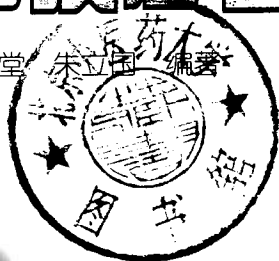


专病按摩图解丛书



颈肩背痛按摩图解

彭其林 张禄堂 朱立国 编著



0157744

辽宁科学技术出版社

0157744

内容提要

按摩疗法是祖国传统医学的重要组成部分,是骨伤科采用非手术、非药物治疗病症的方法之一,若运用得当,则可收到事半功倍的效果。

本书内容分概述篇和治疗篇。概述篇论述了疾病的定义、病因病理、临床表现、诊断与鉴别诊断、常用手法、注意事项等;治疗篇精选了采用按摩疗法显著的 14 种颈肩背痛疾病,18 种基本手法,47 个常用穴位。为方便读者、患者学习和应用,配有 199 幅按摩手法彩色图片和 19 幅黑白线条图,这样图文对照,直观易做,读者只要认真体会,加以实践,定能收到满意的疗效。

前 言

按摩是中医的一种疗法，早在数千年前就广泛应用于临床。历史中所记载的扁鹊治太子虢尸厥证，曾使用按摩方法并获得成功。在漫长的中医发展史中，按摩始终作为一种疗法发挥着作用，为人类的健康做出了贡献。特别是近年来，人们回归自然的热潮席卷全球，按摩再次被推崇，成为非药物疗法的代表。医学界不断进行深入研究，作用机制更加明确。目前，包括我国在内的世界医学界都使用这一疗法治疗多种疾病。

按摩具有多种治疗作用，副作用极小。因此，作为自我保健方法十分适宜。为了普及该疗法的知识，使广大人民群众掌握这种简便易行的疗法，我们编写了这套“专病按摩图解丛书”。作者均是中国中医研究院望京医院副主任医师以上的临床医务工作者，具有较丰富的临床经验。我们从临床角度选择了腰腿痛、颈肩背痛、月经病、眼病、阳痿五种常见疾病和症状，分别撰写了《颈肩背痛按摩图

解》、《腰腿痛按摩图解》、《月经病按摩图解》、《眼病按摩图解》、《阳痿按摩图解》五本书。丛书以图解的方式详细介绍了按摩的基本知识、疾病诊断及鉴别诊断、按摩治疗等内容,这样,图文对照,一目了然,便于学习掌握,易于使用操作。

本丛书是专业性较强的医学科普书,面对具有高中以上文化程度广大读者,可以作为临床医生、在校医学生的参考书,还可作为每个家庭常备的健康保健指导书。

健康是人生最大的资本,生活中一切幸福都建立在健康的基础之上。我们衷心希望每个人都有健康的体魄,在人生的长河中构筑自己的理想大厦,为祖国的建设贡献力量。但愿本丛书能为您自己、亲人、朋友、您的患者带来健康和幸福!

由于我们的知识所限,本丛书难免有不当之处,甚至谬误,敬请同行、广大读者批评指正,以便再版时更正。

丛书主编:中国中医研究院望京医院
主任医师 王庆甫

一九九九年六月于北京

目 录

概述篇

- 一、概述……………(1)
- 二、基本按摩手法……………(3)
- 三、常用穴位……………(35)

治疗篇

- 一、落枕……………(42)
- 二、颈椎病……………(48)
- 三、颈椎间盘突出症……………(60)
- 四、环枢椎半脱位……………(69)
- 五、斜颈……………(77)
- 六、前斜角肌综合征……………(81)
- 七、斜方肌损伤……………(86)
- 八、提肩胛肌损伤……………(90)
- 九、菱形肌损伤……………(93)
- 十、肩关节周围炎……………(96)
- 十一、肩峰下滑囊炎……………(104)
- 十二、冈上肌肌腱炎……………(108)
- 十三、肱二头肌腱长头腱鞘炎……………(113)
- 十四、胸椎后关节紊乱症……………(118)

概述篇

一、概 述

颈肩背痛等病症是临床骨伤科的常见病、多发病，有的甚至是疑难病或顽症。就颈椎病而言，它可涉及到内、外、妇、儿等诸多学科。所表现出来的临床症状也极为复杂，轻则影响工作与生活，重则导致运动感觉障碍，甚至出现大小便失禁。

那么，如何将困扰着人们的颈肩背痛等病症能得到及时、切合病情、行之有效的治疗，则是人们所关注的问题。就此人们自然会想到众所周知的非手术、非药物性的按摩疗法。

按摩也称之为推拿，在现代又称之为手法。它是运用双手在病变的体表部位或穴位上施展相应技巧动作，以达到行气活血、舒筋通路、祛风散寒、正骨理筋、消肿止痛、纠正畸形、剥离粘连治疗病症的一种方法。现代医学研究发现，按摩疗法具有调节机体生理、病理、解剖结构异常，促进代谢等效能。按摩疗法方法简便易学，无需特殊的器械设备，不受场地的限制，疗效显著，安全可靠，经济实惠。若能运用得当，恰到好处，则可收到意想不到、事半功倍的效果。

然而，在临床应用手法治疗时，则应严格遵循祖国医学整体观念和辨病施治、辨证施治的原则，视具体病症的不同而灵活应用手法。同

时更应掌握手法治疗的适应症、禁忌症及有关注意事项。

(一)适应症

- (1)各种急、慢性软组织损伤性疾病。
- (2)骨关节在解剖结构上的微细错位。
- (3)因骨关节病变导致的疼痛、活动不利及受限者。
- (4)因软组织病变导致骨关节可逆性畸形者。
- (5)创伤后遗症导致骨关节僵直、软组织挛缩与粘连者。

(二)禁忌症

- (1)创伤性骨折合并骨关节脱位者。
- (2)急性软组织损伤的早期局部肿胀、瘀血严重者。
- (3)疑有或已确诊的骨关节及软组织结核、肿瘤、骨髓炎。
- (4)患有严重先天性脊椎畸形、椎管狭窄及各种原因所致的脊椎、脊髓损伤者。
- (5)多发性、进行性骨化性肌炎及各种原因所致的严重骨质疏松者。
- (6)急性传染病、高热、脓毒败血症者。
- (7)严重心、脑、肺、肾等内科疾病者。
- (8)施术部位有严重皮肤损伤或皮肤病者。
- (9)妊娠三个月左右的孕妇。
- (10)有精神病且不能与医生合作者。

(三)注意事项

(1)认真检查、明确诊断。全面详细了解病情:如病变的部位、发病时间、损伤程度、有无神经血管的损伤及骨折。曾经做过哪些检查治疗与效果。注意患者全身体质状况,有无内科兼症。

(2)在检查与治疗中,思想要集中,态度要严肃认真,以取得患者的信任与配合,减轻患者的紧张情绪。

(3)要求患者的体位得当、肌肉放松。同时医生也要选择便于操作的合适位置。

(4) 施展手法时要随时注意局部的解剖结构和骨关节正常活动范围及治疗反应及承受能力。避免手法不当引起神经、血管、骨关节结构的损伤。同时注意保护皮肤以免擦伤。

(5) 对施术治疗的方法、步骤要心中有数,把握好基本要领,动作要熟练、灵活、规范。轻重巧拙、快慢相宜、刚柔相济,切实掌握好手法的力度和角度,以最佳方法、途径奏效。

(6) 治疗时如发现病人有异常反应,应即刻停止治疗,注意观察并采取相应措施。

(7) 治疗后应及时书写相关的记录,并嘱咐注意有关方面的问题,以巩固提高疗效。

二、基本按摩手法

按摩手法种类繁多,名称不一。有的手法动作相似,但名称不同,而名称相同,手法的动作却不一样。按、摩、推、拿顾名思义,是各自不同,单一而独立为基本动作的手法。在临床上,基本手法即可以单独使用,也可以有机地组合成复合手法,相辅相成,贯穿于治疗病症康复机体的准备、治疗、整理三步曲之中。因此要掌握基本按摩手法,必须对基本动作有所了解。

(1) 按法:用手指、手掌或肘尖按压体表某部位的手法,称为按法,所以按法也称为按压法。用拇指或食指的指腹按压则称指按法(见图1)用单掌、双掌、双手掌



图1 按法



图 2
单掌按法

重叠或交叉按压则称掌按法(见图 2、图 3、图 4)用肘尖按压,则称肘按

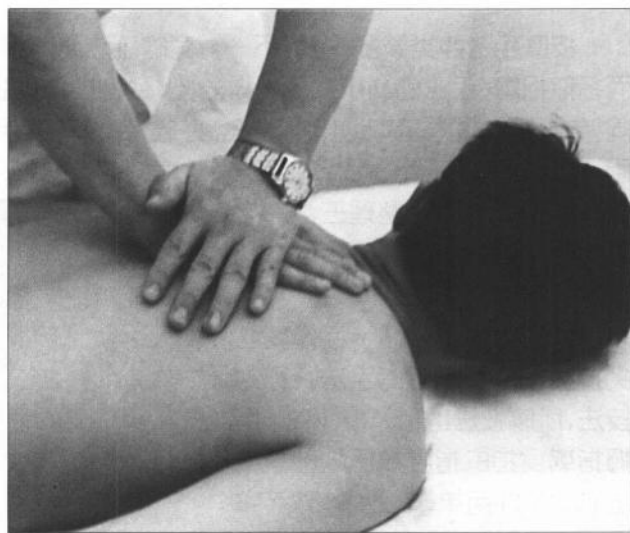


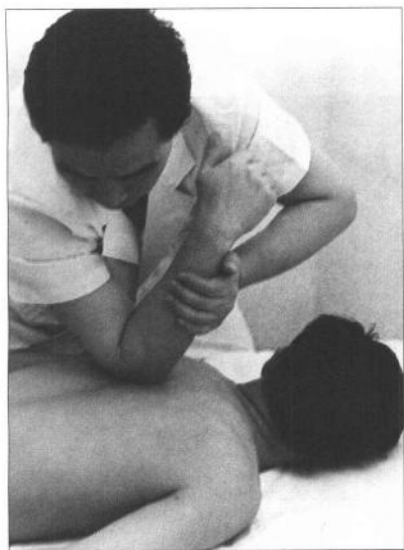
图 3
叠掌按法

图 4
双手掌交叉按法



法(见图 5)。按法具有疏筋通络、活血止痛、整复小关节错位的作用。施术时按压方向可垂直,也可稍倾斜,紧贴体表,用力由轻至重,透达深层组织,稳而持续。不要使用暴力猛然按压,要刚中有柔、刚柔结合。

图 5
肘按法



(2) 摩法: 用手掌或手指贴附体表某部位,以腕关节为中心,连同前臂做环形而有节奏的摩动,称为摩法。用手指摩动,

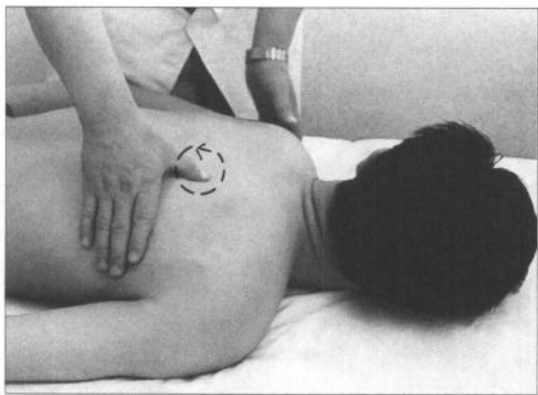


图6 指摩法

称指摩法（见图6），用手掌摩动，则称掌摩法（见图7）。轻柔温和的摩法能促使皮肤表层角化细胞脱落，改善皮脂腺和汗腺的机能，活血祛瘀、消肿止痛、理气和中、解痉散结。多用于美容及各部位软组织损伤。也是食积

胀满、胃脘疼痛的常见手法。另外，对神经系统有镇静、催眠的功效。施术时要求肘关节自然屈曲、腕关节放松、掌指关节自然伸直，做到动作协调，轻柔温和，顺时针或逆时针均可。频率每分钟约80~120次。

（3）推法：用手指、掌着力于体表的相应部位，做上下左右单一方向的按压推动，称为推法。具有舒筋活络、缓解痉挛，提高肌肉的兴奋性，促进血液循环及淋巴液的流通作用。施术时着力点要紧贴皮肤，用力要稳、缓慢而均匀。

掌推法：用手掌紧贴皮肤，顺着肌肉纤维



图7 掌摩法

走行均匀用力推动(见图8)。多用于上下肢体。

分推法:用双手由一处向上下或左右进行分推。常有指分推法和掌分推法。指分推法是用双手拇指贴附着皮肤,其余手指分别于两侧以于固定,双拇指各自做上

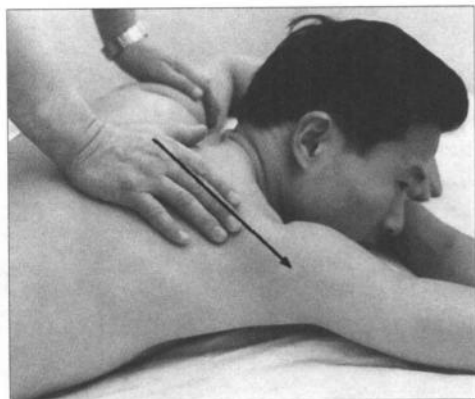


图8 掌推法

下或左右的按压推移(见图9、图10)。掌分推法则是用手掌紧贴皮肤,用力各自向上下左右的按

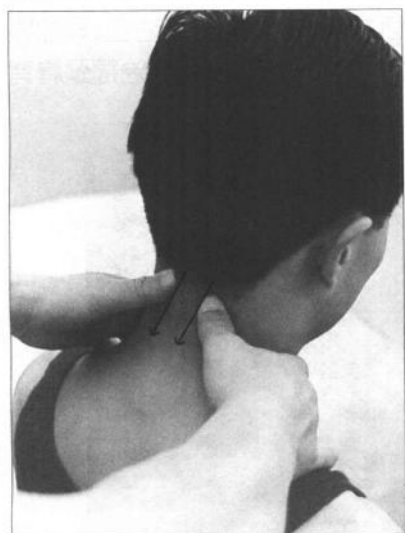


图9 双拇指上下分推

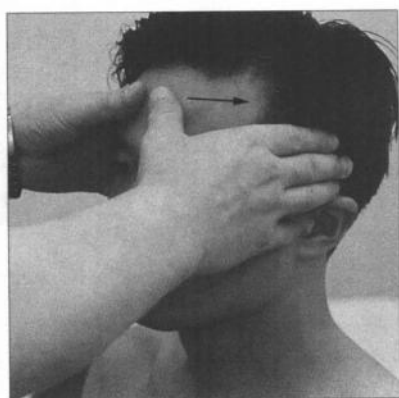


图10 双拇指左右分推

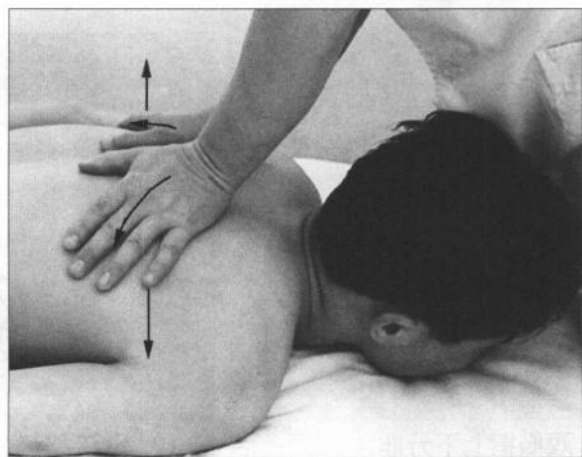


图 11
双掌上下分推

压推移(见图 11、图 12)。多用于胸、腰、背部。

(4) 拿法: 用拇指与其他四指相对的合力, 在体表的某相应部位或穴位进行有节律性的提拉, 固定不动称为拿法。具有舒筋活血、解除痉挛、松解粘连的作用。如拿颈肌、拿肩井、拿桥弓等。多用于治疗颈肩背

图 12
双手掌左右分推



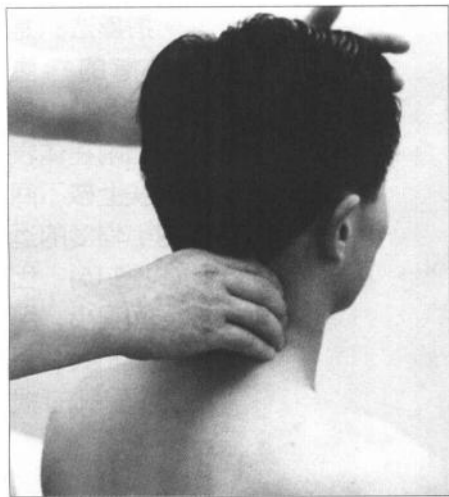


图 13 拿颈肌

松懈粘连，恢复或增加肌肉弹性的作用。多用在疼痛部位局限、软组织痉挛，粘连性病变或重手法强刺激后应用。施术时要求腕部放松，以肘关节为支点，前臂做主动摆动，着力点要紧贴皮肤，使受力的病变部位随之而滑动。频率每分钟 80 ~ 120 次。

痛及四肢关节肌肉等病症(见图 13、图 14、图 15)。施术时要由轻至重，力度适中。常与捏、揉法合用，以局部有酸胀痛、轻松感为度。可反复施术 3 ~ 5 遍。

(5) 揉法：用手指、手掌、前臂、肘尖贴附于某部位或穴位，做环旋运动，称为揉法。具有舒筋活血、祛风散寒、解痉止痛、

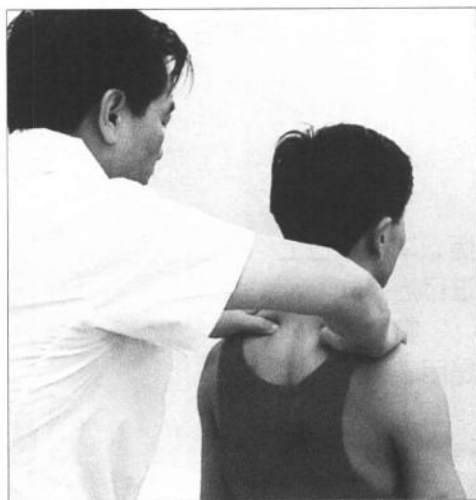


图 14 拿肩井

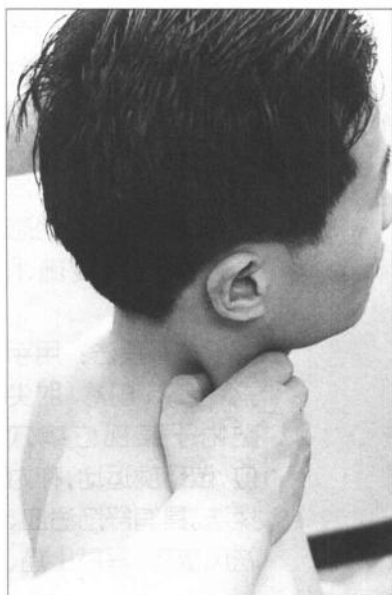


图 15 拿桥弓

伤，或在穴位上进行治疗。

掌揉法：是用掌根部或大小鱼际为着力点，以前臂带动腕关节在病变部位做不间断的环

指揉法：是用手指的指腹（多伴用拇、食指）贴附在体表的皮肤上做不间断的小幅度的运动（见图 16）。因作用面积小，用力轻柔缓和、适合小面积的损

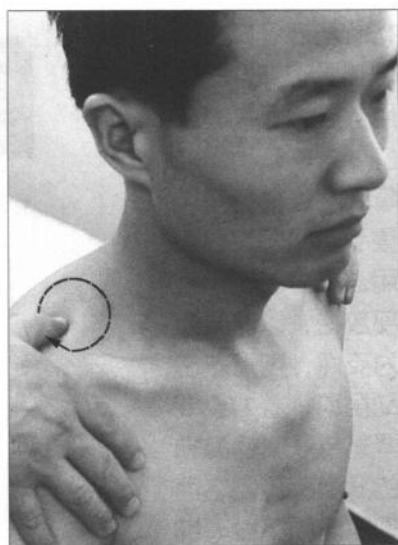
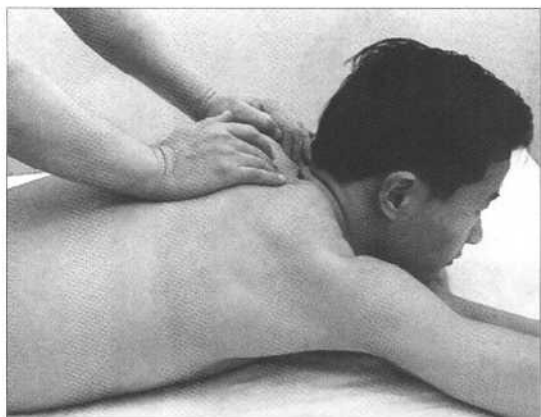


图 16 指揉法

图 17
掌根部揉法



旋运动(见图 17、图 18)。着力面积大、运转幅度大,深沉而稳重、和缓而舒适。多用于较大面积的损伤治疗。

肘、臂揉法:是用前臂的掌侧面或肘尖部为着力点,对病变部位进



图 18
大鱼际揉法

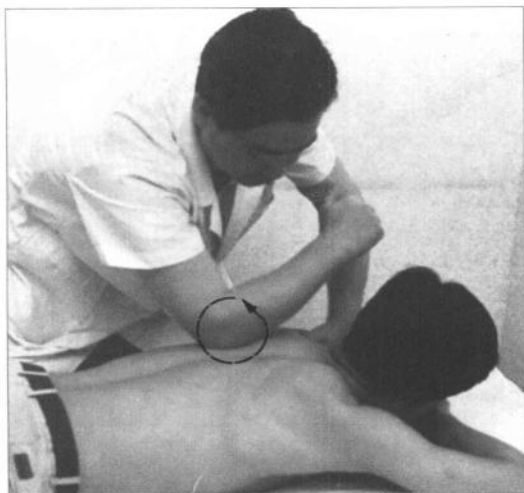


图 19 肘揉法

行不间断的环旋摆动（见图 19、图 20）。多用于脂肪厚、肌肉发达、病变部位深或穴位进行治疗。以使力度透达深层病灶。

(6) 捏法：
用拇指与食、中指或拇指与其他四指相对合

力，夹住体表某部位用力挤压，做上下移动，称为捏法。常与拿、揉法合用。具有舒筋活血、解痉止痛、行气通络、促进萎缩肌肉张力的恢复。多用于颈、

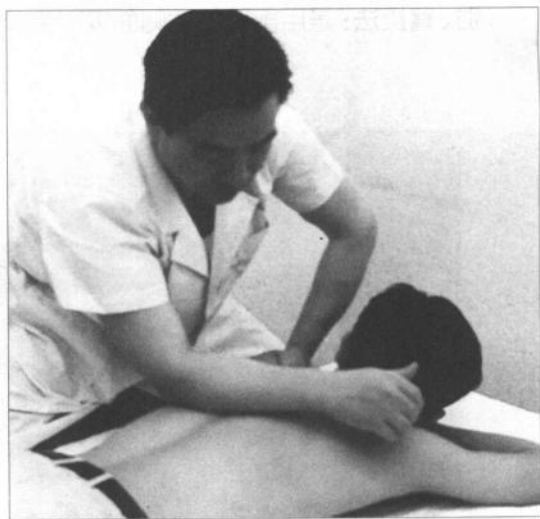


图 20 臂揉法