

栾氏推拿

主编 栾长业

常见颈肩臂痛病

与手法治疗

知其体相 识其部位

一旦临证 机触于外 巧生于内

手随心转 法从手出



人民卫生出版社

常见颈肩臂痛病与手法治疗

主 编 栾长业

副主编 赵体仁 赵庆雨

编 委 栾长业 赵体仁 赵庆雨

顾立柱 米 庆 徐泳飞

孙桂卿 李 艳 汤中华

栾 霞 刘子文 于 刚

栾大海

人 民 卫 生 出 版 社

图书在版编目 (CIP) 数据

常见颈肩臂痛病与手法治疗/栾长业主编. —北京:
人民卫生出版社, 2008.1

ISBN 978 - 7 - 117 - 09115 - 2

I. 常... II. 栾... III. 颈肩痛 - 按摩疗法(中医)

IV. R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 132907 号

常见颈肩臂痛病与手法治疗

主 编: 栾长业

出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 010 - 67616688)

地 址: 北京市丰台区方庄芳群园 3 区 3 号楼

邮 编: 100078

网 址: <http://www.pmph.com>

E - mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010 - 67605754 010 - 65264830

印 刷: 北京机工印刷厂 (宏达)

经 销: 新华书店

开 本: 705 × 1000 1/16 印张: 18.25 插页: 4

字 数: 302 千字

版 次: 2008 年 1 月第 1 版 2008 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978 - 7 - 117 - 09115 - 2/R·9116

定 价: 37.00 元

版权所有, 侵权必究, 打击盗版举报电话: 010 - 87613394

(凡属印装质量问题请与本社销售部联系退换)

内 容 提 要

《常见颈肩臂痛病与手法治疗》和《常见腰腿痛病与手法治疗》这两本书为姊妹篇,均为我国著名推拿专家栾长业主编。本书共六章,重点介绍了37种颈肩臂痛病与手法治疗,以及与颈肩臂痛相关的应用解剖、常用的检查方法和7种有效辅助疗法。此外,还介绍了作者多年摸索总结的人体六大常规手法。全书图文并茂,临床实用,可操作性强。本书主要供基层推拿专业人员参考,也可供中医院校学生和推拿爱好者学习。

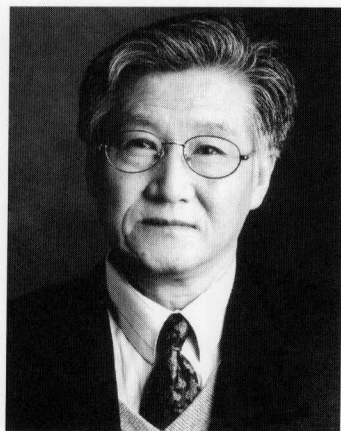


栾长业主任推拿师，在吾弟子中
属于佼佼者。他多年来勤于钻研，努
力创新，所创立的推拿新医学派继承
和发扬了祖国的推拿医术，为造福人
类的健康事业做出了卓越贡献。

田永恒

二〇〇三年十月一日

写于奥地利首都维也纳



作者简介

栾长业，栾氏推拿创始人，1937年出生于辽宁盖州市，曾任山东省威海市疗养院推拿研究室主任，腰腿痛科主任，中医科副主任，现兼任威海国际自然疗能手法研究会副理事长兼秘书长，山东省推拿学会副主任，香港国际自然疗能研究会技术顾问，北京军区司令部康复住院部技术顾问，中国传统医学研究所特聘研究员等。

栾长业早年师从推拿名医郑国范和田永恒先生多年，随后又深造于上海推拿学校，虚心向国内几名不同流派的推拿名家学习，如丁季峰先生的一指禅，马万龙、李锡九先生的中医内科推拿及石笑仙的伤科整骨推拿，青岛李德修、张汉臣两位老先生的小儿推拿。

作者在50多年的临床实践中秉承传统中医推拿诸流派之精髓而创立的栾氏推拿学派，融医疗与保健功能于一体，手法丰富系统，治疗独具特色，在海内外获得广泛赞誉。“栾氏推拿四大基本手法、全身六大常规系列推拿法”不仅对顽固性颈椎病、颈与腰椎椎间盘突出症疗效独特，而且在国内开创了运用推拿疗法治愈外科急腹症——小儿肠梗阻病的先河。发明了“龟尾”穴拔火罐一次性治愈婴幼儿消化不良性腹泻的特效疗法。创编出版了我国第一套成人与小儿彩色《推拿挂图》，填补了推拿学科古今中外无专业挂图之空白。在省级以上刊物发表学术论文30余篇。著有《栾氏推拿法》、《小儿推拿疗法》、《常见腰腿痛病与推拿疗法》等近10部，约200余万字，并倡导参与编写的书目有：《齐鲁推拿医术》、《中国推拿妙法荟萃》等多种。自1970年以来，通过临床带教和办培训班等多种形式，先后培训专业推拿工作者3000余名，学生遍及海内外，其中不乏佼佼者。

因在著书立说、培育人才、科研等方面贡献突出，学术成果多项填补国际、国内空白，曾被威海市政府授予第一批专业技术拔尖人才，并荣获山东省优秀科技工作者称号，其业绩被收入《世界传统医学大系·当代世界传统医学杰出人物》、《中国当代中医名人录》、《二十一世纪人才库》、《中国当代高级专业技术人才大辞典》等数十部经典中。

前 言

《常见颈肩臂痛病与手法治疗》和《常见腰腿痛病与手法治疗》这两本书为姊妹篇。两书共介绍 80 多种常见病症与手法治疗，虽大部分属于常见多发病，但也确有少部分属于疑难病症。俗话说：“病人腰痛，医生头痛。”其实不全是这样，如人人皆知的颈椎椎间盘突出等也都属于疑难病症。要想减轻和消除这部分病人的痛苦，如若没有娴熟的手法功夫和丰富的临床经验，对这些病症的治疗恐怕只能是“华佗无奈小虫何”了。

笔者从事推拿临床数十年，几乎每天都与书中所介绍的病症打交道，摸索、研究这些病症的发病规律，筛选出最佳有效治疗手法，缩短愈病期，使常见病不常，顽症不顽是笔者一生的追求。

《常见颈肩臂痛病与手法治疗》这本书是笔者破天荒之作，全书仅六章。第一章为推拿与手法基本知识，第二章为颈肩臂部应用解剖，第三章为物理检查，第四章介绍七种有效辅助方法，第五章是颈肩臂痛病的手法治疗，也是本书最为适用的一部分，第六章为人体六大常规推拿法，均以图片的形式展现给广大读者。

本书在编写过程中曾参考了很多有关书籍。其特点是既突出基础理论的介绍与常见病症的手法治疗，又图文并茂、通俗易懂，使其成为推拿专业工作者、业余爱好者以及其他医务工作者研习用中医推拿这门医术治疗颈肩臂痛病的良师益友。

由于作者水平所限，书中错漏不妥之处在所难免，请予批评指正。

作者 2006 年 8 月于山东威海

目 录

◎ 第一章 治疗颈肩臂痛应掌握的基本知识	1
第一节 推拿治疗颈肩臂痛特点、作用与效果	1
第二节 推拿手法治疗颈肩臂痛的原则	2
一、标本兼治，以本为主	2
二、局部施术，重视整体	3
三、正治反治，灵活应用	3
第三节 推拿治疗颈肩臂痛所用介质及原理	4
一、透热活血消肿镇痛类介质	4
二、祛风化湿镇痛止痒类介质	5
三、自制特殊类介质	5
第四节 颈肩臂痛的推拿手法	6
一、舒展行气活血作用性手法	6
二、基础功夫性手法	8
三、选择配用性手法	13
四、矫形整复错移作用性手法	30
第五节 推拿疗法医病机制	33
第六节 推拿手法基本功的掌握	34
一、何谓基本功	34
二、基本功的掌握	34
第七节 手法施术原则	36
第八节 推拿后出现的反应与疗效	38
一、何为正常反应	38
二、何为异常反应	38
三、如何区分疗效	39

四、治疗后反应与疗效的关系	39
◎ 第二章 与颈肩臂痛相关的应用解剖	40
一、颈肩臂部骨骼的主要特征及特点	40
二、颈肩臂部肌肉的主要特征及特点	50
三、颈肩臂部各类韧带主要的特征及特点	64
四、颈肩臂部神经的主要特征	68
五、颈肩臂部血管的主要特征	77
六、颈肩臂部关节的主要特征	82
◎ 第三章 颈肩臂痛的常用检查方法	85
第一节 普通检查	85
一、收集病史	85
二、体格检查	86
第二节 颈肩臂痛病的特殊检查	109
一、颈部的特殊检查及其意义	109
二、肩臂部的特殊检查及其意义	111
◎ 第四章 颈肩臂痛病的几种有效辅助疗法	114
一、火罐疗法	114
二、三棱针点刺放血疗法	116
三、熏蒸与热敷疗法	119
四、痛点药物注射疗法(封闭)	122
五、棒击法	123
六、牵引疗法	124
七、酒火疗法	125
◎ 第五章 颈肩臂痛病与手法治疗	127
第一节 单纯性局部病痛与手法治疗	127
一、颈部病痛的手法治疗	127

落枕	127
颈椎小关节紊乱	130
夹肌损伤	131
颈部扭挫伤	133
项韧带损伤	135
咽喉肌损伤	137
胸锁乳突肌损伤	138
小儿肌性斜颈	140
二、肩部疼痛的手法治疗	142
斜方肌损伤	142
菱形肌损伤	144
三角肌损伤	146
肱二头肌长头腱鞘炎	147
肱二头肌短头腱损伤	150
肩袖损伤	152
肩关节周围炎	153
肩关节脱位	157
肩胛提肌损	160
小儿牵拉肩	161
三、臂部疼痛的手法治疗	162
肱骨外上髁炎	162
尺骨鹰嘴滑囊炎	164
小儿桡骨小头半脱位(牵拉肘)	166
下桡尺关节损伤	167
桡骨茎突部狭窄性腱鞘炎	170
桡侧伸腕肌腱周围炎	172
腕关节扭伤	173
腕部腱鞘囊肿	176
第二节 牵扯性病症的手法治疗	178
一、颈椎病	178

二、颈部固定后遗症	183
三、胸肋椎关节紊乱症	184
四、肩胛肋骨综合征	186
五、肩臂痛综合征	188
六、肩峰下滑囊炎	192
七、肱二头肌长头肌腱滑脱	194
八、冈上肌肌腱炎	197
九、冈下肌损伤综合征	200
十、旋前圆肌综合征	201
十一、腕管综合征	203

◎ 第六章 人体六大常规推拿法 207

一、头面部常规推拿法	207
二、腰背部常规推拿法	229
三、胸胁部常规推拿法	244
四、腹部常规推拿法	251
五、上肢部常规推拿法	262
六、下肢部常规推拿法	274

主要参考书目..... 286

第一章 治疗颈肩臂痛应掌握的基本知识

第一节 推拿治疗颈肩臂痛特点、作用与效果

推拿疗法用于临床治病已有数千年的历史，虽属于最古老、最原始的治病健体手段，但因其有“不动刀、不用药、无创伤、疗效好、简、便、廉”等很多其他疗法所不可比拟的优势而风靡于世。

推拿疗法经济简便，“以术代针，以术代药”，无须特殊医疗设备及场所。只要技术熟练，又能正确辨证用法，非常便于在人民群众中推广普及。疗效可靠，推拿疗法治疗颈肩臂痛，早已被古今中外大量实践经验所证明。只要疾病还没有演变到难以恢复的程度，再配以医者有效的手法和患者战胜疾病的信心和毅力，约有 80% 以上的病人都可摆脱疾病的折磨之苦。施术安全，推拿属中医传统疗法中的外治法。即体外施术，体内起作用。靠熟练的手法技巧和临床实践经验，来实现治病目的。施术者要明确发病原因，在不明病因的情况下决不能贸然施术。在治疗过程中要遵循手法由轻到重、再由重到轻的原则，施术时明确补泻之法，精神要绝对集中，手到、眼到、心到，以根据病情及时调整手法。只要施术者能按照上述要求和施术原则去对待每一位患者，一般讲是不会给患者造成不应有的痛苦的。防治兼顾，推拿疗法虽属治病之法，但又有其强身健体之功能，因此说它是防与治首选最佳的健康绿色疗法。在当今社会，防与治的关系发生了根本的改变。人们已深知健康的体魄比什么都重要，这就给推拿和按摩事业的蓬勃发展提供了最好的商机。深信推拿这门奇术今后必将更加辉煌。

推拿疗法治疗颈肩臂痛的作用主要表现为以下几大方面：对颈肩臂部皮肤的作用，清除局部衰亡的上皮，改善皮肤的呼吸，有利于汗腺及皮脂腺的分

泌,产生组胺物质以活跃皮肤的血管和神经,增加皮肤细胞的活性。皮肤血管扩张单位面积的血液循环量增加,皮肤的温度也会相应升高。对颈肩臂部肌肉的作用,增强肌张力和弹性,使其收缩功能增强和肌力增加,从而有利于肌肉耐力增强和工作能力提高。推拿还能开放肌肉中闭塞的毛细血管,使被推拿的肌群得到更多的血液和营养物质,提高肌群的潜在能力。对颈肩臂部关节及肌腱的作用,可使关节周围的血液和淋巴循环增强,韧带的弹性和活动性增强,从而可以消除关节滑液滞留、瘀积及关节囊肿胀、挛缩现象。此外,推拿可使关节局部温度上升,这样可解除某些患者素有关节怕冷感,还有利于因外伤而致的关节功能障碍的恢复。对颈肩臂部神经及血液的作用,对神经系统主要是产生兴奋作用或抑制作用,一般说,缓慢而轻的手法有镇痛作用;急速而重的手法则起兴奋作用;弱的和短时间的手法可改善皮层的功能,并通过自主性反射,调整疲劳肌肉的适应性和营养供求状况;强的和长时间的手法则起相反的作用。对血液的影响,一方面是对血液中内啡肽和单胺类物质的影响,以提高镇痛作用。另一方面可使血液中的白细胞总数增加,吞噬能力加大,提高消炎杀菌的能力,并能促进淋巴回流,所以有利于水肿的吸收。

推拿手法与治疗颈肩臂痛的效果是成正比的,手法与药物一样有优劣、真假之分。正确好的手法和治疗颈肩臂痛的效果有着直接的关系。因此谈到推拿治疗颈肩臂痛,则必须重视手法研究和运用,特别应在“法”字上下功夫。《医宗金鉴·整骨心法要旨》曰:“法之所施,使患者不知其苦,方称法也”。推拿是中医学中的一门专业技术,若无扎实的实际操作技能,是无法将病人所患的疾患治好的。中国有句名言:“工欲善其事,必先利其器。”所以说只有掌握娴熟的推拿治疗手法,对治疗颈肩臂痛才能收到较好的治疗效果。

第二节 推拿手法治疗颈肩臂痛的原则

任何医疗手段,都有治疗原则,离开这些原则,就有可能事不成功,也有可能出现相反作用,因此在推拿治病时,最好不要违背这些原则。

一、标本兼治,以本为主

治本是推拿临床辨证施治的最基本的原则之一。所谓治本就是要了解疾病

的性质，找出疾病的主要矛盾，然后再针对疾病的主要矛盾（即引起疾病的根本病因）给予治疗。本与标是相对而言的，它可以说明疾病在发展过程中的许多主次关系。如从正与邪的关系来讲，正气为本，邪气为标；从病因与病症的关系来讲，病因为本，病症为标；从发病部位来讲，内脏为本，体病为标；从疾病先后来讲，旧病为本，新病为标，原发病为本，继发病为标，等等。总而言之，任何疾病的发生、发展都有若干个症状显示出来，而这些症状仅是疾病的一些表象，并不都反映疾病的本质，甚至有些假象。所以只有充分了解疾病各个方面通过综合分析，才能透过现象看到本质，找出真正的致病原因，确定正确的治疗方案。如颈椎病患者，其病根是在颈椎部，但所表现出的症状却相当复杂，如头痛、头昏、视力减退与视觉障碍，最常见的是单侧或双侧上肢手指发麻、痛，还有可能影响到胸前区，似有心脏病的症状。这时我们就不能只在头部和患肢施术，而应追根求源，找到疾病的根本原因即在颈椎重点施术。当颈椎病况改善了，其他牵扯症状也就迎刃而解了。

二、局部施术，重视整体

人体是个有机整体，我们临床治病，头脑始终要有一个整体观念，因为任何局部病变，都可通过经络与体液的作用对整体或大或小的产生一些影响。我们医生的眼中不能“只见树木，不见森林”，“头痛医头，脚痛医脚”，那样只会收到事倍功半的效果。如有一患者，由于精神受到过度刺激，产生头痛、失眠、血压升高的症状，假如我们只是一味采用降压手法，往往得不到理想效果。而以镇静、安神手法推拿，辅以心理治疗（根据精神刺激问题而劝解诱导），则很快将血压降下来，症状也明显改善，收到良好治疗效果。

三、正治反治，灵活应用

正治是临床上常见的一种治病方法。就是针对疾病的不同性质，采用相反的方法进行治疗。即塞病用通法，通病用塞法，虚病用补法，实病用泻法；寒者热之，热者寒之，这是一种直接消除病因的治法。

反治，是采用与疾病性质相同的方法来治疗，此法在临床中比较少用。如腹泻是由于宿食滞消所造成，本应用止泻涩便的手法治疗，但却用泻法去将食滞泻尽。这种反治法如应用得当，常能获得十分满意的治疗效果。《内经》中

的热因热用，寒因寒用，通因通用，就属于反治法。

还有一种治法叫“移痛法”，可根据病情灵活选用。所谓移痛法，就是采用上病下治，下病上治，后病前治，前病后治，左病右治，右病左治，病在中间治两头，两边病治中间的方法，这种治法，一般适用于肌肉与神经系统疾病。

总之，推拿治病的原则是：扶正祛邪，扶正就是补肾、壮阳、健脾；祛邪就是发散、软坚、松结、通下。还有一条原则不应忘记，即通脉活血，就是“通则不痛，痛则不通”所提示的道理。

第三节 推拿治疗颈肩臂痛所用介质及原理

推拿介质是指：在推拿施术治病过程中往往需要借助一些润滑皮肤和对皮肤有一定刺激作用的药物，其目的一是减轻手法摩擦阻力，使皮肤避免损伤；二是通过药物对局部皮肤的刺激和渗透作用，借此来提高推拿治疗效果。

推拿介质种类很多，主要有汁剂、水剂、酒剂、粉剂、油剂，这几种是日常各家比较多用的。但全国各地、各流派在临床选用介质上各有不同。有的推拿者根本就不用什么介质，而仅用比较松软的布单放在施术部位上即可施术治病，这在全国来讲为数不少。有的施术者仅用医用滑石粉作介质。也有的施术者善用各种油剂和乳剂作为介质来治病。常用的油剂有液状石蜡油、甘油、香油、松节油、千里追风油、万花油、红花油、冬青油、清凉油、风油精、精油、按摩膏、解痉镇痛按摩乳等。在临床上可根据疾病的不同性质而选择不同的油和膏来施术治病，如所患病属于表证，则多用解表药，如所患属于血瘀症则须用活血化瘀药，如属寒证，则须用祛风散寒透热药，如千里追风油、香油等，如属热证，则须用寒凉性药与膏等。

一、透热活血消肿镇痛类介质

1. 按摩乳 具有舒筋活血、消肿止痛之功效，适用运动挫伤引起的腰腿胀痛，腕踝扭挫伤，局部瘀血疼痛。

2. 香油 性微温，味甘淡。功效：补虚健脾、润燥。多用于局部风湿痹痛、无菌性炎症之局部，如上背部、肩臂部外侧、腰骶部、小腿外侧、大腿外

侧局部按摩透热用药。

3. 甘油 具有补虚润燥之功效。对脾胃虚弱、肌肤干燥有温煦滋润作用。为临床常用油剂介质。

4. 红花鸡油 取红花少量于鸡黄油中，熬开放凉，揉擦手足，治疗手足皲裂。本品能起到行气血温煦滋润肌肤的作用。

二、祛风化湿镇痛止痒类介质

1. 松节油 具有散风胜湿之功效。常用于关节部及肌肉损伤处，如风湿痹痛、关节不利、肌肉拉伤、瘀血肿痛。

2. 冬青油 具有祛风补虚、益肌润肤之功效。揉擦推摩患部，可治疗风疹、肿胀疼痛。

3. 清凉油 具有祛风止痛、消肿止痒之功效。常用于头顶部及腹部，辅助其治疗感冒头痛，伤暑眩晕，恶心呕吐，局部可治蚊虫叮咬，皮肤痛痒。

4. 风油精 具有散风止痛、提神醒脑、解暑避邪之功效。适用于全身部位、穴位，可治疗风寒感冒、头眩鼻塞、腹部胀痛、关节虫咬、肌肤红肿痒痛。

5. 千里追风油 具有祛风除湿、消炎止痛等功效。主治风湿肿痛、颈椎病、关节炎、肩周炎、筋骨麻痹、腰酸背痛、四肢寒冷，跌、打、扭、挫伤之局部肿痛等。

三、自制特殊类介质

施术者自己动手制作的一些治疗颈肩臂痛，确实有效的介质，往往能起到其他一般介质所达不到的神奇疗效。现将制作方法及其主要功能简述如下。

首先选高纯度粮食酒，及上好甘油备用。

其次是把复方中的药物，浸泡于酒中1~3周(要经常搅动)，即可取出滤渣备用。

几种常用的方子简述如下：

方一

【组成】当归、红花、赤芍各10g，乳香、没药各6g，紫草12g，鸡血藤24g，香附10g，茜草，延胡索10g，冰片1g(后下)。

用上好的粮食酒1.5kg浸泡滤液备用。同时每5g滤液加甘油1.5g。适用于

涂擦各部位非开放性新旧损伤肿痛。亦可内服，但要去甘油，每次用量5~10g。

方二

【组成】当归、川芎各10g，红花12g，川乌、草乌各15g，白花蛇舌草12g，细辛、姜黄各10g，血竭、桂枝、没药、枳壳各12g，冰片3g(后用)。

纯粮食酒3斤浸泡滤液备用。每10g滤液加甘油4g。适用于腰腿损伤，有祛寒散瘀、消肿镇痛的作用。

注意：有对乌头(附子)过敏者，禁用。

方三

【组成】当归、红花、没药各10g，独活、羌活各12g，桂枝20g，川椒9g，松节15g，荆芥、防风各10g，透骨草、伸筋草各12g，制马钱子9g，蜈蚣6条，生麻黄10g。

纯粮食酒1.5kg浸泡过滤备用。每5g加甘油1.5g。适用于四肢损伤后痹证、萎缩不伸等。

注意：有对马钱子过敏者禁用，忌内服。

方四

【组成】肉桂10g，丁香6g，大茴香10g，白芷6g，吴茱萸10g，细辛6g，荜茇、高良姜、木香、青皮各10g，麝香0.3g(后下)。

纯粮食酒1.5kg浸泡滤液备用。每10g滤液加甘油3g。适用于腹胀腹痛，擦揉神阙部有效。

注意：有对细辛过敏者禁用，忌内服。

第四节 颈肩臂痛的推拿手法

一、舒展行气活血作用性手法

放松性手法，也叫推抚法。是推拿治疗前后必施用的一种手法，此法分单手推抚、双手推抚和双手重叠推抚三种，并有向心性推和离心性推之区别。笔者在临床实践中发现有很多病人，特别是急性扭、挫伤局部瘀肿之处多有自身保护性的紧张现象。还有腰背部疾患之病人，在接受手法治疗前几乎所有的病人都有一种不适应的紧张感，有这种紧张感就会对所施手法产生反抗力和排斥