

通督按摩法新论

TONGDU ANMOFA XINLUN

贺振中 李建仲 著

山西科学技术出版社



通督按摩法新论

贺振中 李建仲 著



山西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

通督按摩法新论/贺振中, 李建仲著. —太原: 山西科学技术出版社, 2002. 8

ISBN 7-5377-1995-0

I. 通… II. ①贺… ②李… III. 按摩疗法(中医)
IV. R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 022385 号

通督按摩法新论

贺振中 李健仲 著

*

山西科学技术出版社出版 (太原建设南路 15 号)
山西省新华书店发行 黎城印刷有限公司印装

*

开本: 850 × 1168 1/32 印张: 8.75 字数: 216 千字
2002 年 8 月第 1 版 2002 年 8 月山西第 1 次印刷
印数: 1—3000 册

*

ISBN 7-5377-1995-0
R · 748 定价: 50.00 元

如发现印、装质量问题, 影响阅读, 请与印厂联系调换。



由右至左 李建仲 王中衡 贺振中

序

督按摩法作为一种独特、有效、快捷的推拿疗法，在山西省最具影响力的推拿名家王中衡老先生指导下，经过我科室几位同志的不懈努力，历时八年有余，于1994年初终于将其经验总结一书——《通督按摩法》正式出版。之后，我们一直以此为基础，不断在理论上和实践中逐步地验证和补充通督按摩法中的有效手法和存在的不足之处，在这一过程当中还虚心学习和吸收国内、外其他按摩流派或按摩疗法的优点，把我们认为好的和实用的按摩手法与思路融合入通督按摩疗法之中。进入2000年之后我们感觉到，通督按摩法不论是从中医理论上还是从现代医学上解释，都存在有许多不足，还是应当把充实和改进后的通督按摩法写下来，使之能够更加地完善起来。这期间原书的出版社编辑张丽萍同志要求再版，与之认真商榷后决定，再在原书基础上整理、出版一本更加全面的有关通督按摩疗法的书，以便把这一山西的独特推拿疗法发扬光大。

通督按摩法应用于临床的前提是——人体绝大多数病患的产生均与脊椎的位置是否合理相关，这与人们常说的脊椎相关性疾病有着很大差别。在祖国传统的养生法则中，若欲达保养精气、祛邪养生、延年益寿之功，就必须做到通小周天之目的。只要

小周天一通,统领阴、阳二气的任脉和督脉之气血就会畅通,这时,练功之人要保护、调养好自身之元气,即可达到“阴平阳秘”之功,此时百病千邪就无从而生,自身之病邪亦可随之祛除。而其中通小周天的关键在于通“三关”(尾闾关为脊椎之尾部,夹脊关包括了整个脊椎,玉枕关为脊椎之顶部),若此之“三关”气血条达,即可达养生祛病的通小周天初级效果。通督按摩法的基本原则与之相通,它以整复脊椎的手法为主,通过医者之力,理顺患者偏斜之脊椎节段,进而达到祛邪治病之目的,而且在此过程当中,又以传统的中医经络辨证和脏腑辨证学说指导临床,发挥中医的整体观思维,努力地结合现代医学的最新认识,以使推拿疗法的疗效尽力达到最佳。

俗话说:“上梁不正下梁歪”,作为人身脊梁骨的脊柱若发生倾斜、不正,就会使人体其他的部位或器官相应地偏离正常位置。典型者,如许多存在有环枢对合不全者,仔细地观察就会发现,他的头部会倾斜以使头颈保持平衡,严重者还可出现颈、胸椎的侧弯、一侧肩低一侧肩高的现象。若此现象持续较久或成习惯性的姿势,就会使头面部组织的发育受到影响,出现面部两侧发育的不对称,即一侧饱满而另一侧瘦弱的情景。那么,怎样才能使脊椎保持中正呢?我们感到,临床所见的绝大多数脊椎或关节退化性病患或损伤,均与人们习惯性的不良姿势有关,所以在诊治过程中,一方面我们以整复脊椎的手法为主,通过外力使脊椎偏斜之处恢复至正常,另一方面,还要指导患者通过逐步地调整姿势,改变其长期形成的习惯性不良姿态(一般需要1~2个月的时间),并

且还要根据病情的轻重和部位的不同,选择适合其身体状态的功能锻炼方法。这样,医、患二者协作,使人体的中枢——脊椎,保持合理的位置和柔韧性,就会使临床疗效发挥至最佳。

书中常常谈到脊椎或关节的错缝、错动或错骨缝,是指某一脊椎节段或关节的位置发生异常,但是从X射线片等方面进行鉴别却得不到充分地证实,只有在手感上或触诊棘突或横突周围时才能得到证明,故有此种提法。

本书分总论、基本手法、内科杂病和伤科病症四章论述。在编写过程中得到了我科室王丽、湛志刚、赵立新、杨宏等同志的大力支持,以及图片摄影师高霞同志、学员王中强、冯文丽等同志的协作,在此我们表示非常感谢。书中有关从脊椎治病方面的说法也许有些同道会感到不易理解,我们觉得这与单纯从西医学的解剖及神经生理为出发点提出的有关脊椎相关疾病这一局限的思维模式有关。而通督按摩法则尝试从中医学角度对此疗法进行比较全面、系统地解释,在这一过程当中还尽力地寻求与现代医学结合的切入点,然而有许多问题我们至今还是感到无从下手,希望随着科学的进步,能够逐渐从现代医学的角度把这一疗法的机理作出合理、科学的阐释,最终使“从脊论治”的治疗方法,在理论上和实际操作上都能够反映出临床中的实际情况。

作 者

2001年10月

目 录

第一章 总论	(1)
第一节 通督按摩法	(1)
第二节 辩证施治原则	(8)
第三节 关节脊椎	(14)
第四节 脊椎的检查	(21)
第二章 基本手法	(29)
第一节 功能锻炼	(29)
第二节 常用手法	(48)
第三节 脊椎整复法	(74)
第三章 内科杂病	(93)
第一节 感冒 (附 小儿感冒)	(93)
第二节 头痛	(98)
第三节 呃逆	(103)
第四节 失眠	(106)
第五节 舌瘫	(112)
第六节 胃脘痛	(116)
第七节 急性乳腺炎	(122)
第八节 乳腺增生症	(126)
第九节 痛经	(129)
第十节 闭经	(133)
第四章 伤科病症	(135)
第一节 颈椎病症述	(135)
一 颈椎病	(138)
二 眩晕	(144)
第二节 颈腰综合征	(151)
第三节 颈部扭挫伤	(153)
第四节 寰枢椎半脱位	(158)
第五节 下颌关节错缝	(162)

第六节	肋软骨炎	(166)
第七节	岔气	(169)
第八节	胸椎后关节错缝	(173)
第九节	漏肩风	(177)
第十节	肩关节错缝	(185)
第十一节	肱骨外上髁炎	(190)
第十二节	桡骨小头半脱位	(192)
第十三节	肘关节扭挫伤	(195)
第十四节	腱鞘囊肿	(198)
第十五节	肘关节扭挫伤和肘关节劳损	(200)
第十六节	桡骨茎突狭窄性腱鞘炎	(204)
第十七节	指间关节扭挫伤(附掌指关节扭挫伤)	(206)
第十八节	屈指肌腱狭窄性腱鞘炎	(209)
第十九节	腰椎间盘突出症	(211)
第二十节	腰痛	(221)
第二十一节	腰扭伤	(225)
第二十二节	腰椎管狭窄症	(228)
第二十三节	骶髂关节损伤	(233)
第二十四节	骶尾部扭挫伤	(236)
第二十五节	耻骨联合分离症	(239)
第二十六节	梨状肌损伤	(242)
第二十七节	髋关节错骨缝	(246)
第二十八节	膝关节扭挫伤	(249)
第二十九节	膝关节侧副韧带损伤	(253)
第三十节	膝关节半月板损伤	(256)
第三十一节	腓肠肌劳损	(259)
第三十二节	踝关节扭伤	(262)
第三十三节	足跟痛	(267)
第三十四节	足底部损伤	(269)
附录	主要参考书目	(272)

第一章

总 论

第一节 通督按摩法

通督按摩法是王中衡老先生及其弟子综合百家之长,以几十年临床推拿实践为基础创造的。它以中医学理论为出发点,提出并加以总结、验证,经实践证明是行之有效的一种推拿疗法。这一疗法的特点,是以整复脊椎关节(督脉)的错动为主要手段,进而达到治疗各种病患之功效,所以又可称为通督复位法。这一推拿疗法主要是在中医经络学说的指导下,以脏腑和经络与脊椎具体部位的相关性为基础,通过经络辨证及脏腑辨证指导临床,应用推拿这一主要手段对脊椎错动的关节加以整复,使督脉气机条达,从而达到解除病痛的目的。确切地说,就是通过扳法、推法、按法等手法,循督脉(主要指脊椎)辨证施治,调理其错动歪斜的关节,甚至于鼓动或调整腹内气机,以通其经络,振奋阳气,安内攘外,恢复脏腑、经络本来机能,使其返朴归真,各司其职,属一种正本清源的推拿疗法。

这一疗法的应用,是在1963年小儿麻痹症发病率较高时,通过治疗其后遗症开始的。王中衡老先生在进行推拿的过程中发现,整复腰椎关节的错动可以改善下肢功能,并在反复地验证过程中得以证实;进而又发现,通过整复胸椎和颈椎关节的错动,亦能够使上肢的功能活动明显改善。当然,在病邪较甚之时,尚需通过在腹部施以点法、按法、揉法等调动腹内气机,以使腹中的气血通畅,

进而使肢体的功能活动获得改善。后来,将此法试用之于成人,又发现,整复腰椎某些关节的错动,不但能医治阳痿、痛经,还能够治疗膝、踝关节的软组织损伤。推而广之,在治疗内科、外科、妇科、儿科等的多种疾病中,通过整复脊椎错动的部位和调整腹内气机,均获得了满意的疗效。有了这种实践以后,又学习、查阅了各类医学文献,我们逐渐认识到,这种疗法与中医学的基本理论是完全吻合的,反过来,自觉地在中医学理论的指导下进行推拿,更感到得心应手,疗效亦得到很大的提高。于是,最终形成了自己独特的推拿法——通督按摩法。

(一)通督按摩疗法的理论依据

中医的理论和实践证明:人身病邪的产生均与督脉气血的强弱变化有关。判断督脉气血的调畅与否,我们主要是检查脊椎的棘突位置是否正常,即查其是否有向左、向右的偏歪或向前、向后的凹凸现象。若有这一改变,说明此处的脊椎关节发生了错动(或错缝),从形态上显示出督脉气血在此受到阻碍,而且在这一失常的棘突附近,大多有压痛、叩击痛或筋聚(即病理反应物)等现象,从“不通则痛”上考虑,则又能够从机能方面表示出督脉气血在此处受阻。督脉气血运行受阻,病邪就会随之而生。若脊椎的棘突位置正常,其棘突邻近部位亦多无压痛、叩击痛等异常反应,这也相应地说明了督脉的气血运行正常。本固则外邪无处可入,内邪无从而生。从中医学的角度进一步阐明如下:

1. 脊柱及督脉与全身的关系

脊柱为督脉“从肾贯脊”之所。督脉作为一身阳脉的总汇,既可督率周身之阳气,又可以统摄真阳。明代医家张介宾说:“人之所以通体能温,由于阳气;人之所以有活力,由于阳气;五官五脏之所以变化无穷,亦无不由于阳气。”“凡万物之生由乎阳,万物之死亦由乎阳,非阳能死物,阳来则生,阳去则死。”这说明人身之阳气,对于

人的生、老、病、死过程起着重要的,甚至是决定性的作用。

督脉即为阳脉之海,又为一身阳气的统帅。那么,人身各部位阳气的变化均应与督脉阳气的变化相关,亦即督脉阳气的通达与充盈,是人类生命延缓的根本保证。故此,可以这样认识:人身脏腑、经脉等阳气的变化,实质上标志着督脉阳气的盛衰,督脉作为阳气的统帅,决定着人类生命的全过程。

督脉的循行有二:一支“从肾贯脊”,另一支并膀胱之脉起于目内眦,行于背而络肾,其主干则为脊柱,即督脉“从肾贯脊”这一支。这一主干,一方面贯通于脊柱内,另一方面又从属于人身先天之精气所生、所舍的肾脏,其两方面的因素决定了督脉贯脊这一主支对人类健康起着主导的作用。故《庄子·养生篇》中有,若树之主干的人体长骨——脊柱,对于保全性命所起的关键作用,文中谈到:“缘督以为经,可以保身,可以全生,可以养亲,可以尽年。”《素问·脉要精微论》亦从物理的角度谈到它,不过在认识上还比较原始,文中谈到:“背曲肩随,府将坏矣,转摇不能,肾将疲惫,膝屈伸不能,行则倮附,肾将惫矣。”它分别指出了胸椎、腰椎及整个脊柱在形态上的改变对脏腑机能变化等所产生的影响,可是,由于历史的局限性,古人未能从理论和实践上进一步地加以探索。

至此,我们可以这样理解,任何病邪的产生,都是由于直接或间接地导致脊柱某一或某些部分(即节段)偏离了正常的位置,从而使督脉气血不得畅通,“不通则痛”,由此造成了总督一身之阳的督脉,正气不足,气血不畅,统摄无权,也相应地致使某些脏腑、经脉、气血的正常运行过程发生障碍,最终产生各种各样的疾患。

通督按摩法正是以整复脊柱某些错动的节段为主要手段,以此达到通其经络、调其气血、振奋阳气的目的,进而能够协调脏腑、经脉的功能,使周身之阳气充盈,这样,就可以使正气内守,外邪不易入内,内邪得以祛除,即达到正本清源的功效。

2. 阴阳的协调

“孤阴不生，独阳不长”，而前面所言，均是从督脉督率一身之阳上讨论通督按摩法的机制，这不是与之相矛盾吗？非也。膀胱为州都之官，津液之府，属地之五行，本于天一之水，即濡润和营养脏腑、经脉的阴液，其来源的充盛与否，本于天一之水的膀胱水府。而阴精无气则不化，从经络学说上理解，督脉并膀胱之脉而络肾，其作为一身阳脉之总汇，总督一身之阳。故膀胱作为津液之府、天一之水，受脏腑之津而藏之，若欲达滋养脏腑、经脉之效，需地二之火，即督率一身之阳的督脉气化作用来完成。二者相辅相成，阴阳、水火之气相交合，以滋养脏腑、经脉，使机体达到阴阳、气血的和谐平衡，以致无孤阴或独阳之弊，正所谓“阴平阳秘，精神乃治”。

即使从治疗部位这一宏观角度上认识，通督按摩法以整复身后脊椎关节的失常和调理腹阴二者为主要手段。脊椎在背，属阳，腹部在前、在下，属阴，整复脊椎关节失常为通阳，调腹即调阴。通阳与调阴二者相合，亦属调和阴阳。

3. 从治疗谈通督按摩法

《素问·骨空论》提出从督脉治病的大法，“督脉生病，治在骨上，甚者脐下营”。其“骨上”的解释，一般多从大注释家王冰之说，“骨上，谓横骨上毛际中曲骨穴也”。“脐下”者，指脐下丹田，而曲骨亦在脐下，那么，“骨上”和“脐下”不就是一种意义了吗？难道古人在语言上就这么混乱，其实不然，我们认为此处之“骨上”，恰恰是指凸于背之棘突，“治在骨上”就是指通过各种手段，使某些向左、右偏歪或向前、后凹凸的棘突恢复到正常位置，以便达到调整督脉气血的功用。道家亦认为：养生之人，功候渐深，丹田中的元气就会充实旁溢，督脉必有骤开之日，此时周身如醉，神情如痴，通体舒畅，愉快莫可言喻，亦即道家所谓的药产，练功即有所小成。这说明了，督脉通畅，气血调和，阳气充盈，脊骨舒展，人身的病邪就会随之而消，养生之人亦达到了祛病延年的目的。此与“甚者脐下营”一脉相承，“脐下”应指脐下的丹田而言。

道家认为：人生始生，氤氲化醇，胚胎初结，中间一点动气乃先天资始之气，即丹田中的元气，此处为藏先天精气之所在。通督按摩法正是与督脉“从属于肾以贯脊”这一原则相吻合。治疗上，它一方面以整复脊柱的位置不正常为手段，另一方面又在腹部施以各类手法，使腹内气血调畅，以鼓动肾中动气，即丹田中的元气。在具体的手法操作中，要仔细体会腹内是否有经气的疏通感或肠蠕动的反应，若有，说明腹内气血较为畅通，病邪亦易于消除。我们最常用的就是“按育俞”这一手法，它可以鼓动脐下肾间动气，使小腹及下肢有温热或麻凉的传导感产生，对反应敏感者，最后可使气感到达腰背或病所。“甚者脐下营”的道理，就是指在病邪较甚之时，需鼓动肾中元气，以便推动督脉气血，使之通达。“督脉从属于肾”的原理与之相同，“属于肾”是指督脉本于肾。其督脉气血的充盈与否，其根本上在于肾中的精气是否充实。而“脐下丹田”，就是藏先天精气之所在。先天精气者，肾中精气也。例如：一阳痿患者，其病机多属命门火衰，病邪位置亦较为深在，在按摩前，我们一方面要从肾论治，对腰椎（即肾区）的错动部位加以整复，另一方面，尚需培补肾中精气，主要采用“按育俞”或“按关元”的手法，以便鼓励肾间动气。在具体操作中，应以体会患者下腹及腰部的温热传导感及相交合的反应为最重要，若有，预后效果就会良好。如此双管齐下，大多能够达到通调督脉气血使之病愈的奇功。日前曾有人报道，用“点肚脐”的手法治疗阳痿，疗效甚好，亦为此理。

（二）脊椎分区的理论基础

督脉的一支贯脊属肾，另一支并膀胱之脉行于背而络肾。肾者，先天之精气所生、所舍之处。督脉贯脊这一支属肾，故应为主支、正经；并膀胱之脉而络肾这一支，则应为分支、旁支，同时也说明，督脉与膀胱经的气血是相通的，《灵枢·背腧》篇说：“按其处，应在中而痛解，乃其腧也”，就进一步证实了这一点。之所以按太阳

经的背腧穴可以治病祛邪，就是因为它与中行的督脉气血相交合的缘故；同时也相应地阐明了行于背的督脉（贯脊者）腧穴与其平行的膀胱经第一、二侧线上的穴位，在性质和主治功用上是基本一致。马蒨在注《素问·刺禁论》中谈到，“心在五椎之下，故背之中行有神道，开一寸五分有心俞，又开一寸五分有神堂，皆主心藏神之义”，也是一个有力的佐证。

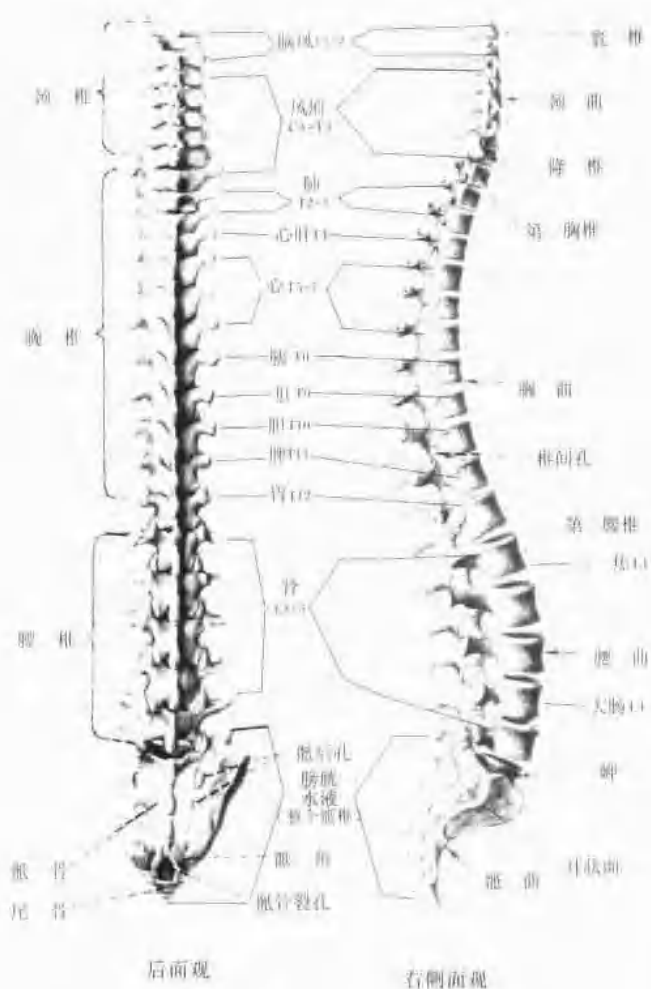
由此，我们把胸椎（T）3、T5、T9、T10、T11、T12 和腰椎（L）1、L2、L4 分别定为肺、心、肝、胆、脾、胃及三焦、肾、大肠区。

另外，外邪侵袭人体常由皮毛而人以犯肺，并以风为之先导。T2 旁开 1.5 寸为风门穴，有风之门户的意思。故此，把 T2、T3 均定为肺区。

《灵枢·发露论》认为，外感风寒等邪，初时感于风府，而《灵枢·寒热病》篇又说“病始头首者，先取项太阳而汗出”。很显然，此处之风府是指颈后而言，且大椎穴在胸椎 1 之上，为治表证大穴，其下的陶道穴在功能、主治上与之相近。然而《素问》中又有“风气循风府而上则为脑风”之说，此处之风府，应指从颈入脑之所，即风府穴也。故此，我们把颈椎（C）1、C2 定为脑风，即督脉从颈入脑之处，此处与头风之症关系密切。而把 C3～T1 定为风府区，表示与风之为病相关联。

马蒨在《素问》注中说：“包络当垂至第七节而止，故曰七节之旁中有小心。”又诸邪之在于心者，皆在于心包络。T6 之下为灵台穴，灵台与灵府相通，亦是指心而言，故此我们把 T5～T7 均归入心区。

T4 旁开 1.5 寸为厥阴俞，此处之厥阴应指手、足厥阴而言。这是因为心包络为心之外围，肺为其华盖，故手厥阴俞应在心俞之上，肺俞之下。又 T4 基本上是与乳头相平的，乳头为肝所主，临床上亦观察到乳腺病多与 T4 的位置不正常有关，整复 T4 对治疗乳腺病有着很好的疗效。因此，从前后相应的观点上讲，胸椎 4 亦可



(C) 颈椎 (T) 胸椎 (L) 腰椎 (S) 骶椎

图 1-1 脊柱分区图示

指足厥阴俞。由此,把 T4 定为心肝区。我们如此联想得出的结果,感到与古人的原义相通,很佩服古人在腧穴命名上的慎重态度。

目前,多称 T8 旁开 1.5 寸为胰俞。这是因为,发现糖尿病患者多有 T8 棘突的偏歪,从解剖上来看,胰脏亦与之相邻近。临床上有人发现,糖尿病患者在最初发病的前后,可有左侧的背痛史,检查中,可见 T8 棘突的左偏和叩击痛现象。此病属中医“消渴”的范畴,属五脏之为病,在病机上也不宜归入具体脏腑,故把它定为胰区,以示与胰之为病有关。

腰者肾之府,它应包括了腰椎与骶椎。这是因为古人在腰、骶椎的认识上并没有明确的区分, L2 旁为肾俞; L1 旁为三焦俞,三焦为原气之别使; L3 旁气海俞,是气的会聚之所在; L5 旁为关元俞,主藏精气之义。可见,整个腰椎旁的腧穴功用均与肾脏紧密相关,而整个骶椎又为一个不可分割的整体,且骶椎 (S) 1 旁为小肠俞,小肠主液所生病,所主之水液,下行膀胱则为溲变; S2 旁为膀胱俞,膀胱为水府,水居下,而膀胱又与肾相表里,一脏一腑相辅相成,故此把 L1 ~ L5 定为肾区,把整个骶椎定为膀胱水液区。(见图 1-1)

第二节 辨证施治原则

我们已经谈过了脊柱分区的理论依据,那么,在具体的按摩手法操作中又是如何应用的呢? 通督按摩法的临床应用范围较为广泛,例如,在内科、妇科、外科、伤科及儿科等范围的大多数病症中均可运用,而我们实际工作中运用最多的是伤科病患,其次就是内科杂病。在治疗伤科或神经科的病患时,我们主要以经络辨证的方式为主,并且以《灵枢·邪客》篇“肺心有邪,其气留于两肘,肝有邪,其气留于两腋,脾有邪,其气留于两髀,肾有邪,其气留于两腠”为基本指导方针。根据通督按摩疗法的特点和我们的实践经验,总