

杨希贤

● 杨希贤 整理

疗伤手法

R244.1
87

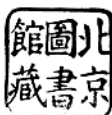
杨希贤疗伤手法

陈新民 杨幼怀 整理

福建科学技术出版社

1989年·福州

B 615005



杨希贤疗伤手法

陈新民 杨幼怀 整理

*

福建科学技术出版社出版

(福州得贵巷27号)

福建省新华书店发行

福建新华印刷厂印刷

开本787×1092毫米 1/32 6.625印张 2插页 144千字

1989年6月第1版

1989年6月第1次印刷

印数: 1—4,600

ISBN 7-5335-0266-3/R·62

定价: 2.40元

前 言

杨希贤老中医现年82岁，现任福建中医学院附属人民医院推拿科主任医师、中华全国中医学会推拿学会顾问、中华全国中医学会福建分会顾问、福建省推拿学会主任委员等，并曾担任《中国医学百科全书·推拿学分卷》编委。杨老从事推拿工作50余年，治愈数以万计的患者，同时在教学、科研方面也取得了显著的成绩，在国内外颇有声誉。

杨老继承了传统推拿手法的精髓，并有所创新，形成自己手法的特点。根据杨老推拿疗伤手法的经验，整理者结合中西医理论系统阐述各种伤筋的病因、病理及手法治疗原理，使本书既有实践基础，又有理论依据。全书共分五章：第一章为基础知识，介绍有关的解剖生理、人体方位分部及经络等；第二章为伤筋概述，介绍伤筋分类、病因病理和诊断；第三章论述治伤手法，介绍杨氏临床上最常用的基本手法；第四章介绍医疗练功，系杨氏指导患者练功的方法；第五章论述各部位伤筋的治疗，重点介绍杨氏对常见伤筋的手法操作。书末附有自我保健推拿二十势和常用治伤方药。

在本书整理过程中，承蒙福建省卫生厅中医处和福建中医学院附属人民医院领导的关心和支持，得到徐龙华、陈新年、陈宜增、余乃铎、陈可芳及杨幼星等同志的大力协助，新加坡中医学院黄信勇讲师也对本书提出了宝贵意见，武术师

林钦松为本书精心绘制插图。在此，谨一并致谢！

由于时间仓促，加上整理者水平有限，如有不妥之处，
愿望同道及读者批评指正。

整 理 者

1988年10月

目 录

第一章 基础知识.....	1
第一节 运动系统概述.....	1
第二节 神经系统概述.....	22
第三节 人体方位和分部.....	26
第四节 经络学说概述.....	31
第二章 伤筋概述.....	48
第一节 伤筋的分类.....	48
第二节 伤筋的病因病理.....	50
第三节 伤筋的诊断.....	53
第三章 治伤手法.....	57
第一节 治伤手法的作用.....	57
第二节 常用治伤手法.....	59
第三节 手法治伤的原则.....	82
第四节 手法基本功的训练.....	85
第四章 医疗练功.....	90
第一节 颈部练功法.....	91
第二节 腰部练功法.....	94
第三节 肩部练功法.....	100
第四节 肘部练功法.....	103
第五节 腕部练功法.....	105

第六节 髋、膝、踝部练功法	106
第五章 各部位伤筋的治疗	111
第一节 颈部伤筋	111
一、落枕	111
二、颈椎病	113
第二节 胸背部伤筋	118
一、胸壁扭伤	118
二、肩背部肌肉损伤	120
第三节 腰部伤筋	123
一、急性腰扭伤	123
二、腰部慢性劳损	125
三、腰椎间盘突出症	129
第四节 髋、臀部伤筋	137
一、髋髂关节扭伤	137
二、梨状肌损伤综合征	142
第五节 肩部伤筋	145
一、肩关节扭伤	145
二、肩关节周围炎	147
第六节 肘部伤筋	151
一、肘关节扭伤	151
二、肱骨外上髁炎	152
三、小儿桡骨头半脱位	155
第七节 腕部伤筋	156
一、腕部扭伤	156
二、桡骨茎突部腱鞘炎	160
三、腱鞘囊肿	161
第八节 手部伤筋	163

一、掌指关节和指间关节扭伤·····	163
二、屈指肌腱鞘炎·····	165
第九节 髌、大腿部伤筋·····	167
一、小儿髌关节扭伤·····	167
二、股内收肌扭伤·····	169
第十节 膝部伤筋·····	170
一、膝关节内侧副韧带损伤·····	170
二、膝关节外侧副韧带损伤·····	174
三、髌骨软化症·····	175
四、髌下脂肪垫损伤·····	177
第十一节 踝、足部伤筋·····	178
一、踝关节扭伤·····	178
二、跟腱腱膜炎·····	181
三、跟痛症·····	183
附录一 自我保健推拿二十势·····	185
附录二 常用治伤方药·····	194

第一章 基础知识

第一节 运动系统概述

运动系统由骨、骨连结和肌肉三部分组成，在神经系统的支配下，完成支持、保护和运动的功能。

（一）骨和骨连结

人体共有 206 块骨，它们借助软骨、韧带等连结成骨骼，构成人体支架，按部位可分为颅骨、躯干骨和四肢骨。

（图 1）

骨与骨之间的连结装置叫骨连结。骨连结有直接连接和间接连接两种。直接连结是骨与骨之间由结缔组织膜或软骨直接相连，如颅骨之间的缝、椎骨之间的椎间盘等，这种连结不能活动或活动度很小。间接连结又称关节，是骨连结的主要形式。每个典型关节由关节面、关节囊和关节腔三部分构成。关节面是构成关节的各骨的骨面，上覆盖有关节软骨，关节软骨光滑且有弹性，可减少运动时摩擦，缓冲震动和冲击力量。关节囊是位于关节周围的纤维结缔组织囊，分为两层，外层为纤维层，较厚实，内层为滑膜层，可分泌滑液，在关节运动时可大大减少关节的摩擦。关节腔在正常状态下呈隙缝状，为一薄层滑液所占。（图 2）

此外，关节周围尚有许多韧带附着，以加强关节的稳定

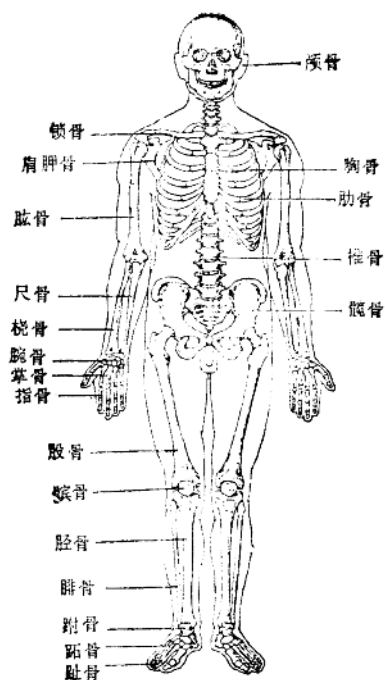


图1 人体骨骼

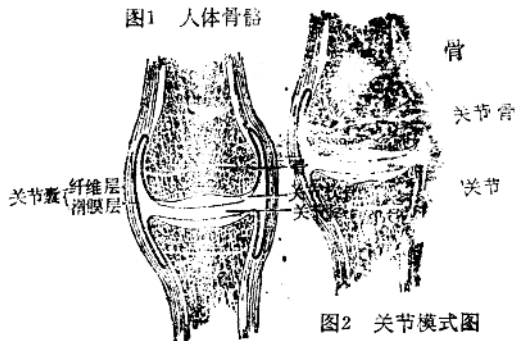


图2 关节模式图

性；有的关节腔也有韧带加强。很多关节中滑膜在一定部位形成向外突出部，称为滑液囊，它的腔与关节腔相通，位于附近肌腱和骨面之间。

人体中属于多动关节的主要有：肩关节、肘关节、腕关节、掌指关节、指间关节、髋关节、膝关节、踝关节、跖趾关节、趾间关节等。多动关节受伤后多引起脱位、半脱位或关节附近韧带损伤。属于微动关节的有：脊椎骨间的关节、肩锁关节、胸锁关节、骶髂关节、腕骨间关节、跗骨间关节等。微动关节在外力作用下多引起错位。

各部分骨及其连结分述如下：

1. 躯干骨及其连结 躯干骨包括椎骨、肋骨和胸骨，它们连结起来构成脊柱和胸廓。

(1) 脊柱 脊柱是躯干的支柱，由33块椎骨组成，包括颈椎7块、胸椎12块、腰椎5块、骶椎5块和尾椎4块。在成人，5块骶椎融合成一块骶骨，4块尾椎融合成一块尾骨。(图3、图4)

①椎骨：每一个典型椎骨由椎体、椎弓和突起三部分组成，椎体在前，椎弓在后，椎体与椎弓共同围成椎孔，全部椎骨的椎孔连在一起形成椎管，椎管内容纳脊髓。椎弓连接椎体的部分称为椎弓根，围成椎管后壁的部分称椎板。在椎管两侧，上下两椎骨的椎弓根之间围成的孔称为椎间孔，孔内有脊神经通过。椎弓上有7个突起，包括：向后突出的1个棘突，向侧方突出的2个横突，向上突出的2个上关节突，向下突出的2个下关节突。各部分椎骨除了上述共同特点外，还有自己的特征：

颈椎：第1颈椎又称环椎，没有椎体、棘突和关节突，由前弓、后弓和侧块构成。第2颈椎又称枢椎，其椎体向上

突出称齿状突。第7颈椎棘突特别长，常作为计数的骨性标志。颈椎横突上有一孔称为横突孔，椎动脉从下而上通过第1—6颈椎横突孔。第3—7颈椎体上面两侧缘向上突起称为钩突，钩突与上位椎体的唇缘相接构成钩椎关节。

胸椎：在椎体侧面后部，接近上缘和下缘处各有一肋凹，与肋骨小头相关节称肋小头关节。第1—10胸椎横突远

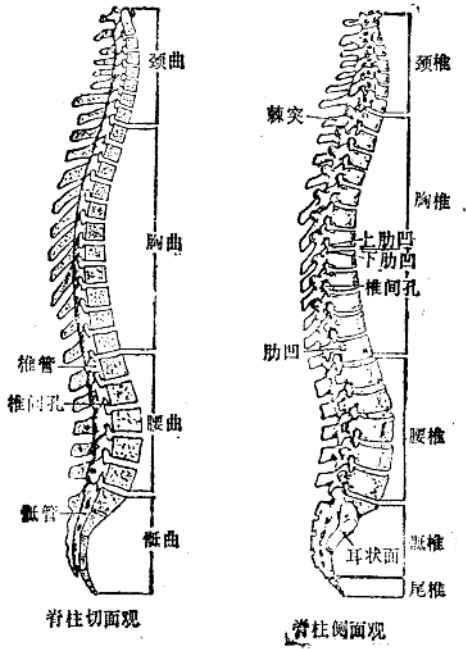


图3 脊柱 (1)

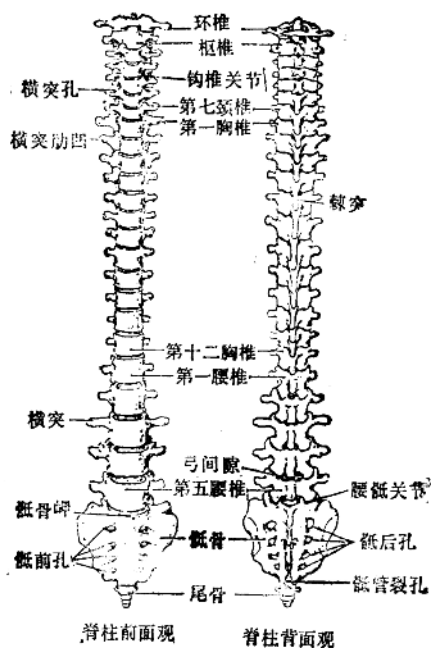


图4 脊柱 (2)

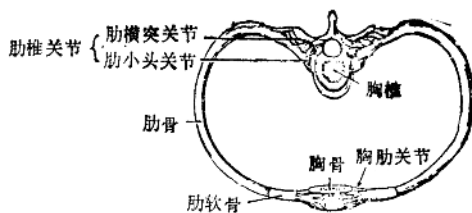


图5 肋椎关节和胸肋关节

端前面有肋凹和肋骨结节相关节，称肋横突关节。肋小头关节和肋横突关节合称为肋椎关节。（图5）

腰椎：椎体粗大，第1腰椎至第3腰椎横突逐渐增长，第4腰椎横突短，第5腰椎横突短而宽。

骶骨：由5块骶椎融合而成，其横突全部融合在一起，形成骶椎侧块，侧块的耳状面与髂骨耳状面相关节，称为骶髂关节。骶骨前方有4对骶前孔，后方有4对骶后孔，孔内有骶神经通过。

②椎骨的连结：全部椎骨借助椎间盘、韧带和关节突连结在一起，形成脊柱。（图6）



图6 椎骨间连结

椎间盘：位于上下两个椎体之间，由纤维环、髓核和软骨板三部分构成。椎间盘除了连结椎体外，还具有承受压力、吸收外力震荡的作用。椎间盘退变后，髓核含水量减少，椎间隙变窄，周围结构松弛，失去缓冲作用，所以易发生腰背痛。整个脊柱共有23个椎间盘，占脊柱全长 $\frac{1}{4}$ 。由于部位不同，椎间盘厚薄也不同，以腰椎最厚，胸椎最薄，颈椎较厚。颈椎和胸椎椎间盘上下厚薄一致，而腰椎椎间盘从上到下逐渐增厚，腰椎-骶椎，椎间盘则比较狭窄。观

察椎间盘厚度一般在侧位X片上较清楚，记住这些特点，常有助于判断椎间盘有无病理性狭窄。

韧带：脊柱上有坚强韧带附着，以维持脊柱稳定，在椎体前侧有前纵韧带，在椎体后侧有后纵韧带，在相邻椎板之间有黄韧带，在相邻棘突间有棘间韧带，在棘突后侧有棘上韧带。这5条韧带中，前、后纵韧带尤为重要。

关节：每两个相邻椎骨上、下关节突连结构成椎间关节，其活动度虽较小，但整个脊柱加在一起，总的活动度就很大。

③**脊柱的生理弧度：**整个脊柱有4个生理弯曲，即颈曲和腰曲凸向前，胸曲和骶曲凸向后，从侧位看形如S形（见图3）。生理弧度具有弹簧样的缓冲作用。

④**脊柱的骨性标志：**从枕外隆突向下，首先摸到的突起为第2颈椎棘突。第7颈椎棘突最长，称为隆椎。两肩胛冈内侧端连线为第3胸椎棘突。两肩胛下角连线为第7胸椎棘突。两髂嵴最高点连线为第4腰椎棘突或第4—5腰椎棘突间。两髂后上棘连线为第2骶椎棘突。（图7）

（2）**胸廓** 由12个胸椎、12对肋骨和1块胸骨以及其间连结构成。（图8）

肋骨：肋骨体内面近下缘处有一肋沟，其中通过肋间神经和血管。肋骨后端有肋骨小

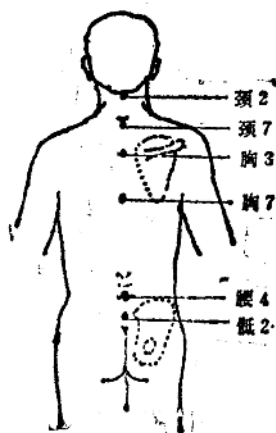


图7 脊柱的骨性标志

头与相应的胸椎肋凹构成肋小头关节。上7对肋骨前端以肋软骨直接与胸骨相连。第8、9、10肋骨按顺序附着于上位肋骨下方，形成肋弓。第11、12对肋骨前端游离，称为浮肋。

胸骨：分为胸骨柄、胸骨体和剑突三部分。胸骨柄和胸骨体交界处向前突出，称胸骨角。胸骨角正对第2肋骨，可作为临床计数肋骨的标记。

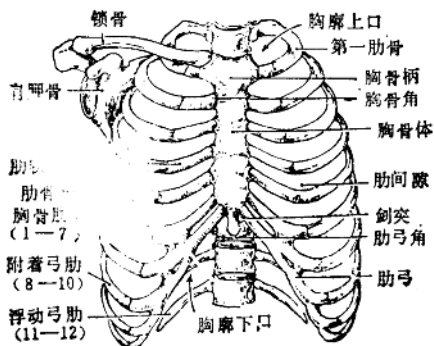


图8 胸廓前面

2. 上肢骨及其连结

(1) 上肢骨 上肢骨包括上肢带骨（肩胛骨、锁骨）和自由上肢骨（肱骨、尺骨、桡骨、腕骨、掌骨、指骨）。

(图9)

肩胛骨：位于背部两侧，覆盖于第2—7肋。肩胛骨背面有一突起称肩胛冈，冈上下各有一陷窝称冈上窝和冈下窝，肩胛冈的外侧端突出称肩峰。肩胛骨外侧角有关节孟与肱骨头构成肩关节，关节孟内上方有一突起称喙突。

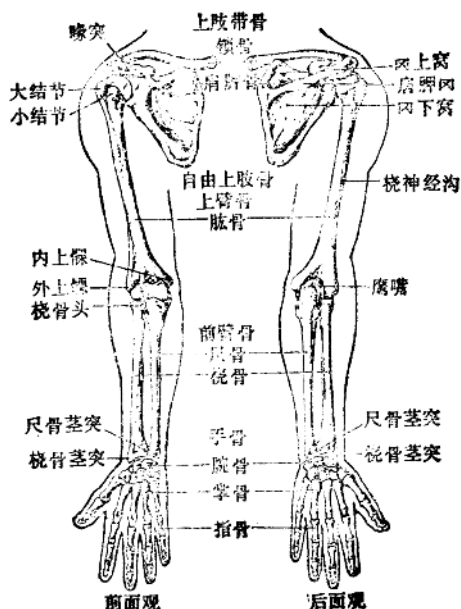


图9 上肢骨

锁骨：呈~形，内侧端与胸骨构成胸锁关节，外侧端与肩峰构成肩锁关节。

肱骨：上端肱骨头与肩胛骨关节盂构成肩关节。肱骨头外侧有一突起称大结节，肱骨头前下方有一突起称小结节，大小结节之间的沟叫结节间沟，有肱二头肌长头腱通过。肱骨干后方有一条由内上斜向外下的浅沟称桡神经沟，桡神经沿此沟下行。肱骨下端两侧扩大，分别称内上髁和外上髁，