

李茂林 编著

实用
按摩推拿
大全

中医古籍出版社

实用按摩推拿大全

李茂林 编著

刘子豹 李紫林 李耀林

李岩 王亚陆 高涛

协编

中医古籍出版社

特邀编辑：梁丽荣
责任编辑：杜杰慧
封面设计：李耀林

实用按摩推拿大全

李茂林 编著

中医古籍出版社出版

(北京东直门内北新仓18号)

新华书店北京发行所发行

河北香河第二印刷厂印刷

850×1168 1/32开本 21.875印张 567千字

1990年7月第1版 1990年7月第1次印刷

印数：1—15,000册

ISBN 7-80013-292-7/R·289

定价：12元

序

按摩疗法是我国医学的早期发明。远在二千多年前的古典医著《黄帝内经》中有“病生于不仁，治之以按摩醪药”的记载，经历数代医家丰富实践，而成为专门科学，目前正受到国内外医学界重视，显示其强大的生命力。

茂林主治医师，一直务于按摩，经历数十载，几易其稿，将按摩之理论考源、手法综述、各科临床，汇于一炉，精炼成著。上有各门手法，下有各科治疗，是理论与实践相结合的一部专著。

该书的出版，对普及提高按摩学将起到很大作用。

赵绍琴

一九九〇年一月于北京中医学院

绪 言

按摩推拿是祖国医学的一个重要组成部分。按摩推拿又称为按跷，是运用手法刺激机体体表的一定部位或穴位以治疗疾病的一种方法。远在两千多年前的春秋战国时期，按摩推拿已在我国被广泛地应用了。如我国最早的医书《黄帝内经》及成书于秦汉时期的《黄帝岐伯按摩十卷》（已佚）中就有很多关于按摩的记载。书中不仅记载治疗的疾病有痹症、痿症，口眼歪斜和胃疼痛等，而且还记载了“九针”中的“圆针”、“提针”。可见按摩与针灸的关系十分密切，常结合使用。三国时期的名医华佗不仅运用按摩治病，而且还倡导按摩与针灸联合使用，从而提高了治疗效果。汉代张仲景《金匱要略·杂疗方》载有对缢死者的抢救，“以手按居胸上，数动之”，这是胸外心脏按摩急救法的最早运用。

魏、晋、隋、唐时期，按摩推拿的发展较为迅速，不仅设有按摩科，而且手法的种类也较丰富，如晋代葛洪《抱朴子·内篇》载：“其肿痛所在，以摩之皆手下即愈”。《肘后备急方·救卒中恶死方》载：“救卒中恶死，……令爪其病人人中，取醒”。南朝汉武帝大通元年，天竺国达摩鉴于旧的按、摩、推、拿手法过简，不足以应付临床而新创了搓、抖、捻、揉、缠等法。隋代则有了按摩博士的职务。到了唐代除设立按摩科外，还有了明确的分工和级等之差，并初步开展了按摩教学。这个时期导引即自

我按摩十分盛行，并逐步发展到以手法治疗外科疾病。如《外台秘要·卷六·腹痛》载：治腹痛，“两手相摩令热，以摩腹，令气下”。当时上至朝廷，下至庶民都很重视按摩治病，甚至在按摩时涂上中药制成的膏，于是形成了既可保护病人皮肤，又可使药物和手法的功效相得益彰的膏摩手法。

宋、金、元时期，按摩的应用更加广泛，如宋医庞安石用按摩进行催产。《圣济总录·卷四·治法》还对推拿疗法作了分析，曰：“可按可摩，时兼而用，通谓之按摩；按之弗摩，摩之弗按，按之以手，摩或兼以药，日按日摩，适所用也”。《儒门事亲》则提出按摩具有解表发汗的作用，从而使人们对按摩的治疗作用有了新的认识。

明代，民间推拿按摩医生比较活跃，且有不少推拿专著问世，如《小儿按摩经》、《小儿推拿秘诀》等。清代朝廷虽不重视推拿，太医院也没有推拿科，但因其受到人民的欢迎，因此仍有一定发展。如《小儿推拿广意》、《幼科推拿秘诀》、《保赤推拿法》及《厘正按摩要术》等就是在当时问世的。值得一提的是《医宗金鉴》又把摸、接、端、提、按、摩、推、拿列为伤科八法，对推拿手法治疗伤科病进行了总结。

解放前，祖国医学受到了严重摧残，按摩推拿倍受歧视，真正从事按摩推拿的人已寥寥无几。解放后，按摩推拿不仅获得了新生，而且引起国际医学界的重视和公认。目前，古老的按摩推拿疗法正在为人类的医疗卫生事业做出新的贡献。

本书是作者在自己三十余年行医之临床实践中吸取了国内各家有关按摩推拿手法治病之精华，经过临床之整理、归纳，汇编成为现在的《实用按摩推拿大全》一书。全书分为两篇。第一篇以手法为主，分别阐述218种按摩推拿手法的操作要领、功效主治、历代文选、文摘、按语小结等。第二篇以手法辨证治病为主，分别列以病名、病因病机、辨证论治、预防等。并具体分为内、外、妇、儿、五官、急救等202余个病证、症种。

目 录

第一篇 按摩推拿手法

一、基础手法

(一) 单式手法

- | | | | |
|--------------|--------|-----------------|--------|
| 1. 分法 | (1) | 20. 背法 | (43) |
| 2. 切法 | (4) | 21. 点法 | (46) |
| 3. 打法 | (5) | 22. 挪法 | (49) |
| 4. 合法 | (7) | 23. 挤法 | (51) |
| 5. 扫法 | (9) | 24. 振法 | (52) |
| 6. 压法 | (11) | 25. 捏法 | (55) |
| 7. 抖法 | (15) | 26. 晃法 | (59) |
| 8. 运法 | (19) | 27. 捋法 | (60) |
| 9. 扯法 | (21) | 28. 拿法 | (61) |
| 10. 伸法 | (23) | 29. 推法 | (65) |
| 11. 扼法 | (25) | 30. 捻法 | (69) |
| 12. 抓法 | (26) | 31. 掐法 | (71) |
| 13. 抚法 | (28) | 32. 勒法 | (74) |
| 14. 拍法 | (29) | 33. 弹法 | (75) |
| 15. 屈法 | (32) | 34. 掖法 | (77) |
| 16. 拨法 | (34) | 35. 捣法 | (79) |
| 17. 刮法 | (37) | 36. 啄法 | (80) |
| 18. 贯法 | (38) | 37. 梳法 | (81) |
| 19. 迭法 | (41) | 38. 掏(掐)法 | (83) |
| | | 39. 揉法 | (84) |
| | | 40. 敲法 | (88) |
| | | 41. 提法 | (90) |

- 42. 搔法(93)
- 43. 揪法(94)
- 44. 搓法(96)
- 45. 摸法(99)
- 46. 缠法(101)
- 47. 滚法(103)
- 48. 劈法(106)
- 49. 擅法(108)
- 50. 擦法(109)
- 51. 戳法(112)
- 52. 颤法(113)

(二) 复式手法

- 53. 叩击法(115)
- 54. 叩抖法(117)
- 55. 拍打法(118)
- 56. 拳击法(119)
- 57. 扳肩法(121)
- 58. 屈伸法(122)
- 59. 平推法(125)
- 60. 扳颈法(127)
- 61. 旋肘法(130)
- 62. 揉抖法(132)
- 63. 弹拨法(133)
- 64. 点润法(134)
- 65. 掌抹法(136)
- 66. 扳腰法(137)
- 67. 捏脊法(139)
- 68. 顿挫法(141)
- 69. 指揉法(142)
- 70. 肩摇法(144)
- 71. 揉按法(146)

- 72. 密拿法(148)
- 73. 旋推法(149)
- 74. 搓捋法(150)
- 75. 揉捏法(151)
- 76. 提拿法(152)
- 77. 抚摩法(154)
- 78. 滑推法(155)
- 79. 推提法(156)
- 80. 指摩法(158)
- 81. 提弹法(159)
- 82. 指擦法(160)
- 83. 摇腰法(161)
- 84. 掌摩法(164)
- 85. 蹬拉法(166)
- 86. 点颤法(167)
- 87. 颤推法(169)
- 88. 掌擦法(170)
- 89. 臂滚法(171)

(三) 复合式手法

- 90. 屈肘按法(172)
- 91. 拇指搓法(173)
- 92. 拇指按法(175)
- 93. 拇指抹法(176)
- 94. 三指拿法(177)
- 95. 指尖击法(179)
- 96. 屈指按法(180)
- 97. 摇颈项法(181)
- 98. 五指拿法(183)
- 99. 掌根按法(184)
- 100. 腕关节摇法(186)
- 101. 踝关节摇法(188)

102. 踩跷法……………(189)

二、治疗手法

(一) 头颈部治疗手法

103. 一指托天法……………(194)

104. 干洗头法……………(195)

105. 四指戳顶法……………(196)

106. 三指拿推法……………(197)

107. 五指拿推法……………(199)

108. 四指归提法……………(200)

109. 揉拿项肌法……………(201)

110. 双运太阳法……………(202)

111. 鸳鸯理额法……………(203)

112. 孙猴搔抓法……………(204)

113. 分阴阳法……………(205)

114. 推运印堂法……………(206)

115. 抹双柳法……………(207)

116. 干洗脸法……………(209)

117. 内应外合法……………(209)

118. 双指开宫法……………(210)

119. 二龙戏珠法……………(211)

120. 双揪铃铛法……………(212)

121. 合掌刁颈法……………(213)

122. 摇头捋颈法……………(214)

123. 牵颈施转法……………(216)

124. 恶马回头法……………(218)

125. 扳颈伸臂法……………(218)

126. 齿龈捏合法……………(219)

127. 伸舌掐点法……………(220)

(二) 上肢治疗手法

128. 开笼放鸟法……………(221)

129. 顺指摇臂法……………(222)

130. 摇臂抻抖法……………(223)

131. 大鹏展翅法……………(224)

132. 怀中抱月法……………(226)

133. 悬崖勒马法……………(226)

134. 双翅叩按法……………(227)

135. 丹凤展翅法……………(229)

136. 对手揉球法……………(230)

137. 双龙点肩法……………(230)

138. 双爪拿翅法……………(231)

139. 双臂对叩法……………(232)

140. 双臂抖动法……………(233)

141. 揉拿手三阳法……………(234)

142. 揉拿手三阴法……………(235)

143. 搓捋双臂法……………(236)

144. 旱地拔葱法……………(237)

145. 掐拿八邪法……………(238)

146. 掐拿八缝法……………(239)

147. 捋抖十指法……………(240)

148. 金凤摆尾法……………(241)

149. 喜鹊搭桥法……………(242)

150. 五龙搭肩法……………(243)

151. 凤摆双尾法……………(244)

152. 提拿肩井法……………(245)

(三) 腰背部治疗手法

153. 双手劈叩法……………(246)

154. 双点肩胛法……………(247)

155. 吉庆有余法……………(248)

156. 双滚肩背法……………(249)

157. 抱项提膝顶法……………(250)

- 158. 提拿夹脊法……(252)
- 159. 鹰爪抓鸡(脊)法…(252)
- 160. 搓运夹脊法……(253)
- 161. 双龙点肾法……(254)
- 162. 阴阳揉肩法……(255)
- 163. 理腰三击掌
 跪点双窝法……(256)
- 164. 鲤鱼打挺法……(258)
- 165. 拢腿运腰法……(259)
- 166. 揉拿腰背肌法……(260)
- 167. 横搓命门法……(262)
- 168. 搓髎点强法……(262)
- 169. 俯撑掌击法……(264)
- 170. 蹬腰牵踝法……(265)
- 171. 肩髁推拉法……(266)
- 172. 侧牵摇晃、屈
 膝归合法……(267)
- 173. 推按腰背法……(269)
- 174. 提踝抖腰法……(270)
- 175. 提引理腰法……(270)

(四) 胸腹部治疗手法

- 176. 晨笼解罩法……(271)
- 177. 梳肋开胸顺气法…(272)
- 178. 锁叩开岔法……(273)
- 179. 呼吸迎随法……(275)
- 180. 点鸠掐里法……(277)
- 181. 推脾运胃法……(278)
- 182. 双肋卧滚龙法……(279)
- 183. 龙凤呈祥法……(281)
- 184. 双点章门法……(282)
- 185. 狮子滚绣球法……(282)

- 186. 运运颤颤法……(283)
- 187. 双龙托底法……(284)
- 188. 补泻神阙法……(285)
- 189. 推运胃脘法……(286)
- 190. 点三腕开四门法…(287)
- 191. 风卷雷鸣乌
 云散法……(289)
- 192. 源根筑堤法……(290)

(五) 下肢治疗手法

- 193. 降龙伏虎法……(291)
- 194. 金蛙游水法……(292)
- 195. 仰卧分合法……(293)
- 196. 俯卧分合法……(294)
- 197. 推运股外法……(294)
- 198. 密拿拍打风
 市上下法……(295)
- 199. 提拿足三阳法……(297)
- 200. 提拿足三阴法……(297)
- 201. 摇捋叩膝屈
 伸解索法……(298)
- 202. 搓捋双膝法……(300)
- 203. 阴阳抱膝法……(301)
- 204. 掐点侠溪至阴法…(302)
- 205. 掐拿八风法……(303)
- 206. 点廉步轻法……(304)
- 207. 搓揉涌泉法……(305)
- 208. 掐点五窝法……(306)
- 209. 顺膝摸瓜法……(308)
- 210. 点抹秩跳法……(309)
- 211. 双跟点臀法……(310)
- 212. 足蹬拔伸法……(311)

- 213. 提拿双筋法……………(311)
- 214. 推搓四心法……………(312)
- 215. 足跟捻压法……………(314)

(六) 踝腕治疗法

- 216. 金鸡独立法……………(315)
- 217. 足下生风法……………(316)
- 218. 脚蹬火轮法……………(317)

第二篇 按摩推拿 手法辨证治疗

一、内科

- 1. 感冒 ……………(318)
- 2. 咳嗽 ……………(322)
- 3. 喘症 ……………(326)
- 4. 哮证 ……………(331)
- 5. 肺痈 ……………(334)
- 6. 肺痿 ……………(336)
- 7. 肺胀 ……………(339)
- 8. 肺癆 ……………(342)
- 9. 痰饮 ……………(345)
- 10. 支气管扩张 ……………(351)
- 11. 心悸 ……………(352)
- 12. 血证 ……………(355)
- 13. 中风 ……………(361)
- 14. 心律失常 ……………(365)
- 15. 无脉证 ……………(367)
- 16. 血小板减少性
 紫癜 ……………(368)
- 17. 贫血 ……………(370)
- 18. 高血压 ……………(372)
- 19. 心绞痛 ……………(374)
- 20. 胸痹 ……………(376)
- 21. 胃痛 ……………(380)
- 22. 噎膈 ……………(385)
- 23. 呕吐 ……………(388)
- 24. 呃逆 ……………(391)
- 25. 泄泻 ……………(394)
- 26. 痢疾 ……………(398)
- 27. 霍乱 ……………(402)
- 28. 腹痛 ……………(404)
- 29. 慢性胃炎 ……………(407)
- 30. 胃下垂 ……………(408)
- 31. 胃粘膜脱垂 ……………(409)
- 32. 胃溃疡 ……………(411)
- 33. 贲门痉挛 ……………(412)
- 34. 胆道蛔虫症 ……………(413)
- 35. 胃肠神经官能症 ……………(414)
- 36. 吐血 ……………(415)
- 37. 肠套叠 ……………(417)
- 38. 反胃 ……………(418)
- 39. 黄疸 ……………(420)
- 40. 虫证 ……………(422)
- 41. 便秘 ……………(423)
- 42. 便血 ……………(426)
- 43. 郁证 ……………(427)
- 44. 厥证 ……………(430)
- 45. 不寐 ……………(434)
- 46. 癫狂 ……………(438)
- 47. 痫症 ……………(441)
- 48. 胁痛 ……………(443)
- 49. 头痛 ……………(445)
- 50. 眩晕 ……………(449)

51. 痉证	(451)
52. 耳鸣耳聋	(454)
53. 多发性神经炎	(456)
54. 面神经麻痹	(457)
55. 健忘	(459)
56. 自汗盗汗	(461)
57. 面肌痉挛	(464)
58. 三叉神经痛	(466)
59. 癃闭	(469)
60. 水肿	(473)
61. 淋证	(475)
62. 尿浊	(477)
63. 遗精	(479)
64. 遗尿	(482)
65. 尿血	(483)
66. 阳痿	(485)
67. 疟疾	(437)
68. 积聚	(490)
69. 鼓胀	(493)
70. 消渴	(495)
71. 痹证	(497)
72. 内伤发热	(500)
73. 虚劳	(502)
74. 失音	(504)
75. 腮腺炎	(507)
76. 脑炎后遗症	(508)
77. 颈淋巴结核	(510)
78. 脏躁	(511)
79. 瘰疬	(512)
80. 坐骨神经痛	(514)
81. 腰痛	(515)
82. 痿症	(518)

二、外科

1. 癰疽	(521)
2. 输尿管结石	(522)
3. 带状疱疹	(523)
4. 急性胰腺炎	(525)
5. 风疹块	(527)
6. 阑尾炎	(528)
7. 脑震荡	(529)
8. 颈椎病	(530)
9. 落枕	(533)
10. 肩关节脱位	(534)
11. 肩胛胸壁关节症	(535)
12. 肩峰下滑囊炎	(536)
13. 肩周炎	(537)
14. 肩部挫伤	(539)
15. 岗上肌腱炎	(540)
16. 桡骨茎突狭窄 性腱鞘炎	(541)
17. 肱二头肌腱长 头肌腱炎	(542)
18. 肱骨内上髁炎	(543)
19. 肱骨外上髁炎	(544)
20. 旋后肌综合征	(545)
21. 肘关节损伤	(546)
22. 腕关节扭伤	(547)
23. 腱鞘囊肿	(549)
24. 掌指关节扭伤	(549)
25. 弹响指	(550)
26. 椎骨错缝	(551)
27. 胸肋屏伤	(553)
28. 外伤性截瘫	(554)

29. 退行性脊柱炎 ……(557)
30. 腰椎椎管狭窄
 综合征 ……(558)
31. 腰椎间盘突
 出症 ……(559)
32. 急性腰椎后关
 节滑膜嵌顿 ……(561)
33. 急性腰扭伤 ……(562)
34. 慢性腰肌劳损 ……(563)
35. 股外侧皮神
 经炎 ……(564)
36. 耻骨联合错缝 ……(565)
37. 梨状肌综合征 ……(566)
38. 创伤性滑膜炎 ……(567)
39. 膝关节侧付韧带
 炎 ……(569)
40. 腓肠肌痉挛 ……(570)
41. 胫骨结节骨骺炎 ……(571)
42. 踝关节扭伤 ……(572)
43. 足跟痛 ……(573)
44. 跟腱扭伤 ……(574)
45. 足弓痛 ……(575)
46. 拇囊炎 ……(576)

三、妇科

1. 月经先期 ……(577)
2. 月经后期 ……(578)
3. 月经先后无定期 ……(580)
4. 痛经 ……(582)
5. 闭经 ……(584)
6. 崩漏 ……(586)
7. 绝经前后诸证 ……(589)

8. 带下病 ……(590)
9. 恶阻 ……(592)
10. 妊娠咳嗽 ……(594)
11. 妊娠失音 ……(595)
12. 妊娠腹痛 ……(596)
13. 妊娠小溲不利 ……(597)
14. 妊娠肿胀 ……(599)
15. 产后腹痛 ……(601)
16. 产后身痛 ……(602)
17. 产后排尿异常 ……(603)
18. 缺乳 ……(605)
19. 乳痈 ……(606)
20. 阴挺 ……(608)
21. 死胎 ……(609)
22. 不孕症 ……(610)
23. 黄带 ……(612)
24. 产后发热 ……(613)
25. 胎位不正 ……(614)
26. 胎衣不下 ……(615)
27. 滞产 ……(616)
28. 阴痒 ……(617)
29. 乳腺增生 ……(618)

四、儿科

1. 小儿感冒 ……(619)
2. 小儿咳嗽 ……(621)
3. 小儿支气管哮喘 ……(623)
4. 百日咳 ……(625)
5. 小儿呕吐 ……(626)
6. 小儿腹痛 ……(628)
7. 小儿便秘 ……(630)
8. 疳积 ……(631)

9. 小儿泄泻(633)
10. 小儿肠梗阻(634)
11. 小儿虫积(637)
12. 小儿癃闭(638)
13. 小儿遗尿(639)
14. 小儿痢疾(641)
15. 小儿脱肛(642)
16. 小儿溜髓(644)
17. 小儿疝气(645)
18. 小儿惊风(647)
19. 小儿痫证(649)
20. 小儿暑热症(651)
21. 夜啼(652)
22. 小儿麻痹后遗症 ... (654)
23. 婴儿湿疹(657)
24. 小儿肌性斜颈(658)
25. 佝偻病(660)
26. 小儿桡骨小
 头半脱位.....(661)
27. 小儿先天手
 足畸形.....(662)

五、五官科

1. 迎风流泪(663)
2. 视神经炎(664)
3. 目赤肿胀(666)
4. 夜盲(667)
5. 鼻渊(668)
6. 扁桃腺炎.....(669)
7. 咽喉肿痛(670)
8. 重舌(672)

9. 牙痛(672)
10. 颞颌关节紊乱症 ... (674)
11. 下颌关节脱臼(675)
12. 梅核气(676)

六、急症

1. 休克(673)
2. 晕厥(679)
3. 电击伤(680)
4. 溺水(681)
5. 中暑(682)
6. 晕动症(682)

第一篇 按摩推拿手法

一、基础手法

(一) 单式手法

1. 分 法

以手掌或手指在施治部位反向而行作分开的手法，称为分法。

操作要领：患者坐位或卧位，医者以手指指腹或手掌在施治部位做上下或左右分开的手法动作。一般分为指分法、掌分法和掌指分法。

指分法（图 1-1）：双手拇指指腹或拇指偏峰或余四指指腹并在一起，于施治部位一左一右或一上一下地往返分之。此法多用于头面部。

掌分法（图1-2）：以双手掌面或大鱼际或小鱼际或掌根部，于施治部位同一处，一左一右、一上一下地往返分之。此法主要

用于面积较大的施治部位，如腰、腿、背部。

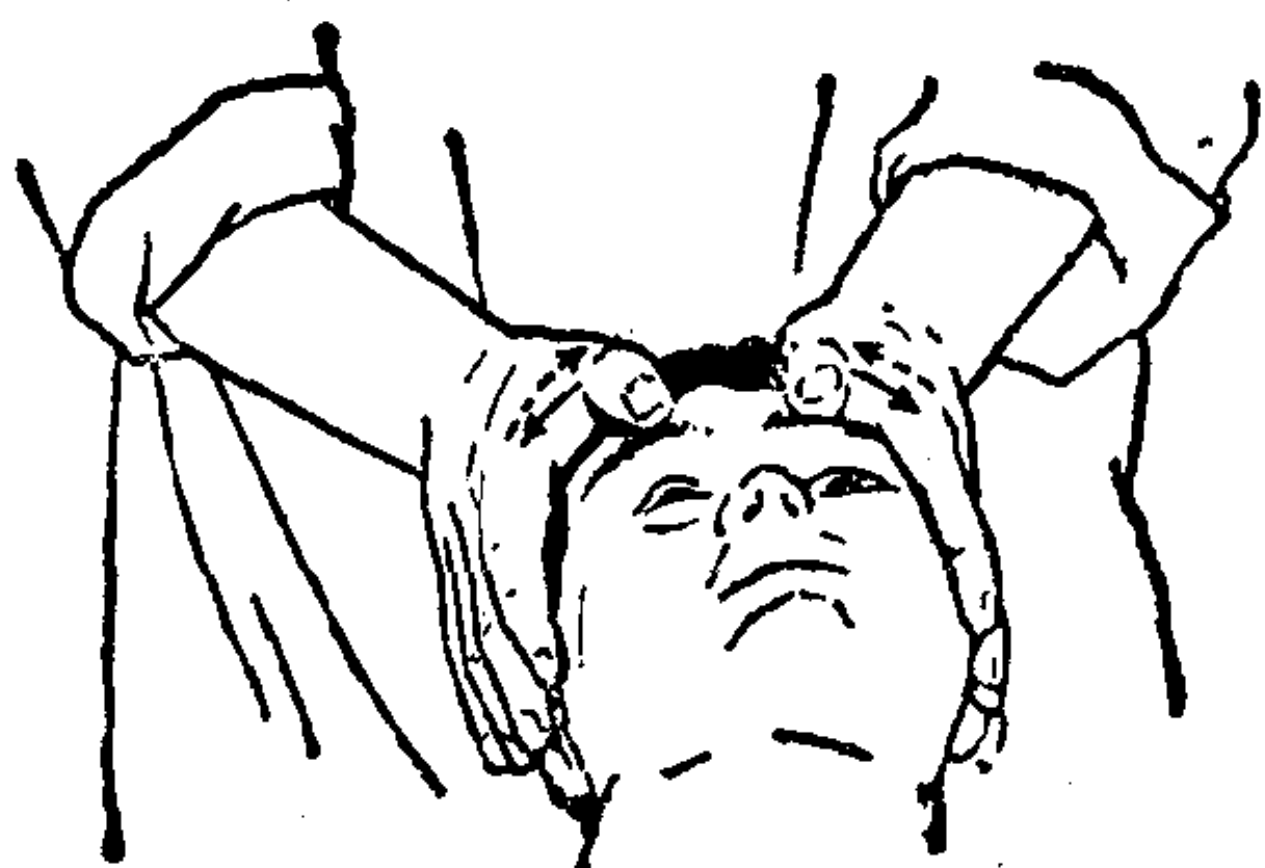


图 1-1 分法

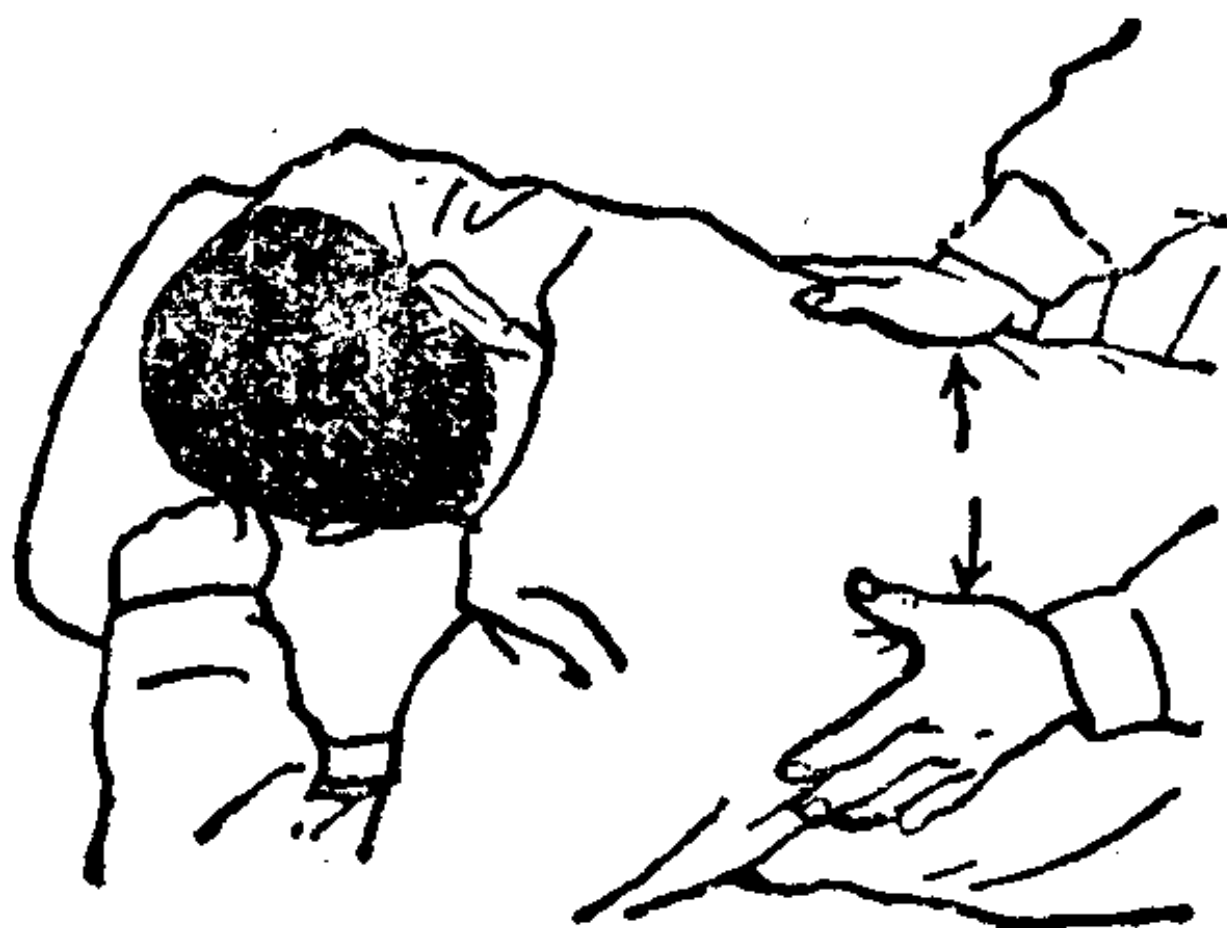


图 1-2 分法

掌指分：以双手掌指的掌心、指腹螺旋纹面于施治部位作分开的动作手法，相互左及右或上及下的往返分之。此法多用于胸胁、腹部等面积较大的施治部位。

无论哪一种分法，都需在施治部位按顺序均匀地施以持续而缓和的分推或分运法，一般起手时用力稍重，分推时逐渐减轻。

注意事项：在分法操作过程中要注意保护皮表，体弱者尽量慎用或少用。施力要悬而不浮，沉而不滞。

功效：通经活络，调和阴阳，解郁散滞，舒肝止痛，消食利水，活血散瘀，开胸顺气。

主治：头痛头晕，伤风感冒，胸闷心烦，脘腹胀满，局部血肿。

〔文选〕

《新推拿十八法详解》：分法是远心式的疏散法，由一处向相反方向外分，对气滞血瘀使用。分为上下分法，下逆者使之上升，上逆者使之下降，和宣剂相当。左右分法，中诸者使之旁达，调气以和血，调血以和气。

《实用小儿推拿》：医生两拇指由选定的部位向两侧分推，如此反复操作，称为分法。

《朱金山推拿集锦》：医者用两手在患处体表的治疗部位上做

分开动作，亦就是相反而行，行气活血，散瘀消肿。捏挤分法，两手同时在肢体上作捏挤动作，由患处向远端分之，两手着力均匀，多用于肢体，具有舒经活络，分散瘀血的作用。手指分法，两拇指螺纹面由患处向两端或两做作分开动作，两手轻重适宜，力量均匀。

《推拿学》^⑥：两手由一处向相反方向分开，叫分法。有上下分和左右分，用于胸腹和腰部，有行气散血之功。

《小儿推拿概要》：医生两手拇指由选定之部位，向两侧分推，如此反复操作，称为分法。

《小儿推拿》：用两手螺纹面自穴中间向两旁作↓ ↘或←→方向划开推动，分法与合法动作相反，该法实为推法之一种，故又称为分推法。有别于成人推拿之抹法，……分阴阳，屈儿拳于手背上四指节从中往两下分之，分利气血。……而唯阴阳有分之说，以医人用左右两大指于阴阳穴处向两边分，故谓之分，而亦谓之推也。

《推拿抉微》：分推太阴穴、太阳穴法，于开天门后从眉心分推至两眉外梢，太阴、太阳之穴九数，太阴穴在右眉外梢，太阳穴在左眉外梢。

《伤科按摩术》：用双手拇指、食指或掌面，由一处向左右方向作直线或八字形的左右分法，分法的起点多在穴位上。要领：起手时着力应稍重，而在分动时力量应逐渐减轻，犹如毛笔画竹叶。通过分法使病人感到舒适。作用：舒筋活络，行气镇痛。

《中医正骨经验概述》：分筋法，用单手或双手拇指甲部深压筋结之上或按压于压痛明显处，由筋结或压痛点之边缘部用相应之力，进行平稳的按摩，……有助于解除筋结，为治疗软组织损伤中应用较广泛的一种手法。

《实用中医推拿学》：分肋法，以两手拇指分置胸骨旁两侧俞府穴处，余四指抱定胸部两侧，沿肋间隙自内向外分推至腋中线。患者应自由呼吸，医者两手指分推用力均匀，宜轻宜缓慢。