

LAONIAN BAOJIAN TUINA

保健推拿

福建科学技术出版社
Fujian Science & Technology Publishing House

老年





LAONIAN BAOJIAN TUINA

老年保健推拿

厦门老年大学 主编

余乃铎 编著

福建科学技术出版社
FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

老年保健推拿/厦门老年大学主编, 余乃铎编著. —福州: 福建科学技术出版社, 2007. 3

ISBN 978-7-5335-2984-0

I. 老… II. ①厦…②余… III. 老年人—按摩疗法 (中医)
IV. R244. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 023339 号

书 名	老年保健推拿
主 编	厦门老年大学
编 著	余乃铎
出版发行	福建科学技术出版社 (福州市东水路 76 号, 邮编 350001)
经 销	各地新华书店
排 版	福建科学技术出版社电脑排版室
印 刷	福州德安彩色印刷有限公司
开 本	787 毫米×1092 毫米 1/16
印 张	7.25
字 数	124 千字
版 次	2007 年 3 月第 1 版
印 次	2007 年 3 月第 1 次印刷
印 数	1—4 000
书 号	ISBN 978-7-5335-2984-0
定 价	12.00 元

书中如有印装质量问题, 可直接向本社调换

老年大学教材编委会

主 任：马书贵

副主任：徐谨禄 陈少雄

委 员：（以姓氏笔画为序）

马晓平 许在全 张署成 沈妮娜 周文琪 欧阳田青

翁金标 郭永浩 黄 宪 黄玉英 黄徐玉

目 录

第一章 推拿手法基本知识.....	(1)
一、推拿手法概述.....	(1)
二、推拿的基本手法.....	(3)
三、推拿手法练习	(24)
四、推拿手法的临床运用	(28)
第二章 常见病症的推拿疗法	(32)
一、头痛	(32)
二、眩晕	(32)
三、昏厥	(33)
四、呃逆	(33)
五、牙痛	(34)
六、感冒	(34)
七、哮喘	(35)
八、原发性高血压	(35)
九、胆囊炎	(36)
十、胃痛	(37)
十一、便秘	(37)
十二、中暑	(38)
十三、痧病	(39)
十四、失眠	(40)
十五、劳倦内伤	(41)
十六、落枕	(42)
十七、颈椎病	(42)
十八、漏肩风	(43)
十九、胸胁痛	(44)

二十、胸腹腔手术后遗症	(45)
二十一、强直性脊柱炎	(46)
二十二、急性腰扭伤	(46)
二十三、慢性腰痛	(47)
二十四、腰椎间盘突出症	(48)
二十五、偏瘫	(48)
二十六、四肢关节扭伤	(49)
二十七、鹤膝风	(52)
二十八、跟痛症	(52)
二十九、近视	(53)
第三章 自我保健推拿	(55)
一、自我保健按摩十二法	(55)
二、高血压自我推拿保健操	(58)
附录	(60)
一、取穴的基本方法	(60)
二、十四经常用腧穴和常用奇穴	(62)
三、人体各部穴位歌诀	(101)
四、小儿保健推拿操	(106)
五、拔罐法	(109)

第一章 推拿手法基本知识

一、推拿手法概述

推拿手法作为防治疾病的主要手段，在历代中医文献中都有较详尽的记载。远在针灸、药物发明之前，人类为了生存，在与自然界的斗争中遇到损伤而发生疼痛时，就会自然地用手去抚摩患部，经抚摩后可使疼痛减轻，这就是人类最早认识的治疗方法之一。汉司马迁所著《史记·扁鹊仓公列传》中讲到：“上古之时，医有俞跗，治病不以汤液醴酒，铍石挐引、案扞毒熨”（案扞即按摩）。这些文字说明上古之时（黄帝时代），按摩已被列为常用治疗方法，后又载入秦汉时期出版的《黄帝内经》中，以后随着临床运用广泛，治疗病种增多，手法也得到了相应的发展。隋唐是按摩的鼎盛时期，太医院设立了按摩科，而且有按摩博士、按摩师、按摩工、按摩生等职称。明清时期，由于手法的发展，从按、摩等几种手法增加到数十种手法，内容上也作了改革，推法、拿法逐渐成为常用的主要手法，于是名称上有了变革，称之为推拿，被列为中医十三科之一，流传至今。

据文史记载，手法治病在古希腊和印度起源亦早，在公元前相继问世，至今欧美各国和日本也很盛行，就日本厚生省批准的手技三法而言，追溯其渊源，是由中国按摩和西方按摩发展而来，虽然自成体系，但治病范围没有中国推拿这么广泛。由于中医推拿有系统的中医理论为指导，而有些手法比较复杂，非一朝一夕而能掌握，因此中医推拿目前在世界上尚处领先地位。

学习推拿，需要掌握各种手法，并能在临床上灵活运用，为此，必须要经过较长时间的手法练习和临床实践，循序渐进，才能由生而熟，熟而生巧，乃至得心应手，运用自如，做到《医宗金鉴》所说的“一旦临症，机触于外，巧生于内，手随心转，法从手出，内外呼应”。要达到这一点，对手法勤学苦练尤为重要，只有熟练掌握手法的技巧，才能在临床取得理想的效果。

经过长期医疗实践的经验积累，推拿手法从单一的按法（祛邪）、摩法（扶正），发展到现在的百余种手法，并且配伍运用，提高了疗效，逐渐形成一门

学科。

推拿手法是以手或其他部位按规定进行操作的技巧动作。其形式有很多种，包括用手指、手掌和腕，肘部的连续活动，以及肢体的其他部位如头顶、脚踩等直接接触患者体表，通过功力而产生治疗作用。因大多数是以手进行操作的，故统称手法。

临床上根据不同的病症而使用不同的手法，是推拿治病的关键，正如《厘正按摩要术》一书中说：“立起沉痾，始则婴儿，继而男妇，治无不效。”推拿手法是临床的治疗手段，疾病疗效，是依靠手法来保证的，“工欲善其事，必先利其器”，只有通过艰苦的磨炼，手法才能由生而熟，得心应手，运用自如，才能在临床上发挥重要作用。如《医宗金鉴》云：“伤有轻重，而手法各有所宜。其痊可之迟速，及遗留残疾与否，皆关乎手法之施得宜。”这里着重阐明娴熟的手法技巧，在临床治疗中的重要性。因此，没有熟练的手法，就会影响治疗的效果。

手法在临床应用中，要发挥更好的治疗作用，必需用中医辨证论治的理论加以指导，不同病证，要施行不同的手法。人有老少，体有强弱，证有虚实，治疗部位有大有小，肌肉有厚有薄，因此，手法的选择和力量的运用都必需与之相适应，过之和不及，都会影响治疗的效果。如果盲目施术，手法生硬，使患者不易接受，引起机体的自卫反应，肌肉紧张，必然会直接影响治疗效果，甚至还可产生其他的副作用。所以，手法的选择、娴熟的操作至关紧要。

推拿手法有百余种，其名称大多根据手法的动作、形态来命名。如手指或手掌贴紧体表作直线行走的手法称推法；以两手指相对用力挤压，形似钳式的手法有拿、捻、扯、捏等法；用手指向下揪压，形似针刺样命名的手法有按、点、掐等法；以掌背小指侧着力，用腕作屈伸动作，形似滚动样的手法称滚法；以拇指螺纹面或指尖着力，用拇指关节屈伸配合腕部摆动的手法称一指禅推法；以指腹或掌着力，作环旋动作形似研磨式的手法有摩法、运法等。总之，根据动作和形态命名的手法，临床上比较确切，也易被各家流派所接受。

临床常用的推拿手法有二十几种，可分为六大类：摆动类手法由一指禅推法、缠法、滚法和揉法组成；摩擦类手法是由摩法、擦法、掌推法、指推法、肘推法、抹法、搓法、扫散法和分合法等组成；挤压类手法是由按法、压法、点法、拨法、掐法、踩跷法、拿法、捻法、捏法和扯法等组成；振动类手法是由振法和抖法组成；叩击类手法是由击法、拍打法和弹法组成；运动关节类手法是由摇法、扳法、拔伸法和背法等组成。

二、推拿的基本手法

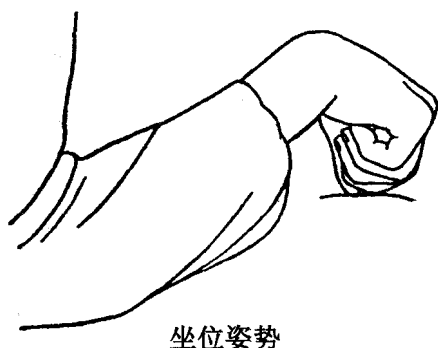
常用的推拿基本手法有二十余种，根据操作的动作和形态，把它们归纳为摆动类、摩擦类、挤压类、振动类、叩击类和运动关节类等六类手法。各类分别有数种手法组成便于临床选择使用。

(一) 摆动类手法

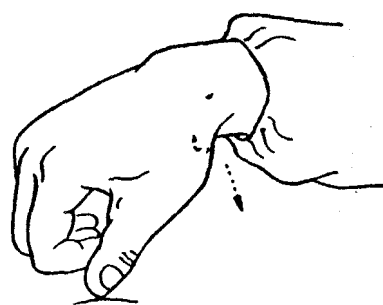
以指、掌部吸定患者体表，并使指掌和腕部作连续摆动，通过熟练的技巧，使之产生一定的深透力，称为摆动类手法。其中包括一指禅推法、缠法、滚法、揉法等。

1. 一指禅推法

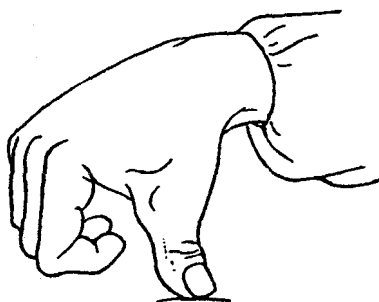
用大拇指指端，螺纹面或偏峰着力于经络穴位或一定的部位上，肩肘关节及上肢肌肉放松，通过腕部的连续摆动和拇指关节的屈伸活动，使产生的力持续作用于穴位（部位）上，称为一指禅推法。（图 1-1）



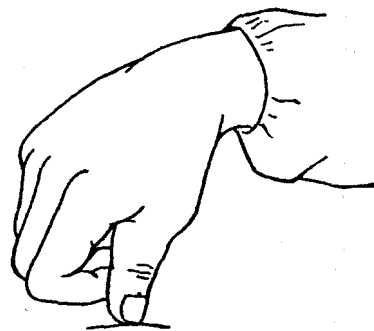
坐位姿势



悬腕, 手握空拳, 拇指自然着力



腕部向外摆动



腕部向内摆动

图 1-1 一指禅推法

[动作要领]

(1) 沉肩：肩关节放松，肩部不能耸起用力。

(2) 垂肘：上肢肌肉放松，肘部下垂，略低于腕部。

(3) 悬腕：腕关节自然悬屈，拇指处于垂直位便于腕部作左右摆动。

(4) 指实：拇指螺纹面或偏峰、指端自然着力，吸定于治疗部位上。

(5) 掌虚：手握空拳，指面不贴紧掌心，使之虚掌，拇指垂直盖住拳眼，使腕及拇指活动时起稳定作用。

(6) 紧推慢移：紧推就是腕部摆动及拇指关节伸屈活动要有节律，频率略快，一般每分钟达到120~160次。慢移指固定一点后，移动时应随着腕部摆动，拇指端着力点作缓慢的移动。动作灵活自然，压力均匀柔和，频率均等，不能时快时慢，切忌用死力。

[临床应用]

一指禅推法刺激量中等，指面接触较小，故适用于全身各部。常用于头面部开窍醒脑。胸腹部宽中理气，健脾和胃。颈项和四肢关节能温通经络，活血散瘀，祛风逐湿，滑利关节。主治头痛、失眠、口眼蜗斜、胃脘痛、消化不良、便秘、腹泻、痛经、闭经以及伤筋和风湿痹痛等。

本法在临床应用时根据部位和病种，姿势不尽相同，如治疗头面部，一般用偏峰着力，为了避免屈指时碰撞头面，操作时其他四指需放开。推胸腹部时还可结合指摩法操作，称复式手法。推颈项部时用螺纹面或偏峰吸定，四指向上自然伸直，两手同时操作，称蝴蝶双飞势。推四肢关节部位时指峰吸定，用持续劲，便于深透。

2. 缠法

缠法是用大拇指指端或偏峰着力于经络穴位或部位上，以腕部快速的摆动带动拇指关节屈伸活动。其基本要求与一指禅推法同，推法加快谓之缠，动作越快越好，每秒钟须达到4~5次，这又叫心功劲，即缠绵不断之意，施术者要运全身之气，集功力于指，由轻而重，由浅入深引导正气深入。

[临床应用]

缠法动作快速，常用于急救。对气闭、气厥、阳虚等险证，有回阳救逆之功。此法也可用于外科疮疡，有活血去瘀、生肌托毒之效，适宜于蜂窝组织炎、发际疮等症。

3. 滚法

用手背近小指侧部分或小指、无名指、中指的掌指关节部分，附着于一定部

位上，通过腕关节连续的屈伸活动，带动前臂的外旋和内旋，即旋转运动，手背呈滚动状，使产生的功力持续作用于治疗部位上，称为滚法。（图 1-2）

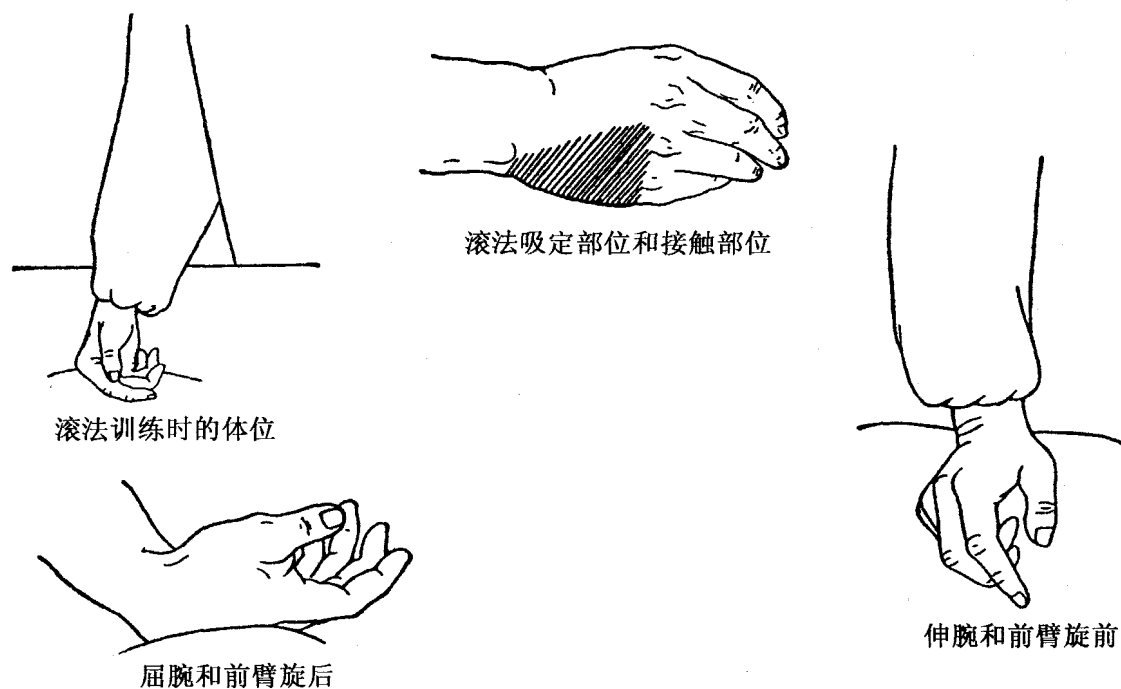


图 1-2 滚法

[动作要领]

- (1) 肩臂自然放松，肘关节微屈至 120° 左右。
- (2) 小鱼际掌背侧着力于治疗部位的同时，腕关节作主动的连续屈伸活动。防止手背跳动和与治疗部位相摩擦。
- (3) 前臂随着腕关节的屈伸活动作外旋，内旋运动。动作协调而有节律性，每分钟频率为 120~160 次。
- (4) 压力适中，不能忽轻忽重、忽快忽慢。

[临床应用]

滚法接触面广，压力较重，刺激量较大，适宜于肩背、腰臀及四肢关节部，有舒经通络、活血散瘀、滑利关节、缓解肌肉痉挛和松解粘连等功能。主治运动系统疾病，如软组织扭挫伤、颈椎病、冻肩、肱骨外上髁炎、桡骨茎突部狭窄性腱鞘炎、腰椎间盘突出、骶髂关节炎、半身不遂、小儿麻痹症及风湿痹痛等。

本法在临床应用时需根据患者体质、病患部位和病情的轻重，灵活运用。对于体质瘦弱的病人，一般宜用掌背小指侧着力，用力柔和、均匀。在关节处，往

往配合肢体的被动运动，以加强治疗效果。在腰臀部，一般肌肉较丰厚，根据病情可用小指、无名指的指掌关节部着力，这样刺激量大，适应于半身不遂和肌肤麻木不仁的风湿痹痛。

4. 揉法

用大鱼际、掌根部分或手指螺纹面部分吸定于一定部位或穴位上，作轻快、柔和的回旋运动，称为揉法。用大鱼际及掌根部揉的称掌揉法，用指面揉的称指揉法。（图 1-3）

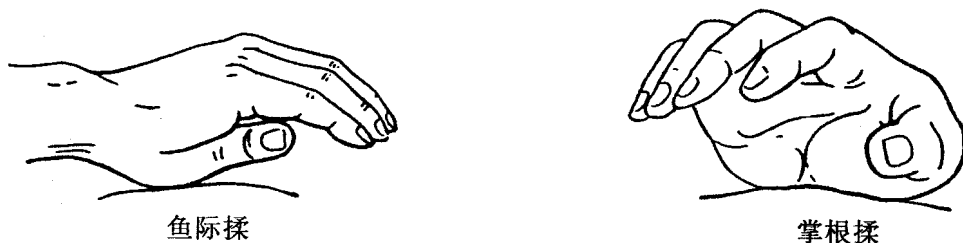


图 1-3 揉法

〔动作要领〕

- (1) 肩臂部放松，以腕关节为主、连前臂一起作回旋活动。
- (2) 压力要轻柔，动作要有节律，一般每分钟频率为 120~160 次。

〔临床应用〕

本法轻柔缓和，刺激小，适宜于全身各部。常用于头面、胸胁、腕腹及伤筋部。具有开窍醒脑、宽胸理气、健脾和胃、消积导滞以及活血散瘀、消肿止痛等作用。主治头昏脑胀、胸胁痞痛、腕腹胀满、便秘泄泻以及外伤肿痛等。

指揉法多用于小儿，如揉太阳、揉劳宫、揉脐等。

（二）摩擦类手法

以掌、指或肘部在体表作直线往返或环旋形移动使之产生摩擦感觉的手法称摩擦类手法。

1. 摩法

用手掌掌面或食指、中指、无名指三指指面相并附着于穴位或部位上，以腕关节为主动地作环形有节律的抚摩运动，称为摩法。（图 1-4）

〔动作要领〕

- (1) 肩肘关节及手臂放松，肘关节微屈。
- (2) 做掌摩法时，腕关节微伸作主动的环转活动，带动前臂及掌作盘旋运动。

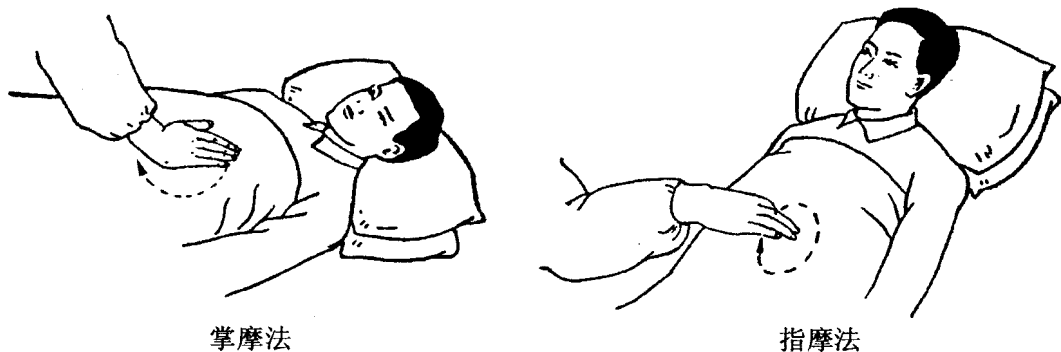


图 1-4 摩法

(3) 做指摩法时，三指并拢，腕关节悬屈作主动的环转活动，带动前臂及三指作盘旋运动。

(4) 动作自然协调，每分钟频率 120 次左右。

[临床应用]

摩法动作轻柔缓和，属于轻刺激手法，常用于胸腹和胁肋部，具有宽中理气、健脾和胃、消食导滞等作用，适用于气滞胸闷、虚寒腹痛、便秘泄泻等症。

本法古时作为补虚和中之法，操作时往往配合药物，名谓膏摩，以加强治疗效果。《千金要方》云：“膏摩数百过，追风所在摩之，神效。”《外台秘要》中也讲到“手当千遍，药力乃行”。

2. 擦法

用手掌面、掌根、大鱼际或小鱼际部分着力于一定部位上，作直线来回的摩擦，称为擦法。(图 1-5)

[动作要领]

(1) 上肢放松，腕关节平伸，使前臂和手掌处于等平线上。

(2) 手掌、掌根、大鱼际或小鱼际紧贴治疗部位（但不能硬用压力，以免擦破皮肤）。

(3) 以肩肘关节屈伸，带动手掌或大小鱼际作直线往返运动（上下或左右方向均可）。

(4) 动作均匀连续，用力要稳，不能进气，频率每分钟 100~120 次。

[临床应用]

擦法是一种柔和温热的刺激，常用于胸腹腰背和四肢关节，具有温通经络、祛风散寒、活血祛瘀、消肿止痛和宽中理气、健脾和胃的作用，其中掌擦法温热

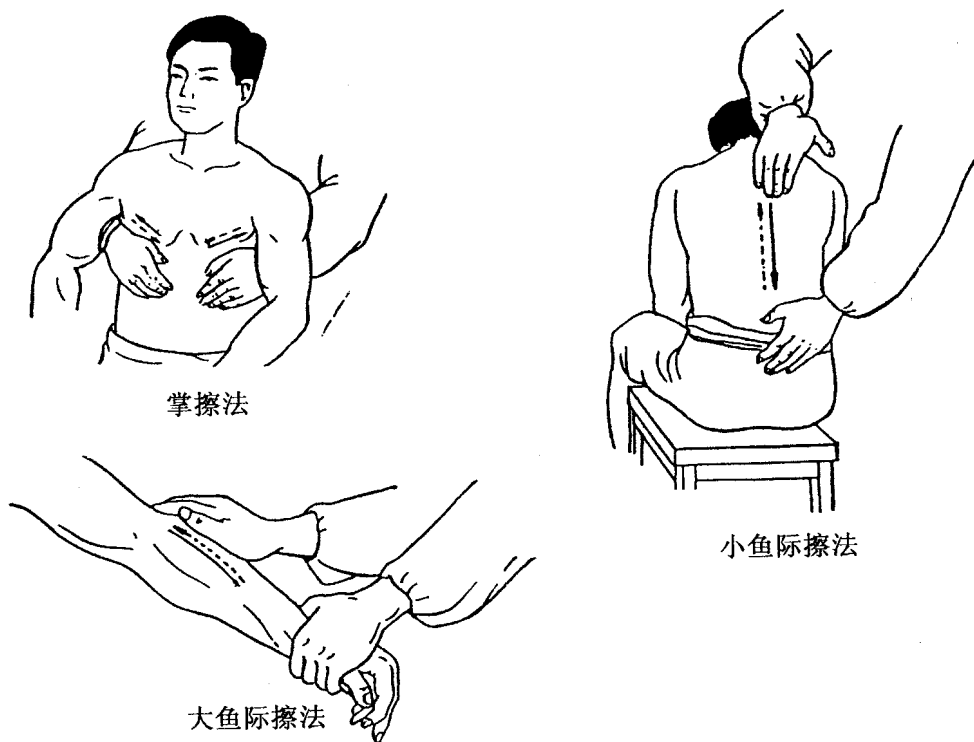


图 1-5 擦法

量较低，常横擦胸腹腰背，多用于胸闷气急、虚寒腹痛和消化不良等症；大鱼际擦法温热量中等，常运用于四肢部，适宜四肢关节、虚寒腹痛、消化不良、关节扭挫伤、劳损和类风关等症；小鱼际擦法温热量较高，常用于腰背和臀部，适用于急慢性损伤、风湿痹痛、麻木不仁之症。

本法使用时要暴露治疗部位。擦时可涂少许润滑剂，既可提高治疗效果，又能防止擦破皮肤。大鱼际或小鱼际擦过后，患部不能再使用其他手法，一般作为结束手法，本法治疗伤筋和风湿痹痛，常和热敷配合运用，其效尤佳。

本法属于内功推拿流派的主要手法，掌擦胸腹及腰背部，是组成常规手法的一部分，适用于神经衰弱、头痛失眠及内妇科一切虚证。

3. 推法

用指或肘部着力于一定部位上，作单方向的直线推动或顺时针方向旋推，称为推法。指推法又分单指和两指以上推，根据操作动作，临床上分别称为扫散法、直推法、旋推法、分推法、合推法等。（图 1-6）

[动作要领]

(1) 肩及上肢放松。

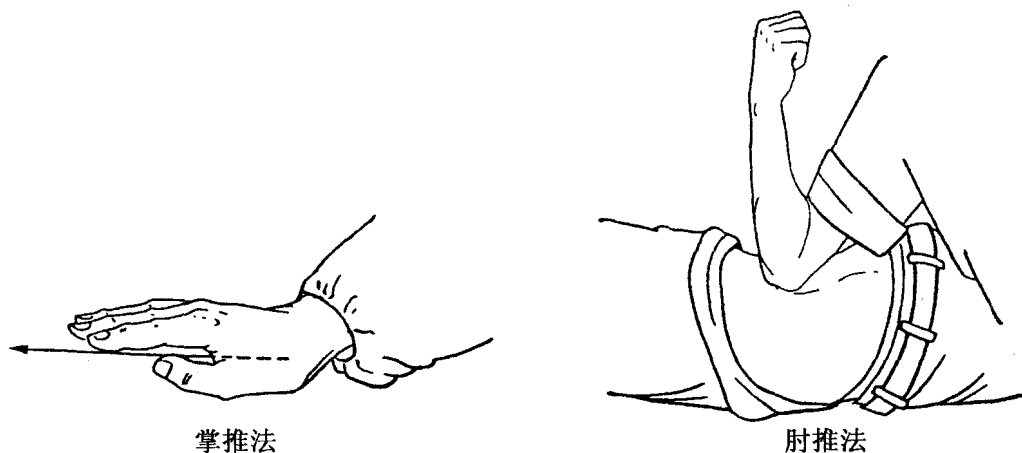


图 1-6 推法

(2) 指面或肘关节鹰嘴部吸定体表。

(3) 以肩、肘、腕活动带动指或肘部按规定方向推动。

(4) 推时用力要稳，肘推要缓慢，压力要均匀。指推法要轻快柔和，频率每分钟 120~180 次。

〔临床应用〕

推法分肘尖推和指推，这两者刺激量完全不同。肘推压力重，刺激量大，常用于腰背部两侧膀胱经，功能舒筋活血，开通闭塞。适宜于慢性腰痛和麻木不仁的肌痹。而指推法刺激量轻，常用于头部、胸部、腹部及四肢。大拇指推头部少阳经，具有开窍醒脑、祛风散寒的作用。应用于头昏脑涨、外感头痛和肝阳头痛、高血压等疾病；此外有直推、旋推、分推、合推等。指推法多用于小儿，如直推三关能发汗、推（退）六腑能清热；旋推脾经能健脾胃，补气血，用于婴儿腹泻，正气虚弱；分推膻中能宽胸理气，止咳化痰；合推膻中作用同前，但适宜于体质虚弱的患儿。本法治疗小儿时又称运法，如运水入土等。

4. 搓法

用双手的掌面挟住一定部位，在相对用力作快速搓揉的同时作上下往返移动，称为搓法。（图 1-7）

〔动作要领〕

(1) 肩及上臂部放松。

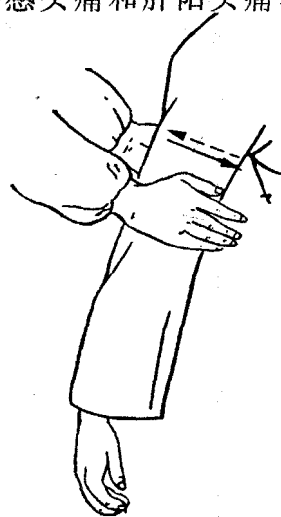


图 1-7 搓法

(2) 肘微屈向前，两掌夹住治疗部位作上下搓动。

(3) 两掌用力协调，搓动要快速均匀，移动要缓慢。

[临床应用]

搓法刺激量中等，属于一指禅推拿流派的辅助手法，常用于两胁、肩关节及四肢，具有舒筋通络、调和气血的作用，帮助宽胸理气、滑利关节、松解粘连。往往作为结束手法。

5. 抹法

用单手或双手指螺纹面或掌面紧贴皮肤，用力作上下或左右的往返移动，称为抹法。(图 1-8)

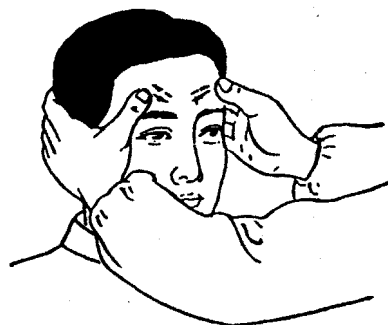


图 1-8 抹法

[动作要领]

(1) 指面及掌面紧贴皮肤作缓慢的直线或曲线往返移动，其余几指要协同助力。

(2) 用力重而不板滞，轻而不浮滑。

[临床应用]

抹法刺激量中等，指抹法属于一指禅推拿流派的辅助手法，而掌抹则是内功推拿常规手法之一，常用于头部。具有开窍醒脑、平肝降压的功效。多用于头昏脑涨、头昏头痛、视力模糊和高血压等症。

(三) 振动类手法

以较高频率节律性的轻重交替刺激，持续作用于人体，使之产生振动感觉的手法，称为振动类手法。这类手法包括振法、抖法。

1. 振法

用手掌或手指按在一定部位上作连续性振颤动作，称为振法。(图 1-9)

[动作要领]

(1) 肩及上臂放松。

(2) 前臂及手掌部肌肉要强力地静止性用力，使力量集中于手掌或手指上，而使被推拿的部位发生振动。

(3) 指掌平放，贴紧体表或手握空拳的单指伸直接于穴位上，通过发力，轻重交替地使之振动。

(4) 频率要快，一般每分钟 240~300 次。

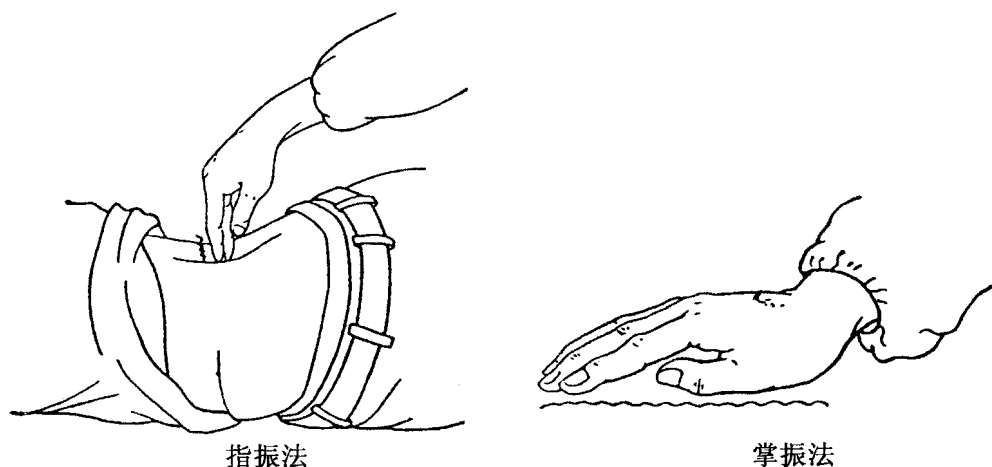


图 1-9 振法

[临床应用]

振法适用于全身各部位和穴位，是一种频率较快的刺激，掌振法适宜于胸腹部，而指振法适宜于头面及胸腹部的穴位，具有疏通经络、活血祛瘀、消积导滞、健脾和胃等作用。适用于近视眼、胸腹痞满、消化不良、便秘等症。本法在临床使用时要求频率越快越好，但操作时间短促，疗后患部有温热感，同时在发力时做到内动外不动（即表面看不出大的振动，而感应较强），才能达到良好效果。

2. 抖法

用双手握住患者上肢或下肢远端，微微用力作连续的小幅度的上下颤动，以放松肌肉、关节，称为抖法。（图 1-10）

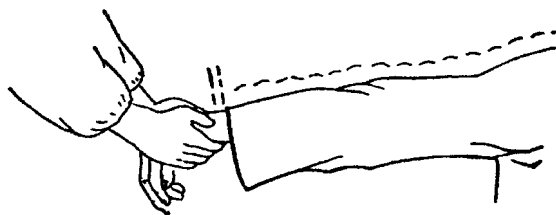


图 1-10 抖法

[动作要领]

- (1) 肩部放松，肘关节微屈。
- (2) 两手相对握住腕掌部或踝部，前臂用力将患肢作小幅度的上下颤动。
- (3) 动作要有连续性、频率略快，具有节奏感。