



全国中医药行业高等教育“十三五”创新教材

推拿手法实训教程

— 供针灸推拿学、康复治疗学等专业用 —

主 编 井夫杰

全国百佳图书出版单位
中国中医药出版社

全国中医药行业高等教育“十三五”创新教材

推拿手法实训教程

(供针灸推拿学、康复治疗学等专业用)

主 编 井夫杰 (山东中医药大学)

副主编 王华兰 (河南中医药大学)

王继红 (广州中医药大学)

许 丽 (浙江中医药大学)

齐凤军 (湖北中医药大学)

李铁浪 (湖南中医药大学)

翟 伟 (天津中医药大学)

中国中医药出版社

· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

推拿手法实训教程 / 井夫杰主编. —北京: 中国中医药出版社, 2017.6

全国中医药行业高等教育“十三五”创新教材

ISBN 978-7-5132-4057-4

I. ①推… II. ①井… III. ①推拿—高等学校—教材 IV. ①R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 042761 号

中国中医药出版社出版

北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层

邮政编码 100013

传真 010 64405750

河北新华第二印刷有限责任公司印刷

各地新华书店经销

开本 787×1092 1/16 印张 17 字数 382 千字

2017 年 6 月第 1 版 2017 年 6 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978-7-5132-4057-4

定价 45.00 元

网址 www.cptcm.com

社长热线 010-64405720

购书热线 010-89535836

侵权打假 010-64405753

微信服务号 zgzyycbs

微商城网址 <https://kdt.im/LIdUGr>

官方微博 <http://e.weibo.com/cptcm>

天猫旗舰店网址 <https://zgzyycbs.tmall.com>

如有印装质量问题请与本社出版部联系 (010 64405510)

版权专有 侵权必究

全国中医药行业高等教育“十三五”创新教材

《推拿手法实训教程》编委会

主 编 井夫杰 (山东中医药大学)

副主编 王华兰 (河南中医药大学)

王继红 (广州中医药大学)

许 丽 (浙江中医药大学)

齐凤军 (湖北中医药大学)

李铁浪 (湖南中医药大学)

翟 伟 (天津中医药大学)

编 委 (以姓氏笔画为序)

冯 跃 (成都中医药大学)

刘源香 (山东中医药大学)

李守栋 (南京中医药大学)

杨 宇 (广西中医药大学第一附属医院)

陈 军 (山东中医药大学)

陈邵涛 (长春中医药大学)

郝敬红 (云南中医学院)

祝木星 (山东中医药大学)

常晓波 (江西中医药大学)

颀旺军 (甘肃中医药大学)

彭科志 (贵阳中医学院)

窦思东 (福建中医药大学)

薛卫国 (北京中医药大学)

编写说明

推拿手法是术者按照一定的操作规范在受术者身体特定部位进行操作的一种外治技术，是动作、力量与技巧的完美结合，其熟练程度和功力大小是决定推拿临床疗效的关键。娴熟的手法必须通过科学、有步骤、循序渐进及持之以恒的刻苦训练才能实现，特别是对一些操作技巧难度较大的手法，如一指禅推法、滚法、扳法等更需长期反复训练，仔细体悟，才能在临床上运用自如，取得良效。迄今为止，全国高等中医药院校可以参考使用的推拿手法实训教材较少。因此，为提高学生手法操作质量及临床应用水平，特组织全国 17 所高等中医药院校的专家，共同编写完成全国中医药行业高等教育“十三五”创新教材《推拿手法实训教程》，以期指导学生、推拿爱好者的手法实训，为日后学习《推拿治疗学》《小儿推拿学》及从事推拿临床工作奠定坚实的手法技能基础。

《推拿手法实训教程》是专门研究推拿手法的实训示范、实训要领、手法实训、临床应用规律及实训方法的一门专业技能实训课程，是一门学习推拿的技能基础课程，主要侧重手法的规范化训练，旨在使学习者既会做手法，又会用手法，最终提高推拿临床疗效。本教程在推拿教学使用时既可单独开设，又可作为《推拿手法学》《推拿治疗学》《小儿推拿学》的配套教材使用。

本教材编写的指导原则：以临床实用为目的，紧扣教学大纲，继承与创新相结合，集众家之长，图文并茂，以易教易学为指导原则，重点突出推拿手法的实训示范、实训要领、技能训练及临床应用规律。

本教材计划学时为 48 学时，各院校可根据实际授课学时进行调整。其内容包括基础篇（绪论、推拿手法实训基础知识及推拿手法临床应用）、成人推拿手法实训篇（软组织类手法实训、骨关节类手法实训及复合手法实训）、小儿推拿手法实训篇（小儿推拿手法实训）、推拿手法综合实训篇（推

拿手法综合实训、常见病推拿常规综合实训)及附篇(推拿流派手法综合实训)五部分内容。其中,成人和小儿推拿手法实训篇为本教程的重点内容,要求学生按照推拿手法“形神兼备”的实训要求及步骤,重点练习手法的形、力及技巧,达到推拿手法的基本技术要求。

本教材编委会成员均由从事教学、临床及科研第一线的教师担任,汇集了全国各高等中医药院校多年来有关推拿手法教学、临床及科研的最新研究成果和经验。

本教材第一章由井夫杰、齐凤军、窦思东负责编写,第二章由王继红、李铁浪负责编写,第三章由井夫杰、李铁浪负责编写;第四章由王华兰、彭科志、窦思东、陈邵涛、冯跃负责编写,第五章由翟伟、薛卫国、常晓波、杨宇、祝木星负责编写,第六章由井夫杰、郝敬红负责编写;第七章由井夫杰、颀旺军、陈军负责编写;第八章由李守栋、许丽负责编写,第九章由王华兰、许丽负责编写;附篇由祝木星、刘源香负责编写。

本教材适用于普通高等中医药院校针灸推拿学、康复治疗学等专业的本科生和研究生教学使用,也可作为针灸推拿、康复技术专业大专、高职及保健按摩师培训的教学参考教材。

由于编写时间仓促、学术水平有限,书中难免存在不足及疏漏之处。在使用本教材的过程中,敬请各高等中医药院校师生把发现的问题和缺点及时反馈给我们,以便今后修订完善。本教材图片的拍摄及制作得到冯慧超、郎青菊、王乾、曾礼婷等研究生的大力支持与帮助,在此表示衷心的感谢!

《推拿手法实训教程》编委会

2017年4月8日

目 录

基础篇

第一章 绪 论 1

第一节 推拿手法实训教程概述 ... 1

一、推拿手法实训教程的概念 ... 1

二、推拿手法实训目的及内涵 ... 1

三、课程目标和内容 2

第二节 推拿手法实训教程教法与 学 法 3

一、实训教学 3

二、实训学习 7

第三节 手法实训与推拿功法、推拿 手法及推拿治疗的关系 ... 8

一、推拿功法是手法实训的基础 ... 8

二、手法实训是掌握手法操作技能 和临床应用规律的保证 9

三、手法实训为推拿治疗奠定技能 基础及提供疗效保证 9

第二章 推拿手法实训基础

知 识 10

第一节 推拿手法定义与分类 ... 10

一、推拿手法的定义 10

二、推拿手法的分类 10

第二节 推拿手法基本技术要求 ... 11

一、软组织类手法的基本技术 要求 11

二、骨关节类手法的基本技术 要求 11

三、小儿推拿手法的基本技术 要求 12

第三节 推拿手法实训方法 12

一、米袋实训 12

二、人体单个手法实训 14

三、人体各部手法综合实训 ... 14

四、常见病推拿常规综合实训 ... 14

第四节 推拿介质与器具 15

一、推拿介质 15

二、推拿器具 15

第五节 推拿手法实训体位 17

一、受术者体位 17

二、术者体位 17

第六节 推拿手法实训自我防护 ... 18

第七节 推拿手法实训评价方法与 考核 19

一、评价方法 19

二、手法考核要点 20

三、具体考核 22

第三章 推拿手法临床应用 23

第一节 推拿手法施术原则 23

一、明确诊断	23
二、辨证施法	23
三、宜精宜少	23
四、筋骨并调	24
五、直达病所	24
六、三因制宜	24
第二节 推拿手法适应证与禁忌证	24
一、适应证	24
二、禁忌证	25
第三节 推拿手法刺激量	26
一、手法刺激量的概念	26
二、手法刺激量的临床应用原则	26
第四节 推拿手法补泻	27
一、轻重补泻	27
二、方向补泻	27
三、频率补泻	27
四、时间补泻	28
第五节 手法操作意外及预防	28
一、软组织损伤	28
二、晕厥	29
三、肩关节脱位	30
四、寰枢关节脱位	31
五、肋骨骨折	31
六、胸腰椎压缩性骨折	32
七、脑血管意外	33

成人推拿手法实训篇

第四章 软组织类手法实训

第一节 摆动类手法	34
一指禅中峰推法	34

一指禅罗纹推法	37
附：扶持一指禅罗纹推法	38
一指禅偏峰推法	39
缠推法	40
跪推法	41
滚法	42
附：掌指关节滚法	45
滚法	46
大鱼际揉法	47
第二节 摩擦类手法	48
摩法	48
擦法	51
推荡法	54
推法	55
揉法	60
搓法	63
抹法	65
拘抹法	68
扫散法	69
膊运法	70
搔法	71
托摩法	72
第三节 振动类手法	73
抖法	73
振法	76
颤法	77
第四节 按压类手法	78
按法	78
附：抵法	81
点法	82
掐法	85
捏法	86
拿法	87
拿五经	88
弹拨法	89

插法	91	肩关节拔伸法	151
捻法	92	肘关节拔伸法	153
勒法	93	腕关节拔伸法	154
第五节 叩击类手法	94	指间关节拔伸法	155
拍法	94	髋关节拔伸法	155
击法	95	膝关节拔伸法	157
击点法	102	踝关节拔伸法	158
第五章 骨关节类手法实训 ...	104	第四节 关节伸展类手法	159
第一节 关节摇动类手法	104	一、概述	159
一、概述	104	二、常用伸展法	160
附一 关节运动位	104	肩关节伸展法	160
附二 关节活动度	105	颈椎伸展法	163
二、常用摇法	107	腰椎伸展法	166
摇颈法	107	髋关节伸展法	168
摇肩法	109	第六章 复合手法实训	172
摇肘法	114	第一节 概述	172
摇腕法	116	第二节 常用复合手法	172
摇腰法	117	推揉法	172
摇髋法	122	推摩法	174
摇膝法	125	滚摇法	175
摇踝法	126	牵抖法	177
第二节 关节扳动类手法	128	按揉法	178
一、概述	128	掐揉法	179
二、常用扳法	128	点揉法	180
颈椎扳法	128	四指推法	181
胸椎扳法	133		
腰椎扳法	136		
骶髂关节扳法	140		
肩关节扳法	142		
第三节 关节拔伸类手法	146		
一、概述	146		
二、常用拔伸法	146		
颈椎拔伸法	146		
腰椎拔伸法	148		
		小儿推拿手法实训篇	
		第七章 小儿推拿手法实训 ...	183
		第一节 小儿推拿基本手法	
		实训	183
		推法	183

揉法	185
按法	186
掐法	187
摩法	188
运法	189
捏脊法	190
拿法	191
搓法	192
挤法	193
捣法	194
打法	195
第二节 小儿推拿复式手法	
实训	195
一、概述	195
二、常用复式手法	196
凤凰展翅	196
苍龙摆尾	197
黄蜂入洞	198
打马过天河	198
水底捞月	199
猿猴摘果	200
飞经走气	201
按弦走搓摩	202
摇肘肘	202
二龙戏珠	203
赤凤点头	204
揉脐及龟尾并擦七节骨	205
按肩井法	206
天门入虎口	207
肘肘走气	207
乌龙摆尾	208
双龙摆尾	209
开璇玑	210
第三节 小儿推拿整复手法	
实训	211

一、小儿桡骨小头半脱位整复

手法

二、小儿髋关节错缝整复手法 ...

推拿手法综合实训篇

第八章 推拿手法综合实训 ...

第一节 成人各部手法综合实训 ...

一、头面、颈项部手法综合

实训

二、腰背部手法综合实训

三、胸腹部手法综合实训

四、上肢部手法综合实训

五、下肢部手法综合实训

第二节 成人全身保健推拿手法

综合实训

一、头面部保健推拿手法综合

实训

二、胸腹部保健推拿手法综合

实训

三、上肢部保健推拿手法综合

实训

四、下肢前侧部保健推拿手法

综合实训

五、项背腰、下肢后侧部保健

推拿手法综合实训

第三节 小儿常用保健推拿法

综合实训

一、疏风解表推拿法综合实训 ...

二、补益肺气推拿法综合实训 ...

三、益气健脾推拿法综合实训 ...

四、消积导滞推拿法综合实训 ...

五、镇静安神推拿法综合实训 ...

第九章 常见病推拿常规综合

实训 225

第一节 成人常见病推拿常规

综合实训 225

一、颈椎病 225

二、腰椎间盘突出症 226

三、肩周炎 226

四、踝关节扭伤 227

五、失眠 228

六、胃脘痛 229

七、痛经 229

第二节 小儿常见病推拿常规

综合实训 230

一、感冒 230

二、咳嗽 231

三、腹泻 231

四、厌食 232

五、近视眼 233

附 篇

第十章 推拿流派手法

综合实训 234

一、一指禅推拿流派 234

二、揉法推拿流派 237

三、内功推拿流派 239

四、正骨推拿流派 241

五、脏腑点穴推拿流派 243

六、腹诊推拿流派 248

七、捏筋拍打推拿流派 249

八、点穴推拿流派 250

九、小儿推拿流派 252

附 录 255

表 1 单式手法操作技能考核

手法库 255

表 2 单式手法操作技能考核评

分表（目测及体测法

通用） 256

表 3 人体各部手法综合操作技

能考核评分表（目测及

体测法通用） 257

表 4 全身保健推拿综合操作技

能考核评分表（目测及

体测法通用） 258

主要参考书目 260

基础篇

第一章 绪论

【学习目的】

掌握推拿手法实训教程概念、推拿手法实训目的及内涵；熟悉课程目标、课程内容
及手法实训方法；了解手法实训教学方法。

第一节 推拿手法实训教程概述

一、推拿手法实训教程的概念

推拿是运用手法作用于特定部位进行防治疾病的一种中医外治技术，是一门实践性很强的学科。手法娴熟与否是决定推拿临床疗效的关键因素之一。因此，在临床诊疗之前，术者必须遵循科学的实训方法，按照手法操作规范，进行刻苦的手法技能训练，才能提高手法操作技能水平，从而为推拿临床奠定坚实的技能基础，进而提高临床疗效。

推拿手法实训教程是研究推拿手法的实训示范、实训要领、手法实训、手法临床应用规律及实训方法的一门专业技能实训课程。该课程是介于推拿手法学与推拿治疗学之间的一门桥梁课程，是针灸推拿专业学生必修的专业技能基础课程。

二、推拿手法实训目的及内涵

（一）实训目的

1. 掌握手法操作规范 从生物力学的角度讲，手法操作规范具有运动学特征与动力学特征，具有一定的技术参数，包括步法、手势、发力部位、力的大小及操作方向、频率、幅度及运动路线等。手法要达到上述操作要求，必须进行系统、有步骤、循序渐进的刻苦学习和实训。

2. 达到手法娴熟 根据手法的作用部位,分为软组织类手法和骨关节类手法。软组织类手法必须达到“持久、有力、均匀、柔和、深透”的基本技术要求;骨关节类手法必须达到“稳、准、巧、快”的基本技术要求。因此,在掌握了手法操作规范的基础上,必须通过进一步的实训才能使手法符合基本技术要求,达到手法娴熟、运用自如的目的。正如《医宗金鉴·正骨心法要旨》所曰:“一旦临证,机触于外,巧生于内,手随心转,法从手出。”

3. 掌握手法临床应用规律 推拿手法是通过肢体的某个部位传力于特定部位,产生力学效应或生物学效应,达到治疗疾病的目的。因此,通过长期的手法实训,才能对每一个手法的力学特点、适用部位、治疗作用及适应证了如指掌,以便更好地做到辨病、辨证施法,提高临床疗效。

4. 达到动作、力量及技巧的结合 每一个手法在操作时都应贯彻“力量是基础,技巧是关键”的施术理念。只有通过反复的手法实训,才能做到动作优美,刚柔相济,寓巧于法,达到动作、力量及技巧的完美结合,进而保证手法安全、有效。

5. 奠定手法技能基础 通过对人体各部及常见病推拿常规的手法综合实训,可基本掌握不同部位或常见病的手法操作规律,为日后从事推拿治疗奠定手法技能基础。

(二) 实训内涵

1. 练形 手法初学者,要模仿老师的手法示范,把握手法的动力学特征和运动学特征,调整手势,基本达到“与师形似”。

2. 练力 力是手法产生疗效的基础。但手法力量太大或不及,都可能产生副作用或无效。因此,只有通过长期、循序渐进的手法实训,软组织类手法才能达到“持久、有力、均匀、柔和、深透”的基本技术要求,骨关节类手法才能达到“轻巧发力”的基本技术要求,避免生硬粗暴,产生推拿意外。正如《医宗金鉴》所曰:“法之所施,使患者不知其苦,方称为手法也。”

3. 练神 练神属于手法实训的最高境界,是指在练形和练力的基础上,强调意念与形、力的协调配合,最终达到“一旦临证,机触于外,巧生于内,手随心转,法从手出”的境界。

三、课程目标和内容

(一) 课程目标

通过本教程的学习,使学生掌握推拿基本手法的操作规范、动作要领、临床应用规律及实训方法,熟悉人体各部位和常见病的推拿操作基本常规,为日后学习推拿治疗学或从事推拿临床奠定坚实的手法技能基础。

(二) 课程内容

本教程包括基础篇(绪论、推拿手法实训基础知识及推拿手法临床应用)、成人推

拿手法实训篇（软组织类手法实训、骨关节类手法实训及复合手法实训）、小儿推拿手法实训篇（小儿推拿基本手法实训、小儿推拿复式手法实训及小儿推拿整复手法实训）、推拿手法综合实训篇（成人各部手法综合实训、成人全身保健推拿手法综合实训、小儿常用保健推拿法综合实训、成人常见病推拿常规综合实训、小儿常见病推拿常规综合实训）及附篇（一指禅推拿流派、揉法推拿流派、内功推拿流派、正骨推拿流派、脏腑点穴推拿流派、腹诊推拿流派、捏筋拍打推拿流派、点穴推拿流派及小儿推拿流派）内容。

第二节 推拿手法实训教程教法与学法

一、实训教学

1. 一示二练三纠“形神”实训法 是手法教学常用的实训教学法，主要分为以下五个步骤。

（1）教师示范 是推拿手法操作规范形成的起始阶段，是学习手法操作的关键阶段。学生通过观察教师的手法示范，初步了解推拿手法的动力学特征和运动学特征。具体地说，此阶段主要是让学生了解“用哪儿发力做手法”和“怎样做手法”。如学习一指禅推法，教师要从预备姿势、操作、动作要领三个方面进行讲解、示范（图 1-1），以便学生模仿练习。

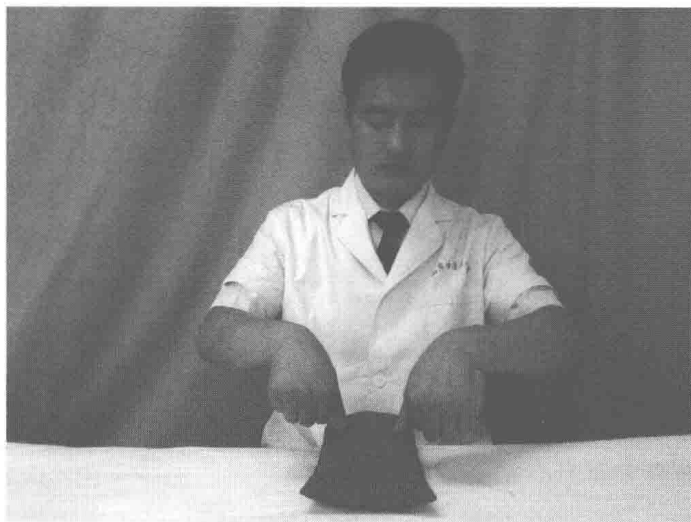


图 1-1 教师示范

（2）学生模仿练习 教师手法示范结束后，学生进行模仿练习，反复临摹教师手法操作的外形并仔细体会动作要领，逐步达到“与师形似”（图 1-2）。如一指禅推法分三个步骤进行模仿练习：①术者取端坐位；②沉肩、垂肘、悬腕、掌虚、指实；③以肱三头肌、肱二头肌交替发力，使肘关节屈伸带动前臂，前臂带腕，腕带拇指做往复的内外

屈伸摆动。学生在此阶段的练习虽然枯燥乏味,但却极其重要,是手法操作外形的最初建立阶段,需要潜心练习,切忌浮躁。

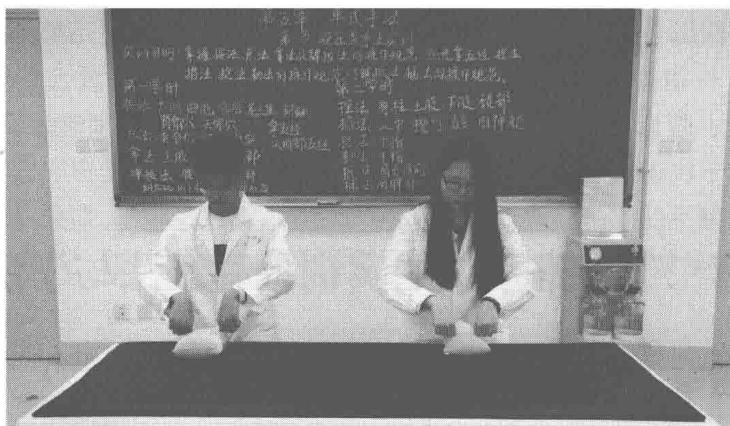


图 1-2 学生模仿练习

(3) 手法纠错 学生模仿教师手法操作时,动作容易显得紧张忙乱、呆板而不协调,难以觉察自己动作的全部情况,不易发现错误。因此,手法实训时教师要给予及时、合理的反馈,及时、详细地告知学生练习的正确和错误情况,加强对学生手法练习的指导,并帮助学生分析手法操作错误的原因及改进方法,以提高手法的教学效果(图 1-3)。

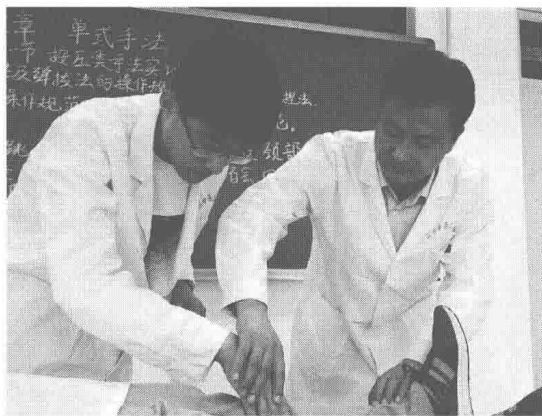


图 1-3 手法纠错

(4) 学生再练习 通过教师对学生手法练习的纠错,学生应再纠正,再练习,逐步形成一个正确的手法操作外形。如一指禅推法的练习具有很高的技术要求,要求学生按照循序渐进、持之以恒的原则,反复练习,反复纠错,再反复练习,才能达到一指禅推法的基本技术要求(图 1-4)。



图 1-4 学生再练习

(5) 形神兼备 该阶段是手法实训的最高境界,是指学生在掌握手法基本操作规范的基础上,必须达到意念、外形、力量的协调统一。学生可通过科学、有步骤、循序渐进及持之以恒的刻苦训练,达到手法外形、力量和技巧的完美结合。同时,学生之间可互为模特,互相练习,互相体验,互相反馈,最终达到手随心转,法从手出,形神兼备(图 1-5)。



图 1-5 手法形神练习

2. 运动生物力学实训教学法 手法运动生物力学是研究推拿手法操作规范及力学规律的科学。应用推拿手法力学信息测定仪(图 1-6)对提高手法实训教学质量及技能考核水平具有重要意义。由于手法的波形曲线是由特定手法动作所决定的,其反映的是手法操作所产生的动力“构型”。因此,通过与名家和教师手法的波形曲线对比分析(图 1-7),可判断学生手法操作是否正确,并改进实训方案。同时,通过该手法力学信息测定仪也可对学生的手法技能水平进行终末考核。

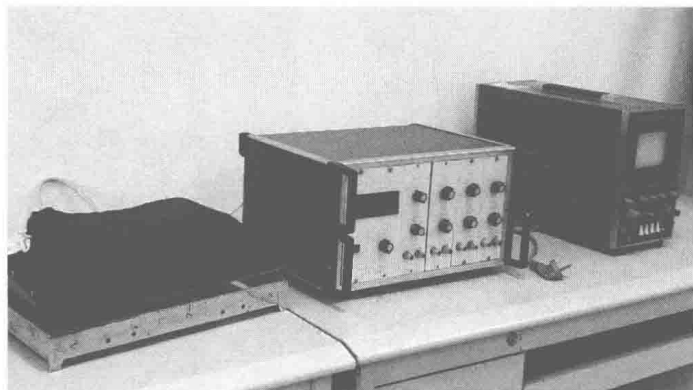


图 1-6 TDL-I 型推拿手法力学信息测定仪

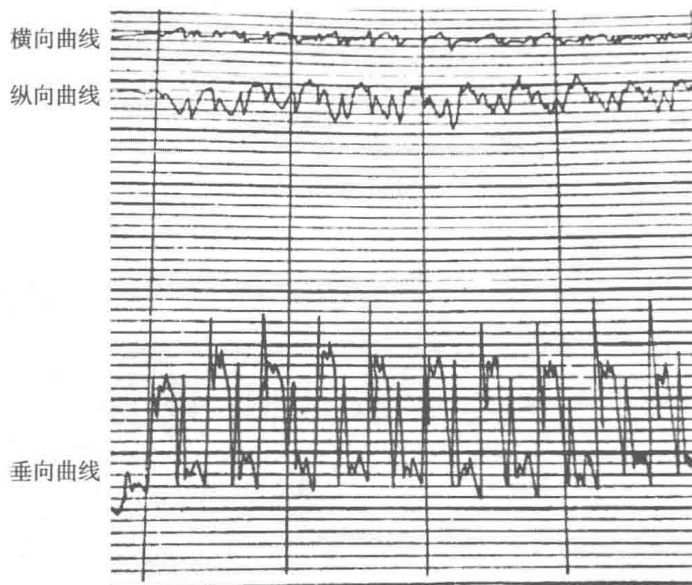


图 1-7 擦法动态曲线图

3. 问题式实训教学法 (Problem-Based Learning, PBL) PBL 教学法强调把学习置于复杂的、有意义的问题情境中,通过让学习者以小组合作的形式共同解决复杂的、实际的或真实性的问题,来学习隐含于问题背后的科学知识,以促进他们解决问题、自主学习和终身学习能力的发展。该教学法应用于推拿手法实训教学中具有重要的教学价值。其操作流程包含教师备课、教学实施和总结评价三个阶段。

(1) 教师备课 ①确定问题:问题是 PBL 的起点和焦点。问题的产生可以是学生自己在生活中发现的有意义、需要解决的实际问题,也可以是在教师的帮助指导下发现的问题,还可以是教师根据实际生活问题、学生认知水平、学习内容等相关方面提出的问题。如“按”和“摩”是来源于生活的手法,是人类的本能,经过实践经验提高上升到“按法”“摩法”,成为推拿临床常用的两大手法。②提供丰富的教学资源:教学资源是实施 PBL 的根本保障。随着网络课程、精品课程体系的建设,教师可以利用网络课