



北京中医药大学教授 于天源 少著
中华中医药学会推拿专业委员会 副秘书长

自我按摩系列丛书

中医专家用完全图解的形式教你
如何通过简单的推拿手法，达到
强身保健、防病治病的作用

膝关节病 自我按摩

XIGUANJIE BING ZIWO ANMO



于天源 梅旭晖◎著

7种常用手法，13个常用穴位，6步自我按摩方法，让读者轻松掌握如何缓解膝关节疼痛



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

膝关节病自我按摩

本书在遵循实用和科学的原则基础之上，简要介绍了膝关节解剖、膝关节常见病因和常见症状、常用手法、常用穴位和按摩方法，并在书籍最后附上日常养护方法及健身方式

责任编辑 曾小珍

封面设计



ISBN 978-7-5091-5420-5



9 787509 154205 >

定价：19.00元

膝关节病

自我按摩

主 编
副主编
编 者

于天源 梅旭晖
吴剑聪 周 嫱
(以姓氏笔画为序)

于天源 王 磊 王俊杰
文 梅 闫金燕 吴 凡
吴剑聪 周 嫱 姚斌彬
梅旭晖 鲁梦倩 潘 璠



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目 (CIP) 数据

膝关节病自我按摩/于天源, 梅旭晖主编. —北京: 人民军医出版社, 2012.1

ISBN 978-7-5091-5420-5

I. ①膝… II. ①于… ②梅… III. ①膝关节—关节疾病—按摩疗法 (中医) IV. ①R244.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第275660号

策划编辑: 曾小珍 文字编辑: 李 昆 责任审读: 周晓洲

出 版 人: 石 虹

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) 51927300-8163

网址: www.pmmp.com.cn

印刷: 北京天宇星印刷厂 装订: 京兰装订有限公司

开本: 889mm × 1194mm 1/32

印张: 2.375 字数: 42千字

版、印次: 2012年1月第1版第1次印刷

印数: 0001—6000

定价: 19.00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

CONTENTS

膝关节病自我按摩

前言

推拿，也称按摩，是中医学的重要组成部分。推拿通过手法作用于人体某些部位或者某些穴位而达到强身保健、防病治病的作用。因其操作简便、疗效明确、经济安全而备受世人喜爱。

随着生活水平的提高，人们越来越重视自身的健康问题，不倦地寻觅各种家用养生方法。而推拿就成了其中常常被采用的方法。

因此，本系列丛书应运而生，旨在向普通读者提供一种简便易学的自我按摩方法，以保证自身健康。

本书则主要介绍膝关节疾病的自我按摩方法。

随着人口老龄化、人们生活压力的升高，膝关节的负担也逐渐加重，在体重和错误的运动方式双重影响下，膝关节疾病的发生率不断提高。严重影响了人们的日常生活及生活质量。

与此同时，繁忙的工作使人们无暇顾及自己疲劳的双腿，常常无法到医院或者正规的养生保健场所进行治疗保健。为此，我们将膝关节的常用知识和自我按摩方法编写成书，希望能为广大人群提供一种简便、快速的缓解疼痛改变运动方式方法，期望能为夜以继日工作学习的人们带来福音。

本书在遵循实用和科学的原则基础之上，简要介绍了膝关节解剖、膝关节常见病因和常见症状、常用手法、常用穴位和按摩方法，并附有日常养护方法及健身方式。

此书语言通俗易懂，内容丰富，图文并茂，方便携带，随手翻阅，轻松运用，很适合没有医学基础的广大百姓阅读、学习，应为家中常备的保健书。相信读者翻阅完毕，便可掌握自我按摩方法，并且也对中医推拿、穴位有一定的认识。

中华中医药学会推拿专业委员会 副秘书长
北京中医药大学教授

2011 年 8 月

于天源



CONTENTS

膝 关 节 病 自 我 按 摩

目 录

第1章

概述 / 1

第一节 疾病介绍 / 1

第二节 生理构造 / 2

一、韧带组织 / 2

二、半月板 / 3

三、软骨 / 3

四、关节囊 / 4

第2章

常见病因和症状 / 5

第一节 常见病因 / 5

一、慢性劳损 / 5

二、肥胖 / 5

三、骨密度 / 5

四、外伤和力的承受 / 5

五、遗传因素 / 6

第二节 常见症状 / 6

一、起病 / 6

二、疼痛 / 6

三、活动受限 / 6

四、关节改变 / 6

五、病情发展 / 7



第3章

常用手法 / 9

- 一、点法 / 9
- 二、揉法 / 10
- 三、滚法 / 11
- 四、推法 / 13
- 五、拨法 / 14
- 六、击打法 / 16
- 七、拿法 / 17

第4章

常见穴位 / 19

- 一、血海 / 19
- 二、梁丘 / 20
- 三、膝阳关 / 21
- 四、犊鼻 / 22
- 五、内犊鼻 / 23
- 六、阳陵泉 / 24
- 七、足三里 / 25
- 八、阴陵泉 / 26
- 九、委中 / 27
- 十、委阳 / 28
- 十一、浮郄 / 29
- 十二、阴谷 / 30
- 十三、合阳 / 31



第5章

按摩方法 / 33

- 一、点揉痛点法 / 33
- 二、点穴止痛法 / 34
- 三、大腿肌放松法 / 47
- 四、小腿肌放松法 / 51
- 五、膝关节屈伸法 / 53
- 六、膝关节周围击打法 / 54



第6章

日常保健 / 55

- 一、日常训练 / 55
- 二、饮食调理 / 59
- 三、注意事项 / 60
- 四、膝关节五行操 / 62





第1章 概述

第一节 疾病介绍

常见的膝关节疾病包括膝关节骨关节炎、半月板损伤、髌骨软化症等，是中老年常见的一种慢性关节疾病。主要改变是关节软骨面的退行性改变和继发的骨质增生以及由此引发的半月板退行性损伤。

此病以中老年发病最常见，女性多于男性。病理特点多为局灶性关节软骨的退行性变，软骨下骨质变密（硬化），边缘性骨软骨骨赘形成和关节畸形。

本病主要表现是关节疼痛和活动不灵活，X线表现为关节间隙变窄，软骨下骨质致密，骨小梁断裂，有硬化和囊性变。关节边缘有唇样增生。后期骨端变形，关节面凹凸不平。关节内软骨剥落，骨质碎裂进入关节，形成关节内游离体。

骨性关节炎又叫退行性关节炎，实际并非炎症，主要为退行性变，属关节提前老化，特别是关节软骨的老化。骨性关节炎代表着关节的衰老，故称之为老年性关节炎。广义的骨关节炎还包括其他一些无菌性关节炎疾病。

第二节 生理构造

膝关节的主要结构（图 1-1）包括股骨、胫骨及髌骨，为人体最大的关节，且构造复杂，损伤概率较高。



图 1-1 膝关节结构

一、韧带组织

膝关节能活动自如又不会发生脱位，主要依靠的是韧带及周围软组织的保护（图 1-2），即前后交叉韧带（十字韧带）、内外侧副韧带、关节囊及附着于关节附近的肌腱。

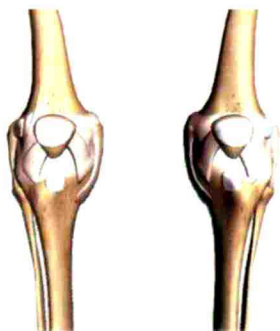


图 1-2 膝关节韧带

二、半月板

关节中间内、外侧各有一块特殊的软骨组织——半月板（图 1-3），除了吸收和缓解关节承受的负重外，还可以增强关节的稳定性。

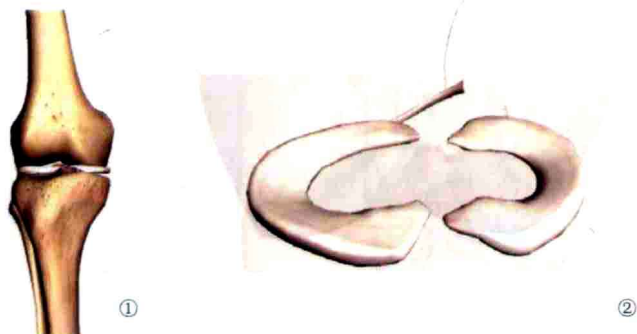


图 1-3 膝关节半月板

三、软骨

膝关节胫骨和腓骨两端的关节面有软骨覆盖（图 1-4），正常关节软骨可降低摩擦系数，通过关节囊所分泌的润滑液保证关节灵活运动而且不磨损。



图 1-4 关节镜下关节软骨



四、关节囊

膝关节由关节囊所包裹，内含丰富血管（图 1-5），关节囊内有滑液膜等组织，能分泌和吸收关节液；关节液的作用除了润滑关节外还可影响周围关节软骨，并形成液态膜，吸收关节的撞击力量。

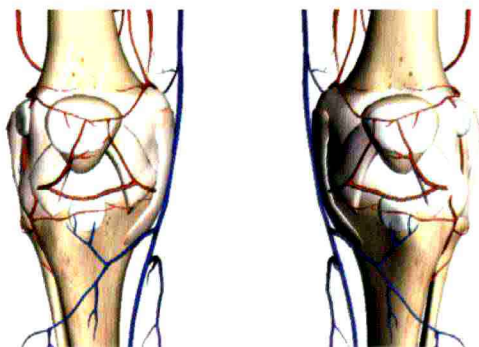


图 1-5 膝关节动静脉图



第2章 常见病因和症状

第一节 常见病因

一、慢性劳损

长期的错误姿势导致下肢负重过多，或体重超标导致膝关节软组织损伤。

二、肥胖

体重的增加和膝骨性关节炎的发病呈正相关。肥胖是病情加重的重要因素之一。肥胖者适量减少体重可以减少膝骨性关节炎的发病率，减轻发病症状。

三、骨密度

当软骨下骨小梁变薄、变僵硬时，其承受压力的耐受性就减少，因此，在骨质疏松者出现骨性关节炎的概率就增多。

四、外伤和力的承受

经常的膝关节损伤，如骨折，软骨、韧带的损伤。异常状态下的关节，如在髌骨切除术后环节处于不稳定状态时，当关节承受肌力不平衡并加上局部压力，就会出现软骨的退行性变。



正常的关节和活动甚至剧烈运动后是不会出现骨性关节炎的。

五、遗传因素

不同种族的关节受累情况是各不相同的，如髋关节、腕掌关节的骨性关节炎在白种人多见，但有色人种及国人中少见。性别亦有影响，本病在女性较多见。

第二节 常见症状

一、起病

发病缓慢，多见于中老年肥胖女性，往往有劳累史。

二、疼痛

膝关节活动时疼痛加重，其特点是初起疼痛为阵发性，后为持续性，劳累及夜间更甚，上下楼梯疼痛明显。

三、活动受限

膝关节活动受限，甚则跛行。极少数患者可出现交锁现象或膝关节积液。

四、关节改变

关节活动时可有弹响、摩擦音，部分患者关节肿胀，日久

可见关节畸形。

五、病情发展

膝关节痛是本病患者就医常见的症状。早期症状为上下楼梯时的疼痛，尤其是下楼时为甚，呈单侧或双侧交替出现。其后出现关节肿大，多因骨性肥大造成，也可有关节腔积液。出现滑膜肥厚的很少见。后期出现膝内翻畸形。

