

針灸推拿（三）

王小朱 主編

目 录

推拿	1
推擦疗法	1
尾椎按摩疗法	7
小儿常规推拿	8
药棒疗法	16
整脊疗法	19
失眠的自我按摩	22
按摩后溪穴治疗落枕	23
腿抽筋的足部按摩法	24
推拿治疗小儿厌食	24
摩法和掌摩法	25
按摩治落枕	26
按压法如何操作	26
头痛患者自我按摩法	27
高血压的自我推拿法	28
失眠的自我按摩疗法	29
内功推拿操作常规	30
冥思遐想	30
喉科擎拿疗法	31
锻炼双耳健身法	33
第二掌骨按揉疗法	34
大雁功	36
意守丹田是怎么回事	52
推拿按摩	53
推伤疗法	59
五行掌	61
养生之道话睡眠	64

遗精症的气功治疗	67
脏腑经穴推拿疗法	71
治愈感冒法	81
指压麻醉疗法	82
擦药疗法	84
足反射疗法	87
按脊疗法	96
其它	98
深入了解刮痧疗法	98
好学好用的刮痧	100
慢性气管炎的火罐疗法	102
拔罐对风湿关节炎有用	102
穴位贴药能够治疗高血压	103
民间疗法：沙疗益健康	104
刮痧治疗流行性乙型脑炎	106
摩鼻洗鼻对健康有益	106
针灸拔罐治疗黄褐斑	107
三伏话“天灸”	108
拔罐疗法治带下	109
拔罐时注意事项	110
经络学说的临床应用	111
定穴取穴	111
刮痧治疗肩周炎	112
头皮按摩有助健康	113
针灸治疗中的用阳理论	114
穴位配伍有学问	117
小议百会取穴法	119
不痛疗法：认识彩光针灸	121

以指代针疗病健身.....	125
中暑的中医外治三法.....	127
专家教你如何拔火罐.....	128
刺激“人中穴”有讲究.....	131
漫谈针灸用穴.....	131
耳穴压豆 小病无忧.....	134
耳穴压豆法治颈椎病.....	134
初夏湿病与刮痧.....	135
刮痧疗法须因人而宜.....	137
刮痧的治疗原理.....	137

推拿

推擦疗法

【概述】

推擦疗法是将选定的药物用推、擦、捏、提等手法，在患者一定部位(或腧穴)施术，以达到治病目的的一种方法。

本疗法流传很久，在农村、山区应用广泛，清代吴尚先《理瀹骈文》中载有以手指蘸淡盐水，擦破齿龈上的小泡；或以南星、冰片研极细，姜汁调和，擦牙龈，治疗小儿口撮症；用煨姜捣汁，和麻油涂手足心，然后轻轻向臂端推擦，治疗小儿四肢厥冷等。

【基本内容】

一、推擦部位、腧穴和药物的选择

1. 推擦部位、腧穴应根据疾病性质确定。临床多以经络腧穴为主；尤以任督二脉的腧穴应用为多。

2. 药物的选择，应针对病情而定，并根据治疗需要，将药物适当加工。

二、治疗机理

本疗法具有推拿和药物治疗双重作用，能使经络通畅，气血调和，并促进药物的吸收。

【操作方法】

1. 在推擦过程中，一般先轻后重，以患者出现酸麻沉胀或触电样等得气感为宜，或根据病情及推擦部位的

不同，只要达到规定的时间或次数即可，不一定都出现得气感。

2. 治疗前应准备好治疗工具，如盛药液的器皿、药棉等，并要求施术者修剪指甲，清洁双手。

【适应证】

由于本疗法具有推拿、药物治疗的双重作用，故临床应用范围颇广，以小儿科疾病应用为多，也可用于某些急性病的治疗。

一、小儿发热

1. 取生姜 1 块，小火煨熟捣烂，用消毒纱布包裹，先在患儿囟门上推擦 10 次，再在食指、小指两侧面各推擦 8~12 次，每日 2 次。

2. 取生姜 1 块捣烂，加葱白适量，水煮沸 30 分钟，待药液稍温时，用食指蘸药液，在患儿食指内推擦 12 次，方向朝下。

3. 取石膏粉 30 克，雄黄粉 6 克，加鸡蛋清 2 只调匀，以手蘸药浆，推擦眉心、太阳等穴及手足心。手法要轻。

二、小儿惊风

1. 取花椒 15 克，用热水浸泡 1 小时，以拇指、食指蘸药液，按以下顺序推擦：(1)掐百会穴 3 次，手法宜轻，再在百会穴前后左右各 1 寸处各掐 1 次，最后掐前额眉上阳白至曲鬓一带，共 7 次。男掐左额(女掐右额)及眉心掐 7 次。(2)两侧肩井穴各掐 7 次。(3)八邪穴(包括合谷)掐 7 次，太渊穴掐 7 次。(4)沿脊柱两侧自上而下推 7 次。(5)双委中及足跟各掐 7 次。推擦完毕后，再取生姜 3 克，花椒 1 克，葱白 1 根，冬瓜皮 6 克，盐 1.5 克，菜油 30 毫升，加水少许，熬煎待温，用手指蘸药液

再按上述顺序推擦一遍。

2. 先取熊胆 0.2 克，化入 5 毫升水中将药液滴入患儿脐中穴 2~3 滴，再以手掌轻轻推擦，每次 1 分钟，每小时 1 次，直至症状消失。

三、小儿麻疹

取鸡蛋一只，用蛋清调和荞麦面一团，再加少量菜油，在患者前胸与后背上滚搓，以皮肤微红为度，周身其它部分也同时搓擦，不能遗漏。每日数遍。同时可用芦根、薄荷叶煎水服用。

四、小儿疳积

取生姜、葱白各 10 克，水煎后，用食指蘸药液推擦患儿两手小指外侧，向下推擦 9 次。每日 1 次，连续 7 天。

五、小儿便秘

取生姜(捣烂)、葱白各 15 克，加水 150 毫升，煮沸 30~40 分钟，用食指蘸药液，推擦患儿两中指的拇侧，向下推擦 12 次，可使大便畅通。

六、感冒(适用于各种感冒)

生姜捣烂，葱白切碎，等份和匀，用纱布包裹，蘸热白酒。先推擦前额和太阳穴，再推擦背部脊柱两侧，以皮肤潮红为度。如兼有恶心呕吐，加推胸部；腹痛，加推脐部。

七、咳嗽、气喘

取肉桂粉 20 克，香油 10 克，同置锅内加热煮沸 3~5 分钟端下，待温。用头发团蘸药液揉擦胸部，每日 3 次。适用于痰涎壅盛之咳喘。

八、咯血咳血

取广郁金磨汁，以丝棉蘸取药汁擦背，每日数次。

九、中暑(适用于中暑发痧、恶心头晕)

取藿香、佩兰各 30 克，水煎取液，用食指、拇指蘸药液，在患者背心、胸肋骨上掐压和推擦，然后提捏肘膝弯处的筋腱。

十、中风口噤不开

取乌梅肉、冰片、南星各 20 克，研极细末，用食、拇指蘸取药末擦牙。适用于中风闭症。

十一、牙痛

1. 取冰片、儿茶、甘草、青果、薄荷各 9 克，血竭、牙硝、玄明粉各 6 克，共研细末。治疗时先取药粉擦齿龈痛处，每日 1~3 次，然后用露蜂房煎汤含漱。

2. 取露蜂房 100 克煎汤，用手指蘸取药液重掐合谷穴。上牙痛，加耳门；下牙痛，加颊车；上门齿痛，加水沟；下门齿痛，加承浆，俱用泻法。

十二、咽喉肿痛

1. 取盐水或酒精制成的土大黄浸泡液，用手指蘸取上述药液，提拧患者前颈两侧肌肉(即胸锁乳突肌)，动作应快，约 50 次后，再蘸取药液推擦该部，至皮肤呈紫红色为止。

2. 取上法提拿患者颈动脉及后颈窝处大筋，以皮肤充血为度，然后用手指蘸药液按揉患者合谷穴中的结节，多次揉搓，结节消失，咽喉肿痛亦愈。注意不得两侧同时提拿。

十三、呃逆

取韭菜汁适量，嘱患者用手蘸韭菜汁，将两少商穴相对，互相推擦，由轻及重，由慢及快，5 分钟即可。

十四、呕吐

1. 取生姜(打碎)30 克，葱白 20 克，加水煎煮 30

分钟，待温。用食指蘸取药液在患者的食指正面向下推擦 12 次。多用于小儿呕吐。

2. 取生姜汁，先用拇、食二指推揉内关、足三里穴各 5 分钟，然后蘸姜汁轻轻揉背心 1 分钟，可以止呕。

3. 取面粉 50 克，蔗糖、蓖麻仁各 15 克，鸡蛋 1 只(取蛋清)，共捣如泥为球状，在患者胸骨膻中穴、鸠尾穴处揉搓推擦 5~10 分钟，至皮肤潮红为度。

十五、食欲不振

取葱头 1 个，剥去外皮，推擦前心及上腹部。每天 1~3 次。

十六、腹泻

1. 取生姜、葱白各 25 克，捣烂水煎、待温，用食指蘸药液在患者拇指及小指根部掌面向外推擦 12 次，再向内关、手臂方向推擦各 12 次。多用于小儿腹泻。

2. 取热姜汁适量，医者将手掌在火上烤热，蘸取姜汁，然后迅速推擦患者中脘、关元、气海等穴 10 分钟，以透热为度。

十七、风湿痹(关节疼痛)

1. 取露蜂房 1 个，加白酒 1000 毫升，浸泡 7 天。用纱布蘸酒擦痛处。每日 4 次。

2. 取蓖麻仁 30 克，生乌头 30 克，乳香 5 克，共捣烂研细，加猪油调和成膏，烘热涂患处，然后以掌心摩擦 5~7 分钟。

十八、产后缺乳

取大葱 30 克，加水 300 毫升，煎煮 30 分钟，以药液洗乳房，再以木梳背推擦按摩乳房，每日 2 次。

十九、阳强(阴茎勃起不倒)

取青蛙 9 条，阴干研末，加入麝香 0.3 克、苏合香

1 克，共研细末，加蜜少许调和成膏。当阴茎勃起时，用此膏擦左脚心，阴茎即软缩。

二十、头癣

取大蒜头 250 克，去皮洗净，捣烂成浆，过滤取汁。剃头后，先用温水、肥皂水洗头，揩干，由癣区四周向内涂擦大蒜汁。每日早晚各 1 次，7~10 天为一疗程。

二十一、狐臭

1. 取新鲜辣椒粉 30 克，加 2% 的碘酒 200 毫升，浸泡 10 余天备用。将棉球饱蘸药液，充分涂擦腋窝。每天 1~3 次，7 天为一疗程。

2. 取雄黄、密陀僧各 35 克，枯矾、樟脑各 12 克，轻粉、冰片各 6 克，研极细末，浸泡于 75% 酒精 250 毫升中，密封一周后即可用。用前先剃去腋毛，清洗、擦干局部，再用棉花蘸取药液充分涂擦患处。每天 2~4 次，至狐臭完全消失。

3. 取大蜘蛛 2 个，用黄泥包好，火内烧红，取出候冷，去泥研成末，加轻粉 4 克拌匀，用棉花沾上药粉涂擦腋窝，并稍用力揉按，再夹紧腋窝 2~3 分钟。

4. 取三仙丹 6 克，公丁香 10 克，生石膏 15 克，晒干研成细末；或取枯矾适量研成细粉，涂擦腋窝处，可使臭味消除。每擦 1 次可保持 4~6 天。

【禁忌症】

凡疮疡肿痛、皮肤湿疹、疗疮丹毒、骨折及孕妇等，不宜使用本疗法。

【注意事项】

1. 推擦时，应用手法要正确，不能刺激太强，否则易损伤肌肤，甚或引起昏厥。

2. 有对药物过敏者，立即停止使用。

3. 对皮肤有腐蚀或刺激性大的药物，不宜应用。

【按语】

推擦疗法具有推拿和药物治疗的双重作用。一般说来，其临床疗效较单一推拿或药物涂抹明显。临床资料表明，本疗法的适应症广，对某些疾病确有独特效果。

尾椎按摩疗法

【概述】

尾椎按摩疗法是在尾椎部进行按摩以治腰痛的一种方疗法。

本疗法来源于尾椎复位手法，近年来用以治疗尾椎半脱位所引起的腰痛有一定临床效果。

【操作方法】

患者取屈膝俯卧位，暴露肛门。术者右手戴一橡皮手套，中指涂少许润滑油，缓慢插入患者肛门内，触摸尾椎前方，此时患者常于尾椎 1~2 处有明显触痛感。术者用手指于痛点轻轻按摩半分钟，然后嘱患者身体向前、下肢伸直俯卧，术者中指向上慢慢退出肛门。

【适应证】

适用于急性腰扭伤、尾椎半脱位所致腰痛，骶尾椎骨折及脱位、产后腰痛，慢性下腰痛及尾椎神经痛。

【禁忌症】

有肛肠疾病者不宜用本疗法。

【注意事项】

手法不宜粗暴，或用力过大。

【按语】

尾椎为督脉及足少阴肾经分野，故能治腰痛。此外，

手法可矫正尾椎由于外伤及劳损引起的“错缝”，解除其所引起的疼痛，值得进一步研究。

小儿常规推拿

【概述】

小儿推拿疗法，亦称“小儿按摩术”，是在长期的临床实践中逐渐形成的一种专门用于防治小儿疾病的自成体系的推拿治疗方法。

推拿治疗小儿疾病有着悠久的历史。如 1973 年长沙马王堆西汉古墓出土的医学帛书《五十二病方》中就记载了古代以勺匙边摩拭病变部位治疗小儿抽搐的推拿治法。

晋唐时期，许多医学名著中也有一些小儿推拿治法的记载，如《肘后备急方》介绍了“拈取其脊骨皮，深取痛引之，从龟尾至顶乃止”的捏脊法，《千金要方》载述了以膏摩小儿囟门、手足心防治疾病的膏摩方药及操作方法，《外台秘要》也记有摩头按脊治疗小儿夜啼、咳嗽、盗汗等治疗经验。

金元时代，张子和《儒门事亲》载有“揉脾”一法，用以治疗小儿身瘦肌热等证。至明代以降，随着儿科推拿经验的积累，在理论及治疗手法、腧穴应用等方面逐渐形成专科特色，发展成为一门有独特体系的治疗方法。

清代释心禅《一得集·推摩法论》指出：“其法以手五指分主五脏，指尖属脏，本节属腑；热清寒温，实泻虚补，分顺推、逆推、左旋、右旋、右推、左推，以定温清补泻之；法俱有下数，或三百，或五百。不可乱推。又有揉以运气，掐以定惊；面上亦各有所主之部位，肚、

腹、手、足，俱可推摩。”对诸如五指经穴与脏腑相通、温清补泻手法操作、特定腧穴分布等小儿推拿特色作了梗概的介绍。

由于小儿推拿疗法具有方便易行、疗效显著等特点，而且不受设备、医疗条件的限制，患儿又可免除打针服药之痛苦，因此深受患儿及其家属的欢迎，成为中医儿科治疗的一个颇具特色的常规疗法。

【操作方法】

1. 开天门：医者用两手大拇指指腹自眉心交互推至前发际，推 24 次，常作为每次推拿的第一个步骤。有发汗解表、开窍醒神等作用。可以治疗感冒、发热、头痛、惊风、神疲乏力等症。

2. 推坎宫：用两手大拇指指腹沿眉毛上缘向两侧分推至眉梢，一般分推 24 次，常用作每次推拿的第二个步骤。有发汗解表、开窍醒神等作用。可治疗感冒、发热、头痛、目赤痛等症。

3. 运太阳：用两手大拇指指腹分别按在两侧颞部太阳穴上，作轻柔缓慢的环形移动，向眼方向运为补，向耳方向运为泻。一般运 24 次，每运 3 次后轻轻按一下，常用作每次推拿治疗的第三个步骤。有发汗、止汗、明目醒神等作用。

4. 掐总筋：用大拇指轻轻按掐腕横纹中点，另一手握住患儿手指轻轻摇其腕关节，常用作每次推拿的第四个步骤。有清心火、止惊搐、畅四肢等作用，也可用于口舌生疮、潮热、感冒鼻塞、四肢抽掣等症。

5. 分推大横纹：用大拇指指腹自总筋向两侧分推，常用作每次推拿的第五个步骤。有调和气血、止泻痢、除寒热、去腹胀、通二便等作用。可治疗惊风、痢症、

昏迷、抽搐、泄泻、痢疾、黄疸、咳嗽、痰喘等症。

6.拿肩井：一手捏拿小儿的肩井穴，另一手握住小儿食指和无名指，将上肢伸摇数次。不论何种病症进行推拿治疗，都以本法作为结束手法，所以又名“总收法”(收诊法)。拿肩井有畅通一身气血等作用。

7.推五经：五经指脾经、肝经、心经、肺经、肾经五个穴位，分别位于拇指、食指、中指、无名指、小指远端指节的指腹上，在这些穴位上运用推法治疗，可以调整各脏功能，并治疗相关的疾病。诸如：

(1)消化不良、呕吐、腹泻、食谷不化、痢疾、便秘、疳积等多属脾经病变，治疗时推脾经，以旋推为补，直推为泻，一般多采用补法。

(2)惊风、抽搐、烦躁、气逆、胁痛、目赤等多属肝经病变，治疗时推肝经，以旋推为补，直推为泻(清)。一般说来，肝经宜清不宜补；如需用补法时，应补后加清，或以补肾经法代替。

(3)心悸、怔忡、贫血、高热神昏、弄舌、小便赤涩、口舌生疮等多属心经病变，治疗时推心经，以旋推为补，直推或掐之为泻(清)。一般说来，心经宜清不宜补，补之恐动心火；如需用补法时，可补后加清，或以补脾经法代替。

(4)咳嗽、气喘、痰鸣、感冒发热、咽喉肿痛等多属肺经病变，治疗时推肺经，以旋推宜补，直推为泻。

(5)遗尿、尿频、骨蒸盗汗、虚喘、小便不利、下肢痿软等多属肾经病变，治疗时推肾经，以旋推为补，直推为泻(清)，肾经宜多补少清。

8.推大肠：从食指端桡侧，沿食指桡侧缘推至虎口，可清实热、止泄泻，常用以治疗腹泻、消化不良等症。

9. 推小肠：小肠穴在小指尺侧缘，主治小便短赤、遗尿、高热不退等症。从指端推向指根为补，从指根推向指端为泻。

10. 运内八卦：内八卦为小儿推拿特定穴位名称，是环绕掌心周围 8 个穴位的总称。近第三掌骨小头处为离，按顺时针方向排列依次为坤、兑、干、坎、艮、震、巽、离各穴，坎与离相对，震与兑相对，干与巽相对，坤与艮相对。震为东方，属肝木；兑为西方，属肺金；坎为北方，属肾水；离为南方，属心火。临床上，不论患者是男是女，大多数医师取患者左手八卦穴进行推拿。推拿八卦穴常用运法，称之为“运八卦”。运八卦时，将患者的左掌心向上，医者以左手食指、中指、无名指和小指托住患者的左手背，以大指桡侧面作为接触面进行运法；也可用一手托持患者的左手，另一手以食指或中指指端作为接触面推运。推运至离宫时，要轻轻带过，或以大指掩盖于离宫上，使“运内八卦”时，医者推运之指不接触离宫。因为离宫属心火，推运离宫，恐动心火。

11. 揉板门：按揉手掌大鱼际部，可健脾化滞，主治呕吐、腹泻、气促、气攻等症。

12. 推三关：三关穴在前臂屈侧面的桡侧缘。自腕推至肘有补气发表、祛风散寒等作用。主治伤风感冒、发热恶寒等症。

13. 推六腑：六腑穴在前臂伸侧面尺侧缘，自肘推至腕有清热止汗等作用。主治高热、昏迷、抽搐等症。

14. 推天河水：推前臂屈侧面中线，有退热、清心、除烦作用，主治诸热惊风、口渴咽干、夜啼、口舌生疮等症。

15. 掐十王：掐十指指尖，有开窍醒神作用，主治

昏厥、惊风等症。

16. 运耳后高骨：耳后高骨指颞骨乳突部，运之可祛风安神。

17. 弹山根：用食指弹击鼻根部，至皮肤发红为度。有镇惊开窍作用，主治惊风、鼻塞流涕、晕厥等症。

18. 推膻中：膻中穴在前胸两乳头联机的中点处，先揉膻中，再由上向下推和向两侧分推。有止咳平喘、顺气降逆等作用。主治咳嗽、哮喘、呕吐、胸闷等症。

19. 分推腹阴阳：自胸骨下端起，沿肋弓下缘分别推向两胁。主治胸闷腹胀、消化不良和发热等症。

20. 摩腹：用于掌部在腹部作圆周状摩动，着重于中脘、脐中、关元等穴。常用以治疗腹痛、腹胀、腹泻、食积、便秘、小便不通、遗尿等症。

21. 拿肚角：拿脐下两旁，有行气止泻作用。用以治疗腹痛、腹泻、腹胀等症。

22. 按利尿穴：利尿穴在脐与耻骨联合上缘中点间联机的 $1/2$ 折点处。按压此穴能解除尿潴留。

23. 推脊：由上向下在脊柱正中线上推之。有退热、镇惊作用。

24. 揉龟尾：按揉尾骨端，主治腹泻、痢疾、脱肛等症。

25. 推七节骨：七节骨指腰骶部第二腰椎至尾椎之间。用拇指指腹或食指、中指指腹由下向上推称“推上七节骨”，有止泻、补肾等作用；由上向下推称“推下七节骨”，有通便、泄热等作用。

26. 拿血海：拿大腿前下方的血海穴，可平惊止搐。主治小儿惊风、抽搐等症。

27. 按揉足三里：按揉外膝眼下 3 寸的足三里穴，可

健脾和胃、扶补正气。主治腹痛、腹胀、腹泻、虚劳、食欲不振、消化不良、下肢痿软等症。

28. 揉涌泉：按揉足心凹陷处。主治呕吐、腹泻、发热等症。

【适应证】

小儿推拿疗法的对象一般是6岁以下的小儿，尤其适用于3岁以下的婴幼儿。其治疗范围广泛，可主治腹泻、呕吐、疳积、便秘、脱肛、发热、咳嗽、惊风、遗尿、肌性斜颈、斜视、小儿瘫痪等症。

一、小儿感冒：开天门40次，运太阳40次，分推坎宫40次，揉迎香20次，推三关300次，推天河水300次，推六腑300次，揉肺俞50次。风寒感冒，寒重热轻者，减去推六腑，加重推三关(增加300次)，揉外劳宫100次，按揉风池10次，拿肩井5次，揉按合谷10次。风热感冒，热重寒轻者，减去推三关，加重推六腑(增加300次)，清肺经300次，揉大椎300次，按揉曲池30次；热盛者加推脊300次，推涌泉200次。

二、中暑：推天河水400次，推六腑400次，推天柱骨100次，推脊300次，揉大椎50次。

三、咳嗽：运太阳30次，拿风池10次，按揉天突20次，分推膻中1分钟，揉乳根20次，揉乳旁20次，按揉肺俞20次，推肺俞100次，按揉定喘穴20次。

四、百日咳：清肺经300次，揉掌小横纹30次，揉外劳宫30次，推天河水300次，揉肺俞30次，推肺俞100次，揉定喘穴50次，揉大椎30次，揉天突30次，直推膻中100次。

五、小儿支气管炎、小儿肺炎：清肺经400次，推天河水300次，推六腑300次，按揉肺俞20次，推肺俞