

推拿治疗 颈肩腰腿痛

潘新平 编著



湖北科学技术出版社

推拿治疗颈肩腰腿痛

潘新平 编著

湖北科学技术出版社

推拿治疗颈肩腰腿痛

潘新平编著

湖北科学技术出版社出版 湖北省新华书店发行

潜江县印刷厂印刷

787×1092毫米32开本 8.5印张 159,500字

1984年8月第1版 1984年8月第1次印刷

印数: 1—30,320

统一书号: 14304·35 定价: 1.45元

编者的话

颈肩腰腿痛是临床常见多发病，它给人们带来的是难以忍受的剧烈痛苦。应用推拿疗法治疗此类痛症，疗效显著，深受广大病员欢迎。为了给病员解除疾苦，作者总结了多年的临床经验，并参阅了有关资料编成《推拿治疗颈肩腰腿痛》一书。本书内容丰富，深入浅出，文图对照，易于理解。只要读者认真掌握好推拿手法的要领及方法，进行对症论治，即有“手到病除”的显著效果。

全书对推拿原理、练功方法、推拿手法、临证施术、辨证方药、病理机制、诊断及鉴别诊断、颈肩腰腿痛的治疗等作了详细阐述，是一本中医学与现代医学相结合的推拿理论与实践的专著，适合临床医生、推拿爱好者以及有颈肩腰腿痛的患者学习参考，也可作推拿教学的参考资料。限于作者水平及经验，不足之处在所难免，敬希读者提出宝贵意见。

编 著 者

一九八四年五月

目 录

第一章 绪论	1
第一节 推拿概述	1
第二节 推拿疗法的概念	3
第三节 推拿疗法的原理	4
第四节 推拿疗法与整体观	5
第五节 推拿作用在人体生理上的反映	6
第六节 推拿手法介绍	8
第七节 推拿操作的要点	20
第八节 推拿的注意事项	21
第九节 推拿疗法适应症与禁忌症	22
〔附〕 推拿手法参考图表	23
第二章 推拿医生练功方法	25
第一节 腰腿活动	25
第二节 运气功	26
第三节 器械练习	33
第三章 颈肩腰腿痛的原因及机理	39
第一节 颈肩腰腿痛的共同原因	39
第二节 颈肩痛的原因及机理	48
第三节 腰腿痛的原因及机理	51
〔附〕 脊柱部分实用解剖生理	56
第四章 常用诊断及鉴别诊断	74

第一节	中医诊断方法·····	74
第二节	辅助检查·····	80
第三节	颈肩病的诊断及鉴别诊断·····	83
第四节	腰腿病的诊断及鉴别诊断·····	91
第五章	颈肩腰腿痛的治疗方法·····	104
第一节	颈肩推拿方法·····	104
第二节	腰腿推拿方法·····	126
第三节	推拿补泻方法·····	137
第四节	经络系统在推拿治疗中的作用·····	139
第五节	穴位止痛的机理探讨·····	175
第六节	牵引疗法·····	177
第七节	辨证方药施治·····	181
第八节	热敷法·····	211
第九节	患者须知·····	212
第六章	临床常见颈肩腰腿痛的治疗·····	214
第一节	颈肩疾病与软组织损伤·····	214
第二节	腰腿疾病与软组织损伤·····	225
第三节	临床常见症的治疗·····	234
第四节	颈肩腰腿痛部分病案·····	240
第七章	预防与锻炼·····	247
第一节	预防·····	247
第二节	锻炼方法(颈肩腰腿活动)·····	249
第三节	跑步锻炼·····	259
第四节	练太极拳对颈肩腰腿的作用·····	260
第五节	气功锻炼(静养功)·····	261

第一章 绪 论

第一节 推拿概述

推拿也称按摩。推拿疗法用于治疗疾病，是我国古代人民在与自然界作斗争中和在生产劳动中，通过不断的医疗实践，所总结出来的一种治病方法。

我国最早用于治病的方法就是推拿疗法。开始的推拿即是原始的“扶摩”，当时古人在猎取动物的时候，要进行棍打和石击，就不可避免地会造成人体组织的损伤（出现疼痛）；人类通过进化，已经形成了条件反射的生理功能；所以在受伤后，就会很自然地用手去“扶摩”受伤的部位，循环往复的扶摩动作，可以减轻疼痛。人类从不自觉地运用条件反射的动作，到逐渐自觉地应用扶摩动作，经历了漫长的岁月，虽然这种方法当时被人类所应用，但人类认识到这种方法能够治病，却是非常晚的时候了。

推拿是人类最早的治病方法，而其它的治病方法，如砭石的应用，伊氏制汤液，神农氏尝百草的传说，都要晚于扶摩。古代治病方法的产生，都是古人生产、生活逐渐积累的结果。人类有了衣食住行方面的经验后，才在总结经验的基础上产生各种治病的方法。如砭石治病，就是在石器时代，古人认为扶摩的刺激作用，有时达不到抑制疼痛的目的，而古人

对石器已广泛应用(如石针石棒等),于是就有意地用砭石来刺激人体的体表。由于砭石是通过制作的,在刺激中接触人体体表的作用点小,易于加重刺激,因此砭石就发展成为治疗疾病的方法之一(针灸疗法的原始形态)。人体通过体表的不断刺激,就发现了很多刺激点(穴位的产生),通过观察、应用这些刺激点,发现这些刺激点的作用与人体体内各系统有一定的相互联系(经络现象的发现过程),通过不断的实践过程,便逐步地发现了“经络”、“穴位”在人体的生理反映。经络穴位的发现,也使推拿疗法治病得到了进一步的发展。

推拿疗法之所以能够在几千年来一直在人民群众中流传下来,并用来治病,是与推拿的作用分不开的。用这种方法治病,简便易行,易学易懂,很受病者的欢迎。早在几千年前,我国最早的医著《黄帝内经素问》就指出:“形数惊恐,经络不通,病生于不仁,治之以按摩醪药”。又指出:“按之则热气至,热气至则痛止”。这是我国最早的关于推拿疗法的记载。在春秋战国时期,我国伟大的医学家扁鹊治病,就善于用推拿术。汉代设有太医署,其中有按摩医师数人,并都以师徒传授。隋唐时期,在医学教育中设有按摩科的专门教授,并有按摩博士、按摩医师、按摩工等职称。按摩博士与按摩师是掌管教授导引之法,兼管正骨,以后的正骨科就是由按摩科分出来的。当时的按摩疗法在医学上占有重要的地位,也是按摩医学发展的最兴旺时代。由于隋唐时期,经济繁荣,交通四通八达,按摩医学也就随着文化的交流,流传到国外。如日本康富著的《按摩手册》就是在我国的按摩上发展起来的。明代太医院则将按摩列为医治十三科之一,周于蕃氏将按摩分为按、摩、掐、揉、推、运、搓、摇八法,并称为

按摩基本手法。我国对按摩推拿方面的著书也很多,如《小儿推拿秘诀》、《推拿秘书》、《推拿易知》、《推拿指掌》、《推拿提径》等等。从原始初象的扶摩,能够发展到系统的全面的推拿医学,是经历了几千年来多少代医学者的不断实践、总结、提高、逐步发展起来的。推拿是一种科学的治病方法,它是以力为基础,通过手法的不断变化,产生出各种不同作用的力,以祖国医学的理论(生理、病理、诊断、辨证施治等等)来指导临床实践,配合人体的穴位、经络、肌体组织,根据疾病的不同原因、性质、部位和损伤程度,使人体产生不同的生理效应来达到治疗的目的。

第二节 推拿疗法的概念

推拿是医生用自己的手或上肢,在病人体表进行治疗的一种医疗方法。其常用手法有推、拿、按、摩、揉、搓、掐、摇、抖等数种手法。推拿是在病人身体肌表的点、线、面部位进行推拿操作,使病人自身的生理功能发生变化,来疏通经络,滑利关节,促使气血运行通畅,调节脏腑的平衡功能,增强人体的抗病能力,从而达到治愈疾病的目的。如局部肌肉组织发生松弛、萎缩症状,通过推拿手法可以使局部血液循环改善,增强患处的气血营养物供给,使肌肉组织逐渐恢复机体应有的生理状态。如果因外感风寒,使人体营卫失调,经络失畅,气血阻滞;出现了怕冷畏寒、肢体疼痛、关节酸胀等症状时,应用推拿手法发汗解表,驱散寒邪,使人体腠理开合,风寒外出,气血运行通畅,“通则不痛”,即可把病症消除。

现代医学认为，推拿疗法的物理刺激，使作用区引起生物物理和生物化学的变化，局部组织发生生理反应，这种反应通过神经反射与体液循环的调节，一方面得到加强，另一方面又引起整体的继发性反应，从而产生一系列病理、生理过程的改变，以达到治愈的目的。

第三节 推拿疗法的原理

推拿疗法是以中医理论为基础，经络系统为指导，运用推拿产生物理能的作用进行治疗疾病。

祖国医学指出：人体是以脏腑为中心，通过经络运行气血，与五官形体、四肢关节、筋骨皮肉等组织，是互相联系的有机整体。脏腑功能失调或病理变化，可以通过经络反映于体表，体表组织有病，可以通过经络影响到所属脏腑。

“经络”是人体经脉和络脉的总称。“经”有路径的意思，是经络系统的纵行干线，多循行于人体深部。“络”即网络的意思，是经脉的分支，它纵横交错，网络全身，无处不至，其部位分布较浅。经络是人体组织的重要组成部分，脏腑为本，经络为标，每一脏腑都各发出一条经络，是沟通人体表里上下、联系脏腑和通行气血的独立系统。正如《灵枢经·经脉篇》所说：“经脉者，所以……处百病，调虚实，不可不通”。经络在运行中有特定循行部位和穴位显示点，推拿就是根据这些特定部位和穴位，运用各种手法来诊治疾病。穴位是脏腑功能在外的表现形式，它既反映生理功能，又能反映疾病症状，病势深浅，同时也是治疗的重要部位。用刚柔相济的推拿手法，点按穴位，施术于经络循行部位，通过经络穴位

先是应用推拿手法接触人体的体表部位（包括经络穴位的部位）；人体内脏腑的生理功能可以反映于体表，在病理状态下，内在脏腑的病理现象也可以在体表产生各种不同的症状。因此，通过推拿手法在体表产生的作用，可用来治疗体内的疾病。在诊断上，通过体表的穴位、经络的疼痛点或条索状物来判断分析诊断体内的疾病。故推拿疗法在诊断、治疗方面与整体观有不可分割的联系。

第五节 推拿作用在人体 生理上的反映

在人体组织部位，运用推拿手法能够促使毛细血管扩张，能增强局部皮肤和肌肉的营养供给，使肌肉损伤组织很快地得到修复或改善。如推拿手法的继续挤压，可增快血液循环和淋巴组织循环，这种循环过程加速了水肿、瘀血、病变物的吸收和排泄，使肿胀挛缩的病理症状得到消除。用牵拉弹拨整复手法，可以解除软组织的痉挛粘连，以及肌肉损伤、椎间小关节错位等。在经络循行部位，操作手法能调节神经系统和循环系统。运用刺激穴位手法，可以止痛镇静，产生内调节平衡，对神经系统可以起到兴奋和抑制作用。手法缓和，有节律的反复刺激，对神经有镇静和抑制作用。手法的急速较重和时间较短，对神经有兴奋作用。推拿作用在人体的生理上反映很多，现简单地介绍如下：

1. 推拿能够提高肌肉的耐力：当肌肉组织疲劳后，在肌肉的疲动部位按摩几分钟，肌肉的收缩作用能力可比原来增强几倍。如足球运动员，在肌肉组织疲劳后，应用按摩手法

治疗几分钟，则能够帮助恢复疲劳和增强耐力。对肌腱关节进行按摩，可增强韧带的弹性和活动性，能促进关节滑液的分泌，促进关节周围的血液和淋巴液的循环，使关节局部的温度由于按摩后而上升。

2. 推拿对解剖位置的微细变化，可以起到直接复位的调整作用：解剖位置的微细变化是临床发生疾病的原因。这类损伤常发生在椎间关节及其附近的肌肉、肌腱、韧带、筋膜等组织。如颈椎关节紊乱症，常因解剖位置异常，出现牵涉疼痛和波及放射到上肢邻近组织。应用推拿手法，可以直接对解剖位置的微细变化进行调整，使其牵涉性疼痛和其它症状得到缓解和消除。

3. 推拿对神经系统的影响：推拿手法的治疗作用，很重要的一部分是通过神经反射来完成的。推拿疗法既可以引起神经兴奋，又可引起神经抑制，还可以调节平衡。有人曾经观察推拿引起的脑电图变化指出：推拿后可见脑电图的a波振幅增大，而且振幅增大的延续时间加长。并认为：这是由于推拿后通过大脑皮层高级神经中枢和植物性神经系统反射引起。如果用手法捏背或者点按足三里穴，可引起胃肠蠕动加速。点按颈项的缺盆穴，可使视力增强。这些反映，都是通过推拿后，引起神经系统反射的结果。

4. 推拿对血液、淋巴液的影响：推拿有离心推拿手法和向心推拿手法两种。离心推拿手法是从心脏部位向四肢组织的末端方向进行推拿。向心推拿手法是顺着四肢末端向心脏方向推拿。离心推拿手法对帮助血液循环，加强组织间的营养物供给，可以起到一定的调节作用；因为动脉系统中的小动脉管壁附于肌肉之中，通过推拿手法的作用，加强了肌肉

的收缩功能，使小动脉的舒张增加了数倍，局部血运增快，营养物得到了补充和调节。向心推拿手法对静脉液、淋巴液的回流加快，增强了代谢产物的作用，起到了消肿止痛、活血散瘀的效果。

第六节 推拿手法介绍

推拿手法是以手和肢体其它部分，进行各种不同柔和的施术。掌握手法的要领及如何地运用推拿手法，对治疗疾病的效果有直接的影响。在做手法操作时，要求动作持久有力，用力均匀，手法要柔和，才能达到深透的治疗作用。所谓持久，是指手法能坚持进行一段时间，有力是指力量要有一定的程度。在用力时不可生硬粗暴或用蛮力，变换手法动作要自然。要注意掌握患者身体的强弱，证有虚实，治疗部位有大有小，肌肉组织厚薄的部位不一样，因此在选择手法和用劲时，都必须要结合患者体质的情况，作出相适应的手法进行治疗。

1. 推法：

(1) 操作方法：术者肩肘关节放松，动作自然，屈腕内收，四指略屈曲，大拇指外展略屈，用掌部或大小鱼际部接触治疗部位(包括经络穴位的循行部位)，进行推法施术。推法分很多种，包括一指推、掌根推、鱼际推、侧推等等。推法要领是推之有力，需实不虚，不能轻浮在表(见图2、图3)。

(2) 推法的特点：推法是一种有节奏的压力，推而易行。并且这种力易于渗透到皮下肌肉组织层，能使软组织的毛细

血管扩张，血液循环加快，适合于全身各部位的治疗。



图 2 掌部推法

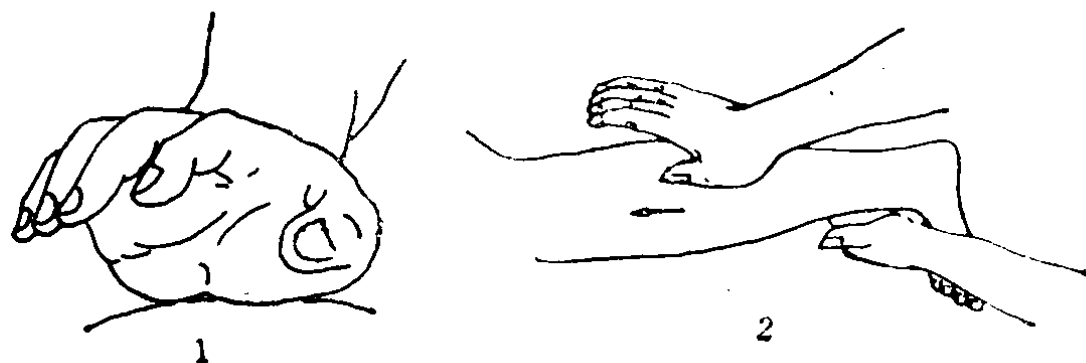


图 3 掌根推法

1. 方法一 2. 方法二

(3) 推法的作用：推法能行气活血，疏通经络。能缓解肌肉组织的痉挛，放松肌肉，消肿止痛，活血化瘀。

(4) 推法的应用：

- ①在治疗开始时，用推法行气活血。
- ②在变换手法时，可以交替配合使用。
- ③在结束手法治疗时，也可用推法作调节用。

2. 拿法：

(1) 操作方法：术者肩肘关节放松，使气能运行于手指。术者以大拇指与其它手指在治疗部位或穴位，做对应钳形用力，使治疗部位在挤压状态下暂时性隆起，达到治疗的作用。

在拿法用劲时，要注意由轻到重，不可突然用劲，动作要连贯，不要断断续续(见图4、图5、图6、图7、图8)。

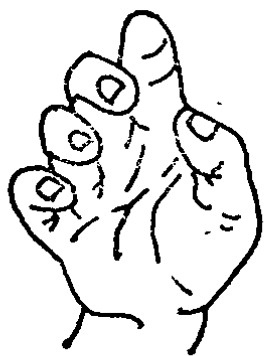


图4 拿法动作

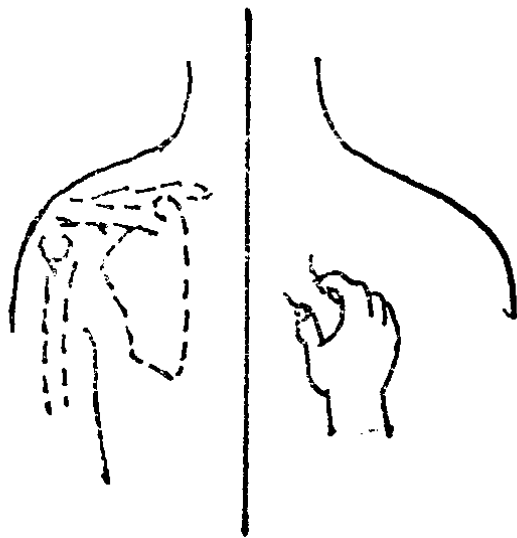


图5 拿肩胛内侧

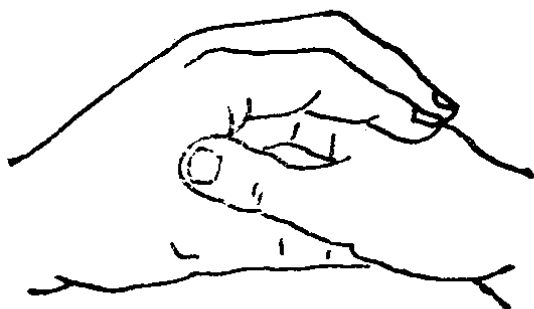


图6 拿合谷穴

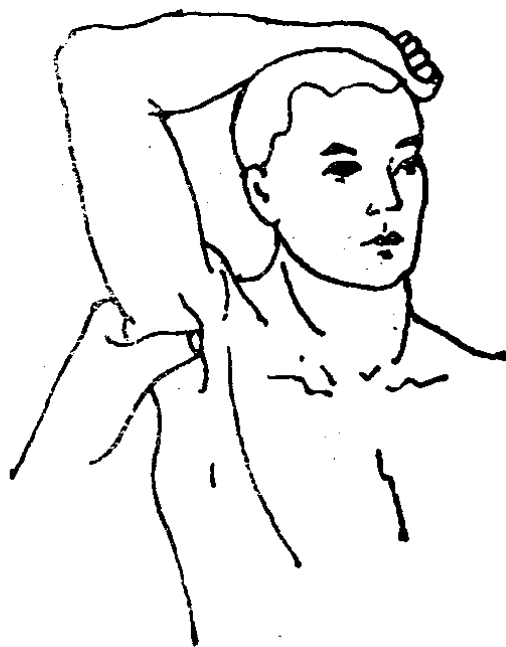


图7 拿腋下(极泉穴)

(2) 拿法的特点：拿法是从两个相反的方向，同在一治

疗部位作对称施加压力，并向上提，是强刺激的兴奋手法之一。多用于四肢及肌肉韧带丰满的部位。

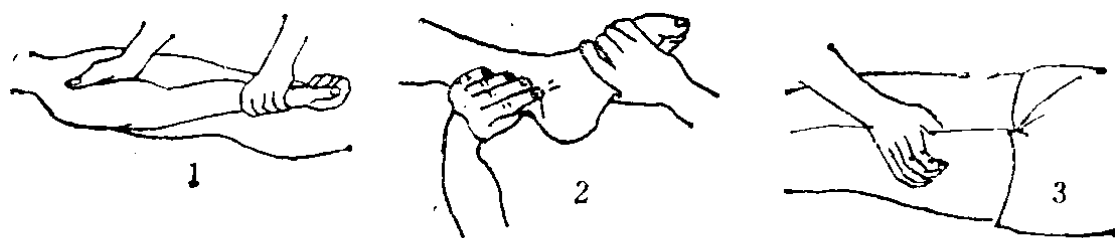


图 8 拿腋下组织和下肢

1. 拿法一 2. 拿法二 3. 拿法三

(3) 拿法的作用：有祛风散寒，开窍止痛，缓解肌肉组织的痉挛，并且能够调节神经兴奋。

(4) 拿法的应用：

①在颈项强痛治疗中，可拿肩井穴、合谷穴。

②在肩关节周围炎症的治疗中，可拿腋下。

③拿法多在实证中应用，有时也可与其它手法交替使用。

3. 按法：

(1) 操作方法：术者用手指的指腹部、指尖、掌根部、掌部、鱼际部贴在治疗部位或穴位上，徐徐向下用力施压，并持续一定时间，然后徐徐放松移动位置。按法由于使用力点不同，又分大拇指按法、掌根按法、鱼际按法、中指按法等。如用掌心按则面积较大，又称为压法。也可以使用指关节尖端挤按，或用肘部鹰嘴咀突尖按压，则刺激作用更强，又称为点法(见图9、图10、图11、图12、图13、图14)。

(2) 按法的特点：由于按法是徐徐用力，局部组织一紧一松，使组织较深部充血，局部组织温度提高，有温热感。