

叩法

手半握空拳，以腕部屈伸带动手部，用掌根及指端着力，用小指及小鱼际的尺侧叩击施术部位。



按法

用指、掌或肘尖在所选用的穴位或部位上，由轻到重用力按压，不可移动，不可过于暴力。



擦法

用手掌以及大小鱼际紧贴皮肤稍用力下压，并作上下或左右直线往返摩擦，使操作部位产生一定的热量。



小 动 作 大 健 康 丛 书

腰腿痛 按摩与抻筋

按摩抻筋祛百

疾一身轻

中华中医药学会推拿分会
北京推拿学会
联合推荐

丛书总主编 付国兵
主 编 戴晓晖 魏培栋



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

小动作大健康丛书

中华中医药学会推拿分会
北京推拿学会

联合推荐

腰痛

YAO TUI TONG ANMO YU CHENJIN

按摩与抽筋

丛书主编 付国兵

主 编 戴晓晖 魏培栋



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目(CIP)数据

腰腿痛按摩与抻筋 / 戴晓晖, 魏培栋主编. —北京: 人民军医出版社, 2013.2
(小动作大健康丛书)

ISBN 978-7-5091-6321-4

I. ①腰… II. ①戴…②魏… III. ①腰腿痛—穴位按压疗法②腰腿痛—经筋—穴位疗法
IV. ①R245.9

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第289233号

策划编辑: 王久红 文字编辑: 黄新安 责任审读: 谢秀英

出版发行: 人民军医出版社 经销: 新华书店

通讯地址: 北京市100036信箱188分箱 邮编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927290; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927300-8206

网址: www.pmmp.com.cn

印刷: 北京市米开朗优威印刷有限公司 装订: 京兰装订有限公司

开本: 850mm×1168mm 1/24

印张: 6 字数: 119千字

版、印次: 2013年2月第1版第1次印刷

印数: 0001—5000

定价: 25.00元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

丛书总 主编简介



付国兵 51岁，教授，主任医师，硕士生导师。现任北京中医药大学东方医院传统医学诊疗中心主任，北京市中青年名中医。兼任中华中医药学会推拿分会副主任委员，北京推拿学会副会长。师承推拿大家臧福科教授，先后承担多项国家中医药管理局、北京中医药大学科研课题。临床擅长通过传统推拿手法治疗各类骨伤科疾病，运用振腹疗法治疗内、妇、男科相关疾病。发表学术论文数十篇，主编按摩、抻筋及推拿图书十余部。

腰腿痛

SUMMARY 内容

按摩与抻筋

提要

每个人一生都或轻或重地遭受过腰腿痛的侵扰。现代伏案工作和以车代步的生活方式更“壮大”了腰腿痛的队伍。本书针对腰椎疾病、腰部损伤、腰肌劳损、坐骨神经痛、骺骨软化症、半月板损伤、膝关节骨性关节炎、膝关节内外侧副韧带损伤、小腿抽筋、踝关节扭伤、跟腱周围炎、足跟痛等腰腿足部病症，精选操作简便、耗时短、疗效好，在办公室、家里、机场甚至公交车上都可以进行的点穴抻筋方法，以真人示范的方式，精确指导您防病治病，是您和家人健康快乐的好帮手。这样健腰腿，健步便如飞！



按摩古称按蹇，蹇摩等，它起源于上古时期，是人类最早运用于祛除疾病与养生防病的方法之一，也是中医学的重要组成部分。一提按摩，便不能不提导引，因为大约在它们产生之初便就有了相互依存的密切联系，在中医经典著作《诸病源候论》中就提到了很多祛病的按摩与导引方法，从这些方法中可以清晰地看出导引与按摩没有明显的界限。

按摩与导引具有疏通经络、运行气血、调理脏腑的作用，按摩与导引相结合的特点，是中医按摩区别于其他类型按摩最显著的特征。按摩偏重于治疗者的主导作用，导引偏重于被治疗者的主导作用，所以导引也是自我锻炼的同义词，在治疗疾病时，两者不可偏废。长期的临床实践，使我们认识到治疗不应只是着眼解决当前的痛楚，而应以“未病先防、既病防变、使人少发病或不发病”为其最终目的。按摩以其自身的独有特点，无疑是最能体现这一理念的理想治疗方法。例如，颈肩腰和肢体关节类的疾病，医者按摩的治疗作用主要是体现在急性发作时，若想要收到长期而稳固的治疗效果，就需要患者改变日常不良的坐卧行走习惯并坚持进行合理的锻炼。

在临床上，我们一直强调自我预防、自我锻炼和自我治疗在身体康复过程中的重要地位，为使患者意识到自己的积极参与在疾病治疗过程中的主导作用，树立一个比较正确的防治疾病的观念，我们常会在治疗时教他们一些比较有效的自我推拿与点穴方法。

现在我们利用闲暇时间，将这些方法分病种整理出来，编成五个小册子教大家。这些方法简便易学，行之有效，是临床治疗的延伸和辅助手段，也可以算是我们临床经验的一次总结，希望此书的出版，能够为人们的健康尽到一份力，使人们能获得切实的益处。



上篇 按摩抻筋基础

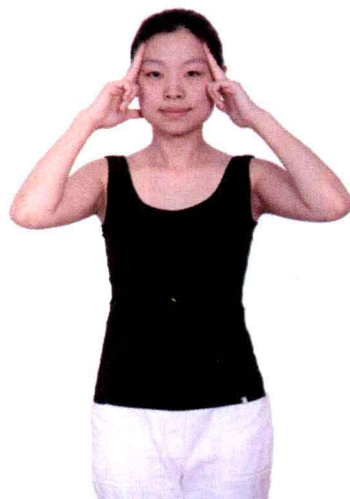
1

常用按摩抻筋手法

003

揉法	003
揉法	004
摩法	005
推法	006
擦法	007

点法	008
按法	009
弹拨法	010
拿法	011
捏法	011
搓法	012
捻法	013
拍法	013
叩法	014



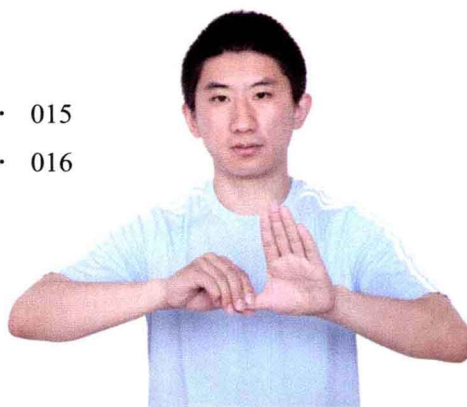
2

按摩伸筋禁忌及注意事项

015

按摩伸筋禁忌 015

按摩伸筋注意事项 016



017

常用经络穴位

3



常用取穴方法 017

头面部穴位 018

颈肩部穴位 023

胸腹部穴位 025

背部穴位 028

四肢部穴位 030

下篇 按摩抻筋祛病痛

腰部的疾病	041
腰椎生理曲度变直	055
急性腰损伤	058
腰肌劳损	060
第三腰椎横突综合征	063
腰椎间盘突出症	067
腰椎滑脱	071
坐骨神经痛	073
梨状肌综合征	077



臀肌筋膜炎	082
股内收肌损伤	086
膝关节疾病	089
髌下脂肪垫劳损	095
髌骨软化症	097
半月板损伤	100
膝关节创伤性滑膜炎	104
膝关节骨性关节炎	108
膝关节内、外侧副韧带损伤	111
小腿抽筋	115

踝关节扭伤	118
跟腱周围炎	125
足跟痛	128
跖趾关节痛	131



腰腿痛

按摩与抻筋

上篇



按摩抻筋基础





常用按摩伸筋手法

腰腿痛
按摩与伸筋



点穴按摩是用手或肢体的其他部位，或者借助特定的器械，按特定的技巧动作在受术者体表特定经穴进行规范的操作，用于治疗疾病和保健强身的一项临床技能，有疏通经络、宣通气血、活血化瘀、消肿止痛、滑利关节、解除粘连的作用。

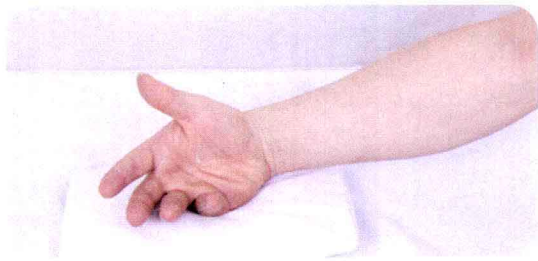
㨰法

【操作方法】用手背部近小指侧部分或小指、无名指、中指的掌指关节突起部分附着于一定部位上，通过腕关节屈伸外旋活动，前臂的旋转运动，手背呈滚动状，产生的压力持续不断地作用于治疗部位上。

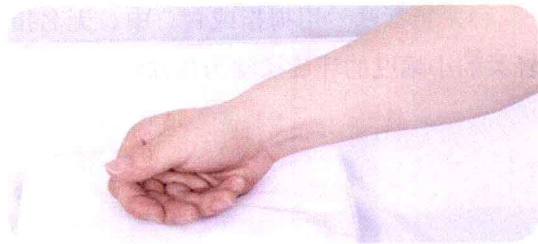
用手背近小指侧部分进行操作者称为侧㨰法。

用小指、无名指、中指的掌指关节背侧进行操作者称为立㨰法。

【操作要领】手法吸定的部位要紧贴体表，不能拖动、粘动、跳动。压力、频率、摆动的幅度要均匀，动作要协调而有节律，频率为120~160次/分。肩部放松，



侧㨰法



立㨰法



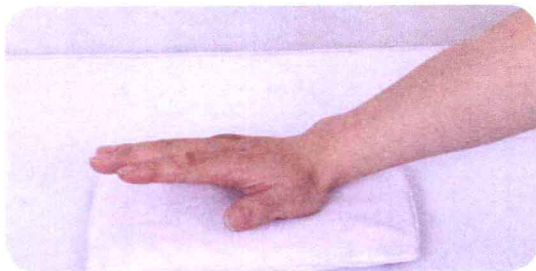
肘关节微屈，摆动的压力应用前臂的压力和身体前倾的压力。

【作用特点】由于腕关节屈伸幅度较大，揉法接触面较广，并且压力较大，故适用于肩背肌肉较丰厚的部位。

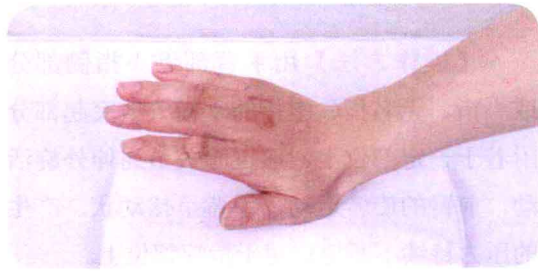
揉法

【操作方法】用手掌大鱼际、掌根部或手指螺纹面部分着力吸定于一定部位或某一穴位上，做轻柔缓和的环旋转动，带动该部的皮下组织。

1. **掌揉法** 用掌根部着力，手腕放松，以腕关节连同前臂做小幅度的旋转运动。
2. **大鱼际揉法** 用手掌大鱼际着力，肩部放松，以腕关节为主动摆动连同前臂一起做旋转运动。



掌揉法



大鱼际揉法

3. **指揉法** 用拇指或食、中、无名指指面或中指指面轻按在某一穴位或部位上，做轻柔的小幅度的环旋揉动为指揉法。

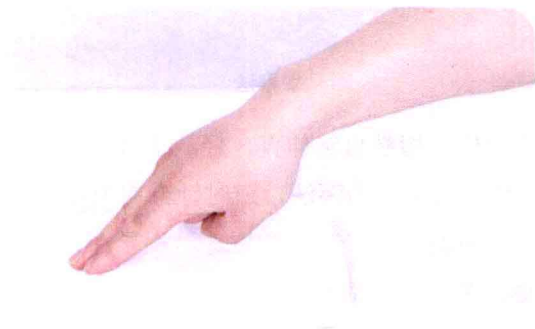




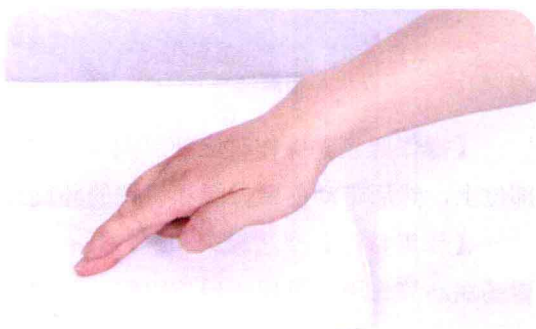
拇指揉法



三指揉法



二指揉法



中指揉法

【操作要领】压力轻柔，动作要协调而有节律。频率为120~160次/分。

【作用特点】掌揉法着力面积较大，刺激缓和舒适；大鱼际揉法轻快、柔和，多用于治疗头晕、头痛、失眠等病症；指揉法受力面积小，常用于穴位的操作。

摩法

【操作方法】是指用手掌面或食、中、无名指指面附着在体表的一定部位或穴位上，以腕关节连同前臂，做有节律的回旋移动。



1. 指摩法 用手指指面操作的称为指摩法。
2. 掌摩法 用手掌掌面操作的称为掌摩法。



指摩法



掌摩法

【操作要领】操作时应使肘关节微屈，腕部放松，指掌自然伸直，轻放在体表的一定部位上，然后带动前臂做缓和协调的环旋抚摩，顺时针方向为泻法，逆时针方向为补法。

【作用特点】摩法轻柔和缓，具有益气和中、宽胸理气、健脾和胃、消积导滞、调节胃肠蠕动等作用，可用于治疗腹胀、腹痛、便秘、腹泻、月经不调、闭经、痛经等病症。

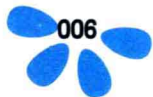
推法

【操作方法】用指、掌、肘部着力于一定部位上，进行单方向直线移动。

1. 掌平推法。
2. 肘平推法。

【操作要领】操作时指、掌要紧贴体表。用力均匀，动作柔和，协调一致。

【作用特点】推法的刺激缓和舒适，具有疏通经络、消瘀散结、宽胸理气、和中消积等作用，可用于治疗胸闷、腹胀、便秘、食积等病症。





掌平推法



肘平推法

擦法

【操作方法】用手掌以及大、小鱼际紧贴皮肤稍用力下压，并做上下或左右直线往返摩擦，使操作部位产生一定的热量。

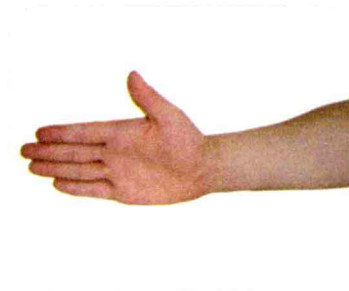
1. 掌擦法。
2. 大鱼际擦法。
3. 小鱼际擦法。



掌擦法



大鱼际擦法



小鱼际擦法