

请选择
提交

推拿手法

中医推拿

推拿手法

按法 点法 压法 摩法 揉法
搓法 捻法 推法 擦法 抹法
扫散法 拿法 抖法 合掌侧
击法 啄法 拍法 弹拨法 摇
法 背法 滚法

成人推拿治疗

头痛 高血压 胃痛 胃下垂
感冒 慢性支气管炎 冠心病
腹泻 便秘 更多...

小儿推拿治疗

概述 常用手法 常用腧穴
婴儿腹泻 发热 支气管哮喘
咳嗽 疳积 便秘 脱肛
婴儿腹泻 更多...

药材认识

薤白	木贼	红藤
乳香	槐花	石韦
谷芽	秦皮	漏芦
姜黄	草薢	马勃
花椒	泽漆	蚤休
商陆	白蔹	芫花
炮姜	雷丸	鹤虱
胡椒	瞿麦	蚕砂
桑枝	柿蒂	砒石
常山	革茛	佛手

...更多

推法

【收藏】

推法是推拿手法中的主要手法之一，但由于历史原因和不同的学术流派已将推法衍化出许多不同的动作和名称。按其原意，“推者，一指推去而不返，……”。也就是说用拇指或手掌或其他部位着力于人体某一穴位或某一部位上，作单方向的直线或弧形移动，称之为推法。推法在成人推拿里应用主要是平推法。在小儿推拿里应用有直推、分推、旋推等多种方法，这有待于在小儿推拿有关章节中学习。

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。其意是推动气血的运行。

1. 拇指平推法（图89）用拇指指腹为着力点于治疗部位，沿经络循行路线或肌纤维平行方向，由甲点推向乙点，其余四指并拢作支点以助拇指用力。



图89 拇指平推法

一般可连续操作5~10遍或更多。

（1）手法要领：

①从甲点推向乙点时用力均匀。

②从甲点推向乙点时要匀速。

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。

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。

(2) 适用部位：四肢，肩背，腰臀及胸腹等部。

(3) 功效：疏经通络、理筋散结、活血祛瘀。

(4) 主治：颈、肩腰腿诸痛症，脘腹胀满。

(5) 举例说明：

落枕：拇指平推痉挛的斜方肌。

脘腹胀满：拇指平推中脘（小儿推拿中常用）。

2. 掌平推法（图90）以掌根为着力点于治疗部位，由甲点推向乙点。若需要增大压力时，可用另一手重叠缓慢推进。一般可连续操作5~10遍。



(1) 手法要领：同拇指平推法。

(2) 适用部位：腰背、胸腹及下肢等部。

(3) 功效：舒筋通络，消积和中。

(4) 主治：腰背酸痛、食积、便秘等症。

(5) 举例说明：

腰背酸痛：掌平推腰背筋膜。

食积：掌平推上腹部。

3. 拳平推法（图91）握拳，以食、中、无名、小指四指的近节指间关节为着力点于治疗部位，由甲点推向乙点。由于本法刺激力度较强劲，一般连续操作3~5遍，或更少。



(1) 手法要领：同拇指平推法。

(2) 适用部位：腰背部，臀部，四肢部。

(3) 功效：理筋解痉，活血止痛。

(4) 主治：风湿痹痛、肌肉劳损。

(5) 举例说明:

风湿痹痛: 常以拳平推法对患部作手法刺激。

4. 肘平推法(图92)以肘部尺骨鹰嘴为着力点于治疗部位, 由甲点推向乙点, 由于本法刺激力度特强劲, 一般连续操作仅1~2遍即可。



(1) 手法要领: 同拇指平推法。

(2) 适用部位: 背部脊柱两侧膀胱经。

(3) 功效: 理筋活血, 祛风散寒。

(4) 主治: 腰背风湿伴感觉迟钝者, 强直性脊柱炎等。

(5) 举例说明:

强直性脊柱炎: 可轻轻使用肘平推法施于脊柱两侧骶棘肌。

[医药网整理, 未经许可, 严禁转载]

[关于公司](#) | [网站简介](#) | [服务项目](#) | [领导关怀](#) | [媒体报道](#) | [技术支持](#) | [意见反馈](#) | [法律声明](#) | [友情链接](#) | [联系我们](#)

兄弟站点: [生意宝](#) - [国贸通](#) - [中国化工网](#) - [全球化工网](#) - [中国纺织网](#) - [中国服装网](#) - [机械专家网](#) - [中国农业网](#) - [中国蔬菜网](#)
[浙江都市网](#) - [中国红娘网](#) - [南阳商务网](#) - [糖酒招商网](#) - [Toocle.com](#)

© 医药网版权所有