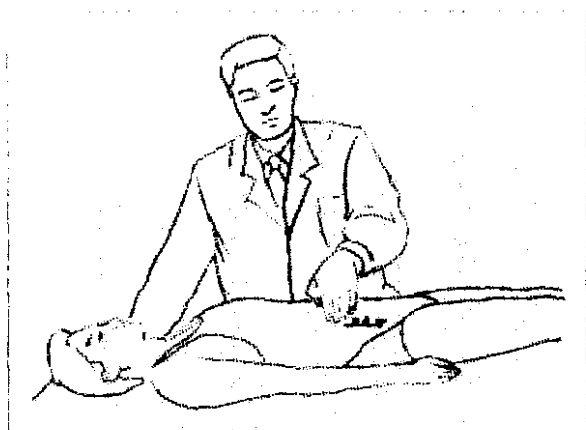


图 1-⑪

2. 全掌摩法

手法要领：

医者指与掌根结合并用，施治于体表相应部位，摩动时用力缓和，频率较慢，以 40~60 次/分为宜，使患者有较强的舒适感。此方法多用于面积较大的部位，如肩背、腰臀等处（图 1-⑫）。

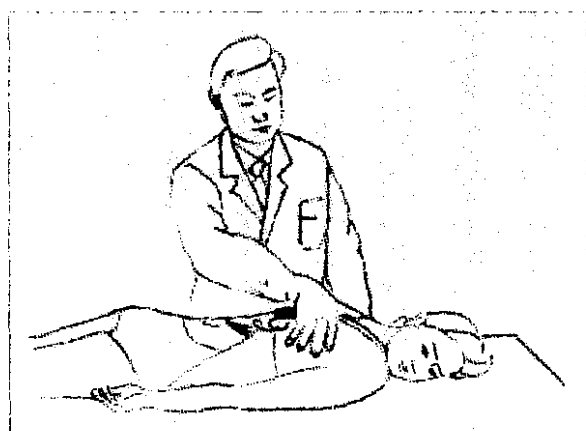


图 1-⑫



(五) 滚法

滚法是医者将手背置于患者体表,以前臂旋前、旋后的动作带动腕关节,使手背在施术部位做连续往返滚动的一种手法。

其功用可以温通经络,调和气血,缓解痉挛,滑利关节。该手法作用面较大,多用于肩背、腰臀及四肢等肌肉发达部位。

手法要领:

操作时,手半握拳,以小鱼际的侧面接触施术部位后,着力按压滚动向前,使手背之力作用于施术部位。为使滚动集中到手背,在滚动向前过程中,使腕部稍屈,手指略伸开,手背平贴于施术部位以助发力,然后再将手收回成原半握拳状,如此一滚一回有节律地滚动,频率约 100 次/分,要求用力均匀,使滚动的压力持续作用在施术部位,不能发生跳动、击打或摩擦。此法可单手,或双手交替,也可双手同时进行(图 1-13)。

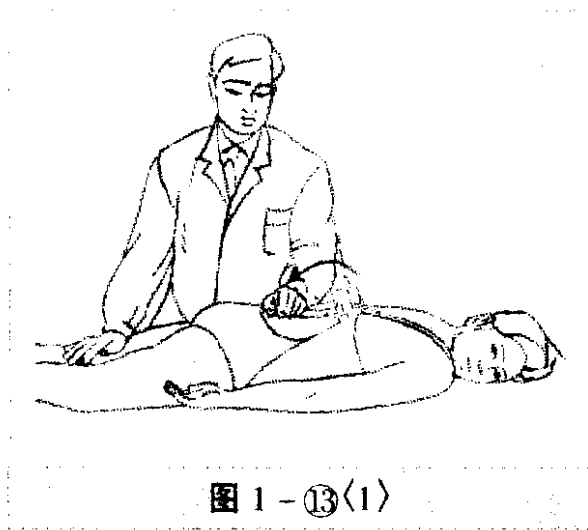


图 1-13(1)

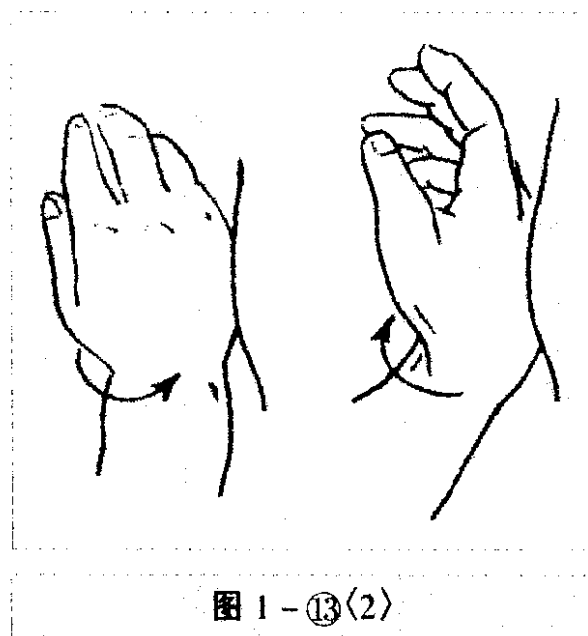


图 1-13(2)



(六) 捏法

捏法是医者用单手或双手的拇指与其余四指相对，呈鸭嘴状，将施术部位挟持住，捏合放松交替进行并随之向前移动的手法。该方法主要用于四肢及肩背等部位。具有镇静安神、通经活络、消除疲劳的作用。

手法要领：

医者要沉肩屈肘，腕部背伸，拇指与其余四指相对呈鸭嘴状，挟持住肌肉或肌腱，以指根发力捏合、放松，沿其轮廓，循其走向，各指碾转，挤捏推进。要求使力均匀、广泛，透入深层组织。不可指端用力，引起表皮疼痛。在实践中，捏法常和揉法结合使用形成捏揉法。图 1-⑭<1>为双手捏法，图 1-⑭<2>则为单手捏揉法。

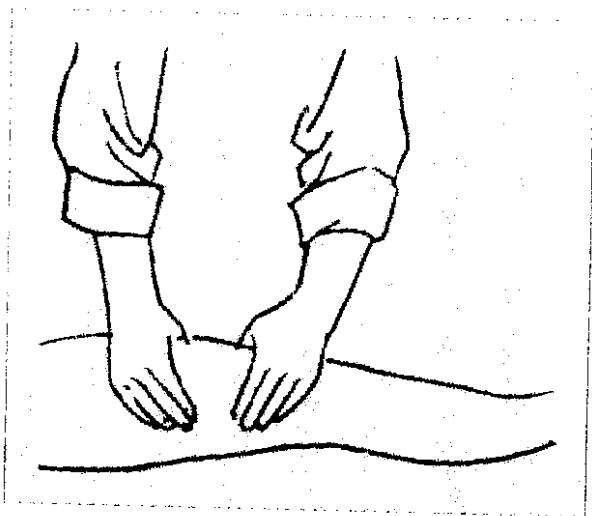


图 1-⑭<1>

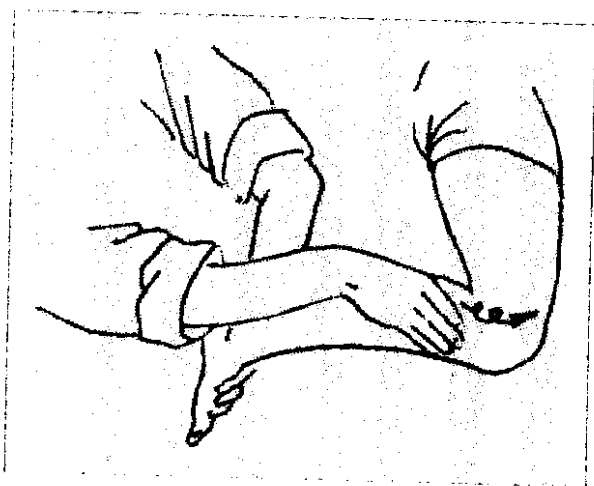


图 1-⑭<2>

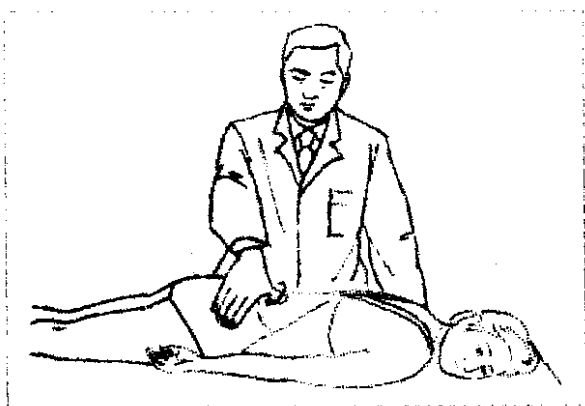


图 1-15

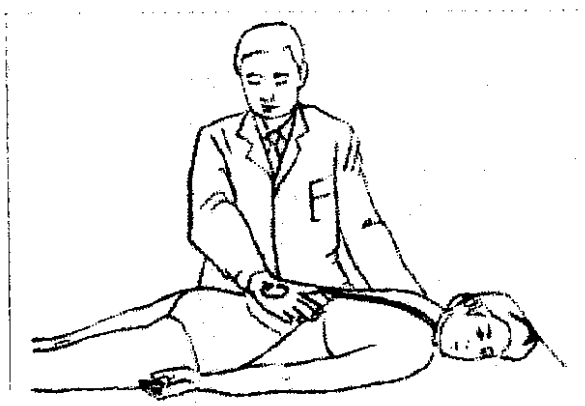


图 1-16

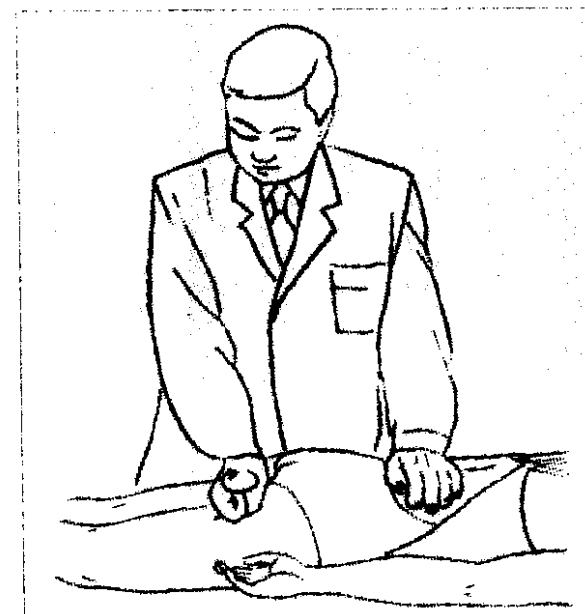


图 1-17

(七) 揉法

揉法是以手指、大小鱼际、掌根或肘尖等部位作用于施术部位,并做轻柔缓和的、一个方向的、螺旋形移动的一种手法。

手法要领:

医者以指腹、鱼际、掌根或肘尖等部位,紧贴于施术部位,以肩带肘,以肘带手,一起做柔和而均匀的螺旋状揉动。揉动时,逆时针或顺时针均可,但不可频频改变方向。医者的手或掌或肘要紧紧贴附于施术部位,用力均匀适度,由慢及快,透达于里,使其在组织深层产生温热及松解作用。

根据医者用力部位的不同,揉法可分为指揉法(图 1-15)、掌揉法(图 1-16)、拳揉法(图 1-17)、肘尖揉法(图