



国家出版基金项目

盲人按摩师职业技能提高丛书

颈肩腰腿病名家按摩技法要旨

李红科 主编

MANGREN ANMOSHI ZHIYE JINENG
TIGAO CONGSHU

中国盲文出版社



国家出版基金项目
NATIONAL PUBLISHING FOUNDATION

国家出版基金项目

盲人按摩师职业技能提高丛书

颈肩腰腿病名家按摩技法要旨

李红科 主编



中国盲文出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

颈肩腰腿病名家按摩技法要旨/李红科主编. —北京: 中国盲文出版社, 2012. 8

(盲人按摩师职业技能提高丛书)

ISBN 978-7-5002-3893-5

I. ①颈… II. ①李… III. ①颈肩痛—按摩疗法 (中医)
②腰腿痛—按摩疗法 (中医) IV. ①R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 204983 号

颈肩腰腿病名家按摩技法要旨

主 编: 李红科

出版发行: 中国盲文出版社

社 址: 北京市西城区太平街甲 6 号

邮政编码: 100050

电 话: (010) 83190019

印 刷: 北京中科印刷有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 787×1092 1/16

字 数: 278 千字

印 张: 29

版 次: 2012 年 8 月第 1 版 2012 年 8 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5002-3893-5/R·618

定 价: 29.00 元

版权所有 侵权必究

印装错误可随时退换

《盲人按摩师职业技能提高丛书》编委会

学术指导 卓大宏 王之虹 范吉平

主 编 李志军

副 主 编 张明理 赖 伟 刘明军

编 委 (按姓氏笔画排序)

王 军	王 结	成为品	刘 飞
刘丽波	刘洪波	刘 鹏	刘 颖
齐 伟	关雪峰	李红科	李雁雁
何 川	张 欣	陈幼楠	卓 越
周世民	赵润琛	郭长青	谢玉秋
谢金梁	薛卫国		

《颈肩腰腿病名家按摩技法要旨》编委会

主 编 李红科

副主编 李健睿 孙长林

编 委	刘成禹	黄海鹏	王金凤	崔庆科
	石云舟	王 凤	薛福宇	李 源
	周海洋	刘 派	刘 阳	姜文君
	徐小茹	刘雁泽	苏 敏	高 鹏

出版说明

为了满足广大盲人按摩师提高职业技能、强化能力建设的需要，在国家出版基金的大力支持下，我们组织编写了这套《盲人按摩师职业技能提高丛书》。

近几十年来，随着经济社会发展和人们康复保健意识的不断提高，社会对保健、医疗按摩人员的需求不断增长，数以百万计的健全人进入按摩行业，使得该领域的竞争日趋激烈，盲人按摩师面临越来越严峻的挑战。为了帮助盲人按摩师更好地适应日益升级的市场竞争，本丛书着眼于强化盲人按摩师的综合能力建设，旨在充实盲人按摩医疗知识储备、丰富盲人按摩手法和技法，以便帮助广大盲人按摩师更好地提高理论水平和实践技能，推进盲人按摩事业科学健康发展。

本套丛书共计 23 种，内容包括以下 5 个方面：第一，总结盲人按摩专家特色技法经验，挖掘与整理我国近 50 年来较具代表性的百位盲人按摩专家的特色技法，为盲人按摩师提供宝贵借鉴，如《百位盲人按摩师特色技法全书》；第二，着眼于提高临床按摩技能，深化盲人按摩师临床技能培训，如《颈肩腰腿病名家按摩技法要旨》、《内科按摩名家技法要旨》、《妇科按摩名家技法要旨》、《儿科按摩名家技法要旨》及《医疗按摩误诊误治病案总结与分析》；第三，挖掘与整理古今按摩学理论与实践经验，夯实盲人按摩师专业功底，如《古代经典按摩文献荟萃》、《中国按摩流派技法精粹》、《名家推拿医案集锦》及《现代名家按摩技法总结与研究》；第四，强化盲人按摩师综合能力建设，消除盲人按摩师与患者的沟通障碍，如《盲人怎样使用计算机》、《盲人按摩师综合素质培养》及《盲人按摩师与患者

沟通技巧》；第五，拓宽盲人按摩师视野，为盲人按摩师掌握相关知识和技能提供帮助，如《实用康复治疗手册》、《美容与减肥按摩技法要旨》、《美式整脊疗法》、《亚洲各国按摩技法精髓》与《欧式按摩技法精髓》。

本丛书编撰过程中，得到中国盲人按摩指导中心、中国盲人按摩协会、中国中医科学院、中国康复研究中心、北京中医药大学、长春中医药大学、辽宁中医药大学、黑龙江中医药大学、天津中医药大学、中山大学、北京按摩医院等专业机构相关专家的指导和帮助，编委会成员、各分册主编和编者为本丛书的编撰付出了辛勤的劳动，在此谨致谢意。

鉴于本丛书集古今中外按摩学知识之大成，信息量大，专业性强，又是首次对全国数百位盲人按摩专家的经验进行系统挖掘和整理，在编写过程中难免存在不足甚或错漏之处，衷心希望各位读者在使用中给予指正，并提出宝贵意见，以便今后进一步修订、完善，更好地为盲人按摩师职业技能提高提供切实帮助。

《盲人按摩师职业技能提高丛书》编委会
2012年8月

前 言

在治疗疾病中，按摩作为一种疗法，正发挥着它独特的作用，尤其在治疗颈肩腰腿病方面更有着其他疗法不可替代的作用。随着祖国医学的迅速发展，按摩技法也得到不断地创新。为总结按摩技法现状，帮助临床医生提高按摩技术，并达到相互交流、取长补短之目的，我们编写了《颈肩腰腿病名家按摩技法要旨》一书。此书意在海纳百川，汇集各名家按摩技法，使读者对按摩技法的作用、原理、出处一目了然。本书强调按摩技法的多样性与特异性，突出中医按摩技法的治疗特色，即“同病异治，异病同治”。本书是临床医生诊疗颈肩腰腿病的好帮手，也是高校学生和按摩爱好者学习按摩必备的参考书。

《颈肩腰腿病名家按摩技法要旨》共分三章：第一章颈部疾病；第二章肩臂部疾病；第三章腰腿部疾病。全书内容包括：概述、诊断要点及名家技法，其中在“名家技法”中详细介绍了各名家的按摩技法要旨、动作要领以及技法出处。全书内容丰富、博采众长，本着让读者易学、易懂、易练、易用的原则，以便读者在临床应用时能快速地找到自己所需的技法，做到随心所欲、手到病除。

本书在编写过程中，得到长春中医药大学各级领导及专家、同行的指导和帮助，尤其是马正宗、孙东文、张伟东、张瑞姗、孙月红、秦瑞、智沐君、杜国强、王玥、佟月等同志，在为本书查找资料等方面付出了辛勤的劳动，在此一并表示感谢。

由于编写时间仓促，出版时间有限，书中诸多技法未能与原创作者进

2 颈肩腰腿病名家按摩技法要旨

行深入探讨，加之编者学识有限，故在归纳“技法要旨”时，恐多有不当之处，其缺点与谬误在所难免，敬请专家、读者批评指正。

《颈肩腰腿病名家按摩技法要旨》编委会
2012年8月

目 录

第一章 颈部疾病	(1)
第一节 落枕	(1)
第二节 前斜角肌综合征	(16)
第三节 颈椎病	(24)
第四节 颞下颌关节紊乱综合征	(52)
第五节 寰枢椎错位	(59)
第六节 颈椎关节突关节错位	(69)
第二章 肩臂部疾病	(76)
第一节 肩部扭挫伤	(76)
第二节 肩关节周围炎	(77)
第三节 肩峰下滑囊炎	(90)
第四节 肩关节脱位	(99)
第五节 肩锁关节错位	(112)
第六节 冈上肌肌腱炎	(119)
第七节 肱二头肌长头腱炎	(128)
第八节 肱二头肌长头腱滑脱	(133)
第九节 肱骨内上髁炎	(138)
第十节 肱骨外上髁炎	(144)
第十一节 腕管综合征	(152)
第十二节 腱鞘囊肿	(160)

第十三节	桡骨茎突狭窄性腱鞘炎	(167)
第十四节	桡骨小头半脱位	(176)
第十五节	下尺桡关节损伤	(185)
第十六节	腕三角纤维软骨损伤	(190)
第十七节	腕骨间关节错位	(195)
第三章	腰腿部疾病	(206)
第一节	急性腰扭伤	(206)
第二节	慢性腰肌劳损	(218)
第三节	腰椎间盘突出症	(230)
第四节	腰椎椎管狭窄症	(245)
第五节	第三腰椎横突综合征	(255)
第六节	腰椎滑脱症	(262)
第七节	骨盆旋移综合征	(274)
第八节	臀上皮神经炎	(285)
第九节	梨状肌损伤综合征	(297)
第十节	弹响髌	(307)
第十一节	髌关节扭伤	(313)
第十二节	股四头肌损伤	(318)
第十三节	股二头肌损伤	(327)
第十四节	髌骨软化症	(335)
第十五节	膝关节半月板损伤	(345)
第十六节	膝关节内、外侧副韧带损伤	(360)
第十七节	膝关节脂肪垫肥厚症	(368)
第十八节	膝关节增生性关节炎	(380)
第十九节	膝关节外伤性粘连	(394)
第二十节	踝关节扭伤	(401)

第二十一节	踝管综合征	(412)
第二十二节	跟腱炎	(420)
第二十三节	跟痛症	(430)
参考文献	(444)

第一章 颈部疾病

第一节 落枕

一、概述

落枕是一种静力性损伤，为单纯的肌肉痉挛，又称“失枕”，是颈部软组织损伤的常见疾病。临床发病率较高，多见于青壮年，男多于女，好发于冬、春季。轻者4~5天可自愈，重者疼痛严重并向头部及上肢部放射，迁延数周不愈。本病按摩疗效确切、迅速。

二、诊断要点

（一）临床表现

患者睡醒后，即感颈部疼痛僵硬不适，活动受限，且逐渐加重，头多歪向一侧，动则痛甚。

（二）检查

1. 颈部活动受限

颈部呈僵硬态，活动受限往往限于某个方位上，强行使之活动，则症状加重。

2. 肌痉挛伴压痛

可摸到条索状痉挛的肌肉。胸锁乳突肌痉挛者，在胸锁乳突肌处有肌张力增高感和压痛；斜方肌痉挛者，在锁骨外 1/3 处或肩井穴处或肩胛骨内侧缘有肌紧张感和压痛；肩胛提肌痉挛者，在上 4 个颈椎棘突旁和肩胛骨内上角处有肌紧张感和压痛。

3. X 线检查

无异常表现。

对于反复落枕的中年人，或在近期内（半年内）多次出现落枕者，应高度怀疑患有颈椎病的可能性。

三、按摩技法

名家技法（一）

1. 技法要旨

施揉、拿、滚法放松颈肩部肌肉，再用分筋、理筋、镇痛手法整复颈椎。

2. 操作手法

（1）患者坐位，术者立其背后。术者以拿、揉、滚法放松其颈项及肩胛部两侧肌肉。反复操作 2~3 次，时间为 2~3 分钟。

（2）术者采用分筋、理筋、镇痛手法，在胸锁乳突肌、斜方肌、肩胛提肌、冈上肌的起止点及压痛点（阿是穴）进行治疗，时间约为 2~4 分钟，镇定手法以患者能忍受为度。

(3) 颈椎旋转法：以左侧为例。患者坐位，自然放松颈部肌肉；术者立其背后。术者一手托住下颌部，另一手扶后枕部，双手配合使颈部略向前屈并左右摇动几次，然后将颈部向左旋至颈肌适当紧张时，稍加寸劲旋转 $10^{\circ} \sim 15^{\circ}$ ，此时可听见“咯噔”响声。再用同样方法向反方向操作一次。

3. 技法出处

摘自《按摩与导引》，作者郭绍洪，2007年23卷第10期。

名家技法（二）

1. 技法要旨

施揉、指揉、拿、弹拨、颈项部被动运动等手法，辅以热敷法。

2. 操作手法

患者坐位，术者立其背后或患侧。

(1) 颈项疼痛较甚者，可先指揉列缺、后溪诸穴。列缺为人体四总穴之一，有“头项寻列缺”之说。指揉列缺、后溪属远取之法，可缓解颈项之痛。在远端穴位作指揉法的同时，可嘱患者头部自主地向各个方向缓缓地活动约1~2分钟。

(2) 术者在颈项疼痛处周围用轻揉法，逐步向疼痛部位移动，待患者病痛稍有缓解后，一手继续施以揉法，而另一手扶住患者的前额或头部，缓缓地作颈部前屈、后伸、左右侧屈和左右旋转的被动运动，约5分钟。

(3) 术者指揉风池、肩井、阿是诸穴，尤其是阿是穴在指揉时要轻重交替，同样要配合颈部的各项被动运动，约 5 分钟。指揉法和揉法可交替应用，相得益彰。

(4) 在颈痛减轻、活动功能有所改善的基础上，术者可对痉挛的肌肉施以弹拨法，力量由轻到重，幅度由小到大，要因人而施，在患者能忍受的情况下对痉挛的肌肉弹拨 3~5 次；而后在局部施鱼际揉法以缓解手法之痛；最后以拿风池、肩井，热敷患处结束治疗。

3. 技法出处

摘自《中国社区医师》，作者秦霞、付宝军，2011 年 13 卷第 292 期。

名家技法（三）

1. 技法要旨

穴位按摩法。

2. 操作手法

(1) 取少泽、后溪两穴配合，施以重拿点按法；风池（泻）、项强（泻），每穴平揉、按压各 100 次。

(2) 取少泽、后溪两穴施以切摇法；至阴、束骨两穴同样施以切摇法；风池（泻）、项强（泻）、人中（泻）、承浆（泻），每穴平揉、按压各 100 次。

3. 技法出处

摘自《中华现代临床医学杂志》，作者葛清莲、屈富玲、冯冬丽，2005 年 3 卷第 23 期。

名家技法（四）

1. 技法要旨

按摩配合颈部旋转手法。

2. 操作手法

患者坐位，术者立其背后。

(1) 术者用轻柔的揉法、一指禅推法在患侧颈项及肩部施术约 3~5 分钟。

(2) 术者用拿法提拿颈椎旁开 1.5 寸处的软组织，以患侧为重点部位，并弹拨紧张的肌肉，使之逐渐放松。

(3) 嘱患者自然放松颈项部肌肉，术者左手持续托起下颌部，右手扶持后枕部，使颈部略前屈、内收，双手同时用力向上提拉，并缓慢左右旋转患者头部 10~15 次，以活动颈椎小关节；摇动旋转之后，在颈部微前屈的状态下，迅速向患侧加大旋转幅度，手法要稳而快，手法的力度和旋转的角度必须掌握在患者可以耐受的限度内，切忌暴力蛮劲，以防发生意外。

(4) 术者按揉风池、风府、风门、肩井、天宗、肩外俞等穴，每穴 30 秒钟，手法由轻到重；然后轻拿颈椎棘突两侧肌肉；最后可在患部加用擦法治疗。

3. 技法出处

摘自《推拿治疗学》，罗才贵主编，由人民卫生出版社（2001 年）出版。