

简易新按摩疗法

河北新医学院中医院

李桂桐

中国人民解放军工程兵后勤部卫生处印

一九七七年十二月

C0127987



毛主席语录

把医疗卫生工作的重点放到农村去。

中国医药学是一个伟大的宝库，应当努力发掘，加以提高。

应当积极地预防和医治人民的疾病，推广人民的医药卫生事业。

目 录

第一部分 新按摩疗法概述

- 一、新按摩疗法治病的道理…………… (1)
- 二、新按摩疗法的诊断…………… (3)
- 三、新按摩疗法的手法…………… (5)

第二部分 几种常见病的新按摩疗法

- 一、慢性腰腿痛…………… (9)
- 二、头颈胳膊痛…………… (19)
- 三、下肢关节及关节周围软组织病…………… (23)
- 四、上肢关节及关节周围软组织病…………… (31)
- 五、胸痛…………… (44)
- 六、下颌关节损伤…………… (46)
- 七、高血压病…………… (47)

第一部分 新按摩疗法概述

一、新按摩疗法治病的道理

新按摩疗法主要治疗胳膊痛、腿痛、腰痛、背痛等慢性疾病。慢性胳膊、腿、腰、背痛的通常原因，多是由于损伤所引起的。

人体的胳膊、腿、腰、背等，在解剖学上统称为运动器。运动器由三个主要部分组成，即骨（包括软骨）、关节和肌肉。其中如有一部分受到损伤，就影响到其他组成部分，彼此互相影响，形成一个恶性循环，导致运动失灵或压迫神经，引起疼痛、麻木、酸胀、肌肉痉挛、肌肉萎缩等现象。这些现象可表现于局部，也可放射到它处。所以用新按摩疗法治疗胳膊、腿、腰、背痛时，既要看到现象，又要抓住本质。只有这样才能作出正确的诊断，给予适当的治疗。

在工厂、农村和部队里，经常有一些同志，在劳动或锻炼过程中，由于用力不得当，造成身体某部分扭伤，引起疼痛或运动出现障碍。其中以软骨、关节（包括关节周围的软组织）损伤最为多见，少数是肌肉（肌肉起止端）损伤。

关节主要由关节面、关节腔和关节囊组成，辅助装置主

要有关节内软骨、关节周围的韧带及滑液囊。关节的运动方式有两种，即滚动运动和摩动运动。滚动运动是象滚珠运动的一种关节运动。例如，手臂前屈、后伸、内收、外展与旋转时，肩关节的运动就属于这种运动。滚动运动范围较大，一般不容易发生障碍。

摩动运动是关节头在关节窝内进行的平面运动。这种运动类似平面磨床的运动方式。例如，肩关节的肱骨头在关节窝内向上、向下、向前、向后的移动运动，就是这样的运动。摩动运动活动范围很小，但它是滚动运动的前提。如果摩动运动丧失，关节运动便失灵。恢复摩动运动，需要用被动手法才能完成，这也就是用按摩手法治疗关节损伤的道理。

引起关节摩动运动丧失的常见原因，是关节周围结构的瘢痕组织粘连，如关节囊瘢痕组织粘连、韧带瘢痕组织粘连等。至于关节的其他损伤，如关节挫伤、关节内软骨的破裂、关节腔创伤性积液或积血等，虽然少见，也可引起关节摩动运动丧失，在没有炎症及水肿的情况下，亦可用按摩疗法治疗。

用简易新按摩疗法治疗慢性胳膊痛、腿痛、腰痛、背痛等疾病，主要有四个方面的作用：

①撕裂、软化、松动瘢痕组织粘连，以恢复组织的正常功能；

②使移位的组织复位。如使腰椎间盘突出脱出的纤维环及髓核复位，以解脱对神经组织的压迫及刺激；

③恢复关节的摩动运动；

④恢复肌肉的正常收缩功能。

新按摩疗法对一些疼痛症有良好的治疗效果，但不是所有的疼痛都可以解除。

新按摩疗法主要治疗腰、腿痛，项颈、胳膊痛，上、下肢关节及关节周围软组织痛。其治疗范围，主要是由于人体各组织损伤引起的疼痛、麻木、肌肉萎缩等病症。急性炎症、恶性肿瘤、晚期类风湿性关节炎与骨结核等病症，禁忌使用。

在本书中介绍的新按摩疗法是根据人体解剖动力学等现代医学知识，结合祖国医学按摩知识，通过实践摸索出来的。在诊断、病理及按摩手法的说明上，采用现代医学语言，以便于说明和掌握使用。

这种新按摩疗法对于过去无很好办法治疗的腰椎间盘突出，慢性肩峰下滑囊炎，脑肌损伤等疾病，通过临床病理分析，找到了病因和治疗手法。

新按摩疗法治疗安全，没有痛苦，凡坚持治疗者，都能取得较好的效果。方法简单，易于掌握，既经济，又可随时随地施治，符合广大工农兵的需要。

二、新按摩疗法的诊断

新按摩疗法治病也和其他医疗方法一样，首先对疾病要有正确的诊断，才能达到预期的治疗效果。怎样才能对胳膊痛、腿痛、腰痛作出正确的诊断呢？

1. 询问病史 病史对于诊断是非常重要的，要详细听取病人的诉说。询问病史要抓住三个要点：

(1) 伤：胳膊、腿、腰损伤，不论是软组织损伤，软组织损伤还是关节损伤，大都有较明显的外伤史，或因长期应用某个关节引起的慢性损伤史。

(2) 痛：胳膊、腿、腰损伤引起的疼痛是各种各样的，有酸痛、刺痛、麻痛、钝痛，有的只麻不痛，有的剧烈疼痛。天气变化或发烧感冒等，均可使疼痛加重，所以经常被误诊为风湿性或类风湿性关节炎。一般来说，由损伤引起的疼痛，休息后肌肉放松则疼痛减轻，活动后加重；有时晚间加重，白天减轻，或上午减轻，下午加重；有时呼吸亦感觉痛。如为持续性剧痛，休息也不见轻，这时应当考虑是否有炎症或恶性肿瘤等其他疾病。

(3) 定位：请患者指出疼痛位置，以帮助医生确诊受伤部位，但要注意鉴别。例如，前臂伸肌损伤，损伤位于肘关节外面附近，而疼痛却放射至前臂或手指。所以患者主诉前臂痛或手痛，应当把这种疼痛作为现象，仔细分析，然后找到损伤的部位。除了确定损伤部位，还要确定运动障碍方向，以判定是哪个肌肉、韧带或关节损伤。

2. 查体 医生对病人有全面的了解，对于确定诊断是非常必要的。

(1) 周身检查：着重咽部、扁桃腺、牙齿、心肺、肾脏及妇科检查等。排除病灶及周身疾病引起的胳膊、腿、腰、背痛。

(2) 局部检查：注意有无红肿热痛（压痛）。根据疼痛或麻木部位及运动障碍方向，来确定损伤部位及损伤性质。检查运动障碍方向时，首先让患者主动运动，然后再作被动运动，与健侧做比较检查，来判定有无异常。必要时，

可进行化验和爱克斯光检查。

3.鉴别诊断 引起胳膊、腿、腰痛，除损伤外，还有以下原因：

(1) 类风湿性关节炎：关节痛多为游走性的，经常累及多个关节，时好时坏，多与气候有关。

(2) 骨结核及关节滑膜结核：多为单发性的，关节肿胀，关节周围肌肉萎缩，疼痛不太重，但为持续性疼痛，有的患者可发现周身其他器官结核，血沉增高，或伴有低热。

(3) 风湿性关节炎：关节肿胀明显，常伴有发烧、关节积液及心脏损伤。

(4) 骨肿瘤：肿胀严重，若为恶性骨肿瘤，发展迅速，疼痛为持续性的而且较剧烈，但关节运动障碍表现不明显。

(5) 化脓性关节炎：局部红肿热痛明显，常伴有发烧。

(6) 骨折及脱臼：骨折时有皮下淤血，活动时剧痛，多数畸形明显，可有骨擦音；脱臼时有明显的畸形及运动丧失。

(7) 放射性痛：应细心找出原发病灶。

经问诊和体检排除上述病因，确诊为损伤后，即可按摩治疗。

三、新按摩疗法的手法

我国医学文献中，有关按摩的记载是十分丰富的。各地按摩医生结合自己的临床心得，在手法的应用上，又各有特

点。新按摩疗法是根据损伤的病理变化，将按摩手法归纳为两大类。

（一）治疗表浅软组织损伤的手法

1. **摩法** 用手指掌面（多用拇指），按于受伤部位，使手指和皮肤作为一个整体与受伤组织进行摩擦，摩擦运动的方向与受伤组织的纤维走向垂直（见图1）。一般来说，人的



图1 摩法

注：箭头示按摩方向（下同）

肌肉、肌腱、韧带等各种组织的纤维走向与身体长轴或四肢长轴是一致的。故按摩的运动方向与四肢或躯干长轴垂直。用摩法按摩时，医生要靠腕关节、肘关节及肩关节交替地前后

移动，摩动时的力量应由轻到重，柔和匀实。摩动的频率看病情的需要，灵活掌握，一般是每分钟六十次左右，1—2天按摩一次，每次1—2分钟。这种手法适用于小面积的肌肉、肌腱、韧带等软组织损伤。

2. 拿法 是用拇指在一侧，食指、中指或连同环指及小指在一侧，拿住受伤部位的皮肤肌肉进行摩擦的一种方法（见图2）。摩擦的方法与摩法相似，手指与皮肤作为一个整体，与受伤组织进行摩擦。其他注意事项同摩法。此法多用于肩部及四肢面积较大的损伤。



图2 拿法

3. 揉法 是用手掌的大鱼际或掌根部分，按于受伤部位，进行按揉的一种手法（见图3）。常用于面积大、位置较深的损伤。有解除肌肉痉挛及松软疤痕组织的作用。

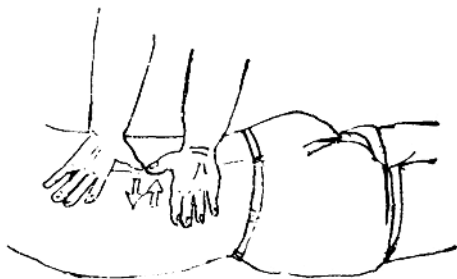


图3 揉法

4. 推法 是用拇指推动损伤的肌肉组织的一种按摩方法，推动方向与四肢或躯干长轴垂直（见图4）。常用于解除项背部的肌肉痉挛。



图4 推法

（二）治疗深部组织及关节损伤的手法

这类按摩手法，简称被动手法。具体操作方法，随损伤种类不同，详见下述各有关部分。这种手法的作用：①撕裂粘连的瘢痕组织；②伸展关节囊；③复位错位的软骨及微错位（亦称半错位）的关节；④伸展肌肉及肌腱；⑤恢复关节的摩动运动。在进行被动手法按摩时，应由轻到重，避免粗暴。有炎症表现及骨质有破坏的疾病，都不宜用此种手法。

在整个按摩操作过程中，一般不配合其他疗法。

第二部分 几种常见病的新按摩疗法

一、慢性腰腿痛

慢性腰腿痛是常见病多发病。对这些病如果只看现象，不看本质，往往误诊为：风湿性关节炎、腰肌劳损、肌纤维组织炎等。由于不能正确诊断，治疗方法不当，效果不好。

（一）腰部的解剖及机能

腰部的支架是脊柱（也称大梁骨）。脊柱是由一块一块的圆形骨块构成，这种骨块叫椎骨。上下椎骨之间夹着一厚片软骨（也称脆骨），软骨加上髓核，叫作椎间盘。椎骨前部称椎体（即夹着软骨的部分），后面叫椎弓，上下椎弓之间有一对小关节，叫椎间关节。各椎弓连接起来构成一管状结构，叫椎管，其中有脊髓，脊髓最外面包着一层骨膜，这层膜神经分布非常丰富，一旦碰着，便引起疼痛。椎间盘的后面与椎间关节的前面围成一孔，叫椎间孔。椎间孔内有发自脊髓的脊神经，这些神经管理着腰部、躯干及下肢的感觉和运动。椎弓向后面有一长的突起部分叫棘突，上、下棘突之间有纤维组织连接，叫棘间韧带。椎弓向两侧有一较短的突起部分叫横突，横突之间也有韧带连接。腰部脊柱弓向前，

叫腰前突。紧贴腰部脊柱两侧各有一条肌肉，下端伸到大腿根部，叫做大腰肌，这个大腰肌的作用，主要是弯腰和屈大腿（见图5）。

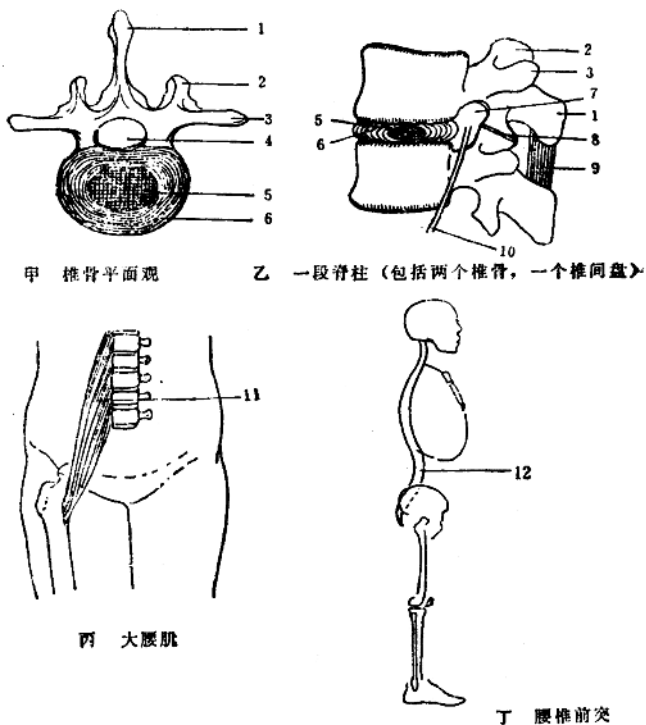


图5 腰部脊柱

1.棘突 2.关节突 3.横突 4.椎孔（通过脊髓） 5.髓核 6.软骨（5+6称为椎间盘） 7.椎间孔（有神经通过） 8.椎间关节 9.棘间韧带 10.表示神经 11.大腰肌 12.表示腰部脊柱前突（腰前突）

脊柱在解剖构造上有许多特点。例如，颈部脊柱及腰部脊柱向前突出，而胸部脊柱和骶部脊柱均向后突出。颈部及腰部的椎间盘均较厚。在机能上颈部及腰部的脊柱均有某些特点，这两部分脊柱除了支持头部、上肢、躯干的重量外，在活动上也比较明显（例如头部和腰部经常活动），所以颈部和腰部脊柱的损伤都比较常见。以腰部椎间盘损伤为例，正常时，椎间盘有缓冲作用；当身体负重过大，或用力过猛，可将椎间盘的纤维环挤破，引起髓核从破裂处脱出，这样便形成椎间盘脱出症。随着年龄增长，椎间盘可发生退行性变，故更容易引起椎间盘脱出症。损伤的椎间盘运动发生障碍时，必然也引起椎间关节运动障碍。椎间孔前界是椎间盘，后界是椎间关节，孔内有脊神经通过，因而椎间盘的病变及椎间关节的病变均可影响脊神经，而引起腰腿痛等症。

（二）腰腿痛的主要原因及治疗

腰腿痛的主要原因，是腰椎间盘突出病变及椎间关节病变产生的瘢痕组织，压迫刺激神经及脊髓硬脊膜的缘故。所以在治疗上，一定要设法将神经及硬脊膜从压迫、束缚、刺激下“解放”出来。如果不解脱对神经及硬脊膜的压迫及束缚，而单纯的治疗神经及硬脊膜受压迫和刺激产生的症状，例如局部按摩软组织、理疗、热敷、针灸、拔罐等，只能达到症状的暂时缓解或减轻，而不能达到根治的目的。

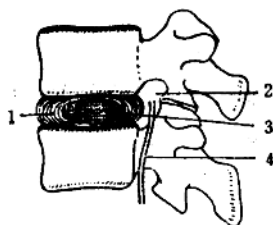
慢性腰腿痛主要有以下三种疾病：

（1）腰椎间盘突出：这种病是引起腰腿痛的常见疾病。主要是由于外伤或慢性损伤引起腰椎间盘突出，髓核脱

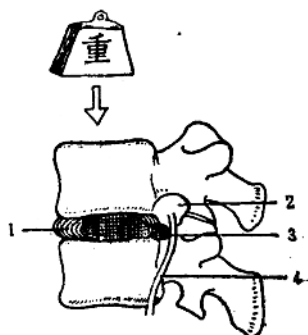
出，瘢痕组织增生，压迫硬脊膜及脊神经的缘故（见图6）。

腰椎间盘突出之症状及体征很多，为了便于记忆，将诊断要点概括如下：时好时犯腰腿痛，咳嗽喷嚏大便痛，腰突消失身前倾，低头弯腰痛加重。

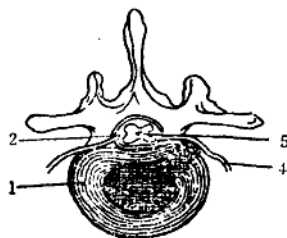
根据上述症状及体征，便可确定诊断。不过要注意对具体症状作具体分析，有少数病人，不完全如上述的症状及体征。这种病用新按摩疗法进行治疗，效果很好，多数人经短期按摩，即可恢复健康。



甲. 腰椎间盘的正常状态



乙. 腰椎受压导致椎间盘破裂，髓核脱出（向后外突出）压迫刺激脊神经



丙. 腰椎间盘破裂及髓核脱出的横断面观

图6 腰椎间盘突出

1.纤维环 2.硬脊膜 3.髓核 4.脊神经 5.脊髓

(2) 腰椎病：这种病也很多见，主要是由于慢性 腰 椎 间盘病变与腰椎间关节病变同时存在，造成椎间关节的外伤性粘连、纤维组织增生、关节囊增厚、钙质沉着。爱克斯光照片可显示骨质增生。这些病变均可压迫、刺激硬脊膜和脊神经，因而引起腰痛及腿酸等症状。此病的诊断要点是：腰痛为主腿发胀，一般病程比较长；睡觉翻身腰背痛，伸腰弯腰都不强。

(3) 腰椎微错位（腰椎半错位）：这种病是由椎间关节稍微错位引起的。慢性者椎间关节的关节囊有慢性炎症，纤维组织增生，压迫、刺激脊神经后支，引起单纯性的骶尾部疼痛。诊断要点是：单纯腰痛或骶痛，多有外伤可追踪；急的才有几小时，慢的多有撕裂声。

上述三种疾病引起疼痛的原因是瘢痕组织及解剖结构异位，压迫、刺激神经所致。因此，解除神经受的刺激，恢复解剖正常关系，是治疗这三种病的原则。根据这个原则，我们将祖国医学的各种按摩手法试验比较，通过临床实践，找出了合理的姿式，调整加大了牵拉力量，总结出了治疗腰椎间盘突出、腰椎病、腰椎微错位的牵拉滚动骨盆按摩手法和其他几种手法。经过反复实践，证明确有“解放”神经，恢复异位的快速疗效。

1. 牵拉滚动骨盆按摩手法 用此法治疗腰椎间盘突出，如图 7 所示。

患者侧卧，患肢在上，在背后腰部疼痛点的稍上方放一凳子作支点。病人自己握住床头，助手拉住病员肩部以固定病员身体上端；其他助手 2—3 人（视病人性别、年龄及体质而定，强者 2—3 人，弱者 1 人）用双手握住患者下

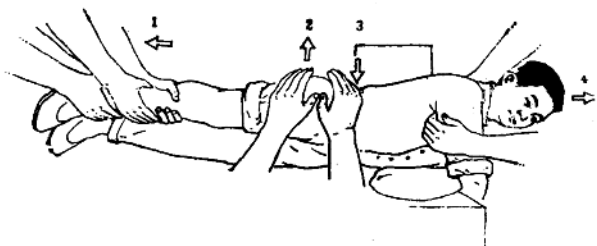


图7 牵拉滚动骨盆按摩手法

- 1.拉腿时用力方向 2.推动骨盆时用力方向 3.顶着患者腰部痛点，在腰带位置稍上方 4.助手拉患者腋窝部用力方向

肢，用力牵拉；在牵拉的同时，医生用双手向后推动骨盆，用力点放在患侧髂前上棘处。推动速度为每分钟60次左右，用力要匀称，由轻渐重，每次推动骨盆一到二分钟，每天可作1—3次。直到病人走路、翻身、咳嗽及大便疼痛消失为止。痊愈后还可用上述手法巩固1—2周。一般1—3个月痊愈，最快的也有一次痊愈的。痊愈后需休息2—3个月，然后开始轻工作。这种手法比其他按摩手法一般缩短疗程半年到一年，治愈率高。

如为双侧腰椎间盘突出，或中心性腰椎间盘突出，腰椎病及腰椎微错位，则按上述手法两侧都作。腰椎微错位可适当休息，时间不要太长。

牵拉滚动骨盆按摩手法，简便易学。为了更好地掌握它，需要弄明白它的治病道理。图8所示，就是牵拉滚动骨盆按摩手法治病理论的模式图解。