

# 通俗推拿手冊

孫重三、陸永昌編

62  
山东人民出版社



数据加载失败，请稍后重试！

# 通俗推拿手册

孙重三、陆永昌编



55771

山东人民出版社

一九六三年·济南



数据加载失败，请稍后重试！

2/23/16  
目 录

|                       |    |
|-----------------------|----|
| 一 推拿概論 .....          | 1  |
| 1. 什么叫做推拿疗法 .....     | 1  |
| 2. 怎样学习推拿疗法 .....     | 1  |
| 3. 推拿前的准备及注意事项 .....  | 2  |
| 4. 推拿常用的基本手法 .....    | 3  |
| 二 推拿常用的穴位和手法 .....    | 4  |
| 1. 头面部 .....          | 4  |
| 2. 躯干部 .....          | 7  |
| 3. 上肢部 .....          | 13 |
| 4. 下肢部 .....          | 26 |
| 三 推拿治疗小儿常见的几种疾病 ..... | 28 |
| 附：推拿手法主治参考歌訣 .....    | 33 |

## 一 推拿概論

### 1. 什么叫做推拿疗法:

“推拿疗法”是祖国很早的一种治病方法，它在我国有两千多年的悠久历史，对祖国历代的保健事业，曾起到了巨大的作用。

推拿疗法是不用服药，只凭医者的手在患儿身体表面一定的部位上，施行推、揉、运、摩等手法，就可以达到治疗疾病的目的。由于这种方法，经济简便，疗效显著，而且在治疗时没有任何痛苦，也不需要特殊设备和医疗器械，在一般的情况下，都可以进行。因此，这种用之有效，又符合多快好省的治疗方法，很有必要大力推广应用。

### 2. 怎样学习推拿疗法:

推拿疗法，虽然使用简便，好学易懂，但必须穴位准确、对症，才能提高疗效；手法熟练、稳定，才能收效迅速。因此，初学推拿的人，首先应该熟记各穴的部位和它所主治的疾病，并熟练手法，要求在操作时能随心所欲，然后通过临症实习，使理论结合实践，逐渐地积累出经验，就能治疗更多的疾病。这样耐心的由浅入深的学习，对推拿治病的道理，也就可以全面的掌握了。现将学习方法简要说明如下：

(1) 熟記穴位：学者要根据書本的記載，把各穴的部位和它适应的症状，念得通熟，然后在自己身上或两个人互相按摸比量，这样既能帮助記憶，又能使穴位取得准确。

(2) 熟練手法：可以和熟記穴位同时进行。最好是两个人互相操作，在操作的时候，必須注意手法的准确和稳定，发现錯誤，及时提出糾正。这样熟練以后，在临症应用上，自然可以得心应手，收到立竿見影的功效。

(3) 临症实习：这是通过書本学习和手法熟練了以后，使理論結合实践的学习方法。这种方法对初次学着治病的人來說，是很重要的。在实习的时候，要先从简单的疾病和简单的推拿处方着手，抱着胆大心細、認真負責的态度进行工作。切忌粗枝大叶、鹵莽从事，造成不良后果。

### 3. 推拿前的准备及注意事項：

(1) 施术前，除应准备姜水、葱水、薄荷水和滑石粉以及消毒用品外，术者还要剪短指甲（拇指甲可以稍长一些），并要用热水、肥皂洗滌干淨，以免因指甲长伤及患儿的皮肤，或因感染而引起化脓。

(2) 天气炎热时，应注意室内的空气流通，使患儿呼吸舒暢；天气寒冷时，应使室内的溫度宜人，以防患儿感受新邪，加重病势。另外，在严寒季节里，术者的手，不要过凉，以免患儿因受冷手的刺激而产生惊惧，不愿接受治疗。

(3) 在施术时，应先施行一些輕微的手法，使患儿对术者发生好感，然后再按照所要采用的手法一一施行，这样

既可增加疗效，同时也可减少操作中的困难。

#### 4. 推拿常用的基本手法：

推拿的手法很多，但比较常用的有以下几种：

(1) 推法：这种方法是用术者的拇指或食、中二指着力于患儿身体表面应推的部位，作上、下、前、后或左、右地推动，推时应如橈之直，不要斜曲。

(2) 按法：按法也叫做拿法。这种方法是用术者的拇指面，在患儿身体表面所选定的部位上按之，或用拇、食二指相对合按之。如按胸腹部位，则以手掌按之为宜。

(3) 掐法：这种方法是用术者的拇指甲或食指指甲在患儿身体表面所选定的部位上掐之。是一种以指代针的方法。但掐的时候，不可过于用力，应以患儿能够忍受为度。

(4) 揉法：这种方法是用术者的拇指，或食、中二指的正面，在患儿身体表面选定的部位上，作旋轉回环的輕緩揉之。

(5) 运法：这种方法，是用术者的拇指或食、中二指的正面，在患儿身体表面选定的部位上，作旋繞运动。

(6) 摩法：这种方法是用术者的拇指侧面或两手的掌心，紧紧按于患儿身体表面所选定的部位上，作适当的揉摩动作。

以上这些手法，在操作时怎样为补法，怎样为泻法，都在后面每个穴位的手法操作中，作了具体说明。

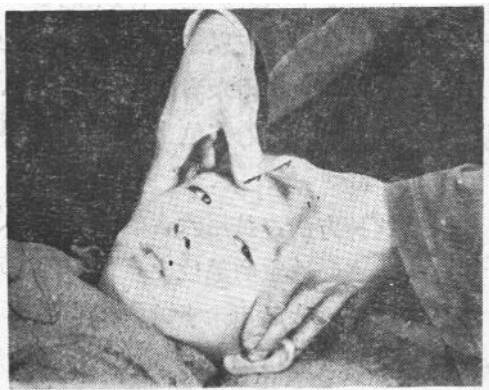
## 二 推拿常用的穴位和手法

### 1.头面部:

#### ①开天门:

部位：从两眉的中间向上，到前发际处。

手法：术者用两手掌扶住患儿的头，两拇指自眉心起，轮换直上推至前发际处为一次。推三十至五十次。

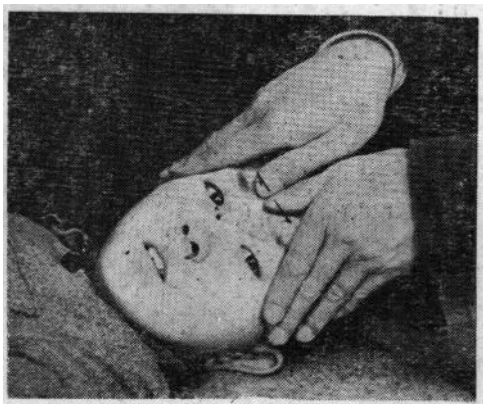


开 天 門

### ②推坎宫：

部位：坎宫在眉上一寸，直对瞳子。

手法：令患儿仰臥，术者先用拇指掐坎宫一下，再用两拇指的侧面，自两眉中间的上方向外分推至坎宫处为一次。推二十至三十次。

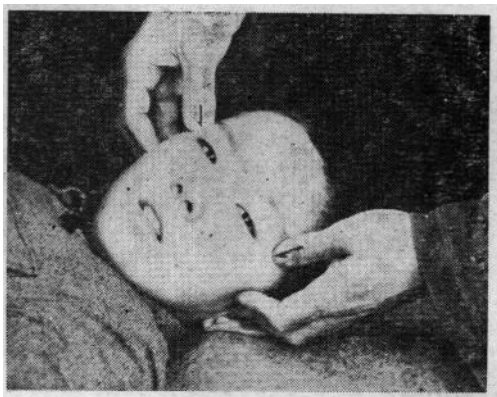


推坎宫

### ③运太阳：

部位：在两眉外端的后方陷凹处。

手法：术者先用两手托患儿的头部，再用两拇指顶挠侧运之，向前为补，向后为泻。



运太阳

④ 运耳后高骨：  
骨：

部位：在耳后高骨微下方的陷凹处。

手法：术者先用两手托患儿的头部，再用两中指运之，向前为补，向后为泻。运二十至三十次。

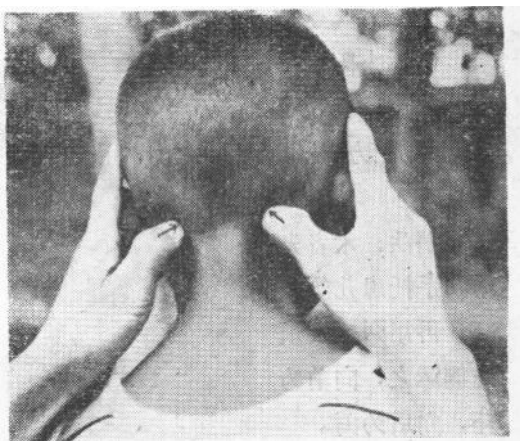


运耳后高骨

⑤ 掐风池：

部位：在枕骨的下方，项肌外发际上陷凹处。

手法：掐时，术者在患儿的身后，两手四指抚于患儿的前额，两拇指同时置于两穴上掐之。



掐风池

⑥掐人中：

部位：在鼻中隔之下，唇沟正中近鼻孔处。

手法：术者一手扶患儿的头，另一手以拇指或食指掐之。

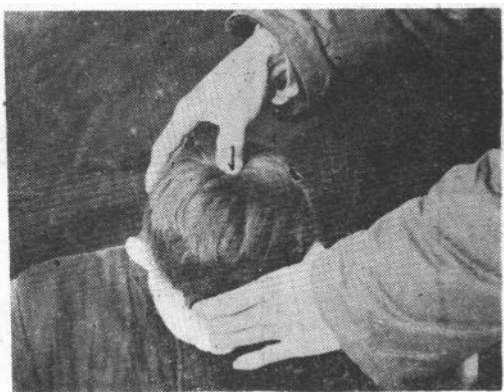


掐人中

⑦掐揉百会：

部位：在两耳尖直上，头顶中央旋毛中。

手法：术者以左手扶患儿的前额，再以右手拇指甲掐之，掐完之后轻轻揉之。



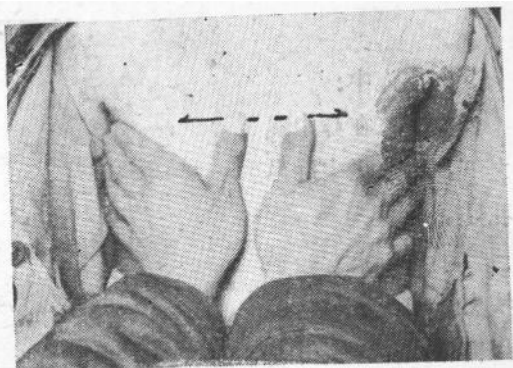
掐揉百会

2. 躯干部：

①推揉膈中：

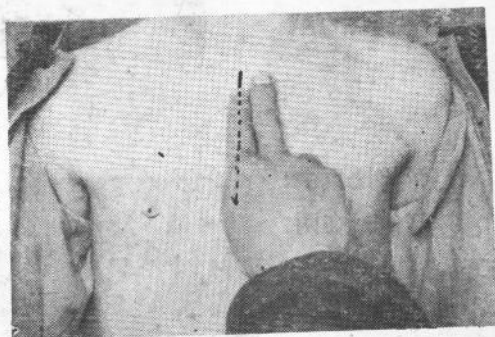
部位：在  
两乳的中間，  
至胸骨柄。

手法：术  
者用两手的二  
至五指，扶住  
患儿的两胁，  
两拇指同时于  
膻中穴（在胸  
骨中央，当两  
乳中間），向  
左右分推二十  
至三十次；再  
以食、中二指  
由胸骨柄向下  
推至膻中穴，  
推二十至三十  
次；最后以中  
指按于膻中穴  
揉之。

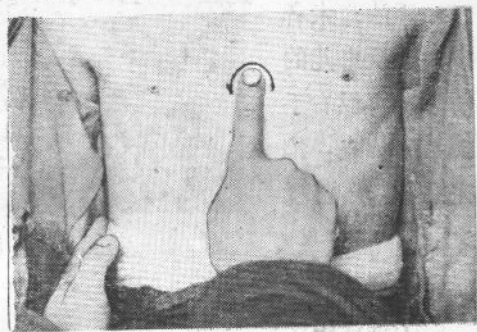


推揉膻中（一）

推揉膻中（二）



推揉膻中（三）



②揉中脘：

部位：在心窝下蔽骨与臍之中间。

手法：令患儿仰卧，术者立于右侧，以右手四指按穴位上揉之，向里揉为补，向外揉为泻。揉一百至二百次。

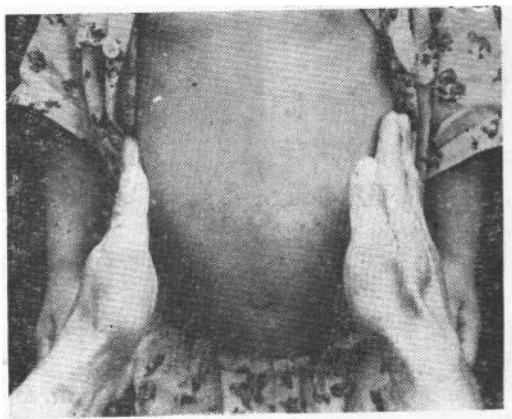


揉中脘

③按弦搓摩：

部位：从两胁至肚角处。

手法：令人抱患儿于怀中，较大的患儿，最好能令其两手交搭在两肩上，术者以两手从患儿的两胁搓摩到肚角处。五十至一百次。



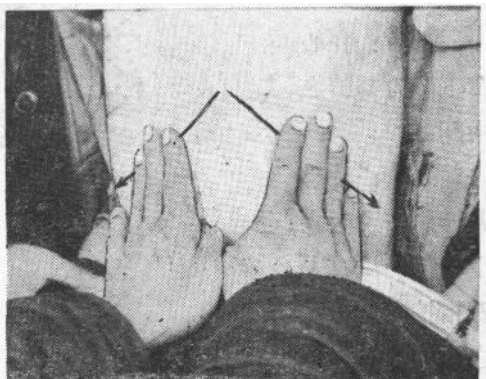
按弦搓摩

#### ④ 分推腹阴

阳：

部位：在中脘穴两旁与肋下的软肉处。

手法：术者两手四指同时自中脘穴向两旁斜下推之，推一百至二百次。

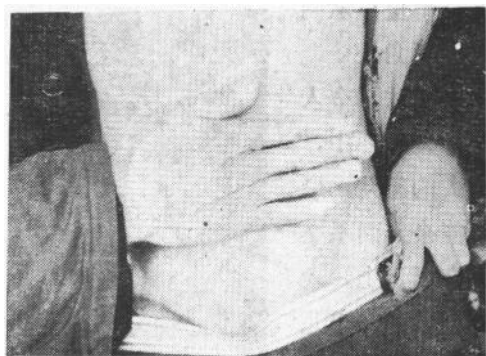


分推腹阴阳

#### ⑤ 摩神阙：

部位：神阙即肚脐。

手法：令患儿仰卧，术者立于右侧，以右手掌心置儿肚脐按摩之，向里为补，向外为泻。揉摩三百至四百次。

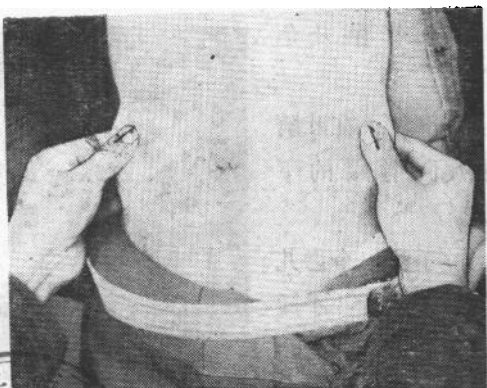


摩神阙

⑥拿肚角：

部位：在臍的  
两旁，当十一肋端  
的直下方。

手法：术者用  
两手拇、食、中三  
指向深处拿之。

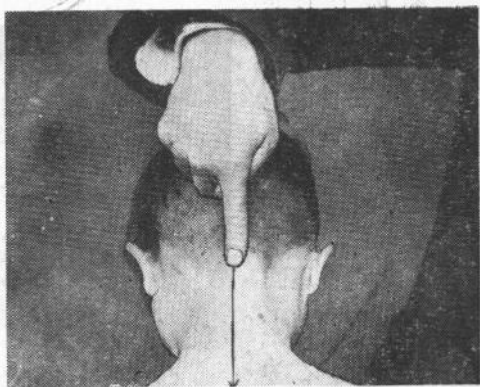


拿肚角

⑦推天柱骨：

部位：在项后  
第七颈椎上入发际  
一寸处。

手法：术者以  
左手扶患儿的前  
额，右手食指或中  
指，自后发际上一  
寸处向下推至第七  
颈椎。推一百至二  
百次。



推天柱骨

⑧ 揉臍及龟尾:

部位: 在肚臍及尾閭骨端的下方。

手法: 令患儿仰臥, 术者一手揉臍, 另一手揉龟尾。向里揉之。揉二百至三百次。

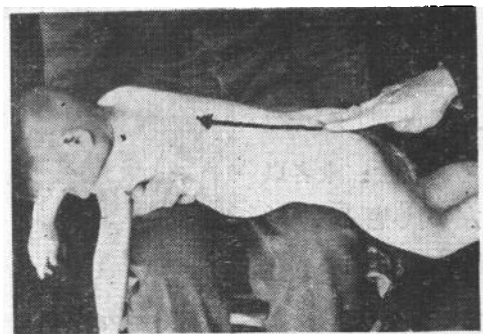


揉臍及龟尾

⑨ 推上七节骨:

部位: 自第七胸椎直下至尾閭骨端。

手法: 令患儿伏臥, 术者自尾閭骨端直上推至第七椎为补, 反之则为泻。推三百至五百次。



推上七节骨