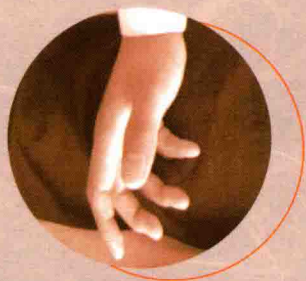


运动推拿疗法

夏松强 / 编著



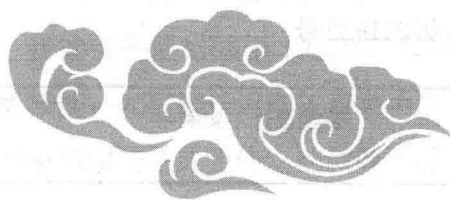
结合现代医学理论与传统中医推拿手法；
详细介绍推拿诊断、常规手法、各类疾病的推拿治疗；
创新多种运动关节类手法，并经临床验证，行之有效



化学工业出版社

道初推拿疗法

夏松强 / 编著



化学工业出版社

· 北京 ·

本书结合现代医学理论与传统中医推拿手法，详细介绍推拿诊断、常规手法、各类疾病的推拿治疗等内容。书中许多精妙的运动关节类手法均为作者所独创，并经过多年临床验证，行之有效，此乃本书的一大特色。本书可供推拿、针灸及现代各式针刀的初学者及中西医各级院校学生的学习和使用。

图书在版编目(CIP)数据

运动推拿疗法/夏松强编著. —北京: 化学工业出版社, 2017. 10

ISBN 978-7-122-30530-5

I. ①运… II. ①夏… III. ①推拿 IV. ①R244.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第211822号

责任编辑: 李少华
责任校对: 边涛

装帧设计: 史利平

出版发行: 化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)

印刷: 三河市延风印装有限公司

装订: 三河市宇新装订厂

710mm×1000mm 1/16 印张20 字数397千字 2017年11月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888(传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899

网址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 49.00元

版权所有 违者必究

序

Preface



推拿又称“按摩”，是中医学的重要组成部分，有着悠久的历史。可以说，自从有了人类，就有了推拿的雏形，经历代劳动人民的积累、总结、钻研、创新，形成了一门独特的学科，具有了完备的理论基础。特别是近几十年，推拿专业在全国各类医科院校普遍开设、从业人员数量逐年增多，推拿作为一种“绿色”疗法越来越受到人们的欢迎。

随着现代医学的不断发展，推拿在理论及实践方面也有了很大的突破，特别是与现代医学中的解剖学、生理学、病理学、生物力学等的有机结合，赋予了其新的生命，使这一传统的医疗手段在疾病治疗、养生保健、减肥、美容、运动康复等许多领域得到了空前的发展。

我的弟子夏松强于1993年师从本人学习推拿。学习期间勤于思索，苦练技能，尤其擅长运动关节类手法。毕业后任教于烟台市盲人学校，从事推拿教学与临床工作。他教风严谨、医德高尚，深受学生以及患者的爱戴。二十余年来，他刻苦钻研专业理论，不断强化临床实践，对于推拿中的运动关节类手法更是进行了深入的研究和大胆创新。

夏松强针对特殊部位缺乏有效手法治疗的问题，提出了“坐位抱颈推拉法”“俯卧按压旋转复位法”“垫胸冲压法”“伏立位整复法”等诸多独特的运动关节类手法，其手法精巧、幅度小、安全有效、操作简便、易于

掌握。

功夫不负有心人，经过二十余年的钻研积累，夏松强参考国内外大量文献，结合临床与教学经验，著成《运动推拿疗法》一书。本书理论与实践、基础和临床密切结合，融会古今，西为中用，对运动推拿疗法的起源、发展、相关学说、运动关节类手法的操作与运用、康复体操、常见病症的运动推拿疗法等内容进行了全面、系统的论述，并附有大量运动关节类手法操作图，以便于初学者很好地学习和掌握。

作为老师，看到自己学生取得的优异成绩，感到由衷的高兴，在此深表祝贺！喜闻本书即将付梓发行，是以为文，以为之序！



2017年4月18日于济南

前言

Foreword



笔者一直从事推拿教学、培训及临床工作，爱好研究各流派的整复、矫正类手法，尤其是运动关节类手法。

运动关节类手法是推拿手法中较难掌握的部分。学习这一类手法一定要结合力的运用、关节的结构特点及其运动轴，经大量的临床实践反复练习，才有可能逐渐掌握其要领。

目前的一些推拿专业的教材和参考书对于运动关节类手法介绍不尽如人意。在二十余年的教学和临床工作中，笔者积累了很多运动推拿疗法的经验体会，针对特殊部位缺乏有效手法治疗的问题，在改良传统运动关节类手法的基础上，提出了“坐位抱颈推拉法”“俯卧按压旋转复位法”“垫胸冲压法”“伏立位整复法”等创新手法。

为了能让初学者更好地学习和掌握推拿手法，从业者能够分享笔者的创新手法与经验，特编写本书，以供从事骨伤、康复、运动医学教学和临床的同道及学生参考、借鉴。

本书共分上下两篇，上篇重点介绍了与运动推拿疗法相关的学说、常规类手法与运动关节类手法、关节脱位的整复和运动康复体操，下篇对身体各部位伤科疾病的运动推拿治疗进行了系统介绍。本书本着“能动则动”“能松则松”“动则松”“松则通”的思想，倡导运动关节类手

法在医疗实践中的运用，书中手法介绍力求详尽细致，并拍摄了大量手法操作图，便于初学者学习掌握要领。此外，书中介绍的很多手法都是作者改良创新的，经过多年临床验证，行之有效，希望能对同仁有所启发。

由于时间精力所限，疏漏不妥之处在所难免，恳请批评指正！

夏松强

2017年3月于烟台

目录

Contents



上篇

运动推拿疗法的理论体系

第一章 推拿与常规 1

- 第一节 推拿概述 / 1
- 第二节 推拿常规 / 21

第二章 与运动推拿相关的学说 25

- 第一节 敏感点学说 / 25
- 第二节 神经反射点学说 / 29
- 第三节 痛点学说 / 34

第三章 运动推拿中的常规类手法

65

第一节 手法概述 / 65

第二节 摩擦类手法 / 66

第三节 挤压类手法 / 68

第四节 摆动类手法 / 71

第五节 振动类手法 / 72

第六节 叩击类手法 / 73

第四章 运动关节类手法

75

第一节 关节概述 / 75

第二节 运动关节类手法 / 82

第三节 牵引法 / 143

第四节 运动关节类手法的思索 / 156

第五章 关节脱位

164

第一节 脱位概述 / 164

第二节 脱位整复 / 167

第六章 运动康复体操

182

第一节 按摩导引 / 182

第二节 运动康复体操（第一套） / 183

第三节 运动康复体操（第二套） / 187

第四节 运动康复有深意 / 194

下篇

常见病的运动推拿治疗

第七章 颈部疾患 203

第一节 落枕 / 203

第二节 颈椎病 / 206

第八章 肩部疾患 225

第一节 肩袖损伤 / 225

第二节 肩关节周围炎 / 226

第九章 肘部疾患 234

第一节 肱骨外上髁炎 / 234

第二节 尺骨鹰嘴滑囊炎 / 236

第十章 腕部疾患 239

第一节 桡骨茎突狭窄性腱鞘炎 / 239

第二节 腕管损伤 / 241

第十一章 胸部疾患 243

第一节 胸椎小关节紊乱症 / 243

第二节 胸椎间盘突出症 / 246

第十二章 腰部疾患

248

- 第一节 腰椎间盘突出症 / 248
- 第二节 腰椎后关节紊乱症 / 263
- 第三节 慢性腰肌劳损 / 267
- 第四节 第三腰椎横突综合征 / 270
- 第五节 腰椎骨质增生 / 273

第十三章 臀部疾患

277

- 第一节 臀上皮神经损伤 / 277
- 第二节 梨状肌损伤 / 279
- 第三节 坐骨神经痛 / 281

第十四章 膝部疾患

287

- 第一节 膝关节半月板损伤 / 287
- 第二节 髌下脂肪垫损伤 / 291
- 第三节 髌骨软化症 / 293

第十五章 踝部疾患

298

- 第一节 踝关节扭伤 / 298
- 第二节 跟部软组织损伤 / 303
- 第三节 跟腱损伤 / 305

上篇

运动推拿疗法的理论体系

第一章

推拿与常规

推拿疗法有着悠久的历史。可以说，自从有了人类，就有了推拿的雏形，经历代劳动人民的积累、总结、钻研、创新，形成了一门独特的学科，具有了完备的理论作基础。特别是近几十年来，随着推拿专业在全国各类医科院校的开设、从业人员数量的增多、人们的医疗文化素质的提高及对推拿认识的不断加深，推拿作为一种“绿色”疗法越来越受到人们的欢迎。这一章，我们就针对推拿中的几个问题展开讨论，以期对推拿相关知识有一个新的认识。

第一节 推拿概述

一、推拿与推拿手法

(一) 推拿

“推拿”在不同的国家有着不同的称谓，并非是我们国家的“专利”，在不同的国家有着各自不同的发展历史，不同的理论基础。我国的推拿就是以祖国医学为理论基础的，具有中国特色的“中医推拿”。当然，以别的国家或地区的理论为指导的就是不同的推拿方法或流派，诸如“日式”“泰式”等。所以，我们对推拿的含义应有正确的理解，在不同的地域可能名称不同，但本质是相同的。那么何为推拿呢？推拿是医生用经过训练、掌握了技巧的双手或肢体的其他部分，依据其掌握的



医学知识（不同的地域，不同的流派理论体系可能存在着差异性）和获得的临床经验，通过在患者体表相关部位运力操作的辨证施治，达到治病强身目的的一种医疗方法。推拿又称“按摩”，是中医学的重要组成部分。当前，很多群众对推拿、按摩的概念比较模糊，片面地把按摩认为是一种保健方法或色情的代名词；把推拿认作是一种医疗手段。其实，推拿和按摩是不同历史时期的两种不同称呼法，其本质是一样的。

随着现代医学的不断发展，推拿在理论及实践方面又有了很大的突破，特别是与现代医学中的解剖学、生理学、病理学、生物力学等的有机结合，被赋予了新的生命，使这门传统医学在医疗、养生保健、减肥、美容、体育等许多领域得到了空前的发展。

（二）推拿手法

“推拿手法”就是推拿过程中推拿师所展示的各种操作方法与技巧。由此概念可见，推拿手法是“有法”但又“无法”。此为何义呢？我们所学的教材往往介绍很多推拿基本手法。可以说每个推拿师对其概念的掌握、自身用力特点、手型的不同都会造成同一手法之间的差异性。所以，在手法实践或教学过程中对基本手法的练习和掌握不应完全按照教师的手法特点来学习；教师也不应要求学员完全依照自己的特点来学习手法。而是应结合学员自身的特点，对手法概念的理解情况，具体操作部位的特点，灵活运用。由于推拿的流派纷杂，手法多样（组合手法较多），因此手法学习不应一味强调外在花样，更应掌握其本质，即力的运用，这才是我们学习手法的最终目的。手法的好坏重在患者的感受性、接受程度、手法的可操作性、手法的目的性等方面。“法有法，但又无法。总之，法无定法”，就是这个道理。

推拿是用手或肢体的其他部位去执行治疗的一门技艺，它需要有丰富的理论作指导；反过来讲，理论是通过手法这种形式来展现的，二者应密切配合，协调一致，才能相得益彰。所以，在学习推拿的过程中二者应并重，不能有所偏颇。手法对于推拿师来说，犹如武士手中的刀剑，其锋利程度（推拿手法的高下）直接影响到了治疗效果。所以推拿与药物治疗不同的是同一推拿处方（同一理论作指导），不同的推拿师（推拿手法存在着差异）去执行，往往效果不同，其差距主要体现在手法技巧的优劣。可见，推拿手法对于提高推拿师的水平（理论没有太大突破的情况下）是相当关键的，二者应步调一致，平行发展，才能快速提升自己的推拿技艺。

二、推拿的作用

正常情况下，机体各器官、组织之间保持着动态的平衡，从而使机体保持正常的生命活动。在致病因素的作用下，机体的这种动态平衡遭到破坏，而机体又不能

通过自身的调节能力立即恢复时,就会出现脏器功能紊乱等病理状况。此时,通过推拿手法所产生的生物效应,作用于人体的特定部位,可以调动机体的抗病能力,使机体重新建立并维持新的动态平衡,从而达到治疗疾病的目的。推拿具有催眠、解痉镇痛、消炎退肿、分离粘连、纠正错位关节、改善血液循环、调整人体功能等广泛作用,对于伤、内、妇、五官、外科等多种疾病都有良好的治疗效果和康复作用。现将其作用总结概括如下。

(一) 镇痛作用

推拿对疼痛症状有一定的解痉镇痛作用。推拿手法刺激主要的神经干、神经节或感觉神经末梢,可加速血液循环,使水肿或致痛物质对末梢感受器的刺激减弱或消失,使病理产物及时消除,缓解肌肉痉挛;改变发生异常的组织、器官,恢复正常的解剖位置;感染者,通过推拿可调动机体的抗病机能,阻止炎症的蔓延发展,并使其消散;劳损者,用推拿手法可解除粘连,恢复肌肉、关节、韧带的功能,加速局部血液循环;防止损伤组织修复时引起的瘢痕收缩,故可防止产生功能障碍;外邪所致者,用推拿手法可起到驱风散寒,祛湿止痛的作用;精神因素引起者,用推拿手法刺激,可使其神经兴奋或抑制,引起机体各种反应,使机体恢复平衡。

一些学者对颈肩腰腿痛患者推拿前后血液中内啡肽含量变化的测定发现:慢性疼痛病人在推拿前血清内啡肽含量较正常人低,推拿后内啡肽含量平均增加7%,疼痛也明显缓解;刘志诚观察到腰椎间盘突出症患者推拿前血浆中5-羟色胺和它的前体色氨酸及其代谢产物5-羟吲哚乙酸的含量是正常人的2倍多,经推拿治疗3天后均有所下降,有显著差异。

(二) 对神经系统的作用

正常人大脑皮层的兴奋和抑制过程保持着相对的平衡,以控制机体的正常生理活动。当其功能失调时,或兴奋性增强,或抑制性增强,均能使某些组织、器官功能紊乱而发病。推拿手法的作用,可反射性地影响神经功能,使其兴奋与抑制过程趋于相对的平衡,从而达到治疗疾病的目的。

临床实践证明,不同强度的推拿手法对神经系统的作用也不一样。现在广泛应用于临床的运动按摩已经证实,在比赛前的兴奋性按摩能提高大脑皮层的兴奋度,脑电图变化明显。缓慢、轻柔而时间较长的手法对神经具有镇静、抑制作用。

推拿对植物神经的功能也有一定的调节作用。植物神经是支配内脏、血管和腺体活动的神经。交感神经和副交感神经的作用是相互协调又相互拮抗的。如果一方发生异常,就会造成其支配的脏器功能紊乱。根据脊髓节段反射和内脏——体表反射的原理,推拿特定的部位,可以反射性调节植物神经功能,使内脏、血管、腺体的功能趋于正常。如推拿颈部,能促进上肢和脑组织的血液循环;推拿上背部,能

调节心血管的功能；推拿下背部和腹部，能调节胃肠的消化吸收功能；推拿腰、骶部，能促进盆腔器官和下肢的血液循环等。

（三）对消化系统的作用

推拿通过直接和间接作用，对胃肠蠕动和分泌吸收功能产生影响。金庆丰用推拿治疗慢性胃炎30例，其中14例进行了胃肠钡餐透视检查对比，证明推拿对胃蠕动有双向调节作用；陈桂君等观察了捏脊疗法对胃、肠、胰功能的影响，证明捏脊疗法能显著提高患儿寡糖排泄率和尿淀粉酶的活性，确能改善疝积患儿的小肠吸收功能；推拿还可加快慢性胆囊炎患者胆囊的排空，抑制胆道平滑肌痉挛。

（四）对循环系统的作用

循环系统的作用是将维持人体生命活动的重要物质运送到人体各部位的组织细胞中，并将其代谢产物排出体外。它在神经、体液的统一调节和相互作用下进行新陈代谢。若上述功能失调，通过手法作用于神经干、末梢、肌梭、腱梭等各种感受器，通过神经反射，实现其调节活动，维持正常的血液循环，促进各器官、组织的正常生理活动。推拿手法具有扩张血管，促进血液和淋巴循环，并能改变血液高凝、黏、浓聚状态，对人体的体温、脉搏、血液成分、心脏、血压等都有一定影响。

1. 对心脏功能的影响

推拿能使冠心病患者左心室收缩力增强，冠状动脉循环的灌流量增加，改善冠心病病人的缺血状态，使心绞痛缓解；美国医师也发现，指压腕背（相当于阳池穴部位）能治疗房室传导不完全阻滞所引起的心动过缓。因此，推拿按摩能使心率、心律、心功能得到明显的调节作用。

2. 对血液成分的影响

我国曾有学者对54例营养不良的患儿施捏脊疗法治疗，对推拿前后血液成分进行了比较，发现：血红蛋白较推拿前的8.6g/L上升到10.4～12.1g/L；同时白细胞数目升高。其中淋巴细胞的比例增高，中性白细胞的比例减少，吞噬能力增强。说明捏脊能促进营养不良性贫血的恢复，可促进小儿生长发育。

另有临床报道，推拿能清除血液中的有害物质，升高白细胞含量，降低胆固醇、 β -脂蛋白作用，治疗白细胞减少症和高脂血症。

3. 对血液循环的影响

袁肇普等对大脑外伤、产伤及脊髓不完全损伤后遗症点穴治疗的临床与试验研究证实，点穴疗法具有使脑血流速度加快，血管灌流量增加，改善脑血液循环，还能改善肢体末梢微循环，心血管循环；孙和甫等按摩单侧委中穴，引起双侧小腿血流量增加。龚金德等通过观察甲皱微循环，证明推拿手法有改善微循环障碍的作

用；常瑞祥等通过推拿治疗肩周炎，证实不仅能改善肩关节血流，而且能使指端血管容积明显增加，说明推拿能使远端组织的血流量增加；袁靖等发现经推拿后椎动脉血流图均有不同程度的波幅提高，证明推拿可缓解椎动脉受压症状，使脑血管充盈度得到改善；另有研究也表明，推拿可以使深层肌肉组织的温度升高，使循环的流态、流速两项指标明显好转，使断线状血流变为直线状血流，血液由暗红色变为鲜红色，使肌肉放松后的血流量比肌肉紧张时提高10多倍。因此，推拿按摩能明显促进血液循环，改善微循环。

4. 对血压的作用

研究表明，推拿可以明显改善血压异常患者的收缩压、舒张压、平均动脉压，起到了双向调节的作用，但对于血压正常者影响较小。

5. 对淋巴循环的作用

淋巴循环和血液循环不同，它的流动完全依赖肌肉收缩，并没有像心脏一样的收缩肌来帮助流动。因此，推拿及运动都可以促进肌肉收缩，加速淋巴的流动，提高淋巴循环的代谢率和反应性，提高机体的免疫力，使毒素不易入侵人体。另外，淋巴系统的加速流动，有利于水肿及渗出物等病变产物的吸收，有利于肿胀、挛缩的消除。

（五）对呼吸系统的作用

经研究证明，推拿按摩可增强膈肌运动，改善通气功能，增加肺泡的有效通气量，减少残气量和肺泡无效腔，提高肺的功能，从而明显地调节其通气、换气及肺活量，具有明显的止咳、平喘、化痰的作用。

桑长利运用捏脊疗法治疗24例慢性支气管炎，证明推拿后比治疗前平均增加肺活量725ml，说明推拿可改善肺功能。

（六）对皮肤的作用

我们的常规类推拿手法可以简单视为各种形式的手法作用力直接作用于人体各部的皮肤，对人体的各种疾病加以调整，从而起到治病强身的作用。由此可见，皮肤成为我们推拿治病最基础的部分。那么在推拿治病的机理中，皮肤究竟承担了什么样的角色，起到了什么样的作用？由于知识所限，作者对此的认知也十分有限，查阅了很多资料也无所斩获，只是通过多年来反复的临床实验感知到皮肤在我们的治疗中一定起到了关键性的治疗作用。希望在不久的将来，有更多的科研工作者能帮助我们破解此难题。在此我也只能从解剖生理及医学效果方面简单推论一下推拿对皮肤的影响。

皮肤容纳了人体约1/3的循环血液和约1/4的水分，约占人体总重量的8%，是人体最大和最重要的器官。皮肤直接暴露在多变、复杂的外界环境之中，是机体适应和防御体系的重要部分。

按摩首先作用于体表的皮肤，能清除局部衰亡的上皮，改善皮肤的呼吸，有利于汗腺和皮脂腺的分泌，并使皮肤内产生一种类组胺的物质，这种物质能活跃皮肤的血管和神经，使皮肤的血管扩张，改善皮肤的营养，增强皮肤深层细胞的活力，从而使皮肤变得光泽美丽而富于弹性。同时，通过按摩，使皮肤的血管扩张，皮肤单位面积通过的血液循环量增加，皮肤的温度也会相应地升高。

按摩不仅对被按摩区域的皮肤起作用，而且可借复杂的反射机制和按摩时产生的类组胺进入血液循环，对机体其他系统、器官也能产生间接影响。

（七）对运动系统的作用

1. 对骨骼肌的作用

柔和的推拿手法可以消除肌肉疲劳，恢复肌力，提高肌肉工作效率。研究表明，对痉挛的肌肉用拉伸手法持续作用2分钟以上，可刺激肌腱中的高尔基体诱发反射作用，解除痉挛，从而使疼痛减轻或消失。

庄元明经肌电图检查也证实，推拿能使患者紧张性肌电活动明显减少甚至消失；安徽医学院附属医院的动物实验也证明推拿后肌肉的糖含量增加；石葛明等也观察了按摩对家兔肌肉损伤修复的形态变化，结果表明：按摩可以改善局部血液循环，促进损伤部位肉芽组织的成熟，松解损伤组织间的粘连，减轻肌纤维间纤维组织增生，促进损伤肌肉形态结构的恢复。

另外，一些学者也通过实验观察了肌腱损伤的修复情况：推拿能促进实验性跟腱修复，使胶原纤维排列方向接近正常肌腱，结构强度提高；未经推拿的损伤组织有明显的结缔组织增生，形成纤维性索条状组织。

2. 对关节的作用

X线摄片证实，推拿能改善异常的生理曲度，纠正关节紊乱。上海市伤骨科研究所研究手法治疗髌上滑囊血肿的机理，证明手法后，部分积血由髌上滑囊区扩散到股四头肌，原来存在于关节后腔部分的淤血，手法后能起到内引流的作用，极大地减少了关节积血，从而减少滑膜炎和关节粘连等后遗症。

软组织损伤后，瘢痕组织增生，互相粘连，对神经血管束产生卡压，是导致疼痛与运动障碍的重要原因。运动关节类手法可间接撕离粘连，而常规类手法也可直接分离粘连。

通过运动关节类手法，可以改善神经与突出物的关系，使椎间盘患者的症状得以缓解或消除。

推拿时，通过外力作用于机体，可恢复局部组织的正常解剖位置。局部组织解剖位置的变化，必然会影响到机体组织的功能。反过来看，病变组织多有正常解剖位置的改变，手法作用于机体，可使病变组织恢复到原来的解剖形态、位置，从而使机体得以恢复。这也是本书治病所倡导的“动”的主要思想。