

家庭保健推拿丛书

张世明 编著

家庭颈肩腰腿痛推拿



四川科学技术出版社

(川)新登字004号

书 名/家庭颈肩腰腿痛推拿

(家庭保健推拿丛书)

编 著 者/张世明

责任编辑·李迎军

封面设计·李 勤

版面设计·李迎军

责任校对·李 玲

出版发行 四川科学技术出版社

成都盐道街3号 邮编610012

经 销 新华书店重庆发行所

印 刷 成都印刷一厂

版 次 1992年12月成都第一版

1992年12月第一次印刷

规 格 787×960毫米 1/32

印张5.82+字 插页2

印 数 1—6300册

定 价 3.30元

ISBN 7-5364-2291-X/R · 352

前 言

我国推拿,古称按摩。远在 3000 年前,按摩已与针灸、药物一样,成为华夏祖先广泛使用的一门古老医术,常与吐纳导引同用,医疾疗伤,效果显著。

推拿医术是治疗颈肩腰腿痛疾患的主要大法。术者通过双手在患者体表或穴位经络施行各种手法,以达疏通经络,宣通气血,止痛消肿,通利关节,松解粘连,调节和提高脏腑机能,开达抑遏等治疗伤病,恢复功能的目的。我在近 30 年的骨科临床、科研及教学工作中,深感推拿术在治疗急性软组织损伤、慢性劳损、骨折脱位后期的功能恢复,风寒湿痹疼痛,关节筋肉疲劳酸痛等伤病中,常有手到病除,立起沉疴之效;而且在强身保健方面,推拿医术还具有其他疗法所不及的独到之处。因此,推拿是一种十分值得提倡开展的防治伤病的医术。由于推拿医术疗效卓著,简便易学,安全经济,具有疗伤治病、保健强身的重要作用,故现在我国推拿按摩术,已越来越受到世界各国的重视和欢迎。在先进的欧美日等国家,已把推拿医学

作为自然疗法的主要治法。

颈肩腰腿痛是我国人民中十分常见的疾患，给广大患者和家庭带来了很大痛苦和经济负担。因此，在我国开展家庭颈肩腰腿痛疾病的保健工作，无疑是一件十分重要而有益的事情。今受四川科学技术出版社的邀请，特编著了《家庭颈肩腰腿痛推拿》一书，以满足广大读者需要。

推拿术，全凭医者双手的手法技巧和功力而辨证施治，故需要学者多练习常用手法和功力，以利尽快掌握治疗颈肩腰腿痛疾病的基本手法技能，作为家庭医疗保健的一种重要手段。在本书编写过程中，重点对常见颈肩腰腿痛伤患疗效显著而在家庭中能实施的推拿方法作了介绍，并编绘了大量的手法图解，对各种常见颈肩腰腿痛伤患的病因和诊断作了简明的论述，对一般骨折、脱位的诊断方法和急性软组织损伤的处理方法作了简要介绍，使广大群众能掌握现场的正确处理，确定是否需送医院进一步诊治等。本书具有言简意赅、通俗易懂、图文并茂的特点和很强的实用性，但愿能引起广大群众的兴趣和重视。我衷心希望我国的这门古老推拿医术能弘扬光大，造福于人类。

由于本人学识、经验有限，故在编写过程中难免有错误和不足之处，殷切希望广大读者和同行们批评指正。

国家体委成都运动创伤研究所 张世明

1992年3月15日

目 录

第一章 颈肩腰腿痛推拿总论.....	1
一 推拿对颈肩腰腿痛的治疗作用.....	1
(一) 调节功能, 平衡阴阳.....	1
(二) 疏通经络, 宣通气血, 消肿止痛.....	2
(三) 解除肌肉痉挛.....	3
(四) 松懈粘连, 通利关节.....	4
(五) 扶正祛邪, 增强体质.....	4
二、常用的颈肩腰腿痛推拿手法.....	5
(一) 表面抚摩法.....	5
(二) 揉法.....	5
(三) 捏法.....	6
(四) 揉捏法.....	7
(五) 推压揉捻法.....	7
(六) 擦压法.....	8
(七) 握法.....	9
(八) 摩擦法.....	10
(九) 摇晃法.....	11
(十) 抖动法.....	12

(十一) 拿法	12
(十二) 提弹法	13
(十三) 弹拨法	13
(十四) 振动法	14
(十五) 叩击法	15
(十六) 掌侧击法	16
(十七) 拍击法	16
(十八) 经穴按摩法	17
三、常用的穴位	18
(一) 取穴方法	18
(二) 常用穴位	20
四、颈肩腰腿痛推拿的注意事项	29
(一) 推拿的禁忌症	29
(二) 推拿时间	29
(三) 推拿次数	30
(四) 推拿强度	30
(五) 患者医者静息安神	30
(六) 推拿体位	30
(七) 推拿介质	30
五、如何鉴别骨折脱位损伤	31
(一) 骨折伤的基本诊断要点	31
(二) 关节脱位伤的基本诊断要点	32
六、四肢关节急性扭挫伤的局部处理原则	32
(一) 急性期的处理	33
(二) 受伤1~2天后的处理	34

(三) 损伤后期的处理	34
第二章 常见颈肩腰腿痛疾病的推拿	35
一、颞颌关节损伤	35
二、落枕	38
三、颈椎病	44
四、背部肋椎关节损伤	55
五、胸部进气伤	59
六、急性腰扭伤	63
七、慢性腰部肌肉筋膜劳损	76
八、腰椎增生性脊椎炎	82
九、腰椎间盘突出症	85
十、梨状肌损伤综合征	94
十一、肩关节周围炎	101
十二、肱骨外上髁炎	110
十三、小儿桡骨小头半脱位	114
十四、手指指关节扭挫伤	117
十五、腱鞘囊肿	120
十六、大、小腿肌肉疲劳性酸痛与劳损	122
十七、髌骨劳损	127
十八、踝关节扭伤	133
十九、跟痛症	141
二十、跖痛症	146

第一章 颈肩腰腿痛推拿总论

一、推拿对颈肩腰腿痛的治疗作用

(一) 调节功能，平衡阴阳

祖国医学认为，“阴阳者，天地之道也”，故阴阳的平衡是人体保证健康的根本条件。而疾病的产生，则是在不同病因作用下，导致了人体脏腑、经络、气血、筋骨等器官组织的机能紊乱所致，即中医说的阴阳平衡关系失调。《内经·阴阳应象大论》说：“阴胜则阳病，阳胜则阴病；阳胜则热，阴胜则寒。”这说明了机体阴阳平衡的失调与疾病发生的密切关系。故在治疗时，应当“治病必求于本”，“审其阴阳，以别柔刚，定其血气，各守其乡。”

推拿疗法与针灸、药物、练功、气功等疗法一样，具有调节脏腑、经络、气血、筋骨功能的作用，通过补泻、宣通手法，使之达到平衡阴阳，

防治疾病的作用。在颈肩腰腿痛伤病临床治疗中，常用不同的推拿手法来疏通经络，宣通气血，开达抑遏，扶正祛邪，活血散瘀，消肿止痛，增强脏腑功能和调节中枢神经功能等，以达到平衡阴阳，治疗伤病的目的。现代医学的研究已证明，推拿对调整人体某些器官具有双向调节的作用。如用强而快的手法，可使神经、肌肉兴奋；而轻缓的手法，则可使神经肌肉发生抑制；推脾俞、胃俞穴位，可增强胃的运动；推足三里穴，则大多引起胃运动的抑制。值得提出的是，当胃活动增强时，推拿后可使运动减弱；而当胃活动减弱时，在推拿后则增强。这些研究结果，都说明推拿具有调节、平衡的作用。

（二）疏通经络，宣通气血，消肿止痛

经络是人体运行气血、津液，联络脏腑、五官七窍、四肢百骸的通道，具有营养周身、抗御病邪、保卫机体的重要作用。《灵枢·经脉篇》说：“经脉者，所以能决死生，处百病，调虚实，不可不通。”这说明了经络的正常通行在人体生命活动中有着极重要的作用。

凡颈肩腰腿痛伤病疾患，往往因外伤或劳损及筋骨皮肉，多内伤经络气血，引起营卫不贯、脏腑功能失调。局部受损组织易气血凝滞、经络阻塞不通，而出现肿痛等症状。运用推拿疗法，能通郁闭之气，疏通经络，促进气血运行，以达到

止痛、消肿、祛风寒湿邪的作用。《素问·举痛论》说：“按之则热气至，热气至则痛止矣。”《医宗金鉴·正骨心法要旨》说：“因跌仆闪失，以致骨缝开错，气血凝滞，为肿为痛，宜用按摩法。按其经络，以通郁闭之气，摩其壅滞，以散瘀结之肿。”《诸病源候论》说：“卒然致损，故血气隔绝，不能周荣，所以须善系缚、按摩、导引，令其气血复也。”《圣济总录》说：“凡小有不安，必按摩揉按，令百节通利，邪气得泄。”以上论述都说明了推拿疗法具有通经络、行气血、止痛消肿的作用。

现代医学研究认为，推拿的止痛作用是通过对穴位、压痛点强刺激手法的效应，阻滞神经传导大脑皮层兴奋的优势，提高局部的痛阈，并可使机体内产生抗疼痛性物质，来达到止痛、镇痛的目的；或者是推拿手法清除了局部因肿胀而积聚的病理产物，或是解除了因肌肉痉挛引起的组织缺血性疼痛的感觉等来达到镇痛止痛的目的。实验研究证明，推拿可促进局部毛细血管扩张，促进血液、淋巴循环，改善组织营养和代谢，增高皮温等作用，以达到活血散瘀、消肿止痛、祛风寒湿邪的治疗效应。

（三）解除肌肉痉挛

一切筋骨伤损或筋肉疲劳或筋肉感受风寒湿外邪，都可因疼痛而发生保护性肌肉痉挛反应。如

不及时治疗解除肌痉挛，则可加剧伤痛症状。通过推拿手法，对解除肌肉痉挛有重要作用。一般宜用穴位推拿或在牵张痉挛肌肉体位下进行轻缓柔和的按摩、推揉、捏拿、提弹等手法，对缓解肌肉痉挛有良好作用。

（四）松解粘连，通利关节

筋骨伤损病人由于组织受损、气血凝滞或瘀血壅聚，或因伤肢关节固定、制动过久，易发生血肿纤维化和筋肉筋腱粘连、挛缩，而导致关节功能障碍。通过推拿手法可活血化瘀，防止上述病理过程的形成和发展，同时可松解筋肉挛缩、粘连，滑利关节。在临床治疗中，一般宜采用推、揉、搓、拔、刮、叩击、摇晃和牵扳等手法，并配合抗阻性的肌力锻炼和关节屈伸、旋转等功能锻炼，可逐渐恢复伤肢的功能。只有坚持不懈地进行推拿和练功等治疗，才能达到功能恢复的目的。

（五）扶正祛邪，增强体质

通过经络、穴位按摩，除能疏通经络、运行气血、祛邪止痛等作用外，还可通过神经体液等因素反射性地提高机体的防御功能。有实验研究发现，用双手拇指作平推背部两侧足太阳膀胱经手法10分钟后，可提高机体白细胞总数、增强淋巴细胞和白细胞的噬菌能力等，以达增强机能、扶正祛邪的作用。

二、常用的颈肩腰腿痛推拿手法

(一) 表面抚摩法

用手掌或指腹贴于皮肤上，作直线或圆形的轻轻抚摩动作（图1）。要求动作轻柔，用力均匀。本法具有镇静、止痛、催眠等作用，多在治疗开始和结束时运用。

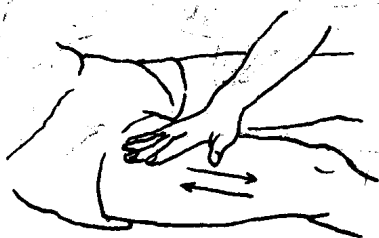


图1 抚摩手法

(二) 揉法

用拇指指腹或掌根或手掌紧贴于皮肤上，作圆形或螺旋形的动作（图2）。根据不同部位和损伤浅深，力量可轻可重，画圆幅度可小可大，频率可慢可快，但总以力达筋肉或骨为宜。本法具有消瘀肿、行气血和缓解疼痛的作用。

(三) 捏法

拇指与其余四指分开，使手呈钳形，用拇指和四指捏住伤肢肌肉，作间断的用力对合动作（图 3）。若为筋腱或手指损伤，可用拇、食指行捏法。手法可移动或不移动，应视病情而定，每分钟以 50~60 次的频率为宜。本法具有松解肌肉痉挛、消除肿痛的作用。

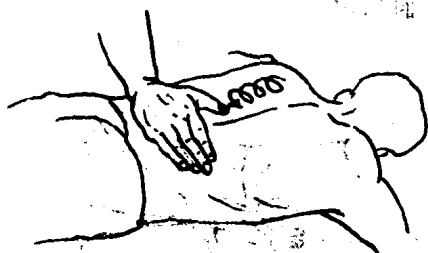


图 2 揉法



图 3 捏法

(四) 揉捏法

手形同捏法，呈钳形。将掌心和各指紧贴皮肤，掌心和五指一齐用力作不移动或向前移动的揉捏动作。当移动到一定距离后，手掌不离开皮肤迅速抽回，如此反复进行，在操作上有捏有揉的动作，捏揉同时进行，拇指作圆形揉的动作明显，而其余四指作捏的动作明显(图4)。本法具有使深部组织、神经血管受到良性刺激、促进新陈代谢、通经活血、散瘀消肿的作用，多用于四肢肌肉酸痛、风湿痛、伤后瘀肿不散和筋肉粘连等。

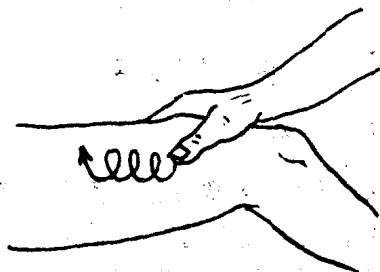


图4 揉捏手法

(五) 推压法

用手掌根部或拇指腹紧贴于皮肤上，用力作直线的缓慢向前、向下的推压动作。在腰背部，宜用双手拇指或“八”字形推压脊柱，在两侧背脊肌肉处则宜用双手掌根或全掌进行推压手法(图

5)。要求有节奏地向前作一推一压动作，当推压至一定距离时将手撤回，撤手动作缓如抽线，然后再重复做。本法具有消散积气，瘀血，舒筋活血，止痛等作用，多用于腰背部、腹部和四肢肌肉的伤痛。

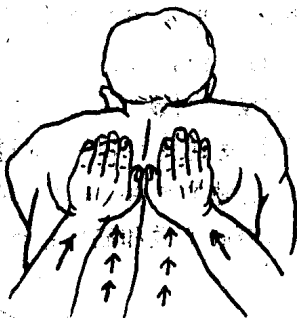


图5 推压手法

(六) 按压法

用拇指、掌根、手掌或肘尖紧贴伤部痛点，用较大力量作向下的按压动作（图6）。要求按压力量由轻到重，逐渐加力；若力量不够，可用双手拇指端按压或双手重叠用力进行按压。一次按压时间可持续数秒至1分钟，可反复多次进行按压。本法具有通络镇痛、舒筋解痉、整复关节错缝等作用，多用于颈肩腰臀腿部的深部组织伤痛。在腰部脊椎损伤时，可用双手掌重叠作快速、连续不断地按压手法，起到抖动脊椎，使错缝关节还归的作用。

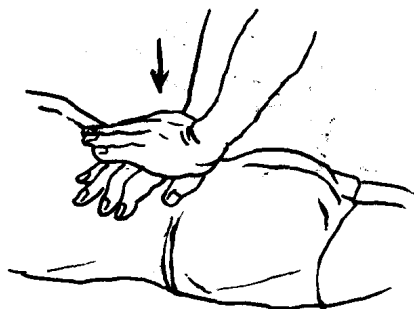


图6 按压手法

(七) 搓法

两手五指并拢，自然分开，手掌紧贴于皮肤上，作相对用力、方向相反地来回搓动肌肉（图7）。要求双手动作轻快、协调，力量均匀、连贯，频率一般较快。本法具有松解肌肉痉挛、促进血液循环和组织代谢、提高肌肉功能的作用，多用于胸、背、臀部和四肢肌肉、关节等部位伤痛，常在每次手法后阶段应用。

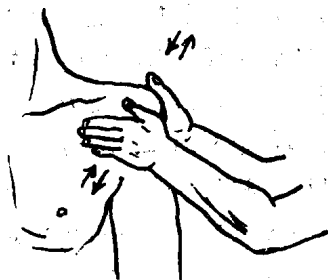


图7-1. 搓法



图 7-2 搓法

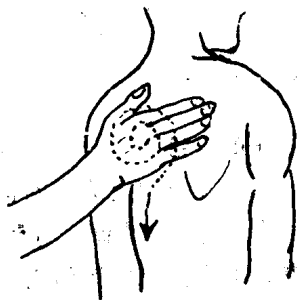


图 8 摩擦手法

(八) 摩擦法

手掌自然伸开，五指并拢，用全掌紧贴压于皮肤上，作圆形和直线形的摩擦动作（图 8）。要求先作圆形的摩动，然后再用力地作直线形的摩擦。术者腕部固定不动，以肘带手进行摩擦，每个动作要迅速、利落，连续不断，使皮肤肌肉有热舒感。本法对组织有强力的良性刺激，具有兴奋筋肉、神经，局部大量生热，改善局部血液、淋巴循环的作用，多用于大块肌肉部位的劳损伤痛