



中医心理学在线

病安從來

精內守

真從之

恬虛無



首页 | 心闻导航 | 心理研究 | 教育培训 | 心理测量 | 心理治疗 | 心理咨询 | 养心保健 | 基础知识 | 心灵驿站 | 产品中心 | 学会介绍

您现在的位置: [首页](#)>>[心灵驿站](#)>>[推拿](#)>>推拿治疗心身疾病的常用方法

推拿治疗心身疾病的常用方法

杨俏田 秦华 高金虎

一、点按章门法

医者以双手拇指着力于左右章门施以点按的一种手法,谓之点按章门法。章门穴位于锁骨中线上,当第六肋间隙取穴。该穴是足厥阴经络穴,肝之募穴,又是足厥阴、足太阳、阴维脉的交会穴。点按章门穴能达到舒肝和胃,理气止痛,消积导滞,疏通经络,调整脏腑功能的作用。临床多用于肝气不舒之胸胁胀满、肝气窜痛等症。

二、分法

医者用双手指面、掌面由选定的部位或经穴向两侧分推,称为分法。《保赤推拿法》说:“分者,医以两手之指,由经穴划两边也。”该法实为推法之一种,故又称分推法。分法有轻重之分。轻者,手法较缓和,宜轻宜慢,刺激较浅,仅在皮表操作,适用于小儿。重者深沉快速,刺激较深,多透达肌肉、筋骨组织深层,适用于成人患者。有调和气血,通经活络,理气止痛,开胸顺气,清脑宁神等作用。操作分指分法和掌分法。多用于治疗头痛、头晕、失眠、院腹胀满、胸闷心烦等症。

三、合法

医者用双手指或掌由选定的部位或经穴两侧向里合而拢之,称为合法,又称和法。《保赤推拿法》说:“和者,医以两手之指,由两处经穴,合于中间一处也。”操作时双手(指)掌要对称运动,同时操作,持续且均匀。操作起手时一般较轻,以后逐渐增加力量至合拢。具有舒筋通络,补气活血,宽胸理气,调和脾胃等作用。具体操作时分指合法和掌合法。常用于胃肠功能紊乱、消化不良、院腹胀满、胸闷不舒、胸胁挫伤等症。

四、梳法

医者用手指或拳在患者体表一定部位上来回梳动,形如梳头,称为梳法。有温通经络,理经顺络,疏通气血,疏肝理气,解郁除烦等作用。

操作方法有指梳法、掌梳法、掌指梳法与拳梳法之分。指梳法以双手五指自然分开微屈,以其指端着力于施治部位上,同时用力做左右、上下的梳动。临床多用于头痛、失眠、胸胁疼痛、胸闷不舒等症的治疗。

五、振法

医者用指、掌按压在患者体表一定部位或经穴上,做持续不断的快速震颤运动,称为振法。其特点是通过施术部位的震颤,使力达透组织深处。具有疏通经络,祛瘀活血,行气止痛,调和气血,清脑安神,健脾和胃,消积导滞等作用。

振法分指振法、掌振法、侧掌振法、振动法四种手法。临床用于治疗头痛、眩晕、失眠、高血压、胃痉挛、胃肠功能紊乱、消化不良等症。

六、抓法

医者将五指分开满把抓起施治部位肌肤,然后放松,如此一抓一放,称为抓法。有通经活络,解痉止痛,开窍提神等作用。临床多用于治疗头痛、失眠、眩晕、胃肠痉挛、胃肠功能紊乱等症。

七、揉法

医者用指、掌、肘等部位作用于患者某一部位或穴位上，作轻柔和缓的环旋运动，称为揉法。操作时分指揉法、鱼际揉法、掌揉法、拳揉法、肘揉法等手法。具有舒通经络，活血化瘀，消肿止痛，宽胸理气，和胃降逆，消积导滞等作用。临床多用于头痛、头晕、失眠、胸胁闷痛、脘腹胀痛、胃肠痉挛等症。

八、拿法

医者用指或全手合力相扣，捏住某一部位或穴位，进行一紧一松的提拿，称为拿法。具有疏经通络，舒筋活血，解痉止痛，消除疲劳等作用。具体操作可分二指拿法、三指拿法、五指拿法。多用于头痛、眩晕、颈椎病、高血压等症。

九、推法

医者用指、掌、肘等部位着力于患者体表的施治部位、穴位或经络循环路线上，作单方向的直线或弧线推动，称推法。具有清脑安神，调和气血，理气消积，缓痉镇痛等作用。具体操作分指推法、掌推法、肘推法、拳推法。临床多用于感冒、头痛、失眠、胸胁痛、胃肠功能紊乱、颈椎病等症。

十、点按百会穴法

医者在患者头部百会穴上施以点按手法的一种治疗。具有平肝熄风，安神镇惊，补虚举气等作用。临床多用于治疗头痛、头晕、失眠、健忘、心烦郁闷、胸腹胀满、惊风、不寐等症。

十一、掐按涌泉法

医者用拇指在足心涌泉穴上施以掐揉的一种方法。本法具有开窍安神，行气活血，疏通经络和潜阳滋阴的作用。主要用于治疗头痛、眩晕、失眠、癔病、癫痫、中风、昏迷、不省人事、休克、烦躁不安等症。

除以上十一种推拿法之外，还有伸法、拧法、拨法、刮法、扳法、握法、挤法、打法、叩法、擦法、抖法、攘法、搓法、捏法、点按太阳穴法等诸种方法，在心身疾病的防治中每多用之。

主办单位：中华中医药学会中医心理学专业委员会（筹）

承办单位：中国中医研究院中医心理学研究室
中国医疗保健国际交流促进会科技发展部心理健康教研处

e-mail: tcmpsy@yahoo.com.cn

地址：卫生部机关服务局东楼421

版权所有：中医心理学在线www.tcmpsy.com