



自学推拿图说

张义炯 主编

样 本 库

自学推拿图说

主 编 张义炯
协 编 陈国英
绘 图 贾庆奎
许红海



安徽科学技术出版社

1197802

责任编辑：胡世杰
封面设计：张远林

自学推拿图说

张义炯 主编

*

安徽科学技术出版社出版

(合肥市九州大厦八楼)

新华书店经销 安徽新华印刷厂印刷

*

开本：787×1092 1/32 印张：12.125 插页：1 字数：272,000

1990年4月第1版 1990年4月第1次印刷

印数：00,001—10,000

ISBN 7-5337-0407-X/R·69 定价：4.95元

(本书海外版由香港“上海书局”印制发行)

内 容 提 要

本书是为推拿爱好者编写的自学入门书。

全书推拿手法图570幅。其中成人推拿475幅，小儿推拿95幅。按照基本手法、运动关节类手法、部位性手法及小儿推拿手法分类解说。此书在继承我国传统推拿手法基础上，又大量搜集整理了近年来国内新发展的各种行之有效的手法及作者的独特手法。内容新颖丰富、完整、系统，文字通俗简练，图例清晰准确，使人一目了然，易懂易学。

本书也可供临床推拿医生及中医、伤骨科医务人员参考。

编 者 的 话

我从事推拿手法的临床、教学和科研已近30年。50年代末我于上海推拿学校进修时，曾用生物力学观点对一指禅法进行了分析研究，并撰文刊登在上海中医学院学报上，此后，开始产生了整理推拿手法的念头。多年来，我非常注意搜集手法的各种动作、治疗部位和疗效等。不论谁家手法，只要疗效好、有特长，我都认真学习研究，并记录下来。通过长期积累和临床实践，克服了重重困难和阻力，终于使此书得以问世。

本书虽以中医理论为指导，但也非常注意充实现代医学知识。文字力求通俗易懂、简明扼要，内容力求丰富而新鲜，并以临床实用为准则。插图着重在手法姿势、着力点及运力方向上，做到准确、清晰，使人一目了然，少数图中的动作之不足，由文字补充说明。每种手法的概念，归类及其编排，都经过仔细推敲，尽量做到逻辑合理。凡技巧性较强的常用手法，如攘法、一指禅法等，都作为重点予以详细解说。手法的解说顺序，一般按照概念、操作方法、要领、适应部位、作用、适应症以及注意事项等，使人易懂易学，学之即会，会而致用，用则有效。

书中大多数插图由贾庆奎、许红海两同志根据我操作的动作绘制，部分插图系根据照片描绘，并在摄影上得到肖国华同志的大力支持，在此表示衷心感谢。

由于本人医学知识浅薄，阅历有限，加之绘图及写作经验不足，书中错误难免，诚望广大读者批评指正。

张义炯 于安徽省半汤温泉疗养院

1988年3月

目 录

第一章 概述	1
一、推拿与推拿手法	1
二、手法的分类	1
三、怎样学习手法	2
第二章 基本手法	4
第一节 摩擦类手法	4
一、推法	4
二、擦法	5
三、摩法	6
四、抹法	7
第二节 揉动类手法	8
一、揉法	8
二、一指禅法	10
三、揉法	13
四、弹拨法	16
五、搓法	17
第三节 挤压类手法	18
一、点法	18
1. 指点	18
2. 指掐	20
3. 棒点	21

4. 插法	22
二、按法	23
三、挤压法	22
1. 挤	23
2. 夹	25
3. 扎	25
第四节 提拿类手法	26
一、拿法	26
二、拧法	27
三、弹筋法	28
四、捏脊法	28
1. 正手捏	29
2. 反手捏	30
3. 侧手捏	31
第五节 叩击类手法	32
一、叩法	32
1. 指叩法	32
2. 掌叩法	37
二、拍击法	42
三、捶法	43
1. 侧掌捶	44
2. 仰掌捶	44
3. 掌根捶	44
四、打法	45
1. 棒打法	45
2. 拍打法	46
第六节 运气推拿类手法	48

一、气功推拿	49
二、振法	50
1. 点穴输气法	51
2. 掌振法	51
三、抖法	52
第三章 运动关节类手法	53
第一节 颈椎关节的运动手法	55
一、颈椎旋转法	56
1. 颈椎慢旋法	56
附 颈椎快旋法	57
2. 按棘颈旋法	57
3. 颊锁颈旋法	58
4. 后伸颈旋法	58
5. 仰卧颈旋法	60
6. 双人颈旋法	61
二、颈椎屈法与摇法	61
1. 颈侧屈慢法	61
2. 颈侧屈快法	62
3. 斜位颈屈侧法	63
4. 牵臂推头法	63
5. 颈前屈法	65
6. 颈后伸法	66
7. 摇颈法	66
三、颈椎牵引法	67
1. 颈前屈手牵法	67
2. 颈后伸手牵法	67

3. 颈中立手牵法	68
4. 仰卧颈牵法	68
5. 压肩托头法	70
6. 抱颈手牵法	70
7. 颈椎机械牵引	71
第二节 腰椎关节的运动手法	73
一、腰椎旋转法	73
1. 坐位腰旋法	73
2. 坐床腰旋法	73
3. 侧卧腰旋法	75
4. 俯卧腰旋法	76
5. 坐位双人腰旋法Ⅰ势	78
6. 坐位双人腰旋法Ⅱ势	78
7. 侧卧双人腰旋法	79
8. 俯卧双人腰旋法	80
二、摇腰法	81
1. 立位摇腰法	81
2. 坐位摇腰法	81
3. 仰卧托臀摇法	83
4. 俯卧托腿摇法	83
5. 坐位双人摇腰法	83
6. 双人托腿摇腰法	85
三、屈腰法	85
1. 立势腰前屈法	85
2. 坐位腰前屈法	86
3. 坐床拉手法	87
4. 仰卧竖腿法	88

5.托臀前屈法	89
6.立势背伸法	89
7.坐势背伸法	90
8.背法	91
9.扳肘顶腰法	97
10.托腿按腰法	94
11.踩腰法	95
12.坐势单侧背伸法	96
13.俯卧单侧背伸法	97
14.俯卧腰侧屈法	98
四、牵腰法	99
1.立势手牵法	99
2.背晃法	99
3.起坐牵腰法	99
4.床边牵腰法	101
5.双坐牵腰法	101
6.俯卧拉腿法	102
7.卧位双人牵腰法	102
8.仰卧五人牵腰法	103
9.俯卧五人牵腰法	104
附 腰椎机械牵引	105
1.胸围悬吊牵引	106
2.卧位平牵法	106
3.俯卧背伸牵引	108
4.仰卧抬腿牵引	108
第三节 肩关节的运动手法	109
一、旋肩法	109

1. 肩内旋法	109
2. 肩内旋后伸法	111
3. 肩外旋法	111
二、摇肩法	111
1. 侧位摇肩法	112
2. 前位摇肩法	114
3. 后位摇肩法	115
4. 环头摇肩法	115
5. 托肘摇肩法	116
6. 拉手低位摇肩法	117
三、屈肩法	118
1. 肩前屈高举法	118
2. 肩后伸法	119
3. 肩内收法	119
4. 托臂外展法	120
5. 扛臂外展法(伸法)	120
四、牵肩法	121
1. 肩平牵法	121
2. 肩上牵法	122
3. 肩下牵法	123
第四节 肘腕指关节的运动手法	124
1. 搓动旋肘法	124
2. 肘腕内旋法	124
3. 摇肘法	125
4. 肘屈伸法	126
5. 牵肘法	127
6. 摇腕法	127

7. 搓动屈腕法	128
8. 摆动屈腕法	128
9. 抖动屈腕法	129
10. 摆动侧屈腕法	129
11. 持续牵腕法	129
12. 屈伸牵腕法	130
13. 捻法	130
14. 抽法	131
15. 牵指法	131
第五节 下肢关节的运动手法	132
1. 髋内旋法	132
2. 髋外旋法	133
3. 仰卧摇髋法	133
4. 俯卧摇髋法	134
5. 屈膝屈髋法	136
6. 直腿高举法	136
7. 俯卧抬腿法	137
8. 双髋内收法	138
9. 双髋外展法	138
10. 缓力牵髋法	139
11. 猛力牵髋法	139
12. 旋膝法	140
13. 摇膝法	141
14. 屈膝法	141
15. 伸膝法	143
16. 压腿牵膝法	143
17. 摇踝法	144

18. 踝屈伸法	144
19. 牵踝法	145
第六节 扩胸法	146
1. 坐势扩胸法	146
2. 仰卧扩胸法	146
第七节 用于急救的胸廓运动法	147
一、人工呼吸压胸法	147
1. 仰卧压胸法	148
2. 俯卧压胸法	149
3. 仰卧牵臂法	150
二、胸外心脏按摩法	150
第八节 耻骨联合复位法	152
1. 拍拉法	153
2. 拉腿挤压法	153
3. 髌髁关节复位法	154
第四章 部位性手法	156
第一节 头颈部位性手法	156
一、面颊部	156
1. 推前额	156
2. 指腹叩前额	157
3. 分抹前额	158
4. 揉眉弓	158
5. 指颤睛明	160
6. 揉睛明	160
7. 抹眼球	162
8. 分抹眼眶	163

9. 旋摩眶周	164
10. 手背叩前额	164
11. 指振前额	165
12. 揉运太阳穴	165
13. 指揉面穴	168
14. 振耳	168
15. 揉鼻翼	171
二、头部	171
1. 压头三经	171
2. 五指拿头	172
3. 合推后枕法	174
4. 扫散法	174
5. 抓头皮	175
6. 摩头皮	176
7. 梳头皮	177
8. 叩头皮	178
9. 颞枕切叩法	180
10. 提头皮	181
11. 击百会	182
12. 头部对挤法	183
三、颈部	184
1. 揉风池	184
2. 鱼际轮推法	186
3. 推挤项隆起	187
4. 项后分推法	189
5. 拿项肌法	189
6. 指抹侧颈法	191

7. 抹揉颈项法	192
8. 揉颈前法	193
9. 勾天突	194
10. 按揉缺盆法	195
11. 按肩旋颈法	195
12. 拿肩井法	196
13. 深拿肩井法	197
第二节 胸腹部位性手法	198
一、胸部	198
1. 掌抹胸中线	198
2. 疏胸法	198
3. 推摩前胸法	199
4. 指压肋间法	200
5. 梳理肋间	201
6. 指背拉胸法	202
7. 拍胸法	203
8. 横擦胸三区	204
9. 双推肋肋区	204
10. 肝区振推法	205
11. 侧掌振膻中	206
12. 掌抹腋下	207
13. 双托肋弓	208
二、腹部	209
1. 腹部推摩法	209
2. 指分腹阴阳	210
3. 双掌摩腹法	210
4. 摩中脘	211

5. 肋弓下疏法	212
6. 腹部推托法	213
7. 侧掌逆运法	213
8. 脐周蝶运法	214
9. 指背拉腹法	215
10. 提抖腹壁法	216
11. 脐周抖法	217
12. 揉拿腹壁法	218
13. 腹部掌振法	219
14. 腹部拢放法	220
15. 腹部赶振法	221
16. 叩腹	222
17. 骶脊推揉法	223
18. 前列腺按摩法	224
第三节 腰背部位性手法	228
1. 后背推摩法	228
2. 重点肩井法	229
3. 击大椎	230
4. 叩肩	230
5. 拿板筋	231
6. 点揉背四穴	232
7. 横擦背三区	233
8. 推脊柱	233
9. 肘压膀胱经	234
10. 指揉夹脊	235
11. 小拳揉夹脊	236
12. 掌拍脊柱	237

13. 腰背提皮法	238
14. 抓揉背肌法	239
15. 掌擦膀胱经	240
16. 擦腰骶	241
17. 点揉腰眼法	242
18. 腰部掌分法	242
19. 脊柱颤压法	243
20. 击腰骶	244
第四节 上肢部位性手法	246
1. 双手对禅肩	246
2. 掌根对击肩	247
3. 双掌摩肩法	248
4. 点揉肩四穴	248
5. 双手压肩	249
6. 指拨腋窝	250
7. 理臂肌	251
8. 抹臂法	251
9. 摇抖上肢	252
10. 动肘按曲池	253
11. 指揉内郗线	254
12. 击掌面	254
13. 劈指缝	255
第五节 下肢部位性手法	256
1. 掌根击环跳	259
2. 揉髂凹	257
3. 扭揉股内侧	258
4. 拳揣大腿	258