

• 少儿推拿专业系列教材

总主编 孙德仁

少儿推拿手法学

供少儿推拿专业用

主编 廖品东

全国百佳图书出版单位
中国中医药出版社

少儿推拿手法学



少儿推拿专业系列教材

总主编 孙德仁

少儿推拿手法学

(供少儿推拿专业用)

主 编 廖品东

中国中医药出版社

· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

少儿推拿手法学/廖品东主编. —北京: 中国中医药出版社, 2013. 5
(少儿推拿专业系列教材)

ISBN 978 - 7 - 5132 - 1435 - 3

I. ①少… II. ①廖… III. ①少儿疾病 - 推拿 - 教材 IV. ①R244. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 081307 号

中国中医药出版社出版
北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层
邮政编码 100013
传真 010 64405750
北京亚通印刷有限公司印刷
各地新华书店经销

*

开本 787 × 1092 1/16 印张 16.75 字数 399 千字
2013 年 5 月第 1 版 2013 年 5 月第 1 次印刷
书号 ISBN 978 - 7 - 5132 - 1435 - 3

*

定价 68.00 元
网址 [www. cptcm. com](http://www.cptcm.com)

如有印装质量问题请与本社出版部调换
版权专有 侵权必究
社长热线 010 64405720
购书热线 010 64065415 010 64065413
书店网址 [csln. net/qksd/](http://csln.net/qksd/)
官方微博 [http://e. weibo. com/cptcm](http://e.weibo.com/cptcm)

目 录

CONTENTS

绪论	1
一、定义	1
二、少儿推拿手法的构成	2
三、少儿推拿手法的操作目的、特点及理论基础	4
四、少儿推拿手法的分类和命名	6
五、少儿推拿手法与成人推拿手法的关系	7
六、如何学好少儿推拿手法	8
七、少儿推拿调神的意义与少儿哭闹的防止	8
八、少儿推拿手法运用知要	10
九、少儿推拿介质	11
第一章 少儿推拿手法发展史略	16
第一节 少儿推拿手法历史源流	16
一、少儿推拿手法的孕育——明代以前	17
二、少儿推拿的形成——明清时期	20
三、近、现代少儿推拿的发展	24
第二节 主要少儿推拿文献介绍	26
一、《万育仙书》	26
二、《医学研悦》	26
三、《小儿推拿广意》	27
四、《幼科推拿秘书》	27
五、《幼科铁镜》	27
六、《推拿捷法》	27
七、《幼幼集成》	28
八、《针灸逢源》	28
九、《保赤推拿法》	28
十、《推拿三字经》	28
十一、《厘正按摩要术》	29

十二、《推拿指南》	29
十三、《小儿推拿补正》	29
十四、《推拿易知》	29
十五、《推拿抉微》	29
十六、《推拿捷径》	29
十七、《保赤推拿秘术》	30
第二章 少儿推拿手法的作用原理	31
第一节 少儿自身的特性	31
一、解剖学特性对推拿手法的影响	31
二、少儿生理病理特点对推拿手法的影响	35
三、胎孕对手法的影响	37
四、少儿个体形质对手法的影响	37
五、少儿疾病对手法的影响	37
第二节 推拿手法的共同特征	37
一、机械力学（按抑）特征	37
二、助动特征	39
三、心理特征	39
四、皮部经穴作用特征	40
第三节 少儿推拿的治疗原理	40
一、少儿推拿顺应升降	40
二、少儿推拿适其寒温	42
三、少儿推拿补虚泻实	43
四、少儿推拿调和阴阳	50
五、少儿推拿调整气血与脏腑功能	51
第四节 少儿推拿手法原理的现代研究	53
一、少儿推拿手法的神经调节作用	53
二、少儿推拿手法的体液调节作用	54
三、少儿推拿手法的免疫调节作用	54
四、少儿推拿手法对人体其他系统功能的影响	54
第三章 少儿推拿手法的基本要求及贡献	56
第一节 整体推拿手法与少儿推拿手法的关系	56
第二节 少儿推拿手法的基本要求	57
一、轻快	57
二、柔和	57
三、平稳	58
四、着实	58
五、手法与穴位相结合	58
第三节 少儿推拿手法对推拿学术的贡献	59
一、创新手法	59

二、发展手法内涵	59
三、发明复式操作手法	59
四、独具特色的少儿推拿补泻理论	60
第四章 少儿推拿手法的禁忌证及注意事项	61
第一节 少儿推拿手法的禁忌证	61
第二节 少儿推拿手法的注意事项	62
一、诊断	62
二、沟通	62
三、环境	62
四、体位	63
五、少儿状态	63
六、医生状态	63
七、突出重点	63
八、树立信心, 长期坚持	63
九、次递顺序	63
十、时间疗程	64
第五章 少儿推拿常用单式操作手法	65
一、摩法	65
二、推法	67
三、运法	70
四、揉法	71
五、掐法	73
六、摇法	74
七、捏法	75
八、捣法	76
九、拿法	77
十、按法	79
十一、取痧法	80
十二、捏挤法	82
十三、擦法	83
十四、搓法	84
十五、捻法	85
十六、振法	85
十七、弹法	86
十八、啄法	87
十九、拍击法	88
二十、叩法	89
二十一、荡法	89
二十二、挪法	90

二十三、挤碾法	91
附：婴幼儿抚触疗法	92
第六章 少儿推拿复式操作手法	96
第一节 少儿推拿复式操作手法的定义与源流	96
第二节 少儿推拿复式操作手法的名称	96
第三节 少儿推拿复式操作手法的特点	97
一、涉及多穴位、多手法联合运用	97
二、涉及关节运动	97
三、操作时间和次数相对恒定	97
四、在少儿推拿著作中，普遍存在同名异法和同法异名现象	97
第四节 少儿推拿常用复式操作手法	100
一、黄蜂入洞法	100
二、黄蜂出洞法	102
三、猿猴摘果法	103
四、揉耳摇头法	105
五、按弦走搓摩法	106
六、揉脐及龟尾并擦七节骨法	109
七、水底捞明月法	111
八、二龙戏珠法	114
九、取天河水法	116
十、打马过天河法	116
十一、引水上天河法	119
十二、飞经走气法	119
十三、飞金走气法	121
十四、苍龙摆尾法	122
十五、丹凤摇尾法	123
十六、双龙摆尾法	123
十七、赤凤摇头法	124
十八、双凤展翅（凤凰展翅）法	125
十九、凤凰鼓翅法	126
二十、凤凰单展翅法	127
二十一、老虎吞食法	128
二十二、天门入虎口法	128
二十三、运土入水法	130
二十四、运水入土法	132
二十五、摇肘肘	132
二十六、开璇玑法	132
二十七、调五经（脏）法	134
二十八、老汉扳髀法	134

二十九、孤雁游飞法	135
三十、肃肺法	135
三十一、温熨元阳法	136
三十二、总收法	137
第七章 少儿推拿流派	139
第一节 少儿推拿流派概述	139
一、三代以上的传承链	139
二、另类的学术思想	139
第二节 少儿推拿常见流派	140
一、冯氏捏积流派	140
二、湘西小儿推拿流派	143
三、小儿推拿三字经流派	150
四、孙重三小儿推拿流派	154
五、海派小儿推拿流派	158
第三节 少儿推拿名医介绍	158
一、张汉臣	158
二、马君淑	159
三、戚子耀	159
第八章 少儿推拿手法操作及穴位手法实训	160
第一节 常用少儿推拿手法实训	160
一、揉法	160
二、推法	164
三、摩法	168
四、运法	169
五、按法	170
六、掐法	173
七、捏法	173
八、捣法	174
九、搓法	175
十、捻法	176
十一、振法	177
十二、捏挤法	178
十三、拿法	178
第二节 常用穴位手法实训	179
一、头面部穴位手法	179
二、颈项部穴位手法	188
三、胸腹部穴位手法	189
四、腰背部穴位手法	197
五、手掌部穴位手法	201

六、前臂三穴穴位手法·····	213
七、下肢部穴位手法·····	214
附篇：整体推拿手法·····	218
第一节 概 述·····	218
一、手法的定义·····	218
二、手法的分类·····	218
三、手法的基本要求·····	218
四、手法的境界·····	219
五、手法的命名原理·····	219
六、手法的发展规律与方向·····	220
七、手法的设计与创新·····	220
第二节 按抑类手法·····	220
一、摆动类手法·····	220
二、摩擦类手法·····	223
三、振动类手法·····	226
四、挤压类手法·····	228
五、叩击类手法·····	233
第三节 运动关节类手法·····	235
一、概述·····	235
二、关节摇动类手法·····	236
三、关节拔伸类手法·····	238
四、关节扳动类手法·····	240
五、关节伸展类手法·····	244

绪 论

一、定义

(一) 推拿的含义

从历史上看,明代以前手法治疗疾病和保健统称“按摩”。

明代隆庆年间,“推拿”一词出现,成为专门用于概括以手法治疗少儿疾病和促进少儿保健的专有名词。而“按摩”就只剩下专门用于成人疾病的治疗和保健的范畴(也包括自我按摩和保健)。现代将“推拿”作为手法的专有名词起源于上世纪50年代,为上海中医药大学所提议。

其实,“推拿”与“按摩”在词性方面有着本质的不同。

“按摩”是借用常用手法中的“按”法和“摩”法构成词组,按和摩都是常用手法,二者的关系是平行的。而“推拿”中的“推”和“拿”却并非是平行的两种常用手法,即不是由“推”法和“拿”法构成的词组。其中,“推”是用于少儿的一种最常用的手法;“拿”却并不是拿法,而是“拿持”的意思。

成人成熟,听从医嘱,从身体的体位、姿态到心理都能很好地配合医生,故不需要特殊拿持,只凭“按摩”即可。而少儿不成熟,不配合,在医生面前有恐惧感,如果拿持不好,手法操作基本上不可能完成。所以,拿持在手法防治少儿疾病的过程中具有十分重要的地位。这是明代先贤们最终用推拿,而不是其他单纯以手法组合而成的名词命名手法防治儿科疾病的根本原因。

“推”是所有少儿推拿手法的概称;“拿”为拿持,即固定住少儿某部位或肢体。在固定基础上的手法运作是少儿推拿的核心,也是少儿推拿成败的关键。

(二) 少儿推拿手法的定义

少儿推拿手法是整体推拿手法的重要组成部分,是其最具有特色的分支。

少儿推拿手法是在中医基本理论指导下,医者根据少儿的生理病理规律,以手为工具,在固定住少儿某部位肢体的基础上,按照各种特定的、规范化的、技巧性的动作要领,并遵从一定的程序所进行的以防治儿科疾病、保健少儿身体,以及促进少儿发育为目的的一种中医(手法操作)外治疗法。

该定义强调了在少儿推拿中,手法只是工具,只是手段。手法的运用必须是在中医基本理论指导下,必须从少儿的生理病理特点出发。强调了拿持与固定的重要性,强调了手法的操作所必须遵从的法规。其次,强调了少儿推拿的自然属性,即外治疗法,因此它还

应该具备一般外治疗法的特征：①外用药物，或工具，或术式。②通过皮部或感官影响人体。③具有明显的局部治疗优势。④作用趋势为从外至内，层层深入。⑤经络与穴位是其发挥效应的基础。⑥没有内服药物的副作用。

（三）少儿推拿手法学的定义

少儿推拿手法学是关于少儿推拿手法的基础知识、基本理论、基本技能和临床运用的一门学科。它重点研究少儿推拿手法的起源（如何从整体手法中分化出来）、发展、构成、特点和临床运用及其规律；也包括总结古今少儿推拿防治疾病，调节体质，以及在少儿保健等方面的运用和经验等内容。

二、少儿推拿手法的构成

（一）推（操作）手与拿持（辅助）手

在少儿推拿中，接触操作部位或穴位，给予相应部位和穴位刺激的手叫推手或操作手，也称主要用手。根据医者的习惯，有的以右手为推手，有的以左手为推手，也有的两手同时是推手。配合推手，负责对少儿某部位或穴位进行固定的手称拿持手或辅助手。一般情况下，确定了推手之后，另一只手即为拿持手。

推手的选择主要是根据医者的习惯，根据人类在进化过程中所获得的某些固有的定式，以及在某种体位下的方便与需要。拿持手则常常依据推手的操作部位、用力大小、用力方向、运动轨迹等，选择适当的部位和手姿对推手要操作的部位进行固定。

推手与拿持手都很重要。如清天河水，辅助手必须握住手腕，并用拇指点于内劳宫，才能使推手在前臂内侧正中从容快速地推进。又如推手拿风池为从正后方向前拿，有使头颈向前运动趋势，如不固定则可能抵消部分推手的作用力，也使整个操作不美观，故此时应将拿持手置于前额略向后方用力，使少儿保持中立位，并使推手有力。

推手与拿持手不是永远不变的，当两手同时拿持（常常是对称拿持）两个部位时，则相互之间不断交替变化，如双手同时拿两侧肩井，或两手握持少儿手清肺平肝或心肝同清时，两手的属性（推手与拿持手）就在交替拿与交替推进中不断变换。又如，当一手点肺俞，一手点膻中；或肃肺法时，两手既是推手，又是拿持手。当少儿由母亲抱着，或取卧位时，此时已有床面或母亲怀抱作为支撑，则医者的两手可以同时成为推手，如双手同时拿肚角、拿肩井、揉乳旁与乳根等。

关注推手和拿持手，可以使少儿推拿更省力，更方便，更美观。

（二）操作部位

手由手掌、手背、手指、大小鱼际等构成。手可以伸开，可以握拳，可以侧向。部位不同，手姿不同，其刺激形式和运动轨迹也就有所区别。在少儿推拿中应该根据病情和少儿自身的体质情况合理运用。

指端：接触面较小，压强较大，多用于手与足的凹陷部、点状穴位，其力集中而刺激性较强。

指间关节髁：接触面积较小，接触部位质硬，压力最深透，多用于四肢关节骨缝处、

点状穴位，其力集中而刺激性很强。

指腹：接触面柔软，压力和缓，感性强，灵活多变。可用于四肢指端、一般点状或面状穴位，也适合于在线性穴位上缓缓移动。其力分布平均而刺激性柔和。

大鱼际：肌肉厚实，柔软，面积较大，多用于面部、四肢关节处、颈部等。其力均匀而适中。

小鱼际：成条形，面积中等大小，多用于四肢、颈部、背部等的揉动，或用于腹部的荡法，其力均匀而适中。

掌根：相对较硬，作用力较强，常用于四肢、背部、腹部等需要加强刺激时，常用于施以按法和振法。

全掌：面积最大而平展，于少儿腹部及腰部最宜。可以掌掩“阴（腹）阳（腰）”，还具有固定拿持与治疗的双重作用。

指背与拳背：面积相对较大，由掌骨或指骨背面构成，质硬，力量较大，多用于背部、腰部、腹部等，多用于施以挪法，其力较大而刺激性强。

拳眼：面积相对较小，力量适中，多用于肩部、背部、腰部等的叩击，其力较大而刺激性强，其振动性强。

（三）手形

手形的展示一定要符合某种手法的定义。如揉法多半握拳，使手形成圆形，利于滚动；摩法无论指摩和掌摩，手形都要平顺；点法一定要注意缩小接触面，使之成为一个点，故操作时多立指、立臂；啄法多五指聚集成梅花形；拿法要拇指与其余四指或食、中二指相对等。

（四）运动轨迹

运动轨迹首先要体现某种手法的特征。如摩法、揉法的运动轨迹为圆形，点、按法垂直向下挤压；运法多呈弧形或环形运动；直推法多为单方向直线运动；搓法多在夹持基础上进行来回运动；捏挤法为同时用力向穴位中心推挤。

（五）技术参数

确定了手法就确定了刺激的形式，这种刺激形式的数量却是由手法操作时的技术参数构成的。要达到少儿最适合的刺激，必须使刺激的参数达到最佳。

技术参数由时间、强度、面积、方向、频率和幅度等构成。

时间：各种手法操作的总时间一般为20~30分钟，比较重要的手法需操作5~10分钟，一般穴位操作3分钟左右。总之，操作的时间长短要以达到阈上刺激为目的。

强度：手法的强度主要取决于医者的施力大小，也与面积和用力方向有关。临床应该根据需要，合理地选择力度、面积和力的方向。

频率：是指单位时间内手法操作的次数。一般频率越快，刺激次数越多，叠加后刺激强度越大；若频率较慢，则刺激相对和缓，机体的反应能力将逐渐被唤醒，可保持相对长的时间。

幅度：一种手法从开始到结束的整个过程所需要的时间或达到的最大的区域称为幅

度。幅度越大，动态越大，强度也越大，作用面积也越大。

方向：垂直类用力手法，方向决定刺激强度，如垂直用力、斜向用力刺激量不同。水平类用力手法，方向决定先后顺序。如捏脊从上向下和从下向上只是对脊柱及其两侧的刺激先后不同等。

三、少儿推拿手法的操作目的、特点及理论基础

（一）少儿推拿手法的操作目的

传统上，少儿推拿的主要目的在于防治儿科疾病。一部中医儿科史就是人类同儿科疾病作斗争的历史。过去生产力水平低下，人类认识能力有限，治疗手段贫乏，致使许多疾病流行与肆虐，不知夺去了多少人的生命，毁损了多少家庭。中医儿科虽然成就斐然，方药众多，但仍然在一些疾病，特别是“麻、痘、惊、疳”（儿科四大难症）面前显得无力与苍白。现实迫使我们的祖先去探寻更为有效的方法。少儿推拿的产生就是人类这种探索的必然结果，是祖先总结与发展起来的一种治疗儿科疾病的有力武器。少儿推拿的第一个专篇“秘传看惊掐筋口授手法论”，第一部专著《小儿按摩经》就诞生于人类征服惊证（破伤风）的过程中，还有许多的手法与穴位则来自于抗击疳积和外感（发热）的过程中。明确这一点，对于我们继承和整理传统少儿推拿文献是非常重要的。今天，人类的寿命已经延长，婴儿的成活率也大大提高，传统儿科的四大难症有的已经被消灭（痘——天花），有的已经罕见（惊——破伤风与狂犬病，麻——麻疹），还有的正在衰减（疳积减少而肥胖增多）。但只要有人类存在，人类同疾病之间的斗争就会存在。旧的疾病消失，新的疾病又会诞生，人类同疾病的这种斗争是永恒的。因此，作为治疗儿科疾病武器的少儿推拿任何时候都有用武之地，都有前途。但在新形势下，我们要根据今天少儿的生理与病理特点，根据国家和家长对少儿素质的新需求，在充分认识和理解少儿推拿原理、优势和特色的基础上，运用其方法去解决新问题，去探索对于新疾病的防治。今天，中国已经逐渐步入小康社会，儿童的温饱问题已经基本得到解决，人们开始把注意力转向儿童智力的开发和身体素质的提高，开始更加注重未病先防。这一目标的实现绝不仅仅是医生的事，也绝非一朝一夕之功。而少儿推拿因其能进入家庭，能被父母掌握，能在游戏中轻松完成，能长期坚持下去，使得其在开发儿童智力和改善体质方面具有其他疗法所不具备的优势，这是少儿推拿的另一目的，是历史赋予少儿推拿新的使命。因此，少儿推拿还是一件关乎提高整体人口素质、利国利民的事业。

（二）少儿推拿手法的操作主体和客体

少儿推拿手法的操作主体是医生，或通过学习后的家长。操作客体就是少儿。鉴于少儿推拿的特性，少儿推拿一般均以手进行操作即可，很少应用操作主体身体的其他部位或工具来代替。

（三）少儿推拿手法的特点

1. 强调辨证论治

中医的最大特色就是辨证论治。虽然推拿学也强调辨证论治，但它远不如少儿推拿对

辨证论治的依存性。临床辨证的方法很多，如六经辨证用于辨识少儿外感（伤寒），卫气营血和三焦辨证用于少儿温病，经络辨证用于少儿相关脏腑和经络杂证等，所有这些都是少儿推拿经常运用的辨证方法。但在所有的辨证方法中，脏腑辨证在中医儿科中具有重要的地位。因为其辨证方法紧扣脏腑、阴阳、气血、正邪和治疗等中医核心内容，并把它们有机地结合在一起。况且，全面系统总结并提出脏腑辨证体系的不是别人，正是被誉为儿科鼻祖的宋代医家钱乙。他是在前人所撰《颅凶经》的基础上，通过反复研习，深入思考，尤其是结合自己的临床实践经验，同时分析与借鉴张仲景创立的辨证论治思想后最终有所感，有所得的。所以，在学习少儿推拿技能的同时应加强对中医脏腑辨证的学习和理解。这样做有利于将传统中医理论与少儿推拿相结合，有利于举一反三，有利于培养更多的像钱乙那样的大师。

2. 运用手法和特定穴位

少儿推拿手法操作的主体是医生，是医生以自己的手为工具进行操作。对于少儿推拿来说，手法是医生和少儿之间唯一的载体，是防治儿科疾病和保健的关键。手法本身是一门技艺，是医生手的结构、动力和美学特征的综合体现，是学好用好少儿推拿的基本功；追求手法的完美是推拿从业者的终极目标，要学好少儿推拿一定要在推拿手法上下功夫。只有长期坚持训练，认真揣摩，融会贯通，悉心感悟才能学有所成。少儿推拿的特定穴位与传统腧穴有所区别，它在传统点状穴位的基础上扩展了线性穴位和面状穴位。它们分布于少儿体表的某一特定区域。在其区域里，每一穴位基本上都是固定的，其操作也很明确、简单。但对于少儿推拿从业者来说却不能因为看似简单就忽略它，随意操作。临床由于各种主观或客观原因使得少儿推拿在具体穴位，特别是线性和面状穴位的操作中常常出现偏差，从而影响疗效。所以，对于穴位既要掌握其定位与取穴的原则和方法，又要随时注意在操作中调整体位与手姿，使手下推进的线路始终与穴位的区域相一致。

运用手法不似针灸，没有破皮，也就没有痛苦，少有恐惧，家长接受，少儿愿意，这是少儿推拿最大的优势，也是我国第一本推拿按摩专著《少儿按摩经》被著名针灸学家杨上善收藏于《针灸大成》中得到保留的可能原因。古人尚且如此，我们就更应该发扬少儿推拿的这一优势，让它更好地造福于子孙。运用手法就免去了无论中药还是西药业已存在或可能潜伏着的副作用。手法本身不是维生素，也不是抗生素，更不是激素，也不可能是血肉有情之品，它既不酸、不苦、不辛、不甘，也不咸，所以手法本身没有现代西药的药理效应，也不具备传统中药缺什么补什么（补）和多余什么排什么（泻）的特色。手法施于少儿，刺激相应穴位和经络，调节经气，调节阴阳，调节精、气、神，通过激活与调动少儿的机体，由机体自身而不是药物去改善体内的状态，以求得脏腑组织间的新的阴阳平衡和人体与自然之间的和谐，这是以人为本，是真正的绿色疗法，也是少儿推拿从明清创立至今能够在中华大地上存在、发展并繁荣的根本原因。今天，当追求自然绿色疗法已经成为全人类的共识，已经成为未来养生保健和治疗疾病的必然趋势的时候，继承和发扬少儿推拿学术和技法就显得尤为重要了。

（四）少儿推拿手法的理论基础

1. 整体（成人）手法学的内容

少儿推拿手法是整体推拿手法的组成部分，它必然遵从手法学的规律，具有一般手法

的特征。因此要学好少儿推拿，应该全面学习整体手法学。本书在附篇中全面介绍整体推拿手法就是基于此。

2. 系统中医儿科学和中医知识

历史上有名的少儿推拿学家，如明代的徐用宣、龚云林、周于蕃，清代的熊应雄、骆如龙、张振璠，近代的李德修、孙重三、张汉臣、刘开运等，他们首先是中医，或是中西医结合儿科医生，其次才是少儿推拿医生。坚实的传统中医理论基础，互补的中西医结合知识是他们在少儿推拿领域里取得辉煌成绩的基石。因此，要学好用好少儿推拿手法就必须认真学习和领会中医儿科学和中医理论知识。

3. 西医儿科知识和现代育儿理论、技术

现代儿科学及现代育儿知识从实证的视角揭示了少儿的生理与病理规律，成为研究、创新、运用和总结少儿推拿手法的新的指导思想。

4. 力学原理和方法

手法本身不能脱离力学，这是手法定性与定量研究的重要途径。

四、少儿推拿手法的分类和命名

少儿推拿手法的命名和分类主要依据手法的（手）形态和运动轨迹。

（一）分类

现代推拿手法的分类的原理来自唐·王冰对“按跷”的注解，即“按，谓抑按皮肉，跷，谓捷举手足。”从而将手法分为“抑按类（作用于皮肤与软组织）”和“运动关节类”。它们对少儿推拿手法有重要的指导意义。具体内容请参看附篇整体推拿手法。

少儿推拿手法可分为单式手法、复合手法和复式手法三大类。

1. 单式手法

动作相对简单，仅一招一式的推拿手法称单式推拿手法。少儿推拿的大多数手法均为单式手法，如摩、揉、推、擦、叩法等。

2. 复合手法

两种或多种单式手法融合为一体的手法称复合手法。如“捏而提起谓之拿”，说明拿法为“捏”法和“提拉”两法结合而成。又如按揉法、点揉法、振按法等。传统少儿推拿的捏脊疗法、荡腹法、挤碾法、抄腹法等均属于复合手法。

3. 复式手法

多种手法按一定先后程序在多个穴位或部位上操作，称复式操作手法。它是少儿推拿手法的特色。具体请参看相关内容。

临床亦可根据手法作用力的方向分类：①垂直用力类：手法作用力方向与治疗部位皮肤表面互相垂直的一类手法，如按法、点法等。②平面用力类：在一定按压力的基础上，手法移动方向与治疗部位皮肤表面互相平行的一类手法，如摩法、推法、擦法、运法、刮法等。③对称合力类：在某一部位两侧对称性相对用力的一类手法，如拿法、捏法、搓法等。

上述分类方法着眼于对手法施力方向的分析，它有助于学习者对手法作用层次的理解和对动作结构的掌握。值得注意的是，不论何种手法，其操作的主要用力方向都可以根据

力学的原理进行分解与合成，从而达到想要施力的部位与层次。

（二）命名

1. 直接描述手法的动作命名

大多数单式手法是根据操作者的动作形态命名的，如按法、摩法、推法、拿法、揉法、捏法、擦法、刮法、踩法、背法等。许多手法的区别也是通过特有的汉字完成的，如摩法、运法和旋推法，从描述的文字中就知道摩法最轻，运法稍重，旋推法最重。又如叩法、拍法与啄法，单凭其描述的文字就可以清楚地加以鉴别。

2. 复合手法是将两种单式手法的名称合称

当两种单式手法组成复合手法时，一般情况下是将两种单式手法名称并列取名。如拨揉法是拨法和揉法的结合，掐揉法、点揉法、按揉法、振揉法等也分别是掐、点、按、振法同揉法的组合。

3. 手法与部位或穴位的结合命名

这是少儿推拿手法的特征，如推上三关、退下六腑、捏脊、拿肚角等。在这种情况下，手法常常体现出治法的含义，如清天河水、清大肠、补脾经、补心经补后加清等。有时甚至出现“大清”、“和中”“引水”等字眼，以强调手法的特殊作用。

4. 根据手法动作形态取类比象命名

一些推拿手法，在少儿身体的某一部位操作时，比之于自然界中的某些形象和某些动物，惟妙惟肖，形象生动，易于学习和记忆。如复式手法中的打马过天河、水底捞明月、黄蜂入洞、二龙戏珠、苍龙摆尾、猿猴摘果等。

5. 根据少儿推拿手法的操作顺序命名

常见于复式推拿手法的命名。这些手法在特定的部位按一定程序操作，形成了相对固定的模式，如运土入水、运水入土、天门入虎口、揉耳摇头、按弦走搓摩、揉脐及龟尾并擦七节骨法等。

五、少儿推拿手法与成人推拿手法的关系

少儿有特殊的生理与病理规律。少儿的肌肤、皮部、经络与成人有别。这决定了少儿推拿与成人推拿在手法种类、术式以及操作方面的不同。有的手法虽然在命名上少儿与成人推拿手法相同，但在具体操作术式上却完全不同，如捏法。而有的手法只适用于少儿，不用于成人，如补脾经、运内八卦、清肝经等。但总体来说，少儿推拿手法是从整体推拿手法中分化出来的，手法数量较少，手法的研究也比较少。但是整体推拿手法的诞生实际上包括了古人对于包括少儿在内的人体的生理与病理的认识，也包括了人们对于以手为手段的治疗方法的感悟。一般而言，运用的手法种类越多，治疗时可供选择的范围就更广，疗效才更加有保障。所以，整体推拿手法直接运用于少儿是当今推拿学的发展趋势之一。因此，整体推拿手法可以弥补少儿推拿手法数量较少的缺陷。但整体推拿手法在运用于少儿推拿时，必须对其进行调整，尽量使操作的力度、顺序、时间及频率等符合少儿的生理与病理特点。