

从·零·开·始·学·中·医·系·列

图解 推拿入门

崔晨华 戴淑青 ◎主编
孙金芳 ◎主审



刘清国 推荐

中国针灸学会副会长
国家中医药管理局重点研究室副主任
北京中医药大学针灸推拿学院教授



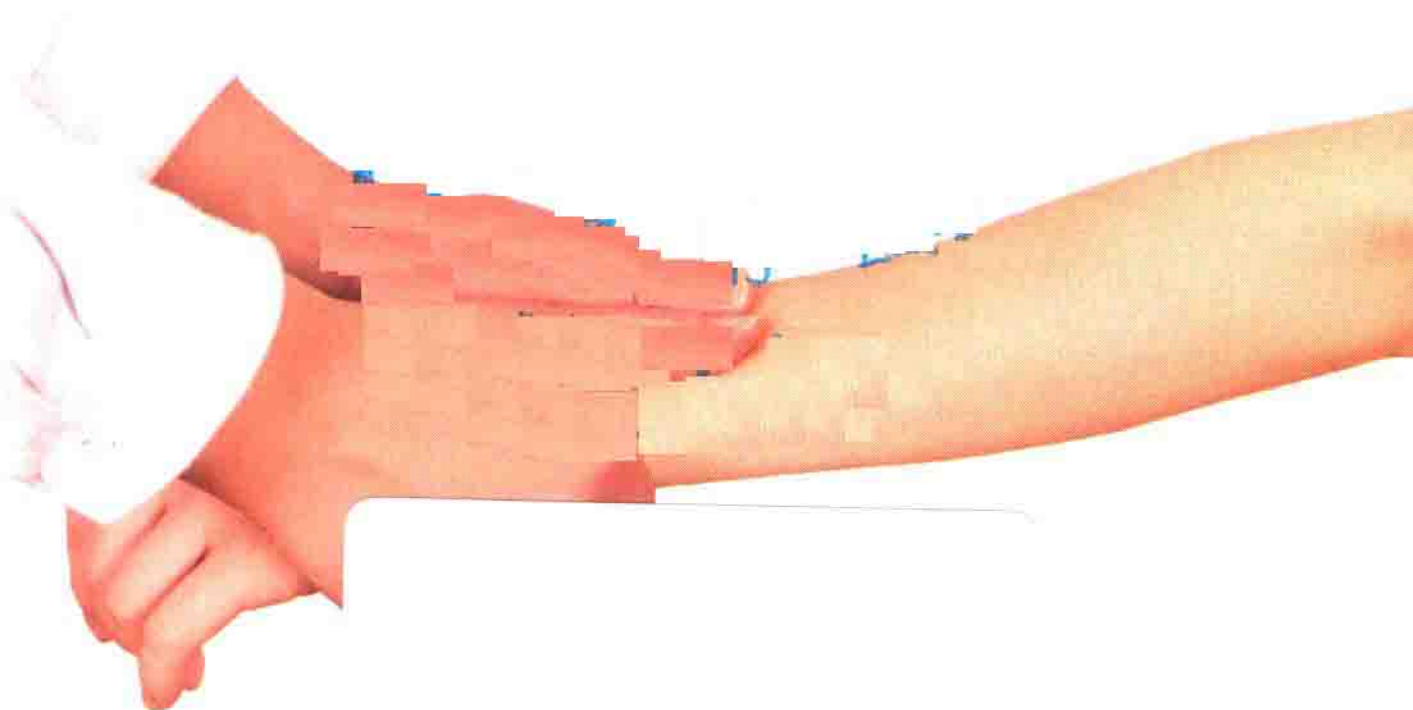
化学工业出版社

从零开始学中医系列



图解推拿入门

崔晨华 戴淑青 ◎主编
孙金芳 ◎主审



化学工业出版社

·北京·

本书专为推拿入门所著，以真人推拿实拍图展示说明，分别从推拿基础知识、推拿手法入门、推拿常用经穴、推拿常用重点部位诊断方法、推拿治疗疾病、保健推拿等方面介绍推拿相关知识。

本书以临床有效为准则，内容深入浅出，通俗易懂，精简实用，可供中医爱好者、中医初学者、中医院校学生等学习参考。

图书在版编目（CIP）数据

图解推拿入门/崔晨华，戴淑青主编. —北京：
化学工业出版社，2019.7

（从零开始学中医系列）

ISBN 978-7-122-34249-2

I. ①图… II. ①崔… ②戴… III. ①推拿—
图解 IV. ①R244.1-64

中国版本图书馆CIP数据核字（2019）第064069号

责任编辑：邱飞婵 满孝涵

统 筹：

摄 影：

双福 SF 文化·出品
www.shuangfu.cn

责任校对：边 涛

装帧设计：

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码 100011）

印 装：北京东方宝隆印刷有限公司

880mm × 1230mm 1/64 印张4¼ 字数200千字

2020年1月北京第1版第1次印刷

购书咨询：010-64518888

售后服务：010-64518899

网 址：<http://www.cip.com.cn>

凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：32.80元

版权所有 违者必究

随着现代社会的发展，中医中药独有的优势更加受到人们的青睐，其满足了医患双方通过自然手段达到健康目的新要求，适应了医学事业发展的新需要，拓展了人类对生命科学的新认识。

如何能让读者既能科学规范地掌握中医基础，又简易轻松地学习中医理论？这是本套丛书设立并出版的目的。

本套丛书是笔者和同行们多年临证读典的精华总结，是结合了长期临床、教学实践和体会撰写的中医入门书籍，其中所涉多为中医基础理论知识，内容深入浅出、简明扼要，注重实用，通俗易懂。力求读者执本套丛书，便可入中医之门，并为进一步钻研深造打下一个牢固的基础。

“天覆地载，万物悉备，莫贵于人。”希望读者在阅读本套丛书时，认识、理解中医，再到接受中医，进而爱上中医，于切身感受中，体会“医理即天地之理”的精妙。让中医这门看似深奥的传统医学，能够通过本套丛书的指导和参考，进入寻常百姓家，让更多人因其受益。

本套丛书虽经数次勘校，依然可能存有疏漏之处，欢迎读者指正！

目录

contents



第一章 推拿基础知识速查

推拿的发展概况 /2

推拿的作用机制 /5

推拿的治疗原则 /6

推拿的注意事项 /8

推拿的适应证与禁忌证 /9

第二章 推拿手法入门速查

推拿基本手法要求 /12

常用手法 /13

推拿常用介质及器具 /46

推拿意外的预防及处理 /47

常用的取穴手法和技巧 /48



第三章 推拿常用经穴速查

十四经穴 /52

经外奇穴 /94

阿是穴 /100

小儿常见疾病推拿穴位 /102

第四章 推拿常用重点部位诊断方法

颈部 /120

肩关节 /121

肘关节 /122

腕关节与手 /123

髋关节 /126

膝关节 /127

踝关节与足 /128



第五章 推拿治疗疾病速查

颈椎病 /132

落枕 /138

肩关节周围炎 /142

腰肌劳损 /147

踝关节扭伤 /152

感冒 /157

哮喘 /163

胃脘痛 /169

腹痛 /174

呕吐 /179

泄泻 /184

便秘 /189





头痛 /194

尿失禁 /199

肥胖 /204

痛经 /210

闭经 /216

崩漏 /224

月经不调 /231

月经前后诸证 /240

更年期综合征 /247

小儿发热 /254

小儿感冒 /258

小儿咳嗽 /265

小儿食积 /269

小儿呕吐 /272

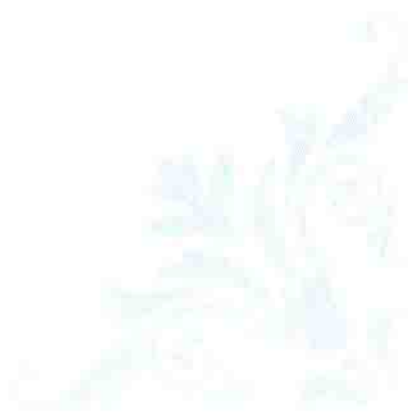
小儿泄泻 /278

小儿腹痛 /282

第六章 保健推拿

自我保健推拿 /288

美容保健推拿 /293



第

一

章

推拿

基础
知识
速查



推拿的发展概况

推拿是以中医理论为指导，运用一定的手法或借助一定的推拿工具作用于体表的特定部位或穴位来治疗疾病及预防疾病，调节人体生理病理的一种治疗方法。推拿古代称为按摩、踩跷、按抃、折技、扶行、摩挲等，是一种很古老的治疗方法，它是“以人疗人”的方法，属于自然疗法的一种。

【推拿的起源】

在原始社会中，落后的生产生活方式使人类极易发生身体的损伤，比如跌扑损伤、外伤出血等，因人类本能地以摩消肿、以按止血，故经过漫长的日积月累，总结出一些原始的推拿方法，经过口传心授或文字记载流传下来成为人们治疗疾病的方法之一。

【推拿的形成】

秦汉时期是中医学发展的重要阶段，也是推拿历史发展的重要阶段。先秦时期，就有民间医生扁鹊用按摩、针灸等方法成功地抢救虢太子的例子。据《汉书·艺文志·方技略》记载，我国推拿史上第一部推拿专著

《黄帝岐伯按摩》与《黄帝内经》同时问世。纵观《黄帝内经》全书，可以看出，秦汉时期推拿独特的治疗体系已经形成，这部巨著中许多条文是对殷商以来推拿疗法的理论总结。

总之，推拿自本能的治疗、保健按摩行为，在经历了漫长岁月的不断积累后，至《黄帝岐伯按摩》和《黄帝内经》成书，终于发展成一门具有独特治疗体系的临床学科，不仅在理论上得到总结和提高，而且经过当时名医扁鹊、华佗、张仲景等的倡导和运用，在临床上也更成熟和广泛，并且富有特色。因此秦汉时期既是推拿独特治疗体系的形成时期，又是推拿发展史上的第一个承前启后的鼎盛时期。

【推拿学的发展】

推拿治疗体系形成之后，其发展经历了晋唐官方的推广普及，宋金元时期对手法分析的重视，明清时代小儿推拿的崛起、各派推拿流派纷纷涌现等重要阶段。

隋朝太医署首次设立了按摩博士。唐太宗则在此基础上，建立了规模更大的，设备更加完善的太医署，并在其中设立了按摩科，将推拿医生分为按摩博士、按摩师和按摩工。葛洪的《肘后备急方》、孙思邈的《备急千

《金要方》中都记载了许多自我推拿的方法，如天竺国按摩法、老子按摩法等，自我推拿得到广泛普及。巢元方的《诸病源候论》中注重养生导引法，尤其重视摩腹养生之术。这一时期推拿治疗范围也逐步扩大，也正是在这一时期，推拿传入朝鲜、日本、印度、阿拉伯及欧洲。

宋金元时期，推拿运用范围进一步扩大，并且对推拿手法作了一些分析。《圣济总录》首先将按摩作为专论单列，对按摩疗法进行总结和归纳，为现存最早最完整的推拿专著。《世医得效方》中所载治疗肩关节脱位的坐凳架梯法、治疗髌关节脱位的倒吊复位法和治疗脊柱骨折的悬吊复位法等都可以代替拔伸手法，是推拿史上的重大发明，开辟了中国医学史上以器械牵引治疗骨科疾病的新篇章。

明清时期，是推拿发展史上的又一个鼎盛时期。首先，在小儿推拿方面，推拿专著出现了零的突破，小儿推拿的独特诊疗体系形成，各种小儿推拿专著纷纷面世。其次，成人推拿也有了很大的发展，可谓百花齐放，流派纷呈，诸如正骨推拿、点穴推拿、一指禅推拿、眼科推拿、外科推拿、内功推拿、保健推拿等。在明清时期，可以说是推拿发展史上的一个较为全面发展、总结、创造的时代。

推拿的作用机制

传统医学对推拿作用机制的认识如下：

疏通经络、调和气血

推拿通过各种手法刺激以疏通经络，调和气血，使人体各部的功能活动保持协调和相对的平衡。

平衡阴阳、调理脏腑

推拿可根据症候的属性来调节阴阳的偏颇，平衡脏腑，使其恢复正常的生理功能，以期达到“阴平阳秘”的状态。

缓解拘急，消肿止痛

由于推拿对疏通经络有明显效果，故推拿可以使气血运行通畅，水液不得聚集，从而使肿胀、疼痛得以消除。

扶正祛邪、防病保健

经常推拿，可起到补虚强体、防止外邪内侵的作用。在邪气已经致病的情况下，推拿一方面可以鼓舞人体正气，另一方面又可以疏通经络、发汗解表、祛风除寒，或活血化瘀、消肿止痛，或理筋整复、缓解拘急，以使疾病好转或痊愈。

推拿的治疗原则

推拿的治疗原则，是在整体观念和辨证论治的基本理论指导下，对临床病症制订的具有普遍指导意义的治疗法则，具体治疗方法的制订服从于治疗法则。

【治未病】

治未病是推拿的治疗原则之一，古医书中亦有多种保健按摩的记载，现临床上多运用五官保健、五脏保健、肢体保健以及自我保健推拿等预防疾病。

【治病求本】

“治病必求其本”是中医推拿辨证施治的基本原则之一。

治标与治本：

一般情况下，治本是原则，但在某些情况下，标症甚急，不及时解决可危及患者生命，因此我们应当贯彻“急则治标”的原则。治标只是在应急情况下或是为治本创造必要条件时的权宜之计，而治本或标本兼治才是治病的根本目的。

【扶正祛邪】

疾病的过程，在一定意义上可以说是正气与邪气矛盾双方相互斗争的过程。邪胜于正则病进，正胜于邪则病退。因此治疗疾病就是要扶助正气，祛除邪气，改变邪正双方的力量对比，使之向有利于健康的方向转化，所以扶正祛邪也是推拿治疗的基本原则。

【调整阴阳】

疾病的发生，从根本上说是阴阳的相对平衡遭到破坏，即阴阳的偏盛偏衰代替了正常的阴阳消长。所以调整阴阳，恢复阴阳的相对平衡，也是推拿治疗的基本原则之一。

【因时、因地、因人制宜】

因时、因地、因人制宜是指治疗疾病要根据季节、地区及人的体质、年龄等不同而制订的相应治疗方法。

在推拿临床中，更须注意因人制宜。如患者体质强、操作部位在腰臀四肢、病变部位在深层等，手法刺激量宜大；患者体质弱、小儿患者、操作部位在头面胸腹、病变部位在浅层等，手法刺激量宜小。

推拿的注意事项

诊断要明确

首先要明确诊断。对于未确诊的病证可用排除法或诊断性治疗进行鉴别。

精力要集中

操作过程中，要做到手随意动，功从手出，同时还要密切观察患者的反应。

体位要适当

宜选择感觉舒适、肌肉放松、既能维持较长时间又有利于术者操作的体位。

力量要适宜

要注意刺激强度与手法的压力、治疗部位、着力面积、受力的方式以及操作时间。

治疗要有序

可以从头面→胸腹→肩背→腰骶→上肢→下肢，自上而下，先左后右，从前到后。

操作时间要灵活

时间一般以10~20分钟为宜，同时还要根据病变部位的大小而定。

操作要卫生

经常修剪指甲，双手要注意保暖，治疗每个患者之后都应洗手，防止交叉感染。

推拿的适应证与禁忌证

【推拿适应证】

推拿适应证涉及骨伤科、内科、妇科、儿科、五官科、神经科疾病，同时亦可用于减肥、美容及保健医疗等。

【推拿禁忌证】

◆ 诊断不明的急性脊髓损伤或伴有脊髓症状的患者，应排除脊椎骨折、脱位或蛛网膜下腔出血等情况。

◆ 不明确治疗要领的外伤性疾病，如骨折、骨裂或脱位等。

◆ 各种感染性化脓性疾病、结核性关节炎、骨髓炎、严重的骨质疏松症。

◆ 经期，妊娠3个月以上的妇女的腹部、臀部、腰骶部，不宜施行手法治疗。

◆ 各种急性传染病、急性腹膜炎，包括胃、十二指肠溃疡穿孔者。

◆ 各种恶性肿瘤的局部。

◆ 各种溃疡性皮肤病及烧伤、烫伤等。

◆ 严重的心、肺、肝、肾功能衰竭的患者或身体过于虚弱者。

◆ 严重的精神病或精神过度紧张的患者。

◆ 有出血倾向或有血液病的患者，推拿可能引起局部皮下出血。