

头痛、牙痛、面部痉挛、三叉神经痛、颈椎痛、肩周炎、落枕、失眠……

头、脸、颈、肩常见症状自我理疗按摩法

特效穴位自疗术

求医不如自医I

中华养生祛病经典，传承五千年的国医智慧

手到病除



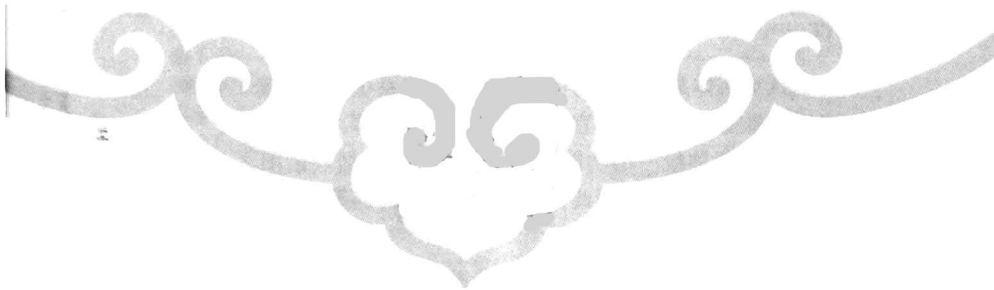
DVD

资深中医学专家◎圣手医师的独门手法
以手代针的全能“自疗”秘技



求医不如自医I

丽华 编著



成都时代出版社

图书在版编目(CIP)数据

求医不如自医. I / 丽华编著. —成都: 成都时代出版社, 2009.12

ISBN 978-7-5464-0080-8

I. 求… II. 丽… III. 穴位按压疗法 IV. R245.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 192123 号

求医不如自医 I

QIUYI BURU ZIYI I

丽华 编著

出 品 人	段后雷
责 任 编 辑	张 露
责 任 校 对	李 航
装 帧 设 计	◎中映·良品 (0755) 26740502
责 任 印 制	莫晓涛
出 版 发 行	成都传媒集团·成都时代出版社
电 话	(028) 86619530 (编辑部) (028) 86615250 (发行部)
网 址	www.chengdusd.com
印 刷	深圳市华信图文印务有限公司
规 格	889mm×1194mm 1/32
印 张	2.5
字 数	90千
版 次	2009年12月第1版
印 次	2009年12月第1次印刷
印 数	1-15000
书 号	ISBN 978-7-5464-0080-8
定 价	16.00元

能量手经络穴位自疗

轻松治疗头脸肩颈疼痛

中国的医学，自古以来便以其独特的思维方式来解释穴道的治疗效果，在《黄帝内经·素问》中就有记载“气血不顺百病生”的句子。所谓的“气血”，就是指支配内脏的一种能量，而这种能量若流动混乱，就会引起各种疾病。穴位就位于能量流动的通路上。

善用经穴的按摩，不仅可刺激经穴、改善气血，还可强化肌肉、关节，增加血液及淋巴循环系统流畅，同时促进机体的生理效应，改善病理过程，进而减缓疼痛，调节免疫力，提高自然抗病力，以至能达到预防疾病或促进康复的目的。

中医认为人体是以五脏为中心，通过经络系统，将六腑、五体、五官、九窍、四肢百骸等全身组织器官组成一个有机的整体，并通过精、气、血、津液的作用来完成机体统一的功能活动。头为元神所居、诸阳之会；脑为精明之府，又为髓海所在之处。因此，头脸部若发生疼痛等病症，则是“牵一发而动全身”。

肩颈病痛属于痹症范畴，由外伤劳损、外感风寒湿之邪而引致，使气血运行不畅、气滞血淤，不通则痛，筋肌失养，而不能束约骨骼和稳定关节，以致产生骨错缝、筋出槽，如肩颈肌肉痉挛、酸痛、关节强直等表现。

本书专门针对头、脸、肩、颈等部位的常见病症，挑选最具疗效的穴位和理疗方法予以叙述；适当地按摩这些穴位，配合正确的手法，可改善因各种原因引起的头部及脸部疼痛或神经痛，避免肩膀肌肉衰退、预防肩膀老化，对肩周炎、五十肩或肩膀、颈部酸痛等有治疗效果。



半升铛内煮山川

灵峰之穴

夹脊中关

左右二臂府之穴

尾闾下关

巨峰顶

玉京上关

织女运转

引罗炎台

泥丸宫

一粒粟中藏世界

日月洞府

九峯山

白头老子眉垂地

白头老子眉垂地

修行路径此为根

督脉

任脉

碧眼胡僧手托天

气隙

鹊桥

十二楼台藏秘訣

牛膝星

刻石

几童

胆神龙曜字威明

肺神皓华字虚成

肝神龙烟字含明

中丹田

心神名丹元
字守灵
字集灵

铁牛耕

我家种自家园。可育灵苗活万年。花似黄金也不大。子如玉粒果皆圆。栽培全藉中宫土。灌溉须凭上谷泉。有朝一日功行满。便是蓬莱大罗仙。

铁牛耕地种金钱。刻石几童把贯穿。一粒粟中藏世界。半升铛内煮山川。白头老子眉垂地。碧眼胡僧手托天。若问此玄玄会得。此玄玄外更无玄。

铁牛耕地种金钱。刻石几童把贯穿。一粒粟中藏世界。半升铛内煮山川。白头老子眉垂地。碧眼胡僧手托天。若问此玄玄会得。此玄玄外更无玄。

铁牛耕地种金钱。刻石几童把贯穿。一粒粟中藏世界。半升铛内煮山川。白头老子眉垂地。碧眼胡僧手托天。若问此玄玄会得。此玄玄外更无玄。

紫虚之氣

更无玄。

众仙何求妙法之門
众仙何求妙法之門
众仙何求妙法之門

水火交
接地。

阴阳玄化本

第一章 中华经络养生奥秘	1
经络是什么	2
穴位的作用	4
穴位的分经主治规律	6
经络中的阴阳五行思想	8
中式按摩基本手法简介	10
最简单、有效的经络刺激法	16
第二章 治疗头脸肩颈病症主要经络	19
手阳明大肠经	20
手太阳小肠经	22
足太阳膀胱经	24
手少阳三焦经	26
足少阳胆经	28
第三章 能量手自疗头部病症的方案	31
中医对头痛的认识	32
外感头痛	32
内伤头痛	32
能量手经络穴位自疗方案	33
偏头痛	33
颈椎头痛	35
感冒头痛	38
高血压头痛	40
失眠头痛	42
月经期紧张性头痛	44
头部充血	46
三叉神经痛	48
面神经麻痹	50
第四章 能量手自疗肩颈病症的方案	53
中、西医学对肩颈病症的认识	54
肩颈痛的病因	54
常见的肩颈痛疾病	55
能量手经络穴位自疗方案	56
肩膀挫伤	56
颈椎病	58
肩周炎	60
落枕	62
背部疼痛	64
感冒性肩颈疼痛	66
肩关节脱位	68
肩胛关节病	70
肩膀酸痛	71
附录	
如何找准穴位	74
穴位理疗的注意事项	75

第一章

中华经络养生奥秘



中国古老的经络养生法，实际上就是阴阳五行原理在人体的应用。经络的调理，一般通过针灸、推拿、按摩等手段，刺激体表腧穴，以疏通经气，调节人体脏腑气血功能，从而达到治疗、预防疾病的目的。

经络是什么

无论是古今文献的大量记载、中医临床经验的积累，还是运用现代科学实验方法，都证实了循经感传及其他经络现象的客观存在。近几十年来，已有多位学者采用多学科的方法对经络实质进行了全方位的探讨和研究。目前对于经络的结构，较为成熟的假说有以下几种。

经络已知结构论

根据《黄帝内经》等古籍中关于古代医家对尸体的解剖观察和对经脉、脏腑形态的记载，以及对经脉循行、功能等的论述和循经感传的大量研究，许多学者认为，经络是客观存在并有其形态基础的，它可能存在于已知的组织结构中；它是以神经、体液系统，包括血淋巴系统和人体间隙系统等在内的人体功能调节系统为主要结构基础。

与血管有关：血管、微血管网络，是经络的组成部分，约45.5%的穴位位于大血管周围，其中18.6%的穴位位于血管上。经脉所通过的部位以及穴位部位均与血管分布状况有一定的相似性；通过血管壁的交感传入和交感反射功能，实现接受和传布信息的作用。

与神经相关：与中枢或周围神经系统相关，十二经脉与外周神经有非常密切的关系，经线上的各种神经成分（神经束、神经纤维、神经末梢）等均较非经线的对照部位多。

与淋巴相关：十二经脉与淋巴相关，督脉、任脉和带脉与淋巴结收集丛有关。经络多同淋巴管走行一致，在四肢、躯干及胸腹部，微细淋巴管集束的地方多有穴位。针刺或艾灸对淋巴液的流速和淋巴功能的改变有相当大的影响。

与肌肉相关：观察表明人体一些骨骼肌首尾相接，其分布位置与经脉的循行路线非常相似，并在一部分感传显著的志愿者身上记录到了与感传同步的肌电反应。54.8%的穴位处于肌肉群上。

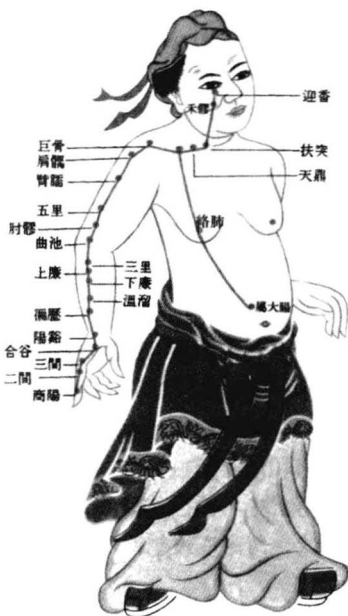
综合经络结构研究的主要观点，不外乎以下几种：一是有学者认为，经络不是由一种组织结构组成，而是由多种组织共同构成的一个多层次的空间结构，“人体间隙系统说”就是这方面的代表。二是有研究表明，对针灸机制和“经络”概念，可用神经体液综合调节机制来阐述，其观点源于对针刺效应和穴位相对特异性等问题的研究。三是有文献指出，经络联系可能是以体表内脏植物性联系为主，并认为古人所说的经络就是指人体的神经和循环两大系统，前者为联系系统，后者为运输系统。总而言之，上述观点均强调经络是已知的结构和功能。

经络特殊结构论

中、西医学，产生于不同的时代和历史文化背景下，因而对人体生理病理认识的角度和思维方式肯定不同。故不少学者认为，经络是客观存在的，但不一定是有形的形态存在，不一定能在解剖实体中找到经络的结构；经络可能是独立于神经血管、淋巴、人体组织间隙等已知结构之外而又与之密切相关的另一个功能调节系统，它对电、磁、光、声、机械刺激、化学等刺激有特殊反应，即未知其结构而已知其功能。“第三平衡说”是这方面观点的代表。基于经络的主要作用在于调节体表和内脏的相互协调关系，使体表和内脏的功能活动保持相对的平衡，有学者提出经络也是一个平衡系统。因为其循经感传的速度（2.7~2.8厘米/秒）远较第一平衡系统的躯体神经的传导速度（100米/秒）和第二平衡系统的植物神经（1米/秒）的传导速度慢，故以未知的“第三平衡系统”命名。又如“经络皮层内脏说”认为，经络与内脏有着肯定的联系，而大脑皮层与内脏也有着肯定的联系，推测经络、内脏和大脑皮层之间亦有必然联系。

经络综合结构功能调节论

另有一部分学者认为，经络可能是既包括已知系统，也包括未知结构的综合调节系统，此即“已知其结构却未知其功能”的观点。由于得气感传的特殊路线和可阻滞性等特点尚难用已知的神经、体液调节的知识来解释，因此，人体内可能还存在与经络现象有关的某些已知结构的未知功能，或者某种未知结构的未知功能，经络可能是某种具有特殊结构基质的相对独立的系统。有人提出“二重反射假说”，认为针刺穴位，一方面可以通过中枢神经系统引起长反射；另一方面，由于局部组织损伤而产生的一系列酶化学物质作用于游离神经末梢，引起一系列的局部短反射，从而引发循经出现的各种经络现象，脊神经节是这种短反射的中枢。最近，通过对蛙背“膀胱经”皮神经末梢的兴奋传递研究发现，循经线皮下神经末梢之间，在一定条件下，可以完成兴奋传递，这也证实了“短反射”的观点。更有学者提出了“轴索反射接力联动假说”，认为一个感觉神经元的轴索反射信息在某些中间物质（如扩血管等）的作用下，可传递给下一个神经元的轴突终末。而在实验中发现，轴突终末之间在神经肥大细胞的参与下，组成了突触样连接，为相继激发(联动)提供了组织生理学基础。



穴位的作用

穴位作为脏腑、经络气血转输出入的特殊部位，其作用与脏腑、经络有着密切的关系。检查穴位是重要的传统诊断方法，而选取穴位并施以各种刺激，则可防治疾病。穴位的作用主要体现在“反映病症，协助诊断”和“接受刺激，防治病症”这两个方面。

穴位具有“反映病症，协助诊断”的作用，主要是因为穴位是沟通人体内外的重要部位，当人体受到外邪侵袭时，皮毛首先受病而后内传，逐渐深入脏腑。在这个内传过程中，穴位是邪气出入的门户，也因此成为疾病的重要反映点。当七情六欲内伤脏腑时，脏腑之病又通过经络反映于体表，其反映的主要部位是穴位。如胃肠疾病常在足三里、地机等穴出现压痛、过敏、皮下结节等反应；肺部疾病常在中府、肺腧等穴出现压痛、过敏、皮下结节等反应。

在中医学的望诊和切诊中，都可通过检查穴位部位出现的各种反应来协助定向诊断内在脏腑病症以及与脏腑相关的组织、器官病症。临床上，一般以背腧穴、募穴、原穴、络穴、五输穴、郄穴、八脉交会穴、下合穴等为重点部位，望诊以审其皮肤的色泽、淤点、丘疹、脱屑以及肌肉的隆起、凹陷等，切诊以审其压痛、过敏、肿胀、硬结、凉热以及肌肉的坚实虚软程度等，来协助诊断。如检查肝腧、太冲等穴位，可诊断肝病；检查中脘、足三里、胃腧等，可诊断胃病。

近年来，由于声、光、电、磁、热等技术的发展，利用穴位协助诊断疾病的方式又增添了新的内容，并涌现出大量穴位检测仪器，如经络穴位测定仪、生命信息诊断仪等。通过仪器对穴位的探测，可在一定程度上协助诊断脏腑、器官、组织等的病症。

穴位具有“接受刺激，防治病症”的作用，则是因为穴位不仅是气血输注的部位和邪气入侵之处所，也是针灸防治疾病的刺激点。目前，穴位刺激技术种类繁多，既有传统的针法、灸法、按摩法等，又有结合现代光、声、电、磁、化学药物等新方法。

对穴位予以适当的刺激，可以通经脉、调血气，使阴阳归于平衡，脏腑趋于和调，从而达到扶正祛邪、防治疾病的目的。

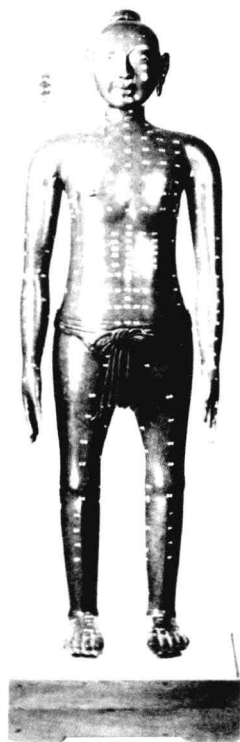
穴位预防疾病，主要是刺激某些穴位能提高机体的抗病能力。《扁鹊心书·须识扶阳》曰：“人于无病时，常灸关元、气海、命门、中脘，虽未得长生，亦可保百年寿矣。”《千金要方》说：“凡宦游吴蜀，体上常须三两处灸之，勿令疮暂差，则瘴疠温疟毒气不能着人也。”

采用穴位治疗疾病一直是针灸学的主要治疗手段之一。临床统计，应用针灸等手段刺激穴位治疗疾病多达200多种，疗效显著者有40多种。1980年世界卫生组织列出了建议采用针灸治疗43种疾病。总的来看，穴位治疗疾病主要是功能性疾病、传染性疾病及某些器质性疾病，特别是对各种痛症、感觉障碍和各种功能失调的病症疗效尤为显著。

穴位的治疗作用主要包括近治作用、远治作用和特殊作用这三个方面。

近治作用指的是利用穴位治疗其局部和邻近脏腑、组织、器官的病症，所谓“穴位所在，主治所在”。这是一切穴位所具有的共同特点。如眼区的睛明、承泣、四白、瞳子髎、丝竹空、阳白等穴，均能治疗眼部病症；耳区的听宫、听会、耳门、翳风诸穴，均能治疗耳部病症；腹部的中脘、建里、梁门诸穴，均能治疗腹部、胃的病症，等等。

远治作用指的是利用穴位治疗其所属经脉循行所及远隔部位的脏腑、组织、器官的病症，所谓“经脉所通，主治所及”。这主要是十二经脉在四肢肘、膝关节以下的穴位。如神门属于手少阴心经，可治疗本经循行所及的心的病症以及腋部、上臂部、肘部、前臂部、掌指部等病症；合谷属于手阳明大肠经，可治疗本经循行所及的前头部、面部、眼部、口部、鼻部、咽喉部、颈部、肩部、上臂部、肘部、前臂部、腕部等病症；委中属于足太阳膀胱经，可治疗本经循行所及的前头部、眼部、鼻部、头顶部、项部、背部、腰部、骶部、大腿部、小腿部、足踝部、跖趾部等病症。



特殊作用则指的是既不属于近治作用又不属于远治作用的一类独特的穴位治疗作用。大致有三种情况。一是全身性治疗作用，如合谷、大椎、曲池诸穴均治疗热症；丰隆穴治疗痰症；风池穴治疗风症；关元穴、气海穴治疗脱症；百会穴升提中气，等等。二是部分特定穴、奇穴的特定治疗作用，如足三里是胃的下合穴，能治疗胃的病症；内关是八脉交会穴之一，通阴维脉，能治疗阴维脉的病症(胃的病症)；膈腧是八会穴之血会，能治疗各种血症；定喘穴治疗咳嗽、气喘；四缝穴治疗疳积、百日咳等等。三是长期的临床经验。如水沟穴的急救作用；曲池穴、血海穴能治疗皮肤病症；至阴穴用于胎位不正、难产的治疗；少泽穴治疗乳痈、缺乳；支沟穴治疗便秘，等等。

有部分学者将穴位能对机体的不同状态起着双向的良性调整作用归属于穴位的特殊作用。如泄泻时，针刺天枢能止泻；便秘时，针刺天枢能通便。心动过速时，针刺内关能减缓心率；心动过缓时，针刺内关可加快心率，等等。从实际情况看，一方面，人体除极少部分穴位仅有单向调整作用外，其余大部分穴位能双向调整人体的功能状态；另一方面，穴位这种双向调整作用的产生取决于机体特定的功能状态和穴位的刺激方法，并不是穴位本身所固有的特性。因此，这种情况不应归属于穴位的特殊作用。

穴位的主治范围与其所属经脉、所在部位密切相关，其主治规律一般体现为穴位的分经、分部两方面。

穴位的分经主治规律

十二经穴位的主治以分经为基础。由于十二经循行分布和属络脏腑的不同，十二经穴位各有不同的主治病症；同时，由于某些经脉经过或到达同一或相近部位，这些经脉的穴位又有相同或相近的主治病症，这在经脉穴位主治四肢、头面、躯干部位的组织、器官病症中表现得尤其显著。总之，十二经穴位的分经主治规律既有其共性，又有其特殊性。

依据分经主治规律，各经脉由于循行分布和属络脏腑的不同而产生特定的主治病症群，这主要体现在各经穴位的远治作用。某些经脉中部分穴位因近治作用或特定穴属性等而产生的穴位主治病症，并不受其所属特定经脉的影响，所以不应归属此类。如手厥阴心包经的内关穴，因为是八脉交会穴之一，通阴维脉，所以能治疗胃的病症；显然，这种特性并不是手厥阴心包经本身所决定的，因而不应视为该经穴位的分经主治规律。

分部主治规律

穴位的主治作用是与穴位的部位密切相关的。由于每一条经脉所属的穴位所处位置不同，其主治病症也有差异，如手阳明大肠经的合谷与迎香穴：迎香穴位于头面部，主治病症以近治作用为主，即治疗面部、口部、鼻部等的病症；而合谷穴位于掌指部，主治病症除近治作用外，还有远治作用，即治疗掌指部病症以及前头部、面部、五官、咽喉、颈部、肩部、上臂部、肘部、前臂部、腕部等病症。

类属	经脉名称	组织、器官病症	脏腑的病症
手三阴经	手太阴肺经	胸部、上臂部、肘部、前臂部、腕部、掌指部等病症	肺的病症
	手少阴心经	腋部、胸部、上臂部、肘部、前臂部、腕部、掌指部等病症	心的病症
	手厥阴心包经	胸部、上臂部、肘部、前臂部、腕部、掌指部等病症	心包(心)的病症
手三阳经	手阳明大肠经	前头部、面部、眼部、口部、鼻部、咽喉部、颈项部、肩部、上臂部、肘部、前臂部、腕部、掌指部等病症	
	手太阳小肠经	头部、面部、眼部、耳部、咽喉部、颈项部、肩部、上臂部、肘部、前臂部、腕部、掌指部等病症	
	手少阳三焦经	侧头部、面颊部、眼部、耳部、咽喉部、颈项部、肩部、上臂部、肘部、前臂部、腕部、掌指部等病症	
足三阳经	足阳明胃经	前头部、面部、眼部、口部、鼻部、耳部、咽喉部、颈项部、胸部、乳部、腹部、阴器、大腿部、膝部、小腿部、足踝部、跖趾部等病症	
	足太阳膀胱经	前头部、眼部、鼻部、头顶部、项部、背部、腰部、骶部、大腿部、膝部、小腿部、足踝部、跖趾部等病症	
	足少阳胆经	侧头部、面颊部、眼部、耳部、项部、肩部、胁肋部、腹部、大腿部、膝部、小腿部、足踝部、跖趾部等病症	
足三阴经	足太阴脾经	胸部、腹部、大腿部、膝部、小腿部、足踝部、跖趾部等病症	脾的病症
	足少阴肾经	胸部、腹部、胞宫(精宫)、阴器、大腿部、膝部、小腿部、足踝部、跖趾部等病症	肾的病症
	足厥阴肝经	胁肋部、腹部、阴器、大腿部、膝部、小腿部、足踝部、跖趾部等病症	肝的病症

经络中的阴阳五行思想



五行相生相克与人体四季养生关系图

中医体系是以阴阳、五行思想为基础建立起来的，经络也不例外。在经络的日常保健中，就是以敲阳经为主。阳代表那些向上的、明亮的、亢进的、强壮的东西；阴则代表向下的、黑暗的、衰退的、虚弱的，和阳相反的一些东西。阴阳是互相依赖的。人们总向往着阳的方面，经常希望自己有用不完的精力、活跃的思维、强壮的身体。但如果懂得阴阳的关系，你就必须养足自己的阴，才能得到所向往的阳。只要平时注意正确的养生方法，比如睡眠方法、四季睡眠和子午觉、敲经络等，就能保持阴阳平衡。

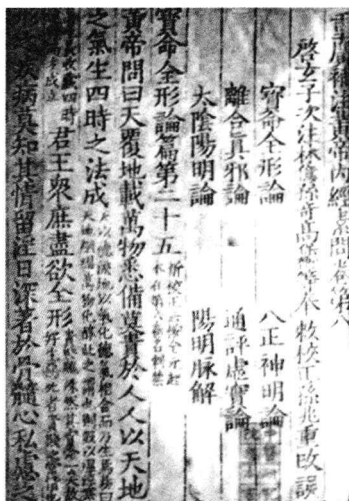
中医的五行学说，是以木、火、土、金、水五种物质的特性来归类自然界的各种事物和现象。五行相生的次序是：木生火，火生土，土生金，金生水，水生木。五行相克的次序是：木克土，土克水，水克火，火克金，金克木。人体经络脏腑的有关窍位，同时也与五行对应，即木、火、土、金、水分别对应肝经、心经、脾经、肺经、肾经，同时也存在五行相生相克的关系。

在中医理论中，经络与五味的对应为酸入肝经、甘入脾经、苦入心经、辛入肺经、咸入肾经；五味功用性能为酸收、甘缓、苦泻、辛走、咸润。五味选择性地作用于经络，并通过经络传导间接作用于脏腑。有的人喜欢吃甜，有的人喜欢吃酸，每个人对味道都有偏好，一般情况下不会影响健康。但这种偏好不能太过。如果这个人很喜欢吃酸的，但已经胃痛了，那就要少吃吃了，因为酸属于木，旺肝经，木克土，而胃经是属于土的。

当个体某个经络功能下降时，人对某些滋味就感觉不到；当某个经络功能亢奋时，即使没有吃东西口中也会感觉到某种很重的滋味。比如肝火重时口发苦，脾阳上亢时口发甜，遇到这种情况就要敲相应的经络，把这条经络调理正常，这种异味觉就会消失。

吃咸菜或者一碗馄饨，再加几个包子，是中国传统饮食中最好的最符合经络养生的选择。晚上吃饭，喝点蜂蜜，甘入脾经和胃经，胃和则卧安，那么晚上睡觉一定很香。

中医就是这样用传统知识解释我们的身体，在了解自己身体的同时，知道一些传统医学中的幽微、精湛之术，并试着用它们来思考，调理我们的身体，这未尝不是人生中有趣而有益之举。



黄帝内经素问

中式按摩基本手法简介

一般中式按摩的手法具有“点而理其络，按而调其经，推而行其气，拿而舒其筋，揉而活其血”等功效，手法全面，能防治多种疾病。

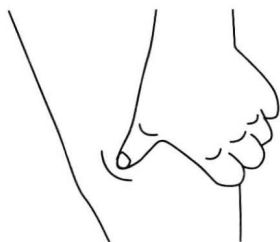
手法力度轻重不同，其渗透程度也有所差别，基本上分为浅（皮毛）、略浅（经络）、中（肌肉）、略深（经筋）、深（骨髓）几种。

在中式按摩的历史发展过程中，手法、动作、名称和分类方法多种多样，并不统一。现介绍最常用的中式按摩手法，如下：

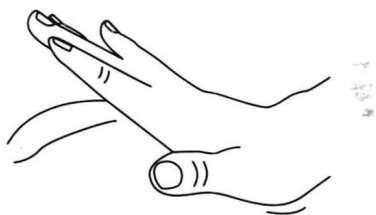
按压法

拇指按法：用一手或双手拇指指腹，着力于身体部位或穴位上，逐渐垂直向下用力。临床上常与揉法结合使用，组成按揉手法。

掌根按法：用手掌或掌根，着力于身体部位上，逐渐垂直向下用力。本法多用于背部、腰骶部及下肢。



拇指按法



掌根按法

揉法

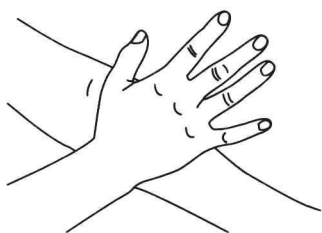
用指腹、掌根、前臂或肘尖部位着力于体表的一定部位或穴位上，沿顺时针或逆时针方向进行环形揉动，称为揉法。

揉法操作时，动作要协调而有节律。频率一般以每分钟120~160次为佳。在揉动方向上可随意，但不可用蛮力。

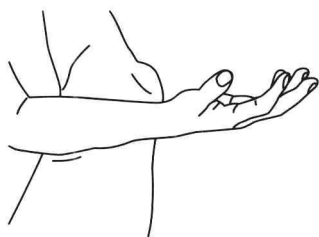
揉法按摩具有宽胸理气、消肿止痛、消积导滞、活血祛瘀的作用。反复在某个部位长时间地揉动，耐心而轻柔地施力，能消除或缓解肿胀。



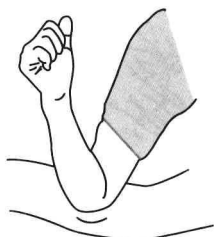
指腹揉法



掌根揉法



前臂揉法



肘尖揉法



拿 法

用手指在一定部位或穴位上进行对称性的用力拿取、放松，称为拿法。多用于颈部和四肢。

使用拿法时，腕要放松，用手指指腹着力，一拿一松连续不断。用力要由轻而重，不可突然用力。拿法常与提法结合，提拿并用。病人在提拿时应感觉酸胀、微痛，放松后感觉舒服、轻快。

拿法按摩有祛风散寒，缓解肌肉痉挛，调节、兴奋神经，消除疲劳，调和气血，开窍止痛的作用。



拿脚法



拿腿法



拿腰法