



雷氏名中医谈病丛书

石仰山 ● 主编

石仰山



谈

软组织损伤

上海科技教育出版社

石仰山

谈

软组织损伤

石仰山 ● 主编

邱德华 胡劲松

李宗举 李浩钢

朱素珍 ● 编写

上海科技教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

石仰山谈软组织损伤/石仰山主编. —上海:上海科技教育出版社,2004. 9

(雷氏名中医谈病丛书)

ISBN 7-5428-3527-0

I. 石... II. 石... III. 软组织损伤—中医治疗法
IV. R274.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 066117 号

雷氏名中医谈病丛书

石仰山谈软组织损伤

主 编/石仰山

编 写 者/邱德华 胡劲松 李宗举 李浩钢 朱素珍

责任编辑/汤抗美

装帧设计/桑吉芳

出版发行/世纪出版集团

上海科技教育出版社

(上海市冠生园路 393 号 邮政编码 200235)

网 址/www.ewen.cc

www.sste.com

经 销/各地新华书店

印 刷/长阳印刷厂

开 本/850×1168 1/32

印 张/6.5

版 次/2004 年 9 月第 1 版

印 次/2004 年 9 月第 1 次印刷

印 数/1—8 000

书 号/ISBN 7-5428-3527-0/R·274

定 价/13.80 元



雷氏名中医谈病丛书编委会

主 任 唐汉钧

副主任 施 杞 陈保华

编 委 (按姓氏笔画为序)

王 琦 王灵台 石仰山 刘嘉湘

孙 帆 邵长荣 陆鸿元 周庆氢

柏连松 施 杞 唐汉钧 奚九一

序一

中国医药学是一个伟大宝库，亦是中华民族优秀文化的重要组成部分。北宋刘恕《通鉴外纪》曰：“炎帝始味草木之滋，尝一日而遇七十毒，神而化之，遂作方书，以疗民疾，而医道立矣。”可见中医药产生之历史已有数千年之久。

我国西周时代问世之典籍《诗经》，在其 305 篇中引述各类动植物药即有百余种，后《山海经》中收载药物亦达百余种。秦汉时代中医学之四大经典《黄帝内经》、《伤寒论》、《金匱要略》、《神农本草经》相继诞生，不仅系统地总结了前人防病治病的经验，并且形成了以整体观、辨证论治为特色的理论体系。在此基础上，历代医家不断继承创新，经验闳富，流派纷呈，日益兴盛，至明代李时珍在他编就的巨著《本草纲目》中已载有药物 1892 种，附方 11000 多首。中医学是一门内容十分丰富的应用科学，在长期实践中历代名医大家勤求古训、研究医理、博采众长、探赜索隐、穷幽洞微。斯谓大医精诚、造福苍生。

上海自元代(1292 年)置县，距今七百余年，明清以来，已呈药铺林立、名医汇集之盛况，上世纪 50 年代后上海更是我国中医药事业发展的重要基地，有着广泛影响。今择临床之常见病，特邀沪上名医撰写专著，专题谈论一病，阐发其发病之机制，诊



治辨证之规律,用药处方之经验,简明扼要,汇集一册,既可帮助患者知晓该病之常识,亦可为从医者提供可借鉴之经验。应邀诸君,皆沪上著名中医学家,尤对其所谈论之疾病,多有潜心研究,造诣殊深,集数十年之经验,享誉海内外。吾虽从医执教 40 余载,时有不才之愧,今应约握管濡毫,浅谈一二,殊多惶恐,亦不胜荣幸也。深信本丛书问世将显现其理论价值、实用价值及文献价值。

本丛书由上海科技教育出版社与上海雷允上药业有限公司共同策划,名曰“雷氏名中医谈病丛书”。“雷允上”创始于清代康熙元年,已有三百多年历史,早年即为国药同业公认为中药店“四大户”之一。近年来该公司事业兴旺,成绩卓著,对国家中医药事业之发展倾心支持。此一举措亦在服务民众,并谨以本丛书献给《中华人民共和国中医药条例》颁布实施一周年,可歌可颂。兹赘言数语以为序。

施杞

二〇〇四年七月十八日识于上海

序二

“神农尝百草，始有医药”，具有五千年历史的中医药是中华民族优秀文化的重要组成部分，在人类历史发展的漫长岁月中，不仅为中华民族的繁衍昌盛做出了卓越的贡献，也对整个人类健康和世界文明产生了积极的影响。随着疾病谱的变化、老龄化社会的到来和健康观念的转变，尤其是人们在经历了非典之后，中医药的独特魅力越来越被更多的人们所重视。

名中医是中华民族不可多得的宝贵财富。他们在长期的临床实践中，积累了丰富的临床经验，为人类的健康做出了积极的贡献。中医药天然一体，互为支持，以始于康熙元年的雷氏品牌为代表的雷允上药业以“至诚至信，关爱生命”为宗旨，秉承“绿色安全、名医名药、服务健康”的经营理念，严格质量管理，提供各种以道地药材为原料的药品和保健品，坚持探索中药现代化、国际化道路。

上海雷允上药业有限公司以提高大众健康水平为己任，注重对医学知识和科学保健知识的宣传和普及，针对临床上常见病与疑难病，我们与上海科技教育出版社共同潜心策划了这套“雷氏名中医谈病丛书”，我们邀请了10位有名的中医专家，谈



其数十年来诊治专科、专病的经验和独到见解。每一分册从诱病因素、主要症状、遣方用药规律、医案评析等多角度深入浅出地阐述了中医学的辨证思想,为中医理论与临床发展提供了重要的素材,也为中医药事业的发展和名中医的经验发扬光大,造福人类做出一点贡献。

最后,祝愿天下人幸福安康!

上药集团中药与天然药物事业部 总 裁

上海雷允上药业有限公司 董事长
总经理

二〇〇四年七月十五日

前言

软组织是指人体运动系统皮肤之下、骨骼之外的肌肉、韧带、筋膜、肌腱、滑膜、脂肪、关节囊以及周围神经、血管等组织。软组织一旦损伤会出现疼痛、肿胀、瘀斑、麻木、肌肉萎缩、功能障碍乃至畸形等症状,软组织类似于中医“筋”的范畴,软组织损伤中医称之为“伤筋”。中医学认为:“筋束骨而利机关,主全身之运动”,人体的俯、仰、屈、伸等运动皆由“筋”来维系,而气血是维持人体生命活动的物质基础,筋有赖于气血之濡养,伤筋必然导致气血的异常变化,所以中医治疗软组织损伤的基本原则是:首先从调畅气血着手,再根据损伤的不同病位和虚实、寒热、痰湿等不同病证,辨证施治用药。中医治疗软组织损伤有内服药、外敷药、熏洗剂、推拿手法、针灸等多种疗法,临床上可根据实际情况予以灵活运用。

石氏伤科在长期的临床实践中形成了独到的经验。从内治而言,石氏强调治疗伤筋要以气为主、以血为先;急性损伤注重活血行气;慢性损伤重视调补肝肾;迁延病久的损伤杂证往往从痰瘀互结论治,或泻,或补,或热,或寒,依证而行。从外治而言,



石氏伤科的一系列独创的外用药剂,在临床上有着广泛的运用,特别是以三色膏药为主,根据不同证型配以红玉膏、三黄膏、黑虎丹、桂麝丹等,每获良效,现已研制成新一代骨伤制剂——复方紫荆消伤膏。从手法而言,石氏治疗伤筋有“拔、伸、捺、正、拽、搦、提、按、揉、摇、抖”十二字诀,通过“稳而有劲、柔而灵活”的手法达到治疗目的。

本书主要介绍了软组织损伤的现代医学认识,中医治疗方法和石氏伤科诊治特色,以及相应的预防保健知识。本书体现了石氏伤科传统与现代、流派与特色、科普与专业的结合,是一本融预防保健、康复治疗于一体的书籍,希望对读者有所裨益。

在编写本书的过程中,上海科技教育出版社有关领导和汤抗美编辑、上海市黄浦区中心医院院长黄祥教授、副院长赵国定教授等,给予我们关心支持和精心组织,使本书能在较短的时间里得以出版,为此表示深深地感谢。

由于我们的水平和时间有限,缺点和错误在所难免,敬请读者给予批评指正。

石仰山

二〇〇四年八月

作者小传

石氏是上海著名的中医骨伤科世家，原籍江苏无锡前州镇石家岩。19世纪70年代迁沪悬壶济世，历经石兰亭、石晓山和石筱山三代的不断潜心努力，石氏伤科誉满沪上，独树一帜，成为我国传统医学的一枝奇葩，江南伤科一大流派。

石仰山，1931年出生，是石筱山独子。年少时酷爱体育，上中学时身体壮实得像头小牛犊，高中毕业后，随父学医。石筱山是严父也是严师。石仰山学医后，只要石筱山为患者切诊就一定要儿子端端正正地坐在一边，看他为患者摸索、按捺，最后由他口授，让儿子抄写药方。起初石筱山开药时，总要向儿子讲解药的用途，后来遇到同样病情的患者，石筱山便让儿子拟写药方，由他修改、增减，并让儿子陈述药的用途，为何用此药，药量何多何少等。

石筱山根据自己多年实践深深懂得，当一名合格医生，仅有临床经验是远远不够的，还必须精读医书，具有扎实的医学理论基础。如果有扎实的理论知识，又坚持实践，就能够在医学领域自在游弋，不断攀登新高峰。本着这一指导思想，石筱山亲自登



门拜访了当时著名的中医专家,他的莫逆之交黄文东先生,恳切要求黄文东收石仰山为弟子。黄文东见一代名医如此诚心,自然满口应允。这样一来,先生白天跟父亲学习临床经验,晚上便到黄文东先生家里,听黄先生讲解中医学理论,回家后还要继续刻苦攻读卷帙浩繁、晦涩难懂的医学典籍,直至夜阑人静。

先生跟随父亲和黄先生学习五年,经考核独立开业行医。从独立行医到“文革”前的十年中,先生一面继续钻研医学,一面根据父亲口述,参加整理有20万字的《石筱山医案》。

就在先生开始崭露头角时,1966年,即石筱山去世的第二年,石氏伤科遭到厄运。“文革”开始后,石氏伤科的牌子被砸了,先生的家被抄了、石氏子孙百年积累的珍贵医学资料被当作“四旧”一扫而光,先生精读过的两大车中医典籍,包括国内的珍本、孤本,全部卖到古籍书店,当废纸处理。先生也被戴上“资产阶级孝子贤孙”的帽子遭到批斗。尽管环境相当恶劣,先生还是冒着风险,把《石筱山医案》藏匿起来,不忍心百年来祖传医术付诸流水。粉碎“四人帮”后,《石筱山医案》才重见天日。先生声泪俱下地说:

“这不是我个人家产，而是我父亲总结先辈经验，又耗尽毕生心血，发掘、整理的一份民族遗产。我完全有责任为《医案》写好集注，把石氏伤科祖传医术，毫无保留地献给党和人民。”

粉碎“四人帮”，石氏伤科重见天日，先生也精神振奋，斗志昂扬。虽然他因病右肺叶被切除一叶，要长期半休，但他坚持加班加点工作。在他的日程表上，几乎连节假日也没有，每天除了门诊、出诊、随访、讲学之外，晚上还要著述。从1977年开始，先生除了撰写“石筱山医案集注”外，又陆续撰写了“伤科的辨证论治”、“关于筋骨和肝肾关系的理论探讨”、“治疗脑震荡”、“石氏理伤手法谈屑”、“石氏消散膏治疗网球肘临床观察”、“伤科用药举要”等一系列论文。这些论文发表后，受到医学界高度评价。

1980年，先生调到上海市黄浦区中心医院，1987年任副院长，尽管行政事务繁忙，但从不放松自己的业务和科研工作。1990年，先生接受中央人民广播电台和中国国际广播电台记者采访，为解决中医传统汤药不便服用的问题，提出改革我国中药剂型的建议。文章广播后，被国内外多种报纸转载。

在“石氏伤科”历代传人中，先生的中医理论功底较为丰厚，丰富的临床经验，又使他不断向更高层攀登。几十年来，先生既遵循先辈“十三科一理贯之”的辨证施治之古训，又博采众长，把中医各派各科的长处融会应用于伤科临床，他熟练运用先辈“外伤内治”的手法，进一步强调“人是一个整体”，不论是脏腑、经络(脉)，或是皮肉、筋骨等处受伤，都离不开气血两字。气血之于形体无处不到，气血是阴阳的物质基础，跌打损伤而导致产生的各种疾病，都会使气血阴阳失去平衡，鉴于此，治疗伤病一定要内外兼顾，整体调治。石氏伤科正由于做到“外伤内治、气血并重”，因而见效快，又很少有后遗症。



先生的医德也是高尚的,他同样牢记“为医者应以仁慈为怀”的古训,竭尽全力奉行救死扶伤的人道主义。为此,他三次荣获上海市劳动模范光荣称号。先生每天坚持看门诊,常常一天要接待五六十个患者,有时忙得连饭都顾不上吃。有的患者被先生治好了病,悄悄地给他送来高档礼品,先生拒绝接受,他对送礼者说:“我们医务人员目前收入是不太高,但决不能因此而收受病家财物,这样做,就会失去我们医生济世救人的品格。”

前些年,有人劝先生到海外定居行医赚大钱,先生丝毫不为金钱所动。1990年9月,上海市黄浦区成立了中医医院,先生担任院长。医院以他为主建立了石氏伤科研究室,从事整理、总结石氏伤科的历史渊源、理论体系、经验秘方、诊断手法以及外敷药剂型的改革。上海黄浦区中医医院和石氏伤科研究室的成立,为继承和发扬石氏伤科创造了良好条件,标志着石氏伤科进入一个新的发展阶段,先生改革中药剂型和振兴中医的心愿得到了实现。

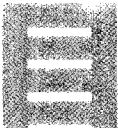
石氏伤科研究室成立后,先生和他的学生们,把祖上沿用百余年的“三色三黄”敷药,结合医院临床,经过几十次的调整研究和运用,与上海中药三厂共同开发,运用从日本引进的“巴布剂”生产流水线加工工艺,研制成新一代的骨伤外敷新药——石氏伤膏(复方紫荆消伤膏)。石氏伤膏优点十分明显,不仅透气性能好,保存期长,不污染衣物,使用携带方便,而且无任何不良反应。1993年11月石氏伤膏作为新型外敷用药,通过了上海市科学技术成果鉴定,1999年获国家卫生部三类新药批文。

为了尽心传授石氏伤科精华,使石氏伤科后继有人,先生打破石氏传人“传内不传外”的老规矩,于1993年底,在上海市名老中医收徒拜师会上,接纳邱德华、李浩钢为其学术继承人,于

1997年招收李宗举为硕士研究生,并于2001年开始异地带徒,接纳广东省中医院林定坤、苏海涛为其弟子。先生除了在医术上指导自己的学生外,还同学生一起进行科学研究,一方面改进祖传的膏药验方,另一方面将自己四十余年临床心得进行总结,形成了自己独特的经验。先生非常器重自己的学生,他自豪地称他们是“石氏伤科第五代人”。

为了强化石氏伤科研究室的工作,还特聘石氏其他传人施杞、石印玉等教授为顾问,同时招集上海石氏各家汇聚一堂,开设专家门诊。在先生的领导下,石氏伤科研究室以石氏伤膏的开发为突破口,建立三个课题小组,不断加强对石氏伤科其他药物的研究和开发。目前,已开发形成除石氏伤膏以外16种系列药品,如石氏热敷袋、石氏熏洗剂、骨密灵、骨密胶囊、椎脉回春汤等;开设六个专科专病特色门诊,如:颈椎病、腰腿痛、骨质疏松症等,申请课题3项(不包括石氏伤膏课题),均通过市区级科学成果鉴定,其中2项获上海市科技进步三等奖,3项获黄浦区科技进步一等奖。这些成果与开发的有特色药物,通过临床多年运用,都有着良好的疗效,深受国内外患者的欢迎。

历经数年的努力,上海黄浦区石氏伤科研究室不断取得显著的成绩。先生曾言,在改革开放的今天,传统的中医药和石氏伤科同样受到党和人民如此高度重视是令人欣慰的。先生作为石氏伤科的后代传人,一定要在有生之年发奋把石氏伤科的精华全部整理出来,不断丰富、充实祖国传统的医学宝库。



录

- 软组织的相关知识 / 1
- 人体最多的组织——软组织 / 3
- 软组织有什么主要功能 / 4
- 软组织有哪些生理特性 / 6
- 软组织损伤分哪几类 / 8
- 2. 软组织损伤是如何引起的 / 11
 - 外力伤害 / 13
 - 慢性劳损 / 14
 - 感受外邪 / 16
 - 七情所伤 / 17
 - 年龄差异 / 19
 - 体质强弱 / 21
 - 解剖、组织结构 / 22
- 3. 软组织损伤后应做哪些检查 / 23
 - 体格检查 / 25

X线和CT扫描检查 / 28

磁共振检查 / 31

其他辅助检查 / 32

4. 软组织损伤后会有哪些症状 / 35

疼痛 / 37

肿胀 / 38

瘀斑 / 40

畸形 / 41

功能障碍 / 42

麻木 / 43

肌肉萎缩 / 44

5. 常见软组织损伤疾病 / 45

落枕 / 47

胸壁扭挫伤 / 52

胸部迸伤 / 54

背肌筋膜炎 / 59

急性腰扭伤 / 61

腰肌劳损 / 64

第三腰椎横突综合征 / 65

腰肌筋膜炎 / 68

增生性脊柱炎 / 69