

实用推拿治痛法

陈志敏 陈湘伟 编著



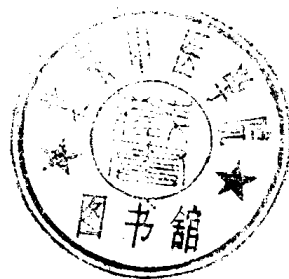
中国医药科技出版社

样 本 库

实用推拿治痛法

陈志敏 陈湘伟 编著

宋一同 审阅



中国医药科技出版社

1219186

新登记证号(京)075

实用推拿治痛法

陈志敏 陈湘伟 编著

*

中国医药科技出版社出版
北京海淀区文慧国北路甲 22 号
(邮政编码 100088)

北京市怀柔东晓印刷厂印刷
新华书店首都发行所发行

*

开本 787×1092mm1/32 印张 5.25 插页 26

字数 105 千字 印数 1—8000

1993 年 5 月第 1 版 1993 年 5 月第 1 次印刷

ISBN 7-5067-0815-9 / R · 0725

定价：3.80 元

内容提要

本书介绍了推拿治病的一般原理、特点、常用手法、经络穴位、推拿疗法的适应范围、禁忌症以及注意事项等。并重点对临床近 60 种常见痛证的推拿疗法作了详细介绍,这些疗法简便易学、安全实用、疗效显著、防治兼顾,并配有大量插图,形象直观,简单明了。不仅可供临床工作者、推拿爱好者及出国人员学习参考,而且对患者自疗及家庭保健都很适用。

3J87/3803

序

中医推拿是我国医学的宝贵遗产,历尽数千年沧桑而不衰,表现出旺盛的生命力,积累了丰富的内容,越来越被人们所认识和接受,并已成为人们防病治病、保健强身不可缺少的有效方法。目前,世界范围内兴起的“中医热”、“推拿热”已显示出中医推拿有着十分广阔的发展前景。

发掘、整理、继承、提高传统的中医推拿这份宝贵遗产,是我们的责任与义务。陈志敏、陈湘伟二位同志在这方面做了一项十分有益的工作,他们热爱中医推拿事业,多年来服务于广大的病员,工作当中,深入钻研,锲而不舍,锐意进取,学有所得,在继承传统、博采众长的基础上结合自己的学习实践体会,编写了这本《实用推拿治痛法》,集多种痛证于一册,论诸痛推拿之疗法。本书范围广泛、深入浅出、通俗易懂、侧重实用。相信本书一定能给广大读者以帮助,为大众健康作出应有的贡献。

北京针灸骨伤学院教授

宋一同

1992.6.24 于北京

前 言

痛,作为许多疾患的一种显著症状,它经常是病人最初去医院就诊的唯一原因,而临床医师则是把病人对痛的语言描述作为判断疾病的最初依据。可见,痛既是患者最痛苦的表现,也是临床上最多见的症状。此外,由于一时性的或者长期的各种痛证,而暂时中断工作或永久失去工作能力的人不计其数。因此说痛不仅是医学、生物学的问题,而且也是构成社会学的问题。

痛与治痛在医学领域,可以说是一个永恒的主题。在一定意义上说,治病疗疾无异于消除痛苦。自有人类以来,最初的医疗目的恐怕首先还在于治痛。虽然现代医学飞速发展,与此同时,生活节奏不断加快,各种新的致病因素不断被发现和证实,所以,痛证患者不仅没有减少,而在不断增加,痛的发病率呈上升趋势。

目前,在医学临床上,被应用来缓解以至消除疼痛的方法主要有以下三种:一是应用各种药物,如手术时采用的麻醉药及一般的口服镇痛药;二是施于外科手术以切断神经传导;三是利用各种方法刺激体表某些特定的部位,以达到镇痛的目的,如传统的针灸术与推拿按摩术。上述方法中,药物止痛往往有难以避免的副作用,且有过敏、过量之虑;第二种方法显然是比较剧烈的创伤性治疗手段,适应症极为有限;第三种方法的最大的特点是安全、简便,它不会破坏身体的组织,也不

致引起身体其它功能的紊乱,治疗是在安全、舒适的过程中进行,患者非常乐于接受,因此越来越引起患者和医务人员的重视。

中医临床推拿治痛已有数千年的历史,它是用手法作用刺激体表的特定部位,通过穴位调整经络气血、协调阴阳、调动体内的积极因素,以达到治疗病痛的目的。实践证明,推拿治疗各种痛证确乎有很好的疗效,有时甚至有手到痛止之功。

本书向各位读者介绍的是有关推拿治痛的一般原理、特点、常用手法、经络穴位、适应范围、禁忌症与注意事项等,并重点介绍了近60种常见痛证的推拿疗法。这些疗法简便易学,安全实用,疗效显著,防治兼顾,并配有大量插图,形象直观,简单明了。不仅可供广大推拿爱好者学习参考,而且对患者自疗及家庭保健都很适用。

推拿是人类最古老的一种疗法,又是一门年轻而有发展前途的医疗科学。我们应当在学习继承的基础上,整理、发扬、提高这门古老而又特殊的医疗科学,为人类的医疗卫生事业作出新的贡献。

目 录

上篇 总论	(1)
一、推拿治痛概述	(1)
二、疼痛的病因、病机与诊断	(4)
三、推拿治疗的原理	(8)
四、阳性反应点、阳性反应物与推拿	(12)
五、中医全息论与推拿	(14)
六、推拿治疗的常用手法	(18)
七、经络与穴位	(30)
八、推拿治疗的部位选择与禁忌症	(35)
九、推拿治疗的注意事项	(37)
下篇 各论	(40)
一、头痛	(40)
二、偏头痛	(43)
三、三叉神经痛	(44)
四、牙痛	(46)
五、颞颌关节功能紊乱	(48)
六、咽喉痛	(49)
七、落枕	(51)
八、颈肌扭伤	(53)
九、颈椎病	(55)
十、肩周炎	(59)

十一、肩关节损伤	(62)
十二、肱骨外上髁炎(网球肘)	(63)
十三、肘关节损伤	(65)
十四、小儿桡骨头半脱位	(67)
十五、桡骨茎突狭窄性腱鞘炎	(70)
十六、腕关节扭伤	(72)
十七、掌指关节与指间关节损伤	(74)
十八、肋间神经痛	(75)
十九、肋软骨炎	(76)
二十、胸胁进伤(岔气)	(77)
二十一、带状疱疹	(79)
二十二、急性乳腺炎(乳痈)	(80)
二十三、心绞痛	(81)
二十四、胃脘痛	(83)
二十五、产后腹痛	(85)
二十六、运动性腹肌损伤	(86)
二十七、腰性腹痛	(87)
二十八、胆绞痛	(89)
二十九、慢性阑尾炎	(91)
三十、肠粘连	(93)
三十一、泌尿系感染	(95)
三十二、慢性前列腺炎	(96)
三十三、慢性盆腔炎	(97)
三十四、痛经	(99)
三十五、肛裂	(102)
三十六、背痛	(103)

三十七、急性腰扭伤	(104)
三十八、腰肌劳损	(106)
三十九、腰椎后关节紊乱症	(108)
四十、腰椎间盘突出症	(112)
四十一、类风湿性关节炎	(115)
四十二、妇科腰痛	(117)
四十三、产后耻骨联合分离症	(119)
四十四、骶尾骨痛	(121)
四十五、骶髂关节半脱位	(122)
四十六、坐骨神经痛	(125)
四十七、梨状肌损伤综合症	(127)
四十八、臀上皮神经炎	(128)
四十九、髋关节损伤	(130)
五十、小儿髋关节损伤	(132)
五十一、增生性髋关节炎	(133)
五十二、膝关节侧副韧带损伤	(134)
五十三、膝关节半月板损伤	(135)
五十四、膝关节痛	(137)
五十五、运动性腓肠肌痉挛	(138)
五十六、损伤性腓肠肌炎	(139)
五十七、踝关节扭伤	(140)
五十八、跟腱损伤	(142)
五十九、足底与足跟痛	(143)
附 1 参考资料	(144)
附 2 常用穴位简表	(145)
附 3 全身经络穴位图	(153)

上篇 总 论

一、 推拿治痛概述

疼痛是日常生活的一种普遍体验,既是患者最痛苦的表现,也是临床最多见的症状。生活中几乎每个人,不仅自己曾有过程度不等的疼痛感受,而且还能根据他人的叙述了解疼痛的存在。已有的资料表明,痛证本身乃是人类痛苦和失却工作能力的最普遍的直接因素。据统计,在美国,由于一时性的或者长期的各种痛证,每年使大约 5000 万人次暂时中断工作或永久失去工作能力,连同相应的医药费开支损失约 600 亿美元。许多因各种疾病而死亡的患者,往往是在疼痛中度过他们最后的日子。因此,痛,不仅是医学、生物学问题,而且也构成了社会学的问题。

现代医学认为,痛是由于感觉神经末梢受到伤害性刺激而引起局部不适或痛苦感。它能使患者力求摆脱或除去刺激源。因此,有人认为痛是机体的一套报警系统,提供机体正受伤害因子侵袭的信号,保护机体免受进一步的伤害。所以,痛

是人类生活所绝对必需的。另一方面，痛感觉本身及所伴随的一系列生理生化反应，在不同程度上对机体也是有害的，慢性顽痛可改变人格，剧痛甚则引起休克危及生命。

中医对疼痛早有认识，它把人体各部位的疼痛总称痛证。早在两千多年前先秦两汉时期成书的《黄帝内经》就记载了头痛、目痛、齿痛、肋痛、胃脘痛、腹痛、腰痛等人体各部位之疼痛，并概称为“诸痛”。确立了“诸痛皆因于气”、“诸痛痒疮，皆属于心”的概念。《内经》中还有相当多的篇幅论述了各种临床痛证及其病因病机和治则治法。中医对疼痛认识的系统理论经受住了数千年临床实践考验，一直有效地延用至今。

推拿按摩是人类最古老的一种疗法，远古时期，人们为了求得自身的生存，就要不断地从事劳动，并与自然界各种不利因素作斗争，艰巨的劳动使损伤和疾病成了人们生活中的主要威胁，在实践中，人们逐渐发现推拿能使疼痛消失或减轻，在这基础上人们逐渐认识了推拿对人体的治疗作用。人类在逐渐认识了推拿作用的基础上，有目的地把推拿用于医疗实践，并不断加以总结，就形成了推拿治疗体系。与《黄帝内经》同时代成书的《黄帝歧伯按摩十卷》（已佚）是我国第一部按摩专著，它丰富了中医的理论体系，确立了按摩作为一门医疗科学在中医体系中的地位，是中医学的一个重要组成部分。

漫长的医学发展史告诉我们，人们最早的治疗手段是属于物理性质的疗法，如按摩、热敷、砭石等。随着社会的进步，从自然药物到化学药物、生物药物的运用，标志着医疗科学的发展和进步，但这些药物都有不可避免的毒副作用，因此探寻无毒无害非药物治疗方法的工作早已展开，世界现代医学的先行者们开始向许多古老的民族医学，特别是东方的中国传

统医学寻根问道,对古老的物理性质的治疗手段又逐渐重视起来。人类认识的这一循环不是历史的到退,而是符合事物发展螺旋形上升规律的。在日本有人提出了“中医国际化”的主张,美国有人认为“作为医学和科学家,我们应当把中医作为解决我们临床问题的一种及时雨一样去关照它。”在其他许多国家和地区出现了“中医热”、“气功热”、“按摩热”。推拿按摩术和由之兴起发展的一系列简易有效的徒手自我治疗方法越来越受到人们的青睐。如今,到中医院看病的患者越来越多,许多人不远万里到中国学习推拿,推拿治痛治病的神奇功效已被世界各国所承认,被誉为“东方魔术”。

手法治病系非药物性疗法,它的优越性是显而易见的,这种疗法是通过外部刺激调动体内积极的抗病因素,解除病痛烦恼,达到强身健体的目的。它无化学药物的致癌、致畸、致突变等毒副作用,又可避免手术之痛苦及破坏性。特别是在快节奏高效率的社会活动模式日渐鲜明的今天,人们的体能受到无情的挑战。运用手法治疗能开发利用内在潜力和崭新的自主方法防病治病,能在最短时间内以立体有效的方式祛除病痛,具有简易、迅速奏效并发挥患者在尽可能的时间与空间中能动作用的特点。这种方法也是世界医学模式走向大众化、普及化的趋势。

中华民族获益于古老的按摩术已愈几千年而不衰,保留完整、不断发展推广于世界,对于祖先遗留下来的这份宝贵遗产,我们应该很好地学习、继承,使之发扬光大。

二、疼痛的病因、病机与诊断

一、疼痛的病因

中医对疼痛早有认识,疼痛理论可以说是中医最早形成的几个临床理论之一。中医将诸多病因分为三类:即内因、外因、不内不外因。几乎每类的各种病因,都可导致痛证的发生。一种病因可引起多种痛证;一种痛证,可由多个病因所致。故对疾病之病因,要做具体地分析。

1. 感受外邪

外邪,包括“六淫”与“疠气”。“六淫”是风、寒、暑、湿、燥、火六种病邪的合称。六淫致病,皆自外而入,或从口鼻、肌肤侵犯人体,从而出现“表证”,称为“外感六淫”。

六淫致病多与季节气候、居住环境有关。如当寒邪侵入人体,留滞筋脉经络肌肉,易伤阳气而使血脉拘急,气血凝滞而见头痛、胃脘痛、少腹痛、关节痛等。若湿邪伤人,每见痛势绵绵而难速愈。如湿邪侵犯筋骨关节所成的湿痹,其主症表现为肢体关节重着疼痛。

疫疠之邪,又称“疠气”,是一种具有强烈传染性的外邪,几乎所有的疫病中,疼痛都是其主要见症之一。起病急且痛势剧。

2. 内伤七情

内伤七情是指喜、怒、忧、思、悲、恐、惊等七种情志活动的异常过度变化而导致气机紊乱和脏腑功能失调的病理变化。

所以七情致痛与六淫不同，它发自体内，直接作用于气机和相应内脏，使脏腑功能失调、气血违和，经络不利而出现各种痛证。如喜笑不休可出现胸痛和上腹痛；大怒生气后常引起头胀痛、胸胁满痛；肝郁侮脾还可伴脘腹胀痛；再有思虑日久，可表现纳食减少，脘腹胀痛；恐伤哀泣者可出现胸闷、胸痛；常受惊吓者，日久可出现腰痛酸软。

3. 不内不外因

按照中医病因学说中的“三因论”，凡不属于外因六淫和内因七情者皆列为不内不外因，包括饮食不节、劳倦和外伤虫咬等，均可引起疼痛。

综上所述，疼痛在患者中具有极强的普遍性和复杂性，各种病因均可致痛，但有其一般规律，外邪致痛，起病较急，多为实证；七情、饮食及劳倦致痛，多为内伤痛证，起病缓慢，多为虚证或虚中挟实之证。

二、疼痛的机理

尽管疾病的种类繁多，临床征象错综复杂，千变万化，各个疾病，各个症状都有其各自的病机。但从总体来说，总离不开邪正盛衰，阴阳失调，气血失常，经络和脏腑功能紊乱等病机变化的一般规律，疼痛也是如此。但概括起来，不外乎是气的功能失调。

气和血流行于全身，是脏腑经络等一切组织器官进行生理活动的物质基础。气血失常，必然会影响机体的各种生理功能，而导致疾病的发生。《素问·调经论》说：“血气不和，百病乃变化而生。”同时，气和血又是脏腑功能活动的产物，因此，脏腑发生病变，不但可引起本脏腑的气血失常，而且也会影响及全身的气血，从而引起气或血的病理变化。气血的病变，不

外乎“不通”与“不荣”两个方面。

“不通则痛”。中医理论认为不通是导致疼痛的原因和病理基础，疼痛则是气血运行障碍的外在表现。所谓“不通”是指气血运行的障碍，包括运行不畅和瘀滞不行。不论疼痛的直接起因如何，如果外邪导致脏腑经络壅阻、气血凝泣不通，则卒然而痛，是为实证疼痛。金元时期，李东垣明确提出“通则不痛”的概念，并相应确立了“通利”的治则治法，即所谓“痛随利减，当通其经络，则疼痛去矣”。

“不荣则痛”。这是指各种致病因素导致正气虚损脏腑功能低下，气血亏损、经络失养所引起的疼痛，是为虚证疼痛。清代医家，对于不荣所致的痛证，有了比较全面的认识，认为有些头痛、胁痛、腰痛是血不能充髓海、肝虚、肾虚所致，应予进补，何以有的胃痛进食后可缓解，就是因为它可能是营虚所致。

总之，所有的痛证，都可归结为气血的病变，或因气血不通，或因气血不荣，前者系属实痛，后者则为虚痛。现代医学中，由于炎症可引起病变部位充血，由于血管或肌肉痉挛而引起局部组织充血，都可导致不通或不荣，至于创伤所致的疼痛，更是脏腑经络受到外伤的直接伤害致使气血运行失常所致。当然，不通和不荣这两方可以错杂出现，同时并存而呈现不同的证候。

三、痛证的诊断

中医诊断，习惯于以症为据的诊断法。故痛证之诊断，仍以症状诊断法为主，即采取用病位加症状的方法。如头部疼痛，即可诊为头痛，胃脘部疼痛，即诊为胃脘痛；清代医家费伯雄指出：“人之一身，自顶至踵俱有痛病”。指人体各部位均可

发生疼痛。一般根据发生疼痛部位之不同而区别各种痛证。

一般来说,疼痛是病人的主观感觉。通过问诊,可从病人之主诉中进行诊断,但亦应注意四诊合参,如关节肿痛和腹痛拒按等,可从望诊、切诊中获得客观的诊断依据。