



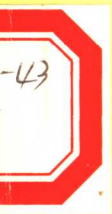
# 21世纪课程教材

全国高等医药教材建设研究会规划教材

全国高等中医药院校教材 • 供针灸推拿等专业用

# 推拿手法学

主 编 王之虹



人民卫生出版社

# 21 世纪课程教材

全国高等中医药院校教材

供针灸推拿等专业用

# 推拿手法学

主 编 王之虹

副主编 金宏柱 费季翔

主 审 严隽陶

编 者 (以姓氏笔画为序)

于天源 (北京中医药大学) 金宏柱 (南京中医药大学)  
王之虹 (长春中医学院) 闻庆汉 (湖北中医学院)  
王华兰 (河南中医学院) 费季翔 (安徽中医学院)  
王金贵 (天津中医学院) 梅荣军 (黑龙江中医药大学)  
邓运明 (江西中医学院) 韩永和 (长春中医学院)  
刘智斌 (陕西中医学院) 韩明舫 (辽宁中医学院)  
李明磊 (山西中医学院) 程英武 (河北医科大学中医学院)  
罗才贵 (成都中医药大学) ~~俞纪生 (浙江中医学院)~~

学术秘书 韩永和 (兼)

人 民 卫 生 出 版 社

### 图书在版编目 (CIP) 数据

推拿手法学/王之虹主编. —北京:  
人民卫生出版社, 2001  
ISBN 7-117-04105-6

I. 推… II. 王… III. 按摩疗法 (中医) - 医学  
院校-教材 IV. R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 037435 号

### 推拿手法学

主 编: 王之虹

出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 67616688)

地 址: (100078) 北京市丰台区方庄芳群园 3 区 3 号楼

网 址: [http://www. pmph. com](http://www.pmph.com)

E - mail: [pmph @ pmph. com](mailto:pmph@pmph.com)

印 刷: 北京市通县永乐印刷厂

经 销: 新华书店

开 本: 850×1168 1/16 印张: 16.5

字 数: 381 千字

版 次: 2001 年 8 月第 1 版 2001 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

印 数: 00 001—10 050

标准书号: ISBN 7-117-04105-6/R·4106

定 价: 21.50 元

著作权所有, 请勿擅自用本书制作各类出版物, 违者必究

(凡属质量问题请与本社发行部联系退换)

全国高等中医药院校 21 世纪课程教材  
《推拿手法学》《推拿治疗学》编审委员会

顾 问 严隽陶

主任委员 王之虹

副主任委员 罗才贵

委 员 (以姓氏笔画为序)

王富春 金宏柱

费季翔 康锁彬

曾文斌 韩永和

詹红生

学术秘书 韩永和 (兼) 詹红生 (兼)

王维祥

# 全国高等中医药教材建设 顾问委员会

主任委员 王永炎

副主任委员 邓铁涛 任继学

## 委 员

(以姓氏笔画为序)

王绵之 朱良春 陆广莘 严世芸  
李今庸 李任先 何 任 张灿珪  
张学文 张 琪 周仲瑛 郑守曾  
项 平 徐志伟 焦树德 路志正  
颜德馨

# 出版说明

为了适应教育体制改革和教学改革的需要,在教育部、卫生部和国家中医药管理局的大力支持下,2000年4月在北京成立了“全国高等医药教材建设研究会”,秘书处设在人民卫生出版社。为加强教材建设,服务教学改革,提高教材质量,我们组织全国高等中医院校的力量,编写了“21世纪课程教材”。

本套教材以传授知识、培养能力、提高素质为原则,以适应21世纪具有思想道德素质、科学文化素质、身心素质、职业素质的复合型中医药人才的需要。各科编写大纲、内容设计从符合本科专业培养目标的实际需要出发,注意联系实际,保持中医理论体系的特点,反映中医药学术发展的成熟内容。同时注重体现三基(基础理论、基本知识、基本技能)、三特定(特定的对象、特定的要求、特定的限制)和五性(思想性、科学性、先进性、启发性、适用性),使学生在有限的课时内,打好坚实的专业基础。

## 第一批编写出版的教材计7种:

- |          |                   |
|----------|-------------------|
| 《医古文》    | 张其成 主编 (北京中医药大学)  |
| 《大学语文》   | 许敬生 主编 (河南中医学院)   |
| 《中医基础理论》 | 李德新 主编 (辽宁中医学院)   |
| 《推拿手法学》  | 王之虹 主编 (长春中医学院)   |
| 《推拿治疗学》  | 罗才贵 主编 (成都中医药大学)  |
| 《中医内科学》  | 田德禄 主编 (北京中医药大学)  |
| 《中医妇科学》  | 欧阳惠卿 主编 (广州中医药大学) |

今后我们将不断地分期分批组织编写出版其他各专业教材,以满足广大中医院校师生的需求。

全国高等医药教材建设研究会

人民卫生出版社

2001年6月

# 前 言

自 20 世纪 80 年代以来, 全国高等中医药院校相继开设了推拿专业。1998 年, 国家教育部正式设置了针灸推拿本科专业, 各院校推拿课程设置、教学内容和课时数均有较大幅度增长。《推拿手法学》即是为了适应目前这一教学需要而从原有的《推拿学》中分化出来的, 其教学目的是使学生更好地学习和掌握推拿基础知识和基本技能, 特别是对手法技能的充分训练和把握, 为后续的《推拿治疗学》学习打下坚实的基础。

本教材分为上、中、下和附篇四部分内容。上篇为推拿手法学基础, 内容包括手法发展简史、手法基本知识和推拿练功, 是学生了解、理解和必须掌握的内容。中篇为成人推拿手法, 包括手法与练习两部分, 是本教材的核心内容, 必须充分理解和掌握。下篇为小儿推拿手法, 包括手法与穴位两部分, 也是重点内容之一, 须理解和掌握。附篇为推拿手法的现代研究和推拿文献选, 供学生自学和教师教学时参考。

本教材吸收了以往推拿教材的长处, 沿用了 20 世纪 70 年代以来对手法的分类方法, 利于教师备课和方便教学。本教材有 6 方面特点: 一是构筑了《推拿手法学》的学科框架, 从手法的基本理论、基本技能和现代研究等方面进行了详细论述, 使推拿手法学系统化。二是根据手法教学和临床治疗需求, 增加了手法种类, 介绍了 40 余种手法, 比以往推拿教材增加了一倍。三是规范了手法的概念、操作、动作要领、注意事项和临床应用。四是新增了大量有实际应用价值的手法练习内容, 如第五章常规操作法, 不但能使学生有兴趣地进行手法练习, 进一步理解、认识以往学习过的基本手法, 同时, 通过练习还可加深对人体解剖的认识, 也为以后学习《推拿治疗学》作以铺垫。五是注重手法练功, 从科学角度阐述了推拿练功的重要性和实际意义, 有选择地对与手法密切相关的功法予以介绍, 体现了手法理论的真实内涵。六是吸收了成熟的学术观点和内容, 如第二章提出松解类和整复类手法应有不同的基本技术要求, 以“稳、准、巧、快”概括整复类手法的基本技术要求。第八章手法的现代研究, 系统总结了近 40 年尤其是近 10 年手法研究的学术成果, 对于启发手法科研思路具有实际指导意义。建议在使用过程中, 理论讲授和课堂练习、临床实习相结合, 以手法技能训练为主, 学练并重。

本教材在编写过程中, 得到了长春中医学院、成都中医药大学、南京中医药大学等院校的大力支持; 上海中医药大学严隽陶教授作为主审, 付出了大量精力, 对教材全部内容进行了认真审阅, 并提出许多修改意见和建议, 使本教材得以顺利完成; 长春中医学院逢紫千老师、许淑芬老师也承担了部分工作。在此谨表谢意!

由于参编人员较多, 地域有别及水平有限, 教材中定有不尽完备之处, 希望各院校在使用过程中提出宝贵意见, 以便进一步修订。

《推拿手法学》编委会

2001 年 4 月

# 目 录

## 上 篇

<b>第一章 推拿手法学发展简史</b> .....	1
<b>第二章 推拿手法学基本知识</b> .....	5
<b>第一节 概述</b> .....	5
一、推拿学与推拿手法.....	5
二、推拿学与推拿功法.....	6
三、推拿手法学的学习方法.....	6
<b>第二节 手法的命名与分类</b> .....	7
一、手法的命名.....	7
二、手法的分类.....	8
<b>第三节 手法的基本技术要求</b> .....	9
一、松解类手法的基本技术要求.....	9
二、整复类手法的基本技术要求.....	10
<b>第四节 手法操作注意事项</b> .....	11
一、体位的选择.....	11
二、手法刺激强度的把握.....	11
三、手法操作过程中的施力原则.....	12
四、手法的变换与衔接.....	12
<b>第五节 介质与热敷</b> .....	12
一、介质.....	12
二、热敷.....	14
附：膏摩方.....	15
<b>第六节 推拿手法研究方法</b> .....	17
一、基础研究.....	17
二、应用基础研究.....	17
<b>第三章 推拿练功</b> .....	19
<b>第一节 易筋经</b> .....	19
一、基本要求.....	19
二、易筋经十二势.....	20



第二节 少林内功 .....	27
一、基本要求 .....	27
二、基本裆势 .....	27
三、基本动作 .....	31

## 中 篇

<b>第四章 成人推拿手法</b> .....	39
<b>第一节 摆动类手法</b> .....	39
一、一指禅推法 .....	39
二、滚法 .....	41
附：滚法 .....	43
三、揉法 .....	43
<b>第二节 摩擦类手法</b> .....	45
一、摩法 .....	46
二、擦法 .....	47
三、推法 .....	48
四、搓法 .....	50
五、抹法 .....	51
<b>第三节 振颤类手法</b> .....	52
一、抖法 .....	52
二、振法 .....	54
三、颤法 .....	55
<b>第四节 挤压类手法</b> .....	55
一、按法 .....	56
二、压法 .....	57
三、点法 .....	58
四、捏法 .....	59
五、拿法 .....	60
六、捻法 .....	60
七、踩跷法 .....	61
八、拔法 .....	63
九、拧法 .....	64
十、挤法 .....	64
<b>第五节 叩击类手法</b> .....	65
一、拍法 .....	65
二、击法 .....	66
三、叩法 .....	67

第六节 运动关节类手法 .....	68
一、摇法 .....	68
二、背法 .....	73
三、扳法 .....	74
四、拔伸法 .....	82
第七节 复合类手法 .....	84
一、按揉法 .....	84
二、弹拨法 .....	86
三、推摩法 .....	87
四、勾点法 .....	88
五、扫散法 .....	88
六、揉捏法 .....	89
七、捏脊法 .....	90
第八节 其它类手法 .....	91
一、理法 .....	91
二、梳法 .....	92
三、拂法 .....	92
四、掩法 .....	93
五、插法 .....	93
六、托法 .....	94
七、搔法 .....	94
八、掠法 .....	95
第九节 推拿手法练习 .....	95
一、沙袋练习 .....	95
二、人体练习 .....	96
<b>第五章 常规操作法</b> .....	<b>100</b>
<b>第一节 头面部</b> .....	<b>100</b>
一、一指禅推印堂法 .....	100
二、一指禅推神庭法 .....	100
三、一指禅推眼眶法 .....	101
四、揉太阳法 .....	101
五、揉前额法 .....	101
六、按揉四白法 .....	101
七、按揉巨髎法 .....	102
八、按揉颊车法 .....	102
九、抹面法 .....	102
十、抹印堂法 .....	102

十一、抹眉法	102
十二、按下关法	102
十三、按听官法	103
十四、头对接法	103
十五、按缺盆法	103
十六、推攒竹法	103
十七、分阴阳法	103
十八、推正顶法	104
十九、推偏顶法	104
二十、掐睛明法	104
二十一、掐鱼腰法	104
二十二、掐人中法	104
二十三、掐地仓法	104
二十四、干洗脸法	105
二十五、掌摩百会法	105
二十六、捏耳垂法	105
二十七、捏鼻根法	105
<b>第二节 颈项部</b>	<b>105</b>
一、掌揉颈项法	105
二、揉大椎法	106
三、按揉风池法	106
四、按揉颈项法	106
五、按揉天鼎法	106
六、一指禅推颈中法	106
七、蝴蝶双飞法	106
八、擦颈项法	107
九、擦大椎法	107
十、拿风池法	107
十一、拿颈项法	107
十二、捏颈肌法	107
十三、捏颈项法	107
十四、点按颈中法	108
十五、点按颈脊法	108
十六、按完骨法	108
十七、按风府法	108
十八、拨颈项法	108
十九、拨颈侧法	108
<b>第三节 胸腹部</b>	<b>109</b>

一、按揉天突法	109
二、按揉下腹法	109
三、揉捏胸肌法	109
四、叠掌按胸法	109
五、按上腹法	109
六、按髂内侧法	109
七、按下腹法	110
八、拇指分肋法	110
九、双掌分胸法	110
十、推脾运胃法	110
十一、推运胃腕法	110
十二、推上腹法	110
十三、推侧腹法	111
十四、脐部挤推法	111
十五、推下腹法	111
十六、推全腹法	111
十七、掌压肋肋法	111
十八、擦胸法	112
十九、点中府、云门法	112
二十、点胸骨法	112
二十一、点鸠尾法	112
二十二、点章门法	112
二十三、点带脉法	112
二十四、点天枢法	112
二十五、点腹中任脉法	113
二十六、点归来、气冲法	113
二十七、拿腋下法	113
二十八、拿腹外侧法	113
二十九、一指禅推三腕法	113
三十、双滚肋肋法	113
三十一、指振中腕法	114
三十二、掌振小腹法	114
三十三、叠掌运颤法	114
三十四、顺气法	114
三十五、掌摩上腹法	114
三十六、四指摩上腹法	114
三十七、四指横摩上腹法	115
三十八、横摩腹直肌法	115

三十九、腹部斜摩法	115
四十、分摩季肋下法	115
四十一、摩侧腹法	115
四十二、横摩脐旁法	115
四十三、摩脐旁法	116
四十四、摩髂内缘法	116
四十五、耻骨上横摩法	116
四十六、横摩下腹法	116
四十七、斜摩下腹法	116
四十八、摩全腹法	116
四十九、旋揉神阙法	117
<b>第四节 背腰骶臀部</b>	117
一、提拿夹脊法	117
二、拿侧腰法	117
三、揉拿腰背肌法	117
四、滚肩背法	117
五、滚臀部法	118
六、肩背部侧掌击法	118
七、肩背部双手合十击法	118
八、肩背部空拳竖击法	118
九、肩背部掌根击法	118
十、理腰三击掌法	118
十一、空拳叩肩背法	119
十二、缓冲叩肩背法	119
十三、掌揉肩背法	119
十四、拇指双揉一线法	119
十五、拇指双揉二线法	119
十六、揉天宗法	119
十七、拳揉背部法	120
十八、揉命门法	120
十九、揉腰眼法	120
二十、腰部双指按揉法	120
二十一、腰部双掌按揉法	120
二十二、背部分推法	121
二十三、掌推肩胛法	121
二十四、双指推背法	121
二十五、推膀胱经法	121
二十六、背部挤推法	121

二十七、拇指分腰法	121
二十八、双掌分腰法	122
二十九、推臀法	122
三十、按肩胛内缘法	122
三十一、按胸椎法	122
三十二、按肩胛法	122
三十三、叠掌按腰法	122
三十四、按环跳法	123
三十五、点背肋法	123
三十六、点脊中法	123
三十七、点夹脊法	123
三十八、双点肾俞法	123
三十九、肘压腰眼法	123
四十、肘压环跳法	124
四十一、背部横擦法	124
四十二、擦腰温肾法	124
四十三、横擦腰骶法	124
四十四、一指禅推膀胱经法	124
四十五、背部直摩法	124
四十六、梳摩背肋法	124
四十七、腰部横摩法	125
四十八、腰部直摩法	125
四十九、骶部横摩法	125
五十、臀部直摩法	125
五十一、拍背法	125
五十二、拍腰骶法	125
五十三、搓夹脊法	126
五十四、搓八髻法	126
<b>第五节 上肢部</b>	<b>126</b>
一、拿肩井法	126
二、拿肩法	126
三、拿腋后法	126
四、拿手三阳法	127
五、拿手三阴法	127
六、拿八邪法	127
七、擦肩井法	127
八、擦肩周法	127
九、按揉阳明三穴法	127

十、点极泉法·····	128
十一、点内外关法·····	128
十二、揉捏八缝法·····	128
十三、擦肘弯法·····	128
十四、理上肢法·····	128
十五、理五指法·····	128
十六、揉肩周法·····	129
十七、捏上肢法·····	129
<b>第六节 下肢部</b> ·····	129
一、按揉腹股沟法·····	129
二、按揉股前法·····	129
三、按揉股后法·····	129
四、按揉小腿后侧法·····	130
五、拿股内侧法·····	130
六、拿足三阳法·····	130
七、拿足三阴法·····	130
八、拿腓内上法·····	130
九、拿小腿后侧法·····	130
十、擦股外侧法·····	131
十一、擦股前法·····	131
十二、擦股后法·····	131
十三、擦小腿后侧法·····	131
十四、按小腿内侧法·····	131
十五、推股外侧法·····	131
十六、推股后侧法·····	132
十七、推足外侧法·····	132
十八、推足底法·····	132
十九、点阴廉法·····	132
二十、点承扶法·····	132
二十一、股内侧踩跷法·····	132
二十二、股外侧踩跷法·····	133
二十三、小腿内侧踩跷法·····	133
二十四、重揉股前法·····	133
二十五、重揉股后法·····	133
二十六、揉股内侧法·····	133
二十七、掌揉股前法·····	134
二十八、揉膝上法·····	134
二十九、揉膝周法·····	134

三十、抱膝团揉法	134
三十一、双掌揉小腿后侧法	134

## 下 篇

<b>第六章 小儿推拿手法</b>	135
<b>第一节 小儿推拿常用手法</b>	135
一、推法	135
二、揉法	137
三、按法	138
四、摩法	138
五、掐法	139
六、捏法	139
七、运法	140
八、捣法	140
九、拿法	141
十、擦法	142
十一、搓法	142
十二、捻法	142
十三、刮法	143
十四、摇法	144
十五、拍打法	144
十六、按揉法	144
十七、揉捏法	144
<b>第二节 复式操作法</b>	145
一、黄蜂入洞	145
二、双凤展翅	145
三、揉耳摇头	146
四、开璇玑	146
五、按弦搓摩	146
六、揉脐及龟尾并擦七节骨	147
七、龙入虎口	147
八、二龙戏珠	148
九、双龙摆尾	148
十、乌龙摆尾	149
十一、苍龙摆尾	149
十二、丹凤摇尾	149
十三、凤凰单展翅	150



十四、凤凰展翅	150
十五、凤凰鼓翅	150
十六、赤凤摇头	151
十七、猿猴摘果	151
十八、孤雁游飞	151
十九、水底捞月	152
二十、打马过天河	152
二十一、引水上天河	152
二十二、大推天河水	153
二十三、飞金走气	153
二十四、飞经走气	153
二十五、肘肘走气	154
二十六、黄蜂出洞	154
二十七、天门入虎口	154
二十八、老汉扳辘	155
二十九、运土入水	155
三十、运水入土	156
三十一、老虎吞食	156
三十二、总收法	156

## 第七章 穴位

第一节 头面颈项部穴位	159
一、百会	159
二、前顶门	160
三、脑空	160
四、高骨（耳后高骨）	160
五、攒竹（天门）	160
六、坎宫	161
七、天庭（神庭）	161
八、天心	161
九、眉心（印堂）	161
十、山根	161
十一、准头（鼻准）	162
十二、太阳	162
十三、瞳子髻	162
十四、迎香	163
十五、人中	163
十六、牙关（颊车）	163