

推拿疗法专题知识讲座



宁波天一职业技术学院
Ningbo College of Health Sciences



推拿

- ❖ 定义：利用推拿手法刺激患者体表部位或穴位，运动患者肢体进行治疗一个外治法。
- ❖ 作用：疏通经络、滑利关节、促进气血运行、调整脏腑功效、增强人体抗病能力等



推拿技术特点

- ❖ 1. 传统医学与当代科学理论亲密结合是推拿技术理论基础
- ❖ 2. 适应证广、疗效显著、操作方便、经济安全、科学性强是推拿技术临床特点
- ❖ 3. 手法实施和功法训练是推拿技术基础特征
- ❖ 4. 把握好适应症和禁忌证是推拿技术基础准则



推拿技术标准

- ❖ （一）整体观念，辨证操作
- ❖ （二）标本同治，缓急兼顾
- ❖ （三）以动为主，动静结合



宁波天一职业技术学院
Ningbo College of Health Sciences



三、推拿技术意外预防及处理

- ❖ 1. 晕厥
- ❖ 2. 疼痛加重
- ❖ 3. 皮肤损伤及皮下出血
- ❖ 4. 骨关节损伤



主要适应症:

- ❖ 颈、肩、腰疾患，各类肌肉劳损，普通内外妇儿疾病。
- ❖ 1. 内、妇、外、五官科疾病
- ❖ 2. 骨伤科疾病
- ❖ 3. 儿科疾病
- ❖ 4. 其它



禁忌症

- ❖ 1、诊疗不明急性脊柱损伤。
- ❖ 2、各种骨折、骨结核、骨肿瘤、严重骨质疏松症等。
- ❖ 3、急性传染病、胃和十二指肠溃疡、急性穿孔等。
- ❖ 4、严重心、脑、肺疾病。
- ❖ 5、有出血倾向或有血液病者。
- ❖ 6、妊娠妇女腹部、腰骶部。



推拿基础手法

- ❖ 摆动类手法：一指禅推法、滚法、揉法
- ❖ 按压类手法：按法、点法
- ❖ 捏拿类手法：捏法、拿法、捻法
- ❖ 摩擦类手法：摩法、擦法、推法
- ❖ 揉搓类手法：揉法、搓法、抹法。
- ❖ 振动类手法：抖法、振法
- ❖ 击打类手法：击法、拍法
- ❖ 运动关节类手法：摇法、**背法等**



按摩手法要求

❖持久、有力、均匀、柔和

❖从而到达渗透（深透）。



宁波天一职业技术学院
Ningbo College of Health Sciences



第9页

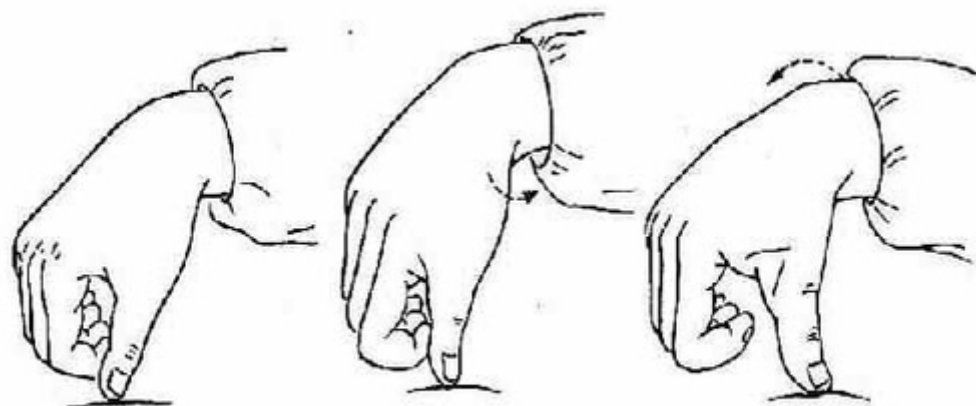
一指禅推法

❖ **定义：**手握空拳，腕掌悬屈，拇指伸直，盖住拳眼，用拇指**指端、罗纹面或桡侧偏峰**着力于体表上，利用腕部**往返摆动**带动拇指关节屈伸活动，使用功力轻重交替、连续不停地作用于受术部位上。



一指禅推法

- ❖ **动作要领：**腕部放松、沉肩、垂肘、悬腕、掌虚、指实。频率每分钟120—160次。
- ❖ **临床应用：**接触面积小，但深透度大，可用于全身各部位。常见于头面、胸腹、四肢等处。

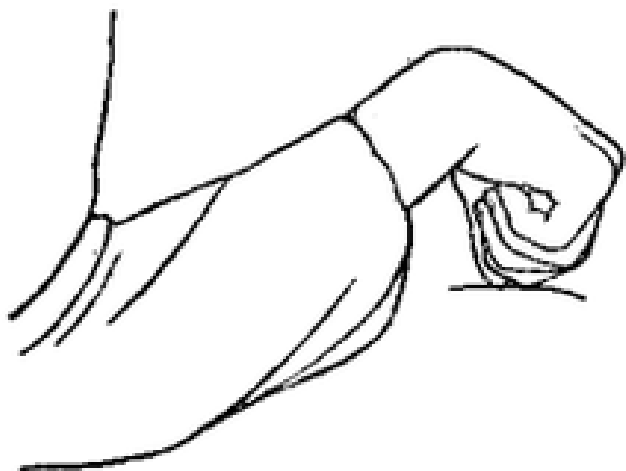


悬腕，手握空拳，拇指端自然着力

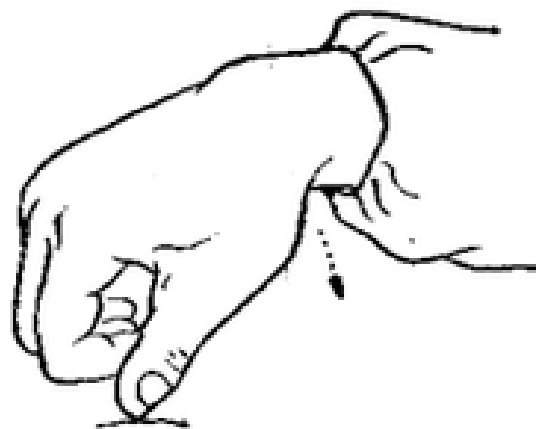
腕部向内摆动

腕部向外摆动

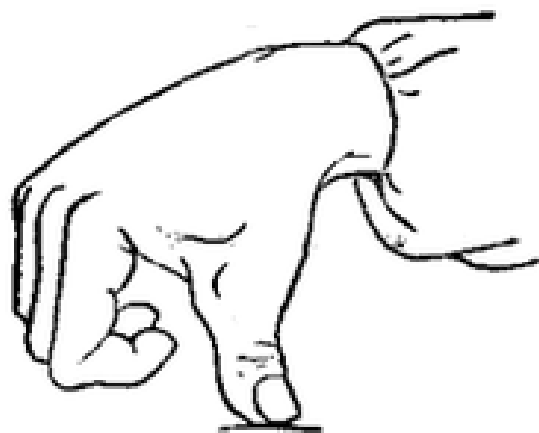




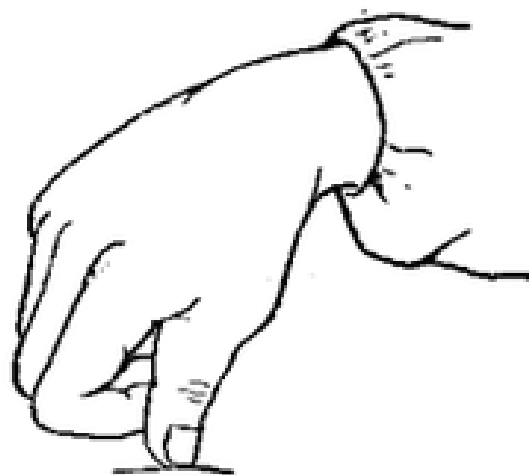
(1) 坐位姿势



(2) 悬腕、手握空拳、拇指自然着力



(3) 腕部向外摆动



(4) 腕部向内摆动

图 5-1 一指禅推法



滚法

❖ **定义：**经过腕关节伸屈和前臂旋转，协调运动带动小指掌指关节背侧及个别小鱼际在体表一定部位重复往复滚动一个手法。

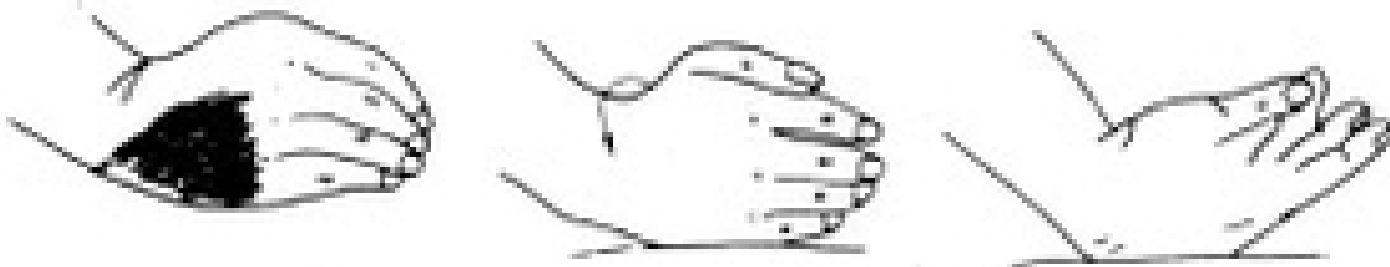


图 12-76 滚 法



宁波天一职业技术学院
Ningbo College of Health Sciences



[动作要领]

1. 肩关节放松下垂，肘关节自然屈曲约 40° ，上臂中段距胸壁一拳左右，腕关节放松，手指自然弯曲，不能过分屈曲或挺直。
2. 操作过程中，腕关节屈伸幅度应在 120° 左右（即前滚至极限时屈腕约 80° ，回滚至极限时伸腕约 40° ），使掌背个别 $1/2$ 面积（尺侧）依次接触治疗部位。
3. 才袞法对体表产生轻重交替刺激，前滚和后滚时着力轻重之比为3:1，即“滚三回一”。



[适用部位]

颈项、肩背、腰臀、四肢等肌肉丰厚处。



宁波天一职业技术学院
Ningbo College of Health Sciences



滚法



图 12-77 双擦肩背法



图 12-78 龙凤呈祥



宁波天一职业技术学院
Ningbo College of Health Sciences



推法

- ❖ **定义：**用指或掌着力，于人体一定部位或穴位上，作单方向直线（或弧形）推进或移动一个手法。
- ❖ **分类：**平推法、直推法、旋推法、分推法、合推法、屈指推法。
- ❖ **（一）平推法：**拇指平推法，掌平推，拳平推，肘平推。





⑤ 直推法



⑥ 旋推法



⑦ 分推法



⑧ 合推法



⑨ 屈指推法

图 3-5



循行路线

5①)。



① 拇指平推法



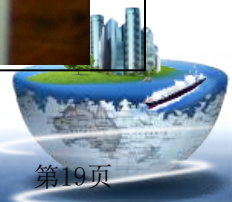
② 掌平推法



③ 拳平推法



④ 肘平推法



- ❖ **动作要领：**指、掌、拳或肘要紧贴体表，用力要稳，速度要迟缓、均匀。
- ❖ **临床应用：**各种部位。头晕、胁胀、腹痛、神经衰弱。



❖（二）直推法：拇指桡侧缘或食、中两指罗纹面在一定部位或穴位上，作直线单方向移动。

❖动作要领：1、动作轻快连续，一拂而过
❖2、频率每分钟200~220次，

❖皮肤不发红。

❖适用部位：全身各部位。



- ❖ **（三）旋推法：** 拇指罗纹面在穴位上，作顺时针方向螺旋形推进。
- ❖ **动作要领：** 1、操作时需要介质。
- ❖ 2、频率每分钟160次。
- ❖ **适用部位：** 头面部、手掌、腹部



- ❖（四）分推法：双手拇指罗纹面自穴位中部，分别向不一样方向推开。
- ❖动作要领：两手用力均匀，动作柔和协调一致。
- ❖适用部位：小儿手腕部，胸腹部，腰背部。



- ❖（五）合推法：双手拇指罗纹面着力，自穴位两旁向穴位中推之合拢。
- ❖动作要领：连续灵活，10~15次。
- ❖适用部位：前额，颜面，胸腹，腰背部。



- ❖ **（六）屈指推法：**将拇指屈曲，以拇指指间关节着力或以食、中指第1~2指间关节屈曲突起部位着力，于经络穴位上逐步向前推进。
- ❖ **动作要领：**着力部位紧贴皮肤，速度迟缓，以局部皮肤红润为度。
- ❖ **适用部位：**颈项部、背部膀胱经、督脉。





图 12-1 推正顶法

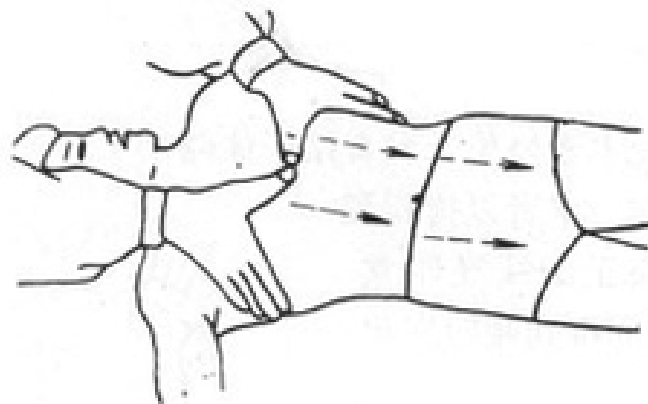


图 12-2 推上下腹法

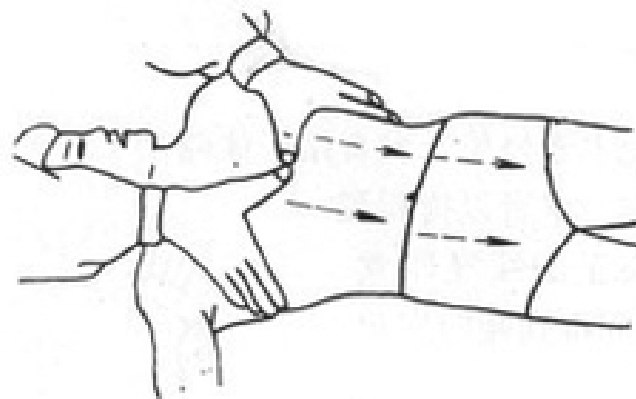


图 12-2 推上下腹法

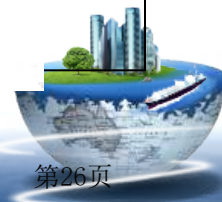




图 12-4 推股外侧法



图 12-5 推运股外侧法

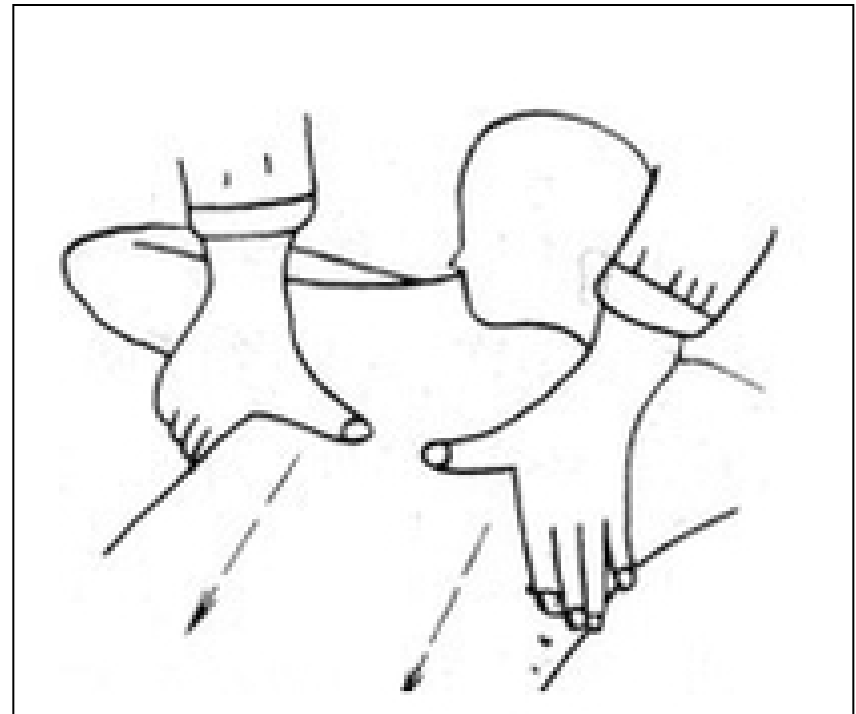
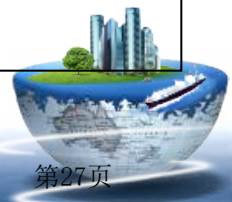


图 12-3 推背法



宁波天一职业技术学院
Ningbo College of Health Sciences



摩擦类手法

❖ 擦法

❖ **定义：**用手掌大鱼际、小鱼际或手掌面着力，紧贴于患者一定部位皮肤上，稍用力下压，呈上下或左右方向进行直线往返摩擦一个手法。

❖ **分类：**掌擦法、小鱼际擦法、大鱼际擦法



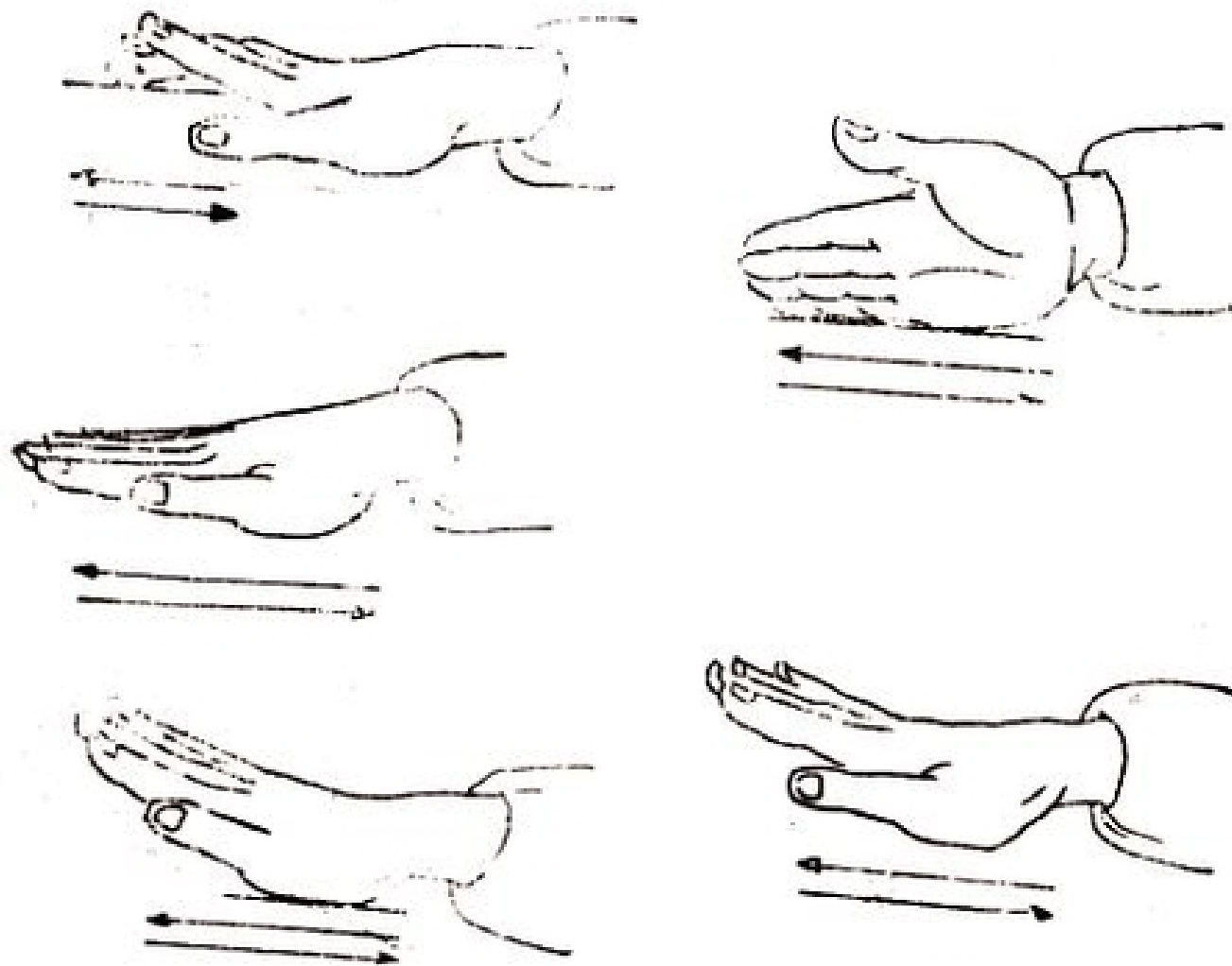


图2 擦法：左上为指擦；左中为平掌擦，左下为大鱼际擦，右上为小鱼际擦；右下为掌根擦



❖ 动作要领:

- ❖ 1、腕关节伸直，着力部位紧贴体表，以肩关节为支点，上臂带动手掌作前后或上下往返移动。
- ❖ 2、不可屏气，频率每分钟100~160次。
- ❖ 3、压力不要太大，用力要稳，往返距离要拉长，动作连续不停。



擦法

- ❖ 临床应用：
- ❖ 多用于胸腹、腰背、四肢等部位。适合用于腰背酸痛、肢体麻木、消化不良、末梢神经炎、神经衰弱等病症。



图 12-71 侧擦法



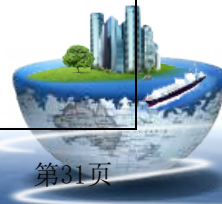
图 12-72 鱼际擦法



图 12-73 掌擦法



宁波天一职业技术学院
Ningbo College of Health Sciences





擦法和推法区分

- ❖ 同：直线运动
- ❖ 异：推法为单方向直线运动，作用力可深可浅，可到达皮下肌肉组织。
- ❖ 擦法是一个往返快速擦动手法，可产生温热效应。



摩擦类手法

❖ 摩法

❖ **定义：**是用食、中、无名指面或掌面着力附着于体表一定部位或穴位上，以腕关节为中心，连同前臂作环行而有节奏盘旋抚摩活动。

❖ **分类：**掌摩法、指摩法两种。



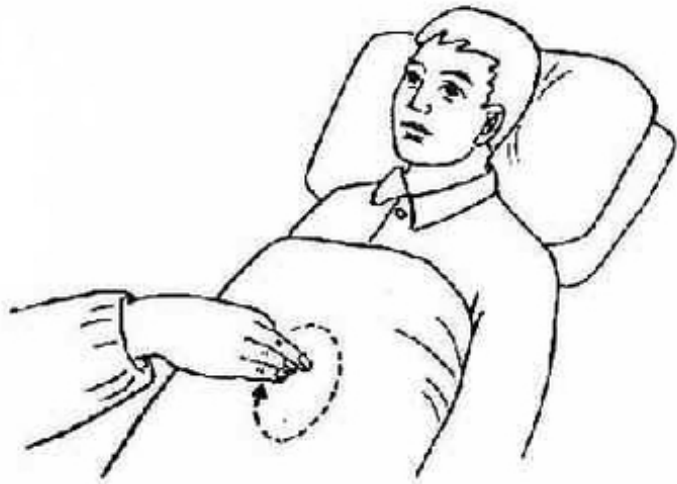


图 4-20 指摩法



图 4-21 掌摩法



丁敏入一职业学院
Ningbo College of Health Sciences



摩法

❖ 动作要领：

❖ 1、肘关节自然屈曲，腕部放松，指掌自然伸直。

❖ 2、动作缓解协调。

❖ 3、顺时针或逆时针往返操作，每分钟约120次。

❖ 临床应用：常见于胸腹、胁肋、头面等部位。适合用于脘腹胀痛、食积胀满、胸胁胀痛等。（常结合揉法、推法、按法）

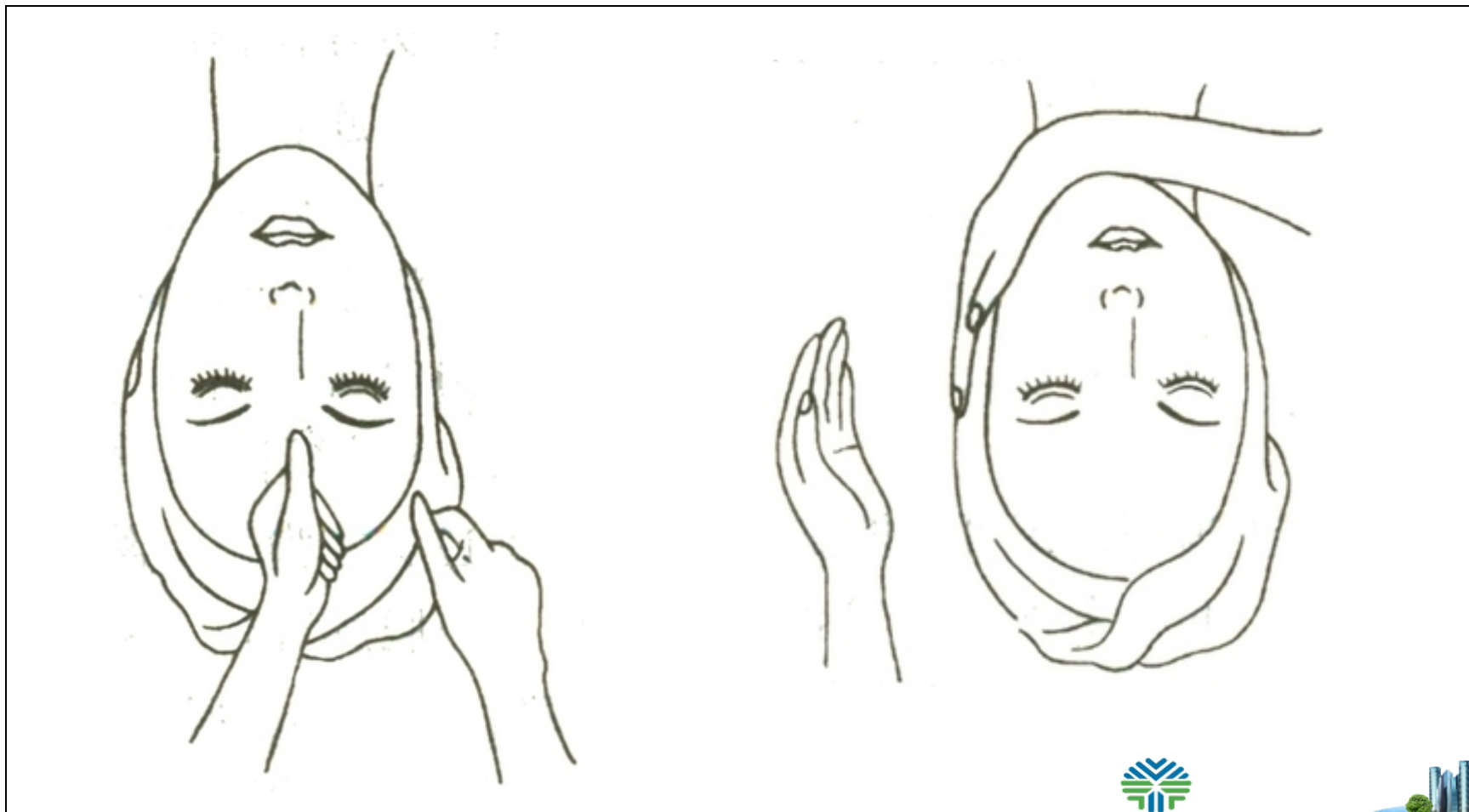


抹法

- ❖ **定义：**用单手或双手拇指螺纹面紧贴皮肤，作上下及左右往返移动，称为抹法。
- ❖ **动作要领：**轻而不浮，重而不滞
- ❖ **作用：**通经活络、开窍镇静、醒脑明目
- ❖ **适合用于**头面、颈项、手掌部。



抹法



宁波天一职业技术学院
Ningbo College of Health Sciences



按压类手法

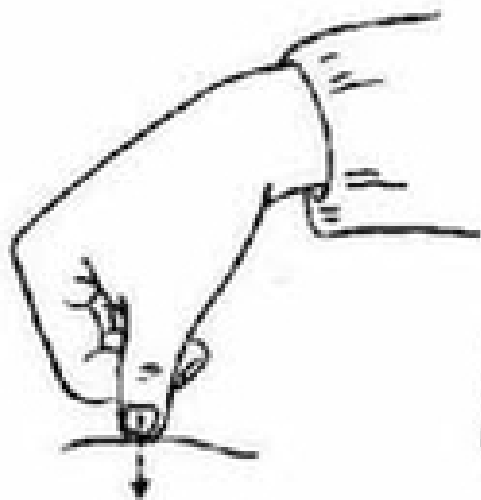
❖ 按法

❖ **定义：**用指、掌、肘或肢体其它部位着力，按压在患者体表一定部位或穴位上，逐步用力下压揉动，按而留之，称为按法。

❖ **分类：**指按法、掌按法、肘按法



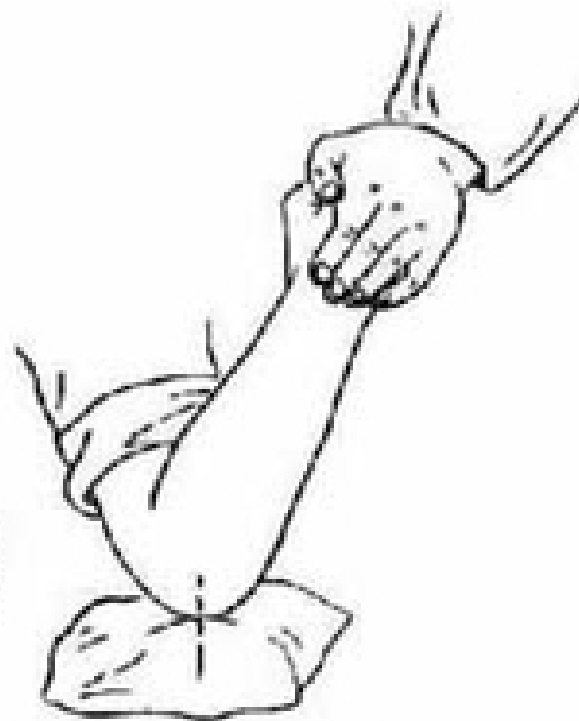
按法



拇指按法



掌根按法



屈肘按法



宁波天一职业技术学院
Ningbo College of Health Sciences



按法

❖ 动作要领:

- ❖ 1、着力部位要紧贴体表，不可移动。
- ❖ 2、操作时方向要垂直，用力由轻而重，不可用暴力。
- ❖ 3、按时部位要准确。
- ❖ 作用：含有放松肌肉，活血止痛，开通闭塞作用。



按法

❖ 临床应用：

❖ 指按法——胃脘痛，头痛，肢体酸痛等。

❖ 掌按法——腕腹疼痛，消化不良，腰背痛。

❖ 肘按法——腰脊强痛，急性腰扭伤。



以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/047024112111006131>