



到手到病除

药摩法治疗软组织损伤图解

软组织损伤在工作 and 生活中经常遇见，如果得不到及时有效的康复治疗，往往使病情由轻变重或历经数载缠绵难愈，影响正常工作和生活，给患者身心带来极大痛苦。药摩法治疗软组织损伤不受新伤在几小时内只能用冷敷疗法的理论限制，不论是急性软组织损伤还是慢性软组织损伤均可应用，治疗一次即可取得消肿消痛的立竿见影效果，可使患者在短时间内康复。本书内容精要，易学易懂，图文并茂，适合软组织损伤患者及中医爱好者阅读。

谢克谦 谢曜爵 著

湖南科学技术出版社

实

用

中

医

绝

招

丛

书



中国书画函授大学肇庆分校

肇庆分校建校二十周年纪念册



到手病除

药摩法治疗软组织损伤图解

谢克谦 谢曜爵◎ 著

湖南科学技术出版社

实用中医绝招丛书

图书在版编目 (C I P) 数据

手到病除——药摩法治疗软组织损伤图解 / 谢克谦,
谢曜爵著. —长沙: 湖南科学技术出版社, 2010.5

(实用中医绝招丛书)

ISBN 978-7-5357-6163-7

I. ①手… II. ①谢… ②谢… III. ①软组织损伤—
中药摩擦疗法—图解 IV. ①R244.1-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 060347 号

实用中医绝招丛书

手到病除

——药摩法治疗软组织损伤图解

著 者: 谢克谦 谢曜爵

责任编辑: 李 忠 周 妍

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市湘雅路 276 号

<http://www.hnstp.com>

邮购联系: 本社直销科 0731-84375808

印 刷: 长沙化勘印刷有限公司

(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址: 长沙市青园路 4 号

邮 编: 410004

出版日期: 2010 年 5 月第 1 版第 1 次

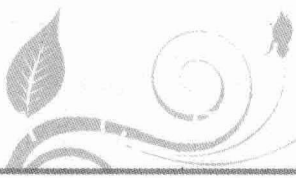
开 本: 710mm × 1020mm 1/16

印 张: 6

书 号: ISBN 978-7-5357-6163-7

定 价: 16.00 元

(版权所有·翻印必究)



前言

P R E F A C E

软组织损伤（中医称“筋伤”）是指人体受外力作用（如扭伤、挫伤等），造成肌肉、韧带、筋膜、关节囊、软骨等组织的损伤。软组织损伤常表现出疼痛、瘀肿和功能障碍等症状。软组织损伤在日常生活中经常遇见，对从事体力劳动和体育竞技运动的人来说则更加常见。这些在生活中常见的损伤，往往由于患者的轻视或因得不到及时有效的康复治疗而使病情由轻变重、由新伤变旧伤，埋下新的隐患，甚至导致伤病历经数载缠绵难愈，痛苦逐日加深，影响正常工作、学习和体能活动，给患者身心带来极大痛苦。

治疗软组织损伤包括中、西医内治法和中、西医外治法，但多以外治法为主。药摩法属中医外治法，是将适合病情需要的中药制剂（如酒剂、油剂、散剂、软膏剂等）涂抹于患者体表治疗部位后，再根据病情轻重施行有针对性的按摩手法（如揉法、按法、拿法、拨法、叩法、提弹法等）进行治疗。药摩法通过药物与按摩的双重效应作用，提高药物渗透性能和加快治疗部位的血液流动，达到疏通经络，宣通气血，解除肌肉痉挛，祛除血瘀肿胀，减轻疼痛，消除软组织粘连变性，使损伤软组织和关节活动受限与功能障碍在短时间内得到康复的目的。

本书所介绍的药摩法治疗软组织损伤具有以下特色：①不受新伤在 24 小时内只能用冷敷疗法的理论限制，不论伤后时间长短，不论是急性还是慢性软组织损伤均可应用。②疗效独特，可在短时间内祛除瘀肿、减轻疼痛，消除软组织增生与粘连变性。③治疗时间短。患部每天只需治疗 1 次，每次只需治疗 10~20 分钟。④见效快速，治疗 1 次即可见效。⑤疗程短。急性软组织损伤，轻症者治疗 1~3 次可消除症状恢复正常。慢性软组织损伤，轻症者治疗 3~7 次可消除症状恢

复正常。⑥无创伤、无痛苦、简便易行、安全无副作用。

本书所介绍的药摩法经在广东省阳江市体育运动学校、珠海市体育科学研究所等推广应用，均取得显著的治疗效果。本书初稿经南方医科大学博士生导师李义凯教授审阅指导，于2006年10月在南方医科大学举办的继续医学教育项目《软组织痛的解剖与临床》学习班宣讲和治疗演示，获得与会专家、学者的好评。

为发扬光大祖国传统医学广求实效之风尚，我们在本书初稿的基础上，将10多年来运用药摩法治疗软组织损伤的经验和体会编写成这本《手到病除——药摩法治疗软组织损伤图解》。

祖国传统医学在几千年前就有了对筋伤疾病进行治疗的经验总结，但专论筋伤、内容精要、新颖独特、易学易懂、实用性强的书籍不多，而本书从中医学理论和治疗实践都做到了这一点，是目前较全面介绍药摩法治疗软组织损伤的实用指南，值得从事治疗筋伤医者和广大业余爱好者一读。

我们衷心希望本书的问世，能有助于药摩法更好地为解除筋伤患者的痛苦服务。鉴于编者学术水平有限，本书不足之处在所难免，敬请读者和同行不吝赐教。

谢克谦 谢曜爵

于广东省阳江市

目录

C O N T E N T S

第 1 章 概 述 01

第 2 章 软组织损伤相关知识 03

- | | |
|--------------------|-------------------|
| 1 软组织损伤的病因和病机 / 04 | 4 软组织损伤的诊断 / 08 |
| 2 软组织损伤的分类 / 05 | 5 软组织损伤的治疗原则 / 09 |
| 3 软组织损伤的临床表现 / 06 | |

第 3 章 药摩法相关知识 11

- | | |
|-----------------------|-------------------------|
| 1 药摩法的作用基础和作用原理 / 12 | 3 药摩法的介质 / 15 |
| 2 药摩法的治疗强度、时间和次数 / 14 | 4 药摩法的应用范围、特点和注意事项 / 17 |
| | 5 药摩法的常用手法 / 19 |

第 4 章 药摩法在软组织损伤治疗中的应用 31

- | | |
|-------------------|-------------------|
| 7 冈上肌肌腱炎 / 43 | 21 骶尾骨痛 / 61 |
| 8 冈下肌损伤 / 44 | 22 梨状肌综合征 / 62 |
| 9 肩关节周围炎 / 45 | 23 股四头肌损伤 / 63 |
| 10 肱骨外上髁炎 / 46 | 24 股内收肌损伤 / 64 |
| 11 肱骨内上髁炎 / 48 | 25 腓绳肌损伤 / 65 |
| 12 肘部扭伤 / 50 | 26 膝关节扭伤 / 66 |
| 13 腕关节扭伤 / 51 | 27 膝关节侧副韧带损伤 / 67 |
| 14 掌指及指间关节扭伤 / 53 | 28 胫骨粗隆软骨炎 / 68 |
| 15 腱鞘囊肿 / 54 | 29 腓肠肌损伤 / 69 |
| 16 胸壁软组织挫伤 / 54 | 30 踝关节扭伤 / 71 |
| 17 肋间神经痛 / 55 | 31 足跟痛症 / 74 |
| 18 急性腰扭伤 / 56 | 32 跗跖关节扭伤 / 76 |
| 19 腰椎间盘突出症 / 58 | 33 趾关节损伤 / 77 |
| 20 慢性腰肌劳损 / 60 | |

第5章

药摩法临证实录

79

- | | |
|----------------------|----------------------|
| 1 急性软组织损伤典型病例举要 / 80 | 2 慢性软组织损伤典型病例举要 / 83 |
|----------------------|----------------------|

第 1 章

概 述

药摩法的全称是药物按摩疗法，是将外用药剂涂抹于患者体表治疗部位或施术者手心后，再对治疗部位施行按摩手法的一种外治疗法。

药摩法是中国传统医学外治疗法中的一项宝贵遗产，是我们祖先在几千年的生产和生活实践中与伤病作斗争的经验结晶。早在战国时期，《黄帝内经·血气形志篇》就有“经络不通，病生于不仁，治之于按摩醪药”的记载。延至东汉末年，杰出医家张仲景在其所著述的《金匱要略·脏腑经络先后病脉证第一》和《金匱要略·中风历节病脉证并治第五》文中也有“四肢才觉重滞，即导引、吐纳、针灸、膏摩，勿令九窍闭塞”，“头风摩散”、“摩疾上，令药力行”的论述。此外，晋葛洪在《肘后方》中也载述以丹参膏摩之治支节麻痛；以莽草膏摩之治疥癣杂疮。晋陈延之在《小品方》亦论及疗逆产以盐摩产妇腹；疗中风摩神明膏；疗疮诸毒肿以升麻膏涂摩之。宋赵佶在《圣济总录》中也留下“疗伤寒以白膏摩体。手当千遍。药力乃行。则摩之用药。又不可不知也”的笔迹。这种先将用中药制成的药酒、药膏、药散涂上人体体表施术部位后，再施行按摩手法治疗的方法，不仅丰富了中医外治疗法，而且开创了药物按摩疗法的先河。这种药摩结合，不仅保有原药物功效和按摩性能各自具有的治疗作用，而且通过两者的双重整合作用，更能加快药物吸收和药效发挥，达到单纯应用药物疗法或按摩疗法无法达到的治疗效果。由于药物按摩疗法具有显效快，治疗范围广，使用方便和副作用少的特点，颇受古代医家的重视和推崇。

软组织损伤（中医学称“筋伤”）是指人体受外力作用后，造成肌肉、韧带、筋膜、关节囊、软骨等组织的损伤。软组织损伤常表现出疼痛、瘀肿和功能障碍等症状。软组织损伤疾患在日常生活中处处可见，而对从事劳动生产和体育运动的人来说，软组织损伤更加常见。不少人在软组织损伤后，由于得不到及时有效的康复治疗，导致急性软组织损伤转为慢性软组织损伤，致使症状历经数载缠绵难愈，痛苦逐日加深，影响正常工作和生活。这种因软组织损伤失治而造成的危害，不仅给患者身心带来磨难，而且给社会的人力、物力、财富带来极大损失。

目前治疗软组织损伤常用的治疗方法有外治疗法和内治疗法，但多以外治疗法为主。内治疗法有内服中药疗法和内服西药疗法等。外治疗法有推拿疗法、针刺疗法、小针刀疗法、拔罐疗法、封闭疗法、外用中药疗法、冷敷疗法、物理疗法等。这些疗法对软组织损伤虽有一定治疗作用，但不能在短时间内快速有效地消除软组织损伤产生的肿胀疼痛、粘连变性与功能障碍等症状，甚至使软伤由急性变慢性，轻症变重症，给患者埋下新的隐患。而应用药摩法对软组织损伤开展治疗，不仅可宣通气血，解除肌肉痉挛，祛除血瘀肿胀，减轻疼痛，消除软组织粘连变性，使损伤软组织在短期内得到康复，而且可使软伤患者避免因失治、误治带来新的身心痛楚。

第 2 章

软组织损伤相关知识

软组织损伤是指人体受外力作用后造成肌肉、韧带、筋膜、关节囊、软骨等组织损伤，并表现出疼痛、瘀斑、瘀肿或功能障碍等症状的病证。

1

软组织损伤的病因和病机

软组织损伤的病因

1. 外界直接暴力或间接暴力作用于人体部位而引起的软组织损伤 直接暴力是指机械力直接作用于人体部位而引起的软组织损伤,如跌扑、打击、撞击、挤压、碾挫等。直接暴力造成软组织损伤的程度较为严重,患部出现瘀斑、疼痛、肿胀等症状较快,可在伤后即出现上述症状。间接暴力是指机体远离机械力作用部位,由机械力波及而引起的软组织损伤,如肌肉、肌腱或韧带的撕裂或断裂多属于此类损伤。间接暴力造成软组织损伤的程度一般没有直接暴力造成的严重,患部出现瘀斑、疼痛、肿胀等症状一般较迟缓。

2. 反复出现或持久过度用力作用于人体某一部位所造成的累积性慢性劳损 如长期从事弯腰劳动所导致的腰肌劳损,羽毛球和网球运动员长期反复伸腕用力所产生的网球肘等疾病,都是由于轻度反复持久的外力作用或由于劳动姿势不正确等使机体过于疲劳而造成慢性损伤。此外,高温、风寒、湿邪等气候条件的急剧变化,都可破坏机体的动态平衡致使局部软组织受损而产生病变。

3. 年龄大和健康状况低下者易出现软组织损伤 年龄大者由于机体组织逐渐衰弱,筋骨逐渐萎软,机体功能逐渐减退,稍有不慎被外力如跌扑所伤,则可引起软组织和骨骼的损伤。健康状况低下者,由于体质衰弱,气血不足,抵抗力差,承受外力挤压、撞击的能力和经受高温及风寒湿邪等的侵袭能力大大减弱,软组织极易出现损伤。

软组织损伤的病机

1. 外界暴力致软组织损伤部位气血运行通道发生障碍 人体维持正常的生命活动要靠气血充养,只有血气充盈,机体的组织器官才能发挥正常的生理功能。直接或间接的暴力作用于机体,可使气血运行的通道发生障碍,而气血运行通道受阻,导致产生气滞血瘀,出现瘀斑、疼痛、肿胀等症状。

2. 损伤软组织因失治或误治, 产生粘连、变性、增生 软组织损伤形成的血瘀病灶如果不予祛除, 日久可因病灶产生粘连、变性、增生等病理变化而影响新血的再生, 而新血再生受阻, 日久导致气血两虚, 使机体正常生理功能减弱或衰退, 表现出面色萎黄, 头目眩晕, 气短乏力, 四肢麻木, 关节活动不利或功能障碍等症状。

2

软组织损伤的分类

软组织损伤的分类方式主要根据其损伤性质、损伤时间、损伤程度和损伤后皮肤有无伤口等进行划分。

按损伤的性质分类

1. 扭伤 指关节(包括可动关节和微动关节)由于旋转、牵拉等间接暴力, 使其突然发生超出正常生理范围活动, 造成肌肉、韧带、筋膜等出现损伤。如篮球运动员往上跳抢球脚掌落地时不慎踩到异物失去平衡, 使距小腿关节(又称踝关节)因突然极度内翻或外翻造成损伤即属于扭伤。

2. 挫伤 指由于跌扑撞击或重物挤压等直接暴力作用于机体而引起的闭合性损伤。症轻者局部出现瘀血、肿胀, 症重者肌肉、肌腱断裂。如棍棒直接打击背部, 造成背部软组织损伤即属于此类损伤。

3. 碾压伤 指钝性物体的推移挤压与旋转挤压直接作用于肢体, 造成以皮下及深部组织为主的损伤。如上肢被运转的机器绞入传动带内造成的损伤即属于碾压伤。

按损伤后的时间分类

1. 急性软组织损伤 急性软组织损伤(中医学称“新伤”), 是指人体局部组织突然遭受各种外力侵害造成损伤, 伤后时间不超过2周者。急性软组织损伤一般有明显的外伤史(如扭伤、挫伤、强力拉伤等), 损伤部位出现肿胀、瘀斑、疼痛和功能障碍等。

2. 慢性软组织损伤 慢性软组织损伤（中医学称“陈伤”或“旧伤”），是指软组织损伤后经治超过2周以上未愈者。慢性软组织损伤以组织产生粘连、变性和增生等病理变化为主。临床常表现出疼痛、功能障碍和劳作后病情加剧等症状。

按损伤的程度分类

1. 撕裂伤 指由于扭、挫、牵拉等强大外力造成机体某部位软组织被部分撕裂的损伤。如肌腱周围的筋膜被撕裂，使肌腱失去维系组织发生移位即属于此类损伤。

2. 断裂伤 指由于扭、挫、牵拉等强大外力造成机体某部位软组织被全部断裂的损伤。如从高处跳下，足尖着地后腓肠肌强力收缩，使跟腱受过度牵拉而造成的跟腱断裂即属于此类损伤。

3. 骨错缝（又称关节骨缝错开） 指可动关节或微动关节在外力作用下发生的微细离位。骨错缝多由于扭伤或挫伤所产生，可造成关节功能活动障碍和出现局部肿胀疼痛症状。

按损伤后皮肤有无伤口分类

1. 闭合性损伤 指外力作用于肢体造成软组织损伤，但皮肤尚保持完整者。如扭伤、挫伤和撕裂伤多属于闭合性损伤。

2. 开放性损伤 指外力作用于肢体造成软组织损伤，皮肤有伤口与外界相通者。

软组织损伤分类主要是为了便于理解和认识损伤的病因、病情发展过程和病理变化，在实际应用中常常复合使用，如急性扭伤就是按软组织损伤的受伤性质和受伤时间两种分类方法结合起来使用的，因此，在临床上要灵活掌握软组织损伤分类法。

3

软组织损伤的临床表现

软组织损伤虽因外力作用大小、损伤部位、损伤性质和损伤程度等的差异而

有不同的症状表现，但其疼痛、肿胀等临床表现却是共同的，现将其基本的共同表现分述如下。

疼 痛

疼痛是软组织损伤的主要症状。机体受到外来暴力作用造成软组织损伤，首先在受伤部位出现疼痛。一般而言，伤及皮肤、皮下组织及慢性损伤疼痛较轻，伤及关节韧带、滑膜及急性损伤疼痛较重。神经挫伤则有电灼样剧痛、放射性疼痛或麻木感等。伤及肌肉、神经或血管一般在受伤后即出现持续性疼痛。肌腱、筋膜、肋软骨损伤产生的疼痛常在突然疼痛过后缓解，过一段时间疼痛又渐渐加重。

肿 胀

软组织损伤一般都会出现不同程度的局部肿胀，肿胀程度轻重和外力作用于机体的大小有关。外力作用小，损伤程度轻，局部肿胀也轻。外力作用大，损伤程度重，局部肿胀较严重。如果局部软组织损伤造成血管破裂，血积聚于体表下形成血肿，肿胀局部出现青紫色的瘀斑。局部损伤未造成血管破裂者，常由于损伤局部的神经反射反应引起血管壁渗透功能增加，使大量组织液渗出而形成肿胀。软组织损伤后，如果出现的肿胀不能及时消除，会造成局部组织产生粘连，引起局部功能活动受限。

畸 形

软组织损伤后出现的畸形多由肌肉、韧带断裂挛缩所致。如肌肉、韧带断裂挛缩后，可出现收缩性隆凸，断裂缺损处出现凹陷畸形。

功能障碍

软组织损伤后出现的功能障碍多由于疼痛和肿胀引起。肌肉、肌腱等断裂，损伤组织细胞变性、坏死和代谢功能异常，损伤组织炎症渗出物所造成的阻塞、压迫或疼痛等均可引起损伤组织或器官出现功能障碍。

4

软组织损伤的诊断

诊断软组织损伤，一般以软组织损伤的病史和临床症状、体征作为主要依据。下面所列几点可为诊断提供参考。

诊视患者受外力侵害的体表部位有否出现肿胀

肿胀是软组织损伤的常见症状，新伤出血造成肿胀，局部皮肤出现青紫色。如果肿胀部位有波动感，为内有积血或积液。陈旧性软组织损伤，肿胀一般不明显。

询问患者患部受损伤的时间以及区分是急性软组织损伤 还是慢性软组织损伤

急性软组织损伤为软组织受伤后时间不超过2周者。慢性软组织损伤为软组织受伤后超过2周以上未愈者。

按摸患者和损伤有关的体表处以分辨软组织损伤部位 大小和肿胀疼痛的性质与轻重程度

软组织损伤症轻者，肿胀面积和肿胀高度较小，疼痛症状较轻，按之疼痛一般可忍受。软组织损伤症重者，肿胀面积和肿胀高度较大，疼痛症状较重，按之疼痛较剧烈或难以忍受。

观察患者对按压的反应

压痛点是诊断软组织损伤的一个重要依据。如果机体被外力作用处出现压痛点，此压痛点往往是软组织损伤的所在部位。如果损伤处不仅压之疼痛，而且有放射性疼痛出现，则表明病变可能与神经有关。

检查受伤部位是否有活动受限诸功能障碍

软组织损伤早期出现的功能障碍，多由疼痛引起肌肉痉挛或由肌肉、肌腱、神经断裂所造成。肌肉、肌腱和神经断裂所致的功能障碍表现为主动活动受限，被动活动仍正常。软组织损伤后期出现的功能障碍多由于损伤组织产生粘连、变性、挛缩等引起，其关节主动和被动活动均可受限制。

5

软组织损伤的治疗原则

应用药摩法治疗软组织损伤，必须从整体观念和辨证论治的基本精神出发，制定出对临床病证治疗具有普遍指导意义的治疗方案。由于软组织损伤证候表现的多样性和诊断治疗的复杂性，故在临床治疗时只有透过各种不同的损伤表象去抓住病变的本质，围绕治病求本、扶正祛邪这一法则，针对病变的轻重缓急开展有针对性的治疗，才能取得好的治疗效果。

治病求本，标本兼治

软组织损伤所表现出来的肿胀疼痛症状，是由于局部经络郁闭、气血凝滞所致。因此，治疗应以通络止痛、活血祛瘀为基本治疗法则。在应用药摩法开展外治的同时，如有必要，可选用血府逐瘀汤、膈下逐瘀汤、少腹逐瘀汤等方剂内服配合治疗。除上述方剂外，也可根据患者体质强弱和疼痛症状轻重程度灵活组方治疗。若所治患者体质较差，可应用养血舒筋、活血通络的中药如当归、川芎、生地黄、赤芍、续断、鸡血藤、黄芪、炙甘草、桂枝等组方内服；若所治患者疼痛症状较剧，可应用活血祛瘀、通络止痛的中药如当归、川芎、生地黄、赤芍、丹参、地龙、续断、乳香、没药、甘草等组方内服，用以增强机体正气，消除气滞血瘀所造成的痛苦之邪，促进伤患早日康复。