

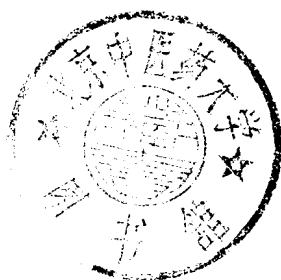
实用推拿治病法 精华

王华兰 朱现民 李僖如 张晋峰 主编

科学出版社

实用推拿治病法精华

王华兰 朱现民 李僖如 张晋峰 主编



0151009

科学出版社

1998



0151009



内 容 简 介

实用推拿治病法精华以集百家精华为特点,汇集近年来多种推拿专用书籍、杂志和文献资料,选用各家行之有效的推拿治病方法,采用按系统疾病分类的形式,进行编录整理,一病多法,便于选用。全书共分为推拿治疗总论、运动系统疾病、神经系统疾病、内科疾病、妇儿科疾病、五官科疾病、保健美容以及附篇等八章。其内容详实,实用性强,适合于从事推拿、骨伤等专业人员的阅读学习,对临床、科研、教学工作都有较高的参考价值。

图书在版编目(CIP)数据

实用推拿治病法精华/王华兰等主编. -北京:科学出版社,1998.9

ISBN 7-03-006605-7

I. 实… II. ①王… ②朱… ③李… III. 按摩疗法(中医) N. R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (98) 第 06277 号

科学出版社 出版

北京东黄城根北街16号
邮政编码:100717

北京双青印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售

*

1998年9月第 一 版	开本:787×1092 1/16
1998年9月第一次印刷	印张:33 1/2
印数:1-2 000	字数:781 000

定价: 60.00 元

编写人员名单

主 编 王华兰 朱现民 李僖如 张晋峰

副主编 王友和 张世卿 魏玉龙 马 兵

编 委 (以姓氏笔画为序)

马 兵 王友和 王华兰 王红霞

朱现民 刘 洪 刘淹青 张世卿

张晋峰 张素琴 李僖如 李新义

周 岩 赵志刚 郝利民 郭 迪

唐 浩 符海燕 靳建宏 黎启娇

魏玉龙

目 录

第一章 推拿治疗总论	1
第一节 推拿的治疗作用.....	1
第二节 推拿的应用范围.....	3
第三节 常用推拿手法.....	4
第四节 常用推拿腧穴	25
第五节 小儿推拿基本手法	30
第六节 小儿推拿特定部位	34
第二章 运动系统疾病	40
第一节 风湿性关节炎	40
第二节 类风湿性关节炎	42
第三节 颈椎病	43
第四节 落枕	66
第五节 胸椎后关节紊乱	73
第六节 胸肋挫伤	78
第七节 退行性脊柱炎	84
第八节 腰椎后关节紊乱症	87
第九节 第3腰椎横突综合征	92
第十节 腰椎间盘突出症	96
第十一节 腰腿痛.....	113
第十二节 骶髂关节半脱位.....	117
第十三节 急性腰扭伤.....	121
第十四节 慢性腰肌劳损.....	129
第十五节 棘上韧带损伤.....	135
第十六节 梨状肌损伤综合征.....	137
第十七节 肱二头肌长头腱鞘炎.....	143
第十八节 肩关节周围炎.....	146
第十九节 冈上肌肌腱炎.....	169
第二十节 肩峰下滑囊炎.....	172
第二十一节 肱骨外上髁炎.....	175
第二十二节 尺骨鹰嘴滑囊炎.....	183
第二十三节 桡骨茎突部狭窄性腱鞘炎.....	184
第二十四节 腕管综合征.....	186
第二十五节 腕关节扭伤.....	188

第二十六节	腱鞘囊肿·····	191
第二十七节	腱鞘炎·····	193
第二十八节	掌指关节扭伤·····	197
第二十九节	指间关节扭伤·····	197
第三十节	髋关节骨关节炎·····	198
第三十一节	髋关节滑囊炎·····	199
第三十二节	股内收肌损伤·····	201
第三十三节	侧副韧带损伤·····	204
第三十四节	半月板损伤·····	206
第三十五节	髌骨下脂肪垫损伤·····	210
第三十六节	腓肠肌损伤·····	213
第三十七节	踝关节扭伤·····	214
第三十八节	跟腱损伤·····	220
第三十九节	踝管综合征·····	221
第四十节	足跟痛·····	221
第三章	神经系统疾病·····	226
第一节	神经性头痛·····	226
第二节	眩晕·····	235
第三节	神经衰弱·····	238
第四节	脑血管意外后遗症·····	247
第五节	三叉神经痛·····	258
第六节	周围性面神经炎·····	260
第七节	面肌痉挛·····	268
第八节	肋间神经痛·····	269
第九节	臀上皮神经损伤·····	272
第十节	坐骨神经痛·····	276
第十一节	枕大神经痛·····	280
第十二节	重症肌无力·····	282
第四章	内科疾病·····	285
第一节	急性上呼吸道感染·····	285
第二节	流行性感冒·····	287
第三节	支气管哮喘·····	290
第四节	肺气肿·····	295
第五节	高血压·····	297
第六节	慢性胃炎·····	304
第七节	膈肌痉挛·····	307
第八节	胃下垂·····	313
第九节	慢性结肠炎·····	320
第十节	胃肠神经官能症·····	323

第十一节	胆囊炎·····	331
第十二节	尿潴留·····	332
第十三节	前列腺炎·····	335
第十四节	糖尿病·····	336
第五章	妇儿科疾病·····	340
第一节	痛经·····	340
第二节	月经不调·····	346
第三节	闭经·····	351
第四节	盆腔炎·····	353
第五节	更年期综合征·····	354
第六节	急性乳腺炎·····	356
第七节	小儿惊厥·····	360
第八节	小儿肺炎·····	364
第九节	小儿脱肛·····	368
第十节	小儿中暑·····	370
第十一节	小儿腹泻·····	373
第十二节	小儿便秘·····	384
第十三节	小儿夜啼·····	387
第十四节	小儿咳嗽·····	391
第十五节	小儿感冒·····	393
第十六节	小儿哮喘·····	394
第十七节	小儿发热·····	398
第十八节	小儿厌食·····	404
第十九节	小儿肌性斜颈·····	412
第二十节	小儿脑性瘫痪·····	416
第二十一节	小儿麻痹后遗症·····	421
第六章	五官科疾病·····	426
第一节	近视·····	426
第二节	斜视·····	429
第三节	麦粒肿·····	431
第四节	鼻炎·····	431
第五节	咽喉炎·····	434
第六节	声音嘶哑·····	438
第七节	颞颌关节功能紊乱·····	441
第七章	保健美容·····	445
第一节	面部皱纹·····	445
第二节	皮肤粗糙·····	451
第三节	痤疮·····	452
第四节	雀斑·····	453

第五节	黄褐斑.....	454
第六节	肥胖症.....	454
第七节	牙齿保健.....	456
第八节	头发健美.....	457
第九节	腹部健美.....	458
第十节	躯干部健美.....	460
第十一节	上肢健美.....	463
第十二节	下肢健美.....	466
第八章	附篇.....	468
第一节	推拿急救.....	468
第二节	运动推拿.....	476
第三节	自我保健推拿.....	484
第四节	足部推拿.....	508

第一章 推拿治疗总论

第一节 推拿的治疗作用

推拿是一种物理疗法,属中医外治法的范畴。它通过不同的手法,作用于人体体表的特定部位,以平衡阴阳、调和营卫、疏通经络、活动关节,起到活血散瘀,消肿止痛,松解粘连,滑利关节等作用,从而达到治疗疾病的目的。

一、平衡阴阳 调和五行

祖国医学认为,任何疾病的发生都是因为阴阳失调所致。在正常的生理状态下,机体的阴阳是在动态中取得相对平衡的,一旦这种相对的平衡遭到破坏,出现阴阳失调,就会产生疾病。《素问·生气通天论篇第三》曰:“阴平阳秘,精神乃治;阴阳离决,精气乃绝。”疾病的临床表现错综复杂,千变万化,但总不外乎阴证和阳证两大类。如《素问·阴阳应象大论篇第五》曰:“阴胜则阳病,阳胜则阴病,阳胜则热,阴胜则寒。”因此,在治疗上应首先确定其阴阳属性及其偏胜、偏衰,然后采取不同的方法,调和阴阳,使之平衡。如《素问·阴阳应象大论篇第五》曰:“其在皮者,则汗而发之;其剽悍者,按而收之;其实者,散而泻之。审其阴阳,以别柔刚,阳病治阴,阴病治阳,定其血气,各守其乡;血实者宜决之,气虚宜掣引之。”推拿正是根据阴阳的理论及上述治疗原则,把手法与经络穴位紧密地结合在一起,扶正祛邪,以调其阴阳之平衡。如肝肾阴虚,肝阳上亢之头痛、眩晕,治宜滋补肝肾,平肝潜阳。选用推足少阴肾经之涌泉穴,配合揉肾俞、三阴交等穴,以滋补肾阴;肝与胆相表里,故又选用足少阳胆经穴位,拿风池、点环跳、扫散两颞部、推桥弓等,以平肝潜阳,从而获得“阴平阳秘”的效果。

五行是以自然界最普遍的五种物质属性——土、火、木、金、水来规范人体的结构,并用以解释生理病理现象,形成了传统中医学所固有的五行学说。五行学说以五行配五脏为中心,通过经络联系五官、五体、五轮以至全身,说明人体的整体性;通过自然现象与医学实践联系到五方、五时、五色、五味等,说明人与自然界的统一性。五行学说还用五行的生、克、乘、侮规律,阐述五脏之间的相互依存、相互制约的关系,从而阐明疾病的发生和防治的机制。推拿治病也是将四诊所得的资料,根据脏腑器官的生理特点及生、克、乘、侮规律,加以分析、判断,从而得出结论,对证治疗。如治心肾不交所致的失眠症,在心经上掐神门、灵道、通里、少海,拿腋窝以泻心火;在肾经上推涌泉配合揉肾俞,按揉三阴交以滋补肾水,如此可使水火既济、心肾相交,其病可愈。

二、疏通经络 运行气血

经络是人体气血运行的通路,它内属脏腑,外连肢节,通达表里,贯串上下,象网络一样地分布全身,将人体各部分联系成一个统一的协调而稳定的有机整体。具有“行气血而营阴阳,濡筋骨,利关节”之功能。人体就是依赖它来运行气血,发挥着营内卫外的作用,使脏腑之间及其与四肢百骸保持平衡,使机体与外界环境协调一致。当经络的生理功能发生障碍,气血失调,不能正常地营内卫外时,则百病乃由此而生。推拿手法作用于体表,能引起局部经络反应,主要能起到激发和调整经气的作用,并通过经络途径从而影响到所连属的脏腑,组织的功能活动,以调节机体的生理、病理状况,达到治疗效果。即能使百脉疏通,五脏安和。历代文献对此均有论述。如《素问·血气形志篇》中说:“形数惊恐,经络不通,病生于不仁,治之以按摩醪药”。《素问·举痛论》中说:“寒气客于背俞之脉泣,脉泣则血虚,血虚则痛,其俞注于心,故相引而痛。按之则热气至,热气至则痛止矣。”《医宗金鉴·正骨心法要旨》中说:“因跌仆闪失,以致骨缝开错,气血郁滞,为肿为痛,宜用按摩法,按其经络,以通郁闭之气,摩其壅聚,以散瘀结之肿,其患可愈。”

气血是构成人体的基本物质,是脏腑、经络、组织器官进行生理活动的基础,人体全身的一切组织都需要气血的供养和调节才能发挥它的功能。气血周流全身运行不息,不断地进行新陈代谢,促进人体的生长发育和进行生理活动。人体一切疾病的发生、发展无不与气血有关,气血调和能使阳气温煦,阴精滋养。若气血失和则皮肉筋骨、五脏六腑均将失去濡养,以致脏腑组织的功能活动发生异常,而产生一系列的病理变化。《素问·调经论》中指出:“血气不和,百病乃变化而生”。推拿手法能促进气血的运行,有三个途径。一是通过健脾胃,促进人体气血的生成;二是通过疏通经络和加强肝的疏泄功能,促进气机的调畅;三是通过手法的直接作用,推动气血运行。

三、调整脏腑的功能

脏腑是化生气血,通调经络,主持人体生命活动的主要器官。脏腑包括五脏、六腑和奇恒之腑。推拿手法具有调整脏腑功能的作用。如点按脾俞、胃俞能缓解胃肠痉挛,止腹痛;一指禅推肺俞、肩中俞、大椎、风门能止哮喘;且不论是阴虚还是阴盛,阳虚还是阳亢,也不论是虚证或实证,热证或寒证,只要选相宜的手法治疗,均有可能得到不同程度的适当调整。临床实践还表明,推拿手法对机体的不同状态,可起着双相的良性调整作用。如,按揉或一指禅推足三里,既能使分泌过多的胃液减少,也可使分泌不足的胃液增多;推挤弓、按揉内关穴,既能使高血压病人的动脉压下降,也可使处于休克状态的动脉压上升。另外,当脏腑发生病变时,还必须注意某一脏腑发生病变,往往会影响其他脏腑的功能。在这种情况下,治疗就不能单纯考虑一个脏腑,而应当注意调整各脏腑之间的关系。推拿对脏腑的调节作用是通过手法刺激体表直接影响脏腑功能,以及经络与脏腑的联系,通过疏通经络来实现的。

四、松解粘连 滑利关节

由于炎症、损伤等病变均可造成局部器官、组织的充血、水肿、渗出,在修复过程中如果纤维化(成纤维)过程相对或绝对加快,病变局部或病变器官、组织与邻近的器官组织发生粘连,就可影响局部的功能活动。如果关节及其辅助结构或邻近结构有炎症、损伤、痉挛、粘连等,也会影响关节的运动。推拿松解粘连,滑利关节的作用表现为三个方面:一是通过手法促进局部气血运行,消肿祛瘀,改善局部营养,促进新陈代谢;二是运用适当的被动活动有助于松解粘连;三是应用整复手法可纠正筋出槽、关节错缝。从而起到松解粘连,滑利关节的作用。《圣济总录·卷第四·治法·按摩》曰:“凡小有不安,必按摩捋捺,令百节通利,邪气得泄。”在临床上治疗“肩周炎”、“肱骨外上髁炎”等疾病,采用弹拨、拔伸、摇转等手法,可使粘连松解,关节滑润。

五、增强人体抗病能力

疾病的发生、发展及其转归的全过程,就是正气与邪气相互斗争盛衰消长的过程。“正气存内,邪不可干”,只要机体有充分的抗病能力,致病因素就不能使机体发病;“邪之所奏,其气必虚”,疾病之所以发生和发展,就是因为机体的抗病能力处于相对劣势,邪气乘虚而入。据文献报道,推拿后可使白细胞总数增加,白细胞分类中淋巴细胞比例升高,而中性白细胞的比例相对减少,血清补体效价亦有所增加。临床实践证明,推拿手法能增强人体的抗病能力,具有扶正祛邪的作用。如推拿能预防感冒等,这些均说明推拿能增强人体的免疫功能。推拿手法之所以能增强人体抗病能力:一是通过刺激经络,直接激发增强机体的抗病能力;二是通过疏通经络、调和气血,有利于正气发挥其固有的作用;三是通过调整脏腑功能,使机体处于最佳的身心功能状态,有利于调动所有的抗病手段和积极因素,一致对抗邪气。

总之,推拿手法的基本作用是彼此关联,密不可分的。通过疏通经络,促进气血运行、调整脏腑的功能、松解粘连、滑利关节、增强人体抗病能力,最终达到调和阴阳的作用。《素问·阴阳应象大论》说:“阴阳者,天地之道也,万物之纲纪,变化之父母,生杀之本始,神明之府也,治病必求于本。”

第二节 推拿的应用范围

一、推拿适应证

所谓适应证是指目前能够用推拿疗法治疗的病证。推拿疗法的适应证很广,它包括骨伤科、内科、妇科、外科、五官科、儿科中的多种疾病,而且随着中国传统医学推拿事业的不断发展,以前属于推拿疗法的慎用证和禁忌证也逐渐地转为适应证,如冠心病,以前认为是推拿治疗的禁忌证,现在也成了适应证。一般来说,推拿疗法主要适用于慢性疾病,但对某些疾病的急性期也有良好的疗效。如腰椎间盘突出症、急性腰扭伤、梨状肌综合征、急性

乳腺炎、小儿消化不良等。现常用推拿疗法治疗的疾病有：

(1) 骨伤科疾病：颈椎病、落枕、腰椎间盘突出症、漏肩风、肱骨外上髁炎、腱鞘炎、滑囊炎、关节软组织扭挫伤、关节脱位、半脱位、关节非感染性炎症及股骨头无菌性坏死等。

(2) 内科疾病：冠心病、高血压病、心律不齐、中风后遗症、面神经瘫痪、三叉神经痛、神经衰弱、老年性痴呆症、上呼吸道感染、支气管哮喘、肺气肿、慢性胃炎、胃下垂、慢性结肠炎、习惯性便秘、慢性胆囊炎、尿潴留、慢性肾炎、贫血、白细胞减少症、甲状腺机能亢进、糖尿病等。

(3) 妇科疾病：月经不调、痛经、闭经、急性乳腺炎、慢性盆腔炎、更年期综合征等。

(4) 外科疾病：腹部手术后肠粘连、慢性前列腺炎、慢性阑尾炎、下肢静脉曲张等。

(5) 五官科疾病：鼻炎、咽喉炎、声门闭合不全、近视、斜视、耳聋、耳鸣、牙痛等。

(6) 儿科疾病：小儿发热、小儿腹泻、疳积、惊风、麻疹、百日咳、夏季热、肌性斜颈、小儿麻痹后遗症、呕吐、便秘、脱肛、肠套叠、咳嗽、遗尿、夜啼等。

二、推拿禁忌证

推拿疗法的应用范围很广，内、外、妇、儿、骨伤科中的多种疾病均可采用，而且对某些疾病其疗效胜于中西药治疗。但是作为任何一种医疗方法都有它一定的局限性，推拿疗法也不例外，在某些病理情况下使用时，有使病情加重和恶化的可能，目前大多数学者认为以下情况不适合推拿疗法治疗。

(1) 诊断不明确急性脊柱损伤或伴有脊髓症状患者，推拿疗法可能加剧脊髓损伤。

(2) 各种骨折、骨关节结核、骨髓炎、骨肿瘤、严重的老年性骨质疏松症患者，推拿疗法可使骨质破坏，感染扩散。

(3) 严重心、脑、肺疾患者或体质过于虚弱者，不能承受推拿疗法的刺激。

(4) 各种急性传染病、胃或十二指肠溃疡病急性穿孔患者，不能应用推拿疗法，以免贻误病情。

(5) 有出血倾向或有血液病的患者，推拿疗法可导致局部组织内出血。

(6) 手法治疗部位有严重皮肤破损或皮肤病患者，手法刺激可使皮肤损伤加重。

(7) 妊娠3个月以上的腹部、腰部、髋部，手法刺激有引起流产的可能。

(8) 精神病患者，不能配合医生操作，故亦当列为推拿疗法之禁忌证。

第三节 常用推拿手法

一、单式手法

(一) 按法

1. 操作方法

(1) 指按法：用拇指指端或拇指腹，手握拳，拇指伸直，在一定的部位或穴位上进行按压体表。见图1-1。

(2) 掌按法：用单掌或双掌，手指自然分开，在一定的部位进行按压体表。见图1-2。

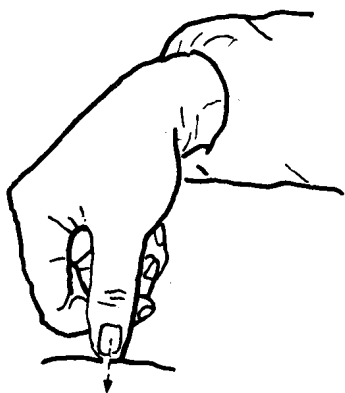


图 1-1 指按法

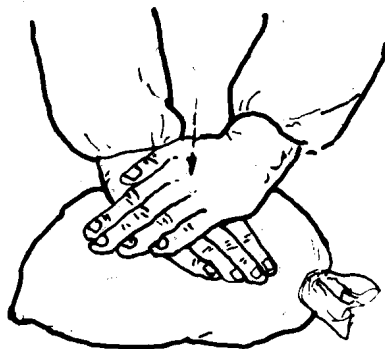


图 1-2 掌按法

(3) 肘按法:屈肘时用肘尖在一定的部位或穴位上进行加力按压。见图 1-3。

(4) 屈指按法:用拇指、食指屈曲之指间关节突起处用力按压穴位。见图 1-4。

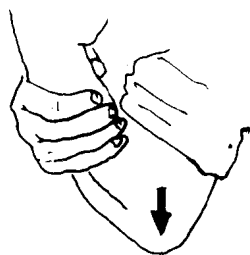


图 1-3 肘按法



图 1-4 屈指按法

2. 操作要求

(1) 按压操作的部位,要紧贴体表,不能来回移动。

(2) 按压的力量,要由轻到重,不能用暴力猛然按压。

(3) 指按法、屈指按法接触面积小,刺激强、力量较大,在操作的穴位上按压,达到“酸、麻、胀”的感觉即停,不要久按。

(4) 掌按法在操作时,为加强按压力量、借助体表增加压力,可双掌相叠按压。

3. 临床作用

按法在临床应用上范围较广。其中指按法适用于全身各个部位及穴位。掌按法、肘按法适用于腰背及肌肉较丰厚的部位。它具有活血止痛,开闭塞,通经脉的作用。如胃脘痛,头痛,肢体酸困、麻木,关节扭伤等病证可用按法治疗。

(二) 拿法

1. 操作方法

(1) 三指拿法:用大拇指和食、中二指挟住肢体,捏住筋腱,然后拇指与食、中二指相

对用力,在一定的部位或穴位上,进行一紧一松连续性的向上提拿。见图 1-5。

(2) 五指拿法:用大拇指与其余四指挟住一定部位,相对用力,有节律性的进行一紧一松连续性的向上提拿。见图 1-6。



图 1-5 三指拿法



图 1-6 五指拿法

2. 操作要求

(1) 拿法手法较重,操作时,用劲要灵活,动作要有连贯性,做到刚中有柔,可用双手或单手操作。

(2) 拿取的部位要准确,用力由轻到重,不能突然用力,切忌用死劲抓。

3. 临床作用

拿法在临床应用中常配合揉、揉、按法等手法作用于肩部、颈部、上肢、下肢等部位,它具有疏散风寒,调和气血,舒筋通络等作用,对颈项强痛,关节筋骨酸疼,高血压病等常用拿法进行治疗。

(三) 推法

1. 操作方法

(1) 指推法:用手指指面(食、中指)或拇指偏峰的指面附贴在一定的部位,进行单方向直线推动。见图 1-7。

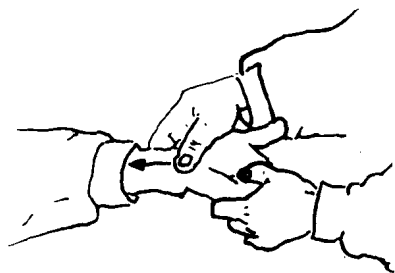


图 1-7 指推法



图 1-8 掌推法

(2) 掌推法:用手掌的掌面,手指自然伸直,附贴在治疗部位,作单方向的直线推动。见图 1-8。

(3) 肘推法:肘关节屈曲,用肘尖部(鹰嘴突处),附贴在体表,进行直线推动。见图 1-9。

(4) 分推法:用两手拇指螺纹面自穴中向两旁“←•→”方向推动。又称为“分法”。见图 1-10。

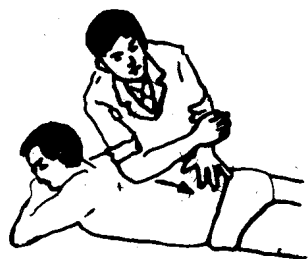


图 1-9 肘推法

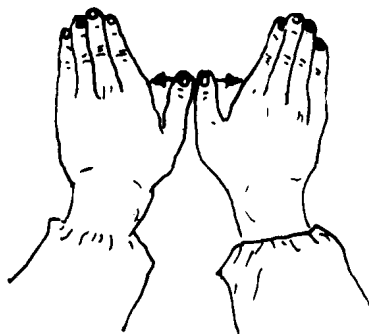


图 1-10 分推法

2. 操作要求

(1) 患者被治疗的部位,肌肉要放松,精神安定。

(2) 操作时手指、掌面、肘尖部要紧贴体表,不能滑动,直线推动,不得歪斜。

(3) 推动时用力要稳,速度缓慢均匀,治疗部位擦上一些润滑剂,以加强疗效。如红花油、松节油等。指推法轻快柔和,操作频率每分种 120~180 次。

3. 临床作用

指推法适用于全身各部位,具有开窍醒神,祛风散寒,通经脉的作用。如外感头痛,肝阳头痛,关节、肌肉酸痛等病症常用本法配合其他手法治疗。

肘推法、掌推法适用于腰、背部、四肢和肌肉较丰厚的部位,有开通闭塞、舒筋活血的作用。如慢性腰痛、急性上背痛、腰肌扭伤、麻木不仁的肌痹证等病证可用掌推法、肘推法进行治疗。

(四) 摩法

1. 操作方法

(1) 掌摩:用手掌面贴附在治疗部位上,拇指伸开,其他四指自然并拢伸直,作环形有节律性的环旋运动。见图 1-11。

(2) 指摩:用食指、中指、无名指指面贴附于体表一定部位上,手指伸直,作环形有节律性的环旋抚摩。见图 1-12。

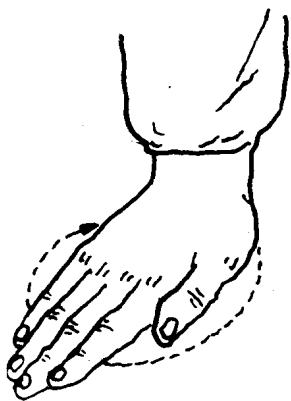


图 1-11 掌摩

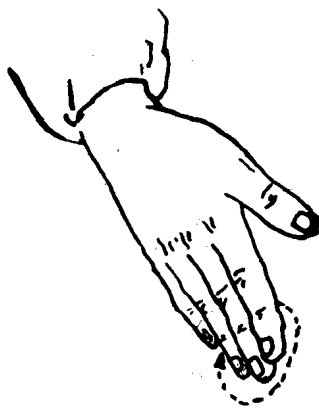


图 1-12 指摩

2. 操作要求

- (1) 操作时肘关节微屈,腕部肌肉放松。
- (2) 用掌摩或指摩动作要缓和协调而有节律,操作频率每分钟 120 次。

3. 临床作用

摩法常用于胸腹及胁肋部,具有理气和中、消积导滞的作用。对于脘腹疼痛,食积,胀满,气滞及胸肋进伤等病证可用摩法配合其他手法给以治疗。

(五) 揉法

1. 操作方法

- (1) 掌根揉法:用手掌掌根附在治疗部位进行揉动。见图 1-13。
- (2) 大鱼际揉法:用大鱼际贴附在一定的治疗部位上进行揉动。见图 1-14。
- (3) 前臂揉法:用前臂附着于体表一定的部位进行灵活轻巧的揉动。常于肩、腰、背等肌肉较丰厚的部位。见图 1-15。

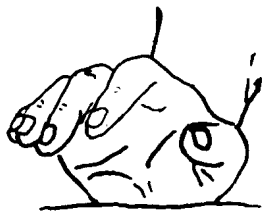


图 1-13 掌根揉法



图 1-14 大鱼际揉法

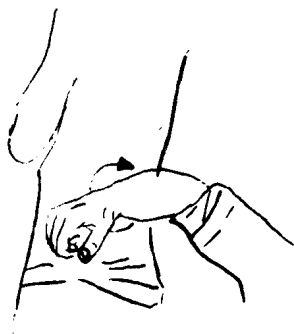


图 1-15 前臂揉法

(4) 指揉法:用拇指或食、中、无名指指面贴附在一定部位或穴位上进行轻柔连贯的揉动。见图 1-16。

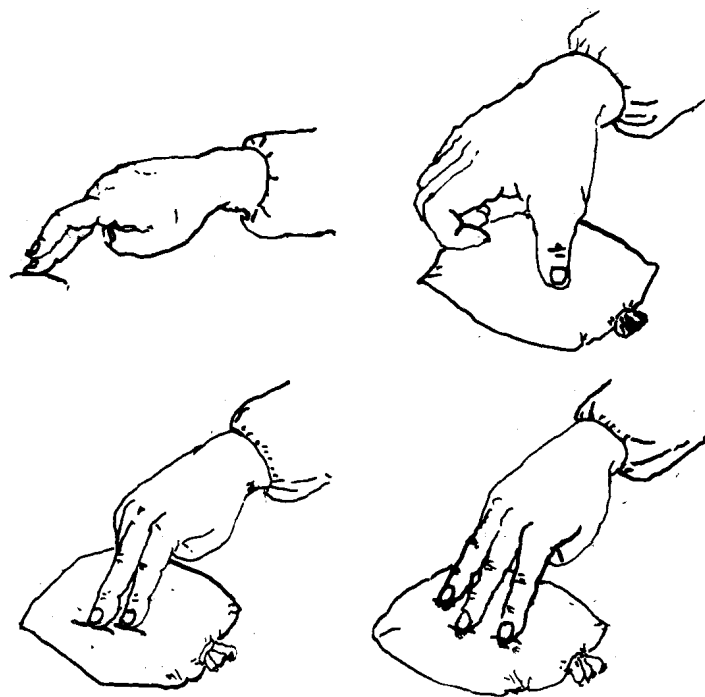


图 1-16 指揉

(5) 肘揉法:肘关节屈曲,用肘尖部(鹰嘴突处)紧贴在体表一定部位或穴位上进行揉动。见图 1-17。

2. 操作要求

(1) 揉法比摩法用力重,刺激性稍强。揉动时动作要缓慢、协调、有节律,重力要集中在手掌或手指上,操作时频率每分钟 120~160 次。

(2) 操作时不要在皮肤表面来回摩擦,用力揉动时由轻到重。

3. 临床作用

掌根揉法、指揉法,轻柔缓和,适用于全身各部位,常用于腕、腹、胸胁、头面、外伤肿胀、腰背等部位,具有宽胸理气,消积导滞,活血消肿止痛的作用,如腕腹痛、胸闷胁痛、便秘、泄泻、外伤性肿痛,多用指揉,掌揉法给以治疗。

肘揉法多用于腰背、四肢以及肌肉较丰富的部位,具有理筋,通经脉,化瘀止痛的作用。如慢性腰痛,肢体酸疼,麻木不仁的痹症常用肘揉法配合揉法、按法、扳法进行治疗。

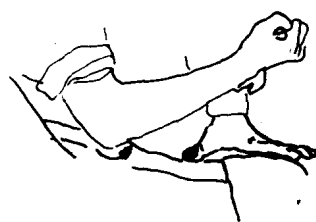


图 1-17 肘揉法