

# 21世纪课程教材配套教材

全国高等中医药院校教材配套教材 ● 供针灸推拿学专业用

## 推拿手法学 学习纲要与习题

主 编 梅荣军 王之虹



含光盘

 人民卫生出版社

21 世纪课程教材配套教材

全国高等中医药院校教材配套教材·供针灸推拿学专业用

# 推拿手法学 学习纲要与习题

主 编 梅荣军 王之虹

副主编 刘 波 金宏柱

编 委 (按姓氏笔画排序)

|                     |                     |
|---------------------|---------------------|
| 于天源(北京中医药大学)        | 张宏伟(黑龙江中医药大学)       |
| 王 军(黑龙江中医药大学附属第一医院) | 武 亮(黑龙江中医药大学)       |
| 王之虹(长春中医药大学)        | 罗 健(成都中医药大学附属医院)    |
| 王华兰(河南中医学院)         | 罗才贵(成都中医药大学)        |
| 王志杰(黑龙江中医药大学)       | 金宏柱(南京中医药大学)        |
| 王富春(长春中医药大学)        | 周运峰(河南中医学院)         |
| 史文强(黑龙江中医药大学附属第二医院) | 郭继承(黑龙江中医药大学附属第一医院) |
| 付克英(黑龙江中医药大学附属第二医院) | 梅荣军(黑龙江中医药大学)       |
| 吕 明(长春中医药大学)        | 韩永和(长春中医药大学)        |
| 刘 波(黑龙江中医药大学附属第二医院) | 韩明舫(辽宁中医药大学)        |
| 刘明军(长春中医药大学)        | 鲁光宝(黑龙江中医药大学佳木斯学院)  |
| 孙丽英(黑龙江中医药大学)       | 曾文斌(成都中医药大学)        |

人民卫生出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

推拿手法学学习纲要与习题/梅荣军等主编. —北京:  
人民卫生出版社, 2006. 9

ISBN 7-117-07958-4

I. 推… II. 梅… III. 按摩疗法 (中医) —中医  
学院—教学参考资料 IV. R244. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 101572 号

## 推拿手法学学习纲要与习题

主 编: 梅荣军 王之虹

出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 010-67616688)

地 址: 北京市丰台区方庄芳群园 3 区 3 号楼

邮 编: 100078

网 址: <http://www.pmph.com>

E - mail: [pmph@pmph.com](mailto:pmph@pmph.com)

购书热线: 010-67605754 010-65264830

印 刷: 北京市卫顺印刷厂

经 销: 新华书店

开 本: 787×1092 1/16 印张: 7.5

字 数: 175 千字

版 次: 2006 年 9 月第 1 版 2006 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 7-117-07958-4/R · 7959

定价 (含光盘): 17.00 元

版权所有, 侵权必究, 打击盗版举报电话: 010-87613394

(凡属印装质量问题请与本社销售部联系退换)

# 前 言

自 21 世纪以来,全国各高等中医药院校推拿专业相继分别开设了《推拿手法学》和《推拿治疗学》两门课程,把推拿基础知识和基本技能单独分化出来,更方便了推拿专业的教学、临床和基础理论的研究,从而推动了推拿专业向前迅速发展。为了在教学中使学生更好地学习《推拿手法学》,分层次地掌握、熟悉和了解教材的内容,以及能够正确地理解手法的基本特点和动作要领,进行基本的手法练习和规范的手法操作,我们特意编写了《推拿手法学》的配套教材,以供教师教学和学生使用时使用。

本配套教材分为《推拿手法学学习纲要与习题》和多媒体光盘两部分。在《推拿手法学学习纲要与习题》中,按照《推拿手法学》的基本章节,分别编写了学习纲要和课后习题。学习纲要主要介绍了本课中需要掌握、熟悉和了解的内容;课后习题按照单项选择题、多项选择题、判断题、填空题和问答题五个步骤的顺序进行了编写。多媒体光盘包含《推拿手法学》中所有手法的操作演示,并配有文字介绍和录音。

本配套教材力求突出全面性、实用性、规范性和方便性的特点。全面性主要体现在《推拿手法学》教材中所有内容的重点,以及各类手法的操作演示;实用性主要体现在学习纲要和习题反映了教学大纲的要求,便于教师和学生掌握,以及多媒体光盘的直观效果;规范性主要体现在多媒体光盘中,手法操作的动作要领;方便性主要体现在学习《推拿手法学》不仅局限于课堂学习,还可以借用多媒体光盘进行课后学习,为学习提供了极大的方便。

本配套教材的编写过程中,得到了人民卫生出版社、长春中医药大学、成都中医药大学、北京中医药大学、河南中医学院、辽宁中医药大学、南京中医药大学、黑龙江中医药大学等院校的大力支持,在此表示感谢!希望本配套教材能成为教师和学生喜爱的辅助课本。

由于参编的人员较多和水平有限,难免出现疏漏和不足,希望大家批评指正,以便今后进一步完善。

编委会

2006 年 7 月

# 目 录

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 第一章 推拿手法学发展简史····· | 1   |
| 第二章 推拿手法学基本常识····· | 4   |
| 第三章 推拿练功 ·····     | 13  |
| 第四章 成人推拿手法 ·····   | 25  |
| 第五章 常规操作手法 ·····   | 66  |
| 第六章 小儿推拿手法 ·····   | 83  |
| 第七章 小儿推拿常用穴位 ····· | 97  |
| 第八章 推拿手法的现代研究····· | 107 |
| 第九章 推拿手法文献选读·····  | 112 |

# 第一章 推拿手法学发展简史

## 学 习 纲 要

推拿手法治病的文字记载，始于殷商甲骨文，当时称之为“拊”。《五十二病方》是目前可见的最早记载推拿手法的书籍，记载了我国推拿史上最早的药摩和膏摩及形式多样的推拿工具；《黄帝岐伯按摩》十卷被认为是最早的推拿专著；下颌关节脱位复位法，首见于《医心方》；宋·《苏沈良方》所载掐法疗脐风，是推拿手法治疗新生儿破伤风的最早记载。宋·张杲《医说·跌仆打伤》记载的搓滚竹管治筋缩，开创了用器械代替推拿手法促进筋腱、关节功能康复的先河。明·徐用宣《袖珍小儿方》的“秘传看惊掐惊口授心法”是最早的小儿推拿专题文献，后经庄应祺增补的《补要袖珍小儿方论》是小儿推拿复式操作法的最早记载。明·杨继洲《针灸大成·按摩经》是现存最早的小儿推拿著作，并介绍了20种小儿推拿复式操作法。明·龚廷贤《小儿推拿方脉活婴秘旨全书》是现存最早的推拿专著单行本。清·吴谦等《医宗金鉴·正骨心法要旨》将正骨推拿手法归纳总结为“摸、接、端、提、按、摩、推、拿”八法。

目前临床广泛应用的孙思邈《千金要方·养生篇·推拿法》记有“老子推拿法”42式，即将导引与推拿相结合，扩大了推拿的范畴，开拓了保健推拿的领域；唐·蔺道人《仙授理伤续断秘方》介绍了揣、摸、捻、捺4种检查诊断手法和拔伸、搏捺、捺正治疗手法；清·张振鋈《厘正按摩要术》首次将小儿推拿常用手法归纳为“按、摩、掐、揉、推、运、搓、摇”八法，认为拿法是诸种手法之统称。

推拿手法产生于远古时代人类的生产劳动和生活实践，晋隋唐时期，推拿不仅是医学教育的四大科目之一，而且，推拿手法还被应用到骨伤和外科疾病的治疗中；宋金元时期对推拿手法的理论进行了全面总结；明清时期，小儿推拿形成独立体系，成人推拿形成一些流派，以手法为特色形成的流派主要有点穴推拿、一指禅推拿、内功推拿等；民国时期，推拿手法的发展在总体上处于低潮；建国后，推拿学术得到了全面发展。

## 习题与参考答案

### 习题

#### (一) 单项选择题

1. 小儿推拿复式操作法的最早记载是

- |               |               |
|---------------|---------------|
| A. 《补要袖珍小儿方论》 | B. 《针灸大成·按摩经》 |
| C. 《普济方·折伤门》  | D. 《证治准绳》     |

2. “世之论按摩，不知析而治之，乃合导引而解之”出自

- A. 《圣济总录》  
 B. 《肘后救卒方》  
 C. 《史记·扁鹊仓公列传》  
 D. 《金匱要略·杂病方》
3. 推拿手法治疗新生儿破伤风的最早记载是  
 A. 《苏沈良方》  
 B. 《针灸大成·按摩经》  
 C. 《五十二病方》  
 D. 《肘后救卒方》
4. 现存最早的小儿推拿著作是  
 A. 《袖珍小儿方》  
 B. 《补要袖珍小儿方论》  
 C. 《针灸大成·按摩经》  
 D. 《小儿推拿方脉活婴秘旨全书》

## (二) 多项选择题

1. 长沙马王堆 3 号汉墓出土的《五十二病方》一书中记载的推拿手法有  
 A. 蚤挈  
 B. 中指搔  
 C. 刮  
 D. 拿
2. 晋·葛洪《肘后救卒方》记载了哪些推拿手法及其运用  
 A. 掐人中穴治疗昏厥  
 B. 指按胃脘部治疗“心卒痛”  
 C. 背法急救溺死  
 D. 抓法治疗“卒腹痛”
3. 明·杨继洲《针灸大成·按摩经》介绍了哪些手法  
 A. 丹凤摇尾  
 B. 黄蜂入洞  
 C. 凤凰展翅  
 D. 运水入土
4. 清代的按摩推拿著作有  
 A. 《跌损妙方》  
 B. 《江氏伤科方书》  
 C. 《圣济总录》  
 D. 《救伤秘旨》
5. 《医宗金鉴·正骨心法要旨》的正骨八法是  
 A. 推、拿、掐、揉  
 B. 摸、接、端、提  
 C. 运、捻、摇、分  
 D. 按、摩、推、拿
6. 明代小儿推拿著作有  
 A. 《小儿推拿方脉活婴秘旨全书》  
 B. 《小儿推拿广意》  
 C. 《幼科推拿秘书》  
 D. 《小儿推拿秘诀》
7. 根据研究目的的不同，推拿学又可分为以下几种  
 A. 推拿学基础理论  
 B. 推拿治疗  
 C. 康复推拿  
 D. 养生推拿

## (三) 判断题

1. 《黄帝岐伯按摩》十卷被认为是现存最早的推拿专著。  
 2. 《金匱要略·杂病方》中详细记载了用推拿手法救治自缢的人工呼吸法。

## (四) 填空题

1. \_\_\_\_\_是目前可见的最早记载推拿手法的书籍。  
 2. 推拿一词，在汉代以前称\_\_\_\_、\_\_\_\_，汉代至明代多称\_\_\_\_。  
 3. \_\_\_\_\_十卷被认为是最早的推拿专著。  
 4. 唐·蔺道人《仙授理伤续断秘方》介绍了\_\_\_\_、\_\_\_\_、\_\_\_\_、\_\_\_\_4种检查诊断手法和\_\_\_\_、\_\_\_\_、\_\_\_\_治疗手法。  
 5. 明·徐用宣\_\_\_\_\_的“秘传看惊掐惊口授心法”是最早的小儿推拿专题文献。

6. 清·吴谦等\_\_\_\_\_将正骨推拿手法归纳总结为“\_\_\_\_\_、  
\_\_\_\_、\_\_\_\_、\_\_\_\_、\_\_\_\_、\_\_\_\_、\_\_\_\_、\_\_\_\_”八法。
7. 清·张振鋈《厘正按摩要术》首次将小儿推拿常用手法归纳为“\_\_\_\_\_、  
\_\_\_\_、\_\_\_\_、\_\_\_\_、\_\_\_\_、\_\_\_\_、\_\_\_\_、\_\_\_\_”八法。
8. 《\_\_\_\_\_》是现存最早的小儿推拿著作

#### (五) 问答题

1. 明清时期推拿手法发展的特点?
2. 宋金元时期推拿手法发展的特点?

### 参考答案

#### (一) 单项选择题

1. A    2. A    3. A    4. C

#### (二) 多项选择题

1. ABC    2. ABCD    3. ABD    4. ABD    5. BD    6. AD  
7. ABCD

#### (三) 判断题

1. ×    2. ✓

#### (四) 填空题

1. 《五十二病方》
2. 按跷    跷摩    按摩
3. 《黄帝岐伯按摩》
4. 揣    摸    捻    擦    拔伸    搏擦    捺正
5. 《袖珍小儿方》
6. 《医宗金鉴·正骨心法要旨》    摸    接    端    提    按    摩    推  
拿
7. 按    摩    掐    揉    推    运    搓    摇
8. 针灸大成·按摩经

#### (五) 问答题

1. 答：小儿推拿形成独立体系，成人推拿形成一些流派，推拿手法有较大发展。
2. 答：宋金元时期对推拿手法的理论进行了全面总结，推拿手法在治疗骨伤科疾病方面又有新的发展。

(郭继承 武 亮)

## 第二章 推拿手法学基本常识

### 学 习 纲 要

本章系统介绍了手法推拿学与推拿手法和推拿练功之间是包括和被包括的关系，指出推拿学是研究推拿方法作用原理与应用规律的一门学科。推拿手法是指医生施行推拿治疗时所采用的一种特殊的操作技能；推拿功法是指以提高手法技能和临床应用水平为目的的功能锻炼方法。

1. 阐述了手法名称的六种命名方式和根据手法的不同动作形态特点、主要作用部位、作用力方向、应用对象及分类情况；对松解类手法持久、有力、均匀、柔和、深透的技术要求和整复类手法的稳、准、巧、快的基本技术要求作了充分的分析。

2. 在手法操作注意事项中，明确了怎样选择适合的体位和把握手法的刺激强度，以及手法操作应遵循“轻→重→轻”的施力原则和注意手法的变换与衔接四个方面。

3. 介绍了介质的种类与作用及其临床应用，对湿热敷法和干热敷法不仅介绍了操作方法，还提供了常用的方药。

4. 简单介绍了手法的基础研究和应用基础研究。

在学习中，要重点掌握手法的技术要求和手法的注意事项，对于介质的选择和热敷的方法也要熟悉，这是配合推拿治疗的常用手段。

### 第一节 概 述

#### 【目的要求】

手法是推拿疗法的基本手段之一。通过本节的学习，重点掌握推拿学的基本概念和涵盖范畴，推拿手法的概念，医疗手法和保健手法的区别。熟悉推拿功法对提高手法技能和临床应用水平的重要性。了解推拿手法学的学习和训练的三个阶段。

推拿学是研究推拿方法作用原理与应用规律的一门学科。推拿手法是指用手或身体的其他部分，按一定的技术要求施于人体体表，从而实现其防治疾病的目的。推拿功法是以提高手法技能和临床应用水平为目的的功能锻炼方法。推拿功法学是研究推拿功法的技术内涵、作用原理和应用规律的一门学科。推拿手法的学习首先是手法基本动作的学习和训练，其次是将手法和功法结合起来进行练习，然后开始人体操作训练。

### 第二节 手法的命名与分类

#### 【目的要求】

研究手法命名与分类的原则和方法，目的在于加深对手法技术内涵的理解。在本节

学习中要熟悉手法命名的六种依据；掌握手法根据动作形态特点分类的内容；了解手法的其他分类方法。手法的命名一是根据手法动作形态直观描述来命名；二是根据手法动作形态用取类比象法来命名；三是根据手法的功效主治来命名；四是将手法动作与操作部位结合起来命名；五是根据手法的主要技术要领来命名；六是根据两种或两种以上单一手法的复合动作来命名。手法根据动作形态特点分为：摆动类、摩擦类、振颤类、挤压类、叩击类和运动关节类。根据手法的主要作用部位分为：松解类和整复类。根据手法作用力的方向分为：垂直用力类、平面用力类、对称合力类、对抗用力类和复合用力类。根据手法的应用对象分为：小儿推拿手法和成人推拿手法。

### 第三节 手法的基本技术要求

#### 【目的要求】

在本节学习中要掌握松解类手法和整复类手法的基本要求，深入研究每项技术要求的含义。

松解类手法的基本技术要求是：持久、有力、均匀、柔和和深透。整复类手法的基本技术要求是：稳、准、巧、快4个方面贯穿于每个整复手法操作的全过程，确保手法的安全性和有效性。

### 第四节 手法操作注意事项

#### 【目的要求】

掌握手法本身需要特别注意的一些问题。手法操作前要选择好恰当的体位，医生有利于手法运用和作用的发挥，患者感觉舒适，肌肉放松。手法刺激强度与手法的压力、作用部位、着力面积、受力方式、操作时间的关系。手法操作过程中应遵循的原则。了解手法治疗过程中种各手法的变换和衔接要自然、连续。

### 第五节 介质与热敷

#### 【目的要求】

了解介质的种类和作用，运用介质既可防止皮肤损伤，又能借助某些药物的辅助作用，提高疗效，手法和介质互相为用，相得益彰。介质的选择一是根据中医辨证，根据证型的不同选择不同的介质，寒证用有温热散寒作用的介质，热证用有清凉退热作用的介质，虚证用有滋补作用的介质，实证用有清、泻作用的介质，其他证型可用一些中性介质；二是根据病情的不同选择不同的介质。三是根据年龄选择介质。熟悉运用热敷法治疗某些疾病，掌握各种热敷的作用、适应证、操作方法和注意事项。

### 第六节 推拿手法研究方法

#### 【目的要求】

推拿手法学研究分为基础研究和应用基础研究两方面。基础研究包括理论研究和手

法技术特征研究,理论研究是指对大量的推拿文献进行收集、整理、提炼、归纳,并进而上升为一种具有系统性和指导意义的理论的研究工作。手法技术特征研究是指手法基本技术特征及其训练方法的研究,其目的是要规范推拿手法技术要领,统一名称和分类,这将有利于推拿手法的教学和进一步研究。应用基础研究是指推拿手法作用原理与应用规律的研究,分为临床研究和实验研究两部分,二者互为补充、缺一不可。

## 习题与参考答案

### 习题

#### (一) 单项选择题

- 推拿方法包括
  - 手法
  - 心法
  - 功法
  - 步法
- 以提高手法技能和临床应用水平为目的的功能锻炼方法是
  - 推拿功法
  - 推拿手法
  - 推拿手法
  - 推拿步法
- 不属于动作形态特点分类的手法是
  - 摆动类
  - 挤压类
  - 叩击类
  - 垂直用力类
- 小儿推拿手法有
  - 踩跷法
  - 压法
  - 扳法
  - 凤凰展翅
- 复合用力类不包括
  - 摇法
  - 拧法
  - 脊柱旋转扳法
  - 背法
- 挤压类手法不包括
  - 按法
  - 压法
  - 扳法
  - 捏法
- “法之所施,使患者不知其苦,方称为手法也”出自
  - 《医宗金鉴·正骨心法要旨》
  - 《景岳全书》
  - 《五十二病方》
  - 《肘后救卒方》
- “一旦临证,机触于外,巧生于内,手随心转,法从手出”出自
  - 《圣济总录》
  - 《史记·扁鹊仓公列传》
  - 《医宗金鉴·正骨心法要旨》
  - 《肘后救卒方》
- 就一个完整的手法操作过程而言,一般应遵循的原则是
  - 轻→重→轻
  - 轻→轻→轻
  - 重→重→轻
  - 轻→轻→重
- 肝气郁结所致的两胁疼痛多用
  - 凉水
  - 木香水
  - 红花油
  - 传导油
- 急性扭挫伤多用
  - 滑石粉
  - 爽身粉
  - 白酒
  - 葱姜汁
- 传导油适用于
  - 软组织慢性劳损
  - 急性扭挫伤
  - 肝气郁结所致的两胁疼痛
  - 消化不良

13. 软组织损伤, 如腱鞘炎不可选用  
A. 红花油                  B. 传导油                  C. 葱姜水                  D. 冬青膏
14. 下面不是古代热敷的是  
A. 水熨                      B. 药熨                      C. 土熨                      D. 葱熨
15. 以下哪类手法不是动作形态特点分类  
A. 摆动类                  B. 挤压类                  C. 叩击类                  D. 垂直用力类

## (二) 多项选择题

1. 推拿手法研究目前正围绕以下哪三个方面展开  
A. 推拿手法的技术特征研究                  B. 推拿手法的作用原理研究  
C. 推拿手法的临床研究                      D. 推拿手法的基础研究
2. 根据研究目的的不同, 推拿学又可分为  
A. 推拿学基础理论                              B. 推拿治疗  
C. 康复推拿                                      D. 养生推拿
3. 推拿手法的学习和训练可以分为以下哪三个阶段  
A. 手法基本动作的学习和训练  
B. 手法和功法结合起来进行练习  
C. 进行手法练习, 并持续一定的时间  
D. 直接在患者身上进行练习
4. 摩擦类手法包括  
A. 摩法                      B. 擦法                      C. 推法                      D. 抹法
5. 叩击类手法包括  
A. 拍法                      B. 击法                      C. 摇法                      D. 叩法
6. 对抗用力手法包括  
A. 拔伸                      B. 擦法                      C. 按法                      D. 扳法
7. 整复类手法的基本技术要求是  
A. 稳                          B. 准                          C. 巧                          D. 快
8. 松解类手法的基本技术要求是  
A. 持久                      B. 有力                      C. 均匀                      D. 柔和
9. 柔和是指手法操作应做到  
A. 轻而不浮, 重而不滞                      B. 刚中有柔, 刚柔相济  
C. 动作稳柔灵活                              D. 用力和缓
10. 什么时候手法刺激宜强  
A. 宿痛                      B. 劳损                      C. 感觉迟钝                      D. 麻木
11. 小儿肌性斜颈选用  
A. 滑石粉                      B. 爽身粉                      C. 凉水                      D. 酒精
12. 杏仁膏的组成是  
A. 杏仁                      B. 花椒                      C. 附子                      D. 细辛
13. 牡丹膏可以治疗  
A. 脚气                      B. 痹痛                      C. 鼠漏                      D. 风毒

14. 小儿常用的介质主要选择

- A. 滑石粉      B. 爽身粉      C. 酒精      D. 薄荷水

15. 软组织损伤, 如腱鞘炎可选用哪几种介质

- A. 红花油      B. 传导油      C. 葱姜水      D. 冬青膏

### (三) 判断题

1. 推拿练功不包括器械和现代运动锻炼的内容。
2. 推拿包括推拿手法和推拿心法两部分内容。
3. 对抗用力类包括搓法。
4. 按法是平面用力类手法。
5. 爽身粉一般用于急性扭挫伤。
6. 推拿手法作用的基本方式可以概括为力量、能量和信息三方面。
7. 手法操作不可能导致椎动脉的血流受阻。

### (四) 填空题

1. 医疗手法在运用的过程中需要有\_\_\_\_\_, 包括\_\_\_\_\_、生理学和\_\_\_\_\_等理论。
2. 从推拿专业技能角度而言, 推拿包括\_\_\_\_\_和\_\_\_\_\_两部分内容。
3. 成人推拿手法根据手法的运动形态及其作用分为: \_\_\_\_\_类、\_\_\_\_\_类、\_\_\_\_\_类、\_\_\_\_\_类、\_\_\_\_\_类、\_\_\_\_\_类、复合类和其他类。
4. 成人推拿手法是指主要应用于成人的一类手法。如\_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_。
5. 《说文解字》曰: “跷, \_\_\_\_\_”。跷, 一般作\_\_\_\_\_”解。捷举手足, 即\_\_\_\_\_, 四肢, 这样就可带动关节作被动活动。
6. 柔和是指手法操作应做到\_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_。
7. 《医宗金鉴》中所言: “\_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_法从手出”。
8. 热敷法分为\_\_\_\_\_和\_\_\_\_\_两种。
9. 红花油有\_\_\_\_\_等作用, 常用于\_\_\_\_\_。
10. 蛋清有\_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_作用, 适用于\_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_等症。
11. 推拿手法学研究可分为\_\_\_\_\_和\_\_\_\_\_两方面。
12. 基础研究包括\_\_\_\_\_和\_\_\_\_\_。
13. 手法刺激强度主要与\_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_及操作时间有关。
14. 就一个完整的手法操作过程而言, 一般应遵循的原则是\_\_\_\_\_。

### (五) 问答题

1. 推拿手法的学习和训练可以分为哪三个阶段?
2. 根据手法的动作形态特点可将手法分为哪几类?
3. 根据手法的主要作用部位分类可将手法分为?
4. 松解类手法的基本技术要求?
5. 整复类手法的基本技术要求?

6. 手法操作前为何要选择体位?
7. 手法操作过程中的施力原则?
8. 手法如何变换与衔接?
9. 湿热敷操作方法及注意事项?
10. 介质应怎样选择?
11. 推拿手法理论研究的含义是什么?
12. 手法技术特征研究的含义是什么?

## 参考答案

### (一) 单项选择题

1. A    2. A    3. D    4. D    5. B    6. C    7. A    8. A    9. A    10. B  
11. C    12. A    13. C    14. A    15. D

### (二) 多项选择题

1. ABC    2. ABCD    3. ABC    4. ABCD    5. ABD    6. AD  
7. ABCD    8. ABCD    9. ABCD    10. ABCD    11. AB    12. ABCD  
13. ABCD    14. ABCD    15. ABD

### (三) 判断题

1. ×    2. ×    3. ×    4. ×    5. ×    6. √    7. ×

### (四) 填空题

1. 系统全面的医学理论指导    现代人体解剖学    中医学等理论
2. 推拿手法    推拿功法
3. 摆动    摩擦    振颤    挤压    叩击    运动关节类
4. 擦法    一指禅推法    踩跷法    压法    扳法
5. 举足行高也    “举足、举起    巧妙地活动患者的手足
6. 轻而不浮    重而不滞    刚中有柔    刚柔相济
7. 一旦临症    机触于外    巧生于内    手随心转
8. 湿热敷    干热敷
9. 消肿止痛    急性或慢性软组织损伤
10. 清凉去热    祛积消食    小儿外感发热    消化不良
11. 基础研究    应用基础研究
12. 理论研究    手法技术特征研究
13. 手法的压力    作用部位    着力面积    受力方式
14. 轻    重    轻

### (五) 问答题

1. 答: 首先, 手法基本动作的学习和训练, 虽然枯燥乏味, 但却极其重要。需要潜心练习, 切忌浮躁。学习的方法主要是临摹老师的示范, 反复临摹老师的动作并仔细体会其中的要领, 此谓之“初与师合”。

其次, 将手法和功法结合起来进行练习。一般先摆好一定的姿势, 然后再进行手法练习, 并持续一定的时间。练习过程中, 注意保持身体协调一致, 用力自然、持久, 动

作灵活、连贯；避免局部僵硬，过分用力，造成自我损伤。

以上练习达到要求后，可以开始人体操作训练，它与体外练习的最大区别是人体表面的肌肉具有一定的弹性，会对手法产生反作用力，所以要求练习者要时刻注意体会手下的力量变化，不断提高自己的手感，逐步做到根据手下肌肉的反应而及时调整施力的大小。由于每个学习者的身体条件和力量大小不同，此阶段往往会形成一些各自独具特点的操作方法，这些都是允许的，此谓之“终与师离”。

2. 答：（1）摆动类：是指主要以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、大鱼际揉法等。

（2）摩擦类：是指手法操作过程中，着力部位与被治疗部位皮肤表面之间产生明显摩擦的一类手法。如摩法、擦法、推法、抹法、搓法等。

（3）振颤类：是指术者以特定的肌肉活动方式使被治疗者皮下组织产生明显振动感的一类手法。如振法、颤法、抖法等。

（4）挤压类：是指单方向垂直向下用力或两个方向的力相对作用的一类手法。如按法、压法、点法、捏法、拿法、捻法、拨法、踩跷法等。

（5）叩击类：是指以一定的节律富有弹性地击打机体表面的一类手法。如拍法、击法、叩法等。

（6）运动关节类：是指运用一定的技巧在生理极限范围内活动被治疗者关节的一类手法。如摇法、扳法、拔伸法、背法、屈伸法等。

3. 答：（1）松解类：是指以一定的压力作用于软组织的一类手法。如本教材中除运动关节类手法以外的绝大部分手法，皆属于松解类手法。

（2）整复类：是指以一定的技巧力作用于骨关节，并起到矫正关节错缝作用的一类手法。如本教材中的运动关节类手法和部分按法皆属于整复类手法。

4. 答：（1）持久：是指手法能够严格按照规定的技术要求和操作规范，持续操作足够时间而不变形，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：操作时根据治疗对象、部位、疾病的性质不同，手法的轻重应有所不同，手法操作时也有先轻后重的，如拿法等。

（4）柔和：是指手法操作应做到轻而不浮，重而不滞，刚中有柔，刚柔动作稳柔灵活，用力和缓，讲究技巧性，变换动作自然流畅，毫无涩滞。

（5）深透：用的最终效果不能局限于体表，而要达到组织深处的筋脉、骨肉，功力达于脏腑。

5. 答：（1）稳：是对整复类手法安全性方面的要求，强调在施行手法整复时，先要考虑到安全问题，它包括排除整复手法的禁忌证和具体手法的选择应用两个方面。

（2）准：是对整复类手法有效性方面的要求，强调进行关节整复时，一定要有针对性。首先必须具有明确的手法应用指征，即明确诊断，做到有是证方用是法；其次，在手法操作过程中，定位要准确。

（3）巧：是对整复类手法施力方面的要求，强调运用巧力，以柔克刚，以巧制胜，即所谓的“四两拨千斤”，不可使用蛮力、暴力。

（4）快：是对整复类手法发力方面的要求，强调发力时要疾发疾收。首先，需要对

发力时机做出判断力的时候发力；其次，术者无论采用哪一个部位发力，一般都是运用自身肌肉的等长收缩方式进行。

6. 答：手法操作前要选择好恰当的体位。对患者而言，宜选择感觉舒适，肌肉放松，既能维持较长时间，又有利于医生手法操作的体位。对医者来说，宜选择一个手法操作方便，并有利于手法运用、力量发挥的操作体位。同时要做到意到、身到、手到，步法随手法相应变化。在整个操作过程中，术者身体各部动作要协调一致。

7. 答：就一个完整的手法操作过程而言，一般应遵循“轻→重→轻”的原则，即前、后 1/4 的时间手法刺激量轻一些，中间一段时间手法刺激量相对重一些，体现出一定的轻重节奏变化。而具体在某一部位操作时，又需注意手法操作的轻重交替，以及点、线、面的结合运用。不可在某一点上持续性运用重手法刺激。

8. 答：一个完整的手法操作过程往往由数种手法组合而成，操作时需要经常变换手法的种类，它要求术者的步法要根据手法的需要而变化，使手法变换自然、连续，而不间断，如同行云流水，一气呵成。要做到这一点，一方面要求术者对手法的掌握和运用十分熟练；另一方面，要充分集中注意力，做到意到手到，意先于手。

9. 答：操作方法：将中草药置于布袋内，扎紧袋口，放入锅内，加适量清水，煮沸数分钟。趁热将毛巾浸透后绞干，根据治疗部位需要折成方行或长条形敷于患部。待毛巾不太热时，即用另一块毛巾换上（也可放在上一块毛巾夹层中）。一般换 2~3 次即可。为加强治疗效果，可先在患部用擦法，随即将热毛巾敷上，并施以轻拍法，这样热量更易透入皮肤。

湿热敷注意事项：

(1) 热敷时必须暴露患部，因而室内要保持温暖无风，以免病人感受风寒。

(2) 毛巾必须折叠平整，这样不宜烫伤皮肤，并可使热量均匀透入。

(3) 热敷时可隔着毛巾使用拍法，但切勿按揉；被热敷部位不可再用其他手法，否则容易破皮。所以，热敷均应在手法后使用。

(4) 热敷的温度应以病人能忍受为限，要防止发生烫伤。对皮肤感觉迟钝的病人尤需注意。

10. 答：(1) 辨证选择：根据中医学理论进行辨证分型，依据证型的不同选择不同的介质。但总的来说可分为两大类，即辨寒热和辨虚实。寒证，用有温热散寒作用的介质，如葱姜水、冬青膏等；热证，用具有清凉退热作用的介质，如凉水、医用乙醇等；虚证，用具有滋补作用的介质，如药酒、冬青膏等；实证，用具有清、泻作用的介质，如蛋清、红花油、传导油等。其他证型可用一些中性介质，如滑石粉、爽身粉等，取其润滑皮肤作用。

(2) 辨病选择：根据病情的不同，选择不同的介质。软组织损伤，如关节扭伤、腱鞘炎等选用活血化瘀、消肿止痛、透热性强的介质，如红花油、传导油、冬青膏等；小儿肌性斜颈选用润滑性能较强的滑石粉、爽身粉等；小儿发热选用清热性能较强的凉水、酒精等。

(3) 根据年龄选择：成年人，一般而言，不论水剂、油剂、粉剂均可应用。老年人常用的介质有油剂和酒剂；小儿常用的介质主要选择滑石粉、爽身粉、凉水、酒精、薄荷水、葱姜汁、蛋清等。

11. 答：手法理论研究是指对大量的推拿文献进行收集、整理、提炼、归纳，并进而上升为一种具有系统性和指导意义的理论的研究工作。

12. 答：手法技术特征研究是指手法基本技术特征及其训练方法的研究，其目的是要规范推拿手法技术要领，统一名称和分类，这将有利于推拿手法的教学和进一步研究。

(郭继承 武 亮 王之虹 韩永和)