

栾氏推拿

主编 栾长业

第2版

常见腰腿痛病

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

常见腰腿痛病与手法治疗

第2版

主 编 栾长业

副主编 徐泳飞 米 庆 顾立柱

编 委 栾长业 徐泳飞 顾立柱

赵体仁 赵庆雨 米 庆

孙桂卿 史本祥 姜德文

杨红军 李 艳 栾大海

汤中华 于 刚 刘子文

吴永堂 栾 霞 李冬生

顿莹莹

人 民 卫 生 出 版 社

图书在版编目 (CIP) 数据

常见腰腿痛病与手法治疗/栾长业主编. —2 版. —北京:
人民卫生出版社, 2008.1

ISBN 978 - 7 - 117 - 09127 - 5

I. 常 ... II. 栾 ... III. 脊椎病 - 中医治疗法
IV. R274.915

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 056962 号

常见腰腿痛病与手法治疗
第 2 版

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: 25.25 插页: 4

字 数: 414 千字

版 次: 1990 年 1 月第 1 版 2008 年 1 月第 2 版第 9 次印刷

标准书号: ISBN 978 - 7 - 117 - 09127 - 5/R·9128

定 价: 49.00 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

本书由我国著名推拿专家栾长业主编，包括推拿基本知识，与腰腿痛病相关的应用解剖、经络与腧穴学知识、腰腿痛病有效辅助疗法，腰腿痛的病因病理与分类，腰腿病的诊断与手法治疗，腰腿痛病的预防与功能锻炼、保健按摩法等内容。这次修订除对整体结构作了较大调整外，增加了腰腿痛病相关的应用解剖、经络与腧穴在手法治病中指导的作用；充实了腰腿痛病的病因病理与分类、腰腿痛病有关检查，以及 20 多种常见腰腿痛病的手法治疗。

全书配有 200 余幅插图，实用性强，可读性强，主要供推拿专业工作者参考及推拿爱好者学习之用。

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。

序 言

当今我们面临的是一个五彩缤纷、瞬息万变的现代社会。在医学高度发达的今天，兴起一股世界性的“中医热”，世界卫生组织向世人推荐的保健方法就是中国传统医学。这种以自然疗法为主的治病防病手段，越来越受到人们的青睐。

推拿，这个有着数千年历史的古老疗法，在我国的传统医学中占有极其重要的地位。它以“不动刀、不用药、简便易行、疗效可靠”的特点风靡于世，引起国内外医学界的重视。

主任医师栾长业先生从事中医推拿工作50余年，在推拿理论与临床实践方面均有较深造诣。“传统是生命之根”，在长期的医疗实践中，栾先生立足于传统根基，尊古而不泥古，创新而不离源，博采众长，融会贯通，形成了自己独特的理论与手法技巧，自成体系，独创一派，在国内外均产生较大的影响。

为了改变我国中医推拿后继乏人的状况，栾先生很注重临床带教和讲学工作，几十年来，他为全国各地培训医疗推拿与保健按摩专业人员3000多人，其中不乏佼佼者。本书另外几位作者顾立柱、赵体仁等都是栾先生的得意门生，从师多年，得到栾先生真传，除全面继承了栾先生几十年临床经验之精华外，亦有所创新。尤其突出的是盲人顾立柱，他身残志不残，在继承中医推拿事业上所作出的贡献非常突出，治好了很多疑难杂症，在当地群众中有很高声誉，多次荣立二、三等功，被授予江苏省“自强模范”等称号，现为该市盲人协会主席。真是“青取于栾而胜于栾”，实为推拿界后起之秀。

20年前我曾为栾先生所撰写的《常见腰腿痛病与推拿疗法》作过序，20年后的今天有幸能为该书再版再次作序，真令我万般高兴和欣慰。

当我翻阅过再版书稿后，给我的印象是：再版书从篇幅、内容、质量、实用性与可读性等方面都较前书有很大提高。我还得知与此书一块出版发行的还有一本《常见颈肩臂痛与手法治疗》。令我没想到的是70多岁高龄的栾先生还有如此充沛的精力和对事业锲而不舍的挚着精神，令我敬佩。

相信这两本书出版后对中医推拿事业的发展，会起到一定的促进作用。

张奇文（原山东省卫生厅厅长）

2006年12月20日

再版前言

腰腿痛是一种全球性常见多发病，它严重影响着人们的日常生活、工作和学习，因此对腰腿痛病症进一步研究，找出预防和康复的最佳方法，是每位医卫工作者不可推卸的责任。

基于此目的，笔者在20年前曾编写了一本名为《常见腰腿痛病与推拿疗法》小册子，用现在的眼光看，此书字数不多，质量也不高，但出人意料的是：书出版后仅3个月就销售一空，颇受广大读者欢迎。20年来先后重印10多次，几乎每年都重印，这在医学书籍出版史上是不多见的，可见人们对腰腿痛病是多么关心、多么重视，又多么需要了解和掌握一些简便易行、行之有效的治疗方法。

为此人民卫生出版社在6年前就来函建议我对此书能给予修改补充，再版时能把最新研究成果、临床经验、教训及这些年读者所提出的宝贵意见都写进去，使再版后的《常见腰腿痛病与推拿疗法》一书在内容上能日臻完善，更受读者欢迎。因前几年工作太忙，实在无暇，故拖至今日才开始做这项工作。

今借再版之机对原书作了较大修改，突出修改的是把原版一、二两章合并为一章，并增加较多相关内容，补充了一些有效推拿手法。修订后的第二、三章比较详细地介绍了腰腿痛病范围内的应用解剖及经络与腧穴学基本知识在推拿治病中的作用。前三章所介绍的内容是推拿学的基础，对推拿专业工作者乃至对推拿专业的爱好者和初学者都是非常重要的。尤其是后者几乎都是半路习医，不少人缺乏这方面的基本知识，要想掌握中医传统推拿医术用于治疗腰

腿痛病是不能不学、不能不知的。对第四章辅助疗法部分内容略作修改。第五、六两章，一是介绍腰腿痛病的病因、病理与分类，二是介绍腰腿痛病有关检查与诊断，条理分明，能使初学者掌握腰腿痛的诊断方法。至于第七章就是原版的第四章“常见腰腿痛病的推拿治疗”，增加了近20种常见腰腿痛病症的手法治疗；除对原版病症补充了有效治疗手法外，还增添了一些典型病例，并对书中几十种病症的推拿治疗效果均作了评价，以供读者在推拿治疗腰腿痛时参考借鉴。

修订后的《常见腰腿痛病与手法治疗》一书虽然增加了不少新的内容，章节也进行了科学调整，但由于作者水平所限，加之年事已高，多有力不从心之感，书中错谬之处在所难免，希望推拿界同仁能给予批评指正。

栾长业

2006年12月10日于世界最适合人类居住的地方——威海

目 录

◎ 第一章 推拿治疗腰腿痛病应掌握的基本知识	1
第一节 推拿疗法治疗腰腿痛病的特点	1
一、经济简便	2
二、疗效迅速可靠	2
三、施术安全	2
四、无痛、无毒、无创伤	3
五、防治兼顾	3
第二节 推拿疗法治疗腰腿痛病的作用	4
一、对局部组织的作用	4
二、对神经系统的调节	5
三、止痛作用	5
四、对运动系统的作用	6
第三节 推拿疗法治疗腰腿痛病的原则	8
一、标本兼治，以本为主	8
二、局部施术，重视整体	8
三、正治反治，灵活应用	9
第四节 推拿疗法治疗腰腿痛病的机制	9
第五节 推拿疗法所用介质	11
第六节 腰腿痛病的推拿手法	12
一、放松性手法	12
二、基础(功夫)手法	16
三、选择配用性手法	22
四、整复错移复位性手法	66
第七节 手法施术原则	70

◎ 第二章 与腰腿痛病相关的应用解剖	72
第一节 腰骶部的应用解剖	73
一、椎间盘	75
二、关节突关节	79
三、韧带	82
四、腰脊柱的筋膜和肌肉	86
五、腰部的神经与神经通道	90
六、椎管及其内容物	99
七、腰椎的动脉系统	103
第二节 骨盆的应用解剖	104
一、骨盆的组成	104
二、骨盆的关节	106
三、骨盆的肌肉与筋膜	108
四、骨盆的血液供应	112
五、骨盆的神经	113
六、腰骶部的解剖结构特点	114
七、腰骶椎的变异	114
第三节 下肢的应用解剖	116
一、下肢骨	116
二、下肢骨的连结	120
三、下肢肌	130
四、下肢神经	137
◎ 第三章 经络、腧穴与腰腿痛病的关系	147
第一节 经络的作用	147
一、在生理上的作用	147
二、在病理上的作用	147
三、在诊断上的作用	148
四、在治疗上的作用	150
第二节 经络在推拿治疗腰腿痛病中的指导作用	151
第三节 十四经分布与穴位主治	152

一、手太阴肺经	153
二、手阳明大肠经	153
三、足阳明胃经	154
四、足太阴脾经	156
五、手少阴心经	157
六、手太阳小肠经	158
七、足太阳膀胱经	159
八、足少阴肾经	161
九、手厥阴心包经	162
十、手少阳三焦经	163
十一、足少阳胆经	164
十二、足厥阴肝经	164
十三、督脉	166
十四、任脉	167
十五、经外奇穴与阿是穴	169
第四节 怎样取穴	169
一、骨骼解剖知识	169
二、取穴方法	169
第五节 如何选穴	171
一、局部选穴	171
二、邻近取穴	172
三、远端选穴	172
四、循经选穴	172
五、经验选穴	172
六、特定穴位	172
◎ 第四章 几种治疗腰腿痛病的有效辅助疗法	173
第一节 三棱针点刺放血疗法	173
一、适应证	173
二、操作方法	173
三、施术部位的选择	173

第二节 传统拔火罐疗法	174
一、适应证	174
二、操作方法	174
三、拔罐部位、罐具与时间的选择	175
第三节 熏蒸与热敷疗法	176
一、适应证	176
二、操作方法与药物	176
第四节 痛点药物注射疗法	178
一、适应证	178
二、操作方法	178
第五节 棒击疗法	179
◎第五章 腰腿痛病的病因病理与分类	180
第一节 腰腿痛病的形成原因	180
一、先天发育不良	180
二、退行性变性腰腿痛	181
三、炎症性腰腿痛病	182
四、损伤性腰腿痛病	183
五、腰椎肿瘤	185
六、其他原因导致腰腿痛病	185
七、中医对腰腿痛病病因的阐述	186
第二节 脊柱在运动功能中的平衡与失衡	188
第三节 腰腿痛病的临床分类	189
一、软组织性腰腿痛病	190
二、骨关节性腰腿痛病	190
三、椎管性腰腿痛病	191
◎第六章 腰腿痛病的诊断	193
第一节 腰腿痛病的常见症状	193
一、疼痛	193
二、功能障碍	194

三、发热	195
四、大小便控摄障碍	195
第二节 腰腿痛病的临床检查	196
一、腰背部检查	197
二、骨盆物理学检查	216
三、髋部物理学检查	217
四、膝部物理学检查	221
第三节 腰腿痛病的其他检查	237
一、脑脊液检查	237
二、肌电图	237
三、云纹摄影	238
四、放射性核素骨显像	238
第四节 腰腿痛患者如何合理选择检查方法	238
◎ 第七章 腰腿痛病推拿手法	240
第一节 单纯性腰痛病	240
急性腰扭伤	240
棘上韧带撕裂	245
棘上韧带肌炎	247
棘间韧带损伤	249
腰椎后关节紊乱症	252
第3腰椎横突肥大综合征	253
腰肌劳损	255
腰部肌肉纤维织炎	259
椎弓峡部不连与椎体滑脱	261
腰椎骶化与骶椎腰化	264
胸腰椎压缩性骨折	267
髂腰三角肌综合征	268
骶肌筋膜炎	270
隐性脊柱裂	273
肥大性脊椎炎	275

强直性脊柱炎	278
类风湿性关节炎	281
特发性脊柱侧弯	285
脊柱结核	287
脊椎骨软骨病	290
老年性骨质疏松症	291
尾骨挫伤与脱位	293
第二节 单纯性腿痛病	296
坐骨神经痛	296
股骨头缺血性坏死	299
髋关节软组织损伤	302
股后侧肌损伤	304
股内收肌损伤	306
阔筋膜张肌综合征	309
膝关节半月板损伤	311
膝关节内外侧副韧带损伤	315
膝关节骨性关节炎	318
损伤性髌骨移位症	322
髌上滑囊炎	324
膝关节创伤性滑膜炎	326
髌韧带炎	328
胫骨前肌综合征	330
胫骨结节骨骺炎	332
腘窝囊肿	334
腘绳肌损伤	335
小腿三头肌损伤	337
跟腱周围炎(跟腱滑囊炎)	339
跟痛症(跟骨刺)	342
血栓闭塞性脉管炎	345
急性踝关节扭伤	347

第三节 腰腿痛病	349
腰椎间盘突出症	349
腰椎管狭窄症	357
腰椎椎管侧隐窝狭窄症	360
髂腰韧带损伤	364
臀上皮神经损伤	366
梨状肌损伤综合征	367
肾虚性腰腿痛	370
骶髂关节扭伤与错位	372
◎ 第八章 腰腿痛病的预防与功能锻炼	378
第一节 腰腿痛病的预防	378
一、保护好腰部是防止腰腿痛病发生的关键	378
二、人人都应具有防患意识，特别是长者	379
三、预防腰腿痛病须改善姿势与劳逸结合	380
四、预防腰腿痛病必须加强脊柱功能锻炼	381
五、预防腰腿痛病应注意调剂饮食与房事	381
六、腰腿痛病要及时治疗	381
七、定期进行健康检查	382
第二节 腰腿痛病患者的功能锻炼	383
一、腹肌的锻炼方法	383
二、腰腿部肌肉的功能锻炼	384
三、肥大性脊椎炎的功能锻炼	386
四、腰椎间盘突出症患者的功能锻炼	387
五、增生性膝关节炎患者的功能锻炼	389
六、跟骨刺患者的功能锻炼	389
主要参考书目	391