

简明推拿辞典

主 编 金宏柱

副主编 顾一煌 吴云川 查 炜

上海科学技术出版社

《简明推拿辞典》编写委员会

主 编 金宏柱

副主编 顾一煌 吴云川 查 炜

编 委 (以姓氏笔画为序)

马荣连	王中林	王忠成	王维祥	宁小然	朱 丽
刘农虞	孙中文	孙亦农	杨 方	李 雁	李守栋
吴云川	何 崇	张 军	张仕年	张华平	张洪兵
陈 昊	陈明之	岳沛平	金宏柱	周 伟	查 炜
顾一煌	徐 军	徐兰凤	陶 琦	梁海立	董 勤
臧 迪	熊 英	潘云华	薛民新	冀 斌	鞠传军

内 容 提 要

推拿属于中医外治的范畴,是中医学的重要组成部分之一。其内容丰富,与中医学的其他学科相比,又自成体系、独具一格。

本书以准确、实用为基本的编写原则,材料取舍从实用出发,密切结合临床,全面反映推拿学科发展的概况,尤其是近 20 年来推拿学的成就。本书的主要内容有:推拿基础知识(包括经络、脏腑、四诊八纲、推拿流派、推拿体位、介质、辅助方法等)、推拿常用穴位(包括经穴、经外奇穴、经验穴、小儿推拿特定穴等)、推拿常用手法(包括单式手法、复式手法、特殊操作手法等)、推拿练功(包括一般知识、常用功法及招式等)、推拿科常见病症、已故推拿名家、影响广泛的推拿著作等。

本书收词范围为国内外各类专业图书和杂志,全书共收辞条近 3 000 条,基本上涵盖了推拿学科各方面内容。释义力求言简义明、通俗易懂,对于手法、功法、穴位等,适当配备插图。

本书具有内容新颖、资料丰富、解释精当、辞义准确、检索方便等特点,不仅可供从事推拿教学、临床、科研的同道应用参考,还可供广大推拿爱好者学习应用。

前 言

推拿是以中医理论为指导,操作者运用手法或借助于工具在人体的经络、穴位以及特定的部位进行刺激以达到防治疾病的一种方法。属于中医外治的范畴,是中医学的重要组成部分之一。考其历史,推拿疗法源远流长。在古医籍记载中,两千多年前的名医扁鹊、华佗等即都有了以推拿按摩方法治愈疾病的典型病例,甚而起死回生的佳话。而先秦两汉时期成书的中医渊源书籍《黄帝内经》中论述的“……按之则热气至,热气至则痛止”则更是对推拿温通经络、活血化瘀,从而达到止痛、防病治病作用的精辟总结。

历经中医学的沿革,推拿按摩疗法发展到 21 世纪的今天,已经广泛用于治疗内、外、妇、儿等各科常见疾病,具有疗效肯定、操作简便、经济安全、无副作用、不受场地和设备限制等优点,深受广大群众的欢迎。

为适应迅速发展的推拿学科,面对卷帙浩繁的推拿文献和歧义纷出的推拿术语,自 1990 年以来我们南京中医药大学推拿专业的老师们在繁忙的教学、临床和科研之余,一直对推拿文献资料进行了精心的收集和整理。21 世纪之初,受上海科学技术出版社之邀编写推拿辞典,于是,我们在原有的基础之上更加刻意搜罗,充实最新资料,并对所有的资料进行了全面的筛选,去芜存精,编辑完成了现今国内第一本《简明推拿辞典》。本书以准确、实用为最基本的编写原则,材料取舍从实用出发,密切结合临床,全面反映推拿学科发展的概况,尤其是近 20 年来推拿学的成就。本书的主要内容有:推拿基础知识(包括相关中西医基础理论、经络、脏腑、四诊八纲、推拿流派、推拿体位、介质、辅助方法等)、推拿常用穴位(包括经穴、经外奇穴、经验穴、小儿推拿特定穴等)、推拿常用手法(包括单式手法、复式手法、特殊操作手法等)、推拿练功(包括一般知识、常用功法及招式等)、推拿科

常见病证、已故推拿名家、影响广泛的推拿著作等。

本书收词范围为国内外各类专业图书和杂志,全书共收词目近3 000条,涵盖推拿学科的各方面内容,释义力求言简意赅、通俗易懂。对于手法、功法、穴位等,适当配备了插图。

本书具有内容新颖、资料全面、解释精当、词义准确、检索方便等特点,相信本书会成为广大推拿爱好者的良师益友。

由于我们水平有限,不足之处在所难免,恳请各位专家和广大读者不吝指正!

《简明推拿辞典》编委会

2004年3月

凡 例

一、本辞典共收词目近 3 000 条。其中包括推拿基础、推拿手法、推拿练功、推拿人物、有影响推拿书目、常见病的推拿治疗、小儿推拿等内容。各类词目之间互有交叉。

二、本辞典收取的词目,力求反映推拿学的全貌,包括学术源流、基础理论与临床实践的有关内容。词目收集,以传统中医推拿理论和治法为主,兼收现代推拿医学发展过程中出现的新词目及同推拿密切相关的西医学基础部分词目。

三、本辞典所列词目,言简意赅,通俗易懂,符合实际。一词多义者,以其主次分述,释义以与推拿相关者进行详述,其他部分从简、从略。

四、本辞典对内容相同词目的处理。凡本条仅出词目,不作解释,用“详见××条”。

五、本辞典所列词目及释文,一律采用中国文字改革委员会已公布的《简化汉字总表》中所规定的选用字;异体字采用《辞海》(1999年9月第1版)所用《第一批异体字整理表》中所规定的选用字。对于一些容易引起误解的字,仍沿用原来的繁体字或异体字。

六、本辞典的词目,按笔画、笔形编排。同数笔画,据第一笔的笔形横(一)、竖(丨)、撇(丿)、点(丶)、折(一、乚、レ)为序。凡第一字相同,依第二字的笔画多少为序;笔画相同,仍以笔形分其先后,以此类推。

七、词条中,小的插图随词条排列,大的插图如经穴图则附于书后。

一夫法 亦称手夫。推拿取穴法的指寸法之一。使患者示指、中指、环指、小指四指相并,以其中节横纹宽度作三寸,称为一夫。《千金要方》:“凡量一夫之法,覆手并舒四指,对度四指上中节上横过为一夫。”适用于下肢、下腹的直寸和背部的横寸。又说:并舒三指,亦称一夫法。(图1)

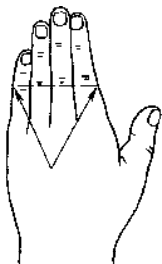


图1 一夫法

一合 出《灵枢·经别》。经脉的表里关系组合。指足太阳与足少阴经别相合而言。

一指托天法 推拿手法名。患者取坐位或卧位,医者以中指指端着力于百会穴处,由表及里、由浅入深的垂直用力持续点按1~2分钟,并同时用按振、点振,使其感觉到由头顶沿项背后有温热感至两下肢。本法主要用于体弱气虚患者,故适用于头晕、头痛、肾下垂、子宫脱垂、脱肛、

心烦郁闷等病症的治疗。(图2)

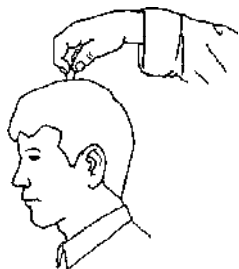


图2 一指托天法

一指定三关 出《医宗金鉴》卷五十。用一指切诊小儿寸口的寸、关、尺三关脉息的方法。3岁以下小儿,寸口部位甚小,不能以3指切诊,医生左手握住小儿手,用右手拇指按儿掌后桡骨茎突脉上,分寸、关、尺三部以定息数;对4岁以上小儿,则以桡骨茎突中线为关,以一指向关前后滚动,寻找三部;至七八岁时,则可以挪动拇指切诊三部。由于这种切脉法是以一指进行,以定寸口三关脉息,故名。

一指脉 小儿三部五脉法之一。周岁以上小儿,看虎口纹兼一指脉。其法:以示指按于寸口,前后滚动,分取三部。参“一指定三关”条。

一指禅推法 推拿手法名。用拇指指端、罗纹面或桡侧面的偏峰为着力

部,在一定的穴位和部位上,以肘关节为支撑点,通过腕关节与前臂的协同连续摆动和拇指关节的屈伸运动,使之产生的力持续作用于部位及穴位上的动作。频率为 120~160 次/分钟,适用于全身各部位。可分为指腹一指禅推法、偏峰一指禅推法、指峰一指禅推法、跪指一指禅推法等。常用于内、外、儿、伤科的许多病症治疗,如头痛、失眠、面瘫、高血压病、胃脘痛、腹痛、消化不良、便秘、腹泻、痛经、闭经以及伤筋、风湿痛等病症。(图 3)

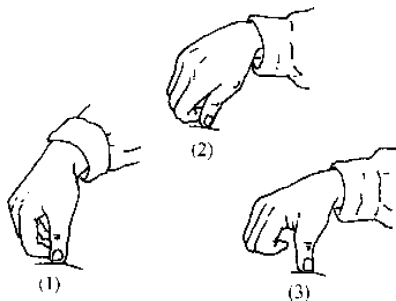


图 3 一指禅推法

一指禅推拿 以一指禅推法作为临床操作的主要手法来治疗、预防疾病的推拿方法。以阴阳五行、脏腑经络和营卫气血等中医基本理论为指导,以四诊八纲为诊察手段,强调审

证求因,因人而治,因病而治,因部位而治。临床上操作时遵守“循经络,推穴道”的原则。其特点:一是手法柔和、深透,柔中寓刚、刚柔相济,特别强调以柔和为贵;二是取穴准确,用大拇指的指峰、罗纹面或者偏峰施治于一定穴位,因其接触面积小、压强大,加上持续而有节奏的操作,故对全身各部穴位都能力透;三是适合施于头面、颈项、肩背、胸胁、腕腹及四肢等部位,没有副作用,安全而舒适。常用手法有一指禅推法、拿法、按法、摩法、揉法(指间关节揉法)、捻法、抄法、搓法、缠法、揉法、摇法、抖法等 12 法。适用于多种病症的治疗。

- 一指鞭法 见杜自明《中医正骨经验概述》。练功方法之一。两手握拳,示指伸直,屈肘交臂于胸前,用力伸向两侧,再迅速收回。
- 一扇门 出陈氏《小儿按摩经》。小儿推拿穴位名。位于手背第三掌骨小头桡侧。能退热发汗。治小儿汗不出、热不退、急惊风、口眼歪斜等症。
- 一窝风 出陈氏《小儿按摩经》。小儿推拿穴位名。屈腕,手背掌根中凹陷处。又称外一窝风。操作时用指端揉,称揉一窝风。主治腹痛、肠鸣。

二 画

二十七气 指十二经脉和十五络脉的脉气。《灵枢·九针十二原》：“经脉十二，络脉十五，凡二十七气，以上下。”

二十八会 出《灵枢·玉版》。即“二十八脉”。详见该条。

二十八脉 ①常见的28种脉象。即：浮、沉、迟、数、滑、清、虚、实、长、短、洪、微、紧、缓、弦、芤、革、牢、濡、弱、散、细、伏、动、促、结、代、大（一作疾）。②28条经脉，亦称“二十八会”。《灵枢·五十营》：“人经脉上下左右前后二十八脉……”指手足三阴三阳十二经脉，左右各一，计二十四脉，再加督脉、任脉、阴跷、阳跷等。

二人上马 推拿操作名。详见“上马”条。

二龙戏珠 小儿推拿方法名。①一手握住小儿腕部，另一手的拇、示、中指夹住小儿示指、环指作屈伸摇摆活动（见《厘正按摩要术》）。②揉捏或牵拉小儿两耳耳郭（见《小儿按摩经》）。③用两手小指分别掐住小儿治疗部位的两旁，两手示、中指分别并拢。在治疗部位上一前一后作来回推动（见《小儿推拿方脉活婴秘旨全书》）。④用示、中两指并端在小儿前臂屈侧部正中，交替向前按压，自总筋穴起直至肘横纹处（见《幼科推拿秘书》）。有

调理阴阳，温和表里，通阳散寒，清热镇惊等作用。用于治疗寒热不和，四肢抽搐，惊厥等病症。（图4）



图4 二龙戏珠

二龙摆尾 小儿推拿方法名。详见“双龙摆尾”条。

二白 经外奇穴名。出《扁鹊神应针灸玉龙经》。位于前臂屈侧，腕横纹上4寸，掌长肌腱尺、桡侧缘各1穴，左右计4穴。一说“郛门穴两侧各二分”（《中国针灸学》）。主治痔疮、脱肛等。常用按揉法、一指禅推法等。

二交 阴交、阳交两穴的合称。详见“二陵”条。

二间 经穴名。LI2，属手阳明大肠经。位置微握拳，在手示指第二掌指关节前，桡侧凹陷中。主治齿痛、面瘫、口干、咽喉肿痛、手指麻木、热病等病症。常用按揉法、拿法等。

二扇门 小儿推拿穴位名。在掌背示

指与中指,及中指与环指指根交接处。操作时用拇指甲掐称掐二扇门或用拇指偏峰按揉称揉二扇门。主治惊风抽搐、身热无汗。

二陵 阴陵泉、阳陵泉两穴的合称。《针经指南·标幽赋》：“二陵、二躄、二交,似续而交五大。”杨继洲注：“二陵者,阴陵泉、阳陵泉也;二躄者,阴躄、阳躄也;二交者,阴交、阳交也。续,按续也。五大者,五体也。言此六穴,递相交接于两手两足并头也。”

二躄 ①指阴躄、阳躄两脉的联称。
②指阴躄、阳躄两脉起始部的穴位,即照海、申脉。参见“二陵”条。

十二经之海 出《灵枢·海论》。详见“冲脉”条。

十二经水 出《灵枢·经水》。指当时我国版图上的清、渭、海、湖、汝、滎、淮、漯、江、河、济、漳 12 条河流。《管子·水地篇》：“水者,地之血气,如筋脉之流通者也。”是说水之在地如血气之在人体,水之流于大小河川,犹如人体之血气通流于经脉一样。用以比喻十二经脉气血运行的情况。

十二经络 指十二经脉及其脉络。《灵枢·本输》：“凡刺之道,必通十二经络之所终始。”

十二经脉 亦称“十二正经”。是人体手、足三阴三阳 12 条主要经脉的合称。《灵枢·海论》：“夫十二经脉者,内属于府藏,外络于肢节。”是人体运行气血的主要通道,也是经络

系统的主体。

十二原 详见“原穴”条。

十七椎 经外奇穴名,位置在腰部,当后正中线上,第五腰椎棘突下。主治腰腿痛、下肢瘫痪、崩漏、月经不调。常用按揉法、点法、一指禅推法等。

十七椎穴 经外奇穴名。出《千金翼方》。位于第五腰椎棘突下方。主治转胞、腰痛等。常用点法、一指禅推法、揉法等手法。

十三鬼穴 古代用来治疗癫狂等精神疾患的 13 个经验效穴。首载《千金要方》。旧说精神疾患是由鬼神作祟所致,治疗定位均冠“鬼”字为名。其数 13,故名“十三鬼穴”。十三鬼穴,古代文献记载略有差异,今多指人中(鬼宫)、少商(鬼信)、隐白(鬼垒)、大陵(鬼心)、申脉(鬼路)、风府(鬼枕)、颊车(鬼床)、承浆(鬼市)、劳宫(鬼窟)、上星(鬼堂)、男会阴女玉门头(鬼藏)、曲池(鬼腿)、海泉(鬼封)等 13 穴。推拿时可常用点法、掐法等作较强的刺激。

十大手法 小儿推拿方法名。《厘正按摩要术》：“十大手法,法治乳滞感寒,将儿左手掌向上,医用两手中、无名、小三指托住,将二大指轻按三关六腑之中,左食指靠腑,右食指靠关,中掐旁揉,自总经起循环转动至曲池边,横空三指,自下复上,三四转为妙。”

十王 ①经外奇穴名。《肘后备急方》：“救卒死而张目反舌者,灸手足两爪后十四壮……”《针灸经外奇穴

治疗诀》列作奇穴,定位于手足十指背侧,指甲根后正中赤白肉际处。左右计 20 穴。主治卒死、痧症、中暑、霍乱等。②推拿穴位名。出《小儿推拿广意》。位置有三:一为位于每个手指指甲两角的稍外侧处。掐此穴有退热作用。二为位于十指指尖(见《厘正按摩要术》)。三为位于十指背侧指甲根正中的稍后方。

十五络穴 十二经的络穴皆位于四肢肘膝关节以下,加之任脉络穴鸠尾位于腹,督脉络穴长强位于尾骶部,脾之大络大包穴位于胸胁,共 15 穴,故名。

十六字气诀 气功功法。又名“李真人一十六字妙诀”。《遵生八笺》:“一吸便提。气气归脐。一提便咽,水火相见。”这是一种简便的气功功法。开始,先自嗽 3~5 次,用舌搅上下腭,后以舌抵上腭,待满口生津后,连津咽下,使其有声。随即从鼻叹清气一口,意想送到腹部脐下一寸二分,即丹田气海中,略存一存为一吸。随即下部用力,好像忍小便,意想把气提起,又回到肚脐,达到夹脊双关肾门,直提到头部后顶的玉枕,透到眉心(泥丸),为一呼。一呼一吸合为一息。然后再咽唾如前,循环一周。如此反复 24 次。可随作随停。

十四经 十二经脉和任脉、督脉的合称。《十四经发挥》:“十二经所列次第,并以流注之序为之先后,附以任督二奇者,以其有专穴也,总之为十

四经云。”任、督两脉,不仅各自有直接联属的穴位(其他六奇经的穴位都依附于十二经中),而且在作用上与十二经也有密切关系,故相提并论。

十四经穴 简称“经穴”,即分布于十二经脉及任、督二脉上的腧穴。

十问 问诊的十项重点内容。①《景岳全书·传忠录》:“一问寒热二问汗,三问头身四问便,五问饮食六问胸,七聋八渴俱当辨,九因脉色察阴阳,十从气味章神见”。②陈修园《医学实在易》:“一问寒热二问汗,三问头身四问便,五问饮食六问胸,七聋八渴俱当辨,九问旧病十问因……”两者内容大致相同,均可作临床问诊参考。

十字手 推拿练功动作名。出自“少林内劲一指禅”,是其动作之一。继双臂揽月,直立,双肘下落,两手在胸前交叉成“十字”手(左手在前,右手在后),上缺口平“天突”穴,并相距约 10 厘米。十趾抓地,收腹提气,腿部发力,推动腰、背、肩、臂,十指朝上成立掌,两臂同时用内劲向前推出,将劲、气推运至十指末梢,推到尽头,身体前倾而不倒,然后放松,将手收回胸前。十字手推出时吐气,收回时吸气,一推一收为 1 遍,做 7 遍。

十宣 经外奇穴名。位置在手十指尖端,距指甲游离缘 0.1 寸(指寸),左右共 10 穴。《千金要方》:“邪病大唤,骂詈走,灸手十指端,去爪甲一分,一名鬼城。”主治休克、昏迷、晕厥、

高热、中暑、癫痫、小儿惊厥、急性扁桃体炎、手指麻木等。常用掐法等。

丁凤山(1842~1915) 近代推拿名家。扬州西门人。其擅骑马射箭,曾考取武秀才。早年行医于南京、扬州一带,1911年迁居上海,并在上海开诊。73岁时,因卒中病逝。青年时代,随李鉴臣学习一指禅,刻意求精,继承了先师的一指禅推拿之精髓。除跌打损伤外,还擅治内妇杂病,尤其在用缠法治疗喉痹等咽喉部疾病方面,开推拿之先河。

丁伯玉(1905~1976) 原籍江苏江都,后移居上海。父乃推拿名医。得家传,在上海开业,声誉颇著。1966年任职于上海市公费医疗第五门诊部推拿科,次年任上海华东医院推拿医师。后至北京,在中医研究院工作。擅长一指禅手法,用以治疗某些慢性病,疗效显著,并热心传授临床经验。

丁季峰(1914~1998) 生于淮扬一指禅推拿世家,其伯父丁凤山、父丁树山为一指禅流派传人。自幼师承家教,勤学苦练,1936年起在上海开业行医。3年后,创立揉法推拿,蜚声沪上。中华人民共和国成立后,先后执教于上海推拿学校和上海中医学院。著作有《推拿大成》等。

丁香油 出清代龙柏《药性考》。为桃金娘科植物丁香的干燥花蕾经蒸馏分离得到的挥发油。甘、辛,大热。暖胃,温肾。内服1~2滴,治胃寒痛胀,呃逆,吐泻,消化不良,疝痛,

入汤剂或和酒饮。外用涂擦患处治风湿痹痛,以棉球蘸少许嵌入龋孔内治牙痛,丁香油少量滴入龋齿腔,除发挥消毒作用外,并破坏其神经,从而减轻牙痛。可作为推拿介质使用。

丁鹏山(?~1962) 扬州西门人,为丁凤山之徒,学成开诊。曾参加“推拿研究会”,首创揉法运用于头部的操作方法,治疗头痛、失眠颇见奇效。

七节 ①推拿穴位名。见“七节骨条”。②解剖名。《类经·针灸类》：“人之脊骨共二十一节,自上而下当十四节之间,自下而上是为第七节。”

七节骨 ①推拿穴位名,又名“七节”。位于背部正中线,约当第七胸椎处。《幼科推拿秘书》：“七节骨者,从颈椎数下第七节也。”“七节骨穴,与心窝相对。”治腹泻,痢疾,伤寒后骨节痛等症。②小儿推拿穴位名。位于腰骶正中,命门至尾骨端一线。操作时用拇指面或示、中二指腹自下向上直推称“推上七节骨”;用拇指腹或示、中二指腹自上向下作直推称“推下七节骨”。推上七节骨和推下七节骨,均可称为推七节骨。主治泄泻、便秘、痢疾、脱肛。

七抱三撼 推拿练功名。见秦仲三的《气功疗法和保健》。呼气时,使两臂以十分之三的力量向外撑张。吸气时,使两臂以十分之七的力量向内环抱。

七星针 推拿辅助疗法的工具之一,皮肤针针具名。指一种柄长15~19厘米、针头呈小锤形,并附有莲蓬状

的针盘,下边散嵌着如七星并列的七支不锈钢短针的针具。(图5)

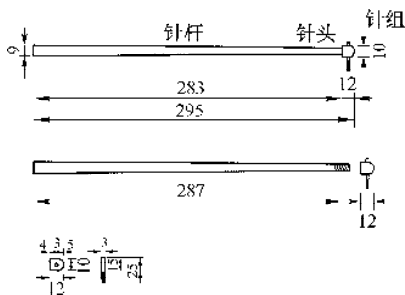


图5 七星针制作图

七星针疗法 推拿的辅助疗法之一,也是皮肤针疗法之一。因使用七星针进行刺激,故名。

七情 喜、怒、忧、思、悲、恐、惊等七种情志活动,是人的精神意识对外界事物的反应。作为病因是指这些活动过于强烈、持久或失调,引起脏腑气血功能失调而致病。《素问·举痛论》:“怒则气上,喜则气缓,悲则气消,恐则气下……惊则气乱……思则气结。”又包括某些内脏病变而继发的病态情志活动。如《灵枢·本神》:“肝气虚则恐,实则怒。”

八风 经外奇穴名。位置在足背侧,第一至第五趾间,趾蹠缘后方赤白肉际处,一侧4穴,左右共8穴。主治脚气、趾痛、毒蛇咬伤足跗肿痛。常用按揉法、点法、一指禅推法等。

八邪 ①指风、寒、暑、湿、饥、饱、劳、逸8种致病邪气。②经外奇穴名。出《医经·小学》。位置在手背侧,

微握拳,第一至第五指间,指蹠缘后方赤白肉际处,左右共8穴。《奇效良方》从桡侧向尺侧方向依次称大都、上都、中都、下都。主治烦热、目痛、头痛、项强、咽痛、牙痛、手指麻木、毒蛇咬伤、手臂红肿等。常用按揉法、掐法、一指禅推法等。

八华 经外奇穴名。见《针灸孔穴及其疗法便览》。位于背部,以两乳间距离的四分之一(即2寸)为边。作等边三角形。将一角顶置于大椎穴上,底边呈水平,下两角是穴;再将此三角角顶放在上一三角底边中点,其下两角也是次,如此再向下重复二次,共得8穴,称为“八华”。主治虚弱羸瘦、骨节疼痛、咳嗽、盗汗等。常用擦法、一指禅推法、按揉法等。

八会穴 “会”即聚会之意,八会穴即脏、腑、气、血、筋、脉、骨、髓的精气聚会的八个腧穴,故名。分布于躯干部和四肢部。

八冲 经外奇穴名。又名八风穴。位于足背侧,第一至第五趾间,趾蹠缘后方赤白肉际处,左右共8穴。《千金要方》:“凡脚气初得脚弱,使速灸之……其足十趾去趾奇一分,两足凡八穴,曹氏名曰八冲。”可以主治脚气等。常用点法、揉法等。

八走势 推拿练功动作名。出自“少林内功”,是少林内功法中对拷双人锻炼之法。①甲乙双方同时先提右足作箭步,即提左腿向左方成左弓右箭步,同时两右手臂向上提,由

右后方向左,握拳轻击脉门与手臂,两左手臂同时随势撑腰。②两手同时转身箭步换势,向左转侧,右腿上步成右腿左箭步,上部右手握拳,轻击脉门与手臂,动作要领与本势动作要领①相向。③双方同时右箭步上势,即左腿向左方成左弓右箭步,各将胸脯挺起前冲,轻撞左侧,同时两手臂握拳后伸,肘欲直,胸欲挺。④双方同时先提左腿前步,右腿上势成右弓左箭步,上部动作要领同于本势动作要领③。⑤双方同时先提右腿箭步,左腿上势,双方亦同时左手握拳上架,右手握拳后伸。两人胁背轻轻相碰。⑥双方同时先提右腿箭步,右腿上势,并同右手握拳上架,左手握拳后伸,动作要领同于本势动作要领⑤。⑦双方同时先提右腿箭步,左腿上势成左弓箭步或半马步,各以左臂部撞之,当撞上臂部的同时,双方击掌,各将右拳上架,左拳在下之左侧,犹似打虎势。然后即转身换右势,动作要领与左势相同。⑧双方同时先提右腿箭步,左腿上势成左弓右箭步,各左手握拳上架,右手握拳护腰,两手臂相击之,即转身换右势,提右腿成右弓步。各右手握拳上架动作要领与左势相同。然后各作箭步,恢复并步收势。

八纲 辨证的八个基本纲领。《医学心悟》：“病有总要，寒、热、虚、实、表、里、阴、阳八字而已。”参见“八纲辨证”条。

八纲辨证 辨证的基本方法之一。运用阴阳、表里、寒热、虚实八纲,对病证进行分析、归纳,为施治提供依据。表里辨病位的浅深;寒热辨病证的性质;虚实辨邪正的盛衰;阴阳则是统摄其他六纲的总纲。表、热、实属阳,里、寒、虚属阴。八纲的4对矛盾,是相对的,互相联系,互相转化的。临床上错综复杂的证候都可以用它作分析归纳的基本方法。

八卦 小儿推拿穴位名。见陈氏《小儿按摩经》。又称“内八卦”。围绕掌心周围八个穴位的总称。依离、坤、兑、乾、坎、艮、震、巽八卦为序排列。近第三掌骨小头处为离,近第三掌骨底处为坎,拇指侧为震,小指侧为兑,坎与兑之间为乾,离与兑之间为坤,坎与震之间为艮,离与震之间为巽。治疗小儿咳嗽、消化不良等病证。常用运法等。

八法 八种治疗方法,见《医学心悟》。即汗、吐、下、和、温、清、消、补。这是前人在长期医疗实践中,通过八纲辨证,概括对多种病证的治疗,制订出来的基本方法。一般来说,病邪在表用汗法;病邪在里、在上属实用吐法;在里、在中属实用下法;病邪半表半里,气机不调用和法;病的性质属寒用温法;病的性质属热用清法;积聚、积滞属实用消法;正气虚弱,机能不足的虚证用补法:早在东汉张仲景所著《伤寒杂病论》中已介绍了八法的内容,至今仍有现实意义。后世确立的各种治法,基本

上都是由八法演变而来。

八要 指虚、实、冷、热、邪、正、内、外，为治病八要。《医门法律》：“治病有八要，八要不审，病不能去……其一曰虚，五虚是也。脉细、皮寒、气少、泄泻前后、饮食不进，此为五虚。二曰实，五实是也。脉盛、皮热、腹胀、前后不通、闷瞖，此五实也。三曰冷，脏腑受其积冷是也。四曰热，脏腑受其积热是也。五曰邪，非脏腑正病也。六曰正，非外邪所中也。七曰内，病不在外也。八曰外，病不在内也。审此八要，参以脉候病机，乃不至有误。”

八段锦 功法名。是我国古代动静结合功法中较有代表性的套路，首见于明代洪武三十一年（1398年）朱权所编著的《活人心法》。“八段”，是指其动作共有8节；“锦”俗称“织锦”，典雅华美之意，谓其珍贵。八段锦的体式有两种，一种是坐着练，称为“坐式八段锦”，一种是站着练，又称为“站式八段锦”。八段锦有南北派之分，北方在锻炼时多采用弓步，动作刚劲有力，称为“武八段”；南派在锻炼时，多采用站式，动作轻快柔和，称为“文八段”。其锻炼方法各有特点。《活人心法》所载的“八段锦导引法”为坐式八段锦，有歌诀、图示，以及文字说明3部分。其歌诀如下：闭目冥心坐，握固静思神，叩齿三十六，两手抱昆仑；左右鸣天鼓，二十四度闻；微摆撼天柱，赤龙搅水浑，漱津三十六，神水

满口匀，一口分三咽，龙门虎自奔；闲气搓手热，背摩后精门；尽此一口气，想火烧脐轮；左右辘轳转，两脚放舒伸；叉手双虚托，低头攀足频；以候逆水上，再漱再吞津；如此三度毕，神水九次吞，咽下汨汨响，百脉自调匀；河东搬运迄，发火遍烧身。邪魔不敢近，梦寐不能昏，寒暑不能入，实病不能违。子前午后作，造化合乾坤；循环次第转，八卦是良因。站式八段锦目前最为流行的是清朝咸丰年间《易筋经图说》附录中所载的无名氏编订的《八段锦》功法。

八脉八穴配穴法 出《针灸指南》。指以奇经八脉的八个穴位配伍应用的方法。其法将八脉八穴按其作用相合配为4对。如内关与公孙相配，主治心、胸、胃部疾病。外关与临泣相配，主治目、头侧、面颊部疾病。后溪与申脉相配，主治颈、项、肩胛部疾病。列缺与照海相配，主治咽喉、胸膈部疾病。

八虚 指五脏病邪随经脉留客于肘、腋、髀、膑等8处关节。《灵枢·邪客》：“人有八虚……以候五脏……肺心有邪，其气留于两肘；肝有邪，其气留于两腋；脾有邪，其气留于两髀；肾有邪，其气留于两膑。凡此八虚者，皆机关之室，真气之所过，血络之所游，邪气恶血，固不得住留，住留则伤筋络骨节机关，不得屈伸，故拘挛也。”

八椎下 经外奇穴名，见《针灸孔穴

及其疗法便览》。位于背正中线，当第八、九胸椎棘突之间。主治疟疾。常用点法、揉法、一指禅推法、揉法等。

八溪 肉之小会为溪。上肢的肘关节、腕关节，下肢的膝关节、踝关节，左右共8处，故称八溪。《素问·五脏生成篇》：“此四支（肢）八溪之朝夕也。”

人人实用按摩术 现代推拿著作名。施峰、史美毅、杨铭、王松伟编著，上海文化出版社1990年4月出版。本书概述了按摩发展简史，阐述了按摩基础理论，介绍了按摩的基本手法及操作，内、伤、儿、妇、五官各科常见证按摩及自我保健按摩、孕妇保健按摩、美容按摩、旅游按摩等。操作附有插图，易于对照参阅。

人中 ①体表部位名，指人中沟。又名水沟。指鼻下方、唇上方的皮肤纵沟部（《灵枢·经脉》）。②“水沟穴”别名（《肘后备急方》）。见该条。

人迎 ①经穴名。ST9 属足阳明胃经。出《灵枢·本输》。别名“天五会”、“五会”。属足阳明胃经。足阳明、少阳之会。位于颈部，喉结旁开1.5寸，胸锁乳突肌的前缘，当颈总动脉处。主治咽喉肿痛、咯血、喘息、癩疔、瘕气、高血压等。常用推法、一指禅推法、揉法等。②切脉部位名。③指喉结两旁颈动脉搏动的部位。亦称“人迎脉”。《灵枢·寒热病》：“颈侧之动脉人迎，人迎，足阳明也，在婴筋之前。”

④左手寸口脉的别称。《脉经》：“左为人迎，右为寸口。”

儿科推拿至宝全书 推拿著作名。该书为清抄本，共两册，线装，作者不详。书中介绍了小儿望诊、病机、穴位、治疗，其中对小儿手诊论述颇多，以手诊察知五脏六腑之病症，并配图28幅，示28种“手相”，图文互参。书中认为小儿多惊证，分为蛇丝惊、马蹄惊、水惊等23种，各有治法。并提出小儿要节食、暖腹、暖足、凉胸的观点。

儿科推拿疗法简编 现代推拿著作名。山东省中医进修学校编，山东人民出版社1959年12月出版。本书内容包括概念、诊断推拿手法和穴位、治疗等4部分。除将推拿手法操作和穴位主治重点介绍外，并对理论部分亦作了较为详细的说明。另外，每穴的操作手法，均附有精确的插图，便于读者按图操作。书末附有古人“认证”、“手法”等参考歌诀，以便于帮助读者记忆。

儿童脊柱超伸展试验 患儿俯卧，检查者将其两小腿提起，正常脊柱后伸自如且不痛。脊柱僵直并随臀部抬高者为阳性，见于脊椎结核。（图6）

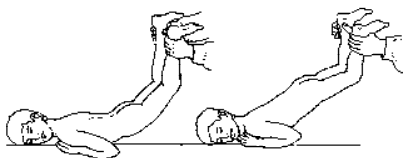


图6 儿童脊柱超伸展试验

儿童推拿与食疗健康 现代推拿著作名。米延、赵秉编著，学术书刊出版

社 1990 年 9 月出版。本书内容分两部分。第一部分介绍了小儿常见疾病推拿疗法,进行了深入浅出的论述,图文并茂。便于学习;第二部分介绍了中医食疗法,从现代营养学观点出发,介绍了儿童生长发育所需要的各种营养物质以及儿童时期常见病、多发病的食疗法,内容丰富。

九气 指九种气病。《素问·举痛论》：“怒则气上,喜则气缓,悲则气消,恐则气下,寒则气收,炅则气泄,惊则气乱,劳则气耗,思则气结。”

九归架推拿 是采用九种手法治疗虚劳诸证的一种推拿治疗方法。以经络穴位为基础,以术者之气调患者之气,旨在调气血、开脾胃、补肾精、扶正气、调理气机、增强抗病力。临床上多用于治疗虚劳、久病、体弱、脾失健运、胃纳不佳、肾气亏损、腰膝酸软、精神萎靡、面色无华等症。**九归架推拿操作方法**:患者侧卧床上,稍露胸部和上腹部(可着衬衣),全身放松,胸腹部铺治疗巾。术者位于患者侧方,右手平触于胸前,左手平触于胃脘部,术者呼吸和患者呼吸相随(术前患者进行腹式呼吸练习,要求呼吸深长匀细),调之以气,自然相随 3~5 次后开始推拿。本法共 9 式:平气、跟中源、开中脘、掏胸、点肚筋、掠肋、点华盖、引气入胸、归源。约 1 小时做完。注意随呼吸进行,不可逆气,手法要轻,按后以患者放松舒适、呼吸调均为佳。

“脾为后天之本”,历代推拿都很重视;“腹为万病之机”,并视为治疗各种杂病的重点。九归架推拿法涉及任、冲二脉,脾、胃、肾诸经,具有疏通经络、调理气机、补益脏腑、强筋壮骨、安神镇静之功效,是调整机体功能的整体疗法,故对虚劳证有较好的疗效。

九曲中府 经外奇穴名。《千金要方》：“九曲中府;在旁廷(胛市),下三寸,刺入五分,灸三十壮,主恶风邪气遁尸,内有瘀血。”位于腋中线上,当第七肋间直下 3 寸处。主治肋肋疼痛,腹痛等。常用点法、揉法、一指禅推法等。

九针 针具名。出《黄帝内经》。为 9 种针具的总称。即鑱针、员针、铍针、锋针、铤针、员利针、毫针、长针和大针。《灵枢·官针》：“九针之宜,各有所为,长短大小,各有所施也,不得其用,病弗能移。”

九鬼拔马刀 推拿练功动作名。出自《易筋经》,是《易筋经》动功的第 7 势动作。①由预备式右手上举过头,掌心朝天,肘关节伸直,指端向左,左手下按,掌心向地,指端向前。②左手旋臂向右背下按,掌心朝地,指端向右。③右手屈肘旋腕,掌心向下,抱住颈项,头略向前俯,左手翻掌,掌心向背。④颈部用力上抬,使得头后仰,右手掌用力下按,肘弯欲尽力向上,使得二力抗争,两目向左平视,背后五指欲紧按。⑤收势。深呼吸,随呼收回。左右交换,要求