

名老中医

崔述生

推拿手法图谱

崔述生名老中医工作室 编写

● 本书分基本手法、分部手法及练功功法三部分。

● **基本手法**一章论述了常用基本手法的定义、作用机制、施术部位、具体操作和注意点。

● **分部手法**共十一节，以人体的十个部位及儿科手法组成，各节按需要由基础手法、其他手法、临床手法应用举例组成。

● **练功功法**介绍了练功十八法、床上八段锦、放松功的练习方法。

● 书中所提到的疾病包含伤科、内科、妇科、儿科疾病等。可供推拿医师以及广大推拿爱好者参考使用。



化学工业出版社

老中医
崔述生

推拿手法图谱

崔述生名老中医工作室
编写

 化学工业出版社

· 北 京 ·

图书在版编目(CIP)数据

名老中医崔述生推拿手法图谱 / 崔述生名老中医
工作室编写. —北京: 化学工业出版社, 2016.6 (2017.3重印)
ISBN 978-7-122-26864-8

I. ①名… II. ①崔… III. ①按摩疗法(中医)-
图谱 IV. ①R244.1-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第082327号

责任编辑: 邱飞婵
责任校对: 王素芹

文字编辑: 王新辉
装帧设计: 关 飞

出版发行: 化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)
印 装: 北京缤索印刷有限公司
710mm×1000mm 1/16 印张9¼ 字数181千字 2017年3月北京第1版第2次印刷

购书咨询: 010-64518888(传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899
网 址: <http://www.cip.com.cn>
凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 59.00元

版权所有 违者必究

【 序 】

推拿学是祖国医学的重要组成部分。“手随心转，法从手出……”推拿最是一门考验医者经验与技巧的中医临床技术，既讲究师授传承，又需要医者的悟性与磨炼，所谓“师父领进门，修行在个人”。

崔君述生，师从京城名家刘寿山、卢英华、马在山三位老先生，从学十余年，深得真传，且勤求古训、博采众家之长，悬壶济世数十载，年过六旬，门诊仍车水马龙，手法与药物并用，大智大巧，临床每每有神来之笔。功夫深厚而不自秘，薪火传承，身体力行。弟子数众，教学相长，总结按摩推拿之学习，当形神兼修——形为医疗技法，神为自身修养。故不辞艰辛，数经寒暑，将师承技法与自修绝技，用精美彩图编著成《名老中医崔述生推拿手法图谱》，技法导引，运气施力，化繁为简，推陈出新，助后学诸生修形养身，也愿与同道切磋交流。

受托作序，欣然命笔。每览此著，时有余音绕梁之感，七线拨筋法、头部按摩十法等特色手法，对治疗颈椎病、头痛、失眠等病症可谓独树一帜，不禁想用崔君之技祛病患之疾；崔君弟子将崔君口传心授之学，结合所学、所悟，用一张张图片悉数尽献，以势传神、以图达意，足见此著编作之良苦。“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来”，愿这本经崔君凝练之图谱，能使更多学者和同道从中得到裨益，也殷切希望能有更多佳作问世。

唐古博

【 前 言 】

推拿学作为祖国医学的重要组成部分，历经数千年的发展，在一些疾病的防治方面有着重要作用，尤以各家各派手法各不相同，各有特色而丰富多彩。崔述生老师曾跟随名师刘寿山、卢英华、马在山等京城骨伤按摩大家修学多年，得其真传，又经五十载的临床积累，手法可谓独具一格，并广受患者赞誉。本书主要对崔述生老师按摩临床常用手法通过图谱的方式进行采集、整理，结合师生间口传心授的临床体会，把临床上行之有效的手法记录成册，以便同道及广大推拿爱好者学习应用。

全书分三章。第一章基本手法：论述了常用的基本手法的定义、作用机制、应用范围、具体操作和注意事项。第二章分部手法：由人体的十个部位及儿科手法组成，共十一节，各节按需要由基础手法、其他手法、临床手法辨证举例等几部分组成。基础手法指该部位大部分疾病的临床常用手法，其中在第一章中有所讲解的手法不再赘述；其他手法指该部位某些疾病会应用的手法；临床手法应用举例是参考崔述生老师治疗特定疾病时的手法总结编纂而成，该部分手法皆由前两部分手法组成。第三章练功功法：着重介绍练功十八法、床上八段锦、放松功的练习方法，对读者养生保健很有价值。

书中内容所涉及的疾病包含伤科、内科、妇科、儿科等，可供广大医学工作者临床应用，也可供教学科研和广大业余爱好者参考使用。希望本书能使读者对中医推拿产生兴趣或得到启发，从而在临床实践或日常生活保健中有所收获。

百家之言，难有定理，书中难免存在不当之处，还望读者批评指正。

编者

2016年2月

【本书工作人员】

执笔 王永谦 孙 波

整理 李佃波 孟州令 崔 璇 庄明辉

李路广 王馨伟 宋晓娟 刘大鹏

顾问 崔述生

模特 李佃波 孟州令 宋晓娟

摄影 王 兴

【目 录】

第一章 基本手法

- 一、弹拨法 / 001
- 二、揉法 / 002
- 三、振颤法 / 004
- 四、点穴法 / 005
- 五、推法 / 005
- 六、拿法 / 007
- 七、按压法 / 008
- 八、揉捻法 / 009
- 九、摩法 / 010

- 十、散法 / 011
- 十一、摇法 / 011
- 十二、抖法 / 012
- 十三、归挤法 / 013
- 十四、捏法 / 014
- 十五、击打法 / 015
- 十六、搓法 / 016
- 十七、拍法 / 016
- 十八、擦法 / 016

第二章 分部手法

第一节 头部手法 / 019

- 一、头部基础手法 / 019
- 二、头部其他手法 / 022
- 三、临床手法辨证举例 / 023

第二节 颈部手法 / 024

- 一、颈部基础手法 / 024
- 二、颈部其他手法 / 027
- 三、临床手法辨证举例 / 029

第三节 胸腹部手法 / 030

- 一、胸腹部基础手法 / 030
- 二、临床手法辨证举例 / 036

第四节 腰背部手法 / 037

- 一、腰背部基础手法 / 037
- 二、腰背部其他手法 / 043
- 三、临床手法辨证举例 / 051

第五节 肩部手法 / 052

- 一、肩部基础手法 / 052
- 二、肩部其他手法 / 059

第六节 肘部手法 / 061

- 一、肘部基础手法 / 061
- 二、临床手法辨证举例 / 063

第七节 腕掌部手法 / 064

- 一、腕掌部基础手法 / 064
- 二、腕掌部其他手法 / 068
- 三、临床手法辨证举例 / 068

第八节 髌及大腿部手法 / 068

- 一、髌及大腿部基础手法 / 068
- 二、临床手法辨证举例 / 071

第九节 膝及小腿部手法 / 071

- 一、膝及小腿部基础手法 / 071

二、临床手法辨证举例 / 075

第十节 踝足部手法 / 076

一、踝足部基础手法 / 076

二、踝足部其他手法 / 079

三、临床手法辨证举例 / 080

第十一节 儿科手法 / 080

一、儿科基础手法 / 082

二、儿科其他手法 / 086

三、临床手法辨证举例 / 091

第三章 练功功法

一、练功十八法 / 095

第一套 防治颈、肩痛的练功法 / 095

第一节 颈项争力 / 095

第二节 左右开功 / 096

第三节 双手伸展 / 097

第四节 开胸阔怀 / 097

第五节 展翅飞翔 / 098

第六节 铁臂单提 / 099

第二套 防治上腰痛的练功法 / 099

第一节 双手托天 / 099

第二节 转腰推掌 / 100

第三节 叉腰旋转 / 101

第四节 展臂变腰 / 101

第五节 弓步插掌 / 102

第六节 双手攀足 / 103

第三套 防治臀、腿痛的练功法 / 104

第一节 左右转膝 / 104

第二节 仆步转体 / 104

第三节 俯蹲伸腿 / 105

第四节 扶膝托掌 / 105

第五节 胸前抱膝 / 105

第六节 雄关漫步 / 106

第四套 防治四肢关节疼痛的
练功法 / 107

第一节 马步推掌 / 107

第二节 上下疏通 / 107

第三节 转体回头 / 108

第四节 左右蹬腿 / 108

第五节 四面踢毽 / 109

第五套 防治腱鞘炎的练功法 / 110

第一节 四面推掌 / 110

第二节 拉弓射箭 / 111

第三节 伸臂转腕 / 111

第四节 前后展臂 / 112

第五节 马步冲拳 / 112

第六节 松臂转腰 / 112

第六套 防治内脏器官功能紊乱的练
功法 / 113

第一节 摩面揉谷 / 113

第二节 按摩胸腹 / 114

第三节 梳头转腰 / 115

第四节 托掌提膝 / 116

第五节 转腰俯仰 / 116

第六节 展臂舒胸 / 117

二、床上八段锦 / 118

三、放松功 / 125

附录 经络穴位速查表 / 129

基本手法

一、弹拨法

弹，是用拇指和食指指腹相对提捏肌肉或肌腱再迅速放开使其弹回的一种手法（图1-1）；拨，是以指端置于肌肉、肌腱等组织一侧，做与其走行垂直方向的滑动。两者可单独使用，也可综合应用，亦多与揉法综合使用。这里所说的弹拨法是以拨法为主。该手法作用于肌肉肌腱，可缓解痉挛，放松肌肉；作用于神经干，可治疗肢体麻木或疼痛。操作时力量应由轻渐重，动作要有柔和感和弹性感，操作数次即可。

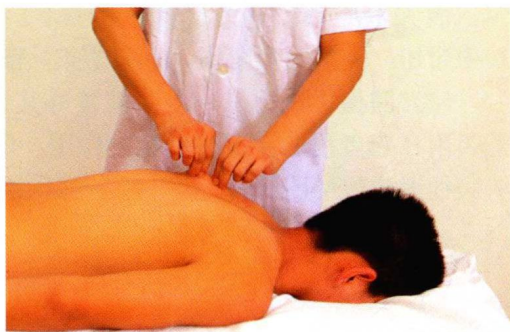


图1-1 弹法

【要求】操作时，应先吸定在治疗部位的相应层次上，而后弹拨拨动时应垂直于肌腱、肌腹，以上肢带动着力部位，掌指关节及指间关节不动，以防术者伤及自身关节，亦可防止指甲抠伤患者皮肤。术者需随施术部位改变体位，巧妙借助身体的力量。

（1）拇指拨法 以拇指罗纹面按于施治部位，沉肩坠肘，以上肢带动拇指，垂直于肌腱、肌腹往返弹拨。也可以两手拇指重叠进行操作（图1-2）。

（2）叠指拨法 术者以一手拇指指腹置于施治部位，另一手拇指置于该拇指之上，以上臂带动拇指，以拇指着力，垂直于肌腱、肌腹、条索往返推动（图1-3）。

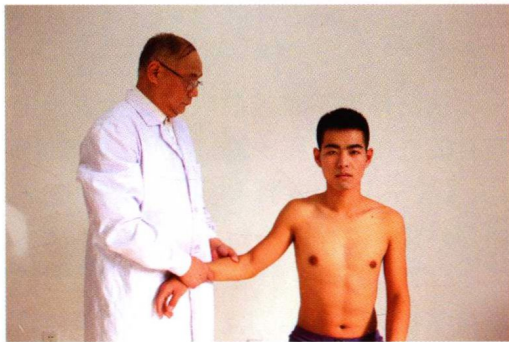


图1-2 拇指拨法



图1-3 叠指拨法



图1-4 肘拨法

(3) 肘拨法 肩关节下垂，肘关节屈曲 90° 左右，以尺骨鹰嘴着力于治疗部位，肩关节环转，垂直于肌腹做上下、左右的点揉弹拨，拨中带点，拨中带揉，拨中带压，随拨随点随揉，刚中带柔，既深透又柔和（图1-4）。

(4) 四指拨法 以一手除拇指外其余四指指腹按于施治部位，虎口及拇指自然吸附在患者皮肤上起辅助稳定作用，沉肩坠肘，以上肢带动四指，垂直于肌腱、肌腹往返弹拨（图1-5）。此手法为拇指拨法的替代，可交替使用，以防疲劳。



图1-5 四指拨法

【主要施术部位】 肘拨法多用于臀部、腰部肌肉丰厚部位；四指拨法多用于颈肩部；拇指拨法多用于颈肩四肢；叠指拨法多用于腰背。

【注意事项】 应垂直于肌腱、肌腹、条索拨动，力量刚柔相接，切忌长时间拨动患部，以免造成进一步损伤。操作熟练者亦可在治疗时加以手臂震颤的方法，使力量更好地渗透入里。

二、滚法

滚法是用手背或肘吸附在体表一定部位做连续往返滚动的一种手法。此手法具有促进血液循环、舒筋活络、解痉止痛、消除肌肉疲劳的作用。

【要求】 操作时，着力部位吸附在病变位置，上肢放松、活动灵活，滚动往返均匀、交替、持续不断、深透渗透。

(1) 立滚法 用小指、中指、无名指背侧及其掌指关节着力于一定部位，以小指掌指关节背侧为支点，肘关节伸直，靠前臂的旋转及腕关节的屈伸做均匀地来回摆动，使产生的力持续作用在治疗部位上。该手法力量较大，多用于肌肉丰

满之处及体格强壮者（图1-6）。

（2）侧揉法 用手背近小指侧着力于一定部位，掌指关节略屈曲，上肢放松，肘关节微屈，靠前臂的旋转和腕关节的屈伸，使产生的力持续作用在治疗部位上。该手法力量较柔和，多用于关节隆突处和机体薄弱者（图1-7、图1-8）。

（3）前臂揉法 以前臂近肘关节1/2处尺侧缘着力于治疗部位，手指放松微弯曲呈爪状，肘关节呈 90° 屈曲，肩关节自然下垂，通过手、前臂的内外旋转和上臂环转、摆动，使前臂环转滚动，着力于治疗部位（图1-9～图1-13）。



图1-6 立揉法



图1-7 侧揉法（一）



图1-8 侧揉法（二）



图1-9 前臂揉法（一）



图1-10 前臂揉法（二）

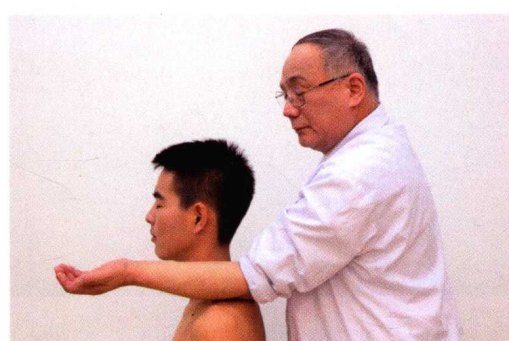


图1-11 前臂揉法（三）



图1-12 前臂滚法（四）

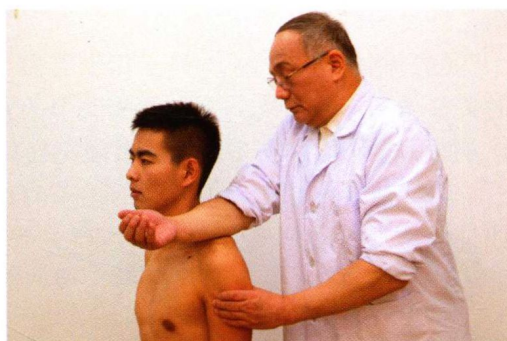


图1-13 前臂滚法（五）

【主要施术部位】肩、腰、背及四肢肌肉丰厚处。

【注意事项】应注意腕关节的屈伸和前臂的旋转要协调一致，沉肩，着力部位吸附在治疗部位上，紧贴皮肤，切忌来回摩擦而造成皮肤损伤。注重治疗体位，巧妙借助术者上身的重力；施术时术者要自身放松，逐渐加力，不可突施暴力、蛮力，以免造成肋骨骨折或胸腰椎骨折。

三、振颤法

振颤法是以指、掌（也可双掌叠加，掌心置于治疗部位）着力于施术部位，做连续、快速颤动，可为上下颤动，也可为左右颤动。或以中指置于治疗部位，拇指按于中指末端的掌侧，食指按于中指末端的背侧，形成合力，中指伸直，做连续、快速的上下颤动，该手法也称作“指针法”。

【要求】着力部位应紧贴皮肤，频率要快，每分钟大约施振250次以上，力量要深透、渗透，不可只留于肌表；术者身体不抖，只在肩、臂、手部有震动感；做“指针法”时，中指要吸定，点刺而皮肤不破、不肿（图1-14、图1-15）。



图1-14 指针法



图1-15 振腹

【主要施术部位】多用于神阙、气海、下脘、中脘、上脘等腹部穴位，也用于

头部百会、风池、翳风，偶用于腰骶部八髎。

【注意事项】术者手不可离开治疗部位，也不可用力点压治疗部位，而是将力随振动逐渐渗透下去，应注意体会手下感觉。施术时术者应保持自然呼吸，双脚平开，脚掌抓地，舌抵上腭，全神贯注，以意领气，运气至手，通过手的振颤传达到治疗部位深层，振颤频率应在每分钟250次以上。练习时可先在书、玻璃、门上练习，这样易于体会手下的力道，再换作枕头、被子，增大手下感觉的难度，最后可在悬挂的纸上练习，让纸与手达到共振的效果。

四、点穴法

点穴法是以手指着力于某一穴位逐渐用力下压的一种以指代针的手法，有通经活络、通行脏腑、调理气机的作用。此法方便易行，刺激既有力又柔和，力量强弱易控制，全身各经络穴位都可应用（图1-16、图1-17）。



图1-16 点哑门



图1-17 点背俞穴

【要求】操作时指端在穴位处放稳后缓慢加力，由轻到重，稳而持续，使刺激充分达到机体组织的深部。

【注意事项】点穴时手指保持一定姿势，避免在点的过程中出现手指过伸或过屈，造成损伤。

五、推法

用指、掌、肘或其他部位着力于人体一定部位，做前后、上下、左右的直线或弧线推进，称为推法。具有疏经通络、消瘀散结、活血解痉的作用。

【要求】手法用力稳，推进速度慢，保持适当压力吸附于患处，紧贴皮肤，轻而不浮，重而不滞。操作时应参考经络走行及血液运行方向。

(1) 罗纹面一指禅推法 以拇指的罗纹面着力于治疗部位，其余四指附着于肢体的另一侧，通过指间关节的屈伸和腕关节的摆动，使产生的力持续作用在治疗部位上（图1-18）。

(2) 掌根推法 以一掌掌根大小鱼际处吸定于治疗部位，手指伸直，肩部放松，坠肘，手背伸位，随时关节屈伸运动做单方向的沉缓推进，深透渗透。两手可交替进行（图1-19）。

(3) 拇指推法 以拇指指腹着力于施术部位，其余四指分开助力，沿经络循行路线或肌纤维平行方向推动（图1-20）。

(4) 肘推法 屈肘，以尺骨鹰嘴突起部着力于施术部位，做单方向的直线推动（图1-21）。



图1-18 罗纹面一指禅推法



图1-19 掌根推法

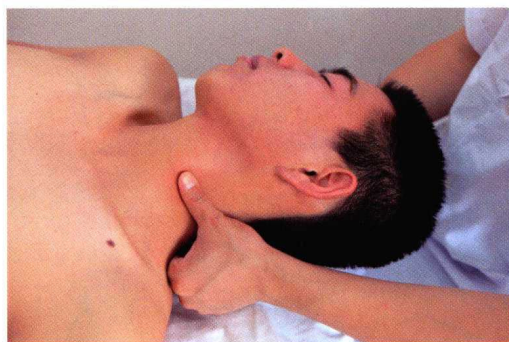


图1-20 拇指推法



图1-21 肘推法



图1-22 分推法

(5) 分推法与合推法 以两手同时操作，自肢体中轴线向两侧推动，称分推法（图1-22）。自肢体两侧向中轴线推动称为合推法，儿科手法中常用。

【主要施术部位】胸腹、四肢、腰背部、头部。

【注意事项】在应用本法时，作用层次深透，紧推慢移，不可摩伤皮肤；上肢各关节协同，将力传于治疗部位。

六、拿法

拿法是以拇指与其他四指对合呈钳形，施以夹力，以掌指关节屈伸运动产生的力，捏拿某一部位或穴位的一种手法。即捏而提起称之拿。具有疏通经络、解痉止痛、松解软组织粘连、解除疲劳的作用。

【要求】操作时腕部要放松，掌虚指实，指间关节伸直保持不动，以指腹面着力，提拿方向应与肌腹垂直，在拿起肌肉组织后应稍待片刻再松手复原，力量要轻重适宜，用力由轻到重由重到轻，不可突然用力。以局部发胀、微痛或放松后感觉舒适为度，提拿揉捏动作应连绵不断，可来回进退，以5～10次为宜。

(1) 二指拿法 以拇指与食指罗纹面相对用力，捏住施术部位肌肤，并逐渐用力内收，提起肌肤，做轻重交替而连续的提捏或揉捏动作（图1-23）。

(2) 三指拿法 以拇指与食指、中指罗纹面相对用力，捏住施术部位肌肤，并逐渐用力内收，提起肌肤，做轻重交替而连续的提捏或揉捏动作（图1-24）。

(3) 五指拿法 以拇指与其余四指罗纹面相对用力，捏住施术部位肌肤并逐渐用力内收，提起肌肤，做轻重交替而连续的提捏或揉捏动作（图1-25）。

(4) 八字拿法 双手同时做对掌拿法，虎口相对呈八字，施力时两手对合发力，提拿治疗部位，主要用于颈肩部（图1-26）。



图1-23 二指拿法



图1-24 三指拿法

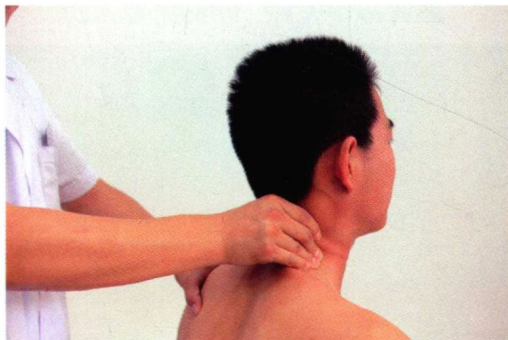


图1-25 五指拿法

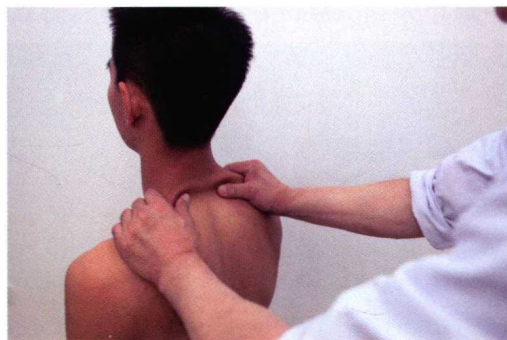


图1-26 八字拿法

【主要施术部位】颈、肩、四肢。

【注意事项】拿法刺激性较强，故提拿时手指应伸直，以平坦的指面着力于肌肤，类似夹子的动作。指间关节应伸直不动，不可屈曲，以尖锐的指端着力，形成钳子样的动作，以免患者感觉不舒适。

七、按压法

按压法是用手掌、肘尖等部位着力于患部，逐渐用力下压的一种手法。具有疏通筋脉、缓解痉挛、调整小关节紊乱的作用。

【要求】按压方向要垂直，用力由轻到重，稳而持续，使刺激充分透达到组织深部。

(1) 掌按法 腕关节背屈，以掌根或全掌着力于施术部位，做垂直向下按压（图1-27）。可用单掌，也可用双掌按压。本法多与其他手法结合应用，如与揉法结合应用称为按揉；与摩法结合应用称为按摩。

(2) 肘按法 术者屈肘，用肘尖部按压，并可配合局部的揉动或弹拨（图1-28）。本法刺激性较大，多用于软组织丰满、病位深在之处，如腰臀部。

(3) 拇指按法 拇指伸直，以指端或罗纹面着力于施术部位，余四指助力，垂直向下按压（图1-29）。



图1-27 掌按法



图1-28 肘按法



图1-29 拇指按法

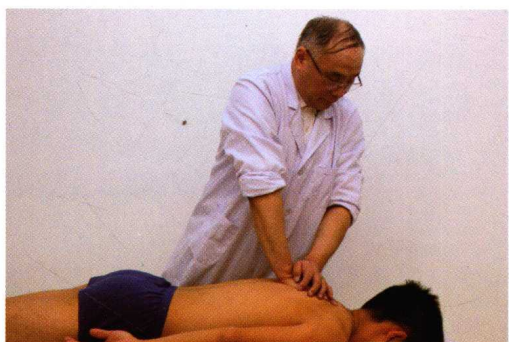


图1-30 背部按法

(4) 背部按法 以两掌重叠置于背部正中,先嘱患者用力吸气,再嘱患者用力呼气,术者双手也随之向下按压,至呼气末,瞬间用力,听到弹响即表明复位(图1-30)。

(5) 交叉分压法 (以棘突向左偏为例)患者取俯卧位,术者立于患者的左侧,左手掌根置于脊柱的右侧(靠近脊柱),右手掌根置于脊柱的左侧(略远离脊柱),两手交叉,待患者呼气末,分别向外下方瞬间用力(右手之力大于左手),听到弹响即表明复位(图1-31)。

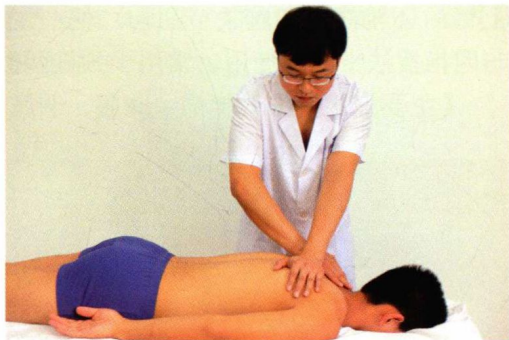


图1-31 交叉分压法

【注意事项】施用本法时,要根据治疗部位,选择着力部位。作用于背部时,不可在吸气、吸气末和呼气过程中按压背部,以免造成损伤。

八、揉捻法

用大鱼际、掌根或指面于一定部位或某一穴位上,做轻柔缓和的环旋运动,称为揉捻法。《保赤推拿法》说:“揉者,医以指按几经穴,不离其处而环转之也。”《厘正按摩要术》称:“揉法以手宛转回环,宜轻宜缓,绕于其上也,是从摩法生出者。”其作用力可达皮下组织,也可深达肌层。具有解痉镇痛、消除疲劳的作用,作用于腹部有调理胃肠功能的作用。

【要求】操作时,以肢体的近端带动远端做小幅度的环旋揉动。指或掌应紧贴皮肤不移,使皮下组织随指或掌的揉动而滑动。压力要均匀,动作要协调有节律。施术时各关节要放松自如,以肩肘带动手腕。

(1) 拇指揉法 以拇指指腹着力于某一部位或穴位上,做轻柔缓和的环旋揉动。此法作用面小,力量较深而稳重(图1-32)。

(2) 掌根揉法 腕关节略背屈,五指放松,以掌根部为着力点,肘关节微弯曲在 160° 左右,肩关节自然下垂,腕关节放松,通过肩关节、腕关节的环转运动产生的力作用于治疗部位(图1-33)。此法着力面大,刺激和缓舒适。

(3) 掌揉法 与掌根揉法类似,用掌着力于一定的部位,做轻柔缓和的环旋活动(图1-34)。

(4) 鱼际揉法 与掌根揉法类似,用大鱼际或小鱼际着力于一定的部位或穴位,做轻柔缓和的环旋活动(图1-35)。

(5) 四指点揉法 以四指(食指、中指、无名指、小指)的指腹着力于治疗部位,四指并拢微弯曲,紧贴皮肤,拇指附着于肢体的另一侧或自然放松,通过