

全国高等院校中医相关专业实训教材

推拿手法 实训教程

主编 王莉

推拿手法实训教程

- 物理治疗实训教程
- 康复评定实训教程
- 针灸治疗实训教程
- 针法灸法实训教程
- **推拿手法实训教程**
- 推拿治疗实训教程
- 中医筋伤实训教程
- 中医正骨实训教程
- 中医骨伤科基础实训教程



责任编辑：土丽艳

执行编辑：崔宝莹

视觉设计：新纪元文化传播

ISBN 978-7-5662-0091-4



9 787566 200914 >

定价：30.00元

全国高等院校中医相关专业实训教材

推拿手法实训教程

主 编 王 莉

副主编 杨 淳

编 者 (按姓氏笔画排序)

王 莉(四川中医药高等专科学校)

刘常逊(保山中医药高等专科学校)

李 秀(张掖医学高等专科学校)

杨 淳(宝山中医药高等专科学校)

陈 静(绵阳市中医院)

袁成凯(四川中医药高等专科学校)

高仰来(张掖医学高等专科学校)

廖晓刚(四川中医药高等专科学校)

潘道友(安徽中医药高等专科学校)

第四军医大学出版社·西安

图书在版编目(CIP)数据

推拿手法实训教程/王莉主编. —西安:第四军医大学出版社, 2012.3

ISBN 978-7-5662-0091-4

I. ①推… II. ①王… III. ①推拿-教材
IV. ①R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 028113 号

推拿手法实训教程

- 主 编 王 莉
责任编辑 土丽艳
执行编辑 崔宝莹
出版发行 第四军医大学出版社
地 址 西安市长乐西路 17 号(邮编:710032)
电 话 029-84776765
传 真 029-84776764
网 址 <http://press.fmmu.sn.cn>
印 刷 陕西奇彩印务有限责任公司
版 次 2012 年 3 月第 1 版 2012 年 3 月第 1 次印刷
开 本 787×1092 1/16
印 张 12
字 数 300 千字
书 号 ISBN 978-7-5662-0091-4/R·979
定 价 30.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

前 言

《推拿手法实训教程》是针灸推拿专业基础课程《推拿手法》的配套实训教材。该实训教材的编写是在《推拿手法》的基础上,综合各流派手法的特点,以每一种手法或每一个部位手法的技能为重点,合理规范其姿势、施力技巧、操作顺序等,减少手法教学和实训学习中的盲目性和随意性,从而为培养和提高推拿人员手法操作水平提供参考。

全书共分为四章,其总任务是使学生掌握六类成人推拿基本手法、复合推拿手法、踩跷法操作以及小儿常用推拿手法、复式推拿手法和小儿特定穴位推拿手法的操作,并且在人体各个部位均可以进行正确的推拿操作运用。每一章均从实训导读、实训目的、实训器材、实训内容与步骤(教师示范操作、学生分组练习)、注意事项、实训记录、实训考评几个方面描述。其中教师示范操作内容是本教材的特色,详尽地讲解了每一种手法或每一个部位手法的关键要领所在,并配有教师示范操作实拍的照片供参考,图文结合、可读性强,让学习者一目了然。实训考评一栏进一步提炼手法的要点,可以用来检测实践教学的效果,也可以用来让学习者运用这一栏自行检测手法掌握的情况。本教程建议学时为 50,主要供全国中医药院校针灸推拿专业使用,亦可供中医学、中西医结合、中医骨伤、康复治疗技术、医疗美容技术等专业以及临床相关学科的医务人员参考使用。

本教材在编写过程中,得到了第四军医大学出版社的大力支持和指导,同时也得到了保山中医药高等专科学校、安徽中医药高等专科学校、张掖医学高等专科学校、四川中医药高等专科学校、绵阳市中医院的大力支持,在此一并表示衷心的感谢!

编写《推拿手法实训教程》目前可借鉴的经验很少,虽经集体编审,但因为编写时间仓促,再加之水平有限,难免有不足之处,望各校师生和临床医务人员在使用过程中提出宝贵意见,以便再版时提高完善。

王 莉

2011 年 12 月

目 录

第一章 成人推拿基本手法操作实训	(1)
第一节 摆动类手法操作实训	(1)
第二节 摩擦类手法操作实训	(12)
第三节 挤压类手法操作实训	(23)
第四节 振颤类手法操作实训	(40)
第五节 叩击类手法操作实训	(46)
第六节 运动关节类手法操作实训	(53)
第二章 复合手法、踩跷法操作实训	(72)
第一节 复合手法操作实训	(72)
第二节 踩跷法操作实训	(79)
第三章 人体各部位常用推拿操作实训	(89)
第一节 头面部推拿操作实训	(89)
第二节 颈项部推拿操作实训	(105)
第三节 胸腹部推拿操作实训	(113)
第四节 腰背部推拿操作实训	(124)
第五节 上肢部推拿操作实训	(134)
第六节 下肢部推拿操作实训	(143)
第四章 小儿推拿手法操作实训	(153)
第一节 常用手法操作实训	(153)
第二节 复式手法操作实训	(159)
第三节 小儿特定穴位推拿手法操作实训	(163)
参考文献	(182)
附录 实训记录表	(183)

第一章 成人推拿基本手法操作实训

手法是推拿的关键技能,是推拿学的主体内容之一。其操作的准确性、应用的熟练程度、运用手法恰当与否及功力的深浅,都直接关系到疗效。熟练的手法技术应具备持久、有力、均匀、柔和、渗透、连贯、协调的基本要求。所谓持久,指手法在应用中,应根据需要持续操作一定时间而不间断;有力,指手法应具有适宜的力量,以达到一定的组织层次。有力并非指爆发力、冲击力,而是一种缓变力;均匀,指手法操作应具有节律性,并且频率、幅度、力量始终保持一致,不可忽快忽慢,忽轻忽重;柔和,指手法动作要轻快自如,刚柔相济,不能生硬蛮动;渗透,即手法的渗透力,指手法的刺激要达到相应深浅层组织的位置,机体才能产生预计的效应;连贯、协调,指手法的动作前后连接要自如,运用要有序,配合要得当。运动关节类手法还要求做到“稳、准、巧、快”四个字。因此,要掌握好手法操作技能,必须经过认真领悟和较长时间的实践训练才能达到《医宗金鉴·正骨心法要旨》所言:“一旦临症,机触于外,巧生于内,手随心转,法从手出。”

基本手法虽手法运动形式单一,但在临床中不仅使用频率较高,而且又起主要治疗作用。根据手法的刺激方式及动作形式将基本手法又分为:摆动类、摩擦类、挤压类、振颤类、扣击类、运动关节类六类手法,每一类手法又包括数种手法。

第一节 摆动类手法操作实训

以指、掌、腕或前臂做连续协调的摆动,从而产生持续不断、轻重交替的力作用于施术部位的一类手法,称为摆动类手法。包括一指禅推法、滚法、揉法。

一指禅推法

实训导读

一指禅推法是用拇指指端或桡侧面为着力处,通过前臂和腕部摆动,对施术部位进行交替刺激的手法,是“一指禅推拿流派”的主要手法。按其操作形态又有一指禅指峰推法、一指禅偏峰推法、一指禅屈指推法之分。本手法具有接触面积小,刺激较强,作用柔和深透等特点,可广泛运用于头面、颈项、胸腹及四肢等各部位。其手法操作缠绵,非以力取胜,讲究内功、内劲,须认真揣摩、刻苦训练。

实训目的

1. 掌握一指禅推法的操作步骤和要领及其操作注意事项,并可在人体上进行正确的实际操作。
2. 熟悉一指禅推法的基本知识。

实训器材

推拿床、治疗椅、沙袋或米袋、治疗巾、推拿介质。

实训内容与步骤

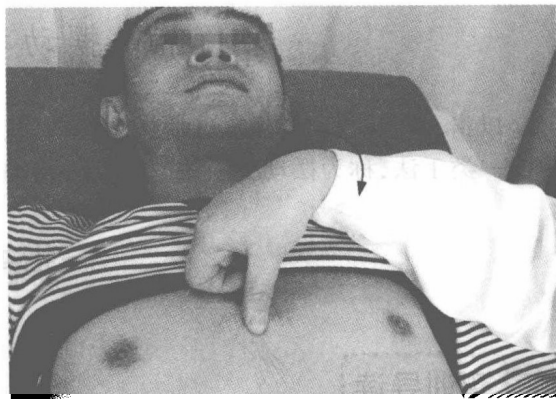
一、教师示范操作

1. 准备工作 包括推拿床、治疗椅、治疗巾、沙袋或米袋、推拿介质等物品的准备以及受术者体位、部位的准备。
2. 站立位或端坐位,可单手亦可双手操作。
3. 上肢及腕部放松,即做到沉肩、垂肘、悬腕。
4. 以肘部为支点,前臂做主动有节律性地摆动,带动腕部摆动与拇指指间关节的屈伸活动。

(1)一指禅指峰推法 肘关节微屈,腕关节放松,拇指自然伸直,其余四指握空拳,以拇指指端为着力处处置于施术部位,以肘关节为支点,通过前臂旋转摆动,带动腕关节自然摆动和拇指指间关节屈伸,使拇指指端或螺旋面对施术部位产生轻重交替的压力刺激。本手法具有接触面积小,压力较大,刺激较强的特点。常用于全身各部腧穴或经络循行部位,见图 1-1。



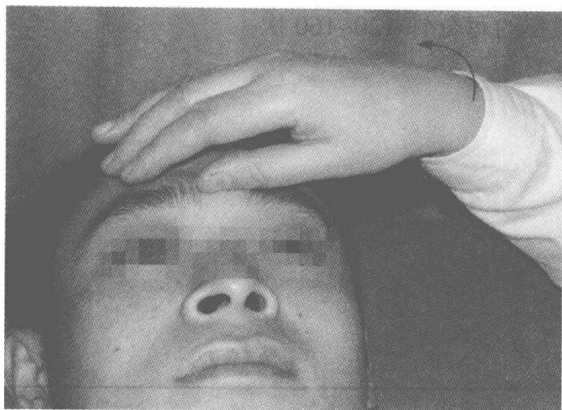
(1)



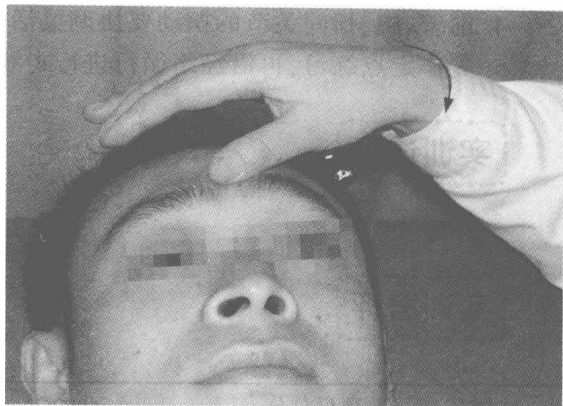
(2)

图 1-1 一指禅指峰推法

(2)一指禅偏峰推法 肘关节微屈,腕关节放松,拇指伸直并内收,其余四指自然伸直,以拇指桡侧偏峰为着力处处置于施术部位。操作特点和常用部位同一指禅指峰推法,见图 1-2。



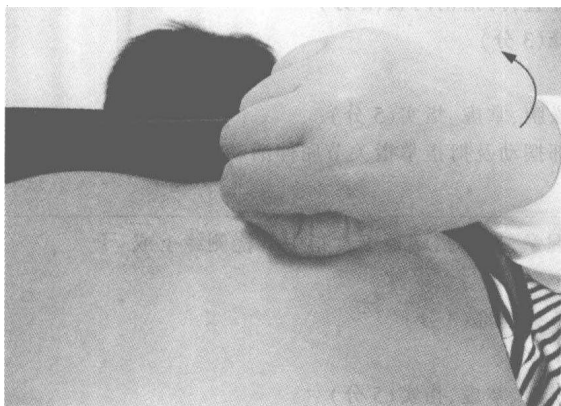
(1)



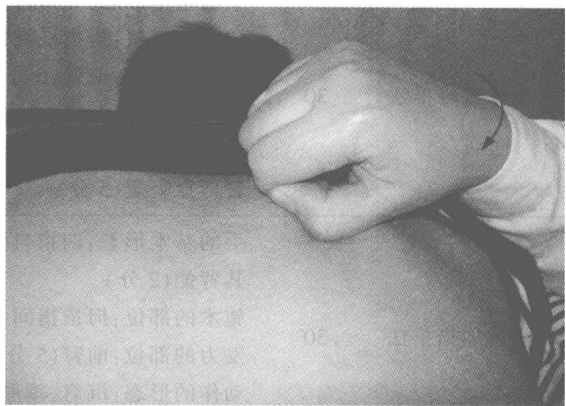
(2)

图 1-2 一指禅偏峰推法

(3)一指禅屈指推法 肘关节微屈,腕关节放松,四指自然握拳,拇指指端顶于食指中节桡侧缘上或其背侧,以拇指指间关节突起为着力处置于施术部位。以肘关节为支点,通过前臂旋转摆动,带动腕关节自然摆动,使拇指指间关节突起处对施术部位产生轻重交替的压力刺激。本手法具有接触面积小,压力较大,刺激强的特点。常用于全身各部腧穴或经络循行部位,见图 1-3。



(1)



(2)

图 1-3 一指禅屈指推法

二、学生分组练习

先重点掌握一指禅推法的动作结构和技术要领,做出正确的姿势。然后在沙袋或米袋上练习,也可在自己身上进行部分手法的练习。最后以两个同学为一组,一同学坐在治疗椅上或卧位于推拿床上,另一同学担任操作者进行操作,再交换操作。在进行角色转换练习的同时,充分体验手法的技术要领。教师巡视、指导。

三、注意事项

1. 端正姿势,凝神静气,做到沉肩、垂肘、悬腕姿势。
2. 操作时,着力处要吸定于施术部位,不可跳跃或滑动。除拇指外,其余四指及手掌要放松,可自然散开或呈握空拳状,即指实掌虚态。
3. 拇指指端或螺纹面或偏峰在施术部位的移动要缓慢,移动幅度要小,即做到紧推慢移。而摆动的幅度、频率要均匀,切不可忽快忽慢或用滞劲蛮力。

4. 前臂、腕、指间关节的摆动要协调灵活,频率约每分钟 120~160 次。
5. 先作定点练习,再沿经络循行进行走线练习。

实训记录

参见附录。

实训考评

项目	项目总分	操作要求	得分
一指禅指峰推法	30	手的基本形态:拇指自然伸直,其余指握空拳(2分) 施术的部位:拇指指端或螺纹面(3分) 发力的部位:前臂(5分) 动作的形态:沉肩、垂肘、悬腕、掌虚、指实(5分) 特定的动作:前臂带动腕部摆动与指间关节的屈伸活动(10分),着力点吸定(5分)	
一指禅偏峰推法	30	手的基本形态:五指自然伸直,拇指稍内收(2分) 施术的部位:拇指桡侧偏峰(3分) 发力的部位:前臂(5分) 动作的形态:沉肩、垂肘、松腕、掌虚、指实(5分) 特定的动作:前臂带动腕部摆动及拇指掌指关节屈伸活动(10分),着力点吸定(5分)	
一指禅屈指推法	30	手的基本形态:四指自然握拳,拇指指端顶于食指中节桡侧缘上或其背侧(2分) 施术的部位:拇指指间关节突起部(3分) 发力的部位:前臂(5分) 动作的形态:沉肩、垂肘、松腕、掌虚、指实(5分) 特定的动作:前臂带动腕部摆动(10分),着力点吸定(5分)	
其他	10	准备工作:物品、体位、部位的准备(3分) 操作频率:每分钟 120~160 次(3分) 手法基本要求掌握情况(4分)	

揉 法

实训导读

揉法是以手背进行连续滚动,从而产生滚压刺激作用于人体体表的手法,为“揉法推拿流派”的代表手法。按其操作形态又有掌背揉法、小鱼际揉法、掌指关节揉法之分。本法具有

接触面积大、压力大、刺激柔和的特点,可广泛运用于颈项、肩背、腰臀及四肢等肌肉丰厚处。本手法动作结构和技术要领不易掌握,常作为手法考核的主要内容,指导教师须重点指导。

实训目的

1. 掌握揉法的操作步骤和要领及其操作注意事项,并可在人体上进行正确的实际操作。
2. 熟悉揉法的基本知识。

实训器材

推拿床、治疗椅、沙袋或米袋、治疗巾、推拿介质。

实训内容与步骤

一、教师示范操作

1. 准备工作 包括推拿床、治疗巾、沙袋或米袋等物品的准备以及受术者体位、部位的准备。

2. 站立位,可单手亦可双手操作。

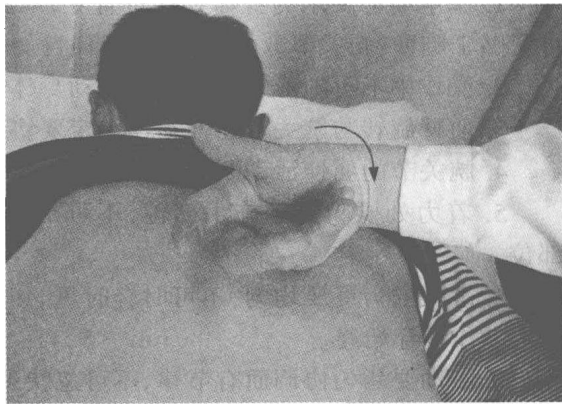
3. 肩、肘、腕关节充分放松。

4. 以肘关节为支点,前臂做主动旋转摆动,带动腕关节做屈伸和一定角度的旋转。

(1)掌背揉法 肘、腕关节屈曲约 120° ,四指微屈,拇指自然伸直,无名指和小指的掌指关节屈曲约 90° ,以能握一颗鸡蛋为宜,手背沿掌横弓排列呈弧面,以小指掌指关节背侧着力处置于施术部位。施加压力后,通过前臂主动旋转,带动腕关节屈伸,使着力处对施术部位产生滚压。本手法具有接触面积较大,产生的刺激柔和的特点。常用于体表面积较大、肌肉较丰厚的部位,如背、腰、臀部,见图1-4。



(1)



(2)

图 1-4 掌背揉法

(2)小鱼际揉法 以掌侧小鱼际着力,操作与掌背揉法近似而幅度偏小。本手法具有接触面积较窄,刺激量较弱的特点。常用于体表面积较小,肌肉浅薄的部位,如前额、项、肩部,见图1-5。



图 1-5 小鱼际擦法

(3)掌指关节滚法 手握空拳,腕关节伸直并微屈向尺侧,以中指、无名指及小指的第一节背侧和掌指关节为着力处置于施术部位。施加压力后,通过前臂的摆动,带动腕关节屈伸,使着力处对施术部位产生滚压。本法主要以掌指关节突起为作用部位,具有刺激量大的特点。常用于肌肉丰厚部位,如腰、臀、大腿部,见图 1-6。

二、学生分组练习

参见一指禅推法。



(1)



(2)

图 1-6 掌指关节滚法

三、注意事项

1. 基本姿势要求为身体要保持直立,双脚自然分开约同肩宽;肩关节自然下垂,上臂不可紧贴于胸壁;腕关节放松,以保持屈伸自如;手指自然放松,不刻意并拢或放松。
2. 操作中不可随前臂的摆动而晃动身体。
3. 前臂旋转与腕关节屈伸动作一定要协调。
4. 腕关节的屈伸活动要自然,避免操作过程中出现折刀样动作。
5. 着力处要吸定于施术部位,不可出现跳跃、摩擦位移、顶压以及手背撞击体表施术部位。
6. 滚压的力度要均匀,不可时轻时重。切忌使用蛮力。犹如圆柱体滚压一样,保持滚动碾压的动作贯穿始终。
7. 滚动要均匀协调而有节律,不可忽快忽慢。频率约每分钟 120~160 次,实际操作可根据具体情况变化。
8. 在移动操作时要保持紧滚慢移,即滚动的频率快而移动速度慢,以保证所操作的部位滚压的刺激量尽量相近。
9. 在操作过程中须避免“以硬碰硬”情况出现,即掌指关节突起部碰撞施术部的骨突处。
10. 操作过程中,通常沿着肌肉走行进行。

实训记录

参见附录。

实训考评

项目	项目总分	操作要求	得分
掌背揉法	30	手的基本形态:四指微屈,拇指自然伸直(2分) 施术的部位:中、无名、小指背侧(3分) 发力的部位:前臂和手部(5分) 动作的形态:沉肩、屈肘(5分) 特定的动作:前臂旋转带动腕部屈伸(10分),着力点吸定(5分)	
小鱼际揉法	30	手的基本形态:手指微曲,呈半握拳状(2分) 施术的部位:小鱼际及掌尺侧缘(3分) 发力的部位:前臂(5分) 动作的形态:沉肩、屈肘、伸腕(5分) 特定的动作:前臂带动腕部旋转(10分),着力点吸定(5分)	
掌指关节揉法	30	手的基本形态:手握空拳,腕关节伸直并微屈向尺侧(2分) 施术的部位:中指、无名指及小指的第一节背侧和掌指关节(3分) 发力的部位:上肢和拳部(5分) 动作的形态:沉肩,可屈肘(5分) 特定的动作:前臂的摆动,带动腕关节屈伸(10分),着力点吸定(5分)	
其他	10	准备工作:物品、体位、部位的准备(3分) 操作频率:每分钟 120~160 次(3分) 手法基本要求掌握情况(4分)	

揉 法

实训导读

揉法是用手指螺纹面、鱼际、掌根或全掌对施术部位做环转揉动的手法。按其操作形态又有大鱼际揉法、小鱼际揉法、掌根揉法、掌揉法、叠掌揉法、拇指揉法、中指揉法、肘揉法和前臂揉法之分。本手法具有轻柔缓和,刺激量小,作用温和的特点,可广泛运用于全身各部。本法是推拿手法中常用手法,也是小儿推拿常用手法之一。

实训目的

1. 掌握揉法的操作步骤和要领及其操作注意事项,并可在人体上进行正确的实际操作。

2. 熟悉揉法的基本知识。

实训器材

推拿床、治疗椅、沙袋或米袋、治疗巾、推拿介质。

实训内容与步骤

一、教师示范操作

1. 准备工作 包括推拿床、治疗椅、治疗巾、沙袋或米袋、推拿介质等物品的准备以及受术者体位、部位的准备。

2. 站立位或端坐位。

3. 肩、肘、腕关节充分放松。

4. 通过前臂或手指主动做环转摆动,对施术部位做揉动。

(1)大鱼际揉法 拇指伸直并内收,其余四指自然伸直,腕关节放松稍桡偏,肘关节屈

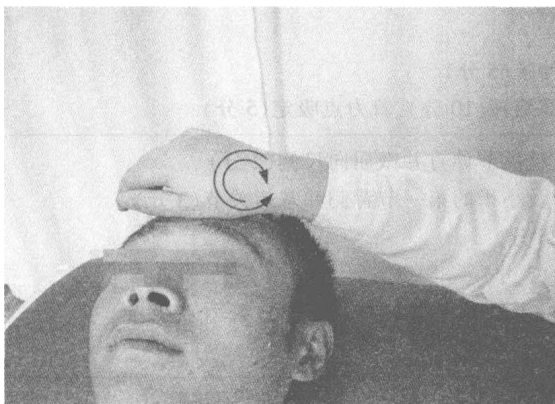


图 1-7 大鱼际揉法

曲,以大鱼际为着力处置于施术部位。施加压力后,以肘关节为支点,通过前臂做主动回旋摆动,带动腕掌回旋转动,使大鱼际对施术处产生相应的旋转揉动,同时带动皮下深层组织共同做有节律的回旋运动。本手法具有接触面积较小,刺激柔和的特点。常用于肌肉较浅薄部位,如头面、颈项、胸腹部,见图 1-7。

(2)小鱼际揉法 拇指自然伸直,其余四指并拢,腕关节放松稍尺偏,肘关节屈曲,以小鱼际为着力处置于施术部位。其操作方法和作用特点同大鱼际揉法。本手法常用于颈项、肩部,见图 1-8。

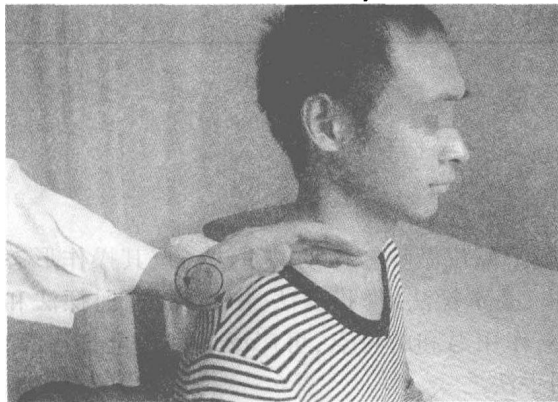


图 1-8 小鱼际揉法

(3)掌根揉法 五指自然伸直并拢,腕背伸,肘关节屈曲,以掌根部为着力处置于施术部位。施加压力后,以肘关节为支点,通过前臂主动回旋摆动,带动腕、掌共同回旋转动,使掌根在施术部位做相应的旋转揉动,同时带动皮下深层组织共同做有节律的回旋运动。本手法具有接触面积较大、用力较大、刺激较柔和的特点。常用于体表面积较大,肌肉较丰厚部位,如背、腰、臀部,见图 1-9。

(4)掌揉法 五指伸直并拢,腕背伸,肘关节屈曲,以掌面为着力处置于施术部位。其操作方法、作用特点和适用部位同掌根揉法。

(5)叠掌揉法 双手五指并拢伸直,腕关节背伸,肘关节伸直,一手掌面置于施术侧掌背约成 90° 状,以掌面为着力处置于施术部位。上身微前倾,施加压力后,以双肩关节为支点,通过上肢主动做回旋摆动,带动掌面在施术部位做相应的旋转揉动,同时带动皮下深层组织共同做有节律的回旋运动。本手法较掌揉法和掌根揉法压力大,易于控制,常用于体质强壮者的背、腰、臀部,见图1-10。



图 1-9 掌根揉法



图 1-10 叠掌揉法

(6)拇指揉法 拇指自然伸直,其余手指根据情况置于相对或适合的位置以协助操作,肘关节屈曲,以拇指螺纹面为着力处置于施术部位。施加压力后,以肘部为支点,通过前臂带动掌指作轻缓柔和的摆动,使拇指螺纹面在施术部位上做相应的旋转揉动,同时带动皮下深层组织共同做有节律的回旋运动。本法具有接触面积小、力度较小、刺激量较大,常用于全身各处腧穴,见图1-11。

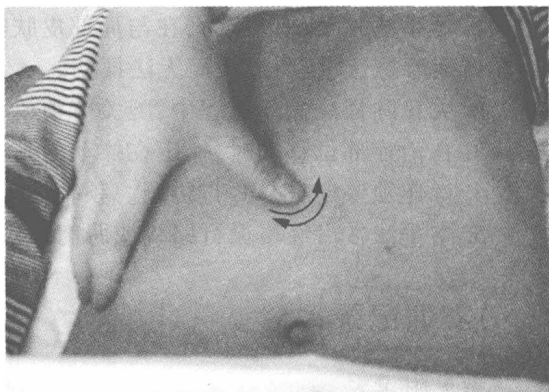


图 1-11 拇指揉法

(7)中指揉法 中指伸直,食指置于中指远端指间关节背侧上,以协助操作。腕关节微屈,肘关节屈曲,以中指螺纹面为着力处置于施术部位。施加压力后,以肘关节为支点,通过前臂主动回旋摆动,带动腕关节和中指运动,使中指螺纹面在施术部位做相应的旋转揉动,同时带动皮下深层组织共同做有节律的回旋运动。本法具有接触面积小、力度较弱、刺激量柔和的特点,常用于头面部腧穴。

(8)肘揉法 屈肘呈锐角,握拳,上身微侧倾向同侧,以肘尖为着力处置于施术部位,可用另一手握置于拳上协助操作。施加压力后,以肩关节为支点,通过上臂的主动回旋摆动,使施术肘尖做相应的旋转揉动,同时带动皮下深层组织共同做有节律的回旋运动。本法具有接触面积较小,力度大,刺激强的特点。常用于体格健壮者的肌肉丰厚部位,如腰、背、骶、臀部,见图1-12。

(9)前臂揉法 屈肘约 90° ,上身微前倾,以前臂尺侧或掌侧为着力处置于施术部位。施加压力后,以肩关节为支点,通过上臂的主动回旋摆动,使前臂在施术部位做相应的旋转揉

动,同时带动皮下深层组织共同做有节律的回旋运动。本法具有接触面积较大而狭长,力度较大,刺激量柔和的特点,常用于腰背部,见图 1-13。



图 1-12 肘揉法



图 1-13 前臂揉法

二、学生分组练习

参见一指禅推法。

三、注意事项

1. 本手法须要施以压力,在与局部皮肤吸定的基础上带动皮下组织进行回旋运动,切不可在体表摩擦,或压力过大而无法揉动。
2. 大鱼际揉法操作过程中,腕关节须放松,较自由活动。
3. 在治疗部位移动时,一定在揉动的基础上缓慢移动,不可出现“跳跃”现象。
4. 操作须要连贯、均匀、协调。频率约每分钟 120~160 次。
5. 本手法常沿经络循行路线或肌肉纤维走形进行。

实训记录

参见附录。

实训考评

项目	项目总分	操作要求	得分
大鱼际揉法	10	手的基本形态:拇指伸直并内收,四指自然伸直,腕关节稍桡偏(1分) 施术的部位:大鱼际面(2分) 发力的部位:前臂和掌腕部(2分) 动作的形态:沉肩、屈肘、松腕(2分) 特定的动作:前臂带动腕掌部回旋摆动(2分),着力点吸定(1分)	

续表

项目	项目总分	操作要求	得分
小鱼际揉法	10	手的基本形态:五指自然伸直,腕关节微尺偏(1分) 施术的部位:小鱼际面(2分) 发力的部位:前臂和掌腕部(2分) 动作的形态:沉肩、屈肘、松腕(2分) 特定的动作:前臂带动腕掌部回旋摆动(2分),着力点吸定(1分)	
掌根揉法	10	手的基本形态:五指自然伸直并拢,腕背伸(1分) 施术的部位:掌根部(2分) 发力的部位:前臂和掌腕部(2分) 动作的形态:沉肩、屈肘、松腕(2分) 特定的动作:前臂带动腕掌部回旋摆动(2分),着力点吸定(1分)	
掌揉法	10	手的基本形态:五指伸直并拢,腕背伸(1分) 施术的部位:掌面(2分) 发力的部位:前臂和掌腕部(2分) 动作的形态:沉肩、屈肘、松腕(2分) 特定的动作:前臂带动腕掌部回旋摆动(2分),着力点吸定(1分)	
叠掌揉法	10	手的基本形态:双手五指并拢伸直,腕关节背伸,双手掌面重叠(1分) 施术的部位:叠掌面(2分) 发力的部位:上肢和腕掌部(2分) 动作的形态:沉肩、屈肘、松腕(2分) 特定的动作:上肢带动腕掌部回旋摆动(2分),着力点吸定(1分)	
拇指揉法	10	手的基本形态:拇指自然伸直,余手指根据情况置于相对或适合的位置(1分) 施术的部位:拇指螺纹面(2分) 发力的部位:前臂(2分) 动作的形态:沉肩、屈肘、松腕(2分) 特定的动作:前臂带动腕掌部及拇指运动(2分),着力点吸定(1分)	
中指揉法	10	手的基本形态:中指伸直,食指置于中指背侧(1分) 施术的部位:中指面(2分) 发力的部位:前臂和掌腕部(2分) 动作的形态:沉肩、屈肘、松腕(2分) 特定的动作:前臂主动回旋摆动,带动腕关节和中指运动(2分),着力点吸定(1分)	
肘揉法	10	手的基本形态:握拳,屈肘呈锐角,上身微侧倾向同侧(1分) 施术的部位:肘尖面(2分) 发力的部位:上臂(2分) 动作的形态:沉肩、屈肘、松腕(2分) 特定的动作:上臂带动肘尖做旋转揉动(2分),着力点吸定(1分)	