

中华传统医学丛书

刘 严 编著

杨德英 整理

陕西科学技术出版社



实用伤科 按摩学



刘 严 编著 杨德英 整理

实用伤科按摩学

陕西科学技术出版社

实用伤科按摩学

刘 严 编著

杨德英 整理

陕西科学技术出版社出版发行

(西安北大街 131 号)

新华书店经销

陕西激光照排所排版 向阳印刷厂印刷

787×1092 毫米 32 开本 16.125 印张 2 插页 29 万字

1993 年 11 月第 1 版 1993 年 11 月第 1 次印刷

印数:1--4.000

ISBN 7-5369-1258-7/R · 360

定 价:10.50 元

C0163375





刘 严和妻子杨德英

作者简历

刘严,字朝尊。1940年出生于四川省重庆市。1957年高中毕业。1960年患虹膜睫状体炎而双目失明。1963年考入陕西省盲人按摩中等专业学校,1966年毕业后,在铜川市人民医院从事按摩工作。1978、1987年先后晋升为按摩医师、按摩主治医师。1986年应邀赴新疆维吾尔自治区讲学,1991年出席了世界盲人联盟东亚太平洋区按摩学术研讨会。编著的《按摩疗法》、《家庭保健按摩》,均由陕西科学技术出版社出版;被收入《中国残疾名人辞典》、《中国专家名人辞典》。

现在是中国残疾人福利基金会康复协会会员,中国盲人按摩学会理事,中国民政康复医学会陕西分会常务理事;中国残疾人联合会第一届主席团委员暨盲人协会委员,陕西省残疾人联合会第一届主席团副主席暨盲人协会主席;铜川市残疾人联合会第一届主席团副主席。

序

按摩之道,古已有之,世代相传,千百年来为中华民族的健康做出了不可磨灭的贡献。它具有鲜明的民族风格和独特的治疗手法,对某些病症有其它疗法所不及之疗效,为骨伤科、康复医学、老年医学领域中不可缺少的治疗手段之一,越来越受到国内外医学界的重视和各界人士的欢迎。

然而,近百年来,按摩多被盲人从事和掌握,因袭者多,发扬者鲜。刘严青年失明,不甘沉沦,与残疾拼搏,与命运抗争,努力进取,博采众家之长。在继承古人传统医法、技法的同时,注意整理近人的成功经验,经20多年临床实践,逐渐形成了自己特有的风格,在治疗颈肩痛、腰腿痛方面,更有师于古而优于古的方法。为了弘扬中华文化,发展按摩事业,他在妻子杨德英的帮助下,克服了常人难以想象的困难和世俗偏见,将长期积累的临床经验,有选择地整理成卷。在他已出版的《按摩疗法》、《家庭保健按摩》的基础上,以中西医结合的方法,又编著了本书。这不仅是作者战胜残疾、努力奉献的结果,也凝结着杨德英的心血。同时,也是千百万残疾人自强、自立精神的象征。

此书,不但有较广泛的实用价值,也是按摩初学者的良师,伤科及按摩临床医师的益友。它的问世,无疑对按摩的普及、推广和提高,将起积极的推动作用。

“春色满园关不住,一枝红杏出墙来。”愿这株由刘严、杨德英以无数心血浇灌的红杏伸出墙去,让广大读者鉴赏吧。

陕西省残疾人联合会理事长 李海乾

1991年12月23日

前 言

按摩,是祖国医学遗产中之瑰宝。它自成体系,独具一格,内容丰富,应用广泛,为伤科、康复医学、老年医学领域中不可缺少的治疗手段之一。对于某些疾病,有其他疗法所不及之疗效,已成为我国人民卫生保健事业中的一个专门学科。

笔者在 20 余年按摩临床工作中,深感有关伤科按摩资料较少,而客观上又有所需求。因此,在医疗业余时间,笔者将平日所收集的有关按摩资料,作了比较系统的整理,在妻子杨德英的帮助下,编著了《实用伤科按摩学》,以飨读者。

本书是一部着眼于临床实用,注重中西医结合的按摩著作。其内容包括总论、各论两部分。总论主要介绍了按摩简史、特点和分类,按摩有关的解剖学方位术语、体表标志和体表投影,按摩的治病机理,按摩与经络学说,按摩的常用俞穴,按摩的基本治则和治法,按摩的适应症、禁忌症及注意事项,按摩手法概述,按摩常用的治疗手法;在各论中,分别讲解了头颈、胸背部,腰骶部,上、下肢部和关节脱位等 70 种病症的按摩治疗。以供伤科按摩临床医师借鉴和医学院校教学参考。

在编写本书的过程中,得到中共铜川市委、市政府、市残疾人联合会与市人民医院的大力支持,八一电影制片厂张征等同志绘制了插图,在此一并致以谢意!

刘 严

1991 年 8 月于铜川市人民医院

目 录

上篇 总 论

第一章 概论	(3)
第一节 按摩的简史	(3)
第二节 按摩的特点	(7)
第三节 按摩的分类	(9)
第二章 按摩有关的解剖学方位术语、体表标志和体表投影	(14)
第一节 按摩的解剖学方位术语	(14)
第二节 按摩的人体体表标志	(15)
第三节 按摩的人体体表投影	(20)
第三章 按摩的治病机理	(22)
第一节 祖国医学对按摩机理的认识	(22)
一、疏通经络	(22)
二、行气活血	(23)
三、调整脏腑	(23)
四、平衡阴阳	(24)
五、祛除外邪	(25)

六、化瘀消肿·····	(25)
七、滑利关节·····	(26)
八、理筋整骨·····	(27)
第二节 现代医学对按摩机理的认识 ·····	(28)
一、对皮肤的作用·····	(28)
二、对肌肉的作用·····	(29)
三、对体液循环的作用·····	(29)
四、对神经系统的作用·····	(32)
五、对关节的作用·····	(33)
六、对消化系统的作用·····	(34)
七、对呼吸系统的作用·····	(35)
八、对代谢的作用·····	(35)
第四章 按摩与经络学说 ·····	(36)
第一节 经络的组成 ·····	(37)
一、十二经脉·····	(37)
二、奇经八脉·····	(39)
三、十五络脉·····	(41)
四、十二经别·····	(42)
五、十二经筋·····	(43)
六、十二皮部·····	(44)
第二节 经络的功能及在临床上的应用 ·····	(45)
一、生理方面·····	(45)
二、病理方面·····	(46)
三、诊断方面·····	(47)

四、治疗方面·····	(47)
第三节 十四经脉循行分布·····	(49)
一、手太阴肺经·····	(49)
二、手阳明大肠经·····	(49)
三、足阳明胃经·····	(49)
四、足太阴脾经·····	(53)
五、手少阴心经·····	(53)
六、手太阳小肠经·····	(55)
七、足太阳膀胱经·····	(55)
八、足少阴肾经·····	(55)
九、手厥阴心包经·····	(55)
十、手少阳三焦经·····	(57)
十一、足少阳胆经·····	(60)
十二、足厥阴肝经·····	(62)
十三、督 脉·····	(63)
十四、任 脉·····	(64)
第四节 十四经穴主治纲要·····	(64)
第五章 按摩的常用俞穴·····	(66)
第一节 头、面、颈、肩部常用俞穴·····	(66)
第二节 胸、腹部常用俞穴·····	(77)
第三节 背、腰部常用俞穴·····	(81)
第四节 上肢部常用俞穴·····	(89)
第五节 下肢部常用俞穴·····	(96)
第六章 按摩的基本治则和治法·····	(105)

第一节 按摩的基本治则.....	(105)
一、治病求本	(105)
二、扶正祛邪	(108)
三、调整阴阳	(109)
四、因时、因地、因人制宜	(110)
第二节 按摩的基本治法.....	(111)
一、温 法	(112)
二、通 法	(112)
三、补 法	(113)
四、泻 法	(113)
五、汗 法	(114)
六、和 法	(115)
七、散 法	(115)
八、清 法	(116)
第七章 按摩的适应症、禁忌症及注意事项	(118)
第一节 按摩的适应症、禁忌症	(118)
一、适应症	(118)
二、禁忌症	(119)
第二节 按摩的注意事项.....	(119)
第八章 按摩手法概述.....	(123)
第一节 按摩的基本手法.....	(123)
一、推 法	(124)
二、揉 法	(126)
三、拿 法	(127)

四、压 法	(129)
五、踩 法	(130)
六、敲 法	(132)
七、搓 法	(133)
八、颤 法	(134)
九、抖 法	(135)
十、弹 法	(136)
十一、拨 法	(137)
十二、动 法	(139)
十三、牵 法	(139)
第二节 按摩手法的生物力学原理.....	(140)
一、直接用力	(141)
二、间接用力	(142)
三、混合用力	(144)
第三节 按摩手法的施术原则.....	(144)
一、明确诊断	(144)
二、各有所施	(144)
三、手法补泻	(145)
四、辨证施治	(145)
五、治病求本	(146)
六、刚柔相济	(146)
七、熟练准确	(146)
八、发收迅妥	(146)
九、动作简洁	(147)

十、以巧代力	(147)
第九章 按摩常用的治疗手法	(149)
第一节 头颈、胸背部常用的治疗手法	(149)
1. 顶颞部分推法	(149)
2. 颞部揉压法	(149)
3. 头部敲法	(149)
4. 额和头部中线按压法	(150)
5. 额和头部中线揉压法	(150)
6. 额部分推法	(150)
7. 额部揉压法	(151)
8. 眶上缘揉压法	(151)
9. 眉弓捏拿法	(151)
10. 咀嚼肌推揉法	(151)
11. 咀嚼肌揉拨法	(152)
12. 咀嚼肌揉搓法	(152)
13. 颞下颌关节运动法	(152)
14. 颞下颌关节牵动法	(153)
15. 颞下颌关节推按法	(153)
16. 颞下颌关节口腔内整复法	(153)
17. 颞下颌关节口腔外整复法	(154)
18. 枕骨边缘揉压法	(154)
19. 斜方肌推揉法	(155)
20. 斜方肌揉压、弹拨法	(155)
21. 斜方肌揉拿、提弹法	(155)

22. 胸锁乳突肌推揉法	(156)
23. 胸锁乳突肌揉拿、提弹法	(156)
24. 胸锁乳突肌揉压、弹拨法	(156)
25. 项韧带揉拨法	(156)
26. 项韧带揉拿、提弹法	(157)
27. 椎旁肌揉拨法	(157)
28. 颈部侧屈运动法	(157)
29. 前斜角肌推揉法	(158)
30. 前斜角肌揉压、弹拨法	(158)
31. 卧位颈椎牵动法	(158)
32. 坐位颈椎牵动法	(159)
33. 枕颌带颈椎牵引法	(159)
34. 颈椎旋转矫正法	(160)
35. 环枢关节旋转整复法	(160)
36. 颈椎定点旋转整复法	(161)
37. 提肩胛肌揉压、弹拨法	(161)
38. 肩部捏拿法	(162)
39. 胸、背部揉压法	(162)
40. 胸部推揉法	(162)
41. 胸肋关节推揉法	(162)
42. 胸肋关节揉压法	(163)
43. 胸肋关节整复法	(163)
44. 胸部敲法	(163)
45. 胸部揉搓法	(164)

46. 胸部揉拨法	(164)
47. 胸肋关节揉搓法	(164)
48. 上部胸椎整复法	(164)
49. 背部推揉法	(165)
50. 胸椎揉拨法	(165)
51. 背部揉搓法	(165)
52. 肋椎关节整复法	(165)
53. 扩胸运动法	(166)
54. 背部踩压法	(166)
55. 胸椎踩压法	(167)
56. 肩胛部推揉法	(167)
57. 肩胛部揉压法	(168)
58. 肩胛部揉搓法	(168)
59. 肩胛部痛点揉拨法	(168)
60. 胸椎颤压法	(168)
61. 菱形肌弹拨法	(169)
62. 背阔肌揉拿、提弹法	(170)
第二节 腰骶部常用的治疗手法	(170)
1. 腰部揉拿法	(170)
2. 骶棘肌横行挤压法	(170)
3. 腰部敲法	(170)
4. 腰部牵抖法	(171)
5. 腰部机械牵抖法	(171)
6. 俯卧位腰部运动法	(173)

7. 立式腰部旋转运动法·····	(173)
8. 仰卧位腰部前屈运动法·····	(174)
9. 腰椎定点旋转整复法·····	(174)
10. 侧卧位腰椎旋转整复法·····	(175)
11. 腰椎揉拨法·····	(175)
12. 腰椎颤压法·····	(176)
13. 腰椎踩压、弹跳法·····	(176)
14. 仰卧位腰部旋转运动法·····	(178)
15. 腰背肌拿提法·····	(178)
16. 胸、腰椎旋转矫正法·····	(178)
17. 胸、腰椎整复法·····	(179)
18. 脊柱滚动法·····	(180)
19. 脊柱揉拨法·····	(180)
20. 脊柱踩压法·····	(181)
21. 脊柱颤压法·····	(181)
22. 腰骶部推揉法·····	(182)
23. 腰骶部揉搓法·····	(182)
24. 腰骶部揉压、弹拨法·····	(182)
25. 腰骶部踩压、揉拨法·····	(182)
26. 背、腰、骶部揉压法·····	(182)
27. 背、腰、骶部揉搓法·····	(183)
28. 背、腰、骶部踩压法·····	(183)
29. 骶尾部推揉法·····	(184)
30. 骶尾关节整复法·····	(184)

31. 骶尾部揉拿法	(184)
32. 骶尾部揉搓法	(184)
33. 臀部揉压、弹拨法	(185)
34. 髂周揉压、弹拨法	(185)
35. 臀部踩压、踩拨法	(185)
36. 髂周踩压、踩拨法	(186)
37. 耻骨联合归挤整复法	(186)
38. 骨盆踩压法	(186)
39. 骨盆按压法	(187)
第三节 上部常用的治疗手法	(187)
1. 肩部揉压法	(187)
2. 三角肌推揉法	(187)
3. 三角肌揉拿、提弹法	(188)
4. 肩部痛点揉压、弹拨法	(188)
5. 肩周揉压、弹拨法	(188)
6. 肩关节牵抖法	(189)
7. 肩关节运动法	(189)
8. 肩部揉搓法	(190)
9. 上肢牵动法	(190)
10. 冈上肌推揉法	(191)
11. 冈上肌附丽部揉压、弹拨法	(191)
12. 肩关节牵动法	(191)
13. 肱二头肌长头腱鞘部揉压、弹拨法	(191)
14. 肱二头肌长头肌腱整复法	(192)