



全国中医药行业高等教育“**十二五**”规划教材



全国高等中医药院校规划教材(第九版)

推拿手法学

供针灸推拿学专业用

主 编◎赵 毅 季 远

全国百佳图书出版单位

中国中医药出版社



全国中医药行业高等教育“十二五”规划教材
全国高等中医药院校规划教材(第九版)

推拿手法学

(新世纪第三版)

(供针灸推拿学专业用)

主 审 严隽陶 (上海中医药大学)

主 编 赵 毅 (上海中医药大学)

季 远 (山东中医药大学)

副主编 王华兰 (河南中医学院)

廖品东 (成都中医药大学)

李进龙 (河北医科大学)

李义凯 (南方医科大学)

李江山 (湖南中医药大学)

中国中医药出版社

· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

推拿手法学/赵毅, 季远主编. —3 版. —北京: 中国中医药出版社, 2013. 6

全国中医药行业高等教育“十二五”规划教材

ISBN 978-7-5132-1001-0

I. ①推… II. ①赵… ②季… III. ①推拿-中医药院校-教材 IV. ①R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 121993 号

中国中医药出版社出版
北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层
邮政编码 100013
传真 010 64405750
北京市荣海印刷厂印刷
各地新华书店经销

*

开本 787×1092 1/16 印张 14.75 字数 326 千字
2013 年 6 月第 3 版 2013 年 6 月第 1 次印刷
书号 ISBN978-7-5132-1001-0

*

定价 (含光盘) 39.00 元
网址 www.cptcm.com

如有印装质量问题请与本社出版部调换
版权专有 侵权必究

社长热线 010 64405720
购书热线 010 64065415 010 64065413
书店网址 csln.net/qksd/
官方微博 <http://e.weibo.com/cptcm>

全国中医药行业高等教育“十二五”规划教材

全国高等中医药院校规划教材（第九版）

专家指导委员会

- 名誉主任委员 王**国**强（卫生部副部长兼国家中医药管理局局长）
邓**铁**涛（广州中医药大学教授 国医大师）
- 主任委员 李**大**宁（国家中医药管理局副局长）
- 副主任委员 王**永**炎（中国中医科学院名誉院长 教授 中国工程院院士）
张**伯**礼（中国中医科学院院长 天津中医药大学校长 教授 中国工程院院士）
洪**净**（国家中医药管理局人事教育司巡视员兼副司长）
- 委 员（以姓氏笔画为序）
- 王**华**（湖北中医药大学校长 教授）
王**键**（安徽中医学院院长 教授）
王**之**虹（长春中医药大学校长 教授）
王**北**婴（国家中医药管理局中医师资格认证中心主任）
王**亚**利（河北医科大学副校长 教授）
王**国**辰（全国中医药高等教育学会教材建设研究会秘书长 中国中医药出版社社长）
王**省**良（广州中医药大学校长 教授）
车**念**聪（首都医科大学中医药学院院长 教授）
石**学**敏（天津中医药大学教授 中国工程院院士）
匡**海**学（黑龙江中医药大学校长 教授）
刘**振**民（全国中医药高等教育学会顾问 北京中医药大学教授）
孙**秋**华（浙江中医药大学党委书记 教授）
严**世**芸（上海中医药大学教授）
李**大**鹏（中国工程院院士）
李**玛**琳（云南中医学院院长 教授）
李**连**达（中国中医科学院研究员 中国工程院院士）
李**金**田（甘肃中医学院院长 教授）
杨**关**林（辽宁中医药大学校长 教授）
吴**以**岭（中国工程院院士）

吴咸中 (天津中西医结合医院主任医师 中国工程院院士)
 吴勉华 (南京中医药大学校长 教授)
 肖培根 (中国医学科学院研究员 中国工程院院士)
 陈可冀 (中国中医科学院研究员 中国科学院院士)
 陈立典 (福建中医药大学校长 教授)
 范永升 (浙江中医药大学校长 教授)
 范昕建 (成都中医药大学校长 教授)
 欧阳兵 (山东中医药大学校长 教授)
 周 然 (山西中医学院院长 教授)
 周永学 (陕西中医学院院长 教授)
 周仲瑛 (南京中医药大学教授 国医大师)
 郑玉玲 (河南中医学院院长 教授)
 胡之璧 (上海中医药大学教授 中国工程院院士)
 耿 直 (新疆医科大学副校长 教授)
 高思华 (北京中医药大学校长 教授)
 唐 农 (广西中医药大学校长 教授)
 梁光义 (贵阳中医学院院长 教授)
 程莘农 (中国中医科学院研究员 中国工程院院士)
 傅克刚 (江西中医学院院长 教授)
 谢建群 (上海中医药大学常务副校长 教授)
 路志正 (中国中医科学院研究员 国医大师)
 廖端芳 (湖南中医药大学校长 教授)
 颜德馨 (上海铁路医院主任医师 国医大师)

秘 书 长 王 键 (安徽中医学院院长 教授)
 洪 净 (国家中医药管理局人事教育司巡视员兼副司长)
 王国辰 (全国中医药高等教育学会教材建设研究会秘书长
中国中医药出版社社长)

办公室主任 周 杰 (国家中医药管理局人事教育司教育处处长)
 林超岱 (中国中医药出版社副社长)
 李秀明 (中国中医药出版社副社长)

办公室副主任 王淑珍 (全国中医药高等教育学会教材建设研究会副秘书长
中国中医药出版社教材编辑部主任)
 裴 颢 (中国中医药出版社教材编辑部副主任)

全国中医药行业高等教育“十二五”规划教材
全国高等中医药院校规划教材(第九版)

《推拿手法学》编委会

主 审 严隽陶 (上海中医药大学)

主 编 赵 毅 (上海中医药大学)

季 远 (山东中医药大学)

副主编 王华兰 (河南中医学院)

廖品东 (成都中医药大学)

李进龙 (河北医科大学)

李义凯 (南方医科大学)

李江山 (湖南中医药大学)

编 委 (以姓氏笔画为序)

吕立江 (浙江中医药大学)

齐凤军 (湖北中医药大学)

刘俊昌 (新疆医科大学)

李冬梅 (云南中医学院)

吴云川 (南京中医药大学)

何光远 (安徽中医药大学)

张 欣 (长春中医药大学)

张建国 (香港浸会大学)

陆 萍 (上海中医药大学)

董洪英 (天津中医药大学)

彭科志 (贵阳中医学院)

韩国伟 (山西中医学院)

曾庆云 (山东中医药大学)

雷龙鸣 (广西中医药大学)

薛卫国 (北京中医药大学)

前言

全国中医药行业高等教育“十二五”规划教材是为贯彻落实《国家中长期教育改革和规划纲要（2010-2020年）》、《教育部关于“十二五”普通高等教育本科教材建设的若干意见》和《中医药事业发展“十二五”规划》，依据行业人才需求和全国各高等中医药院校教育教学改革新发展，在国家中医药管理局人事教育司的主持下，由国家中医药管理局教材办公室、全国中医药高等教育学会教材建设研究会在总结历版中医药行业教材特别是新世纪全国高等中医药院校规划教材建设经验的基础上，进行统一规划建设的。鉴于由中医药行业主管部门主持编写的全国高等中医药院校规划教材目前已出版八版，为便于了解其历史沿革，同时体现其系统性和传承性，故本套教材又可称“全国高等中医药院校规划教材（第九版）”。

本套教材坚持以育人为本，重视发挥教材在人才培养中的基础性作用，充分展现我国中医药教育、医疗、保健、科研、产业、文化等方面取得的新成就，以期成为符合教育规律和人才成长规律，并具有科学性、先进性、适用性的优秀教材。

本套教材具有以下主要特色：

1. 继续采用“政府指导，学会主办，院校联办，出版社协办”的运作机制

在规划、出版全国中医药行业高等教育“十五”、“十一五”规划教材时（原称“新世纪全国高等中医药院校规划教材”新一版、新二版，亦称第七版、第八版，均由中国中医药出版社出版），国家中医药管理局制定了“政府指导，学会主办，院校联办，出版社协办”的运作机制，经过两版教材的实践，证明该运作机制符合新时期教育部关于高等教育教材建设的精神，同时也是适应新形势下中医药人才培养需求的更高效的教材建设机制，符合中医药事业培养人才的需要。因此，本套教材仍然坚持这个运作机制并有所创新。

2. 整体规划，优化结构，强化特色

此次“十二五”教材建设工作对高等中医药教育3个层次多个专业的必修课程进行了全面规划。本套教材在“十五”、“十一五”优秀教材基础上，进一步优化教材结构，强化特色，重点建设主干基础课程、专业核心课程，加强实验实践类教材建设，推进数字化教材建设。本套教材数量上较第七版、第八版明显增加，专业门类上更加齐全，能完全满足教学需求。

3. 充分发挥高等中医药院校在教材建设中的主体作用

全国高等中医药院校既是教材使用单位，又是教材编写工作的承担单位。我们发出关于启动编写“全国中医药行业高等教育‘十二五’规划教材”的通知后，各院校积极响应，教学名师、优秀学科带头人、一线优秀教师积极参加申报，凡被选中参编的教师都以积极热情、严肃认真、高度负责的态度完成了本套教材的编写任务。

4. 公开招标，专家评议，健全主编遴选制度

本套教材坚持公开招标、公平竞争、公正遴选主编原则。国家中医药管理局教材办公室和全国中医药高等教育学会教材建设研究会制订了主编遴选评分标准，经过专家评审委员会严格评议，遴选出一批教学名师、高水平专家承担本套教材的主编，同时实行主编负责制，为教材质量提供了可靠保证。

5. 继续发挥执业医师和职称考试的标杆作用

自我国实行中医、中西医结合执业医师准入制度以及全国中医药行业职称考试制度以来，第七版、第八版中医药行业规划教材一直作为考试的蓝本教材，在各种考试中发挥了权威标杆作用。作为国家中医药管理局统一规划实施的第九版行业规划教材，将继续在行业的各种考试中发挥其标杆性作用。

6. 分批进行，注重质量

为保证教材质量，本套教材采取分批启动方式。第一批于2011年4月启动中医学、中药学、针灸推拿学、中西医临床医学、护理学、针刀医学6个本科专业112种规划教材。2012年下半年启动其他专业的教材建设工作。

7. 锤炼精品，改革创新

本套教材着力提高教材质量，努力锤炼精品，在继承与发扬、传统与现代、理论与实践的结合上体现了中医药教材的特色；学科定位准确，理论阐述系统，概念表述规范，结构设计更为合理；教材的科学性、继承性、先进性、启发性及教学适应性较前八版有不同程度提高。同时紧密结合学科专业发展和教育教学改革，更新内容，丰富形式，不断完善，将学科、行业的新知识、新技术、新成果写入教材，形成“十二五”期间反映时代特点、与时俱进的教材体系，确保优质教育资源进课堂，为提高中医药高等教育本科教学质量和人才培养质量提供有力保障。同时，注重教材内容在传授知识的同时，传授获取知识和创造知识的方法。

综上所述，本套教材由国家中医药管理局宏观指导，全国中医药高等教育学会教材建设研究会倾力主办，全国各高等中医药院校高水平专家联合编写，中国中医药出版社积极协办，整个运作机制协调有序，环环紧扣，为整套教材质量的提高提供了保障机制，必将成为“十二五”期间全国高等中医药教育的主流教材，成为提高中医药高等教育教学质量和人才培养质量最权威的教材体系。

本套教材在继承的基础上进行了改革与创新，但在探索的过程中，难免有不足之处，敬请各教学单位、教学人员以及广大学生在使用中发现问题及时提出，以便在重印或再版时予以修正，使教材质量不断提升。

国家中医药管理局教材办公室
全国中医药高等教育学会教材建设研究会
中国中医药出版社
2012年6月

编写说明

本教材由全国 20 所高等中医药院校联合编写,由教学第一线资深教师执笔,汇集了各院校推拿手法教学的丰富经验,并吸收了近年来推拿手法学术研究的最新进展。

上篇为基础篇。第一章绪论,包括推拿手法学概述、推拿手法学的研究内容、推拿手法学课程的目标和内容、推拿手法在推拿学中的地位,以及推拿手法的学习方法;第二章推拿手法发展简史,本章篇幅较大,可将部分章节作为自修内容;第三章基础理论与知识,包括推拿手法的定义、命名和分类,推拿手法的作用原理、基本要求和学术特点,推拿手法的适应证与禁忌证,推拿手法的操作体位,推拿意外的处理及预防,推拿介质和古代膏摩方。

中篇为技能篇,是本课程的重点内容。第四章介绍传统的 6 大类基本手法;第五章简要介绍部分常用的复合手法和特殊手法;第六章介绍推拿手法在人体上的操作训练,课时较少的院校可将本章部分内容融入第四章基本手法中训练,课时充足的院校则可独立开设课程。由于本系列教材有专门的《小儿推拿学》,所以本教材不再介绍小儿推拿手法。

下篇为拓展篇。第七章介绍了关节松动术和麦肯基力学疗法治疗技术两类康复手法;第八章介绍了刮痧与热敷疗法;第九章为推拿手法的现代研究进展综述。各院校可根据本课程的学时数,安排学生自修或择要介绍。

本教材采纳了专家和读者的意见,率先在全国推拿手法学教材中采用推拿手法彩色照片,有助于学生观察推拿手法的细节,提高了教材的可读性。

本教材篇幅较上一版大为缩减,但通过配套的 DVD 光盘大大增加了信息量。拍摄视频的专家除了本书编委会的部分教师外,我们还特邀了知名的推拿学前辈严隽陶、周信文、钱裕麟,以及南京中医药大学顾一煌、浙江中医药大学许丽、上海中医药大学徐俊等资深教师参与推拿手法的演示。希望通过高水平的手法教学视频弥补纸质教材信息量的不足,更直观、更形象地展现推拿手法的规范性和艺术性,更有效、更快速地帮助初学者提高推拿手法操作水平。

全英语教学和双语教学是推拿教育国际化的需要,为此,本书第四章和第五章提供了推拿基本手法、复合手法和特殊手法名词的英译。由李义凯执笔,上海中医药大学程英武、韩丑萍审校。

本教材第一章由季远、吴云川、董洪英、曾庆云执笔;第二章由赵毅、陆萍执笔;第三章由廖品东、薛卫国、李冬梅执笔;第四章由李进龙、廖品东、张建国、齐凤军、彭科志执笔;第五章由李江山、韩国伟、张欣执笔;第六章由王华兰、陆萍执笔;第七

章由李江山、何光远执笔；第八章由雷龙鸣、吕立江执笔；第九章由李义凯、刘俊昌执笔。全书由赵毅、季远统稿。

由于编者水平及时间所限，错漏和不妥之处在所难免，殷望批评指正，以便再版时进一步完善。

《推拿手法学》编委会
2013年4月

目 录

上篇 基础篇

第一章 绪论	1
第一节 推拿手法学概述	1
第二节 推拿手法学的研究内容	3
一、推拿手法的源流和流派手法	3
二、推拿手法的术式结构及其运动学、动力学规律	3
三、推拿手法的人体工程学原理	4
四、推拿手法的作用原理	4
五、推拿手法的临床应用规律	5
六、推拿手法技能的教学方法和测评方法	5
第三节 推拿手法学课程的目标和内容	5
第四节 推拿手法在推拿学中的地位	6
第五节 推拿手法的学习方法	7
一、推拿手法基本技能的学习	7
二、推拿手法技术要求的学习	7
三、推拿手法技能训练的学习	8
四、推拿手法施术原则的学习	9
第二章 推拿手法发展简史	12
第一节 推拿手法的起源	12
第二节 早期的推拿手法	12
一、汉简《引书》中的推拿手法	12
二、帛书《五十二病方》中的推拿手法	13
三、先秦时期的推拿手法异名	13
四、《内经》中的推拿手法	14
五、第一部推拿专著——《黄帝岐伯按摩》	15
六、《武威汉代医简》中的推拿手法	15
七、《金匱要略》中的推拿手法	15
八、《肘后备急方》中的推拿手法	16
九、《刘涓子鬼遗方》中的膏摩记载	16
十、陶弘景著作中的推拿手法	16
十一、《太清道林摄生论》中的推拿手法	17

第三节 唐宋元时期的推拿手法	17
一、推拿医学教育和医疗体系的建立	17
二、《诸病源候论》中的推拿手法	18
三、《千金方》中的推拿手法	18
四、《外台秘要》中的推拿手法	19
五、《仙授理伤续断秘方》中的正骨手法	20
六、《太平圣惠方》中的推拿医学	20
七、《圣济总录》中的推拿手法	20
八、《十产论》中的助产手法	21
九、《儒门事亲》中的推拿手法	21
十、《世医得效方》中的推拿手法	21
第四节 明代的推拿手法	21
一、明代按摩科的变迁	22
二、小儿推拿的兴起	22
三、明代其他医籍中的推拿手法	24
第五节 清代的推拿手法	25
一、《医宗金鉴》中的推拿手法	25
二、清代的小儿推拿手法	27
三、清代医籍中的手法医学	28
第六节 近代的推拿手法	30
一、近代主要推拿流派的特色手法	30
二、近代推拿著作中的推拿手法	31
三、西方手法医学的传入	33
第七节 推拿手法的现代发展	34
一、复苏与普及 (1950 - 1976)	34
二、发展与繁荣 (1977 年以来)	35
第三章 基础理论与知识	38
第一节 推拿手法的定义	38
一、手法操作的目的	38
二、手法操作的主体	38
三、手法操作的对象	38
四、手法的技术特性	38
第二节 推拿手法的命名和分类	39
一、推拿手法的命名	39
二、推拿手法的分类	40
第三节 推拿手法的基本作用原理	41
一、推拿手法对伤筋的作用原理	41
二、推拿手法调整脏腑功能的作用原理	44
三、推拿手法的其他作用原理	48

第四节 推拿手法的基本要求	49
一、软组织手法的基本要求	50
二、骨关节手法的基本要求	51
第五节 推拿手法学的学术特点	51
一、以手操作	52
二、局部接触	52
三、诊治合一	53
四、重经穴、明解剖	53
五、直接激荡气血与理筋整复	54
第六节 推拿手法的适应证与禁忌证	55
一、手法的适应证	55
二、手法的禁忌证	55
第七节 推拿手法的操作体位	56
一、受术者的体位	56
二、术者的体位	56
第八节 推拿意外的处理及预防	56
一、晕厥	57
二、瘀斑	57
三、疼痛	58
四、破皮	58
五、骨折	59
六、内科意外	59
第九节 推拿介质	60
一、介质概述	60
二、介质的种类	61
三、介质的选择	62
附：古代膏摩方	62

中篇 技能篇

第四章 基本手法	65
第一节 摆动类手法	65
一、鱼际揉法	65
附：揉法	66
二、一指禅推法	67
附一：缠法	69
附二：跪推法	69
三、一指禅偏锋推法	69
四、滚法	70

附一：滚法	71
附二：摆动类手法米袋练习法	71
第二节 摩擦类手法	73
一、摩法	73
二、推法	75
附：刮法	76
三、擦法	77
四、抹法	79
第三节 挤压类手法	80
一、按法	80
附：指压法	82
二、点法	82
附：掐法	83
三、捏法	84
四、拿法	85
附：抓法	85
五、搓法	86
附：捻法	87
六、拨法	87
第四节 叩击类手法	89
一、拍法	89
二、击法	90
附：啄法	92
三、弹法	93
第五节 振动类手法	94
一、抖法	94
二、振法	96
第六节 运动关节类手法	98
一、摇法	98
二、拔伸法	102
附：勒法	106
三、屈伸法	107
四、背法	110
五、扳法	110
第五章 复合手法和特殊手法	119
一、拿揉法	119
二、牵抖法	119
三、推摩法	120
四、扫散法	121

五、捏脊法	121
六、踩跷法	122
第六章 推拿手法人体操作	124
第一节 头面部推拿操作	124
一、头面部仰卧位推拿操作	124
二、头面部坐位推拿操作	132
第二节 颈项部推拿操作	136
第三节 腰背部推拿操作	143
一、腰背部俯卧位推拿操作	143
二、腰背部侧卧位推拿操作	151
三、腰背部仰卧位推拿操作	152
第四节 胸腹部推拿操作	153
一、胸部推拿操作	153
二、腹部推拿操作	156
第五节 肩与上肢部推拿操作	159
一、肩与上肢部坐位推拿操作	160
二、肩与上肢部俯卧位推拿操作	169
三、肩与上肢部侧卧位推拿操作	171
四、肩与上肢部仰卧位推拿操作	172
第六节 下肢部推拿操作	175
一、下肢部俯卧位推拿操作	176
二、下肢部仰卧位推拿操作	182

下篇 拓展篇

第七章 康复手法	187
第一节 关节松动术	187
一、分类	187
二、基本手法	187
三、手法分级	188
四、操作方法	189
五、关节松动术的临床应用	190
六、按语	190
第二节 麦肯基力学疗法治疗技术	190
一、颈椎手法牵引下后缩加伸展和旋转	191
二、颈椎伸展松动术	191
三、颈椎侧屈松动术	192
四、颈椎旋转松动术	193
五、颈椎屈曲松动术	193

六、胸腰椎伸展松动术	194
七、胸腰椎伸展位旋转松动术	194
八、腰椎屈曲位旋转松动术	195
第八章 刮痧与热敷	196
第一节 刮痧疗法	196
一、作用原理	197
二、刮痧工具	198
三、刮痧介质	198
四、施术部位	198
五、操作方法	199
六、适应证	201
七、禁忌证	201
八、可能出现的意外及处理	201
九、注意事项	201
第二节 热敷疗法	202
一、作用原理	202
二、热敷用具	203
三、热敷方药	203
四、热敷部位	203
五、操作方法	203
六、适应证	204
七、禁忌证	204
八、可能出现的意外及处理	204
九、注意事项	205
第九章 推拿手法的现代研究	206
第一节 推拿手法生物力学和动力学研究	206
一、研究的必要性	206
二、推拿手法刺激强度的研究	207
三、以滚法为代表的推拿手法生物力学和动力学研究	208
四、脊柱推拿手法生物力学和动力学研究	210
五、存在的问题	212
第二节 推拿手法治疗机制和临床应用研究	212
一、推拿手法的治疗机制研究	212
二、临床应用研究	214

上篇 基础篇

第一章 绪 论

第一节 推拿手法学概述

推拿手法学是学习、研究推拿手法的术式结构、动作原理、技能训练、作用机制及临床应用规律的一门学科。

推拿手法学是中医针灸推拿专业的一门专业基础课程和主干课程，是推拿基础课与推拿治疗学之间的桥梁课程。

推拿学是以“手法”作为防治疾病主要手段的一门中医临床学科。这一在治疗学上极具特色的医学体系，从远古人类出于对自身伤痛的自护与肌肤自慰的需要，本能地用手在体表随意地触摸开始，像一株幼苗，经数千年历史长河的浇灌，在深厚的中华文化与医学背景的沃土中，不断生根、发芽、分枝，至今已长成根深叶茂、果实累累的参天大树，成为中医学百花园中的奇葩，并在世界医学之林中独树一帜。

随着推拿学科整体上的学术进步，“手法”作为其基本的核心医疗技术，在手法的门类、操作技术及其训练方法、经验积累、疗效水平、适用范围、理论内涵及科研的深度与广度等方面，都得到了令人瞩目的发展。而手法在其各个学术层面上的全面提升，又为不断推动传统推拿学向科学化、现代化方向发展，构筑了坚实的基础。

然而，现代推拿手法学经历了漫长而曲折的发育、成熟与完善的过程。推拿手法早在隋唐时期就已在官方设置的医学教学机构中由按摩博士传授给按摩生。但是，长期以来，甚至到近代，推拿手法主要是在民间发展，在一门一派的范围内以师带徒的形式世代相传。特别是明代中后期按摩科被政府取消后，由于封建思想的作祟及西方外来文化的影响，推拿被排斥于正统医学体系之外，被贬为“小道”而备受歧视。在这种历史背景下，推拿从业人员数量少且文化素质偏低，推拿界门派林立、自我封闭，高质量的