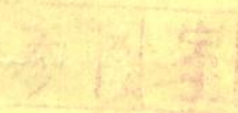


按摩

天津市天津医院
石家庄市交通运输局医院

合编



按摩

(软组织损伤和疾病，关节脱位)

天津市天津医院 合编
石家庄市交通运输局医院

天津市天津医院 执笔



~~0011884~~

1040566
人民卫生出版社

2k03/105

按 摩

开本：787×1092/32

印张：8

字数：170 千字

天津市天津医院
石家庄市交通运输局医院 合 编

人 民 卫 生 出 版 社 出 版

(北京书刊出版业营业许可证出字第〇四六号)

• 北京市宣武区迎新街100号 •

人 民 卫 生 出 版 社 印 刷 厂 印 刷

新华书店北京发行所发行 • 各地新华书店经售

统一书号：14048·3396

1974 年11月第1版—第1次印刷

定 价： 0.48 元

印数：1—270,500



毛主席语录

思想上政治上的路线正确与否是决定一切的。

这次无产阶级文化大革命，对于巩固无产阶级专政，防止资本主义复辟，建设社会主义，是完全必要的，是非常及时的。

在中国，又有半封建文化，这是反映半封建政治和半封建经济的东西，凡属主张尊孔读经、提倡旧礼教旧思想、反对新文化新思想的人们，都是这类文化的代表。帝国主义文化和半封建文化是非常亲热的两兄弟，它们结成文化上的反动同盟，反对中国的新文化。这类反



动文化是替帝国主义和封建阶级服务的，是应该被打倒的东西。

把医疗卫生工作的重点放到农村去。

中国医药学是一个伟大的宝库，应当努力发掘，加以提高。



前 言

我院广大医务人员，在党的领导下，遵照毛主席关于“中国医药学是一个伟大的宝库，应当努力发掘，加以提高”的教导，自一九五八年以来虚心向中医学习，采取请进来，走出去的方法，拜老中医为师，中西医结合，用现代科学知识和方法研究整理中医按摩疗法。十几年来，这一疗法在治疗软组织损伤中取得了良好效果，受到工农兵患者的欢迎。

遵照毛主席关于“要认真总结经验”的教导，我院骨科陶甫主任把十余年来向石家庄李墨林老中医学习按摩手法及其在临床应用的效果加以总结整理。并试以现代医学知识对按摩疗愈原理、适应症之选择及有关解剖、病理、诊断、鉴别诊断、功能锻炼方法等方面，做了初步研究和系统介绍。为了更好地交流经验，得到大家帮助，编绘成书。

中西医结合的道路是不平坦的，始终充满两条路线的激烈斗争。在毛主席革命路线指引下，特别经过无产阶级文化大革命和批林整风运动，批判了刘少奇、林彪一类骗子的反革命修正主义路线，发掘和提高祖国医药学的工作取得了很大的成绩，出现了一批中西医结合的典型。在毛主席亲自发动和领导下，一个群众性的批林批孔运动正在健康的发展，批林批孔运动必将促进卫生革命的深入发展，给中西医结合工作开辟更为广阔的前景。我们要在十大精神鼓舞下，以党的基本路线为纲，深入批林批孔，批判林彪“克己复礼”的反革命修正主义路线，批判反动没落阶级的意识形态孔孟之道，进一步提高执行毛主席革命路线的自觉性，坚持为工农

兵服务的方向，坚持走中西医结合的道路，为创造我国新医学新药学做出应有的贡献。

此书是我院西医学习中医，中西医结合的又一初步成果，但距离党和人民的要求，还有很大差距。缺点和错误一定很多，欢迎读者批评指正。

天 津 医 院

一九七四年三月

编 者 的 话

中医按摩疗法具有悠久的历史和丰富的内容，是祖国医药学宝库中的宝贵财富。是目前骨伤科领域中不可缺少的治疗方法。李墨林老中医对于骨伤科的疾病诊断、辨证施治、手法运用、点穴按摩，具有系统的临床经验。尤其是在治疗软组织损伤的手法上，更有独到之处，不但有周密的准备手法，起到舒筋活络，宣通气血，麻醉止痛的效用，并且在治疗手法上能针对疾病所在缓解其病理变化。其手法简便，疗效可靠，易于推广。

按摩疗法不需要复杂的设备，又不受环境条件之限制，不用针，不用药，两只手见功效，是治疗劳动人民常见损伤和疾病的良好疗法。认真学习和推广按摩疗法，是落实毛主席关于“把医疗卫生工作的重点放到农村去”的光辉指示的需要。

本书分为总论、各论两篇。总论方面重点探讨软组织损伤和疾病的病理变化，疾病的发生与发展，手法的疗愈机能，治疗步骤和各部位的练功方法。各论方面主要是按部位、按损伤和疾病的分类，根据解剖、病理、症状、诊断和鉴别诊断以及各种疾病的具体治疗手法程序与步骤，尽量地配合插图，把手法如实反映，以便使学者容易掌握疾病的诊断和鉴别诊断及手法操作之要领，更好地为工农兵服务。

由于编者水平所限，学习的不够，体会的不深，有些地方尚不能把手法具体运用时的微妙之处和对各种疾病的辨证施治完全表达出来，缺点错误一定难免，尚希读者不吝批评指正。

目 录

第一篇	总论	1
第一章	按摩概说	1
第二章	软组织损伤的病理	3
第三章	按摩手法对软组织损伤的治愈机能	6
第一节	舒筋活络、宣通气血、麻醉止痛	6
第二节	减轻或解除肌肉痉挛	9
第三节	活血散瘀、消肿止痛	15
第四节	整复脱位	16
第五节	疏通狭窄	20
第六节	剥离粘连	22
第四章	按摩治疗软组织损伤的步骤	25
第一节	适当合理的局部固定	26
第二节	辨证施治的手法按摩	26
第三节	积极有效的功能锻炼	27
第五章	功能锻炼	29
第一节	颈部练功法	30
第二节	腰背部练功法	32
第三节	肩肘部练功法	35
第四节	腕、手部练功法	40
第五节	髌、膝、踝练功法	42
第六章	按摩的适应症与禁忌症	46
第二篇	各论	48
第七章	颈部和躯干软组织损伤和疾病	48
第一节	颈椎综合征	48

第二节	前斜角肌综合征·····	70
第三节	落枕·····	83
第四节	肩胛骨附近肌肉和棘间韧带劳损·····	86
第五节	急性腰扭伤·····	93
第六节	髌髁关节急性扭伤（或髌髁关节半脱位）·····	106
第七节	腰椎间盘突出症（腰椎间盘突出纤维环破裂症）·····	113
第八节	坐骨神经痛·····	132
第九节	胸壁扭挫伤又名“岔气”·····	142
第八章	上肢软组织损伤和疾病·····	147
第一节	冻结肩·····	147
第二节	肱二头肌腱滑脱·····	155
第三节	岗上肌腱炎·····	159
第四节	肱骨外上髁炎（网球肘）·····	164
第五节	腕关节劳损·····	168
第六节	桡骨茎突及手指的狭窄性腱鞘炎·····	173
	一、桡骨茎突部狭窄性腱鞘炎·····	173
	二、屈指长肌腱和屈指长肌腱狭窄性腱鞘炎·····	174
第七节	指间关节扭挫伤·····	177
第九章	下肢软组织损伤和疾病·····	181
第一节	股内收肌损伤·····	181
第二节	股二头肌劳损·····	183
第三节	膝关节内侧副韧带扭伤·····	187
第四节	腓肠肌劳损·····	192
第五节	腓骨长短肌腱滑脱·····	196
第六节	踝关节扭伤·····	199
第十章	关节脱位·····	208
第一节	颞颌关节脱位·····	209
第二节	肩关节脱位·····	213
	一、肩关节前脱位·····	213

二、肩关节后脱位·····	221
第三节 肘关节脱位·····	223
第四节 幼年性桡骨头半脱位·····	229
第五节 幼年性髌关节半脱位·····	232
第六节 髌关节脱位·····	234
一、髌关节后脱位·····	235
二、髌关节前脱位·····	239
附录一、本书常用穴位图·····	243
附录二、本书常用方剂·····	245

第一篇 总 论

第一章 按摩概说

按摩是在我国古代“导引”、“按跷”疗法的基础上发展起来的，是祖国医药学宝贵的遗产，起源甚早，有数千年的历史。《汉书·艺文志》中载有黄帝岐伯《按摩十卷》的篇目，因年代久远，已湮没无存。《周礼注疏》及《史记·扁鹊仓公列传》皆有关于扁鹊应用按摩治病的记载。《黄帝内经素问》对按摩疗法亦有记述，如“形数惊恐，经络不通，病生于不仁，治之以按摩醪药。”可见按摩疗法在秦汉以前已普遍应用。

按摩疗法因简便易行，便于推广，故自春秋战国沿至明清各代都有一定的发展。隋唐时期，按摩疗法已很盛行。并设按摩专科，列为官医，有专职人员讲习按摩。明代把按摩列为十三科之一。当时有关按摩的著作则有周于蕃的《推拿秘诀》，四明陈氏的《小儿按摩经》等。清代有关按摩的著述如熊应雄的《推拿广义》，张振鋆的《厘正按摩要术》等。据文献记载，我国的按摩术约在一千年前传入法国、日本等国家，康富著《按摩手册》曾流入法国译成法文，成为今日欧美按摩疗法的基础。

我国的按摩疗法历史悠久，深受广大劳动人民的欢迎。但近百年来遭受反动统治阶级的歧视和摧残，只能口传心授，发展很慢。解放后，在毛主席革命路线指引下，在毛主席亲

切关怀下和党的中医政策的光辉照耀下，祖国医药学才获得新生。可是刘少奇、林彪一类骗子推行修正主义卫生路线，贩卖“洋奴哲学”、散布“民族虚无主义”，阻碍了这种疗法在临床的应用和发展。

我院十几年来，在党的领导下，坚持毛主席革命卫生路线，中西医密切配合，互相学习，整理提高，运用按摩疗法，在实践中取得了一定的成绩。经过无产阶级文化大革命和批林整风运动，批判了刘少奇、林彪的修正主义路线，使按摩疗法在骨科的应用中得到了进一步的发展。

中医的按摩有别于西医按摩之一般对症治疗，不但能治疗伤科疾病，且对内科及小儿科疾病均显卓越之疗效。中医按摩针对内科治疗之法较多，对伤科治疗之法较少，且所有各法多是各家口传心授，没有从生理解剖和病理解剖结合手法的理论根据加以阐述。有的手法亦较复杂，学者难以掌握。我院自 1958 年以来，对按摩疗法进行多方面的探索，认为李墨林老医生的手法简便易行，疗效可靠，便于推广。遵照毛主席关于“古为今用，洋为中用”、“推陈出新”的教导，综合分析，整理提高，以李医生的手法为基础，总结出一套中西医结合按摩疗法，用以治疗软组织损伤，关节脱位和一部分骨疾病。

祖国的按摩疗法，不但有科学内容，更具有民族特点，而且支派繁多。历史上虽不乏可考之典籍，但皆无系统之记载，为了充分地发掘和继承这一宝贵遗产，并以现代医学知识阐明按摩的原理，则需要我们继续努力。

第二章 软组织损伤的病理

软组织包括有筋膜、肌肉、肌腱、腱鞘、韧带、关节囊、滑膜、椎间盘纤维环，关节软骨盘等。可因直接外伤，间接外伤和长期劳损，而产生一系列的病理变化。其损伤则有局部挫伤、肌肉牵拉、纤维破裂、肌腱撕脱、肌腱滑脱、韧带破裂、关节囊撕破、骨缝开错（半脱位）、关节脱位（严重性软组织损伤）、软骨破裂以及关节或软组织劳损等。这些软组织损伤应在早期施以有效的治疗，防止急性变为慢性。按摩疗法对软组织损伤是一种比较有效的治疗措施。治疗前应首先了解软组织损伤病理变化，查明其病理所在部位，按摩时方能做到有的放矢。兹将其病理变化归纳如下：

一、外伤后造成局部肿胀的原因则有：（一）受伤后局部血管未发生破裂，由于神经反射，引起血管壁渗透功能增加，血管内外组织液渗透压的平衡失调，则产生大量的组织液集聚在组织间隙内而显示肿胀。（二）受伤后局部血管破裂，因出血形成血肿，血肿较小者可自行吸收。血肿较大者则凝成血块，有时应切开排除。无论是局部渗液或血肿形成，均应活血散瘀，促进早期吸收。

二、外伤后局部渗液或出血如未及时采取有效措施，终必产生粘连，致使肌肉、肌腱因渗液或血肿纤维机化发生挛缩，成为缺血性挛缩。如在关节内或关节外形成粘连，必引起关节强直活动受限。因此，预防和剥离粘连为治疗软组织损伤的重要措施。

三、肌肉、肌腱、韧带遭受损伤后有完全和不全破裂。

完全破裂者，其断端多必退缩，因断端间距较远不能自行修复，须手术缝合方能重建其固有功能；不全破裂者，仅部分纤维失去联系，局部出血，纤维机化，充填缺损，自行修复。但此修复部位多与周围组织粘连而影响滑动。肌腱、韧带断裂伴有骨膜撕脱者，可产生钙化或血肿骨化，成为骨化性肌炎，影响关节活动。

四、具有骨纤维性管肌腱的腱鞘，往往由于局部骨质增生、腱鞘狭窄，加以急性损伤或慢性劳损以及风、寒、湿的侵袭，可引起肌腱和腱鞘水肿，鞘内积液。久之，渗液吸收，纤维机化，鞘壁肥厚，产生狭窄。影响肌腱在腱鞘内滑动，当肌腱经过狭窄部则产生弹响或腱与鞘壁发生粘连，以致影响关节转动，成为临床上常见的狭窄性腱鞘炎。此外，靠近骨性隆起部位，具有较长的肌腱或经过骨性纤维管的肌腱，一旦遭受外伤，将维持肌腱稳定的支持带撕裂，则发生肌腱滑脱。必须将滑脱的肌腱理正，使断裂的支持带得以修复，方能保持肌腱稳定，以恢复其原有的滑动功能。

五、关节遭受损伤，关节滑膜产生积液，成为创伤性滑膜炎。滑液有润泽关节，减少摩擦，吸收热量，保护关节软骨的功能。倘使积液过多，可将关节囊和韧带过度伸展而变松弛。尤其关节附近的肌肉萎缩则关节必丧失稳定。故关节外伤以后则关节腔内积液，必须休息其积液方能吸收，休息过久肌肉产生萎缩，以致关节不稳，容易再受损伤，关节滑膜又产生积液，因此而形成恶性循环，故对急性创伤性滑膜炎及早地施以有效的治疗、防止产生积液及慢性滑膜炎。同时需要预防肌肉萎缩以免继续遭受损伤。

六、关节附近的韧带，肌肉有保持关节稳定，防止发生不正常的活动功能。由于韧带关节囊、关节滑膜等组织皆受

感觉神经支配，一旦遭受损伤必引起反射性肌肉痉挛，借以保护关节维持稳定。实践证明肌肉痉挛是一种原发性损伤后的继发性的病理改变，首先解除原发性病变，其肌肉紧张方能随之消失。急性腰扭伤患者应用按摩疗法，既能解除原发病变又缓解肌肉痉挛。

七、关节内软骨板易受损伤部位则有膝、颞颌、桡尺等关节。关节内的软骨板有减少摩擦、防止震荡、散布滑液等功能。但因挤压、扭转可发生软骨板移位或破裂。多半先撕裂软骨板的边缘，然后其板的本身由于旋转而发生破裂，呈瓣状，劈裂状或分层状等破裂，在关节活动时发生弹响，以致关节交锁不能完全伸直，完全屈曲或失去旋转功能。按摩手法可使破裂者理正，交锁者松开，但不能使破裂的软骨板完全修复。

八、椎间盘系椎体间的软骨垫，由三部分组合而成：1. 玻璃软骨板，2. 纤维环，3. 髓核。有协助脊柱活动，担负体重，吸收震荡、稳定椎体的功能。由于长期慢性劳损，可使椎间盘纤维环发生萎缩性变，而引起局部破裂连同髓核一并膨出，其突出物压迫神经根产生肢体放射性疼痛。临床上呈间歇性发作，说明突出物可大可小，时有时无。按摩手法有还纳突出物消灭神经受压症状的功能。

九、关节系由两个或两个以上的骨端受关节囊、韧带、滑膜等软组织联系组合而成，这些关节周围的结构有稳定关节防止滑脱的功能。临床上常见的骨缝开错或关节脱位均为严重性关节周围的软组织损伤，关节脱位，即关节骨端排列紊乱，周围的软组织严重撕破，失去其正常的生理联系。整复脱位是使脱位的骨端恢复正常生理的排列，使撕裂的关节周围的软组织对位良好得以修复，方能使关节恢复其固有的功能。

第三章 按摩手法对软组织 损伤的治愈机能

了解了上述软组织损伤后各种病理变化和损伤发生与发展的规律，则不难体会按摩手法对各种损伤所起的疗愈作用。

第一节 舒筋活络、宣通

气血、麻醉止痛

祖国医学主张，对软组织损伤的治疗，应先舒通气血，活其经络，然后再顺筋正骨。《医宗金鉴》正骨心法要旨对按摩指出：“按其经络，以通郁闭之气，摩其壅聚，以散瘀结之肿，其患可愈。”本书就是注意掌握了先进行穴位按压的准备手法，亦即“指针法”，达到舒筋活络，宣通气血，麻醉止痛的目的。手法按压穴位时，多在血管神经走行方位，故按压动脉能使血流暂时隔绝，放松压迫时则血流向远端骤然流去，肢体循环立即改善；在神经走行方向按压时，可使神经暂时失去传导功能，可致麻醉止痛，在施行治疗手法时，可减少疼痛；按压交感神经节时，其血管暂时失去交感神经的控制，则血管舒张，痉挛消除。例如在上肢常用的准备手法中则有按压“天鼎”、“缺盆”、“中府”、“极泉”等四个穴位。“天鼎”穴系在第六，七颈椎横突的前侧，按压此穴时可将臂丛压迫在拇指与第六，七颈椎横突之间，患者感觉肩顶和右上肢麻