

教育部推荐教材 ● 西南区体育教材教法研究会教材编审委员会审订



# 推拿与按摩

邹克扬 贾敏 编著

JIAOYUBU TUIJIAN JIAOCAI

TUINA YU ANMO



北京师范大学出版集团  
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP  
北京师范大学出版社

教育部推荐教材

西南区体育教材教法研究会教材编审委员会审订

# 推拿与按摩

邹克扬 贾 敏 编著



北京师范大学出版集团  
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP  
北京师范大学出版社

---

图书在版编目 (CIP) 数据

推拿与按摩/邹克扬,贾敏编著. —北京:北京师范大学出版社,2009.5

教育部推荐教材

ISBN 978-7-303-09917-7

I. 推… II. 邹… III. 按摩疗法(中医) - 高等学校 - 教材 IV. R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 054042 号

---

---

出版发行: 北京师范大学出版社 [www.bnup.com.cn](http://www.bnup.com.cn)

北京新街口外大街 19 号

邮政编码: 100875

印 刷: 唐山市润丰印务有限公司

经 销: 全国新华书店

开 本: 170 mm × 230 mm

印 张: 13

字 数: 215 千字

版 次: 2009 年 7 月第 1 版

印 次: 2009 年 7 月第 1 次印刷

定 价: 25.00 元

---

责任编辑: 周光明

装帧设计: 李葆芬

责任校对: 李 菡

责任印制: 马鸿麟

**版权所有 侵权必究**

反盗版、侵权举报电话: 010-58800697

北京读者服务部电话: 010-58808104

外埠邮购电话: 010-58808083

本书如有印装质量问题, 请与印制管理部联系调换。

印制管理部电话: 010-58800825

## 西南区体育教材教法研究会

理 事 长 朱国权

副理事长 梁 健 (红河学院)  
文格西 (西南民族大学)  
姚 鑫 (贵州师范大学)  
陈雪红 (楚雄师范学院)  
刘 炜 (贵州大学)  
郭 颂 (贵州民族学院)

秘 书 长 周光明 (北京师范大学出版社)

常务副秘书长 陈兴慧 (北京师范大学出版社)

副秘书长 孟 刚 (贵州师范大学)  
吕金江 (曲靖师范学院)  
郭立亚 (西南大学)  
张群力 (昆明学院)  
徐 明 (西藏民族学院)  
左庆生 (遵义师范学院)  
鄢安庆 (贵阳学院)

常务理事 刘 莉 (曲靖师范学院)  
王洪祥 (昆明学院)  
关 辉 (楚雄师范学院)  
刘 云 (楚雄师范学院)  
王 萍 (文山师专)  
于贵和 (贵州大学)  
邱 勇 (贵州大学)  
谭 黔 (遵义师范学院)  
王亚琼 (黔南师范学院)  
夏五四 (贵州民族学院)

朱智红（临沧师专）  
李建荣（毕节学院）  
雷 斌（贵州电子职院）  
周 跃（云南昭通师专）  
肖谋远（西南民族大学）  
王 平（铜仁学院）  
汪爱平（遵义医学院）  
黄平波（凯里学院）  
党云辉（云南思茅师专）  
李 黔（六盘水师专）

## 教材编审委员会

主 任 孟 刚（兼）（贵州师范大学）  
副 主 任 王洪祥（兼）（昆明学院）  
郭 颂（兼）（贵州民族学院）  
张兴富（四川师范大学）  
朱国权（兼）（云南民族大学）  
姚 鑫（兼）（贵州师范大学）  
陈雪红（兼）（楚雄师范学院）  
吕金江（兼）（曲靖师范学院）  
于贵和（兼）（贵州大学）  
梁 健（兼）（红河学院）

# 前言

推拿按摩学是在中医基本理论的指导下，具有独特的按摩理论和治疗方法的一门学科，是祖国医学的重要组成部分。推拿按摩手法是中医外治法之一。是医生按照一定的操作要求和动作技法，用手或肢体其他部位（包括手的替代物），作用于经络穴位或体表的特定部位，以治病疗疾和养生保健。祖国医学认为，推拿按摩具有疏经通络、行气活血、祛瘀止痛、理筋散结、加速恢复、缩短康复期限和消除后遗症等功效。现代医学认为，推拿按摩是一种良好的物理刺激，能够引起局部生物物理和生物化学的变化，并通过神经反射和神经—体液调节，影响人体运动、循环、呼吸、神经、消化、免疫系统功能；能够调节人体生理功能，具有治疗、保健和康复作用。

推拿按摩手法是祖国医学的宝贵遗产。它独具特色、简便易行、疗效显著、适用性广，既无服药之苦，又无针刺之痛，深受人民群众的喜爱和重视。推拿按摩手法在医疗、保健、康复和养生等方面发挥着越来越重要的作用，受到了国际医学界的高度重视。和针灸一样，推拿按摩手法已走出国门，进入了世界医学的领域，正在世界范围内推广。推拿按摩学在维护人类健康事业，提高世界各国人民的健康水平和生活质量方面，具有重要的意义。

本书分上下两篇共十二章。

上篇总论共三章。第一章主要介绍推拿按摩概论，包括推拿按摩的起源和发展、祖国医学和现代医学对推拿按摩的基本认识、推拿按摩的注意事项、禁忌证和递质的选用，以及推拿按摩操作训练方法等。

第二章比较详细地介绍了推拿按摩基本手法，共计六大类 25 种手法，包括摆动类手法、摩擦类手法、振动类手法、挤压类手法、叩击类手法和运动关节类手法等。

第三章比较详细地介绍了祖国医学的经络学说，包括经络的功能，经络学说的应用，取穴原则，针刺的注意事项，十二经脉、督脉、任脉循行示意图及其穴位和常用奇穴等。

下篇各论共九章。详细论述了临床常见的运动性损伤的推拿按摩，包括肩部、肘部与前臂、手部、骨盆与股部、膝部、小腿、足踝部、头颈、胸腹

部和腰背部运动性损伤等。比较详细地介绍了运动中的推拿按摩，包括比赛前的推拿按摩、比赛中的推拿按摩和比赛后的推拿按摩等。

编写体例：首先简单介绍运动性损伤的概念、病因病理、临床表现。在治疗部分，重点突出推拿按摩手法治疗，包括中药治疗、功能锻炼和预防等。

为了让读者对运动性损伤的治疗有一个比较全面系统的了解，对针灸、中药、整复、固定和封闭疗法等治疗运动性损伤，也做了简单介绍。

通过学习本书，力求实现以下目标：

- (1) 熟悉推拿按摩的基本原理和中医经络学说。
- (2) 掌握推拿按摩的基本手法。
- (3) 能够初步运用推拿按摩手法预防和治疗运动性损伤。

本书比较适合于高等院校体育专业的教师和学生，比较适合于专业运动员、集训运动员以及舞蹈、戏剧、杂技演员等文艺工作者；比较适合于从事体育健身活动的广大人民群众；也可以作为医务工作者的参考书。

在本书编写过程中，贵州师范大学美术学院潘峰老师为本书绘图，在此表示衷心感谢！

由于编者水平有限，时间仓促，书中难免有疏漏之处，恳请同行和读者指正！

编者  
2009年1月

# 目录

## Contents

### 上篇 总论

<b>第一章 推拿按摩概论</b> .....	(1)
第一节 推拿按摩的起源和发展 .....	(1)
第二节 推拿按摩的基本原理 .....	(5)
第三节 推拿按摩的注意事项和递质选用 .....	(8)
第四节 推拿按摩的体位和顺序 .....	(11)
第五节 推拿按摩操作训练方法简介 .....	(13)
<b>第二章 推拿按摩基本手法</b> .....	(17)
第一节 摆动类手法 .....	(18)
第二节 摩擦类手法 .....	(20)
第三节 振动类手法 .....	(24)



第二节	肱骨外上髁炎 .....	(92)
第三节	肘关节尺侧副韧带损伤 .....	(95)
第四节	桡侧伸腕肌腱周围炎 .....	(96)
<b>第六章</b>	<b>手部运动性损伤的推拿按摩 .....</b>	<b>(98)</b>
第一节	腕管综合征 .....	(98)
第二节	桡骨茎突部狭窄性腱鞘炎 .....	(100)
第三节	腕部腱鞘囊肿 .....	(102)
第四节	屈指肌腱腱鞘炎 .....	(105)
第五节	手指关节扭挫伤 .....	(106)
<b>第七章</b>	<b>骨盆与股部运动性损伤的推拿按摩 .....</b>	<b>(109)</b>
第一节	股骨头骨软骨炎 .....	(109)
第二节	股内收肌拉伤 .....	(111)
第三节	腓绳肌拉伤 .....	(112)
第四节	股四头肌挫伤 .....	(115)
<b>第八章</b>	<b>膝部运动性损伤的推拿按摩 .....</b>	<b>(117)</b>
第一节	髌骨劳损 .....	(117)
第二节	膝关节内侧副韧带损伤 .....	(119)
第三节	膝关节外侧副韧带损伤 .....	(123)
第四节	膝关节交叉韧带损伤 .....	(125)
第五节	膝关节外伤性滑膜炎 .....	(127)
第六节	半月板损伤 .....	(130)
<b>第九章</b>	<b>小腿、足踝部运动性损伤的推拿按摩 .....</b>	<b>(134)</b>
第一节	胫腓骨疲劳性骨膜炎 .....	(134)
第二节	创伤性跟腱腱围炎 .....	(135)
第三节	踝关节扭挫伤 .....	(137)
第四节	运动性足跟痛 .....	(140)
<b>第十章</b>	<b>头颈、胸腹部运动性损伤的推拿按摩 .....</b>	<b>(142)</b>
第一节	颈部软组织损伤 .....	(142)
第二节	颈椎间盘突出症 .....	(144)
第三节	腹部肌肉拉伤 .....	(147)
<b>第十一章</b>	<b>腰背部运动性损伤的推拿按摩 .....</b>	<b>(149)</b>
第一节	腰部扭挫伤 .....	(149)
第二节	腰肌劳损 .....	(152)
第三节	腰背肌肉筋膜炎 .....	(155)

第四节	腰椎间盘突出症 .....	(157)
第五节	梨状肌综合征 .....	(161)
<b>第十二章</b>	<b>运动中的推拿按摩</b> .....	(164)
第一节	比赛前的推拿按摩 .....	(164)
第二节	比赛中的推拿按摩 .....	(168)
第三节	比赛后的推拿按摩 .....	(170)
<b>附录</b>	<b>方剂索引</b> .....	(174)
<b>参考文献</b>	.....	(197)

# 上篇 总论

## 第一章 推拿按摩概论

### 第一节 推拿按摩的起源和发展

推拿按摩学是在中医基本理论的指导下形成的具有独特的按摩理论、显著的治疗效果的一门学科，是祖国医学的宝贵遗产，属中医外治法范畴。推拿按摩是医生按照一定的操作要求和动作技法，用手或肢体其他部位（包括手的替代物），作用于人体的经络穴位或体表的特定部位，以达到治病疗疾和养生保健的目的。祖国医学认为，推拿按摩具有疏经通络、行气活血、祛瘀止痛、理筋散结、加速恢复、缩短康复期限和消除后遗症等功效。现代医学认为，推拿按摩是一种良好的物理刺激，能够引起局部生物物理和生物化学的变化，并通过神经反射和神经-体液调节，影响人体运动、循环、呼吸、神经、消化、免疫系统功能；能够调节人体生理功能，具有治疗、保健和康

一部按摩专著，可惜因年代久远而亡失。成书于战国至西汉年间的《黄帝内经》，是现存最早的中医经典著作。《黄帝内经》首次提到了“按摩”。如《素问·血气形志篇》记载：“形乐志苦，病生于脉，治之以灸刺。形乐志乐，病生于肉，治之以针石。形苦志乐，病生于筋，治之以熨引。形苦志苦，病生于咽嗑，治之以百药。形数惊恐，经络不通，病生于不仁，治之以按摩醪药。”内中具体阐述了手法作用机制、适应证、膏摩的运用和按、摩、推、扞、循、切、抓、拮、弹、夹、卷等手法。并且强调，如果屡受惊骇、经历恐惧，经络不通，肢体麻木不仁，可以用按摩和药酒来治疗。如《灵枢·经脉》：“卒口僻，为之三拊而已。”

被尊为医圣的东汉著名医学家张仲景，在其所著的《金匱要略》中，记载了运用推拿按摩抢救自缢的方法：“徐徐抱解，不得截绳。上下安卧卧之。一人以脚踏其两肩，手少挽其发常弦弦勿纵之；一人以手按据胸上，数动之；一人摩捋臂屈伸之；若已僵，但渐渐强屈之，并按其腹。如此一炊顷，气从口出，呼吸眼开，而犹引按莫置，亦勿苦劳之。须臾，可少桂汤及粥清含与之，令濡喉，渐渐能咽，及稍止。”其中运用了摩、捋、踩、屈伸等手法。张仲景首倡“膏摩”疗法。即先将配制好的中药膏剂涂抹在患者体表治疗部位，然后再用手法在其上抚摩、擦揉，具有手法与药物双重治疗的作用。既提高了疗效，又扩大了按摩的应用范围。

晋隋时期，推拿按摩疗法比较广泛地应用于医疗实践中。手法种类日渐丰富，适应范围不断扩大。并且将推拿按摩运用到养生、美容等方面。晋代著名医学家葛洪所著《肘后救卒方》，记载有按、抓、指弹、抽掣、捻民、捋、拍、指捏、摩等手法。如：“使病人伏卧，一人跨上，两手抄举其腹，令病人自纵，重轻举抄之。令去床三尺许，便放之。如此二七度止。拈取痛引之，从龟尾至顶乃止。未愈更为之。”比较详细地介绍了捏脊法和颠簸法。此外，书中还介绍了推拿按摩介质，如陈元膏、莽草膏等。晋代刘涓子撰、龚庆宣编定的《刘涓子鬼遗方》，记载了大量的膏摩介质方。由此可知当时膏摩法在临床实践中已广泛应用。南北朝的著名医学家陶弘景在《养生延命录》及魏晋间《太清道林摄生论》等古籍中，比较系统地介绍了自我按摩的养生保健法。隋朝在太医院中设立了按摩专科，并且有按摩博士专事推拿按摩。

唐代推拿按摩疗法十分兴盛，广泛应用于临床，并得到了不断的发展和传播。《旧唐书·职官志》载：“太医令掌医疗之法，丞为之贰……按摩博士一人，按摩师四人，按摩工十六人，按摩生十五人。按摩博士掌教按摩生消息导引之法。”可见推拿按摩进入太医院，有专人从事推拿按摩教学，并将推拿按摩人员分为按摩博士、按摩师、按摩工、按摩生等等。盛唐时代，随着

我国与国外文化交流的增多，按摩疗法传入日本、朝鲜、法国等。

以《千金方》著称于世的唐代著名医学家孙思邈，在《备急千金要方·养生篇》记载了老子推拿法 42 式，其中包括按、摩、摸、捻、振、摇、托等多种手法。唐代蔺道人《仙授理伤续断秘方》（今本《理筋续断方》为其残卷），用推拿手法治疗骨伤科疾病。如“凡认损处，只要揣摸骨头平正，不平正便可见；凡左右损处，只相度骨缝，仔细捻捺，忖度便知大概。凡拔伸，且要相度左右骨如何出，有正拔伸者，有斜拔伸者。若骨出向左，则向右边拨入；骨向右出，则向左拨入。拔伸，当相近本骨节损处，不可别去一节骨上。拔伸不入，搏捺相近，要骨头归旧，要搏捺皮相就入骨。凡捺正，要时时转动使活。”系统论述了用推拿诊治骨折的手法。

宋金元时期，医家对推拿按摩手法理论进行了总结，推拿手法在治疗方面得到了新的发展。如宋代洪迈在所著《夷坚志·甲志》中，记载了名医庞安时通过按摩助产的案例：“一妇人妊娠将产，七日而子不下，药饵符水，无所不用，待死而已……令家人以汤温其腰腹间。安常以手上下拊摩之。孕者觉肠胃微痛，呻吟间生一男子，母子皆无恙。”

元代著名医学家危亦林所著《世医得效方》，书中载有双人动态牵引、脊柱骨折的倒吊复位法，髋关节脱位的倒吊复位法，肩关节脱位的坐凳、架梯复位法等。在骨伤治疗手法上有所创新。

明代医家把按摩列为十三科之一。在按摩治疗小儿疾病方面积累了丰富的临床经验和理论知识。保健按摩和自我养生按摩得到进一步的发展。1601 年，我国第一部小儿按摩专著《小儿按摩经》问世。标志着运用手法治疗疾病得到较快的发展。手法广泛用于临床各科。明代徐用宣《袖珍小儿方》的“秘传看惊掐筋口授心法”是最早的小儿推拿专题文献。后经庄应祺增补的《补要袖珍小儿方论》，载有掐、揉、按、推、擦等推拿手法，及“龙入虎口”“苍龙摆尾”复式手法，反映了小儿推拿的雏形。明代陈氏著的《小儿按摩经》是现存最早的小儿推拿专著，后收载于著名医学家杨继洲的《针灸大成》。书中载有掐、揉、推、按、摩、运、摇、搓、分、合、点、摘、刮、捻、扯、拂等手法，并介绍了黄蜂入洞、黄蜂出洞、打马过河、水底捞月、飞经走气、凤凰单展翅、凤凰鼓翅、按弦搓摩、运水入土、运土入水、天门入虎口、猿摘果、赤凤摇头、丹凤摇尾、二龙戏珠、孤雁游飞、老汉扳辘、龙入虎口、苍虎摆尾等 20 种小儿推拿复式手法。明代龚廷贤《小儿推拿方脉活婴秘旨全书》新增攘、笃、打拍、开弹、拿 5 种推拿手法，及乌龙双摆尾、老虎吞食、拿十二经络 3 种复式手法，书中对流传于民间的推拿疗法做了系统整理。明代周于藩的《小儿推拿秘诀》，对拿法有较详细的介绍，并对推

法、运法等加以阐述。

在清代，统治者认为按摩治疗疾病侵犯了“龙体”，有伤大雅，在太医院限制应用。由于推拿按摩手法具有简便易行、疗效显著、适用性广，既无服药之苦，又无针刺之痛等特点，尽管朝廷限制，但是深受人民群众的喜爱，在民间仍广泛流行。这一时期的推拿按摩著作有《幼科铁镜》《幼科推拿秘书》等。小儿推拿疗法从南向全国辐射，治疗病种扩大，手法渐多，小儿推拿著作集中出现。如清代熊应雄的《小儿推拿广意》中介绍了推拿手法9种，复式手法14种。清代骆如龙的《幼科推拿秘书》介绍了11种手法和复式“十三大手法”，新增“揉脐及龟尾并擦七节骨”和“总收法”2种。清代的小儿推拿著作还有：夏云集著的《保赤推拿法》、徐宗礼著的《推拿三字经》、张醴泉的《厘正按摩要术》等。明清时期，形成了点穴推拿、一指禅推拿、内功推拿等流派。

在民国时期，国民党政府欲“废医存药”，祖国医学遭到严重的摧残，推拿按摩学说的发展处于低潮。但是，推拿按摩手法以它独特的疗效和强大的生命力，在社会上享有很高的信誉。推拿按摩手法广泛流行于民间，并得到较快的发展，形成了各种学术流派，如一指禅推拿、正骨推拿等流派。20世纪40年代，丁季峰在总结继承伯祖父丁凤山、父亲丁树山一指禅推拿法学术经验的基础上，创立了攘法推拿流派。

新中国成立后，党和国家非常重视继承和发展祖国医学，努力发掘祖国医学宝库。在医院设立了推拿按摩科，将推拿按摩疗法广泛应用于临床。还在高等中医院校创办了推拿按摩系，设置了推拿按摩专业，组织编写了推拿按摩教材。1975年，由上海中医学院主编，全国24所中医院校协编的《推拿学》，被国家卫生部确定为全国中医院校正式教材，第一次将20种成人手法归纳成摆动类、摩擦类、振动类、挤压类、叩击类、运动关节类6类手法。首次提出“持久、有力、均匀、柔和，从而达到深透”的操作要求。1985年出版的高等中医院校统编教材《推拿学》沿用了上述分类方法。国家在高等中医院校举办了专科、本科、研究生层次教育，为国家培养了一大批推拿按摩教学、科研、临床专业人才。全面、系统地开展了推拿按摩的教学、科研、临床工作，取得了可喜的成果。对推拿手法的研究不断深入，从生物力学、生物效应学、生物化学等方面进行研究，对推拿手法的发展起到了推动作用。开展了推拿按摩治疗糖尿病、精神分裂症、冠心病、心绞痛、哮喘、肺气肿、神经性皮炎和肿瘤等的临床研究，并取得了骄人的成绩。

推拿按摩教学工作向高层次发展，如上海中医药大学和山东中医药大学运用现代科学技术研制成功的推拿手法测定仪应用于教学。推拿按摩手法教

学正向电脑化、数字化发展，新一代的三维手法测定仪已与电脑连接，多媒体手法教学系统正在开发中。

推拿按摩手法在医疗、保健、康复和养生等方面发挥着重要作用，得到国际医学界的重视和公认，进入了世界医学的领域。全世界都关注着中国的推拿按摩，来自世界各国的留学生到我国高等中医药院校学习推拿按摩。这对于富有浓郁中华民族特色的推拿按摩术在世界范围内迅速推广，促进人类健康事业的发展具有非常重要的意义。

## 第二节 推拿按摩的基本原理

### 一、祖国医学对推拿按摩的基本认识

推拿按摩属中医外治法范畴，是治疗疾病和养生保健的有效手段。特别是治疗运动性损伤，具有其他治疗方法不可替代的独特作用。推拿按摩是医生用手或肢体其他部位（包括手的替代物），通过手法作用于经络穴位或体表的特定部位，以调节人体生理功能，达到治疗目的。它具有调节内脏功能，增强体质，解除痉挛，镇痛移痛，活血化瘀，消除肿胀，疏通狭窄，松解粘连，顺筋正骨，整形复位的作用。

#### （一）疏通经络，行气活血，祛瘀止痛

经络是人体经脉和络脉的总称，具有行气血、营阴阳、濡筋骨、利关节的功能。经络纵横交错，出入表里，贯通上下，内联五脏六腑，外至皮肤肌肉，将人体各部分联系成一个有机的整体。气血是构成人体的基本物质，是正常生命活动的基础。人体气血，贵乎流通，才能使脏腑相通，阴阳交贯，内外相通。气血运行正常，则脏腑经络、四肢百骸的功能正常。现代医学认为，中医“血瘀”的概念，与局部缺血、血循环障碍淤血、出血后的淤血、局部水肿、组织增生及变性、神经系统的障碍、组织糜烂和溃疡、炎症改变等相似。当人体受到损伤后，经络损伤，气血瘀阻不通，产生肿胀、疼痛。通过推拿按摩手法，作用于体表的损伤部位和穴位，疏通经络，增强气血生化，推动气血运行。既能直接放松肌肉，又能解除肌肉紧张，加强损伤组织的血液循环，促进因损伤而引起的血肿、水肿的吸收，收到活血祛瘀、行气止痛的功效。

#### （二）理筋散结，整复错缝，润滑关节

推拿按摩手法治疗运动性损伤的作用机理：一是促进气血的流动；二是促进肢体组织的活动；三是肢体关节的被动运动。如《医宗金鉴》所说：“或因跌扑闪失，以致骨缝开错。气血郁滞，为肿为痛，宜用按摩法。按其经络

以通郁闭之气，摩其壅聚，以散瘀结之肿，其患可愈。”在许多剧烈的运动训练与竞赛中常发生的关节扭伤，使关节肌肉附着点和筋膜、韧带、关节囊等受到损伤，严重者使关节发生脱位、骨缝错开、软组织撕裂、肌腱滑脱等症状。推拿按摩能够促进气血运行，消肿散结，改善新陈代谢。同时运用适当的被动运动法，有助于松解粘连、润滑关节、纠正筋结出槽及关节错缝，恢复关节的正常生理功能。

另外，除了肌肉、肌腱、韧带完全断裂者，须用手术缝合才能重建外，对部位断裂者可运用推拿按摩手法治疗，能够使断裂的组织抚顺理直归位。然后加以固定，能够减轻疼痛，有利于断端生长愈合。

### （三）加速恢复功能，缩短康复期限，消除后遗症状

祖国医学认为：“气为血之帅”，血的运行主要靠气的推动，气行则血行，气滞则血瘀。损伤后经络不通、气血凝滞。推拿按摩能够加强肝的疏泄功能，促进气血运行，可使紧张痉挛的肌肉放松。气血畅通，松则通，通则不痛。有利于防治肌肉萎缩，提高肌肉的工作能力，使关节滑液分泌增加，加大关节活动范围，促进骨组织生长发育。从而起到功能恢复快，康复期限短，后遗症状消失的良好作用。

### （四）疏通狭窄，松解粘连

运动性损伤出现的长期局部疼痛和关节活动受限，是由于损伤局部渗出、出血或因炎症渗出后逐渐吸收、机化而产生的硬结、粘连所致。推拿按摩能使粘连硬结而狭窄的腱鞘松懈，使肌肉与筋膜、韧带与关节囊的粘连分离，消除疼痛，逐渐恢复功能。

## 二、现代医学对推拿按摩的基本认识

现代医学认为，推拿按摩是一种良好的物理刺激，能引起局部生物物理和生物化学的变化，并通过神经反射和神经一体液调节而影响各系统器官的功能。

### （一）推拿按摩对人体运动系统的作用

通过推拿按摩，能使肌肉毛细血管扩张和后备毛细血管开放，局部血液供应加强，营养改善，并可加速排除蓄积在肌肉中的乳酸，有利于消除疲劳，有利于提高肌肉的工作能力。经常使用推拿按摩手法，能够增强韧带的柔韧性和加大关节活动的范围。这不仅对体育健身、体育训练和比赛有实际意义，而且还能消除骨伤患者因固定过久对关节、韧带、肌腱的不良影响，并能预防关节、韧带因过度牵拉而引起的损伤和防治肌肉萎缩。活动关节手法还能增加关节滑液分泌，改善软骨营养。

现代医学研究认为，推拿按摩手法能够增加肌肉横断面的毛细血管数。



在推拿按摩手法的作用下，肌肉横断面的毛细血管数比运用手法前增加 40 余倍，并能改善微循环中血液流速、流态，加速体内活性物质的转运和降解，促进炎性产物的排泄。临床上，采用适当的推拿按摩手法，治疗肌肉、肌腱、韧带部分断裂者，能够使断裂的组织抚顺理直，有利于减轻疼痛和断面生长吻合。另外，推拿按摩手法对纠正解剖位置异常，如关节错位、肌腱滑脱所造成的急性损伤有显著作用。

### （二）推拿按摩对人体心血管系统的作用

推拿按摩手法能够引起周围血管的扩张，降低大循环的阻力，同时加速静脉血液的回流，因此能减轻心脏的负担，有利于增强人体心血管系统功能。推拿按摩能够影响血液的重新分配，调整肌肉和内脏的量，以适应肌肉紧张工作时的需要。经临床实验，用心电图同步记录方法观察冠心病患者的左心功能，发现推拿按摩可以使心脏供血加强，左心收缩力增加，心功能加强。还有资料表明，推拿按摩手法可改善心肌炎、房室传导不完全性阻滞型的心动过缓的症状。推拿按摩手法对血压偏高或偏低的患者有双向调节机制，实验发现推拿按摩手法操作后收缩压、舒张压以及平均动脉压均有下降，周围总阻力降低率达 80.43%，血管顺应性改善率为 78.2%，心搏出量增高，心肌耗氧量减少，心泵功能改善。

### （三）推拿按摩对人体呼吸系统的作用

推拿按摩能够调整人体呼吸系统功能，增加肺活量，使横膈运动加强。按摩胸部或某些穴位，可反射性地使呼吸加深。进行全身推拿按摩以后，能够改善呼吸道的通气功能和换气功能。氧的需要量增加 10%~11%，同时相应增加了二氧化碳的排出量。运用推拿按摩治疗肺气肿，观察推拿按摩手法作用前后肺功能情况发现，治疗后增加有效肺通气量，减少残气量和吸收死腔，提高残气肺功能，改善肺功能。所以，推拿按摩对于防治慢性支气管炎、肺气肿、感冒、咳嗽等，具有一定的作用。

### （四）推拿按摩对人体神经系统的作用

推拿按摩对神经系统可起到兴奋或抑制作用，并通过神经反射影响各器官的功能，促进机体功能的提高或抑制机体功能亢进，使兴奋与抑制过程相对平衡。这些作用与患者病情轻重、体质强弱、治疗部位的选择、手法刺激量的大小和手法操作的方向有关。经研究发现，按压穴位或疼痛部位，可以镇痛和移痛。轻柔的推拿按摩可降低交感神经的兴奋性，颈部手法操作后，脑血流量增加。用肌电图测定颈椎病患者颈部两侧肌肉的放电情况，发现运用手法治疗后，患者紧张性肌电活动消失或明显减少。一些急性腰扭伤的患者，用肌电图观察手法作用后腰部肌肉神经的电生理变化情况，也得出了上