



图解按摩丛书

图解

伤科

按摩

自然疗法 效果神奇

金涛 编著
房宝林 绘图
华文出版社

北京按摩医院 主编

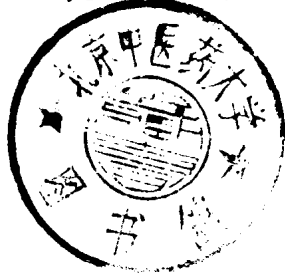


R 200.12-64
417

图解伤科按摩

北京按摩医院主编

金涛 编著 房宝林 绘图



0155640

华文出版社

0155640

图书在版编目 (CIP) 数据

图解伤科按摩/金涛编著; 房宝林绘图. —北京: 华文出版社,
1999. 9

(图解按摩丛书)

ISBN 7-5075-0906-0

I. 图… I. ①金… ②房… III. 骨损伤-按摩疗法 (中医)
N. R244. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 37668 号

2K19/11

华 文 出 版 社 出 版

(邮编 100800 北京西城区府右街 135 号)

电话 (010) 63096781 (010) 66063891

新华书店经销

北京市京东印刷厂印刷

850×1168 毫米 32 开本 5.25 印张 113 千字

2000 年 1 月第 1 版 2000 年 1 月第 1 次印刷

*

印数: 0001—6000 册

定价: 9.00 元

前 言

按摩又称推拿，是祖国医学的重要组成部分，其发展已有数千年的历史。按摩疗法，按照中国传统医学的理论，根据不同病情，在人体一定的部位和穴位上，运用不同的手法即可达到有病治病，无病健身的效果。随着社会的发展和科学的进步，按摩这一古老的自然疗法，越来越受到医学界及广大群众的重视和喜爱。

本书着重介绍常见伤科疾病的治疗方法，是以中医理论及经络学说为指导，以传统按摩方法为基础，并结合现代医学理论及名人临床经验编写而成。本书着重实践，各种治疗方法，均为实践中确实行之有效的，谨供医学界各位同仁及广大爱好者参考。

（本书分为两部分。第一部分为按摩常用知识，常用穴位，常用按摩手法及伤科临床检查法；第二部分为伤科常见病的按摩方法及自我保健方法。）书中图文并茂，便于理解，希望能为中医按摩事业的发展做出一点贡献。

目 录

第一章 按摩的基本知识	(1)
第一节 按摩发展简史	(1)
第二节 按摩的治疗原理	(2)
第三节 伤科推拿的治疗原则	(6)
第四节 按摩的适应证与禁忌证	(7)
第二章 经络与腧穴	(9)
第一节 经络与腧穴的基本知识	(9)
第二节 经络与腧穴的作用	(14)
第三节 常用穴位	(15)
第三章 按摩常用手法及其作用	(27)
第四章 骨伤科常用检查法及关节活动范围	(55)
第一节 正常人体关节功能活动范围	(55)
第二节 四诊检查	(61)
第三节 伤科神经系统检查	(65)
第四节 伤科常用特殊检查	(68)
第五章 骨伤科疾病按摩疗法	(79)
第一节 下颌关节紊乱	(79)
第二节 颈椎病	(80)
第三节 落枕	(84)
第四节 肩关节周围炎	(87)
第五节 肩关节扭挫伤	(91)

第六节	网球肘	(92)
第七节	桡骨小头半脱位	(95)
第八节	桡尺远端关节分离症	(96)
第九节	腕关节急性扭挫伤	(97)
第十节	桡骨茎突部狭窄性腱鞘炎	(101)
第十一节	指间关节扭挫伤	(102)
第十二节	指部腱鞘炎	(104)
第十三节	背肌劳损	(105)
第十四节	肋软骨炎	(108)
第十五节	胸肋逆伤	(110)
第十六节	腰椎间盘突出症	(112)
第十七节	腰椎骨质增生	(119)
第十八节	强直性脊柱炎	(121)
第十九节	急性腰扭伤	(124)
第二十节	腰椎后关节紊乱症	(128)
第二十一节	功能性腰痛	(130)
第二十二节	骶髂关节损伤	(133)
第二十三节	尾骨挫伤	(135)
第二十四节	梨状肌损伤综合征	(136)
第二十五节	膝关节骨质增生	(138)
第二十六节	风湿性膝关节炎	(140)
第二十七节	髌骨软化	(143)
第二十八节	半月板损伤	(146)
第二十九节	膝关节内侧副韧带损伤	(149)
第三十节	腓肠肌痉挛	(151)

第三十一节	踝关节扭伤.....	(153)
第三十二节	跟腱炎	(156)
第三十三节	足跟痛	(157)
参考文献	(159)
后记	(160)

第一章 按摩的基本知识

第一节 按摩发展简史

按摩亦称指针、按跻、推拿。在我国已有几千年的历史。据《史记》记载，春秋战国时期，著名民间医生扁鹊率众弟子，用按摩等方法成功地救治尸厥的例子。说明那个时期，按摩已得到发展。

秦汉时期，我国第一部按摩专著《黄帝岐伯按摩》十卷问世。标志着我国按摩医学进入了将实践经验进行系统整理并逐渐形成完整的理论体系阶段。在我国现存最早的医学经典《黄帝内经》中记载了按摩治疗范围有痹证、痿证、口眼歪斜和胃痛等，并载有针灸穴位 295 个，同时描述了按摩工具。如“九针”中的砭针。

隋唐时期，随着生产力的发展，经济繁荣，医学科学也有很大进步。唐代太医署设有按摩科，并分按摩博士、按摩师、按摩工等不同等级。按摩博士在按摩师和按摩工的辅助下，教按摩，开始了有组织的按摩教学工作。晋代的《抱朴子·内篇·遐览》中提到有《按摩经导引经十卷》，唐代著名医籍《千金要方》和《外台秘要》，结合了各类疾病，记载了较多的按摩导引的方法。

宋元时期，对按摩的理论有了进一步的论述和探讨。《圣济总录》中记有：“可按可摩、时兼而用，通胃之按摩；一按之弗摩，摩之弗按，按止以手，摩或兼以药，曰按曰摩，适所用也。……世之论按摩，不知析而治之，乃合导引而解之。夫不知析而治之，固已疏矣，又合以导引，益见其不思也。大抵按摩法，每以开达抑遏为义，开达则壅蔽者以之发散，抑遏则栗悍者有所归宿。”

绍了按摩和导引与练功相结合来治疗疾病。

明代，医正分十三科，其中就有按摩科。这一时期按摩一度盛行，以小儿按摩为最。我国现存最早的一本按摩专著《小儿按摩经》即出现在此时。在治疗小儿疾病方面形成了一套独特体系。那时一些按摩专著如《小儿推拿秘诀》、《小儿推拿方脉活婴秘旨全书》等面世。

清代是小儿按摩发展相对鼎盛的时期，但由于统治者认为按摩“非奉君之道”、“有伤大雅”，故太医院不设按摩科。在民间，按摩疗法开展得却很活跃。按摩专著《厘正按摩要术》、《小儿推拿广意》、《幼科推拿秘书》等相继问世。

解放后，在党的中医政策指导下，按摩疗法得到了重视。尤其近年来，按摩不但在国内得到迅速发展，而且逐步走向世界，被世界人民所接受。

第二节 按摩的治疗原理

按摩治疗疾病是根据中医的脏腑经络、营卫气血等学说和现代医学神经、循环、消化、代谢、运动等原理，运用一定手法，给予机体良性物理刺激，作用于经络、穴位、神经、血管等组织，使机体发生由此及彼、由表及里的各种变化，从而使人体各脏腑组织器官的功能达到相对平衡状态，以消除各种疾病。

祖国医学以为，经络在人体内有运行气血、沟通内外、联络脏腑、贯穿上下的作用。人体通过经络系统把各人组织器官连成一个有机的整体，以进行正常的生命活动。

当六淫邪气侵袭人体时，可干扰经络的正常活动，而出现病理状态。《素问·举痛论》中说：“寒气客于背俞之脉则脉泣，脉泣则血虚，血虚则痛，其俞注于心，故相引而痛。”就是说寒邪侵袭背俞之脉，经脉因寒而涩滞不通，气血运行不畅而血虚，背部

经脉的血气注于心，血虚则背俞之脉与心均失其所养，故两相牵引作痛。

按摩治疗疾病，就是根据疾病发生的不同原因和症状，运用不同的补泻手法，以柔软、轻按之劲，按穴道、走经络、以改善经络的功能活动和调节卫气营血、并通过经络的传导作用，调整脏腑组织器官的功能，从而扶助正气，祛除邪气，达到治疗疾病的目的。《素问·举痛论》中说：“按之则热气至，热气至则痛止矣。”就是说按摩可使温热之气通达于经络、消除由寒邪引起的疼痛。

从现代医学的角度，按摩治疗的原理可简略归纳如下几方面：

一、神经系统方面

按摩是一种良性的物理刺激，其手法的作用是通过神经系统的反射活动而实现的，手法的不同，对神经系统的作用也不同。如弹拨，叩击手法起兴奋作用，而表面抚摩则起镇静作用。即使同一手法、运用的方式不同，其作用也截然不同。

中枢神经系统有兴奋和抑制两个过程。兴奋过程表现为反射活动的出现和加强，抑制过程表现为反射活动的减弱和停止。兴奋和抑制过程是一对矛盾的统一体，它们在中枢神经系统中总是同时存在，并紧密相连的。按摩可以引起大脑皮层内兴奋与抑制活动的加强或减弱。一般地说，强而快的手法对神经有兴奋作用，轻而缓的手法对神经有抑制作用。

二、消化系统方面

消化系统受神经的支配，其支配神经主要为植物神经，即交感神经和副交感神经。正常情况下，交感神经和副交感神经是相互协调，处于平衡状态的。

如出现食欲不振，消化不良，腹部胀满，便秘及腹泻等病症，通过按摩可以增强食欲，促进胃肠蠕动，提高肠胃的吸收能力，从而使病人面色红润，体重增加，体质增强，其原理是通过按摩手

法的作用，刺激有关的经络穴位，反射性地调节了植物神经的功能，使之恢复正常的平衡状态。

三、循环系统方面

按摩能促进人体血液循环，使血管扩张，血流加快，降低大循环中的阻力，因此能减轻心脏的负担，有利于心脏的正常功能。

按摩还能调整血液的重新分配，促使肌肉和内脏血液流量及贮备的分布情况，提高局部及全身代谢，加速静脉血液及淋巴液的回流。

如中老年人常发的冠心病，病理改变的主要因素是胆固醇等物质在血管中沉积，引起冠状动脉粥样硬化改变，管腔逐渐变窄。同时，由于精神紧张、过劳、寒冷、饱食等内外原因，使血管舒张收缩功能失调，引起心肌缺氧而继发一系列病变。

祖国医学对本病早有记载，“属真心痛、胸痹等病范畴，为心血不足，心阳不振，寒凝气滞。”按摩治疗冠心病，可以缓解精神紧张，消除疲劳，调节大脑皮质机能，从而恢复血管的正常功能，减轻血管痉挛，也可使血中胆固醇含量逐渐降低。

在临床上，只要选择适宜病例，掌握好相应的按摩强度和方方法，可使心绞痛的发作逐渐缓解，心功能得到明显改善，促进全身的血液循环及心脏冠状动脉侧支循环的形成，增强物质代谢过程。

四、运动系统方面

1. 矫正畸形，纠正错位：按摩对运动系统疾病，有明显的治疗作用，尤其对骨与关节的畸形错位，能使其复位，纠正偏歪。临床上常见的颈椎病，胸、腰椎病变、腰椎间盘突出症等，常伴有脊柱曲度变直、后凸畸形、侧弯、小关节移位、棘突排列不整等畸形。四肢关节部位的损伤也常伴有关节脱位、错缝等病理现象。

运用按摩的旋转、顶板、牵引、整复等手法，使之恢复骨与

关节的稳定性和活动性，矫正错位或畸形，纠正偏歪，使骨入其位，筋归其槽，则筋骨健壮，关节通利。

2. 剥离粘连，修复损伤：按摩对软组织损伤有很好的治疗效果，临床常见的关节扭伤、肌腱拉伤、韧带撕裂以及各部位的挫伤等，均会造成局部肿胀、淤血及肌腱和韧带的相对位置改变等，致使局部疼痛，关节活动受限等。通过各种不同的按摩手法，可以起到活血化瘀，顺筋归位，从而达到疏通经络、消肿止痛的目的。

软组织损伤以后，如得不到及时而有效的治疗，常可因局部出血，血肿机化而产生粘连，致使关节挛缩发僵，活动功能障碍。在按摩手法作用下，起到剥离粘连，改善关节活动功能作用。

3. 消除疲劳，增强体力：这个显著的作用被大量地应用在体育活动中，常见到运动员在比赛之后，采用手法按摩以消除疲劳，迅速恢复竞技状态。

据有关资料记载，给运动员进行5分钟的放松按摩，比自然休息20~30分钟的效果还好，解除疲劳的效果能提高4~5倍。其原理是，当大运动量之后，肌肉由于过度的紧张收缩，肌肉内代谢的中间产物——乳酸大量堆积，使运动员全身疲劳，肌肉酸痛。通过按摩，有利于乳酸的代谢，可使1/5的乳酸氧化成二氧化碳和水；4/5的乳酸还原成能量物质，从而使全身放松，肌张力降低，迅速恢复机体的工作能力。

5. 免疫系统方面

引起人体发病的原因有两个方面：一是内因，二是外因，人体思维活动的任何过激变化，以及原发性的器质病变，都可以引起疾病，另一方面，细菌的侵入以及气候的异常也会使人致病。

经常接受按摩的人，其机体抵抗能力有明显增强，这方面的病例在临床上很常见，其机制是：“用力推摩时，组织中产生组织胺，类组织胺及乙酰胆碱，这些物质的产生，使血管扩张，血流

加快，血流量的改善使得携氧气的血红蛋白数量增加，从而加速营养的补给，单位时间内白血球总数比原有总数可提高10%，白血球噬菌能力比原来提高20%，机体的防御能力得以提高。

六、皮肤方面

皮肤富有大量血管、淋巴、汗腺和皮脂腺，它参加机体的代谢过程，皮肤有调节体内温度，保护皮下组织不受伤害之功效。按摩机械作用的结果，可使皮脂分泌通畅，皮肤柔润，富有光泽、按摩还可以减少皮下脂肪，加快代谢，有助于减肥等。

第三节 伤科推拿的治疗原则

一、辨证施治

辨证施治，又称辨证论治。“辨证”即根据祖国医学理论，通过综合、分析、辨别各种不同的症候，作出准确诊断。“施治”，即根据辨证的结果，选择恰当的治疗方法。

运用推拿手法治疗伤科疾病时，一定要辨证论治，对各种病人，要根据不同情况，具体分析，区别对待，不可千篇一律。如同为坐骨神经痛的病人，有可能是腰椎间盘突出所致，也有可能是腰椎骨质增生压迫神经所致，或梨状肌压迫坐骨神经所致，有可能是寒湿阻滞所致，亦可能为淤血所致。因此要运用中、西医的各种方法，先明显诊断，然后再有针对性的治疗。

二、急性治其标、缓则治其本

即急性期从缓解症状为主，症状缓解后，要针对其致病原因进行治疗。如颈椎病（神经根型）急性发作时，因疼痛剧烈，神经根水肿，不宜用重手法和扳动法，可先通过输液（甘露醇、地塞米松），消除神经根水肿，以缓解疼痛。待疼痛缓解后，再用扳动法纠正椎体偏歪，解除神经根的压迫，以治疗引发本病的根本原因。

综上所述，辨证施治和急则治其标、缓则治其本，是按摩治疗伤科疾病的基本原则，对于提高疗效，缩短疗程及医生医疗水平的提高具有重要意义。

第四节 按摩的适应证与禁忌证

一、按摩的适应证

按摩广泛适用于人体的功能性疾病，各脏腑器官的功能障碍和慢性炎症，以及各个部位的软组织损伤，均有良好的治疗效果。

(一) 神经系统疾病

神经官能症、神经衰弱、神经性头痛、神经根炎、肋间神经痛、坐骨神经痛以及面神经痉挛、面神经麻痹等。

(二) 各种闭合性的软组织损伤

人体各部关节、韧带、肌腱的扭伤、挫伤、关节紊乱。如颈部扭伤，落枕，颈椎小关节错缝半移位，腕关节扭伤，胸部挫伤，岔气及胸椎小关节紊乱，腰肌扭伤腰椎间盘突出，膝关节副韧带扭伤，踝关节及足跖部的损伤。

(三) 各种肌肉及韧带的劳损

颈肌劳损、背肌劳损、腰肌劳损、跟腱炎等。

(四) 各种骨质增生疾病

颈椎骨质增生、腰椎骨质增生、膝关节骨性关节炎、跟骨骨刺等。

(五) 各种内科疾病

感冒，咽喉肿痛，气管炎，胃痛，消化不良，胃、十二指肠溃疡，胃下垂，高血压，糖尿病，便秘，腹泻。前列腺炎、尿频等。

(六) 各种五官科疾病

近视眼、弱视、耳鸣、鼻窦炎等。

(七) 各种妇科疾病

痛经、闭经、月经不调、功能性子宫出血、子宫脱垂、盆腔炎、白带过多及乳腺炎等。

(八) 各种儿科疾病

小儿消化不良、小儿麻痹后遗症、肌性斜颈、夜尿症、小儿脑性瘫痪症等。

以上诸病均能通过按摩取得满意的效果。

二、按摩的禁忌症

(一) 各种开放性软组织损伤

如刀伤、枪伤等。

(二) 皮肤病变的局部

如溃疡性皮炎、带状疱疹、脓肿等。

(三) 对骨质有严重破坏的疾病

如骨结核、骨髓炎、骨癌等。

(四) 各种类型的骨折

(五) 某些急性传染病

如肺结核、病毒性肝炎、艾滋病等。

(六) 有严重出血倾向的疾病

如白血病、血小板减少性紫癜等。

(七) 危重的心、肝、肺、肾等脏器疾病。

(八) 妊娠或月经期妇女的腹部、腰骶部。

(九) 饥饿、过度疲劳及酒后。

第二章 经络与腧穴

第一节 经络与腧穴的基本知识

经络外联腧穴，内联脏腑，分布全身，是按摩取效的基础。

一、十四经脉的名称与相互关系

经络系统是由经脉和络脉组成的。其中经脉包括十二经脉和奇经八脉，以及附属于十二经脉的十二经别、十二经筋、十二皮部。络脉有十五络、浮络、孙络等。其中，十二经脉加上督脉、任脉合称十四经脉，是经络的主体。十二经脉中每一条连系一个脏或腑，即心、肝、脾、肺、肾、心包六脏和胆、胃、大肠、小肠、膀胱、三焦六腑，与心相连的叫心经、与胃相连的叫胃经（其它经类推）。分布在上肢的叫手经，分布在下肢的叫足经。连属脏运行于四肢内侧的称为阴经，连属腑运行于四肢外侧的称阳经。阴经与阳经，相互间有络脉相联系，互为阴阳表现。十二经脉的名称与表里关系如表 1。

表 1 十二经脉的名称及表里关系

部 位	脏经（内侧、属里、为阴）	腑经（外侧、属表、为阳）
手 经	前 手太阴肺经	手阳明大肠经
	中 手厥阴心包经	手少阳三焦经
	后 手少阴心经	手太阳小肠经
足 经	前 足太阴脾经	足阳明胃经
	中 足厥阴肝经	足少阳胆经
	后 足少阴肾经	足太阳膀胱经

任脉、督脉同源於胞宮（子宮），同出於會陰，分別循行於軀干前、後正中線。陰經分別與任脈相交会連通，腑陽經分別與督脈相交会連通。因此，任脈、督脈與十二經脈及臟腑關係密切。

二、十四經脈的体表循行

1. 分布規律：（圖 1、2、3）

- （1）陰經循行於腹面及四肢內側。
- （2）陽經循行於背面及四肢外側。
- （3）表裏經在四肢內、外側相對循行。

2. 走行規律：

手三陰經從胸走手；手三陽經從手走頭；足三陽經從頭走足；足三陰經從足走腹（胸）。任、督二脈循腹、背正中線，由下往上行。

3. 体表循行部位

軀干部	}	督脈：後正中線。起於長強穴→大椎→人中→止於鬚穴穴
		任脈：前正中線。起於會陰穴→中脘→天突→止於承漿穴。
手三陰經	}	肺經：起於二肋中府穴→上肢內側前，經尺澤→拇指桡側少商穴。
		心包經：起於五肋天池穴→上肢內側中，經內關→中指端中沖穴。
		心經：起於腋下極泉穴→上肢內側後，經神門→小指桡側少沖穴。
手三陽經	}	大腸經：食指商陽穴→上肢外側前，經曲池→對側鼻旁迎香穴。
		三焦經：無名指關沖穴→上肢外側中，經翳風→眉梢絲竹空穴。
		小腸經：小指少澤穴→上肢外側後，經肩髃→耳前聽宮穴。