

· 全程图解 · 真人示范 · 专家传授 ·

轻轻松松做您孩子的

~ 保健医生 ~



一学就会的 小儿推拿保健

图解

姚笑 张效霞 赵晓红 编著

16个单式手法 · 8个复式手法 · 45个特定穴位

简单易掌握 实用疗效好

详尽的步骤分析 按图操作轻松保健
详细的按摩手法 按图索骥手到病除



青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位



一学就会的 小儿推拿保健



姚笑 张效霞 赵晓红 编著



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

一学就会的小儿推拿保健图解 / 姚笑等主编. — 青岛 :

青岛出版社, 2012

ISBN 978-7-5436-7574-2

I . ①一… II . ①姚… III . ①小儿疾病 - 按摩疗法 (中医) - 图解

IV . ① R244.1-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 205981 号

- | | |
|------|-----------------------------------|
| 书 名 | 一学就会的小儿推拿保健图解 |
| 编 著 | 姚 笑 张效霞 赵晓红 |
| 出版发行 | 青岛出版社 |
| 社 址 | 青岛市海尔路 182 号 (266061) |
| 本社网址 | www.qdpub.com |
| 邮购电话 | 13335059110 0532-68068026 (兼传真) |
| 责任编辑 | 付刚 E-mail: qdpubjk@163.com |
| 装帧设计 | 青岛出版设计中心 · 祝玉华 |
| 照 排 | 青岛佳文文化传播有限公司 |
| 制 版 | 青岛艺鑫制版印刷有限公司 |
| 印 刷 | 青岛名扬数码印刷有限公司 |
| 出版日期 | 2012 年 2 月第 1 版 2012 年 2 月第 1 次印刷 |
| 开 本 | 16 开 (710mm × 1010mm) |
| 印 张 | 11.25 |
| 书 号 | ISBN 978-7-5436-7574-2 |
| 定 价 | 28.00 元 |

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017 0532-68068670

青岛版图书售后如发现质量问题, 请寄回青岛出版社印刷物资处调换。

电话: 0532-68068629

目 录 Contents

入门概说

源远流长的小儿推拿疗法·····	2
小儿推拿疗法的作用与机理·····	3
不同年龄阶段小儿的常见病·····	4
小儿推拿的适应症和禁忌症·····	5
小儿推拿操作要求·····	6
常用手法·····	8
小儿推拿常用特定穴位·····	20
小儿推拿常用穴·····	41

推拿适宜病症

呼吸系统疾病

感冒·····	54
急性支气管炎·····	58
支气管肺炎·····	61
反复性呼吸道感染·····	65
哮喘·····	68
小儿暑热症·····	72
流行性腮腺炎·····	75

消化系统疾病

腹泻·····	78
呕吐·····	80
腹痛·····	82
厌食·····	85
便秘·····	87
积滞·····	90
疳证·····	92
肠梗阻·····	94
脱肛·····	96

头面五官疾病

鹅口疮·····	99
咽炎·····	101
口腔溃疡·····	104



龋齿牙痛·····	106
鼻炎·····	108
鼻出血·····	112
增殖体肥大·····	114
瞬目·····	117
结膜炎·····	119
腮腺炎·····	121
近视眼·····	125
面神经麻痹·····	127

小儿杂病

流涎·····	130
夜啼·····	133
小儿多动综合征·····	136
生长痛·····	140
小儿单纯性肥胖·····	142
缺铁性贫血·····	144



佝偻病·····	147
五迟、五软·····	149

运动系统疾病

先天性肌性斜颈·····	156
脊柱侧弯·····	157
拇指腱鞘炎·····	158
踝关节扭伤·····	159

泌尿系统疾病

遗尿·····	161
尿潴留·····	163
尿频·····	166

家庭保健

脾胃保健推拿·····	169
防感冒保健推拿·····	170

入门概说



源远流长的小儿推拿疗法

推拿是古老的医治疾病的方法，远在两千多年前的春秋战国时期，推拿疗法就广泛应用于医疗实践。湖南长沙马王堆汉墓出土的《五十二病方》里第一次提到了小儿推拿；魏晋隋唐时期推拿疗法最为盛行，由于推拿具有无痛苦、无毒副作用的特点，其在小儿疾病的防治和小儿保健方面也具有优势。《千金要方》记载了运用膏摩避风寒的小儿保健护理法：“治少小新生肌肤幼弱，喜为风邪所中，身体壮热或中大风手足惊掣，五物甘草生摩膏方……小儿虽无病，早起常以膏摩囟上及手足心，甚辟寒风。”《外台秘要》载：“小儿夜啼至明不安寐……亦以摩儿头及脊验。”

虽然用推拿方法防治小儿疾病早有记载，但形成小儿推拿的独特体系则在明清时期。在当时有很多这方面的专著及经验总结。十六世纪末，四明陈氏在前人的基础上，从理论和实践两方面对小儿推拿作了总结，写成了中国最早的小儿推拿专著——《小儿按摩经》，被收录在《针灸大成》中得以流传。从此，小儿推拿作为独立一科，为防治小儿疾病做出了不可磨灭的贡献。

清朝时期，推拿治疗虽未受官方重视，但因其治疗效果显著，仍广为流传于民间，并不断有所发展和创新，不少推拿专著陆续问世。其中著名的有熊应雄的《小儿推拿广意》、骆如龙的《幼科推拿秘书》、夏云集的《保赤推拿法》、周于藩的《小儿推拿秘诀》、张振鋆的《厘正按摩要术》等。明清时期的小儿推拿著作在整个推拿文献中占有重要地位，在当时的儿科著作中也占有相当大的比重。

中华人民共和国成立后，小儿推拿得到了进一步发展，发掘整理了散落在民间的文献资料，重印再版了很多小儿推拿著作，培养了大批推拿专业人才。小儿推拿疗法因具有无痛苦、无副作用、简便易行、减少用药、缩短病程的特点，在崇尚利用自然疗法和物理疗法预防保健和治疗小儿疾病的西方发达国家越来越受到重视和青睐。随着社会和科学的不断进步，小儿推拿也必将日臻完善，并为人类医疗保健事业作出更大的贡献。

小儿推拿疗法的作用与机理

◆ 推拿手法本身的作用与机理

首先，通过手法对人体体表的直接刺激，促进了气血的运行。临床上常用摩



法作用于小儿腹部，以达促进肠蠕动的作用；又如用按弦搓摩法作用于小儿两胁，以加强疏肝理气、降逆止呕的作用。

其次，通过手法对机体体表做功，产生热效应，从而加速了气血的流动。最典型的例子就是运用擦法，作用于小儿背部，以起到温经散寒的作用。

推拿手法还有理筋整复、滑利关节的作用。凡关节错位、先天畸形等，或因有关组织解剖位置异常而致的病症，均可通过外力直接作用加以纠正。如桡骨小头半脱位、髋关节脱位、先天性足内翻等，可根据其不同的情况，采取相应的扳法或摇法，使错位得以整复，畸形得以纠正，使得关节滑利、气血调和、阴阳平衡。

推拿手法自身还有补泻作用，由于手法不同，刺激在人体某一部位，人体气血津液、经络脏腑则会产生不同的变化。手法的轻重、方向、快慢、刺激的性质是决定推拿手法补泻的因素。例如作用时间较短、频率快的重刺激，可抑制脏器的生理功能，可谓之“泻”；作用时间较长、频率低的轻刺激可活跃兴奋脏器生理功能，即可谓“补”。

关于手法方向与补、泻的关系，临床上在按摩腹时，手法操作的方向为顺时针方向，有明显的通便泻下作用，为泻；若手法操作的方向为逆时针，则可使胃肠的消化功能明显增强，起到健脾和胃的作用。而在其他穴位上则与之相反，即若手法操作的方向为逆时针，为泻；而当手法操作的方向为顺时针时，为补。

综上所述，推拿手法运用得当，不仅可起到疏通经络、行气活血、理筋整复、滑利关节的作用，还可通过改变手法的补泻方式，达到或补益正气、或祛除邪气的目的，使治疗更加有针对性。

◆ 推拿与经络、腧位、特定穴相结合的作用与机理

推拿手法通过作用于人体体表的特定部位而对机体生理、病理产生影响，是小儿推拿治疗疾病的主要机理。

人体的五脏六腑、四肢百骸、五官九窍、皮肉筋骨等组织器官，之所以能保持相对的协调与统一，完成正常的生理活动，是依靠经络系统的联络沟通而实现的。经络中的经脉、经别与奇经八脉、十五络脉，纵横交错、入里出表、通上达下，联系了人体各脏腑组织；经筋、皮部联系了肢体肌肉皮肤，加之细小的浮络和孙络形成了一个统一的整体，而腧穴则是气血输注的部位，是五脏六腑外在的信息站。

正是利用经络的联络脏腑、沟通肢窍功能，运用推拿手法对腧穴的刺激，以通其经脉、调其气血，使阴阳平衡、脏腑和调，能够治疗相关内脏的病变，以及该经络所隶属的组织器官的疾病，达到内病外治、上病下治、左病右治，阴病治阳的目的。



◆ 推拿与特定穴相结合的作用与机理

小儿推拿的穴位不仅有经穴、经外奇穴、经验穴、阿是穴等，还有部分穴位是小儿推拿所特有的，称为特定穴。小儿推拿特定穴的治病原理同样是受经络学说指导，主要有“四关”说和“皮部”说。

《灵枢·九针十二原》中说：“五脏有六腑、十二原。十二原出于四关，四关主治五脏，五脏有病，当取之十二原……”四关泛指四肢肘膝关节以下的部位，该部位与五脏六腑之气表里相通，其中脏腑原气所经过和留止的穴位就有十二个，总称为十二原穴。因此四肢关节以下的许多穴位都可以治疗五脏的疾病。

许多小儿推拿穴位呈面状分布，且又是直接操作于皮肤，因此与十二皮部的关系密切。十二皮部是十二经脉机能活动反映于体表的部位，也是络脉之气所输注和布散的地方。在治疗上，推拿皮部既能防病于未发，又能祛邪于体外。

不同年龄阶段小儿的常见病

新生儿期 出生～28天。由于新生儿从体内转入体外，身体内部和生活环境发生了重大变化，是机体对外界环境的适应阶段。此期特点为各系统的组织结构和生理功能尚未完善，故应采取加强护理、合理喂养、注意保暖及预防感染等措施。未成熟儿生活适应能力差，护理工作更为重要。此期易患新生儿肺炎、败血症、硬肿症、颅内出血及产伤等病症。

婴儿期 28天～1周岁。此期特点是生长发育迅速、新陈代谢旺盛、营养需要量相对较大，而消化功能尚未完善，故易患腹泻、营养缺乏症，所以应注意合理喂养。营养以母乳为主，并逐渐加辅助食品。此外，运动功能发育很快，条件反射逐渐形成，应进行体格锻炼。至5～6个月以后，胎儿非特异性抗体逐渐消失，而且自动免疫力尚不足，机体抵抗力降低，易患急性传染病，故应及时进行各种免疫接种。

幼儿期 1～3周岁。此期特点为生长发育相对减慢，乳牙先后出齐，断母乳改为软食，并逐渐过渡到成人饮食。小儿开始行走，与外界接触增多，活动范围扩大，促进了语言、思维的能力。此期易患各种传染性疾病、营养缺乏病、上呼吸道感染、肺炎及腹泻等，故应注意培养良好的生活习惯。按程序进行各种疫苗的预防接种，以增加自身免疫力。

学龄前期 3～7周岁。此期的特点为体格发育减慢，而智力发育增快，能利用语言和简单文字进行学习，所以应加强思想教育、劳动锻炼，培养良好的卫



生习惯。由于此期儿童活动范围进一步扩大，接触传染病的机会增多，所以应做好防疫工作。

学龄期 7～14 周岁。此期特点为各系统器官发育日趋完善，特别是大脑皮层功能发育较快，智力加速。此时生长发育显著加快，是体格和智力发育旺盛阶段。疾病性质和表现逐渐接近成人，肾炎、风湿病相对增多，故应注意预防免疫性疾病，并应注意牙齿和视力的保护。此期心理、情绪容易波动，家庭、学校和社会对他们影响很大，所以必须加强思想品德教育。

小儿推拿的适应症和禁忌症

◆ 小儿推拿的适应症

小儿推拿治疗范围广泛，从年龄跨度上小儿推拿适用于 0～14 岁的儿童。从治疗病种上，小儿推拿可治疗新生儿疾病、呼吸、消化、泌尿、头面五官等多系统的疾病，还可治夜啼、惊风、多动症、生长痛、脑瘫等疑难杂证。疗效奇特，不使用药物，又能够起到用药的作用，有时比用药起效还快，疗效还好，既无副作用，又可免除患儿打针服药之痛苦。本书所载的 50 种疾病是临床上推拿治疗效果较好的疾病。

小儿推拿疗法不但可以治病，还可预防和保健。临床实践证明，小儿推拿可以预防疾病，还可以促进小儿生长发育、健脑益智。本书所载 2 个保健方法是临床最为常用的。

◆ 小儿推拿的禁忌症

主要有以下几种：

1. 疮疡部位、烧烫伤部位、肌肤破损或正在出血的部位。
2. 结核病及其他急性传染病的传染期等。
3. 肿瘤等需作特殊治疗的疾病。
4. 骨折、脱位及扭伤等症的急性期（24 小时之内）。
5. 脓毒血症等感染性疾病。
6. 严重的皮肤病。
7. 危重病症一定要在抢救脱离危险期后，方可配合推拿治疗。



小儿推拿操作要求

小儿推拿是施术者用手或者一定的器具（钱币、汤匙、刮痧板等），按各种特定的规范化的动作，在小儿体表进行操作，是中医治疗疾病的一种方法。

一、小儿推拿手法的基本要求

小儿推拿手法的基本要求是持久、均匀、柔和、平稳，从而达到深透的目的。持久，是指手法能按要求操作一定的时间；均匀，是指手法动作要有节律性，不能时快时慢；柔和，是指手法用力要轻柔，不可生硬粗暴或用蛮力，以免造成损伤；平稳，是指手法要灵活平稳，轻而不浮，重而不滞。通过持久、均匀、柔和、平稳的操作，最后达到深透祛病的目的。

小儿推拿的手法是一种技巧和特殊的运动形式，要掌握好这种技术和运动形式并运用于临床，必须经过一定时间的刻苦练习，才能做到熟练灵巧、运用自如、得心应手。正如《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”。

二、小儿推拿手法操作要点

由于小儿在生理、病理上的特点，小儿推拿在进行手法治疗时，有它固有的特点，现分述如下：

1. 手法顺序

小儿推拿常用的穴位多分布在头面和两肘以下的部位，所以在进行手法治疗时，在先后顺序上，一般是先上肢，次头面，而后胸腹、腰背、下肢；也可先重点，后一般；也有根据病情缓急、取穴的主次或患儿的体位而定，可以灵活掌握。但在手法操作时，需考虑轻柔在先，刺激重、快、短的掐、拿、捏等法则应在最后进行，以免小儿哭闹不安，影响治疗的进行。如遇到急救时，则根据病情需要，可先用强刺激类手法。

2. 手法补泻

小儿推拿治疗疾病如同用药一样，应随症施用。虚则补、实则泻，虚中挟实先补后泻；实中挟虚，先泻后补。

手法的补泻效应与其手法操作的方向、刺激量的大小、速度的快慢、操作时间有关。如在手法操作时，顺经方向操作为补，逆经操作为泻，往返操作的为平补平泻。操作方向还包括逆时针操作为泻，顺时针操作为补。此外，手法刺激轻



重与补泻也有关系，一般认为轻刺激为补，重刺激为泻；再则于手法速度快慢也有关系，如急摩为泻，缓摩为补；时间长短与补泻的关系是时间长为泻，短为补。

由于临床上常施法于年龄大小不同的患儿，因此要根据年龄的差异而掌握手法在穴位上作用的强度、次数。

此外，由于小儿推拿的手法大部分在特定穴上进行，而这些特定穴本身就具有补泻作用，如天河水具有清热泻火的作用，二马具有滋阴益肾的作用等等。

三、手法操作注意事项

1. 操作者要态度和蔼可亲，指甲修剪清洁，冬天保持双手温暖。
2. 操作时要以患儿左手为宜，必要时可考虑右手。手法要轻重适宜，熟练运用。
3. 操作时一般取润滑剂为介，如冬春用姜汁类温热药物，夏秋取酒精、滑石粉之类。这种方法一可保护皮肤，二可增强疗效。要根据病情取物，灵活掌握。
4. 室内光线充足，空气流通，温度适宜。
5. 手法以一日一次，也可一日二次、三次，慢性疾病可隔日一次。
6. 手法后注意避风，忌食生冷。

四、手法操作姿势与患儿体位

在施行手法时，既要注意小儿的体位姿势，也要讲究操作者的姿势，原则上以使小儿舒适为度，并能消除其恐惧感。同时还要便于施术者的操作治疗，要采用操作者便于操作省力的姿势。当然亦可为了利于患儿健康而不拘姿势。一般有大人抱坐或抱卧比较好，因为小儿在家长怀里有种安全感。为达到推拿的疗效，既要对孩子进行安慰和劝说，更要施术者有耐心并注意手法的质量。



· 常用手法 ·



单式手法

一、推 法

在临床常用直推法、旋推法、分推法和合推法。

直推法 以拇指桡侧或指面，或食、中二指面在穴位上进行直线推动。



分推法 用两手拇指指面或桡侧，或食、中指指面，自穴位向两侧推动，或进行“八”字形推动。分推法又称分法。



旋推法 以拇指指面在穴位上进行顺时针或逆时针方向的旋转推动。



合推法 用两拇指螺纹面自穴位两旁推向穴位合拢，动作方向与分法相反，又称合法。



动作要领

1. 操作时要上肢放松，肘关节自然屈曲，掌指、指间关节活动协调，才能达到轻快柔和的效果。

2. 直推和分推时用力要均匀连贯，呈直线单行方向；旋推时着力面要呈螺旋型，伴腕关节的协调运动。



3. 推动穴位时，动作需协调，有节律性，用力均匀柔和，动作深透。

4. 操作频率每分钟 120 ~ 200 次。

临床应用

1. 本法具有疏风散寒、清热泻火、通经活络、理气止痛的功效，广泛应用于小儿的头面、上肢、胸腹、腰背和下肢部的“线”状和“面”状穴位。

2. 运用本法时需辅以滑石粉、麻油、葱姜汁、酒精等为介质，以防在施术时推破小儿的皮肤，同时有加强推拿疗效的作用。

3. 手法的方向、轻重、快慢不同，可起到或补或泻的作用，需根据病情随时调整手法，以达预期疗效。

二、拿 法

捏而提起称为拿。用拇指与其他四指，或用拇指与食、中指相对用力提捏住某一部位或穴位，进行有节律的持续揉捏动作，称拿法。拿法可单手进行，也可双手同时进行。

动作要领

1. 操作时，肩臂要放松，腕掌要自然蓄力，用拇指面着力。

2. 提捏动作要缓和而有连贯，用力要由轻到重，再由重到轻，切记不可突然用力或施用暴力。



临床应用

拿法刺激较强。本法具有解表发汗、开窍醒神、舒筋通络、镇静止痛的作用，临床上多用于颈项、肩部和四肢穴位，治疗外感发热、头痛、项强、四肢关节及肌肉酸痛。



三、按 法

按法分指按法和掌按法两种。指按法是用拇指或中指的指端或指腹在选定的穴位上用力向下按压，反复进行一压一放。

掌按法是用单掌或双掌重叠按压体表相应部位，反复进行一压一放。



动作要领

1. 指按时,手握空拳,四指自然屈曲,施术手指伸直,指端逐渐着力下压穴位。
2. 掌按时,腕关节稍背曲,蓄力于掌心或掌根,逐渐着力向下压。
3. 按法操作时着力部位紧贴体表,不可移动,用力由轻渐重,切忌粗暴。

临床应用

1. 本法具有通经活络、开通闭塞、活血止痛作用。本法还常与揉法配合应用,形成按揉法。可以加强按法的效应,提高临床效果。
2. 指按法常用于“点”状穴,因此适用于全身各部穴位。
3. 掌按法常用于“面”状部,如腰背和腹部。
4. 腹痛、头痛、牙痛、肢体酸痛麻木等病症常用本法治疗。

四、揉法

揉法分为掌揉法和指揉法。

用中指或拇指指端或螺纹面吸定于穴位,以腕关节主动回旋,掌指关节协同屈伸旋转进行节律性的环转,为指揉法。

用掌根或大鱼际吸定于一定部位,腕关节主动回旋,带动前臂进行顺时针或逆时针方向旋转活动,称掌揉法。

动作要领

1. 腕关节放松,指揉法时施术手指自然伸直,吸定于穴位而不在皮肤上摩擦。掌根揉时手腕自然背屈,使掌根吸定于一定部位上而不可在皮肤上摩擦。
2. 操作时,用力要均匀,动作要协调而有节律性。
3. 操作频率每分钟 120 ~ 160 次。

临床应用

1. 本法能祛风散热、调和气血、理气消积、消肿止痛,适用于全身各部位。主治脘腹胀满、便秘、泄泻等肠胃系统疾患,对急性软组织损伤疗效亦佳。
2. 指揉法常用于“点”状穴,鱼际揉和掌揉法用于“面”状穴。
3. 可根据病情需要,二指并揉和三指同揉。并可配合使用润滑剂作为介质,既可保护患儿皮肤,又可加强疗效。





4. 临床常以顺时针为补，逆时针为泻。根据病情需要，调整揉动时的顺时针、逆时针方向，以达到补泻的目的。

五、摩 法

用食、中、无名、小指指面或掌面附在穴位上，以腕关节为中心，前臂、掌、指进行顺时针或逆时针方向的旋转抚摩，称摩法。以指面着力者称指摩法，以掌面着力者称掌摩法。

动作要领

1. 操作时，肩臂放松，肘关节自然屈曲，腕部放松，指掌着力部分随腕部进行主动屈伸、旋转。
2. 指掌在体表作环旋抚摩时，不要带动皮下组织。
3. 用力柔和自然，速度均匀，压力适当，动作要协调缓和。
4. 操作频率为每分钟 120 ~ 160 次。

临床应用

1. 本法刺激轻柔缓和，适用于胸腹部“面”状穴，具有消积导滞、和中理气、活血消肿、温中健脾的作用。摩法对肠胃疾患最为有效，对急性扭挫伤也可用摩法消肿。
2. 指摩法适用于头面等部位，掌摩法适用于胸腹胁肋等部位。
3. 根据病情需要，选择顺时针或逆时针方向以及操作的频率，使其产生补泻疗效。前人有“急摩为泻，缓摩为补”的说法。
4. 该手法操作时间较长，以局部产生温热感或感觉到胃肠蠕动为宜。
5. 可配合药膏进行膏摩。

六、运 法

施术者用拇指或食、中指指端在穴位上做弧形或环形运动，称运法。





动作要领

1. 操作时，指面要贴紧体表，用指端在体表穴位上作旋转摩擦移动，不带动皮下组织。

2. 力量宜轻不宜重，速度宜缓不宜急。

3. 操作频率每分钟 80 ~ 120 次。

临床应用

1. 本法能理气和血、疏风解表、舒筋活络，常用于小儿的头面及手部。

2. 运法是小儿推拿手法中力量最轻的一种，常用于“面”或“线”状穴，也可用于点状穴。

3. 可配合使用润滑剂作为介质。

4. 逆时针操作为泻，顺时针操作为补，临症时可视病情而定。

七、掐 法

施术者用拇指垂直用力，或用指甲重刺患儿敏感部位或穴位，称为掐法。

动作要领

1. 手握空拳，伸直拇指，指腹紧贴于食指桡侧。

2. 用拇指指甲逐渐用力，垂直掐压穴位，掐时缓缓用力，切忌猝然用力。

3. 操作 3 ~ 5 次。

临床应用

1. 本法具有开窍醒神、通关解痉的作用，适用于头面部、手足部穴位，以救治小儿急性惊症（如掐人中、掐十宣等）。

2. 掐法刺激力强，注意不要掐破皮肤。掐后常在穴位上继用指揉法，缓解不适。

3. 应用时，可以指代针，常用于“点”状穴，是急救时常用的手法。但次数宜少，一般不用润滑剂。



八、捏 法（捏脊）

施术者用拇指与食、中两指夹住脊柱两侧的皮肤，三指同时用力提拿，双手交替向前捻动。或食指屈曲，用食指中节桡侧顶住皮肤，拇指前按，两指同时用力提拿皮肤，双手交替向前捻动。

动作要领

1. 拇、食二指或拇、食、中三指提拿皮肤时用力要适当，切不可拧转。

