



会说话的健康书

| 中国首套会说话的二维码健康书 |

李志刚教授之

小儿疾病 家庭调理指南

主 编 | 李志刚 北京中医药大学针灸推拿学院副院长、博士生导师
北京国医堂特需门诊专家、主任医师
中国针灸学会刺灸灸法学会常务理事

小儿保健同步视频



手机扫描二维码
同步视频马上看

131种小儿理疗方法详细解说



中国轻工业出版社



科学技术文献出版社



中医堂

李志刚教授^之 小儿疾病家庭调理指南

北京中医药大学针灸推拿学院副院长

李志刚 主编



 中国轻工业出版社 |  科学技术文献出版社
SCIENTIFIC AND TECHNICAL DOCUMENTATION PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

李志刚教授之小儿疾病家庭调理指南/李志刚主编. —
北京:中国轻工业出版社, 2014. 9
(中医堂)
ISBN 978-7-5019-9776-3

I. ①李… II. ①李… III. ①小儿疾病—中医疗法—
指南 IV. ①R272-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第103361号

责任编辑: 孙 昕
策划编辑: 童树春 责任终审: 李 洁 封面设计: 伍 丽
版式设计: 谢丹丹 责任监印: 马金路

出版发行: 中国轻工业出版社(北京东长安街6号, 邮编: 100740)
科学技术文献出版社(北京复兴路15号, 邮编: 100038)
印 刷: 深圳市雅佳图印刷有限公司
经 销: 各地新华书店
版 次: 2014年9月第1版第1次印刷
开 本: 889×1194 1/16 印张: 10
字 数: 300千字
书 号: ISBN 978-7-5019-9776-3 定价: 39.80元
邮购电话: 010-65241695 传真: 010-65128352
发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 010-85113293
网 址: <http://www.chlip.com.cn>
Email: club@chlip.com.cn
如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换
140392S2X101ZBF



第一章 小儿经穴理疗法基础课

了解小儿的年龄分期——不同年龄有不同的生理病理特点.....	008
家长要清楚孩子有着和大人不同的特定穴位.....	009
家长要学习的简单取穴方法.....	010
父母必学的小儿按摩手法.....	011
小儿按摩的操作要求及注意事项.....	012
父母必学的小儿艾灸手法.....	013
小儿艾灸经典取穴和配穴方法.....	015
艾灸时要注意的细节和事项.....	016
父母必学的小儿刮痧运板的方法.....	017
认清刮痧的适应证和禁忌证.....	018
刮痧保健的必备器具.....	019
不要大惊小怪，正确看待刮痧后反应.....	020

第二章 11种小儿保健养生按摩法——为孩子的健康保驾护航

保护视力——保护视力从点滴做起.....	022
益智补脑——揉揉按按，智力发育好.....	023
强健骨骼——刺激经穴，强健身体.....	024
清热泻火——排出热毒，宝宝欢喜.....	025
养心安神——心神安稳，睡眠安好.....	026

健脾养胃——调理脾胃，吃嘛嘛香.....	027
消食化积——让宝宝肠胃轻松.....	028
调理肠道——无毒一身轻.....	029
益气养血——宝宝气血充足精神好.....	030
消除疲劳——常按按，缓解宝宝疲累.....	031
强身健体——宝宝长得高、长得快.....	032

第三章 小儿治病穴位疗法——手到病自除

小儿感冒——祛除感冒，宝宝身轻爽.....	034
小儿咳嗽——宝宝咳嗽不用慌，理疗来帮忙.....	037
小儿发烧——降温手法有效退烧.....	040
小儿口疮——口疮不怕，消炎镇痛祛火.....	043
小儿扁桃体炎——中医疗法消除宝宝喉咙肿痛.....	045
小儿咽炎——组合手法让宝宝咽喉清爽.....	048
小儿夜啼——宝宝夜啼别烦躁，巧妙理疗灭心火.....	051
小儿哮喘——三大手法告别哮喘，让宝宝呼吸通畅.....	053
小儿惊风——宝宝惊风不用怕，妙用理疗来预防.....	056
小儿流鼻血——疏肝祛火止血快.....	059
小儿厌食——宝宝不爱吃饭，理疗改善胃口.....	062
小儿消化不良——增强孩子胃动力，消食化积.....	065
小儿便秘——让大肠正常工作，使宝宝便便顺畅.....	068
小儿腹泻——宝宝拉肚子，摩腹好得快.....	071
小儿流涎——健脾益气，让孩子不再流口水.....	073
小儿疝气——祛除肿块中医疗法见效快.....	076
小儿脱肛——提升阳气防脱肛.....	078
小儿贫血——改善脾胃治贫血.....	080
小儿脑炎后遗症——消除症状少担心.....	082
小儿佝偻病——疏通经穴长得快.....	085

小儿多动症——多动的孩子变安静.....	089
小儿遗尿——遗尿不要急，补中益气睡眠好.....	093
小儿盗汗——宝宝睡觉一头汗，固表止汗手法好.....	095
小儿落枕——疏经止痛正筋骨.....	097
小儿失眠——让孩子睡得香又甜.....	100
小儿湿疹——当湿疹缠上宝宝，提升阳气是关键.....	103
小儿荨麻疹——宝宝患了荨麻疹，祛风活血疹自消.....	105
小儿腓肠肌痉挛——缓解此症除抽搐.....	108
小儿红眼病——告别红眼病，还宝宝明亮双眸.....	111
小儿近视眼——常做眼部按摩操，让宝宝远离近视.....	114
小儿牙痛——龋齿疼痛难忍耐，按压合谷有疗效.....	117
小儿鼻炎——充满爱心和耐心的理疗，让宝宝告别鼻炎.....	120
小儿流行性腮腺炎——腮腺肿大好难受，理疗帮助你.....	122
小儿麻痹急性期——改善症状疼痛少.....	125
小儿肠梗阻——常常按压，让宝宝远离肠梗阻.....	128
小儿手足口病——健脾和胃，提高阳气，手足口病不担心.....	130
小儿地方性甲状腺肿大——改善碘缺乏症.....	133
小儿冻疮——保健体格冻疮不再犯.....	136
小儿肥胖——宝宝胖嘟嘟，掐掐按按身体好.....	138
小儿面瘫——缓解面瘫没问题.....	140
小儿疳积——排除疳积消化好.....	143
小儿疝子——清热去火手法让宝宝夏天少起疝子.....	145
小儿惊吓——宝宝惊吓、夜哭，推拿、抚摸都是好方法.....	147
小儿心肌炎——畅通心脉不气滞.....	148
小儿脐风——缓解不适，让宝宝舒爽.....	149
小儿百日咳——提高抵抗力，扼杀嗜血杆菌.....	151
小儿肾盂肾炎——中医理疗祛除炎症疗效好.....	154
小儿麻痹后遗症——调节气血，缓解麻痹瘫痪.....	157
小儿维生素A缺乏症——接通经络，帮助宝宝好吸收.....	160



中医堂

李志刚教授^之 小儿疾病家庭调理指南

北京中医药大学针灸推拿学院副院长

李志刚 主编



 中国轻工业出版社 |  科学技术文献出版社
SCIENTIFIC AND TECHNICAL DOCUMENTATION PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

李志刚教授之小儿疾病家庭调理指南/李志刚主编. —
北京:中国轻工业出版社, 2014. 9
(中医堂)
ISBN 978-7-5019-9776-3

I. ①李… II. ①李… III. ①小儿疾病—中医疗法—
指南 IV. ①R272-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第103361号

责任编辑: 孙 昕
策划编辑: 童树春 责任终审: 李 洁 封面设计: 伍 丽
版式设计: 谢丹丹 责任监印: 马金路

出版发行: 中国轻工业出版社(北京东长安街6号, 邮编: 100740)
科学技术文献出版社(北京复兴路15号, 邮编: 100038)

印 刷: 深圳市雅佳图印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2014年9月第1版第1次印刷

开 本: 889×1194 1/16 印张: 10

字 数: 300千字

书 号: ISBN 978-7-5019-9776-3 定价: 39.80元

邮购电话: 010-65241695 传真: 010-65128352

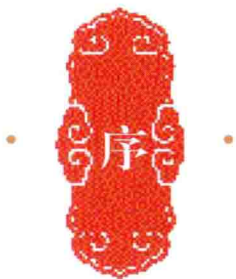
发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 010-85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

140392S2X101ZBF



随着现代绿色健康理念的深入，越来越多的父母认识到中医疗法的重要性，中医常用的一些治疗方法，如按摩、艾灸、刮痧等，在日常生活中也越来越广泛地得到应用。中医穴位疗法不仅可以提升孩子免疫力，而且无毒副作用，无后遗症，效果明显。

中医疗法是被大众喜爱的自然疗法，可作为日常保健之用，既经济、简便，又没有不良反应。经络学说源于中医。中医认为，“通则不痛，痛则不通”，讲出了疾病的实质和内涵，意思是说，人体经脉通则身体正常，不会感觉疼痛或不舒服，如果感觉疼痛则可反映该条经脉运行异常。

中医穴位疗法入门简单，不需要艰深的知识，只要找到正确的穴位，学会简单的按摩、艾灸、刮痧手法，熟练之后很快就能在家轻轻松松为孩子治病，效果显著，每个父母都可以一看就懂，一学就会。

本书为父母们重点介绍中医穴位疗法中简单易操作的按摩技巧、艾灸方法、刮痧手法，分析儿童身体不同发展阶段的生理特点。为方便父母们更好地认识和了解，本书把这些穴位按照我们熟知的部位来展示说明，再详细为大家分析每个穴位的位置，解决了读者难以判断位置的困惑。您可以在人体骨骼图上精确定位，也可通过真人演示图对照操作。本书内容简单又详细，讲解精彩又实用，图解清楚又细致，让您一目了然，以便于您了然于胸，为您的孩子健康成长保驾护航。



第一章 小儿经穴理疗法基础课

了解小儿的年龄分期——不同年龄有不同的生理病理特点.....	008
家长要清楚孩子有着和大人不同的特定穴位.....	009
家长要学习的简单取穴方法.....	010
父母必学的小儿按摩手法.....	011
小儿按摩的操作要求及注意事项.....	012
父母必学的小儿艾灸手法.....	013
小儿艾灸经典取穴和配穴方法.....	015
艾灸时要注意的细节和事项.....	016
父母必学的小儿刮痧运板的方法.....	017
认清刮痧的适应证和禁忌证.....	018
刮痧保健的必备器具.....	019
不要大惊小怪，正确看待刮痧后反应.....	020

第二章 11种小儿保健养生按摩法——为孩子的健康保驾护航

保护视力——保护视力从点滴做起.....	022
益智补脑——揉揉按按，智力发育好.....	023
强健骨骼——刺激经穴，强健身体.....	024
清热泻火——排出热毒，宝宝欢喜.....	025
养心安神——心神安稳，睡眠安好.....	026

健脾养胃——调理脾胃，吃嘛嘛香.....	027
消食化积——让宝宝肠胃轻松.....	028
调理肠道——无毒一身轻.....	029
益气养血——宝宝气血充足精神好.....	030
消除疲劳——常按按，缓解宝宝疲累.....	031
强身健体——宝宝长得高、长得快.....	032

第三章 小儿治病穴位疗法——手到病自除

小儿感冒——祛除感冒，宝宝身轻爽.....	034
小儿咳嗽——宝宝咳嗽不用慌，理疗来帮忙.....	037
小儿发烧——降温手法有效退烧.....	040
小儿口疮——口疮不怕，消炎镇痛祛火.....	043
小儿扁桃体炎——中医疗法消除宝宝喉咙肿痛.....	045
小儿咽炎——组合手法让宝宝咽喉清爽.....	048
小儿夜啼——宝宝夜啼别烦躁，巧妙理疗灭心火.....	051
小儿哮喘——三大手法告别哮喘，让宝宝呼吸通畅.....	053
小儿惊风——宝宝惊风不用怕，妙用理疗来预防.....	056
小儿流鼻血——疏肝祛火止血快.....	059
小儿厌食——宝宝不爱吃饭，理疗改善胃口.....	062
小儿消化不良——增强孩子胃动力，消食化积.....	065
小儿便秘——让大肠正常工作，使宝宝便便顺畅.....	068
小儿腹泻——宝宝拉肚子，摩腹好得快.....	071
小儿流涎——健脾益气，让孩子不再流口水.....	073
小儿疝气——祛除肿块中医疗法见效快.....	076
小儿脱肛——提升阳气防脱肛.....	078
小儿贫血——改善脾胃治贫血.....	080
小儿脑炎后遗症——消除症状少担心.....	082
小儿佝偻病——疏通经穴长得快.....	085

小儿多动症——多动的孩子变安静.....	089
小儿遗尿——遗尿不要急，补中益气睡眠好.....	093
小儿盗汗——宝宝睡觉一头汗，固表止汗手法好.....	095
小儿落枕——疏经止痛正筋骨.....	097
小儿失眠——让孩子睡得香又甜.....	100
小儿湿疹——当湿疹缠上宝宝，提升阳气是关键.....	103
小儿荨麻疹——宝宝患了荨麻疹，祛风活血疹自消.....	105
小儿腓肠肌痉挛——缓解此症除抽搐.....	108
小儿红眼病——告别红眼病，还宝宝明亮双眸.....	111
小儿近视眼——常做眼部按摩操，让宝宝远离近视.....	114
小儿牙痛——龋齿疼痛难忍耐，按压合谷有疗效.....	117
小儿鼻炎——充满爱心和耐心的理疗，让宝宝告别鼻炎.....	120
小儿流行性腮腺炎——腮腺肿大好难受，理疗帮助你.....	122
小儿麻痹急性期——改善症状疼痛少.....	125
小儿肠梗阻——常常按压，让宝宝远离肠梗阻.....	128
小儿手足口病——健脾和胃，提高阳气，手足口病不担心.....	130
小儿地方性甲状腺肿大——改善碘缺乏症.....	133
小儿冻疮——保健体格冻疮不再犯.....	136
小儿肥胖——宝宝胖嘟嘟，掐掐按按身体好.....	138
小儿面瘫——缓解面瘫没问题.....	140
小儿疳积——排除疳积消化好.....	143
小儿痱子——清热去火手法让宝宝夏天少起痱子.....	145
小儿惊吓——宝宝惊吓、夜哭，推拿、抚摸都是好方法.....	147
小儿心肌炎——畅通心脉不气滞.....	148
小儿脐风——缓解不适，让宝宝舒爽.....	149
小儿百日咳——提高抵抗力，扼杀嗜血杆菌.....	151
小儿肾盂肾炎——中医理疗祛除炎症疗效好.....	154
小儿麻痹后遗症——调节气血，缓解麻痹瘫痪.....	157
小儿维生素A缺乏症——接通经络，帮助宝宝好吸收.....	160

第一章

小儿经穴理疗法基础课



从孩子一出生，父母就希望孩子能健健康康，一生平安。每当孩子身体不适时，父母的手都会很自然地去抚摸孩子不舒服的地方，如头疼时按按头部，肚子痛时揉揉肚子。久而久之，人们对一些特定部位的反射区有了逐步的认识，从而有了一套系统的按摩、艾灸和刮痧手法。

人体是以五脏（心、肝、脾、肺、肾的总称）为中心，通过经络联络全身的有机整体。按摩、艾灸、刮痧手法可以改善孩子的身体经络，祛除体内污浊之气，让经络畅通，气血旺盛，这样孩子就吃得下、睡得着、拉得净，才能长得快，身体好。与西医打针、吃药相比，中医经络穴位疗法安全，简单易操作，既减轻孩子的疼痛，又帮父母解决了孩子不喜欢吃药的问题，轻轻松松为孩子治病。

了解 小儿的年龄分期——不同年龄有不同的生理病理特点

中医学著作《灵枢·卫气失常》记载：“二十已上为壮，十八已上为少，六岁已上为小。”在《素问·奇病论》又说：“人生而又病巅疾者，病名曰何？安所得之？岐伯曰：病名为胎病，此得之在母胎中时，其母有所大惊，气上而不下，精气并居，故令其子发为巅疾也。”故从胎儿期开始就要为孩子的健康打响“第一战”。从胎儿期到青春期，孩子渐渐长大的同时也伴随着成长期的不同疾病。

01 胎儿期



胎儿期是指从受孕到分娩，共40周。胎儿完全依靠母体生存，胎儿的各个系统逐步分化形成，妈妈的健康状况对胎儿的生长发育影响巨大。妈妈的身体若是受到物理或药理损伤、感染、营养缺乏、心理创伤、疾病等因素影响，会直接影响胎儿各方面的发育，如神经系统、消化系统、呼吸系统等，严重者可导致流产、死胎、先天性疾病或生理缺陷等。

02 新生儿期



从出生到满28天期间称为新生儿期。新生儿的内外环境发生了很大变化，开始呼吸和调整血液循环，依靠自己的消化系统和泌尿系统，摄取营养和排泄代谢产物；形体上体重增长迅速，大脑皮层主要处于抑制状态，兴奋度低。新生儿患病和死亡率高，如早产、畸形、窒息、胎黄、脐风、呼吸道感染、惊风等，多因胎内、分娩护理不当有关系。

03 婴儿期



从出生28天后到满1周岁称为婴儿期。婴儿生长发育非常快，对营养的要求非常高，多为母乳或牛乳喂养，辅助食品可适当增加。此时的婴儿脏腑娇嫩，形气未充，抗病能力较弱，恶心、呕吐、腹泻、营养不良及感染性疾病易发作。

04 幼儿期



从1周岁到3周岁称为幼儿期。小儿体格增长较前一段时间缓慢，生理功能日趋完善，乳牙逐渐出齐，语言能力发展迅速，可断奶喂养。饮食不当有可能会引起厌食、呕吐、腹泻以及营养不良等病症，且急性

传染病的患病概率增加。

05 幼童期幼童期



从3周岁到7周岁称为幼童期。幼童体格生长减缓，而神经系统发育迅速，语言能力进一步提高，理解和模仿能力增强。此时的幼童活泼好动，但又对未知危险没有防范能力，常会导致中毒、溺水、摔伤等意外事故。同时，幼童自身的抗病能力有所提高，脏腑疾病的患病率有所下降。

06 儿童期



从6~7周岁到12~13周岁称为儿童期。儿童体重增长加快，更换乳牙，除生殖系统外，其他身体器官发育接近成人水平，身体营养需求旺盛，对疾病的抵抗能力进一步增强。学龄儿童的近视发病率大大增加，同时龋齿、肾病综合征、哮喘、过敏性紫癜、风湿等疾病发病率提高。

07 青春期



青春期（又称青少年期）是儿童期至成年期的过渡时期，体格、性征、内分泌及心理等方面都发生了巨大变化。女孩一般从11~12周岁到17~18周岁称为青春期，男孩则是从12~14周岁到18~20周岁称为青春期。青春期的孩子生殖系统发育迅速，体格增长快，身高明显增长，第二性征显现，心理和生理变化明显，是继婴儿期后出现的第二个生长高峰，各组织器官由稚嫩走向成熟。此阶段身体生长旺盛可能会带来令人烦恼的痤疮、第二性征发育异常等疾病。

家长 要清楚孩子有着和大人不同的特定穴位

中医经穴理疗法从人体的每一个穴位出发，通过刺激穴位，调节机体新陈代谢，从而达到治病强身的功效。人们普遍认为传统的穴位治疗方法在小儿与成人身上都是通用的，这是小儿穴位治疗的误区。如何让孩子减轻吃药的痛苦，在经穴理疗法中轻松去除疾病的痛苦，需要父母们走出小儿穴位位置的误区，了解小儿的穴位特点，正确对待与操作，从而达到治病效果。

和成年人穴位疗法不同，由于小儿容易哭闹、反抗，而且在患病状况下更容易情绪不稳定，若强行脱衣刺激经络容易加重孩子的病情。因此古人在长期的医学实践中，探索和总结出小儿穴位刺激以头部和四肢为主的特定方法。

小儿穴位的形状主要呈现的是“点”状、“线”状、“面”状。两手穴位居多，故有“小儿百脉汇于两掌”之说。小儿穴位疗法的特定穴位，有着各种各样的形态，如点状：小天心穴、一窝风穴、二扇门穴、精宁穴等；从点到点的线状：三关穴、天河水穴、六腑穴、坎宫穴等；人体的某一部位呈面状：腹部、胁肋、五经等。

《千金翼方》指出：“凡诸孔穴，名不徒设，皆有深意。”而小儿穴位疗法的命名特点有三类，一是根据经络脏腑的名称命名，如心经穴、脾经穴、大肠经穴、肾经穴等；二是根据解剖部位命名，如四横纹穴、掌小横纹穴、天柱骨穴等；三是根据人体部位命名，如五指节穴、脐、腹、脊等。了解这些穴位命名

的依据，有助于家长掌握这些特定穴位的位置。

施行小儿穴位疗法，每次穴位刺激需要操作的时间和次数，一般要根据小儿的具体情况如年龄、体质、病情等，因人而异，因病而异，酌情增减。

对小儿施行穴位疗法之前，应根据患儿的病情、所取的穴位以及家长运用手法的需要，使患儿保持一定的体位。选择体位以便于手法操作和使患儿舒适为原则。一般3岁以下可由别人抱着操作，3岁以上小儿可单独采取坐位、仰卧位、俯卧位或侧卧位等。

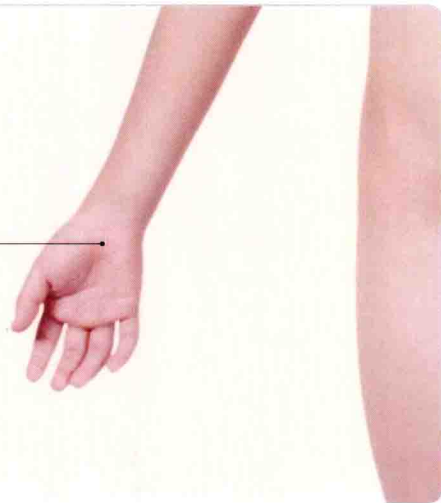
施行小儿穴位疗法时，应注意和顾及患儿的情绪状况，如受到惊吓应立即停止穴位疗法，给予患儿安慰。而父母在施行穴位疗法时，应控制自己的情绪，不因患儿的不配合或其他因素而将情绪不正当地发泄，这样可能伤害到患儿，而无法达到治疗效果或造成不良的影响。操作时，家长精力要集中，态度要和蔼可亲，争取患儿的积极配合，防止产生恐惧心理，影响下一步治疗。

坎宫穴



自眉头起沿眉向眉梢成一横线为坎宫穴

小天心穴



大、小鱼际交接处凹陷中，内劳宫之下，总筋之上为小天心穴

家长要学习的简单取穴方法

在养生知识日益普及的今天，穴位疗法早已经融入了人们的生活当中。使用经络穴位，是一项技术活，也可以说是一把双刃剑，如果找对了穴位，再加上适当的手法，便可以益寿延年；如果在一窍不通或是一知半解的情况下胡乱摆弄，则往往会弄巧成拙。所以，父母在进行小儿穴位疗法之前，一定要了解一些经穴治疗的基本知识。

首先，要学会如何找准穴位。

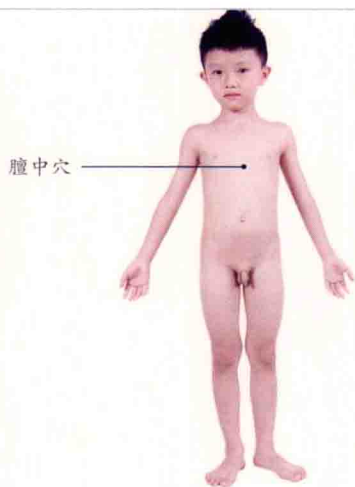
父母在进行小儿推拿的时候，找穴位是最重要的，也就是找对地方。在这里，我们介绍一些任何人都能够使用的简单的寻找穴位的技巧。

01 手指度量法

利用自身的手指作为穴的尺度，中医称为“同身寸”。“同身寸”与日常生活中所用的长度单位“寸”不是同一概念，千万不能与之混淆。骨节长短不一，虽然两人同时各测得1寸长度，但是实际长度也会不一样。1寸：大拇指横宽；1.5寸：食指和中指二指指幅横宽；3寸：食指、中指、无名指和小指四指指幅横宽。

02 身体度量法

利用身体及线条的部位作为简单的参考度量，中医称为“骨度分寸”，如眉间（印堂穴）到前发际正



膻中穴位于两乳头中间

中为3直寸。

03 标志参照法

固定标志：常见判别穴位的标志有眉毛、乳头、指甲、趾甲、脚踝等。如神阙穴位于腹部脐中央；膻中穴位于两乳头中间。

动作标志：需要作出相应的动作姿势才能显现的标志，如张口取耳屏前凹陷处即为听宫穴。

04 感知找穴法

身体感到异常，用手指压一压，捏一捏，摸一摸，如果有痛感、硬结、痒等感觉，或和周围皮肤有温度差如发凉发烫，或皮肤出现黑痣、斑点，那么这个地方就是所要找的穴位。感觉疼痛的部位，或者按压时有酸、麻、胀、痛等感觉的部位，可以作为“阿是穴”治疗。阿是穴一般在病变部位附近，也可在距离病变部位较远的地方。



把头低下，会摸到甚至看到1块突起的骨头，在其下面有1个很明显的凹陷，即大椎穴

父母必学的小儿按摩手法

穴位即为经络上的特殊点区，通过刺激穴位，可以起到调整经络气血和阴阳平衡的作用，正气自然充足，“正气存内，邪不可干”，也就是抵抗力增强，得病的机会相应减少。小儿按摩治疗通过不同的按摩手法增强免疫功能，同时可以保证小儿气血充盈、食欲旺盛、发育正常等。通过经络与相应脏腑的联系，使其体内的脏腑产生相应的生理变化，从而达到治疗疾病的作用。

经络按摩手法有文字记载的大约有110余种，流传至今变化颇多。在实际应用当中，这些手法有着一定的规律，临床常用的手法一般被分为以下几大类：挤压类手法、振动类手法、摆动类手法、摩擦类手法、叩击类手法、复合类手法等。



推法

直推法：用拇指或食指指腹在皮肤上做直线推动。
分推法：用拇指指腹向穴位两侧方向推动。



揉法

用指端或大鱼际或掌根或手肘，在穴位或某一部位上做顺、逆时针方向旋转揉动。



按法

用手指或手掌在身体某处或穴位上用力向下按压。手法要领：按压的力量要由轻至重，按压持续一段时间，再慢慢放松。



掐法

用拇指、中指或食指在身体某个部位或穴位上，做深入并持续的掐压。手法要领：力度需由小到大，位置由浅到深。



捏法

用拇指和食指、中指两指相对，挟提皮肤，双手交替捻动，向前推进。手法要领：力度可轻可重，速度可快可慢。



运法

以拇指或食指的螺纹面着力，附着在施术部位上，做由此穴向彼穴的弧形运动，或在穴位的周围做周而复始的环形运动。



拿法

用拇指与食指、中指或其他手指相对成钳形用力，捏住某一部位或穴位，做一收一放或持续的揉捏动作。



搓法

用双手在肢体上相对用力进行搓动的一种手法。手法要领：频率一般30~50次/分钟，速度适中。



擦法

用手指或手掌或大、小鱼际在皮肤上进行直线来回摩擦的一种手法。手法要领：多用介质润滑，防止皮肤受损。



摇法

以关节为轴心，做肢体顺势轻巧的缓慢回旋运动。手法要领：摇动的动作要缓和稳妥，速度要慢，幅度应由小到大。



摩法

用手指或手掌在身体某部位或穴位上，做皮肤表面顺、逆时针方向的回旋摩动。