

百病治疗丛书

手法治疗百病

马德水 主编

马德水 主编

按摩手法。①按揉、揉肩、对患肩进行点穴、舒筋活络，解其目的是舒筋活血、消血液循环避免肩部肌肉功能。

百病治疗丛书

手法治疗百病

马德水 主编

中国书店出版社

(京)新登字 083 号

封面设计: 唐伟杰

插图: 刘茗茗

作者名单

马德水 马 峰 尹中群 尹素贞 常红丽

百病治疗丛书

手法治疗百病

马德水 主编

*

中国青年出版社出版 发行

社址: 北京东四12条21号 邮政编码: 100708

中国青年出版社印刷厂印刷 新华书店经销

*

787×1092 1/32 5.75印张 2插页 110千字

1993年8月北京第1版 1993年8月北京第1次印刷

印数1—10,000册 定价3.00元

ISBN 7-5006-1206-0/R·13

内 容 提 要

手法治病源远流长，深受人们的欢迎。为此，我们请有关专家编写了这本书。全书共分4编：第一编手法治病须知，重点介绍了常用治病手法的操作和要求，以及手法治病的原理、作用、适应症和禁忌症；第二编骨伤科常见病症，介绍对颈椎病、腰的急性扭伤、关节错位等70多种病的特效手法治疗；第三编内科、妇科常见病症，介绍对头痛、失眠、痛经等的手法医治；第四编小儿推拿常识，对小儿多种疾病及特点和治疗手法作了详尽介绍。书后附有人体骨骼模式图、人体肌肉模式图和常用经穴图。

本书内容丰富，文图并茂，实用性强，文字浅显，易学易用。

前 言

我现在奉献给读者的是一本专门介绍用手法治疗疾病的书,即《手法治疗百病》。这是我近 30 年来,勤求古训,博采众长,结合自己的临床、教学和科研实践总结而成的,也是我为继承和发扬祖国医学遗产的一点贡献。

用手法治疗疾病在我国已有 2000 多年的悠久历史,而且在不断发展,不断提高。由于这种疗法简便易行,临床疗效显著,特别是对一些急性软组织损伤、关节脱位或错缝等,常常是手到病除,立竿见影。在许多方面为现代医学所不能比拟,并日益为广大患者所欢迎,为国内外医学界所重视。随着我国的对外开放,来华学习者不计其数,应邀出国者越来越多。为了适应形势需求,为了帮助提高从事这方面工作的广大医务人员、卫生保健人员、准备出国的医护人员和广大爱好者的手法治疗技术水平,我特地编写此书,在编写中力求内容丰富,简明实用,浅显易懂,图文并茂。

全书共分四编。第一编手法治病须知,重点介绍了手法治疗的原理和作用,它的适应症和禁忌症,常用的诊病方法和治疗手法操作技术;第二编骨伤科常见病症,如颈椎病、腰椎间盘突出症、肢体各部位的“伤筋”、关节脱位与错缝等;第三编内科、妇科常见病症,如头痛、高血压、半身不遂、糖尿病、痛经等;第四编小儿推拿常识,包括推拿常用手法、常用穴位和小儿常见病症,如婴儿腹泻、小儿发热、小儿惊风、佝偻病、小

儿疳积、腹痛和小儿麻痹后遗症等。每个病症都从病因、症状、诊断和治疗四个方面描述,特别是难以用文字写清楚的手法微妙之处,多配有插图。

参加本书工作的还有尹中群、尹素贞、马峰和常红丽。

中国青年出版社自然科学编辑室的同志,对我们的编写工作给予了大力支持和热情帮助,在此致以衷心谢意。

由于我们的水平有限,此书难免有不妥之处,真诚希望医学界同行和广大读者予以指正。

马德水

1992年4月于北京

目 次

第一编 手法治病须知	1
什么是手法治病	1
手法治病的原理和作用	2
手法治病的优点	4
手法治病的适应症和禁忌症	6
手法治病注意事项	7
怎样学好手法治病	9
手法治病的常用诊病方法	10
常用治疗手法	13
骨关节肌肉锻炼方法	37
第二编 骨伤科常见病症	42
颈椎病	42
落枕	44
低头综合征	46
小儿先天性肌性斜颈	47
颞颌关节功能紊乱	48
颞颌关节脱位	50
胸壁挫伤	51
胸部迸伤	53
肋软骨炎	55
棘突炎	57

急性腰扭伤	58
腰肌劳损	60
第三腰椎横突综合征	61
腰臀部筋膜炎	62
腰臀部结节性脂膜炎	64
增生性脊柱炎	65
腰椎管狭窄症	66
腰椎间盘突出症	68
耻骨联合分离	70
骶髂关节扭伤	72
肩关节周围炎	74
肱二头肌长腱滑脱	76
肩关节脱位	77
牵拉肩	79
岗上肌肌腱损伤	80
肱二头肌长头腱鞘炎	81
肩峰下滑囊炎	83
肘外侧疼痛综合征	84
肱骨内侧髁炎	86
尺骨鹰嘴突滑囊炎	87
肘关节脱位	88
牵拉肘	90
桡侧伸腕肌肌腱周围炎	91
腱鞘囊肿	93
腱鞘炎	94
腕管综合征	96
腕部扭挫伤	97
腕三角纤维软骨损伤	99
腕骨错缝	100
掌指关节与指间关节脱位	101

指间关节扭挫伤	103
儿童髌关节扭伤	104
髌关节滑囊炎	106
股骨头骨软骨炎	107
弹响髌	109
股骨大粗隆滑囊炎	110
髌前上、下棘损伤	111
股内收肌损伤	113
坐骨结节滑囊炎	114
梨状肌综合征	115
膝关节内、外侧副韧带损伤	117
外伤性髌上囊血肿	119
髌前滑囊炎	120
膝关节创伤性滑膜炎	122
膝关节慢性滑膜炎	123
半月板损伤	125
先天性盘状半月板损伤	127
髌韧带——脂肪垫损伤	129
膝关节骨性关节炎	131
膝关节十字韧带损伤	133
髌骨软骨软化症	134
胫骨粗隆骨骺炎	136
腓肠肌损伤	138
跟腱损伤	139
踝关节韧带损伤	141
足跟痛	143
拇外翻	145
扁平足	146
踝管综合征	148

第三编 内科、妇科常见病症	150
头痛	150
高血压症	152
半身不遂	153
糖尿病	155
失眠	157
痹症	158
痛经	159
第四编 小儿推拿常识	161
小儿生理特点	161
常用手法	162
常用穴位	163
婴儿腹泻	165
腹痛	167
发热	168
惊风	169
佝偻病	170
小儿麻痹后遗症	170
疳积	171
附 图	173
人体骨骼模式图	173
人体肌肉模式图	174
人体常用经穴图	175
后 记	176

发挥着重要作用。它对增进身体健康、提高比赛成绩、恢复旅游疲劳等都有明显效果。著名的政治活动家廖承志同志，出使非洲时，曾被冷气机吹伤，造成关节僵直，动弹不得，而且奇痛，回国后给予手法治疗，不足3周就全好了，一点后遗症都没有。还有一位外商夫人，患腰痛3年不愈，本国医生认为她是妇科疾病，要给她行子宫全切手术，她恐惧手术，来华治疗。经检查，原来是骶髂关节半脱位，对其手法复位，即刻疼痛消失，活动如常。

总之，手法治病从古至今，都是重要的治疗方法之一。有很大的实用性和科学性，必须普及才能不断提高和发展，使其更好地为人类的健康事业服务。

手法治病的原理和作用

手法治病的原理尚无定论，但手法治疗的作用确信不疑，正如《医宗金鉴》所说：“按其经络以通郁闭之气，摩其壅聚以散瘀结之肿，其患可愈。”

由于手法治病是根据中医的理论体系，从整体观念入手，遵照“辨证论治”、“补虚泻实”、“动静结合”的原则，运用各种“刚柔相济”、“轻重协调”、“急徐适度”、“曲尽宛转”手法之妙，从而达到治疗疾病的目的。手法作用大致有以下几个方面：

1. 通经活络。

“经络”是人体气血运行的通道，只有经络通利，四肢百骸、脏腑功能才得强健。一旦经络受损，或为风寒湿邪侵犯，则经络不通，气血不能正常运行，就会出现肿胀、疼痛或麻木。手法就可以通经活络，使气血流通，从而使肢体强壮、脏腑功能活跃，达到消肿止痛消除麻木的目的。

2. 解痉止痛。

当肌肉、筋膜、韧带、关节囊等软组织受伤后，因伤部出血、渗出、肿胀，刺激末梢神经产生疼痛。疼痛的反射作用使局部肌肉收缩、紧张，直至痉挛。这种保护性的反应，能减少受伤肢体活动从而减轻疼痛。这时用轻柔的手法对其进行治疗，就可提高局部组织的疼痛耐受性，达到解痉止痛的目的。

3. 松解粘连。

受伤的筋肉因水肿渗出，会发生不同程度的粘连，从而影响肢体活动。若对伤肢进行屈伸旋转手法治疗，可使粘连的组织松解，达到“筋动骨活”，恢复肢体功能。

4. 正骨合筋。

当骨发生骨折或骨与关节发生脱臼时，可借手法之力使骨折正确对位，脱臼得到复位，筋位不合得到理顺。

5. 温经散寒。

当经脉受风寒湿邪侵袭时，会不通畅，产生肢体麻木、冷痛、酸沉不适，甚至头痛头晕、鼻塞声重，用手法治疗就可以温经散寒、驱风除湿、消除病痛。

6. 活跃脏腑功能。

脏腑指人体的五脏（心、肝、脾、肺、肾）和六腑（大肠、小肠、胃、胆、膀胱、三焦）。五脏主要功能为化生贮藏精气，藏而不泄；六腑能受盛和传化水谷，泄而不藏，以通为顺。若脏腑功能失调，就要产生相应病症，如心主神志的功能失调，患者可心慌、失眠、多梦、健忘、反应迟钝、精神萎靡，甚至昏迷不省人事等。用手法按揉印堂、太阳、头维、风池、心俞、脾俞、神门、三阴交、人中等穴位，能宁心安神，诸症全消。再如，胃肠功能紊乱，出现胃痛、腹胀、便秘或泄泻等，用点、按、推、揉手法对腹部进行治疗，可恢复胃肠的受纳运化、升清降浊功能，从而使腹胀消除、腹泻可止、便秘通畅、疼痛治愈。

7. 增强肌力。

人体的运动,是以骨骼为支架、关节为枢纽、肌肉收缩舒展为动力来实现的。若肌力减弱或消失,就会影响肢体的运动。用拿、捏、滚、揉、捋、顺等手法对其进行治疗,通过刺激末梢的血管神经,加速血液循环、改善肌肉营养状态,因此手法可以防治肌肉萎缩、肌容积减少和肌力降低。有人说:“今以人功,变弱为强、变挛为长、变柔为刚、变衰为康”,是很有道理的。

8. 还纳突出的髓核。

椎间盘突出的主要病理变化为纤维环破裂,其中的髓核沿裂缝向外膨突,压迫邻近的神经根而出现腰腿串麻痛。对腰部进行按、揉、牵、转等手法治疗,能使痉挛的肌肉放松,椎间隙适当增宽,突出的髓核还纳或移位,从而使腰腿痛消除或减轻。

9. 降低血压。

高血压的一个主要原因是末梢血管收缩、血液循环的阻力加大,用手法进行治疗可使外围的小血管和毛细血管扩张充血,增加微循环血流量,改善血量的分布状态。由于末梢血管阻力降低而使血压下降。

此外,手法还能调整阴阳,使阴盛阳衰或阳盛阴衰者达到阴阳平衡诸症消除;手法还有扶正祛邪,调和气血的治疗作用等。

手法治病的优点

手法治病有以下优点:

1. 简便易行。

手法治病只靠医生的双手,不需要其他设备,不受地点、

条件的限制,随时随地都可进行。因此,它不仅适用于医院、门诊部,也适合于厂矿、学校、基层医疗单位、家庭,以及野外工作、长途旅行和运动场所等。

2. 易学易用。

只要具有一定文化知识,就可以学会治疗手法,并且在短时间内就能掌握和运用于临床。甚至不少盲人经过培训都学会了手法治疗技术,在使用中很快就逐渐熟练,并不断提高疗效。

3. 安全稳妥。

手法治病不同于针、药、手术,在治疗中只要手法操作轻柔稳准,一般不会发生事故,所以安全稳妥,没有痛苦和不良反应。

4. 疗效显著。

手法治疗效果取决于诊断正确、选法恰当、施法准确。如小儿胳膊掉环、儿童髋关节扭伤、腰椎小关节紊乱症等,用手法治疗即刻而愈。马上使患儿破涕为笑,髋痛消失、腰部活动自如。就是许多慢性病,如小儿消化不良、老年人膝关节劳损等,用手法治疗能取得药物所不能达到的效果。

5. 应用广泛。

手法治疗在许多方面都可应用。如内科的神经衰弱、高血压症;外科术后肠粘连;妇科的月经不调、痛经;小儿科的佝偻病,先天性斜颈;骨伤科的骨折、脱位、伤筋;五官科的视力障碍、听力减退等;在运动医学中的运动损伤,肢体功能恢复;保健、美容;等等。

6. 无副作用。

现在临床上所用的药物,无论是天然药物或化学合成,都有一定的副作用,甚至有一定的毒性,对此,国内外都有不少

报道。如速效伤风胶囊,有些人服后引起恶心、呕吐、厌食、嗜睡、乏力、眩晕等副作用。但伤风感冒用手法治疗,能散风退热,很快恢复健康,无任何副作用。

7. 健身防病。

体质虚弱、功能减退的人,经常接受手法按摩,能使身体变得健壮、脏腑功能活跃。还能使老年人肢体灵活、增强免疫功能、提高抗病能力、推迟衰老、延年益寿。许多长寿老人的秘诀之一就是长期坚持自我手法按摩。对中、青年人,手法按摩可以使肌肉更富有弹性、皮脂腺分泌通畅、皮肤柔韧、面色红润、皱纹减少,更显年轻,这是因为手法按摩使皮下毛细血管扩张、血液循环加强、皮肤代谢功能活跃的结果。

手法治病的适应症和禁忌症

医学上的任何疗法都不是万能的,都有其不同的适应症和禁忌症,用手法治病同样有它的适应症和禁忌症。

适应症:

1. 神经系统疾病。神经官能症、神经衰弱、神经性头痛、神经根炎、面神经麻痹、末梢神经炎、大脑外伤和手术后遗症、大脑产伤后遗症、脊柱外伤性不全瘫、脊髓灰质炎后遗症、周围神经不完全损伤等。

2. 运动系统疾病。四肢长骨骨折、关节脱位、各种软组织扭挫伤、腱周炎、腱鞘炎、脊椎小关节紊乱、椎间盘突出、肩关节周围炎、急性髋关节扭伤、踝关节扭伤、半月板损伤、骨与关节的一些先天性畸形、肌肉劳损、关节劳损、腱鞘囊肿、胸壁挫伤、闪腰岔气等。

3. 消化系统疾病。胃神经官能症、胃下垂、消化不良、腹胀便秘、腹泻腹痛、胆囊炎等。

4. 呼吸系统疾病。伤风感冒、支气管哮喘、喉炎等。
5. 心血管系统疾病。高血压症、风湿性心脏病。
6. 脑血管疾病。脑血栓及脑溢血后遗症、脑软化后遗症等。

7. 泌尿生殖系统疾病。前列腺炎、尿失禁、尿潴留、遗尿症、尿石症、痛经、闭经、月经不调、功能性子宫出血、子宫下垂、盆腔炎、产后耻骨联合分离症,男子的阳萎、遗精等。

8. 小儿疾病。小儿肌性斜颈、牵拉肘、消化不良、疳积等。

禁忌症:

1. 急慢性感染。如急性化脓性关节炎、脓肿、疖肿、骨髓炎;慢性骨髓炎、骨结核、滑膜结核、关节结核等。

2. 传染病。如急性肝炎、猩红热、麻疹等。

3. 急腹症。如肠梗阻、溃疡穿孔、阑尾炎、胰腺炎、腹膜炎等。

4. 肿瘤。良性肿瘤手法刺激易恶变,恶性肿瘤手法刺激易转移。

5. 其他疾病。急性损伤性血肿、诊断不明确的脊柱损伤、严重的心肺功能不全、血友病、血小板减少性紫癜、过敏性紫癜、严重的皮肤病、皮肤破损、妊娠3个月左右的孕妇,以及不能与医生合作的精神病患者等。

手法治病注意事项

手法治病要注意以下几点:

1. 要选择好适应症并熟悉禁忌症。

2. 对一些精神紧张、思想有顾虑的患者,要事先讲明手法的作用和道理,以求得患者合作。

3. 手法治疗时要选择好体位,无论是站位、坐位或卧位,都要使患者肢体放松,感到舒适,使医者操作方便,不能迁就凑合。

4. 治疗场所要清洁明亮、空气流通、温度适宜、环境安静。

5. 医者要保持手的清洁卫生,常剪指甲。

6. 患者治疗前要排空大小便,治疗中要宽衣松带。

7. 治疗时医者要精力集中,作到“心无外慕,势若擒虎”。同时要随时观察患者表情。若发现患者有痛苦表现或不适感觉,应随时调整体位和治疗手法强度,以免给患者带来不良后果。

8. 手法操作要稳、准、轻、柔,步骤分明,层次清楚,变换自然,动作连续,端庄大方,姿势优美。切忌姿势不良、摇头晃脑、弯腰曲背、摩按不清、推拿不明、轻重不分、滚转不对等。

9. 手法操作时,一般要由远及近,由表及里,由浅入深,先轻后重,轻重适宜,刚柔相济。真正作到轻而不浮,重而不滞。

10. 医者对患者态度要和蔼亲切,检查认真细致负责,不马虎草率。在治疗中医者态度严肃、举止庄重、不可嬉戏,尤其对女患者治疗时,应避开乳房和阴部,必要时第三者在场。

11. 对年老体弱、骨质疏松、关节异常僵硬者,手法治疗要倍加小心,不可用力过大过猛,以免造成损伤。

12. 手法治疗中要注意手法的综合应用,以便提高疗效。

13. 在用手法治疗时,一般医者的手或足不直接与患部的皮肤接触,最好用一治疗巾将患部盖好再进行治疗。如手直接与皮肤接触,治疗中容易擦伤皮肤。若遇患部多汗,按摩