

医疗推拿按摩丛书



YILIAO TUINA ANMO CONGSHU

李帅星 常 健 编著
李经选 郑 毅

实用伤病 推拿按摩

人民体育出版社

(京)新登字 040 号

实用伤病推拿按摩

——医疗推拿按摩丛书

李帅星 常 健 李经选 郑毅 编著

*

人民体育出版社出版发行

北京市兴顺印刷厂印刷

新华书店经销

*

787×1092 毫米 32 开本 10.375 印张 140 千字

1994 年 9 月第 1 版 1998 年 7 月第 3 次印刷

印数:13,451—19,500 册

ISBN 7-5009-1114-9/G·1024

定价:13.00 元

目 录

第一章 概述	(1)
第一节 推拿按摩发展简史.....	(1)
第二节 推拿按摩疗法的一般原理.....	(2)
一、调整阴阳	(2)
二、改善、调节体内各系统的能量代谢.....	(3)
三、调整经络、气血和脏腑的功能.....	(3)
第三节 推拿按摩疗法对运动外伤的作用原理	(4)
一、舒筋活络,解痉止痛.....	(4)
二、理筋正骨,整形复位.....	(5)
三、剥离粘连,疏通狭窄	(5)
第四节 推拿按摩对强身保健的作用原理.....	(5)
一、改善代谢过程,消除机体疲劳.....	(6)
二、纠正解剖位置,调整体内信息.....	(6)
三、扶正祛邪,增强体质	(7)
第二章 推拿按摩的基本手法	(8)
第一节 主要手法.....	(8)
一、推法	(8)
二、拿法	(9)

三、按法	(10)
四、摩法	(11)
五、捏法	(12)
六、揉法	(13)
七、戳点法	(14)
八、点拨法	(17)
九、拔牵法	(18)
第二节 辅助手法	(20)
一、捋法	(20)
二、搓法	(21)
三、分法	(21)
四、抱揉法	(22)
五、抖法	(23)
六、圈晃法	(24)
七、托挺法	(25)
八、挤按法	(25)
九、推归法	(26)
十、压、迫、提法	(28)
十一、端提法	(30)
第三章 保健按摩	(31)
第一节 全身放松按摩手法(舒身按摩)	(32)
第二节 快速消除疲劳,提神醒脑的按摩法	(44)
第三节 面部美容按摩法	(46)
第四节 足部保健按摩法	(48)
第四章 运动按摩	(58)
第一节 运动前按摩	(59)

一、调整赛前焦虑的按摩方法	(60)
二、调整“赛前热症”的按摩手法	(65)
三、调整“赛前冷症”的按摩手法	(67)
第二节 运动中按摩	(70)
一、运动或比赛中短时间歇的按摩	
手法	(71)
二、运动或比赛中较长时间歇的	
按摩手法	(75)
第三节 运动后按摩	(76)
一、运动后全身按摩	(76)
二、运动后局部按摩	(77)
第五章 常见伤病的推拿按摩	(95)
第一节 头、颈部常见伤病的推拿按摩	(95)
一、头痛	(95)
二、落枕	(97)
三、神经衰弱	(99)
四、三叉神经痛	(103)
五、面神经麻痹	(106)
六、颈椎病	(109)
七、脑血管意外后遗症	(120)
八、哮喘	(124)
九、近视眼	(127)
十、鼻炎	(129)
第二节 躯干部常见伤病的推拿按摩	(131)
一、胸部损伤	(131)
二、肋间神经痛	(133)
三、慢性胃炎	(135)

四、腰肌劳损	(139)
五、腰椎间盘突出症	(141)
六、骶髂关节半脱位	(148)
七、便秘	(152)
八、痛经	(153)
九、坐骨神经痛	(156)
十、腹泻	(159)
第三节 上肢常见伤痛的推拿按摩	(160)
一、肩关节周围炎	(160)
二、桡骨小头半脱位	(164)
三、肘关节扭挫伤	(166)
四、腕关节扭伤	(169)
五、桡骨茎突部腱鞘炎	(171)
六、腕部腱鞘囊肿	(173)
第四节 下肢常见伤病的推拿按摩	(175)
一、梨状肌损伤综合征	(175)
二、膝关节侧副韧带损伤	(177)
三、髌骨软化症	(182)
四、膝关节退行性骨关节病	(185)
五、足跟痛	(188)
第五节 体育运动中常见损伤的推拿按摩	(192)
一、指间关节扭挫伤	(192)
二、肩袖损伤	(195)
三、网球肘	(197)
四、急性腰扭伤	(201)
五、急性腿部肌肉拉伤	(203)

六、膝半月板损伤	(205)
七、急性踝关节扭伤	(210)
第六章 经穴推拿按摩	(216)
第一节 经络学说概述	(216)
第二节 十四经脉简介	(216)
一、十二经脉	(217)
二、任脉与督脉	(218)
三、腧穴简述	(219)
四、常用的取穴方法——指寸法	(219)
第三节 十四经脉的主要穴位及主要按摩手法简介	(220)
附录:常用推拿按摩中英文对照词汇表	(253)
一、相关学科及人体基本组成词汇	(253)
二、人体解剖学基本词汇	(254)
三、经穴名称词汇	(264)
四、常用推拿按摩手法词汇	(266)
五、常见伤、病的主要词汇	(269)
六、运动系统主要词汇	(274)
(一)骨器官主要词汇	(274)
(二)关节的主要词汇	(279)
(三)肌肉系统的主要词汇	(287)
七、循环系统主要词汇	(299)
八、神经系统主要词汇	(306)
九、呼吸系统主要词汇	(315)
十、消化系统主要词汇	(319)

第一章 概 述

第一节 推拿按摩发展简史

推拿按摩在我国历史悠久,源远流长。早在秦汉时期,《黄帝内经》一书中,就记载了按摩可以治疗痹症、痿症、口眼歪邪、胃痛等症。两晋南北朝时期,按摩术有了进一步发展,尤以养生保健、疾痛自疗的“自我推拿”术更为突出。推拿按摩到了隋唐便进入顶盛时期。在当时的太医署内开设了按摩科,并根据医疗水平的高低,将按摩医生分为按摩博士、按摩师和按摩工等几个级别。到了唐代,按摩疗法的应用范围进一步拓宽,在著名医书《唐六典》中就有这样的记载:按摩能治疗“风、寒、暑、湿、饥、饱、劳、逸”引起的疾病。宋、金、元时期,按摩疗法治病的范围就更宽了。当时在治疗妇科和其它内科疾患中,开始用按摩做为治疗手段。明代是推拿按摩发展史上的第二个盛世,当时在按摩治疗小儿疾病方面已积累了丰富的临床经验和理论知识。于是在1601年,中国第一部小儿推拿专著——《小儿按摩经》问世了。至此,小儿推拿术作为推拿学科的一个分支便应运而生。到了清代,推拿按摩在治疗创伤方面,取得了令人瞩目的成就,并为今天运动按摩的诞生和发展奠定了基础。当时的医学专著——《医学金鉴》把摸、接、端、提、按、摩、推、拿列为伤科的治疗法。由此可见,伤科推拿这一分支,那时已基本形成。

新中国成立后,推拿按摩进一步得到开发,它不仅局限于治疗一般的骨伤、内、外、妇、儿等多科疾病,而且在治疗颈椎病、腰椎间盘突出症、滑椎等疑难病症方面,也显示出与众不同的效果。近年来,推拿按摩在治疗运动创伤方面,有了长足的进步,取得了举世瞩目的成绩。

今天,中国推拿按摩正在医疗、运动医学、康复保健等领域,发挥越来越大的作用。随着推拿按摩技术在国内、外的广泛交流,中国推拿按摩必将以其安全、舒适、有效、无副作用等优势,为世界人民所接受,也必将为人类的健康及运动技术水平的提高,做出应有的贡献。

第二节 推拿按摩疗法的一般原理

推拿按摩是在人体的一定部位上,运用各种手法(包括特定的肢体做被动的运动)来调节机体的生理机能,改善身体状态,以达到防病治病的目的。就局部而言,推拿按摩一方面通过手法作用于体表的特定穴位、经络和解剖部位,起到活血化瘀、理筋复位、纠正人体骨骼和关节软组织异常的作用,从而达到治疗骨、关节、肌肉、肌腱、韧带等运动创伤的目的。另一方面,从整体水平来看,手法刺激产生的特殊生物信号,可通过穴位——经络——脏腑的传递途径,沟通人体上下、内外、表里各部的联系。同时通过调整阴阳、经络、气血、脏腑等功能,改善机体的状况,起到调整全身性功能的作用。具体如下:

一、调整阴阳

从中医理论来讲,人体是由既对立,又统一的阴、阳构成。就人体的结构而言,体表为阳,体内为阴;上部为阳,下部为阴;背部为阳,腹部为阴。就人体的脏腑而言,五脏为阴,六腑

为阳。就人体的气血而言,气为阳,血为阴。就功能和物质而言,功能为阳,物质为阴。就功能活动的状态而言,兴奋为阳,抑制为阴;活动为阳,静止为阴;增长为阳,减退为阴。正是因为人体内的阴阳双方都处于相对平衡状态,所以机体的生理功能才处于正常运转的健康状态。一旦体内外因素发生变化,如跌打损伤、情绪异常、饮食失调等,人体阴、阳相对平衡的状态就会遭到破坏。从而导致一系列病理变化。如阳盛则热,阴盛则寒;阴盛则阳病,阳盛则阴病等。

推拿按摩是依照《黄帝内经》的“谨察阴阳所在而调之,以平为期”的原理,采取或轻、或重、或缓、或急、或刚、或柔等不同的刺激手法,使虚者补之,实者泻之,热者寒之,寒者热之,壅滞者通之,结聚者散之。从而改变体内阴阳失调的病理状态,达到恢复阴阳平衡的目的。

二、改善、调节体内各系统的能量代谢

体内各系统的代谢都需要能量。所以,保持人体各系统的能量代谢处于正常状态,是非常重要的。当体内任何一个系统的能量代谢失调时,都会引起该系统的病变。同样,如果某一系统出现病变也会导致其能量代谢的异常。所以通过调节来改善该系统的能量代谢,就会取得治疗效果,使机体恢复正常功能。

三、调整经络、气血和脏腑的功能

经络有“行气血、营阴阳、濡筋骨、利关节”的生理功能。按摩可使受术部位的经络、气血、脏腑得到调整。更重要的是通过“推穴道、走经络”,将各局部连成一个有机的整体。由于手法的刺激,激发了经穴乃至整个经络系统的特异作用,使手法

动态力的特殊信息,沿经络传达至所属的脏腑及途经的各组织、器官。从而改善和恢复它们的生理功能。例如,通过推拿按摩脾经与胃经的有关经、穴,可促进机体的气、血生成;拿按合谷穴,可治疗牙痛、面瘫等症。

第三节 推拿按摩疗法对运动外伤的作用原理

所谓运动创伤,是指人体由于运动而引起的骨、关节、肌肉、肌腱、韧带的损伤。它包括局部挫伤、肌肉拉伤、肌腱撕脱、韧带拉伤、关节囊损伤、关节脱位、半脱位、软组织损伤等。中医推拿按摩,在治疗运动损伤方面,有着奇特的疗效。

一、舒筋活络,解痉止痛

运动损伤后,肌肉附着点、筋膜、韧带和关节囊等受伤的软组织,可发出疼痛的信号。通过神经系统的反射作用,使有关组织处于警觉状态。如肌肉的收缩、紧张乃至痉挛,都是运动系统处于警觉状态的反映。同时也是人体的一种保护性反射。通过这种防御性反射,可减少受伤肢体的活动,以及对损伤部位的牵拉刺激,从而减轻疼痛。另外,损伤的组织还可产生炎性渗出、肿胀等病理变化。如不及时治疗,或治疗不彻底,就可形成不同程度的粘连、纤维化或疤痕化,以至不断发出有害信号,加重疼痛和肌肉紧张度。这样又可在周围组织引起继发性疼痛病灶,形成恶性疼痛链。不管是原发病灶,还是继发病灶,均会刺激、压迫神经末梢和毛细血管,从而造成新陈代谢障碍,并进一步加重“不通则痛”的病理变化。推拿按摩是解除肌肉紧张、痉挛和治疗肌腱及韧带损伤等疾患的有效方法。它不但能减轻损伤的症状,而且能医治损伤的根源。因为通过推拿按摩的手法,能加强局部的血液循环,使局部温度升高,

以改善局部的代谢功能。另外通过适当的手法刺激,可使局部组织的疼痛阈得以提高,从而降低对疼痛的敏感度。最后,将紧张或痉挛的肌肉、肌腱被动拉长,而解除病灶以达治疗的最终目的。

二、理筋正骨,整形复位

在运动训练和比赛中,最常见的是因过于强大的外力,使骨、关节脱位而导致肌腱、韧带滑脱,或肌肉痉挛及软组织损伤。医生运用推拿按摩中的牵引、归合复位的手法,可使脱位的关节整复,错开的骨缝合拢。用压、迫、提、圈晃等手法,使滑脱的肌腱、韧带理正,嵌顿的滑膜退出。用戳点的手法使痉挛的肌肉缓解,拉伤的肌肉修复。这样就消除了局部的疼痛和病理状态,使损伤的组织得以修复。

三、剥离粘连,疏通狭窄

在运动中造成的肌肉、肌腱、韧带和软组织的急性损伤,如果治疗不及时或不彻底,均会形成慢性劳损。这些都可因局部出血、水肿、机化而产生粘连,从而引起慢性疼痛和局部活动受限。慢性劳损再遭受风、寒、湿的侵袭,该处的肌腱、腱鞘就会肿胀、充血、鞘内渗液,久而久之,便出现纤维化、鞘壁增厚等现象,并使肌腱被束缚于腱鞘内而影响关节的屈伸活动。运用推拿按摩中的弹拨、点拨及对关节的圈晃、拔伸、牵引等被动运动手法,起到松解粘连、消肿止痛、滑利关节、解除弹响等作用。以利于劳损组织的功能恢复。

第四节 推拿按摩对强身保健的作用原理

所谓保健按摩,就是指按摩师将一定的外力,作用于体表

特定的部位,使刺激信息通过反射的方式对人体神经-体液调节施以影响,从而达到消除疲劳、调整体内信息、增强体质等强身保健的目的。

一、改善代谢过程,消除机体疲劳

保健按摩主要是通过对肌肉、组织的揉、捏、拿、推等手法,促使毛细血管扩张,改善血液循环,消除堆积在肌肉、组织内的代谢产物,从而改善局部的营养供应。也就是说通过调节体内的代谢达到消除疲劳的目的。另外,在保健按摩中,通过按摩者的捋、顺、推、揉等手法,轻轻地作用于人体的头、颈及四肢的肌肉,以改善局部组织的代谢和使传入中枢神经系统的信息逐渐减少,同时还对大脑皮质的活动起到抑制作用,从而提高人体的睡眠质量,达到消除疲劳、恢复体能的目的。

二、纠正解剖位置,调整体内信息

在日常生活中,经常有人感到自己胸闷、心慌、喘不上气来,似乎心脏有问题。但经医生检查诊断并无异常。而通过一段时间的推拿按摩,症状明显减轻。

从人体解剖学的基本理论来看,骨是人体的支架和运动杠杆,关节则是骨杠杆的支点,肌肉收缩是骨杠杆作功的动力。人体各部的骨、关节、肌肉都有着精密的力学结构,以保证人体做各种灵活、复杂、多变的运动。

当人体长期处于某种不正确姿势或因外伤的缘故,使其骨、关节、肌肉的力学结构发生相应的改变。为了维持机体整体的平衡,其相应的骨、关节、肌肉也会产生代偿性的位移和力学结构的改变。这样,必然会导致有关组织、器官发生病变。

一位日本医生认为,人在站立时靠双腿支撑体重,90%以

上的人股骨都有位移现象。这不但导致人体两腿的长度有所不同,而且会使骨盆发生倾斜和扭转,从而造成脊柱的弯曲,结果破坏了全身的力学平衡,进而引起人体内各种功能障碍及各种疾病的发生。

通过定期而有规律地推、拿、揉、捏等手法,可缓解局部肌肉、肌腱、韧带等软组织的紧张性牵拉,再运用拔牵、摇、端提、按压等手法可纠正骨、关节不正常的解剖位置,消除、减弱因解剖位置失常而产生的病变信息,达到保健强身的目的。

三、扶正祛邪,增强体质

中医经典著作《内经》中曾指出:“正气存内,邪不可干”“邪之所凑,其气必虚”。大量的事实已证明,将按摩手法作用于机体,就可使周身气血流畅、阴阳调和、脏腑生机旺盛。正气、精血充沛,则抗病能力强,这就是按摩的保健作用。

通过按摩,使气血、经络疏通,脏腑机能旺盛,就可达到扶正祛邪的目的。在实践中我们观察到:经常按摩面部、颈部的某些穴位,可预防感冒;经常按揉太阳、睛明、印堂、四白等穴,可预防近视眼;经常搓、推脊柱两侧,可增强机体的抗病能力。

第二章 推拿按摩的基本手法

第一节 主要手法

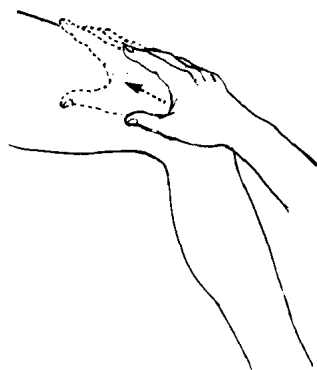
一、推法

术者用拳、掌根或手指着力于施术部位,沿直线或弧线做单一方向的平稳推进,称为推法。

根据施力部位的不同,推法又分为掌推法、拇指推法和拳推法。

〔动作要领〕

1. 掌推法 术者肘关节微屈,以手掌或掌根部,于施术部位沿同一方向推进。动作要舒展,用力要均匀。掌推法多用于四肢、前胸及腰背部(见图二-1)。



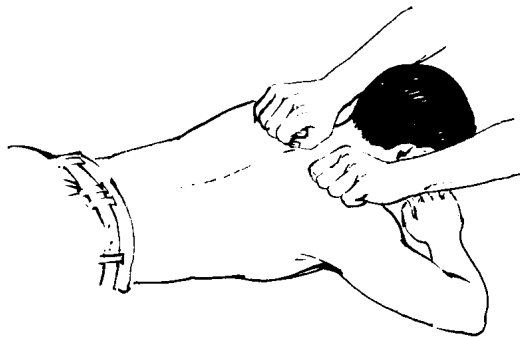
图二-1



图二-2

2. 拇指推法 术者以拇指腹或拇指腹侧于施术部位,沿同一方向稳力推进(见图二-2)。

3. 拳推法 术者半握拳,用第二节指骨和鱼际于施术部位向前平稳推进。拳推法主要用于腰背部肌肉丰厚处(见图二-3)。



图二-3

〔主要作用〕

此法是一种“温、力”并行的手法,具有温经通络、化淤消滞、祛风散寒、消除疲劳的作用。

二、拿法

术者用单手或双手的拇指与食、中两指或与其余四指对称用力,将施术部位提起并逐渐用力内收。

〔动作要领〕

术者屈肘,略屈腕,拇指与食、中两指或其余四指相对。指间各关节伸直,掌指关节屈曲,以指腹着力挟持住施术部位,并以指根发力提起,逐渐内收,然后再放松。如此反复(见图二-4,二-5)。

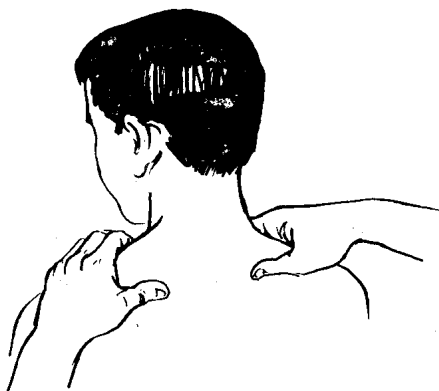


图二—4

操作时,手法要协调、有节律,提拿内收时要用指腹着力,指根发力,由轻渐重、渗透入内。切忌用指甲着力抠、掐表皮,以免引起疼痛等不适感。此手法常用于颈项、肩背及四肢部的肌肉处。

〔主要作用〕

本法刺激较重且入内,具有舒筋活络、解痉止痛、增加肌力、防止肌肉萎缩、消除肌肉疲劳等功效。



图二—5

三、按法

术者用单手手掌或双手手掌(双掌相叠)于施术部位,由浅而深逐渐用力下压(见图二—6)。