



全国中医药行业
高等职业教育“十三五”规划教材

推拿手法

主编 张光宇 吴 涛

(供针灸推拿等专业用)

第二版

全国百佳图书出版单位

中国中医药出版社

全国中医药行业高等职业教育“十三五”规划教材

推拿手法

(第二版)

(供针灸推拿等专业用)

主 编◎张光宇 吴 涛

中国中医药出版社

· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

推拿手法/张光宇, 吴涛主编. —2 版. —北京: 中国中医药出版社, 2018. 6

全国中医药行业高等职业教育“十三五”规划教材

ISBN 978 - 7 - 5132 - 4859 - 4

I. ①推… II. ①张… ②吴… III. ①推拿 - 高等职业教育 - 教材

IV. ①R244. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 065453 号

中国中医药出版社出版

北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层

邮政编码 100013

传真 010 - 64405750

山东临沂新华印刷物流集团有限责任公司印刷

各地新华书店经销

开本 787 × 1092 1/16 印张 20 字数 412 千字

2018 年 6 月第 2 版 2018 年 6 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978 - 7 - 5132 - 4859 - 4

定价 75.00 元

网址 www.cptcm.com

社长热线 010 - 64405720

购书热线 010 - 89535836

维权打假 010 - 64405753

微信服务号 zgzyycbs

微商城网址 <https://kdt.im/LIdUGr>

官方微博 <http://e.weibo.com/cptcm>

天猫旗舰店网址 <https://zgzyycbs.tmall.com>

如有印装质量问题请与本社出版部联系 (010 - 64405510)

版权专有 侵权必究

全国中医药职业教育教学指导委员会

主任委员

卢国慧（国家中医药管理局人事教育司司长）

副主任委员

赵国胜（安徽中医药高等专科学校教授）

张立祥（山东中医药高等专科学校党委书记）

姜德民（甘肃省中医学校校长）

范吉平（中国中医药出版社社长）

秘书长

周景玉（国家中医药管理局人事教育司综合协调处处长）

委员

王义祁（安徽中医药高等专科学校党委副书记）

王秀兰（上海中医药大学教授）

卞 瑶（云南中医学院继续教育学院、职业技术学院院长）

方家选（南阳医学高等专科学校校长）

孔令俭（曲阜中医药学校校长）

叶正良（天士力控股集团公司生产制造事业群 CEO）

包武晓（呼伦贝尔职业技术学院蒙医蒙药系副主任）

冯居秦（西安海棠职业学院院长）

尼玛次仁（西藏藏医学院院长）

吕文亮（湖北中医药大学校长）

刘 勇（成都中医药大学峨眉学院党委书记、院长）

李 刚（亳州中药科技学校校长）

李 铭（昆明医科大学副校长）

李伏君（千金药业有限公司技术副总经理）
李灿东（福建中医药大学校长）
李建民（黑龙江中医药大学佳木斯学院教授）
李景儒（黑龙江省计划生育科学研究所所长）
杨佳琦（杭州市拱墅区米市巷街道社区卫生服务中心主任）
吾布力·吐尔地（新疆维吾尔医学专科学校药学系主任）
吴 彬（广西中医药大学护理学院院长）
宋利华（连云港中医药高等职业技术学院教授）
迟江波（烟台渤海制药集团有限公司总裁）
张美林（成都中医药大学附属针灸学校党委书记）
张登山（邢台医学高等专科学校教授）
张震云（山西药科职业学院党委副书记、院长）
陈 燕（湖南中医药大学附属中西医结合医院院长）
陈玉奇（沈阳市中医药学校校长）
陈令轩（国家中医药管理局人事教育司综合协调处副主任科员）
周忠民（渭南职业技术学院教授）
胡志方（江西中医药高等专科学校校长）
徐家正（海口市中医药学校校长）
凌 娅（江苏康缘药业股份有限公司副董事长）
郭争鸣（湖南中医药高等专科学校校长）
郭桂明（北京中医医院药学部主任）
唐家奇（广东湛江中医学校教授）
曹世奎（长春中医药大学招生与就业处处长）
龚晋文（山西职工医学院/山西省中医学校党委副书记）
董维春（北京卫生职业学院党委书记）
谭 工（重庆三峡医药高等专科学校副校长）
潘年松（遵义医药高等专科学校副校长）
赵 剑（芜湖绿叶制药有限公司总经理）
梁小明（江西博雅生物制药股份有限公司常务副总经理）
龙 岩（德生堂医药集团董事长）

中医药职业教育是我国现代职业教育体系的重要组成部分，肩负着培养新时代中医药行业多样化人才、传承中医药技术技能、促进中医药服务健康中国建设的重要职责。为贯彻落实《国务院关于加快发展现代职业教育的决定》（国发〔2014〕19号）、《中医药健康服务发展规划（2015—2020年）》（国办发〔2015〕32号）和《中医药发展战略规划纲要（2016—2030年）》（国发〔2016〕15号）（简称《纲要》）等文件精神，尤其是实现《纲要》中“到2030年，基本形成一支由百名国医大师、万名中医名师、百万中医师、千万职业技能人员组成的中医药人才队伍”的发展目标，提升中医药职业教育对全民健康和地方经济的贡献度，提高职业技术学院学生的实际操作能力，实现职业教育与产业需求、岗位胜任能力严密对接，突出新时代中医药职业教育的特色，国家中医药管理局教材建设工作委员会办公室（以下简称“教材办”）、中国中医药出版社在国家中医药管理局领导下，在全国中医药职业教育教学指导委员会指导下，总结“全国中医药行业高等职业教育‘十二五’规划教材”建设的经验，组织完成了“全国中医药行业高等职业教育‘十三五’规划教材”建设工作。

中国中医药出版社是全国中医药行业规划教材唯一出版基地，为国家中医中西医结合执业（助理）医师资格考试大纲和细则、实践技能指导用书、全国中医药专业技术资格考试大纲和细则唯一授权出版单位，与国家中医药管理局中医师资格认证中心建立了良好的战略伙伴关系。

本套教材规划过程中，教材办认真听取了全国中医药职业教育教学指导委员会相关专家的意见，结合职业教育教学一线教师的反馈意见，加强顶层设计和组织管理，是全国唯一的中医药行业高等职业教育规划教材，于2016年启动了教材建设工作。通过广泛调研、全国范围遴选主编，又先后经过主编会议、编写会议、定稿会议等环节的质量管理和控制，在千余位编者的共同努力下，历时1年多时间，完成了83种规划教材的编写工作。

本套教材由50余所开展中医药高等职业教育院校的专家及相关医院、医药企业等单位联合编写，中国中医药出版社出版，供高等职业院校中医学、针灸推拿、中医骨伤、中药学、康复治疗技术、护理6个专业使用。

本套教材具有以下特点：

1. 以教学指导意见为纲领，贴近新时代实际

注重体现新时代中医药高等职业教育的特点，以教育部新的教学指导意

见为纲领，注重针对性、适用性以及实用性，贴近学生、贴近岗位、贴近社会，符合中医药高等职业教育教学实际。

2. 突出质量意识、精品意识，满足中医药人才培养的需求

注重强化质量意识、精品意识，从教材内容结构设计、知识点、规范化、标准化、编写技巧、语言文字等方面加以改革，具备“精品教材”特质，满足中医药事业发展对于技术技能型、应用型中医药人才的需求。

3. 以学生为中心，以促进就业为导向

坚持以学生为中心，强调以就业为导向、以能力为本位、以岗位需求为标准的原则，按照技术技能型、应用型中医药人才的培养目标进行编写，教材内容涵盖资格考试全部内容及所有考试要求的知识点，满足学生获得“双证书”及相关工作岗位需求，有利于促进学生就业。

4. 注重数字化融合创新，力求呈现形式多样化

努力按照融合教材编写的思路和要求，创新教材呈现形式，版式设计突出结构模块化，新颖、活泼，图文并茂，并注重配套多种数字化素材，以期在全国中医药行业院校教育平台“医开讲－医教在线”数字化平台上获取多种数字化教学资源，符合职业院校学生认知规律及特点，以利于增强学生的学习兴趣。

本套教材的建设，得到国家中医药管理局领导的指导与大力支持，凝聚了全国中医药行业职业教育工作者的集体智慧，体现了全国中医药行业齐心协力、求真务实的工作作风，代表了全国中医药行业为“十三五”期间中医药事业发展和人才培养所做的共同努力，谨此向有关单位和个人致以衷心的感谢！希望本套教材的出版，能够对全国中医药行业职业教育的发展和中医药人才的培养产生积极的推动作用。需要说明的是，尽管所有组织者与编写者竭尽心智，精益求精，本套教材仍有一定的提升空间，敬请各教学单位、教学人员及广大学生多提宝贵意见和建议，以便今后修订和提高。

国家中医药管理局教材建设工作委员会办公室

全国中医药职业教育教学指导委员会

2018年1月

《推拿手法》

编委会

主 编

张光宇（重庆三峡医药高等专科学校）

吴 涛（河南推拿职业学院）

副主编（以姓氏笔画为序）

王志磊（山东中医药高等专科学校）

刘海涛（江西中医药高等专科学校）

杨 淳（保山中医药高等专科学校）

张晓哲（邢台医学高等专科学校）

编 委（以姓氏笔画为序）

于雪萍（四川中医药高等专科学校）

何立东（江西中医药大学）

张 亮（湖南中医药大学）

赵 娟（河南推拿职业学院）

袁 园（昆明卫生职业学院）

唐 娟（成都中医药大学附属医院针灸学校/四川省针灸学校）

梁振新（南阳医学高等专科学校）

谢 寒（重庆三峡医药高等专科学校附属医院）

雷 伟（湖南中医药高等专科学校）

学术秘书

杨梦琳（重庆三峡医药高等专科学校）

《推拿手法》是“全国中医药行业高等职业教育‘十三五’规划教材”之一，主要适用于高职高专针灸推拿专业学生。通过学习，使学生具备操作和运用推拿手法的能力和素质，为进一步学习推拿治疗、保健推拿等专业课程打下基础。本教材也可供相关人员参加执业医师资格考试、职业培训等参考使用，或作为中医学、中医骨伤、康复治疗技术、医学美容技术等相关专业学生学习用书。

全书分为四篇、十二个模块。推拿手法基础篇介绍了推拿手法相关的概念、基础知识和推拿手法练功。成人推拿手法篇介绍了基本手法、复合手法与其他类手法、手法操作与应用练习。小儿推拿手法篇介绍了小儿推拿常用手法、小儿特定穴推拿手法。职业按摩师推拿手法篇介绍足部按摩手法、踩跷法、美容按摩手法、运动保健按摩手法等内容。

与上一版教材相比较，本教材有如下特点：①保留前一版教材的基本体系，将“附篇”明确为“职业按摩师推拿手法篇”。根据认知规律，完善了“手法基础”“单式手法”“部位手法”“职业手法”的递进形式。②采用篇、模块、项目的架构，细分和明确各知识点的组成。③每个模块以“学习目标”明晰教学的主次把握，以“复习思考”进行学习效果检测，适当辅以“知识链接”进行文献和新知识、新技术的拓展。④小儿推拿手法部分，解决了前一版教材特定穴手法的问题，处理好了特定穴和特定穴手法之间的关系。⑤“职业按摩师推拿手法篇”，保留了“足部按摩手法”“美容按摩手法”“踩跷法”，增加了“运动保健按摩手法”，供学生根据职业规划选择学习，实现与产业需求、岗位胜任能力严密对接。

本教材由多所院校老师共同编写，分工如下：模块一由赵娟编写；模块二由吴涛编写；模块三由王志磊、梁振新编写；模块四由张光宇编写；模块五由唐娟编写；模块六由何立东编写；模块七由袁园、张晓哲编写；模块八由杨淳、于雪萍编写；模块九由谢寒编写；模块十由刘海涛编写；模块十一由雷伟编写；模块十二由张亮编写。

本版教材为修订教材，感谢前一版教材编委会老师奠定的丰厚基础！感谢此次修订中，各位编委为文字撰写、插图制作所做的大量工作！特别感谢王志磊老师为制作手法练功及小儿推拿常用手法插图的辛苦付出！感谢教材学术秘书杨梦琳老师，在整个编写过程中的联系协调工作！教材编写过程中，得到了各参编学校的大力支持；同时，本教材借鉴了部分相关教材和著作的

成果，在此一并表示衷心的感谢！

由于中医推拿源远流长、流派众多，而我们自身水平十分有限，修订中又难免“敝帚自珍”，若有错漏不足之处，恳请使用教材的广大师生和同道多提宝贵意见，以便进一步完善。

《推拿手法》编委会

2018年1月

推拿手法基础篇

模块一 概述	1
项目一 推拿的基本概念	1
一、推拿及推拿学	1
二、推拿手法	2
三、推拿手法学	2
四、推拿的相关学科	2
项目二 推拿发展简史	3
项目三 推拿手法的学习方法	6
模块二 推拿手法的基本知识	8
项目一 手法的分类与命名	8
一、推拿手法的分类	8
二、推拿手法的命名	10
项目二 手法的基本技术要求	10
一、松解类手法的基本技术要求	11
二、整复类手法的基本技术要求	12
项目三 手法的作用及原理	13
一、中医学的认识	13
二、西医学的认识	17
项目四 手法的适应证与禁忌证	20
一、适应证	21
二、禁忌证	21
项目五 手法的体位	21
一、施术者的体位	21
二、受术者的体位	22
项目六 手法的辅助要素	22
一、推拿介质	22
二、推拿用具	23
项目七 手法的反应与异常情况	23
一、手法的反应	23

二、常见异常情况处理	24
项目八 手法操作的注意事项	24

模块三 手法练功 **26**

项目一 手法练功常识	26
一、手法练功的意义	26
二、手法练功的分类	27
三、手法练功的注意事项	31
项目二 传统功法	32
一、少林内功	32
二、易筋经	54
三、八段锦	67
项目三 器械练功	76
一、练功器械	76
二、器械练功的准备活动	77
三、指力、腕力器械练功方法	79
四、臂力器械练功方法	82
五、其他器械练功方法	84

成人推拿手法篇

模块四 基本手法 **87**

项目一 摆动类手法	87
一、一指禅推法	87
二、滚法	90
三、揉法	93
项目二 摩擦类手法	96
一、推法	96
二、擦法	98
三、摩法	101
四、抹法	103
五、搓法	104
项目三 挤压类手法	105

一、按法	105
二、点法	107
三、拨法	109
四、拿法	111
五、捏法	112
六、捻法	113
七、拧法	115
八、挤法	116
九、掐法	116
项目四 振动类手法	117
一、抖法	117
二、振法	118
三、颤法	120
项目五 叩击类手法	121
一、拍法	121
二、击法	122
三、叩法	124
项目六 运动关节类手法	124
一、摇法	124
二、拔伸法	128
三、屈伸法	130
四、扳法	133
五、背法	137

模块五 复合类手法与其他手法 140

项目一 复合类手法	140
一、按揉法	140
二、拿揉法	141
三、推摩法	142
四、扫散法	143
五、扳拿法	144
六、抹揉法	145
七、振托法	146

项目二 其他手法	147
一、理法	147
二、掩法	147
三、插法	148
四、托法	149

模块六 手法操作和应用练习 151

项目一 沙袋上手法操作练习	151
一、沙袋的制作	151
二、手法练习	152
项目二 人体各部位手法操作和应用练习	152
一、人体各部位单式手法操作和应用练习	153
二、人体各部位组合手法操作和应用练习	168

【小儿推拿手法篇】

模块七 小儿推拿常用手法 175

项目一 基本手法	175
一、推法	175
二、揉法	176
三、按法	177
四、摩法	177
五、掐法	178
六、捏法	179
七、运法	179
八、捣法	180
九、拿法	181
十、擦法	181
十一、搓法	182
十二、刮法	182
项目二 复式手法	183
一、打马过天河	183
二、黄蜂入洞	183

三、天门入虎口	184
四、按弦走搓摩	185
五、揉脐及龟尾并擦七节骨	186
六、双凤展翅	186
七、揉耳摇头	186
八、猿猴摘果	187
九、丹凤摇尾	188
十、凤凰单展翅	188
十一、凤凰展翅	189
十二、水底捞明月	189
十三、飞经走气	190
十四、赤凤点头	191
十五、苍龙摆尾	192
十六、乌龙摆尾	192
十七、双龙摆尾	193
十八、二龙戏珠	194
十九、按肩井（总收法）	194

模块八 小儿特定穴推拿手法 196

项目一 头面部特定穴推拿手法	198
一、开天门法	198
二、推坎宫法	198
三、运太阳法	198
四、掐山根法	199
五、推囟门法	199
六、揉耳后高骨法	199
项目二 上肢部特定穴推拿手法	200
一、推脾经法	200
二、推肝经法	200
三、推心经法	201
四、推肺经法	201
五、推肾经法	202
六、推大肠法	202

七、推小肠法	203
八、揉肾顶法	203
九、揉肾纹法	204
十、推四横纹法	204
十一、推小横纹法	204
十二、揉掌小横纹法	205
十三、推胃经法	205
十四、揉板门法	206
十五、揉内劳宫法	206
十六、运内八卦法	207
十七、揉小天心法	207
十八、按揉总筋法	208
十九、推大横纹法	209
二十、掐十宣法（十王）	209
二十一、掐老龙法	210
二十二、揉端正法	210
二十三、掐揉五指节法	210
二十四、掐揉二扇门法	211
二十五、揉二人上马法	211
二十六、揉外劳宫法	211
二十七、掐威灵法	212
二十八、掐精宁法	212
二十九、运外八卦法	212
三十、揉一窝风法	212
三十一、揉膊阳池法	213
三十二、推三关法	213
三十三、清天河水法	214
三十四、推六腑法	215
项目三 胸腹部特定穴推拿手法	215
一、揉乳旁法	215
二、搓摩胁肋法	215
三、摩腹法	216
四、揉脐法	216

五、揉丹田法	217
六、拿肚角法	217
项目四 背腰部特定穴推拿手法	217
一、推、捏脊柱法	217
二、推天柱骨法	218
三、推七节骨法	218
四、揉龟尾法	219
项目五 下肢部特定穴推拿手法	219
一、推箕门法	219
二、按揉百虫法	219
三、揉膝眼法	220
四、掐、揉前承山法	220
五、拿后承山法	220

职业按摩师推拿手法篇

模块九 足部按摩手法	223
项目一 足部按摩手法概述	223
一、足部按摩手法的治病机理	223
二、足部解剖知识	225
项目二 足部按摩常用手法	227
一、单食指扣拳法	227
二、单拇指扣拳法	228
三、双指扣拳法	229
四、双指钳法	229
五、单食指钩掌法	229
六、拇指扣指法	230
七、拇指推掌法	230
八、推掌加压法	231
九、拇食指扣拳法	231
十、双掌握推法	232
项目三 足部按摩常用反射区	232
一、足底反射区	235