

ICS **.***. **

C**



团体标准

T/CACM ****—20**

中医养生保健技术规范

(非医疗养生保健专业使用)

第 1 部分：推拿

(文件类型：公示稿)

(完成时间：2020 年 8 月)

Technical Specification of Health Preservation and
Prevention of Chinese Medicine

(Used by non-medical health care major)

Part 1:Tui-na (the traditional Chinese massage)

20**--**--**发布

20**--**--**实施

中华中医药学会发布

目 次

前 言.....	I
引 言.....	II
1 范围.....	1
2 规范性引用文件.....	1
3 术语和定义.....	1
3.1 推拿.....	1
3.2 小儿推拿.....	1
4 施术前准备.....	1
4.1 部位.....	1
4.2 体位.....	1
4.3 介质.....	1
5 操作步骤与要求.....	2
5.1 成人保健推拿操作.....	2
5.2 小儿保健推拿操作.....	4
6 施术后处理.....	6
6.1 可能出现的意外情况.....	6
6.2 处理措施.....	6
7 注意事项.....	6
8 禁忌.....	6
8.1 成人保健推拿禁忌.....	6
8.2 小儿保健推拿禁忌.....	7
参考文献.....	8
资料性附录 A.....	9
资料性附录 B.....	12
规范性附录 A.....	19

前言

本标准按照GB/T 1.1-2009给出的规则起草。

《中医养生保健技术规范》分为五个部分：

- 第1部分：推拿；
- 第2部分：砭术；
- 第3部分：刮痧；
- 第4部分：拔罐；
- 第5部分：艾灸。

本部分为《中医养生保健技术规范》（非医疗养生保健专业使用）的第1部分。

本标准由中华中医药学会提出并归口。

本标准起草单位：中和亚健康服务中心、湖南中医药大学。

本标准主要起草人：孙涛、何清湖、何丽云、朱嵘、李铁浪、孙德仁、贺振全、王国玮、徐荣谦、魏育林、樊新荣、彭亮、刘密、张冀东、张俊智、李丽慧、倪磊、马界、曹永芬、闫玉慧、张洁、李向振、谭亚芹、钱占红、赵连皓、麻春杰、梁永林、杨才德、朱晓、王静怡、武忠。

参与论证专家（按姓氏笔画排序）：邵湘宁、杨金生、周运峰、彭锦、常小荣、岳增辉、顾星、刘长信、张晋、陈楚淘、郭宇博、郭玉峰、唐学章、谢雁鸣等。

以上专家对本部分提出了许多宝贵意见，在此一并表示感谢。

引 言

养生保健是指在中医药理论指导下,通过各种调摄保养的方法,提高人体正气,增强人体对外界环境的适应能力和抗病能力,使机体处于阴阳调和、身心健康的最佳状态。

为进一步加强中医养生保健技术的规范运用和推广,国家中医药管理局医政司委托中和亚健康服务中心牵头,组织湖南中医药大学、广州中医药大学、北京中医药大学等高校专家开展中医养生保健常用技术规范研究课题,编制了《中医养生保健常用技术(第一批)》,收集整理了推拿、砭术、刮痧、拔罐、艾灸等五大类 23 小项中医养生保健技术。基于此,我们编制了《中医养生保健技术规范》(以下简称《规范》)。《规范》是用于指导和规范中医养生保健技术操作的规范性文件。编写本《规范》的目的旨在为非医疗类中医养生保健机构的从业人员提供技术规范,使中医养生保健技术更好地为广大民众的健康服务。

推拿是在中医学和现代医学理论的指导下,运用推拿按摩手法,达到消除疲劳、促进康复、预防疾病等目的的一种中医养生保健技术,包括成人推拿和小儿推拿。本分册是《中医养生保健技术规范》第 1 部分,用于指导和规范推拿在中医养生保健中操作的规范性文件,标准适用于养生保健专业人员调理健康人群、亚健康人群、慢病辅助调理人群、有需求于中医养生保健服务的人群使用。

中医养生保健技术规范第1部分：推拿

1.范围

本规范给出了推拿保健的术语和定义、施术前准备、操作步骤与要求、施术后处理、注意事项与禁忌。

本规范适用于非医疗类中医养生保健机构的从业人员。

2.规范性引用文件

下列文件中的条款通过本规范的引用而成为本规范的条款。凡是注日期的引用文件，仅所注日期的版本适用于本规范。凡是不注日期的引用文件，其最新版本适用于本规范。

ZYXXH/T2—2006 亚健康中医临床指南

ZYXXH/T170-2010 中医养生保健技术操作规范全身推拿

ZYXXH/T171-2010 中医养生保健技术操作规范小儿推拿

3.术语和定义

《GB/T 20348-2006 中医基础理论术语》、《GB/T 16751.3-1997 中医临床诊疗术语治法部分》、《GB/T 12346-2006 腧穴名称与定位》中确立的以及下列术语和定义适用于本标准。

3.1 保健推拿 Health Care Tuina(massage)

是在中医学和现代医学理论的指导下，运用推拿手法，达到预防疾病、消除疲劳、促进康复等目的一种中医保健技术。

3.2 小儿保健推拿 Infantile Health Care Tuina(massage)

是在中医儿科学和推拿学理论的指导下，运用在小儿体表的特定穴位或部位施行独特推拿按摩手法，达到健身防病目的一种中医小儿保健技术。

4.施术前准备

4.1 部位

实施推拿前，首先根据保健的目的选择头面、颈肩、胸腰背、四肢等相应的部位及穴位。皮肤保持清洁干燥，无破损、溃疡以及化脓性皮肤病等影响操作的情况。

4.2 体位

4.2.1 受术者

体位选择应以受术者无不适感觉，施术者施术方便，有利于手法操作及减轻体力消耗为原则。受术者常用体位：仰卧位、俯卧位、端坐位、侧卧位等。

4.2.2 施术者

施术者体位：站立位或坐位，以前者更为常用。

4.3 介质

4.3.1 油剂：麻油有润滑皮肤、健脾润燥之功，适用于脾胃虚弱，厌食、便秘等。各种草本精油系列介质有润滑皮肤为基础的不同功效，适用于各种亚健康状态。

4.3.2 膏剂：以凡士林等为溶媒的剂型，如冬青膏，将冬绿油（水杨酸甲酯）与凡士林混合成冬青膏，用擦法或按揉法时常用此膏，可加强透热效果。

4.3.3 水剂：以水为溶媒或新鲜植物汁液。如：薄荷水有润滑皮肤、辛凉解表、清热除烦止渴之功，多用于夏季，适用于有热象的症状，如手足心热、小便黄、烦躁不安等。葱、姜水有润滑皮肤、辛温发散之功，多用于冬春季节，适用于寒性症状，尤其是风寒表证。

4.3.4 酊剂：以酒精为溶媒的剂型，如使用各种温补中药单味和组方泡制的药酒，有通筋活络，祛风除湿之功。

4.3.5 粉剂：滑石粉、爽身粉。一般夏季使用，有干燥润滑皮肤、防损止痒之功，适用于各种亚健康状态，特别是小儿推拿保健，以保护小儿皮肤。

5. 操作步骤与要求

5.1 成人保健推拿操作

5.1.1 头面部保健推拿

5.1.1.1 体位

受术者取仰卧位，施术者坐在受术者头侧。

5.1.1.2 操作步骤

- 开天门（6-8次）
- 推坎宫（6-8次）
- 多指揉面部（约30秒）
- 点按睛明（每次3-5秒，2-3次）
- 点按印堂（每次3-5秒，2-3次）
- 点按攒竹、鱼腰、丝竹空（每次3-5秒，每穴2-3次）
- 点按上关、下关（每次3-5秒，每穴2-3次）
- 点按颊车（每次3-5秒，2-3次）
- 点按廉泉（每次3-5秒，2-3次）
- 点按人中、承浆（每次3-5秒，每穴2-3次）
- 点揉地仓穴（每次3-5秒，2-3次）
- 点揉迎香、鼻通（每次3-5秒，每穴2-3次）
- 点揉承泣、四白（每次3-5秒，每穴2-3次）
- 揉颧弓（约30秒）
- 抹眼眶（3-5次）
- 搓鼻翼（3-6次）
- 捏双眉（1-2次）
- 分抹前额（2-3次）
- 分抹面部（2-3次）
- 揉捏耳郭（2-3遍）
- 搓耳根（8-10次）
- 按揉、搓运太阳穴（每次约30秒，4-6次）
- 沿督脉点按印堂至百会穴（每次约30秒，1-2次）
- 按揉头部（约1分钟）
- 拿头部（约1分钟）
- 叩击头部（约30秒）
- 拿颈部（每次约30秒，1-2次）
- 勾点风池、风府（每次3-5秒，每穴1-2次）
- 侧向牵拉颈部（每次10秒，1-2次）
- 按肩井（1-2次）
- 点按肩井穴（每次3-5秒，1-2次）

5.1.2 颈肩背部保健推拿

5.1.2.1 体位

受术者取坐位，施术者立于受术者左侧后方（以操作左侧颈肩背部为例，以下同）。

5.1.2.2 操作步骤

- 拿颈项部（约1分钟）
- 弹拨颈项部（约2分钟）
- 拿肩井（约1分钟）
- 按肩背部（约3分钟）
- 滚肩背部（约2分）
- 点按风池、风府、翳风、天柱、璇玑、肩中俞、肩外俞、肩井（每穴约15秒）

——叩击、拍打肩背部（约 1 分钟）

——上肢操作（注：可以选择性地操作上肢，受术者仍取坐位，施术者取立位。操作：拿揉弹拨三角肌、腋后大小圆肌、肱二头肌、肱三头肌、前臂肌群，3-5 次；点按合谷穴、手三里穴、曲池穴、内关穴、外关穴、臂臑穴、肩贞穴、肩髃穴、肩髃穴；摇转肩、肘、腕关节；拿揉整个上肢。时间约 5 分钟）

5.1.3 腰背部保健推拿

5.1.3.1 体位

受术者取俯卧位，施术者站立于受术者一侧。

5.1.3.2 操作步骤

——拿颈部（约 1 分钟）

——按揉肩背（约 2 分钟）

——拿肩井（约 1 分钟）

——按肩背部（约 1 分钟）

——按压肩胛内缘（约 1 分钟）

——滚肩背部（2 分钟）

——揉腰背部（2 分钟）

——横擦腰骶部（8-10 次）

——弹拨膀胱经（2-3 次）

——滚臀部（3-5 次）

——点按膀胱经穴及腰眼、秩边、环跳（每个穴位约 30 秒）

——捏脊（4-5 次）

——直推背部三线（督脉及其两侧，2-3 次）

5.1.4 胸部保健推拿

5.1.4.1 体位

受术者仰卧位，施术者站立于受术者头顶部。

5.1.4.2 操作步骤

——按揉肩前部（约 1 分钟）

——直推任脉（6-8 次）

——分推肋肋（5-8 次）

——点按云门、中府、膻中（每次 3-5 秒，每穴 3-5 次）

5.1.5 腹部保健推拿

5.1.5.1 体位

受术者仰卧位，施术者站立于受术者侧边。

5.1.5.2 操作步骤

——涂抹推拿介质（可选用食用麻油，约 30 秒）

——摩腹（顺、逆时针各 6-8 次）

——拿腹肌（1-2 分钟）

——分推腹部（6-8 次）

——顺时针按揉腹部（2-3 分钟）

——点按天枢、气海、关元（每穴 1-2 分钟）

——震腹（1 分钟）

5.1.6 上肢部保健推拿（俯卧位）

5.1.6.1 体位

受术者俯卧位，施术者站立于受术者床边的一侧。

5.1.6.2 操作步骤

——拿上肢（每次约 30 秒，1-2 次）

——按上肢内外侧（每次约 30 秒，1-2 次）

——滚上肢（每次约 1 分钟，1-2 次）

——点按上肢常用穴位（每穴约 30 秒）

——叩击上肢（每次约 30 秒，1-2 次）

——搓上肢（每次约 30 秒，1-2 次）

——牵拉抖臂（4-6次）
按上述同样的顺序及方法做另一侧上肢。

5.1.7 上肢部保健推拿（仰卧位）

5.1.7.1 体位

受术者仰卧平躺于床面上，施术者站在受术上肢同侧。

5.1.7.2 操作步骤

——拿上肢（每次约30秒，1-2次）
——滚上肢（约3分钟）
——捻手指（约1分钟）
——推掌心（约30秒）
——活动上肢关节（约1分钟）
——拔伸、牵抖上肢（约30秒）
——点按中府、云门、臂臑、肩髃、曲池、手三里、外关、合谷等穴位（每穴约30秒）
——叩击、拍打上肢（约30秒）
按同样的顺序及方法做另一侧上肢。

5.1.8 下肢部保健推拿（俯卧位）

5.1.8.1 体位

受术者俯卧位，施术者站立于受术下肢同侧。

5.1.8.2 操作步骤

——臀跟牵拉（每次约30秒，1-2次）
——拿下肢（每次约30秒，1-2次）
——分推下肢（每次约1分钟，1-2次）
——揉按下肢（每次约1分钟，1-2次）
——按压、弹拨胆经（每次约1分钟，1-2次）
——点按下肢承扶、殷门、委中、承山、风市、三阴交、昆仑等常用穴位（每穴约30秒）
——滚下肢（约1分钟）
——活动下肢关节（约1分钟）
按上述同样的顺序及方法做另一侧下肢。

5.1.9 下肢部保健推拿（仰卧位）

5.1.9.1 体位

受术者仰卧平躺于床面上，施术者站在受术下肢同侧。

5.1.9.2 操作步骤

——拿下肢（约1分钟）
——掌分抹下肢（约30秒）
——按压、弹拨下肢（每次约1分钟，1-2次）
——滚下肢（约3分钟）
——点按下肢伏兔、梁丘、血海、犊鼻、足三里、阳陵泉、丰隆、阴陵泉、悬钟、解溪、太冲等常用穴位（每穴约30秒）
——叩击、拍打下肢（约30秒）
——活动下肢关节（约1分钟）
按同样的顺序及方法做另一侧上肢。

5.2 常见小儿保健推拿操作

5.2.1 强肺健体小儿保健推拿

5.2.1.1 体位

施术者端坐；根据选穴不同，受术者分别采用坐位、仰卧位和俯卧位。

5.2.1.2 操作方法

——操作者根据实际需要蘸取相应推拿介质，涂于小儿体表相应部位
——开天门施术者以双手拇指螺纹面着力，自小儿眉心直推至前发际48次
——分推坎宫施术者以拇指螺纹面着力，自小儿眉心向眉梢分推48次
——揉太阳施术者以拇指或中指端着力，揉小儿两侧眉梢后凹陷处2分钟

- 揉迎香施术者以食、中二指指端着力，揉小儿鼻翼外缘鼻居沟凹陷中 2 分钟
- 拿风池施术者以拇指与中指对称用力，提拿乳突后方、项后枕骨下大筋外侧凹陷中 24 次
- 拿肩井施术者以拇指与食、中二指对称用力，提拿大椎与肩髃穴连线之中点 8 次
- 分推手阴阳施术者以两手拇指自小儿掌后横纹中间（总筋）向两旁分推 120 次
- 补肺经施术者以拇指螺纹面着力，自小儿无名指指尖向指根方向推 360 次
- 揉板门施术者以拇指端或中指端着力，揉小儿手掌大鱼际最高点 3 分钟
- 捏脊施术者以拇指螺纹面与食指桡侧面相对用力，从尾椎骨端捏至大椎穴 7 遍，并在肺俞、肾俞、脾俞、胃俞处重提

5.2.1.3 操作时间

每次 30 分钟左右。

5.2.1.4 适应证

体质虚弱、易疲劳、易感冒、时有头痛、易反复咳喘等。

5.2.2 健脾养胃小儿保健推拿

5.2.2.1 体位

施术者端坐；根据选穴不同，受术者分别采用坐位、仰卧位和俯卧位。

5.2.2.2 操作方法

- 操作者根据实际需要蘸取相应推拿介质，涂于小儿体表相应部位
- 补脾经施术者以左手握住小儿之手，同时以拇、食二指捏小儿拇指，使之微屈，再以右手拇指自小儿拇指尖推向指根 100-300 次
- 揉板门见 5.2.1.2
- 逆运内八卦施术者以拇指螺纹面着力，以小儿掌心为圆心，以掌心至中指根横纹的 2/3 为半径，从小拇指向大拇指方向做运法 1-3 分钟
- 掐揉推四横纹施术者以拇指甲掐小儿掌面食指、中指、无名指、小指第一指间关节横纹处 5 遍，然后以拇指螺纹面着力，揉推此处 20-50 次
- 揉中脘施术者以拇指、食指、中指的螺纹面或大鱼际着力，揉小儿肚脐正中直上 4 寸处 1-3 分钟
- 揉脐施术者以拇指或中指螺纹面着力，揉小儿肚脐 1-3 分钟
- 摩腹施术者以手掌面或食指、中指、无名指、小指螺纹面着力，顺时针方向摩小儿小腹部 3-5 分钟
- 按揉足三里施术者以双手拇指端着力，按揉小儿下肢外膝眼下 3 寸，胫骨旁 1 寸处 1-2 分钟
- 揉脾俞施术者以拇指螺纹面着力，揉小儿背部第十一胸椎与第十二胸椎棘突间旁开 1.5 寸处 1-2 分钟

——捏脊见 5.2.1.2

5.2.2.3 操作时间每次 30 分钟左右。

5.2.2.4 适应证厌食、挑食、食积、消化不良。

5.2.3 补肾益智小儿保健推拿

5.2.3.1 体位

施术者端坐；根据选穴不同，受术者分别采用坐位、仰卧位和俯卧位。

5.2.3.2 操作方法

- 操作者根据实际需要蘸取相应推拿介质，涂于小儿体表相应部位
- 补肾经施术者以拇指螺纹面或桡侧面着力，自小儿小指指尖向指根方向直推 200-400 次
- 揉二马施术者以拇指或中指端着力，揉小儿手背无名指及小指掌指关节后凹陷 1-3 分钟
- 揉中脘见 5.2.2.2
- 揉丹田施术者以拇指或中指螺纹面着力，揉小儿小腹部脐下 2 寸处 1-3 分钟
- 揉三阴交施术者以拇指螺纹面着力，揉小儿内踝上 3 寸、胫骨后缘凹陷中 1-2 分钟
- 揉涌泉施术者以拇指螺纹面着力，推揉小儿足掌前 1/3 与后 2/3 交界处 1-3 分钟
- 揉肾俞施术者以拇指螺纹面着力，揉小儿背部第二腰椎与第三腰椎棘突间旁开 1.5 寸处 1-2 分钟

——擦腰骶部施术者以小鱼际着力，在小儿腰低部作擦法，以热为度

——捏脊见 5.2.1.2

5.2.3.3 操作时间每次 30 分钟左右。

5.2.3.4 适应证：小儿早期智力开发、记忆力较差、上课注意力不集中、学习困难、口吃、语言发育迟缓、反应迟钝等。

5.2.4 养心安神小儿保健推拿

5.2.4.1 体位

施术者端坐；根据选穴不同，受术者采用坐位或仰卧位。

5.2.4.2 操作方法

——操作者根据实际需要蘸取相应推拿介质，涂于小儿体表相应部位

——补脾经见 5.2.2.2

——补肾经见 5.2.3.2

——捣揉小天心施术者以中指端着力，捣小儿手掌面大小鱼际交界凹陷处 9 次，然后再揉 3 分

——清肝经施术者以拇指桡侧面着力，自小儿食指掌面指根直推至指尖 100-300 次

——清天河水施术者以拇指螺纹面或桡侧面着力，在小儿前臂掌侧正中从腕横纹直推至肘横纹 10-30 次

——掐揉五指节施术者以拇指螺纹面着力，揉小儿掌背五指中节（第一指间关节）横纹处 1-3 分钟，然后再依次掐 5 遍

——揉内劳宫施术者以拇指螺纹面着力，自小儿小指指根推运至掌心 2 分钟

5.2.4.3 操作时间

每次 20 分钟左右。

5.2.4.4 适应证

先天不足，神气怯弱、易受惊吓，夜眠不安、睡中惊惕等。

6. 施术后处理

6.1 意外情况

实施全身推拿过程中可能皮肤破损、软组织损伤及骨与关节损伤等推拿意外。

6.2 处理措施

6.2.1 出现皮肤破损时，较轻者可局部络合碘消毒，保护皮肤，并避免在破损处操作；较重者应做局部消毒处理后，纱布敷料覆盖保护，预防感染，并及时送往医院处理；

6.2.2 出现肌肉等软组织损伤时，应停止操作，及时送往医院处理；

6.2.3 一旦发生骨与关节损伤等推拿意外，应及早送往医院处理，切勿随便搬动伤者；

6.2.4 推拿过程中，小儿出现烦躁、恐惧、哭闹、极度不配合的情况下，应暂停推拿，耐心与小儿沟通和交流，取得小儿信任后方可继续实施推拿。

7. 注意事项

7.1 根据自身或被推拿者的体质等情况，采用不同的手法力度和持续时间；

7.2 受术者在接受保健推拿时，宜穿宽松衣裤，排空二便，适量饮水；

7.3 集中注意力，体验感受保健推拿时注意力要集中，用心体验手法的效应和点穴的准确程度；

7.4 应经常修剪指甲，操作时取下戒指、手表及其他装饰品，洗净双手，同时注意推拿部位的清洁；

7.5 气温较低时宜两手对搓，使手掌温暖，避免冷手接触；

7.6 体位适宜。受术者采取的体位应使操作部位充分放松，操作者的体位要有利于手法操作；

7.7 注意调整呼吸，操作时宜将呼吸调至细匀，不可屏息操作；

7.8 应注意环境清洁卫生，安静舒适，可根据受术者喜好播放音量较小的背景音乐；环境温度应保持 $26^{\circ}\text{C}\pm 2^{\circ}\text{C}$ ，相对湿度 40%-50%。

8. 禁忌

（保健操作人员不得独立从事疾病处理的医疗行为，尤其是以下情况）

8.1 成人保健推拿禁忌

- 8.1.1 有出血倾向者（如血友病、过敏性紫癜）及关节扭伤 36 小时内的关节局部；
- 8.1.2 皮肤病病变局部，如湿疹、疖疮及癣等患处；
- 8.1.3 皮肤破损（如擦伤、裂伤）处及烫伤处；
- 8.1.4 妇女妊娠期与月经期的腰骶部、臀部和腹部；
- 8.1.5 剧烈运动后、极度劳累、饭后、醉酒后及饥饿状态者；
- 8.1.6 身体极度虚弱及严重老年性骨质疏松症者；
- 8.1.7 精神过度紧张者。

8.2 小儿保健推拿禁忌

- 8.2.1 某些急性传染病（如猩红热、水痘，肝炎、肺结核等）；
- 8.2.2 各种恶性肿瘤的局部；
- 8.2.3 出血性疾病及正在出血和内出血的部位；
- 8.2.4 骨与关节结核和化脓性关节炎；
- 8.2.5 烧、烫伤和皮肤破损的局部、各种皮肤病患处；
- 8.2.6 骨折早期和截瘫初期；
- 8.2.7 极度虚弱的危重症患者，严重的心脏、肝肾疾病，诊断不明的疾病。

参考文献

- [1]王之虹.推拿手法学[M].北京:人民卫生出版社,2016.
- [2]范炳华.推拿学[M].北京:中国中医药出版社,2015.
- [3]赵毅,季远,推拿手法学[M].北京:中国中医药出版社,2013.
- [4]宋柏林,于天元,推拿治疗学[M].北京:人民卫生出版社,2012.
- [5]陈国耀.保健推拿[M].广西:广西师范大学出版社,2005.
- [6]俞大方.推拿学[M].上海科技出版社, 1985.
- [7]方乐,邓勇.保健按摩行业 O2O 产业法律监管制度研究[J].中国社会医学杂志,2018,35(04):330-333.

资料性附录 A
推拿保健操作常用穴位名称和定位

A1 手太阴肺经穴

A1.1 中府 (LU1)

在胸部,横平第1肋间隙,锁骨下窝外侧,前正中线旁开6寸。

注1:先确定云门(LU2),中府即在云门(LU2)下1寸。

注2:横平内侧的库房(ST14)、臑中(KI26)、华盖(CV20),4穴略呈一弧线分布,其弧度与第1肋间隙弧度相应。

A1.2 云门(LU2)

在胸部,锁骨下窝凹陷中,肩胛骨喙突内缘,前正中线旁开6寸。

注:横平内侧的气户(ST13)、俞府(KI27)、璇玑(CV21),4穴略呈一弧形分布,其弧度与锁骨下缘弧度相应。

A2 手阳明大肠经穴

A2.1 合谷 (LI4)

在手背,第二掌骨桡侧的中点处。

A2.2 手三里 (LI10)

在前臂,肘横纹下2寸,阳溪(LI5)与曲池(LI11)连线上。

A2.3 曲池 (LI11)

在肘区,尺泽(LU5)与肱骨外上髁连线的中点处。

注:90°屈肘,肘横纹外侧端外凹陷中;极度屈肘,肘横纹桡侧端凹陷中。

A2.4 臂臑 (LI14)

在臂部,曲池(LI11)上七寸,三角肌前缘处。

注:曲池(LI11)与肩髃(LI15)连线上,横平臑会(TE13)

A2.5 肩髃 (LI15)

在三角肌区,肩峰外侧缘前端与肱骨大结节两骨间凹陷中。

注:屈臂外展,肩峰外侧缘前后端呈现两个凹陷,前一较深凹陷即本穴,后一凹陷为肩髃(TE14)。

A2.6 迎香 (LI20)

在面部,鼻翼外缘中点旁,鼻唇沟中。

A3 足阳明胃经穴

A3.1 承泣 (ST1)

在面部,眼球与眶下缘之间,瞳孔直下。

A3.2 四白 (ST2)

在面部,眶下孔处。

A3.3 地仓 (ST4)

在面部,口角旁开0.4寸(指寸)。

注:口角旁,在鼻唇沟或鼻唇沟延长线上。

A3.4 颊车 (ST6)

在面部,下颌角前上方一横指(中指)。

注:沿下颌角角平分线上一横指,闭口咬紧牙时咬肌隆起,放松时按之有凹陷处。

A3.5 下关 (ST7)

在面部,颧弓下缘中央与下颌切迹之间凹陷中。

注:闭口,上关(GB3)直下,颧弓下缘凹陷中。

A3.6 天枢 (ST25)

在腹部,横平脐中,前正中线旁开2寸。

A4 手太阳小肠经穴

A4.1 肩贞 (SI9)

在肩胛区，肩关节后下方，腋后纹头直上 1 寸。

注：臂内收时，腋后纹头直上 1 寸，三角肌后缘。

A4.2 肩外俞 (SI14)

在脊柱区，第 1 胸椎棘突下，后正中线旁开 3 寸。

注 1：肩胛骨脊柱缘的垂线与第 1 胸椎棘突下的水平线相交处。

注 2：本穴与内侧的大杼 (BL11)、陶道 (GV13) 均位于第 1 胸椎棘突下水平。

A4.3 肩中俞 (SI15)

在脊柱区，第 7 颈椎棘突下，后正中线旁开 2 寸。

注：大椎 (GV14) 旁开 2 寸。

A5 足太阳膀胱经穴

A5.1 睛明 (BL1)

在面部，目内眦内上方眶内侧壁凹陷中。

注：闭目，在目内眦内上方 0.1 寸的凹陷中。

A5.2 攒竹 (BL2)

在面部，眉头凹陷中，额切迹处。

注：沿睛明 (BL1) 直上至眉头边缘可触及一凹陷，即额切迹处。

A5.3 天柱 (BL10)

在颈后区，横平第 2 颈椎棘突上际，斜方肌外缘凹陷中。

A5.4 秩边 (BL54)

在骶区，横平第 4 骶后孔，骶正中嵴旁开 3 寸。

A6 手厥阴心包经穴

A6.1 内关 (PC6)

在前臂前区，腕掌侧远端横纹上 1 寸，掌长肌腱与桡侧腕屈肌腱之间。

注 1：握拳，手外展，微屈肘时，显现两肌腱。本穴在大陵 (PC7) 直上 2 寸，两肌腱之间，与外关 (TE5) 相对。

注 2：若两手的一侧或双侧摸不到掌长肌腱，则以桡侧腕屈肌腱尺侧定位。

A7 手少阳三焦经穴

A7.1 外关 (TE5)

在前臂后区，腕背侧远端横纹上 2 寸，尺骨与桡骨间隙中点。

注：阳池 (TE4) 上 2 寸，两骨之间凹陷中。与内关 (PC6) 相对。

A7.2 肩髃 (TE14)

在三角肌区，肩峰角与肱骨大结节两骨间凹陷中。

注：屈臂外展时，肩峰外侧缘前后端呈现两个凹陷，前一较深凹陷为肩髃，后一凹陷即本穴。垂肩时，肩髃后约 1 寸。

A7.3 翳风 (TE17)

在颈部，耳垂后方，乳突下端前方凹陷中。

A7.4 丝竹空 (TE23)

在面部，眉梢凹陷中。

注：瞳子髁直上。

A8 足少阳胆经穴

A8.1 上关 (GB3)

在面部,颧弓上缘中央凹陷中。
注:下关直上,颧弓上缘凹陷中。

A8.2 风池(GB20)

在颈后区,枕骨之下,胸锁乳突肌上端与斜方肌上端之间的凹陷中。

A8.3 肩井(GB21)

在肩胛区,第7颈椎棘突与肩峰最外侧点连线的中点。

A8.4 环跳(GB30)

在臀区,股骨大转子最凸点与骶管裂孔连线的 $\frac{1}{3}$ 与 $\frac{2}{3}$ 交点处。
注:侧卧,伸下腿,上腿屈髋屈膝取穴。

A9 督脉穴

A9.1 风府(GV16)

在颈后区,枕外隆凸直下,两侧斜方肌之间凹陷中。
注:正坐,头稍仰,使项部斜方肌松弛,从项后发际正中上推至枕骨而止即是本穴。

A9.2 百会(GV20)

在头部,前发际正中直上5寸。
注1:在前、后发际正中连线的中点向前1寸凹陷中。
注2:折耳,两耳尖向上连线的中点。

A9.3 水沟(GV26)

在面部,人中沟的上 $\frac{1}{3}$ 与中 $\frac{1}{3}$ 交点处。

A9.4 印堂(GV29)

在头部,两眉毛内侧端中间的凹陷中。
注:左右攒竹(BL2)连线的中点。

A10 任脉穴

A10.1 关元(CV4)

在下腹部,脐中下3寸,前正中线上。

A10.2 气海(CV6)

在下腹部,脐中下1.5寸,前正中线上。

A10.3 膻中(CV17)

在上腹部,横平第4肋间隙,前正中线上。

A10.4 璇玑(CV21)

在胸部,胸骨上窝下1寸,前正中线上。
注:在前正中线上,天突下1寸。

A10.5 廉泉(CV23)

在颈前区,喉结上方,舌骨上缘凹陷中,前正中线上。

A10.6 承浆(CV24)

在面部,颏唇沟的正中凹陷处。

A11 经外奇穴

A11.1 鱼腰(EX-HN3)

在头部,瞳孔直上,眉毛中。

A11.2 太阳(EX-HN4)

在头部,眉梢与目外眦之间,向后约一横指的凹陷中。
注:丝竹空与瞳子髎连线中点向外约一横指处。

A11.3 腰眼(EX-B7)

在腰区,横平第腰椎棘突下,后正中线旁开约3.5寸凹陷中。
注:直立时,约横平腰阳关两侧呈现的圆形凹陷中。

资料性附录 B
小儿推拿保健常用穴位及操作

B1 攒竹(天门)

【位置】二眉之间至前发际成一直线。

【操作】两拇指由下至上交替直推。

B2 坎宫(眉弓)

【位置】自眉头起沿眉梢成一横线。

【操作】两拇指自眉心向眉梢分推。

B3 山根(山风)

【位置】两目内眦之间。

【操作】拇指甲掐。

B4 颊车(牙关)

【位置】耳下一寸下颌骨陷上方的咬肌中。

【操作】拇指按或中指揉。

B5 囟门

【位置】前发际正中直上两寸，百会前骨陷中。

【操作】两手扶儿头部，两拇指自前发际向该穴轮换推之(囟门未合时，仅推至边缘)称推囟门。拇指端轻揉囟门。

B6 耳后高骨

【位置】耳后入发际高骨下凹陷中。

【操作】两拇指或中指端揉。

B7 天柱(颈骨)

【位置】颈后发际正中至大椎穴成一直线。

【操作】用拇指或食、中指自上向下直推称推天柱，或用瓷汤匙的边蘸水自上而下刮。

B8 天突

【位置】在胸骨切迹上缘，凹陷正中。

【操作】用中指端按揉，称按揉天突，用双手拇、食两指对称挤捏，称挤捏天突。

B9 膻中

【位置】胸骨正中，两乳头连线中点。

【操作】用中指端按揉、称揉膻中，用两拇指从本穴分推至两乳头，称分推膻中，用食、中两指自胸骨切迹向下推至剑突，称推膻中。

B10 乳旁

【位置】乳头外侧旁开 0.2 寸。
【操作】用中指端揉，称揉乳旁。

B11 胁肋

【位置】从腋下两肋至两髂前上棘。
【操作】用两手掌从两肋下搓摩至髂前上棘处，称搓摩胁肋，又称按弦走搓摩。

B12 中腕

【位置】脐上 4 寸，位于剑突与脐连线的中点处。
【操作】用指端或掌根按揉，称揉中腕。用掌心或四指摩，称摩中腕。自喉向下推至中腕，称推中腕。

B13 腹

【位置】腹部
【操作】自剑突下到脐，用两拇指从中间向两旁分推，称分推腹阴阳。用掌或四指沿脐周围摩，称摩腹。

B14 脐

【位置】肚脐
【操作】用中指端或掌根揉，称揉脐。用掌摩称摩脐。

B15 天枢

【位置】脐旁 2 寸。
【操作】用食、中二指揉、称揉天枢。

B16 丹田

【位置】脐下 2.5 寸。
【操作】用掌揉或摩，称操丹田或摩丹田。

B17 肚角

【位置】脐下 2 寸，石门穴旁开 2 寸大筋处。
【操作】用拇、食、中三指，由脐向两旁深处拿捏，一拿一松为一次，称拿肚角。

B18 大椎

【位置】第七颈椎与第一胸椎棘突之间。
【操作】用中指端揉，称揉大椎。

B19 肩井

【位置】在大椎与肩峰连线之中点，肩部筋肉处。
【操作】用拇指与食、中二指对称用力提拿，称拿肩井；用指端按其穴，称按肩井。

B20 肺俞

【位置】第三棘突下，旁开 1.5 寸。

【操作】用两拇指或食、中二指端揉，称揉肺俞；用两拇指分别自肩胛骨内缘从上向下推动，称推肺俞或分推肩胛骨。

B21 脾俞

【位置】第十一胸椎棘突下，旁开 1.5 寸。

【操作】用食、中二指端揉，称揉脾俞。

B22 肾俞

【位置】第二腰椎棘突下，旁开 1.5 寸。

【操作】用食、中二指端揉，称揉肾俞。

B23 脊柱

【位置】大椎至长强成一直线。

【操作】用食、中二指指面自上而下作直推，称推脊；用捏法自下而上称捏脊，每捏三下将背脊提一下，称为捏三提一法。

B24 七节骨

【位置】第四腰椎至尾椎骨端(长强穴)成一直线。

【操作】用拇指桡侧面或食、中二指指面自下而上或自上而下作直推，分别称推上七节骨和推下七节骨。

B25 龟尾

【位置】在尾椎骨端。

【操作】用拇指端或中指端揉，称揉龟尾。

B26 箕门

【位置】大腿内侧、膝盖上缘至腹股沟成一直线。

【操作】用食、中二指自膝盖内侧上缘推至腹股沟，称推箕门。

B27 血海

【位置】膝上内侧肌肉丰厚处。

【操作】用拇指和食、中二指对称提拿，称拿百虫，用拇指端按揉，称按揉百虫。

B28 膝眼

【位置】膝盖两旁凹陷中。

【操作】用拇、食二指分别在两侧膝眼上按揉，称按揉膝眼法。

B29 足三里

【位置】外侧膝眼下 3 寸，胫骨外侧约一横指处。

【操作】用拇指按揉，称按揉足三里。

B30 三阴交

【位置】内踝尖直上 3 寸处。

【操作】用拇指或中指端按揉，称按揉三阴交。

B31 解溪

【位置】踝关节前横纹中点，两筋之间凹陷处。

【操作】用拇指甲掐，称掐解溪。

B32 大敦

【位置】足大趾外侧爪甲根与趾关节之间。

【操作】用拇指甲掐，称掐大敦。

B33 丰隆

【位置】外踝尖上 8 寸，胫骨前缘外侧 1.5 寸。

【操作】用拇指或中指端按揉，称揉丰隆。

B34 委中

【位置】(月国)窝中央，两大筋间。

【操作】用拇食指拿(月国)窝中筋键，称拿委中。

B35 涌泉

【位置】足掌心前 1 / 3 凹陷处。

【操作】用拇指端按揉，称揉涌泉，用两拇指面轮流自足根推向足尖，称推涌泉。

B36 脾经

【位置】拇指末节罗纹面。

【操作】旋推或将小儿拇指屈曲，循拇指桡侧边缘向掌根方向直推为补，称补脾经；由指端向指根方向直推为清，称清脾经。补脾经、清脾经统称推脾经。

B37 心经

【位置】中指末节罗纹面。

【操作】旋推为补，称补心经；向指根方向直推为清，称清心经。补心经和清心经统称推心经。

B38 肝经

【位置】食指末节罗纹面。

【操作】旋推为补，称补肝经；向指根方向直推为清，称清肝经。补肝经和清肝经统称推肝经。

B39 肺经

【位置】无名指末节罗纹面。

【操作】旋推为补，称补肺经；向指根方向直推为清，称清肺经。补肺经和清肺经统称推肺经。

B40 肾经

【位置】小指末节落纹面。

【操作】由指根向指尖方向直推为补，称补肾经；向指更方向直推为清肾经。补肾经和清肾经统称推肾经。

B41 大肠

【位置】食指桡侧缘，自食指尖至虎口成一直线。

【操作】从食指尖直推向虎口为补，称补大肠；反之为清大肠。补大肠和清大肠统称推大肠。

B42 小肠

【位置】小指尺侧边缘，自指尖到指根成一直线。

【操作】从指尖推向指根为补，称补小肠，反之为清，称清小肠。补小肠和清小肠统称推小肠。

B43 肾顶

【位置】小指顶端。

【操作】以中指或拇指端按揉，称揉肾顶。

B44 肾纹

【位置】手掌面，小指第二指间关节横纹处。

【操作】中指猴拇指端按揉，称揉肾纹。

B45 四横纹

【位置】掌面食、中、无名、小指间关节横纹处。

【操作】拇指甲掐揉，称掐四横纹；四指并拢从食指横纹处推向小指横纹处，称推四横纹。

B46 小横纹

【位置】掌面食、中、无名、小指掌指关节横纹处。

【操作】以拇指甲掐，称掐小横纹；拇指侧推，称推小横纹。

B47 掌小横纹

【位置】掌面小指根下，尺侧掌纹头。

【操作】中指或拇指端按揉，称揉小掌横纹。

B48 胃经

【位置】拇指掌面近掌端第一节。

【操作】旋推为补、称补胃经；向指根方向直推为清，称清胃经。补胃经和清胃经统称推胃经。

B49 板门

【位置】手掌大鱼际平面。

【操作】指端揉，称揉板门或运板门；用推法自指根推向腕横纹，称板门推向横纹，反之称横纹推向板门。

B50 内八卦

【位置】手掌面，以掌心为圆心，从圆心至中指根横纹约 2 / 3 处半径所作圆周。

【操作】用运法，顺时针方向掐运，称运内八卦。

B51 小天心

【位置】大小鱼际交接处凹陷中。

【操作】中指端揉，称揉小天心；拇指甲掐小天心；以中指关节或屈曲指间关节捣，称捣小天心。

B52 运水入土，运土入水

【位置】手掌面，拇指根至小指根，沿手掌边缘一条弧形曲线。

【操作】自拇指根沿手掌边缘，经小天心推至小指根，称运土入水；反之为运水入土。

B53 总筋

【位置】掌后腕横纹中点。

【操作】按揉本穴称揉总筋；用拇甲掐总筋。

B54 大横纹

【位置】仰掌，掌后横纹。近拇指端称阳池，近小指端称阴池。

【操作】两拇指自掌后纹中向两旁分推，称分推大横纹，又称分阴阳；反之称合阴阳。

B55 老龙

【位置】中指甲后一分许。

【操作】用掐法，称掐老龙。

B56 端正

【位置】中指甲根两侧赤白肉处，桡侧称右端正，尺侧称左端正。

【操作】用拇指甲掐或拇指罗纹面揉称掐、揉端正。

B57 五指节

【位置】掌背五指第一指间关节。

【操作】拇指甲掐，称掐五指节；用拇、食指揉搓称揉五指节。

B58 二扇门

【位置】掌背中指根本节两侧凹陷处。

【操作】拇指甲掐，称掐二扇门；拇指偏峰按揉，称揉二扇门。

B59 上马

【位置】手背无名及小指掌指关节后陷中。

【操作】拇指端揉，称揉上马；拇指甲掐，称掐上马。

B60 外劳宫

【位置】掌背中，与内劳宫相对处。

【操作】用揉法，称揉外劳宫；用掐法，称掐外劳宫。

B61 威灵

【位置】手背二、三掌骨歧缝间。

【操作】用掐法，称掐威灵。

B62 精宁

【位置】手背第四、五掌骨歧缝间。

【操作】用掐法，称掐精宁。

B63 外八卦

【位置】掌背外劳宫周围与八卦相对处。

【操作】拇指作顺时针方向掐运，称运外八卦。

B64 一窝风

【位置】手背腕横纹正中凹陷处。

【操作】指端揉，称揉一窝风。

B65 膊阳池

【位置】在手背一窝风后 3 寸处。

【操作】拇指甲掐或指端揉，称为掐膊阳池或揉膊阳池。

B66 三关

【位置】前臂桡侧，阳池至曲池成一直线。

【操作】用拇指桡侧面或食、中指指腹自腕推向肘，称推三关；屈小儿拇指，自拇指外侧端推向肘，称为大推三关。

B67 天河水

【位置】前臂正中，总筋至洪池成一直线。

【操作】用食、中二指指腹自腕推向肘，称清天河水；用食、中二指沾水自总筋处，一起一落弹打如弹琴状，直至洪池，同时一面用口吹气随之，称打马过天河。

B68 六腑

【位置】前臂尺侧，阴池至肘成一直线。

【操作】用拇指面或食、中指面自肘推向腕，称退六腑。

规范性附录 A 推拿常见手法

A1 指按法

用拇指指面或以指端按压体表的一种手法，当单手指力不足时，可用另一手拇指重叠辅
以按压。

动作要领

A1.1 按压力的方向要垂直向下。

A1.2 用力要由轻到重，稳而持续，使刺激感觉充分达到机体深部组织，切忌用迅猛的暴力。

A1.3 按法结束时，不宜突然放松，应逐渐递减按压的力量。

A2 掌按法

用掌根或全掌着力按压体表的一种方法，掌按法可单掌亦可双掌交叉重叠按压。

动作要领

A2.1 按压后要稍作片刻停留，再做第二次重复按压。

A2.2 为增加按压力量，在施术时可将双肘关节伸直，身体略前倾，借助部分体重向下按压。

A3 点法

用屈曲的指间关节突起部分为力点，按压于某一治疗点上，称为点法。它由按法演化而
成，可属于按法的范畴。具有力点集中，刺激性强等特点。有拇指端点法、屈拇指点法和屈
食指点法三种。

动作要领

A3.1 拇指端点法：用手握空拳，拇指伸直并紧贴于食指中节的桡侧面，以拇指端为力点压
于治疗部位。

A3.2 屈拇指点法：是以手握拳，拇指屈曲抵住食指中节的桡侧面，以拇指指间关节桡侧为
力点压于治疗部位。

A3.3 屈食指点法：是以手握拳并突出食指，用食指近节指间关节为力点压于治疗部位。

A4 压法

用拇指面、掌面或肘部尺骨鹰嘴突为力点，按压体表治疗部位，称为压法，在临床上有
指压法、掌压法、肘压法之分，具有压力大、刺激强的特点。

动作要领

A4.1 术者肘关节屈曲，以肘尖部为力点，压在体表治疗部位。

A4.2 压力要平稳缓和，不可突发暴力。

A4.3 肘压力量以受术者能忍受为原则。

A5 摩法

用食、中、无名指末节罗纹面或以手掌面附着在体表的一定部位上，做环形而有节律的
抚摩，称为摩法。其中以指面摩动的称指摩法，用掌面摩动的称掌摩法。而摩法的动作与揉
法有相似之处，但摩法用力更轻，仅在体表抚摩；而揉法用力略沉，手法时要带动皮下组织。

动作要领

A5.1 指摩法：腕微屈，掌指及诸指间关节自然伸直，以食、中、无名（环）指末节罗纹面
附着于治疗部位，用腕和前臂的协调运动带动手指罗纹面在所需治疗部位作顺时针方向或逆
时针方向的环旋摩动。

A5.2 掌摩法：腕关节微背伸，诸手指自然伸直，将全手掌平放于体表治疗部位上，以前臂
和腕的协调运动，带动手掌在所需治疗部位作顺时针方向或逆时针方向的环旋摩动。

A5.3 手法轻柔，压力均匀。指摩法宜稍轻快，每分钟摩动约 120 次左右；掌摩宜稍重缓，每分钟摩动约 80~100 次左右。

A6 揉法

用大鱼际、掌根，或手指罗纹面吸附于一定的治疗部位，作轻柔缓和的环旋运动，并带动该部位的皮下组织，称之为揉法。以大鱼际为力点，称鱼际揉法；

动作要领

A6.1 用大鱼际着力，稍用力下压；拇指略内收，指间关节微屈；手腕放松，以腕关节和前臂协调的摆动运动，来带动大鱼际在治疗部位上作环旋状揉动。若以掌根着力，则称为掌根揉法。

A6.2 动作要灵活，力量要轻柔。施法时既不可在体表造成摩擦，也不可故意在体表掀压。

A6.3 动作要有节律性，其频率每分钟约 120~160 次。

A7 搓法

用两掌夹住肢体的一定部位，相对称用力作方向相反的往返快速搓揉或作顺时针回环搓揉，即双掌对揉的动作，称为搓法。

动作要领

A7.1 搓动时双手动作幅度要均等，用力要对称。

A7.2 搓揉时频率可快，但在体表移动要缓慢。

A7.3 双手夹持肢体时力量要适中。挟持过重，搓不动，挟持过轻，搓不到。

A8 捻法

用拇指的罗纹面与食指的罗纹面或挠侧缘相对捏住所需治疗部位，稍用力作对称的如捻线状的快速捻动，称为捻法。

动作要领

A8.1 捻动时要轻快柔和，灵活连贯，每分钟约 200 次左右。

A8.2 用力要对称、均匀，不可呆滞。

A9 推法

成人推法中，有以拇指为力点的，称拇指平推法；有以手掌为力点的，称掌平推法；有以用拳为力点的，称拳平推法；有以用肘尖为力点的，称为肘平推法。平推法是作直线的单向运动，体表受力较大，但推行速度相对缓慢。

动作要领

A9.1 从甲点推向乙点时用力均匀。

A9.2 从甲点推向乙点时要匀速。

A9.3 对从甲点推向乙点途中所需加重手法刺激的某穴可配合按揉或按压等手法。

A9.4 在治疗部位应先涂抹少量冬青青等油类介质，使皮肤有一定的润滑度，以利于操作，并防止推破皮肤。

A10 擦法

用手掌紧贴皮肤，稍用力下压并作上下向或左右向直线往返摩擦，使之产生一定的热量，称为擦法。擦法以皮肤有温热感即止。是推拿常用手法之一。有掌擦、鱼际擦和侧擦之分。

动作要领

A10.1 上肢放松，腕关节自然伸直，用全掌或大鱼际或小鱼际为着力点，作用于治疗部位，以上臂的主动运动，带动手做上下向或左右向的直线往返摩擦移动，不得歪斜。更不能以身体的起伏摆动去带动手的运动。

A10.2 摩擦时往返距离要拉得长，而且动作要连续不断，如拉锯状，不能有间歇停顿。如果往返距离太短，容易擦破皮肤；当动作有间歇停顿，就会影响到热能的产生和渗透，从而影响治疗效果。

A10.3 压力要均匀而适中，以摩擦时不使皮肤起皱褶为宜。

A10.4 施法时不能操之过急，呼吸要调匀，千万莫进气，以伤气机。

A10.5 摩擦频率一般每分钟 100 次左右

A11 抹法

用拇指罗纹面在体表做上下、左右或弧线呈单向或任意往返的移动，称为抹法。

动作要领

A11.1 用单手拇指罗纹面或双手拇指罗纹面紧贴于治疗部位，稍施力做单向或往返移动；其余四指轻轻扶住助力，使拇指能稳沉地完成手法操作。

A11.2 双手动作要协调、灵活、力量均匀。

A12 拿法

用拇指和食、中二指或其余四指相对用力，提捏或揉捏某一部位或穴位，称为拿法。

动作要领

A12.1 一定要以诸手指罗纹面相对用力，去捏住治疗部位肌肤并逐渐用力内收，将治疗部位的肌肤提起，

做有节律的轻重交替而又连续的提捏或揉捏动作。

A12.2 腕关节要放松，巧妙地运用指力，诸指动作要协调柔和灵活。

A12.3 力量要由轻到重，轻重和谐。不可以指端去扣掐。

A12.4 本法的刺激性较强，特别是在三指拿法之后，常继以揉法，以缓减刺激

A13 击法

以双掌相合，五指自然微分，用小鱼际桡侧和小指挠侧为着力点去击打治疗部位，称合掌侧击法，常作为放松肌肉或结束手法。

动作要领

合掌后以前臂旋转力为动力，带动小鱼际尺侧和小指尺侧去击打治疗部位由于五指自然微分，在作击打法时因指与指间的碰撞，还会发生有节奏的响声。

A14 拍法

五指自然并拢，掌指关节微屈，使掌心空虚，然后以虚掌作节律地拍击治疗部位，称为拍法。

动作要领

A14.1 指实掌虚，利用气体的振荡，虚实结合，要做到拍击声，声声清脆而不甚疼痛。

A14.2 拍法要以腕力为主，灵活自如。

A14.3 一般拍打 3~5 次即可，对肌肤感觉迟钝麻木者，可拍打至表皮微红充血为度。

A15 弹拨法

用拇指深按于治疗部位，做如弹拨琴弦样的往返拨动，称为弹拨法。

动作要领

A15.1 拇指深按程度依病变组织而定，一般要深按至所需治疗的肌肉、肌腱或韧带组织，待出现有酸胀、疼痛的指感后，再作与上述组织成垂直方向的往返拨动。若单手拇指指力不足时，可以双手拇指重叠进行弹拨。

A15.2 本法对深部组织刺激较强，所以在使用本法后局部应加以轻快的揉摩手法，以缓解疼痛反应。

A16 揉法

揉法是“揉法推拿流派”的主要手法。具有体表接触面积大、刺激力量强而且又十分柔和的特征。主要用于治疗运动系统和周围神经系统疾病。

动作要领

A16.1 前臂旋转与腕关节屈伸这二者动作一定要协调。即前臂旋前时，腕关节一定要伸展，以小鱼际肌为着力部位。反之在前臂旋后时，腕关节一定要屈曲，以第五、第四掌骨的背侧为着力部位。如此在体表部位上产生持续不断的来回滚动，其滚动频率每分钟约 120~160 次。

A16.2 躯体要正直。不要弯腰屈背，不得晃动身体。

A16.3 肩关节自然下垂，上臂与胸壁保持 5~10 厘米距离，上臂千万不要摆动。

A16.4 腕关节要放松，屈伸幅度要大，约 120°（屈腕约 80°，伸腕约 40°）。

A16.5 揉法突出是一“滚”字。忌手背拖来拖去摩擦移动、跳动、顶压、及手背撞击体表治疗部位。

A16.6 手指均需放松，任其自然，不要有意分开，也不要有意握紧。