

神经及软组织

· 损伤自然疗法



崔东亮 编著

中医古籍出版社

神经及软组织损伤自然疗法

崔东亮 编著

中医古籍出版社

责任编辑 孙志波

封面设计 陈娟

图书在版编目(CIP)数据

神经及软组织损伤自然疗法/崔东亮著. -北京: 中医古籍出版社, 2005. 2

ISBN 7-80174-303-2

I. 神... II. 崔... III. ①软组织损伤-中医治疗法
②神经系统疾病-中医治疗法 IV. R274.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 007836 号

中医古籍出版社出版

(北京东直门内南小街 16 号 100700)

新华书店北京发行所发行

北京通州丽源印刷厂

850×1168 毫米 32 开本 6.75 印张 150 千字

2005 年 2 月第一版 2005 年 2 月第一次印刷

印数: 0001~3000 册

ISBN 7-80174-303-2/R·302

定价: 10.00 元

發揚祖國醫學傳統

振興中醫按摩療法

癸未年初王壽梅題

序

祖国传统医学历史悠久，博大精深，中医骨伤科与骨外神经及软组织损伤科同样源远流长。采用自然疗法治疗骨伤、骨外损伤疾病是现代中医外科学的基本特征。自然疗法与现代西医学的治疗方法相比，具有两大特点：一是不用化学合成药物，充分运用自然药物，采用自然手法达到治病的目的；二是效法大自然，依据人自身的自然规律，以调节、恢复和增强人自身的生理功能，达到治病的目的。

《神经及软组织损伤自然疗法》一书，是作者崔东亮几十年临床经验的总结，凝结着他几十年医学理论研究和医疗实践探索紧密结合的心血。此书出版，确实值得赞赏。崔东亮主治医师，毕业于沈阳军区军医学校医疗系，后到哈尔滨医科大学进修深造，而后在 81134 部队医院从事军医工作 22 年。从 1976 年开始从事正骨按摩治疗，1978 年师从北京双桥医院著名按摩大师、正骨专家罗有明，深得其真传。此后，专门从事研究治疗正骨外科、神经及软组织损伤疾病，迄今已近 30 年。

作者重视医术的不断提高。他不但学习刻苦，博览古代和现代医家著作，潜心钻研，谦虚讨教，取百家之长，而且勇于实践，敢于创新，勤于总结，逐渐形成具有自己特色的现代自然疗法的学术思想和提高疗效的医术专长。

1. 诊断手法。提出一看三望三摸的诊断手法。一看，即看仪器检查结果：如看 X 光照片、CT 照片、核磁共振照片。三望，即望病人三态：面色神态，身体形态，行走步态。患者忍受程度可知疾病在何处，病症轻重。三摸，即用手拇指围伤处，摸及皮肤表层、里层和深层，凭指力的敏感度，判断病人患处的温度、肿胀度，寻找肌肉、筋膜的撕裂、硬度、条索物、结节、挛缩、炎症，骨质增生，椎体间隙，凸、凹和生理畸形及挛曲等。

2. 治疗手法。除继承中医传统的正骨八法外，把自己治疗软组织损伤的技术专长，概括为新八手法：拔伸牵引法；挤按稳定法；摇摆放松法；分筋理顺法；推拿按摩法；致松解挛法；抓爬梳理法；旋转复位法。在运用上述手法中又要遵循“一轻一重”（先轻后重），或“两轻一重”（轻-重-轻）的施法原则，施手法讲究稳、准、快。快速一瞬间，快速而无痛。正如古书记载“一旦临症，机生于外，巧生于内；手随心转，法从手出；以手摸之，自悉其情；法之所施，使患者不知其苦也”。

3. 重视动和静结合治疗。所谓动，是指术者主动施手法，使患处关节、筋膜作被动运动，使其患处肌肉、筋膜、关节由被动运动牵拉、旋转而松动，达到软组织归位、入槽；所谓静，是指患者配合治疗，注意休息和静养，或者对患处作外固定，减少不必要运动的影响。

4. 重视整体治疗。从整体观念出发，强调局部治

疗和整体治疗的辩证关系。往往是病在局部，症在整体，与周体血脉、经络、神经、肌肉、筋膜、韧带的损伤是分不开的，治疗需标本兼治。如治疗颈椎病，除松懈颈部肌肉僵硬，筋膜、韧带痉挛，软化硬块、骨刺，扩张椎间隙，还要抓拿头皮，按压拿颈肩，弹拨臂丛神经、正中神经和尺神经等手法，达到消除颈椎病六种症状的目的。

5. 重视综合治疗，提出“十个一”的治疗方法。如推拿加牵引；按摩加醋湿热敷；挤压抚摩加中草药熏蒸；扭伤复位加熏洗；针刺加艾灸；骨刺用醋离子导入法；关节外固定加外敷膏剂药；局部水肿用热醋浴；硬块用拔罐；肌肉拉伤用手抓火酒抚摩等。“以通为法，以治而通”为原则，达到气血流通、经络疏通的目的。

作者不仅医术过硬，疗效显著，而且具有崇高的医德和纯正的医风，急病人之所急，排患者之所痛。经他治愈的患者成千上万，大都是病友告病友，互相宣传，慕名求医上门。近者遍布全市，远者来自全国各地和港、台地区，也有日本、匈牙利、意大利、韩国等外籍患者。

作者在几十年行医和在本书的编写过程中，学习和参考了许多从事骨外伤研究的专家学者的学术思想和医学著述，这里一并委托我向他们表示衷心的感谢。

平顶山市人大常委会主任 王寿梅

2002年12月

目 录

第一章 绪论	(1)
第一节 自然疗法的意义	(1)
第二节 神经及软组织伤痛理论	(7)
第三节 自然疗法的基本原则和方法	(10)
第二章 头面部神经及软组织损伤疾病	(16)
第一节 脑血栓形成后遗症	(16)
第二节 三叉神经痛	(26)
第三节 面神经炎(面瘫)	(32)
第四节 前头痛	(35)
第五节 后头痛	(37)
第六节 偏头痛	(39)
第七节 肌收缩性头痛(紧张性头痛)	(41)
第八节 神经官能症	(44)
第九节 失眠症	(46)
第三章 颈部神经及软组织损伤疾病	(50)
第一节 颈椎病	(50)
第二节 枕大神经痛	(61)
第三节 落枕	(64)
第四章 肩关节部神经及软组织损伤疾病	(67)
第一节 肩关节周围炎	(67)
第二节 臂丛神经炎	(76)
第三节 肩关节扭挫伤	(80)

第五章 肘关节部神经及软组织损伤疾病		(83)
第一节 网球肘(肱骨上髁炎)		(83)
第二节 创伤性强直性关节炎		(88)
第三节 肘关节扭挫伤		(91)
第六章 腕关节部神经及软组织损伤疾病		(94)
第一节 腕关节扭伤		(94)
第二节 腕管征群		(99)
第三节 狭窄性腱鞘炎		(102)
第四节 屈指肌腱鞘炎(扳机指)		(105)
第七章 胸腰部神经及软组织损伤疾病		(108)
第一节 肋间神经痛		(108)
第二节 腰椎间盘突出症		(111)
第三节 急性腰扭伤		(126)
第四节 腰背部肌肉筋膜劳损		(130)
第五节 腰椎后突关节紊乱征		(136)
第六节 退行性脊柱炎		(139)
第七节 第三腰椎横突综合征		(143)
第八节 胃神经官能症		(146)
第八章 髋膝关节部神经及软组织损伤疾病		(150)
第一节 坐骨神经痛(炎)		(150)
第二节 梨状肌综合征		(156)
第三节 臀上皮神经区损伤		(159)
第四节 尾骨痛		(162)
第九章 膝关节部神经及软组织损伤疾病		(165)

第一节	大腿内收肌损伤	(165)
第二节	膝关节半月板损伤	(169)
第三节	膝关节侧副韧带损伤	(172)
第四节	膝关节炎	(175)
第五节	膝关节骨质增生	(177)
第六节	腓肠肌痉挛	(180)
第七节	髌骨软化症	(182)
第十章	踝关节部神经及软组织损伤疾病	(186)
第一节	踝关节扭伤	(186)
第二节	跟腱扭伤	(191)
第三节	跖腱劳损	(194)
第四节	跟底痛(跟骨骨刺)	(197)
第五节	足跟痛	(200)
第六节	痛风	(201)

第一章 绪论

自然疗法主要来自于自然，取自然的方式和手段以达到治病、保健、强身之目的。自然疗法继承了我国传统医学体系，是以中医中药为主要内容来治病健身的新观念、新认识、新概括。它是从自然界、人体生理、病理与健康的、整体的和辩证的认识出发，强调人与自然和谐统一，主张“天人相应、天人合一”，利用“自然力量”达到防病、治病，延年益寿的目的。

人的健康主要包括身体健康心理健康两个方面。自古以来，人类在不断进化的生活实践中，从身心两个方面，总结出许多自然治病保健的方法。如运动疗法、心理疗法、气功疗法、饮食疗法、天然的中草药物疗法和动手疗法。动手疗法包括指压、脚底按摩、推拿按摩、针灸、点穴、拔火罐等。自然疗法几乎可以用于所有疾病的治疗，本书侧重论述部分神经及软组织损伤后运用传统中医学的自然治疗的理论和方法。

第一节 自然疗法的意义

1983年，卫生部邀请全国著名中医骨伤科专家进京，委托中国中医研究院骨伤科研究所组织召开技术经验交流座谈会，收集整理和研究中医骨伤软组织疼痛诊治的学术经验。

随着社会的发展和人类生活水平提高,发展医疗科技、治病、健康增寿等生命安康问题,越来越引起人们的重视。1948年全球人口的平均寿命是48岁,1995年平均寿命达到65岁,目前世界上有64个发展中国家。据统计,截至2000年人口平均寿命是71.8岁。专家认为,现代社会的人能否长寿,关键在于自身的“生存能”。自然疗法就是保护“生存能”的有效措施。

目前,我国正处于全面建设小康社会的发展时期,祖国医学园林百花齐放。中医学基本理论,通过有史以来大量的临床和实践研究,证实是科学的,是有物质基础的。中国医学已经逐渐被世界同道公认和接受。毛泽东同志曾经说过“中国医学是一个伟大的宝库,应当努力发掘,加以提高”。自有人类以来,伟大的中国医学在伟大的中华民族与自然灾害和疾病斗争中,已经创造和积累了丰富的治疗经验。

研究自然疗法,就是研究自然科学。目前继承、研究、发展祖国传统中医学,是西医外科学、软组织外科学(简称软组织损伤外科)临床医学中的一个新分支。它是以皮肤、神经、肌肉、筋膜、韧带、脂肪、骨膜、关节囊以及结缔组织等为研究对象的。北京中医研究院刘寿山教授认为人体的筋有48条,脊柱、四肢各大关节及手足均有伸屈力。通过4种筋道固定,它们各司其职,互相协同起着支持作用。

在人体生命活动中,软组织系统是必不可少的重要组成部分,因劳损性病变所引起的各种征象的疾病,就

必然成为自然疗法的研究对象。

《黄帝内经》中的大量论述向人们提供了一套完整的养生方法，告诉人们怎样才能通“天气、地气，然后充满浩然之气，立于天地之间，以求长生”。人不但要吸食天地之气，以和自然，还要求男女相和，用性交的方式以和阴阳，达到阴阳平衡的目的。但很多人在男女交合上，“醉以入房，以欲竭其精，以散其真”，纵欲而不养生，结果短寿，不能尽其天年。自然疗法无副作用，用之得当能手到病除，既保健身体，又调节治疗神经软组织疾病，正是中国医学讲究的养、调、治之本，体现了人体是一个统一整体的观念。《黄帝内经》还有论述：“人应顺应自然，对应自然，以达到阴阳平衡，百病不生；偶有小病或身体失衡，为自身内部失衡、自身和自然失衡。应调整阴阳、气、血、经络，就是通过循经取穴、推拿手法，使人体五脏六腑气行，经络疏通。”按“痛则不通，通则不痛”原理，使人体各系统保持平衡。所以自然疗法具有保健和治疗倾向的辩证法观念，比西医先病后治思想更加完整美妙。

人生于自然，长于自然之中。每个人的衣、食、住、行，都依赖大自然，生存在生态环境之中，人的一生都不可能离开自然而生存。人的生命是宝贵的，而且也是有限的，全世界都在开展研究创新，开拓自然科学，研究人的“生存能”的长寿工程。

自然为人服务，人们也在研究自然，研究人在自然中的生存能力。如三国汉朝名医华佗研究的中草药麻沸

汤剂；明朝李时珍的《本草纲目》；古代的石针顶肤痛的皮肤穴位而不痛等；人体全身有 14 条经络，365 个穴位；以至中医学创造了以人的双上肢腕部桡动脉寸、关、尺把脉诊治疾病，循经络取穴针刺、艾灸等治病方法。

自然疗法，是以松解软组织为中心的非手术方法，是一种不用化学性药物和医疗仪器来防治常见病的方法，是利用自然环境中的各种因素和物质来激发人体抗御疾病、治疗疾病和康复保健的手段和方法。它具有简便易行、疗效明显、实用性强的特色。它可诊治头面部、颈肩部、胸腰部、骶椎和四肢部位的疼痛、麻木、无力、脱臼、瘫痪等。故自然疗法，是综合自然手法和治疗手段的一门专门科学。

自然疗法，是通过采用一张床，一双手，一套简易的颈椎或腰椎牵引带，一根银针，一个火罐，一把中草药，一炉丹，一个砂锅(盆)，一斤白酒(50~60 度)，一斤陈醋，一斤香油，一贴膏药等工具治疗疾病，达到治疗的目的。

一双手，要熟练掌握望、比、摸，灵活运用手法检查神经软组织损伤部位。“望”，即看患者患处的动静姿态及损伤病理表现；“比”，是将患肢患侧与健肢健侧作比较，可以比较出功能和外形的异常；“摸”，即手触其皮外，指压其内，摸伤要轻，摸骨要重，不轻不重摸筋肌。北京双桥医院罗有明按摩大师讲，不论是骨折、脱臼或软组织损伤，在伤后整复之中，通过拇指检查，根

据指力的敏感度，均可判断出患病部位的增生、钝、厚、变硬、结节、硬块、挛缩、弹性变差、条索样物的异响声、皮肤温凉热感觉、生理曲线畸形等。

视其损伤的部位和程度，选用不同的治疗手法。诊治时手法整复要掌握“稳、准、轻、快”或“两轻一重”。疏通功能时，取决于手法力度，以病人耐受力的大小为标准，并始终要贯彻引导疗法，由静—被动运动—功能锻炼—以痛为腧的理论。

掌握治疗手法的力度，多取于补、泻、和三大法则，也就是顺经为补，逆经为泻，平补平泻为和。阴经多补少泻，阳经多泻少补，虚症多补，实症多泻。

点穴手法，其力度要求遵循“两轻一重”刺激皮肤神经和穴位经络线的规律，轻力为补，重力为泻，也称弱、强刺激指法。

对其损伤部位，施手法要适当。轻则活血，重则输血，再重则瘀血。要求实施手法，触皮于外，巧生于内，手随心转，法从手出。要让病人不知其苦，反对用拙力和暴力加重损伤神经和软组织。

一根针，是指用针刺穴位而言。运针基本手法，包括快速进针入穴、提插、捻转、运针，得气者为泻，留针(10~30分钟)为补。针刺要领：进针让病人吸气，拔针时让病人呼气，使用这样进取针方法可不痛也。针刺穴感：病人得气后，穴位可产生酸、麻、胀或顺经络有传导过电感。此时，可达到腧穴有奇效，经络可疏通的目的。

一支(条)艾柱，是指艾灸疗法。即用艾悬灸穴位或患处肌肤，温经通脉，散寒祛邪及治虚症等病症，使内病经外治而愈。

一把中草药，即用单味或数味中草药煎煮后，可内服或外用熏蒸，作用于神经及软组织损伤周围皮肤，通过皮肤吸收，药液进入微循环，以达到舒筋活络、消炎止痛之目的。

一炉丹，是指将数味至数十味中草药，放入炉中加工，炮制成中成药丸，可口服或围伤处外敷，达到活血化瘀、生肌之目的。

一个砂锅，是指放入几味至十几味中草药，凉水浸泡2小时后，煎熬20~30分钟，加醋1斤，熏蒸病伤周围。注意要盖布单，以保温聚蒸药气回流至伤处，加醋有活血、止血、消肿的奇效。

一斤醋，《本草纲目》认为，醋能消肿，散水气，除邪毒，理诸药。方法是将一斤陈醋放入磁杯中煮开，加入十滴香油，再煮开。对伤处先熏后洗浴。注意洗后防风吹患处。

一斤白酒(50~60度)，酒能活血化瘀，解痉，消肿，止痛。方法是把白酒倒入碗中点燃后，术者双手或单手抓火酒，对跌打损伤和拉伤处围伤处搓、揉、按摩，可立即见效。

附中草药配方一副：当归、川芎、桃仁、红花、乳香、血竭、自然铜、白芷。

第二节 神经及软组织伤痛理论

伤科一症，专从血症。凡软组织损伤，均出现血瘀、凝滞、碍气阻络而产生疼痛。久伤致虚或感受外邪，也会导致瘀血，而且可产生疼痛，如果青肿不消、腐肉不溃，则新肉不会生。我国古代医学典籍《黄帝内经》中就有关于软组织疾病的记载，十二经脉和奇脉八脉等经络在某些情况下，也能引起腰痛。在《灵枢》篇中指出：十二经筋是十二经循行于体表筋肉之间的一种功能表现，当足太阳之筋病时，小趾支跟肿痛，腓挛，脊反折，项筋急；足少阳之筋痛时，小趾、次趾支转筋，引膝外转筋，膝不可屈伸，腓筋急，上肋季肋痛；足太阴之筋病时，足大趾内踝痛，转筋痛，膝内辅骨痛，引肩中背内痛。

对于腰腿痛，隋朝著名医学家巢元方认为腰痛有五种：腰寒、风湿、劳伤、湿邪、腰风湿痛。还提出“肾主腰脚”的论断。腰寒，即寒伤肾阳；风湿，犯经络；劳伤肾精；湿邪，腰外伤易受风寒；湿地（涉水、雾露）易受邪湿。腰痛是先肾虚，后感寒湿之邪而产生疼痛。对于经筋病候，《黄帝内经·灵枢》第十三篇提出“治在燔针劫刺，以知为数，以痛为腧”的治疗原则。

对头、颈、肩、胸、腰背、腰骶和四肢的疼痛，在治疗实践中的认识：一种认为椎管外软组织粘连变性，神经根水肿合并产生的无菌性炎症，是造成疼痛的原因。另一种认为椎管内骨性变化或骨骼、韧带变性