

实用推拿手法彩色图谱

孙树椿 主 编

方建国 郭学勤 编 著
郑良义 刘小宁

张家庆 安阿琪 杨 武 摄 影

中 国 医 药 科 技 出 版 社

内 容 提 要

推拿手法是祖国医学中的重要组成部分，在骨伤科领域中应用尤为广泛。作者在总结前人经验和各家手法的基础上，结合自己的实践体会，将行之有效的骨伤科推拿手法编成本书。

本书分为概论、基本手法、分部手法和练功疗法四部分。以彩色图谱为主，配以文字说明，形象生动，立体感强，容易理解掌握。基本手法不但适用于治疗骨伤科疾病，也可用于治疗其他科疾病；分部手法以部位而论述，并归纳总结成套路手法，便于掌握和应用，以突出手法的连贯性和提高疗效；练功疗法作为防治骨伤科疾病、健身祛病的内容亦予以详细介绍。本书是学习骨伤科推拿手法的一本较好读物，对骨伤科医生临床工作很有参考价值。

实用推拿手法彩色图谱

孙树椿 主编

方建国 郭学勤 郑良义 刘小宁 编著

张家庆 安阿琪 杨武 摄影

中国医药科技出版社 出版
(北京西直门外北礼士路甲38号)
煤炭工业出版社印刷厂 印刷
新华书店北京发行所 发行

开本 $787 \times 1092 \text{ mm}^{1/16}$ 印张 $11\frac{1}{2}$

字数 50 千字 印数 1—15,000

1988年8月第1版 1988年8月第1次印刷

ISBN7-5067-0017-4/R·0018

科技新书目 169—147 定价17.00元

编写说明

推拿手法作为祖国医学领域里的重要组成部分，历经二千余年的历史，流传甚广。历代以来，形成流派较多，手法名称繁杂。我们在收集继承前人经验的基础上，结合自己临床体会，将行之有效的骨伤科推拿手法编纂成彩色图谱，旨在使其更系统化、规范化，便于学习和应用。

全书分四部分：

概论：概要论述推拿手法的应用及其适应症、禁忌症和操作的注意事项。

基本手法：阐述常用二十个基本手法的定义、作用机理、应用范围、具体操作和注意点。

分部手法：将人体分成十个部位，按部位介绍各套手法的操作和治疗范围。

练功疗法：介绍人体各部位的自我练功方法，不但可用于损伤后的治疗，也可用于预防疾病，同样也具有强身健美的作用。

书中手法以治疗骨伤科疾病为主，基本手法也可用于治疗其他科疾病。本书简明扼要，图文并茂，立体感鲜明，实用性强，可供骨伤科专业人员临床应用，也可供教学科研和广大业余爱好者参考使用。

本书编写过程中，得到中国中医研究院领导和有关方面专家的鼓励和支持，尚天裕、陈宝兴、奚达、朱云龙、沈志祥等骨伤科专家曾具体指导，贾维诚同志对本书编写及设计的全过程，提出了宝贵意见，特此表示衷心的感谢。

序

推拿学是祖国医学伟大宝库中一颗璀璨的明珠。当今世界，非药物治疗以其无毒、无副作用而为人们所崇尚信赖。推拿疗法，恰是一种颇具中医特色的非药物治疗法。

推拿，作为伤科学中“正骨八法”之要法，由来已久。它对于治疗软组织损伤及骨、关节损伤后遗症，有着药物治疗所不能比拟的效果。同时，推拿疗法又以其“视其虚实，酌而用之，有宣通补泻等法”而适应许多其他科疾病。

众所周知，推拿疗法的疗效，靠的是推拿手法的本身，正如《医宗金鉴》所言“手法者，诚正骨之首务哉”。又言“诚以手本血肉之体，其宛转运用之妙，可以一己之卷舒，高下疾徐，轻重开合，能达病者之血气凝滞、皮肉肿痛、筋骨挛折与情之苦欲也”。历代正骨推拿名医无不在手法上作学问，下功夫。

本书作者孙树椿副主任医师，曾得到当代正骨推拿专家刘寿山先生亲授真传；也曾博采国内各名家的一些绝妙手法；又积自己廿余载临床经验，从而形成了“入其法而又出其法”的独特手技。无论在国内还是在海外行医，经他妙手回春的笃重顽症者甚多。树椿医师深悟好学者欲学之切，入门之艰，得真之难，学成之晚，遂毫不保留地将自己的学识与经验，以其完整的、准确的手法技艺以图谱的形式整理出《实用推拿手法彩色图谱》一书，这是一本有别一般而有独到之处的著作。该书亦有理论上的系统阐述，可供学者深探精研。同时，还着重指出了如何练就一套“机触于外，巧生于内，手随心转，法从手出”的硬功夫。这些章法，历来是“只可意会，不可言传”的。该书的特殊价值，也许就在于此。

正骨推拿，是一门实践性很强的学科。人们公认，此科易懂不易学，学而不易深。勿怪行家里手称其“眼经、心经，不如手经，手经不如常摆弄”。道出了学习这门学科必须在实践上下功夫，也就是熟能生巧的真谛。但愿这本执简驭繁、深入浅出的图谱，能使更多的学者和同道从中得到裨益。同时，也殷切地希望能有更多的临床中医佳作问世。

中华人民共和国卫生部副部长
国家中医管理局局长

胡 熙 明

一九八七年十月

序

祖国医药学是一个伟大的宝库，推拿学是一部分重要宝藏。推拿疗法不仅有深奥的机理，而且有复杂的技巧，学习推拿单靠看书很难入门，当今名家多为师传身授的。目前虽有一些关于推拿机理及临床技术的书籍，但还没有见到系统的推拿技术图谱。

今孙树椿医师禀承北京一代骨伤科名医刘寿山老先生真传，博采大江南北诸家名医之长，融汇贯通，将推拿手法系统整理，编著《实用推拿手法彩色图谱》一书，这对整理研究学习推广中医伤科推拿学，会起到重要推动作用。

本书所选手法主要针对伤科各种疾病，兼顾其他各科疾病所应用的手法。彩图清晰，文字精炼，有利自学和掌握要领。书中介绍了练功疗法与推拿配套，相辅相成，更臻完善。本书不仅可做为骨伤推拿医师临床工作的参考，也是培训中、高级正骨推拿医师的较好教材。

本书的出版，实乃中医学术界值得高兴的好事。在其即将与读者见面之际，孙医师嘱我写序，我以欣慰的心情写下前面的话，并祝他在今后的工作中再接再厉，做出更大的贡献。

中国中医研究院骨伤科研究所教授 尚天裕

一九八七年十月

序

骨伤科学是祖国医学宝库重要组成部分，历代以来，为人类健康事业作出了卓越贡献。而骨伤科的治疗特点，是“手法与药物并重”，古人甚至认为“夫手法者，……诚正骨之首务哉”。孙君树椿，天资颖悟，勤奋治学，为京华著名骨伤科专家刘寿山老大夫之门生，从学十余年，尽得其传。且积数十余年之临床经验，并常与海内骨伤科名家切磋取计，研究，共进学识。在数十余年医疗生涯中，尝施如神之妙手，起沉痾于顷刻，诚伤科中之翘首，实正骨科之中流砥柱。孙君怀瑰宝，而不自秘，呕心沥血，数经寒暑，将半生绝技，用精美之彩图，加如花之妙笔，编著成《实用推拿手法彩色图谱》一书，化深奥为简易，推陈袭而易新清，文茂图俊，理实俱丰，为国内骨伤科之首创，巧手法治疗之先声。有助于诸同道之参阅，更便于后学之诸生。诚所谓但得众生起伤厄，怎惜度人以金针。受托作序，不胜荣幸，故欣然命笔。大作问世，并致贺庆。

湖北省中医药研究院教授 李 同 生

一九八七年十月

序

骨伤科医生们都有这样的经验：人体的运动系统有很多病患尚需正确的诊断，而且要求使用非手术方法来处理。推拿疗法是非手术疗法的重要组成部分，它绝不该与手术疗法看为是对立的，相反，它们是相辅相成的，只有中西医骨伤科医生的密切合作才能使骨伤科病人的治疗尽善尽美。推拿治疗是一种自然疗法，只用大夫的双手，使病人免去使用化学制剂治疗而产生的副作用，同时也可免去使病人经受不必要的手术治疗。

《实用推拿手法彩色图谱》是孙树椿医师与其同行们所写。孙医师在中医学院毕业之后，在其附院骨科工作多年。这本书是根据他丰富的中医知识与多年临床经验所写，书中包括推拿的基本手法、治疗手法及练功疗法等丰富的内容，并将治疗手法归纳，按人体各解剖部位叙述，实为先例。精简的说明，高质量的彩图，使有一定基础训练的骨伤科医生都能看懂，并从中学到手法之巧妙处。当然，为了在实际工作中取得好效果，还要经过一段实际的工作经验。

这是一本有实用价值的书，它不但为广大骨伤科医生所需要，而且，为一些负责康复和保健的工作者也是需要的。

中国中医研究院骨伤科研究所 教授 陈宝兴

一九八七年十月

目 录

概论	1	3. 旋扭法	35
基本手法	3	四、腰背部	36
1. 伸屈法	3	(一) 基本手法	37
2. 摇法	4	(二) 分套手法	39
3. 戳法	4	1. 捏脊法	39
4. 旋转法	5	2. 推拍弯腰法	40
5. 弹拨法	6	3. 拔伸屈按法	41
6. 揉法	6	4. 三搬法	42
7. 扳法	7	5. 摇腿戳按法	43
8. 振法	8	6. 抖腰法	44
9. 击打法	8	7. 过伸推按法	45
10. 点穴法	10	8. 屈膝戳按法	46
11. 抖法	13	9. 仰卧晃腰法	46
12. 推法	13	10. 伸膝蹬空法	47
13. 拿法	14	11. 坐位摇晃法	48
14. 按压法	14	12. 滚床法	49
15. 摩法	15	13. 直立晃腰法	50
16. 揉捻法	15	14. 弯腰挺立法	51
17. 散法	16	15. 拷打法	52
18. 归挤法	16	16. 背拷法	53
19. 搓法	17	17. 摇床法	54
20. 捋顺法	18	18. 腰部旋转法	55
分部手法	19	19. 踩跷法	55
一、头面部	19	20. 上胸椎手法	57
(一) 头部手法	19	附1. 治疗耻骨联合分离症手法	59
(二) 颞颌部手法	25	附2. 治疗骶尾部挫伤手法	60
二、颈项部	27	五、肩部	62
(一) 基本手法	27	(一) 基本手法	62
(二) 分套手法	29	(二) 分套手法	65
1. 牵引揉捻法	29	1. 肩前侧手法	65
2. 拔伸推按法	31	2. 肩上侧手法	67
3. 旋转法	31	3. 肩后侧手法	39
(1) 快速旋转法	31	4. 肩胛部手法	70
(2) 坐位旋转法	32	5. 治疗肩关节周围炎手法	72
(3) 卧位旋转法	32	6. 治疗肱二头肌腱滑脱症手法	77
4. 治疗小儿肌性斜颈手法	33	六、肘部	77
三、胸部	34	1. 肘外侧手法	78
1. 提端法	34	2. 肘内侧手法	79
2. 拍打法	35		

3. 治疗小儿牵拉肘手法·····	80	(1) 踩法·····	121
七、腕手部·····	82	(2) 拔截法·····	122
1. 腕尺侧手法·····	82	(3) 挤按法·····	122
2. 腕桡侧手法·····	83	8. 足趾部手法·····	123
3. 腕背侧手法·····	84	9. 足跟部手法·····	124
4. 腕掌侧手法·····	86	练功疗法·····	127
5. 第一腕掌部手法·····	87	一、颈部练功·····	128
6. 第五腕掌部手法·····	88	(一) 与项争力·····	128
7. 下桡、尺关节部手法·····	90	(二) 哪咤探海·····	128
8. 腕掌部手法·····	92	(三) 犀牛望月·····	129
9. 第一掌指关节部手法·····	93	(四) 雏鸟起飞·····	129
10. 指间关节部手法·····	94	(五) 九鬼拔马刀·····	129
11. 治疗桡侧伸肌腱周围炎手法·····	95	(六) 后伸旋转·····	130
12. 治疗桡骨茎突腱鞘炎手法·····	96	二、胸背部练功·····	130
八、髌及大腿部·····	96	(一) 张臂挺胸·····	131
(一) 基本手法·····	97	(二) 转体展手·····	131
(二) 分套手法·····	99	(三) 俯卧拧胸·····	132
1. 髌前侧手法·····	99	(四) 后推挺胸·····	132
2. 髌后侧手法·····	100	(五) 上下推掌·····	132
3. 髌外侧手法·····	101	(六) 大圆手·····	133
4. 髌内侧手法·····	102	(七) 万字车轮功·····	133
5. 治疗梨状肌损伤手法·····	104	三、腰部练功·····	133
九、膝及小腿部·····	105	(一) 仙人推碑·····	133
(一) 基本手法·····	105	(二) 拧腰后举·····	134
(二) 分套手法·····	108	(三) 风摆荷叶·····	134
1. 膝内侧手法·····	108	(四) 浪里荡舟·····	135
2. 膝外侧手法·····	109	(五) 双手攀足·····	136
3. 膝前侧手法·····	110	(六) 打躬势·····	136
4. 松解膝关节粘连及解除膝关节交锁 手法·····	112	(七) 躬尾势·····	136
十、踝足部·····	112	(八) 前俯分掌·····	137
1. 踝前侧手法·····	113	(九) 摇椅势·····	138
(1) 踝前手法·····	113	(十) 喜鹊登枝·····	138
(2) 踝前外手法·····	114	(十一) 鲤鱼打挺·····	139
(3) 踝前内手法·····	115	(十二) 饿虎扑食·····	140
2. 踝内侧手法·····	116	(十三) 大转腰·····	141
3. 踝外侧手法·····	117	四、肩部练功·····	141
4. 足内侧手法·····	118	(一) 单手托天·····	141
5. 足外侧手法·····	119	(二) 双手托天·····	142
6. 足后侧手法·····	120	(三) 蝎子爬墙·····	142
(1) 捋顺法·····	120	(四) 大鹏展翅·····	143
(2) 劈法·····	120	(五) 野马分鬃·····	143
7. 足背部手法·····	121	(六) 叉腰·····	144
		(七) 顺水推舟·····	145

(八) 上提下按·····	145	(五) 左右弓箭步·····	160
(九) 内外运旋·····	146	(六) 凤拳·····	161
(十) 耸肩环绕·····	146	(七) 三盘落地·····	161
(十一) 车轮环转·····	146	(八) 倒拽九牛尾·····	161
(十二) 展旋·····	147	(九) 仰卧起坐·····	162
五、肘部练功·····	148	(十) 里合外展·····	163
(一) 屈肘挎篮·····	148	(十一) 荡腿·····	164
(二) 双手举鼎·····	148	(十二) 坠举千斤势·····	164
(三) 左右开弓·····	149	八、膝部练功·····	165
(四) 砍肘·····	150	(一) 跪压·····	165
(五) 仙人摇扇·····	150	(二) 压腿·····	166
(六) 捶拳·····	151	(三) 弹膝·····	166
(七) 弹拳·····	152	(四) 叩膝·····	166
六、腕手部练功·····	152	(五) 弓步压腿·····	167
(一) 摘星换斗·····	152	(六) 盘腿·····	167
(二) 金鸡点头·····	152	(七) 天女散花·····	167
(三) 单臂摘果·····	153	(八) 白鹤摇膝·····	168
(四) 摆腕·····	154	(九) 站桩·····	168
(五) 滚拳·····	155	九、踝足部练功·····	168
(六) 撑掌·····	156	(一) 背伸跖屈·····	168
(七) 撑指·····	156	(二) 白马献蹄·····	169
(八) 抓空增力·····	156	(三) 足踝旋转·····	171
(九) 鹰爪健力·····	158	(四) 跟起跟落·····	171
七、髋部练功·····	158	(五) 原地踏步·····	171
(一) 分髋合髋·····	158	(六) 蹬空增力·····	171
(二) 摇头摆尾·····	158	(七) 压足·····	172
(三) 后蹬腿·····	160	(八) 蹬滚·····	173
(四) 内收交替·····	160		

概 论

推拿疗法是中国医药学的一个重要组成部分，是古代劳动人民在与疾病作斗争的长期实践中不断总结发展和充实起来的一门学科，远在二千年前就已被广泛应用于医疗实践。经过历代医家的努力，积累了大量的宝贵经验。随着科学技术的发展，推拿疗法日趋完善，其内容不断充实，治疗范围不断扩大，近年又在理论和基础研究上获得了可喜的进步。尤其是某些化学药物对人体产生毒副作用以及手术具有一定的危险性，使人深感焦虑的今天，推拿作为一种自然物理疗法日益受到人们的欢迎，并引起了国际医学界的广泛重视，在中国医学乃至世界医学中独树一帜。

推拿是指医者使用双手在患者体表特定的部位或穴位上施以各种不同的手法，以调节机体的生理、病理状态，从而达到治疗疾病目的的一种方法。本书主要介绍治疗骨伤科疾病的推拿手法，因为它既有代表性，也有普遍性，作为治疗骨伤科疾病的不可缺少的一种有效方法在临床上应用十分广泛。施之得当，许多疾病可手到病除。

骨伤科手法具有操作简便，易学易懂，不受客观条件限制和一般无危及人体健康的副作用等特点。临床上除了掌握好基本手法外，还应掌握好手法的分部组合应用，我们将后者称之为套路手法。这是因为治疗骨伤科疾病往往不仅是单一手法所能奏效的，有时需要二种以上的手法配合才能达到治疗目的。

骨伤科手法的应用，并不是一种简单的技巧或经验的组合，而是始终贯穿着整体观念和辩证施治的原则的。损伤有轻重缓急之分，又有皮肉、筋骨、关节之别，解剖位置也各有不同，所以临症应按不同情况运用相适应的手法。手法之轻重巧拙直接关系到损伤的恢复，使用得当，就能及时治愈，否则就得不到良好的效果。

〔适应症〕

- (1) 急性软组织损伤及慢性劳损性疾病。
- (2) 骨关节间的微细错动。
- (3) 创伤后关节僵直、粘连及组织挛缩萎软者。
- (4) 骨关节炎而引起的肢体疼痛、活动不利者。
- (5) 骨关节可逆性畸形变者。

〔禁忌症〕

- (1) 诊断尚不明确的急性脊柱损伤伴有脊髓损伤症状者。
- (2) 急性软组织损伤早期局部肿胀或瘀血严重者慎用手法。
- (3) 疑有或已确诊的骨关节或软组织肿瘤者。
- (4) 骨关节结核、骨髓炎、老年性骨质疏松症等。
- (5) 严重的心、肺疾病患者。
- (6) 有出血倾向的血液病患者。
- (7) 手法部位有严重皮肤损伤或皮肤病者。
- (8) 妊娠三个月左右的孕妇。
- (9) 有精神病疾患不能和医者合作者。

[注意事项]

(1) 应明确诊断,对病情有充分了解,如病位、损伤程度、病程长短、病情轻重、有无神经血管损伤和骨折等。

(2) 对手法的步骤心中有数,对患者的体位,助手的配合,各种手法的应用次序要作出统筹安排。

(3) 应用手法时,用力要轻重适当,避免因过猛过重而加重原有的损伤。对急性损伤,局部肿胀重者手法要轻;对慢性劳损者手法可重一些。在手法应用过程中要注意观察患者的表情,询问其自我感觉,随时调整手法强度。

(4) 手法操作要做到熟练灵活,敏捷准确,尽量使患者不受痛苦或少受痛苦。

(5) 应用手法时,思想要集中,态度应从容沉着,取得患者的信赖和配合,减轻患者的紧张情绪。

(6) 应用手法时,患者的体位要适当,患部肌肉应充分放松。医者也要选择便于操作的合适体位。

(7) 应用手法时,要注意局部的解剖结构和关节的正常活动范围,避免手法操作过度,而引起的神经血管或关节结构的损伤。注意保护皮肤,以免擦伤。

基本手法

基本手法是指能够独立存在的、单一动作的手法，具有方法简便、容易理解和掌握的特点。临床上这些手法可单独使用，如作为套路手法前的准备或套路手法的善后使用；同时也是套路手法的基本组成部分，贯穿于各部位手法之中。因此，要学好手法，首先应注重于基本手法的练习和掌握。

在学习及应用过程中，要注意掌握每个手法的基本要领和技巧，以及每个手法的适应症、禁忌症或注意点，根据患者疾病的不同、部位不一，灵活选择运用。

1. 伸屈法

伸则拔伸牵拉，屈则屈曲折返，是对活动受限制的关节帮助其伸展或屈曲的一种被动运动手法。具有松解关节粘连，解除软组织的痉挛或关节内组织的嵌顿及滑利关节的作用，适用于各部位关节功能受限、僵直、疼痛等。

手法应用前，应首先了解关节的正常功能活动度，要在关节正常活动范围内运用伸屈法；对于功能受限的关节，要充分估计其可能增大的幅度，然后用缓慢、均衡、持续的力量，徐徐加大其可能的活动范围，绝不可使用暴力或蛮劲，以避免加重对肌肉组织的损伤，甚至骨折、脱位的发生（图1-1、1-2）。

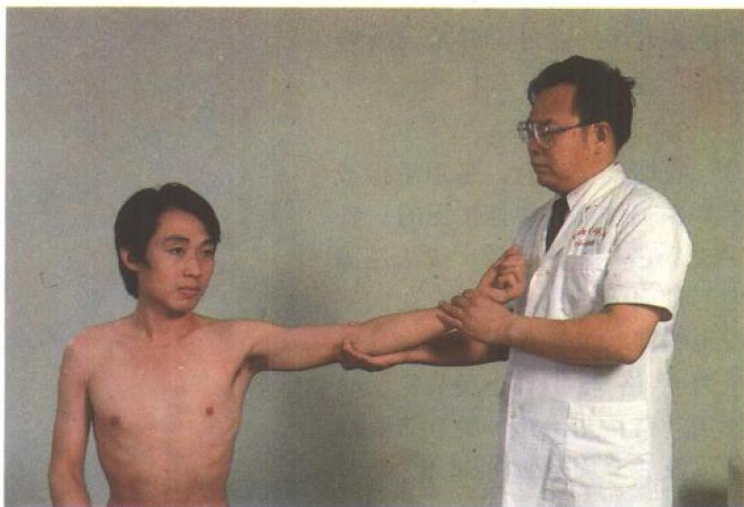


图 1-1 伸法

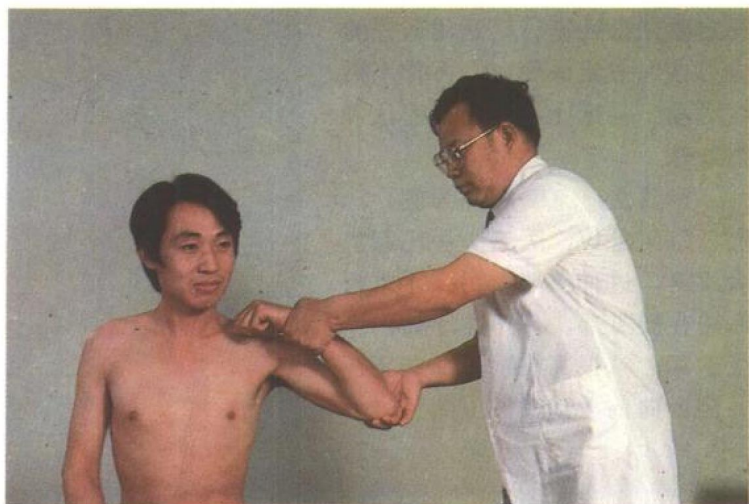


图 1-2 屈法

2. 摇法

摇法是以关节为轴，使肢体作环转运动的一种手法。具有舒筋活血、滑利关节、松解粘连、增强关节活动度等作用。通过本法以预防和治疗关节部位的痉挛、粘连、僵直等活动障碍性疾病，以及关节酸痛不适等功能性疾病。

操作时，根据不同关节选择恰当的体位。摇的动作要稳妥，幅度由小到大，速度不宜过快，应在生理活动允许的范围进行，适可而止，不可过度。摇法有单手摇和双手摇之分，并常与拔伸法综合使用（图1-3、1-4）。

3. 戳法

戳即戳按之意，是用手指或手掌在损伤部位快速按压的一种手法。它与按法不同，按法是固定不动向下按压，戳法是在向下按压的同时有轻微的滑动。具有疏通经络与调整小关节错位的作用。常用于治疗各关节的紊乱症以及关节周围肌肉起止点的损伤。

应用戳法时，部位要准确，一定要在患处进行。运用适宜的力量按到一定深度时，再作小幅度滑动。临床上可分为掌戳法和指戳法。

掌戳法：（腰骶部为例）。患者取俯卧位，医者一手托起患者双腿，过伸腰部；另一手掌根部按在腰骶部。作下肢环转摇晃数次后，掌根部在腰骶部向下压并轻微向前滑动戳按（图1-5）。

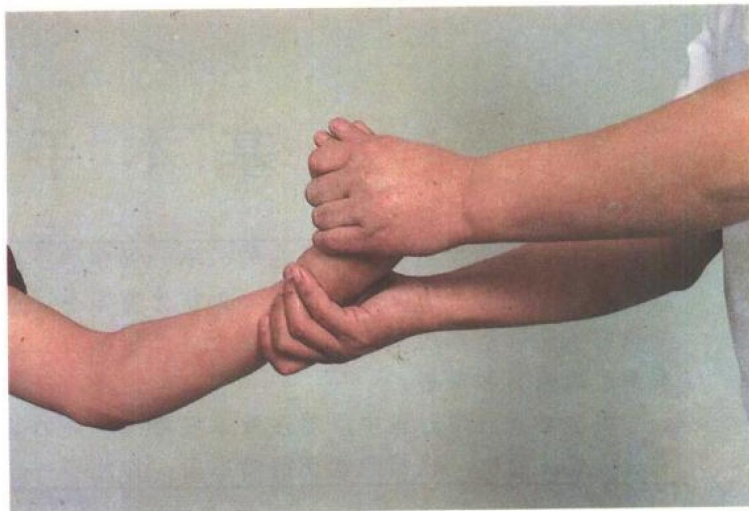


图 1-3 单手摇法

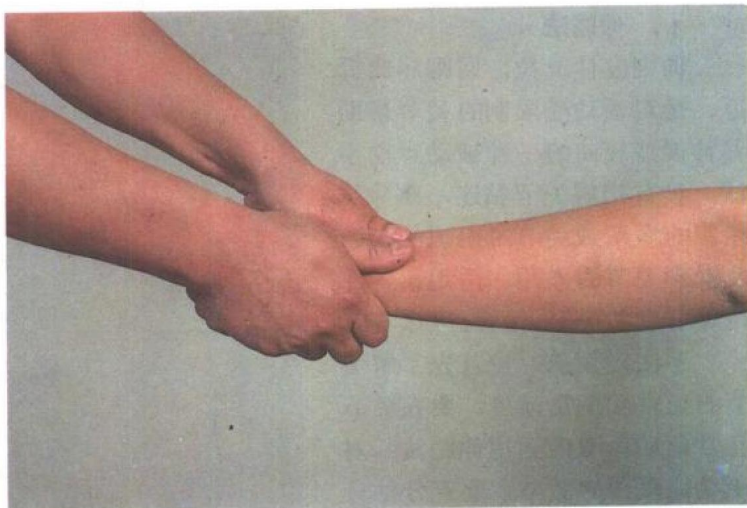


图 1-4 双手摇法

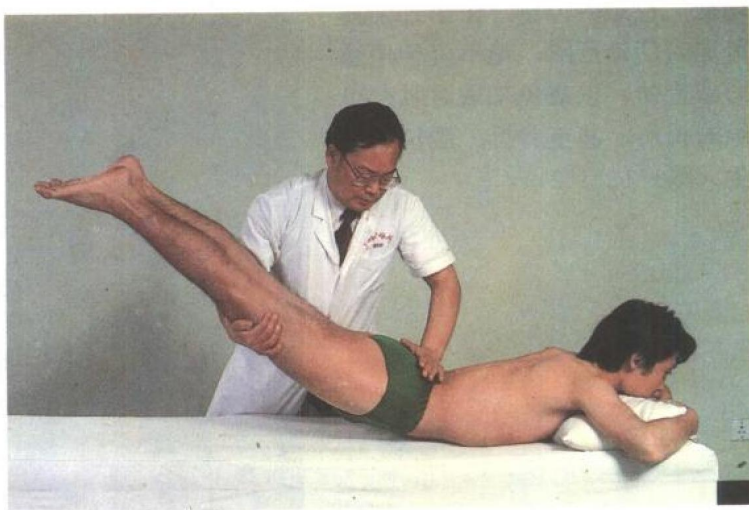


图 1-5 掌戳法

指戳法：（肘部为例）。医者一手握患者肘部，将拇指按在患处；另一手握前臂远端，在拔伸力下屈曲肘关节，同时在患处的拇指向下行戳按（图 1 - 6）

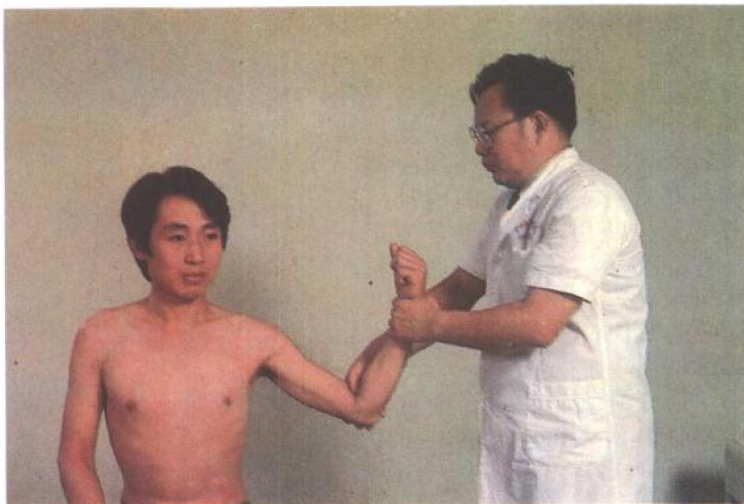


图 1 - 6 指戳法

4. 旋转法

是双手向相反方向用力，被动旋转躯体的一种手法。本法可纠正小关节的微细错动，滑利关节，解除粘连。多用于颈椎及胸腰椎的病症，如脊柱小关节紊乱症、椎间盘脱出症、急性腰扭伤、棘突炎等，尤其对于因颈腰椎小关节紊乱所致的颈肩腰腿痛有良好的治疗效果。

手法操作要求稳妥正确，用力巧妙，因势利导，切勿用力过猛或超出生理范围的活动。

本手法可分为一般旋转法、快速旋转法和定位旋转法。本节介绍定位旋转法，其他二法在分部手法中介绍。

腰椎左侧定位旋转法：患者坐位，助手于患者前方按住右侧大腿以固定下肢，医者坐于患者身后，左手从患者左腋下绕到颈右后方，右手拇指按于患部棘突左侧（图 1 - 7）。

医者左手用力使躯干上部向前向左旋转，右手用力向右前方推按棘突，此时医者手下常感到椎体滑动并出现“咯噔”声响。手法结束（图 1 - 8）。

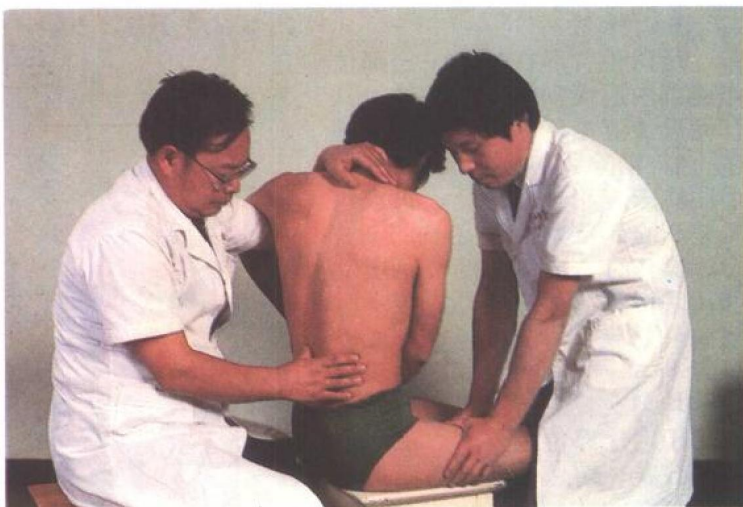


图 1 - 7

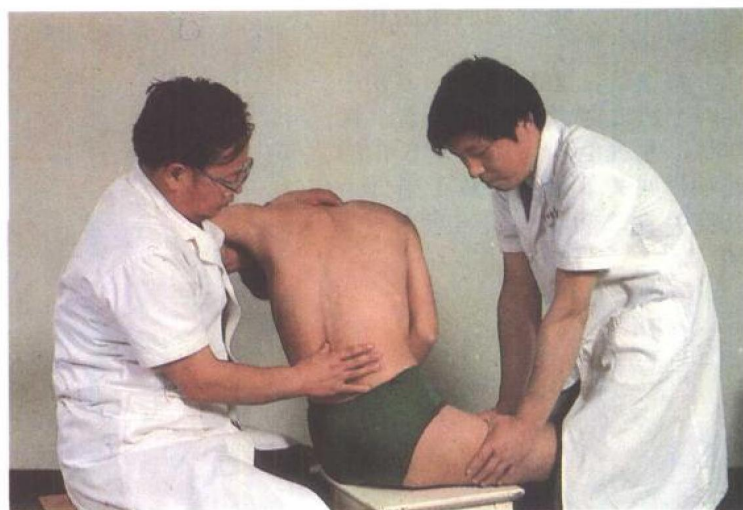


图 1 - 8

5. 弹拨法

弹，是用拇指和食指指腹相对提捏肌肉或肌腱再迅速放开使其弹回的一种手法；拨，是以指端置于肌肉、肌腱等组织一侧，作与其走行垂直方向的滑动。二者可单独使用，也可综合应用。具有舒筋活络，畅通气血，解除软组织粘连等作用。常用于浅表部位的肌肉、肌腱损伤、粘连和肥厚增粗等症。

操作时力量应由轻渐重，动作要有柔和感和弹性感，操作数次即可（图1-9，1-10）。

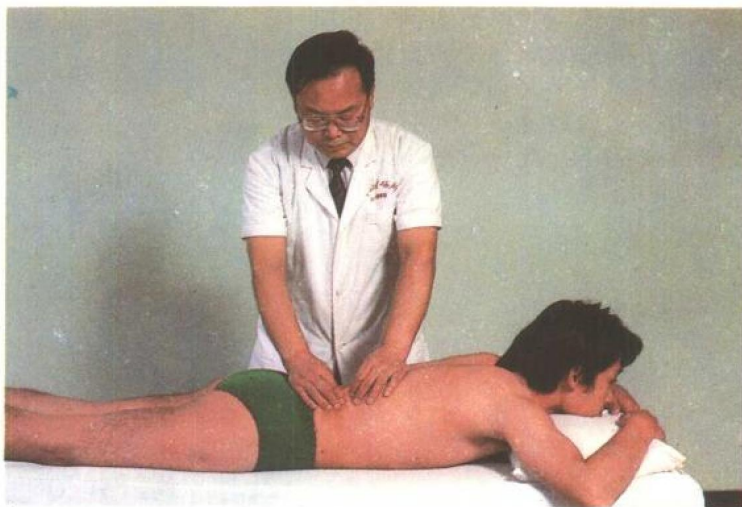


图1-9 弹法

6. 揉法

是用手背部在体表一定部位作连续往返揉动的一种手法。具有促进血液循环，舒筋活络，解痉止痛，消除肌肉疲劳的作用。本手法临床应用十分广泛，肌肉组织丰满的部位尤为适宜。

操作时，要以腕的灵活摆动带动掌指关节部的运动，揉动时腕关节要放松，揉动速度一般以每分钟60-100次为宜，并要有轻重均匀交替、持续不断的压力作用于治疗部位上，着力点必须紧贴皮肤，切忌来回摩擦而造成皮肤损伤。

根据所需力量的大小和治疗部位的不同，可分为直接法和侧揉法二种

直接法：力量较大，多用于肌肉丰满之处及体格强壮者。操作时，手握空拳，以2~5指的近端指间关节为支点放于患处，以腕关节带动，作均匀的来回摆动（图1-11）。

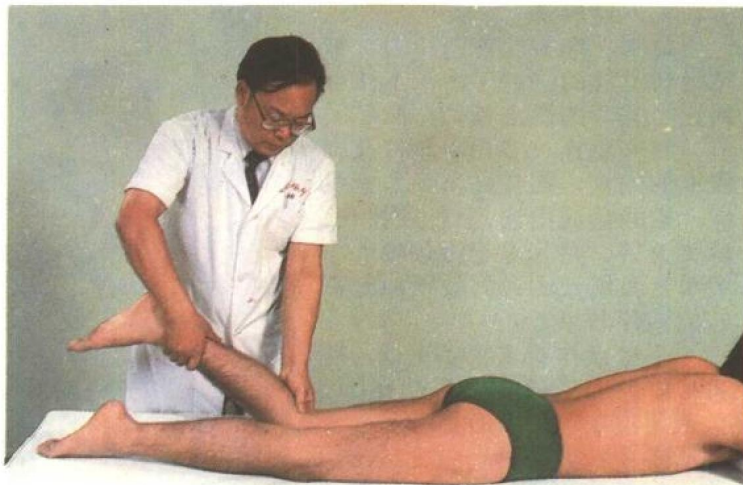


图1-10 揉法

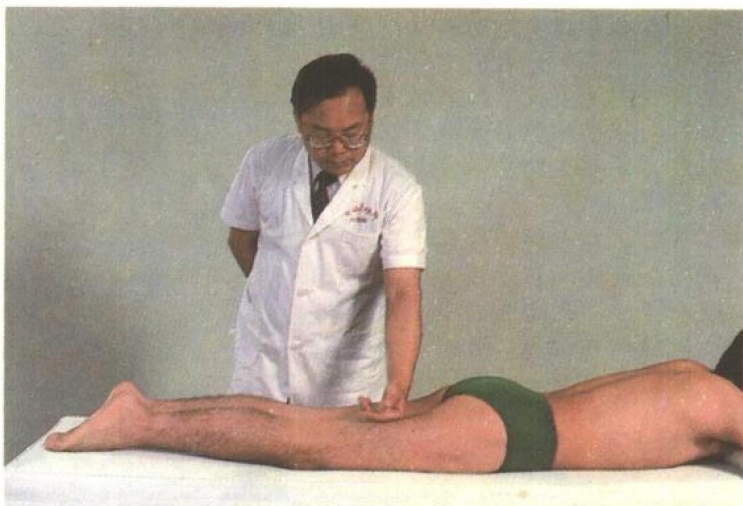


图1-11 直接法