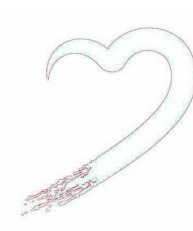
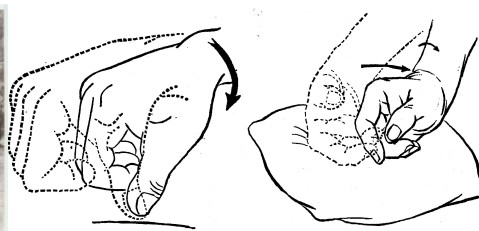


推拿手法

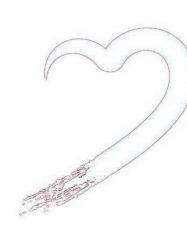
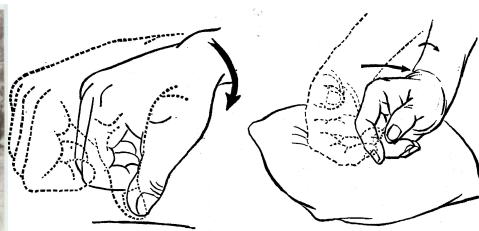
滚法与基本手法

上海中医药大学岳阳临床医学院推拿学教研室
上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院推拿科
孙武权



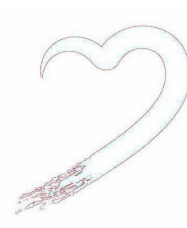
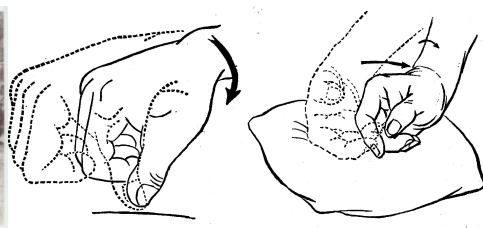
推拿手法概论

- **推拿**手法，是指按特定技巧和规范化动作在受术者体表操作，用于治疗疾病和保健强身的一种临床技能。
- 手法是推拿治病的主要手段，其基本要求是：持久、有力、均匀、柔和、深透。



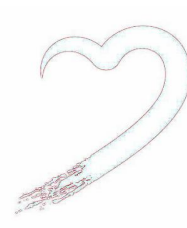
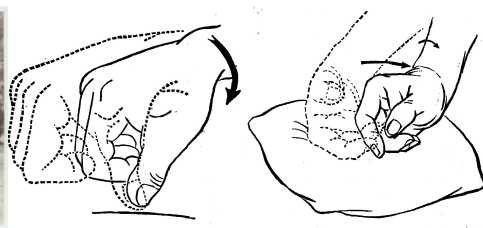
推拿手法概论

- 《黄帝内经·灵枢·官能篇七十三》：爪苦手毒，为事善伤者，可使按积抑痹。……手毒者，可使试按龟，置龟于器下而按其上，五十日而死矣；手甘者，复生如故也。



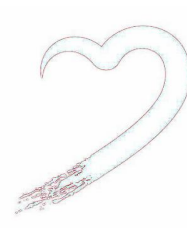
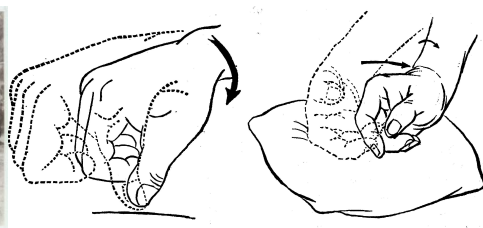
推拿手法概论

- 张介宾《类经》：今见按摩之流，不知利害，专以刚强手法，极力困人，开人关节，走人元气，莫此为甚，病者亦以为法所当然，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，用若此辈者，不可不慎。



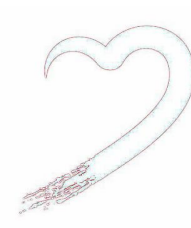
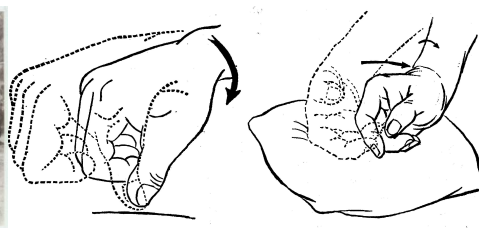
推拿手法概论

- 《医宗金鉴》：法之所施，令患者不知其苦，方称为手法也……一旦临证，机触于外，巧生于内，手随心转，法从手出。

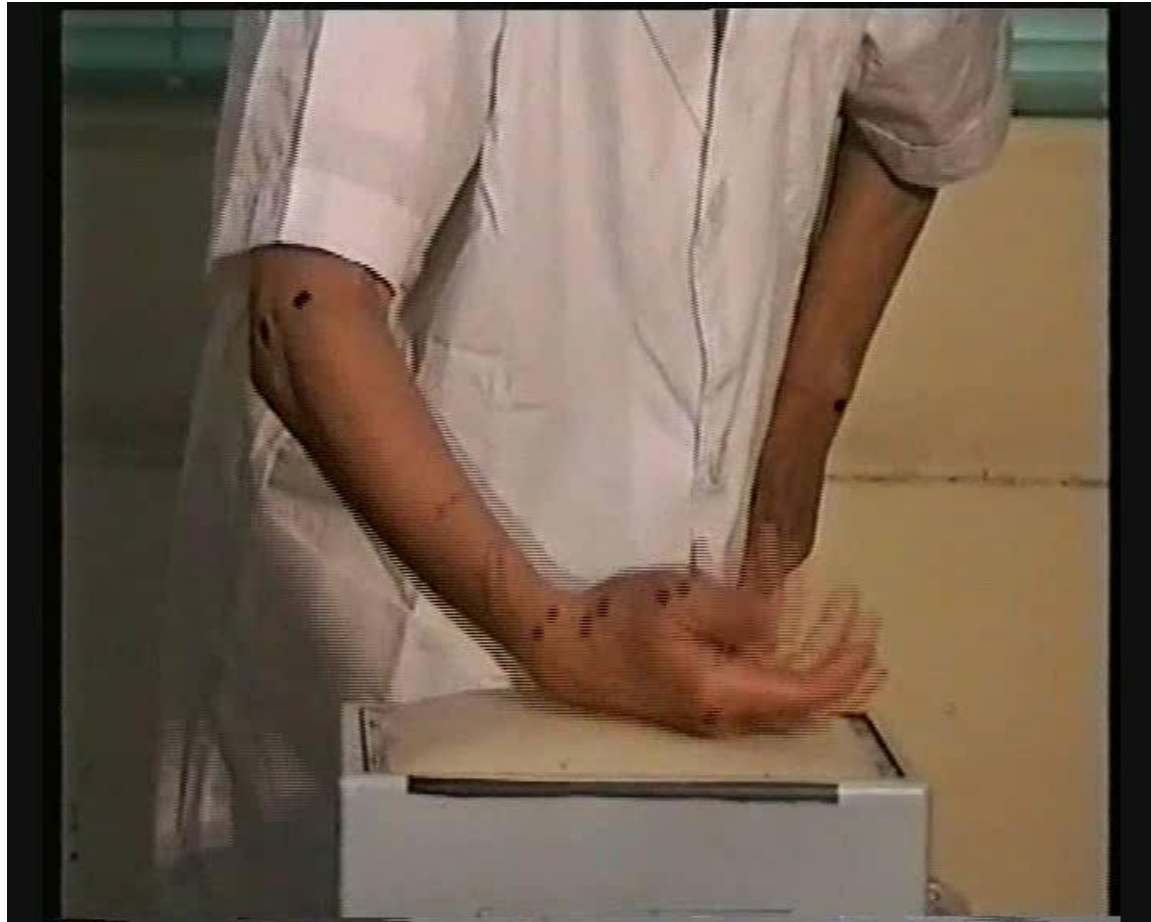


推拿手法概论

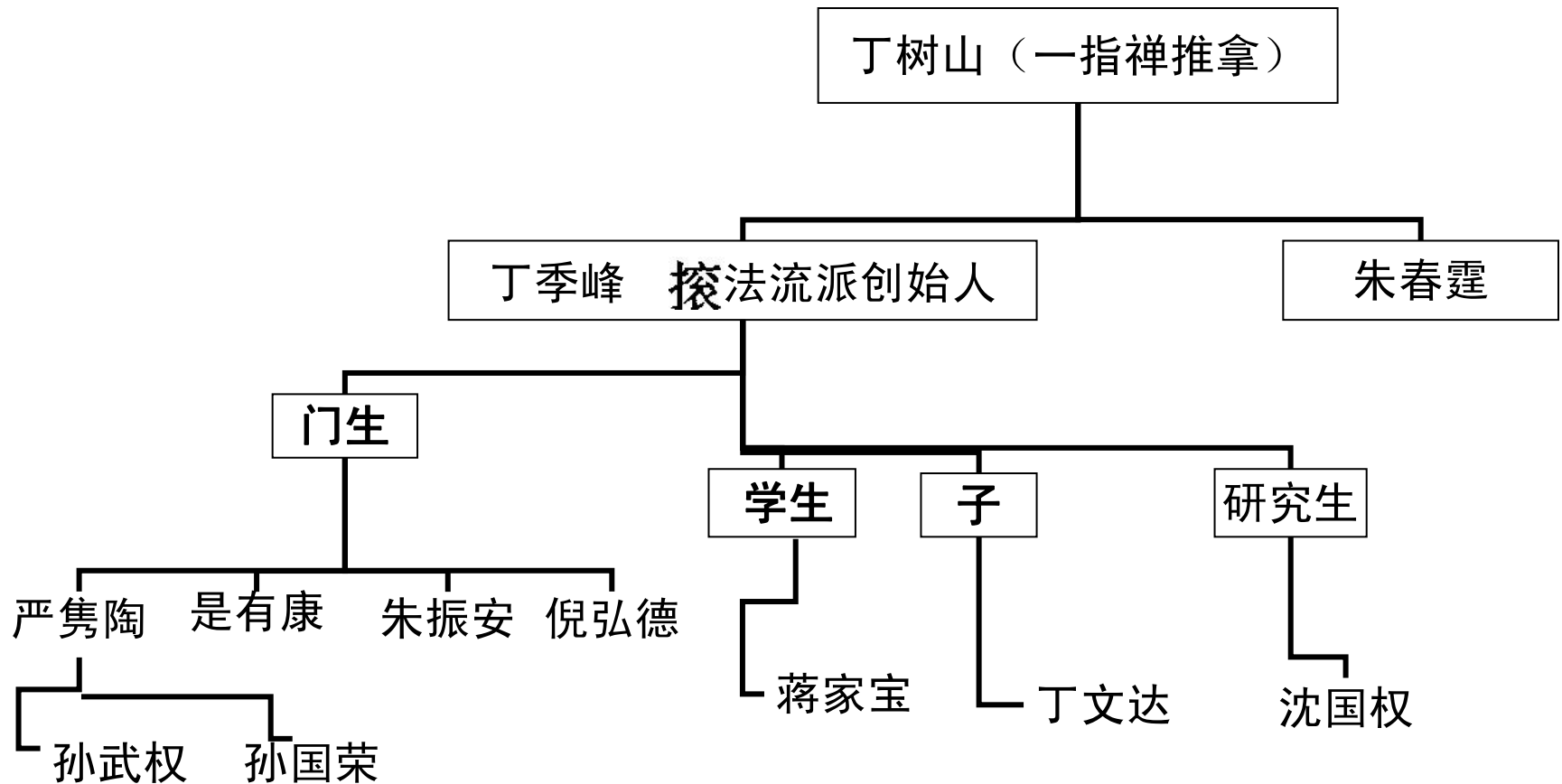
- 手法分为基本手法、复合式手法，运动关节类手法和小儿推拿手法四大类。



擻法

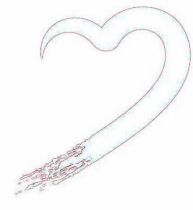
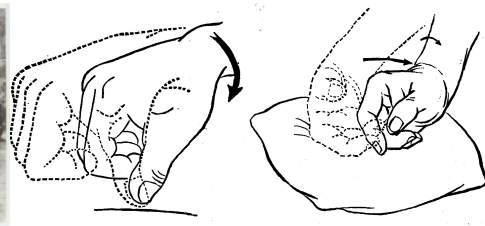


滚法推拿学术流派传承



滚法

- 以手掌背部近小指侧部分紧贴于治疗部位上，掌指关节略为屈曲，依靠腕关节最大限度的屈伸动作，使手掌背部近小指侧部分在治疗部位上持续不断地来回运动。——《推拿大成》



滚法

- 滚法练习第一阶段：
- 右手掌指放松，手指自然弯曲，以手背小鱼际缘接触米袋，左手掌按压于右手背的桡侧（第一、第二掌骨）。右上肢处于完全放松状态，不需进行主动的关节运动，由左手的力量引导手背在米袋上前后滚动。在稳定的压力下如滚擀面杖样将右手背慢慢向前滚动至极限，再慢慢将其右手掌向后滚动至极限。不断重复以上滚动过程，使之逐渐熟练流畅。以建立前臂—手掌纵轴向旋转与腕关节横轴屈伸复合运动的本体感觉。

滚法

- 滚法练习第二阶段：
- 左手仍按压于右手手背桡侧，在稳定的压力下将右手手背向前滚动，同时右上肢以主动的肘臂摆动力量将腕关节向前顶起、屈曲至最大限度；然后左手将右手手背向后滚动，同时右上肢以主动的肘臂摆动力量将腕关节向后回缩、伸展到背伸 **120°** 左右。手背的滚动仍由左手提供动力，而腕关节屈伸则由右上肢自身的肌肉力量提供动力。

滚法

- 撤去左手，跟随老师的手法，及时纠正错误的手法。不可用力
- 动作协调之后，还需两个阶段的技能训练，一是手法操作一致性和节律性，二是手法操作力度和频率的随意控制能力



滾法



滚法的衍化

- 掌指关节滚法
- 滚法以手背弧面与患者体表接触，刺激较为柔和舒适。在滚法的推广应用过程中，一些操作者认为以掌指关节骨突形成接触，以腕关节单纯屈伸运动代替腕关节屈伸和前臂旋转的复合运动，在操作上更为省力，能获得更大的压力和刺激强度。掌指关节滚法适用于对腰背肌僵硬，感觉迟钝者的治疗。

揉法



摩法



推法



擦法



搓法



抹法



按法



点法



捏法



拿法



捻法



拍法



击法



拨法



振法



推拿中国 上海岳阳

www.china-tuina.com