

保健推拿实验课教案

实验一 推拿常用手法操作

实验类型：验证性实验；

实验目的：通过对按摩手法的学习，使学生了解并掌握按摩常用手法的操作、作用和应用，为在运动实践中应用打下基础；

实验原理：舒筋活络，解痉止痛；理筋正骨，整形复位；松解粘连，疏通狭窄；

实验对象：体育专业学生；

实验器材：按摩床、按摩介质；

实验方法和步骤：

一、按法

1. 双指对按法； 2. 双掌对按法； 3. 掌按法； 4. 肘按法

用手指螺纹面、手掌面、掌根、鱼际或掌面相对、手掌重叠和屈肘等，在患者身体的有关部位或压痛点处，均匀地来回直线形成圆形，有节奏地一起一落的手法，叫做按法。通过这种手法，能通郁闭、助消化、消肿止痛、平衡阴阳。

二、摩法

手掌面或掌面重叠放于患者身体的有关部位或压痛处，在臂和腕关节的带动下，有节奏地抚摸，叫做掌法。通过这种方法，能和中理气、调节脾胃。

三、推法

1. 掌推法；
2. 指推法；

用手掌或手指向下，向外或向前推挤患者肌肉，叫做推法。通过这种手法，能调和脾胃、舒筋理肌。

四、拿法

1. 单手拿法；
2. 双手拿法；

用单手或双手的拇指与其它四指对合呈钳形，施以夹力于患部，拿起放下，反复交替进行叫做拿法。这种方法能顺气活血、消除疲劳。

五、揉法

1. 指揉法；
2. 掌揉法。

用手指或手掌，贴在患者皮肤等有关部位、压痛点或穴位处不移开，进行前后左右的内旋或外旋的揉动，使该处的皮下组织随着施治的指或掌转动的方法叫做揉法。

六、捏法

用大拇指和其他四指的合力，夹住患者身体的肌肉、韧带组织等有关部位，上下手指辗转捏前进叫做捏法。这种手法能促进局部血液循环，消除肌肉酸胀。

七、滚法

用手掌尺侧面的背部及掌指关节背侧突起处，在操作部位来回翻掌，旋转动作的手法。有促进血液循环、消除肌肉疲劳、通经活络、行气活血、缓解疼痛的功效。

八、抖法

用双手或单手紧握伤损肢体之远端受伤部位，用力拔伸之同时，

进行向上向下，向左向右或向前向后之颤抖动作，操作要轻柔，动作要适度，不可强行超生理范围之抖动，使患者僵硬之肌肉宽松，关节滑利。多用于腰、肩、肘等关节处之软组织损伤，或腰椎间盘突出症治疗与康复。

九、点法

1. 指端点法； 2. 肘尖点法； 3. 滑突点法。

用手指端、肘尖或屈指骨突部，着力于施治部位或穴位处戳而点之，按而压之叫做点法。手指点多用在穴位上，而肘尖点则多用在肌肉丰厚的深部组织或用于循经治疗等。这种手法能清头目、消结肿。

十、搓法

用单手或双手放在体表上的施治部位，自上而下地来回磨擦揉动，或双掌对治疗部位作对称性的托抱，前后移动叫做搓法。这种手法能调和血气、舒筋理肌。

十一、刮法

用指端或者拳尖或其他器具于施治部位作直行或横行的反复刮拭的手法；有发散解表、温通经络、松筋活血、解痉止痛的功效。

十二、掐法

用手指甲尖在施治部位一上一下重按穴位或两手同时用力抠掐，而且不刺破皮肤的手法叫做掐法。掐法是重刺激手法之一，如临床急救常以指甲掐代针，为了避免刺激皮肤，要掌握好指力或在施掐穴处垫块薄布，为增进疗效，缓解疼痛，掐后再轻揉一会。这种手法能回阳救逆、开窍醒神。

十三、拨筋法

拇指或食中三指指腹末端按压于患者的肌肉或神经的一侧，用稳力在垂直于该组织走行方向上进行往返拨动(状如弹拨琴弦)3-5遍叫拨筋法。拨动时手指不离开按压的皮肤，往返拨动时力量要均匀，不能时轻时重。作用为调理筋脉，疏通经络。

十四、理筋法

用拇指指腹压迫伤部，顺着肌纤维、韧带或神经行走的方向缓慢移动，以顺理其筋的手法称为理筋法。有调和气血、顺筋归位的功效。

十五、拍打法

用虚掌或手指，有节律地平稳拍打体表的一定部位。具有促进气血运行，消除肌肉疲劳以及解痉止痛等作用。拍打背部还有助于痰液的排出。

十六、运拉法

在被按摩者的某一关节部位做连续屈、伸、展、收、旋、换转及牵引的手法进行按摩。运拉的作用增加关节的活动幅度，一般在按摩结束时采用，运拉的幅度不宜过大。

十七、擦法

用指肚或手掌面着力于施治的皮肤或穴位上，循于肌肤推擦或磨擦，像锯木的动用一样，上下往返进行叫做擦法。“擦而温之”故这种手法能消瘀理气、温经活络。

十八、擦法

用手指、大小鱼际、手掌掌根在皮肤上做来回直线往返摩动。主

要作用是加强局部血液循环和提高皮肤温度，这种方法适用于关节、背、腰、下肢等部位。操作方法如下：腕关节稍向上仰，用手掌或掌根在按摩部位上进行往返来回摩擦。如果是小部位可以用手指指腹进行摩擦。力量不能太大，以免擦伤皮肤。

实验二 常用穴位取穴方法及经穴推拿

实验类型：验证性实验；

实验目的：通过本次试验，使学生了解并掌握常用穴位的位置、找法、作用和应用，为在运动实践中应用打下基础；

实验原理：运用多重刺激手法，以疏通经络、调理气血，达到治疗疾病的目的；

实验对象：体育专业学生；

实验器材：按摩床、按摩椅、针灸穴位人体模型；

实验方法和步骤：

一、 取穴方法：

二、 常用穴位：

（一） 头面部常用穴位

穴位	位置	主治
百会	两耳尖直上与头正中线交叉点处	头痛、高血压、中风、久泄、失眠、昏厥
印堂	两眉头连线的中点处	前头痛、目眩、眼疾、感冒、失眠、鼻炎、高血压
人中	在人中沟上 1/3 与下 2/3 交点处	小儿惊风、中暑、中风、面神经麻痹、急性腰扭伤
太阳	外眼角后上方凹陷处	头痛头晕、偏头痛、感冒、视物不清、口眼歪斜
攒竹	在眉头，当眶上切迹处	头痛、目眩、目赤肿痛、视物不清、

		流泪、口眼歪斜
鱼腰	眉毛中点	眼疾
丝竹空	眉外侧端	斜视、结膜炎、头痛、面瘫
睛明	目内眦旁上方 0.1 寸处	常用于目疾病的治疗与保健
承泣	眼眶下缘正上方目正视	近视、目赤肿痛、视神经萎缩
四白	眼眶下方目正视,瞳孔下一寸	眼疾、头痛、面瘫
风池	枕骨乳突下缘与项肌外侧凹陷处	目赤痛、鼻塞、鼻衄、耳聋气闭、口眼歪斜、颈肩痛
下关	颧弓下缘,下颔切迹之间的凹陷处,闭口取穴	下颔关节炎、面颊肌肤麻木、口眼歪斜、上牙痛、耳鸣耳聋
颊车	咬牙时,咬肌隆起处	下牙痛、牙关紧闭、腮腺炎、口眼歪斜
迎香	鼻翼外旁开 5 分,鼻唇沟内	感冒、鼻炎、鼻塞、嗅觉不灵、口眼歪斜

（二）腰背部常用穴位

穴位	位置	主治
大椎	第七颈椎与第 1 胸椎之间正中处	发热，中暑，疟疾，呼吸道疾病，颈背部疼痛

天宗	肩胛冈下缘正中与肩胛下角连线的上 1/3 与下 2/3 交点处	肩胛部麻木、疼痛、落枕
肩井	肩部,大椎穴与肩峰连线的 1/2处	肩背部疼痛，中风
肺俞	第三胸椎棘突下旁开 1.5寸	支气管炎，哮喘，肺炎，自汗，盗汗，背痛等症
胃俞	第十二胸椎棘突下旁开 1.5寸	胃炎、溃疡病、消化不良、胃下垂
肾俞	第二腰棘突下旁开 1.5寸	泌尿系统疾病，腰腿痛
大肠俞	第四腰椎棘突下旁开 1.5寸	肠炎、便秘、腰痛肠炎、便秘、腰痛
腰阳关	第四腰椎棘突下	腰痛、月经不调、遗精、阳痿、肠炎、腹泻
命门	第二腰椎棘突下	腰痛、遗精、遗尿、阳痿、白带增多、附件炎、月经不调
腰眼	第四腰椎棘突下旁开 3.5寸	腰痛、下肢痛、妇科病
华佗夹脊	第一胸椎起至第五腰椎止,每椎棘突下旁开 0.5寸	背腰部疼痛，神经衰弱，五脏六腑能失常等

（三） 上肢常用穴位

穴位	位置	主治
肩髃	垂肩时肩峰端直下约 2 寸的骨缝中	肩臂痛、上肢关节痛、偏瘫
肩贞	垂臂合腋、腋后皱壁尽头上 1 寸	肩胛痛、手臂不能高举、耳鸣
曲池	屈肘成 9 0 度，肘横纹桡侧头稍外方	上肢关节痛、肩背痛、发热、高血压、荨麻疹
手三里	曲池穴下 2 寸	肩臂痛、上肢麻痹、腹痛、腹泻
扭伤	稍屈肘，半握举，掌心向内，阳池穴与 曲池穴联线的上 1 / 4 与下 3 / 4 交界处	急性腰扭伤
外关	腕背横纹直上 2 寸，两骨之间	上肢关节痛、腮腺炎、落枕
内关	腕横纹正中直上 2 寸，两筋之间	胸胁痛、胃痛、心慌、心跳、恶心、呕吐、胸闷
合谷	手背，第 1 、 2 掌骨之间，拇指与食指 合并后出现的最高处	头痛、牙痛、鼻痛、眼病、发热、面神经麻痹

	半握拳，第五掌骨小头后方， 拳横纹头	肩背痛、头项痛、肋间神经痛、 腰痛
落枕	手背二三掌骨间掌指关节后 约 5 分处	落枕、肩臂痛、胃痛、咽喉痛
十宣	在手十指尖端，距指甲 1 分 许，左右共十穴	昏迷、中暑、小儿惊风、癰病、 癫痫发作

（四）下肢常用穴位

穴位	位置	主治
环跳	侧卧或者俯卧，尾骨尖上 2 寸（骶管裂孔）与股骨大转 子连线，外 1 / 3 交界处	腰腿痛、坐骨神经痛、下肢麻 痹、瘫痪
承扶	臀下横纹中央	腰背痛、坐骨神经痛、尿闭、 大便秘结
风市	大腿外侧，直立，两手自然 下垂，中指 尖所到之 处	下肢关节痛、下肢麻痹、瘫痪、 坐骨神经痛
血海	正坐屈膝，髌骨内上缘上 2 寸	月经不调、功能性子宫出血、 荨麻疹
委中	腘横纹中央	腰背痛、腿痛、坐骨神经痛
膝眼	屈膝、髌骨下、髌韧带外侧 凹陷处	膝关节炎
阳陵	小腿外侧，腓骨小头前下缘	膝关节痛、坐骨神经痛、胸胁

	凹陷处	痛、胆囊炎
足三里	外膝眼下 3 寸，胫骨外侧 1 横指外	胃病、溃疡病、腹泻、消化不良、便秘高血压
承山	用力伸足，小腿后面正中出现 人”字形的凹陷处	腓肠肌痉挛、腰背痛、痔疮
悬钟	外踝尖直上 3 寸，腓骨后缘	膝、踝关节痛，胁痛、落枕
三阴交	内踝尖上 3 寸，胫骨后缘	月经不调、痛经、遗精、阳萎、早泄、遗尿、腹痛、腹泻
昆仑	外踝尖与跟腱连线中点	脚跟痛、坐骨神经痛、腰背痛、项强痛
太溪	内踝尖与跟腱连线中点	眩晕、失眠、踝痛、足跟痛
丘墟	外踝前下方凹陷处	胸胁痛、胆囊炎、坐骨神经痛、踝关节扭伤
涌泉	足底前、中 1 / 3 交界处，第二三趾跖关节后方，蹉足时呈凹陷处	头项痛、小儿昏迷、抽搐、中暑、脑溢血

三、 配穴原则

四、 穴位按摩手法

运动中各种情况的推拿方法

实验类型：综合设计性实验；

实验目的：通过本次实验使学生掌握上肢常见运动损伤的判断，并学会用推拿的方法进行治疗。

实验原理：推拿手法对人体都有相应的治疗作用，通过选取相应的手法进行操作，对上肢损伤的康复有很好的促进康复的作用。

实验对象：体育系学生

实验器材：按摩床、按摩椅、按摩介质

实验方法：3-4人一组，互相操作

实验步骤：

一．运动前按摩

体育运动一般分为运动训练和运动竞赛，在这些活动之前进行的按摩，称为运动前按摩。它能促使人体的神经、肌肉、关节、内脏器官和心理情绪动员起来，以适应即将面对的运动的和心理的负担，从防伤病菌，提高体力，发挥积极的作用。

二．训练前按摩

运动训练前的按摩，要求帮助运动员提高训练作业的能力；帮助促进身体素质的发展，有得于预防疾病，促进人体各系统的器官都动员起来，以适应即将参加的运动活动。在具体操作上，必须根据运动项目的特点，以及运动员的个体特点进行。

一些能量消耗较多的运动项目，中长跑、游泳、自行车、篮球、足球、排球等，如采用按摩的方法，来代替需要消耗部分能量的准备

操作方法：坐位（屈膝屈髋各 90 度），用手先对大腿前面的、侧面的和后面的肌群自远而近地，施行揉捏按摩。此后，再对小腿的肌群和跟腱进行揉捏，约需 10 分钟。可在运动之前进行。这种按摩，运动员可以相互进行，也可以自我按摩。

不同的运动项目，对运动员身体各部分的要求是不同的。也就是说身体各部分的负担量，是随着不同的运动项目而变化的。例如，投掷、棒垒球、网球、羽毛球等到项目的运动员，他们持器械的上肢（肩、臂、肘、腕），负荷较大，而对侧较小。负荷较大的这些部位，对运动员创造良好的成绩是重要的，又是急性损伤和慢性劳损的好发部位。对这些部位的按摩，除了提高局部的功能之外，对于预防运动性伤病，有其积极的意义。

肩与臂的按摩；运动员取站着或坐着的体位，术者立于体侧，用双手对持器械的肩袖肌进行轻快的揉捏。顺次对前臂的肌肉进行揉和揉捏。在这个局部按摩中，还应有它的重点。例如，对手榴弹运动员投掷臂的按摩，左侧重于上臂的下部与肘部。对乒乓球运动员，则应侧重于肘部的伸肌群上，对于铁饼运动员，肩部以是按摩重点中的重点。一般来说，按摩的重点，是根据运动项目的特点来确定，通常是以负荷较大的部位为其按摩重点的。

按摩还可以帮助提高身体素质。例如，增加动作幅度的按摩。操作：对关节邻近的肌肉，腱、筋膜等进行揉或揉捏，在关节部位用手搓，使关节有温热感，最后摇晃和抖动关节。

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/606004214041010231>