

---

## 編寫意圖

為了普及中醫推拿方法，使廣大讀者能在較短時間內了解和掌握推拿的基本理論、基本手法、常用穴位(部位)和診治疾病的方法，因此撰寫本書。

本書是推拿臨床經驗的總結，具有內容實用、圖文並茂、簡明易懂、兼顧普及與提高的特點，本書的讀者對象主要為：掌握一定科學文化知識的中醫推拿愛好者。

## 內容安排

本書按每天學一小節安排，若干天為一單元，共安排 100 天。其中每週學 5 天，休息 2 天。先學習推拿的基本理論，常用經穴(部位)、基本手法，然後學習常見病症的推拿診治。全書介紹了包括小兒類推拿手法在內的常用手法 23 種，內、外、婦、兒、骨傷等各科近 50 種常見疾病的診治和保健方法，並繪有 153 幅圖畫，形象地顯示推拿穴位、手法、檢查方法、疾病治療等，以便幫助讀者學習。這樣正式安排了 14 週，另加 2 天機動時間，共為 100 天。

## 學習要求

要學好本書，掌握本書主要精華，不能一蹴而就，希望廣大讀 切實地做到以下兩點：

一、循序漸進，前後呼應：因本書內容前後銜接、不斷擴充、逐步深入，所以學習要按書中的編排順序循序漸進。學習時反覆領會，前後對照，有助於深入掌握推拿主要精華；學習後面的知識時，又必須時時複習前面的內容，達到溫故而知新。

二、學習要持之以恆，注意抓住幾個環節：從每天編排內容來看，每天學習時間約 1 小時，另外要抽時間背誦常用穴位，熟悉這些穴位（部位）的位置和功效（主治）；經常練習推拿手法，熟練掌握推拿手法的操作方法、功用和適應病症；認真完成每天的練習題，消化所學的內容，自我檢測每天學習內容掌握情況。除了練習題要求掌握的內容外，讀 可根據具體情況參閱其他相關書籍。

# 目錄

---

<b>第一週</b>	推拿簡史 / 002
	推拿的基本知識 / 006
	一、推拿治療的作用機制
	二、經絡與腧穴
	十二經脈與奇經八脈 / 014
	十四經脈循行部位及常用穴位（一） / 017
	十四經脈循行部位及常用穴位（二） / 023
<b>第二週</b>	十四經脈循行部位及常用穴位（三） / 032
	十四經脈循行部位及常用穴位（四） / 039
	三、推拿常用診斷方法
	上肢部的物理診斷法 / 044
	下肢部的物理診斷法 / 050
	軀幹檢查 / 057
<b>第三週</b>	成人推拿 / 066
	一、推拿手法
	按法 / 067
	點法 / 069
	壓法 / 070
	摩法 / 072
	揉法 / 073
	搓法 / 075
	捻法 / 077
	推法 / 077

擦法 / 081  
抹法 / 082  
掃散法 / 084  
拿法 / 085

---

#### 第四週

抖法 / 088  
合掌側擊法 / 089  
啄法 / 091  
拍法 / 092  
彈撥法 / 092  
搖法 / 094  
背法 / 097  
滾法 / 098

#### 二、成人常見病症的推拿治療

偏頭痛 / 100  
高血壓 / 103

---

#### 第五週

胃痛 / 108  
胃下垂 / 112  
感冒 / 116  
慢性支氣管炎 / 120  
冠心病 / 123

---

#### 第六週

腹瀉 / 128  
便秘 / 130  
慢性膽囊炎 / 133

胃部手術後遺症 / 136

面神經炎 / 139

---

### 第七週

痛經 / 144

急性乳腺炎 / 147

肩周炎 / 150

網球肘 / 154

腱鞘炎 / 156

---

### 第八週

腱鞘囊腫 / 162

腕管綜合征 / 164

落枕 / 166

顳頷關節功能紊亂 / 169

顳頷關節脫位 / 170

頸椎病 / 173

岔氣 / 177

---

### 第九週

腰肌勞損 / 180

腎虛腰痛 / 184

腰椎間盤突出症 / 187

強直性脊柱炎 / 191

腰椎管狹窄症 / 196

---

### 第十週

臀上皮神經損傷 / 200

闊筋膜緊張症（彈 髻） / 202

梨狀肌綜合征 / 205

髕下脂肪墊勞損 / 208

膝關節半月板損傷 / 210

脛骨結節骨 炎 / 213

---

## 第十一週

跗管綜合征 / 216

跟痛症 / 218

類風濕關節炎 / 221

偏癱（中風後遺症） / 225

呃逆 / 229

面部保健按摩 / 232

---

## 第十二週

小兒推拿 / 238

一、概述

二、小兒推拿常用手法和遞質

三、小兒推拿常用腧穴

頭面部穴位 / 250

胸腹部穴位 / 254

腰背部穴位 / 260

---

## 第十三週

上肢部穴位（1） / 268

上肢部穴位（2） / 274

下肢部穴位 / 281

四、小兒常見病症的推拿治療 / 286

嬰兒腹瀉 / 286

發熱 / 290

## 第十四週

---

支氣管哮喘 / 294

咳嗽 / 296

疳積 / 299

便秘 / 301

夜尿症 / 303

腦癱 / 305

嘔吐 / 308

小兒保健推拿 / 310

第一週



# 週 1

## 推拿簡史

推拿，古稱按摩，是中醫學寶庫中一顆璀璨的明珠。歷史悠久，源遠流長。

長沙馬王堆出土的大批帛書和竹木簡上就記載了大量按摩、導引、吐納等內容，這些出土的醫書反映了春秋戰國或更早時期，按摩療法就被廣泛地應用於臨床治療。

按摩治病最早發源於我國中部地區。據中醫學經典巨著《黃帝內經》(以下簡稱《內經》)曰：“中央其地平以濕，天地之所以生萬物之眾，其民食雜而不勞，故其病多痿厥寒熱，其治宜導引按蹻。故導引按蹻，亦從中央出也。”這裏的中央即我國的中部地區，屬河南洛陽一帶。

春秋戰國時期就有扁鵲搶救屍蹶患的成功事例。據《周禮疏案》曰：“扁鵲過虢境，見虢太子屍蹶，就使其弟子子明炊湯，子儀脈神，子遊按摩。”數法並下，成功地治癒了虢太子的病。

秦漢時期把導引、吐納、膏摩列入保健預防方法。漢代醫聖張仲景根據自己多年的實踐經驗編著了《金匱要略》一書。認為：“若人能

養慎，不令邪風干忤經絡；適中經絡，未流傳臟腑，即醫治之。四肢才覺重滯，即導引、吐納、針灸、膏摩，勿令九竅閉塞。”

隋唐時期，隨著生產力的發展，文化的昌盛，醫學科目開始逐步完善。按摩已列入國家醫學教育的正式科目。按摩設有專科，有按摩專科醫生、按摩博士。據《新唐書·百官志》記載：“按摩博士一人，按摩師四人，並以九品以下，掌教導引之法以除疾。”也就是說當時已經把古老的導引之法正式作為教學內容。

宋金時期，推拿運用範圍更加廣泛。宋代名醫龐安時運用腹部按摩手法催產：“有民家婦孕將產，七日而子不下，百術無所效。令其家人以湯溫其腰腹，自為上下按摩，孕覺腸胃微痛，呻吟間生一男子。”本病案可屬世上首例有記載的產科手法助產的病案。

明清時期中醫學已經有了顯著的發展，推拿也日趨成熟。主要表現在小兒推拿有突破性進展，正骨推拿、保健推拿已形成了內容豐富的知識體系。當時，編著出版了許多按摩醫學書籍，最具代表性的《小兒按摩經》可算是我國現存最早的推拿書籍。《小兒推拿方脈活嬰秘旨全書》《小兒推拿秘訣》等三十餘部小兒推拿醫學著作出版，也就是在這個時期“按摩”被“推拿”一詞所代替。這一名稱的改革，體現了按摩療法的發展和人們對推拿認識的提高。標誌著推拿史上一個很大的飛躍。

乾隆年間由政府編著的清代醫學全書《醫宗金鑑·正骨心法要旨》對宋以來的骨傷按摩成就及民間經驗進行了系統的總結和整理，把整骨按摩歸納為“摸、接、端、提、按、摩、推、拿”正骨八法。由此可見，明清時期是我國歷史上推拿專著出版最興旺時期。現存的推拿古籍幾乎是那個時代出版的產物。

中華人民共和國成立以後，在黨的中醫政策關懷下，推拿又迅速

發展 來。1956 年推拿專業正式列入國家教育體系，在上海開設了推拿培訓班，成立推拿專科門診部，建立推拿專科學校，並邀請全國著名推拿專家任教，開始了有計劃的正規教育。在 20 世紀 50 年代上海市中醫推拿門診部已分為小兒疾病推拿、內婦科推拿、運動系統疾病推拿，同時還收治部分外科和五官科疾病。

推拿學校著重開展了對推拿歷史和文獻資料的發掘、整理與研究，做了大量的繼承和發揚工作；對推拿的作用和治療原理進行了的理論探討工作；對推拿手法明確提出了必須具備的技術要求，即：持久、有力、均勻、柔和，從而達到深透。

1974 年在上海中醫學院成立針灸推拿骨傷專業，推拿專業又重新登上了新臺階。20 世紀 70 年代末 80 年代初，全國有條件的中醫學院相繼開設針灸推拿課，並籌建針灸推拿系。1987 年國家教委頒佈的《全國高等學校醫藥本科專業目錄》正式列入推拿專業，至此全國大多數中醫學院設立針灸推拿系。上海中醫藥大學率先培養出一批高層次的推拿專業碩士、博士研究生，推拿人才的培養轉入了國家高等教育的軌道。

在此基礎上，對推拿作用機制的研究更為深入、廣泛。有的利用在作椎間盤髓核摘除手術時，當充分暴露術野的情況下先作推拿手法，以觀察推拿手法對椎間盤突出症的作用機制；有的運用電腦對推拿手法作三維力學的分析；有的通過對斜扳法生物力學的分析，以指導臨床如何去使用力量以提高手法的正確性；有的通過心電圖認識到推拿後能改變冠心病患 心電圖 ST 波和左心功能；有的通過對血中內啡呔、5- 羥色胺等致痛物質的研究來探討推拿鎮痛原理；有的運用免疫手段，來證實推拿可以提高人體的免疫功能，使白細胞升高。

總之，推拿雖是一種古老的醫療方法，但是它具有獨特的醫療作用，在與現代醫學科學相結合的基礎上，一定會為人類健康作出更大的貢獻。

### 【每日練習】

簡述中醫推拿的發展歷史。

## 週 2

### 推拿的基本知識

#### 一、推拿治療的作用機制

《素問·舉痛論》曰：“寒氣客於背俞之脈，則脈泣(澀)，脈泣(澀)則血虛，血虛則痛，其俞注於心，故相引而痛。按之則熱氣至，熱氣至則痛止矣。”這一段古代經典醫書說明外來寒邪侵犯了人體背部腧穴之後，而導致了經絡的澀滯不通，氣血運行不暢，不通則痛，因故造成背部疼痛，甚至誘發心痛，推拿後可使經絡疏通、氣血流暢，並使局部溫熱，通則不痛，熱則痛緩，能驅寒止痛。也可以說推拿就是通過經絡穴位來調節臟腑各組織器官間的平衡，加速新陳代謝，修復各種損傷，以達到防病治病之目的。下面從不同的方面對推拿治病機制作些探討。

(1)作用於皮膚組織：皮膚是直接接受推拿治療的人體組織，然而皮膚具有調節機體溫度和保護皮下組織不受傷害的功能。

推拿手法能加強皮脂腺及汗腺的分泌，清除衰亡脫落的上皮細胞，改善皮膚代謝，軟化癍痕，增強機體的防衛功能；同時還能增強

皮膚的光澤和彈性，延緩皮膚的衰老。

摩法、揉法、擦法、拍打法等手法 很容易使皮膚毛細血管擴張、皮膚溫度升高。手法功力好的推拿醫師其手法的深透力亦強，不僅使表皮溫度升高，而且還能使局部深層組織的溫度升高，所以能軟化和鬆解皮膚和皮下粘連的組織。

(2)作用於肌肉組織：在高強度的運動後，由於代謝的中間產物乳酸的大量產生，沉積在肌肉組織中，出現肌肉痙攣疼痛和疲勞現象。若對疲勞肌肉進行推拿治療，就能促進乳酸的消散和排出，使疼痛緩解，疲勞消除。所以運動員在比賽前採用保健推拿以消除疲勞，迅速進入競技狀態。

推拿又能增強肌肉的張力和彈性，使其收縮功能增強和肌力增加，常用於廢用性肌萎縮和小兒麻 後遺症等肌肉萎縮的治療；亦能提高肌肉和肌腱的彈性，鬆解肌肉、肌腱與周圍組織的粘連。

(3)促進骨關節損傷後的康復：當骨關節損傷後，由於肌肉和關節的不活動，局部血液循環緩慢、淋巴鬱滯，組織發生水腫，漿液纖維素性滲出物的纖維原所形成的“膠汁”，從而就發生了粘連，造成關節功能障礙，肌肉出現廢用性萎縮。正確的推拿治療，可使血液、淋巴液循環加速，水腫消退，粘連鬆解，功能障礙的關節能逐漸增大活動範圍，達到正常或接近正常的生理功能。所以推拿有利於骨關節損傷的康復。

(4)糾正異常解剖位置：凡關節錯位、肌腱滑脫等有關組織解剖位置異常而致的病症，均可運用推拿手法得以糾正。例如：小兒橈骨小頭半脫位，患肢活動障礙處於強迫體位，只要手法運用正確，真可謂是手到病除。對於腰椎後關節滑膜嵌頓、腰痛難忍的患 ，手法亦能 立竿見影之功效。再則，推拿手法還可以使腰椎間盤突出病患

的突出物——髓核與神經根的關係得到改變，使腰腿痛症狀消除或減輕等。

(5)改善血液循環：某染化工廠內部分生產工人因與有害化學物品接觸，出現疲乏和全血下降。經四花穴、足三里按揉和捏脊等推拿治療一階段後疲乏現象明顯好轉，血象普遍回升。

實驗證明，推拿能增加毛細血管的數量，增大管徑，使血液循環大大改善。同時還能促進病變組織血管網的重建，恢復血管壁的彈性，改善管道的通暢性能，降低血液循環的外周阻力等。

由於推拿手法能夠改善血液和循環系統，所以在臨床上對高血壓病、冠心病、腦供血不足等疾病作為一種輔助治療手段還是很有療效的。

(6)幫助消化：有試驗證明，對背部脾俞、胃俞穴推拿 1~2 分鐘後大多引胃蠕動增強；推拿足三里穴後則大多引胃蠕動減弱。值得提出的是，推拿足三里穴對消化系統具有興奮和抑制的雙向調節作用，在胃蠕動增強時，推拿足三里穴往往使胃蠕動減弱，而當胃蠕動減弱時，推拿後則增強。

也有試驗證明，推拿後可降低促胃液素的分泌和增強小腸的吸收功能等，所以對消化系統功能性病變有較好的治療效果。

(7)調節神經系統：推拿可降低周圍感覺神經末梢的興奮性，故常用於止痛，如神經炎、神經痛等。較輕手法可以刺激運動神經，提高肌肉興奮性；重手法則用來治療肌痙攣，亦能促進損傷的功能復。腹部推拿可通過自主神經的作用，刺激消化腺分泌，增進消化吸收和調節胃腸蠕動功能。

背俞穴的推拿治療，可通過神經反射，影響脊髓和大腦的調節功能，從而使相應臟器的功能發生變化。如肺俞對呼吸系統，脾俞、胃

俞對消化系統，八髎穴對泌尿生殖系統等的作用。

(8)改善心理：輕柔的手法能使患者情 緒放鬆、穩定，減輕或消除心理上對疾病的不良反應，排除抑鬱、焦慮等不良心理。隨著治療效果的積累，患者能逐步增強信心，主動配合治療。因此，推拿既是對器質性病變的有效治療方法，也是心理治療的一種手段。

綜前所述，推拿治療確實是一種簡便、實用、療效確切的治療方法，但關鍵的問題是要正確掌握推拿手法、穴位、解剖部位，臨床上要運用恰當。要達到得心應手的境界，應認真學習，刻苦練習，反覆體會、實踐，逐步摸索和掌握推拿治療的規律。

### 【每日練習】

談談你是怎樣認識推拿治病的？



## 週 3

### 二、經絡與腧穴

經絡學說是中醫學的基礎理論之一，是在長期的臨床實踐中，逐漸總結、積累、歸納、昇華而形成的系統理論，對指導臨床工作具有重要意義。

經絡具有溝通上下表裏、聯繫臟腑器官與通行氣血的功能。《內經》認為，十二經脈“內屬於臟腑，外絡肢節”，具有“行氣血而陰陽，濡筋骨，利骨節”的生理功能。《內經》又認為，邪氣侵襲人體，“必先舍於皮毛，留而不去，才舍於孫脈；留而不去，才舍於絡脈；留而不去，才舍於經脈；內連五臟，散於腸胃”。這是邪氣通過經絡，從體表皮毛而逐漸裏傳入五臟六腑的病理過程。當然，通過經絡的聯繫，內臟病變也可以反映到體表的一定部位，如，肝陽上亢可見目赤、頭痛；肺疾可見胸痛、咳嗽；心疾可見胸悶、心悸；脾疾可見濕困疲乏；腎疾可見腰膝酸軟等。

推拿治病，尤其是對內、婦科疾病的推拿治療，經絡學說更具有指導意義。推拿時主要是根據某一經絡或某一臟腑的病變，而在病變的附近或按經脈循行部位上取穴，通過手法刺激，以調整經絡氣血的

功能，從而達到治病的目的。如太陽頭痛取風池；陽明頭痛取合谷；胃脘痛取足三里；心痛取內關等。由此可見，經絡腧穴對指導推拿治療具有十分重要的臨床意義。

人體的經絡系統是由經脈和絡脈兩大部分組成。其中較為粗大的，分佈較深且縱行的主要幹線，稱為“經”，亦稱“經脈”。而較為細小的，經的分支，深淺部均存在，網絡於經脈間的稱為“絡”，亦稱“絡脈”。其中經脈，包括十二經脈和奇經八脈，以及附屬於十二經脈的十二經別、十二經筋、十二皮部。絡脈有別絡、浮絡、孫絡之分。十二經脈（統稱正經）和奇經八脈（統稱奇經）是經絡的主要部分（若十二經脈加任、督二脈即為十四經脈）。

腧穴又稱穴位、穴道，“腧”具有轉輸和輸注的意思。“穴”具有空隙和聚集的意思。腧穴是人體臟腑經絡之氣血輸注、會聚於體表的部位，這些部位大都處於人體經絡循行的路線上，當針刺或指壓、點穴後反應比較強烈，療效比較顯著。所以，每談及經絡也一定離不開腧穴。經絡與腧穴的關係是經絡以穴位為據點；穴位則以經絡為通道。經絡尤如火車的鐵軌，穴位則為其線路上的一個個車站。而腧穴又分為十四經穴、奇穴和阿是穴三類。

十四經穴簡稱“經穴”。即為分佈於十四經上的腧穴，是腧穴的主要部分，具有主治本經病症的共同作用。

奇穴是指既有一定的穴名，又有明確的位置，但尚未列入十四經系統的腧穴，又稱“經外奇穴”（表1）。這些腧穴對某些病症具有特殊的治療作用。阿是穴又稱天應穴。這一類腧穴既無具體名稱，又無固定位置，而是以壓痛點或其他反應點作為取穴治病的依據。

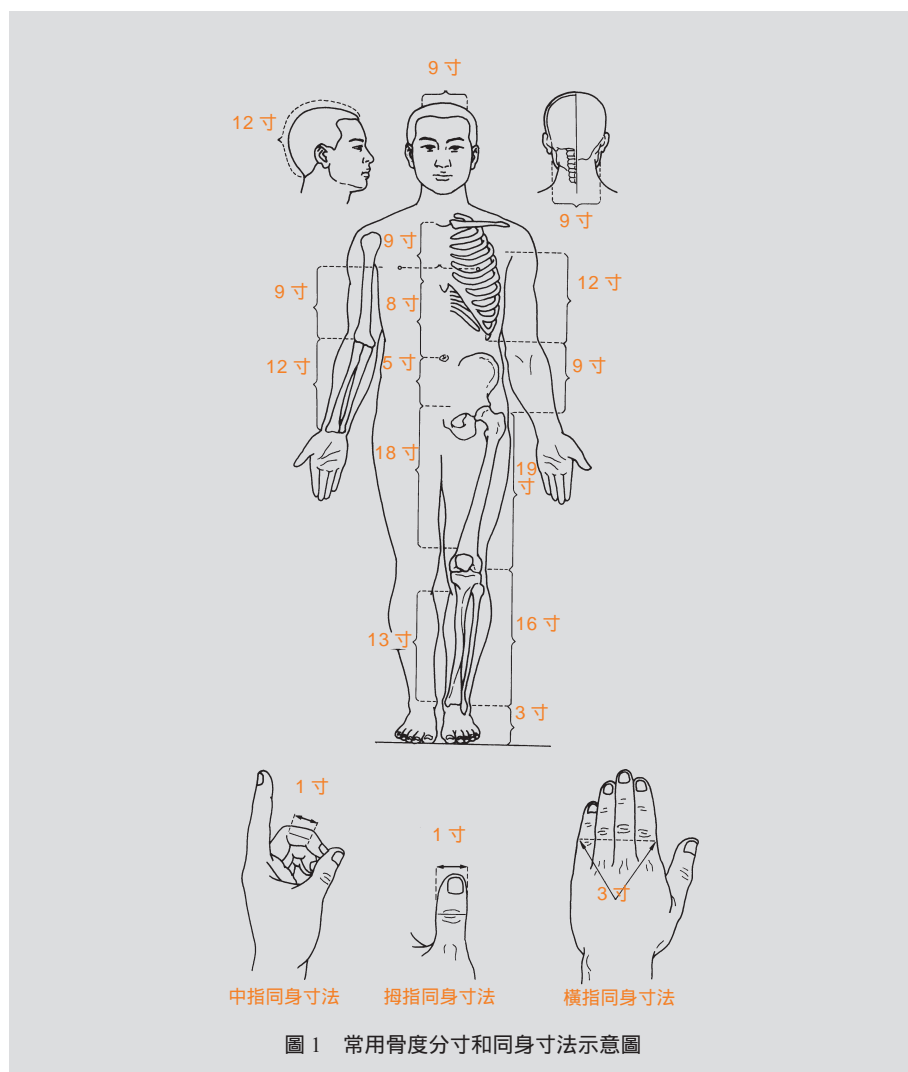
表 1 經外奇穴常用穴位表

穴名	位置	主治	常用手法
印堂	兩眉頭連線的中點	頭痛、鼻炎、失眠	推、抹、按、揉
太陽	眉梢與目外眥之間向後約 1 寸	頭痛、感冒、眼疾	推、抹、按、揉
魚腰	眉毛的中點	眉棱骨痛、目赤腫痛	推、按、抹
四神聰	百會穴前後左右各 1 寸處	頭痛、眩暈、健忘、癩癧	推、按、揉
橋弓	頸側面，耳後到缺盆成一斜線(胸鎖乳突肌)	頭痛、頭暈、高血壓	抹、拿
華佗夾脊	從第一胸椎至第五腰椎棘下旁開 0.5 寸	脊椎強痛，及臟腑疾患	推、按、揉、點
定喘	大椎穴旁開 0.5 寸	哮喘、咳嗽、肩背痛	推、揉
肩內陵	肩前，腋前皺襞上 1 寸	肩周炎	推、按、揉、拿
落枕穴	手背、第二、三掌骨間，掌指關節後約 0.5 寸	落枕、手臂痛	點、掐
十宣	十手指尖端，距指甲 0.1 寸	昏迷、癩癧	掐
鶴頂	髌骨上緣正中凹陷中	癱瘓、下肢乏力、膝痛	按、揉、點
膝眼	髌尖兩側凹陷中	膝痛	按、揉、點
闌尾穴	足三里穴下 1~2 寸處壓痛敏感點	闌尾炎	點、按
膽囊穴	陽陵泉下 1~2 寸處壓痛敏感點	膽囊炎、膽石症、膽道蛔蟲症	點、按
阿是穴	即壓痛敏感點或其他反應點	解除局部病痛	按、點、揉

取穴時可以運用人體體表標誌、骨度分寸、同身(指)寸法等不同的方法(圖 1)。取穴正確與否能直接影響治療效果。在臨床上除用

以上方法取穴外，往往還可以根據特殊體表和肢體活動時所出現肌肉皺紋、筋腱、溝、紋、隆突或凹陷等標誌取穴。這一定要仔細地進行觀察，揣摩實踐，方能日趨熟練。

選穴和配穴可依據腧穴的主治和所屬經絡而採用鄰近、遠端、前後、上下、左右等方法。



## 十二經脈與奇經八脈

### 【十二經脈】

(1) 名稱分類：根據各經所聯繫內臟的陰陽屬性及其在肢體循行位置的不同將十二經分為手三陰經、手三陽經、足三陰經、足三陽經。陰經屬臟，行於四肢的內側；陽經屬腑，行於四肢外側。十二經分類見圖 2。

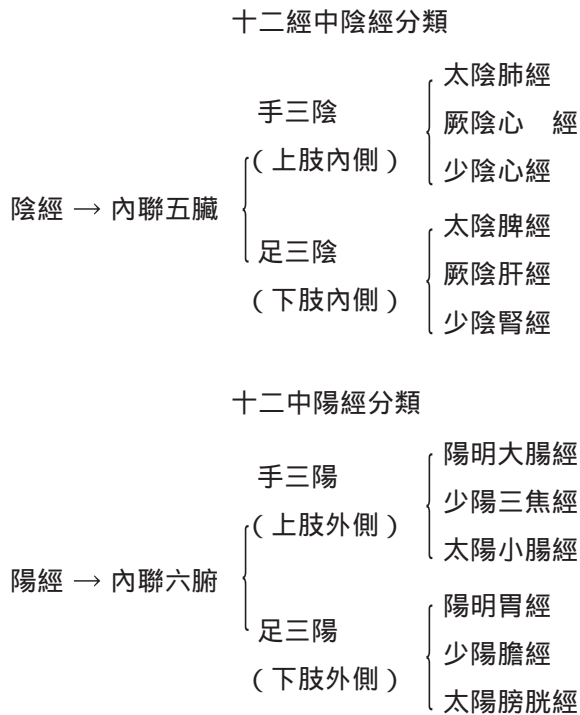


圖 2 十二經脈分類圖

(2) 走向和交接規律：手三陰，從胸走手；手三陽，從手走頭；足三陽，從頭走足；足三陰，從足走腹(胸)。如此就構成了一個“陰陽相貫，如環無端”的循行路徑(圖 3、圖 4)。

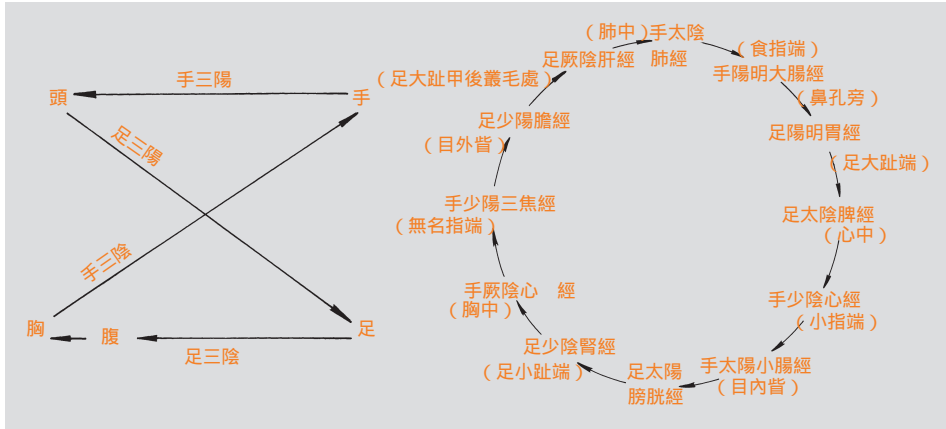


圖 3 十二經脈走向和交接規律示意圖

圖 4 十二經脈流注次序圖

陽主表、陰主裏。由其經脈互為絡屬，以構成表裏關係。即：手太陰肺經與手陽明大腸經相表裏；手厥陰心經與手少陽三焦經相表裏，手少陰心經與手太陽小腸經相表裏；足太陰脾經與足陽明胃經相表裏；足厥陰肝經與足少陽膽經相表裏；足少陰腎經與足太陽膀胱經相表裏。

十二經脈中的氣血運行是循環無端的。即從手太陰肺經開始，依次傳至足厥陰肝經，再傳至手太陰肺經，首尾相接，循環貫注。其流注次序見圖 4。

### 【奇經八脈】

奇經八脈是督脈、任脈、衝脈、帶脈、陰維脈、陽維脈、陰蹻脈、陽蹻脈的總稱。

任脈為陰經，督脈為陽經，同源出於會陰，分別循行於軀幹前、後正中線。臟陰經分別與任脈相交會貫通，腑陽經分別與督脈相交會貫通。由於任脈、督脈與十二經脈及臟腑關係甚密，所以有十四經脈之稱。

### 【每日練習】

1. 何謂經絡？何謂十四經脈？
2. 何謂腧穴？腧穴分幾類？
3. 請熟記十二經全稱及其走向和交接規律。