



真人演示 · 要点明确 · 易学实用 · 疗效迅速

图解

颈肩腰腿痛

推拿疗法

编著 傅瑞阳



简明实用的临床诊治要点
易学灵验的推拿操作技巧
详细明晰的真人图解演示
别具特色的浙北伤科手法



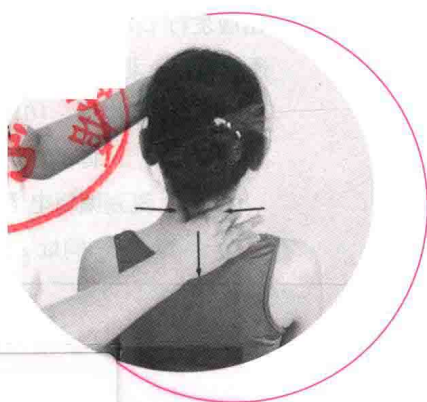
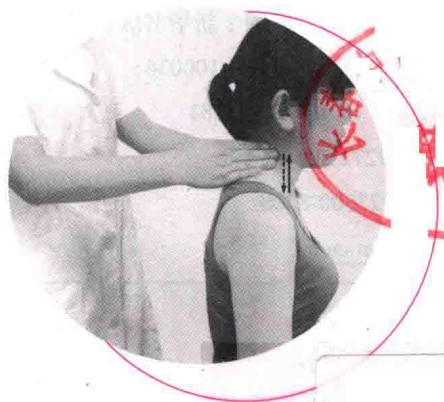
人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

图解 颈 肩 腰 腿 痛 推拿疗法

TUJIE JINGJIAN YAOTUITONG TUINA LIAOFA

编 著 傅瑞阳



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北京

图书在版编目 (CIP) 数据

图解颈肩腰腿痛推拿疗法 / 傅瑞阳编著. —北京: 人民军医出版社, 2016.1
ISBN 978-7-5091-9049-4

I . ①图… II . ①傅… III . ①颈肩痛—推拿—图解 ②腰腿痛—推拿—图解
IV . ① R274.915-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 003537 号

策划编辑: 刘立 文字编辑: 陈卓 责任审读: 周晓洲

出版发行: 人民军医出版社 经销: 新华书店

通信地址: 北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927290; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927300-8708

网址: www.pmmp.com.cn

印、装: 京南印刷厂

开本: 787mm×1092mm 1/16

印张: 15.5 字数: 265 千字

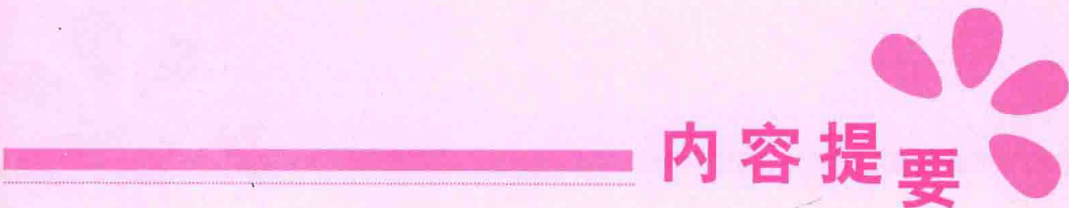
版、印次: 2016 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 0001—3500

定价: 35.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换



内 容 提 要

本书以图解的形式，详细地阐述了各种颈肩腰腿痛疾病的中医推拿治疗手法。在疾病诊断要点、治疗原则基础上，特别说明了各手法治疗的要点、注意事项，以及疾病的预防保健等，以方便读者学习、理解与运用。本书图文并茂，语言通俗易懂，实用性强，适合广大初中级中医临床医师，尤其是城乡社区医务人员、在校医学生，以及推拿爱好者阅读参考。



孙序

推拿属于中医外治法中的一种。推拿医学作为医学领域中徒手诊断、治疗和评估的重要组成部分，广泛应用于临床、康复、预防和保健等各个领域，在近现代越来越受到关注。刚刚从事推拿的临床工作人员，从学校里学习了《推拿学》《推拿手法学》《推拿功法学》《推拿治疗学》，对推拿有了初步的了解，可是一到临床，看到患者仍感到无从下手。

本书就是专为推拿临床医师准备的案头书，循图疗疾，流程明晰。尽管推拿可以应用于内、外、妇、儿多个临床科室的疾病，但是大多数情况下仍是以骨伤科疾病为主，尤其是颈肩腰腿痛。瑞阳兄一直扎根在临床，对推拿临床的种种问题了解透彻。全书选择的病种多是临床常见病症，“临床诊断”简洁实用，“手法应用技巧”要点明确。在推拿治疗中糅合了浙北伤科诊疗手法，丰富了推拿内容，其治疗流程更是不同于通常的教科书，分为理筋手法、理伤手法、结束手法，或加以辅助治疗，体现了浙江省湖州市中医院中西医康复治疗的特色。图解更是本书特色之一，文字描述往往不能体现手法的精妙之处，图片辅助、一目了然，令读者恍然大悟。

期待本书不仅能让推拿医师把它作为案头必备的工具书，更能将浙北伤科手法发扬光大。

孙武权

2015年11月

于上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院



范序

与《黄帝内经》同一时代，就已有《黄帝岐伯按摩十卷》问世，说明在秦汉时期推拿已作为一门独立的学科而存在，且被朝廷重视。这一时期的名医淳于意的“寒水推”、医圣张仲景的“膏摩”等，在二十一世纪的临床中仍可见其踪影，并被后人发扬光大。推拿主要以手作为治疗工具，通过手法做功形式来防病治病、养生保健，在自然疗法中享有美誉，特别是当前国家大力提倡在城乡社区推广应用中医药适宜技术之际，推拿更有用武之地。

颈肩腰腿痛指脊柱、四肢骨关节、软组织及神经系统等组织病变所产生的，以颈肩腰腿等部位疼痛和功能障碍为特征的一组症状的总称，并不是一个独立的疾病。而慢性颈肩腰腿痛因病因众多，病机复杂，病情缠绵，发病率高，难以根治，与心血管疾病、糖尿病并列为当今世界危害人类健康的三大疑难病，是城乡社区卫生服务中的常见病、多发病，严重危害人们的身心健康。中医药治疗颈肩腰腿痛历史悠久，积累了丰富的临床经验，推拿因其“简、便、验、廉、效”的优点，疗效确切，是治疗颈肩腰腿痛疾病的首选方法之一。

湖州市中医院推拿科傅瑞阳主任专注于颈肩腰腿痛的防治三十年，融汇了浙北独具特色的伤科手法，创新颈肩腰腿痛推拿疗法，积累了丰富的经验，提高了疗效，多次举办与颈肩腰腿痛相关的国家级继续教育项目，深入当地城乡社区医疗机构推广防治颈肩腰腿痛病的中医药适宜技术，获得好评，在当地和浙江省推拿界有一定的声誉。其编著的《图解颈肩腰腿痛推拿疗法》一书，侧重临床，注重实用，突出推拿优势，既有理论介绍，又有具体的操作手法，图文并茂，语言通俗易懂，方便读者学以致用，尤其适合社区医务人员阅读参考。

范炳华

2015年11月

于浙江中医药大学



前言

推拿作为一门古老的学科，源远流长，极具民族特征，是中医药学重要的组成部分，亦是中医药适宜技术中极富优势的一大亮点，具有方法独特，简洁便利，安全舒适，疗效迅速等优势，深受人们的喜爱。随着社会的进步和人们健康观念的增强，推拿学正焕发出年轻的生机，为人类的健康起着积极的防治作用。

颈肩腰腿痛病是临床中的常见病、多发病，亦是推拿的优势病种。据流行病学调查显示，有75%~85%的人在一生中遭受过颈肩腰腿痛的困扰，而中老年人几乎都曾经或正在受到颈肩腰腿痛病的侵犯，这是该人群最常见的导致活动功能障碍、影响生活质量的原因。因此，寻找一种既安全简便又易被患者接受的防治颈肩腰腿痛的方法，推拿是不二之选。推拿历史悠久，有文字可考的当数《黄帝内经》，书中多处提及推拿，如《素部·气血形志篇》云：“形数惊恐，经络不通，病生于不仁，治之以按摩、醪药”，指出了经络不通，气血不通，人体中的某一部位就会出现疾患，治疗上可以用按摩的方法疏通经络气血，达到治疗的作用，正如《灵枢·背俞篇》中所说：“则欲得而验之，按其处，应在中而痛解……”《金匱要略》则有“膏摩”的记载，《唐六典》更记有按摩可除“风、寒、暑、湿、饥、饱、劳、逸”八疾，并说“凡人肢节脏腑疾生，宜导而宣之，使内疾不留，外邪不入。若损伤折跌者，以法正之。”说明推拿包含正骨手法，治疗范围极广。

湖州市地处浙江省北部，因地滨太湖而得名，历代名医辈出。浙北推拿手法以崇尚自然、阴阳互易、动静相间、刚柔共济、筋骨兼顾、练治皆备为特色，经过数代人的努力，在治疗颈肩腰腿痛病方面积累了丰富的经验。为传承中医药精髓，弘扬传统特色文化，更使推拿能为更多人知晓和服务，我们在人民军医出版社的支持和帮助下，撰写了《图解颈肩腰腿痛推拿疗法》一书。本书以实用、灵验、易学为原则，针对颈肩腰腿痛推拿优势病种，以及临床首选推拿又有浙北伤科手法治疗特色的疾病，如肋软骨炎、牵拉肘、小儿肌性斜颈，从诊断要点、治疗原则、常用穴位、常用手法、操作手法、手法要点、注意事项、预防保健几个方面进行了介绍。针对推拿学科的特殊性，本书对各种推拿手法配以清晰、详细的图解，以便于读者效仿，

应用到实践当中。

在本书编写过程中，湖州市中医院推拿科全体同事给予了极大的支持和帮助，在此表示衷心的感谢。特别感谢沈丽芳、张磊、徐波、郭小青、徐冠彪、周峰、蔡寅杰、钮学琴、沈丽芬等在本书编写过程中所做的大量工作。

傅瑞阳

2015年11月



目 录



第一章 推拿概述	001	
第一节 常用推拿手法	002	
一、揉法 /002	八、按法 /010	十五、摇法 /016
二、一指禅推法 /003	九、拔法 /011	十六、拔伸法 /021
三、摩法 /004	十、拿法 /012	十七、叩击法 /022
四、擦法 /005	十一、点法 /013	十八、扳法 /022
五、揉法 /006	十二、振法 /014	十九、牵张法 /028
六、推法 /007	十三、拍法 /015	
七、抖法 /009	十四、搓法 /015	
第二节 推拿手法的补泻作用	032	
一、基本法则 /032	二、决定因素 /032	
第三节 推拿前准备与推拿注意事项	033	
一、推拿前准备 /033	二、推拿注意事项 /034	
第四节 推拿的禁忌证和适应证	034	
一、禁忌证 /034	二、适应证 /035	
第五节 推拿治疗的流程	036	

第六节 颈肩腰腿痛推拿手法应用技巧 037

- | | |
|------------------|------------------|
| 一、诊断明确,辨证施法 /037 | 四、轻重结合,深透持久 /038 |
| 二、手法娴熟,形与神俱 /037 | 五、由表透里,刚柔相济 /039 |
| 三、重点突出,点线面合 /038 | 六、稳准巧轻,时机恰当 /039 |

第二章 颈肩腰腿痛的临床诊断 041

第一节 中医临床检查法 041

- | | | |
|-----------|-----------|-----------|
| 一、望诊 /041 | 三、闻诊 /044 | 四、切诊 /044 |
| 二、问诊 /043 | | |

第二节 颈肩腰腿部常用检查方法 046

- | | | |
|--------------|--------------|-------------|
| 一、颈部检查 /046 | 三、腰臀部检查 /053 | 四、膝部检查 /060 |
| 二、肩肘部检查 /048 | | |

第三节 颈肩腰腿部骨骼系统影像学检查 066

- | | |
|---------------|-------------------------------|
| 一、DR 检查 /066 | 五、颈肩腰腿部骨骼系统影像学诊断
注意事项 /067 |
| 二、CT 检查 /066 | |
| 三、MRI 检查 /067 | 六、颈肩腰腿部骨骼系统影像学读片
程序 /068 |
| 四、B 超检查 /067 | |

第三章 颈肩腰腿痛推拿十二经脉所主病症与常用腧穴 071

第一节 十二经脉所主病症 071

第二节 颈肩腰腿痛常用腧穴 072

- | | |
|-----------------|-----------------|
| 一、颈部治疗常用腧穴 /072 | 三、腰部治疗常用腧穴 /075 |
| 二、肩部治疗常用腧穴 /073 | 四、腿部治疗常用腧穴 /076 |



第四章 颈肩部疾病推拿..... 078

- 一、落枕 /078
- 二、颈部软组织扭挫伤 /082
- 三、颈部软组织劳损 /085
- 四、颈椎病 /087
- 五、前斜角肌综合征 /091
- 六、肩关节周围炎 /093
- 七、肱二头肌长头腱鞘炎 /108
- 八、冈上肌肌腱炎 /111
- 九、肩峰下滑囊炎 /114
- 十、肱骨外上髁炎 /118
- 十一、桡骨小头半脱位 /122
- 十二、菱形肌损伤 /124
- 十三、胸椎小关节紊乱 /126
- 十四、肋软骨炎 /130
- 十五、小儿肌性斜颈 /133

第五章 腰腿部疾病推拿..... 137

- 一、急性腰扭伤 /137
- 二、慢性腰肌劳损 /141
- 三、腰椎间盘突出症 /145
- 四、腰椎管狭窄症 /151
- 五、退行性腰椎滑移症 /156
- 六、第3腰椎横突综合征 /160
- 七、腰椎小关节紊乱 /164
- 八、棘上韧带劳损 /168
- 九、棘间韧带损伤 /171
- 十、腰椎增生性脊椎炎 /174
- 十一、腰臀部筋膜炎 /179
- 十二、梨状肌综合征 /182
- 十三、骶髂关节损伤 /186
- 十四、强直性脊柱炎 /191
- 十五、骨质疏松症 /194
- 十六、髋关节一过性滑膜炎 /199
- 十七、弹响髋 /203
- 十八、退行性膝关节炎 /207
- 十九、膝关节半月板损伤 /211
- 二十、外伤性膝关节粘连 /217
- 二十一、髌骨软化症 /220
- 二十二、髌下脂肪垫损伤 /224
- 二十三、腓肠肌损伤 /227
- 二十四、踝关节扭伤 /231
- 二十五、跟痛症 /233



第一章 推拿概述



推拿是指施术者以手、腕、肘、前臂、脚、膝、头等部位，按照一定的技术要求施加于人体体表的特定部位，通过经络、穴位，由表入里，透达筋骨，从而实现防治疾病的目的，因为手部运用得最多，故习惯上亦称之为手法。一次完整的推拿治疗可分三个阶段：准备阶段、理伤阶段和结束阶段。

推拿操作的基本要求：持久、有力、均匀、柔和、深透。

“持久”是指手法操作过程中，能够严格地按照规定的技术要求和操作规范持续运用，在足够的时间内不走样，保持动作和力量的连贯性，不能断断续续，以保证手法对人体的刺激足够积累到临界点，而起到调整内脏的功能、改变病理状态的作用。

“有力”是指手法在操作过程中必须具备的一定的力度和功力，使手法具有一定的刺激量。因此，有力，一是指手法直接作用于体表的力；二是指维持手法所需要的力。

“均匀”是指手法操作时，其动作幅度、速度的快慢、手法压力的轻重，都必须保持相对的一致，幅度不可时大时小，速度不可忽快忽慢，用力不可时轻时重，应使手法操作既平稳而又有节奏性。

“柔和”是指手法操作时动作温柔灵活，手法变换时自然、协调。使手法轻而不浮，重而不滞。所以，柔和并不是软弱无力，而是用力要缓和，手法不可生硬粗暴。

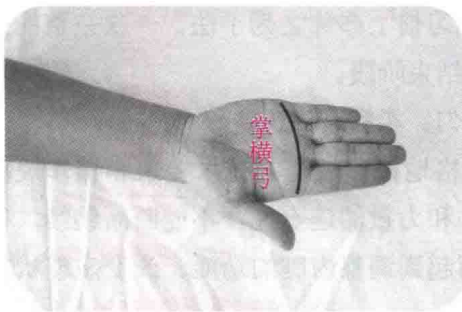
“深透”是指患者对手法刺激的感应和手法对疾病的治疗效果。深透是要求手法的刺激，不仅作用于体表，而且能够克服各种阻力，使手法的效应能转之于内，达到深处的筋脉骨肉，甚至脏腑。

第一节 常用推拿手法

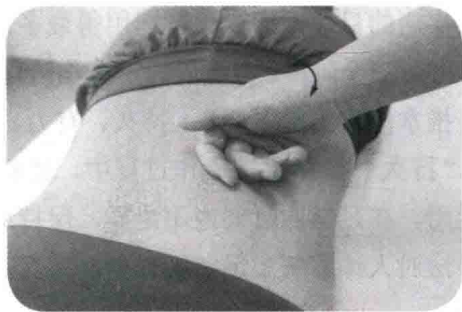
一、滚法

手握空拳，以示、中、无名、小指四指的近侧指间关节背侧的突起部着力，前臂做连续的、周期性的内外旋转，并带动着力点在治疗部位上往复摆动的手法，称为滚法，属摆动类手法。

【操作方法】沉肩、垂肘，前臂在旋内约 45° 的位置，腕关节自然屈曲约 120° ，略尺屈。手指自然屈曲，小指、无名指的掌指关节屈曲约达 90° ，余指屈曲的角度则依次减小，如此则使手背沿掌横弓排列呈弧面，使之形成滚动的接触面。以第 5 掌指关节背侧附着于施术部位上，前臂主动做推旋运动，带动腕关节做较大幅度的屈伸和一定的旋转活动，使手背面偏尺侧部在施术部位上进行不间断的往返滚动。



掌横弓



滚法

注意事项

1. 施术者要手握空拳，四指自然屈曲，不要用力捏紧，拇指盖住拳眼。
2. 操作时着力点要紧贴治疗部位上，不可拖动或空转，以免造成施术者掌指关节骨突部与患者施术部位骨突的撞击而发生伤害。
3. 用力灵活，不可用强力，动作频率每分钟 120 ~ 160 次。

【临床应用】滚法着力部位面积较大，适合于肌肉丰厚之处，属中、强度刺激量手法；常用于头部、肩背部、腰骶部及四肢肌肉丰厚处等体表面积相对较大的部位，具有舒筋活血、解痉止痛、滑利关节等作用，多用于治疗头痛、颈肩腰腿痛、偏瘫、肌肉关节疼痛等病症。

二、一指禅推法

以拇指端、桡侧偏峰或拇指指间关节背侧着力，通过前臂的往返摆动以腕部带动拇指所产生的力持续不断地作用于施术部位或穴位上的手法，称为一指禅推法，属摆动类手法。

【操作方法】肩、肘关节放松，拇指伸直，余指的掌指关节和指间关节自然屈曲，如握空拳状，以拇指端或罗纹面着力于体表施术部位上，前臂做主动的横向摆动运动，带动拇指掌指关节或拇指指间关节做有节律的屈伸运动，产生的功力通过拇指端或罗纹面轻重交替、持续不断地作用于施术部位。上述动作传统要求可简述为“沉肩、垂肘、悬腕、掌虚、指实”。一指禅推法操作时，往往边推边根据临床需要沿一定的方向移动，要求摆动的频率较快而移动的速度较慢，称为“紧推慢移”。



一指禅推法

注意事项

1. 可定点操作，亦可移动，定点既要吸定不滑，又不可拙力下压，以免造成拇指韧带损伤；移动时要在吸定的基础上做到缓慢、匀速、匀幅、匀压，即紧推慢移。每分钟操作120～160次。
2. 一指禅推法操作时要始终贯穿一个“松”字，只有肩松、肘松、腕松、才能蓄力于掌，发力于指，刚柔相济，形神兼备，以求气力并存之效。

【临床应用】一指禅推法的特点是接触面积小、刺激强度中、弱，但渗透性强，应用广泛。适用于全身各经络、穴位及各种线状与点状部位，具有舒筋活血、祛瘀生新的作用，对于消肿止痛，解除痉挛有奇效，适用于慢性劳损，风湿痹痛，使粘连的肌腱韧带分离等。如以指端操作，其接触面最小，易于施力，刺激相对较强；而如以罗纹面操作，则接触面相对较大，刺激亦相对较平和，两者多用于躯干部及四肢部的经络腧穴。一指禅偏峰推法接触面小而窄、轻快柔和，多用于颜面、颈项、胸腹及胁肋等部位。

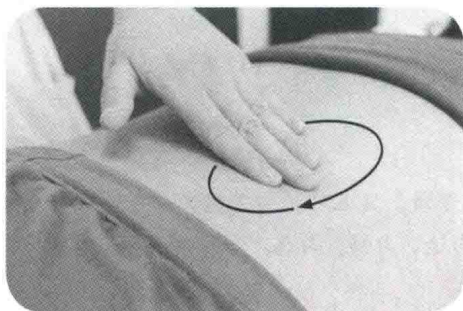
三、摩法

用手指掌面或手掌在体表做环形摩擦运动的手法，称为摩法，属摩擦类手法，分为指摩法和掌摩法两种。

【操作方法】沉肩、垂肘，掌面朝下，肩关节做小幅度的环转，同时肘关节随之屈伸，带动前臂与着力面在治疗部位上做环形旋摩运转。指摩时以示指、中指、无名指和小指指面为着力面，而掌摩时或以全掌或以大鱼际或以小鱼际或以掌根为着力面。

1. 指摩法 手指自然伸直，示指、中指、无名指和小指并拢，腕关节略屈，以示指、中指、无名指及小指掌面着于施术部位，前臂做主动摆动，通过腕关节，带动手指在体表做环形运动。顺时针和逆时针方向均可，每分钟操作 100 ~ 120 次。

2. 掌摩法 手掌自然伸直，腕关节略背伸，将手掌平置于施术部位上，前臂做主动摆动，通过腕关节，带动手掌在体表做环形运动。顺时针和逆时针方向均可，每分钟操作 100 ~ 120 次。



指摩法



掌摩法

注意事项

1. 操作时肩、腕关节要放松，肘关节自然屈曲，掌指关节伸直；摩动时压力、速度都要均匀，动作轻柔和缓，做协调的环旋抚摩动作。
2. 操作时仅着力面与施术部位皮肤表面发生摩擦，不带动皮下组织，这是摩法与揉法的主要区别。
3. 指摩法操作时宜轻快，频率为每分钟 120 次左右，掌摩法操作宜稍重缓，频率每分钟 100 次左右。
4. 摩法一般以顺时针方向摩动为主。有“顺摩为补，逆摩为泻；急摩为泻，缓摩为补”之说。

【临床应用】摩法刺激柔和舒适，适用于全身各部位，以胸腹、胁肋部及头面部为常用。掌摩法多用于腕腹、腰背及四肢部，指摩法多用于胸腹、头面部。具有

益气和中、宽胸理气、温通气血、活血散瘀、消肿止痛等功能。临床上常用以治疗胸胁迸伤、腰骶扭伤、四肢关节外伤肿痛及肌肉痉挛、风湿痹痛等病症。

四、擦法

用手指掌面、鱼际或整个手掌面着力于体表，沿直线做往返摩擦运动的手法，称为擦法，属摩擦类手法。可分为指擦法、掌擦法、大鱼际擦法、小鱼际擦法四种术式。

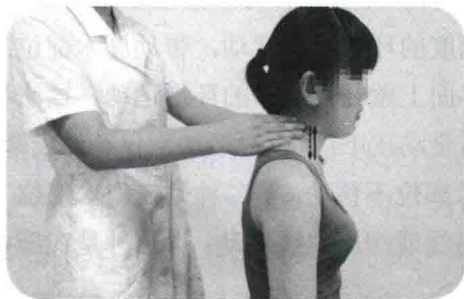
【操作方法】沉肩、垂肘，腕关节平伸，使前臂和手掌处于直线上，手指自然伸直或微屈，着力部位要紧贴施术部位，上臂发力，以肩关节为支点，通过肩、肘关节往复进行屈伸的联合运动使着力面在施术部位上沿直线来回摩擦，而使之生热。

1. 指擦法 手腕自然微屈，拇指屈曲对掌，示、中、环、小四指并拢，掌指关节与指间关节伸直，以肘关节为支点，前臂为动力，通过腕、掌使示、中、环、小四指的掌侧面做直线往返摩擦。

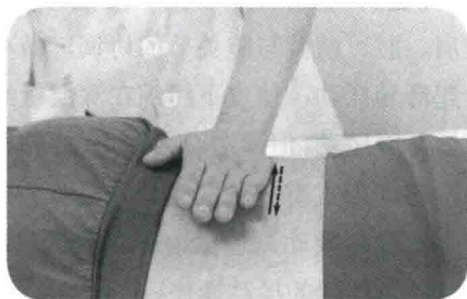
2. 掌擦法 手指自然伸直，掌面紧贴皮肤，做直线往返摩擦。

3. 大鱼际擦法 手指并拢微屈呈虚掌状，以大鱼际及掌根桡侧面紧贴皮肤，做直线往返摩擦。

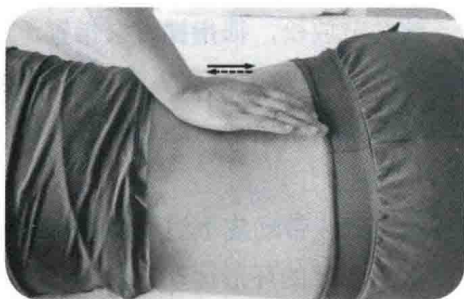
4. 小鱼际擦法 又称侧擦法，手指自然伸直，以手掌小鱼际部紧贴皮肤，做直线往返摩擦。



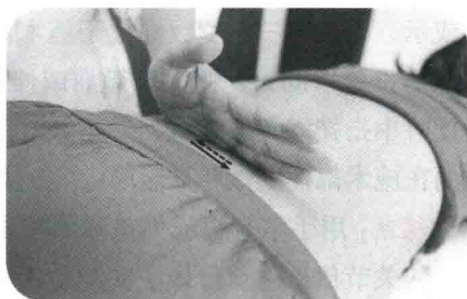
指擦法



掌擦法



大鱼际擦法



小鱼际擦法

注意事项

操作时注意直线往返，距离要长，动作连贯，用力均匀，轻而不浮，重而不滞；施术部位要涂抹润滑药剂，以保护皮肤，增强手法效应；本手法结束后施术部位皮肤潮红充血，故不宜再施行其他手法，常作为整套推拿动作结束时的善后手法。施术时施术者要保持呼吸自然，切忌屏气。动作要有节奏，频率控制在每分钟 100～120 次。应根据病情、施术部位、患者体质和耐受程度不同而选择相应的擦法，掌擦法的接触面积最大，产生的热量最低，小鱼际擦法的接触面积最小，产生的热量最高，指擦法和大鱼际擦法介于两者之间。

【临床应用】擦法作为一种柔和温热的推拿手法，临床上应用相当广泛，适用于全身各部位。具有行气活血，温通经络，祛风散寒，祛瘀止痛，提高局部体温，扩张血管，加速血液循环的作用。适用于四肢关节扭挫伤、劳损急慢性损伤、风湿痹痛、麻木不仁等。

五、揉法

用拇指罗纹面、掌根或鱼际着力于施术部位，带动皮下组织行轻柔和缓的环形运动，称为揉法，属摆动类手法。可分为指揉法和掌揉法两种术式。

【操作方法】

1. 沉肩、垂肘，以手指罗纹面、掌根和手掌大鱼际着力，按压在施术部位上，通过肩、肘、前臂与腕关节的协调，做小幅度的环形回旋揉动，带动施术部位的皮肤一起环转揉动，使皮下组织在深层组织界面上做轻柔缓和的环形运动。揉法和摩法虽做环旋运动，但揉法着力较重，操作时需带动皮下组织，而摩法则仅在体表摩动。

2. 移动形式有三种，第一种是吸定施术部位不移动；第二种是在施术部位上做来回小幅度的揉动，边揉边在施术部位沿直线或螺旋曲线移动；第三种是在施术部位进行往返连续的揉动操作。

指揉法：用手指罗纹面着力于施术部位，带动皮下组织做环形运动的手法。以拇指或示、中、环三指罗纹面置于施术部位，腕关节放松，拇指揉时余指置于相对或合适的位置以助力，腕关节微屈或伸直，拇指主动做轻柔、小幅度的环旋揉动；中指揉时中指指间关节伸直，掌指关节微屈，前臂做主动运动，通过腕关节使中指罗纹面在施术部位上做环形运动；三指揉亦按此规则操作。

掌揉法：用手掌掌根或大鱼际部按压于施术部位，带动皮下组织做环形运动的手法。腕关节放松，前臂做主动运动，使腕掌做小幅度的环形运动，带动皮下组织行轻柔和缓的环形回旋运动。