

新编

中国现代推拿

王健 王耀智 主编



上海交通大学出版社
SHANGHAI JIAO TONG UNIVERSITY PRESS

内容提要

推拿是中国传统医学的重要组成部分,是一种应用广泛、疗效显著、非药物的可起到治疗与康复保健作用的外治法。

本书共3篇21章。第一篇总论部分简述了推拿学的历史及其演变,详述了推拿与阴阳五行、脏腑经络、营卫气血、筋骨节窍、辨证论治的关系,同时阐述了与美容、药物、气功、针灸等的关系,并收录了编者多年来的行医感悟,颇具创新之意。在第二篇推拿手法章节中,以图文并茂的形式,详述了140余种由单一到复合、由常规到特殊的推拿手法的概念、要领、操作及主治作用。各种疾病的治疗章节,介绍了内、外、妇、伤、五官等科常见疾病的辨证施术。在附篇章节,介绍了推拿歌赋选、临床常用方剂、足部按摩法、耳穴按摩法等内容,以供读者参阅。

本书可供推拿工作者在临床、教学、科研工作中学习参考。

图书在版编目(CIP)数据

新编中国现代推拿 / 王健,王耀智主编. —上海:

上海交通大学出版社,2021.10

ISBN 978-7-313-24686-8

I. ①新… II. ①王…②王… III. ①推拿 IV.

①R244.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2021)第113961号

新编中国现代推拿

XINBIAN ZHONGGUO XIANDAI TUINA

主 编:王 健 王耀智

出版发行:上海交通大学出版社

邮政编码:200030

印 制:上海四维数字图文有限公司

开 本:787mm×1092mm 1/16

字 数:525千字

版 次:2021年10月第1版

书 号:ISBN 978-7-313-24686-8

定 价:118.00元

地 址:上海市番禺路951号

电 话:021-64071208

经 销:全国新华书店

印 张:20.75

印 次:2021年10月第1次印刷

版权所有 侵权必究

告读者:如发现本书有印装质量问题请与印刷厂质量科联系

联系电话:021-65115111

大器鼎立
藍已青矣

贈弟子王健
傳薪

庚子荷月

師 卞善強





编 委 会

顾 问：卞春强

主 编：王 健 王耀智

副 主 编：李玉乐 王耀慧

编 委：卞 辑 王海娟 王韵舟 王雨琦

王耀湧 朱慧文 李大卫 李 昕

手法演示：王耀智

功法演示：李玉乐

模 特：王韵舟 王 健

摄 影：郝 蔚

绘图设计：曹延春 李 绪



序

著名中医药学专家、齐鲁推拿流派学术思想传薪者、济南市中医药学会推拿专业委员会主任委员、济南市中医医院推拿科主任卞春强同志的学术继承人王健及李玉乐两位医师的新著《新编中国现代推拿》一书即将付梓之际，谨表衷心的祝贺。

中国医药学是中华民族文化遗产的重要组成部分，是中华文明遗产中的瑰宝，针灸推拿医术更是瑰宝中的奇葩，以其独特的功能与临床疗效，屹立于世界医林之中，熠熠生辉。

卞春强主任医术源于祖传，从医 50 余年。他聪明睿智，尊拜名师，勤学苦读，倾心专业，坚持临床，教研结合，桃李芬芳，硕果颇丰，曾主编及撰写《齐鲁推拿医术》《中国现代推拿》《中国推拿与临床》《健康美容按摩》等著作 15 部，并有 4 部译成外文，发行世界。他不断总结发表专业论文，参与各种学术活动等，形成了“齐鲁推拿”学术思想流派的核心内容。概括言之，可谓：以经典指导临床，从临床总结经验，不断升华形成新的学术思想；辨证论治，辨证施术，以灵活的手法，严格的操作，从而获得可靠的疗效；立足于国内，并经常走出国门，服务于世界，影响深远。

卞主任既是老师也是榜样，名师出高徒。王健与李玉乐两位医师师承卞主任，是卞主任的得意门生，他们亦师亦友。两位医生都各自出生于中医世家，皆有家传的基因，自幼承其家学，又受到名师的言传身教，在跟师、随师的临床实践中不断地总结、升华从而提高了疗效。两位医师踏踏实实、精益求精地学习中医药学知识，刻苦钻研，宗古创新，可以说是青出于蓝而胜于蓝了。愿卞春强主任杏林满园春，更希望广大岐黄传人不断更新理念，用自己的技术造福于社会，为人民群众的健康作出更大的贡献。

吾与春强主任在一个单位工作生活已历 53 年之久，共同研习，相互交流，引为知己，对两位医师也非常熟悉，对他们取得的成绩深感欣慰，谨以贺喜之意，是为序。

迟景勋

2020. 12. 1 修改



对现代医学的一点浅见（代序）

近代以来，西方医学取得了巨大的进步，目前的研究越来越朝着精细化、精准化的方向发展。相应地，在临床上追求的是专科的不断细化，治疗的不断规范化和程式化。在我 50 余年的中医临床实践中，发现中医的医疗模式也逐渐受到西方医学的影响，如强调循证依据，治疗依靠太多的指南和共识等。其出发点是期待通过标准化，达到规范化治疗的目的。但这一趋势，让经验变得不再重要，个体化让位于统一的诊治模式、统一的检查方案、统一的临床路径、统一的治疗举措，同时过度依赖仪器检查和形形色色的化验检查，也使医患双方关注的焦点变成了检验数据的正常与否。这看起来科学，却忽略了医学的特殊性质和经验的难能可贵。现代医学没有从整体的角度考量每项检查的价值和意义，没有考虑检查数据的可变性和模糊性。因此，现代医学模式犯了一个“伟大的错误”，那就是只相信可以看见证据的结果，而不重视或者是忽略了难以显示证据的原因。

现代医学关注于病变细节，忽略了整体调节。头痛医头者屡见不鲜。针对一个指标，过度治疗者更是司空见惯。不能强基固本，不懂扶正祛邪，标本兼治者微乎其微。然而，人体是一个有机的整体，“牵一发而动全身”的道理已经几乎被现代人忘得一干二净。

现代医学重视对躯体疾病和身体不适的治疗，而忽视了心理因素的重要性。很多时候，我们把心理问题归因于疾病，而忘记了心理因素在疾病发生发展和演变过程中的重要作用。治疗疾病更是极少涉及心理调适。殊不知，七情也是致病的因素之一。现代医学聚焦于治疗疾病，而轻视了对疾病本身的预防，误读了带病生存的概念。

中医学拥有数千年的发展历史，中医学是以天地自然的哲学思想为指导，用“天人合一”的整体观念思考问题，强调辨证论治，治疗采用自然疗法，多法施术，如推拿按摩、针刺灸疗、拔罐刮痧、酒疗膏摩等外治物理疗法；或用内服膏、丹、丸、散、汤药等各种不同剂型的药物，强调因地、因人、因病施治，是一人一方一法的个性化定制式医疗模式。中药大都来源于大自然的恩赐，相对来说毒副作用较小，且绿色无污染。我们的祖先用大智慧给我们留下了大量宝贵的文化遗产，中医中药为中国人的繁衍生息、健康长寿发挥了巨大作用，为世界医学也作出了特殊贡献。然而，在民国时期的一段时间里，个别认为中医“不科学”的洋奴思想的代表者和无知者，千方百计贬低、污蔑中医学，企图取消中医，使中医事业受到了极大的压制。中华人民共和国成立后，特别是改革开放之后，在党和国家的关怀下，我国的中医药事业取得了长足的发展。同时，中医药也以其现实的良好治疗效果，使源于西方的现代医学同仁逐渐抛开偏见，认可了中医学的独特价值。中医学已经显现出其强大的生命力。学习中医、应用中医、研究中医已形成热潮，走中西医结合之路势在必行。

现代医学有它的优点和长处,博大精深的中医药学也有自己的独特魅力。中国的推拿医术,以其独特的推拿手法及临床疗效必将先行于前,将和其他的中医学医技共同走向世界,并逐渐得到发扬光大,为人类的健康事业作出新的更大的贡献。

是为序!

卞春强

2021年2月1日



前 言

推拿是中国传统医学的重要组成部分,是一种应用广泛、疗效显著、非药物的可起到治疗与康复保健作用的外治疗法。推拿被公认为在医学形成为独立学科之前,已经流行于世,成为人类最早、最简便的医疗技术。推拿是一门既古老又年轻,具有丰富学术内容的临床学科。推拿上溯远古,下至当今,岁逾五千,从某种意义上讲,推拿是传统医学的源头,它以简、便、效、验、廉的优良特点饮誉医学领域。

推拿随着社会经济发展和科学技术的进步,既出现过辉煌,也出现过衰退。进入 20 世纪以来,现代医学的飞速发展,使人们能够快捷而相对准确地认识疾病的本质。而西药的发展,则进入了由天然药物到化学药物再到生物药物的轨道,并有“称霸”治疗体系之势。诚然,药物治疗虽为人类防治疾病提供了强有力的手段,然而这种越分越“细”、越提越“纯”,攻其一点、不及其余,顾此失彼的以“对抗疗法”为特征的现代医学治疗方法所带来的不良反应也非常明显,有时甚至是致命的。此外,环境中的水、空气、土壤等污染已成为威胁全人类健康的严重问题,人体自身环境的污染除吸毒、抽烟、酗酒、传染病蔓延外,医源性、药源性引起的疾病和许多慢性病、术后病证等,也已成为十分棘手的问题。经过深刻反思、验证对比、精细筛选,人们不得不反过来重新看待那些古老、有效且无不良反应的医术了。中国传统医学以其严密完整的理论、丰富有效的临床经验、综合治疗的多种手段和方法,表现出了强大的生命力。其中推拿疗法经现代研究证实,它的防治作用是任何药物所替代不了的。相反,它却可以起到许多药物所起不到的效果,在养生防病、益寿保健、治未病、康复医学等方面具有明显的优势,越来越受到医学界和广大人民群众的青睞。

近年来,随着人民群众对不断增长的健康的更高需求,作为新一代的推拿医师,不仅要继承传统医学中“眼看手摸、手到病除”的宝贵经验,还应尽可能掌握现代科学技术提供的多种先进的诊查手段,以便为患者提供更好的服务。基于此,编者师徒在 20 余年的临床实践过程中,把有效实用的推拿经验加以整理,编写了《新编中国现代推拿》一书。该书坚持中西合璧,强调科学性与实用性统一,冀望能够吸收最新的医学成果,传承传统推拿学的精华。

本书共分 3 篇 21 章。总论章节,简述了推拿学的历史及其演变;详述了推拿与中医基础理论中阴阳五行、脏腑经络、营卫气血、筋骨节窍、辨证论治的关系,同时阐述了与美容、药物、气功、针灸的关系,并收录了编者多年来的行医感悟,颇具创新之意。有关推拿的现代研究部分,阐述了推拿练功及推拿常用的介质与工具;推拿的适应证与禁忌证。在第二编推拿手法章节中,以图文并茂的形式,详述了 140 余种由单一到复合、由特殊到常规的推拿手法的概念、要领、操作及作用。各种疾病的治疗章节,介绍了内、外、妇、伤、五官等科常见疾病的辨证施术;

介绍了运动推拿及适用于中老年防病保健的 14 种自我推拿功法；常用的美容、气功按摩的操作方法。在附篇章节，简要介绍了推拿歌赋选、临床常用方剂、足部按摩法、耳穴按摩法等内容，以供读者参阅。全书为方便读者学习理解和掌握，附有照片 160 余幅，图片 80 余幅。本书可供推拿工作者在临床、教学、科研工作中学用参考。

本书的编写是在临床工作之余、历时 4 年完成的。由于编者水平所限，错误之处在所难免，恳请读者批评指正，以提高。

在本书编写的过程中，承蒙原《中国现代推拿》一书顾问、著名中医外科专家迟景勋院长关怀，百忙中为本书作序，在此表示衷心感谢。承蒙恩师卞春强教授题字、作序与鼓励，一并致以深深的谢意。此外，德安堂祖传中医第四代传人王承文老先生、臧兰花女士及王鹏、王东兴、王海玲、王林娟、王闪亮、顾晓群等给予本书的编写以大力支持，在此也表示衷心的感谢！

编者

2021 年 2 月 28 日



目 录

第一篇 总 论

第一章	推拿简史	003
	第一节 推拿简介.....	003
	第二节 推拿发展简史.....	003
第二章	推拿基础理论	006
	第一节 现代医学与中医学对推拿作用原理的认识.....	006
	第二节 推拿治疗的基本原理.....	017
	第三节 现代医学对推拿作用原理的研究.....	018
	第四节 推拿与营卫气血的关系.....	020
	第五节 推拿与筋骨节窍的关系.....	022
	第六节 推拿与辨证论治的关系.....	027
	第七节 推拿与美容的关系.....	028
	第八节 推拿与药物的关系.....	029
	第九节 推拿与气功的关系.....	030
	第十节 推拿与针灸的关系.....	031
第三章	推拿的治疗原则及治法	032
	第一节 推拿的治疗原则.....	032
	第二节 推拿的基本治法.....	033
	第三节 推拿的诊断方法.....	035
第四章	推拿练功	063
	第一节 练功的手型和步型.....	063

第二节	练功的要求	066
第三节	健身气功八段锦	067
第四节	健身气功六字诀	070
第五节	健身气功易筋经十二式	074
第六节	指功	078

第五章 推拿常用的介质、热敷和用具 080

第一节	介质	080
第二节	热敷	082
第三节	用具	083

第六章 推拿治疗的适应证和禁忌证 085

第一节	推拿的适应证	085
第二节	推拿的禁忌证	085

第二篇 成人推拿

第七章 推拿手法 089

第一节	单式手法	089
第二节	复合手法	108
第三节	特殊操作法	113
第四节	被动运动法	118
第五节	常规操作法	126

第八章 推拿治疗的基本知识 133

第一节	施术知要	133
第二节	施术要求	134

第九章 内科疾病的治疗 136

第一节	胃痛	136
第二节	便秘	137
第三节	感冒	138
第四节	胸痛	140
第五节	高血压病	140
第六节	中风	142
第七节	失眠	143
第八节	腹痛	144



第九节 眩晕	145
第十节 癃闭	146
第十一节 积聚	147
第十二节 痿证	148
第十三节 痹证	149
第十四节 胁痛	150
第十五节 阳痿	151
第十六节 早泄	152
第十七节 腰痛	153

第十章

妇科疾病的治疗 155

第一节 闭经	155
第二节 痛经	156
第三节 妊娠恶阻	157
第四节 胎气上逆	158
第五节 脏躁	158
第六节 缺乳	159
第七节 产后腹痛	159
第八节 妊娠咳嗽	160
第九节 妊娠下肢拘挛	160
第十节 癥瘕	161
第十一节 带下病	162

第十一章

伤科疾病的治疗 164

第一节 头颈部	164
第二节 上部	175
第三节 胸背部	206
第四节 下部	225
第五节 足踝部	235

第十二章

五官科疾病的治疗 239

第一节 牙痛	239
第二节 近视眼	240
第三节 上睑下垂	240
第四节 鼻渊	241
第五节 咽异感症	242
第六节 声音嘶哑	242
第七节 梅尼埃综合征	243
第八节 颌节伤	244

第十三章	运动推拿	246
	第一节 赛前推拿	246
	第二节 赛中推拿	246
	第三节 赛后推拿	247
	第四节 运动性疾病防治	247

第十四章	自我保健推拿	249
	第一节 概述	249
	第二节 自我保健推拿功法	251

第十五章	美容推拿	259
	第一节 保健美容	259
	第二节 治疗美容	262

第十六章	气功按摩十八法	265
-------------	----------------	-----

第三篇 附 篇

第十七章	歌赋选	269
-------------	------------	-----

第十八章	成人中药贴敷法	282
-------------	----------------	-----

第十九章	推拿医师临床常用方剂	286
	第一节 内治法附方	286
	第二节 外治法附方	292

第二十章	足部按摩法	298
	第一节 概述	298
	第二节 足部反射区图解	298
	第三节 足部按摩十二法	305
	第四节 足部按摩常规操作	305
	第五节 足部按摩的注意事项	306

第二十一章	耳穴按摩法	307
	第一节 概述	307



第二节	耳郭的表面解剖	307
第三节	耳穴的全息图解	308
第四节	耳穴按摩的常用穴位和主治表	309
第五节	耳穴按摩九法	312
参考文献		313



第一篇

总 论



第一章 推拿简史

第一节 推拿简介

推拿是在中医学理论的指导下,应用手或肢体的其他部位,在患者体表特定的部位和穴位上,施以特定的技巧动作,达到防治疾病目的的一种方法。

推拿又称按摩,古代称为按跷、案扞及爪幕等,其名称目前称谓不一,如北方称为“按摩”,南方称为“推拿”,中原地区则称为“推按”。对于推拿的概念,前人做过不少的阐述,如《史记索隐》注:“拈者,谓为按摩之法,夭拈引身,如熊顾、鸟伸也;扞,音玩,亦谓按摩而玩弄身体使调也。”《圣济总录》载:“可按可摩,时兼而用,通谓之按摩。”张介宾云:“按,捏按也;跷阴即阳跷阴跷之义。盖谓推拿溪谷跷穴,以除疾病也,病在肢节故用此法。按跷谓按摩肢节以行导引也。”吴鹤皋注云:“手摩谓之按,足蹻谓之跷。”《医故》中说:“夫古之按摩,皆躬自为之,振、捩、顿、拔、揉、捺、拗、伸,通其百节之灵,尽其四肢之敏。”

推拿这一名称首见于明代,当时的《小儿推拿方脉活婴秘旨全书》《小儿推拿秘诀》等著作就把按摩改称为推拿。这一名称的演变,本身就体现了这一疗法的发展和人们对手法认识的提高,可以说由按摩改称推拿,是推拿发展史上的一个很大的飞跃。

推拿是人类最古老的一种疗法,又是一门年轻而有发展前途的医疗科学。从有人类开始,人们为了生存,从事劳动,并与自然界不利因素做斗争,艰巨的劳动使损伤和疾病成为人们生活中的主要威胁。在实践中,人们逐渐发现推拿能使疼痛减轻或消失,在此基础上,人们逐渐地认识了推拿对人体的治疗作用。

推拿是一种物理疗法。它适用于伤科、内科、外科、妇科、儿科及五官科等疾病,属于中国医学的外治法范畴。

第二节 推拿发展简史

推拿是我国劳动人民在长期与疾病做斗争中逐渐认识和发展起来的一门科学。1973年底,长沙马王堆3号汉墓出土的《五十二病方》记载了我国医药学史上最早的药摩与膏摩。早在2000余年前的春秋战国时期,按摩疗法就被广泛地应用于医疗实践,当时民间医生扁鹊运用按摩、针灸,成功地抢救了尸厥患者。我国最早的医学著作,秦汉时期的《黄帝内经》中记载了按摩可以治疗痹证、痿症、口眼歪斜和胃痛等,并描述了有关的按摩工具,如“九针”中的“圆针”“鍉针”。可见那时按摩和针灸的关系较为密切,常常结合使用。《素问·异法方宜论》载: