

通督正脊疗法

主编 ● 贺振中 李建仲

TONGDU ZHENGJI
LIAOFA



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS



■ 策划编辑 程晓红

■ 封面设计 吴朝洪

■ 销售分类 中医临床

ISBN 978-7-5091-3225-8



9 787509 132258 >

定价：36.00元

通督正脊疗法

TONGDU ZHENGJI LIAOFA

 人民軍醫 出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目(CIP)数据

通督正脊疗法/贺振中,李建仲主编. —北京:人民军医出版社,2009. 11

ISBN 978-7-5091-3225-8

I. 通… II. ①贺…②李… III. 脊椎病-按摩疗法(中医)
IV. R244. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 198839 号

策划编辑:程晓红

文字编辑:马淑骅

责任审读:黄栩兵

出版人:齐学进

出版发行:人民军医出版社

经销:新华书店

通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱

邮编:100036

质量反馈电话:(010)51927290;(010)51927283

邮购电话:(010)51927252

策划编辑电话:(010)51927300-8718

网址:[www. pmmp. com. cn](http://www.pmmp.com.cn)

印刷:潮河印业有限公司

装订:京兰装订有限公司

开本:850mm×1168mm 1/32

印张:11 彩页:2面 字数:278千字

版、印次:2009年12月第1版第1次印刷

印数:0001~3500

定价:36.00元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换



主编简介

贺振中 国家推拿专业委员会委员，山西省推拿专业委员会副主任委员，山西省中医药研究院推拿科主任医师。1987年毕业于北京中医药大学针灸推拿系，同年7月分配到山西省中医药研究院推拿科工作，师从推拿名宿王中衡先生，主要从事中医脊柱推拿疗法的继承、发掘和研究。1994年师徒合作完成《通督按摩法》。时至今日，一直与李建仲协作，努力改进和发扬通督疗法，1996年在《通督按摩法》的基础上，融新经验新研究于一体，编撰出版了《通督按摩法新论》。现主要从事临床通督疗法整脊和调整丹田气血的前沿研究。



主编简介

李建仲 著名中医推拿学家、脊柱整复专家。山西省中医药研究院主任医师、推拿科主任、硕士研究生导师。现任中华中医学会推拿专业委员会委员、中华中医学会骨伤科分会骨关节病专业委员会理事、山西省针灸学会副理事长兼推拿专业委员会主任委员、山西中医学院教授、山西省优秀专家。师承山西省推拿界老前辈——著名老中医王中衡先生的通督按摩法，同时博采百家之长，整复手法挥洒自如，形成了自己独特的风格。临床经验丰富，理论造诣高深，擅长治疗腰椎间盘突出症、颈椎病、头晕、头痛、耳鸣及颈、肩、背、腰、腿痛等软组织损伤，精于辨证推拿，对疑难病、危重症，见解独到，疗效显著。曾多次为国家领导人和外宾会诊治疗。

内容提要

通督正脊疗法源于通督按摩法,是以督脉为中心进行推拿治疗的一种中医推拿疗法。笔者结合临床经验简介了通督正脊疗法的基本理论和主要手法,详细介绍了推拿治疗和导引锻炼,即在正脊手法治疗上,以整复脊椎错动和调节腹内丹田气血为主线,辅以主动锻炼达到矫正和稳定脊柱的作用,并强调手法只是一种被动的治疗手段,改变不正确的生活、工作习惯在治疗的后期尤为重要。本书图文并茂、简明实用,适合有一定临床经验的中医推拿从业人员学习参考。

前言

整复与病痛相关的脊椎错动部分,患者的痛苦就会随之减轻或消失,这是脊椎推拿疗法中最常见的说法。至于整复后的脊椎关节能否稳固、定型,病痛能否真正解除,病痛复发的原因为何,却难以给出合理的解释。近年来,随着临床验案和心得的逐步积累和分析,我们感到将生物力学的相关研究结果与中医整体观和辨证论治理论结合在一起,可解决很多问题。以腰椎间盘突出症最常见的康复锻炼动作“燕飞式”为例,患者往往愈锻炼病情愈重,权威观点仍提倡之。我们结合临床实际和脊柱生物力学原理,发现腰椎后伸,则腰椎间孔变窄、黄韧带肥厚、腰椎间盘突出向椎管内挤压和凸出,以致神经根受压、周围刺激性炎症反应加重,最终产生锻炼不如静养的结果。当我们改进“燕飞式”的动作细节后,就避免了腰椎过伸引发的不良反应。

脊椎的整复与稳固同等重要。假如患者在治疗中不注意纠正习惯性不良姿势等诱因,那么,好不容易整复过来的脊椎关节还会再次错动,病情亦因此反复。整脊手法的功效在于通阳,姿势调整和针对性的导引锻炼是固阴,通阳和固阴相辅相成,是“阴平阳秘,精神乃治”在脊柱推拿疗法中的完美体现,也是“通督正脊”要表达

的基本目的。以头痛为例,其病因多为颈椎上段错动,整脊后头痛大多即刻缓解或消失,但患者习惯性歪头的诱因不解决,头痛发作问题就很难根治。“治病必求其本”是中医祛邪除患大法。习惯性歪头等不良因素是造成颈椎错动和引发头痛的主要原因或根本,如果只是整复颈椎错动的表象,而不指导患者纠正习惯性歪头等不良习惯,就是舍本逐末,疗效则不会稳定、持久。我们的通督正脊观点与近来提倡的“治未病”学说完全吻合。

通督按摩法演变为通督正脊术或通督正脊疗法的过程,是笔者和李建仲主任继承王中衡先生学术思想之后在中医脊柱推拿路途上的成道之得。通督正脊疗法的内容除基本理论、推拿手法和导引锻炼部分外,还根据脊椎节段与病痛相关的原则,依由上而下的顺序,把适宜正脊推拿的病患分为颈胸椎相关病症和腰骶椎相关病症两部分,以便读者直观了解疾病与脊椎的关联。最后还想说的是,在脊柱推拿疗法上我很推崇广州的龙层花先生,她的诊疗思路简洁、明了,方法质朴而有效。1989年在广西南宁我曾聆听龙老的谈话,其中的一些说法对我们后来总结和完成“通督正脊疗法”帮助很大。龙先生当时就注意到局部整脊手法的缺陷和姿势调整的重要性,假如没有丰富的临床实践和敬业精神为前提,是很难悟出其中道理的。

贺振中

2009年5月于山西太原

目 录

第一章 概论	1
第一节 通督正脊疗法的理论基础	1
第二节 辨证施治原则	9
第二章 推拿手法	19
第一节 脊椎整复法	19
第二节 常用手法	49
第三章 颈胸椎相关病症	89
第一节 头痛	89
第二节 面瘫	96
第三节 卒中后遗症	102
第四节 呃逆	104
第五节 失眠	107
第六节 感冒	115
第七节 小儿感冒	118
第八节 颈椎病概述	120
第九节 颈椎病	124
第十节 眩晕	132
第十一节 颈腰综合征	139

第十二节	颈部扭伤·····	141
第十三节	寰枢椎半脱位·····	147
第十四节	下颌关节错缝·····	152
第十五节	肋软骨炎·····	157
第十六节	岔气·····	161
第十七节	胸椎后关节错缝·····	166
第十八节	漏肩风·····	171
第十九节	肩关节错缝·····	181
第二十节	肱骨外上髁炎·····	187
第二十一节	桡骨小头半脱位·····	190
第二十二节	肘关节扭挫伤·····	194
第二十三节	腱鞘囊肿·····	198
第二十四节	腕关节扭挫伤和腕关节劳损·····	200
第二十五节	桡骨茎突狭窄性腱鞘炎·····	205
第二十六节	指间关节和掌指关节扭挫伤·····	208
第二十七节	屈指肌腱狭窄性腱鞘炎·····	212
第二十八节	胃脘痛·····	215
第二十九节	急性乳腺炎·····	223
第三十节	乳腺增生症·····	228
第四章	腰骶椎相关病症·····	232
第一节	痛经·····	232
第二节	闭经·····	237
第三节	腰椎间盘突出症·····	239
第四节	腰痛·····	248
第五节	腰扭伤·····	253
第六节	腰椎管狭窄症·····	258
第七节	骶髂关节损伤·····	263
第八节	骶尾部扭挫伤·····	267

第九节 耻骨联合分离症·····	272
第十节 梨状肌损伤·····	275
第十一节 髋关节错骨缝·····	279
第十二节 膝关节的急慢性损伤·····	283
第十三节 膝关节侧副韧带损伤·····	289
第十四节 膝关节半月板损伤·····	293
第十五节 腓肠肌劳损·····	296
第十六节 距小腿关节扭伤·····	299
第十七节 足跟痛·····	306
第十八节 跖筋膜劳损·····	309
 第五章 通督导引锻炼·····	 314
第一节 姿势调整·····	315
第二节 通督导引功·····	318
 参考文献·····	 339
 跋·····	 341

第一章 概 论

第一节 通督正脊疗法的理论基础

通督正脊疗法又称为通督正脊术,是王中衡先生的两位弟子——贺振中、李建仲在继承“通督按摩法”的基础上,结合自身的推拿正脊临床实践,吸收和发挥前人与同道的成功经验,综合百家之长而创立的,以脊柱整复手法和导引为主要手段的一个独具特色的推拿流派。它以督脉为中心,以中医学基础理论为出发点,提出并加以总结、验证,经实践证明是行之有效的一种推拿疗法,也是目前唯一在系统化中医理论指导下的脊柱推拿疗法。应用上,以中医经络学说为指导,以脏腑、经络与脊椎具体部位的相关性为基础,以经络辨证及脏腑辨证指导临床,通过推拿、导引手段使脊椎错动的关节得以整复与稳定,从而使督脉的气血条达、经络通畅、阴阳调和,最终达到消除病痛的目的。确切地说,就是通过扳法、推法、按法和导引等手段,循督脉(主要指脊椎)辨证施治,调理其错动、歪斜的关节,甚至于鼓动或调和腹内丹田气机(即丹田中的元气),以通其经络、振奋阳气、安内攘外,达恢复脏腑、经络本来功能的目的,最终使人体返朴归真、各司其职,属一种正本清源的推拿疗法。尽管通督正脊术与其他以西医理论为指导的整脊疗法相类似,但它们在思维方式上、或是指导思想上都有着较大差别。应当指出的是,立足中医学的通督正脊术在治疗上发扬了中医的

整体观与辨证施治特色,可以说,它在某些方面为中医的推拿理论增添了新的内容,融入了新生血液。

这一疗法的出现是1963年我国小儿麻痹症发病率较高时通过治疗其后遗症开始的。王中衡先生在对患儿推拿治疗中发现,整复腰椎关节的错动可以使下肢功能障碍得到改善,并在反复验证中证实;进而又发现,整复胸椎和颈椎关节的错动,也能明显改善上肢的功能活动,其疗效远远超出传统的推拿疗法;当然,病邪较甚时尚需在腹部丹田施以点法、按法、揉法等,以调动丹田中的气血或元气,以使三焦气血通畅。后来将此模式用于成人,还发现,整复腰椎某些关节的错动,不但能医治阳痿、痛经,还能够治疗膝、距小腿关节的软组织损伤。推而广之,在治疗内科、外科、妇科、儿科等多种疾病中,通过整复脊椎错动的部位和调动腹内气血,均获得了满意疗效。有了这种临床实践的累积,贺、李二弟子在20世纪80年代跟师学习时查阅了各类医学文献,并且将这种疗法与国内同行进行交流、探讨,逐渐认识到,这种疗法与中医学的基本理论是完全吻合的,只不过在各种中医古籍中零散地分布着,当我们收集、整理和归纳与脊柱推拿相关的记载之后,再添加上发现的新内容,最终形成了现在的中医脊柱推拿理论。反过来,在这一理论指导下进行正脊推拿,更加得心应手,疗效有了更大提高。于是,不断地修订这一独特的正脊推拿疗法并将其呈现在大家的面前。

近年来我们又发现,人们的姿势是否合理在正脊疗法中也起着重要作用。假如治疗中只是矫正错动歪斜的脊椎关节,却不纠正患者的不良姿势和用力习惯,那么刚刚整复了的脊椎关节又会随着不良姿态或不合理的活动再次发生错动,这时已经消失的病痛会出现,甚至较治疗之前还严重。所以改良之后的通督正脊疗法要把握两条主线:一是找到脊柱的错动部位并加以整复;二是找到患者的不良姿势习惯、用力方式,然后指导其纠正不良姿态和用力方式,并进行针对性的导引锻炼。

一、理论依据

中医的理论和实践证明:病邪的产生与人体督脉气血的强弱变化相关,这在古老的气功理论与导引实践中表现得最为明显。欲从形态上推断督脉气血调畅与否,我们主要是通过检查脊椎的棘突位置是否正常来判别,即查其是否有向左、向右的偏歪,或是向前、向后的凹凸现象。若出现这些改变,就说明此处脊椎关节发生了错动,并从形态上显示督脉的气血在此受到阻碍;在这些偏离正常位置的棘突附近,大多存在压痛、叩击痛或筋聚(即病理反应物)等现象,“不通则痛”,它又能从功能方面证明督脉的气血运行在此处受阻。假如督脉气血运行受到阻碍,病邪就会随之而生、乘虚入内;若棘突的位置正常,在棘突的邻近部位亦多无压痛、叩击痛等异常反应,也相应地证明督脉的气血运行是正常的。

本固则外邪无处可入、内邪无由而生。以下从中医学的角度进一步阐述之。

(一)脊柱与督脉及全身的关系

脊柱是督脉“从肾贯脊”之所。督脉作为一身阳脉的总汇,既可以督率周身之阳气,又可以统摄真阳。明代医家张介宾说的最是恰当:“人之所以通体能温,由于阳气;人之所以有活力,由于阳气;五官五脏之所以变化无穷,亦无不由于阳气。”“凡万物之生由乎阳,万物之死亦由乎阳,非阳能死物,阳来则生,阳去则死。”它表明阳气在人们生老病死过程中所起的关键作用。

督脉是阳脉之海,也是一身阳气的统帅。所以人身各部分阳气的改变都与督脉阳气的变化相关,督脉阳气的通达与充盈是人类生命延续的根本保证。可以说:人身脏腑、经脉等阳气的变化,标志着督脉阳气的盛衰,督脉作为阳气的统帅,决定了人类生命的全过程。

督脉的循行有二:一支“从肾贯脊”;另一支并膀胱之脉起于目内眦,行于背而络肾。其最主要的则为脊柱这一支,即督脉“从肾

贯脊”的主干。这一主脉或主干，一方面贯通于脊柱内，另一方面又从属于人体先天之精气所生、所舍的肾脏，两方面的因素决定了督脉贯脊的这一主脉对人类健康所起的主导作用。《庄子·养生篇》中就谈到若树之主干的人体长骨——脊柱，对于保全性命所起的关键作用，文中说：“缘督以为经，可以保身，可以全生，可以养亲，可以尽年。”《素问·脉要精微论》亦从形体的角度谈到它，不过在认识上还比较原始：“背曲肩随，府将坏矣；转摇不能，肾将疲惫；膝屈伸不能，行则伛偻，肾将惫矣。”这段话分别指出胸椎、腰椎及整个脊柱因形态上的改变而对脏腑功能所产生的影响，由于历史的局限性，古人未能在理论和实践上对此加以进一步地探索。

至此，我们可以这样理解，任何病邪的产生，都是因脊柱某一或某些部分（即节段）在直接或间接病因下偏离了正常位置，从而使督脉气血的运行不得畅通，“不通则痛”，由此造成总督一身阳气的督脉之正气不足、气血不畅、统摄无权，也因此导致了某些脏腑、经脉、气血的正常运行过程发生障碍，最终引发出各种各样的疾患。

通督正脊术正是以整复脊柱的某些错动部分作为主要手段，以达到通其经络、调其气血、振奋阳气的目的，它协调和理顺了脏腑、经脉的功能，最终使周身之阳气充盈，从而使人体正气内守、外邪不易入内、内邪得以祛除，即达到正本清源的功效。

（二）阴阳的协调

“孤阴不生，独阳不长”，此前都是从“督脉督率一身之阳”上解释通督正脊术的理论机制，这不是与之矛盾吗？非也。膀胱为州都之官，津液之府，属地之五行，本于天一之水，即濡润和营养脏腑、经脉的阴液充盈与否，本于天一之水的膀胱水府。但是阴精无气则不化，从经络学说上理解，督脉并膀胱之脉而络肾，属一身阳脉的总汇，总督一身之阳。故膀胱作为津液之府、天一之水，受脏腑之津而藏之，若欲达滋养脏腑、经脉之效，需地二之火，即督率一身之阳的督脉气化作用来完成。二者相辅相成，阴阳、水火之气相

交合,以滋养脏腑、经脉,使机体达到阴阳、气血的和谐与平衡,最终无孤阴或独阳之弊,正所谓“阴平阳秘,精神乃治”。

即使从治疗部位这一直观角度认识,通督正脊术也是以整复身体背后的脊椎关节(背阳)失常和调理腹部气血(腹阴)的手法为主。脊椎在背,属阳;腹部在前、在下,属阴;整复脊椎关节的失常为通阳,调腹手法为调阴。通阳与调阴二者相合,亦属调和阴阳。

(三)从治疗谈通督正脊疗法

《素问·骨空论》提出了“从督脉治病”的大法:“督脉生病,治在骨上,甚者脐下营。”其“骨上”的解释,一般多从大注释家王冰之说,“骨上,谓横骨上毛际中曲骨穴也”。“脐下”者,脐下的丹田,曲骨亦在脐下,那么“骨上”和“脐下”不就成了一个部位、一种含义了吗?古人难道在语言和逻辑上会这么混乱?其实不然,就如同气功中打通“小周天”的原理一样,我们觉得此处之“骨上”,恰恰是指督脉所行之处之骨突区域,即凸于背的棘突,“治在骨上”就是要通过各种手段,使某些向左、向右偏歪,或是向前、向后凹凸的棘突恢复至正常位置,以达调整督脉气血的功用。

道家认为,养生之人,功候渐深,丹田中的元气会充实旁溢,督脉必有骤开之日,此时周身如醉、神情如痴、通体舒畅,愉快莫可言喻,亦即道家的所谓“药产”。此时小周天贯通,练功之人有所小成。这说明:只要丹田内的元气充实、督脉畅达、精神愉快、气血调和、脊骨舒展,人体的病邪就会随之而消,养生之人亦可达到祛病延年的目的。此与“甚者脐下营”一脉相承,所以“脐下”应指脐下丹田而言。

道家还认为,人之始生,氤氲化醇、胚胎初结,中间一点动气乃先天资始之气,即丹田中的元气,此为藏先天精气之所在。通督正脊术的原理与“督脉从属于肾以贯脊”这一原则相吻合。治疗上,它一方面以整复脊柱不正常的位置为主要手段,另一方面在腹部施各类手法,以使腹内的气血调畅,从而达到鼓动脐下肾间动气的目的,亦起到调和丹田内元气的功效。手法操作中,一般要仔细体