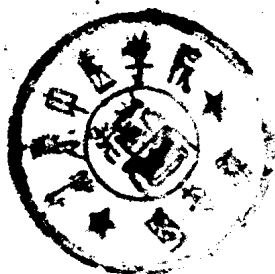


外傷中醫按摩療法



外伤中医按摩疗法

曹场珍 编著



庫存書
不外借

58890

人民体育出版社

統一書號：7015·1016

外伤中医按摩疗法
曹錫珍編著

*

人民体育出版社出版·北京体育館路·
(北京市書刊出版業營業許可証出字第049號)

冶金工业出版社印刷厂印刷
新华书店北京发行所发行
全国新华书店經售

*

89 × 230 1 82 90千字 印張 6 $\frac{8}{32}$ 册裝 4
平裝 2

1960年1月第1版

1960年1月第1次印刷

印數：精 1—2,500
平 1—5,500

定 价 [10] 精裝 1.60元
平裝 1.00元

*

封面設計：庄素瑛

著 者 序

中医按摩疗法，是我们祖先经过数千年来的探索和实践而创立的一种物理疗法。它是用多种多样的手法，对患者进行被动动作的医疗手段。这种疗法，简便易行，疗效显著。

在解放前，按摩与整个中医各科一样，受到严重摧残，不可能得到发展。但解放后，在党的关怀下，情况有了根本的变化。

几年来，在门诊工作中，我觉得原来掌握的一套按摩法，已不能满足患者的要求。于是，在党的鼓励和教育下，我大胆地综合运用按摩八法、点穴按摩、中药、正骨手法、推拿等等，而创造了一套新的按摩疗法，也可以把它叫做综合按摩疗法。结果，收到很好的效果，也受到患者的欢迎。

几年来，曾举办过几次按摩训练班，传播这种按摩疗法。为了更好地推广它，我决心把它写成专书，北京市宣武医院领导给了我写作的时间，北京体育学院还作了专题科学实验，等等。在党的关怀和有关部门的大力支持下，我终于写成了此书。

本书蒙北京中医学院外科大夫沈庆云和针灸大夫曲祖貽二同志以及西安体育学院翟洪顺同志等详细审阅，于此一併致谢。

按摩发源于我国，我们祖先有着丰富的经验，有待于不断挖掘。我限于水平，错误和缺点一定在所难免，尚希读者指正。

曹 錫 珍

1959. 9. 25 于北京

目 录

上 篇 总 论

第一章 外伤中医按摩疗法概述.....	2
第二章 古代按摩八法.....	3
第一节 阳型刚术.....	5
一、推盪法	5
二、疏散法	10
三、舒畅法	13
四、叩支法	14
第二节 阴型柔术.....	18
一、贯通法	18
二、补气法	24
三、揉捏法	27
四、和络法	29
第三章 按摩常用的整形手法.....	34
第一节 整形入法.....	34
第二节 运动入法.....	40
第三节 治脱臼入法.....	41
第四节 治筋入法.....	44
第四章 经穴按摩.....	49
第一节 经络学说概述.....	50
第二节 十四经脉及其常用穴位.....	53
一、手太阴肺经.....	53
二、手阳明大肠经.....	54

三、足阳明胃經	55
四、足太阴脾經	57
五、手少阴心經	58
六、手太阳小肠經	59
七、足太阳膀胱經	61
八、足少阴腎經	64
九、手厥阴心包絡經	65
十、手少阳三焦經	66
十一、足少阳胆經	67
十二、足厥阴肝經	69
十三、任脉	69
十四、督脉	70
十五、經外奇穴	72
第三节 經穴按摩手法	89
一、瀉法	89
二、补法	90
三、和法	91
第五章 按摩療法須知	93
第一节 初步診斷	93
第二节 手法的运用	94
第三节 施術須知	96
一、按摩禁忌症	97
二、按摩者注意事項	98
三、被按摩者注意事項	98
第六章 中藥	99
第一节 內服藥	99
第二节 外用藥	102
一、薰洗藥	103

二、外敷药	105
第七章 运动按摩	107
第一节 克服比赛前几天紧张过度的按摩法	108
第二节 克服临场比赛前紧张的按摩法	109
第三节 克服赛前精神不振的按摩法	109
第四节 比赛间歇运动按摩	110
第五节 恢复按摩	111
第六节 运动按摩常用穴	111
附录：经穴按摩对大脑皮层生物电的影响（经穴按摩脑电波科学实验的初步总结）	

~~~~北京体育学院生理组~~~~

## 下 篇 各部外伤按摩疗法

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| <b>第八章 头颈部外伤</b> .....  | 135 |
| 一、头颈部轻伤 .....           | 135 |
| 二、头颈部较重伤 .....          | 135 |
| 三、头颈部重伤和极重伤 .....       | 136 |
| <b>第九章 颈项部外伤</b> .....  | 137 |
| 一、颈项部轻伤和较重伤 .....       | 137 |
| 二、颈项部重伤和极重伤 .....       | 138 |
| <b>第十章 肩关节外伤</b> .....  | 142 |
| 一、肩关节轻伤 .....           | 142 |
| 二、肩关节重伤和极重伤 .....       | 143 |
| <b>第十一章 肘臂部外伤</b> ..... | 145 |
| 一、肘臂部轻伤 .....           | 145 |
| 二、肘臂部较重伤和重伤 .....       | 146 |
| 三、一般的肘关节疼痛 .....        | 147 |

|             |                        |     |
|-------------|------------------------|-----|
| <b>第十二章</b> | <b>腕关节外伤</b> .....     | 150 |
| 一、          | 腕部扭伤.....              | 150 |
| 二、          | 腕部筋聚結瘤外伤.....          | 151 |
| 三、          | 腱鞘炎.....               | 151 |
| 四、          | 腕骨骨折愈合后关节强直.....       | 152 |
| <b>第十三章</b> | <b>手部(指、掌)外伤</b> ..... | 154 |
| 一、          | 手掌胼胝皸裂.....            | 155 |
| 二、          | 手指挫伤肿痛.....            | 155 |
| 三、          | 手指关节脱位错出.....          | 155 |
| 四、          | 手掌及手背伤痛.....           | 156 |
| 五、          | 手指痉挛及扳肌指.....          | 156 |
| <b>第十四章</b> | <b>脊背部外伤</b> .....     | 158 |
| 一、          | 胛背肿痛疗法.....            | 159 |
| 二、          | 椎关节韧带外伤疗法.....         | 159 |
| 三、          | 椎间盘脱出疗法.....           | 159 |
| <b>第十五章</b> | <b>腰胯部外伤</b> .....     | 162 |
| 一、          | 腰胯部肌腱肿痛疗法.....         | 162 |
| 二、          | 胯部肌腱扭伤.....            | 163 |
| 三、          | 腰部扭振.....              | 164 |
| 四、          | 坐骨神经伤痛.....            | 166 |
| 五、          | 胯部肌腱关节閃挫.....          | 166 |
| <b>第十六章</b> | <b>胸腹部外伤</b> .....     | 169 |
| 一、          | 胸腹部肌肉轻伤.....           | 169 |
| 二、          | 肋肋部伤痛.....             | 169 |
| <b>第十七章</b> | <b>大腿部外伤</b> .....     | 172 |
| <b>第十八章</b> | <b>膝部外伤</b> .....      | 173 |
| 一、          | 膝关节轻伤.....             | 173 |
| 二、          | 膝关节较重伤.....            | 174 |



|                      |     |
|----------------------|-----|
| 三、膝關節粗隆部慢性損傷         | 174 |
| 四、膝臏前滑囊炎             | 175 |
| 五、臏骨脫臼或錯位            | 175 |
| 六、膝臏骨折裂斷碎            | 177 |
| 七、膝部其它損傷             | 177 |
| <b>第十九章 小腿部軟組織損傷</b> | 178 |
| 一、肌腱勞損痠痛腫脹           | 178 |
| 二、骨膜勞損神經痛            | 178 |
| 三、腓腸肌痙攣              | 179 |
| 四、腳腕痙攣向上抽痛           | 180 |
| <b>第二十章 足內外踝關節外傷</b> | 181 |
| 一、足踝關節軟組織損傷          | 181 |
| 二、足踝關節損傷脫臼和骨折傷       | 182 |
| 三、足后跟（足踵）傷痛          | 183 |
| 四、足小趾傷及足趾底傷痛         | 183 |
| 五、足背及足外側傷痛           | 184 |

**附录：經穴按摩治療軟組織損傷的療效觀察**

——湖北醫學院附屬第一醫院醫療體育科

上 篇

总 论

## 第一章 外伤中医按摩療法概述

公元前 27—26 世紀，我們的祖先在外伤医药方面就有了很大的成就。根据汉書艺文志記載，黃帝伐蚩尤，战于涿鹿之野，軍医大臣俞跗发明了很多治疗外伤的中医疗法。这些疗法以按摩、正骨为主要手术。后来到公元 112—212 年間后汉三国时代，名医华陀學問渊博，医术高明，他主張預防疾病，教人体育鍛煉，提倡五禽戏。他精通外伤手术療法，他为減輕患者疼痛創造了麻藥，是医学历史上第一个应用麻藥的人。这种麻藥名叫麻沸湯（失傳）。用这种麻藥給患者动手术时，病人就沉睡，不知病苦，安然接受他的治疗。这給后来的瘍（外伤）、腫瘍、潰瘍、金創瘍、骨折瘍等瘍症，开辟了用中藥治疗的途径。由此可見，按摩、正骨和中藥，都是中医治疗外伤时所采用的手段。

中医按摩療法，是对患者进行被动动作的療法。它能調和失調的机能，修補損坏的組織，消除疲劳，消除因組織破損而帶來的痛苦。按摩能够治疗的疾病范围很广，它特別适于治疗在劳动和运动中經常发生的各部位的跌打損伤和軟組織（如肌肉、肌腱、血管等）的外伤。按摩对这类疾病疗效，常常是立竿見影。但它并不是万能的，有些严重損伤，如骨折、骨裂、腦震盪、筋断和肉伤等，它只能起輔助治疗的作用。

按摩不消耗物資藥品，只用各种手法拨乱反正，舒筋活血，以达到治疗的目的，这也是它的一个特点。

正骨療法，专治骨折、骨碎、筋脫、筋断等外伤。我国宋朝开始有正骨科，明朝称接骨科，清朝称整骨科，三者異語同意，都是医治伤筋动骨的療法。正骨和按摩不同，其分野是手法和手术的对象不同。按摩

专治身体軟組織部位的損伤疾患和內科各症，而正骨专治身体骨骼脱折損伤。

按摩和正骨两种疗法，对外伤有时綜合运用，且都常常配合着运用中藥，以增加疗效。我們祖先几千年来經過无数次地探索研究和試驗，發現了很多有效的秘方。旧社会，由于医生們互相保密，有些秘方沒有流传下来，因此尙待掘集，但有許多中藥秘方和按摩正骨手术，經過多年使用証明是有效的。

中藥分內服、外用两种。內服中藥治疗外伤的作用主要是：安神止痛，强心助气，活血通經。外用中藥治疗外伤的作用主要是：止痛消肿，接骨生肌。

外伤中医疗法，是手法和藥物兼用，固定和活动并用。它既不是只用手法和手术来接整脱断的骨骼，也不是只用固定封閉法来治疗折裂閃脱的部位，而是以整复后活动为主的疗法。所以，患者少受开刀額外之苦，且少有后遺的残废症状。外伤中医疗法一般疗程快速，簡便易行，这也是它的一个特点。

按摩在我国已有几千年的历史，因而門类很多，根据著者所知，就有八个种类：（一）古代按摩八法；（二）經穴按摩；（三）全身分部按摩；（四）运动整形手法；（五）推拿；（六）小儿捏脊；（七）气功按蹻；（八）綜合按摩。

本書目的在于治疗軟組織的外伤，故仅将与这类伤有关的种类，选述在以下各章，并詳細介紹其用法和手法。

## 第二章 古代按摩八法

黄帝內經是祖国医学理論的基础，是一部极其丰富的文化遺產，故中医十三科的建立，都本乎內經。針灸、按摩两科，也是根据內經的阴

阳十二經脉、奇經八脉学說及其医疗理論而建立起来的。

內經素問阴阳应象大論曾論及按摩导引的学說，它說“其在皮者，汗而发之，其慄悍者，按而收之，其实者，散而泻之。审其阴阳，以别柔剛。阳病治阴，阴病治阳。定其气血，各守其乡。血实宜决之，气虛宜掣引之。”（意为：邪在皮肤的可以发汗，邪气慄悍迅疾的可用鎮摄法，实証則用散法或泻法。必須审察病的性質，区别它究竟是阴病，还是阳病；是柔性，还是刚性；阳病可以治阴，阴病可以治阳；还要明确病邪是在气或是在血，适当的进行治疗。如血实的則用泻血法，气虛的則用导引法。）素問血气形志篇中又說：“……形数惊恐，經絡不通，病生于不仁，治之以按摩膠药。”（意为：如形体屡受惊恐，血气散乱，以致經絡不通，而病麻痺不仁的，当用按摩导引的方法行其气血，在內則用药酒养正去邪。）这两段話清楚地指出了按摩导引的内容和作用。它指出，病有虛（阴）实（阳），用此疗法应有补（阴）和泻（阳），并用柔（阴）和剛（阳）别出。在按摩說来，使用輕手法刺激，起兴奋、补虛作用，叫做“摩法”，使用重手法刺激，起抑制、泻实作用，叫做“按法”。并且，內經还用阴阳学說指出了“被动动作”的“按摩”和“自动动作”的“导引”，是互相为用的。

据史書記載，在中医按摩疗法的发明創造人中，黄帝大臣俞跗創造的最多。他著作的文献虽然散失无考，但其治疗外伤的按摩八法却通过老师带徒弟遗传到了現在。

按摩八法分阴阳两大类，各有四个手法，共为八法。又因为阴型这一类手法用力較輕，故又叫柔术，阳型手法用力較重，故又叫剛术。按摩八法又各有六个小手法，共有 43 个小手法。这些小手法治外伤时可依病情、身体部位的不同而灵活运用，可以配合着运用，也可以单独使用；只要辨証明确，对症应用，知道按摩是要达到泻或是补的目的即可，手法可灵活变通。但在用来进行全身性按摩时，則可参照古人留下的八套按摩法。这八套按摩法，适当利用了各小手法，有特定的順序，也可做为运动按摩来运用。

所有手法均須避免用力粗暴，而要循序漸進，由輕入重，重後慢抬。次數和時間，也要依病情而靈活掌握。

下面將分別介紹按摩八法的小手法及其連貫起來的成套手法。再次指出，所有這些手法在實際施術當中，還可根據傷情和身體部位而臨時創造一些手法或酌情靈活運用。

## 第一節 陽型剛術

陽型剛術是重刺激的按摩手法，起抑制、鎮靜、疏散和通暢的所謂“瀉”的作用。其手法動向是离心性地由內而外，用力要由輕入重，重後變輕。所謂离心性有兩個意思，一為由心臟推向四周，一為由傷處推向四周。

陽型剛術有四種手法，都是強力持久的按摩法。這幾種手法對外傷、勞損、肌腱腫痛以及因機能亢進而引起的各種疾病，有着顯著的效能。另外，對於運動員，此法還有助於消除比賽後的疲勞和恢復體力。

表1 陽型剛術四法

|       |   |                             |
|-------|---|-----------------------------|
| 作     | 用 | 抑制、鎮靜、疏散、通暢                 |
| 性     | 質 | 瀉法、重刺激                      |
| 動向與用力 |   | 离心性地由內而外、由輕入重、重後變輕          |
| 手     | 法 | 1. 推盪法 2. 疏散法 3. 舒暢法 4. 叩支法 |

茲分別介紹這四種手法如下。

一、推盪法，又名推動法，有六個小手法，即推、搖、擲、攏、托、按六法，交互運用。

操作方法是醫者用兩手或一手的掌根或掌側，在患者病傷處离心性

地推挪，漸漸加力，反復推盪、搖動、托攏或按擊。此法适于治療外傷腫痛、內外積聚和病塊壅塞等病，能使硬變軟，堅固變柔和，有形化為無形。

### 甲、六個小手法

1. 推——輕力放手前進活動為推。在身體大部位用手掌根推，在小部位常用手指推（圖1、2、3）。

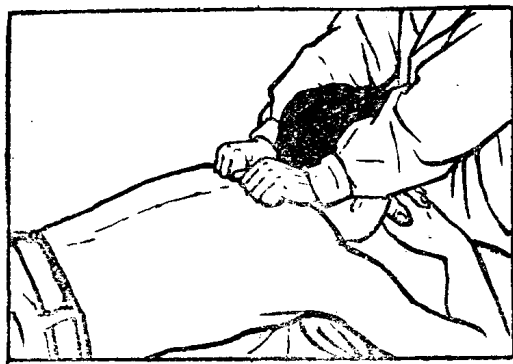


圖 1 拳推法

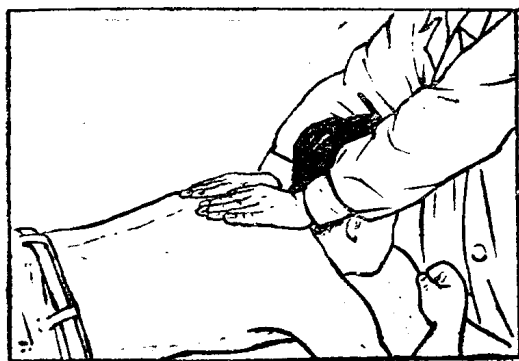


圖 2 掌推法

2. 搖——用手掌或手指壓住某個部位進行搖動。
3. 挪——在腹背等大部位，先將手掌平壓在按摩部位上，然後握

拳拿住一块肌肉，稍停，再放手前移，再握拳，再放开，再前移，如此类推（图4）。

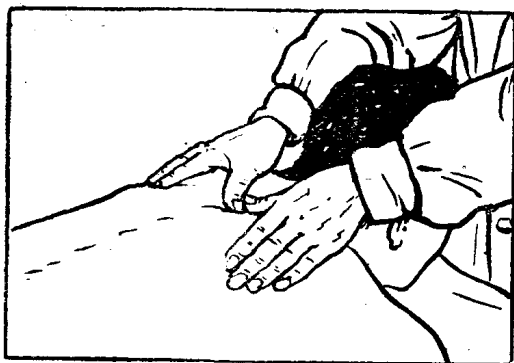


图 3 指推法

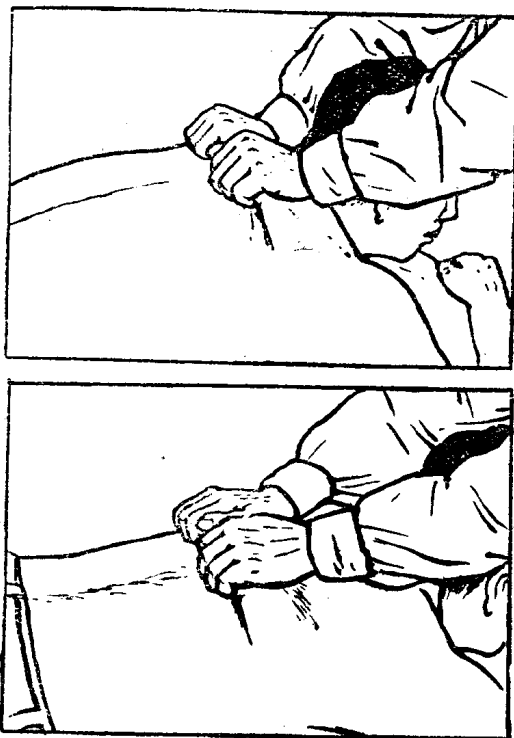


图 4 握法



4. 攏——用两手侧面和掌面夹一块肌肉稍停，放开，再夹；也可托到一定高度摇动几下，再放手，再夹。此法多用于腹部（图5）。



图 5 攏 法

5 托——凡是用两手或一手将患处托起的手法，均叫托；常同攏法并用，叫做托攏（图6）。

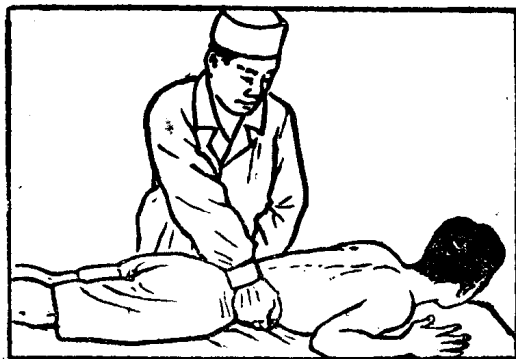


图 6 托 腹 法

6. 按——手掌轻压在按摩部位上做短促的活动，可以前后左右移动着进行，俗称按掌。

#### 乙、推盪法的成套手法

1. 被按摩者仰卧，按摩者立于其头前。