



Tuina Manipulation Atlas
of the Famous Senior TCM Doctor Cui Shusheng

名老中医 崔述生

推拿手法图谱

第二版

崔述生全国基层名老中医药专家传承工作室 编著



化学工业出版社

本项目获得北京市东城区优秀人才培养资助

名老中医

崔述生

推拿手法图谱

第二版

崔述生全国基层名老中医药专家传承工作室 编著



 化学工业出版社

· 北京 ·

本书共3章,包括基本手法、分部手法及练功功法。基本手法论述了名老中医崔述生常用的十八个基本手法,包括每个手法的定义、具体操作、要求、主要施术部位和注意事项。分部手法共十一节,由十个部位手法及儿科手法组成,各节按需要由基础手法、其他手法、临床手法应用辨证举例组成;其中重点论述了头部推拿十法、颈部七线拨筋法、腹部推拿八法等崔老独创性的推拿手法与治病理念以及崔老在儿科方面的治病特点。练功功法介绍了练功十八法、床上八段锦、放松功的练习方法,有助于增强人体体魄及防治疾病。书中所提到的疾病涉及伤科、内科、妇科、儿科等。本书可供推拿医师,各级中医、中西医结合研究人员,医学生以及广大推拿爱好者参考使用。

图书在版编目(CIP)数据

名老中医崔述生推拿手法图谱 / 崔述生全国基层名老中医药专家传承工作室编著. —2版. —北京: 化学工业出版社, 2019.1

ISBN 978-7-122-33480-0

I. ①名… II. ①崔… III. ①推拿-图解 IV. ①R244.1-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第286652号

责任编辑: 邱飞婵

责任校对: 王素芹

装帧设计: 关 飞

出版发行: 化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)

印 装: 北京瑞禾彩色印刷有限公司

889mm×1194mm 1/16 印张9½ 字数210千字 2019年3月北京第2版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888 售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书,如有缺损质量问题,本社销售中心负责调换。

定 价: 98.00元

版权所有 违者必究



崔述生 北京中医药大学教授、主任医师，国家级名老中医，全国劳动模范。全国第六批老中医药专家学术经验继承工作指导老师，北京市第四批、第五批老中医药专家学术经验继承工作指导老师，拥有“崔述生全国基层名老中医药专家传承工作室”及“北京中医药‘薪火传承3+3工程’崔述生名老中医传承工作室”。多次担任市、区政协委员。任中国中医药信息研究会正骨推拿分会会长，中国医学气功学会常务理事兼副秘书长，中国中医药学会理事，北京中医药学会正骨推拿分会顾问，中华人民共和国人力资源和社会保障部、中华人民共和国国家卫生健康委员会、国家中医药管理局、中国残疾人联合会高级职称评审委员会委员，执业医师考试委员会委员。

崔述生教授主持国家及省部级重点科研课题多项，其中研制用于治疗跌打损伤的外用药膏——速效损伤灵，获得北京市科技进步三等奖。《崔氏手法传承记》系列讲座获得“第二批北京中医药传承精品课程”奖项，并受到北京中医管理局的表彰。在核心期刊发表论文20余篇，出版医学专著8部，获全国中华中医药学会优秀著作奖。

崔述生教授师从北派一指禅代表卢英华，从事中医临床、教学及科研工作近50年，擅长运用推拿、点穴、中药内服外用治疗伤科、内科、儿科以及妇科疾患。主张“三个结合”思想——中药内治法与外治法相结合、药物治疗与非药物治疗相结合、物理疗法与手法治疗相结合。开创“拨筋派”，形成一系列独特的推拿手法，例如“头部推拿十法”“颈部七线拨筋法”“腹部推拿八法”“背部推拿六法”，同时创编“电脑工作者‘闹钟式’颈部保健操”“青少年脊柱保健操”。

本书工作人员

执笔 王永谦 孙 波

整理 李佃波 孟州令 崔 璇 庄明辉

李路广 王馨伟 宋晓娟 刘大鹏 耿俊隆

顾问 崔述生

模特 李佃波 孟州令 宋晓娟

摄影 王 兴

【 序 】

推拿学是祖国医学的重要组成部分。“手随心转，法从手出……”推拿最是一门考验医者经验与技巧的中医临床技术，既讲究师授传承，又需要医者的悟性与磨炼，所谓“师父领进门，修行在个人”。

崔君述生，师从京城名家刘寿山、卢英华、马在山三位老先生，从学十余年，深得真传，且勤求古训、博采众家之长，悬壶济世数十载，年过六旬，门诊仍车水马龙，手法与药物并用，大智大巧，临床每每有神来之笔。功夫深厚而不自秘，薪火传承，身体力行。弟子数众，教学相长，总结按摩推拿之学习，当形神兼修——形为医疗技法，神为自身修养。故不辞艰辛，数经寒暑，将师承技法与自修绝技，用精美彩图编著成《名老中医崔述生推拿手法图谱》，技法导引，运气施力，化繁为简，推陈出新，助后学诸生修形养身，也愿与同道切磋交流。

受托作序，欣然命笔。每览此著，时有余音绕梁之感，七线拨筋法、头部推拿十法等特色手法，对治疗颈椎病、头痛、失眠等病症可谓独树一帜，不禁想用崔君之技祛病患之疾；崔君弟子将崔君口传心授之学，结合所学、所悟，用一张张图片悉数尽献，以势传神、以图达意，足见此著编作之良苦。“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来”，愿这本经崔君凝练之图谱，能使更多学者和同道从中得到裨益，也殷切希望能有更多佳作问世。

唐古博

【 前 言 】

推拿学作为祖国医学的重要组成部分，历经数千年的发展，在一些疾病的防治方面有着重要作用，尤以各家各派手法各不相同，各有特色而丰富多彩。崔述生老师曾跟随名师刘寿山、卢英华、马在山等京城骨伤推拿大家修学多年，得其真传，又经五十载的临床积累，手法可谓独具一格，并广受患者赞誉。本书主要对崔述生老师推拿临床常用手法通过图谱的方式进行采集、整理，结合师生间口传心授的临床体会，把临床上行之有效的手法记录成册，以便同道及广大推拿爱好者学习应用。

全书分三章。第一章 基本手法：论述了常用的十八个基本手法的定义、具体操作、要求、主要施术部位和注意事项。第二章 分部手法：由十个部位手法及儿科手法组成，共十一节，各节按需要由基础手法、其他手法、临床手法辨证举例组成。基础手法指该部位大部分疾病的临床常用手法，其中在第一章中有所讲解的手法不再赘述；其他手法指该部位某些疾病所应用的手法；临床手法辨证举例是参考崔述生老师治疗特定疾病时的手法总结编纂而成，该部分手法皆由前两部分手法组成。第三章 练功功法：着重介绍练功十八法、床上八段锦、放松功的练习方法，对读者养生保健很有价值。

《名老中医崔述生推拿书法图谱》第1版于2016年出版，距今2年有余，其中涉及崔老师临床经验内容虽广泛，但对于每一手法特色鲜明处却不够详实。故本次再版在上一版的基础上，对书中所涉及的内容进行了重新编排，将崔老师在临床中口述的内容进行收集整理，并对特色手法进行了视频拍摄，以崔老师口述内容为蓝本，对文字进行编排、配音，在本书中以二维码的形式展示给各位读者，以求在全面体现崔老师临床常用手法的基础上，做到丰富、详实、深入。本书不仅对崔老师临床常用特色手法进行了详细的讲解，也通过举例的形式，对一些推拿常见病症的病因、病机、辨证、施治及注意事项有所介绍，十分贴近临床，具有很好的实用性、操作性和可重复性，可供广大医学工作者临床应用，也可供教学科研及广大中医爱好者参考使用。希望本书能使读者对中医推拿产生兴趣或得到启发，从而在临床实践或日常生活保健中有所收获。

最后，谨向崔述生老师及参与编写本书的全体人员表示感谢。本书第1版的英译本已于2018年出版，再次感谢工作室成员耿俊隆及美国大西洋中医学院的 Ilyas Ambeyah Hamid 和 Jonathan M.Fields Ap 参与翻译、修改、校对与审核，最终确稿。中医推拿鲜有译本，其中艰辛，冷暖自知。愿以此为祖国中医药文化走出国门、走向世界尽绵薄之力。

编者

2018年10月

【 目 录 】

第一章 基本手法

- 一、弹拨法 / 001
- 二、振颤法 / 002
- 三、揉法 / 003
- 四、点穴法 / 005
- 五、推法 / 005
- 六、拿法 / 006
- 七、按压法 / 008
- 八、揉捻法 / 009
- 九、摩法 / 011
- 十、散法 / 011
- 十一、摇法 / 012
- 十二、抖法 / 012
- 十三、归挤法 / 014
- 十四、捏法 / 014
- 十五、击打法 / 015
- 十六、搓法 / 015
- 十七、拍法 / 016
- 十八、擦法 / 016

第二章 分部手法

第一节 头部手法 / 018

- 一、头部基础手法 / 018
- 二、头部其他手法 / 021
- 三、临床手法辨证举例 / 022

第二节 颈部手法 / 024

- 一、颈部基础手法 / 024
- 二、颈部其他手法 / 027
- 三、临床手法辨证举例 / 029

第三节 胸腹部手法 / 030

- 一、胸腹部基础手法 / 030
- 二、临床手法辨证举例 / 036

第四节 腰背部手法 / 038

- 一、腰背部基础手法 / 038
- 二、腰背部其他手法 / 043
- 三、临床手法辨证举例 / 052

第五节 肩部手法 / 053

- 一、肩部基础手法 / 053
- 二、肩部其他手法 / 060
- 三、临床手法辨证举例 / 062

第六节 肘部手法 / 063

- 一、肘部基础手法 / 063
- 二、临床手法辨证举例 / 065

第七节 腕掌部手法 / 065

- 一、腕掌部基础手法 / 065
- 二、腕掌部其他手法 / 069
- 三、临床手法辨证举例 / 069

第八节 髋及大腿部手法 / 070

- 一、髋及大腿部基础手法 / 070
- 二、临床手法辨证举例 / 072

第九节 膝及小腿部手法 / 073

- 一、膝及小腿部基础手法 / 073
- 二、临床手法辨证举例 / 076

第十节 踝足部手法 / 077

- 一、踝足部基础手法 / 077
- 二、踝足部其他手法 / 081
- 三、临床手法辨证举例 / 081

第十一节 儿科手法 / 082

- 一、儿科基础手法 / 083
- 二、儿科其他手法 / 087
- 三、临床手法辨证举例 / 092

第三章 练功法

一、练功十八法 / 096

第一套 防治颈、肩痛的练功法 / 096

- 第一节 颈项争力 / 096
- 第二节 左右开功 / 097
- 第三节 双手伸展 / 098
- 第四节 开阔胸怀 / 099
- 第五节 展翅飞翔 / 099
- 第六节 铁臂单提 / 099

第二套 防治上腰痛的练功法 / 100

- 第一节 双手托天 / 100
- 第二节 转腰推掌 / 101
- 第三节 叉腰旋转 / 102
- 第四节 展臂变腰 / 102
- 第五节 弓步插掌 / 103
- 第六节 双手攀足 / 104

第三套 防治臀、腿痛的练功法 / 104

- 第一节 左右转膝 / 104
- 第二节 仆步转体 / 105
- 第三节 俯蹲伸腿 / 105
- 第四节 扶膝托掌 / 105
- 第五节 胸前抱膝 / 106
- 第六节 雄关漫步 / 106

第四套 防治四肢关节疼痛的练功法 / 107

- 第一节 马步推掌 / 107
- 第二节 上下疏通 / 107
- 第三节 转体回头 / 108
- 第四节 左右蹬腿 / 108
- 第五节 四面踢毽 / 109

第五套 防治腱鞘炎的练功法 / 110

- 第一节 四面推掌 / 110
- 第二节 拉弓射箭 / 111
- 第三节 伸臂转腕 / 111
- 第四节 前后展臂 / 112
- 第五节 马步冲拳 / 112
- 第六节 松臂转腰 / 112

第六套 防治内脏器官功能紊乱的练功法 / 113

- 第一节 摩面揉谷 / 113
- 第二节 按摩胸腹 / 114
- 第三节 梳头转腰 / 114
- 第四节 托掌提膝 / 114
- 第五节 转腰俯仰 / 115
- 第六节 展臂舒胸 / 116

二、床上八段锦 / 117

三、放松功 / 124

附录 经络穴位速查表

一、弹拨法

拨，是以指端或肘置于肌肉、肌腱等组织的一侧，做与其走行方向垂直滑动的动作。弹拨法，是崔述生老师临床常用的特色手法之一，其特点为：①施术手法灵活：拇指、叠指、四指、肘均可操作；②施术部位广：通过不同的操作手法，可应用于全身各部；③刚柔相济：拨筋法多与揉法、指针法、点法综合使用，随拨随点随揉，刚中带柔，以达到深透渗透的目的。该手法作用于肌肉肌腱，可缓解痉挛，放松肌肉；作用于神经干，可治疗肢体麻木或疼痛。操作时力量应由轻渐重，动作要有柔和感和弹性感，操作数次即可（图1-1）。

【要求】操作时，应先吸定在治疗部位的相应层次上，而后弹拨拨动时应垂直于肌腱、肌腹，以上肢带动着力部位，掌指关节及指间关节不动，以防术者伤及自身关节，亦可防止指甲抠伤患者皮肤。术者需随施术部位改变体位，巧妙借助身体的力量。

（1）**拇指拨法** 以拇指罗纹面按于施治部位，沉肩坠肘，以上肢带动拇指，垂直于肌腱、肌腹往返弹拨（图1-2）。也可以两手拇指重叠进行操作。

（2）**叠指拨法** 术者以一手四指（食指、中指、无名指、小指）吸定于施治部位，另一手四指放于其上，用力下压，以四指着力，腕关节伸直，肘关节微屈，肩部放松，腰微



图1-1 弹拨法



图1-2 拇指拨法



图1-3 叠指拨法

微向前屈，腰部发力，以上臂带动四指，使力深透渗透，做垂直于肌腱、肌腹、条索的往返推动（图1-3）。

（3）肘拨法 肩关节下垂，肘关节屈曲90°左右，以尺骨鹰嘴着力于治疗部位，肩关节环转，垂直于肌腹做上下、左右的点揉弹拨，拨中带点，拨中带揉，拨中带压，随拨随点随揉，刚中带柔，既深透又柔和（图1-4）。

（4）四指拨法 以一手除拇指外其余四指指腹按于施治部位，虎口及拇指自然吸附在患者皮肤上起辅助稳定作用，沉肩坠肘，以上肢带动四指，垂直于肌腱、肌腹往返弹拨（图1-5）。此手法为拇指拨法的替代，可交替使用，以防疲劳。



图1-4 肘拨法



图1-5 四指拨法

（5）掌指拨法 术者以一手拇指指腹吸定于施治部位，另一手的掌跟压住对侧手的拇指指间关节的背侧面，用力下压拨动，肘关节微屈，肩部放松，腰部发力，做垂直于肌腱、肌腹、条索的往返推动。

【主要施术部位】 拇指拨法多用于颈肩四肢；叠指拨法多用于腰背；肘拨法多用于臀部、腰部肌肉丰厚部位；四指拨法多用于颈肩部。

【注意事项】 应垂直于肌腱、肌腹、条索拨动，力量刚柔相接，切忌长时间拨动患部，以免造成进一步损伤。操作熟练者亦可在治疗时加以手臂振颤的方法，使力量更好地渗透入里。

二、振颤法

振颤法，是以指、掌着力于施术部位，做连续、快速颤动的动作。掌振法，亦称振腹，是用掌心或手掌吸定在腹部的某一个穴位或部位上，舌顶上腭，意守掌心（或劳宫），肌肉收缩，大臂带动小臂，腕关节放松，五指微屈（图1-6）。叠掌振法，亦称双掌振法，右手掌心吸定在某一穴位或某一部位上，左手手掌用力下压，右上肢肌肉收缩，大臂带动小臂做持续的振颤。指针法，以某一指尖置于



某一穴位或腹部某一部位，舌顶上腭，意念集中于指尖，大臂带动小臂，将力量传导至指尖，做持续的振颤（图1-7）。初学时应先用中指练习，可用拇指按于中指末端的掌侧，食指按于中指末端的背侧，形成合力，使中指伸直。



图1-6 振腹



图1-7 指针法

【要求】着力部位应紧贴皮肤，频率要快，每分钟大约施振250次以上，力量要深透、渗透，不可只留于肌表；术者身体不抖，只在肩、臂、手部有震动感；做指针法时，中指要吸定，点刺而皮肤不破、不肿。

【主要施术部位】多用于神阙、气海、下脘、中脘、上脘等腹部穴位，也用于头部百会、风池、翳风，偶用于腰骶部八髎。

【注意事项】术者手不可离开治疗部位，应注意体会手下感觉，不可用力点压治疗部位，而是将力随振动逐渐渗透下去。施术时术者应保持自然呼吸，双脚平开，脚掌抓地，舌抵上腭，全神贯注，以意领气，运气至手，通过手的振颤传达到治疗部位深层，振颤频率应在每分钟250次以上。练习时可先在书、玻璃、门上练习，这样易于体会手下的力道，再换作枕头、被子，增大手下感觉的难度，最后可在悬挂的纸上练习，让纸与手达到共振的效果。

三、揉法

揉法是用手背或肘吸附在体表一定部位做连续往返滚动的一种手法。此手法具有促进血液循环、舒筋活络、解痉止痛、消除肌肉疲劳的作用。

【要求】操作时，着力部位吸附在病变位置，上肢放松、活动灵活，滚动往返均匀、交替、持续不断、深透渗透。

(1) 立揉法 术者术手做轻握拳状，以第4、5掌指关节吸定在治疗部位上，肘微屈，肩部放松，腰部提力，靠前臂的旋转及腕关节的屈伸做均匀地来回摆动，使产生的力持续作用在治疗部位上（图1-8）。可以双手交替操作，亦可双手同时操作。

(2) 侧揉法 术者以手掌的尺侧面吸定于治疗部位，掌指关节略屈曲，腕关节放松，肘关节微屈，垂肩，腰部提力，靠前臂的旋前、旋后，使产生的力持续作用在治疗部位上。旋前、旋后的同时术手有一个连揉带揉的动作，操作到旋后时，要以第4、5及第3掌骨的一部分着力，术手始终不离开皮肤（图1-9、图1-10）。该手法力量较柔和，多用于关节隆突处和机体薄弱者。



(3) 前臂滚法 术者以前臂的近肘关节1/2处尺侧缘着力于治疗部位，手指自然放松、微曲，腕关节放松，肘关节屈曲90°，肩关节自然下垂，腰部提力，通过手、前臂的旋前、旋后，使前臂还转滚动，着力于治疗部位，移动前臂时始终不离开皮肤（图1-11～图1-15）。双臂可交替进行，亦可同时进行。另外，在行前臂滚法的过程中，常同时配合进行按揉的动作。

【主要施术部位】肩、腰、背及四肢肌肉丰厚处。

【注意事项】应注意腕关节的屈伸和前臂的旋转要协调一致，沉肩，着力部位吸附在治疗部位上，紧贴皮肤，切忌来回摩擦而造成皮肤损伤。注重治疗体位，巧妙借助术者上身的重力；施术时术者要自身放松，逐渐加力，不可突施暴力、蛮力，以免造成肋骨骨折或胸腰椎骨折。



图1-8 立滚法



图1-9 侧滚法（一）



图1-10 侧滚法（二）



图1-11 前臂滚法（一）



图1-12 前臂滚法（二）



图1-13 前臂滚法（三）



图1-14 前臂揉法（四）



图1-15 前臂揉法（五）

四、点穴法

点穴法是以手指着力于某一穴位逐渐用力下压的一种以指代针的手法，有通经活络、通行脏腑、调理气机的作用。此法方便易行，刺激既有力又柔和，力量强弱易控制（图1-16、图1-17）。

【要求】操作时指端在穴位处放稳后缓慢加力，由轻到重，稳而持续，使刺激充分达到机体组织的深部。

【主要施术部位】全身各经络穴位都可应用。

【注意事项】点穴时手指保持一定姿势，避免在点的过程中出现手指过伸或过屈，造成损伤。



图1-16 点哑门



图1-17 点背俞穴

五、推法

用指、掌、肘着力于人体一定部位，做前后、上下、左右的直线或弧线推进，称为推法。具有疏经通络、消瘀散结、活血解痉的作用。

【要求】手法用力稳，推进速度慢，保持适当压力吸附于患处，紧贴皮肤，轻而不浮，重而不滞。操作时应参考经络走行及血液运行方向。





图1-18 尖峰推

(1) 尖峰推 术者以拇指指尖吸定于某一穴位或某一部位，腕部悬起，肩肘放松，通过指间关节的屈伸和腕关节的摆动，使产生的力持续作用在治疗部位上（图1-18）。初学时，可用食指的指尖顶住拇指的指间关节，使拇指关节呈伸直位。

(2) 边峰推 术者以拇指末节桡侧面吸定于某一穴位或某一部位，四指微屈，自然放松，腕部悬起，肩肘放松，通过掌指关节的屈伸和腕关节的摆动，使产生的力持续作用在治疗部位上。

作用在治疗部位上。

(3) 掌根推法 以一掌掌根大小鱼际处吸定于治疗部位，手指伸直，肩部放松，坠肘，手背伸位，通过腕关节做尺偏桡偏的反复运动，做缓慢轻盈地上下、侧方移动。两手可交替进行（图1-19）。

(4) 指推法 以拇指指腹着力于施术部位，其余四指分开助力，沿经络循行路线或肌纤维平行方向推动（图1-20）。



图1-19 掌根推法



图1-20 指推法

(5) 肘推法 屈肘，以尺骨鹰嘴突起部着力于施术部位，做单方向的直线推动（图1-21）。

(6) 分推法与合推法 以两手同时操作，全掌着力，自肢体中轴线向两侧推动，称分推法（图1-22）。自肢体两侧向中轴线推动称为合推法，儿科手法中常用。

【主要施术部位】胸腹、四肢、腰背部、头部。

【注意事项】在应用本法时，作用层次深透，紧推慢移，不可摩伤皮肤；上肢各关节协同，将力传于治疗部位。

六、拿法

拿法是以拇指与其他四指对合呈钳形，施以夹力，以掌指关节屈伸运动产生的力，捏拿某一部位或穴位的一种手法。即捏而提起称之拿。具有疏通经络、解痉止痛、松解软组织粘连、



图1-21 肘推法



图1-22 分推法

解除疲劳的作用。

【要求】操作时腕部要放松，掌虚指实，指间关节伸直保持不动，以指腹面着力，提拿方向应与肌腹垂直，在拿起肌肉组织后应稍待片刻再松手复原，力量要轻重适宜，用力由轻到重、由重到轻，不可突然用力。以局部发胀、微痛或放松后感觉舒适为度，提拿揉捏动作应连绵不断，可来回进退，以5～10次为宜。

(1) 二指拿法 以拇指与食指罗纹面相对用力，捏住施术部位肌肤，并逐渐用力内收，提起肌肤，做轻重交替而连续的提捏或揉捏动作（图1-23）。

(2) 三指拿法 以拇指与食指、中指罗纹面相对用力，捏住施术部位肌肤，并逐渐用力内收，提起肌肤，做轻重交替而连续的提捏或揉捏动作（图1-24）。



图1-23 二指拿法



图1-24 三指拿法

(3) 五指拿法 以拇指与其余四指罗纹面相对用力，捏住施术部位肌肤并逐渐用力内收，提起肌肤，做轻重交替而连续的提捏或揉捏动作（图1-25）。

(4) 八字拿法 双手同时做对掌拿法，虎口相对呈八字，施力时两手对合发力，提拿治疗部位，主要用于颈肩部（图1-26）。

【主要施术部位】颈、肩、四肢。

【注意事项】拿法刺激性较强，故提拿时手指应伸直，以平坦的指面着力于肌肤，类似夹子的动作。指间关节应伸直不动，不可屈曲而以尖锐的指端着力，形成钳子样的动作，以免患



图1-25 五指拿法



图1-26 八字拿法

者感觉不舒服。

七、按压法

按压法是用手掌、肘尖等部位着力于患处，逐渐用力下压的一种手法。具有疏通筋脉、缓解痉挛、调整小关节紊乱的作用。

【要求】 按压方向要垂直，用力由轻到重，稳而持续，使刺激充分透达到组织深部。

(1) 掌按法 腕关节背屈，以掌根或全掌着力于施术部位，做垂直向下按压（图1-27）。可用单掌，也可用双掌按压。本法多与其他手法结合应用，如与揉法结合应用称为按揉；与摩法结合应用称为按摩。

(2) 肘按法 术者屈肘，用肘尖部按压，并可配合局部的揉动或弹拨（图1-28）。本法刺激性较大，多用于软组织丰满、病位深在之处，如腰臀部。



图1-27 掌按法



图1-28 肘按法

(3) 拇指按法 拇指伸直，以指端或罗纹面着力于施术部位，余四指助力，垂直向下按压（图1-29）。

(4) 背部按法 以两掌重叠置于背部正中，先嘱患者用力吸气，再嘱患者用力呼气，术者双手也随之向下按压，至呼气末，瞬间用力，听到弹响即表明复位（图1-30）。