

推拿技术



第一节 概述

- **推拿（按摩）**：以手法作用于人体体表特定部位，调节人体生理、病理状况，从而达到防治疾病目的的一种中医外治法。
- **手法（推拿手法）**：是指施术者用手及肢体其他部位或借助工具，在受术者体表的特定部位按照特定的技巧要求进行操作的方法。手法是推拿防治疾病的主要手段。



一、发展简史

- 远古（起源）：
- 先秦两汉（发展）：早在《内经》成书的秦汉时期以前，推拿即已成为重要的医疗手段之一。而汉代医圣张仲景的《金匮要略》中首次提到的“膏摩”一词，代表了推拿介质的出现。
- 魏、晋、南北朝时期：导引按摩作为养生寿世的重要手段受到世人的推崇。
- 隋、唐时期（鼎盛）：是按摩推拿发展史上最为辉煌的时期。按摩不再仅仅流传于民间，而且也成为太医署的重要组成部分之一，名曰：“按摩科”。



- 宋、金、元时期（继续发展，理论发展）：而宋史《艺文志》也有“按摩要法”，“按摩法”的记载。金·张子和的《儒门事亲》已把按摩列入汗、吐、下三法之中。
- 明代 按摩又有了新的发展，尤其是小儿按摩的进步更为突出。按摩的另一个重要分支——“小儿推拿”从此登上历史舞台。《小儿推拿秘诀》则标志着小儿推拿的正式面世，“推拿”一词就首见于此。而《小儿按摩经》可称为我国现存最早的推拿专著。



- **清代：**按摩而吴谦等编著的《医宗金鉴·正骨心法要旨》则更为系统地总结了按摩推拿对伤科疾病的治疗手法：摸、接、端、提、按、摩、推、拿八法。同时提出了：“手法者，谓以两手安置所伤之筋骨，必知其体相，识其部位，一旦临证，机触于外，巧生于内，手随心转，法从手出”的辨证施术原则推拿更是名家倍出，流派纷呈，
- **近代：**祖国医学受到严重的摧残，按摩推拿也在“废止旧医”愚昧政策下遭到了可悲的命运。



- **现代：新中国成立后** 党和政府采取了一系列继承和发扬祖国传统医学的方针政策，相继建立起中医院、中医学校（学院）以及中医研究机构，**1955**年重庆开设了首届西医学中医班，其中包括了推拿课程；上海于**1958**年成立了推拿门诊部，全国各地的推拿交流、讲学、科研活动广泛开展起来，各种手法流派得到充分挖掘，并推陈出新，如：一指禅推拿疗法、腹诊推拿法、脏腑推拿法、指针疗法、点穴疗法、内功推拿法等，按摩推拿事业步入新生。



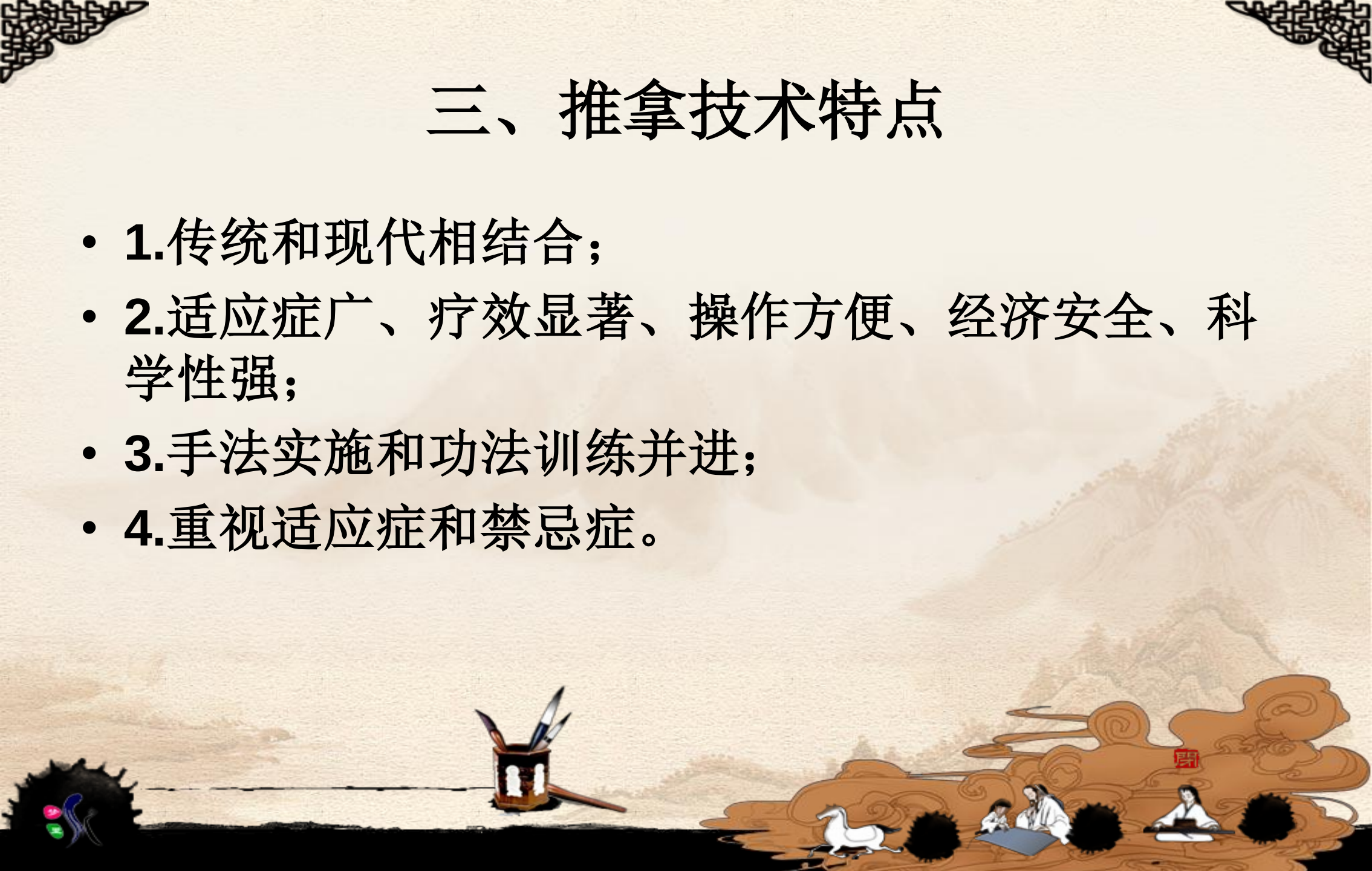
二、推拿作用原理

- **疏通经络、行气活血：**疏通经络、调和气血，激发、调整脏腑经气，防治病残，功能障碍康复。
- **理经整复、滑利关节：**改善局部营养，松解粘连，整复关节。
- **调节脏腑功能、增强抗病能力：**双向良性调节，刺激经络、激发增强抗病能力；有利于正气发挥作用；调节脏腑，机体处于最佳功能状态。



三、推拿技术特点

- 1.传统和现代相结合；
- 2.适应症广、疗效显著、操作方便、经济安全、科学性强；
- 3.手法实施和功法训练并进；
- 4.重视适应症和禁忌症。



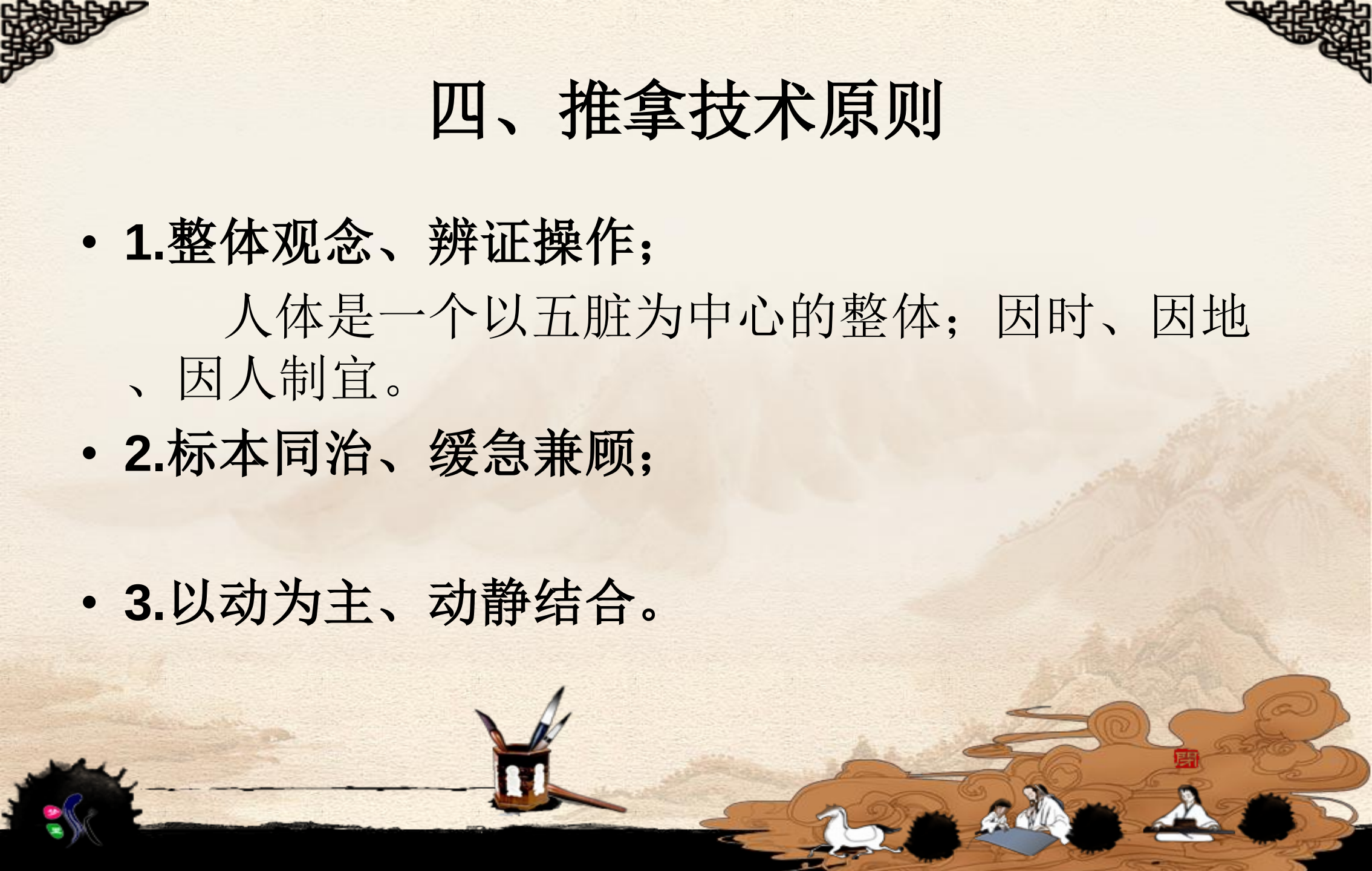
四、推拿技术原则

- 1.整体观念、辨证操作；

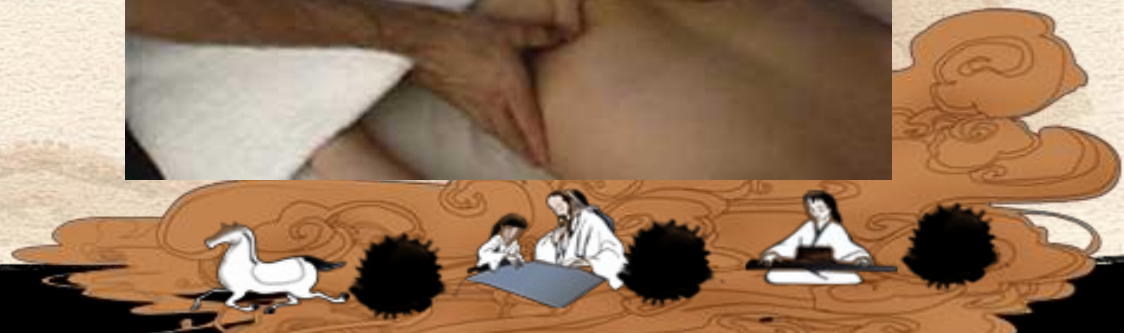
人体是一个以五脏为中心的整体；因时、因地、因人制宜。

- 2.标本同治、缓急兼顾；

- 3.以动为主、动静结合。

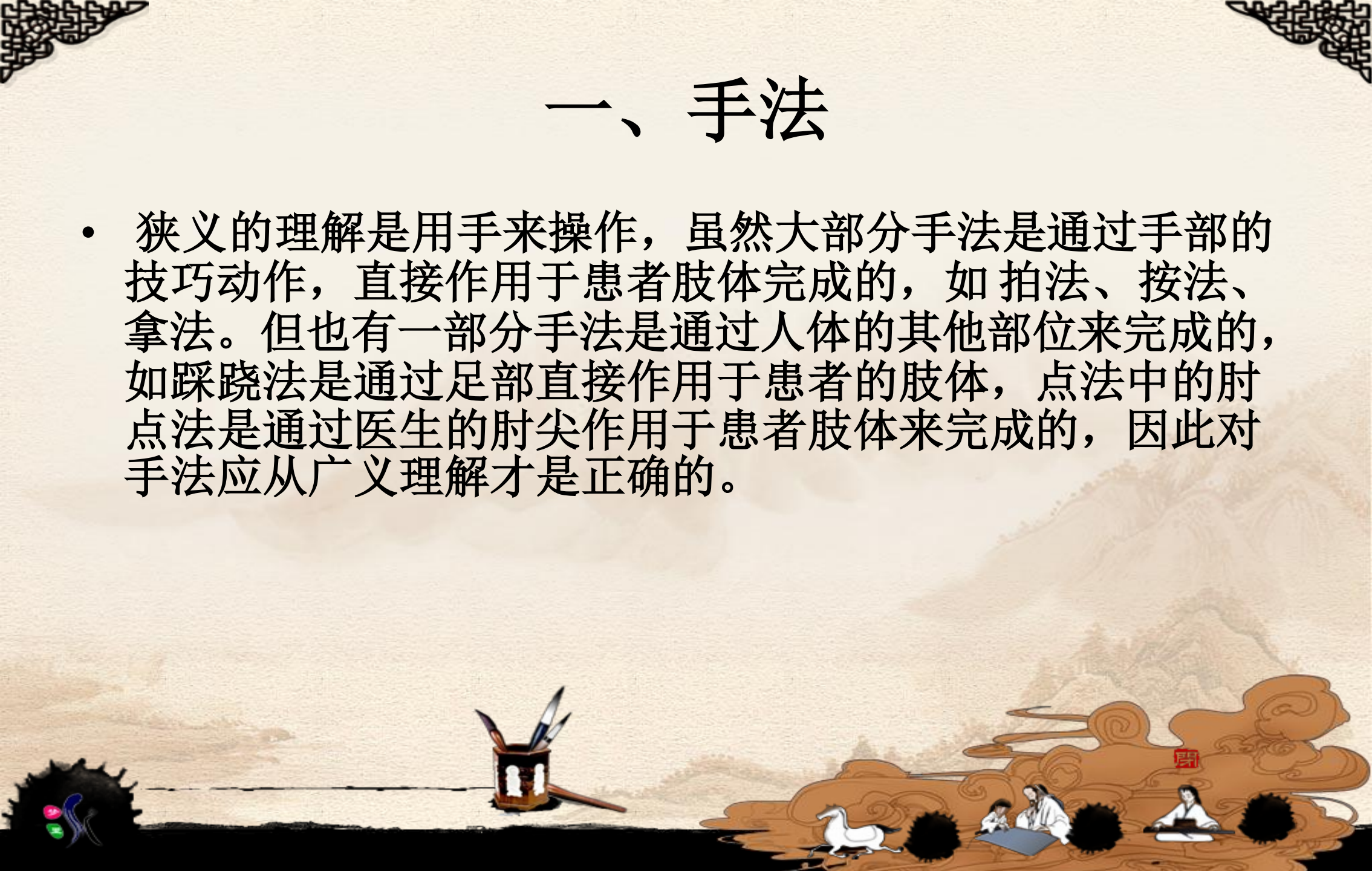


第二节 常用推拿手法



一、手法

- 狭义的理解是用手来操作，虽然大部分手法是通过手部的技巧动作，直接作用于患者肢体完成的，如拍法、按法、拿法。但也有一部分手法是通过人体的其他部位来完成的，如踩跷法是通过足部直接作用于患者的肢体，点法中的肘点法是通过医生的肘尖作用于患者肢体来完成的，因此对手法应从广义理解才是正确的。



手法命名

推拿手法的发展经历了漫长的历史过程。由于历史沿革、地域等多种原因，手法命名与分类方法不尽一致。

动作形态直观命名 → 按、摩、推、拿、揉、捏、擦、刮、背等

动作形态通过取类比象命名 → 蝴蝶双飞、顺手牵羊等

动作形态及其操作部位命名 → 拿肩井、拿五经、摩腹等

动作形态及其着力部位命名 → 大鱼际揉、掌根击等

两种或两种以上单一手法的复合动作命名 → 按揉、捏拿、揉摩等

操作部位与操作程序命名 → 捻搓摇牵手指、按弦走搓摩法等

主要技术要领命名 → 一指禅推法等

功效主治命名 → 清天河水、退六腑等



手法的分类

按动作形态特点分类：摆动类、摩擦类、振动类、挤压类、叩击类、运动关节类；

按主要作用部位和功能特点分类：松解类、整复类；

按作用力的方向分类：垂直类、平面用力类、对称合力类、对抗用力类、复合类；

按应用对象分类：成人推拿、小儿推拿等。



基本手法分类

- 摩擦类手法：推法、抹法、摩法、擦法、搓法。
- 挤压类手法：按法、点法、拨法、捏法、拿法、捻法、踩跷法。
- 摆动类手法：揉法、滚法、一指禅推法。
- 振动类手法：抖法、振法。
- 叩击类手法：拍法、叩法、击法。
- 运动关节类手法：屈伸法、拔伸法、扳法、摇法。



二、手法的基本技术要求

- （一）松解类手法的基本技术要求
- 松解类手法的种类较多，每一种手法都有其特定的技术要求，但一般认为均必须符合持久、有力、均匀、柔和的基本技术要求，从而达到深透的作用效果。
- 1、持久
- 是指手法能够严格按照规定的技术要求和操作规范，持续操作足够时间而不变形，保持动作的连贯性。因为不少推拿手法在临床应用时，需要操作较长的时间才能取得预期的疗效，如果缺乏持久性，势必影响疗效。
- 2、有力
- 是指手法必须具备一定力量、功力和技巧力。力量是基础，功力和技巧力需通过功法训练和手法练习才能获得。在力的运用上须根据治疗对象、施治部位、病症虚实而灵活掌握。其基本原则是既保证治疗效果，又避免发生不良反应。



• 3、均匀

- 一是指手法的操作必需具有节律性，不可时快时慢；二是指手法的作用力在一般情况下保持相对稳定，不可忽轻忽重。当然，操作时根据治疗对象、部位、疾病的性质不同，手法的轻重应有所不同，手法操作时也有先轻后重的，如拿法等。

• 4、柔和

- 是指手法操作应做到轻而不浮，重而不滞，刚中有柔，刚柔相济。动作稳柔灵活，用力和缓，讲究技巧性，变换动作自然流畅，毫无涩滞。

• 5、深透

- 是指手法作用的最终效果不能局限于体表，而要达到组织深处的筋脉、骨肉；功力达于脏腑，使手法的效应能传之于内，如《小儿推拿广意》所说的“外呼内应”，即是此意。要做到这一点，必须保持上述4个方面技术要求的协调统一。首先，手法操作应具有一定的力量、功力和技巧力，不能失于柔和，一般都是采用逐渐加力的施力方式，同时富于节律性的变化，即要符合均匀的要求，然后通过一定时间的积累，最终达到“深透”的作用效果。所以说手法是一种技术难度大、技巧性高的操作技能，只有通过刻苦训练，细心体会，才能逐步掌握，娴熟运用。



• （二）整复类手法的基本技术要求

- 由于关节周围软组织的保护作用，特别是在病理情况下，错缝关节周围的软组织多呈紧张状态，给手法操作带来一定难度，因此，为了保证手法的安全性和有效性，整复类手法的操作应符合稳、准、巧、快的基本技术要求。
- 1、稳
- 是对整复类手法安全性方面的要求，强调在施行手法整复时，首先要考虑到安全问题，它包括排除的整复手法的禁忌症和具体手法的选择应用两个方面。就手法操作本身而言，应做到平稳自然、因势利导，避免生硬粗暴。一般来说，某一个关节可以通过多种手法来实现整复目的，可根据具体的病情、患者适宜的体位、以及手法的特异性作用而选择安全性相对高的手法，不能过分依赖单一的扳法。此外，也不可一味追求手法整复时“卡嗒”声的出现，它并不是判断手法整复成败的惟一标准。



• 2、准

- 是对整复类手法有效性方面的要求，强调进行关节整复时，一定要有针对性。首先必须具有明确的手法应用指征，即明确诊断，做到有是症方用是法；其次，在手法操作过程中，定位要准确，如施行拔伸类手法时，通过变换拔伸力的方向和作用点，可以使应力更好地集中于所要整复的关节部位，而在施行脊柱旋转扳法时，则可以通过改变脊椎屈伸和旋转的角度、以及手指的支点位置，使应力集中于需要整复的关节部位。



• 3、巧

- 是对整复类手法施力方面的要求，强调运用巧力，以柔克刚，以巧制胜，即所谓的“四两拨千斤”，不可使用蛮力、暴力。从力学角度分析，大多数整复类手法是运用了杠杆原理，因此，在施行关节整复时，力的支点选择和力的组合运用十分重要，同时还要考虑到不同体位下的灵活变化，要尽可能地借患者自身之力以完成手法的操作，只有这样，才能符合“巧”的技术要求。正如《医宗金鉴·正骨心法要旨》所说：“一旦临证，机触于外，巧生于内，手随心转，法从手出”。



4、快

是对整复类手法发力方面的要求，强调发力时要疾发疾收。首先，需要对发力时机做出判断，它主要依靠手下的感觉，一般是在关节活动到极限位而又没有明显阻力的时候发力；其次，术者无论采用哪一个部位发力，一般都是运用自身肌肉的等长收缩方式进行，即所谓的“寸劲”，极少有形体和关节大幅度的运动；再次，需要对发力时间和力的大小进行控制，不能过长过大。以上4个方面的技术要求应贯穿于每一个整复手法操作的全过程，只有这样，才能确保手法的安全性和有效性。

明·张介宾在《类经·官能》中告诫说：“导引者，但欲运行血气而不欲有所伤也，故惟缓节柔筋而心和调者乃胜是任，其义可知。今见按摩之流，不知利害，专用刚强手法，极力困人，开人关节，走人元气，莫此为甚。病者亦以谓法所当然，即有不堪，勉强忍受，多见强者致弱，弱者不起，非惟不能去病，而适以增害。用若辈者，不可不慎。”而《医宗金鉴·正骨心法要旨》则明确指出：“法之所施，使患者不知其苦，方称为手法也”。这里的手法，实则指的便是整复手法。



（三）手法操作注意事项

- 1、**医者的自身素质：**要有足够的中西医基础知识，具备操作和应用手法的能力，身体健康。
- 2、**推拿工具：**推拿床、床单、枕头、按摩棒等。
- 3、**体位：**患者以舒适、安全，肢体尽可能放松为原则，常用仰卧位、俯卧位、坐位。医者以操作方便、发力自如为原则，多用站位，如丁字步，便于移动；特殊情况也可用坐位。
- 4、**介质与热敷：**合理使用介质有利于手法的操作，提高治疗效果，保护患者的皮肤。
- 5、**时间：**根据治疗的具体情况而定。病情复杂的时间长一些；病情简单的时间短一些。局部病症的时间短，全身病症的时间长。



（四）手法组合规律 一般规律

- **准备手法：**选择性质柔和、刺激量小的手法，如揉法、摩法等在治疗局部及其周围大面积操作，使受术者从精神及身体上放松，便于配合、接受治疗，为重点手法的运用打下基础。当然，受术者局部疼痛剧烈时，也可以先点按阿是穴或相应的穴位，达到上述目的。
- **重点手法：**在辨证论治思想指导下，选择针对性强、刺激量较大的手法，在治疗局部操作，以缓解主病、主症。如点按穴位及压痛点以止痛，用弹拨法解痉，用摇、扳、拔伸等运动关节类手法整复。
- **整理手法：**选择刺激量小、轻快柔和的放松手法，如揉法、搓法、抖法、捻法等，在治疗局部及其周围大面积操作，使受术者从治疗状态放松至一般常态，同时消除重点手法导致的一些不适反应。



三、常用手法

- 掌握**20种**常用手法。



（一） 揉法

- 【操作要领】揉法是用手背近小指侧部分或第2至第5掌指关节背侧部分贴附于一定的部位，利用腕关节的伸屈和前臂内外旋转的有节律的连续动作，来带动手背做往返的滚动。分为侧掌揉和握拳揉。



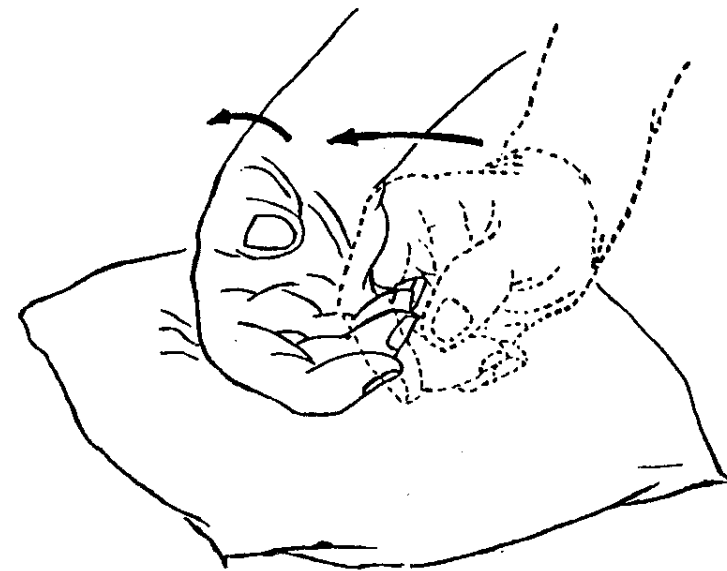
[要领]

肩、肘、腕充分放松，特别是腕关节的屈伸活动应随前臂的旋转自然而行，不可出现折刀样的突变动作。

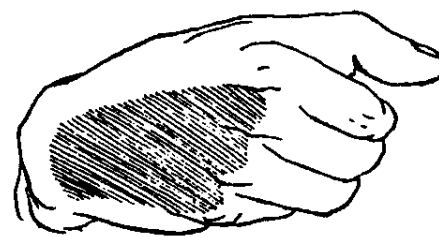
滚动时要紧贴体表，不可跳跃或摩擦，保持明显的滚动感。

滚动时压力要均匀，不可时轻时重，特别不能有在屈伸时加下压的动作。

来回滚动要协调而有节律，不可忽快忽慢。滚动频率每分钟140次左右。



滾法前滾運動



滾法前滾時接觸面



[临床运用]

- 滚法为滚法推拿流派的主要手法，接触面积较大、刺激平和，多用于颈项部、肩背部、腰臀部及四肢关节。
- 作用：舒筋活血、祛瘀止痛、缓解痉挛、滑利关节。
- 应用：常用于治疗痹证、痿证、肌肤麻木不仁、肢体瘫痪、半身不遂、颈椎病、失枕、肩周炎、腰肌劳损、腰椎间盘突出症、四肢关节筋伤、坐骨神经痛及肢体关节运动功能障碍等疾患。滚法也是常用的保健手法之一。

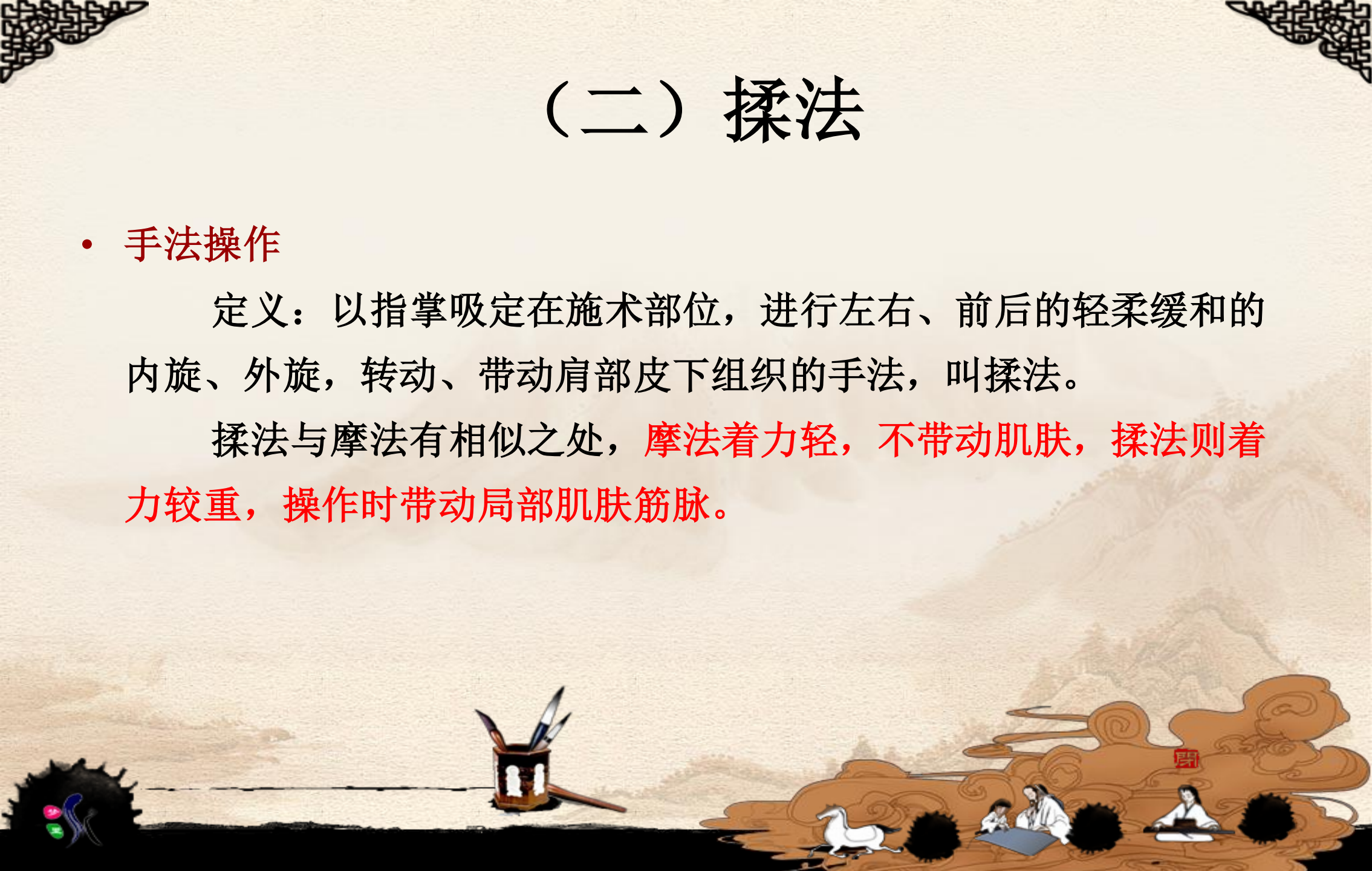


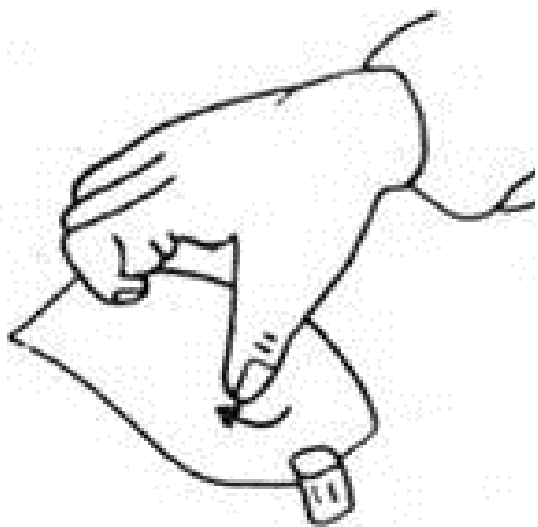
(二) 揉法

- 手法操作

定义：以指掌吸定在施术部位，进行左右、前后的轻柔缓和的内旋、外旋，转动、带动肩部皮下组织的手法，叫揉法。

揉法与摩法有相似之处，**摩法着力轻，不带动肌肤，揉法则着力较重，操作时带动局部肌肤筋脉。**





拇指揉法



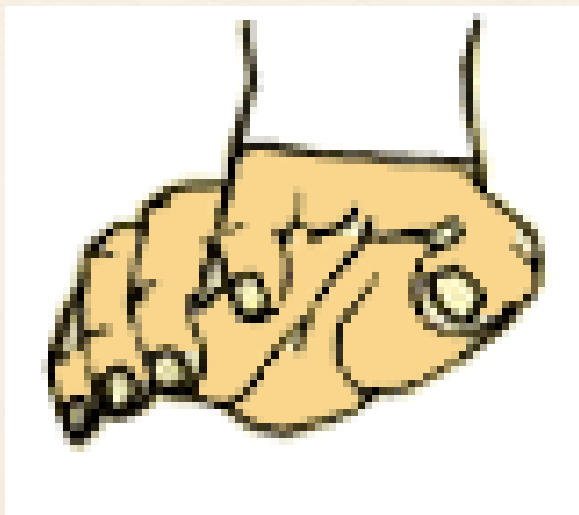
二指揉法



三指揉法

指揉法 以指腹吸定在施术部位，着力作轻柔、和缓的旋转揉动，带动皮下组织。指揉法分为拇指揉法以拇指进行旋转揉动。此法着力均匀、连贯，由轻而重，逐渐扩大范围，旋而不滞，转而不乱，揉而浮悬，动作深沉，作用面积小而集中；以食指、中指进行操作，称二指揉法；以食、中、无名指进行操作，称三指揉法。





掌揉法 以掌根或鱼际部位吸定于施术部位，腕部放松，肘为支点，前臂旋转摆动，带动腕部做轻柔和缓旋揉，称掌揉法。掌揉法因手作用的部位不同；又分为鱼际揉法、全掌揉法和掌根揉法。

鱼际揉法：以鱼际部位吸定施术部位，持续进行揉动，也可紧揉、慢移的操作，常用于头、面、肩背部；

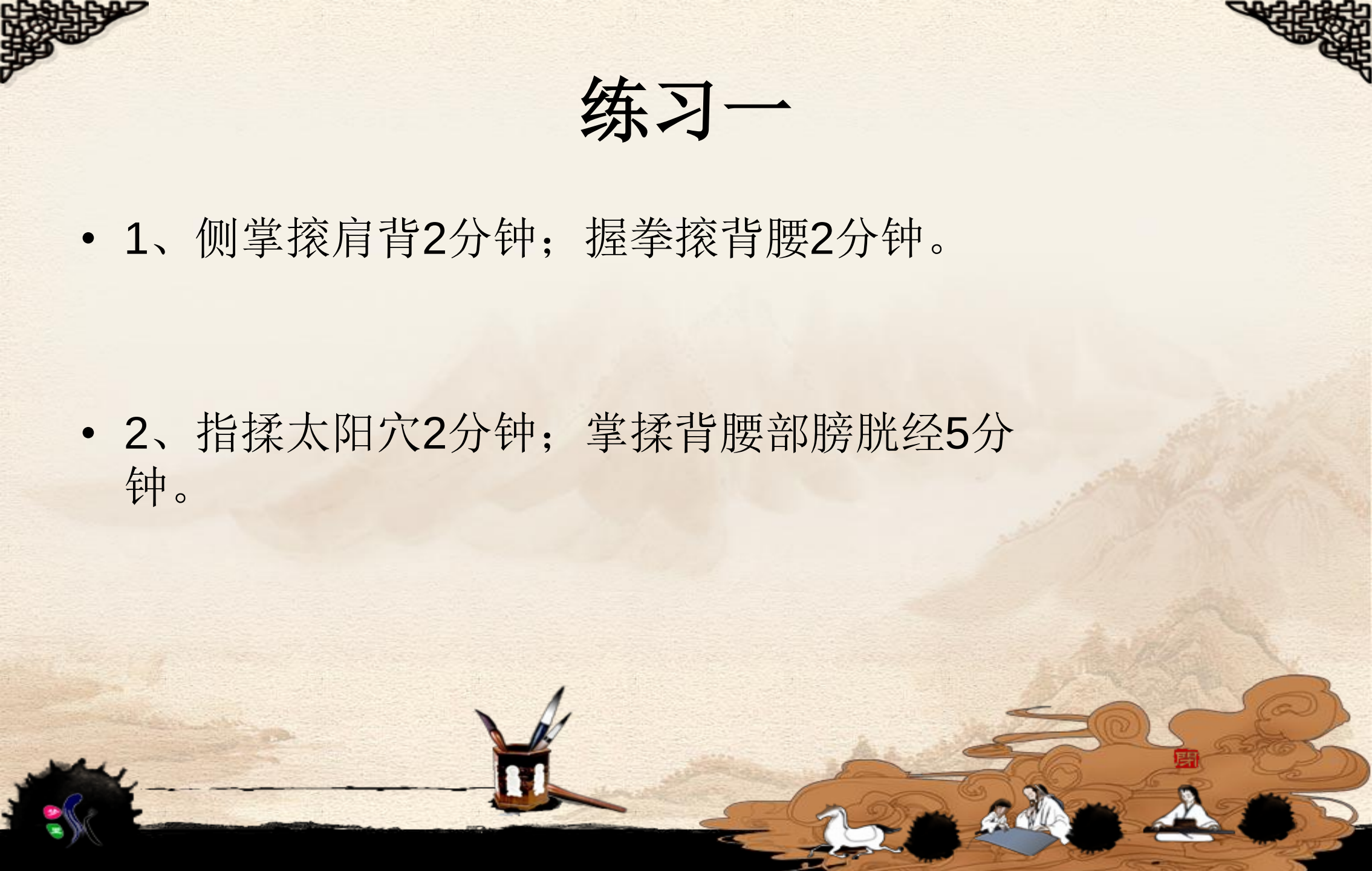
全掌揉法：以全掌着力于施术部位，进行揉法，既可吸定一处，又可边揉边缓慢移动，常用于腹部；

掌根揉法：以掌根着力进行揉法，称为，主要用于腰臀部。



练习一

- 1、侧掌揉肩背2分钟；握拳揉背腰2分钟。
- 2、指揉太阳穴2分钟；掌揉背腰部膀胱经5分钟。



（三）摩 法

- 摩法是用指面、掌根（或大、小鱼际）或全掌贴附体表的一定部位或穴位作环旋而有节律的抚摩动作，称为摩法。一般分为指摩法和掌摩法两种，常配合揉法、推法应用。为达到满意的治疗效果，还可使用滑石粉、姜葱汁、松节油、按摩乳等作为辅助药物。
- 小儿推拿八法之一，临床使用根据摩动的顺、逆时针方向决定其补泻。摩法是保健推拿的常用手法之一，如摩腹可用于消化系统的保健。。

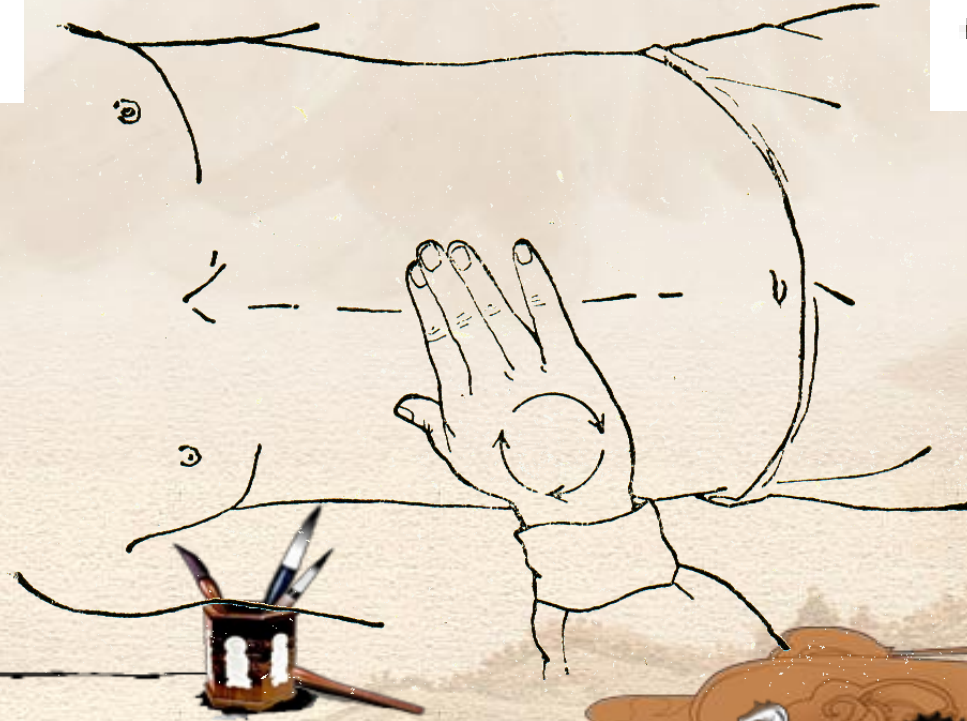
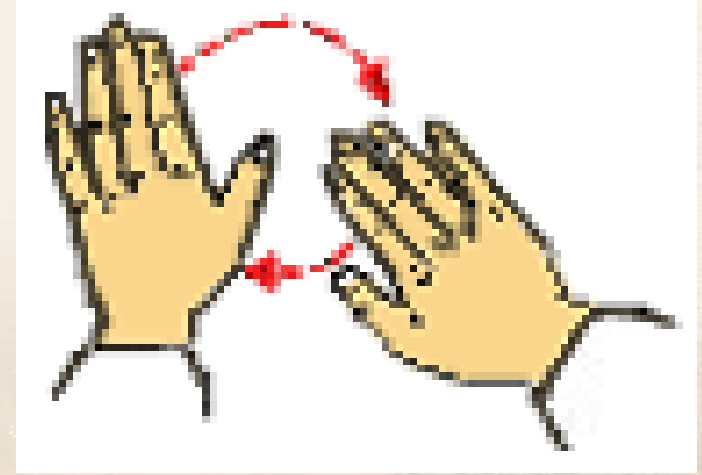
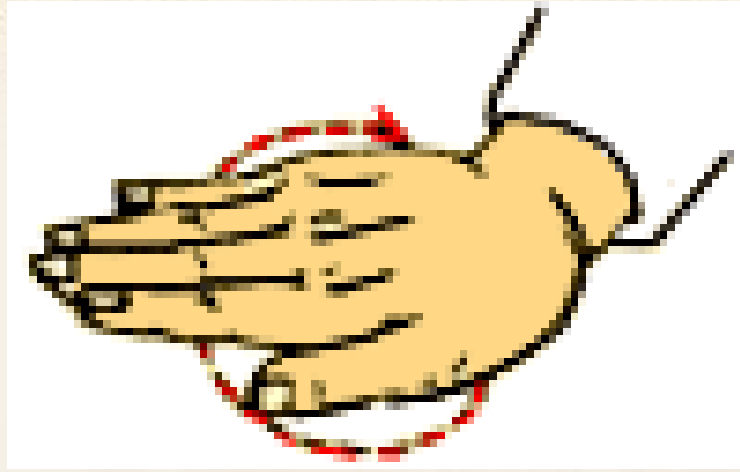
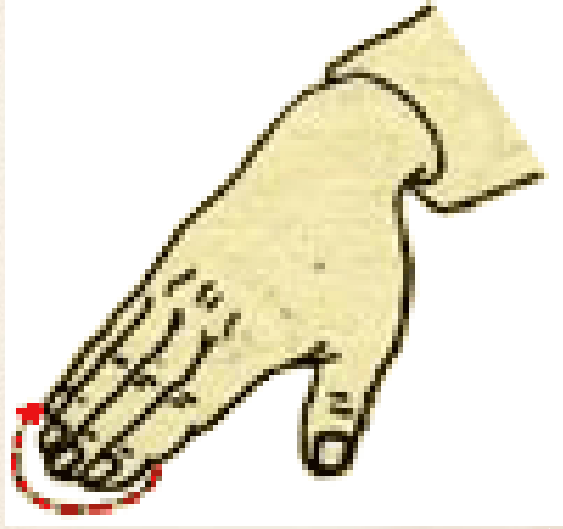


- **【操作要领】**指摩法是用指面贴附一定的部位作有节律的环转动作，肘应微屈，腕部放松，以腕关节为中心，连动掌指来完成，动作宜轻缓柔和。

掌摩法是用掌根部（或大、小鱼际）或全掌贴附一定的部位，通过连动前臂、腕关节作环旋运动，动作应和缓协调。

- **【作用与应用】**温经散寒，理气消积，常用于胸腹及胁肋部，治疗胃脘痛、胸胁胀满、消化不良、泄泻、便秘等。





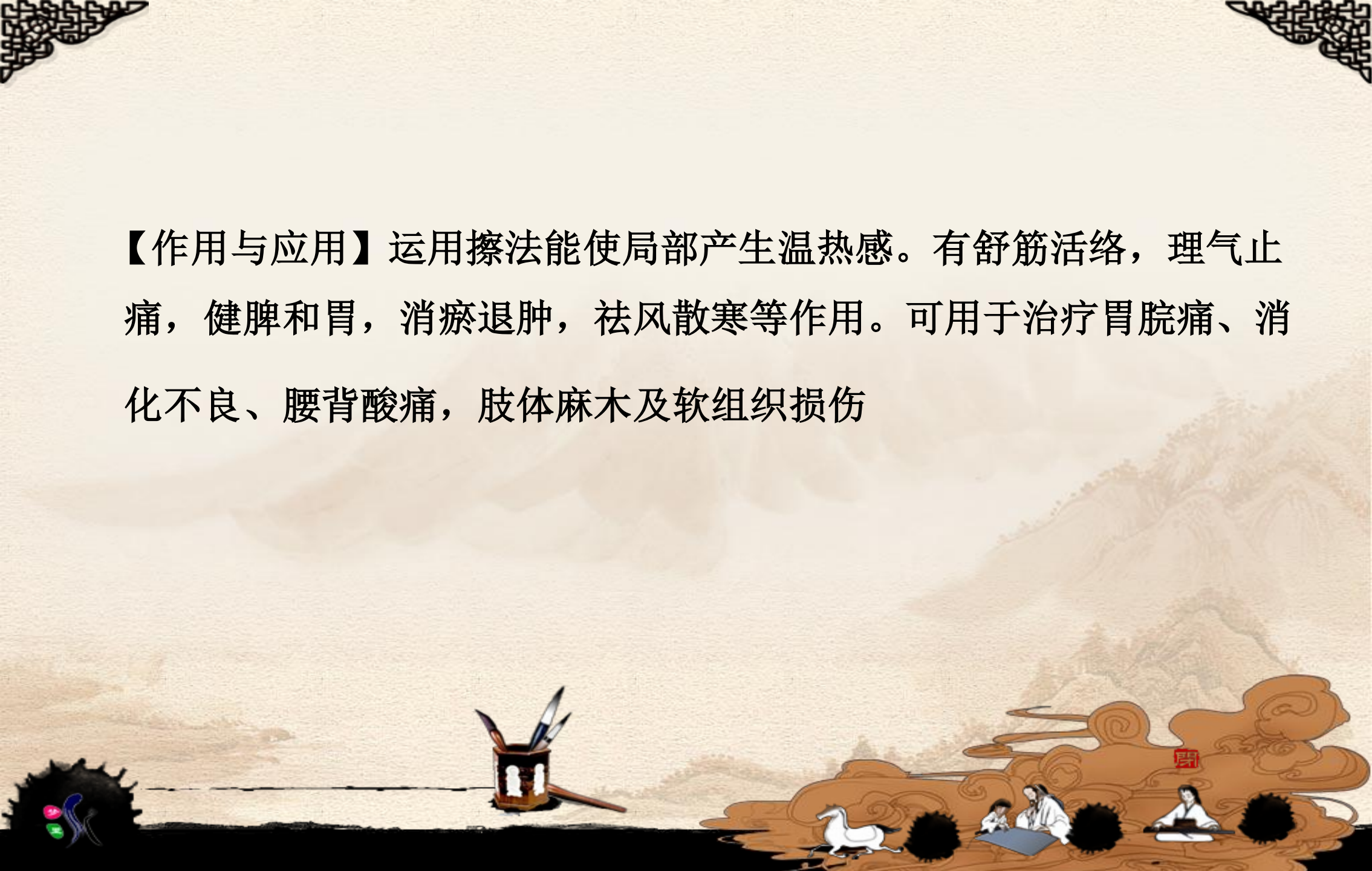
（四）擦 法

【操作要领】擦法是用手掌（掌擦法）或大鱼际（鱼际擦法），小鱼际（侧擦法）着力于一定的部位上，进行直线擦动，或上下，或左右，不可歪斜。动作稍快，用力要均匀。

掌擦法在动作上虽和掌推法有相似，但在速率上掌擦法要比掌推法快，更不同的是掌擦法不具备掌推法那样大的压力。而且掌推法多为单方向直线运动，而掌擦法多为直线往返动作。操作应产生温热渗透感。擦法一般都是在治疗的最后应用，操作时可以配合使用具有润滑性质的药物，帮助润滑皮肤，透达热力，以提高疗效。



【作用与应用】运用擦法能使局部产生温热感。有舒筋活络，理气止痛，健脾和胃，消瘀退肿，祛风散寒等作用。可用于治疗胃脘痛、消化不良、腰背酸痛，肢体麻木及软组织损伤



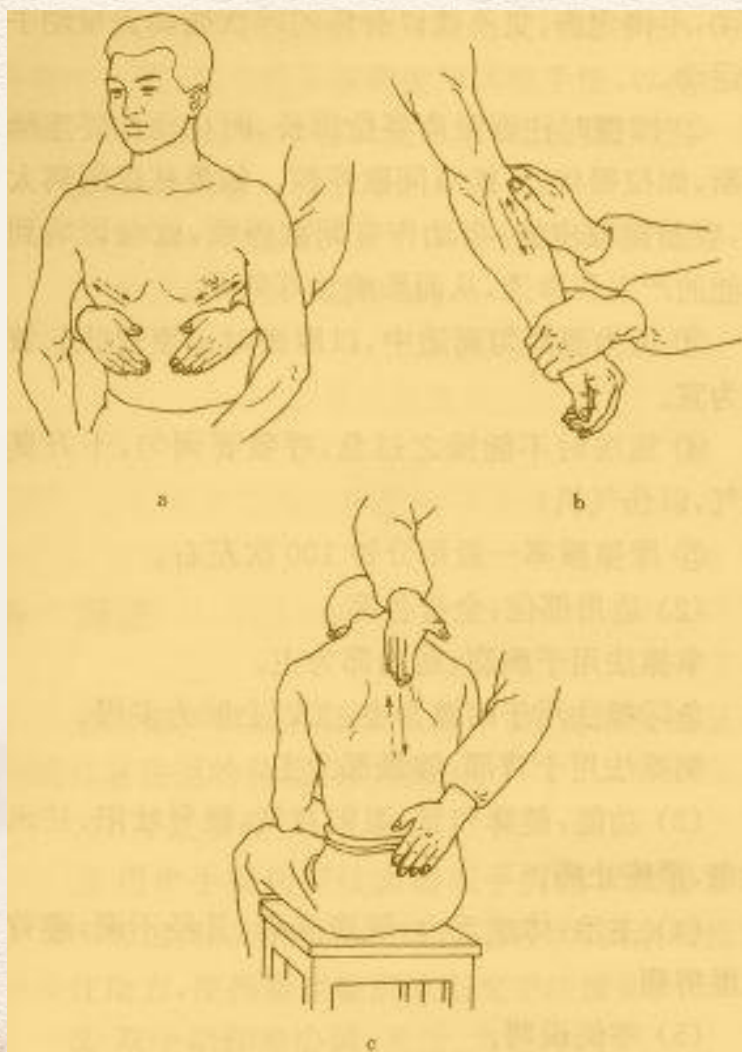
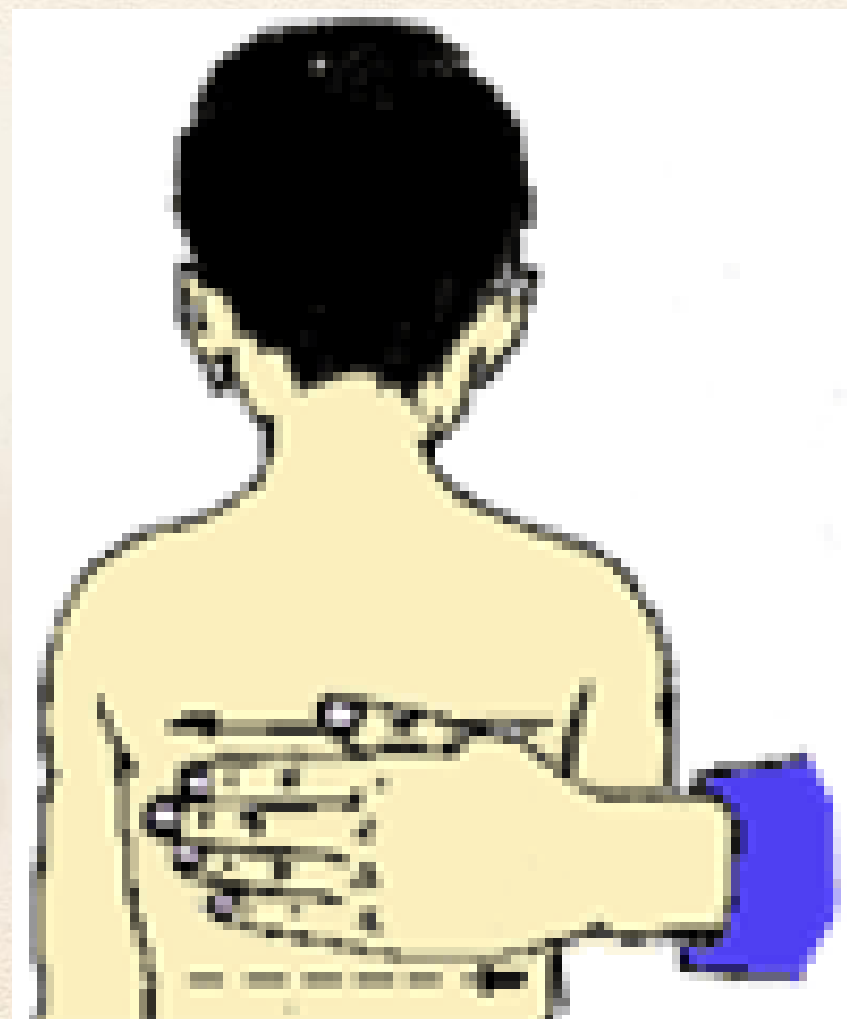


图 93 擦 法

a. 掌擦法 b. 鱼际擦法 c. 侧擦法



练习二

- 1、摩腹5分钟。
- 2、擦肾俞穴、命门穴2分钟。

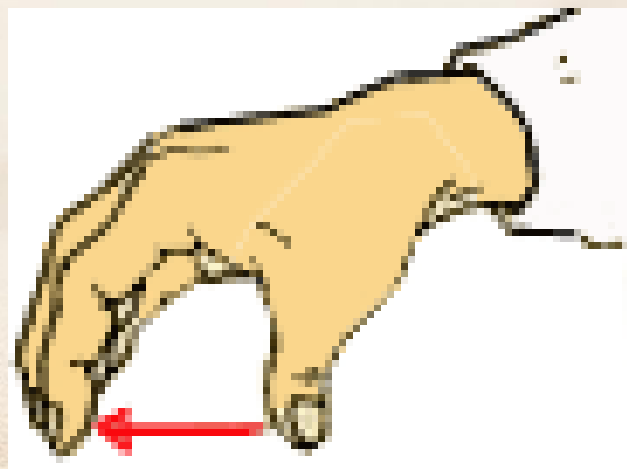
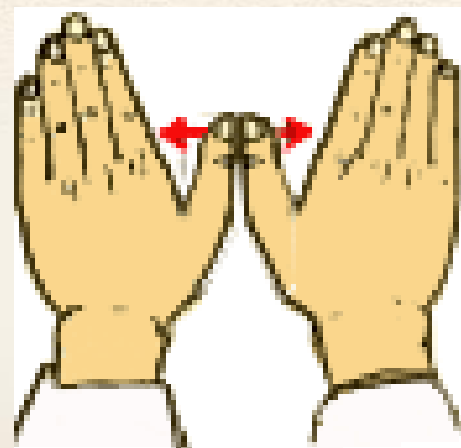
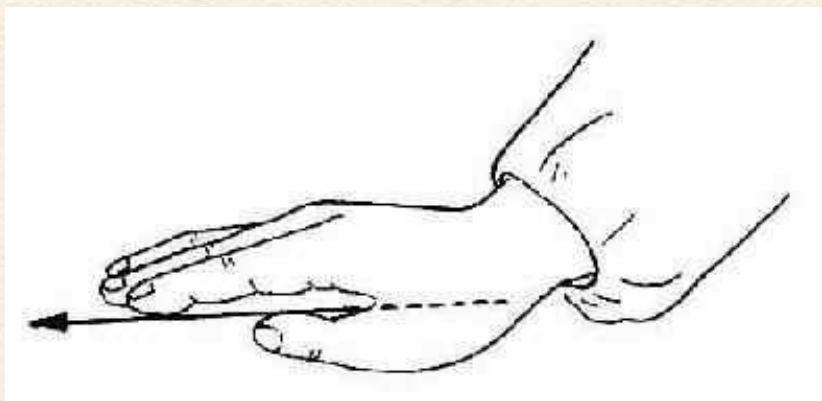


（五）推 法

- 【操作要领】指腹（或指端）或一手掌或双手掌或肘尖部紧贴患者皮肤向前直推，亦可沿筋肉结构形态顺而推之。
- 【作用与应用】 活血通络，解痉止痛，散瘀消肿。

指推法多用于头面部、颈部及肢体远端，用于治疗头痛、落枕、肌腱炎、腱鞘炎等。掌推法适用于腰背、胸腹及上、下肢等，用于治疗腰背酸痛，上、下肢肌肉痉挛、麻木，胸腹胀痛等症；肘推法刺激性较强，用于形体肥胖、肌肉丰厚或因宿疾痹痛而感觉较迟钝的患者。多施于腰背两侧或臀部，可用于治疗风湿痹痛、腰肌劳损等病症。





（六）一指禅推法

方法：以拇指端、指腹或偏峰为着力部，附着于部位或穴位上，运用腕关节之往返摆动，带动拇指关节作屈伸活动

疏通经络

调和气血

扶助脏腑

平衡阴阳

手法功效

手式类

指峰推法

指腹推法

偏峰推法

屈指推法

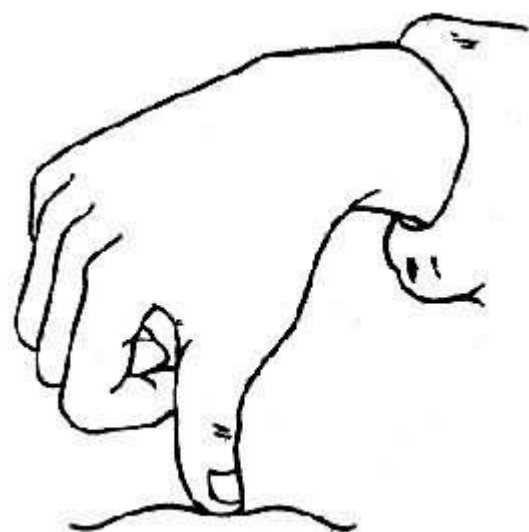
跪推法

推摩法

推揉法



一指禅推法



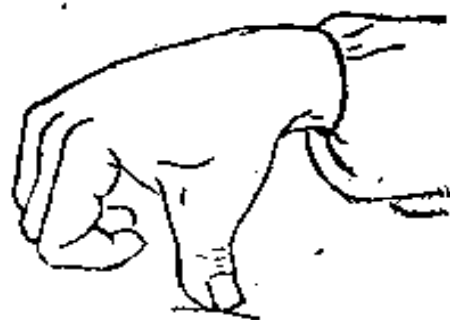
一指禅推法图



① 坐位姿势



② 拇指自然着力



③ 腕部向外摆动



④ 腕部向内摆动



练习三

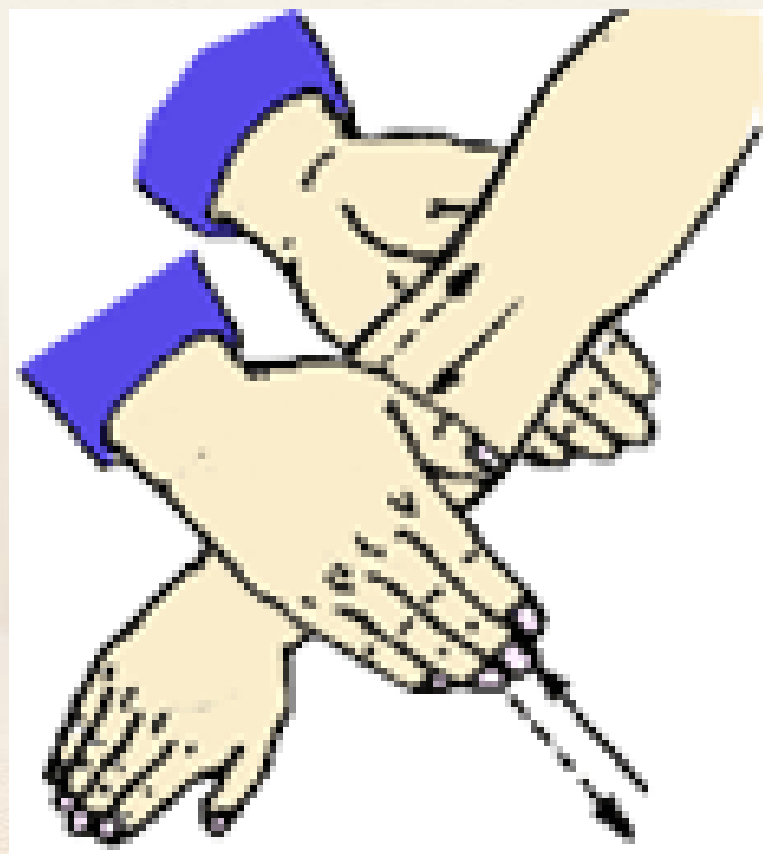
- 1、推背5分钟。
- 2、一指禅推法练习5分钟。



(七) 搓 法

- **【操作要领】** 双手伸开，掌心空虚，对治疗部位作对称性托抱，作上下或左右往返移动（多用于腰背及两胁部），或两手平行挟住肢体，动作如搓绳状，作上下往返移动。操作时搓动要快，移动要慢，用力均匀，不得间断。
- **【作用与应用】** 搓法具有疏肝理气、散结开郁、舒畅筋络、恢复疲劳、调和气血的作用。用于治疗臂痛、腰背痛及胸胁痛等。

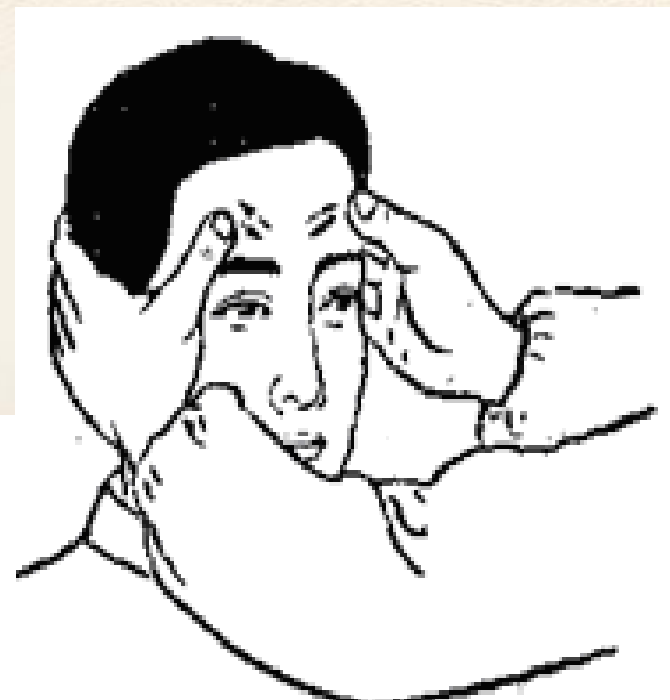
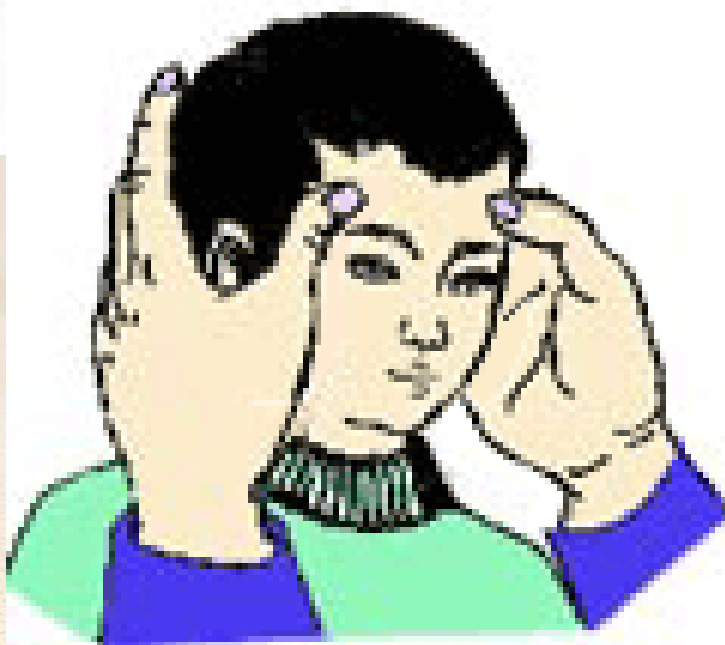




(八) 抹 法

- **【操作要领】**抹法是用拇指（单或双拇指）指腹贴附于皮肤，和缓轻柔的作上下或左右往返移动，操作时不应带动皮肤。
- **【作用与应用】**抹法有开窍镇静、醒脑明目等作用，适用于头面及颈部，用于治疗头晕、头痛、失眠、颈椎病及面瘫等病证。





练习四

- 1、搓上肢各2分钟。
- 2、分抹印堂至太阳2分钟。



（九）按 法

【操作要领】

有指按法和掌按法两种。用拇指端或指腹按压体表，称指按法。用单掌或双掌，也可用双掌重叠按压体表，称掌按法。

按法操作时着力部位要紧贴体表，不可移动，用力要由轻而重，不可用暴力猛然按压。

【临床应用】按法在临床上常与揉法结合应用，组成“按揉”复合手法。指按法适用于全身各部穴位；掌按法常用于腰背和腹部。本法具有放松肌肉，开通闭塞，活血止痛的作用。胃脘痛，头痛，肢体酸痛麻木等病症常用本法治疗。



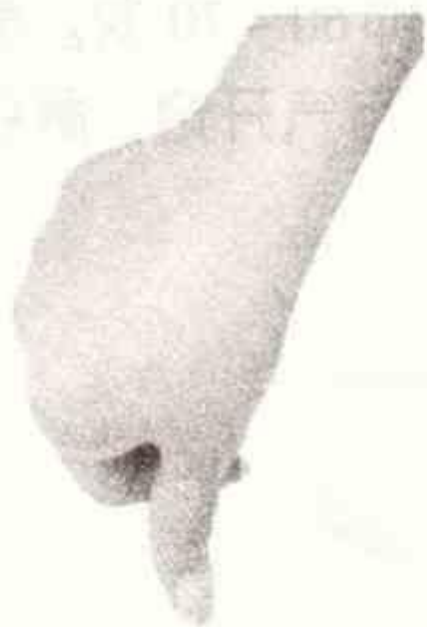


图 1-1 指按法

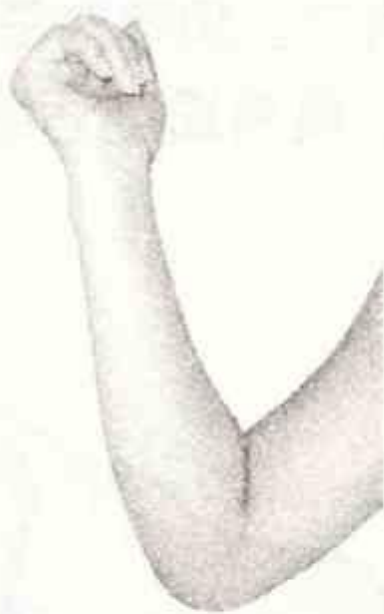


图 1-2 肘按法



图 1-3 掌根按法



图 1-4 掌按法



(十) 点 法

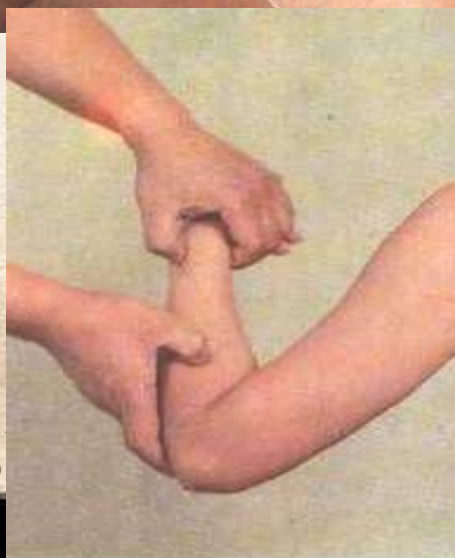
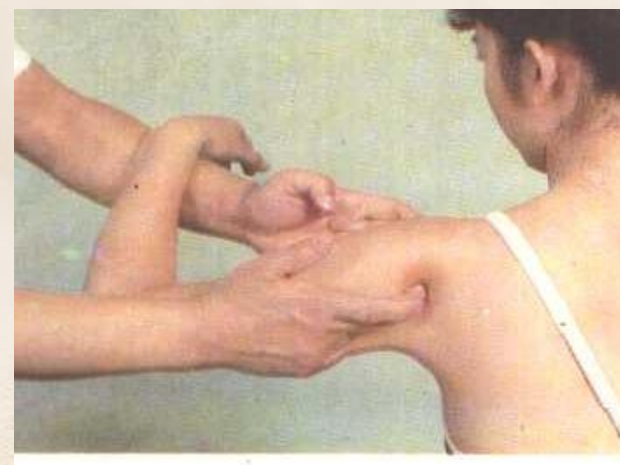
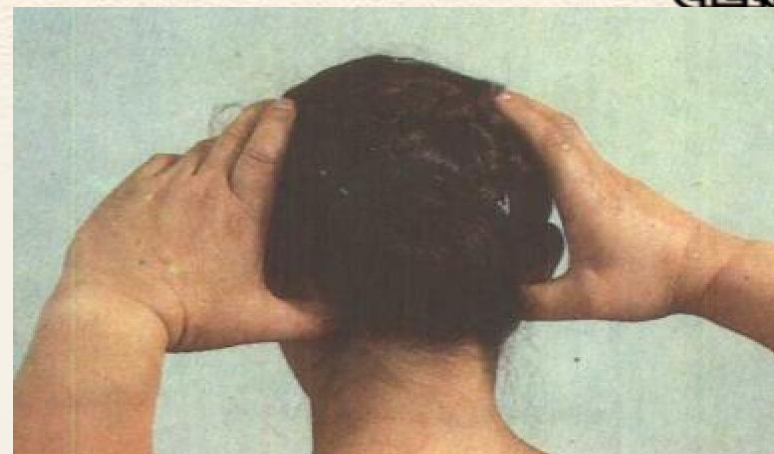
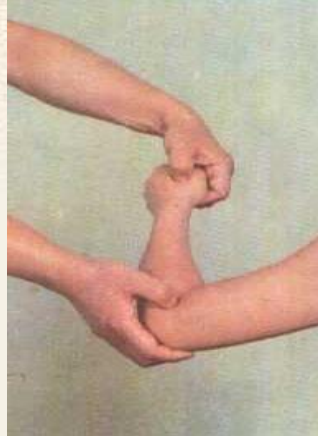
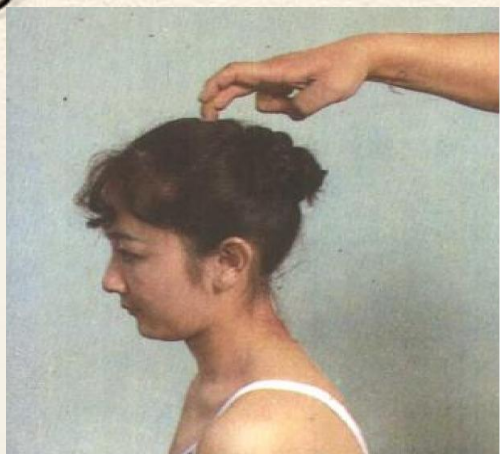
【操作要领】

有拇指点和屈指点两种。拇指点是用拇指端点压体表。屈指点有屈指拇指，用拇指指间关节桡侧点压体表，或屈食指，用食指近侧指间关节点压体表。

本法与按法的区别是：点法作用面积小，刺激量更大。

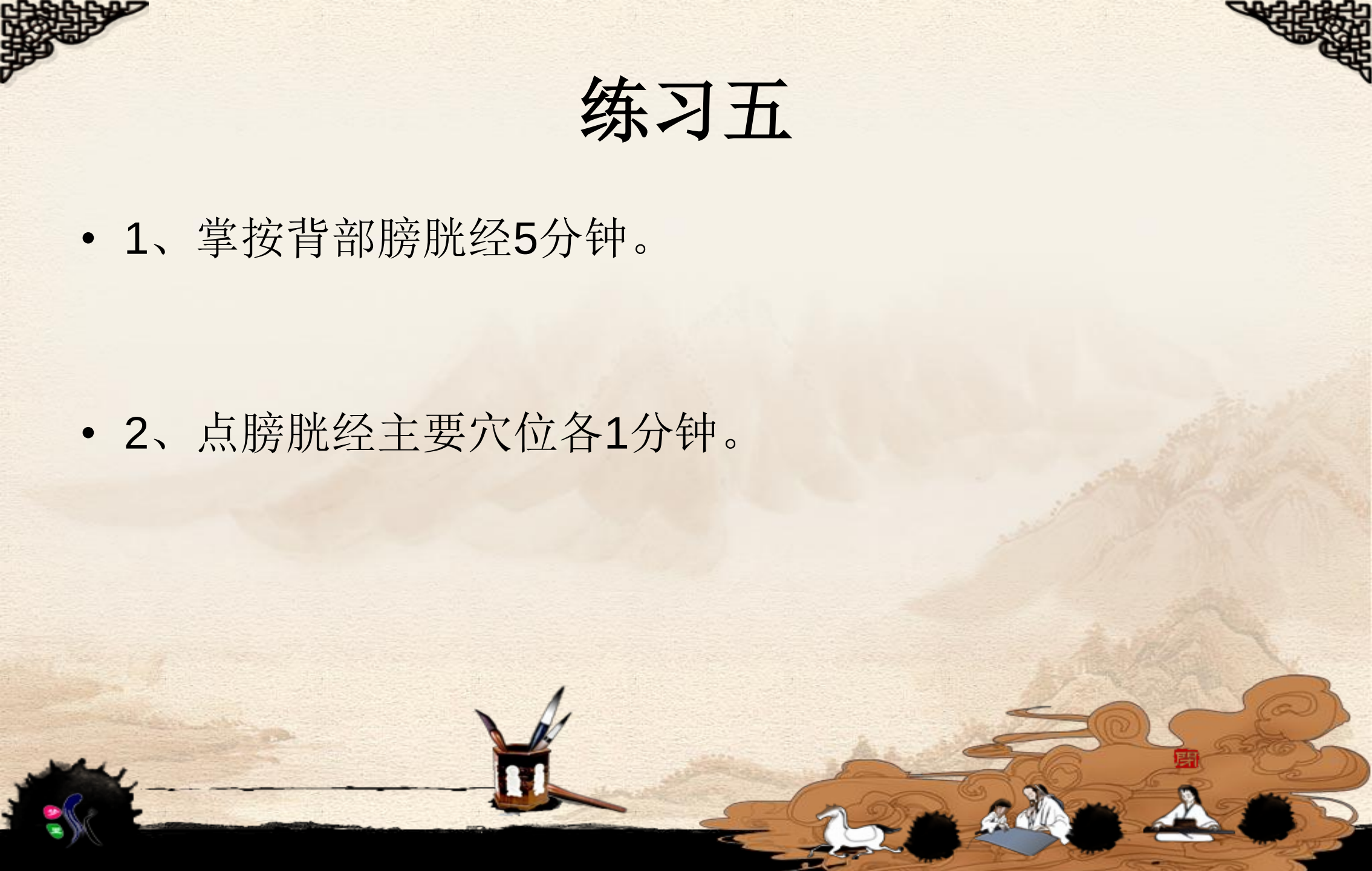
【临床应用】本法刺激很强，使用时要根据病人的具体情况和操作部位酌情用力。常用在肌肉较薄的骨缝处，对腕腹挛痛，腰腿痛等病症常用本法治疗。具有开通闭塞，活血止痛，调整脏腑功能的作用。





练习五

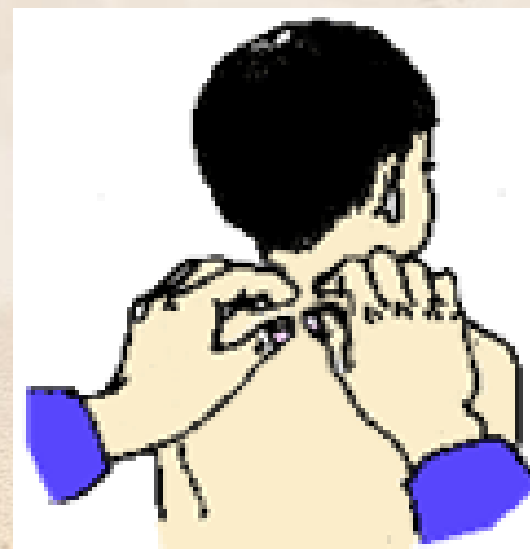
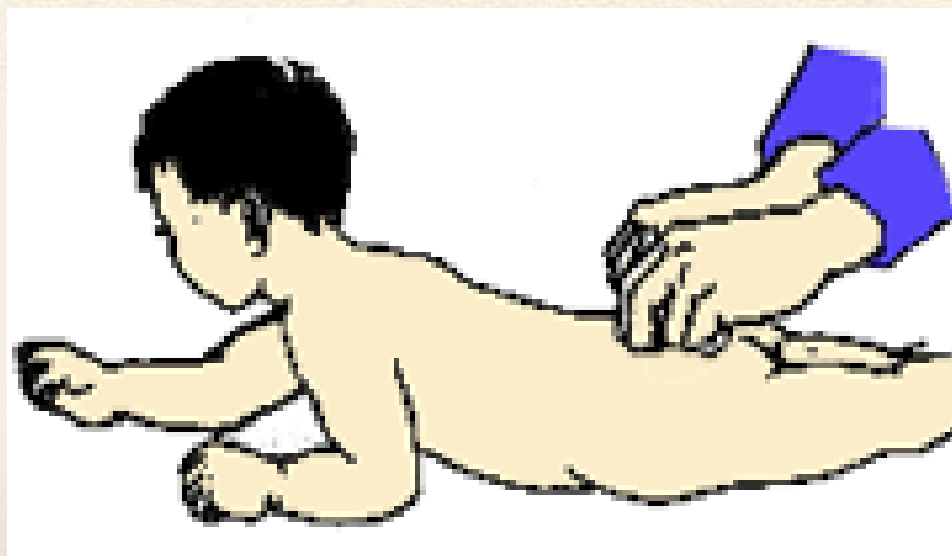
- 1、掌按背部膀胱经5分钟。
- 2、点膀胱经主要穴位各1分钟。



（十一）捏 法

- 有三指捏和五指捏两种。
- **【操作要领】**三指捏是用大拇指与食、中两指夹住肢体，相对用力挤压。五指捏是用大拇指与其余四指夹住肢体，相对用力挤压。在作相对用力挤压动作时要循序而下，均匀而有节律性。
- **【临床应用】**本法适用于头部、颈项部、四肢及背脊，具有舒筋通络，行气活血的作用。





(十二) 拿 法

- 捏而提起谓之拿。
- **【操作要领】**用大拇指和食、中两指，或用大拇指和其余四指作相对用力，在一定的部位和穴位上进行节律性的提捏。操作时，用劲要由轻而重，不可突然用力，动作要缓和而有连贯性。
- **【临床应用】**临床常配合其他手法使用于颈项、肩部和四肢等部位。具有祛风散寒，开窍止痛，舒筋通络等作用。





练习六

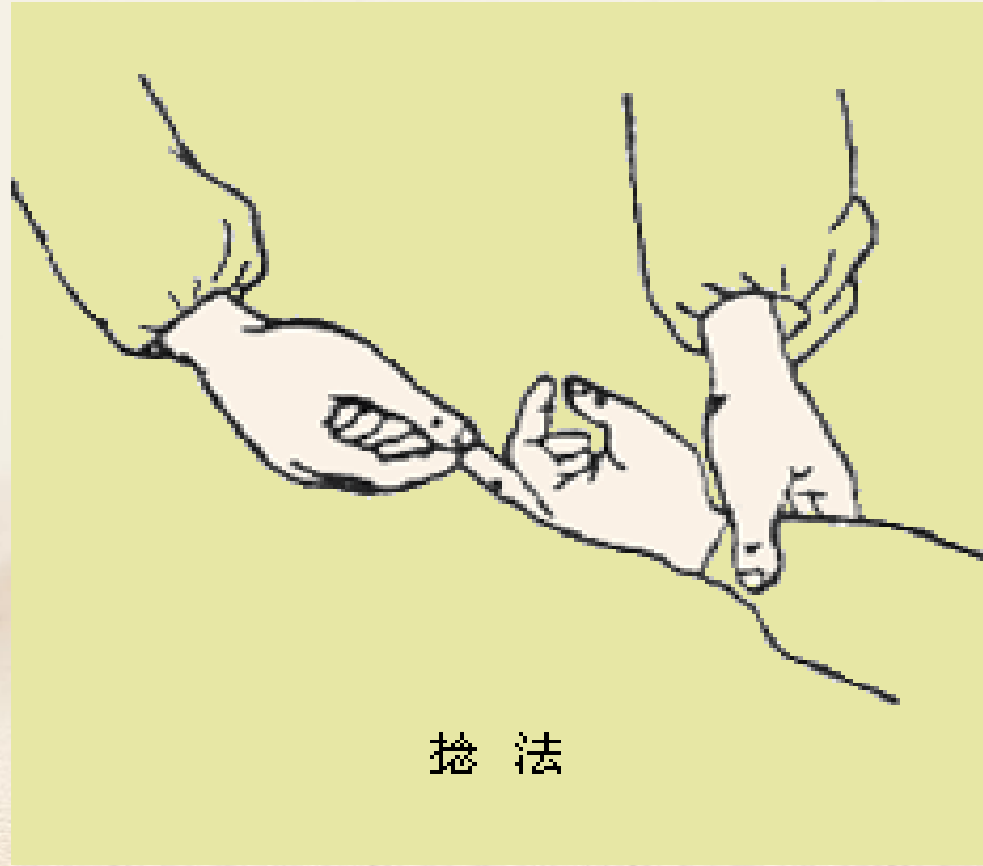
- 1、五指捏上肢各2分钟。
- 2、拿颈项5分钟。



（十三）捻 法

- **【操作要领】**用拇、食指罗纹面捏住一定部位，两指相对作搓揉动作。操作时动作要灵活、快速，用劲不可呆滞。
- **【临床应用】**本法一般适用于四肢小关节。具有理筋通络，滑利关节的作用，常配合其他手法治疗指（趾）间关节的酸痛，肿胀或屈伸不利等症。





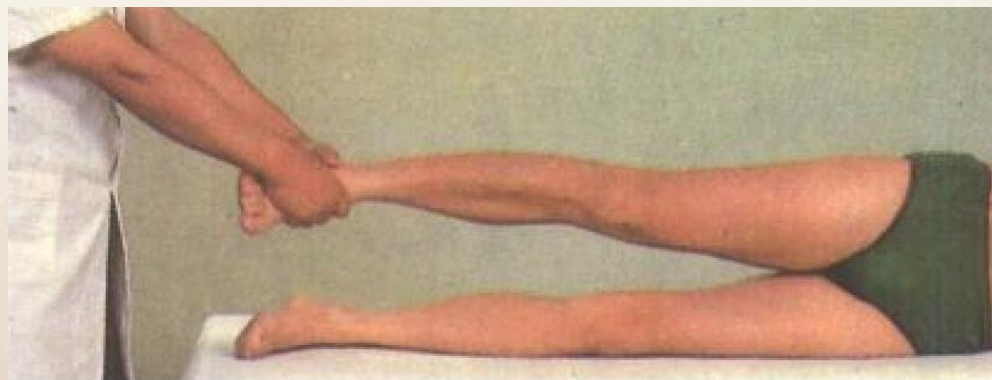
捻 法



（十四）抖 法

- **【操作要领】**用双手握住患者的上肢或下肢远端，用力作连续的小幅度的上下颤动。操作时颤动幅度要小，频率要快。
- **【临床应用】**本法可用于四肢部，以上肢为常用。临床上常与搓法配合，作为治疗的结束手法，治疗作用与搓法相同。





练习七

- 1、捻十指5分钟。
- 2、上肢抖法2分钟。



(十五) 振 法

有掌振法、指振法和肘振法两种。

- **【操作要领】**用手指或手掌着力在体表，前臂和手部的肌肉强力地静止性用力，产生振颤动作。用手指着力称指振法，用手掌着力称掌振法。操作时力量要集中于指端或手掌上，振动的频率较高，着力稍重。
- **【临床应用】**本法一般常用单手操作，也可双手同时操作，适用于全身各部位和穴位。具有祛瘀消积，和中理气，消食导滞，调节肠胃功能等作用。





(1) 指振法



(2) 掌振法

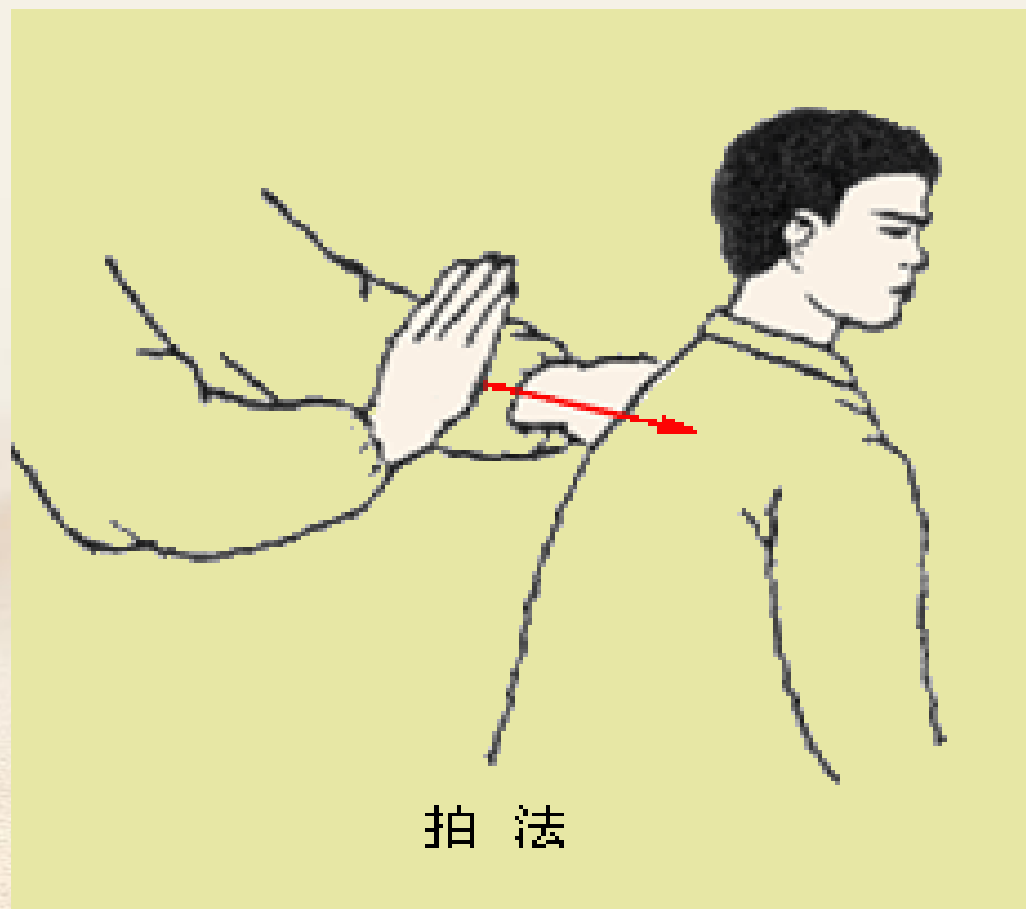


（十六）拍 法

用虚掌拍打体表，称拍法。

- **【操作要领】**操作时手指自然并拢，掌指关节微屈，平稳而有节奏地拍打患部。
- **【临床应用】**拍法适用于肩背、腰臀及下肢部。对风湿酸痛，局部感觉迟钝或肌肉痉挛等症常用本法配合其他手法治疗，具有舒筋通络，行气活血的作用。





拍 法



练习八

- 1、掌振腹部2分钟。
- 2、拍背腰部/下肢5分钟。



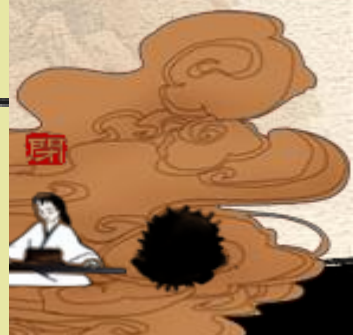
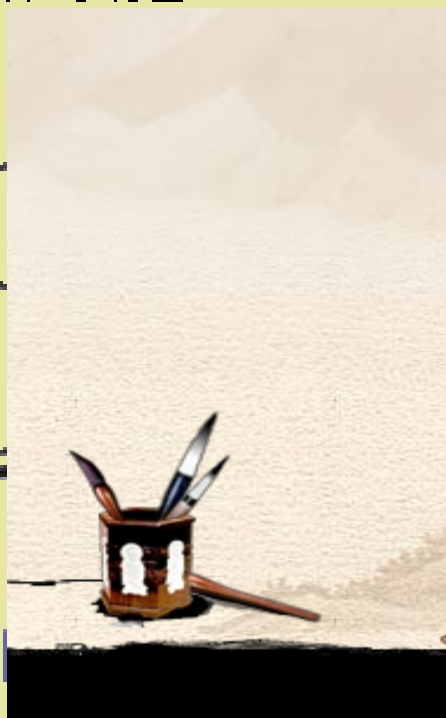
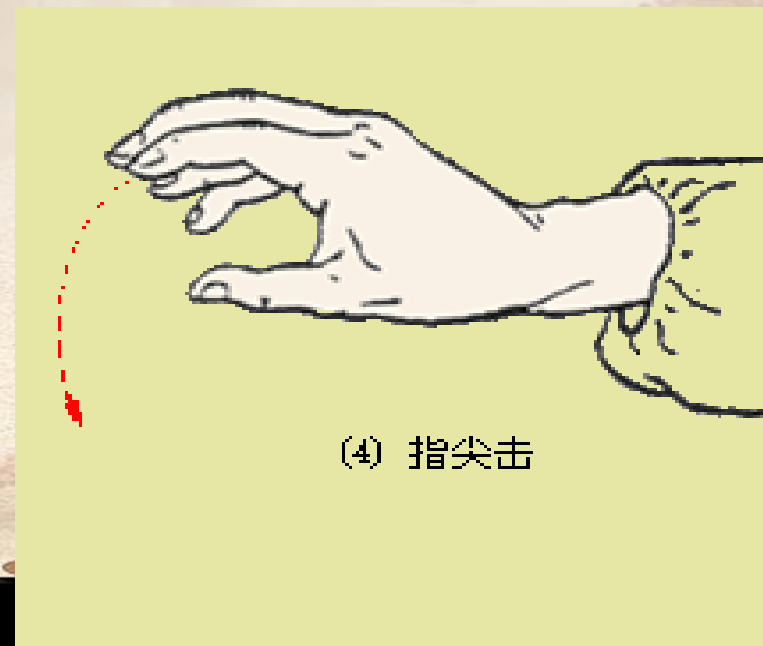
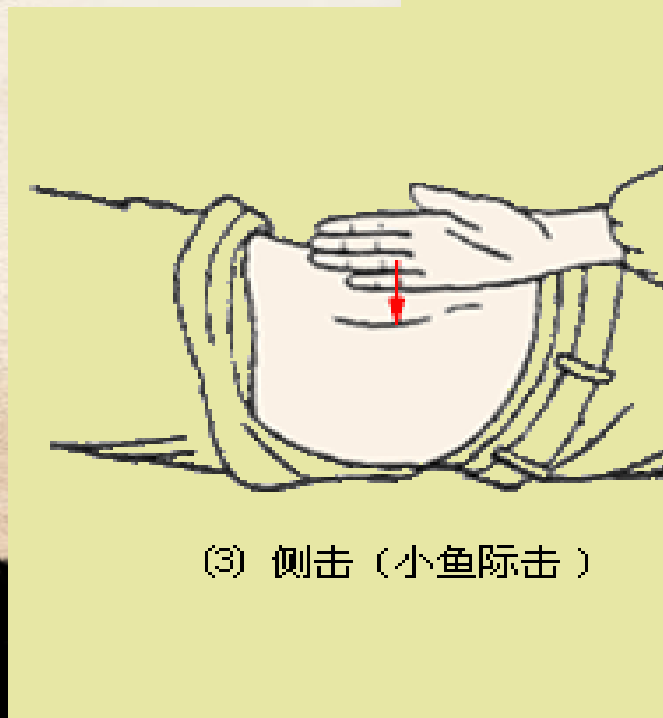
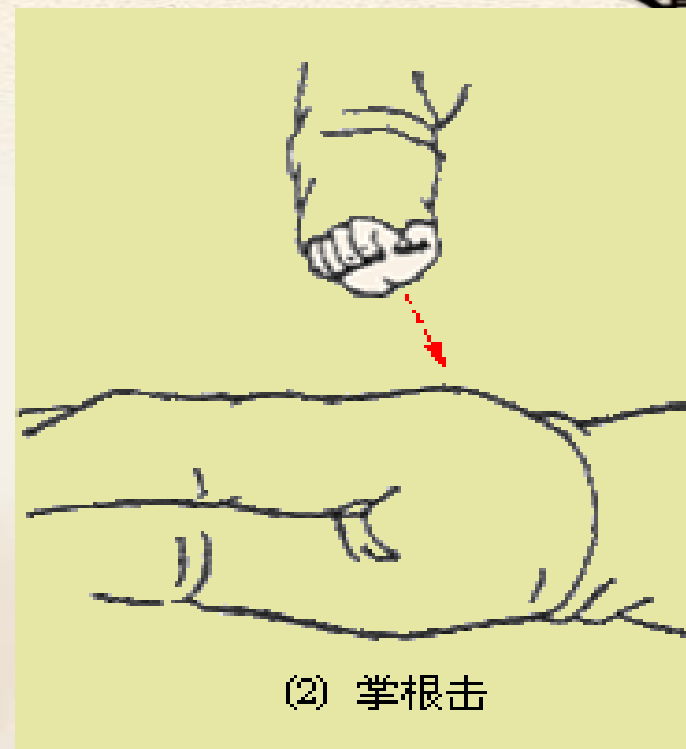
(十七) 击 法

用拳背、掌根、掌侧小鱼际、指尖或用桑枝棒叩击体表，称为击法。

- 【操作要领】

1. 拳击法：手握空拳，腕伸直，用拳背叩击体表。
2. 掌击法：手指自然松开，腕伸直，用掌根部叩击体表。
3. 侧击法（又称小鱼际击）：手指自然伸直，腕略背屈，用单手或双手小鱼际部击打体表。
4. 指尖/指节击法：用指端/指节轻轻打击体表，如雨点下落
5. 棒击法：桑枝等。





（十八）摇法 → 颈部摇法

- 摇法是使关节做被动的环转回旋的转动，属功能性运动手法，亦可作为某些复合手法的准备手法，动作要缓稳，范围由小到大。切记此手法需要在生理活动范围内进行。
- 【操作要领】患者坐位，术者一手扶住头顶，一手托住下颏，双手以相反方向作左右环转摇动，用力不可过猛。
- 【作用与应用】舒筋活络、通利关节、解除压迫。可用于治疗颈椎病、落枕、颈部扭伤、颈项酸痛等症。



摇法 → 肩关节摇法

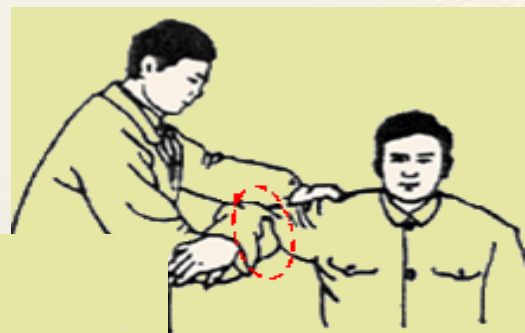
【操作要领】肩关节摇法有三种操作方法：

1. 托肘摇肩法：术者一手扶住患肢肩关节上方，一手托住肘部，沿顺时针方向或逆时针方向环转摇动肩关节。

2. 握手摇肩法：术者一手扶住患肢肩关节上方，另一手握住患者的手，沿顺时针方向或逆时针方向环转摇动肩关节。

3. 握腕摇肩法：术者一手扶住患肢肩关节上方，另一手握住腕关节上方，在拔伸牵引下从前下至前上至后上至后下方的大幅度环转摇动肩关节。

【作用与应用】舒筋活络、通利关节、解除粘连。用于治疗肩关节扭挫伤、肩部腱鞘



(1) 托肘摇法



(3) 大幅度摇法 (a)



(2) 握手摇法

摇法 → 肘关节摇法

- **【操作要领】** 患者坐位，术者立于患肢前外方，一手托拿住肘关节，另一手拿住腕关节上方，在拔伸牵引下，依据疾病的不同作肘关节的内旋或外旋摇动。
- **【作用与应用】** 舒筋活络，通利关节。本法是治疗肘关节疾患如肱骨外（内）上髁炎，尺骨鹰嘴滑囊炎，小儿牵拉肘等病的准备手法，详细操作与应用可见肘部伤筋章节。



摇法 → 腕关节摇法

- **【操作要领】** 术者一手握住患肢前臂下端，一手握住患肢腕关节下方，在拔伸牵引下作腕关节的环转摇动。或助手握住患肢的前臂远端，术者双手分别从尺、桡侧握住腕关节下方，在拔伸牵引下作腕关节的环转摇动。
- **【作用与应用】** 舒筋活络，通利关节，解除狭窄，消肿止痛，是治疗腕部扭伤，腱鞘炎，腕管综合征等多种疾病的必不可少的前奏手法。由于疾病的不同，因此腕关节摇法种类繁多，详见腕部伤筋章节。



摇法 → 髋关节摇法

- 【操作要领】髋关节摇法有二种：

1. 屈髋摇法：患者仰卧位，术者站于患髋外侧，令患侧髋膝屈曲，术者一手扶住其膝关节前侧，一手拿住患肢踝关节上方，作髋关节的顺（逆）时针的环转摇动。

2. 直髋摇法：患者仰卧位，术者站于患肢外方，一手扶住髋关节外侧，一手拿住患肢踝关节上方，使患肢抬离床面10~15公分，在拔伸牵引下作髋关节的环转摇动。

- 【作用与应用】舒筋活络，通利关节。可用于治疗髋关节酸痛，活动不利等症。



摇法 → 膝关节摇法

- **【操作要领】** 患者仰卧，患膝屈曲，术者立于患膝外侧，一手从膝后托拿住患膝，拇指压在痛处，一手拿住患肢踝关节上方，在拔伸牵引下摇动膝关节。
- **【作用与应用】** 舒筋活络，通利关节。本法是膝部多种疾患治疗的准备手法，可用于膝关节骨性关节炎，膝关节侧副韧带扭伤，膝关节脂肪垫劳损等。



摇法 → 踝关节摇法

- **【操作要领】** 患者仰卧位，术者一手握住足跟，一手握住足趾部，作踝关节的环转摇动。亦可令患肢外（内）踝朝上，术者一手握住足跟部，一手握住足跖部，双拇指压在痛处，在拔伸牵引下作踝关节的环转摇动。
- **【作用与应用】** 舒筋活络，通利关节。可治疗踝关节伤筋引起的肿痛，活动不利等症



练习九

- 1、练习拳背击发2分钟。
- 2、练习摇法5分钟。



（十九）扳法 → 颈部扳法

- 扳法是用双手或借助身体其他部位（如膝部）或在助手的辅助下用力向相反方向或同一方向扳动肢体的一种被动运动方法。由于操作时活动幅度大，治疗力直接作用于关节部位，因此要做到稳、准、巧，切忌强拉硬扳，以免造成不必要的后果。

颈部扳法：颈部扳法有三种：

- (1) 颈部旋转扳法
- (2) 颈部旋转定位扳法
- (3) 仰卧旋转扳法

- 【作用与应用】颈部扳法有滑利关节，纠正解剖异常的作用。可用于治疗颈椎间盘髓核突出症，颈椎关节错位等疾患。



扳法→颈部扳法→颈部旋转扳法

- 患者取坐位，医者站于患者后侧方，令患者头稍向前屈，医者一手置于患者头侧后部，一手置于患者对侧下颈部，将患者头旋转至一侧最大角度后，双手同时用力扳动。【[如图](#)】



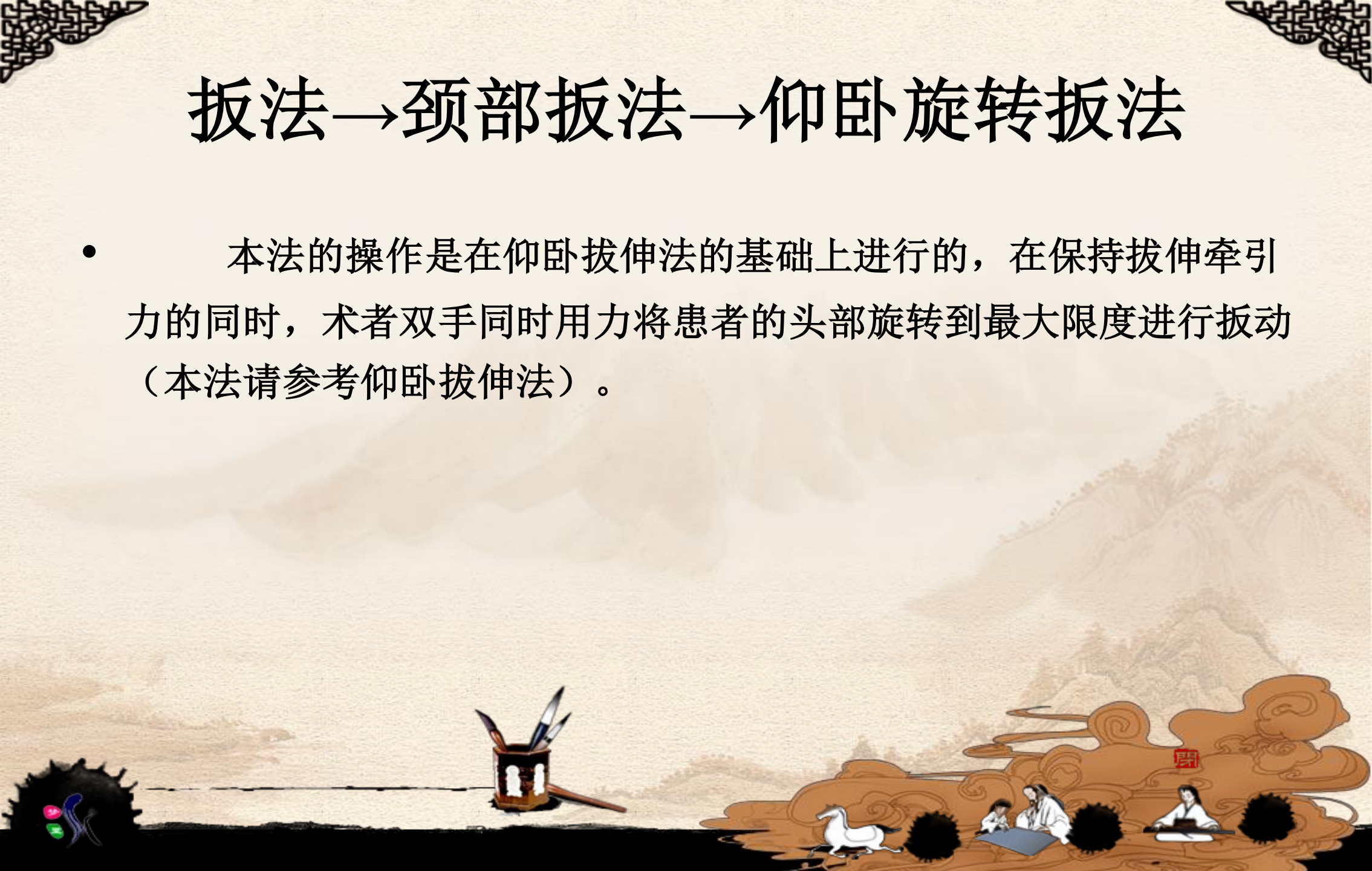
扳法→颈部扳法→颈部旋转定位扳法

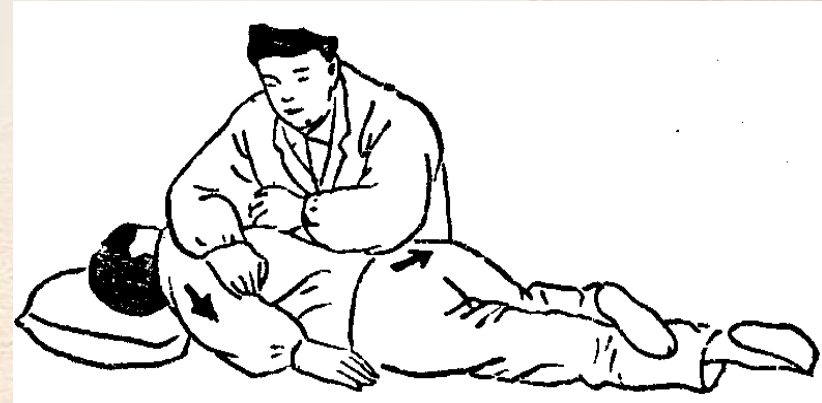
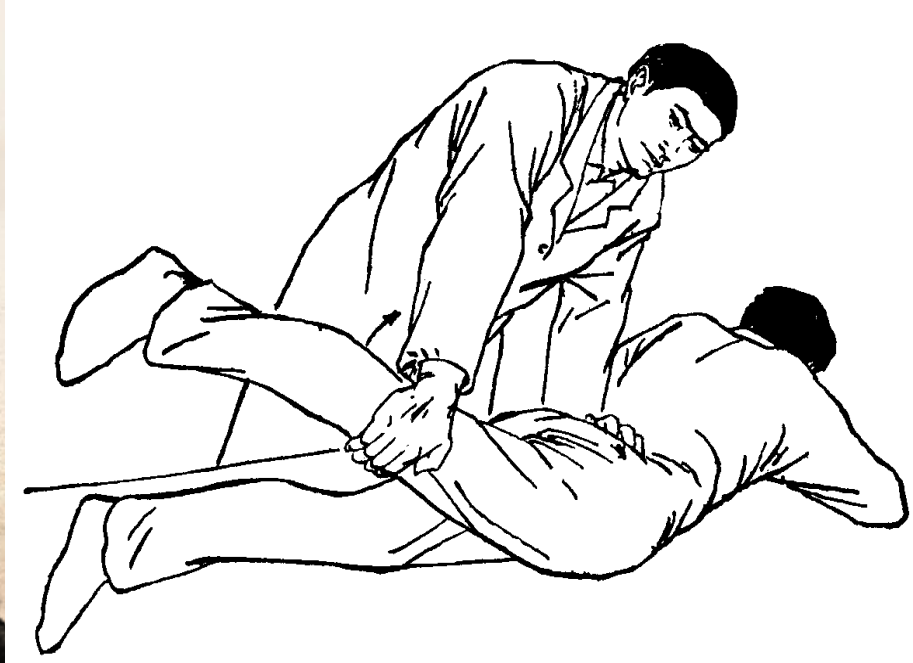
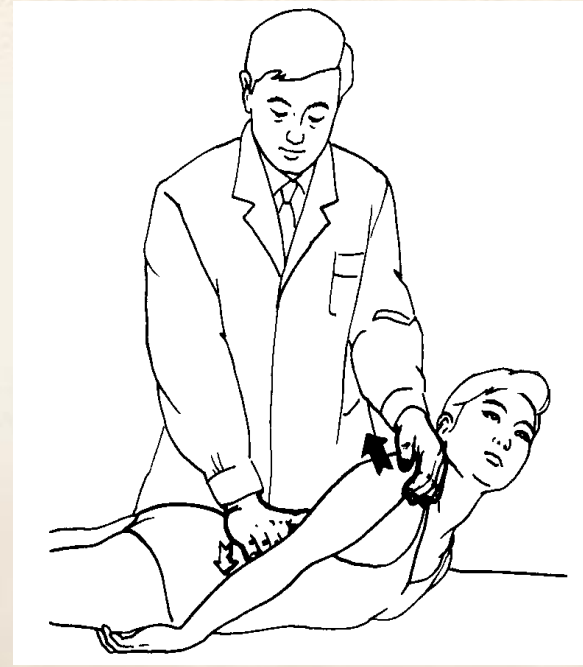
- 患者取坐位，头略向前屈，将健侧之手置于头部（即头旋转方向对侧之手），术者站于患者侧后部，用一手拇指抵住偏歪的棘突（向左偏歪用右手，向右偏歪用左手），一手扶住对侧的下颈部，将头旋转至最大限度（棘突左偏头左旋，右偏则右旋），双手同时用力推扳。

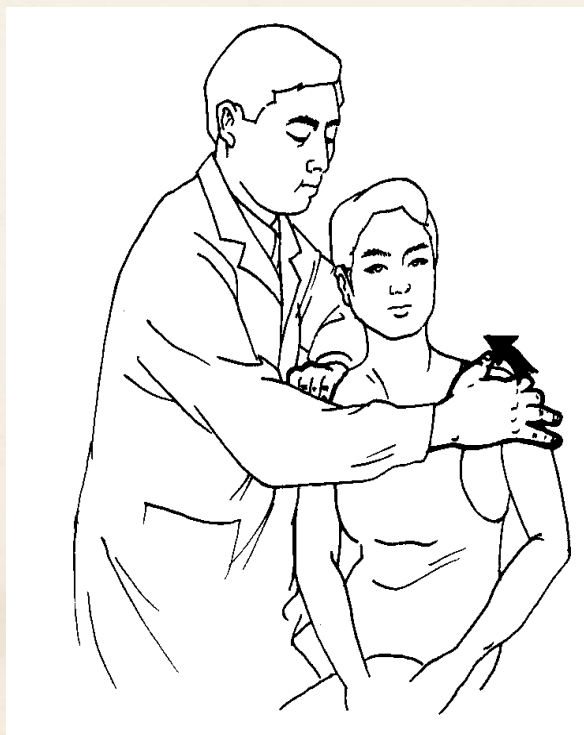


扳法→颈部扳法→仰卧旋转扳法

- 本法的操作是在仰卧拔伸法的基础上进行的，在保持拔伸牵引力的同时，术者双手同时用力将患者的头部旋转到最大限度进行扳动（本法请参考仰卧拔伸法）。







(二十) 拨法

- 1. 拇指拨法 术者拇指伸直，其余四指分开扶持体表固定，屈伸拇指掌指关节，向左右拨动施术部位的肌肉或肌腱等。此为轻手法。以拇指伸直，其余四指握拳，食指桡侧抵于拇指掌面，用腕或肘部摆动屈伸，带动。拇指拨动肌肉肌腱部位。此法为重手法。
- 2. 单指拨法 以食指微屈曲，拇指与中指抵于食指端关节处加强力量，进行指拨穴位。或以中指伸直，拇指食指捏住中指末节，加强中指拨动力量，进行指拨穴位。
- 3. 多指拨法 以食指、中指、无名指三指同时拨动施术部位。此法多用于腹部。
- 4. 弹拨法 术者多以食指指端着力，拇指、中指捏住食指2~3节间，着力将食指插入肌筋间隙或起止点，由轻到重，由慢而快，轻巧灵活的弹拨，如弹琴弦。
- 5. 肘拨法 对于肌肉发达、丰富者，术者指拨力度不够时，可以肘尖置于施术部位，来回左右拨动。此法多用于腰、臂及大腿部。

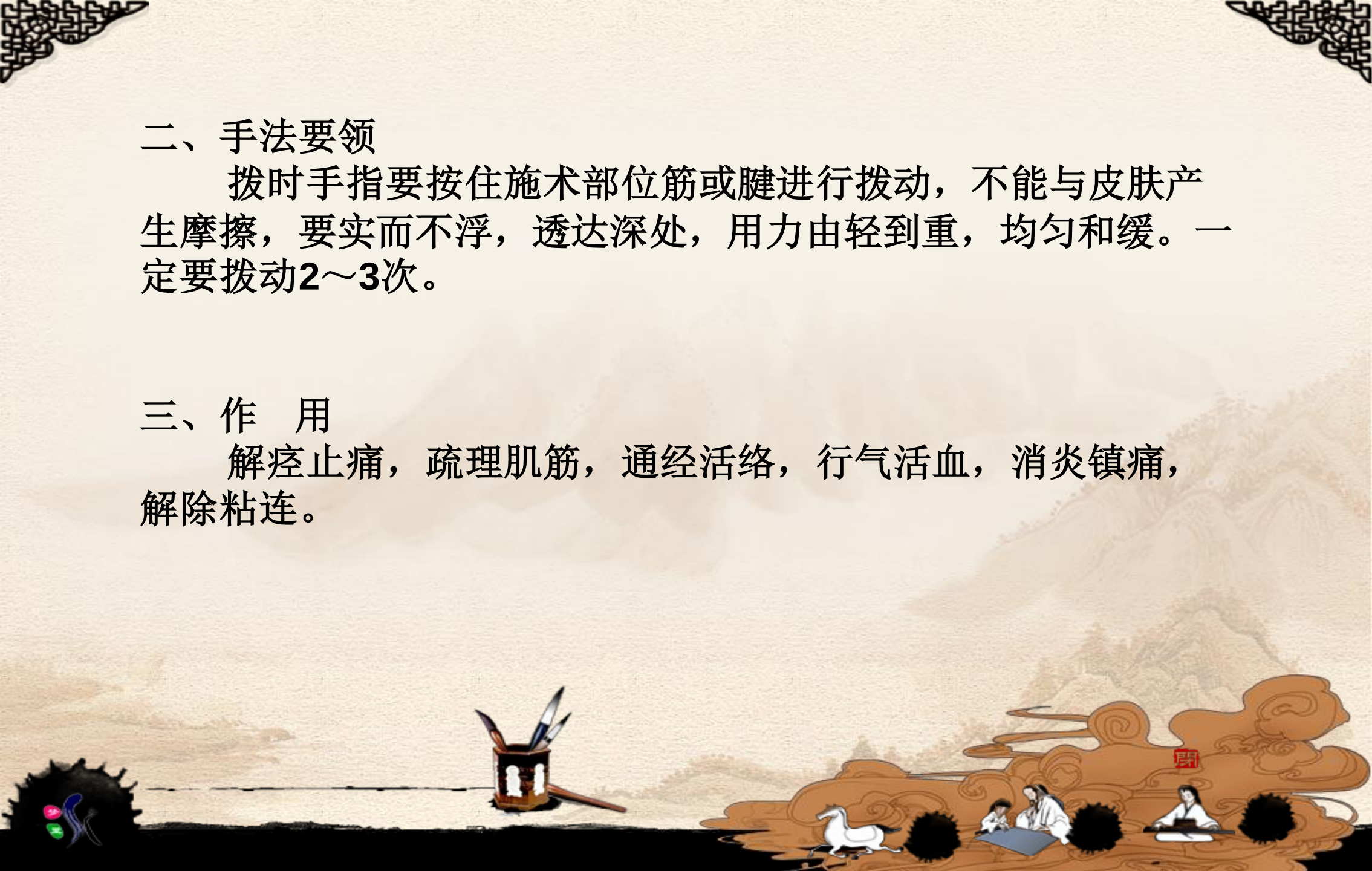


二、手法要领

拨时手指要按住施术部位筋或腱进行拨动，不能与皮肤产生摩擦，要实而不浮，透达深处，用力由轻到重，均匀和缓。一定要拨动**2~3**次。

三、作 用

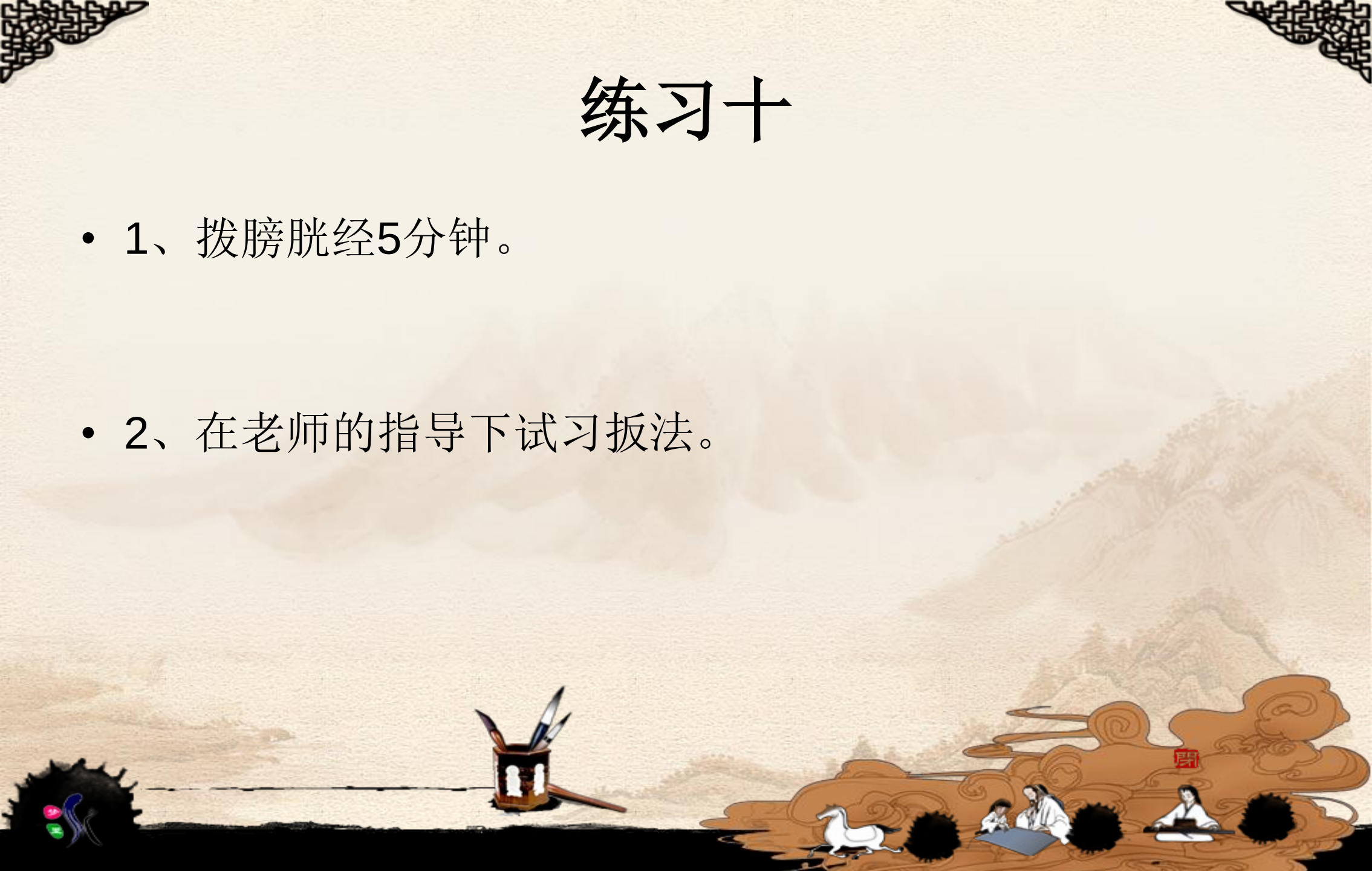
解痉止痛，疏理肌筋，通经活络，行气活血，消炎镇痛，解除粘连。





练习十

- 1、拨膀胱经5分钟。
- 2、在老师的指导下试习扳法。



四、推拿技术复合手法

- 按揉、拿揉等



五、推拿技术意外的预防与处理^{P104}

- （一）晕厥
- （二）疼痛加重
- （三）皮肤损伤及皮下出血
- （四）骨关节的损伤

