

国家级名老中医

当代中医名家丛书

# 段胜如 临床经验

—正骨按摩

段胜如

◎

著

DUAN SHENG RU  
LIN CHUANG JING YAN  
HUA WEN CHU BAN SHE



■ 导引图——治腰痛按摩式

华 文 出 版 社

当代中医名家丛书

# 段胜如临床经验

段胜如 著

段又瑞

段援朝 整理

段望五

华文出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

段胜如临床经验/段胜如著 .-北京: 华文出版社,  
2000.1

(当代中医名家丛书)

ISBN 7-5075-0897-8

I. 段… II. 段… III. 医案-中国-现代 IV. R249.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 34207 号

华 文 出 版 社 出 版

(邮编 100800 北京西城区府右街 135 号)

电话(010)63096781 (010)66063891

新 华 书 店 经 销

北京市京东印刷厂印刷

850×1168 毫米 32 开本 12.25 印张 276 千字

2000 年 1 月第 1 版 2000 年 1 月第 1 次印刷

\*

印数:0001—4000 册

定价:19.60 元

## 自序

我1948年毕业于江西医学院，留附属医院外科任住院医师。1952年参加抗美援朝，任江西手术医疗队队长，赴朝鲜中国人民志愿军一分部第一基地医院工作二年。朝鲜停战后，参加战争创伤工作总结，1954年回国，提升为江西医学院外科教研室讲师兼附院外科主治医师。1955年调北京中医研究院参加第一期西医学中医班学习，后留中医研究院广安门医院，拜四川成都骨伤科名老中医杜自明为师，继承抢救杜老的临床经验。1960年与全科合作，主编杜氏《正骨经验概述》一书，在人民卫生出版社出版。杜老认为一个中医骨伤科医师，首先要自己身强体壮，手劲有力。为此，他每晚亲自带领传授一种外练筋骨内练气的“达摩老子洗髓易筋经”功术，整整教练了一年。此后，我不论寒冬酷暑或出国医疗，从不间断，受益匪浅。深深体会到一个中医骨科医师坚持练功之重要，它不仅能强壮身体，而且与手法治病的疗效密切相关，它是中医正骨医师的一门基础课，故愿以此相告后人。

在随师临床学习的同时，自学了历代中医骨伤科书籍，力求理论与实践结合，以加速继承工作，并利用专访学习及外出开会的机会，向北京、天津、上海、河北、山东、福建等地的一些骨伤科名老中医学习，以博采众长丰富自己。我是一个西医学习中医的人，在继承发扬祖国医学过程中，牢记前人名言：“古法之佳者守之，垂绝者继之，不佳者改之，未足者增之。西方医学可采者融之”。50年来，我应用现代医学科学知识，结合自己的临床实

践，深感中医骨伤科的特点在手法，治疗是以手法为主，配合功能锻炼，辅以药物。手法对筋的紧张、痉挛甚至挛缩以及关节运动范围的受限，或错骨缝，都有独到的较好疗效。我认为一个错了位的新鲜骨折，一个离开了正常位置的脱臼，一条伤后挛缩的肌肉，只有及时用手法方能使其归还原位，恢复正常，决不是单纯药物所能凑效，也不是手术所能全包，这就给中医骨伤科医师有了活动空间与用武之地。

晚年学有所成，曾于1979年奉派赴尼泊尔参加全尼医学会议，会上宣读了《纸板加压垫法治疗腕舟骨骨折》的论文，获得与会者好评。此项研究1982年获卫生部科技成果奖。1984年应邀赴沙特阿拉伯为重要人物治病，1987年及1989年两度应香港中医治脊学会及骨伤科学会邀请，携夫人前往讲学并指导临床治疗，这既宣扬了中国医学，又体现了手法特点之长。由于在医疗实践中成绩突出，享受了国务院批准的政府特殊津贴。在主持北京中医学会和中西医结合研究会的正骨按摩学术委员会的十余年间，每年办学习班一次，为培养提高青年医师的技术和理论水平作出了一点贡献。

我写这本书的重点，是手法治疗筋伤，这是中医骨伤科的特长。对于骨折和脱臼，不泛泛而论，只叙述自己治疗的有其独到之处者。此外还有个人练功健身的一些感受。我只想将自己亲身体会的成功与失败的经验教训，实事求是的纪录下来，不照抄书本。我深信实践是检验真理的唯一标准，这本书若经得历史的检验，方不负妻子吴淑容再三催促和鼓励，帮助我誊写之情。她要我写下自己的经验、体会，为后世留下一点有用的东西。这也是我写作此书的目的。

# 当代中医名家丛书



主 编：

任德玲 杨 红

副主编：

蔡武承 屠连茹

编 委：

伍君毅 段新昌

# 目 录

|          |       |
|----------|-------|
| 自序 ..... | ( 1 ) |
|----------|-------|

## 第一部分 软组织损伤

|                   |        |
|-------------------|--------|
| 第一章 手法概述 .....    | ( 3 )  |
| 第一节 颈部手法 .....    | ( 4 )  |
| 第二节 胸背部手法 .....   | ( 8 )  |
| 第三节 肩部手法 .....    | ( 9 )  |
| 第四节 肘部手法 .....    | ( 11 ) |
| 第五节 腕部手法 .....    | ( 12 ) |
| 第六节 腰部手法 .....    | ( 13 ) |
| 第七节 骶尾髂髂部手法 ..... | ( 17 ) |
| 第八节 膝部手法 .....    | ( 17 ) |
| 第九节 踝跗部手法 .....   | ( 19 ) |
| 第二章 关节锻炼 .....    | ( 21 ) |
| 第一节 颈部锻炼 .....    | ( 21 ) |
| 第二节 腰部锻炼 .....    | ( 22 ) |
| 第三节 肩关节锻炼 .....   | ( 22 ) |
| 第四节 肘关节锻炼 .....   | ( 23 ) |
| 第五节 腕与指关节锻炼 ..... | ( 24 ) |
| 第六节 髋关节锻炼 .....   | ( 24 ) |

|                           |             |
|---------------------------|-------------|
| 第七节 膝关节锻炼 .....           | (25)        |
| 第八节 踝关节锻炼 .....           | (25)        |
| <b>第三章 软组织损伤的治疗 .....</b> | <b>(27)</b> |
| 第一节 颞颌关节损伤 .....          | (27)        |
| 第二节 颈椎病 .....             | (29)        |
| 第三节 落枕 .....              | (40)        |
| 第四节 婴儿先天性肌性斜颈 .....       | (42)        |
| 第五节 胸锁乳突肌扭伤 .....         | (44)        |
| 第六节 颈部挫伤 .....            | (45)        |
| 第七节 项背肌综合症 .....          | (47)        |
| 第八节 胸部岔气 (胸壁挫伤) .....     | (48)        |
| 第九节 肋软骨炎 .....            | (50)        |
| 第十节 菱形肌扭伤 .....           | (52)        |
| 第十一节 大圆肌扭伤 .....          | (53)        |
| 第十二节 肩关节周围炎 .....         | (55)        |
| 第十三节 肩关节粘连性强直 .....       | (61)        |
| 第十四节 肱二头肌长头腱断裂 .....      | (64)        |
| 第十五节 肩关节不能举起综合症 .....     | (66)        |
| 第十六节 肘部挫伤 .....           | (69)        |
| 第十七节 肘关节粘连性强直 .....       | (71)        |
| 第十八节 肱骨外上髁炎 (网球肘) .....   | (77)        |
| 第十九节 肘部创伤性尺神经炎 .....      | (81)        |
| 第二十节 肘关节骨性关节炎 .....       | (83)        |
| 第二十一节 肘关节骨化性肌炎 .....      | (86)        |
| 第二十二节 捻发音腱鞘炎 .....        | (89)        |
| 第二十三节 桡骨茎突部狭窄性腱鞘炎 .....   | (91)        |
| 第二十四节 腕关节急性扭挫伤 .....      | (92)        |
| 第二十五节 腕关节慢性劳损 .....       | (95)        |

|       |                          |       |
|-------|--------------------------|-------|
| 第二十六节 | 腕背腱鞘囊肿 .....             | (96)  |
| 第二十七节 | 腕管综合症 .....              | (98)  |
| 第二十八节 | 屈指肌腱狭窄性腱鞘炎 .....         | (99)  |
| 第二十九节 | 腕、指关节粘连性强直 .....         | (103) |
| 第三十节  | 指关节扭挫伤 .....             | (105) |
| 第三十一节 | 腰椎间盘突出症 .....            | (107) |
| 第三十二节 | 急性腰扭伤 .....              | (115) |
| 第三十三节 | 骶椎裂合并第五腰椎喙状棘突畸形综合症 ..... | (118) |
| 第三十四节 | 第三腰椎横突综合症 .....          | (120) |
| 第三十五节 | 第五腰椎横突一侧翼状肥大综合症 .....    | (122) |
| 第三十六节 | 腰椎后凸综合症 .....            | (124) |
| 第三十七节 | 腰胸椎棘突间疼痛综合症 .....        | (127) |
| 第三十八节 | 腰肌劳损 .....               | (129) |
| 第三十九节 | 类风湿强直性脊柱炎 .....          | (131) |
| 第四十节  | 骶髂关节错骨缝 .....            | (135) |
| 第四十一节 | 骶尾部挫伤 .....              | (139) |
| 第四十二节 | 梨状肌综合症 .....             | (142) |
| 第四十三节 | 坐骨结节滑囊炎 .....            | (145) |
| 第四十四节 | 髋关节粘连性强直 .....           | (147) |
| 第四十五节 | 股四头肌扭伤 .....             | (149) |
| 第四十六节 | 股内收肌扭伤 .....             | (151) |
| 第四十七节 | 股薄肌劳损 .....              | (153) |
| 第四十八节 | 膝退行性严重功能障碍关节炎 .....      | (154) |
| 第四十九节 | 膝关节粘连性强直 .....           | (159) |
| 第五十节  | 膝关节创伤性滑膜炎 .....          | (171) |
| 第五十一节 | 膝关节交锁 .....              | (173) |
| 第五十二节 | 腘窝囊肿 .....               | (176) |

|       |                   |       |
|-------|-------------------|-------|
| 第五十三节 | 膝关节内侧副韧带扭伤·····   | (178) |
| 第五十四节 | 膝关节内侧副韧带断裂·····   | (179) |
| 第五十五节 | 膝关节外侧副韧带扭伤·····   | (182) |
| 第五十六节 | 胫腓上关节扭伤·····      | (183) |
| 第五十七节 | 腓肠肌扭伤·····        | (185) |
| 第五十八节 | 跖肌拉伤·····         | (186) |
| 第五十九节 | 刺激性神经痛综合症·····    | (187) |
| 第六十节  | 踝关节扭伤·····        | (188) |
| 第六十一节 | 踝关节粘连性强直·····     | (194) |
| 第六十二节 | 跟腱损伤·····         | (198) |
| 第六十三节 | 单纯先天性马蹄内翻足·····   | (201) |
| 第六十四节 | 足背部腱鞘囊肿·····      | (204) |
| 第六十五节 | 足背底部软组织挛缩综合症····· | (205) |
| 第六十六节 | 足副舟骨畸形综合症·····    | (208) |
| 第六十七节 | 跟骨刺综合症·····       | (211) |
| 第六十八节 | 类风湿性跟骨炎·····      | (214) |

## 第二部分 骨 折

|     |              |       |
|-----|--------------|-------|
| 第一章 | 正骨手法概述·····  | (219) |
| 第二章 | 骨折的治疗·····   | (221) |
| 第一节 | 肱骨大结节骨折····· | (221) |
| 第二节 | 肱骨外科颈骨折····· | (224) |
| 第三节 | 肱骨干骨折·····   | (226) |
| 第四节 | 肱骨外髁骨折·····  | (230) |
| 第五节 | 肱骨内上髁骨折····· | (240) |
| 第六节 | 肱骨小头骨折·····  | (246) |

|                                |       |
|--------------------------------|-------|
| 第七节 桡骨头骨折·····                 | (249) |
| 第八节 尺骨上 1/3 骨折合并桡骨头脱位·····     | (252) |
| 第九节 陈旧性桡骨干骨折遗留成角畸形的治疗<br>····· | (254) |
| 第十节 柯雷氏骨折·····                 | (256) |
| 第十一节 史密斯氏骨折·····               | (258) |
| 第十二节 腕舟骨骨折·····                | (259) |
| 第十三节 掌骨骨折·····                 | (288) |
| 第十四节 肋骨闭合性骨折·····              | (291) |
| 第十五节 脊柱胸腰段椎体压缩骨折·····          | (293) |
| 第十六节 腰椎椎弓峡部裂及脊椎滑脱·····         | (298) |
| 第十七节 骨盆骨折脱位·····               | (306) |
| 第十八节 尾骨骨折·····                 | (308) |
| 第十九节 成人股骨头缺血性坏死·····           | (310) |
| 第二十节 儿童股骨头缺血性坏死·····           | (314) |
| 第二十一节 陈旧性双髌骨折距骨错位的治疗·····      | (317) |
| 第二十二节 跗跖关节骨折脱位·····            | (324) |

## 第三部分 脱 位

|                 |       |
|-----------------|-------|
| 第一章 脱位手法概述····· | (331) |
| 第二章 脱位的治疗·····  | (332) |
| 第一节 下颌关节脱位····· | (332) |
| 第二节 肩锁关节脱位····· | (335) |
| 第三节 肩关节脱位·····  | (337) |
| 第四节 肘关节脱位·····  | (339) |
| 第五节 桡骨头半脱位····· | (341) |

|     |                     |       |
|-----|---------------------|-------|
| 第六节 | 经舟骨骨折月骨头状骨关节脱位····· | (341) |
| 第七节 | 掌、指骨关节脱位·····       | (349) |
| 第八节 | 腕关节脱位·····          | (349) |
| 第九节 | 距骨周围错位·····         | (353) |

## 第四部分 养 生

|                       |       |
|-----------------------|-------|
| <b>第一章 养生概述</b> ····· | (359) |
| 第一节 明目·····           | (360) |
| 第二节 耳聪·····           | (360) |
| 第三节 摸面·····           | (361) |
| 第四节 揉唾液腺以阻流口水·····    | (361) |
| 第五节 擦鼻可治过敏性鼻炎·····    | (362) |
| 第六节 拔升头颅以治颈椎病·····    | (362) |
| 第七节 捏腹以减肥·····        | (363) |
| 第八节 清洗二便并按摩前列腺·····   | (364) |
| 第九节 达摩洗髓易筋经功术·····    | (365) |
| (一) 韦驮献杵第一势 附图·····   | (366) |
| (二) 韦驮献杵第二势 附图·····   | (367) |
| (三) 韦驮献杵第三势 附图·····   | (368) |
| (四) 摘星换斗势 附图 A·····   | (369) |
| 附图 B·····             | (369) |
| (五) 出爪亮翅势 附图·····     | (370) |
| (六) 倒拖九牛尾势 附图 A·····  | (371) |
| 附图 B·····             | (371) |
| (七) 九鬼拔马刀势 附图 A·····  | (372) |
| 附图 B·····             | (372) |

---

|              |            |       |
|--------------|------------|-------|
| (八) 三盘落地势    | 附图 .....   | (373) |
| (九) 饿虎扑食势    | 附图 A ..... | (374) |
|              | 附图 B ..... | (375) |
| (十) 打躬势      | 附图 .....   | (376) |
| (十一) 躬尾势     | 附图 .....   | (377) |
| (十二) 大鹏展翅势   | 附图 .....   | (378) |
| (十三) 翻掌运臂收功势 | 附图 .....   | (378) |

第一部分

软组织损伤



## 第一章 手法概述

中医正骨、按摩的手法，细分可达百余种，未免繁琐，应以简驭繁，有利传授及方便教学。这里只概述治疗软组织损伤的手法。对于骨折的整复和脱臼的复位在各自篇章中叙述。治筋的手法，择其要者可分两类。一类是按摩、理筋、弹拨受伤的软组织。一类是推拿、滚摇、牵抖不通利的关节。手法之熟练与否，必须多做方熟、熟能生巧。正如《医宗金鉴》手法总论所云：“夫手法者，谓以两手安置所伤之筋骨，使仍复于旧也，但伤有轻重，而手法各有所宜，其痊可之迟速及遗留残疾与否，皆关乎手法之所施得宜或失其宜或未尽其法也。盖一身之骨体既非一致而十二经筋之罗列序属又各不同，故必素知其体相，识其部位，一旦临证，机触于外，巧生于内，手随心转，法从手出。或拽之离而复合，或推之就而复位，或正其斜，或完其阙，则骨之截断、碎断、斜断，筋之弛纵卷挛，翻转离合，虽在肉里，以手扪之，自悉其情，法之所施，使患者不知其苦方称为手法也。”

中医骨伤科是治跌、打、损、伤的，伤必有痛、疼痛甚者，伤亦重，因此手法要找准疼痛最重之处，予以重点按摩，次要之伤，亦应简单按摩之。按摩痛处，治伤也。骨伤科治疗的特点是手法，手法乃中国医学的宝贵财富之一，应当努力继承与发扬。手法的作用是使紧张、痉挛的肌肉松弛，疼痛、肿胀的组织瘀散痛止，不

敢活动的关节，经手法推拿，使之达到正常运动范围，如此身体一般的活动适应有余，当然症必见轻，有治后立竿见影之效。中医正骨的手法治疗深受民众的信任，历经数千年而誉不衰，是有其独到的疗效之故也。目前现代医学科学如此进步亦莫能代之，值得吾人深思。中医骨伤科传统是师传徒，父传子，因此形成各家各派的手法、可谓百花齐放，政府虽成立了中医学院，欲统一手法，尚须假以时日。作者所述手法，是在继承的基础上加以规范，并用于临床的一得之见，不敢以偏概全，愿与同道商榷。

人身各个关节附近的软组织损伤，均可用手法治疗，根据一个部位可以发生几种疾病，而手法的治疗又是相同的，即所谓异病同治者也，为简便起见，特将人体重要关节部位附近的软组织损伤，其治疗手法详述于后，若遇病不同而手法相同者，则见此手法，不另重复赘述。其余关节部位的疾病，无手法重复者，则在每个病的治疗中描述，以节省篇幅。

## 第一节 颈部手法

中医骨伤科常治的颈项部软组织疾病，有颈椎病、落枕，婴儿先天性肌性斜颈，胸锁乳突肌扭伤，颈部挫伤，项背肌综合征等。这些在作者推拿按摩时，其治疗手法有很多是相同的。因此遇有以上所举疾病，可应用此手法治之。不过因疾病之不同，手法也有轻重繁简之别，将在各个病例中简述之，以免重复赘述。例如落枕的手法大都在颞骨乳突及肩胛骨内上角附近。颈椎病由于发病缓慢，痛点较多，除上述两个痛点外，颈椎横突部位及横突与棘突之间的间隙处，颈椎棘突间，肩胛岗上下窝，肩胛骨脊柱缘等处，也常有压痛，一般压痛点大都在肌肉的肌腱与韧带起止部，因该处肌腱承受的拉力最大，也最易受伤。现将颈项部疾病的治疗手法，以最具代表性的颈椎病为例，详述于后。