

中医基本推拿手法

汇报人：xxx

20xx-03-25





目录

- 推拿手法简介
- 推拿手法分类
- 常用推拿手法介绍
- 推拿手法操作技巧
- 推拿手法注意事项
- 推拿手法在临床应用

01

推拿手法简介



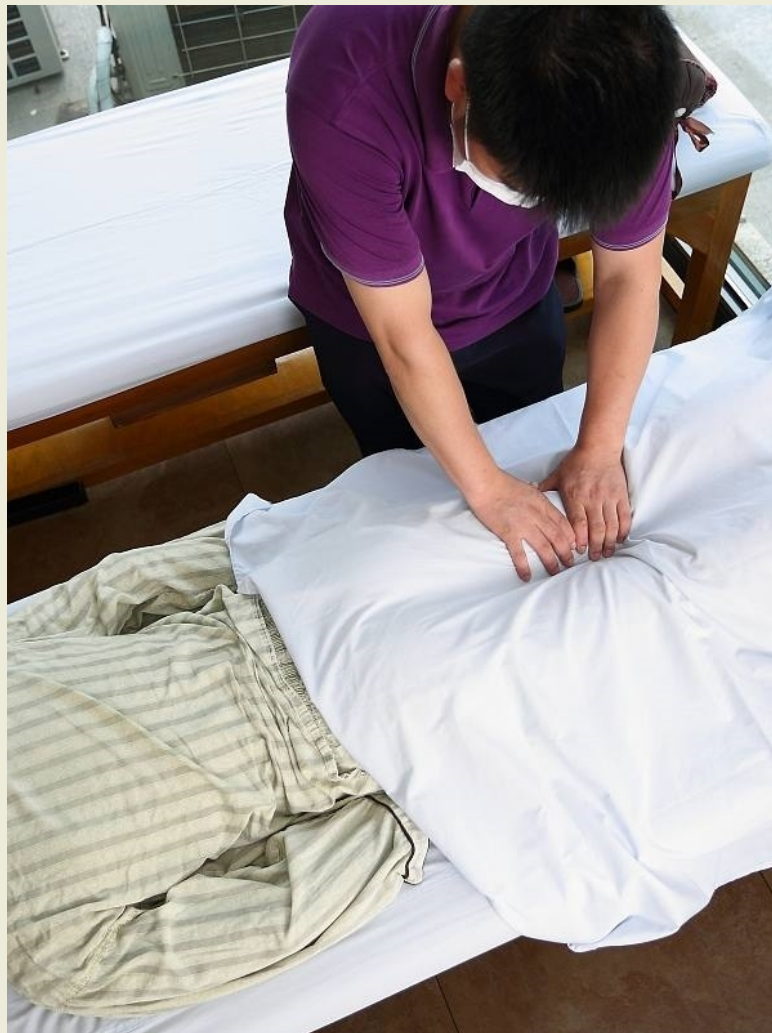
定义与作用

定义

推拿手法是一种以治疗、保健为目的，用手或肢体其他部位，按照各种特定的技巧动作，在身体的特定部位或穴位上进行操作的方法。

作用

推拿手法通过刺激人体的特定部位，可以调和气血、促进新陈代谢、缓解肌肉紧张、舒筋活络、滑利关节、整复错位等，具有显著的治疗和保健作用。





历史渊源及发展



历史渊源

推拿手法作为中医学的组成部分，具有悠久的历史。其起源可追溯到古代，经过历代医家的不断总结、创新和发展，逐渐形成了独具特色的推拿医术。

发展

随着医学的不断进步和人们对健康的日益关注，推拿手法得到了更广泛的应用和推广。现代推拿手法在继承传统的基础上，不断吸收现代科学技术和医学成果，使其更加科学、规范、安全、有效。



适应症与禁忌症

适应症

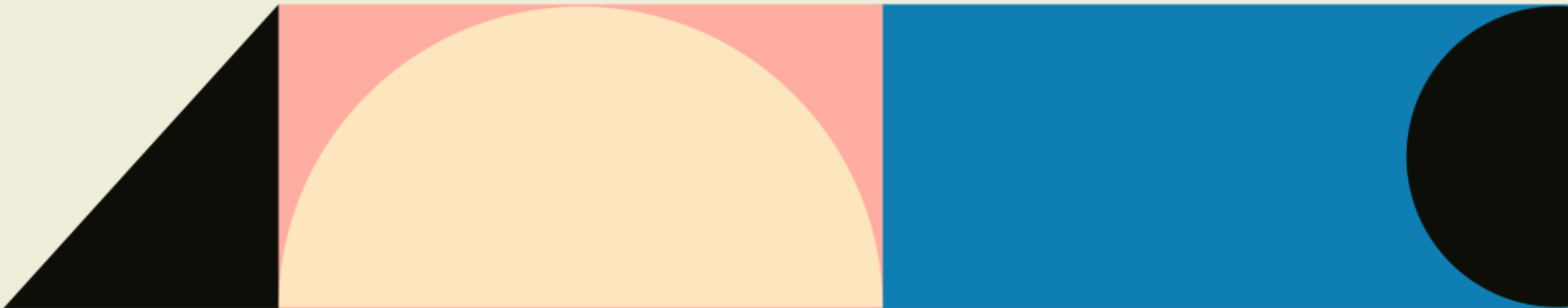
推拿手法适用于多种疾病和症状，如颈椎病、肩周炎、腰肌劳损、腰椎间盘突出症等。同时，也可用于日常保健和缓解疲劳。

禁忌症

推拿手法虽然具有显著的治疗和保健作用，但并非人人适用。对于某些特定人群，如孕妇、高热患者、恶性肿瘤患者等，应谨慎或避免使用推拿手法。此外，对于皮肤破损、骨折等局部损伤的患者，也应在专业医师的指导下进行推拿治疗。

02

推拿手法分类





摆动类手法



触地印



01

一指禅推法

用拇指指端、罗纹面或偏峰着力于一定位或经络穴位上，沉肩垂肘，以腕关节悬屈，运用腕间的摆动带动拇指关节的屈伸活动，以使之产生的功力轻重交替、持续不断地作用于经络穴位上。

02

滚法

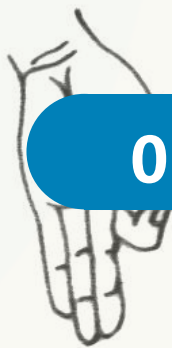
用手掌尺侧面的背部及掌指关节背侧突起处，在操作部位做来回翻掌、旋转动作称滚法。



03

揉法

用大鱼际、掌根或拇指指腹着力，腕关节或掌指做轻柔缓和的摆动。



安慰印



摩擦类手法

01



摩法



以掌面附着于一定部位或穴位，以腕关节连同前臂做节律性的环旋运动。

02

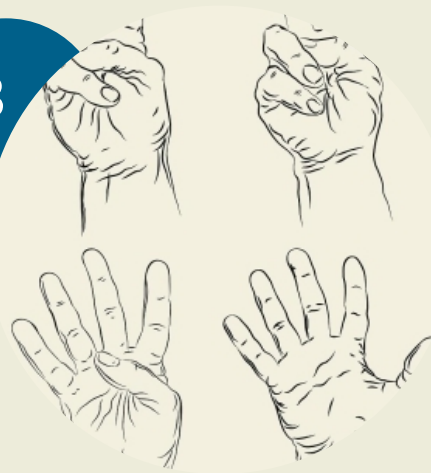


擦法



用手掌的大鱼际、掌根或小鱼际附着在一定部位，进行直线来回摩擦。

03



推法



用指、掌或肘部着力于一定部位上，进行单方向的直线摩擦。



挤压类手法



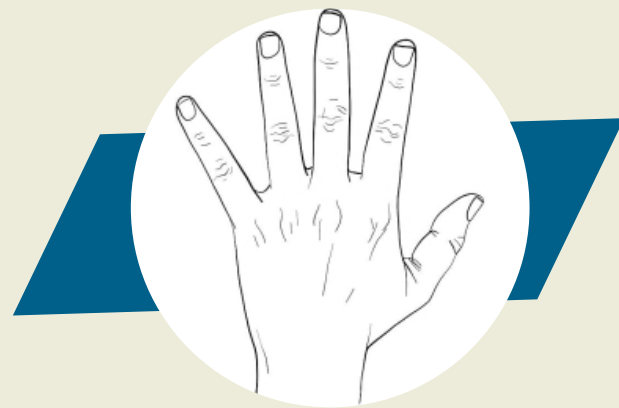
按法

用指、掌或肘在患者体表的一定穴位或部位上着力向下按压，按而留之。



点法

用屈曲的指间关节突起部分为力点，按压于一定穴位上。

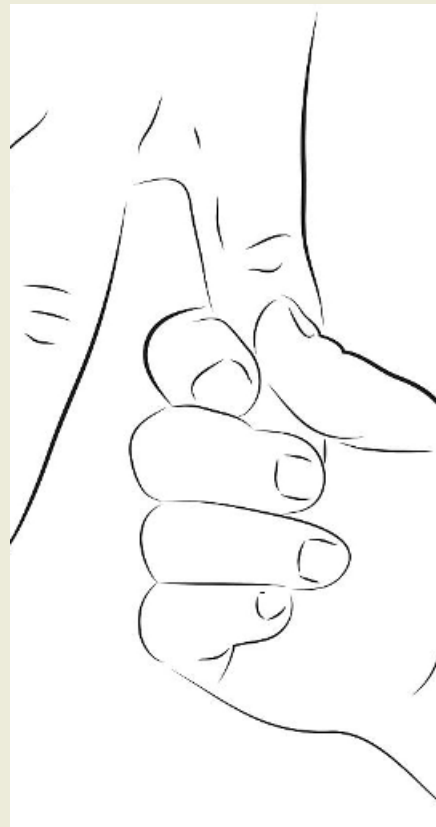
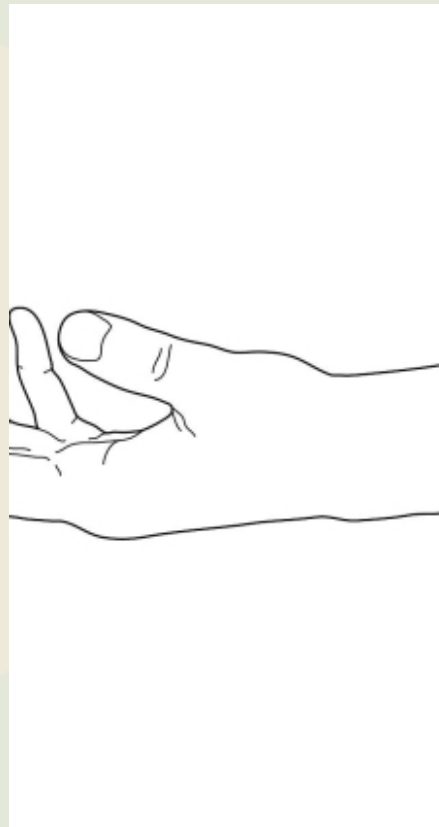


捏法

用拇指和食、中两指或拇指与其余四指挤压某一部位。



振动类手法



抖法

用双手握住患者的上肢或下肢远端，用力做连续的小幅度的上下颤动。



振法

用手指或手掌着力于体表一定部位或穴位上，做小幅度的快速颤动。



叩击类手法



01

拍法

用虚掌拍打体表。

02

击法

用拳背、掌根、掌侧小鱼际、指尖或器具叩击体表一定部位或穴位。

03

弹法

用食、中指指端弹击体表。



运动关节类手法

1

摇法

使关节做被动的环转运动。

2

扳法

使关节做被动的大力度的旋转或屈伸运动。

3

拔伸法

固定肢体或关节的一端，牵拉另一端的方法。



03

常用推拿手法介绍





一指禅推法



手法操作

用拇指指端或螺纹面着力于一定部位或穴位上，通过沉肩、垂肘、悬腕、掌虚、指实、紧推、慢移的操作要领，运用前臂与腕部的协调摆动和指间关节的屈伸活动，使产生的力持续地作用于治疗部位上。

注意事项

操作时要求医者保持姿势端正，精神内守，并根据病情选择适当的推拿速度和力度。

功效作用

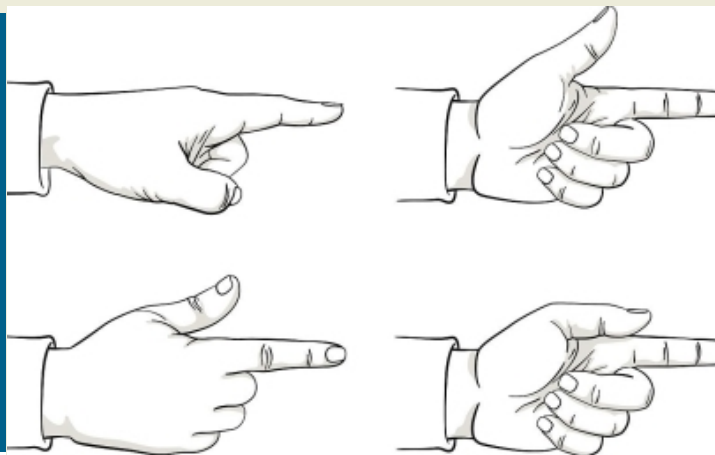
具有舒筋活络、调和营卫、祛瘀消积、健脾和胃等作用。



揉法

手法操作

用手指指腹或手掌掌面着力于一定部位上，通过腕关节的主动环形运动，带动着力部位在治疗部位上做轻柔缓和的环旋揉动。



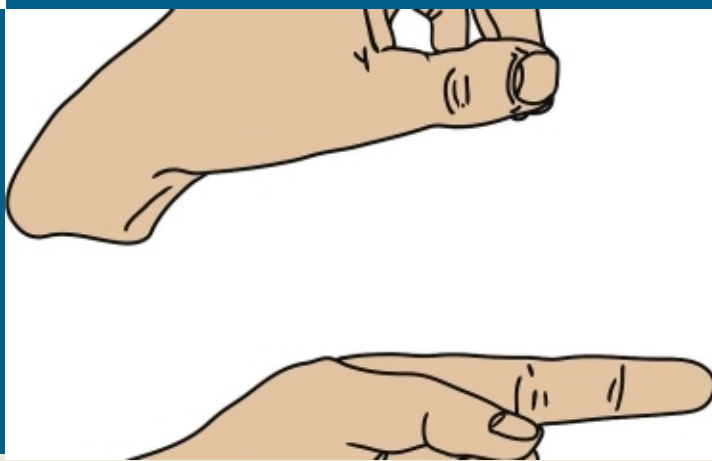
功效作用

具有宽胸理气、消积导滞、活血化瘀、消肿止痛等作用。



注意事项

操作时应注意着力部位要吸定于治疗部位上，并带动深层zu织一起运动。

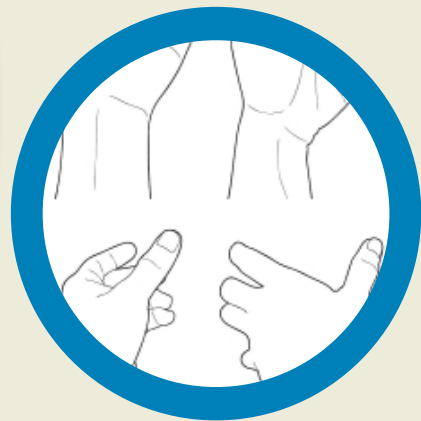




摩法

手法操作

用手指指腹或手掌掌面着力于一定部位上，通过前臂的主动环形运动，使着力部位在治疗部位上做有节律的环形摩动。



注意事项

操作时应注意着力部位要自然贴附于治疗部位上，动作要和缓协调。

功效作用

具有和中理气、消积导滞、调节肠胃蠕动等作用。



擦法

手法操作

用手掌的大鱼际、掌根或小鱼际附着在一定部位上，进行直线来回摩擦。操作时腕关节要伸直，使前臂与手接近相平，以肩关节为支点，带动手掌作前后或左右直线往返擦动，不可歪斜。

注意事项

着力部位要紧贴皮肤，但不能用蛮力，以免擦破皮肤。

功效作用

具有温经通络、行气活血、消肿止痛、健脾和胃等作用。

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/748140127070006070>