

重慶神·治中·區高研·免評

發展神·農·醫
學·創·新·祖·國·醫·藥

張愛萍

原國防部長張愛萍題詞

振兴中医
服务人民
刘士林题

原国家中医药管理局副局长摇朱杰题词

繼承中國醫字傳統
發揚民間匠術特色
祝賀劉少林劉先瑞
賢父子著中國民間
醫學叢書出版成功

李克光



原四川省中医药研究院院长摇李克光题词

推拿妙術能者
可手到病除必
須精通生理學
握其術否則不
奇效

寫給中國民間推拿學

乙丑秋 呂炳奎

原卫生部中医司司长摇吕炳奎教授题词



摇序一

摇摇重庆刘少林先生是著名的民间医生,行医数十年,与其子刘光瑞先生在实践中积累了丰富的临床经验,收集了大量的流传于民间的单方草药,以及民间各种治病手法的一技之长。这些方药和技术,都是有价值的经验,只要掌握得当、对症下药、对症施术,即可获得奇效,有些小方也能治大病。刘少林先生编著的《中国民间草药方》、《中国民间刺血术》、《中国民间推拿术》、《中国民间敷药疗法》、《中国民间小单方》、《中国民间儿疗图解》等书的问世,定能获得读者的赞赏。

我国民间医药学的历史悠久,扎根在民间,因此,几千年来流传于民间,未被刊行传世。由于社会与历史的原因,不知有多少民间特效良方良药和独特的施术方法失传了,这是一个重大的损失。现在尚存于民间的医学应多方发掘,使之传之于世,造福人民。

原卫生部中医司司长、中国民间中医药研究开发协会副会长 吕炳奎 摇



中国民间医学丛书

摇序二

中
国
民
间
推
拿
术

摇摇推拿又称按摩,它是我国古代医学的物理疗法之一。由于推拿疗法在不紊乱人体生理节奏下,能促进和恢复人体生理机能,起预防、治疗、康复作用,特别在治疗方面,不少被其他医术视为痼疾、顽症而回天乏力的疾病,推拿医术常以其滴水穿石、以柔克刚的手法而创造奇功,所以深受病家欢迎。

我国早在 2000 年前,名医扁鹊治愈赵太子暴疾尸厥之病,使用的便是推拿疗法。《汉书·艺文志》载:“黄帝时岐伯著按摩十卷。”可见推拿在我国古代已成专业。唐代太医署置有按摩博士及按摩师,在天宝年间,并将按摩术传入日本。明代初太医署亦将推拿专业列置 医科中,至明代中叶,由于不为封建主所重视,该术遂逐渐式微,但因治病有效而广泛流传于民间。新中国成立后,推拿医学才得到了新生。

民间医生刘少林父子,响应国家振兴中医的号召,做了大量艰苦细致的工作,收集了流传于民间的各种推拿方法,综合整理编成《中国民间推拿术》。该书内容丰富多彩,有一定的实用价值,从而丰富了我国推拿这一学科的内容,这是难能可贵的。愿作者在今后推拿医学的发展上,做出更多的贡献。

中国传统医学手法研究会常务理事 摇谨摇识
重庆市推拿研究会理事长摇骆竞洪



前摇言

摇摇推拿技术历史悠久,源远流长,它既是享有盛誉的一种古老的中医治疗法,又是现代医学中一门年轻而有发展前途的医疗学科。推拿可以扶正祛邪,除疾疗伤,也可以延年益寿,美容健身。推拿颇受国内外人民的欢迎,是简而易行治病强身的独特医术。

推拿主要是通过术者双手调理患者内脏、经络、经筋、骨骼、皮毛等的生理功能,来补虚泻实,平衡阴阳,从而达到治病防病的目的。

随着我国中医事业的发展,近几年陆续出版了一些推拿医学书籍,但大多各持己见,未采纳民间的各种推拿手法。为了继承和发展民间推拿术,我们搜集了我国民间现存的各种推拿手法和理论观点,本着取其精华、去其糟粕的原则进行整理,力图使这些推拿手法和理论科学化、系统化、典型化,使它们为保障人民健康发挥更大的作用。

本书分上下两篇。上篇介绍了多种推拿术,包括十四经推拿、全身正骨推拿、经外奇穴推拿、经筋弹拨推拿、窍穴奇术推拿、民间急救推拿、民间小儿推拿、理血导气推拿、抓扯刮痧推拿、胸腹脏腑推拿、拍打捶叩推拿、外用药物推拿、民间气功推拿、子午流注推拿、保健强身推拿。下篇阐述了民间的五行辨证、以乱治顺、弹筋散寒、开窍通脏、以动传里、推疔捏积等理论。



中国民间医学丛书

本书承蒙原卫生部中医司司长吕炳奎老先生,中国传统医学手法研究会常务理事、重庆市推拿研究会理事长骆竞洪作序,以及我国部分省、市、县、镇的民间医生的大力支持,在此,表示衷心感谢!

由于我们水平有限和经验不足,书中不妥之处,敬请读者批评指正。

重庆神农中医药研究所
重庆中医少林堂 摇刘光瑞摇

中
国
民
间
推
拿
术



目 录

上摇摇篇

第一章摇十四经推拿	猿
摇摇第一节摇十四经	猿
第二节摇十四经常用推拿手法	圆
第二章摇全身正骨推拿	猿
第一节摇常见正骨部位	猿
第二节摇常用正骨推拿手法	猿
第三章摇经外奇穴推拿	源
第一节摇常用经外奇穴部位	源
第二节摇常用经外奇穴推拿手法	缘
第四章摇经筋弹拨推拿	缘
第一节摇十二经筋	缘
第二节摇常用经筋弹拨推拿手法	远
第五章摇窍穴奇术推拿	苑
第一节摇九窍	苑
第二节摇奇术	愿
第六章摇民间急救推拿	愿
第一节摇常用民间急救推拿穴位	愿



第二节摇常用民间急救推拿手法	圆
第七章摇民间小儿推拿	缘
第一节摇常用小儿推拿穴位	缘
第二节摇常用小儿推拿手法	园
第八章摇抓扯刮痧推拿	圆
第一节摇常用抓扯刮痧部位	圆
第二节摇常用抓扯刮痧推拿手法	圆
第九章摇理血导气推拿	圆
第一节摇常用部位、穴位	圆
第二节摇常用推拿手法	愿
第十章摇胸腹脏腑推拿	猿
第十一章摇拍打捶叩推拿	圆
第一节摇常用拍打捶叩部位、穴位	圆
第二节摇常用拍打捶叩推拿手法	猿
第十二章摇外用药物推拿	圆
第一节摇常用部位	圆
第二节摇常用药物	苑
第三节摇常用推拿手法	愿
第十三章摇民间气功推拿	圆
第一节摇常用练功方法	圆
第二节摇民间气功推拿手法	猿
第十四章摇子午流注推拿	愿
第一节摇经脉与时辰	愿
第二节摇推拿补母泻子配穴	愿
第三节摇推拿辨证施术	园
第十五章摇保健强身推拿	猿
第一节摇自我窍穴保健	猿



第二节摇全身部位保健 猿远

下摇摇篇

第十六章摇民间医术的五行辨证	猿猿
第十七章摇民间医术的以乱治顺	猿猿
第十八章摇民间医术的弹筋散寒	猿源
第十九章摇民间医术的开窍通脏	猿源
第二十章摇民间医术的以动传里	猿源
第二十一章摇民间医术的推痞捏积	猿源

摇摇 上摇摇篇







第一章摇摇十四经推拿

摇摇十四经脉分：手三阴从胸走手；手三阳从手走头；足三阳从头走足；足三阴从足走胸腹。任、督脉连贯头、背、胸腹，沿正中线循行。

第一节摇摇十四经

一、手太阴肺经

起于中府，止于少商。属肺，络大肠，循行手臂内侧。此经多气少血。

(一)常用推拿穴

中府、云门、天府、侠白、尺泽、孔最、列缺、经渠、太渊、鱼际、少商，共十二穴(图员)。

(二)常用特定穴(交汇处为列缺交商阳)

中府——肺经募穴摇摇尺泽——肺经合穴

孔最——肺经郄穴摇摇经渠——肺经经穴

鱼际——肺经荣穴摇摇太渊——脉会穴

少商——肺经井穴摇摇列缺——肺经络穴、八脉交会穴

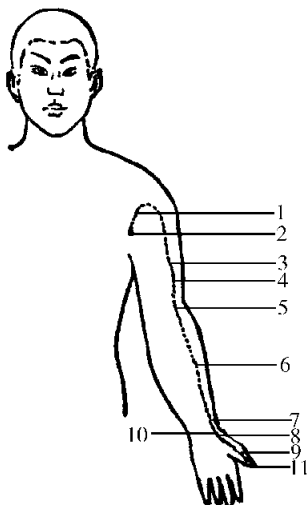


图 手太阴肺经

云门 中府 尺泽 孔最 列缺 太渊 少商

(三)常用推拿穴主治

止咳润肺 :少商、鱼际、列缺、孔最。

宽胸平喘 :中府、云门、尺泽。

通经活络 :列缺、太渊。

活血祛瘀 :孔最、尺泽。

泻热止痛 :少商、列缺。

开窍醒神 :少商。

二、手阳明大肠经

起于商阳,止于迎香。属大肠,络肺,循行手外侧、头面部。
此经气血俱多。



(三)常用推拿穴主治

泻火止痛 :合谷、商阳、偏历、曲池、阳溪、臂臑。

镇痛安神 :合谷、肩髃、曲池、迎香。

调理脾胃 :曲池、合谷、温溜。

宣肺解表 :合谷、扶突、商阳。

三、手厥阴心包经

起于天池,止于中冲。属心包络,络三焦,循行手内侧。此经多血少气。

(一)常用推拿穴

天池、天泉、曲泽、郄门、间使、内关、大陵、劳宫、中冲。共怨穴(图獭)。

(二)常用特定穴(交汇处为劳宫交关冲)

曲泽——心包经合穴摇摇大陵——心包经俞穴

郄门——心包经郄穴摇摇中冲——心包经井穴

间使——心包经经穴摇摇内关——心包经络穴

(三)常用推拿穴主治

安神祛烦 :内关、郄门、间使、大陵、劳宫、中冲。

清热止血 :大陵、郄门、中冲、曲泽。

宽胸理气 :内关。

醒神救逆 :内关、劳宫、中冲。

活血祛瘀 :内关、间使、曲泽、中冲。

镇痛消肿 :内关、曲泽。

养阴止汗 :间使。