

王志仪 著

功法推會

張奇文
題



山东刊

功法推拿

王志仪 著

山东科学技术出版社

功 法 推 拿

王志仪 著

*

山东科学技术出版社出版(济南市玉函路)
山东省新华书店发行 山东潍坊印刷厂印刷

*

787×1092毫米32开本 4.876印张 99千字
1989年5月第1版 1989年5月第1次印刷
印数: 1—18200

ISBN 7—5331—0431—5/R.111

定价: 1.95元

内 容 提 要

功法推拿是在继承祖国传统推拿手法的基础上，积多年临床实践经验而形成的别具一格的推拿疗法。其特点是将推拿和武术功力及动作溶为一体，施术中轻巧协调，矫健有力，刚柔相兼，节律有序，因而较传统推拿有更好的疗效。

该书介绍了“功法推拿”的基本知识，常用手法，常规推拿法和近50种病症的“功法推拿”治疗。为便于掌握和运用，附有手法照片80多幅和常用穴位图。本书言简意赅，深入浅出，实用性强，适应面广，既适于专业医务工作者临床应用，又便于广大业余爱好者学习掌握，还可用于家庭保健。

序

推拿，又称按摩，在我国已有数千年的历史。《汉书·艺文志》曾提到黄帝岐伯著有按摩十卷传世。隋唐以降，推拿学科正式由法律形式确定下来。太医署中就有按摩师的职务。

王志仪同志，出身于四代中医世家。50年代末，曾在我办的理疗推拿学习班学习，从那时起，他在研究针灸的同时，朝夕练功学艺，四处寻师访友，并博采众长，虚心求教，30年来，逐渐形成了自己的风格，在齐鲁医术中，独成一派，屡次参加全国手法表演，博得名家及患者的好评。作为启蒙的同道，甚受宽慰。戊辰仲夏，余因公再经潍坊，王君出示《功法推拿》书稿，余阅后感到属经验所积，有较高的实用价值，故愿赘数语，向读者推荐，并以志欣慰。

张奇文

1988年7月

目 录

第一章	概述	1
第一节	推拿的起源和发展	1
第二节	功法推拿的特点	2
第三节	功法推拿的治病原理	3
第二章	推拿知要	5
第一节	推拿的用量	5
第二节	推拿的强度	5
第三节	推拿注意事项	6
第四节	功法推拿的手法要求	7
第五节	功法推拿的治病原则	8
第六节	推拿的补泻	10
第七节	禁忌症与适应症	11
第三章	常用基本手法	13
第一节	推法	13
第二节	拿法	16
第三节	按法	17
第四节	摩法	19
第五节	滚法	20
第六节	拍法	21
第七节	拨法	22
第八节	揉法	22

第九节	捏法	24
第十节	捶法	25
第十一节	叩法	26
第十二节	扯法	27
第十三节	搓法	28
第十四节	振法	28
第十五节	抚法	29
第十六节	擦法	30
第十七节	压法	31
第十八节	捻法	32
第十九节	拔法	32
第二十节	伸法	33
第二十一节	屈法	34
第二十二节	摇法	35
第二十三节	抖法	37
第二十四节	引伸法	37
第四章	常规推拿手法	40
第一节	头和面部常规推拿	40
第二节	颈肩部常规推拿	47
第三节	上肢常规推拿	53
第四节	腰背部常规推拿	60
第五节	下肢常规推拿	69
第六节	胸腹部常规推拿	72
第五章	常见病的功法推拿治疗	80
第一节	内科	80
第二节	外科	96

第三节 妇科.....	107
第六章 功法推拿常用穴位.....	110
后记.....	147

第一章 概 述

推拿是祖国传统医学的宝贵财富。医生运用双手，根据不同的病情，采用适当的手法，使经络疏通、营卫调和、气血周流，达到防病治病的目的。“功法推拿”，在运用推拿手法的同时，吸取了武术功力和动作，并将二者有机地结合在一起。施术中轻巧协调，矫健有力，刚柔相兼，柔软深透，在推拿学科中，别具一格，独成一派。

第一节 推拿的起源和发展

我国最早的医学典籍《黄帝内经》对此已有论述。在《素问·血气形志篇》中讲：“形数惊恐，经络不通，病生于不仁，治之以按摩醪药。”《异法方宜论》中记述：“中央者，其地平以温一故其病多痿厥寒热，其治以导引按蹠。”唐代王冰注：“导引，谓摇筋骨，动支节；按谓按皮肉，蹠，谓提举手足。”可见，在古代，“按摩”和“导引”已是治疗骨关节软组织损伤的重要手段。

用推拿手法医治疾病，是我国古代人民向疾病作斗争的一种最早而又简便的医治方法。到隋唐时期，随着生产力的发展，包括推拿术在内的医学科学也发展起来。如当时的太医署内就配有按摩师。《腕伤初系缚候》一书讲到手腕的治疗时说，“卒然致伤，故血气隔绝不能周荣”。局部肿胀，须

“按摩导引，令其血气复也”。即以按摩手法，疏通气血，使损伤得以修复。《仙授理伤续断秘方》一书对推拿有进一步的论述：“凡小有不安，必按摩按捺，令百节通利，邪气得泄。”说明已有不同的手法。

清代后期，推拿医治疾病的实践经验更加丰富，医学分设科目为13种，其中就有推拿科。专科的设立，为使推拿成为一门独立的学科创造了有利条件。

解放后，在党和政府的领导下，中医事业有了很大发展。其中，国家及各地推拿学术组织和科研机构的建立，开拓了推拿事业的新天地。

第二节 功法推拿的特点

一、适应症广，疗效显著。有很多慢性病、多发病，如颈椎病、腰椎间盘脱出症、肥大性脊椎炎、肩关节周围炎、腰部软组织损伤及肠粘连、胃肠功能紊乱等症，药物治疗效果往往不佳，若采用功法推拿，则能收到比较满意的疗效，对感冒、头痛、落枕、腰肌纤维炎、急性腰扭伤等疾病，也能收到显著的治疗效果。

二、简便经济，施术安全。功法推拿既不需要医疗器械和药物，也不需要固定的场所，在家庭、厂房、田野、旅行中随时都可施术。推拿比较安全，只要认真细致地按手法要领、操作规程施术，不会发生不良后果和医疗事故。

三、易学易懂，关键在练。推拿入门不难，学了即能用。不但专业医务工作者可学，为病人治疗，而且广大业余爱好者，也较容易掌握，为家属和亲友解除痛苦。当然，能

否用较短的时间学会、学好，达到治愈疾病的目的，关键在于认真学，刻苦练，掌握手法要领，做到刚柔相兼，柔软深透，触及于外，巧生于内，法从手出，手随心转，达到随心所欲。

第三节 功法推拿治病原理

推拿治病是通过手法作用于人体，以调节神经功能，疏通活血，通利关节及使经络疏通，营卫调和，使气血周流如常，达到阴阳相对平衡，促进机体自然抗病功能。

一、调节神经功能。神经系统联络着身体各部，影响着各部分各器官的功能活动。神经功能失调，或显兴奋增强，或显抑制增强，均能使某些器官的功能发生紊乱而致病。这与“阴胜则阳病，阳胜则阴病”的致病原理是相应的。推拿通过手法的作用，反射性地影响神经功能，使神经的兴奋抑制过程达到相对的平衡，也就是使阴阳平衡，从而起到治疗作用。例如，头痛或牙痛时在相应的穴位上（如合谷穴）进行推拿，即可止痛。这是由于推拿手法造成了一个新的兴奋点，而使原来部位上的疼痛感觉减轻或消失。这种现象称为“移痛法”。又如高血压病人有头晕、头痛等症（所谓“肝阳上亢”），在进行推拿后，即引起血压的一时性下降，这是由于推拿手法，通过神经反射使周围血管扩张的结果。这种调节作用称为“平肝阳”。又如风寒感冒时发生汗闭，体温升高，全身发困，头痛不舒，经用推拿疗法后，可反射性地引起周身发汗，各种症状顿时消散，这种现象称为“解表”。又如临床上发生急性尿潴留时，在下腹部和相应的

穴位(如气海穴)进行推拿可反射性地引起膀胱收缩而排尿。

二、增强身体抵抗力。推拿可以改善体质，调动身体内部的抗病能力，从而收到防治疾病的效果。这就是“扶正祛邪”的治病道理。如对类风湿性脊椎炎的病人，推拿不但能使强直的脊柱增加活动度，减轻疼痛，而且经过一个阶段的推拿治疗后，病人面部气色，会由灰暗转为红润，食欲增加，体重增加。全身体质的改善，又可进一步促进治疗效果。再如对胃下垂病人，推拿不单能直接改善胃肠功能，解除一系列胃肠道的症状，而且能使全身肌肉张力提高，一般状况改善，从而进一步提高和巩固原来的治疗效果。推拿后的面部，以及未经推拿的远隔部位，皮肤温度都有升高，这说明推拿可促进新陈代谢，并使周围血管开放，血流旺盛，增强抵抗外邪侵袭的能力，促进身体防御机能即“营”“卫”的活动，从而加强身体外卫作用。

三、疏筋活血，滑利关节。推拿直接作用于局部病痛之处的治疗效果，比较容易在外观上看出来，如肢体扭、挫受伤，局部瘀血肿痛，推拿可疏筋活血，去瘀生新，也就是使瘀血消散，肿痛消退。临床所见的消肿就能止痛的实际效果，符合“不通则痛，通则不痛”的原理。

因瘫痪引起的肌肉萎缩，推拿能使其恢复张力，增强肌力，所谓“疏通经络，强壮筋骨”。由各种原因引起的关节强直，推拿可直接使强直的关节增加活动度，如类风湿性脊椎炎关节强直，并不是不可逆的强直，实际上关节好象是“锈”住一样，用推拿中的一些被动手法，可使“锈”住的关节逐渐松动。对腰椎间盘突出症也作过较多的观察，发现推拿通过手法的机械力的作用，可使其突出部份逐渐还纳。

第二章 推拿知要

第一节 推拿的用量

推拿的用量，一般是以每天推拿的次数，每次推拿的时间，每种推拿手法的程度和重复次数，以及观察一些局部反映为依据。推拿的次数，是根据不同病种的需要来定的，一般是每天1次，有的可以隔天1次或两天1次，病重者可每天2次。每次推拿操作的时间长短也不一样，如对某关节部位的扭伤，只需做扭伤关节肢体的局部推拿和穴位推拿，一般15分钟足够，其他需要30分钟左右。

第二节 推拿的强度

推拿的强度，直接关系到推拿的用量，而且手法的强度是否得当，对治疗效果也有很大影响。下面谈谈对推拿手法强度的几点要求：

一、应循序渐进。不论在推拿的一次操作中，还是推拿治疗的整个疗程中，必须开始时轻，逐渐加重，使患者接受此种治疗不会觉得突然。

二、在穴位推拿掐法时，必须达到得气，即犹如针刺时发生的酸胀反应，有时要达到出现放射性的酸麻感，这些感觉的强弱，取决于指掐的强弱度，必须灵活掌握，同时可配

合振或揉的手法，以加强或减缓这种感觉。

三、在头、背部进行推拿时，都不应该发生疼痛，更不能推破皮肤，而应该让患者轻松舒适，微觉温热。

第三节 推拿注意事项

一、热情接待患者，详细诊察病情。

二、室内光线充足，空气新鲜，温度适宜（保持在20~24℃），推拿床整洁坚固。

三、准备好滑润剂（滑石粉或滑润剂）。

四、施术前把患者按置在舒适的便于操作的体位上，坐位或卧位，使肌肉放松，便于操作的进行。

五、在治疗过程中，医者要庄重和蔼，体贴病人，使病人免除恐惧心理。要聚精会神，观察病人的表情，询问反应的感觉，轻重快慢是否适应病人的需要。这样，既可掌握推拿的效果，又可保证病人的安全。切记粗心大意，举动轻佻，引起病人的精神紧张和厌恶情绪，造成工作的困难，影响治疗效果。

六、术者应随时注意自己的手法、功力及动作和体位，使自己的姿式既能用得上力，又舒展大方，节省体力。

七、推拿时调顺呼吸，平心静气，仔细认真地做每一个手法和动作，这样既可达到治疗的目的，又能避免发生损伤。

八、医者的手要保持温度和清洁，经常修剪指甲，并除去手表，以免影响施术。

九、除在推拿前要有明确诊断外，每次推拿时还要注意

是否有推拿的禁忌情况，做到随时了解，观察反映，做好病情记录，以便总结经验。

十、施术前应该嘱咐病人不要作剧烈活动和重体力劳动，入室后最好休息片刻，心平气和后，再行推拿治疗。

十一、推拿治疗不宜在饱食后，一般在饭后半小时进行，腹部推拿须一小时后进行。

十二、施术中避免不必要的强烈刺激，如擦、推法过量致使皮肤损伤，不当的肘压法导致骨折或内脏损伤。避免造成病人不应有的痛苦。

十三、初次接受推拿的病人，有些推拿后局部出现充血和肤温增高，也有全身性乏力、酸胀，这种种反应均与施术手法的轻、重、缓、急、时间长短有关。应根据病人的体质、年龄疾病等情况，采用不同的手法。一般地说，推拿后病人应感到轻松舒适，疼痛减轻。个别的出现上述情况，也属正常现象，适应推拿疗法后症状会自然消失。

第四节 功法推拿的手法要求

一、推拿学派很多，各有不同的要求，“功法推拿”讲究步伐正确，动作协调，手法轻巧，姿式优美，干净利索，要有一定武功基础和熟练手法。手法与动作二者配合默契，才能达到好的效果。

二、在施术中，应根据病情的轻重，体质的强弱，病症的虚实等情况，在手法上或轻或重，或快或慢，轻重快慢均以病人感受适宜为准。

三、每个手法操作，要按施术原则及手法要领，灵活协

调，稳健不乱，作到刚中有柔，柔中有刚，刚柔相兼，柔软深透，轻而不浮，重而不滞。

第五节 功法推拿治病原则

一、推拿治病同中医临床各科所依据的脏腑气血、阴阳五行、四诊八纲的理论是一致的，其中与经络学说更为密切。俗话说，“推拿不懂经络，动手便错”。推拿就是循经络，点穴道，弹筋拨络等手法，祛除病邪，扶持肌体的防御和适应机能，使经络气血调和而增强健康，起到防病治病作用。病象虽变化多端，总不离脏腑阴阳之失常。某一经络发病也不能超出八纲范围。根据辩证施治的原则，疏通经络，宣导气血，调整虚实，是推拿治病的关键。

二、局部与整体。身体某一部位的病症，往往是整体性疾病的表现，如头痛症除了是颅内或颅外疾病的表现外，往往是某些全身性疾病（如生理机能紊乱、高血压、发热等）的兼症，在处理部位病症时，必须认清局部与整体的关系，要有整体观念。

推拿作用于局部，以影响内脏器官。由于经络脏腑之间相互联系，推拿胃经穴位能对脾脏起一定作用，同时对全身也有广泛影响。推拿治病要善于掌握局部与整体的关系，从经络学说的整体观出发，选配穴位进行治疗，才能避免头痛医头，脚痛医脚的片面性，才不致发生象《素问·方盛衰论》所说的“知左不知右，知右不知左，知上不知下，知先不知后，故治不久”的偏向。

三、补虚与泻实。虚则补之，实则泻之，是推拿治病的

关键之一。补泻正确与否，直接影响治病疗效。由于致病原因不同，体质强弱有差异，因而疾病的属性有虚实寒热之别。只有辨别病症的虚实，根据补虚泻实的原则进行推拿，才能取得较好的效果。补与泻是根据推拿手法对人体刺激的强弱，施术时间的长短，次数的多少和方向的顺逆而确定的。

推拿在临床中为坚持补虚泻实的治病原则，手法操作中应先轻后重，先慢后快，由上而下，自外而内，自前而后。根据病情轻重，体质强弱，病症虚实等情况，手法上可轻可重，可快可慢。应灵活掌握，以先补虚，后泻实为原则。

四、标本论治。《内经》云：“治病必求其本。”推拿施治必须辨别标本主次，抓主要矛盾。如，治疗高血压病，应以降为主，如因感受寒邪而发头痛，受寒是本，发热头痛是标，推拿应以散寒为主，寒散则热退。又如腹泻病人，脾虚是本，腹泻为标，可以通过摩脾胃法以补脾止泻，而在腹泻严重时，应先涩肠止泻，然后再补脾。如果标本都急，就用标本同治的方法。疾病的标本关系，先病为本，后病为标，脏腑为本，经络为标，四肢为本，头身为标。一般地，急病前治，缓病后治，外感先治，杂病后治。但标本先后，须注意邪正消长情况，如正气极虚时，则无论何病，均应以扶正为先。

五、扶正与祛邪。一切疾病的过程，都是正邪斗争的过程，“正”和“邪”是疾病过程中矛盾着的两个对立面，它们互相联系又互相斗争，决定了疾病的发生、发展和变化。疾病的发生、发展过程及其表现形式，是由正邪双方斗争力量的消长决定的，正气盛则邪气不能侵入，人体可保持健