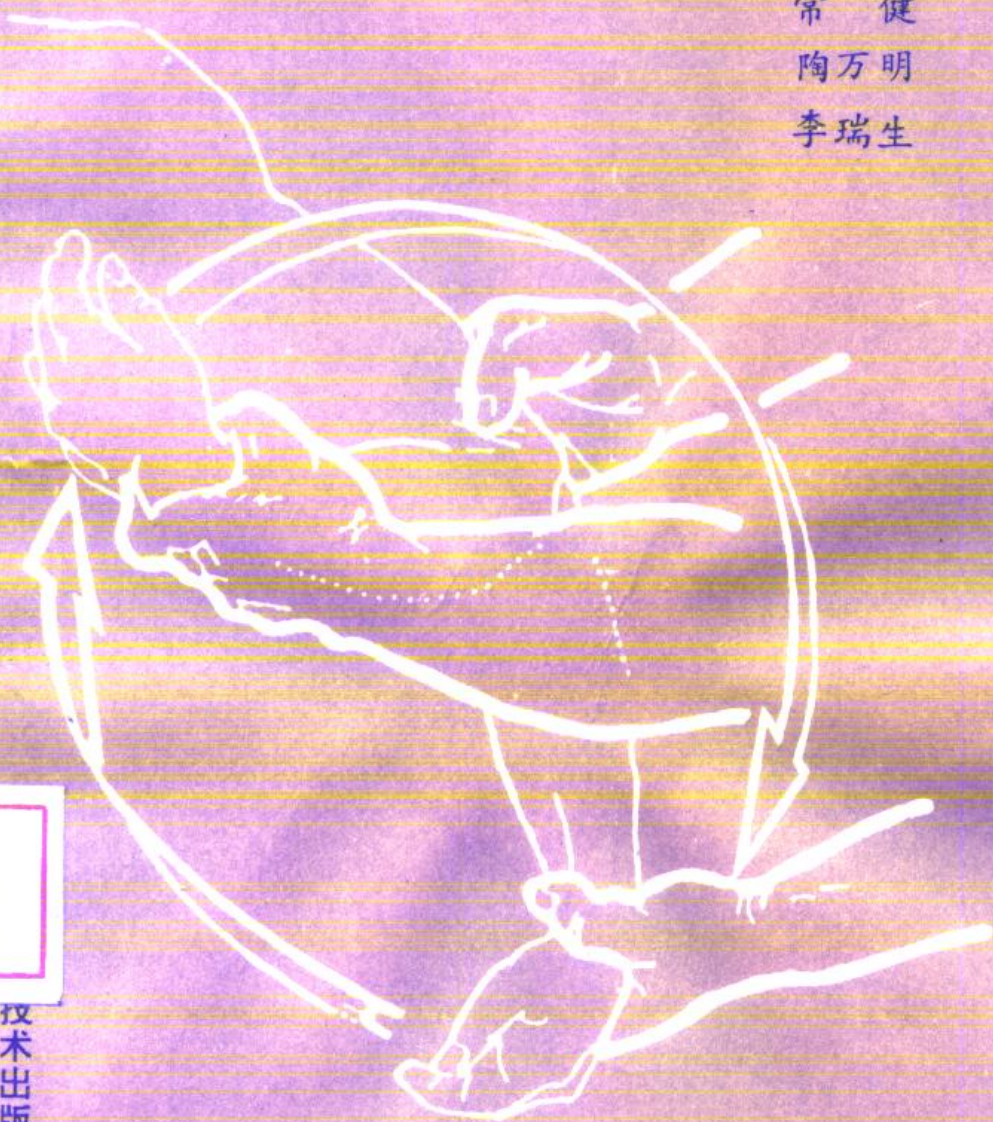


推拿与运动损伤

常 健
陶万明
李瑞生

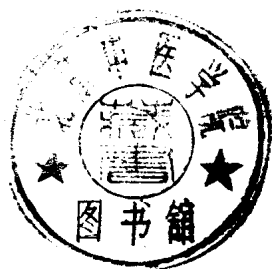


1
技术出版社

样 本 库

推拿与运动损伤

常健 陶万明 李瑞生 著



北京科学技术出版社

1216450

(京)新登字 207 号

2J53/119

推拿与运动损伤

常健 陶万明 李瑞生 著

*

北京科学技术出版社出版

(北京西直门大街16号)

邮政编码:100035

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经销

冶金工业印刷厂印刷

*

787×1092毫米 32开本 6印张 129千字

1991年12月第一版 1991年12月第一次印刷

印数1—10000册

ISBN7-5304-0895·X/R·136 定价:2.90元



作者常健（左）、陶万明（中）和老师刘世森

為傳統推拿學為現代
運動醫學的結合創出
了一條新路很值得學
習和推廣

白介夫



一九九四年

目 录

第一章 概述	(1)
第一节 推拿简史	(2)
第二节 推拿的特点	(4)
一、整体观念	(4)
二、纠正解剖位置的失常与信息调整...	(5)
第三节 治疗原则与补泻作用	(6)
一、治疗原则	(6)
二、补泻作用	(9)
第四节 基本治法	(11)
第二章 推拿的常用穴位和推拿手法 ...	
.....	(14)
第一节 常用穴位	(14)
一、头部常用穴	(15)
二、胸部常用穴	(18)
三、腹部常用穴	(19)
四、腰背部常用穴	(20)
五、上肢常用穴	(23)

六、下肢常用穴	(26)
第二节 推拿手法	(35)
第三章 常见病的治疗	(56)
第一节 颈部检查	(56)
第二节 常见伤病	(60)
一、颈椎病	(60)
二、落枕	(70)
三、头痛	(71)
四、下颌关节紊乱	(72)
第三节 上肢部检查	(73)
第四节 常见伤病	(81)
一、肩关节周围炎	(81)
二、桡骨小头半脱位	(83)
三、桡尺远侧关节损伤	(88)
四、腱鞘囊肿	(89)
第五节 脊柱和髋部检查	(89)
第六节 常见伤病	(97)
一、胸部逆伤	(97)
二、腰椎间盘突出症	(98)
三、髋髂关节半脱位	(106)
四、坐骨神经痛	(107)
五、第三腰椎横突综合症	(108)
第七节 下肢部检查	(110)
第八节 常见伤病	(114)

一、膝关节内侧副韧带损伤	(114)
二、髌骨软化症	(115)
三、膝关节滑囊炎	(116)
四、老年性骨关节病	(117)
五、足跟痛	(118)
第九节 内科及杂症	(121)
一、胃痛	(121)
二、腹泻	(122)
三、便秘	(124)
四、痛经	(126)
第四章 运动损伤	(129)
第一节 运动损伤的机理	(129)
第二节 运动损伤的治疗原则	(130)
第三节 运动推拿	(130)
第四节 常见运动损伤	(131)
一、指间关节扭挫伤	(131)
二、肩袖创伤性肌腱炎	(135)
三、网球肘	(138)
四、急性腰扭伤	(144)
五、膝关节半月板损伤	(147)
六、急性小腿肌肉拉伤	(153)
七、急性踝关节扭伤	(156)
第五节 损伤后的康复医疗	(160)
一、颈椎病的康复医疗	(160)

二、肩周炎的康复医疗	(161)
三、腰椎间盘突出症的康复医疗	(165)
四、下肢部的康复医疗	(167)
附一易筋经外经图解	(171)
附二八段锦图式	(178)
后记	(183)

第一章 概 述

推拿学是我国传统医学中独特的治疗方法之一。有数千年的悠久历史。它是在中医理论的指导下,根据疾病的辩证关系,在病人身上选择适当的穴位和部位,采用适当的手法,刺激这些穴位或部位,被动地活动关节,来调整身体的内外关系,从而达到治病保健的目的,具有简便易行的特点。

至今在我国很多地区还沿用按摩这一名称。但是,在我国明代,就有按摩改称推拿的书出现。如《小儿推拿方脉活婴秘旨全书》、《小儿推拿秘诀》等著作。早期的按摩疗法仅用于少数疾病的治疗,手法种类很少,常用的是按和摩两种手法。按法是单纯的向下用力,即所谓“按而留之”;摩法则是在体表作环形摩擦。以后随着治疗范围的扩大,手法也相应有了发展。除了按法、摩法等常用手法外,又出现了推法。

推拿是一种有方向性选择的直线摩擦手法,因此对疾病的治疗具有针对性。在实践中,人们发现手法用力方向的不同对疗效有一定的影响,从而产生了各种用力方向不同的手法。除向下的压力外,还有向上的提力以及相对用力的挤压等。手法的分类也逐渐合理,适应症逐渐扩大。于是按摩这一名称逐渐被推拿这个更为明确的概念所取代。可以说,由按摩改称推拿,是推拿发展史上的一个很大的飞跃。

推拿既是人类最古老的一种疗法,也是一门有发展前途的医疗科学。从有人类开始,人们为了求得自身的生存,就不断地从事劳动,并与自然界各种不利因素作斗争,艰苦的劳动使损伤和疾病成为人们健康的主要威胁。在实践中,人们逐渐发现按摩能使疼痛减轻或消失后,才逐渐认识了按摩对人体的治疗作用。

人类在逐渐认识按摩作用的基础上,有目的地将按摩用于医疗实践,并不断地加以总结,逐渐形成了推拿治疗体系。这一体系形成于我国两千多年前的先秦两汉时期。当时有两部医疗巨著,即《黄帝内经》和《黄帝歧伯按摩十卷》。这两部巨著的问世不仅标志着中医理论体系开始完整的建立,也确立了推拿作为一门学科在中医体系中的地位。因此,推拿是人类最古老的医疗方法之一,是中医学的一个重要组成部分。

推拿是一门医疗科学。要掌握和运用它,就要认真学习医学基础理论,谙熟有关疾病的发生发展规律,掌握推拿的操作方法和手法的基本作用及推拿对每个具体疾病的治疗方法。同时,还要注重有关医学理论知识的学习和实践经验的积累,其中包括手法的基本训练和临床实践。

学习推拿这门古老的医疗学科,决不是单纯地仿古和复古,而应在继承的基础上整理、发扬、提高,为人类的医疗卫生事业作出贡献。

第一节 推拿简史

按摩发源于两千多年前春秋时期的中部地区。我国第一部按摩专著《黄帝歧伯按摩十卷》是秦汉时期成书的。那时按

摩疗法就被广泛应用于医疗实践,当时民间医生扁鹊运用按摩、针灸,成功地抢救了尸厥病人。由此可见,秦汉以前,按摩疗法已在我国被勤劳智慧的先人应用了。

宗教和养生方面经常把导引按摩作为健身寿世的主要方法之一。葛洪的《抱朴子》遐览篇载有“按摩经导引经卷”;《肘后方》里也提到“用手指掐虎口治嗓子痛”、“令爪病人人中治卒死”的按摩方法。到了梁大通元年(公元527年),天竺国达摩到魏,在按、摩、推、拿手法的基础上,增加了搓、抖、缠、捻、滚、揉六法。此时按摩疗法不但在技术上有其新的发展,而且有传到国外的传说。据近人黄厚璞氏研究,约在一千年前,中国康富所著的《按摩手册》传入法国,译成法文,后又经瑞典人林氏在动作上加以研究,便成为有系统的南洋按摩术。

隋、唐时代是按摩术发展最兴旺的年代。而且在治疗的过程中不断积累经验,从而充实了按摩疗法的内容。天宝年间(公元742年至755年),此术传入日本。

到了明代,按摩疗法受到各方面的重视,发展了新的分支——小儿推拿法。因为小儿有病服药不便,扎针怕痛。用推拿按摩能疏通血脉,调畅气血,适合小儿需要。

清代时推拿没有设立专科,附属于正骨科之内。吴谦等编纂的《医宗金鉴》正骨心法要旨里,就把按、摩、推、拿、列入八法之中。这个时期为推拿史上出版书籍最兴旺的时代。

清代以后至新中国成立前,中医备受摧残,推拿更被视为“小道”、“贱业”,推拿医师寥寥无几,推拿这一中华民族传统文化的瑰宝几乎趋于失传的状态。

八十年代以来,推拿治疗疾病的范围,已不仅仅局限于治疗骨关节与软组织损伤,而且在外科、内科、儿科、妇科、五官

科等领域都有了很大的扩展,如在治疗慢性胃炎、内脏下垂症、高血压病、冠心病、神经官能症、脑血管意外后遗症等疾病的治疗方法和效果上都有了新的突破。再有,推拿在治疗小儿遗尿、肌性斜颈、小儿消化不良等方面,其疗效也十分显著。另外,推拿治疗颈椎病、肩周炎,坐骨神经痛、腰椎间盘突出症、髋髂关节半脱位、腰三横突综合症,颈性偏头痛等疾病,其独特的疗效和风格各异的治疗方法也已在临床上达到了新的阶段。

第二节 推拿的特点

一、整体观念与特点

中医学认为:人是一个统一的整体,由气、血、津、液等基本物质所组成。而这些基本物质又分为阴阳两大类。由于阴阳的相对平衡才能维持人体的正常生理功能。如果由于外界因素(例如:各种外伤或跌打损伤)或是内在因素(例如:情绪的变化、饮食失调等)的影响,人体生理功能失调,就会出现阴阳相对不平衡的状态,而产生疾病。

中医推拿学在这些理论上,把人体看成是一个内外相通,上下相连的有机整体,通过经络系统的联系,把脏腑与脏腑,体表与体表,脏腑与体表相互勾通在一起。而疾病的发生与发展,就是这种整体联系失调的结果。从整体上来调节人体的功能,就抓住了根本和要害。调节阴阳,气血,脏腑功能,其目的都是为了恢复整体的平衡。

强调整体观念,就是强调检查诊断疾病时,要透过现象看

本质。如：临床上常有些头晕、头痛、噁心的病人，检查诊断时，只强调局部的现象，就可能误认为是“美尼尔综合症”而反复治疗不见效果。但从整体观念去寻其原因，则可能是由于颈椎骨质增生而引起的颈动脉上行供血不足所导致的头晕、噁心、头痛，通过对症施治，就可能很快症状消失，恢复整体平衡。

人体气血的循环，是以经络为联系渠道的。人体遭受损伤之后，气血瘀滞，经络阻隔。不通则痛。疏通经络，实际上就是疏通气血，血活气通，则瘀血化散。气血流畅，阴阳调和，脏腑生机旺盛，则气血来源充足，而使抗病能力加强。

二、纠正解剖位置的失常与信息调整

凡关节错位，肌腱滑脱等，因有关组织解剖位置失常所致疾病，均可通过外力直接作用加以纠正，如骶髂关节半脱位，椎骨错缝等，可根据其不同的情况，采取相应的治疗方法，使错位得以整复。

人体的各个脏器都具有特定的生物信息，当脏器发生病变时，有关的生物信息就会发生变化，而脏器生物信息的改变可影响整个系统乃至全身的机能平衡，通过各种刺激或各种能量传递的形式作用于体表的特定部位，产生一定的生物信息，通过信息传递系统输入到有关脑器，对失常的生物信息加以调整，从而起到病变脏器功能的调整作用。这是中医推拿以及其它物理治疗手段的依据，也是建立在人体生物电、生物力学，生物内能，以及组织器官的生理、生化、解剖学理论基础上的。一种古老而又崭新的治疗途径。中医推拿在这方面积累了很多实践经验，如在缺血性心绞痛病人的有关俞穴用较轻的

按,揉法治疗、输入调整信息,可起到增加冠状动脉供血量的作用,从而缓解症状。临床中经常见到因某一部位解剖位置的失常而使其相应的脏腑发生病变,这是因为某一解剖位置的失常导致有关组织的系统内能和生物信息发生了变化,从而造成有关组织,器官的病变。对这类病症的治疗则必须用先纠正解剖位置失常和调整信息相结合的方法。例如:胆囊炎、胆绞痛、其基本病理是俄狄(oddi)氏括约肌痉挛,胆汁排出困难,而(oddi)氏括约肌受胸8—9交感神经支配,第8—9胸椎后关节的错位又是胆绞痛常见原因。因此纠正第8—9胸椎关节错位,是治疗这种病的关键。但因这种病疼痛剧烈,整复手法很难完成,必须在有关穴位(胆俞、胆囊穴)用点,按法治疗,通过调整信息,使疼痛缓解后,再施以后关节整复手法,纠正解剖位置的失常,从而消除因解剖位置失常而产生的病变信息,使症状得以解除。

第三节 治疗原则与补泻作用

一、治疗原则

治疗原则又称治疗法则,是在整体观念和辩证论治基本精神指导下,对临床病症制订的具有普遍指导意义的治疗规则。治疗原则和具体的治疗方法不同。任何具体的治疗方法,总是由治疗原则所决定的,并从属于一定治疗原则的。比如,各种病症从邪正关系来讲,离不开邪正斗争,消长盛衰的变化,因此扶正祛邪即为治疗原则,而在此原则指导下所采取的补肾、健脾、壮阳等法,就是扶正的具体方法,发汗、涌吐、通下

等则属祛邪的具体方法。

疾病的表现多种多样,病理变化极为复杂,病情又有轻重缓急的差别,且不同的时间、地点,不同的个体,其病理变化和病情转化也不尽相同。因此,只有从复杂多变的疾病现象中,抓住病变本质,治病求本,扶正祛邪,调整阴阳,并针对病变轻重缓急以及病变个体和时间、地点的不同,治有先后,因人、因时、因地制宜,才能获得满意的治疗效果。

(一)治病求本。“治病求本”是中医推拿辨证施治的基本原则之一。求本,是指治病要了解疾病的本质,了解致病的主要矛盾,针对其最根本的病因病理进行治疗。

任何疾病的发生,发展,总要通过若干症状显示出来,但这些症状只是疾病的现象,并不都反应疾病的本质,有的甚至是假象。只有在充分地了解疾病的各个方面,包括症状表现在内的全部情况,通过综合分析,才能透过现象看本质,找出病之所在,确定相应的治疗方法。比如腰腿病,可由脊柱错位、腰腿风湿、腰肌劳损等多种病因引起,治疗时不能简单地采取对症止痛的方法,而应找出最基本的病因,分别用纠正椎骨错位,活血祛风,舒筋通络等方法进行治疗,才能取得满意的疗效。这就是“治病必求本”的意义所在。

在临床运用治病求本这一治疗原则的时候,必须正确处理“正治与反治”、“治表与治本”之间的关系。

1、正治与反治。所谓“正治”就是通过分析临床表现,辩明寒热虚实,然后分别采用“寒者热之”、“热者寒之”、“虚者补之”、“实者泻之”等不同的治疗方法。正治法是临床上最常用的治疗方法。

2、治表与治本。一般情况下,治本是根本原则,但在某些

情况下,表症甚急,不及时解决可危急病人生命。因此,我们应当贯彻“急则治表”的原则,先治其表,后治其本。例如大出血的病人,不论属于何种出血,均应采取应急措施,先止血以治表,待血止后,病情缓解了再治本病,再如某些腰腿痛病人,由于病程较长,腰背肌肉痉挛或挛缩,治疗时应先使腰背肌肉放松,在腰背肌肉得到一定程度放松的基础上,再治其本。综上所述,可以看出治表只是在应急情况下或是为治本创造必要的条件时的权宜之计,而治本才是治病的根本意图,所以,表本缓急从属于治病求本这一根本原则,并且与之相辅相成,但表本的关系并不是绝对的,一成不变的,而是在一定条件下可以相互转化。因此,在临床上还要注意掌握表本转化的规律,以便始终抓住疾病的主要矛盾做到治病求本。

(二)扶正祛邪。疾病的过程,在一定意义上可以说是正气与邪气双方相斗争的过程,邪胜于正则病进,正胜于邪则病退。因此治疗疾病,就是扶助正气,祛除邪气,改变邪正双方的关系,使之向有利于健康的方向转化。所以扶正祛邪也是指导临床治疗的一条基本原则。

(三)调整阴阳。疾病的发生,从根本上说,是阴阳的相对平衡遭到破坏,即阴阳的偏盛偏衰代替了正常的阴阳消长。所以调整阴阳,也是临床治疗的基本原则之一。

阴阳是辩证的总纲,疾病的各种病理变化也均可用阴阳失调加以概括。表里出入,上下升降,寒热进退,邪正虚实以及营卫不和,气血不和等,无不属于阴阳失调的具体表现。因此,从广义来讲,解表攻里,越上引下,升清降浊,寒热温清,虚实补泻,以及调和营卫,调理气血等治疗方法,也皆属于调整阴阳的范围。