

推拿学入门

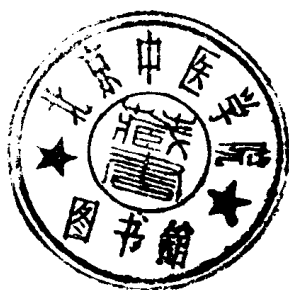
金义成
编著

上海科学技术文献出版社

样 本 库

推拿自学入门

金义成编著



上海科学技术文献出版社

1178265

2407/26



推拿自学入门

金义成 编著

*

上海科学技术文献出版社出版发行
(上海市武康路2号)

新华书店经销

昆山亭林印刷厂印刷

*

开本 787×1092 1/32 印张 6.25 字数 151,000

1987年4月第1版 1988年3月第4次印刷

印数: 71,001-111,000

ISBN 7-80513-141-4/R·19

定价: 1.50元

《科技新书目》130-172

编 者 的 话

中国推拿学,是中医领域里的一个分科,是一门研究推拿疗法基础理论和临床应用的医学学科。推拿疗法,这颗祖国医学宝库中的璀璨瑰宝,不仅用于医疗,还用于保健和康复,并有验、便、廉的特点,历来深受欢迎。

目前,限于种种原因,推拿远远不能适应实际需要,极需加强中医推拿专业的建设,尽快地培养更多的推拿人才,继承、发掘、整理中医推拿的基本理论与临床经验。为满足广大推拿爱好者的自学要求,编写了这本入门书。这本小册子主要介绍推拿基本知识、基本理论、基本技能和临床常见病的治疗方法。在内容的选择和书写体例方面,力求简明易懂,切合实用,旨在有益于自学入门。

上海一指禅推拿名家王纪松老师,在本书付梓之前,专为本书作序,特予此深表敬谢之意。

随着历史和时间的推移,中医推拿学将不断地发展与提高、充实与丰富。期望本书的出版能对推拿自学者有所裨益。

金义成

于一九八五年十月

序 言

推拿医学发源于我国已有几千年的历史。经历代推拿人士的总结和发展,使我国推拿医学日趋成熟。它运用中医的经络学说、辨证论治等理论,结合现代医学理论及运用中国推拿独特的手法来防治各种疾病。中国推拿的手法众多,刚柔相济,因此治疗范围广泛。近年来由于推拿医学的迅速发展,引起了社会各界人士的重视和兴趣。为满足初学推拿者的欲望,编写了《推拿自学入门》。

《推拿自学入门》集各家之长,深入浅出,较系统地阐述了中国推拿医学的各种疗法。是临床推拿医生的一本有益的参考书,我相信本书的出版,将有助于初学者自学入门,同时还将对中国推拿医学的发展,起到积极的作用。

王纪松

1985年10月12日

目 录

第一章 概 说

什么是推拿(1) 简易推拿法(8) 推拿的功用(18) 怎样学习推拿(20) 推拿要注意哪些问题(23)

第二章 经络与穴位

经络(25) 穴位(40) 耳穴(48)

第三章 推拿特定穴

头面颈项部(53) 胸腹部(56) 腰背部(58) 上肢部(60)
下肢部(72)

第四章 手法与操作

常用手法(74) 人体操作法(101) 复式操作法(103)

第五章 练 功

易筋经(109) 少林内功(114)

第六章 临床应用

颞下颌关节紊乱(120) 落枕(121) 颈椎病(123) 前斜角肌综合征(125) 漏肩风(126) 疼痛肘(130) 狭窄性腱鞘炎(131) 腱鞘囊肿(132) 急性腰扭伤(134) 腰椎间盘突出(135) 劳损腰痛(137) 踝关节扭伤(140) 胸胁进伤(141) 失眠(142) 头痛(144) 高血压病(148) 面瘫(150) 偏瘫(152) 肺气肿(153) 胃脘痛(155) 久泄(157) 痛经(159) 闭经(160) 乳痛(161) 咽喉痛(163) 慢性鼻炎(164) 小儿发热(165) 小儿哮喘(169) 小儿咳嗽(171) 婴儿泄泻(173) 小儿腹痛(176) 小儿呕吐(177) 小儿便秘(179) 疳积(180) 夜啼(181) 惊风(183) 遗尿(185) 小儿先天性肌性斜颈(187) 小儿桡骨头半脱位(188) 髋关节滑囊炎(189) 斜视(189) 近视(191)

第一章 概 说

什么是推拿

推拿在历史上又称为按摩、按蹠、蹠摩、蹠引、按玩。它是
以中医基础理论为指导,运用各种手法技巧直接作用于人体经穴,
通过经络、穴位,由外达内,达到以防治疾病为主要目的的整体
疗法。因此,推拿和针灸、药熨、浴法等等同属于中医外治法,
而不同于内服药物治病的内治法。推拿学研究范围包括源流、
方法、应用及其原理等等。

推拿的由来和发展

在远古时代,人类常因挨饿受冻、肢体损伤、食生啖凉而发
生种种病痛。当有了病痛时,人们会自然地用手按揉、抚摩痛
处,经过按摩以后,发现能减少和消除某些病痛。这些自发的动
作,就成为推拿疗法的萌芽。

砭石的发明,可以说既是推拿疗法的一个补充,又是推拿的
发展,这样不仅可以用手法按压穴位,还可以用砭石进行按压。
根据《内经》的记载,九针中的圆针和铍针就是推拿的器具。《吕
氏春秋·古乐篇》中说:“昔陶唐之始,阴多滯伏而湛积,水道壅
塞,不行其原,民气郁阏而滯著,筋骨瑟缩不达,故作舞以宣导
之”。这些原始的舞蹈方法,可以说是产生推拿中运动关节手法
和练功的基础。《史记·索隐》在解释推拿的另外名称“蹠引”与“按
玩”时说:“蹠者,谓为按摩之法,天蹠引身,如熊顾、鸟伸也;玩音
玩,亦谓按摩而玩弄身体使调也”。

早在上古之时，推拿已是医疗和保健的方法，在《史记·扁鹊仓公列传》中说：“上古之时，医有俞跗，治疗不以汤液。而以醪酒，犄石、跻引、按抃、毒熨治病”。《庄子·外物》篇中有“胥殂可以休老”的话，所谓胥殂就是指掣拏推拿法从“医”字象形表意分析，“乚”表意为按跻。战国时代推拿已形成为一门学科。这主要表现在以下几个方面。

(1) 有了推拿的专门著作《黄帝歧伯按摩十卷》。

(2) 中医经典著作《黄帝内经》，其中直接论述推拿的有九篇，间接提到的就更多。《内经》中指出推拿起源于我国中原地区，具体描述了用于推拿的针具圆针和提针，推拿的适应证包括痿、厥、寒、热等很多内科病症，以及推拿禁忌、推拿手法及作用等等。

(3) 1973年在长沙出土的帛书《五十二病方》内记载有推拿治疗癰闭、小儿痲疯的方法。同时出土的帛图对研究推拿练功也有很大的参考价值。

(4) 《史记·扁鹊仓公列传》中载有扁鹊用推拿和其他中医疗法配合以抢救赵太子“尸厥”的故事，说明了推拿疗法已更为普遍。

到了汉代，药物和方剂学方面有了很大的进步，这些进步也反映在药物应用和推拿的结合中。如1972年从甘肃武威出土的汉墓葬品木简中有“治千金膏药方”，该方不仅说明了方剂的组成和功用，还对膏摩方法作了比较具体的说明。从《汉书》中还可以看出推拿方法的进一步丰富。如《汉书·平帝纪》中就有用脚踩背部配合火熏的方法救治苏武自刺的资料。后汉时期张仲景在经典著作《金匱要略》中除了指出膏摩可以养生及防止外邪内传之外，还详细而科学地介绍了救治自溢死的推拿方法，这种方法类同现在的胸外心脏按摩和人工呼吸法。在这个时期，外科鼻

祖华佗倡导的五禽戏也是一种与推拿练功有关的健身法。

两晋至隋唐时期的养生论著中，有很多关于保健推拿的方法，使推拿成为养生学的一个方面。保健推拿简便有效，主要是由养生者自己进行，因此又称为自我按摩，有些书中将这种方法称为外功。在这个时期流传下来的《肘后备急方》中有许多用指甲掐刺穴位救人卒死和镇痛的方法，后世所称的“指针疗法”，就包括掐刺穴位。除了指针法以外，还有用于治疗卒腹痛的拈脊法和颠簸法。拈脊法现在称为捏脊疗法，多用于治疗疳积和强身壮体。颠簸法则又称为颠簸疗法，是用于治疗小儿肠扭转的方法。此外，在这个时期膏摩法又有进一步的发展，在现存最早的外科专著《刘涓子鬼遗方》中有八种之多。从唐代《外台秘要》也可以看到这个时期还有不少用于推拿的膏摩方，以治疗内、外、伤科方面的疾患。在公元443年，南朝刘宋时期，已有了关于医学教育的设施，到了隋代则有了进一步的发展，在当时全国最高的医学教育和行政主管机构中设有按摩博士2人。时至唐代，太医署更加完善。此时不仅有按摩博士1人，还有按摩医师4人，按摩工16人，按摩生15人，由按摩博士负责教授“消息引导之法，以除人八疾：一曰风、二曰寒、三曰暑、四曰湿、五曰饥、六曰绝、七曰劳、八曰逸。凡人支节脏腑积而疾生，宜导而宣之，使为疾不留、外邪不入。若损伤折跌者，以法正之。”由此可见，当时的推拿科还包括导引、伤科在内，治疗的范围也更为广泛。而且唐代太医署中仅设医科、针科、按摩科和咒禁科四类，也说明了推拿学科在当时已具有不容忽视的地位。隋唐时期的重要医学著作中，有不少关于推拿的记载，如《诸病源候论》、《千金方》、《外台秘要》等等，治疗的病症还包括妇科及儿科等。特别是《诸病源候论》，在论述病因证候之后，特别强调了推拿导引养生法。唐代《仙授理伤续断秘方》虽说是一卷伤科学专著，

但由于当时推拿科包括伤科在内，以及此后历代伤科都很重视手法的运用，因而这本书也是伤科推拿的专著。

宋金元时期，由官方出版的《太平圣惠方》、《圣济总录》和《太平惠民和剂局方》医学著作中记载有数以百计的推拿膏摩方，治疗范围极为广泛。这些用于推拿的方剂，说得确切些，应该称为药摩方，因为已不再局限于药膏，而扩展到丸、丹、散等等；方法也不仅是摩法，还包括揉、抹、擦等等，“摩”字只是推拿的代称而已。

明代，推拿科成为当时医学分科的十三科之一，而且在以前大量临床实践的基础上又形成了小儿推拿的体系。明代关于小儿推拿的专著，除了《针灸大成·按摩经》之外，还有太医龚云林著的《小儿推拿全书》，以及周于蕃的《小儿推拿秘诀》。这些著作对小儿推拿的穴位、手法和操作作了切合实用的介绍，且通俗易懂。按摩这一名称，也从这时起改称为推拿了。继明代之后，在清代又相继印行了《小儿推拿广意》、《幼科铁镜》、《幼科推拿秘书》、《保赤推拿法》、《推拿三字经》、《厘正按摩要术》、《推拿指南》等小儿推拿专著。

在旧中国中医虽然得不到扶持，但仍在拚搏。这时期，推拿的发展为：一是印行出版了许多专业书籍，除了重印明清时期小儿推拿著作之外，又发行了新的数十种。二是一些推拿名家悉心传教，有了不少推拿传人，为推拿疗法的进一步开创奠定了基础。

全国解放后，党的中医政策使衰败的推拿疗法得到了新生。这主要表现在以下几个方面。

(1) 组织力量抢救推拿疗法，使祖国医学宝库中的这一瑰宝得以重放光彩。特别是在1956年以后，上海开办推拿训练班，并于1958年改设推拿学校，建立推拿门诊部，为系统的组织

抢救工作提供了可靠的基础。由名老中医带徒和招收专业学生进行培养,初步改变了后继乏人的现象。

(2) 不断整理和总结这一疗法的文献和经验,使之得到发掘和发扬。尽管推拿疗法是最古老的医疗方法,但在浩如烟海的医学文献中却是很难寻觅,发掘整理的工作要比其他中医疗法更为艰巨。对此,不少推拿界的志士一面在这块土地上辛勤耕耘,发掘出不少宝贵资料;另一方面努力总结名老中医的经验,并结合中医理论,撰写出不少有质量的专著。

(3) 开展学术交流,取长补短,发扬广大。各家各派在学术交流中,博采众长,克己之短,从而丰富了推拿手法、提高了操作技巧、增加了适应证。

(4) 开展现代科学研究。推拿教学由家传师承的方式,变成正规教育的方式,受业人员知识面宽、基础扎实,特别是不断地接受现代科学知识,从而促进了推拿科研工作的发展。

解放后随着我国的强盛和各国对于自然疗法的重新认识,中医中药为很多国家所重视和研究,特别是针灸和推拿疗法在世界各国引起越来越广泛的兴趣。来我国参观学习交流的专家学者日益增多,除国际针灸班中设有推拿讲座之外,还有专程自费来我国学习的,如美国、法国、日本等国都曾派人来学习推拿疗法,使我国的推拿疗法有了更加深远的影响。

总之,推拿疗法在党的中医政策指导下,又重放异彩,成为一门既古老而又年轻的学科,显示出旺盛的生命力和光辉灿烂的前途。

推拿的种类

推拿在其发生和发展的历史长河中,根据其应用目的可分为保健、医疗、康复推拿,根据其应用对象可分为成人推拿和小儿推拿,根据其主动及被动情况可分为自我推拿和被动推拿。

医疗推拿多是由医生操作的被动推拿，保健推拿则多是由自己操作的自我推拿。当然由医生操作的被动推拿也可达到保健的目的；反之，自我推拿也可达到医疗的目的，它们之间不能绝对的区分，只是有所侧重罢了。

推拿疗法源远流长，加之我国幅员广阔，各地在运用时都按照各家的经验加以发展和提高，久而久之，形成了许多各具特色和不同风格的推拿法。

一指禅推拿 现在流传的一指禅推拿可追溯到清同治年间，有推、拿、按、摩、搓、抄、滚、捻、缠、揉、摇、抖、弹、抹等十几种手法，而以推（一指禅推）法为主要手法，其手法细腻、灵巧，以柔为贵，操作时讲究循经络、推穴位。常用于内、外、妇科等。学习者要练习“易筋经”功法。

攘法推拿 是近代在一指禅推拿基础上发展的，常用揉、揉、按、拿、捻、搓等六种手法，攘法是其所特有，手法舒展大方，柔中有刚。临床上除了以传统医学理论指导外，还结合现代医学理论，多用于运动系统和神经系统疾患，治疗时强调配合关节的被动运动。

内功推拿 是清代在武术后整复活动和治疗内外损伤的基础上创立的，有推、拿、点、压、分、合、扫散、理、劈、抖、搓、运、背、拔伸、击等手法。手法粗犷有力、刚中寓柔。操作时有一套常规方法，根据整体观的思想，有所侧重的辨证应用。平推法为其代表手法，并配合中药湿热敷。常用于治疗伤、内、妇科病症。学习者要练习“少林内功”。

点穴推拿 是以点击穴位为主的方法，这种方法在武术界中流传应用颇多，既可点穴攻击对方，又可点穴防病治病。除应用点法外，也有以指按、掐、叩击、拍击、拳击法作为主要手法的。用掐点、按法为主要方法的又称为“指针疗法”，取以指代针之

意。用手指按压为主要方法的还称为“指压推拿”。用手点、按击脊柱及其两旁的还称为“点脊疗法”、“压脊法”或“按脊疗法”，用手指按压胸部穴位的还称为“胸穴指压法”，用于麻醉的称为“指压麻醉”。总之，点穴推拿本身可因为应用的手法、部位、作用不同而有许多称谓。点穴疗法的治疗范围甚广，可用于内、妇、儿、外、伤等科。

伤科推拿 又称“正骨推拿”，是应用手法治疗伤科病症的方法之一，很多伤科名老中医对应用手法推拿很是擅长。伤科疾患又是推拿科主治病症。因此伤科推拿既可属于推拿范围，又可属于伤科范围，而且不少伤科推拿方法与武术有关，所以其本身也因各家擅长不同而可分为多种。摸、接、端、提、推、拿、按、摩等八种常用手法称为正骨推拿八法。目前推拿科主要治疗软组织损伤和部分关节脱位，而骨折和大部分的脱位属于中医伤科主治范围。

运动推拿 是指应用推拿疗法为运动员在训练及赛时进行推拿，以帮助消除肌肉紧张、疲劳和调整竞技状态，以及防治损伤的方法。

运气推拿 是运气和推拿相结合，用于防治疾病的方法。气功源出于古代导引，导引和推拿同产生于我国中原地区，而且导引在唐代属于推拿范围，导引中也包含有自我推拿的保健方法，因此二者关系至为密切。运气推拿是指术者接触患者肢体运动而推拿的方法。

小儿推拿 小儿推拿是与成人推拿相对而言的，是指用推拿防治小儿病症的疗法。在辨证上强调以五脏辨证为主，四诊方法中重视望诊，对三岁以下小儿还采取望指纹法；切脉则采取一指定三关法；问诊要除一般内容外，尚须询问预防接种、生长发育、胎产以及家属的健康情况和有无遗传因素等；闻诊中注意

听小儿啼哭声的情况。穴位除了选取经穴、奇穴之外，尚有很多的特定穴位。手法要求轻快柔和，除常用“按、摩、掐、揉、推、运、搓、摇”八法之外，还有捏、刮、捻、弹、捣、挪、拿等等。操作时强调按头面、上肢、胸腹、腰背、下肢的顺序，此外还有几十种复式操作法。治疗以小儿内科杂病为主。

保健推拿 又称自我推拿(按摩)，是和医疗推拿相对而言的。保健推拿多以自我操作为主，方法比较简便，主要用于预防和强身，常用的方法有摩面、栞头、搓鼻、弹耳、擦颈、拍胸、摩腹、捶腰背、击四肢、擦涌泉。保健推拿注意与主动运动配合进行。

简易推拿法

推拿疗法作为中医的外治法，有许多方法在民间流传甚广，而且方法简便，对有些病症疗效显著，不花钱或少花钱即可应用，因而深受欢迎。下面介绍的是一些常用的方法。

捏脊疗法 用双手的拇、食、中三指撮捏脊上皮肤。操作时以拇指罗纹面偏外侧顶住皮肤，然后食、中指罗纹面与拇指相对用力撮捏，边撮捏边向上推进；从脊骨尾端龟尾穴一直撮捏至第一胸椎(大椎穴)，如此捏脊三遍。捏脊前要使患者背部暴露，并先抚摩背部，捏脊三遍后，为了加强刺激，可以每撮捏三次，捏起脊上皮肤向上用力提拉一次(即“捏三提一”法)，最后可根据不同病情选择按揉背部膀胱经第一侧线上的有关俞穴。如腹泻按揉脾俞、胃俞，先天不足、后天失调按揉脾俞、肾俞等等。

另外一种捏脊方法是用双手握成空拳状，用食指中节桡侧缘顶住皮肤，拇指罗纹面与食指中节用力捏拿住脊上皮肤，边捏边向上推进。其余均同上。

捏脊疗法早在晋代《肘后备急方》中就已提到，该书在治疗

卒腹痛的方法中就有“拈取其脊骨皮，深取痛引之，从龟尾至顶乃止，未愈更为之”的记载。捏脊疗法的适应范围甚广，主要用于治疗疳积，故而又称为“捏积疗法”。除了疳积之外，诸如小儿先天不足、身体虚弱而用此法健体，小儿脾虚腹泻、虚喘，妇女月经不调等也可用此法。至于治疗高血压也可应用本法，但是在操作时，不是由下往上捏脊，而是由上而下地进行。

捏脊疗法的捏拿部位是背脊正中督脉循行的部位，按揉的穴位是位于膀胱经的俞穴。督脉经贯脊循行，“属脑络肾”，能督率阳脉之经气、统摄真元；背部膀胱经俞穴与脏腑相通。所以此法对不少病症都有防治作用。

刮痧疗法 用汤匙或钱币的光滑边缘，蘸上少许麻油或生油，在病人体表向一个方向刮动，刮至皮肤出现紫红色瘀斑的方法称为刮痧。

刮的部位常常是两眉中间印堂处、喉骨两侧、前胸肋骨间、左右肋骨下缘、项旁、两肩胛岗上和岗下、背部肋骨间、两臂弯、两腿弯、两踝后足跟肌腱处。刮时要从上向下或由内向外顺一个方向刮，不要反复来回，刮时要用力均匀。

刮痧的方法在清代《杂病源流犀烛》中就有描写，该书申道“治痧莫要于手法，……痧在皮肤之里，有发不出者，则用刮法。若背脊、颈骨上下、胸前肋肋、两肩、臂弯，用铜钱或碗口蘸香油刮之。若在头额、项后，两肘弯、两膝腕用棉纱线或苧麻绳蘸香油戛，见红紫血点起方止。大小腹软肉里痧，用食盐以手擦之。既刮出，痛楚亦轻矣。此刮法也。”

除了《杂病源流犀烛》中提到刮、戛之外，还可用手拧、扯、挤、抓的方法，它们分别称为拧痧、扯痧、挤痧和抓痧。拧痧的方法是食指中指弯曲夹起皮肤揪扯，但不能拧转，此法也称揪痧。扯痧是用拇、食、中三指撮捏起皮肤扯拉，或用食、中二指屈曲夹

起皮肤扯拉如同揪痧样。挤痧是用拇、食二指罗纹面挤捏皮肤。抓痧则是用五指撮拿肌肤。

刮、拧、扯、挤、抓的部位相同，适应证虽同为“痧”，但应用时又有所侧重。因为“痧”的涵义有广义和狭义之分，广义的痧，是泛指在病人体表刮后出现紫红瘀斑、类似一些细沙粒的病症；狭义的则有痧胀病、痧气病、绞肠痧、转筋痧、吊脚痧、干霍乱等等。痧的主症有头昏脑胀、胸闷、恶心、呕吐、全身痠胀，倦怠无力、肢麻甚至厥冷。急则晕倒、目闭、口噤、吐泻、汗出或无汗。可由高温、中暑、急性胃肠炎、食物中毒等引起。一般项背沉重者用挤、抓痧，咽喉肿痛者用拧痧，头额太阳痛者用扯痧，刮痧则用途较广。

通过刮痧、拧痧、扯痧、挤痧和抓痧刺激相应的经络皮部，使局部皮肤充血，宣通脉络，使痧外透而解胀。

由于痧的范围很广，因此在刮痧后患者还不能感到精神清爽、体畅病解或吐泻仍然不止、汗出肢冷时应采用其他中西药法。

由于婴幼儿皮肤娇嫩，可采用间接刮痧的方法，即在被操作部位先垫上一层薄绢，隔绢施用手法，手法要注意轻快，刮十几下后掀起薄绢验看，一俟出现紫斑，就可调换位置再刮。小儿昏迷抽搐、高热不退的痧症可加刮手心和脚心处。

对于体质极虚者慎用，术后要随时揩干皮肤，并保暖，不宜直接吹风。

点脊疗法 拇指和食指相捏拢，用拇、食指指端轻轻点击脊椎两侧之0.5寸华佗夹脊、1.5寸之膀胱经第一侧线、3寸之膀胱经第二侧线。从下往上各点二遍。最后点风池穴。点脊时应修圆指甲，免得爪甲刺破皮肤。点的速度稍快，约每分钟240次。

点脊不同于捏脊，一是手法不同，二是操作部位不同。这种

方法主要用于治疗小儿脾虚、体衰、伤食、腹泻、积滞、疳症。点脊可在饭前或饭后半小时进行，点后避免着凉和惊吓。由于点脊主要用于小儿消化系统疾患，因此要注意饮食调适，忌生冷油腻肥甘之品。

探吐法 是用中指探入口腔之内，以指端按压舌根，使人发哕作呕而催吐的方法。也可用压舌板或大棉签探喉使吐。用时应注意消毒卫生。

本法是用于治疗痰涎壅塞和胃气上逆、欲吐不出的简便方法。除此之外，还可以用于通利小便，根据“上窍开则下窍通”的原理，使用探吐法，能够开通肺气、升举中气、通下焦之气，以利小便。《幼幼集成》中说：“小便闭结不通，药不能效，用食盐一两，调温水服之，良久，以指入喉中探吐，一吐即通。盖上窍不通，下窍闭也。”

通里法 用拇指罗纹面或食、中、无名指罗纹面蘸取葱油（以葱一小把，捣取其汁，少加麻油和匀而成），在小儿头面及前胸、手足心、项背等处各摩擦十多次，摩擦后用厚衣、被裹之，使其汗出。

通里法用于小儿发热，不论感冒风寒、内伤乳食或痘疹发热均可用之。

应用此法发汗疏表通里，但不得使小儿汗大出而伤正气，亦不能重被风寒侵袭使腠理闭塞。清《幼幼集成》在“神奇外治法”中指出“此法最能疏通腠理、宣行经络，使邪气外出，不致久羁荣卫，而又不伤正气，诚良法也。”

清里法 用乱发一团，蘸取蛋清（用鸡蛋一只，去黄取清，加雄黄末一钱搅匀），从小儿胸口拍至肚脐，反复拍之，约半小时；然后将头发敷扎于小儿胸口，半小时后取下。

清里法用于治疗小儿内热，如五心烦热、睡卧不宁、口渴多