

全国普通高等教育中医药类精编教材

# 推拿手法学

(附光盘)

TUINA SHOUFAXUE

(供针灸推拿学专业用)

主 编 赵 毅 王诗忠

副主编 王华兰 王新军 顾一煌 彭旭明

上海科学技术出版社



# 普通高等教育“十一五”国家级规划教材

## 全国普通高等教育中医药类精编教材

医古文  
中医各家学说  
中医基础理论  
中医诊断学  
内经讲义  
伤寒论讲义  
金匱要略讲义  
温病学  
临床中药学  
方剂学  
针灸学  
推拿学  
中医内科学  
中医外科学  
中医妇科学

中医儿科学  
中医伤科学  
中医耳鼻咽喉科学  
正常人体解剖学  
正常人体解剖学实验指导  
组织学与胚胎学  
医学免疫学与病原生物学  
生理学  
病理学  
生物化学  
药理学  
诊断学基础  
内科学  
外科学  
预防医学

经络腧穴学  
刺法灸法学  
针灸治疗学  
实验针灸学  
针灸医籍选读  
解剖生理学  
药用植物学  
药用植物栽培学  
药用动物学  
中药化学  
中药药理学  
中药炮制学  
中药鉴定学  
中药药剂学  
推拿手法学

○ 责任编辑 侯 屹    ○ 装帧设计 赵 军



[www.ewen.cc](http://www.ewen.cc)    [www.sstp.cn](http://www.sstp.cn)

ISBN 978-7-5323-9939-0



9 787532 399390 >

定价: 19.00 元

全国普通高等教育中医药类精编教材

# 推拿手法学

(附光盘)

(供针灸推拿学专业用)

主 编  
副主编

赵 毅 王诗忠  
王华兰 王新军  
顾一煌 彭旭明

上海科学技术出版社

**图书在版编目(CIP)数据**

推拿手法学 / 赵毅, 王诗忠主编. — 上海: 上海科学技术出版社, 2009.9  
全国普通高等教育中医药类精编教材. 供针灸推拿学专业用  
ISBN 978-7-5323-9939-0

I. 推… II. ①赵…②王… 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 133292 号

上海世纪出版股份有限公司 出版、发行  
上海科学技术出版社  
(上海钦州南路 71 号 邮政编码 200235)  
新华书店上海发行所经销  
常熟市华顺印刷有限公司印刷  
开本 787×1092 1/16 印张 9.75  
字数 222 千字  
2009 年 9 月第 1 版 2009 年 9 月第 1 次印刷  
ISBN 978-7-5323-9939-0/R·2700  
定价: 19.00 元

---

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题,  
请向工厂联系调换

# 《推拿手法学》编委会名单

## 主 编

赵 毅(上海中医药大学)

王诗忠(福建中医学院)

## 副主编

王华兰(河南中医学院)

王新军(新疆医科大学)

顾一煌(南京中医药大学)

彭旭明(广州中医药大学)

## 编 委

(以姓氏笔画为序)

王 军(山东中医药大学)

白良川(安徽中医学院)

许 丽(浙江中医药大学)

严晓慧(河南中医学院)

李同军(黑龙江中医药大学)

李江山(湖南中医药大学)

李进龙(河北医科大学)

张 军(贵阳中医学院)

陆 萍(上海中医药大学)

邵先桃(云南中医学院)

林丽莉(福建中医学院)

徐 俊(上海中医药大学)

韩国伟(山西中医学院)

程英武(上海中医药大学)


## 秘 书

陆 萍(上海中医药大学)

全国普通高等教育中医药类精编教材

# 专家指导委员会名单

(以姓氏笔画为序)



万德光	马 骥	王 华	王 键	王乃平
王之虹	王永炎	王洪琦	王绵之	王新陆
尤昭玲	邓铁涛	石学敏	匡海学	朱文锋
乔旺忠	任继学	刘红宁	刘振民	严世芸
杜 建	肖鲁伟	吴勉华	张伯礼	陆德铭
周仲瑛	项 平	祝彼得	顾 璜	唐俊琪
陶功定	梁光义	彭 勃	谢建群	翟双庆

# 前 言

中医教材是培养中医人才和传授医学知识的重要工具,高质量的教材是提高中医药院校教学质量的关键之一。根据教育部《关于普通高等教育教材建设与改革的意见》的精神,为了进一步提高中医教材的质量,更好地把握新世纪中医药教学内容和课程体系的改革方向,让高等中医药院校有足够的、高质量的教材可供选用,以促进中医药教育事业的发展;为了继承创新、发扬光大中国传统医学,让学生在规定的课时内,牢固掌握本门学科的基础知识和基本技能,着重培养学生的创新能力和实践能力。全国高等中医药教学管理研究会和上海科学技术出版社共同组织,全国各中医药院校积极参与,共同编写了本套供中医药院校本科生使用的“全国普通高等教育中医药类精编教材”。

“精编教材”概念的提出是基于上海科学技术出版社在组织教材编写、出版的经验,是对中医教学内容和教学方法规律探索的体会,是对中医人才培养目标的理解。本套教材是以国家教育部新版的教学大纲和国家中医药执业医师资格考试要求为依据,以上海科学技术出版社出版的以突出中医传统和特色的高等医药院校教材(五版)及反映学科发展新成果的普通高等教育中医药类“九五”规划教材(六版)为蓝本,充分吸收现有国内外各种版本中、西医教材的合理创新之处。从教材规划到编写的各个环节,层层把关,步步强化,重在提高内在质量和精编意识。既体现在精心组织,高度重视,以符合教学规律;又体现在精心编写,在“三基”、“五性”和“三特定”的教材编写原则下,确保内容精练、完整,概念准确,理论体系完整,知识点结合完备,并有创新性和实用性,以切合教学实际,结合临床实践,力求“精、新、实”的特点。同时,教材编排新颖,版式紧凑,形式多样,主体层次清晰,类目与章节安排合理、有序,充分体现了清晰性、易读性及和谐性。

在本套教材策划、主编遴选、编写、审定过程中,得到了专家指导委员会各位专家的精心指导,得到了全国各中医药院校的大力支持,在此一并致谢!

一纲多本、形式多样是高等教育教材改革的重要内容之一,教材质量的高低直接影响到人才的培养,殷切希望各中医药院校师生和广大读者在使用中进行检验,并提出宝贵意见,使本套精编教材更臻完善,成为科学性更强、教学效果更好、更符合现代中医药院校教学的教材。

全国普通高等教育中医药类精编教材  
编审委员会  
2006年3月

# 编写说明

推拿手法学是学习、研究推拿手法的动作结构、动作原理、训练方法、作用机制及临床应用规律的一门学科,是中医院校针灸推拿学专业的一门专业基础课程和主干课程。

本教材由全国 15 所高等中医药院校联合编写,由教学第一线资深教师执笔,汇集了各院校多年来推拿手法教学的经验和推拿手法学科的最新研究成果。

本教材编写的指导思想是:贯彻本精编教材系列“精、新、实”的特点,坚持创新与继承相结合,强调推拿手法的技能训练,重视教材的可阅读性,教材主要内容符合推拿手法学教学大纲的知识点,既使学生易读易学,又能方便教师的授课。

针对目前各地中医院校的实际授课学时数,我们在突出推拿手法技能训练的前提下,适当减少了理论内容,压缩了文字篇幅。但描述手法形态与操作的手法线条图数量却比以往教材有所增加,希望能有助于对手法的理解和学习。

脊柱推拿手法是国内外手法医学的关注热点。鉴于教学课时数的限制,我们在附篇中特设“脊柱推拿手法”一章,介绍了第四章“运动关节类手法”以外的脊柱手法。其中的脊柱推拿禁忌证的内容,采纳了 WHO 推荐的《世界卫生组织脊骨神经医学基础培训 and 安全性指南》2008 年中文版的最新内容。

本书最大的创新之举,是编制了与本书配套的 DVD 光盘。除了本书参编院校的专家外,我们还特邀曹仁发、严隽陶、陈力成、陈菊金、钱裕麟、周信文等中医推拿老专家亲自演示推拿手法,力图以最直观、形象的教学手段帮助学生快速、高效地掌握规范的推拿手法。

本教材适用于全国普通中医院校五年制、七年制针灸推拿学专业,以及骨伤、康复、运动医学专业(或方向)的本科生,也可作为中医学专业或针灸推拿、康复技术专业大专、高职的参考教材。

目前各地中医院校推拿手法学课程的课时数并不相同,可根据各校具体情况予以调整。

本教材的编写和配套光盘的摄制,是在上海中医药大学教学处的直接指导下进行的,也得到了各参编院校领导和专家的支持与帮助,在此一并致谢!

最后,敬请各院校师生对本教材使用中发现的问题和缺点,能及时反馈给我们,以便进一步修订完善。

《推拿手法学》编委会

2009 年 8 月



# 目 录

## 上篇 推拿手法学总论

<b>第一章 推拿手法学绪论</b> .....	3
一、推拿手法学的定义 .....	3
二、推拿手法学的内容 .....	3
三、推拿手法学课程的目标 .....	5
四、推拿手法的学习方法 .....	5
<b>第二章 中国推拿手法简史</b> .....	8
第一节 推拿手法的起源 .....	8
第二节 早期的推拿手法 .....	9
一、汉简《引书》中的推拿手法 .....	9
二、帛书《五十二病方》中的推拿手法 .....	9
三、先秦时期的推拿手法异名 .....	9
四、《内经》中的推拿手法 .....	10
五、《武威汉代医简》中的推拿手法 .....	11
六、《金匱要略》中的推拿手法 .....	11
七、第一部推拿专著《黄帝岐伯按摩》 .....	12
八、《肘后救卒方》中的推拿手法 .....	12
九、《刘涓子鬼遗方》中的膏摩记载 .....	12
十、陶弘景著作中的推拿手法 .....	12
十一、《太清道林摄生论》中的推拿手法 .....	13
第三节 唐、宋、元时期的推拿手法 .....	13
一、推拿医学教育和医疗体系的建立 .....	13
二、《诸病源候论》的推拿手法 .....	14

三、《千金方》中的推拿手法 .....	14
四、《外台秘要》中的推拿手法 .....	15
五、《理伤续断方》中的正骨手法 .....	15
六、《太平圣惠方》中的推拿医学 .....	16
七、《圣济总录》中的推拿手法 .....	16
八、《十产论》中的助产手法 .....	16
九、《儒门事亲》中的推拿手法 .....	17
十、《世医得效方》中的推拿手法 .....	17
第四节 明代的推拿手法 .....	17
一、明代按摩科的变迁 .....	17
二、小儿推拿的兴起 .....	18
三、明代其他医籍中的推拿手法 .....	19
第五节 清代的推拿手法 .....	20
一、《医宗金鉴》中的推拿手法 .....	21
二、清代的小儿推拿手法 .....	22
三、清代医籍中的手法医学 .....	23
第六节 近代的推拿手法 .....	25
一、近代主要推拿流派的特色手法 .....	25
二、近代推拿著作中的推拿手法 .....	26
三、西方手法医学的传入 .....	26
第七节 推拿手法的现代发展 .....	27
一、复苏与普及 .....	27
二、发展与繁荣 .....	28
<b>第三章 推拿手法概述</b> .....	<b>31</b>
第一节 推拿手法的定义 .....	31
第二节 推拿手法的分类和命名 .....	32
一、推拿手法的分类 .....	32
二、推拿手法的命名 .....	32
第三节 推拿手法的基本作用 .....	33
一、疏通经络 .....	33
二、行气活血 .....	33
三、舒筋缓急 .....	33

四、调利骨节 .....	34
五、补肾益气 .....	34
六、调理胃肠 .....	34
七、化痰畅肺 .....	35
八、急救醒神 .....	35
九、美容养颜 .....	35
十、养生保健 .....	36
<b>第四节 推拿手法的基本要求 .....</b>	<b>36</b>
一、持久 .....	36
二、有力 .....	36
三、均匀 .....	36
四、柔和 .....	37
五、深透 .....	37
<b>第五节 推拿手法的禁忌证 .....</b>	<b>37</b>
一、慎用推拿的几种情况 .....	37
二、推拿的严格禁忌证 .....	37
<b>第六节 推拿手法的操作体位 .....</b>	<b>38</b>
一、受术者的体位 .....	38
二、术者的体位 .....	38

## 下篇 推拿手法学各论

<b>第四章 基本手法 .....</b>	<b>41</b>
<b>第一节 摆动类手法 .....</b>	<b>41</b>
一、揉法 .....	41
[附1] 加压揉法 .....	43
[附2] 滚法 .....	43
二、一指禅推法 .....	43
[附1] 缠法 .....	45
[附2] 跪推法 .....	45
三、一指禅偏锋推法 .....	45
四、鱼际揉法 .....	46

[附] 指揉法 .....	47
五、摆动类手法小结 .....	47
六、摆动类手法文献辑录 .....	47
第二节 摩擦类手法 .....	48
一、摩法 .....	48
二、推法 .....	49
[附] 刮法 .....	51
三、擦法 .....	51
四、抹法 .....	53
五、摩擦类手法小结 .....	53
六、摩擦类手法文献辑录 .....	54
第三节 挤压类手法 .....	54
一、按法 .....	54
[附] 指压法 .....	56
二、点法 .....	56
[附] 掐法 .....	57
三、捏法 .....	58
四、拿法 .....	59
[附] 抓法 .....	60
五、搓法 .....	60
[附] 捻法 .....	61
六、拔法 .....	61
七、挤压类手法小结 .....	62
八、挤压类手法文献辑录 .....	63
第四节 叩击类手法 .....	63
一、拍法 .....	63
二、击法 .....	64
[附] 啄法 .....	67
三、弹法 .....	67
四、叩击类手法小结 .....	68
五、叩击类手法文献辑录 .....	69
第五节 振动类手法 .....	69
一、抖法 .....	69

二、振法 .....	70
三、振动类手法小结 .....	71
四、振动类手法文献辑录 .....	71
<b>第六节 运动关节类手法 .....</b>	<b>71</b>
一、拔伸法 .....	72
[附] 勒法 .....	76
二、摇法 .....	76
三、屈伸法 .....	80
四、背法 .....	82
五、扳法 .....	83
六、运动关节类手法小结 .....	89
七、运动关节类手法文献辑录 .....	90
<b>第五章 复合手法和特殊手法 .....</b>	<b>91</b>
一、按揉法 .....	91
二、拿揉法 .....	92
三、推摩法 .....	93
四、牵抖法 .....	93
五、扫散法 .....	94
六、踩跷法 .....	94
七、复合手法和特殊手法文献辑录 .....	95
<b>第六章 小儿推拿基本手法 .....</b>	<b>97</b>
一、推法 .....	97
二、运法 .....	99
三、按法 .....	99
四、摩法 .....	100
五、掐法 .....	101
六、揉法 .....	101
七、挤捏法 .....	103
八、捏脊法 .....	103
九、小儿推拿手法的练习方法 .....	104
十、小儿推拿基本手法小结 .....	104

# 附 篇

<b>第七章</b>	<b>脊柱推拿手法</b> .....	107
第一节	脊柱推拿手法概述 .....	107
第二节	特异性短杠杆调整手法 .....	109
一、	寰枕关节调整手法 .....	109
二、	寰枢关节调整手法 .....	109
三、	颈椎侧屈旋转调整手法 .....	109
四、	上胸椎调整手法 .....	110
五、	中段胸椎调整手法 .....	110
六、	下胸椎调整手法 .....	111
七、	腰椎调整手法 .....	111
八、	骶髂关节调整手法 .....	112
第三节	非特异性长杠杆调整手法 .....	112
一、	颈椎斜扳法 .....	112
二、	颈椎旋转定位扳法 .....	112
三、	颈椎旋提复位法 .....	112
四、	胸椎对抗复位法 .....	113
五、	胸椎按压复位法 .....	113
六、	胸椎旋转定位扳法 .....	113
七、	腰椎斜扳法 .....	113
八、	腰椎定位斜扳法 .....	113
九、	坐位腰椎旋转扳法 .....	113
十、	后伸扳腰法 .....	113
十一、	骶髂关节斜扳法 .....	114
第四节	脊柱推拿的不良反应和并发症 .....	114
一、	脊柱推拿不良反应和并发症的原因 .....	114
二、	常见的严重不良反应和并发症 .....	114
三、	手法并发症的预防 .....	115
第五节	脊柱推拿的禁忌证 .....	115
一、	脊柱推拿的绝对禁忌证 .....	115

二、临床禁忌证举例 .....	115
-----------------	-----

## 第八章 推拿手法人体操作 .....

一、头面部操作(仰卧位) .....	117
二、颈项部操作(俯卧位) .....	117
三、颈项部操作(坐位) .....	118
四、肩与上肢部操作(坐位) .....	118
五、腰背部操作 .....	118
六、下肢部操作 .....	119
七、胸腹部操作 .....	119

## 第九章 康复手法 .....

第一节 关节松动术简介 .....	120
一、基本概念 .....	120
二、基本手法 .....	121
三、手法分级 .....	121
四、治疗作用及临床应用 .....	122
五、操作程序 .....	122
第二节 麦肯基力学疗法治疗技术 .....	123
一、颈椎手法牵引下后缩并伸展 .....	123
二、颈椎伸展松动术 .....	124
三、颈椎侧屈松动术 .....	124
四、颈椎旋转松动术 .....	125
五、颈椎屈曲松动术 .....	126
六、胸腰椎伸展松动术 .....	126
七、胸腰椎伸展位旋转松动术 .....	127
八、腰椎屈曲位旋转松动术 .....	127

## 第十章 推拿手法技能测评 .....

第一节 推拿手法技能测评的方法 .....	129
一、体测法 .....	129
二、目测法 .....	130
三、机测法 .....	130

第二节 推拿手法技能智能测评系统 .....	130
一、系统构造与原理 .....	131
二、推拿手法技能智能测评系统的应用方法 .....	131

## 第十一章 刮痧与热敷 .....

第一节 刮痧 .....	133
一、常用刮痧工具 .....	134
二、刮痧的常用介质 .....	134
三、常用的刮痧方法 .....	134
四、刮痧的注意事项 .....	135
五、刮痧法的临床应用 .....	135
第二节 热敷 .....	136
一、热敷的方法 .....	136
二、热敷法的注意事项 .....	136
三、热敷法的临床应用 .....	137
四、传统推拿湿热敷方 .....	137



# 上篇

## 推拿手法学总论