



普通高等教育“十一五”国家级规划教材
全国高等医药教材建设研究会规划教材



卫生部“十一五”规划教材
全国中医药高职高专院校教材

供针灸推拿专业用

推拿手法

第2版

主编 那继文

针灸推拿
专业



人民卫生出版社

全国中医药高职高专院校教材
供针灸推拿专业用

推拿手法

第2版

主 编 那继文

副主编 唐成林 郭 翔 张美林

编 者 (以姓氏笔画为序)

刘海涛 (江西中医药高等专科学校)

那继文 (黑龙江中医药大学佳木斯学院)

言 枫 (江苏职工医科大学)

宋少军 (山东省中医药高等专科学校)

张美林 (成都中医药大学附属医院针灸学校)

郭 翔 (湖南中医药高等专科学校)

唐成林 (重庆医科大学)

韩清华 (黑龙江中医药大学佳木斯学院)

人民卫生出版社

图书在版编目(CIP)数据

推拿手法/那继文主编. —2 版. —北京:人民卫生出版社, 2010. 1

ISBN 978-7-117-12424-9

I. 推… II. 那… III. 按摩疗法(中医)-高等学校: 技术学校-教材 IV. R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 216621 号

门户网: www.pmph.com	出版物查询、网上书店
卫人网: www.ipmph.com	护士、医师、药师、中医师、卫生资格考试培训

本书本印次封底贴有防伪标。请注意识别。

推拿手法 第 2 版

主 编: 那继文

出版发行: 人民卫生出版社(中继线 010-67616688)

地 址: 北京市丰台区方庄芳群园 3 区 3 号楼

邮 编: 100078

E - mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-67605754 010-65264830

印 刷: 北京智力达印刷有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 787×1092 1/16 印张: 13

字 数: 316 千字

版 次: 2005 年 6 月第 1 版 2010 年 1 月第 2 版第 3 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-12424-9/R·12425

定 价: 21.00 元

版权所有, 侵权必究, 打击盗版举报电话: 010-87613394

(凡属印装质量问题请与本社销售部联系退换)

全国中医药高职高专卫生部规划教材

第二轮修订说明

全国中医药高职高专卫生部规划教材第1版,是在卫生部教材办公室的组织规划下,以安徽、湖北、山东、湖南、江西、重庆、黑龙江等7个省市的中医药高等专科学校为主体,由全国27所中医药院校400余位专家教授共同参与编写,于2005年6月正式出版发行。该套教材及时缓解了中医药高职高专教材缺乏的状况,适应了中医药高职高专教学需求,对中医药高职高专教育的发展起到了重要的促进作用。

为了进一步适应中医药高等职业教育的迅速发展,提高教学质量,加强教材建设,2007年9月正式启动了该套教材的第二轮修订工作,并成立了新一届教材指导委员会及各专业教材评审委员会,以确保教材的编写质量。

本轮修订,取消了中西医结合专业的教材;整合了中医学、中药、针灸推拿、中医骨伤、护理等五个专业的教材目录,其中护理专业教材做了较大调整,并将专业名称从中医护理学改名为护理;新增了医疗美容技术、康复治疗技术两个新专业的教材。

此次修订是以第1版教材为基础,更加注重遵循专业培养目标,把握教材定位,适应特定对象(中医药专科学学生)、特定限制(三年学制)的需要,并具有明显的中医药特色;注重全套教材的整体优化,淡化各门学科的独立完整性和系统性意识,尽量与本专业其他教材之间紧密联系、互相呼应,既要避免不必要的重复,又能防止重要内容的疏漏;严格把握教材内容的深度、广度和侧重点,突出应用型、技能型教育内容;避免理论与实际脱节、教育与实践脱节、人才培养与社会需求脱节的倾向;注重将中医药领域近年成熟的新理论,以及普遍推广的新知识、新技术、新成果;根据需要吸收到教材中来,体现新的时代风貌;树立“以人为本”的理念,以学生为中心,激发他们的创造力;各门教材的内容注意到与各行业职业资格考试内容紧密衔接,并着眼于社区就业需求,以利于学生就业;从体例编排、版面设计等方面,也力求新颖,以适应新时期的需要。

全套教材共86种,分两批出版,预计2010年7月出齐。其中的38种为教育部确定的普通高等教育“十一五”国家级规划教材。

第二轮全国中医药高职高专 卫生部规划教材目录

中医学专业

大学语文	主编	孙洁	
中医基础理论	主编	何晓晖	
中医诊断学	主编	廖福义	
人体解剖学	主编	盖一峰	
生理学	主编	郭争鸣	
中药学	主编	杨丽	
方剂学	主编	王义祁	
免疫学与病原生物学	主编	金路	
药理学	主编	侯晞	武继彪
病理学	主编	赵国胜	苑光军
诊断学基础	主编	李广元	
中医内科学	主编	肖振辉	
针灸学	主编	汪安宁	
推拿学	主编	邵湘宁	
中医外科学	主编	吴恒亚	
中医妇科学	主编	傅淑清	
中医儿科学	主编	刘百祥	
中医伤科学	主编	方家选	金晓东
西医内科学	主编	郭奉银	
西医外科学	主编	贾奎	
西医妇产科学	主编	周梅玲	
西医儿科学	主编	金荣华	
医学心理学	主编	侯再金	
传染病学	主编	陈艳成	

中药专业

中医学基础概要	主编	宋传荣	何正显
中药方剂学	主编	李铁男	
无机化学	主编	冯务群	
有机化学	主编	卢 苏	
分析化学	主编	潘国石	
中药化学技术	主编	李 端	
人体解剖生理学	主编	刘春波	
药用植物学	主编	郑小吉	
中药药理与应用	主编	徐晓玉	
中药鉴定技术	主编	张钦德	胡志方
中药药剂学	主编	杨桂明	
中药炮制技术	主编	刘 波	
药用植物栽培技术	主编	宋丽艳	
药事管理与法规	主编	周铁文	

针灸推拿专业

经络与腧穴	主编	王德敬
针法灸法	主编	刘 茜
推拿手法	主编	那继文
针灸治疗	主编	刘宝林
推拿治疗	主编	周 力
小儿推拿	主编	余建华

中医骨伤专业

中医骨伤科基础	主编	李 玄
中医筋伤	主编	涂国卿
中医正骨	主编	王永渝
中医骨病	主编	谢 强
创伤急救	主编	魏宪纯
骨科手术	主编	黄振元

护 理 专 业

护理人文修养	主编	胡爱明
护理学导论	主编	李如竹
护理药理学	主编	姜国贤
健康评估	主编	刘惠莲
基础护理技术	主编	张少羽
内科护理	主编	刘 杰 吕云玲
外科护理	主编	江跃华
妇产科护理	主编	林 萍
儿科护理	主编	艾学云
眼耳鼻喉口腔科护理	主编	肖跃群
传染病护理	主编	王美芝
精神科护理	主编	井霖源
急救护理	主编	孙永显
老年护理	主编	唐凤平
社区护理	主编	张先庚
中医护理	主编	陈建章 顾红卫

医学美容技术专业

美容解剖学基础	主编	杨海旺
美容手术概论	主编	李全兴
美容皮肤科学	主编	陈丽娟
美容实用技术	主编	张丽宏
美容中药方剂学	主编	黄丽萍
美容保健技术	主编	陈景华
医学美容调护	主编	陈美仁
化妆品与调配技术	主编	谷建梅
美容礼仪	主编	位汶军
医学美学	主编	沙 涛
美容心理学	主编	陈 敏
美容业经营管理学	主编	梁 娟

康复治疗技术专业

康复医学导论	主编	谭 工
临床医学概要	主编	王 萍
临床康复学	主编	邓 倩
中医养生康复技术	主编	王德瑜
言语治疗技术	主编	田 莉
作业治疗技术	主编	吴淑娥
物理治疗技术	主编	林成杰
康复评定	主编	孙 权

全国中医药高职高专教材建设 指导委员会名单

顾问

刘德培 王永炎 石学敏 邓铁涛 任继学 于文明 孟 群
洪 净 文历阳 沈 彬 赵 明 徐金香 吴恒亚

主任委员

赵国胜 邵湘宁

副主任委员 (按姓氏笔画排序)

于 跃 王义祁 王之虹 方家选 苏保松 李铁男 连建伟
何晓晖 张同君 武继彪 呼素华 胡志方 郭伟星 黄振元
曹文富

委 员 (按姓氏笔画排序)

王文政 王洪全 王德明 尹思源 刘福昌 江 滨 李治田
李榆梅 吴文敏 何文彬 余甘霖 宋立华 张宏伟 张俊龙
陈文松 金玉忠 金安娜 周英信 周忠民 屈玉明 凌宗元
董辉光 傅淑清 廖福义

秘 书

马碚生 张 宏 徐超伍 孙 勇

前 言

本书第1版名为《推拿手法学》，自2005年发行以来，已使用4年，由全国高等医药教材建设研究会、卫生部教材办公室、人民卫生出版社组织编写和审定，供全国中医药高等专科学校针灸推拿专业使用。在本次修订工作中，全体编者认真学习了国家教育部关于高职高专教育的最新要求，并根据卫生部教材办公室的统一规划，将本版教材更名为《推拿手法》，教材内容也作了相应调整，以期更符合当前教学的需要。

《推拿手法》是针灸推拿专业中非常重要的基础技能课之一，是从原有的《推拿学》分化出来的。推拿手法是推拿治疗和推拿康复保健的主要手段，因此，学习本门课有别于其他课程，在学习基础知识上重点要学习手法技能，通过大量的手法练习才能达到本门课程的教学目标。根据教育部对高职高专教育的要求，编写力求思想性、适用性、科学性、先进性和启发性，突出《推拿手法》的特色，根据多年的教学经验及临床实践，本教材分阶段制定了相应的知识目标和技能目标。

本教材汲取了以往《推拿手法学》教材编写的宝贵经验，结合高职高专教学的要求、特点及本门课程的实际，将知识学习和技能练习紧密结合起来。

全书分为推拿手法学基础知识、推拿基本功、成人推拿基本手法、复合手法、踩跷法和其他类手法、人体各部位常用推拿操作法、小儿推拿手法及国内外主要手法流派介绍七章。

与以往教材相比，本教材在手法部分加入了技能训练、组合练习等，突出技能实训，使学生在完成本门课之后，即可进行基本的推拿保健和常见病的基本治疗，为学习《推拿治疗》打下良好的技能基础。另外，本教材还写入了国内主要手法流派的介绍，以适应各种不同学习者的需要。

由于推拿手法种类很多，因此，《推拿手法》在编写过程中，除六大类基础手法较统一外，其他手法的编写与各相关教材皆有不同。为了维护本门课的统一性，便于学生的学习，该教材在编写中采撷了一些最新出版的国家统编教材的内容和同道的研究成果。在此，对上述各位专家和学者表示衷心的感谢。

本教材在第1版的基础上，根据使用院校的反馈信息进行了修订。修订中，对手法的定义进行了进一步规范，并将成人手法中的注意事项予以单列，对第七章足部按摩部分进行了较为详细的介绍，根据知识的需要在各章中加入相关的知识链接。增加了编写人员，其中言枫同志编写了第一章的第六节；张美林同志编写了第四章的部分手法；郭翔同志编写了第五章的部分手法。使本书涵盖的手法更加丰富。

但因水平有限，疏漏不足之处在所难免，敬请同道多提宝贵意见。

《推拿手法》编委会

2009年10月

目 录

绪论	1
第一章 推拿手法基础知识	4
第一节 手法的命名及分类	4
一、手法的命名	4
二、手法的分类	5
第二节 手法的操作要求	6
一、松解类手法的操作要求	6
二、整复类手法的操作要求	7
第三节 手法操作的注意事项	8
一、手法操作前要求	8
二、体位的选择	9
三、手法的选择	9
四、力量的运用	10
五、时间的把握	10
六、手法操作的顺序	10
第四节 介质与热敷	10
一、介质	10
二、热敷	11
附 膏摩方	13
第五节 手法的作用原理	14
第六节 手法作用机制的现代研究	17
一、推拿对神经系统的作用机制	17
二、推拿对循环系统的作用机制	17
三、推拿对消化系统的作用机制	18
四、推拿对泌尿系统的作用机制	18
五、推拿对免疫系统的作用机制	19
六、推拿对内分泌系统的作用机制	19
七、推拿对运动系统的作用机制	19
八、推拿对镇痛的作用机制	20
第七节 推拿手法的学习方法	21

第二章 推拿基本功	22
第一节 练功对人体的影响及练功原则	22
一、练功对人体主要生命功能的影响	22
二、练功的原则和要求	23
第二节 现代练功方法	24
一、练功器械的种类	24
二、现代练功法	24
第三节 传统练功方法	26
一、少林内功	27
二、易筋经	36
第三章 成人推拿基本手法	43
第一节 摆动类手法	43
一、一指禅推法	43
二、揉法	45
三、揉法	47
第二节 摩擦类手法	48
一、摩法	49
二、擦法	50
三、推法	51
四、抹法	53
五、搓法	55
第三节 挤压类手法	55
一、按法	55
二、点法	57
三、拨法	58
四、捏法	59
五、拿法	60
六、捻法	61
七、揪法	61
八、挤法	62
第四节 振颤类手法	62
一、振法	62
二、颤法	63
三、抖法	64
第五节 叩击类手法	66
一、拍法	66
二、击法	66
三、叩法	68

第六节 运动关节类手法	68
一、摇法	69
二、背法	73
三、扳法	74
四、拔伸法	82
第四章 复合手法、踩跷法和其他类手法	85
第一节 复合手法	85
一、推摩法	85
二、扫散法	86
三、推揉法	86
四、摩振法	87
五、推振法	87
六、按揉法	88
七、掐揉法	89
八、搓揉法	89
九、提捏搓捻法	90
十、提拿法	90
十一、滚摇法	91
十二、弹拨法	92
十三、勾点法	92
十四、揉捏法	93
第二节 踩跷法	94
一、基本脚法	94
(一) 脚压法	94
(二) 脚点法	94
(三) 脚揉法	95
(四) 脚推法	96
(五) 脚摩法	97
(六) 脚颤法	97
(七) 脚搓法	98
(八) 足跟击打法	98
(九) 蹬腰提腿法	99
(十) 蹬腰拉手法	100
(十一) 跪腰晃肩法	100
(十二) 骨盆调整法	101
(十三) 跪颈仰头法	101
(十四) 调脊法	101
(十五) 鸡啄米法	102

(十六) 小步走	102
(十七) 伸筋法	103
二、人体各部位脚法程式操作	103
(一) 腰背部	103
(二) 下肢部	105
(三) 腕腹部	108
第三节 其他类手法	109
一、理法	109
二、梳法	110
三、拂法	110
四、托法	110
第五章 人体各部位常用推拿操作法	112
第一节 人体各部位常用操作法	112
一、头面部	112
(一) 推前额法	112
(二) 压三经法	113
(三) 分抹前额法	113
(四) 按压眉弓法	113
(五) 揉眉弓法	113
(六) 揉前额法	113
(七) 指腹叩前额法	113
(八) 抹眼球法	113
(九) 揉睛明法	113
(十) 一指禅推眼周法	114
(十一) 分抹眼眶法	114
(十二) 手背叩前额法	114
(十三) 指振前额法	114
(十四) 揉太阳穴法	114
(十五) 勾抹两颞法	114
(十六) 指揉面穴法	114
(十七) 振耳法	114
(十八) 揉耳法	115
(十九) 拿头法(亦称拿五经法)	115
(二十) 头部梳理法	115
(二十一) 搔头法	115
(二十二) 擦头法	116
(二十三) 头部对压法	116
(二十四) 提头皮法	116

(二十五) 头部叩击法	116
(二十六) 推少阳法	116
二、颈项部	116
(一) 拿揉风池法	116
(二) 按揉风池法	116
(三) 勾揉风池法	116
(四) 一指禅推项韧带法	116
(五) 一指禅推项肌法	117
(六) 拿揉颈项法	117
(七) 拿颈项法	117
(八) 捏项肌法	117
(九) 推桥弓法	117
(十) 归挤颈项法	117
(十一) 揉颈项法	117
(十二) 项后分推法	117
(十三) 拔颈项法	118
(十四) 提拿肩井法	118
(十五) 鱼际轮推法	118
三、胸腹部	118
(一) 摩胸中线法	118
(二) 疏胸法	118
(三) 分推抹前胸法	119
(四) 梳肋间法	119
(五) 横擦胸部法	119
(六) 梳理肋肋法	119
(七) 腹部推抹法	119
(八) 指分腹阴阳法	119
(九) 双掌摩腹法	119
(十) 摩腹法	119
(十一) 肋弓下梳法	120
(十二) 按上腹法	120
(十三) 点中腕法	120
(十四) 点天枢法	120
(十五) 按下腹法	120
(十六) 点关元法	120
(十七) 推上腹法	120
(十八) 推下腹法	120
(十九) 腹部推托法	121
(二十) 侧掌逆摩法	121

(二十一) 脐周蝶运法	121
(二十二) 提抖腹壁法	121
(二十三) 揉拿腹壁法	121
(二十四) 脐周抖法	122
(二十五) 叠掌运颤法	122
(二十六) 腹部拢放法	122
(二十七) 掌振小腹法	122
(二十八) 腹部振赶法	122
(二十九) 腹部十字弹拍法	122
(三十) 髂嵴推揉法	122
四、腰背部	123
(一) 后背推摩法	123
(二) 肩背部合掌击法	123
(三) 振击大椎法	123
(四) 叩击肩背法	123
(五) 菱形肌弹筋法	123
(六) 按揉背四穴法	123
(七) 指插肩胛法	124
(八) 横擦背部法	124
(九) 推脊柱法	124
(十) 肘压膀胱经法	124
(十一) 按揉夹脊法	124
(十二) 抱揉夹脊法	124
(十三) 掌拍脊柱法	124
(十四) 提拿夹脊法	124
(十五) 抓揉背肌法	125
(十六) 掌擦膀胱经法	125
(十七) 擦腰骶法	125
(十八) 按揉腰眼法	125
(十九) 腰部分抹法	125
(二十) 脊柱颤压法	125
(二十一) 击腰骶法	126
(二十二) 理腰三击掌法	126
五、上肢部	126
(一) 肩部蝴蝶双飞法	126
(二) 对揉肩法	126
(三) 搓肩及上肢法	126
(四) 掌根对击肩法	126
(五) 拿腋后法	127

(六) 按揉肩四穴法	127
(七) 双手压肩法	127
(八) 指拨极泉法	127
(九) 理臂肌法	127
(十) 抹臂法	127
(十一) 抖摇上肢法	127
(十二) 动肘按曲池法	127
(十三) 按揉手阳明三穴法	128
(十四) 击掌面法	128
(十五) 劈指缝法	128
(十六) 理五指法	128
六、下肢部	128
(一) 掌根击环跳法	128
(二) 揉环跳法	128
(三) 扭揉股内侧法	128
(四) 拳揣大腿法	129
(五) 理腿肌法	129
(六) 下肢平推法	129
(七) 抱膝团揉法	129
(八) 髌骨拿揉法	129
(九) 擦膝眼法	129
(十) 搓膝法	129
(十一) 掌振膝眼法	129
(十二) 髌下掐法	130
(十三) 双掌揉小腿后侧法	130
(十四) 叩击小腿外侧法	130
(十五) 拿足三阴法	130
(十六) 拿足三阳法	130
(十七) 指掐足背法	130
(十八) 擦足底法	130
(十九) 按揉涌泉法	131
(二十) 捶击足底法	131
第二节 人体各部位操作组合练习	131
一、头面部	131
二、颈项部	131
三、胸腹部	131
四、腰背部	132
五、上肢部	132
六、下肢部	132