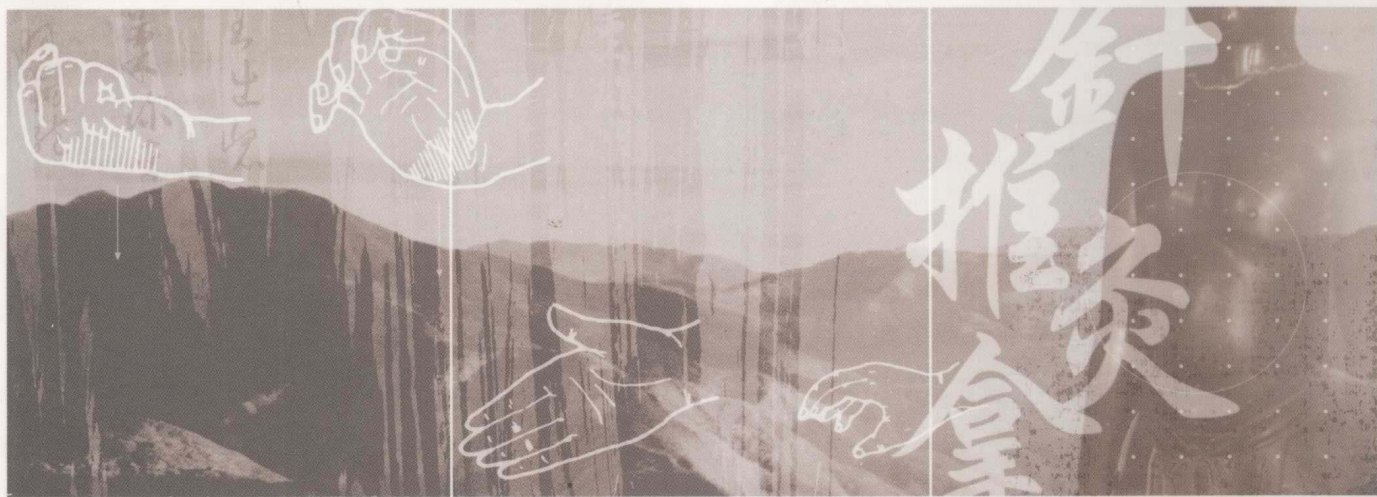


针灸推拿
专业

全国高等医药教材建设研究会中医药高职高专教材建设指导委员会
全国中医药高职高专卫生部规划教材

推拿手法学

供针灸推拿等专业用



主编 那继文

人民卫生出版社
People's Medical Publishing House

全国中医药高职高专卫生部规划教材

供针灸推拿等专业用

推拿手法学

主 编 那继文

副主编 唐成林

编 者 (以姓氏笔画为序)

那继文 (黑龙江中医药大学佳木斯学院)

宋少军 (山东中医药高等专科学校)

唐成林 (重庆医科大学中医药学院)

韩清华 (黑龙江中医药大学佳木斯学院)

人 民 卫 生 出 版 社

图书在版编目(CIP)数据

推拿手法学/那继文主编. —北京:
人民卫生出版社, 2005. 6
ISBN 7-117-06811-6

I. 推... II. 那... III. 按摩疗法(中医) - 高等学
校: 技术学校 - 教材 IV. R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 042718 号

推 拿 手 法 学

主 编: 那继文
出版发行: 人民卫生出版社(中继线 67616688)
地 址: (100078)北京市丰台区方庄芳群园 3 区 3 号楼
网 址: <http://www.pmph.com>
E - mail: pmph@pmph.com
邮购电话: 010-67605754
印 刷: 北京铭成印刷有限公司
经 销: 新华书店
开 本: 850 × 1168 1/16 印张: 12
字 数: 273 千字
版 次: 2005 年 6 月第 1 版 2005 年 6 月第 1 版第 1 次印刷
标准书号: ISBN 7-117-06811-6/R · 6812
定 价: 17.00 元

著作权所有, 请勿擅自用本书制作各类出版物, 违者必究
(凡属质量问题请与本社发行部联系退换)

全国中医药高职高专卫生部规划教材

出版说明

根据教育部、卫生部《中国医学教育改革发展纲要》的精神，为适应当前中医药高职高专教育发展的需要，在国家中医药管理局和教育部、卫生部的支持下，全国高等医药教材建设研究会与卫生部教材办公室规划组织编写了本套教材。

这是在国家教育部批准设置第一批中医药高职高专院校后组织编写的第一套全国规划教材。本套教材的编写以安徽、湖北、山东、湖南、江西、重庆、黑龙江七所中医药高等专科学校的芜湖教材编写会议为基础，全国共有 27 所中医药高等专科学校、职业技术学院和本科院校 400 余位专家教授积极参与，以芜湖会议初步确立的专业培养目标和教学计划为指导，编写的总体原则是：服务并服从于中医药高职高专教育的科学定位与人才培养目标，以服务为宗旨、就业为导向、岗位为前提、能力为重点、素质为根本，遵循“基础理论适度、技术应用能力强、知识面较宽、综合素质较高”的特点，培养 21 世纪需要的“拥护党的基本路线，适应医疗预防保健和其他卫生服务以及中医药行业第一线对应职业岗位工作需要的，德、智、体、美等方面全面发展的高等技术应用型中医药人才”。

本套教材涵盖中医学、中西医结合、针灸推拿、中医骨伤、护理学、中药 6 个核心专业的 63 门课程教材。教材各主编的确定，经个人申报、单位推荐、教材编写委员会评议论证、卫生部教材办公室审核等程序，他们中大多数是中医药高职高专层次上的学科带头人。教材的编写工作经过主编人会、编写会、教材编写中期质量控制工作会议、教材定稿会，及有关专家审定等，尤其是七所院校的领导和参与编写的各院校领导自始至终积极支持、严格把关，使教材编写工作开展顺利，并保证质量。特别是本套教材在全国高等医药教材建设研究会中医药高职高专教材建设指导委员会的指导下，使其整体结构更加科学、合理。63 种规划教材各书均配有《习题集》，可供教学和学生参考。故此，建议中医药各专科学校及高等职业技术学院（包括五年一贯制）根据课程设置、教学需要积极选用。

对于中医药高职高专其他专业的教材建设，我们也将在全国高等医药教材建设研究会中医药高职高专教材建设指导委员会的指导下逐步实施，以促进中医药高职高专教育的更大发展。

全国中医药高职高专卫生部规划教材书目

中医学专业

大学语文	主 编	孙 洁	
	副主编	万金森	李亚军
中医基础理论	主 编	何晓晖	
	副主编	郑尚雪	金玉忠
中医诊断学	主 编	廖福义	
	副主编	尹思源	洪 蕾 张 敏
中药学	主 编	杨 丽	
	副主编	谷建梅	张 鸣
方剂学	主 编	王义祁	
	副主编	罗 鸣	柴茂山
人体解剖学	主 编	盖一峰	
	副主编	杨仁和	杨海旺
生理学	主 编	郭争鸣	冯志强
	副主编	陈凤江	曲英杰
免疫学与病原生物学	主 编	金 路	
	副主编	田维珍	陈淑兰
药理学	主 编	侯 晞	
	副主编	王开贞	王培忠
病理学	主 编	苑光军	
	副主编	王顺新	陈亚非
诊断学基础	主 编	李光耀	
	副主编	周艳丽	章向红
针灸学	主 编	汪安宁	
	副主编	李学玉	陈美仁
推拿学	主 编	邵湘宁	
	副主编	卢国清	房 敏
中医内科学	主 编	肖振辉	李佃贵
	副主编	李季委	
中医外科学	主 编	吴恒亚	
	副主编	王光晔	

中医妇科学	主 编	傅淑清	
	副主编	陈景华	盛 红
中医儿科学	主 编	刘百祥	
	副主编	邱伯梅	杨硕萍
中医伤科学	主 编	金晓东	
	副主编	强 刚	
中医五官科学	主 编	詹宇坚	
	副主编	杨 光	郭曙光
西医内科学	主 编	郭茂珍	
	副主编	李广元	张晓明
西医外科学	主 编	王 洪	
	副主编	刘英明	
西医妇产科学	主 编	王德明	
	副主编	贺丰杰	
西医儿科学	主 编	杜长江	
中医经典选读	主 编	姜建国	
	副主编	张国骏	庞景三
医学心理学	主 编	张伯华	
	副主编	陈晓杰	张 颖

中西医结合专业

中西医结合外科学	主 编	于万杰	
	副主编	晏行三	
中西医结合妇产科学	主 编	王 萍	
	副主编	陈丽娟	姚 旭
中西医结合儿科学	主 编	汪玉兰	
	副主编	白秀岩	
常见急症处理	主 编	许幼晖	
	副主编	谭李红	
常用护理技术	主 编	程家娥	
	副主编	曾晓英	

针灸推拿专业

经络腧穴学	主 编	王德敬	
	副主编	占国荣	
针法灸法学	主 编	刘 茜	
	副主编	卓廉士	
推拿手法学	主 编	那继文	
	副主编	唐成林	

针灸治疗学

主 编 刘宝林
副主编 谢新群 徐伟辉

推拿治疗学

主 编 周 力

小儿推拿学

副主编 王德瑜
主 编 余建华
副主编 刘世红

中医骨伤专业

中医骨伤科基础

主 编 李 玄
副主编 洗 华

中医筋伤内伤学

主 编 涂国卿
副主编 来 忠

中医正骨学

主 编 王永渝
副主编 黄英如

中医骨病学

主 编 谢 强

创伤急救学

主 编 魏宪纯
副主编 黄振元

骨科手术学

主 编 高 勇
副主编 全 韩

护理学专业

护理学基础

主 编 李如竹
副主编 张云美 高占玲

中医护理基础

主 编 陈建章 陈文松
副主编 李广德

中医护理技术

主 编 刘秀英
副主编 张云梅

生物化学

主 编 韩昌洪
副主编 夏晓凯

中西医内科护理学

主 编 刘 杰
副主编 郭茂珍

中西医外科护理学

主 编 陈伏林
副主编 王美芝

中西医妇科护理学

主 编 付素洁
副主编 黄连英

中西医儿科护理学

主 编 顾红卫
副主编 艾学云

中药专业

中医学概要	主 编	宋传荣	
	副主编	徐宜兵	刘宜群
中药方剂学	主 编	陶忠增	
	副主编	马 波	刘良福
无机化学	主 编	冯务群	
	副主编	王 砥	
有机化学	主 编	卢 苏	
	副主编	张机敏	王志江
分析化学	主 编	潘国石	
	副主编	吕方军	
中药化学	主 编	李 端	
	副主编	江崇湖	陈 斌
解剖生理学	主 编	刘春波	
	副主编	唐晓伟	李 策
药用植物学	主 编	郑小吉	
	副主编	钱 枫	刘宝密
中药药理学	主 编	徐晓玉	
中药鉴定学	主 编	张钦德	
	副主编	游国均	王 宁
中药药剂学	主 编	杨桂明	
	副主编	易生富	徐华玲
中药炮制学	主 编	刘 波	
	副主编	宋丽艳	
常见疾病防治	主 编	马维平	
	副主编	刘健美	

全国高等医药教材建设研究会 中医药高职高专教材建设指导委员会

顾 问

刘德培 于文明 贺兴东 祁国明 鲍 朗 洪 净
王永炎 石学敏 陈可冀 邓铁涛 任继学

主任委员

吴恒亚

副主任委员 (以姓氏笔画为序)

于 跃 王义祁 王之虹 石 岩 李光耀 李佃贵 杨 晋
何晓晖 连建伟 邵湘宁 高 勇 郭伟星 郭鲁义 曹文富

委 员 (以姓氏笔画为序)

王文政 王世平 王 立 王景洪 王德明 尹思源 车念聪
刘 文 江 滨 孙师家 李治田 苏 伟 苏保松 何文彬
张俊龙 陈文松 陈思东 屈玉明 武技彪 金玉忠 金安娜
郝玉芳 徐文强 顾 璜 逯应坤 黄必胜 黄贵华 傅淑清
廖福义

秘书长

呼素华

秘 书

马碚生 孙 勇

前言

QIANYAN

《推拿手法学》是针灸推拿专业非常重要的基础技能课之一。推拿手法是推拿治疗和推拿康复保健的主要手段，因此，学习本门课的重点是学习手法技能，只有通过大量的手法练习才能达到本门课程的教学目标。

根据卫生部教材办公室《全国中医药高职高专卫生部规划教材编写要求》、七院校教材编写委员会《全国中医药高职高专教材编写基本原则》以及教学大纲的要求，编写力求遵循思想性、适用性、科学性、先进性和启发性原则，突出《推拿手法学》的特色。根据多年的教学经验及临床实践，本教材分阶段制定了相应的知识教学目标和技能培养目标。在编写过程中，汲取了以往《推拿手法学》教材编写的经验，结合高职高专教学的要求、特点及本门课程的实际，将知识学习和技能练习紧密结合起来。

全书分为推拿手法学基础知识、推拿基本功、成人推拿基本手法、复合类手法及踩跷法、人体各部位常用推拿手法、小儿推拿手法及国内外手法流派介绍等七章。与其他教材相比，本教材在手法部分加入了技能训练、组合练习等，以突出技能实训，使学生在完成学习本课程之后，即可进行基本的推拿保健和常见病的基本治疗，为学习《推拿治疗学》打下良好的技能基础。另外，本教材还介绍了国内外主要手法流派，以适应不同学习者的需要。

由于推拿手法种类很多，因此，《推拿手法学》在编写过程中，除六大类基础手法较统一外，其他手法与各教材在编写过程中皆有所不同。为了维护本门课的统一性，便于学生的学习，本教材在编写中采撷了一些最新出版的国家统编教材和同道的研究成果。在此，对上述各位专家和学者表示衷心的感谢。

我们在教材的编写过程中虽尽了全力，但因水平有限，疏漏不足之处在所难免，敬请同道多提宝贵意见，以便再版时修订。

编委会

2005年2月

目录

MU LU

绪论	1
第一章 推拿手法学基础知识	4
第一节 手法的命名及分类	4
一、手法的命名	4
二、手法的分类	5
第二节 手法的操作要求	6
一、松解类手法的操作要求	6
二、整复类手法的操作要求	7
第三节 手法操作的注意事项	8
一、手法操作前要求	8
二、体位的选择	9
三、手法的选择	9
四、力量的运用	9
五、时间的把握	10
六、手法操作的顺序	10
第四节 介质与热敷	10
一、介质	10
二、热敷	11
附：膏摩方	13
第五节 手法的作用原理	14
第六节 推拿手法学的学习方法	16
第二章 推拿基本功	18
第一节 练功对人体的影响及练功原则	18
一、练功对人体主要生命功能的影响	18

目 录

二、练功的原则和要求	19
第二节 现代练功方法	20
一、练功器械的种类	20
二、现代练功法	20
第三节 传统练功方法	22
一、少林内功	23
二、易筋经	31
第三章 成人推拿基本手法	39
第一节 摆动类手法	39
一、一指禅推法	39
二、滚法	41
三、揉法	43
第二节 摩擦类手法	44
一、摩法	44
二、擦法	45
三、推法	47
四、抹法	49
五、搓法	50
第三节 挤压类手法	51
一、按法	51
二、点法	52
三、拨法	53
四、捏法	54
五、拿法	55
六、捻法	56
七、揪法	56
八、挤法	57
第四节 振颤类手法	57
一、振法	57
二、颤法	58
三、抖法	59
第五节 叩击类手法	60
一、拍法	60
二、击法	61
第六节 运动关节类手法	63
一、摇法	63
二、背法	67
三、扳法	68

四、拔伸法	75
第四章 复合手法及踩跷法	78
第一节 复合手法	78
一、推摩法	78
二、扫散法	79
三、推揉法	79
四、摩振法	80
五、推振法	80
六、按揉法	81
七、掐揉法	81
八、搓揉法	82
九、提捏搓捻法	82
十、提拿法	83
十一、滚摇法	84
第二节 踩跷法	84
一、基本脚法	85
(一) 脚压法	85
(二) 脚点法	86
(三) 脚揉法	86
(四) 脚推法	86
(五) 脚摩法	88
(六) 脚颤法	88
(七) 脚搓法	88
(八) 足跟击打法	89
(九) 蹬腰提腿法	89
(十) 蹬腰拉手法	90
(十一) 跪腰晃肩法	90
(十二) 骨盆调整法	91
(十三) 跪颈仰头法	92
(十四) 调脊法	92
(十五) 鸡啄米法	92
(十六) 小步走	93
(十七) 伸筋法	93
二、人体各部位脚法程式操作	94
(一) 腰背部	94
(二) 下肢部	95
(三) 腕腹部	99

第五章 人体各部位常用推拿操作法	102
第一节 人体各部位常用推拿操作法	102
一、头面部	102
(一) 推前额法	102
(二) 压三经法	102
(三) 分抹前额法	102
(四) 按压眉弓法	103
(五) 揉眉弓法	103
(六) 揉前额法	103
(七) 指腹叩前额法	103
(八) 抹眼球法	103
(九) 揉睛明法	103
(十) 分抹眼眶法	103
(十一) 手背叩前额法	103
(十二) 指振前额法	103
(十三) 揉太阳穴法	104
(十四) 勾抹两颞法	104
(十五) 指揉面穴法	104
(十六) 振耳法	104
(十七) 揉耳法	104
(十八) 拿头法	104
(十九) 头部梳理法	104
(二十) 搔头法	105
(二十一) 擦头法	105
(二十二) 头部对压法	105
(二十三) 提头皮法	105
(二十四) 头部叩击法	105
(二十五) 推少阳法	106
二、颈项部	106
(一) 拿揉风池法	106
(二) 按揉风池法	106
(三) 勾揉风池法	106
(四) 一指禅推项韧带法	106
(五) 一指禅推项肌法	106
(六) 拿揉颈项法	106
(七) 拿颈项法	107
(八) 捏项肌法	107
(九) 推桥弓法	107

（十）归挤颈项法	107
（十一）滚颈项法	107
（十二）项后分推法	107
（十三）拨颈项法	107
（十四）提拿肩井法	107
（十五）鱼际轮推法	107
三、胸腹部	108
（一）摩胸中线法	108
（二）疏胸法	108
（三）分推抹前胸法	108
（四）梳肋间法	108
（五）横擦胸部法	109
（六）疏理肋肋法	109
（七）腹部推抹法	109
（八）指分腹阴阳法	109
（九）双掌摩腹法	109
（十）摩腹法	110
（十一）肋弓下梳法	110
（十二）腹部推托法	110
（十三）侧掌逆摩法	110
（十四）脐周蝶运法	110
（十五）提抖腹壁法	110
（十六）揉拿腹壁法	111
（十七）脐周抖法	111
（十八）叠掌运颤法	111
（十九）腹部拢放法	111
（二十）掌振小腹法	111
（二十一）腹部振赶法	111
（二十二）腹部十字弹拍法	111
（二十三）髂嵴推揉法	112
四、腰背部	112
（一）后背推摩法	112
（二）肩背部合掌击法	112
（三）振击大椎法	112
（四）叩击肩背法	112
（五）菱形肌弹筋法	112
（六）按揉背四穴法	113
（七）指插肩胛法	113
（八）横擦背部法	113

目 录

(九) 推脊柱法	113
(十) 肘压膀胱经法	113
(十一) 按揉夹脊法	113
(十二) 抱揉夹脊法	113
(十三) 掌拍脊柱法	113
(十四) 提拿夹脊法	114
(十五) 抓揉背肌法	114
(十六) 掌擦膀胱经法	114
(十七) 擦腰骶法	114
(十八) 按揉腰眼法	114
(十九) 腰部分抹法	114
(二十) 脊柱颤压法	114
(二十一) 击腰骶法	115
(二十二) 理腰三击掌法	115
五、上肢部	115
(一) 肩部蝴蝶双飞法	115
(二) 对揉肩法	115
(三) 掌根对击肩法	116
(四) 拿腋后法	116
(五) 按揉肩四穴法	116
(六) 双手压肩法	116
(七) 指拨极泉法	116
(八) 理臂肌法	116
(九) 抹臂法	117
(十) 抖摇上肢法	117
(十一) 动肘按曲池法	117
(十二) 按揉手阳明三穴法	117
(十三) 击掌面法	117
(十四) 劈指缝法	117
(十五) 理五指法	117
六、下肢部	118
(一) 掌根击环跳法	118
(二) 揉环跳法	118
(三) 扭揉股内侧法	118
(四) 拳揣大腿法	118
(五) 理腿肌法	118
(六) 下肢平推法	118
(七) 抱膝团揉法	118
(八) 髌骨拿揉法	119

(九) 擦膝眼法	119
(十) 搓膝法	119
(十一) 掌振膝眼法	119
(十二) 髌下掐法	119
(十三) 双掌揉小腿后侧法	119
(十四) 叩击小腿外侧法	119
(十五) 拿足三阴法	119
(十六) 拿足三阳法	119
(十七) 指掐足背法	120
(十八) 擦足底法	120
(十九) 按揉涌泉法	120
(二十) 捶击足底法	120
第二节 人体各部位推拿手法组合练习	120
一、头面部	120
二、颈项部	121
三、胸腹部	121
四、腰背部	121
五、上肢部	121
六、下肢部	121
第六章 小儿推拿手法	123
第一节 常用手法	125
一、推法	125
二、揉法	126
三、摩法	126
四、按法	126
五、掐法	126
六、捏法	127
七、运法	127
八、捣法	127
第二节 特定手法	128
一、打马过天河	128
二、黄蜂入洞	128
三、水底捞明月	128
四、按弦走搓摩	128
五、揉脐及龟尾并擦七节骨	129
六、按肩井(总收法)	130
第三节 小儿特定穴推拿手法	130
一、头面部特定穴推拿手法	130