

主编 王中衡

通督按摩法



山西科学技术出版社

通 督 按 摩 法

主编 王中衡

著者 贺振中 李建仲 王丽

(执笔)

山西科学技术出版社

内 容 简 介

通督按摩法是山西按摩界耆宿的王中衡老先生,通过40余年按摩实践所形成的一种独特按摩疗法。这一疗法是在中医理论的基础上提出并加以总结、验证,且为实践证明是行之有效的;它把脏腑、经络分别归属到具体的脊椎节段上,然后在脏腑和经络辨证的指导下,以整复脊椎错动部分为主要手法,进而达到解除病痛的目的。

通督按摩法与其它按摩疗法的区别就在于:把整复错动的脊椎和鼓动腹内气血的手法相结合,即把通调督脉气血的按摩手法作为主要方法,以达到治愈人身内科、外科、妇科、儿科等各类疾患的目的,并且能达到事半功倍之效用。

(晋)新登字(5)号

通 督 按 摩 法

主编 王中衡

著者 贺振中 李建仲 王雨

(执笔)

山西科学技术出版社出版(太原并州北路十一号)

山西省新华书店发行 太原千峰科技印刷厂印刷

开本: 787×1092 1/32 印张: 5.125 字数: 110千字

1994年1月第1版 1994年1月太原第1次印刷

印数: 1—6000册

ISBN 7—5377—0810—X

R·323 定价: 3.60元

《通督按摩法》序

对于医道，无论中西，我都一窍不通。王中衡先生及其助手撰著《通督按摩法》，几次督促，定要我为之作序。高情难却，勉力从命，一来我可以谈一些亲身感受，二来本是外行，说错了也不会有人计较。

请中医看病，体会颇多。记得小时候，大概是七八岁的样子，我和几个小朋友在暑期去登山。第一次结伴远足，贪玩忘我，晚上一回到家就病了。头晕恶心，不想吃饭，中暑了。当时的山区缺医少药，方圆几十里有一位小有名气的郎中，人们都尊称他“药先生”。据大人们说，他的医道是很不错的。只要一把脉，病家不用开口，便知病情原委。脉理好，敢用药，所以常常药到病除。但世事常有难以逆料者，百密不免一疏。有一次他审错病下错药，把人治死了。从此一蹶不振，数年不出。后来缘于生计，仍然看病行医，仍然脉诊很好，但下药却谨慎异常。本来三五剂药能治好的，请他看，准得十剂八剂。渐渐地“药先生”之名不胫而走。当时我的病也只有请“药先生”诊治。病是治好了，但苦苦的汤药，一大碗又一次碗，吃了多少剂已不记得了，印象殊深的是，当时我心里想，以后只要有半分奈何，就不要请中医看病。

年龄渐长，识字读书。特别是读了鲁迅先生《从百草园

到三味书屋》等文章后，更增加了对中医的不信任。而且医院也越办越多，找西医看病很方便，逐渐地我远离中医了。

使我逐渐恢复对中医的信心的，突出的是两件事，都是亲身经历的。一件事是70年代初，我爱人生了小孩后，突发急性乳腺炎。到医院诊治，每天两次注射青霉素80万单位，她仍然疼痛难忍，且不可阻挡地要化脓。医生说，只能等脓肿形成，切开引流。我母亲说，请中医看看吧。事急人慌，我赶紧请了当地的一位中医。他诊过后，开了一个药方。当时有几味药找不到，颇费周折。凑齐了药吃下去，当天晚上就疼痛减轻，3天后就脓消肿散，渐渐痊愈了。另一件事是70年代中，我在部队当兵时，突然小便带血，痛苦难以言状。住进医院，十几天以后好了。但一返回部队，停止吃药打针，就旧病复发。一次我到连队检查工作，连队指导员推荐一名19岁的小卫生员给我看病，说他是四川某地祖传数代的中医，不妨请他看看。这个小战士开了个药方，要我服用一试。我还不放心，把这个药方给一位老中医看过后，才抓药服用。吃了3剂后，再未复发。此后，我不再轻言中医的是非短长。

1990年春，我腰痛的老毛病又犯了。不能走路，不能弯腰，睡在床上自己不能翻身；咳嗽疼，大笑疼，呼吸不对也要疼。经过检查，发现是陈旧性的腰椎间盘突出。西医的各种治疗方法都用过了，无效，只剩下做手术一途。中医及民间的各种方法也都用上了，针灸、拔火罐、盲人按摩等，收效甚微。卧床近两个月，其间打针吃药从未间断。后来有人向我推荐省中医研究所的著名按摩医王中衡先生，经他用通督按摩法妙手诊治，仅用了一个多月的时间，先是能下床，

后是能走路，接着就恢复日常工作了。近3年来基本没有复发。

王老现已年逾七旬，曾受业于北京按摩医学一代宗师卢英华先生。积40多年的临床经验，他在理论和实践结合方面，潜心探研，不懈追求，终于在推拿按摩中，摸索总结出了一套行之有效的“通督按摩法”。这不仅是对传统医学的继承和发扬，也是对按摩医学的积累和创新。既有丰富的实践经验做基础，又有独特的理论会心做指导，这大概就是王老善起沉痾，疗效显著的基本原因。正由于医术高明，当他在1991年不顾高龄，远赴南斯拉夫为那里的人民医疗服务的一年中，同样获得了患者的赞扬和肯定。

王老的通督按摩法还改变了我一个观念。去年有一段时间，我的女儿经常喊头痛、头晕，不能到校，耽误学习。后来到医院检查，做了脑电图，还散大瞳孔，检查了眼底，还检查过别的项目，但既查不出原因，又无法治疗。没有办法，只好领她找王老治治看。想不到只按摩3次就好了。王老说是颈椎病，怎么不早让他治疗。说实话，在我的想法中，手疼、脚疼、胳膊疼、腿疼，甚至腰疼背疼，用按摩的方法，请王老诊治，我相信会有效果。但头晕头疼，就觉得不大可能有效。但事实告诉我，这个观念不对。通督按摩法对于头痛失眠、鼻炎、胃炎等许多疾病都有显著的疗效。

世事在不断地经历，认识也在不断地变化。我没有扬此抑彼之心，而是逐渐感到不能依据个别事实，就一概否定或全盘肯定中西医，包括某种治疗方法；我也没有鼓吹通督按摩法包治百病之意，而是根据切身的体会，逐渐认识到这确实是一个创造性的方法，她有自己较广泛的适应范围和独特

的疗效。我希望她能够不断地得到发扬和推广，以造福于更多的人；也希望她能够不断地得到丰富充实、发展和提高，为祖国传统医学的宝库增添新的一页。

张成德

1993年8月

序

山西省中医研究所王中衡副主任医师，是当代晋阳著名的按摩医生，受业于京华一代宗师卢英华门下，王老年逾七旬，在40年的临床实践中积累了丰富的、独特的经验，在门人——贺振中、李建仲、王丽医师的合作下，整理成册，定名为《通督按摩法》。

督脉为阳脉之海。张洁古云：“督者都也，为阳脉之都纲。”督脉之所以能督帅一身之阳经、一身之阳气，是由于督脉上行于头，入属于脑，头为诸阳之会，又循行脊里，在大椎处与手足三阳经交会，在哑门、风府，又与阳维脉交会，故能统督诸阳。督脉行背之中央，上头项，行面前，背为阳，面亦为阳，诸阳脉循行均于此交会，阳脉之海，义已昭然矣。

治病必求其本，王老抓住这个纲，以巧妙的手法，疏通督脉，医治病痛，益寿延年，在一定意义上讲是个创新，欣余之际，为使此著更好地造福于人类健康事业，特为之序。

山西省针灸研究所

吕景山

1993年春于太原

前 言

我自幼即体弱多病，素以家传太极拳和保健按摩为强身之术。记得曾因此而不用药石战胜了严重的肺病，所以我酷爱按摩，虽系业余自学，但钻研这一学科却从未间断。解放以后，随着医疗卫生事业的发展，按摩医学也相应地蓬勃兴起。1952年，我在北京受业于卢英华主任门下，不久，我被他那精湛的按摩医术和良好的医疗效果所折服。比如有一位常见的就诊者，患有当时称为不治之症的先天性心脏病，卢主任为她诊治，从婴儿时起，一直治到她参加工作，并成为两个孩子的妈妈。这一病例，是我们亲睹亲闻的。更有许多不胜枚举的病症，如顽固性头痛、习惯性失眠、年久偏瘫、胃及十二指肠溃疡等肠胃疾患，在卢主任手中，疗效都极其显著。历时3年的谆谆教诲和临床指导，使我誓志投身按摩医学，为人民的健康事业而奋斗。

1956年，在卢英华主任的支持和帮助下，我们组织成立了北京中医按摩研究所。卢主任的临床指导自不待说，我们还有幸拜识了首都不少名老专家。他们的言传身教，使我不仅对内、外、妇、儿各科的常见病和多发病初步有了治愈把握，就是对一些疑难杂症也开始边治疗边研究，逐渐形成了一些独到见解。丰富的临床实践，迅速地提高了我的医疗技术，1957年即被北京市卫生局鉴定为中医按摩师。

我是在1958年应山西省副省长郑林之邀，到山西来工作

的。无论在什么时候，我都注重到民间博采众长，特别是借鉴按摩推拿和骨科名老专家的宝贵经验和传统手法，不断丰富自己的医疗技能。实践，认识，再实践，再认识，漫漫长路，执着追求。我不断地有所发现和创新。一个难忘的启迪，是在1962年小儿麻痹病流行期间。开始是巧遇西山矿务局一个3岁患儿，仅治疗7次就痊愈了。这一实愈病例的宣传，影响之大实难预料。短时间内，许多久治不愈的麻痹后遗症患者，接踵而至。印象极深的是一个公交公司女职员背着的男孩，年龄11岁，身高1.4米，患小儿麻痹后遗症已8年，虽曾求医于全国的几所大医院，但终因久治无效而陷入了灰心绝望的境地。初来就诊时，身体右倾，臀左倾，两臂细软，两腿膝关节后倾，腿呈八字形，真是骨瘦如柴，双手扶案仅能站立1分钟。触诊检查，发现脊椎后关节明显错动，身体左右歪斜失掉平衡，为失治贻误，经络气血运行受阻而形成。据《医宗金鉴》推拿手法云：“有筋急而动摇不甚便利，或有筋纵而运动不甚自如，又或有骨节间微有错落不合缝者，惟宜推拿以通经络气血也”，宜以“按其经络以通郁闭之气，摩其壅聚以通瘀结之肿。”遵照这一理论，我用按摩手法，整复其错动歪斜之脊柱关节。开始发现头身循序变直，继而用腿脚逐渐矫正后可以不扶而立，从能走一步至两步，一直达到行走七八十步，至此已基本痊愈，该患儿其后因进校读书而停诊。从这一病例我发现整复脊柱错动关节，不仅可纠正背臀部凹凸歪斜，还可以改善上肢和下肢功能，并可修复内脏功能。同时对《内经》所谓：“痛则不通”，“通则不痛”之说又有深一层的认识。不通的表现症状应是广义的，如疼、痛、痠、胀、麻、木、瘫、痿、厥、痹等都包涵于“痛”的

范围，即内在反应，如气机失调、气机不畅、气逆、气陷、气脱、气结、气郁、气闭等也属不通的范畴，只是轻重深浅程度不同而已，概括起来可谓气滞血瘀。气血是共同维持生命活动的基本物质，而气血是通过经络来运行，经络可控制人体功能，具有“行气血”，“营阴阳”，“决生死”，“处百病”的作用。这样，气血的升降出入循环运动，完全依赖于经络循环是否畅通。形体歪斜不正，必然出现脊柱关节变移错动，脊椎为督脉从肾贯脊之所，统督一身之阳脉，而人身病邪的产生与督脉阳气强弱又密切相关，所以说“形不正则气不顺”。由于脊柱歪斜，督脉运行不畅，气血瘀滞不通，必然直接或间接地涉及内外、上下、前后、左右、脏腑、五官、九窍、四肢、百骸的功能，追本溯源，气滞血瘀是不通的关键，而脊柱关节错动歪斜，偏离正常解剖位置是气滞血瘀形成的原因。因此，我们在临床上无论是内外那一类病症的诊治，都首先触摸脊柱错动歪斜与否，再以各种相应手法加以整复，从而通其经络，调其气血，振奋阳气。这就是中医所谓治病求本，正本清源的治疗方法。这种方法，在疗效上，远远超过一般按摩法。

例如：薛伟，男，11岁，是某晋剧院职工的子弟。因上房取羽毛球，往下跳时摔伤。当时昏迷3天，县医院急救后，症状为胸憋痛，左腿肿胀伴麻木，肩左高右低，身向左斜，咳嗽、呼吸胸痛掣及背。山大一院拍片骨无损伤为肌肉损伤，理疗无效。来我所检查后，胸椎后关节错缝伴外伤。我用前述方法，经旋扳整复，轻度拍揉6次后痊愈。按我过去循经点穴的按摩方法12次也不一定痊愈。

再如：崔效英，女，20岁，患胃脘痛半年。自觉胃脘部发烧而顶跳，掣及背痠困，不能食，食则加重。病因饮食不

节，气郁所致。查胸椎8、9关节错动。我用推扳法整复胸椎，又用疏肝健脾法调理，4次治疗痊愈。如果沿用以前循经调胃法，即使治疗10次也未必能完全恢复。

又如，原山西省副省长郭钦安患左腿膝关节增生，年78岁，发病已3年有余。几家大医院认为不治之症。他的左腿屈伸不灵，走路跛行，上下楼梯扶着也不能交替行走，我用推扳整复手法，佐以疏肝温肾和局部疏导法治之，70次即能不要扶自己上楼，82次即随便上下楼，基本恢复正常。这一病症，在3年前的临床中，我们自己也被权威理论所束缚，但事实证明首先医者不能没有治疗信心，认为效果不会理想。

还有一个病例是南斯拉夫患者阿立拉，男，14岁，左眼有薄膜翳，视物暗而不明。他虽到德国及南国大医院诊治，病因不明且无治疗良方。我接受病人时，先检查其颈椎，发现颈4、颈5明显左突，试治疗20次后再到眼科检查，基本恢复正常。其父曾两次用摄像机摄像，对治疗效果很为惊奇。我不仅由此获得意想不到的疗效，同时也领悟了前人所识，胸痛彻背，动中形外，上通下达，内病外治，左病右治，上病下治的一些道理，和《庄子·养生篇》云：“缘督以为经，可以保身，可以全生，可以养亲，可以尽年”的根本意义。经过40余年经验积累，并学习查阅了传统医学文献，这一疗法与中医基本理论完全吻合。又据传统中医脏腑经络学说《灵枢背腧篇》“按其处，应在中而痛解乃其腧也”的理论依据，结合古今各家临床经验，将脊椎疾病和诊治的标准，划分成区域，作为诊断治疗的依据，不仅体现了传统医学的治疗的原则，同时又具备了现代医学的规范，有简捷、准确、明了、易于推广的特点。广大患者和同道们很早就督促我总

结整理多年来的临床方法和心得体会，公著于世，普济众生，故于1990年在山西省中医研究所气功按摩科，与贺振中、李建仲、王丽3名学员多次研讨，共同协作，著成《通督按摩法》。由于水平所限，难免有不妥之处，希同道们和广大读者多加指正。

山西省中医研究所副主任医师
山西省推拿学会主任委员

王中衡

1993年

目 录

第一部分

- 一、通督按摩法..... (1)
- 二、通督按摩法的辨证施治原则..... (8)
- 三、论脊椎..... (10)
- 四、导致脊椎病变的几种因素..... (13)
- 五、脊椎错骨缝的诊断..... (17)
- 六、脊椎整复法..... (19)
- 七、常用手法..... (35)
- 八、功能锻炼..... (52)

第二部分

- 一、颈椎病..... (63)
- 二、颈部扭挫伤..... (68)
- 三、寰枢椎半脱位..... (70)
- 四、落枕..... (72)
- 五、下颌关节错缝..... (74)
- 六、漏肩风..... (76)
- 七、肩关节错缝..... (80)
- 八、肘关节扭挫伤..... (84)
- 九、肱骨外上髁炎..... (86)
- 十、桡骨小头半脱位..... (88)
- 十一、腕关节扭挫伤和腕关节劳损..... (89)

十二、桡骨茎突狭窄性腱鞘炎·····	(93)
十三、腱鞘囊肿·····	(94)
十四、屈指肌腱狭窄性腱鞘炎·····	(95)
十五、指间关节扭挫伤·····	(97)
附 掌指关节扭挫伤	
十六、岔气·····	(99)
十七、肋软骨炎·····	(102)
十八、胸椎后关节错缝·····	(104)
十九、颈腰综合征·····	(107)
二十、腰扭伤·····	(109)
二十一、腰痛·····	(111)
二十二、骶髂关节损伤·····	(114)
二十三、腰椎间盘突出症·····	(117)
二十四、骶尾部扭挫伤·····	(121)
二十五、腰椎管狭窄症·····	(123)
二十六、梨状肌损伤·····	(126)
二十七、髋关节错缝·····	(129)
二十八、耻骨联合分离症·····	(131)
二十九、膝关节扭挫伤·····	(134)
三十、膝关节半月板损伤·····	(136)
三十一、膝关节侧副韧带损伤·····	(138)
三十二、腓肠肌劳损·····	(140)
三十三、踝关节扭伤·····	(142)
三十四、足跟痛·····	(146)
三十五、足底部损伤·····	(147)

第一部分

一、通督按摩法

通督按摩法是王中衡老先生在几十年临床推拿实践中，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。这一推拿疗法主要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，进而达到解除病痛的目的。确切地说，就是通过推、按等手法，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，使其归真返朴，各司其职，属一种正本清源的推拿方法。

这一疗法的应用，是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，亦可使上肢功能活动明显改善。病邪较甚之时，尚需通过腹部的点、按、揉法等调动腹内气机，使腹中气血通畅，亦可使肢体功能获得改善。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、外、妇、儿科等多种疾病中，通过整复脊椎错动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指导下进行推拿，感到得心应手，疗效亦得到更大地提高。于是，最终形成了自己独特的推拿疗法——通督按摩法。

（一）通督按摩法治病的理论依据

中医理论和实践证明，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，即查其是否有左右偏歪或前后凹凸的现象。若有这一改变，说明此处脊椎关节发生错动（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，则在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，它也相应说明了督脉气血运行正常。本固则外邪无处可入，内邪无从而生，那么从中医学的角度如何进一步阐明这一道理呢？

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，即可以督率周身之阳气，又可以统摄真阳。明代医家张介宾说的好：“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