

看图学

Kantu Xue
Tuina

Congshu

丛书

推拿

JING JIAN YAO TUI TONG TUINA

颈肩腰腿痛推拿

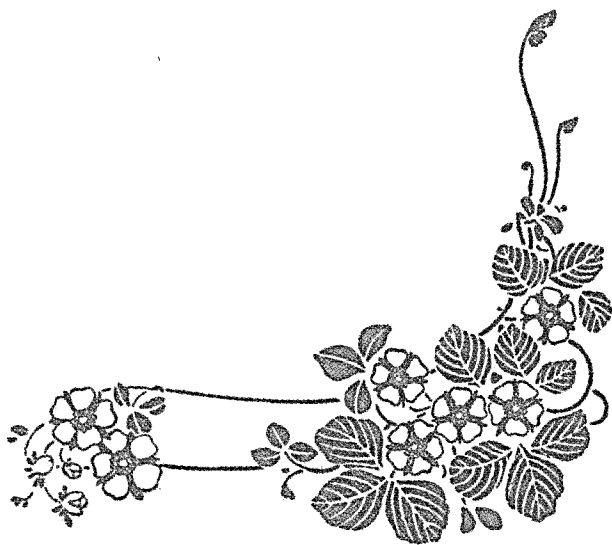
张世明 编著



看图学推拿

丛书

颈肩腰腿痛推拿



张世明 编著

四川出版集团

四川科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

颈肩腰腿痛推拿/张世明编著. -1版. -成都:
四川科学技术出版社,2007.2
(看图学推拿丛书)

ISBN 978-7-5364-6143-7

I. 颈... II. 张... III. ①颈肩痛-按摩疗法(中医)
-图解 ②腰腿痛-按摩疗法(中医)-图解
IV. R274.915-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第162648号

看图学推拿丛书
颈肩腰腿痛推拿

编 著 张世明
责任编辑 李迎军
封面设计 韩建勇
版面设计 康永光
责任出版 邓一羽
出版发行 四川出版集团·四川科学技术出版社
成都市三洞桥路12号 邮政编码610031
成品尺寸 210mm×146mm
印张6 字数100千
印 刷 四川五洲彩印有限责任公司
版 次 2007年2月成都第一版
印 次 2007年2月成都第一次印刷
定 价 12.00元

ISBN 978-7-5364-6143-7

■ 版权所有·翻印必究 ■

■本书如有缺页、破损、装订错误,请寄回印刷厂调换。

■如需购本书,请与本社邮购组联系。

地址/成都市三洞桥路12号 电话/(028)87734081
邮政编码/610031

颈 腰腿痛推拿 JING JIAN YAO TUI TONG TUI NA
JING JIAN YAO TUI TONG TUI NA 肩

丛书主编

张世明

丛书编委会

刘光瑞 吴潜智 张世明

林 红 熊维美



昔日医林玄奥术 飞入寻常百姓家



不用药物、不用工具,仅凭亲人温存的双手就能解除家人的一般病痛、促进家人健康的医学科普读物《看图学推拿丛书》,由四川科学技术出版社成套推出。

本套丛书以广大群众为主要读者对象,把我国传统推拿医术简明化,将每个推拿动作配以形象的插图进行介绍,使复杂的人体穴位和推拿手法一目了然。即使对医学知识一无所知的人,只要具备高小以上文化,就能随文按图进行推拿,解除家人病痛。推拿是人类既古老又年轻且有发展前途的一种疗法,是中医学的一个重要组成部分。操作者用自己的双手,运用一定的手法,作用于人体的一定部位,通过刺激达到防治疾病的目的。由于推拿不受场地、器材限制,效果又好,古往今来深受广大群众喜爱。随着现代医学的发展,人们对西药的毒副作用的认识日益加深,推拿这种原始而自然的疗法更加受到群众的好评而乐

于采用。该套丛书的特点除图文配合恰当和给人以“看图学推拿”的直观感外,还有一个重要特点,就是该丛书介绍的各病种自成章节,读完总论,了解其梗概后,就可在家人生病时随翻随用,照图推拿。推拿能在疾病发生时使病情得到缓解,既不冒随便服药之险,及时缓解病情,又能解决家人一些慢性病,如小儿厌食、遗尿,成人颈肩腰腿痛,并可融洽家人的情感。因此,本套丛书不仅可作为自学的医学科普图书,更是创造温馨家庭氛围的促进剂。

该套丛书共五本:分别是《妇科常见病推拿》《中老年常见病推拿》《颈肩腰腿痛推拿》《男科常见病推拿》《浴疗与保健推拿》。

丛书编辑

2007年1月





前 言

我国推拿,古称按摩。远在3000年前,按摩已与针灸、药物一样,成为华夏祖先广泛使用的一门古老医术,常与吐纳导引同用,医疾疗伤,效果显著。

推拿医术是治疗颈肩腰腿痛疾患的主要大法。术者通过双手在患者体表或穴位经络施行各种手法,以达疏通经络、宣通气血、止痛消肿、通利关节、松解粘连、调节和提高脏腑机能、开达抑遏等治疗伤病、恢复功能的目的。我在40余年的骨科临床、科研及教学工作中,深感推拿术在治疗急性软组织损伤、慢性劳损、骨折脱位后期的功能恢复,风寒湿痹疼痛,关节筋肉疲劳酸痛等伤病中,常有手到病除,立起沉疴之效;而且在强身保健方面,推拿医术还具有其他疗法所不及的独到之处,因此,推拿是一种十分值得提倡开展的防治伤病的医术。由于推拿医术疗效卓著,简便易学,安全经济,具有疗伤治病、保健强身的重要作用,故现在我国推拿按摩术,已越来越受到世界各国的重视和欢迎。在先进的欧美日等国家,已把推拿医学作为自然疗法的主要治法之一。

颈肩腰腿痛是我国人民中十分常见的疾患,给广大患者和家庭带来了很大痛苦和经济负担。因此,在我国开展家庭颈肩腰腿痛疾病的保健工作,无疑是一件十分重要而有益的事情。今受四川科学技术出版社的邀请,特编著了《颈肩腰腿痛推拿》一书,以满足广大读者需要。

推拿术,全凭医者双手的手法技巧和功力而辨证施治,故需要学习者多练习常用手法和功力,以利尽快掌握治疗颈肩腰腿痛疾病的基本手法技能,作为家庭医疗保健的一种重要手段。在本书中,重点对常见颈肩腰腿痛伤患疗效显著而在家庭中能实施的推拿方法作了介绍,并编绘了大量的手法图解,对各种常见颈肩腰腿痛伤患的病因和诊断作了简明的论述,对一般骨折、脱位的诊断方法和急性软组织损伤的处理方法仅作了简要介绍,使广大群众能掌握现场的正确处理,确定是否需送医院进一步诊治等。本书具有言简意赅、通俗易懂、图文并茂的特点和很强的实用性,但愿能引起广大群众的兴趣和重视。我衷心希望我国的这门古老推拿医术能弘扬光大,造福于人类。

由于本人学识、经验有限,故书中难免有一己之见和不足之处,殷切希望广大读者和同行们批评指正。

四川省骨科医院
成都体育医院

张世明

2007年1月

目 录

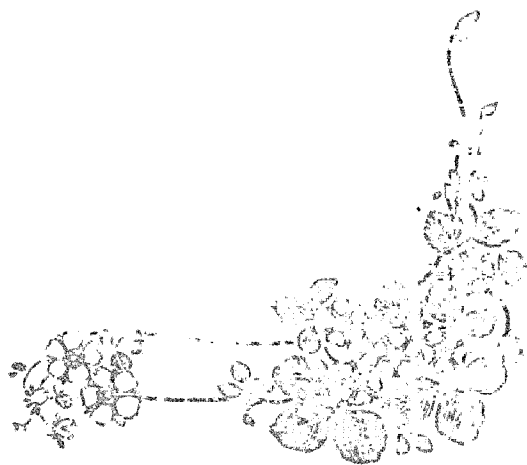


第一章 颈肩腰腿痛推拿总论	1
一、推拿对颈肩腰腿痛的治疗作用	1
(一)调节功能、平衡阴阳	1
(二)疏通经络、宣通气血、消肿止痛	2
(三)解除肌肉痉挛	4
(四)松解粘连、通利关节	4
(五)扶正祛邪、增强体质	5
二、常用的颈肩腰腿痛推拿手法	5
(一)表面抚摩法	5
(二)揉法	6
(三)捏法	7
(四)揉捏法	8
(五)推压法	9
(六)按压法	10
(七)搓法	11
(八)摩擦法	12

(九)摇晃法	13
(十)抖动法	14
(十一)拿法	15
(十二)提弹法	16
(十三)弹拨法	16
(十四)振动法	17
(十五)叩击法	18
(十六)掌侧击法	19
(十七)拍击法	19
(十八)经穴按摩法	20
三、常用的穴位	21
(一)取穴方法	21
(二)常用穴位	24
四、颈肩腰腿痛推拿的注意事项	33
(一)推拿的禁忌证	33
(二)推拿时间	33
(三)推拿次数	34
(四)推拿强度	34
(五)患者医者静息守神	35
(六)推拿体位	35
(七)推拿介质	35
五、如何鉴别骨折脱位损伤	36
(一)骨折伤的基本诊断要点	36

(二)关节脱位伤的基本诊断要点	37
六、四肢关节急性扭挫伤的局部处理原则	37
(一)急性期的处理	38
(二)受伤1天后的处理	39
(三)损伤后期的处理	39
第二章 常见颈肩腰腿痛疾病的推拿	41
一、颞颌关节损伤	41
二、落枕	44
三、颈椎病	51
四、背部肋椎关节损伤	64
五、胸部进气伤	68
六、急性腰扭伤	73
七、慢性腰部肌肉筋膜劳损	89
八、腰椎增生性脊椎炎	96
九、腰椎间盘突出症	101
十、梨状肌损伤综合征	111
十一、肩关节周围炎	119
十二、肱骨外上髁炎	129
十三、小儿桡骨小头半脱位	134
十四、手指指关节扭挫伤	138
十五、腱鞘囊肿	141
十六、大、小腿肌肉疲劳性酸痛与劳损	144

十七、髌骨劳损	150
十八、踝关节扭伤	158
十九、跟痛症	168
二十、跖痛症	175



颈肩腰腿痛推拿总论

第一章



一、推拿对颈肩腰腿痛的治疗作用

(一) 调节功能, 平衡阴阳

祖国医学认为,“阴阳者,天地之道也”,故阴阳的平衡是人体保证健康的根本条件。而疾病的产生,则是在不同病因作用下,导致了人体脏腑、经络、气血、筋骨等器官组织的功能紊乱所致,即中医说的阴阳平衡关系失调。《内经·阴阳应象大论》说:“阴胜则阳病,阳胜则阴病;阳胜则热,阴胜则寒。”这说明了机体阴阳平衡的失调与疾病发生的密切关系。故在治疗时,应当“治病必求于本”,“审其阴阳,以别柔刚,定其血气,各守其乡。”

推拿疗法与针灸、药物、练功、气功等疗法一样,具有调节脏腑、经络、气血、筋骨功能的作用,通过补泻、宣通手法,使之达到平衡阴阳,防治疾病的作用。在颈肩腰腿痛伤

病临床治疗中,常用不同的推拿手法来疏通经络、宣通气血、开达抑遏、扶正祛邪、活血散瘀、消肿止痛、增强脏腑功能和调节中枢神经功能等,以达到平衡阴阳,治疗伤病的目的。现代医学的研究已证明,推拿对调整人体某些器官具有双向调节的作用。如用强而快的手法,可使神经、肌肉兴奋;而轻缓的手法,则可使神经肌肉发生抑制;推脾俞、胃俞穴位,可增强胃的运动;推足三里穴,则大多引起胃运动的抑制。值得指出的是,当胃活动增强时,推拿后可使运动减弱;而当胃活动减弱时,在推拿后则增强。这些研究结果,都说明推拿具有调节、平衡的作用。

(二)疏通经络、宣通气血、消肿止痛

经络是人体运行气血、津液,联络脏腑、五官七窍、四肢百骸的通道,具有营养周身、抗御病邪、保卫机体的重要作用。《灵枢·经脉篇》说:“经脉者,所以能决死生,处百病,调虚实,不可不通。”这说明了经络的正常通行在人体生命活动中有着极重要的作用。

凡颈肩腰腿痛伤病疾患,往往因外伤

或劳损及筋骨皮肉，多内伤经络气血，引起营卫不贯、脏腑功能失调。局部受损组织易气血凝滞、经络阻塞不通，而出现肿痛等症状。运用推拿疗法，能通郁闭之气，疏通经络，促进气血运行，以达到止痛、消肿、祛风寒湿邪的作用。《素问·举痛论》说：“按之则热气至，热气至则痛止矣。”《医宗金鉴·正骨心法要旨》说：“因跌仆闪失，以致骨缝开错，气血凝滞，为肿为痛，宜用按摩法。按其经络，以通郁闭之气，摩其壅滞，以散瘀结之肿。”《诸病源候论》说：“卒然致损，故血气隔绝，不能周荣，所以须善系缚、按摩、导引，令其气血复也。”《圣济总录》说：“凡小有不安，必按摩掇捺，令百节通利，邪气得泄。”以上论述都说明了推拿疗法具有通经络、行气血、止痛消肿的作用。

现代医学研究认为，推拿的止痛作用是通过穴位、压痛点强刺激手法的效应，阻滞神经传导大脑皮质兴奋的优势，提高局部的痛阈，并可使机体内产生抗疼痛性物质，来达到止痛、镇痛的目的；或者是推拿手法清除了局部因肿胀而积聚的病理性产物，或是



解除了因肌肉痉挛引起的组织缺血性疼痛的感觉等来达到镇痛止痛的目的。实验研究证明,推拿可促进局部毛细血管扩张,促进血液、淋巴循环,改善组织营养和代谢,增高皮温等作用,以达到活血散瘀、消肿止痛、祛风寒湿邪的治疗效应。

(三)解除肌肉痉挛

一切筋骨伤损或筋肉疲劳或筋肉感受风寒湿外邪,都可因疼痛而发生保护性肌肉痉挛反应。如不及时治疗解除肌痉挛,则可加剧伤痛症状。通过推拿手法,对解除肌肉痉挛有重要作用。一般宜用穴位推拿或在牵张痉挛肌肉体位下进行轻缓柔和的按摩、推揉、捏拿、提弹等手法,对缓解肌肉痉挛有良好作用。

(四)松解粘连、通利关节

筋骨伤损病人由于组织受损、气血凝滞或瘀血壅聚,或因伤肢关节固定、制动过久,易发生血肿纤维化和筋肉筋腱粘连、挛缩,而导致关节功能障碍。通过推拿手法可活血

化瘀，防止上述病理过程的形成和发展，同时可松解筋肉挛缩、粘连，滑利关节。在临床治疗中，一般宜采用推、揉、搓、拨、刮、叩击、摇晃和牵扳等手法，并配合抗阻性的肌力锻炼和关节屈伸、旋转等功能锻炼，可逐渐恢复伤肢的功能。只有坚持不懈地进行推拿和练功等治疗，才能达到功能恢复的目的。

（五）扶正祛邪、增强体质

通过经络、穴位按摩，除能疏通经络、运行气血、祛邪止痛等作用外，还可通过神经体液等因素反射性地提高机体的防御功能。有实验研究发现，用双手拇指做平推背部两侧足太阳膀胱经手法10分钟后，可提高机体白细胞总数、增强淋巴细胞和白细胞的噬菌能力等，以达增强机能、扶正祛邪的作用。



二、常用的颈肩腰腿痛推拿手法

（一）表面抚摩法

用手掌或指腹贴于皮肤上，做直线或圆