专病按摩图解丛书

腰腿痛按摩图解

张禄堂　彭其林　朱立国　编著





辽宁科学技术出版社

China需要全本请访问 www.ertongbook.com

R244.1/9-64
324



腰腿痛按摩图解

张禄堂　彭其林　朱立国　编著



0157747

辽宁科学技术出版社



R244.1/16

“专病按摩图解丛书”(共5册)
丛书编写人员名单

主　编： 王庆甫　倪　诚

副主编： (按姓氏笔画为序)

朱立国　张禄堂　黄　沪

彭其林　袁启顺

摄　影： 孙联生　张禄堂

绘　图： 董　迈

图书在版编目(CIP)数据

腰腿痛按摩图解 /张禄堂等编著. -沈阳:辽宁科学技术出版社,1999.9

(专病按摩图解丛书/王庆甫等主编)

ISBN 7-5381-3058-6

Ⅰ.腰… Ⅱ.张… Ⅲ.腰腿痛-按摩疗法(中医)-图解 Ⅳ.R244.1-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 38313 号

辽宁科学技术出版社出版

(沈阳市和平区北一马路 108 号　邮政编码 110001)

兴城首钢东华彩色印刷厂印刷　　辽宁省新华书店发行

开本:850×1168 毫米　1/32　字数:102 千字　印张:4

印数:　6001-11000

1999 年 9 月第 1 版　　2000 年 3 月第 2 次印刷

责任编辑:李桂艳　　版式设计:曹太文

封面设计:曹太文　　责任校对:李　雪

插　　图:董　迈

定价:12.00 元

邮购咨询电话:(024)23263845

内容提要

本书介绍了推拿按摩的基本知识、常用按摩手法和治疗腰腿痛的常用穴位。书中重点介绍了20种常见腰腿痛疾病的定义、病因病理、临床表现及按摩手法，并附有58幅穴位线条图和138幅按摩手法彩图。这样图文对照，直观易学，一看就懂，一学就会。

本书简明扼要，图文并茂，立体感鲜明，实用性强，可供骨伤科患者和中医爱好者指导使用，也可供骨伤科专业人员临床参考应用。

前　言

按摩是中医的一种疗法，早在数千年前就广泛应用于临床。历史中所记载的扁鹊治太子虢尸厥证，曾使用按摩方法并获得成功。在漫长的中医发展史中，按摩始终作为一种疗法发挥着作用，为人类的健康做出了贡献。特别是近年来，人们回归自然的热潮席卷全球，按摩再次被推崇，成为非药物疗法的代表。医学界不断进行深入研究，作用机制更加明确。目前，包括我国在内的世界医学界都使用这一疗法治疗多种疾病。

按摩具有多种治疗作用，副作用极小。因此，作为自我保健方法十分适宜。为了普及该疗法的知识，使广大人民群众掌握这种简便易行的疗法，我们编写了这套“专病按摩图解丛书”。作者均是中国中医研究院望京医院临床主任医师和副主任医师，具有较丰富的临床经验。我们从临床角度选择了腰腿痛、颈肩背痛、月经病、眼病、阳痿五种常见疾病和症状，分别撰写了《颈肩背痛按摩图解》、《腰腿痛

需要全本请访问 www.ertongbook.com
China

按摩图解》、《月经病按摩图解》、《眼病按摩图解》、《阳痿按摩图解》五本书。丛书以图解的方式详细介绍了按摩的基本知识、疾病诊断及鉴别诊断、按摩治疗等内容，这样，图文对照，一目了然，便于学习掌握，易于使用操作。

本丛书是专业性较强的医学科普书，面对具有高中以上文化程度广大读者，可以作为临床医生、在校医学生的参考书，还可作为每个家庭常备的健康保健指导书。

健康是人生最大的资本，生活中一切幸福都建立在健康的基础之上。我们衷心希望每个人都有健康的体魄，在人生的长河中构筑自己的理想大厦，为祖国的建设贡献力量。但愿本丛书能为您自己、亲人、朋友、您的患者带来健康和幸福!

由于我们的知识所限，本丛书难免有不当之处，甚至谬误，敬请同行、广大读者批评指正，以便再版时更正。



丛书主编：中国中医研究院望京医院
主任医师　王庆甫
一九九九年六月于北京

China

目　录

概述篇

一、概述 ……（1）
（一）按摩的概念 …（1）
（二）按摩的特点 …（2）
（三）按摩的要领 …（2）
（四）按摩的作用 …（3）
（五）按摩的禁忌症 （3）
二、常用穴位（腰腿部）
……（4）
三、常用按摩手法…（14）
（一）推法类 ……（14）
（二）拿法类 ……（19）
（三）按法类 ……（22）
（四）摩法类 ……（23）
（五）滚法类 ……（28）
（六）击法类 ……（30）
（七）摇法类 ……（33）
（八）扳法类 ……（37）
（九）振法类 ……（40）

治疗篇

一、急性腰扭伤 ……（42）
二、慢性腰肌劳损 …（49）
三、腰椎间盘突出症（54）
四、第三腰椎横突综合征
……（61）
五、臀上皮神经损伤 …（64）
六、梨状肌损伤综合征 （66）
七、骶髂关节损伤与骶髂
关节半脱位 ……（69）
八、股内收肌损伤 ……（73）
九、尾骨挫伤与尾骨痛 （78）
十、耻骨联合分离症 …（81）
十一、髋关节滑囊炎 …（88）
十二、弹响髋 ……（92）
十三、髌下脂肪垫损伤 （94）
十四、膝关节侧副韧带
损伤 ……（98）
十五、髌骨软化症 ……（101）
十六、膝部滑膜炎与滑
囊炎 ……（104）
十七、胫骨结节骨骺炎 （107）
十八、腓肠肌损伤与痉挛
……（109）
十九、踝关节扭伤 ……（113）
二十、跟痛症 ……（116）

概述篇

一、概　述

(一)按摩的概念

按摩是祖国医学的宝贵遗产之一，至今已有二千多年的历史，它是古代劳动人民在长期的生活、劳动及与疾病作斗争的过程中，逐渐认识和发展起来的。最初，当人类在生产劳动中遇到跌打、损伤而发生疼痛时，本能地经过手的按压、抚摩等动作，可使疼痛缓解或消失。人类就这样在长期的反复实践中逐渐认识了抚摩的作用，以后又经历了历代医家的不断实践、总结，才逐渐形成了现在的按摩疗法。

按摩又称推拿。明朝的按摩医著《厘正按摩要术》中指出，“推拿者按摩之异名也”，故后人就将按摩和推拿两种名称同时使用。但一般来说，南方各地多称推拿，北方各地多称按摩。按摩疗法是一种自然的物理疗法。它是利用医者的双手，根据病人的具体病情，在体表相应的经络、穴位、痛点及一定的部位上，施用各种不同的手法和进行特定的肢体活动来防病治病的一种方法。随着人类社会的进步及人们生活水平的不断提高和改善。追求无损伤性的自然物理疗法的人与日俱增，世界范围内的自然物理疗法越来越受到人们的普遍重视，尤其是用手法治疗疾病更为人们所欢迎。我国的推拿按摩疗法在国际上都有很高的

China

威望。按摩从治疗目的上来说，它可分为保健按摩(健身、健美、美容等按摩)、运动按摩(运动筋伤疾病的按摩、运动前后的放松按摩)、医疗按摩(是指专门治疗疾病而应用于临床的治疗按摩)。

(二)按摩的特点

(1)适应症广，疗效显著。按摩除了对骨伤科疾病如各种急慢性软组织损伤及骨关节病等有较高疗效外，还能治疗内、外、妇、儿、五官等科的多种疾病。另外，在对慢性病患者的康复及正常人的保健、健美等方面也有其独到之处。

(2)操作简便、易于学用。按摩所使用的手法学起来比较容易。因为它比较直观，操作又比较简单，一般人只要经过一段时间的努力学习和实践，多能很快掌握。

(3)经济安全，容易接受。手法治疗一般不需要复杂的设备。不受环境及条件的限制，只要有一双手，随时随地都可以操作。因为它既无打针吃药之苦，又无手术之痛。既安全、经济、可靠，又无副作用，因此，很受人们的欢迎。

(三)按摩的要领

(1) 要熟悉人体正常解剖，了解按摩部位的组织结构和生理功能，掌握人体各主要关节的正常活动范围。

(2) 根据疾病的不同和按摩部位组织结构及生理功能的不同，而选用手法和用力方向亦不同。

(3) 每种按摩手法操作的程序，都应是先轻后重，由浅入深，由慢到快。

(4) 按摩的强度，即手法用力的程度。一般来说，小儿按摩常以皮肤略发红为度；成人以病人能够接受为准(观察病人的表情)。

(5) 按摩时间。一般来说局部按摩 5 ~ 15 分钟，全身按摩 30 分钟左右，隔日一次为好。

(6) 传统的按摩手法有补泻之分，它对内脏疾病和慢性病是有一定作用的，但对骨伤科疾病来说，作用不很明显。

China

①按血流方向分:向心性手法为补,离心性手法为泻;
②按经络走行分:顺经络手法为补,逆经络手法为泻;
③按手法转动方向分:顺时针手法为补,逆时针手法为泻;
④按手法强度分:轻手法为补,重手法为泻;
⑤按手法频率分:缓慢手法为补,急促手法为泻;
⑥按治疗时间分:时间长的手法为补,时间短的手法为泻。

总之,在使用和练习手法时,要掌握轻而不浮、重而不滞,刚柔相济的原则。当变换手法时,要有连贯性,做到持久、有力、均匀、柔和、熟练、深透,而从达到治疗疾病的目的。

(四)按摩的作用

按摩是一种最自然的物理治疗方法,它通过不同手法的物理刺激,作用于人体体表的特定部位,经皮肤渗透到肌肉、筋膜、肌腱、骨关节、神经、血管、淋巴等组织,通过神经和体液的调节及软组织和骨关节的调整,产生一系列病理生理变化,从而使肌体功能恢复而达到治疗疾病的目的。

很多研究都表明,运用各种不同手法技巧的实施,它不仅可调节机体平衡及神经功能,改善血液循环,促进炎症及水肿吸收,增加皮肤及肌肉弹性,提高痛阈值。而且还具有纠正解剖位置失常,加快组织修复,正骨理筋,解痉止痛,滑利关节,松解粘连,提高机体抗病能力等作用。

(五)按摩的禁忌症

虽说按摩手法适应症广泛,疗效显著,安全可靠。但它也有一定的局限性,存在着不适合按摩或按摩有一定危险的情况,这就叫禁忌症。

(1)有皮肤病及皮肤破损处,影响按摩操作者。如湿疹、疱疹、脓肿、蜂窝组织炎、溃疡性皮肤病、烫伤、烧伤等。

(2)有感染性疾病者。如骨髓炎、骨结核、化脓性关节炎、丹毒等。

(3)内、外科危急病人。如严重心脏病、肝病、肺病患者,急性十二指肠溃疡、急腹症及有各种恶性肿瘤者。

(4)有开放性损伤或各种骨折及关节脱位和各种术后患者。

China

(5) 有血液病及出血倾向者。如恶性贫血、紫斑病（血小板减少症)。血友病、白血病等。

(6)年老体质极度虚弱。骨质疏松及月经期和妊娠期妇女等。

(7)诊断不明确的脊髓压迫症患者。

(8)极度疲劳、饥饿及发烧、癔病和醉酒后神志不清者等。

二、常用穴位(腰腿部)

穴位又称腧穴或穴道，是人体体表与经络、脏腑相连通、和气血输注的点。即为经脉、气血流注和转输的处所。它与人体各部位有着密切的联系，是按摩及针灸疗法的理论基础。

它既是疾病的反应点，也是治疗的刺激点。

(一) 腰部 (见图 1)

1. 命门：督脉

部位：第二腰椎棘突下凹陷中。

主治：腰腿痛、遗尿、遗精、月经不调、脊柱炎、腰扭伤、小儿麻痹后遗症等。

2. 肾俞：足

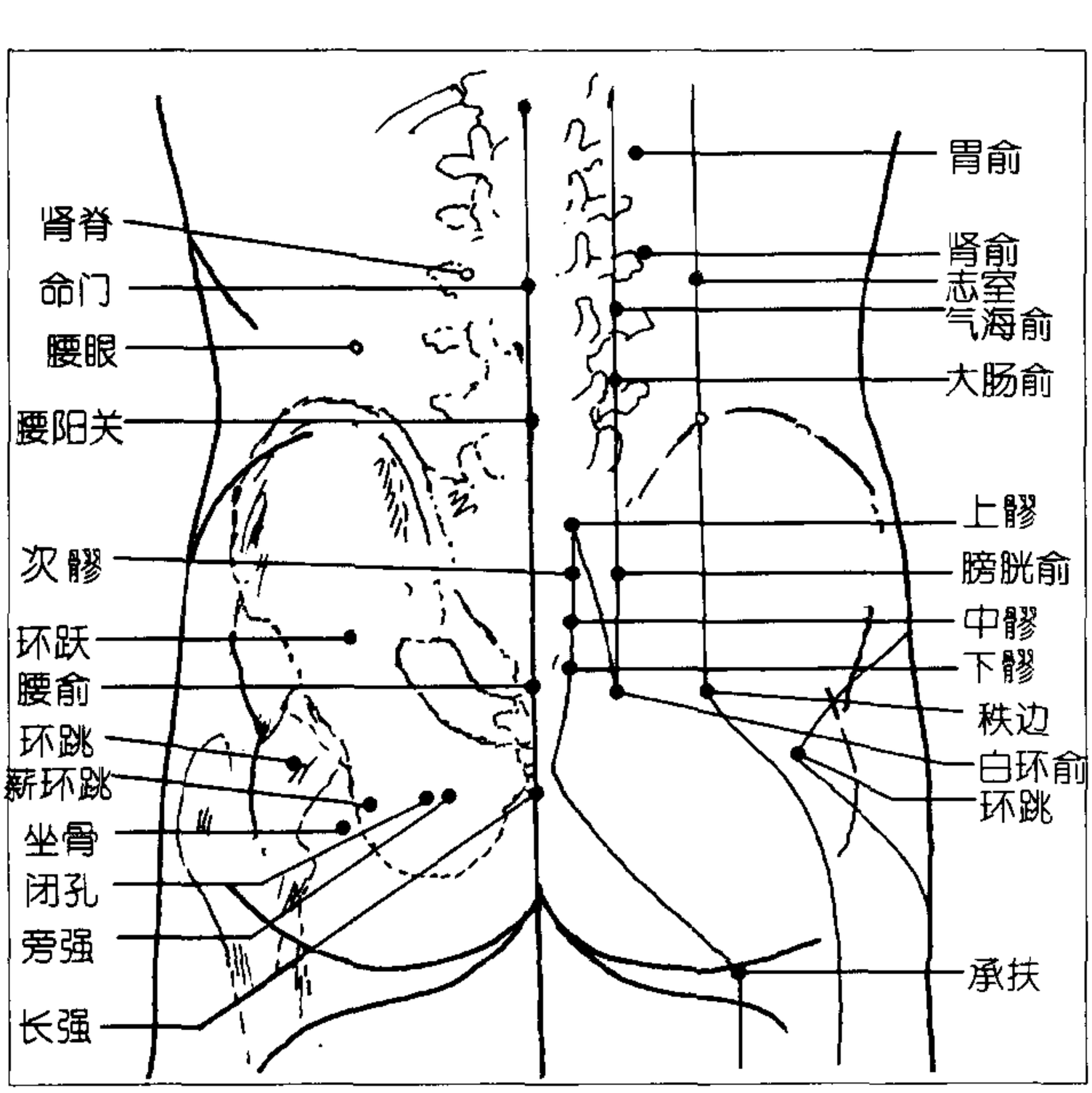


图 1　腰部后面常用穴位图

需要全本请访问 www.ertongbook.com
China

太阳膀胱经。

部位:第二腰椎棘突下旁开 1.5 寸。

主治:腰痛、遗精、遗尿、阳痿、月经不调、失眠、浮肿、脊柱等、腰扭伤等。

3. 志室:足太阳膀胱经。

部位:第二腰椎棘突下旁开 3 寸。

主治:腰脊强痛、遗精、阳痿、小便不利、水肿等。

4. 气海俞:足太阳膀胱经。

部位:第三腰椎棘突下旁开 1.5 寸。

主治:腰背痛、腰扭伤、下肢麻木、下肢瘫痪、腰背筋膜炎、月经不调等。

5. 腰阳关:督脉。

部位:第四腰椎棘突下凹陷中。

主治:腰扭伤、腰痛、骶尾部疼痛、腰肌劳损、坐骨神经痛、下肢麻木无力、遗精、遗尿、月经不调、肠炎、腹泻等。

6. 大肠俞:足太阳膀胱经。

部位:第四腰椎棘突下旁开 1.5 寸。

主治:腰腿痛、腰扭伤、腰肌劳损、骶髂、关节痛、坐骨神经痛、肠炎、便秘等。

7. 腰眼:经外奇欠。

部位:第四腰椎棘突下旁开 3~4 寸凹陷处。

主治:腰扭伤。第三腰椎横突综合征。腰背筋膜炎、坐骨神经痛、妇科病等。

8. 八髎:足太阳膀胱经。

部位:上、次、中、下髎左右共八穴合称八髎。上髎在第一骶后孔中;次髎在第二骶后孔中;中髎在第三骶后孔中;下髎在第四骶后孔中。

China

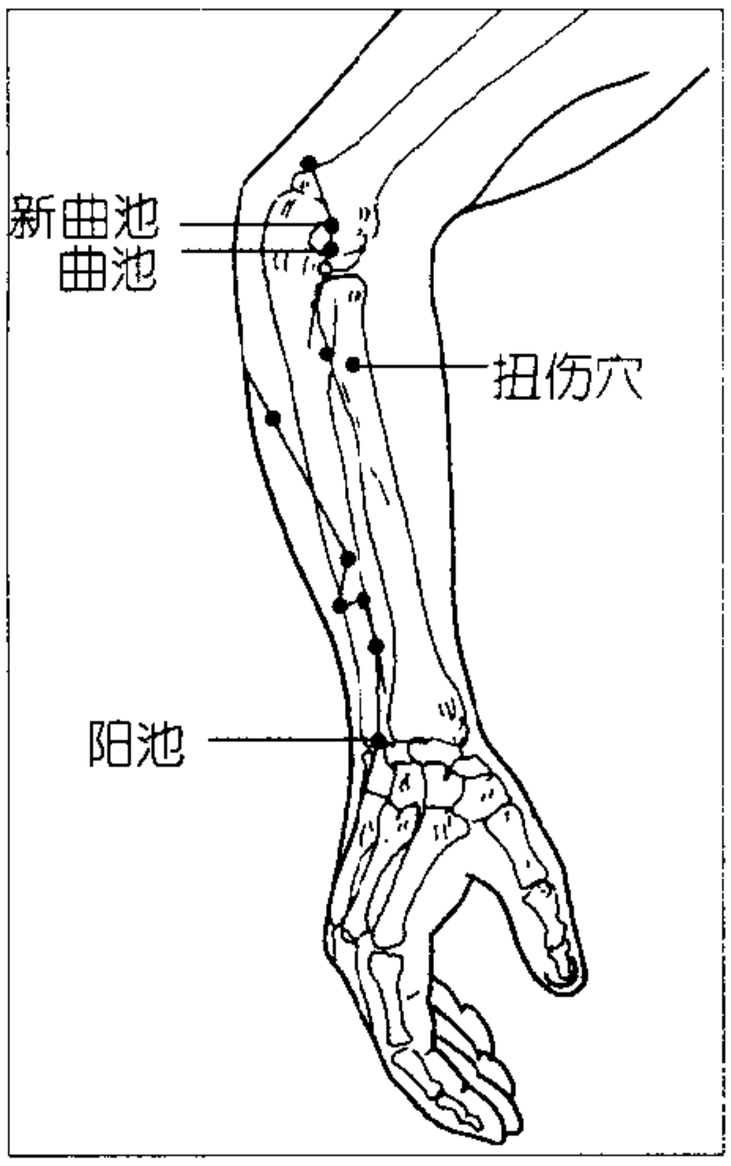


图 2　侧臂常用穴位图

主治：腰骶部和骶尾部疼痛、坐骨神经痛、下肢麻木无力、肌肉萎缩、小儿麻痹后遗症、月经不调、盆腔炎、下肢浮肿等。

9. 膀胱俞：足太阳膀胱经。

部位：平第二骶后孔后正中线旁开 1.5 寸。

主治：腰骶和骶尾部疼痛、坐骨神经痛、膀胱炎、腹泻、便秘等。

10. 秩边：足太阳膀胱经。

部位：平第四骶后孔后正中线旁开 3 寸。

主治：腰骶痛、坐骨神经痛、下肢麻木、骶髂关节损伤、梨状肌损伤、小便不利等。

11. 白环俞：足太阳膀胱经。

部位：平第四骶后孔后正中线旁开 1.5 寸。

主治：腰骶痛、坐骨神经痛、下肢麻木无力、带下、遗精、月经不调等。

12. 腰俞：督脉。

部位：骶骨与尾骨连接处之骶管裂孔中。

主治：腰骶部疼痛、下肢麻木、月经不调、瘫痪、尾骨痛等。

13. 夹脊穴：经外奇穴。

部位：第一颈椎至第五腰椎，每椎棘突下旁开 0.5 寸，左右各 23 个穴。

主治：颈项及肩背痛、脊柱炎、肋间神经痛、棘上韧带或棘间韧带损伤、腰骶痛、胃痛、消化不良、胃肠功能紊乱以及泌尿生殖系疾病等。

14. 扭伤穴：新穴(见图 2)。

China

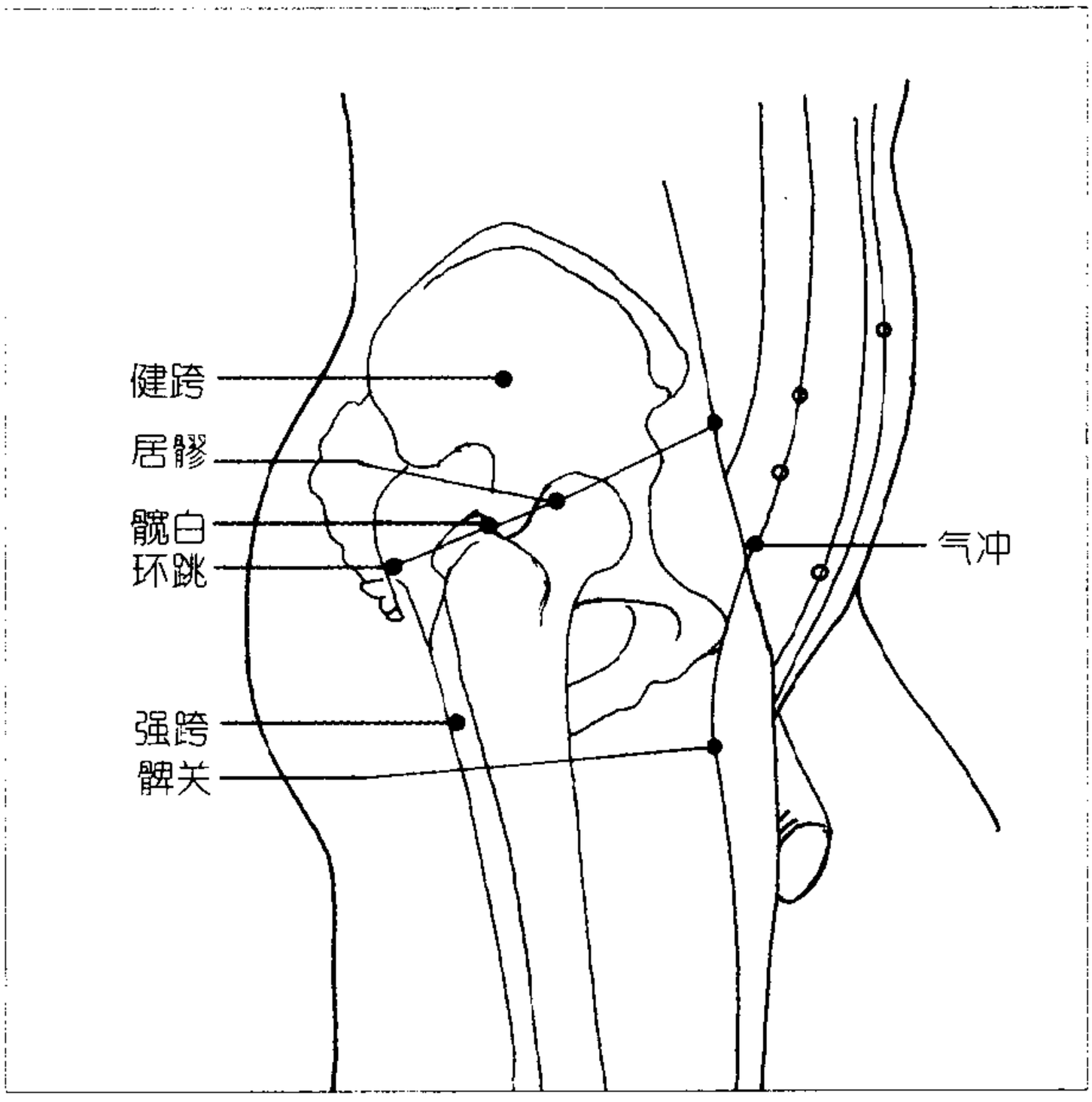


图3 腰腿部侧面常用穴位图

部位:前臂。稍屈肘、半握拳,掌心向内、阳池穴与曲池穴连线的上1/4与下3/4交界处。

主治:急性腰扭伤。

(二)腿部(下肢)

1. 居髎:足少阳胆经(见图3)。

部位:在髂前上棘与大粗隆最高点连线之中点凹陷处。

主治:髋关节疼痛、坐骨神经痛、腰腿痹痛、下腹痛等。

2. 环跳:足少阳胆经(见图1、图3)。

部位:股骨大粗隆最高点与尾骨尖上2寸连线的中外1/3交界处。

主治:腰腿痛、坐骨神经痛、腰椎间盘突出症、梨状肌损伤、下肢麻木无力等。

3. 承扶:足太阳膀胱经(见图1)。

China

部位：臀下横纹的中点。

主治：腰腿痛、坐骨神经痛、下肢麻木无力、尿闭、便秘等。

4. 殷门：足太阳膀胱经(见图 4)。

部位：承扶穴下 6 寸(承扶与委中穴连线中点上 1.5 寸)。

主治：腰腿痛、坐骨神经痛、下肢麻木、瘫痪等。

5. 风市：足少阳胆经(见图 5)。

部位：大腿外侧，直立、两手自然下垂，中指尖所到之处。

主治：腿膝疼痛、下肢关节痛、坐骨神经痛、下肢麻木无力、股外侧皮神经炎等。

6. 膝阳关：足少阳胆经(见图 5)。

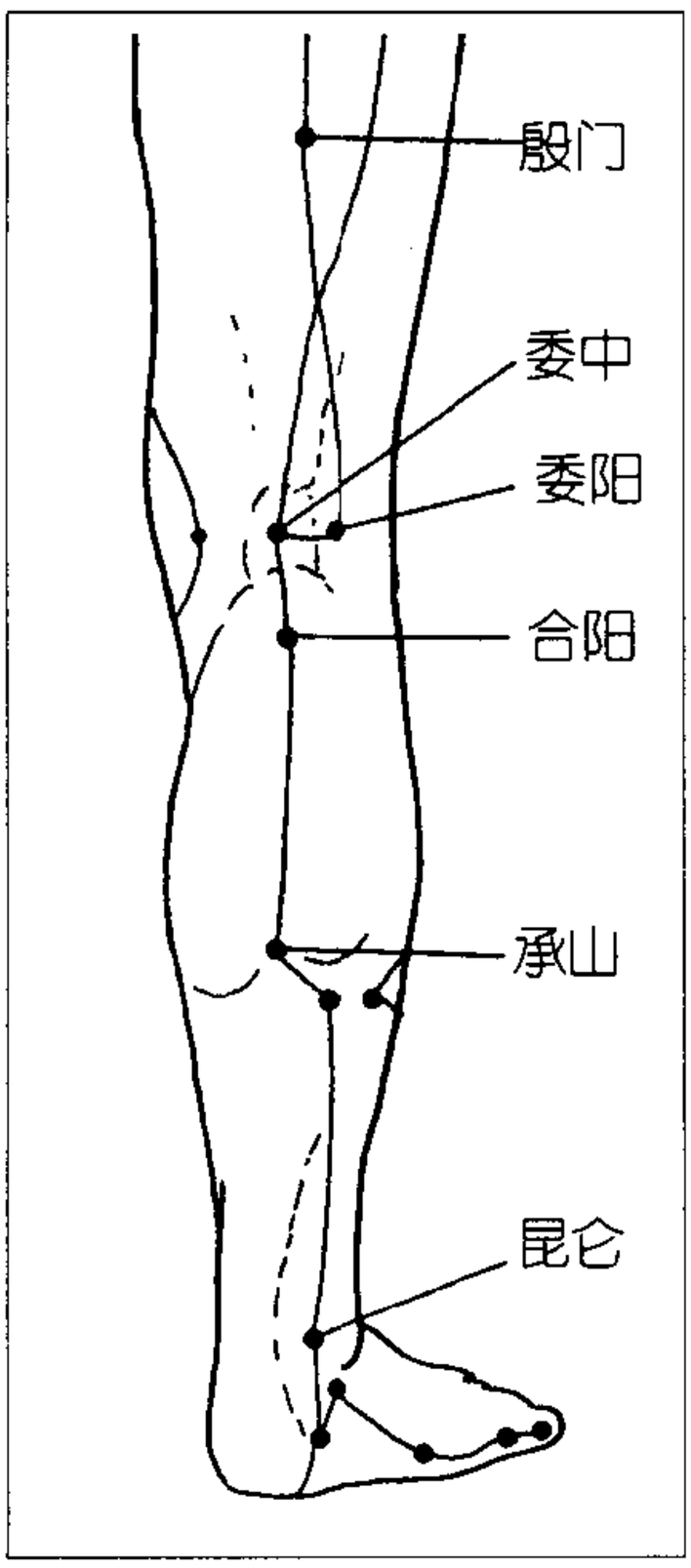


图 4　腿部后面常用穴位图

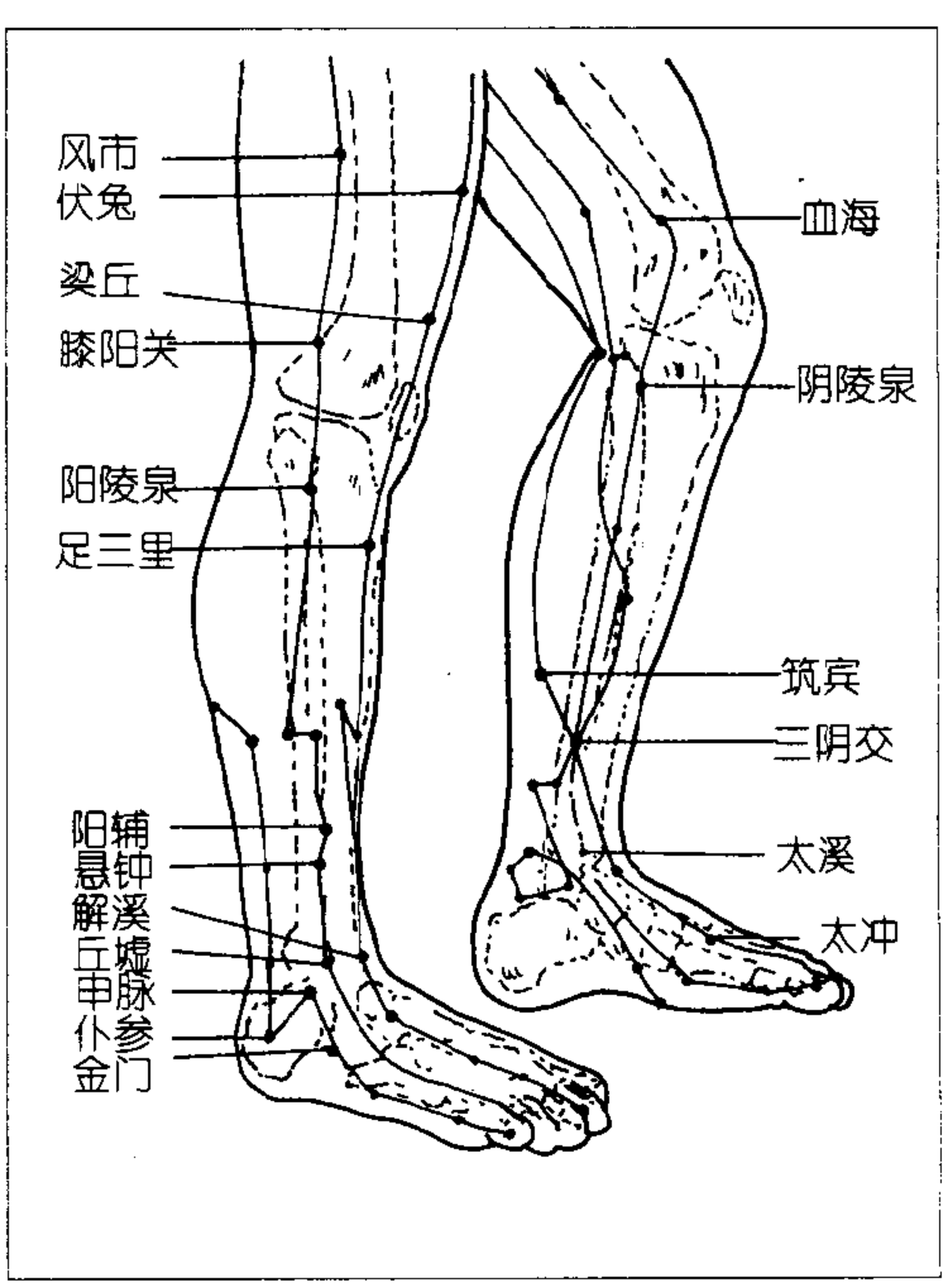


图 5　腿部侧面常用穴位图

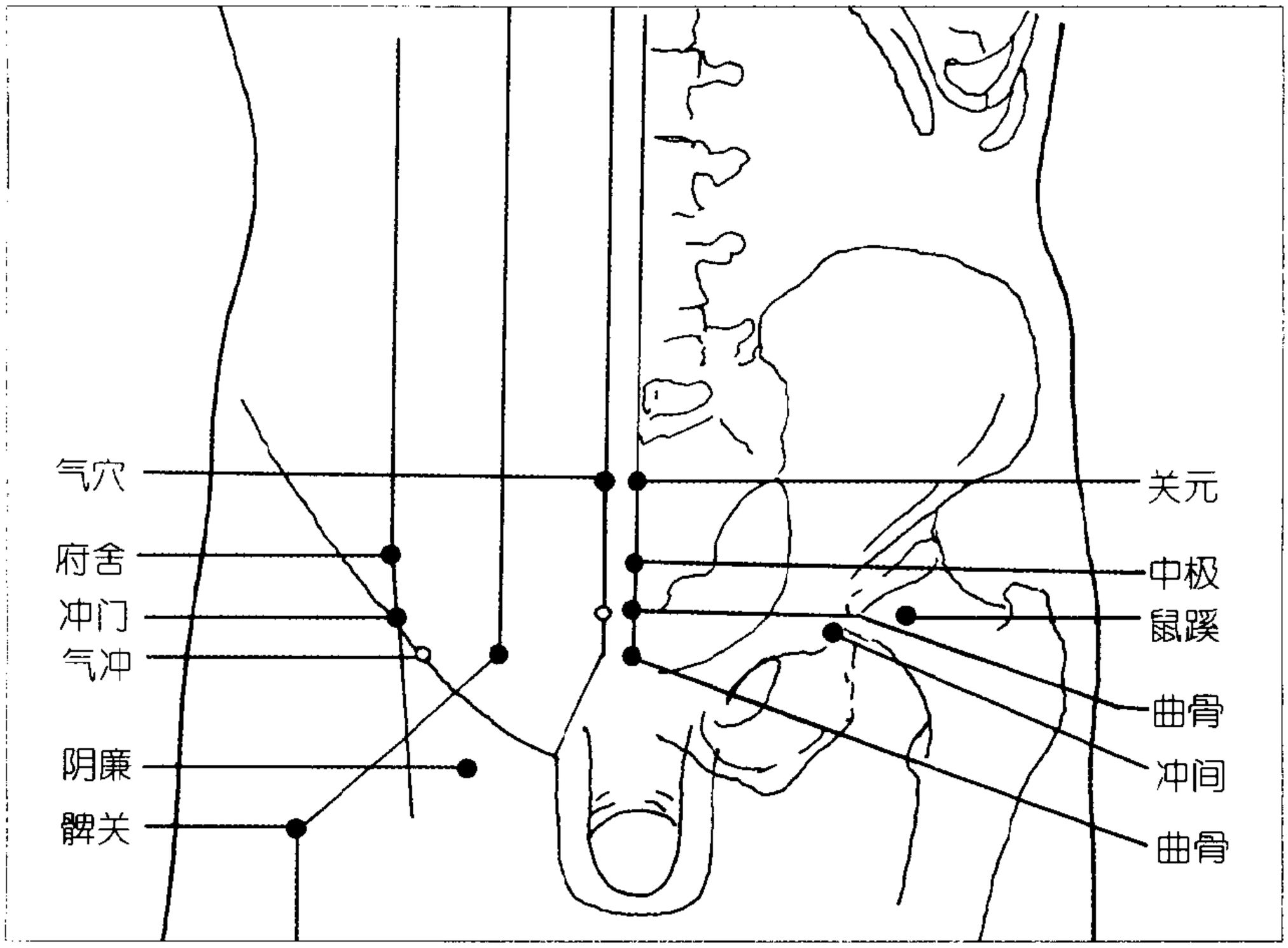


图 6　腰部前面常用穴位图

部位:股骨外髁之上方凹陷处。屈膝时位于阳陵泉穴上 3 寸。

主治:腰腿痛、下肢麻木无力、膝关节及其周围软组织疾患等。

7. 髀关:足阳明胃经(见图 6)。

部位:髂前上棘与髌骨外上缘连线和会阴水平线的交点处。

主治:腰腿痛、股内收肌损伤、下肢麻木无力、股神经痛及髋膝关节疾患等。

8. 梁丘:足阳明胃经(见图 7)。

部位:髌骨外上缘直上 2 寸。

主治:膝关节疼痛屈伸不利、胃痛等。

9. 伏兔:足阳明胃经(见图 7)。

部位:髌骨外上缘直上 6 寸。

主治:膝关节疼痛、小儿麻痹后遗症等。

China

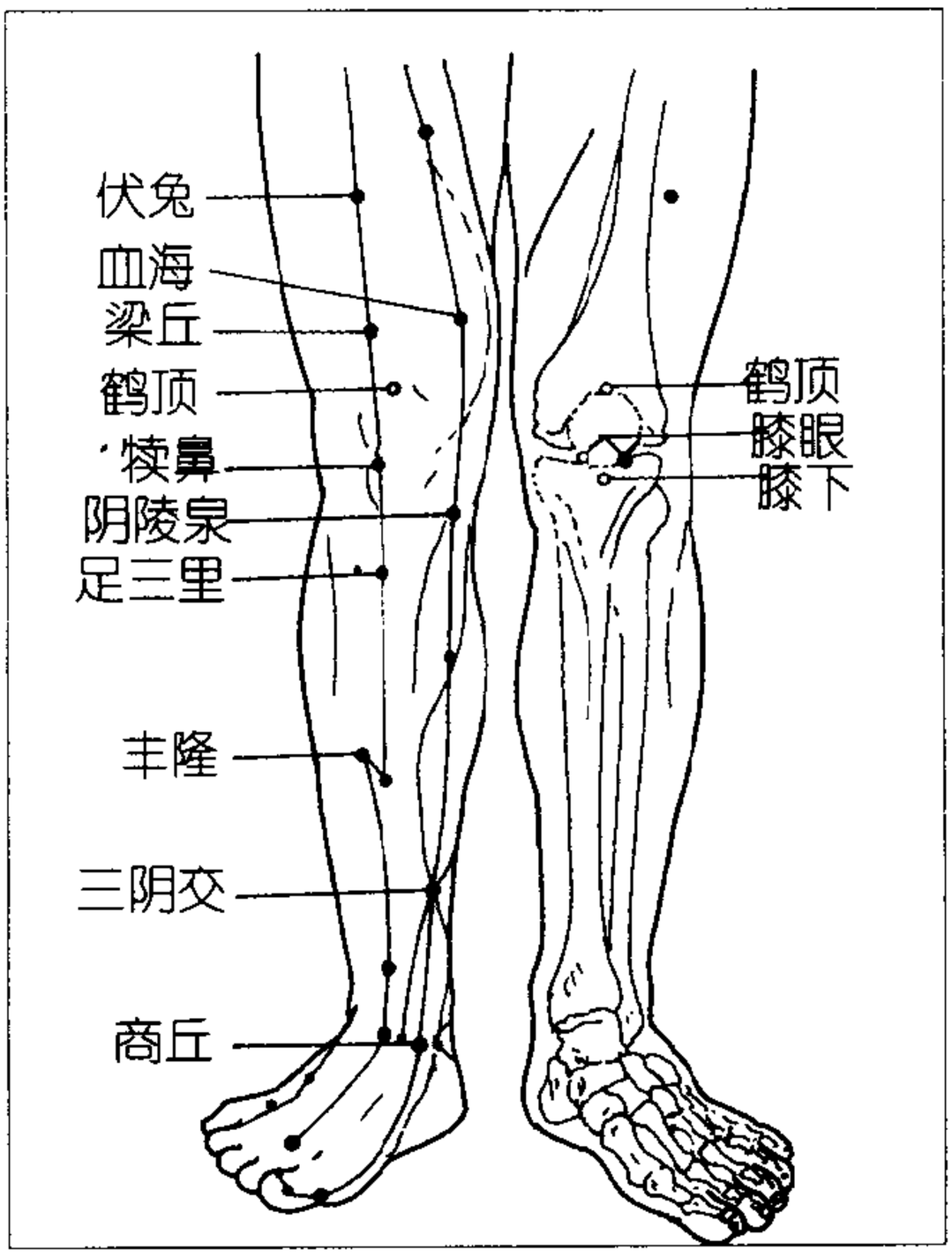


图7 腿部前面常用穴位图

部位:髌骨内上缘直上2寸。

主治:股内收肌损伤、膝关节疼痛、荨麻疹、妇科疾病等。

13. 足三里:足阳明胃经(见图7)。

部位:外膝眼下3寸,胫骨外侧约一横指处。

主治:胃痛、腹胀、腹泻、消化不良、高血压、神经衰弱、腰腿痛、下肢麻木无力等。

14. 丰隆:足阳明胃经(见图7)。

部位:外膝眼与外踝尖连线的中点(外踝上8寸处)。

主治:哮喘、眩晕、下肢肿痛麻木等。

15. 解溪:足阳明胃经(见图5、图8)。

部位:踝关节前横纹中点,两肌腱中间与外踝尖平齐。

主治:头痛头晕、腰腿痛、足下垂、踝关节及其周围软组织疾患等。

10. 鹤顶:经外奇穴(见图7)。

部位:髌骨上缘正中凹陷处。

主治:膝关节疼痛、下肢无力等。

11. 膝眼:足阳明胃经(见图7)。

部位:屈膝,在髌韧带两侧之凹陷中。

主治:膝关节疾患。

12. 血海:足太阴脾经(见图7)。

需要全本请访问 www.ertongbook.com
China