

推拿手法技巧图解

王金柱 主编

人民卫生出版社

推拿手法技巧图解

主 编 王 金 柱

副 主 编 吴 子 明

编写人员 (按姓氏笔划为序)

王 金 柱 中国中医研究院骨伤科研究所

田 红 北京市亚东医院

吴 子 明 中国中医研究院骨伤科研究所

秦 振 广东省中山市烟墩医院

梁 朝 中国中医研究院骨伤科研究所

张 志 瑜 广东省中山市人民医院

美 工

韩 劲 中国中医研究院骨伤科研究所

张 家 庆 中国中医研究院骨伤科研究所

人民卫生出版社

(京)新登字 081 号

图书在版编目 (CIP) 数据

推拿手法技巧图解 / 王金柱主编. —北京: 人民卫生出版社, 1994
ISBN 7-117-02092-X

I. 推…

II. 王…

III. ①推拿手法—图解②按摩疗法(中医)—图解

IV. R244.I-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (94) 第 02497 号

217-1

推拿手法技巧图解

王金柱 主编

人民卫生出版社出版
(北京市崇文区天坛西里 10 号)

人民卫生出版社胶印厂印刷
新华书店北京发行所发行

787×1092 毫米 16 开本 10 $\frac{1}{4}$ 印张 4 插页 210 千字

1994 年 9 月第 1 版 1994 年 9 月第 1 版第 1 次印刷
印数: 00 001—5 000

ISBN 7-117-02092-X / R · 2093 定价: 38.00 元
〔科技新书目 327 — 165〕

繼承和發揚祖國傳統
醫學為人民健康服務

薄一波一九九二年
二月九日

博采众家推拿之长
为人民健康服务

钱信忠

一九九二年四月

序

源自上古、广为流传的中国推拿疗法,是我国传统医学的重要组成部分。

早在经典著作《内经》中就有关于推拿的记载,此疗法作用独特,收效显著,具有疏筋通络、活血化瘀、协调阴阳、舒畅气机之功。它不仅对中华民族的繁衍昌盛有很大的功绩,而且对全人类的防治疾病也作出了突出的贡献,实为世界医林中一大瑰宝!

推拿疗法或禀家学、或承师传,无论理论研究或临床实践都各具风格。《推拿手法技巧图解》一书,广撷精华、汇诸多推拿流派手法技巧于一帙,内容丰富、纲明目细、图文并茂、颇具新意,既可指导临床教学及科研实践,又可使广大读者得其要略,易懂易学易用。故该书是一部理论价值和实用价值兼备的中医手法专著。

此书之出版,实为阐扬国粹、福利人群、振兴祖国医疗卫生事业之举。既可广传,更利发扬,对此我深为赞许。

有鉴于此,故乐而为序。

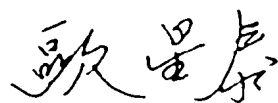


一九九二年三月二十日

序

推拿疗法既是祖国传统医学独特的治疗方法之一,又是现代医学中一门年轻而有发展前途的医疗学科,其历史悠久,源远流长。它运用医者的双手所施行的不同手法技巧,调整人体生理功能,补虚泻实,平衡阴阳,从而达到防治疾病的目的。特别是在临床骨伤科疾病的治疗中,推拿疗法更具有独特神奇的效果,故深受到国内外患者的欢迎。

《推拿手法技巧图解》一书,集我国各推拿流派的独到手法及操作技巧之精华,博采众长,图文并茂,通俗易懂,为指导推拿医疗实践及教学科研工作的一本系统而全面的工具书。该书的出版,一定会有志于推拿疗法研究的读者有较大的帮助和指导意义。值此书出版之际,我衷心祝愿祖国传统医学的宝贵遗产——推拿疗法在科学技术飞跃发展的今天,继续放射出灿烂的光辉,为人类的健康做出更大的贡献!



广东省中山市人民医院
一九九二年三月二十日

前 言

推拿疗法是祖国传统医学宝库中一颗璀璨的明珠,是我国历代医家和人民群众长期与疾病作斗争的经验总结。它具有操作简便、疗效显著、适应证广泛、无毒副作用等优点,日益为广大群众所喜爱。随着社会的进步,人民生活的改善,追求无损伤性的自然疗法的人与日俱增,我国各流派独到的推拿手法的操作技巧越来越多地引起国内外医学界的重视。

我们在全面系统总结经典医著、博采众家推拿手法之长的基础上,荟萃操作技巧,编撰成《推拿手法技巧图解》一书,以指导临床、教学与科研实践。本书以提高为主,兼以普及。融照片、模式图、定位图与文字说明为一体,静中有动,图文并茂,使读者易学易懂。

在诸多医学著作中,有关介绍中国推拿手法的内容极为丰富,各流派手法技巧变化莫测,但由于篇幅所限,本书不能详尽赘述,故对于深及研究者尚祈与国内同类书籍相互参照。本书在编写过程中,得到中央有关领导同志及中国中医研究院骨伤科研究所、广东省中山市人民医院的大力支持,对此我们深表感谢。因作者水平之限,书中谬误之处在所难免,恳请广大读者批评指正。

目 录

概论	1	3. 全掌摩法	13
基本手法	3	六、摇法	14
一、推法	3	七、扳法	14
1. 指推法	3	八、牵法	15
(1) 拇指平推法	3	九、振法	16
(2) 指端推法	3	1. 指振法	16
2. 掌推法	3	2. 掌振法	16
(1) 掌根推法	3	十、拨法	17
(2) 鱼际推法	4	十一、揉法	17
(3) 全掌推法	4	1. 指揉法	17
3. 拳推法	5	2. 掌揉法	18
4. 肘推法	5	3. 拳揉法	18
5. 足推法	5	4. 肘尖揉法	18
二、拿法	7	5. 前臂揉法	19
1. 指拿法	7	十二、背法	20
(1) 两指拿法	7	1. 反背法	20
(2) 五指拿法	7	2. 正背法	21
2. 掌拿法	7	十三、拍法	21
三、按法	8	1. 掌拍法	21
1. 指按法	8	2. 拳拍法	21
2. 掌按法	8	十四、理法	22
3. 肘按法	9	十五、捻法	23
四、滚法	10	十六、弹法	24
1. 侧滚法	10	十七、捋法	24
(1) 掌背滚法	10	1. 指捋法	24
(2) 鱼际滚法	11	2. 掌捋法	24
2. 直滚法	11	十八、叩法	25
(1) 指背滚法	11	1. 指叩法	25
(2) 拳滚法	11	2. 拳叩法	26
五、摩法	12	(1) 空拳叩法	26
1. 指摩法	12	(2) 实拳叩法	26
2. 掌根摩法	13	十九、抖法	27
		二十、搓法	28

1. 指搓法	28	5. 归挤法	48
2. 掌搓法	28	6. 推印堂穴	48
二十一、端提法	29	7. 开天门	49
二十二、捏脊法	30	8. 滚法	49
二十三、旋转法	30	(1) 鱼际滚	49
二十四、屈伸法	31	(2) 掌根滚	50
二十五、归挤法	32	9. 按揉太阳穴	50
二十六、扫散法	32	10. 抹眼球	52
1. 指扫散法	32	11. 掐人中穴	52
2. 掌扫散法	32	12. 对挤法	53
二十七、击打法	33	13. 捋理颜面	53
1. 指击打法	34	14. 捏耳垂	54
2. 掌击打法	34	15. 提拉耳垂	54
二十八、点穴法	35	16. 鸣天鼓	55
1. 单指点穴法	35	二、颈肩部	57
2. 三指点穴法	35	1. 捋发际	57
3. 五指点穴法	35	2. 点揉风池穴	58
二十九、对拉法	36	3. 拿项肌	59
三十、踩跷法	37	4. 推桥弓	59
分部手法	38	5. 归合项肌	59
一、头面部	38	6. 揉捻法	61
1. 点穴法	38	7. 项背按揉法	61
(1) 点百会穴	38	8. 摇颈法	62
(2) 点四神聪穴	38	9. 端牵法	63
(3) 点头维穴	39	10. 牵引法	63
(4) 点睛明穴	39	11. 扳法	64
(5) 点鱼腰穴	40	12. 弹拨法	64
(6) 点丝竹空穴	41	13. 拿颈肩部	64
(7) 点四白穴	41	14. 滚法	66
(8) 点迎香穴	41	15. 推法	66
(9) 点地仓穴	43	16. 扣法	67
(10) 点承浆穴	43	17. 摇肩法	68
(11) 点廉泉穴	43	18. 扩胸法	68
(12) 点听宫、听会、下关穴	44	19. 端提法	69
(13) 点颊车穴	45	20. 对拉法	69
(14) 点垂根穴	45	21. 牵抖法	71
2. 五指拿法	45	22. 归挤法	71
3. 扫散法	47	三、胸腹部	72
4. 指叩法	47	1. 捋法	72
		2. 推法	73

3. 点法	73	20. 牵法	92
(1) 点膻中穴	73	21. 十字牵拉法	92
(2) 点缺盆穴	74	22. 推拉法	93
(3) 点上、中、下三腕及足三里穴	74	23. 摇头摆尾法	95
(4) 点关元穴及足三里穴	74	24. 摇膝法	95
(5) 点气海穴及足三里穴	74	25. 端提法	95
4. 滚按法	76	26. 叠挤法	95
5. 摩法	76	五、上肢部	98
6. 振法	77	1. 推法	98
7. 拿法	77	2. 拿法	98
四、腰背部	78	3. 拨法	100
1. 揉法	78	(1) 拨桡神经	100
2. 滚法	79	(2) 拨尺神经	100
3. 擦法	79	4. 摇法	100
4. 摩法	80	(1) 梳头摇肩法	100
5. 推法	80	(2) 云手摇肩法	102
(1) 一指弹推法	80	(3) 单鞭摇肘法	102
(2) 立掌推	80	(4) 环转摇肘法	102
(3) 全掌推	81	(5) 摇腕法	102
6. 按法	81	① 指摇法	102
(1) 指按法	81	② 远端摇法	102
(2) 掌按法	82	③ 近端摇法	105
(3) 肘按法	82	④ 交错摇法	105
7. 弹法	83	(6) 摇指法	105
8. 拨法	83	5. 通三关	105
9. 点穴法	84	6. 屈伸法	106
10. 叩击法	86	(1) 运肘屈伸法	106
11. 扳法	86	(2) 掌根屈伸腕法	106
(1) 后扳法	86	(3) 指屈伸腕法	109
(2) 侧扳法	86	(4) 滚推屈伸掌指、指间关节法	109
(3) 推扳法	88	7. 点穴法	111
(4) 坐扳法	88	(1) 手三阳点穴法	111
12. 旋转法	88	(2) 手三阴点穴法	111
13. 拔晃法	89	8. 滚法	112
14. 牵按法	89	9. 击打法	112
15. 托挺法	90	10. 压牵法	113
16. 按膝托臀法	90	11. 提拉法	113
17. 滚床法	90	12. 手指拔伸法	113
18. 摇法	92	13. 扳法	115
19. 激法	92	14. 点抖劳宫穴	115

15. 掐法	116	13. 拿足趾趾蹼	127
(1) 掐甲根	116	14. 足趾拔伸法	128
(2) 掐十宣	116	15. 抖法	128
16. 劈法	116	16. 点穴法	129
17. 展筋法	116	(1) 点环跳穴	129
18. 搓法	116	(2) 点颤委中穴	129
六、下肢部	119	(3) 点颤承山穴	129
1. 推法	119	(4) 点风市穴	131
2. 拿法	119	(5) 点血海穴	131
3. 理法	119	(6) 点犊鼻穴	132
4. 搓法	119	(7) 点足三里穴	132
5. 扳法	121	17. 松筋法	132
6. 通三关(髋、膝、踝)	121	18. 刮筋法	133
7. 点穴法	123	19. 擦压法	133
(1) 下肢三阴经点穴法	123	20. 屈伸法	133
(2) 下肢三阳经点穴法	123	21. 展筋法	134
8. 拨筋法	124		
9. 捋跟腱法	124	耳穴、手穴、足穴疗法简介	136
10. 摇踝法	125	一、耳穴疗法	136
11. 搓晃法	126	二、手穴疗法	140
12. 点涌泉穴	126	三、足穴疗法	143

概 论

推拿疗法是我国传统医学的重要组成部分,在中华民族的医疗保健事业中发挥着重要作用。远在两千多年前的春秋战国时期就已被广泛流传,先秦、两汉时期的两部医学巨著——《黄帝内经》和《黄帝岐伯按摩十卷》(已佚)中就有许多关于推拿的记载,例如推拿治疗风湿痹证、筋骨痿证、胃脘疼痛、口眼歪斜等等。历代医家经过大量的实践,不断总结和充实完善,使其在内容上愈加丰富多彩。特别是近年来,对推拿的生理作用、治病原理及推拿麻醉法的研究,取得了可喜的成果。推拿疗法已逐渐成为一门生命力极强的有发展前途的学科。

由于我国幅员辽阔,东西南北中各流派的推拿手法风格各异,其中北派手法多刚劲有力而南派手法又偏柔和细腻。如何将各派之特长收集汇总,实为一件难事。近两年来,作者在博览经典,查阅有关专著的基础上,集中国中医研究院骨伤科研究所整理拍摄的全国三十一家推拿手法的资料荟萃操作技巧之精华编成此书,较系统地反映了推拿手法的丰富内容,使之规范化、系统化、普及化,更具有代表性和实用性,便于广大读者学习掌握,练就一番“机触于外,巧生于内,手随心转,法从手出”的硬功夫,全心全意地为人民健康服务。

推拿手法的操作技巧讲求刚柔相济、以柔克刚,施力程度要求轻而不浮、重而不滞,如棉裹铁、透达深层。既使广大群众易于接受各种手法,又能达到治疗疾病的目的,因此临床上除了学好本书基本手法外,还必须掌握分部手法。根据病情及损伤部位的轻重缓急辨证施治,以相应的手法、娴熟的操作技巧,随证组合,灵活运用,这样才能起到手到病除的即时效果。

随着社会的进步,人民生活的改善,当今世界非药物疗法以其无毒、无副作用为人们所青睐,而推拿正是通过被动和主动的活动,作用于人体的病变部位或经络、穴位,达到疏通经络、滑利关节、消肿止痛、强筋壮骨的作用。这一具有独特医疗效果的治疗方法,已吸引了国际医务界同道的注目,五大洲许多国家纷纷派遣专家、学者赴中国学习并邀请前往讲学交流。古老的推拿疗法正在为全人类的健康事业作出新的杰出的贡献,将成为世界医学百花园中的一朵瑰丽的奇葩。

适应症

1. 急性软组织损伤及慢性劳损性疾病而无皮肤破损者。
2. 骨关节间的滑膜嵌顿和微细错动。
3. 创伤后引起的肢体关节僵直、粘连及软组织挛缩、肌肉萎缩者。
4. 骨关节病及痹证引起的肢体疼痛、关节活动不利者。
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症状及椎体重度滑脱者。
2. 急性软组织损伤,局部肿胀严重者。
3. 可疑或已明确诊断有骨关节或软组织肿瘤者。
4. 骨关节结核、骨髓炎、老年骨质疏松症等。
5. 有严重心、肺疾病患者。

6. 有出血倾向的血液病患者。
7. 有传染病者。
8. 手法部位有严重皮肤损伤或皮肤病者。
9. 妊娠 3 个月左右的孕妇。
10. 有精神病不能与医生合作者。

注意事项

1. 应明确诊断,施治前对病情充分了解,作到心中有数。
2. 对施用手法的顺序、患者的体位、助手的配合要有统筹安排。
3. 施用手法时要求操作技巧准确熟练,敏捷灵活,力度轻重适宜。
4. 应用手法时应思想集中,态度从容沉着,取得患者的信任与配合,注意缓和患者紧张情绪。
5. 应用手法时,注意保护皮肤,以免擦伤。

基本手法

一、推 法

推法是以指、掌、拳、肘、足等部位着力于人体某处或经络穴位上,作前后、上下、左右直线或弧线推进的一种手法。具有活血化瘀,通络止痛,软坚散结,缓解痉挛之功。临床分:指推法、掌推法、拳推法、肘推法、足推法等。

1. 指推法

(1) 拇指平推法

操作技巧:医者以拇指指腹接触皮肤,向一定方向直推。向前推时拇指着力要大,回收时拇指指间关节微屈,指背接触皮肤带回,其余各指均不用力,仅起固定方向作用。如此一推一回,频率和着力应由慢到快、由浅入深(照片1,图示1)。此法适应范围较广,多用于头、肩、背等处。

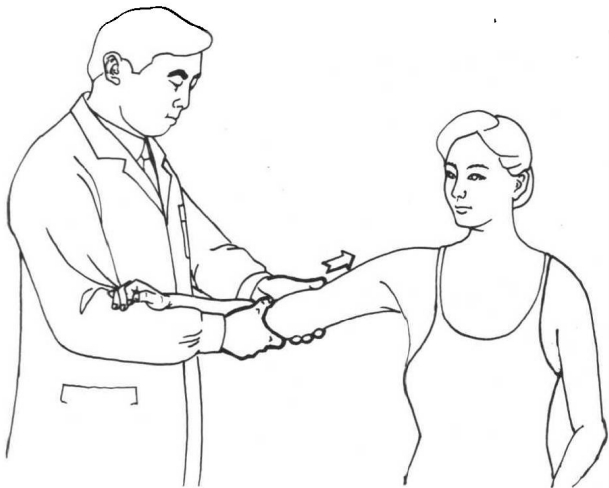
(2) 指端推法

操作技巧:医者用拇指指端在某穴或某一部位上,腕部屈曲,拇指的指间关节灵活屈伸,运用腕力和指力,使推力渐渐深入,此法推动范围极小,如吸附在推动点上不动,由于着力大,作用力强,患者略有痠胀、微痛感,频率约100次/分,动作由慢渐快,临床多在穴位或痛点上施用(照片2,图示2)。

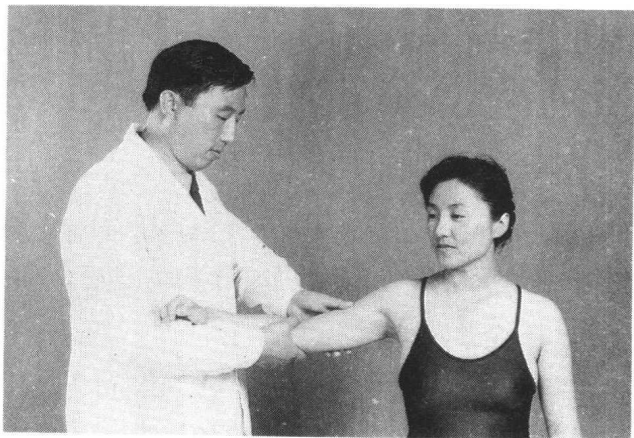
2. 掌推法

(1) 掌根推法

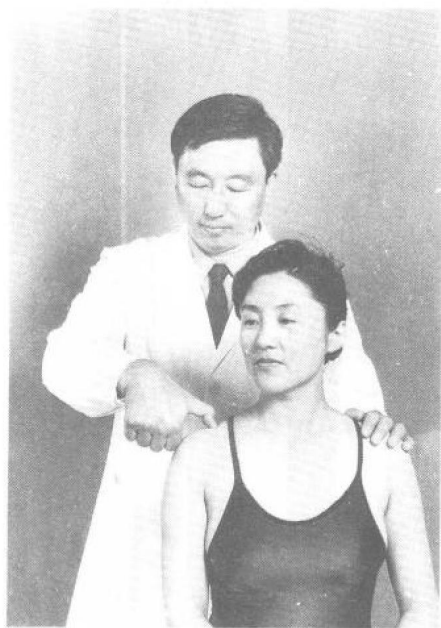
操作技巧:医者手腕背伸,五指伸直,掌根着力,接触皮肤作轻推或重推,轻推时速度要慢,用力较小,重推则速度略快,用力稍大,力度可透达深层(照片3,图示3)。



图示 1



照片 1



照片 2



图示 2



照片 3



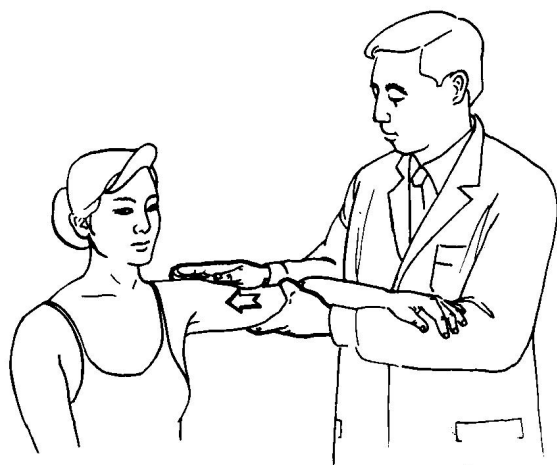
图示 3

(2) 鱼际推法

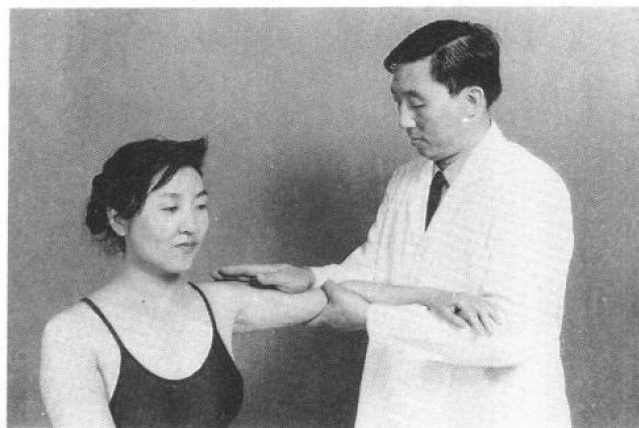
操作技巧: 医者一手五指并拢, 腕关节伸直, 以大小鱼际隆起之肌肉着力朝一个方向推动, 施力要均匀(照片 4, 图示 4)。此法多用于胸肋、腰背及四肢等部位。

(3) 全掌推法

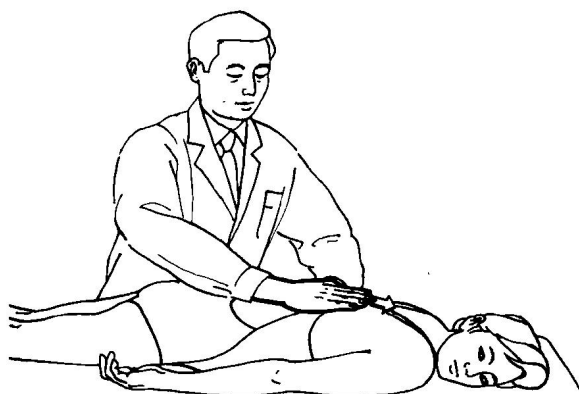
操作技巧: 全掌平放皮肤表面, 五指稍分, 腕部伸直, 全掌着力, 向前或左右推动(照片 5, 图示 5)。此法可单手、双手推, 也可用虎口推、叠掌推。在胸腹部施法时要配合呼吸, 呼气时推, 吸气时不要推。



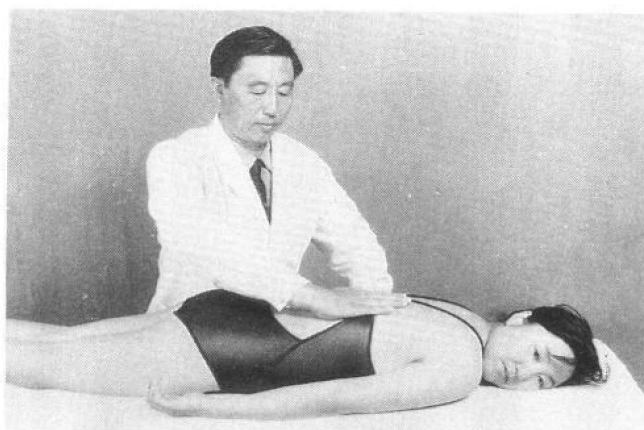
图示 4



照片 4



图示 5



照片 5

3. 拳推法

操作技巧: 医者握拳, 拳心向下, 以食、中、环、小四指的中节背侧面及拳根着力, 向一定方向推进 (照片 6, 图示 6)。本法是推法中刺激较强的一种手法, 适用于腰背及四肢的劳损、陈旧性损伤、风湿痹证等。

4. 肘推法

操作技巧: 医者屈曲肘关节成 90 度, 以后肘部 (鹰嘴突) 着力于皮肤, 向前推动 (照片 7, 图示 7)。此法力量较强, 多用在肌肉丰满或体形较胖的患者。适用于下腰痛、腿痛等症。

5. 足推法

操作技巧: 患者俯卧, 医者站立或坐一高处并跨其上, 用全足跖面或足跟交替或同时推动, 注意用力适度 (照片 8, 图示 8)。多施于腰背部, 此法临床应用较少。