




中 医 外 治



 人民軍醫出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS



编委·席翠平 任艳灵 刘霞 杨樱 赵建英 刘慧滢

中医外治



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS



图书在版编目(CIP)数据

中医外治/林 青,高 喜主编. —北京:人民军医出版社,2008. 11
ISBN 978-7-5091-2115-3

I. 中… II. 林 III. 外治法 IV. R244

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 152926 号

策划编辑:石永青 文字编辑:王会军 责任审读:李晨

出 版 人:齐学进

出版发行:人民军医出版社 经销:新华书店

通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编:100036

质量反馈电话:(010)51927270;(010)51927283

邮购电话:(010)51927252

策划编辑电话:(010)51927300-8754

网址:www.pmp.com.cn

印刷:潮河印业有限公司 装订:京兰装订有限公司

开本:710mm×1010mm 1/16

印张:19.25 字数:337千字

版、印次:2008年11月第1版第1次印刷

印数:0001~4500

定价:39.80元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

内 容 提 要

本书用通俗易懂的语言向读者介绍了祖国传统医学中治病不用药的方法，操作简单，无不良反应，分别有按摩疗法、拔罐疗法、刮痧疗法、指压疗法、耳穴贴压法、梳头疗法等6种防病治病之法。本书具有一看就懂、一学就会的特点，适合广大读者家庭操作，是一本防病治病、自我保健的理想参考书。

前 言

“生病看医生，治病要吃药”这在许多人看来或许是再正常不过的事情了，但在看病难、看病贵，药物不良反应日渐增多的今天，您难道就没有产生过一丝的顾虑和担心吗？

祖国医学博大精深，几千年的防病治病经验为人类的健康事业做出了重要的贡献。不仅重视疾病的治疗，更注重疾病的预防；不仅重视疾病的药物治疗，更具有自身独有的无不良反应、无创伤性的自然保健与外治疗法。为使读者能在较短的时间里学到有效实用的祛病强身之法，我们从祖国外治医学的宝库中精心挑选了6种适合家庭操作的防病健身法，其中包括按摩疗法、拔罐疗法、刮痧疗法、指压疗法、耳穴贴压疗法、梳头疗法。本书具有治病不用药，无痛、无创伤，简单易操作，应用范围广，治疗效果佳，不受时间、场地、工具限制等诸多优点，语言通俗易懂，能使读者一看就懂，一学就会，具有较强的科学性和实用性。

本书在编写过程中，广泛汲取了古代中医外治著作之精华，并与现代外治经验相结合，经过整理、归纳，去粗取精，不仅介绍了中医外治的特色和基础知识，还以更贴近百姓生活的角度，对各种常见病、多发病如何以不用药物，使用操作简便、安全、无不良反应的外治方法来达到良好的治疗效果做了详细的介绍。为进一步方便和指导广大读者自己动手疗疾，本书特别在具体病症名称前加上了治疗该种病症方法较多、疗效较好的单种外治方法名称和具体的妙方以供选择。需要说明的是，其他未特殊显示的外治方法也都是历经临床检验疗效肯定可放心选用的方法。相信本书必将成为广大读者自己动手祛病疗疾、强身保健的必备锦囊。

编者

2008年8月

目 录

一、揭开中医外治的神秘面纱	1
什么是中医外治	1
中医外治的特色	3
中医外治为什么能治病	4
中医外治的手法技巧	6
中医外治的常用腧穴	25
二、中医外治的治病妙法	65
外治高血压 23 方	65
外治冠心病 19 方	71
外治头痛 38 方	76
外治眩晕 15 方	86
外治卒中后遗症 19 方	90
外治神经衰弱 26 方	95
外治动脉硬化 4 方	102
外治心律失常 12 方	103
外治糖尿病 20 方	107
外治慢性肝炎 10 方	112
外治胆囊炎、胆石症 23 方	115
外治胃及十二指肠溃疡 10 方	120
外治慢性结肠炎 17 方	124
外治便秘 19 方	128
外治痔疮 21 方	132
外治阑尾炎 4 方	137
外治感冒 20 方	139
外治支气管炎 32 方	144
外治自汗、盗汗 8 方	151
外治中暑 11 方	153

外治腹痛 16 方	156
外治贫血 7 方	160
外治泌尿系结石 17 方	162
外治前列腺炎 17 方	165
外治阳痿 25 方	170
外治遗精 21 方	175
外治落枕 26 方	179
外治颈椎病 18 方	185
外治腰椎间盘突出 6 方	190
外治腰肌劳损 8 方	193
外治足跟痛 11 方	195
外治腰痛 26 方	198
外治坐骨神经痛 21 方	205
外治肩关节周围炎 27 方	210
外治关节炎 13 方	218
外治月经失调 27 方	223
外治痛经 29 方	230
外治闭经 16 方	238
外治慢性盆腔炎 16 方	242
外治外阴瘙痒 5 方	247
外治更年期综合征 11 方	248
外治小儿肺炎 14 方	251
外治百日咳 16 方	254
外治湿疹 9 方	259
外治荨麻疹 21 方	262
外治过敏性皮炎 6 方	267
外治沙眼 3 方	269
外治结膜炎 18 方	270
外治青光眼 11 方	275
外治白内障 10 方	278
外治鼻炎 11 方	280
外治牙痛 20 方	283
外治口腔溃疡 15 方	289
附录 全身腧穴图谱	294

一、揭开中医外治的神秘面纱

什么是中医外治

在人类与疾病做斗争的数千年中，中医学形成了种类繁多、独具疗效的各种治疗方法。从中医传统分类的角度讲，主要分为内治与外治两大类。内治，是指以口服药物为主的防治疾病的方法，药物如汤药、丸剂、散剂、膏药、药膳等；外治，是泛指运用药物、器械、手法等从体表进行治疗的各种方法，如按摩、拔罐、刮痧、针灸、耳压疗法等。

中医外治法的起源，可以上溯至人类的远古时代。在原始的石器时代，古人在向大自然猎取食物果腹充饥的生存竞争中，逐渐学会了用火、打磨石器和采摘识别植物的本领，并且发现用泥土或某些草根树皮敷裹伤口，会使疼痛缓解，创口收敛止血；用烧烤过的石块熨引肢体，可以止痛消肿，消除疲劳；用锐利的砭石切割肌肤，能够排出脓毒，促进创口愈合；佩戴某些芳香性植物或矿石，有辟瘟除邪的作用等。这便是敷贴、火熨、割治、佩药等外治养生法的萌芽。

随着生产工具和医药知识的发展，外治方法和手段逐渐趋向成熟。祖国传统医学的经典著作《黄帝内经》中记载的外治技术有砭石、九针、火熏、导引、按摩、灸、熨、渍、浴、蒸、涂、嚏等，并开创了膏药的先河。经过历代医家的不懈努力，外治手段也越来越多，《伤寒论》创用了塞鼻、灌耳、舌下含药、润导、粉身等法；《太平圣惠方》中记载有淋渫、贴熨、膏摩等法；孙思邈《千金要方》所用外治技术，共有 27 种之多，“变汤药为外治，揭开后人无限法门”。明清时外治技术趋于成熟也趋于泛化，如清代吴谦《医宗金鉴·正骨心法要旨》中所言：“有瘀血者，宜攻利之；亡血者，宜补而行之；但出血不多亦无瘀血者，以外治之法治之。”正骨手法与外固定器具是中医外治技术的重要组成部分，由此可见，外治的应用颇为广泛，清代吴师机著《理渝骈文》，集《内经》至清外治技术之大成，做了一次划时代的总结，对外治方药进行了系统的整理和探讨，

初步完善了外治理论，申明了内治外治之义，为外治理论的系统化和完善化做出了贡献。随着科学技术水平的不断提高，中医外治技术这门最古老而独特的学科又增添了新内容，外治技术已由原创的自身领域，迅猛地向当今外科、内科、妇科、儿科、肿瘤、急症等多学科领域延伸，已由局部体表病变的治疗向全身性疾病的治疗发展；各地外治特色专科、内病外治科等迅猛发展，从治疗到预防，有许多新型保健产品进入平民百姓家。

外治疗法种类繁多，其作用机制也相当复杂。它不仅可通过体表（如皮肤、黏膜）给药途径而产生预期的中药药理治疗效应，而且还能充分利用冷热、机械刺激及光、电磁场等物理效应作用于体表某些特定的部位，以产生预期的治疗功效。其中，有些治疗方法是直接作用或施术于体表的患病部位及病灶，但大多数治疗方法是通过对人体的经络腧穴系统而获得内病外治的治疗效应。

经络遍布人体表里内外，在生理情况下能够通行气血，沟通、联络全身各脏腑组织器官，传递各种感应，使机体功能活动保持协调统一。当人体发生疾病时，经络又成为病邪侵入机体和反映疾病信息的途径，表现出气血不和、脏腑阴阳偏盛或偏衰的病理状态。如果采用一定的方法在相关的经络腧穴施以某种药物或物理刺激，激发或增强其自动调节和控制功能，对处于病理状态的脏腑组织器官产生相应的调整作用，使亢奋者因而抑制，衰竭者得以振奋，从而纠正阴阳气血的失调，恢复机体正常的生理状态。这种经络腧穴系统的自我调控功能，便是产生“内病外治”效应的理论基础。由于经络的调控作用广泛参与人体各系统不同层次和水平生理活动的调节，因此各种外治疗法对临床各科诸多疾病可显示出积极的治疗效应也是理所当然的。

中医药经历了几千年实践，显示出其可靠性、安全性、稳定性、自然性和低毒性作用的优势，针灸推拿等诊疗技术也正在被全世界所接受。弘扬中医药学不仅是为了发展古代传统医学，更重要的是构架、打造现代中医体系，从而把中医提升到一个新的境界。现今世界确实对中医有了新的认识，中医外治正符合现代社会的要求——无毒、无创伤、无污染、无痛苦地康复，我们要充分利用现代科学技术，不断完善、提高这种独特的医疗体系，使之成为有中国特色的绿色医疗体系。

清代吴师机大力推崇外治，曾热情洋溢地指出：“世有博通之医，当于此见其才”，我们绝不可辜负先祖的希冀。展望中医外治技术前景，可谓前程远大，但征途上的崎岖与坎坷要求我们要有充足的信心和顽强的毅力方能迎接新世纪赋予我们的机遇与挑战。

中医外治的特色

中医外治是民间疗法中的精华，是中医治疗学的重要组成部分，它有很多的优点，故长期以来在民间广泛流传和使用，深受群众欢迎。其优点概括起来，主要有以下几方面：

1. 简便易行 本书所选的中医外治疗法不需要特殊的设备，不受条件限制，仅凭术者或家人或自己的双手（有时借助一定的钝性器具），运用不同手法进行操作，是一种听得懂、看得见、学得会、用得上的实用而有效的外治疗法。同时，为便于推广应用，不仅医疗部门可用，而且城乡家庭也可作互疗或自疗之用。

2. 适用范围广 内、外、妇、儿、骨伤、皮肤和五官科等各科的许多疾病，以及正常人的保健、健美，都可运用到。方法多样，施术部位比较广泛。

3. 见效快，疗效高 凡临床各科适应病症，若能按法施治，都会收到意想不到的效果。所以其治疗和保健效果是不可低估的，这早已被民间广泛使用和强身健体的实践所证明。

4. 方便及时 由于本疗法简便易行，疗效显著，不仅很多医疗部门使用，而且可作为家庭互疗或自疗之用。既可节省治病时间，又可及早把病治好，正符合中医“贵在早治”的医疗观点。

5. 经济价廉 本疗法的最大特点就是花钱或少花钱就能治好病，所以大大减轻了患者的经济负担，而且节省了药材资源。利国利民，一举两得。

6. 适合家庭按摩 本疗法不仅可用于治疗疾病，而且是一种较为理想的强身健体、延年益寿的自然外治疗法。在家按摩治疗，手法更为灵活，体位更为随意，深受家庭欢迎。

7. 稳妥安全，无毒副作用 由于本疗法是在人体体表上施治，通过神经传导和反射而产生治疗作用的，故无毒副作用。即使初学者因手法不熟练，除疼痛或影响疗效外，绝不会有任何不安全事故的发生。

尽管外治疗法具有许多优点，但绝不是说什么病都可以用外治疗法。认为外治疗法为万能，拒绝采用其他疗法是片面的，也是错误的。因此，在临床上应当根据患者不同的疾病和病情，选择不同的疗法。可以单用外治疗法治疗的，就单用外治疗法，需要配合其他疗法治疗的，就应当根据

具体病情，配合其他疗法。总之，以治好病或减轻患者的痛苦为目的，不可执一而治之。

中医外治为什么能治病

《医宗金鉴》云：“按其经络，以通郁闭之气，摩其壅滞，以散瘀结之肿。其患可愈。”这就是外治疗法能够治愈疾病的作用原理。因为脏腑与体表生理相连、与经络相通，通过按摩、拔罐、刮痧、耳穴贴压、指压、梳头等手法，作用于人体的皮肤、肌肉、筋腱、关节、神经、血管以及淋巴等组织，产生一种良性刺激，促使经络疏通，气血流畅。由此可以提高局部的营养（即新陈代谢作用），增强机体的自然抗病能力，消除患部肌肉的过度紧张，又能够增加肌肉的弹性。因此，通过外治手法可起到舒筋活络、畅通气血、消肿止痛等效果，从而减轻患者的痛苦，缩短治疗时间。临床证明，施用外治手法后，组织功能恢复快，症状减轻或消失，如许多患者原来皮肤苍白、松弛、干燥等现象消失并恢复正常，就是最好的证明。外治疗法的作用（功用）是多方面的，因施术部位和手法不同而异。根据古今医家经验的临床体会，归纳起来主要有以下几方面：

1. 平衡阴阳，调节脏腑功能 中医认为：“阴阳失调，百病丛生”，说明一切疾病都是由于阴阳失调、脏腑功能紊乱所引起的。《内经》曰：“阴盛则阳病，阳盛则阴病”“阳盛则热，阴盛则寒”。因为外因、内因与不内外因（即所谓三因）作用人体，均可导致脏腑功能失调，阴阳失衡，从而引发疾病。又如《内经》所言：“人之疾病，必有所本，或本于阴，或本于阳，其本则一。”

中医外治疗法则是通过对机体体表一定部位或穴位的良性刺激和神经反射作用，达到调节脏腑及某些器官组织功能、平衡阴阳的目的。实践证明，外治疗法不仅可以调整血压、心率快慢、血糖的升降，调节胰岛素、肾上腺分泌的增减，而且可以兴奋神经和肌肉，起到平衡阴阳、调和气血之“阴平阳秘，精神乃治”的作用，因而能够治好病，且保健强身，延年益寿。

2. 发汗解毒，调和营卫 中医认为，外邪袭表，营卫失和，因而发病。运用中医外治相应的手法所产生的良性刺激，使局部毛细血管充血、扩张，又因刺激而致神经反射作用，开泄汗腺，导致发汗，祛除外邪，使外入之病邪仍从外而解，达到发汗解毒、调和营卫之功效。

3. 疏通经络，消肿止痛 经络是气血运行的通道，内属脏腑，外络肢节，使人体构成一个统一的整体。邪阻经络，则疾病发生；形伤则肿，气伤则痛；不通则痛，壅阻则肿。而通过运用中医外治疗法对人体体表部位或穴位所产生的刺激，可振奋经气、疏通经络、增强血液和淋巴液的流通，促进患部的新陈代谢。通则不痛、壅散肿消，达到疏通经络、消肿止痛的作用。

4. 活血化瘀，软坚散结 由于痰瘀与气互结，壅遏局部，凝聚成积，变生诸疾，如痰核、骨质增生等。又如肢体软组织损伤后，可导致毛细血管和淋巴管破裂，形成局部瘀血、肿胀、疼痛。气血瘀滞、经络阻塞为患，而通过运用中医外治疗法所产生的良性刺激及神经反射作用，能振奋经气、疏通经络、增强代谢、畅通气血，促使血液循环，加速吸收，因而能达到软坚散结。瘀散气行，其结自消或瘀散滞化、肿消痛止，以利组织修复进而恢复肢体功能活动。故有活血化瘀、软坚散结之功效。

5. 滑利关节，恢复功能 凡关节功能活动障碍、屈伸不利、肿胀、疼痛的患者，通过按摩，可以达到疏通经络、滑利关节、恢复功能的作用。同时还可松解、滑利因外伤、劳损引起的关节粘连，使其恢复运动功能。

6. 宣通气血，理气止痛 中医认为，气血运行于全身。健康者气血畅通，周流不息；有了疾病时，则气血失和、壅滞不通。通则不痛，不通则痛。因此其治疗原则是疏通气血、舒筋活络。通过运用中医外治疗法能使局部血管扩张，组织充血，促进血液循环，因而有疏通经络、宣通气血的作用，从而达到理气止痛之目的。

7. 健脾和胃，消食化滞 中医认为，饮食内伤，百病丛生。由于脾胃受伤而导致消化功能障碍、升降失常，因而致生种种病变，故又有“脾胃为百病之源”之说。而通过运用中医外治疗法的各种手法刺激脾胃脏腑经脉的有关穴位，或辅之其他相应经穴，能健脾和胃、消食化滞，使脾胃功能得以正常发挥。

8. 缓解痉挛，减轻疼痛 外治疗法可以有效缓解局部的血管痉挛和反射性的肌肉痉挛，并能使周围神经的兴奋性降低，从而减轻患者的不适和疼痛。

9. 开闭通窍，醒神复苏 凡遇危急患者神志不清时，若不及时急救，每致危候。此时以按摩疗法之掐法，施术于人体某一部位或穴位，多可转危为安，醒神复苏。如指掐“人中穴”救治昏迷患者，多可立见其功。由此证明，外治疗法具有开闭通窍、醒神复苏之效。按摩也是临床救急之良法。

10. 增强免疫，强身健体 《内经》云：“正气存内，邪不可干”、“邪

之所凑，其气必虚”。按摩因为可“补其不足、泻其有余、调其虚实，以通其道而祛其邪”，又可促进血液循环、调节脏腑功能、加速机体代谢、恢复机体阴阳的相对平衡、提高机体的整体素质和抗病力，从而能增强机体自身免疫功能，达到强身健体之效用。

中医外治的手法技巧

【按摩外治法】

1. 按压法 按压法是最常用的基本手法之一，也是一种较强的刺激手法。以拇指罗纹面或掌根部（或双掌叠起）或肘尖着力，先轻后重，由浅而深地按压体表一定部位或穴位，有节奏地逐渐用力，深压捻动，得气停留5~10秒，再将手缓慢抬起，动作要缓和。由于着力部位、用力轻重及适用范围不同，可分为拇指按、屈指按、掌根按、掌面按、屈肘按等多种。

(1) 指按法：用拇指或食、中指罗纹面（或第1指间关节的弯曲突起处）着力按压，多用于经穴或阿是穴（图1-1）。此法接触面积小，容易控制与调节刺激量，对全身各部都适用，具有明显的开通闭塞、散寒止痛作用。



图 1-1 指按法示意图

(2) 掌按法：用掌面或掌根部或鱼际部着力向下按压，可单手或双手重叠压（图1-2）。适用于面积大而又平坦的部位。掌面按主要用于腹部治疗；掌根按适用于腰部、背部及臀部面积较大、肌肉丰厚的部位，可用于治疗急慢性腰痛、腰背筋脉拘紧以及脊柱侧弯或后凸畸形等症。

(3) 肘按法：屈肘用肘尖部着力按压（图1-3）。此法力度重，刺激较强，多用于腰部、臀部（或环跳穴处）等肌肉丰厚部位的治疗，如腰肌挺直、顽固性腰腿痛等疾患。

为了便于治疗，轻按时术者正坐位，重按时术者应取站立位。施术时，术者要呼吸自然、不得屏气，施术时用力平稳、动作协调、由轻而重、逐渐加力。需要较大力度与反复多次操作时，宜用叠揉法。这种按



图 1-2 掌按法示意图



图 1-3 肘按法示意图

法，作用力强而术者却很省力。患者体位由术者指令。

在着力过程中，用力应平稳、均匀，不得用暴力。特别是胸背部用掌按时切忌暴力，以防止肋骨损伤。本法具有通经活络、松解肌肉、宁心安神、镇静止痛、开通闭塞、调和营卫、祛风散寒、蠲痹壮筋、解痉养肌、温中止痛、矫正畸形等作用。应用范围广，可在全身各个部位及穴位应用。临床常用于治疗感冒、头痛、失眠、心绞痛、腰痛、腿痛、腹痛、胃痛、痹证、肢体麻木、周身酸痛、筋骨劳损、瘫痪等病症。

2. 摩法 摩法是最常用基本手法之一。就是用手掌面或食指、中指、无名指并拢的指腹或掌指关节部分，附着于体表一定部位或穴位上，以腕关节连同前臂做环形移动摩擦，着力面按顺、逆时针方向做旋转运动。《石室秘录》云：“摩法不宜急、不宜缓、不宜轻、不宜重，以中和之意施之。”说明摩法就是用手拇指面，或手掌面，或食、中、无名指指面，或掌指关节部分，附着于体表一定部位上，通过腕关节连同前臂做环形的有节律的屈伸、外旋施以柔软的往返抚摩。《医宗金鉴》云：“摩者，谓徐徐揉摩也。”

摩法一般分为指摩法和掌摩法两种。

(1) 指摩法：就是以拇指或食、中、无名指指面，紧贴在施术部位上，屈腕约 160° ，手掌抬起，四指并拢着力，肩、肘关节协同于着力面，按顺、逆时针方向做旋转摩擦运动（图 1-4）。

(2) 掌摩法：就是掌面紧贴在施术部位上，以腕稍悬屈和掌与前臂微

屈，手指自然伸直。指掌着力部必须随着腕关节带动前臂做环旋摩动（图1-5）。环旋速度120次/分钟。



图 1-4 指摩法示意图



图 1-5 掌摩法示意图

术者取坐位，在体表上施术，每次要坚持15~20分钟，摩后患者肌肉深层应产生舒服感，且无不良反应。施术时要注意肘关节微屈、腕部放松、指掌自然伸直，着力部位要随着腕关节连同前臂做盘旋活动，用力自然，着力大小应以患者感觉有一定压力为宜。

本法具有调理脾胃、理气和中、消积导滞、调和气血、散瘀消肿等作用。适用于全身各部，重点用于胸肋、脘腹部、背腰部及各关节部。摩腹部，有通便、止泻、健脾、消食等作用，用于治疗中焦虚寒、脘腹胀满、肠鸣、腹痛、脘腹冷痛、食积、便秘、腹泻、胀痛；摩胸部，有宽胸理气、疏肝解郁等作用，用于治疗胸闷气滞、肋肋胀痛、厥心痛、肺气肿、胸肋碰伤；摩关节，有消肿止痛、祛风胜湿等作用，用于治疗风湿性关节炎、滑膜炎、骨关节炎等病症。本法刺激轻柔、缓和，是按摩胸腹、肋肋部的常用手法。

根据患者身体状况，虚则补之，用缓摩法。急证多为实证，实则泻之，用泻法。快速顺时针方向摩运，可通调胃肠积滞，具有泻热通便作用；逆时针方向摩运，则能温中止泻，具有温补下元（小腹）的作用。

3. 推法 推法是常用基本手法之一。《医宗金鉴》云：“推者，谓以手推之，使还旧处也。”《小儿推拿广意》云：“凡推法必似线行，毋得斜曲。”说明推法就是用拇指、掌或肘部着力于一定部位上，先轻后重，逐渐加力，进行单方向向前或向上、向外的直线推动。根据推法的操作方向，推法可分为直推、平推、分推、合推等。施术方式可分为指推法、掌

推法、拳推法、肘推法等 4 种。

(1) 指推法 (又称一指禅推法): 此法具有一定功力根基的施术者较为常用, 一般用者较少。用大拇指指端罗纹面或偏峰持续着力于体表一定部位或穴位上, 以肘为支点, 通过腕部的摆动和拇指关节的屈伸活动, 来回推按的一种治疗手法 (图 1-6)。运用时要注意上肢肌肉放松, 沉肩, 肘关节微屈、下垂略低于腕, 腕关节自然悬屈, 使之能往返均匀地摆动, 拇指端做缓慢移动, 推动速度为 100~120 次/分钟。本法作用面积小, 但深透度大, 可适用于全身各个部位和穴位。本法有舒经活络、调和营卫、祛瘀消积、健脾和胃的作用, 可用于内科、妇科、骨伤、五官及儿科常见病症。其中指罗纹推适用于腹部, 治疗胃肠消化系统及妇科病症; 指峰推可用于治疗头痛、头晕、失眠、高血压、关节痛、肝郁、痹病等内科病症; 偏峰推刺激量小, 适用于在头面和五官周围操作, 可治疗近视、色盲、鼻渊、面瘫、头痛、耳鸣、牙痛等疾病。

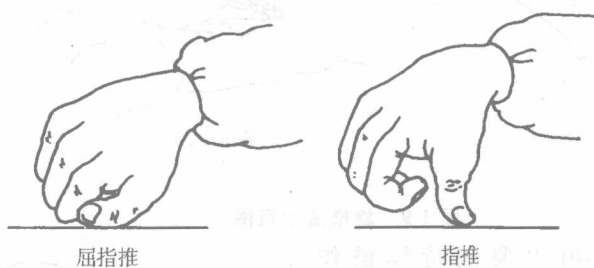


图 1-6 指推法示意图

(2) 掌推法: 以手掌大鱼际、小鱼际或掌根着力, 直向一定方向推进, 也可与另一手重叠, 以增大压力 (图 1-7)。适用于面积较大的部位, 如腰、背、胸、腹部及大腿部等, 用于治疗腰脊酸痛、胸胁胀痛等病症。

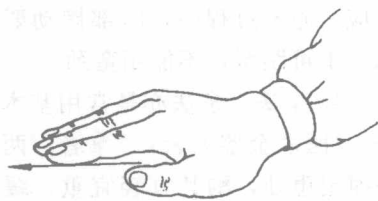


图 1-7 掌推法示意图

(3) 拳推法: 以一手或双手握拳, 以大拇指除外四指关节处着力, 向一定方向推进 (图 1-8)。此法刺激较强, 适用于腰、背部及四肢部等。可治疗腰扭伤、劳损、宿伤及风湿痹痛感觉迟钝者。

(4) 旋推法: 以一手或双手指腹在一定部位或穴位上着力旋转推运



图 1-8 拳推法示意图

(图 1-9)。旋推时，要做到指不离穴，掌不离经。反复旋推，使患者施术部位有温热和舒适感。此法适用于头部、腹部。

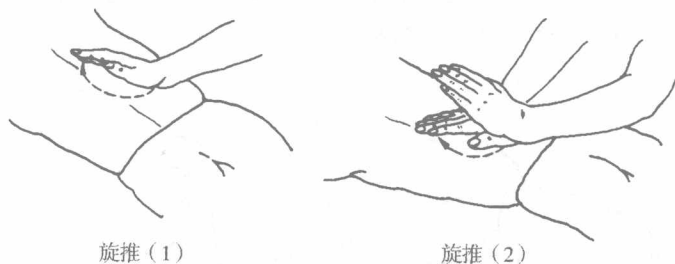


图 1-9 旋推法示意图

术者指力、耐力要能持续操作 15~20 分钟，所用推压力能使患者肌肤深层产生酸、麻、胀、痛而体表无不良反应。施术过程中，腕部摆动要灵活自如，不可跳跃，不能用蛮劲。

4. 拿法 拿法亦是常用基本手法之一。《医宗金鉴》云：“拿者，两手或一手捏定患处，酌其宜轻宜重，缓缓焉以复其位也。”说明拿法就是用大拇指和食指、中指或大拇指和其余四指做对应钳形用力（即相对用力），提拿一定部位或穴位，进行一紧一松的拿捏（图 1-10）。前者称三指拿法，后者称五指拿法。拿法动作要缓和而有连续性，用力要由轻到重，不可骤然用力。常配合其他手法运用于颈项、肩部、腰部、背部和四肢部穴位，适用于肌



图 1-10 拿法示意图