

普通高等教育中医药类“十三五”规划教材
全国普通高等教育中医药类精编教材

推拿学

(第2版)

(供中医学、中西医临床医学等专业用)

主 编

王继红 龚 利

副主编

许 丽 齐凤军 吴云川 张 军

王亚渭 廖 军 严晓慧



上海科学技术出版社

普通高等教育中医药类“十三五”规划教材
全国普通高等教育中医药类精编教材

(以姓氏笔画为序)

王 平 王 键 王占波 王瑞辉 方剑乔 石 岩
冯卫生 刘 文 刘旭光 严世芸 李灿东 李金田
肖鲁伟 吴勉华 何清湖 谷晓红 宋柏林 陈 勃
周仲瑛 胡鸿毅 高秀梅 高树中 郭宏伟 唐 农
梁沛华 熊 磊 冀来喜

专家指导委员会名单

普通高等教育中医药类“十三五”规划教材
全国普通高等教育中医药类精编教材

编审委员会名单

名誉主任委员 洪 净

主任委员 胡鸿毅

委 员 (以姓氏笔画为序)

王 飞 王庆领 李铁浪 吴启南

何文忠 张文风 张宁苏 张艳军

徐竹林 唐梅文 梁沛华 蒋希成

主 编

王继红 (广州中医药大学)

龚 利 (上海中医药大学)

副主编

许 丽 (浙江中医药大学)

齐凤军 (湖北中医药大学)

吴云川 (南京中医药大学)

张 军 (贵州中医药大学)

王亚渭 (陕西中医药大学)

廖 军 (福建中医药大学)

严晓慧 (河南中医药大学)

编 委 (以姓氏笔画为序)

冯 跃 (成都中医药大学)

吕子萌 (安徽中医药大学)

伦 新 (香港浸会大学中医药学院)

向 勇 (云南中医药大学)

刘 波 (黑龙江中医药大学)

安光辉 (上海中医药大学)

孙刚毅 (山东中医药大学)

李乃奇 (南方医科大学)

李 武 (湖南中医药大学)

李 炜 (内蒙古自治区中医医院)

李中正 (吉首大学医学院)

李忠正 (天津中医药大学)

杨 宇 (广西中医药大学)

吴九如 (长春中医药大学)

沈明球 (新疆医科大学)

初 晓 (长沙医学院)

张建国 (香港中文大学)

张瑞娟 (河北中医学院)

陈幼楠 (北京中医药大学)

陈宝泯 (马来西亚英迪国际大学)

秦元星 (贵州中医药大学)

董宝强 (辽宁中医药大学)

学术秘书

王海宽 (广州中医药大学)

普通高等教育中医药类“十三五”规划教材

全国普通高等教育中医药类精编教材

前 言

新中国高等中医药教育开创至今历六十年。一甲子朝花夕拾,六十年砥砺前行,实现了长足发展,不仅健全了中医药高等教育体系,创新了中医药高等教育模式,也培养了一大批中医药人才,履行了人才培养、科技创新、社会服务、文化传承的职能和使命。高等中医药院校的教材作为中医药知识传播的重要载体,也伴随着中医药高等教育改革发展的进程,从少到多,从粗到精,一纲多本,形式多样,始终发挥着至关重要的作用。

上海科学技术出版社于1964年受国家卫生部委托出版全国中医院校试用教材迄今,肩负了半个多世纪的中医院校教材建设和出版的重任,产生了一大批学术深厚、内涵丰富、文辞隽永、具有重要影响力的优秀教材。尤其是1985年出版的全国统编高等医学院校中医教材(第五版),至今仍被誉为中医教材之经典而蜚声海内外。

2006年,上海科学技术出版社在全国中医药高等教育学会教学管理研究会的精心指导下,在全国各中医药院校的积极参与下,组织出版了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”(以下简称“精编教材”),并于2011年进行了修订和完善。这套教材融汇了历版优秀教材之精华,遵循“三基”“五性”“三特定”的教材编写原则,同时高度契合国家执业医师考核制度改革和国家创新型人才培养战略的要求,在组织策划、编写和出版过程中,反复论证,层层把关,使“精编教材”在内容编写、版式设计和质量控制等方面均达到了预期的要求,凸显了“精炼、创新、适用”的编写初衷,获得了全国中医药院校师生的一致好评。

2016年8月,党中央、国务院召开了新世纪以来第一次全国卫生与健康大会,印发实施《“健康中国2030”规划纲要》,并颁布了《中医药法》和《〈中国的中医药〉白皮书》,把发展中医药事业作为打造健康中国的重要内容。实施创新驱动发展、文化强国、“走出去”战略以及“一带一路”倡议,推动经济转型升级,都需要中医药发挥资源优势和核心作用。面对新时期中医药“创造性转化,创新性发展”的总体要求,中医药高等教育必须牢牢把握经济社会发展的大势,更加主动地服务和融入国家发展战略。为此,精编教材的编写将继续秉持“为院校提供服务、为行业打造精品”的工作要旨,

在全国中医院校中广泛征求意见,多方听取要求,全面汲取经验,经过近一年的精心准备工作,在“十三五”开局之年启动了第三版的修订工作。

本次修订和完善将在保持“精编教材”原有特色和优势的基础上,进一步突出“经典、精炼、新颖、实用”的特点,并将贯彻习近平总书记在全国卫生与健康大会、全国高校思想政治工作会议等系列讲话精神,以及《国家中长期教育改革和发展规划纲要(2010—2020)》《中医药发展战略规划纲要(2016—2030年)》和《关于医教协同深化中医药教育改革与发展的指导意见》等文件要求,坚持高等教育立德树人这一根本任务,立足中医药教育改革要求,遵循我国中医药事业发展规律和中医药教育规律,深化中医药特色的人文素养和思想情操教育,从而达到以文化人、以文育人的效果。

同时,全国中医药高等教育学会教学管理研究会和上海科学技术出版社将不断深化高等中医药教材研究,在新版精编教材的编写组织中,努力将教材的编写出版工作与中医药发展的现实目标及未来方向紧密联系在一起,促进中医药人才培养与“健康中国”战略紧密结合起来,实现全程育人、全方位育人,不断完善高等中医药教材体系和丰富教材品种,创新、拓展相关课程教材,以更好地适应“十三五”时期及今后高等中医药院校的教学实践要求,从而进一步地提高我国高等中医药人才的培养能力,为建设健康中国贡献力量!

教材的编写出版需要在实践检验中不断完善,诚恳地希望广大中医药院校师生和读者在教学实践或使用中对本套教材提出宝贵意见,以敦促我们不断提高。

全国中医药高等教育学会常务理事、教学管理研究会理事长



2016年12月

推拿是中医治疗疾病的有效手段之一,是在中医学理论指导下,运用手法或借助辅助器具作用于体表的特定部位或穴位,以调整人体生理、病理状况而达到防病治病、保健养生、强身健体目的的一种中医外治方法。推拿学是研究用推拿疗法治疗疾病与应用规律的一门系统科学,主要研究对象是推拿治疗疾病的作用原理、治疗方法和适用范围等。

为了满足当前教学、临床和科研工作的需要,本教材组织了海内外 29 所高等中医药院校联合编写,由在第一线从事教学工作的资深教师执笔,在中医五版《推拿学》教材的基础上,充分吸收其他各版本教材的优点,扬长避短,从内容到形式上考虑本科教学及执业医师考试的需要,为本科生的培养目标服务,可供中医学专业、骨伤学专业、中西医临床医学专业、护理学专业、康复治疗学专业和运动医学专业等使用。

本教材由上篇、中篇、下篇和附篇四部分组成。上篇为基础篇,主要介绍推拿学的发展简史、推拿临床运用基础、经络与腧穴(包括小儿推拿穴位)和推拿临床常用检查方法等基础知识;中篇为技能篇,主要介绍了推拿功法和推拿手法;下篇为治疗篇,主要讲述伤科、内科、妇科、五官科和儿科疾病中推拿疗效较好的 53 种疾病的治疗;附篇讲述保健推拿以帮助学生扩展知识面。在使用本教材时,建议以讲授、操作示范和功法手法训练相结合的方式,并结合临床,学、练、用并重。

本教材的创新之举,一是把推拿功法纳入临床推拿体系的处方主体,以巩固和提高疗效,扩大和延伸临床工作区域;二是疾病治疗分为基本治疗和辨病或辨证治疗加以论述,以体现目前手法精准治疗的学科发展趋势。

本教材在编写过程中,得到了上海科学技术出版社和全国中医药院校许多专家、教授的大力支持,谨在此表示衷心感谢!

由于参编人员较多、地域有别及水平有限,本教材在编写过程中尽管做了很多努力,但仍存在一些不足之处,敬请教师和学生在使用过程中多多提出宝贵意见,以便今后修订,进一步完善和提高。

《推拿学》编委会

2019 年 2 月

上篇 基础篇

第一章 概论	3
第一节 推拿学的发展简史 / 4	
一、春秋战国时期 / 4	
二、秦、汉、三国时期 / 4	
三、魏、晋、南北朝时期 / 4	
四、隋、唐时期 / 5	
五、宋、金、元时期 / 5	
六、明代 / 5	
七、清代 / 6	
八、近代 / 6	
九、现代 / 6	
第二节 推拿学的特点 / 7	
一、推拿学的思维特点 / 7	
二、推拿学的技术特点 / 8	
三、推拿学的学习方法 / 8	
第二章 推拿临床运用基础	10
第一节 推拿的治疗原则 / 10	
一、治病求本 / 10	
二、扶正祛邪 / 11	
三、调整阴阳 / 12	
四、因病、因时、因地和因人制宜 / 12	
第二节 推拿的治疗方法 / 14	

- 一、温法 / 14
- 二、通法 / 15
- 三、补法 / 15
- 四、泻法 / 15
- 五、汗法 / 16
- 六、和法 / 16
- 七、散法 / 16
- 八、清法 / 16
- 第三节 推拿的作用原理 / 17
 - 一、推拿治疗的基本原理 / 17
 - 二、推拿对人体各系统的作用 / 18
- 第四节 推拿治疗的基本知识 / 22
 - 一、推拿体位 / 22
 - 二、推拿介质 / 23
 - 三、推拿的适应证 / 24
 - 四、推拿的禁忌证 / 25
 - 五、推拿治疗的注意事项 / 25
- 第五节 推拿意外情况的预防和处理 / 26
 - 一、疼痛加重 / 27
 - 二、皮下瘀斑 / 27
 - 三、皮肤擦伤 / 27
 - 四、疲乏 / 27
 - 五、晕推 / 27
 - 六、脱位 / 27
 - 七、骨折 / 27

第三章 经络与腧穴 28

- 第一节 经络 / 28
 - 一、概述 / 28
 - 二、十二经脉 / 28
 - 三、奇经八脉 / 30
 - 四、十五络脉 / 30
 - 五、十二经别 / 30
 - 六、十二经筋 / 31
 - 七、十二皮部 / 31
- 第二节 推拿常用腧穴 / 31

- 一、腧穴的治疗作用 / 32
- 二、腧穴的定位方法 / 32
- 三、成人推拿常用腧穴 / 34
- 四、小儿推拿常用特定穴 / 39

第四章 推拿临床常用检查方法 55

- 第一节 触诊及压痛点检查 / 55
 - 一、头面胸腹部压痛点 / 56
 - 二、躯干部压痛点 / 56
 - 三、上部压痛点 / 57
 - 四、下部压痛点 / 57
- 第二节 脊柱活动范围的检查与测量 / 58
 - 一、颈椎的正常活动度 / 58
 - 二、腰椎的正常活动度 / 58
- 第三节 伤科常用特殊检查 / 59
 - 一、头面部 / 59
 - 二、胸腹部 / 59
 - 三、脊柱部 / 59
 - 四、上部 / 62
 - 五、下部 / 63
- 第四节 神经系统检查 / 65

中篇 技能篇

第五章 推拿功法 69

- 第一节 少林内功 / 69
 - 一、基本裆势 / 70
 - 二、基本动作 / 72
- 第二节 易筋经 / 78
 - 一、韦驮献杵势 / 79
 - 二、横担降魔杵势 / 79
 - 三、掌托天门势 / 80
 - 四、摘星换斗势 / 80
 - 五、倒拽九牛尾势 / 81
 - 六、出爪亮翅势 / 82

- 七、九鬼拔马刀势 / 83
- 八、三盘落地势 / 83
- 九、青龙探爪势 / 84
- 十、卧虎扑食势 / 85
- 十一、打躬势 / 86
- 十二、掉尾势 / 86

第六章 推拿手法 88

第一节 概述 / 88

- 一、手法的概念 / 88
- 二、手法的要求 / 88
- 三、推拿手法的作用、命名与分类 / 90

第二节 成人推拿手法 / 91

- 一、摆动类手法 / 91
- 二、摩擦类手法 / 95
- 三、挤压类手法 / 100
- 四、叩击类手法 / 107
- 五、振动类手法 / 110
- 六、运动关节类手法 / 112

第三节 小儿推拿手法 / 127

- 一、按法 / 127
- 二、摩法 / 128
- 三、掐法 / 128
- 四、揉法 / 128
- 五、推法 / 129
- 六、运法 / 130
- 七、捏法 / 131
- 八、擦法 / 131
- 九、捣法 / 132
- 十、黄蜂入洞 / 133
- 十一、打马过天河 / 133
- 十二、开璇玑 / 133
- 十三、按弦走搓摩 / 133
- 十四、水底捞明月 / 134
- 十五、总收法 / 135

下篇 治疗篇

第七章 伤科疾病 139

第一节 脊柱部 / 140

- 一、颈椎病 / 140
- 二、寰枢关节半脱位 / 142
- 三、落枕 / 144
- 四、前斜角肌综合征 / 146
- 五、胸肋逆伤 / 148
- 六、胸椎小关节错缝 / 150
- 七、腰椎间盘突出症 / 152
- 八、急性腰扭伤 / 155
- 九、慢性腰肌劳损 / 157
- 十、第3腰椎横突综合征 / 159
- 十一、腰椎退行性骨关节炎 / 160
- 十二、骶髂关节损伤 / 162
- 十三、特发性脊柱侧弯 / 164
- 十四、腰椎滑脱症 / 166

第二节 上部 / 167

- 一、肩关节周围炎 / 167
- 二、冈上肌肌腱炎 / 170
- 三、肱骨外上髁炎 / 171
- 四、腕关节扭伤 / 173
- 五、腕管综合征 / 174
- 六、桡骨茎突部狭窄性腱鞘炎 / 175
- 七、小儿桡尺关节半脱位 / 177

第三节 下部 / 178

- 一、梨状肌综合征 / 178
- 二、膝骨关节炎 / 180
- 三、膝关节侧副韧带损伤 / 181
- 四、髌下脂肪垫劳损 / 183
- 五、半月板损伤 / 184
- 六、踝关节扭伤 / 186
- 七、跟骨痛 / 187

第八章 内、妇、五官科疾病 190

- 一、头痛 / 191
- 二、眩晕 / 193
- 三、失眠 / 195
- 四、感冒 / 196
- 五、哮喘 / 198
- 六、半身不遂 / 200
- 附：面瘫 / 202
- 七、胃脘痛 / 202
- 八、便秘 / 204
- 九、泄泻 / 205
- 十、月经不调 / 207
- 十一、痛经 / 209
- 十二、乳癖 / 210
- 十三、产后缺乳 / 212
- 十四、颞下颌关节紊乱症 / 213

第九章 儿科疾病 215

- 一、小儿肌性斜颈 / 215
- 二、发热 / 216
- 三、咳嗽 / 217
- 四、泄泻 / 218
- 五、疳积 / 220
- 六、厌食 / 220
- 七、夜啼 / 221
- 八、遗尿 / 222
- 九、便秘 / 223
- 十、小儿近视 / 224
- 十一、小儿多发性抽动症 / 225

附 篇

第十章 保健推拿 231

- 第一节 自我保健推拿 / 231

- 一、揉发梳头 / 231
- 二、击鸣天鼓 / 231
- 三、推拉双耳 / 231
- 四、运目养神 / 232
- 五、刮眼明目 / 232
- 六、捋鼻防感 / 232
- 七、浴面生华 / 232
- 八、叩齿固肾 / 232
- 九、搅海吞津 / 232
- 十、竖拉肩井 / 232
- 十一、横擦胸肋 / 232
- 十二、正反摩腹 / 232
- 十三、背搓腰际 / 232
- 十四、轻叩命门 / 233
- 十五、按摩上肢 / 233
- 十六、按摩下肢 / 233
- 十七、按摩涌泉 / 233
- 十八、全身拍打 / 233

第二节 成人保健推拿 / 233

- 一、仰卧位操作常规 / 234
- 二、俯卧位操作常规 / 235

上篇

基础篇

第一章 概 论

导学

通过本章学习,要求掌握推拿和推拿学的定义及学习方法;熟悉推拿学在中医学中的地位和作用,推拿学的思维和技术特点,推拿在各个历史时期的学术成就;了解推拿的历史发展源流。

推拿是一门中医外治技术,是用手或肢体的其他部位,或借助牛角、木棒等工具,按照规范化的动作在人体体表特定部位上操作的一种防治疾病的方法。推拿是人类防治疾病的最早手段,源远流长,经过不断的实践、探索和积累,目前已经发展成为一门独立的学科。推拿学是在中医学理论和现代科学理论指导下,阐述和研究运用手法和功法防治疾病的方法、原理和规律的一门医学学科。

由于手法技术源于人与生俱来的本能动作,因此形成和流传的一些原始推拿方法成为中医学发展的基石之一,如经络、穴位、气、血瘀和通则不痛等。随着中国古人医学知识的不断积累,中医学得到不断发展、完善,但是推拿技术始终是中医治疗疾病的一种主要手段,历史上很多大医学家都使用推拿治疗疾病,如华佗、张仲景、张从正、孙思邈等。推拿技术是中医治疗疾病不可缺少的主要手段之一,临床上很多疾病都需要运用推拿治疗,如颈椎病、腰椎间盘突出症、退行性膝关节炎、肩周炎等,因此推拿学是中医学的一个有机组成部分,在中医学中占有重要的地位和作用。

推拿手法作为一种技术手段,应用范围比较广泛,除了应用在临床疾病的治疗和康复外,还可以应用在养生、保健、美容等很多社会领域,这与手法技术在运用过程中给人带来的舒适感和基本无创伤性密切相关,这一特征与中医的方药、针灸等其他治疗手段形成鲜明对比,也正是这一特征给手法技术的社会应用带来了广阔的发展前景。

推拿应用范围比较广泛还体现在手法作为一种技术手段,在不同临床情况下使用可以发挥不同的作用。例如,筋缩时牵拉肌肉组织可以舒筋,筋结时按揉肌肉组织可以软坚散结,筋断时捋接断筋可以续筋,肌肉紧张时拿捏肌肉组织可以放松肌肉,关节错位、半脱位时扳动关节可以复位,骨折时拔伸整复断骨可以接骨,推擦背部膀胱经脉可以祛风解表,点按太阳可以通经止痛,点按阿是穴可以治疗局部疼痛,摩运少腹部可以温经散寒止痛经等。