

郑先达 徐嘉美 编著

实用伤科 针灸按摩疗法

四川科学技术出版社



实用伤科 针灸按摩疗法

郑先达 徐嘉美 编著



0111076

四川科学技术出版社

005 00701

实用伤科针灸按摩疗法

编 著 者 郑先达 徐嘉美
责任编辑 康利华
封面设计 李 南
版面设计 康永光
责任校对 戴 林等
责任出版 何明理
出版发行 四川科学技术出版社
成都盐道街3号 邮编 610012
开 本 787×1092 毫米 1/32
印张 9.5 字数 190 千
插页 4
印 刷 德阳新华印刷厂
版 次 1997年7月成都第一版
印 次 1997年7月第一次印刷
印 数 1—5000 册
定 价 11.00 元
ISBN 7-5364-3631-9/R·783

■本书如有缺损、破页、装订错误，请寄回印刷厂调换。

■如需购本书，请与本社邮购组联系。
地址/成都盐道街3号
邮编/610012

■ 版权所有·翻印必究 ■

前 言

随着我国四个现代化的深入发展，物质文明和精神文明程度的不断提高，全民健身计划的实施，广大群众越来越多的投身到体育活动中去。在运动中不可避免地要发生各种各样的损伤，其中最多的是软组织损伤。同时，人们在生产劳动和日常生活中，也经常发生软组织的急、慢性损伤。因此，软组织损伤的尽快治愈，仍是一个重要课题。长期以来，中医骨伤科对于软组织损伤（即“伤筋”）的治疗积累了丰富的经验，整理出了一整套理论和独特的治疗手段，成为祖国医学宝库的一个重要组成部分。除了药物治疗以外，针灸和按摩（推拿）是主要的治疗方法。目前，运用针灸配合按摩治疗伤筋的书籍尚少，这方面的经验应该加以总结和提高。

针灸疗法是祖国医学宝库中的一支奇葩。历代医家使用针灸，为炎黄子孙的健康作出了巨大贡献。现在，针灸越来越受到世界各国的重视和欢迎。针灸不但能治病，而且能疗伤，止痛效果非常明显，疗效十分显著。对于有些损伤的疗效，往往是其他疗法无法达到的。但是，少数病人可能怯针、怕痛，存在恐惧心理。

按摩（推拿）疗法也是祖国医学宝库中的一个瑰宝。它是医者以手法作用于人体，对于伤病的治疗常常有立竿见影的效果。先师郑怀贤教授是中华全国武术协会主席和著名的中医骨伤科专家，集60年之经验，创建了郑氏伤科体系，培养了大批骨伤科专门人才，誉满海内外。他不但骨科医术精湛，尤其擅

2598/06

长按摩治疗伤筋，疗效很好。他曾专著“伤科按摩术”一书。按摩疗法是理想的非药物疗法，不但效果肯定，而且病人没有恐惧感，治疗后觉得特别轻松、舒适。因而容易被人们所接受。但是，有的部位之损伤又是手法达不到的。

任何一种治疗方法都不可能是完美无缺的。因此，我们在治疗时，要根据病人的具体情况，进行辩证施治。可以单用针灸或单用按摩或两者结合使用。针灸配合按摩，它们的作用互补，效果相加，疗效更好。

笔者 60 年代从师于郑怀贤教授。30 余年来，长期从事骨伤科临床、教学和科研工作，运用郑氏按摩术配合针灸疗法，为众多的国家优秀运动员和广大群众治伤，在这方面积累了丰富的经验。先后于 1988 年和 1992 年两次赴京，为参加 24 届和 25 届世界奥林匹克运动会的国家集训队服务，给最优秀的运动员治伤，取得了满意疗效。1988 年初，国家乒乓球队川籍运动员陈龙灿，因右肩劳损而影响训练，经笔者用针灸按摩治疗，使劳损痊愈。1988 年 4 月在江西南昌举行全国乒乓球锦标赛上，夺得男子单打冠军。同年，在汉城举办的 24 届奥运会上，他与韦晴光合作，获得男子双打冠军，为祖国争得了荣誉。还为国家举重队的世界冠军刘寿斌、何英强和蔡炎书等治伤，保证了他们的训练和比赛，使他们能在世界大赛中取得优秀成绩。此外，给四川省射击队、女子篮球队、田径队和游泳队等优秀运动员治疗伤病，使其在国内外比赛中取得较好成绩。针灸配合按摩治伤疗效好，得到国家队和省队的好评，受到国家体委的嘉奖。我们在临床工作中，用针灸按摩为群众治伤，深受欢迎。为了继承和发扬祖国医学宝贵遗产，更好地服务于人民，我们把长期临床实践总结的经验整理出来，写成《实用伤科针灸按摩疗法》一书，奉献给医学同道，起到抛砖引玉的作用。

全书分两篇，七章，共 78 节。上篇概述，对针灸、按摩的基本理论作了简要介绍；并把针灸的各种治法和按摩手法进行了较为详细的叙述。下篇各论，对全身各部分损伤的解剖、病因病理和诊断要点作了扼要阐述，重点是介绍笔者运用针灸、按摩治伤的经验。本书尽可能做到以中医为主、中西医结合进行编写，书中适当插图，力争图文并茂，通俗易懂。

本书可作为骨伤科、针灸科、按摩（推拿）科和运动队医师的临床参考书籍。亦可作为中医院校有关专业师生的参考资料。

本书在编著过程中，得到研究所领导和同事们大力支持；书中插图系雷泳时副教授绘制，在此一一表示感谢。

由于时间仓促，不妥之处难免，敬请读者批评指正。

编 者

于国家体委成都运动创伤研究所

1997. 05. 08

目 录

上篇 概 论

第一章 针灸疗法	(1)
第一节 经络	(1)
第二节 腧穴	(2)
一、腧穴分类	(2)
二、腧穴的治疗作用	(3)
三、常用腧穴	(3)
(一) 手太阴肺经经穴	(3)
(二) 手阳明大肠经经穴	(4)
(三) 足阳明胃经经穴	(7)
(四) 足太阴脾经经穴	(10)
(五) 手少阴心经经穴	(12)
(六) 手太阳小肠经经穴	(13)
(七) 足太阳膀胱经经穴	(15)
(八) 足少阴肾经经穴	(18)
(九) 手厥阴心包经经穴	(19)
(十) 手少阳三焦经经穴	(20)
(十一) 足少阳胆经经穴	(22)
(十二) 足厥阴肝经经穴	(25)
(十三) 任脉经穴	(27)
(十四) 督脉经穴	(29)
(十五) 经外奇穴	(31)
第三节 针灸治法	(34)

一、治疗原则	(34)
二、配穴处方规律	(35)
三、常用配穴法	(35)
四、针法	(37)
五、针刺意外情况的处置与预防	(40)
六、针刺注意事项	(42)
七、灸法	(43)
第四节 拔罐	(48)
一、罐的种类	(48)
二、拔罐方法	(50)
三、拔罐方式	(51)
四、起罐法	(52)
五、注意事项	(52)
第五节 耳针	(52)
第六节 手针	(66)
第七节 腕踝针	(70)
第八节 头针	(76)
第九节 穴位注射	(81)
第十节 电针	(83)
第十一节 埋针	(84)
第二章 按摩疗法	(87)
第一节 按摩疗法概要	(87)
一、按摩的作用	(87)
二、按摩的适应症与禁忌症	(89)
三、按摩的时间和强度	(89)
四、按摩疗法介质	(90)
五、注意事项	(90)

第二节 按摩手法	(91)
一、表面抚摩	(91)
二、揉	(92)
三、捏	(93)
四、揉捏	(94)
五、搓	(94)
六、磨擦	(96)
七、推压	(97)
八、摇晃	(97)
九、抖动	(99)
十、提弹	(99)
十一、振动	(99)
十二、叩击	(102)
十三、按压	(106)
十四、揉	(107)
十五、拉	(107)
十六、分	(109)
十七、掐	(109)
十八、刮	(110)
十九、扳	(110)
二十、踩	(113)

下篇 各 论

第三章 头颈部损伤	(115)
第一节 脑震荡	(115)
第二节 颞颌关节炎	(117)

第三节	颈椎病·····	(119)
第四节	颈部软组织损伤·····	(127)
第五节	落枕·····	(129)
第四章	腰臀部损伤·····	(132)
第一节	急性腰扭伤·····	(132)
第二节	腰肌劳损·····	(135)
第三节	棘上棘间韧带损伤·····	(139)
第四节	棘突骨膜炎·····	(142)
第五节	腰椎间关节滑膜嵌顿症·····	(143)
第六节	腰椎间盘突出症·····	(146)
第七节	腰椎管狭窄症·····	(158)
第八节	髂腰肌损伤·····	(161)
第九节	腰骶关节损伤·····	(163)
第十节	骶髂关节损伤·····	(166)
第十一节	骶尾部疼痛综合征·····	(169)
第十二节	臀上皮神经损伤·····	(171)
第十三节	梨状肌综合征·····	(174)
第十四节	坐骨结节损伤·····	(177)
第十五节	髂前上、下棘损伤·····	(180)
第五章	胸腹部损伤·····	(182)
第一节	胸部软组织损伤·····	(182)
第二节	胸部进气伤·····	(185)
第三节	肋软骨炎·····	(187)
第四节	腹部肌肉拉伤·····	(189)
第六章	上肢损伤·····	(191)
第一节	肩袖肌腱炎·····	(191)
第二节	肩峰下滑囊炎·····	(194)

第三节	肱二头肌长头腱鞘炎·····	(195)
第四节	肩关节后部软组织损伤·····	(198)
第五节	肩关节周围炎·····	(200)
第六节	肩外展综合征·····	(204)
第七节	肘内侧软组织损伤·····	(206)
第八节	肘外侧软组织损伤·····	(209)
第九节	尺骨鹰嘴部滑囊炎·····	(213)
第十节	肘关节创伤性滑膜炎·····	(214)
第十一节	尺神经损伤·····	(216)
第十二节	桡侧伸肌群肌腱周围炎·····	(220)
第十三节	桡骨茎突狭窄性腱鞘炎·····	(222)
第十四节	腕管综合征·····	(224)
第十五节	腕部腱鞘囊肿·····	(226)
第十六节	腕关节创伤性滑膜炎·····	(228)
第十七节	腕三角纤维软骨盘损伤·····	(229)
第十八节	腕关节侧副韧带损伤·····	(232)
第十九节	掌腱膜挛缩症·····	(235)
第二十节	掌指关节侧副韧带损伤·····	(236)
第二十一节	屈指肌腱腱鞘炎·····	(238)
第二十二节	指间关节扭、挫伤·····	(240)
第七章	下肢损伤·····	(242)
第一节	股骨大转子滑囊炎·····	(242)
第二节	股内收肌拉伤·····	(244)
第三节	腓绳肌拉伤·····	(247)
第四节	股四头肌损伤·····	(249)
第五节	膝关节内侧副韧带损伤·····	(252)
第六节	膝关节外侧副韧带损伤·····	(255)

第七节	膝关节交叉韧带损伤·····	(258)
第八节	膝关节半月板损伤·····	(261)
第九节	髌骨软骨软化症·····	(265)
第十节	膝关节脂肪垫损伤·····	(267)
第十一节	膝关节创伤性滑膜炎·····	(270)
第十二节	小腿三头肌损伤·····	(273)
第十三节	胫腓骨疲劳性骨膜炎·····	(274)
第十四节	跟腱腱围炎·····	(276)
第十五节	胫腓下联合韧带损伤·····	(278)
第十六节	踝关节韧带损伤·····	(280)
第十七节	跗管综合征·····	(283)
第十八节	足跟痛·····	(285)
第十九节	跖腱膜炎·····	(287)

上篇 概 论

第一章 针灸疗法

第一节 经 络

经络学说是针灸学的基础理论。它是研究人体经络系统的循行分布、生理功能、病理变化和脏腑相互关系的一种学说。

经络是经脉和络脉的总称。经者，有路径之意。经脉乃是经络的主干，它有贯通上下，沟通内外的作用。经脉主要包括十二经脉、奇经八脉和十二经别。络者，网络也。络脉是经脉别出的分支，比较细小，它遍布全身，纵横交错。络脉包含十五络脉、孙络和浮络等。

经络内属脏腑，外络肢节。它将脏腑与体表沟通，把人体各脏腑器官有机地联系成一个统一的整体；它能运行气血，濡养全身，使身体各部分之功能协调一致，保持相对的平衡。在针灸治疗中，用这种理论来解释病理变化，指导辩证归经，选用穴位，针灸补泻等方面都有十分重要的意义。

十二经脉和任督脉是经络学说的主要内容。十二经脉分别属于十二脏腑，分成六条阴经和六条阳经。十二经脉的走向具有一定的规律性。手三阴经从胸走手，手三阳经从手走头，足三阳经从头走足，足三阴经从足走胸。任脉和督脉分布于人体前后正中线。十二经脉和任督脉一起统称十四经脉，它们共同构成了一个周而复始，如环无端的流注系统。经络系统的正常运行是保证身体健康的基本条件。这正如《灵枢·经脉》说：“经脉者，所以能决死生，处百病，调虚实，不可不通”。

第二节 腧 穴

腧穴是脏腑、经络之气输注于体表的部位。腧穴又叫穴位。它具有输注气血，反应疾病的作用。针灸施术于腧穴能够疏通经络，调整气血，平衡阴阳，从而达到治疗伤病的目的。腧穴中的十四经穴分别属于相应之经络，而经络又与一定脏腑相连，这就使“经穴—经络—脏腑”三者形成了一个有机整体。

一、腧穴分类

腧穴分为十四经穴、奇穴和阿是穴三类。

(一) 十四经穴：是分布在十二经脉和任督脉上的腧穴。它是腧穴的主要部分，有治疗本经伤病的作用。

(二) 奇穴：是十四经穴以外的腧穴，又称之为“经外奇穴”。它不但有穴位名称，而且有具体位置，还对某些伤病有很好的治疗效果。

(三) 阿是穴：它既无穴位名称，又无具体位置，而是以压痛点或阳性反应点作为针灸部位。所以，阿是穴又叫不定穴、天应穴或压痛点。“以痛为腧”就是这个意思。

二、腧穴的治疗作用

(一) 局部治疗作用：腧穴都可以治疗穴位所在区域和邻近组织、器官的疾病。比如：膝部的足三里、阳陵泉和梁丘等穴，都能治疗膝部的伤病；耳部的耳门、听宫和听会均能治疗耳疾。

(二) 远部治疗作用：十二经穴在肘关节和膝关节以下的腧穴，除了治疗局部伤病外，还能治疗本经远隔部位的病变。比如委中穴，既能治疗膝痛，又能治疗腰部扭伤。

(三) 特殊治疗作用：某些腧穴对一些疾病有独特的治疗效果。例如：落枕穴治疗落枕，大椎穴退烧力强，至阴穴能矫正胎位等。

三、常用腧穴

(一) 手太阴肺经经穴

(图 1)

本经起于中府穴，止于少商穴。经脉行于胸部的上方，上肢掌面桡侧和手掌及拇指桡侧。

1. 尺泽

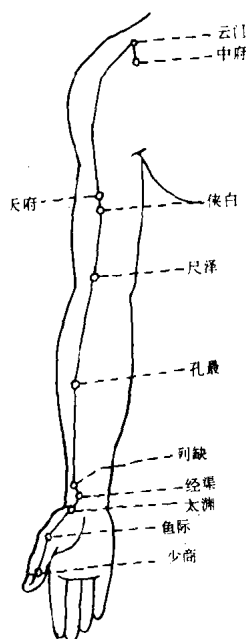


图 1 肺经经穴

定位：肘关节微屈，在肘横纹上，肱二头肌腱桡侧缘。

主治：肘部疼痛、咳嗽、气喘、咽喉肿痛。

针灸法：直刺 0.5~1 寸；或点刺放血。可灸。

2. 孔最

定位：尺泽与太渊联线上，距太渊 7 寸，伸臂仰掌取穴。

主治：前臂屈肌疼痛，头痛，咳嗽。

针灸法：直刺 0.5~0.8 寸。可灸。

3. 列缺

定位：桡骨茎突桡侧，腕横纹上 1.5 寸，侧掌取穴。或者两手虎口相交，一手食指放于另一手的桡骨茎突，指尖下方凹处是穴。

主治：手腕痛、偏正头痛、项强。

针灸法：用肘部斜刺 0.2~0.3 寸。可灸。

4. 太渊

定位：仰掌，腕横纹桡侧，桡动脉外侧；或者腕部掌横纹桡侧 1/3 段的中点处。

主治：腕痛无力、前臂屈肌痛、胸背痛、咳嗽、气喘等。

针灸法：直刺 0.2~0.3 寸。可灸。

5. 少商

定位：拇指桡侧，去指甲角 0.1 寸处。

主治：指腕痉挛疼痛、咽喉肿痛、中风昏迷、中暑呕吐等。

针灸法：直刺 0.2~0.3 寸；或三棱针点刺放血。可灸。

(二) 手阳明大肠经经穴 (图 2)

本经起于商阳，止于迎香。经脉行于食指桡侧，上肢背面的桡侧及颈、面部。

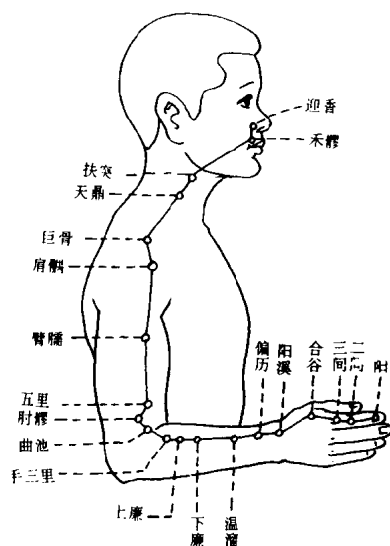


图 2 大肠经经穴

1. 合谷

定位：手背侧，第二掌骨桡侧中点是穴。

主治：指挛臂痛、半身不遂、头痛、感冒、牙痛等。

针灸法：直刺 0.5~1 寸。可灸。

2. 阳溪

定位：腕背侧横纹桡侧，拇指向上翘起时，拇短伸肌腱与拇长伸肌腱之间的凹陷中。