



妙手推拿治百病

王云凯

付均如

主编

河北科学技术出版社

推拿



妙手推拿治百病

王云凯 付均如 主编

河北科学技术出版社

主编 王云凯 付均如

编委 (按姓氏笔划为序)

王云凯 王秀玲 王 强

付均如 韩 煜 黄印宏

翟金莹

图书在版编目 (CIP) 数据

妙手推拿治百病/王云凯, 付均如主编. —石家庄:
河北科学技术出版社, 2000

ISBN 7-5375-2220-0

I. 妙… I. ①王… ②付… II. 按摩疗法 (中医)
IV. R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 11842 号

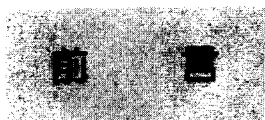
妙手推拿治百病

王云凯 付均如 主编

河北科学技术出版社出版发行 (石家庄市和平西路新文里 8 号)

河北供销印刷厂印刷 新华书店经销

787×1092 1/32 11.875 印张 256000 字 2000 年 6 月第 1 版
2000 年 6 月第 1 次印刷 印数: 1—4000 定价: 14.00 元



推拿也叫按摩，是一种简便廉验的治病保健方法。由于这种方法既不需要贵重设备，也不需要特殊场地，同时经济便捷，疗效可靠，因而深受群众欢迎。为了满足广大推拿爱好者和基层医务人员的需要，我们编写了《妙手推拿治百病》。

本书分总论和各论两部分，总论中我们运用简练的文字介绍了近 80 种推拿手法和 270 余个推拿常用腧穴，都是在推拿治病保健时经常应用和必须掌握的。各论部分论述了内科、妇产科、儿科、五官科等近百种以推拿治疗疗效可靠疾病的临床表现和辨证治疗，重点为治疗手法和具体操作，目的是着眼临床，切合实用。虽经半年努力，几易其稿，是书方成；但不足之处还恐难免，故望读者和关心本书的朋

友们给予斧正，以便再版时修订提高。

编 者

2000年3月于天津



总 论

§ 1. 推拿基本手法

§ 1.1 成人推拿手法

§ 1.1.1 推法类 (3)

平推法 (3) 抹法 (5) 刮法 (5)

拨法 (6) 分法 (7) 合法 (8) 一

指禅推法 (8)

§ 1.1.2 拿法类 (10)

捏法 (10) 握法 (10) 拿法

(11) 抓法 (11) 扭法 (12) 密拿

法 (12) 拢法 (13) 挪法 (13) 勒

法 (14) 持法 (15) 搔法 (15) 挤

法 (16) 拧法 (16) 揪法 (17)

§ 1.1.3 按法类 (18)

掐法 (18) 点法 (18) 按法 (19)

压法 (20) 扣法 (21) 抵法 (21) 蝶转法 (22) 顶法 (22) 戳法 (22) 擅法 (23) 押法 (23) 插法 (24)	
§ 1.1.4 摩法类	(25)
摩法 (25) 抚法 (26) 擦法 (26) 扫散法 (28) 揉法 (28) 梳法 (29)	
§ 1.1.5 滚法类	(30)
立滚法 (30) 侧滚法 (31) 大鱼际滚法 (32) 小鱼际滚法 (32) 臂滚法 (33)	
§ 1.1.6 搓法类	(33)
搓法 (33) 捻动法 (34) 捻法 (35)	
§ 1.1.7 拍打类	(35)
拍法 (35) 击法 (36) 打法 (38) 捣法 (38) 弹法 (39) 劈法 (40) 啄法 (41) 叩法 (41) 贯法 (42)	
§ 1.1.8 振动类	(42)
抖法 (42) 振法 (44)	
§ 1.1.9 摇法类	(45)
§ 1.1.10 扳法类	(48)
§ 1.1.11 拔伸类	(51)
§ 1.1.12 晃法类	(53)
§ 1.1.13 卡法类	(53)
§ 1.1.14 屈法类	(54)
§ 1.1.15 伸法类	(55)
§ 1.2 小儿推拿法	
§ 1.2.1 推法	(58)

§ 1.2.2 拿法	(59)
§ 1.2.3 按法	(60)
§ 1.2.4 摩法	(60)
§ 1.2.5 揉法	(61)
§ 1.2.6 拍法	(62)
§ 1.2.7 捏法	(63)
§ 1.2.8 搓法	(64)
§ 1.2.9 摇法	(64)
§ 2 推拿常用穴位	
§ 2.1 头颈部常用穴位	(65)
§ 2.2 胸腹部常用穴位	(71)
§ 2.3 腰背部常用穴位	(75)
§ 2.4 四肢部常用穴位	(80)
§ 3 推拿的禁忌症与注意事项	
§ 3.1 禁忌症	(92)
§ 3.1 注意事项	(93)

各 论

内科疾病

感冒 (97) 支气管炎 (101) 支气管哮喘 (105) 肺气肿 (109) 冠心病 (113) 心悸 (118) 高血压 (122) 胃痛 (127) 呕吐 (131) 膈肌痉挛 (133) 胃下垂 (137) 腹泻 (139) 细菌性痢疾 (143) 溃疡性结肠炎 (146) 便秘 (149) 胆绞痛 (152) 慢性胆囊炎 (154) 胃肠神经官能症 (157) 心脏神经官能症 (160) 前列腺炎 (165) 尿潴留 (169) 腰痛

(173) 遺精 (176) 阳痿 (179) 失眠 (182) 健忘 (186) 癆病 (188) 神经衰弱 (191) 半身不遂 (193) 痹病 (195) 痿病 (198) 头痛 (200) 肥胖 (205)

妇产科疾病

月经不调 (209) 痛经 (214) 闭经 (218) 带下病 (221) 子宫脱垂 (226) 不孕症 (229) 盆腔炎 (233) 功能性子宫出血 (236) 产后乳汁不足 (241) 产后尿失禁 (244)

儿科疾病

感冒 (247) 小儿发热 (250) 支气管炎 (253) 支气管哮喘 (257) 支气管肺炎 (261) 百日咳 (264) 夏季热 (267) 厌食症 (270) 维生素D缺乏性佝偻病 (272) 腹泻 (274) 呕吐 (278) 小儿口腔炎 (280) 疳积 (282) 腹痛 (284) 便秘 (287) 脱肛 (290) 遗尿 (292) 夜啼 (294) 小儿产伤麻痹 (296) 小儿麻痹症 (298)

五官科疾病

近视 (302) 视神经萎缩 (304) 麻痹性斜视 (308) 上睑下垂 (311) 耳鸣、耳聋 (314) 鼻窦炎 (317) 慢性鼻炎 (321) 慢性咽炎 (323) 牙痛 (325) 面瘫 (327)

骨伤科疾病

颞颌关节脱位 (330) 肩关节脱位 (332) 肘关节脱位 (335) 指间关节脱位 (337) 颈部软组织急性损伤 (338) 颞颌关节弹响症 (339) 颈椎综合征 (340) 肌筋膜纤维质炎 (346) 肩关节周围炎 (347) 肩关节扭挫伤 (351) 肱骨外上髁炎 (352) 腕关节扭挫伤 (353) 掌指、指间关节扭挫伤 (354) 腱鞘囊肿 (355) 腰椎间盘突出症 (356) 腰部劳损 (363) 急性腰肌筋膜损伤 (365) 踝部扭伤 (367) 跟痛症 (368)



总

论



§ 1. 推拿基本手法

用手或肢体其他部位,按各种特定的技巧动作,在体表进行操作,用以诊断和治疗疾病的方法称手法。由于历史的原因,推拿手法的流派很多,动作和名称各家称呼不同。有的手法动作相似而名称不同,也有的名称相同而动作各异。因此,给学习推拿手法带来一定困难。根据推拿手法的应用特点,本书把手法综合归纳为成人推拿手法和小儿推拿手法两类。

§ 1.1 成人推拿手法

§ 1.1.1 推法类

平推法

以手指或手掌着力于施治部位,在一定压力的基础上,进行单方向直线推动的方法称平推法。临床可分为指推、掌推、拳推及肘推法等(图 1)。

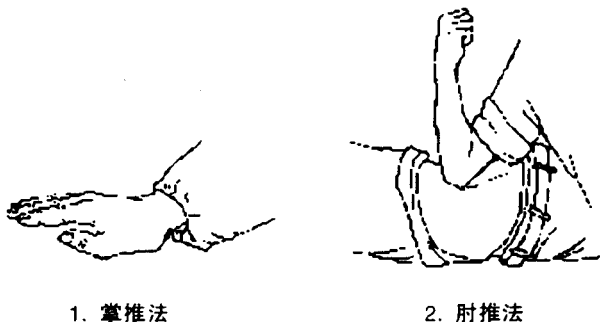


图 1 推法

[操作方法]

指推法：患者坐位或卧位，术者以手指指腹着力于施治部位，将力集中到着力手指，进行单方向直线推进。单指推动的称一指推法；二指、三指、四指推动的称并指推法。指推法多用于头面部及上肢操作。

掌推法：患者坐位或卧位，术者以手掌着力于施治部位，将力集中到着力手掌，交替或同时进行单方向直线推进。用大鱼际着力的称大鱼际推法；用小鱼际着力的称侧推法或小鱼际推法；用掌根着力的称掌根推法；掌推法单手用力不足时，可双手重叠推动，称为刨推法或顿推法；以手指端为定点，掌根着力推向指端的方法称为滑推法。掌推法多用于四肢、肩背及腰臀部位。

拳推法：患者坐位或卧位，术者以手指近节指间关节背侧突起部或掌指关节背侧突起部着力于施治部位，将力集中到着力部位，进行单方向直线推进。拳推法适用于四肢部位。

肘推法：患者坐位或卧位，术者以肘尖着力于施治部位，将力集中到肘尖，进行单方向直线推进。肘推法适用于肌肉丰厚部位。

推法操作须单方向直线推动，用力须均匀、持续，着力部位与施治部位要贴实，做到推于皮表，而作用于经络、脏腑。临床一般根据病情的轻重、病位的深浅、躯体的胖瘦来决定施力的大小。操作时不可跳跃，推动距离要短，通常以一掌距离为佳。

[适用范围]

推法具有温经活络，祛郁除闭，活血止痛，健脾和胃，调

和气血的功效。用于治疗头晕头痛、肋肋胀满、肩背腰腿酸痛、脘腹胀满、消化不良、神经衰弱等。

抹法

用单手或双手指腹、掌面着力紧贴皮肤，作上下、左右或弧形移动。根据治疗部位不同又分为指抹法、掌抹法2种（图2）。



图2 抹法

[操作方法]

指抹法：患者坐位或卧位，术者坐于患者头侧，用双手扶其头两侧，两拇指自印堂穴交替抹至前额往返数次后，随即左右抹至两侧太阳穴，往返操作。

掌抹法：患者姿势同上，术者用手掌在治疗部位进行推抹，本法常用于头面及腰背、胸腹部。

根据治疗需要选择抹动方向时，应遵循经络循行路线或部位特点自上而下、自左至右、自中间向两侧、自两侧向中间顺序操作。抹法操作应掌握起始用力稍重，结束用力渐轻的原则。

[适用范围]

抹法具有开窍镇静，清醒头目，行气散血功效。指抹法常用于头痛、失眠、面瘫等症，也是面部美容保健的主要手法。掌抹法常用于脘腹腰背胀痛、呃逆、吞酸、噎膈等症。

刮法

用拇指桡侧面或食、中、环、小指端蘸水后，直接在体表一定部位或穴位上着力，作单方向的快速推动，称为刮法

(图 3)。

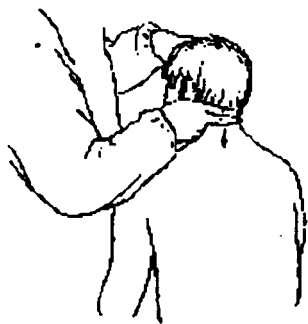


图 3 刮法

[操作方法]

患者坐位或卧位。术者用四指端或掌指关节背侧突起部着力于施治部位上，作直行或横行快速推动。本法多用于背部。操作时一定要用介质，如清水或麻油、葱姜水等。操作应轻巧快速，不要刮破皮肤。

[适用范围]

刮法属中等刺激手法，具有发汗解表，松肌活血的功效。临床多用于治疗暑热、呕吐、不思饮食等。

拔法

以拇指端深按于肌肤部，在与肌纤维垂直方向着力按而推动的手法称为拔法。拔法有拇指拔法、并指拔法之不同。

[操作方法]

拇指拔法：术者以拇指端按于肌肤施治部位，将力集中到着力的指端，按而动之的方法。常用于肌筋表浅及面积窄小的腋窝、腘窝、肘窝等部位。

并指拔法：即术者以拇、食、中指的协同作用或食、中、无名、小指端并齐，或以食指端着力，拇指及中指辅助，将指端同时插入肌筋缝中，将力集中到着力的指端按而拨动。此法常用于肌肉丰厚部位，如臀部或股外侧。

拔法施力的大小应根据部位而定。拨动的方向、角度、幅

度则应根据局部肌筋的走行决定。拨动时指下应有弹动感，操作中应注意保护皮肤及软组织。

[适用范围]

拨法具有解痉止痛，疏理肌筋，通经活络，消炎镇痛，解除粘连的功效。主要用于四肢扭伤、肌筋痉挛；挫伤后上肢举抬困难、下肢步态艰难及伤后局部粘连等症。

分法

以手掌或手指在施治部位反向而行，从中心向两端推动的方法，称为分法，又称分推法。

[操作方法]

患者坐位或卧位，术者以手指腹或手掌在施治部位上下或左右分开推动。一般分为指分法、掌分法和掌指分法。

指分法：用双手拇指腹、偏峰或其余四指指腹并在一起，于施治部位一左一右或一上一下往返分之，多用于头面部。

掌分法：以双手掌面、大鱼际或掌根部，于施治部位一左一右、一上一下往返分之，主要用于面积较大的部位，如腰、腿、背部。

掌指分法：以双手手掌和指腹螺旋面，于施治部位作左右或上下往返分之。此法多用于胸胁、腰背及下肢等面积较大的部位。

分法操作时需要在施治部位按顺序均匀地施以持续缓和的推动。施力要轻而不浮，重而不滞。一般起始时用力稍重，以后逐渐减轻，并要注意保护皮肤，体弱者尽量慎用或少用。

[适用范围]

分法具有通经活络，调和阴阳，解郁散滞，舒筋止痛，消

食利水，开胸顺气的功效。临床主要用于头痛头晕、伤风感冒、胸闷心烦、脘腹胀满、局部血肿等。

合法

双手指掌螺纹面从两个不同的方向、位置相对应地向同一中心点汇拢推动的方法，称为合法。根据施治部位的不同，合法可分为指合法、掌合法。

[操作方法]

指合法：患者坐位或卧位，术者单手或双手拇指和食指腹于施治部位的两个不同点，均匀而持续地向同一点推动汇拢，常用于头面及四肢末端。

掌合法：患者坐位或卧位，术者用双手掌面或掌指关节于施治部位的两个不同点，均匀而持续地向同一点推动，常用于胸腹、腰背及臀部。

本法开始操作时用力一般较轻，以后逐渐增加力量至合拢。双手指、掌要对称持续而均匀的着力，动作一致。

[适用范围]

合法具有调和脾胃，理气和血，平衡阴阳，扶助正气，通经活络，补心益脾的功效。主要用于关节冷痛、消化不良、胸肋挫伤、扭挫闪岔、气郁不舒、饮食不化、泄泻痢疾、肌肉萎缩、肢体麻木等。

一指禅推法

一指禅推法是“一指禅”流派中的主要手法，这种推法的动作难度大，技巧性强，需要手臂各部的协调动作，使功力集中于一指（图4）。

[操作方法]