

推拿手法彩色图谱

韩永和 李新建 主编



 科学技术文献出版社

图书在版编目(CIP)数据

推拿手法彩色图谱/韩永和,李新建主编.-北京:科学技术文献出版社,
2000.6

ISBN 7-5023-3288-X

I. 推… II. ①韩… ②李… III. 按摩疗法(中医)图谱 IV. R244-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 13704 号

出 版 者:科学技术文献出版社

图 书 发 行 部:北京市复兴路 15 号(中央电视台西侧)/100038

图 书 编 务 部:北京市西苑南一院东 8 号楼(颐和园西苑公汽站)/100091

邮 购 部 电 话:(010)68515544-2953,(010)68515544-2172

图书编务部电话:(010)62878310,(010)62878317(传真)

图书发行部电话:(010)68514009,(010)68514035(传真)

E-mail:stdph@istic.ac.cn;stdph@public.sti.ac.cn

策 划 编 辑:李 洁

责 任 编 辑:薛士滨

责 任 校 对:李正德

责 任 出 版:周永京

封 面 设 计:宋雪梅

发 行 者:科学技术文献出版社发行 全国各地新华书店经销

印 刷 者:三河市富华印刷包装有限公司

版 (印) 次:2000 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

开 本:787×1092 16 开

字 数:252 千

印 张:13.5

印 数:1~5000 册

定 价:38.00 元

© 版权所有 违法必究

购买本社图书,凡字迹不清、缺页、倒页、脱页者,本社发行部负责调换。

编 委 会

主 审：王之虹 王富春

主 编：韩永和 李新建

副主编：许淑芬 付筱笙 赵宏岩 蒋鸣福 宋柏林

编 者：（按姓氏笔画）

王喜臣 刘明军 李红科 吕 明 刘洪恩

刘延男 李海君 杨晓燕 周莅莅 张 雷

张 欣 张广杰 郑力夫 赵立杰 姜国辉

祝恩志 洪 杰 袁洪平 桑 林 曹文华

景 宽 路志彦 蔡鹏飞

摄 影：叔 展

前 言

推拿手法是中医推拿学的重要组成部分，是推拿治疗和保健的基本手段，也是其关键所在。推拿用于治病和保健，具有操作简单、易学易懂、疗效神奇、舒适自然的特点，故越来越受到广大患者的喜爱和一些康乐者的青睐。因此有关推拿手法的研究便很自然地成为推拿专业工作者的一个重要研究课题。

本书选择古今南北推拿手法数百种，予以筛选归类，分为推拿基础手法、推拿治疗手法和小儿推拿手法三大类，构图计 675 幅。全书均以彩色图谱为主，力求以图会意，使人观之一目了然；文字解说力求简洁，除介绍手法的操作过程、要领，提示一般性治疗项目外，余皆不赘言。书中构图规范、标准，凡动态手法，均取其开始、中间、结束三个瞬间动作镜头，以期表明手法动作的整个过程。本书集实用性、先进性、科学性于一体，是一部不可多得的手法图谱教科书。

本书在编写过程中，曾得到国内部分推拿专家及长春中医学院图书馆、电教科的大力帮助和支持，在此一并谢忱。

由于编者水平所限，书中缺点和错误在所难免，诚望广大读者批评指正。

编者于 长春

目 录

第一章 推拿基础手法图谱

一、一指禅指法	3	(三) 屈拇指按揉法	15
(一) 一指禅指端推法	3	(四) 单掌按揉法	16
(二) 一指禅偏锋推法	4	(五) 双掌协同按揉法	16
(三) 一指禅跪推法	5	(六) 双掌重叠按揉法	16
二、滚法	6	六、点法	17
(一) 大滚法	6	(一) 拇指端点法	17
(二) 掌指关节滚法	7	(二) 屈拇指点法	17
(三) 小滚法	8	(三) 屈食指点法	17
(四) 滚法	9	(四) 剑指点法	18
三、揉法	10	(五) 肘点法	18
(一) 大鱼际揉法	10	(六) 勾点法	18
(二) 小鱼际揉法	10	七、压法	19
(三) 掌根揉法	10	(一) 指压法	19
(四) 全掌揉法	10	(二) 掌压法	19
(五) 拇指揉法	11	(三) 肘压法	19
(六) 食指揉法	11	八、捏法	20
(七) 中指揉法	11	(一) 三指捏法	20
(八) 食、中二指重叠揉法	11	(二) 四指捏法	20
(九) 拳揉法	12	(三) 五指捏法	20
(十) 臂揉法	12	(四) 六指捏法	21
(十一) 肘揉法	12	(五) 八指捏法	21
(十二) 足揉法	12	(六) 十指捏法	21
四、按法	13	九、捏脊法	22
(一) 拇指按法	13	(一) 拇指前位捏脊法	22
(二) 单掌按法	13	(二) 拇指后位捏脊法	22
(三) 双掌协同按法	13	(三) 横向捏脊法	22
(四) 双掌重叠按法	14	十、拿法	23
(五) 双掌交叉按法	14	(一) 三指拿法	23
(六) 合按法	14	(二) 四指拿法	23
五、按揉法	15	(三) 五指拿法	23
(一) 单拇指按揉法	15	(四) 六指拿法	24
(二) 双拇指按揉法	15	(五) 八指拿法	24

(六) 十指拿法·····	24	(一) 松抖单侧上肢法·····	33
十一、摩法·····	25	(二) 松抖单侧下肢法·····	33
(一) 指直摩法·····	25	(三) 松抖双侧下肢法·····	33
(二) 指横摩法·····	25	(四) 上举抖肩法·····	34
(三) 指斜摩法·····	25	(五) 后下抖肩法·····	35
(四) 指环摩法·····	25	(六) 前外抖肩法·····	36
(五) 掌直摩法·····	26	(七) 运髋抖髋法·····	37
(六) 掌横摩法·····	26	(八) 青蛙跳水法·····	38
(七) 掌斜摩法·····	26	(九) 斜上抖髋法·····	39
(八) 掌环摩法·····	26	(十) 抖腰法·····	40
十二、运法·····	27	十八、振法·····	41
(一) 指运法·····	27	(一) 指振法·····	41
(二) 掌运法·····	27	(二) 掌振法·····	41
十三、擦法·····	28	十九、颤法·····	41
(一) 小鱼际擦法·····	28	(一) 指颤法·····	41
(二) 大鱼际擦法·····	28	(二) 掌颤法·····	41
(三) 掌擦法·····	28	二十、击法·····	42
(四) 指擦法·····	28	(一) 空拳竖击法·····	42
十四、推法·····	29	(二) 空拳盖击法·····	42
(一) 拇指端推法·····	29	(三) 拳背击法·····	42
(二) 拇指平推法·····	29	(四) 掌根击法·····	43
(三) 大鱼际推法·····	29	(五) 小鱼际击法·····	43
(四) 掌根推法·····	30	(六) 合什击法·····	43
(五) 全掌推法·····	30	(七) 指击法·····	44
(六) 拳推法·····	30	(八) 指尖击法·····	44
(七) 肘推法·····	30	(九) 棒击法·····	44
十五、搓法·····	31	二十一、拍法·····	45
(一) 单手推搓法·····	31	(一) 单手拍法·····	45
(二) 叠掌推搓法·····	31	(二) 双手拍法·····	45
(三) 十指交叉搓法·····	31	二十二、摇法·····	45
(四) 双手挟搓法·····	31	(一) 颈项部摇法·····	45
十六、抹法·····	32	(二) 肩关节摇法·····	46
(一) 指抹法·····	32	1. 托肘摇肩法·····	46
(二) 掌抹法·····	32	2. 握腕摇肩法·····	46
十七、抖法·····	33	3. 握臂摇肩法·····	47

4. 绕头摇肩法·····48	6. 抬肩扳腰法·····61
5. 拉手摇肩法·····49	7. 腰椎旋转复位法·····61
6. 肩关节大摇法·····50	8. 同向夹腿扳腰法·····62
7. 摇运双臂法·····51	9. 对向夹腿扳腰法·····62
(三) 肘关节摇法·····52	(四) 肩关节扳法·····62
1. 单鞭摇肘法·····52	1. 肩关节外展扳法·····62
2. 环绕摇肘法·····52	2. 肩关节抗肩扳法·····63
(四) 腕关节摇法·····52	3. 肩关节内收扳法·····63
(五) 摇腰法·····53	4. 肩关节前屈扳法·····63
1. 站立位摇腰法·····53	5. 肩关节后伸扳法·····63
2. 俯卧位摇腰法·····53	6. 肩关节旋内扳法·····64
3. 仰卧位摇腰法·····54	7. 肩关节坐位上举扳法·····64
4. 滚床摇腰法·····54	8. 肩关节侧卧位上举扳法·····65
(六) 髋关节摇法·····55	(五) 肘关节扳法·····65
(七) 膝关节摇法·····55	1. 屈肘扳法·····65
(八) 踝关节摇法·····56	2. 伸肘扳法·····66
1. 仰卧位踝关节摇法·····56	(六) 腕关节扳法·····66
2. 俯卧位踝关节摇法·····56	1. 屈腕扳法·····66
二十三、扳法·····57	2. 伸腕扳法·····67
(一) 颈部扳法·····57	3. 尺侧屈腕扳法·····67
1. 颈部斜扳法·····57	(七) 伸掌指关节扳法·····67
2. 颈椎旋转定位扳法·····57	(八) 通三关法·····68
3. 环枢关节扳法·····57	(九) 髋关节扳法·····68
4. 颈椎侧向扳法·····58	1. 直腿抬高扳法·····68
(二) 胸背部扳法·····58	2. 直腿抬高加强扳法·····69
1. 扳肩扩胸法·····58	3. 屈髋屈膝扳法·····69
2. 扳肘扩胸法·····58	4. “4”字扳法·····70
3. 拉手扩胸法·····59	5. 单髋外展扳法·····70
4. 胸椎对抗复位法·····59	6. 双髋外展扳法·····70
(三) 腰部扳法·····59	7. 髋关节后伸扳法·····70
1. 腰部斜扳法·····59	(十) 膝关节扳法·····71
2. 按腰扳腰法·····60	1. 压膝扳法·····71
3. 坐腰扳腰法·····60	2. 伸膝扳法·····71
4. 单肢后伸扳腰法·····60	3. 屈膝扳法·····71
5. 拉踝扳腰法·····61	4. 膝内收扳法·····71

5. 膝外展扳法·····72	(八) 髋关节拔伸牵引法·····77
6. 解索法·····72	(九) 膝关节拔伸法·····78
(十一) 踝关节扳法·····73	(十) 踝关节拔伸法·····78
1. 踝关节背屈扳法·····73	二十五、踩跷法·····79
2. 踝关节跖屈扳法·····73	(一) 腰背部踩法·····79
3. 踝关节内翻扳法·····73	1. 腰背部横踏法·····79
4. 踝关节外翻扳法·····73	2. 腰背部重踩法·····79
二十四、拔伸牵引法·····74	3. 肩胛内缘重踩法·····79
(一) 颈椎拔伸牵引法·····74	4. 点颤腰眼法·····80
1. 颈椎手端臂压拔伸法··74	5. 双足分腰法·····80
2. 颈椎掌挟上提拔伸法··74	(二) 踩臀法·····81
3. 颈椎肘托拔伸牵引法··74	(三) 下肢部踩法·····81
4. 颈椎仰卧拔伸牵引法··74	1. 外八字踩股后法·····81
(二) 肩关节拔伸牵引法·····75	2. 大、小腿内侧踩法·····81
1. 肩关节对抗拔伸牵引法··75	3. 小腿、足踝内侧踩法··82
2. 肩关节上提拔伸牵引法··75	(四) 腹股沟部踩法·····82
3. 臂丛牵拉拔伸牵引法··75	(五) 足部踩法·····83
4. 肩关节手牵足蹬拔伸牵引法·····75	1. 足内侧部踩法·····83
(三) 肘关节拔伸法·····76	2. 足底部踩法·····83
(四) 腕关节拔伸法·····76	(六) 肩关节踩法·····84
(五) 掌指关节拔伸法·····76	(七) 上肢部踩法·····84
(六) 指间关节拔伸法·····77	1. 大臂部踩法·····84
(七) 腰椎拔伸牵引法·····77	2. 小臂部踩法·····84

第二章 推拿治疗手法图谱

一、头面部·····87	7. 四指扫散法·····89
1. 掌摩百会法·····87	8. 钩法·····89
2. 点百会法·····87	9. 推正顶法·····89
3. 按百会法·····87	10. 推偏正顶法·····90
4. 头对按法·····88	11. 三指拿推法·····90
5. 头部搔抓法·····88	12. 五指拿推法·····90
6. 拇指扫散法·····89	13. 鹰爪推法·····91

14. 按完骨法·····	91	1. 颈项部三线按揉法·····	101
15. 鸣鼓法·····	91	2. 按揉风池法·····	102
16. 头部击法·····	92	3. 按揉天鼎法·····	102
17. 头部弹法·····	92	4. 按揉缺盆法·····	102
18. 扞按颜面法·····	92	5. 按揉大椎法·····	102
19. 抹额颞法·····	93	6. 颈项部加强按揉法·····	103
20. 抹印堂法·····	93	7. 颈项部单手捏法·····	103
21. 抹前额法·····	93	8. 颈项部双手捏法·····	103
22. 分阴阳法·····	94	9. 捏颈肌法·····	103
23. 抹眉法·····	94	10. 颈项部单手拿法·····	104
24. 抹眼睑法·····	94	11. 颈项部双手拿法·····	104
25. 抹攒竹法·····	95	12. 颈项部大滚法·····	104
26. 抹眼球法·····	95	13. 风池穴掌指关节滚法·····	104
27. 抹面法·····	95	14. 颈项部小滚法·····	105
28. 抹口周法·····	95	15. 颈项部大鱼际揉法·····	105
29. 大鱼际揉前额法·····	96	16. 颈项部小鱼际揉法·····	105
30. 拇指揉太阳法·····	96	17. 颈项部掌根揉法·····	105
31. 中指揉太阳法·····	96	18. 颈项部掌指摩法·····	106
32. 掌根揉太阳法·····	97	19. 大椎穴指擦法·····	106
33. 大鱼际揉太阳法·····	97	20. 枕后斜推法·····	106
34. 拇指揉下关法·····	97	21. 推桥弓·····	106
35. 拇指点太阳法·····	97	22. 单手掌指归挤颈项法·····	107
36. 拇指点下关法·····	98	23. 双掌归挤颈项法·····	107
37. 食指点听宫法·····	98	24. 颈项部弹拨法·····	107
38. 拇指点攒竹法·····	98	25. 颈项部一指禅推法·····	107
39. 食指点承泣法·····	98	26. 颈项部指击法·····	108
40. 拇指点四白法·····	99	27. 颈部揪法·····	109
41. 掐睛明法·····	99	28. 揉捏喉结法·····	109
42. 掐鱼腰法·····	99	29. 揉拿颈部法·····	109
43. 掐人中法·····	99	三、上肢部·····	110
44. 掐地仓法·····	100	1. 拿肩井法·····	110
45. 掐迎香法·····	100	2. 滚肩井法·····	110
46. 捏捋颜面法·····	100	3. 按揉点压肩滚法·····	111
47. 揉捏耳垂法·····	100	4. 摩按肩周法·····	111
二、颈项部·····	101	5. 滚肩周法·····	111

6. 按揉点压肩髃法	112
7. 拿肩法	112
8. 归合肩周法	112
9. 捏拿腋后法	113
10. 捏拿腋前法	113
11. 按揉点压极泉法	113
12. 按揉手三阳法	113
13. 按揉手三阴法	114
14. 按压手三阳法	114
15. 按压手三阴法	114
16. 搓捋双臂法	114
17. 揉捏肱三头肌法	115
18. 揉捏肱二头肌法	115
19. 捏上肢法	115
20. 拿上肢法	116
21. 按揉天井法	116
22. 推上肢三阳法	116
23. 推上肢三阴法	116
24. 揉捏肘外侧法	117
25. 弹拨少海法	117
26. 肘外侧捣法	117
27. 按揉点压阳明二穴法	117
28. 点内关法	118
29. 点外关法	118
30. 按揉神门法	118
31. 理上肢法	118
32. 分掌法	119
33. 指推掌根法	119
34. 揉点大鱼际法	119
35. 梳摩手背法	119
36. 掐拿八邪法	120
37. 按揉点压合谷法	120
38. 按揉劳宫法	120
39. 推手掌法	120
40. 推指腹法	121

41. 勒指法	121
42. 单手握捏掌指法	121
43. 双手握捏掌指法	122
44. 对掐甲根法	122
45. 捻指法	122

四、下肢部

1. 单拇指按揉腹股沟法	123
2. 双拇指按揉腹股沟法	123
3. 点压腹股沟法	123
4. 揉股前法	123
5. 掌揉股前法	124
6. 拿股前法	124
7. 推股前法	124
8. 指揉血海法	124
9. 揉股内侧法	125
10. 掌按腹股沟法	125
11. 拿捏股内收肌法	125
12. 拿足三阴法	125
13. 股内侧抚摩法	126
14. 股内侧掌按法	126
15. 点压阴廉法	126
16. 揉股外侧法	127
17. 推股外侧法	127
18. 推运股外侧法	127
19. 双拇指按揉股外侧法	127
20. 提拿足三阳法	128
21. 揉股后法	128
22. 掌按股后法	128
23. 掌按揉股后法	128
24. 拿股后法	129
25. 点承扶法	129
26. 股后部击法	129
27. 推股后法	129
28. 肘揉股后法	130
29. 掌揉膝周法	130

30.抱膝团揉法·····	130	65.拇指平推足底内侧法·····	139
31.点内膝眼法·····	130	66.拇指端横推足底法·····	139
32.点外膝眼法·····	131	67.双拇指按揉足底法·····	140
33.搓膝法·····	131	68.揉揉足底法·····	140
34.点足三里法·····	131	69.肘揉足底法·····	140
35.点阳陵泉法·····	131	70.掌推足底法·····	140
36.点丰隆法·····	132	71.掌擦足底法·····	141
37.小腿外侧揉法·····	132	72.四指捏按足底法·····	141
38.小腿外侧推法·····	132	73.八指捏按足底法·····	141
39.小腿外侧抚摩法·····	132	74.捏揉拇趾根部法·····	142
40.小腿内侧按法·····	133	75.捶击足跟法·····	142
41.小腿内侧抚摩法·····	133	76.足部归合法·····	142
42.按揉阴陵泉法·····	133	五、胸腹部·····	143
43.揉三阴交法·····	133	1.叠掌按胸法·····	143
44.揉膈窝法·····	134	2.双掌协同按胸法·····	143
45.拿膈内上法·····	134	3.捶胸法·····	143
46.拿膈外上法·····	134	4.点按中府法·····	144
47.点委中法·····	134	5.点按胸骨法·····	144
48.揉小腿后侧法·····	135	6.揉胸法·····	144
49.拿小腿后侧法·····	135	7.擦胸法·····	145
50.小腿后侧推法·····	135	8.揉捏胸肌法·····	145
51.小腿后侧双拇指按揉法·····	136	9.拇指分肋法·····	145
52.单掌按揉小腿后侧法·····	136	10.八指分肋法·····	146
53.叠掌按揉小腿后侧法·····	136	11.双掌分胸法·····	146
54.双掌协同按揉小腿后侧法·····	136	12.双掌按肋法·····	146
55.肘点承山法·····	137	13.膻中补气法·····	146
56.捏揉跟腱法·····	137	14.分摩双肋法·····	147
57.拇指端推昆仑法·····	137	15.点鸠尾法·····	147
58.点昆仑法·····	137	16.点三腕法·····	147
59.拇指平推足背外侧法·····	138	17.一指禅推三腕法·····	147
60.掐解溪法·····	138	18.推胃腕法·····	148
61.拇指端推太溪法·····	138	19.环摩胃腕法·····	148
62.食指端推太溪法·····	138	20.横摩胃腕法·····	148
63.捏捋足跟法·····	139	21.大鱼际揉胃腕法·····	148
64.拇指端推然谷后法·····	139	22.脐周团摩法·····	149

23. 横摩中腹法	149	16. 叠掌按胸椎法	158
24. 腹部斜摩法	149	17. 胸椎压胸复位法	158
25. 分摩季肋下法	149	18. 单掌按肩胛内缘法	158
26. 大鱼际揉脐法	150	19. 背部双掌协同按法	159
27. 大鱼际揉天枢法	150	20. 点按背肋法	159
28. 按揉大横法	150	21. 点按脊中法	159
29. 脐部叠掌按揉法	150	22. 点按夹脊法	159
30. 滚球法	151	23. 开背法	160
31. 大鱼际揉下腹法	151	24. 搓运夹脊法	160
32. 横摩下腹法	151	25. 背部横擦法	161
33. 叠掌按揉关元、气海法	151	26. 掌推膀胱经法	161
34. 推下腹法	152	27. 肘推膀胱经法	161
35. 关元补气法	152	28. 一指禅推心俞法	161
36. 横摩耻骨上法	152	29. 背部拳揉法	162
37. 按揉府舍、冲门法	152	30. 背部臂揉法	162
38. 小消气法	153	31. 背部抚摩法	162
39. 大消气法	153	32. 插法	162
40. 推全腹法	153	33. 背部单掌按揉法	163
41. 摩全腹法	153	34. 背部双掌按揉法	163
六、背、腰、骶、臀部	154	35. 背部单掌拍法	163
1. 揉肩背法	154	36. 背部双掌拍法	163
2. 肩背部小鱼际击法	154	37. 脊柱纵叩法	164
3. 肩背部合什击法	155	38. 按揉肝俞法	164
4. 肩背部空拳竖击法	155	39. 按揉胆俞法	164
5. 肩背部空拳盖击法	155	40. 按揉脾俞法	165
6. 掌根击肩胛内缘法	155	41. 按揉胃俞法	165
7. 按揉大杼法	156	42. 顺气法	165
8. 按揉风门法	156	43. 背法	166
9. 按揉肺俞法	156	44. 双揉肾俞法	167
10. 按揉心俞法	156	45. 拳揉命门法	167
11. 按揉膈俞法	157	46. 肘点腰眼法	167
12. 按揉曲垣法	157	47. 腰部横摩法	167
13. 按揉天宗法	157	48. 腰骶部揉法	168
14. 掌揉肩背法	157	49. 腰骶部横擦法	168
15. 指揉膀胱经法	158	50. 直擦肾俞法	168

51. 叠掌按腰骶法	169	62. 搓八髖法	172
52. 腰骶部双掌按揉法	169	63. 肘揉八髖法	172
53. 双拇指按揉腰肌法	169	64. 拳揉骶髂法	172
54. 双掌按揉腰臀法	169	65. 揉长强法	172
55. 双掌分腰法	170	66. 单掌揉臀法	173
56. 双掌封腰法	170	67. 双拇指按揉环跳法	173
57. 拿侧腰法	170	68. 弹拨梨状肌法	173
58. 理腰三击掌法	170	69. 肘点环跳法	174
59. 掌振腰骶法	171	70. 单掌击环跳法	174
60. 拍腰骶法	171	71. 单掌击臀法	174
61. 肘点大肠俞法	171		

第三章 小儿推拿手法图谱

一、头面部	177	4. 揉中脘	182
1. 开天门	177	5. 分推腹阴阳	182
2. 推坎宫	177	6. 摩腹	182
3. 揉太阳	177	7. 揉脐及天枢	183
4. 掐印堂	178	8. 揉丹田	183
5. 掐山根	178	9. 拿肚角	183
6. 揉迎香	178	三、腰背部	184
7. 掐人中	178	1. 揉大椎	184
8. 揉承浆	179	2. 拿肩井	184
9. 按颊车	179	3. 揉风门	184
10. 推囟门	179	4. 分推肺俞	185
11. 揉百会	179	5. 推脊柱	185
12. 按风池	180	6. 捏脊	185
13. 推天柱骨	180	7. 推上七节骨	186
14. 拿桥弓	180	8. 揉龟尾	186
15. 头部侧扳	180	四、上肢部	187
二、胸腹部	181	1. 推脾经	187
1. 揉天突	181	2. 推肝经	187
2. 揉膻中	181	3. 推心经	187
3. 分推膻中	181	4. 推肺经	187

5. 推肾经	188	23. 揉上马	192
6. 推大肠	188	24. 揉一窝风	192
7. 推小肠	188	25. 揉膊阳池	193
8. 推四横纹	188	26. 推上三关	193
9. 揉内劳宫	189	27. 清天河水	193
10. 揉小天心	189	28. 退下六腑	194
11. 运内八卦	189	29. 桡骨小头复位	194
12. 揉板门	189	五、下肢部	195
13. 揉胃经	190	1. 推箕门	195
14. 揉掌小横纹	190	2. 按揉足三里	195
15. 分手阴阳	190	3. 按三阴交	195
16. 拿总筋	190	4. 按丰隆	196
17. 掐左右端正	191	5. 擦后承山	196
18. 掐老龙	191	6. 揉涌泉	196
19. 掐五指节	191	六、复式操作	197
20. 揉二扇门	191	1. 黄蜂入洞	197
21. 二指揉二扇门	192	2. 猿猴摘果	197
22. 揉外劳宫	192	3. 打马过天河	197

第一章 推拿基础手法图谱

The charts of basic manipulation

推拿基础手法，包括了推拿单式手法和复式手法，是推拿最基本手法，是推拿手法的总纲。由于历史沿革，师徒传授以及地理分割等诸方面的原因，手法的名称各家说法不一。有的手法动作相似，但名称不同；有的名称相同，而手法的动作却不一样；也有以手法作用来命名的。故自70年代以来，国内外诸多推拿著述对推拿手法进行了各式各样的分类，冀求简明、统一，易于学者掌握。

推拿基础手法图谱，以历史为依据，尊重各家各派学说特点，在众多手法中，精选25种基础手法，每种手法自成一类。其分类依据，重在看手法是“大法”还是“小法”。所谓“大法”是指该种手法是否具有广泛的可分性和普遍的应用性。比如“一指禅推法”，可以分为“一指禅拇指端推法”，“一指禅偏锋推法”，“一指禅跪推法”等，其应用可及全身各部经络俞穴；再比如“揉法”，可以分为“大揉法”，“掌指关节揉法”、“小揉法”和“揉法”等，其应用几乎可达全身各个部位。故而将此种方法称为“大法”，“大法”者，即应自成一类。所谓“小法”，是指该种手法不具备可分性，应用面较狭窄。比如“勒法”，不可以再分，其应用仅限于手指和足趾；再比如“背法”，虽可分为“正背法”、“侧背法”、“反背法”等，但临床应用仅“反背法”常用，其应用仅限于腰脊柱。故而将此种手法称为“小法”，“小法”者，不能自成一类。故本章未予收录单一的、应用面窄的手法，此类手法并入到“推拿治疗手法图谱”章一并论述。

推拿基础手法图谱，构图计267幅。每一基础手法项下，详列若干图谱，构图力求标准、规范。凡一式连贯的动态手法，取其起始、中间和结束三个瞬间动作镜头，冀求一目了然，较复杂手法，取其正、反及侧面不同角度拍摄，可望一睹手形全貌；手形相近的手法，按序排图，易于比较。但有的手法仅从照片图形上看基本相同或完全一致，难以鉴别，是因为图谱无法将类似的动态手法完全以构图的形式表示清楚，故凡相近之处，多借助文字予以表述。文字叙述仅涉及手法操作要领、频率，提示一般性的适应主治病症等，其它方面请参阅有关推拿著述。本章中的“摇法”、“扳法”、“拔伸牵引法”、“踩跷法”等，图文详明，已具足了推拿治疗手法的全部内容，故“推拿治疗手法图谱”章中未予论述。

推拿基础手法是推拿手法的最根本部分，是大纲，而推拿治疗手法则是推拿手法的应用部分，是分目。故学习推拿手法，首先要打好基础，熟练掌握推拿基础手法的动作要领，反复练习，坚持不辍，做到熟能生巧，如是才能学好推拿治疗手法，两相结合，纲举目张，临症治病才可恰如其分。

一、一指禅推法

Pushing manipulation with one-finger meditation

(一) 一指禅指端推法



图 1-1 一指禅指端推法(1)

手握空拳，拇指伸直，以指端成罗纹面着力于施术部位（图 1-1）。



图 1-2 一指禅指端推法(2)

沉肩、垂肘、悬腕，运用腕部往返摆动，带动拇指指间关节的屈伸活动，使所产生的动力轻重交替，持续不断地作用于施术部位（图 1-2、图 1-3）。



图 1-3 一指禅指端推法(3)

频率每分钟 120 ~ 160 次。用于治疗头痛，失眠，泄泻，便秘，胃脘痛，痛经，关节酸痛等。

(二)一指禅偏锋推法

以拇指指桡侧偏锋着力于施术部位，其余四指自然分开、伸直，腕关节放松，呈微屈或自然伸直状（图1-4）。



图 1-4 一指禅偏锋推法(1)



图 1-5 一指禅偏锋推法(2)

沉肩，垂肘，以四指及腕关节做主动摆动，带动拇指做节律性禅推运动（图1-5、图1-6）。

频率每分钟120~160次。用于治疗头痛、眩晕，失眠，面瘫，眼疾，感冒，颈项酸痛等。



图 1-6 一指禅偏锋推法(3)