

图解

Tujie
Tuina jiben shoufa

推拿基本手法



主编/李江山



人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

图解推拿基本手法

TUJIE TUINA JIBEN SHOUFFA



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目(CIP)数据

图解推拿基本手法 / 李江山主编. —北京: 人民军医出版社, 2010.4

ISBN 978-7-5091-3498-6

I. ①图… II. ①李… III. ①按摩疗法(中医) —图解
IV. ①R244.1-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第010146号

策划编辑: 张伏震 文字编辑: 张 强 责任审读: 周晓洲

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) 51927290; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927300-8725

网址: www.pmmp.com.cn

印、装: 三河市春园印刷有限公司

开本: 850mm×1168mm 1/32

印张: 2.5 字数: 41 千字

版、印次: 2010年4月第1版第1次印刷

印数: 0001~4000

定价(含光盘): 22.00 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

本书从推拿手法的学习特点出发,重点介绍了临床常用手法的动作要领、注意事项及临床操作,并用图文对照的形式进行描述。本书图文并茂,适合广大的推拿从业人员及推拿爱好者阅读。作者还专门为本书录制了《推拿手法》教学光盘,供读者学习使用。

前 言

推拿学是中医学的重要组成部分，是在中医学理论指导下，运用一定的手法或借助一定的推拿工具作用于体表的特定部位或穴位，以调整人体生理、病理状况而达到防治疾病、保健养生、强身健体目的的治疗方法。推拿手法作为中医推拿学科用于防治疾病的主要手段，是推拿医学中的核心技能，同时也是最难以掌握的操作技术。

为了满足推拿手法教学的需要，加强与国外手法医学之间的交流，在体现系统性、继承性、科学性、先进性、实用性的基础上，本书注重对传统推拿手法动作结构和临床技能训练的剖析，并制作了图、文、声并茂的推拿手法教学示范光盘，丰富了教学手段，同时也解决了推拿爱好者自学时没有老师指点的难题。

本书共分两个部分。第一部分介绍了推拿手法的定义、分类、要求及推拿常用介质；第二部分为成年人推拿手法，重点讲述了临床常用手法的动作要领、注意事项及临床操作。

在本书的编写过程中，力求内容翔实，论点明确，层次清楚，文字精练，注重手法技能的临床实用性。

目 录

第1章 推拿手法概述	1
一、推拿手法的分类	1
二、推拿手法的要求	2
三、推拿介质	3
第2章 摆动类手法	5
一、一指禅推法	5
二、滚法	9
三、掇法	11
四、揉法	13
第3章 摩擦类手法	17
一、推法	17
二、摩法	19
三、擦法	21
四、搓法	23

五、刮法	25
第4章 振动类手法	26
一、抖法	26
二、振法	28
第5章 挤压类手法	30
一、按法	30
二、点法	32
三、掐法	34
四、捏法	36
五、拿法	37
六、拨法	39
七、捻法	42
八、勒法	43
第6章 叩击类手法	45
一、拍法	45
二、击法	47
第7章 运动关节类手法	50
一、摇法	50
二、扳法	56
三、拔伸法	69

第1章

推拿手法概述

中国推拿，古称“按摩”“按跷”“乔摩”“折引”“案扞”等，是在中医学和现代医学理论的指导下，阐述和研究运用手法治疗和功法训练防治疾病的一门中医外治法。推拿手法是中国推拿的核心内容，是指术者用手或肢体的其他部分，或借助一定的器具，在受术者的体表做规范性的动作，以防病治病为目的的一种治疗方法。手法操作熟练程度及如何正确地运用手法，对推拿治疗效果有直接的影响。

一、推拿手法的分类

由于对手法认识和理解的角度不同，目前中国推

拿手法的分类主要有按动作形态特点、主要作用部位、用力方向及应用对象等进行划分。目前，中国推拿手法多采用按手法的动作形态特点进行分类，依据本分类原则，可将所有基本手法分为以下六大类。

1. 摆动类手法 是以术者前臂的主动运动带动腕关节左右摆动来完成手法操作过程的一类手法。如一指禅推法、滚法、揉法等。

2. 摩擦类手法 是指术者在手法操作过程中，着力部位与受术者皮肤表面之间产生明显摩擦的一类手法。如摩法、擦法、推法、搓法等。

3. 振动类手法 是指术者以特定的肌肉活动方式使受术者皮下组织产生明显振动感的一类手法。如振法、抖法等。

4. 挤压类手法 是指术者单方向垂直向下用力或使用对称合力的一类手法。如按法、点法、捏法、拿法、捻法、拨法等。

5. 叩击类手法 是指术者以一定的节律击打受术者体表的一类手法。如拍法、击法、叩法等。

6. 运动关节类手法 是指术者运用一定的技巧在受术者关节生理活动范围内进行被动运动的一类手法。如摇法、扳法、拔伸法等。

二、推拿手法的要求

手法应符合持久、有力、均匀、柔和的基本技术

要求，从而达到深透的作用效果。

1. 持久 是指手法按各自的动作要领持续操作足够的时间而不变形，保持动作的连贯性。

2. 有力 是指手法必须具有一定力量、功力和技巧力。

3. 均匀 一是指手法的操作必须具有节律性，不可时快时慢；二是指手法的作用力在一般情况下保持相对稳定，不可忽轻忽重。

4. 柔和 是指手法操作应刚柔相济，变换动作自然流畅。

5. 深透 是指手法效应能力达病所。

三、推拿介质

推拿时，为了减少对皮肤的摩擦损伤，或者为了借助某些药物的辅助作用，可在推拿部位的皮肤上涂些液体、膏剂或洒些粉末，这种液体、膏剂或粉末统称为推拿介质。常用介质如下。

1. 滑石粉 有润滑皮肤的作用，一般夏季常用，可用于各种病症。

2. 爽身粉 有润滑皮肤、吸汗、吸水的作用，可用于多种病症。

3. 葱姜汁 由葱白和生姜捣碎取汁使用，亦可将葱白和生姜切片浸泡于75%乙醇中使用，能加强温热散寒作用，常于冬春季应用，并用于小儿虚寒证。

4. 白酒 即食用白酒。有活血驱风，散寒除湿，通经活络的作用，对发热病人尚有降温作用，一般用于急性扭挫伤。

5. 冬青膏 由冬青油、薄荷脑、凡士林和少许麝香配置而成，有温经散寒和润滑作用，常用于治疗小儿虚寒性腹泻及软组织损伤。

6. 薄荷水 取 5%薄荷脑 5g，浸入 75%乙醇 100ml 内配制而成。有温经散寒，清凉解表，清利头目和润滑作用，常用于治疗小儿虚寒性腹泻以及软组织损伤，用于擦法、按揉法可加强透热效果。

7. 凉水 即食用洁净凉水。有清凉肌肤和退热作用，一般用于外感热证。

8. 红花油 由冬青油、红花、薄荷脑配制而成，有消肿止痛等作用。常用于急性或慢性软组织损伤。

9. 麻油 即食用麻油。运用擦法时涂上少许麻油，可加强手法透热的作用而提高疗效，常用于刮痧疗法中。

10. 蛋清 将鸡蛋穿一小孔，取蛋清使用。有清凉去热、祛积消食作用。适用于小儿外感发热，消化不良等症。

第2章

摆动类手法

术者用指或掌、腕关节做协调的连续摆动的手法称为摆动类手法。本类手法主要包括揉法、一指禅推法和滚法等。

一、一指禅推法

术者用拇指指端或罗纹面着力，通过腕部的往返摆动，使产生的功力通过拇指持续不断地作用于施术部位或穴位上，称为一指禅推法。一指禅推法为一指禅推拿流派代表性的治疗手法，动作难度大，技巧性强，讲究内劲。

【动作要领】

1. 术者姿势 沉肩、垂肘、悬腕、掌虚、指实，始终贯穿一个“松”字。沉肩和垂肘要求肩臂放松，不耸肩抬肩；悬腕的意思是手腕自然悬曲，不可生硬用力；掌虚是指除大拇指外的其余四指及手掌都要放松，不能挺劲；指实要求拇指指端或罗纹面着实吸定体表，不能离开体表或来回摩擦（图1）。

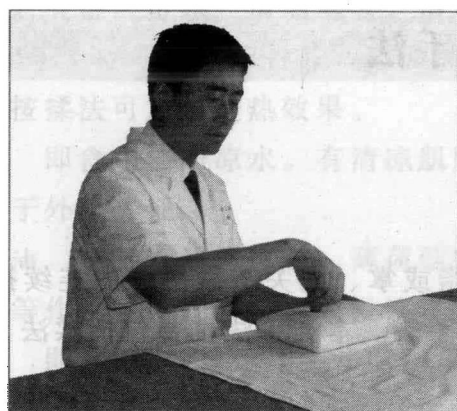
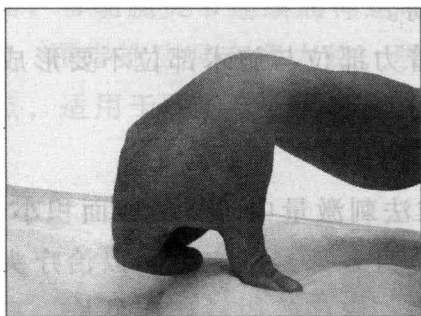
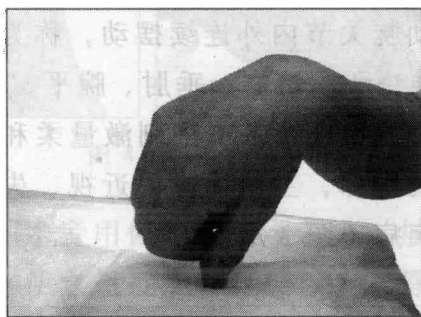


图1 一指禅推法练习姿势

2. 基本动作 以肘部为支点，前臂主动摆动带动腕部的摆动。若术者拇指指间关节活动范围较小或需要较柔和的刺激时，可在腕部的摆动下再带动拇指指间关节做屈伸运动（图2）。



(1) 腕部向外摆动和伸拇指关节



(2) 腕部向内摆动和屈拇指关节

图2 一指禅推法基本动作

3. 紧推慢移 腕部摆动的频率要快，手法频率为120~160/分钟；在受术者体表移动的速度要慢。

【注意事项】

1. 操作时注意力不可分散。
2. 不要弯腰塌背，耸肩抬肩，肘部不可外翘，腕

关节不能挺劲。

3. 术者着力部位与施术部位不要形成摩擦、滑动或跳动。

【临床应用】

一指禅推法刺激量中等，接触面积小，深透性强。本法适应于全身各部经络穴位，以治疗头痛、眩晕、咳嗽、胃脘痛、腹痛等内科病症见长。

【衍化手法】

1. 偏峰推法 术者用拇指桡侧缘着力，前臂做主动摆动，带动腕关节内外连续摆动，称为一指禅偏峰推法。偏峰推法要求沉肩、垂肘、腕平、掌虚、指实，频率为 120~160/分钟。本法刺激量柔和，多用于颜面部、头及胸腹部，主治面瘫、近视、失眠、头痛、腹泻等内科疾病（图3）。

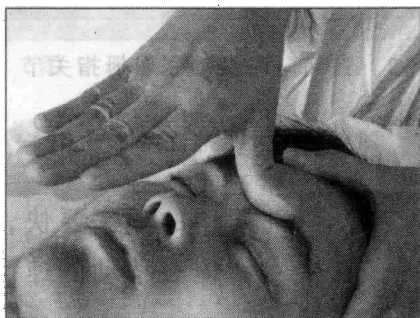


图3 偏峰推法

2. 屈指推法 术者用拇指指间关节背侧着力，前

臂做主动摆动，带动腕关节连续屈伸运动，称为屈指推法（图4）。屈指推法具有着力稳，吸定性好，刚劲有力的特点，适用于颈项部、关节骨缝处及足底的操作。

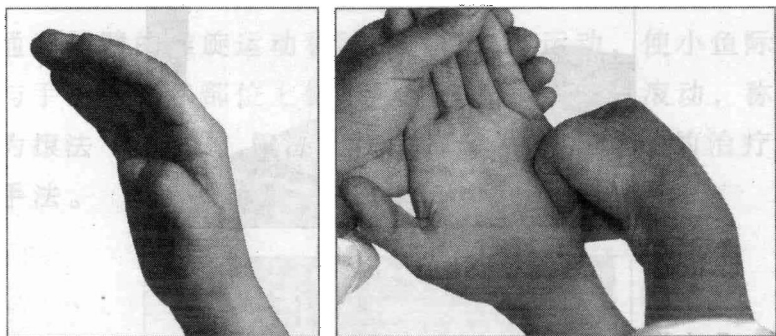


图4 屈指推法手形

3. 缠法 术者用偏峰或指端着力，加快一指禅推法操作频率，使之超过200/分钟以上，称为缠法。缠法腕部摆动的频率快，刺激量较小。本法多用于病变局部，具有软坚散结、消肿止痛的作用，常用于治疗外科痈肿疮疖疾患，如乳腺炎、咽喉肿痛、疔疮、肿疖等。

二、滚法

术者手握空拳，用食、中、无名、小指的第一指间关节突起部着力，通过前臂主动摆动带动腕部的屈伸运动，使拳背来回呈滚动状，称为滚法。滚法为一

指禅推拿流派的辅助手法（图5）。



图5 滚法

【动作要领】

1. 术者姿势 肩臂放松，肘关节屈曲约 160° ，手握空拳。

2. 基本动作 前臂摆动带动腕部屈伸运动。滚动幅度一般控制在 90° 左右，即拳在滚动时，前后摆动幅度均在 45° 左右。

3. 紧滚慢移 滚动频率要快，一般控制在 $120\sim 160$ /分钟；在受术者体表移动的速度要慢。

【注意事项】

1. 食、中、无名、小指自然屈曲，不要用力捏紧。
2. 着力点要紧贴在治疗部位上，不可离开或摩擦。

【临床应用】

滚法着力部位较大，属中、强刺激量手法。常用