

理筋拍打疗法

铁道部北京铁路医院

一九七五年五月



录

第一章	总论	(1)
第二章	按摩的医疗作用	(3)
第三章	捏筋法与拍打法	(4)
第一节	捏筋法的练功	(5)
第二节	捏筋的部位	(7)
第三节	捏筋的手法	(18)
第四节	捏筋法的注意事项	(43)
第五节	拍打练功	(44)
第六节	拍打常用经络	(51)
第七节	拍打的体位	(53)
第八节	拍打用具、手法及顺序	(56)
第九节	拍打法注意事项	(59)
第四章	头面部与颈项部疾病	(60)
第一节	头面部疾病	(60)
第二节	颈项部疾病	(66)
第五章	上肢疾病	(74)
第一节	肩部疾病	(74)
第二节	肘部疾病	(87)
第三节	腕部疾病	(92)
第四节	手部疾病	(96)
第六章	胸腹部疾病	(98)

第一节	胸壁疾病.....	(98)
第二节	内脏疾病.....	(100)
第七章	腰背部疾病.....	(101)
第一节	概述.....	(101)
第二节	背部疾病.....	(107)
第三节	腰部疾病.....	(109)
第八章	下肢疾病.....	(123)
第一节	髋部疾病.....	(123)
第二节	膝部疾病.....	(127)
第三节	足部疾病.....	(130)
第四节	坐骨神经痛.....	(131)
第九章	损伤后功能障碍的治疗.....	(133)
第十章	其它疾病.....	(137)
第一节	神经衰弱.....	(137)
第二节	半身不遂.....	(137)
第三节	小儿麻痹后遗症.....	(140)
第十一章	外用药物.....	(143)

第一章 总 论

按摩是祖国医学的一个组成部分，起源甚早，有数千年的历史。《汉书·艺文志》中载有黄帝岐伯《按摩十卷》的篇目，因年代久远，已湮没无存。《史记·扁鹊仓公列传》内有关于扁鹊应用按摩治病的记载。《黄帝内经素问》对按摩亦有记述，如：“形数惊恐，经络不通，病生于不仁，治之以按摩醪药。”从社会发展史看，人类最初仅以双手劳动，以后由于劳动经验积累，才逐渐使用各种工具。当人类在劳动过程中偶遇损伤而发生疼痛，经抚摩后，即觉疼痛减轻或消失，因之认识到抚摩的作用，此后在此基础上，继续积累经验，并加以总结，才形成了按摩疗法。

按摩疗法简便易行，疗效明显，便于推广，自春秋战国至明清各代都有所发展。隋唐时代，按摩疗法已很盛行，并正式成立为专科，列为官医，有专职人员讲习按摩。明代把按摩列为十三科之一。当时有关按摩的著作很多，例如周于蕃的《推拿秘诀》、四明陈氏的《小儿按摩经》以及龚云林著的《推拿治要秘旨》等。清代的按摩疗法，在前代基础上又有进一步的发展。清代有关按摩的著述有熊应雄的《推拿广义》、张振鋈的《厘正按摩要术》等。

按摩是祖国医学的宝贵遗产，具有悠久的历史，在按摩领域内，保证人民身体健康的治疗方法很多，毛主席教导我们“中国医药学是一个伟大的宝库，应该努力发掘，加以提

高。”我院遵照毛主席教导，除用按摩治疗疾病外，还应用易筋经疗法。易筋经疗法是在易筋经拳术的基础上逐渐发展起来的一种疗法，此法是用捏筋手法和拍打器械，对人体一定穴位和经络进行捏揉或拍打，以达到治疗疾病的目的。

易筋经疗法为易筋经拳术的一部分，删去了静功、动功、药物、挂裆四部分，使用其打功与捏揉。此法历来为武术者所掌握，缺乏文字记载，世代相传，均凭口传心授。捏筋法主治筋络病痛，如“病在脏腑者，服药可以治疗，病在筋络者，服药不能旁通，欲使筋络贯通，气血无滞，非行此不为功。”在医宗金鉴外治手法篇有“振挺”的治疗方法，其中解释说：“振挺，即木棒也，长尺半，园如钱大，或面杖亦可，盖受伤之处气血凝结，疼痛肿硬，用此挺微微振击其上下两旁，使气血流通以四散，则疼痛渐减，肿硬渐消也。”此处的振挺与易筋经的木槌类似，可见易筋经的拍打方法，清初以前，已应用于伤科治疗。易筋经用于治疗，最少也有三百年的历史了。

由此可知，祖国的按摩疗法，不但有科学内容，更具有民族特点，而且支派繁多。我们遵照毛主席教导：“我们这个民族有数千年的历史，有它的特点，有它的许多珍贵品。对于这些，我们还是小学生。”对于中国医药学这部分珍贵品同其他珍贵品一样，都是值得我们努力发掘，认真研究的。我们要在毛主席无产阶级革命路线指引下，努力用唯物辩证法武装自己的头脑，认真坚持中西医结合的方针，学好中西医理论，积极参加中西医结合的实践，遵循毛主席关于“古为今用，洋为中用”、“推陈出新”的教导，总结中西医结合的按摩疗法，为促进我国医学事业作出新成果。

按摩疗法的适应症较为广泛，适用于伤科、外科、内科、儿科等各种不同疾病。对软组织损伤、颈椎病、腰椎间盘突出症、扭腰，疝气，以及关节脱位等都有较好的疗效，尤其对于急性软组织损伤，疗效更为显著。其它如对于小儿麻痹后遗症、半身不遂、高血压等亦有很好的疗效。按摩的禁忌症有：患者年老体弱、病程已久，经不起按摩者；（2）有传染性或溃疡性皮肤病者；（3）各种感染性疾病，如丹毒、蜂窝组织炎、脓肿、骨髓炎，骨关节结核；（4）原发性或继发性恶性肿瘤；（5）妇女妊娠期或产后未恢复健康者；（6）严重肺结核等，均不宜按摩。

第二章 按摩的医疗作用

应用按摩手法及拍打疗法治疗后，有止痛、镇静、降血压，活气血、恢复神经功能，促进肌肉发育、以及防止肌肉萎缩等医疗作用。

（一）对于运动系统

1、解除肌肉痉挛：肌肉痉挛为人体受伤后，局部神经受了刺激，而发生的功能性反应。由于肌肉痉挛而使受伤部位产生疼痛。在肌肉的压痛处进行手法与拍打，可解除肌肉痉挛，以达到止痛的目的。

2、预防和治疗肌肉萎缩：在应用手法和拍打过程中，肌肉不断的被动收缩和舒张，可使血液循环旺盛，肌肉营养好转。提高肌肉的弹力和张力。

(二) 对于神经系统：接受治疗时，末梢神经感受器，接受刺激，经过传入神经传导到大脑皮质，在皮质形成一个兴奋灶，这个兴奋灶能抑制由于疾病而出现的兴奋灶，并取而代之。由于手法的不同，对神经系统所起的作用，亦不相同，一般来说，轻手法有兴奋作用，重的手法有抑制作用。由于手法与拍打的作用，可恢复肢体的感觉与运动。按压周围神经可使被压神经阻滞，达到该神经支配区的镇痛。

(三) 对于循环系统：应用捏筋与拍打可促进局部血液和淋巴液的回流，促进肿胀的吸收。以达到活血散瘀，消肿止痛的目的。

(四) 增强人体的消化功能：通过手法与拍打，可使消化系统功能旺盛，促进胃肠道平滑肌收缩，蠕动亢进，加强消化液分泌，调整胃肠功能。

总之，按摩疗法对一些常见病、多发病有一定的治疗作用，其治愈机理，需要以现代医学知识阐明，这方面的研究工作亦应相应跟上。需要我们继续努力。

第三章 捏筋法与拍打法

捏筋法是凭医生的双手在人体一定穴位上，进行捏、揉、推、拿等手法，使人体出现酸麻、热或舒适感觉，从而达到治疗疾病的目的的一种方法。

捏筋法的手法很多，但最常用的不外下列数种，这些手法有的单独使用，有的可互相配合使用。

在临床治疗中，为了收到良好满意效果，必须熟练手法，练好基本功。

第一节 捏筋法的练功

捏筋法的练功方法很多，现将其最常使用，又能达到练功目的的三种方法介绍如下：

1、拧棒势：用长八寸，粗如面杖木棍一根，在二分之一处刻削一沟状，以便击绳灵活转动，在绳的下端系以半斤重的物体，两手分别握住木棍的两端，进行由里向外，由外向里拧转各五十转，绳击物体可逐渐增加至五斤重，以练其腕力、指力和臂力。图 1

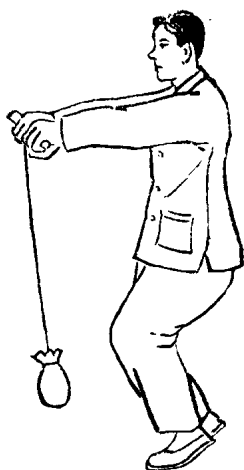


图 1 拧棒势

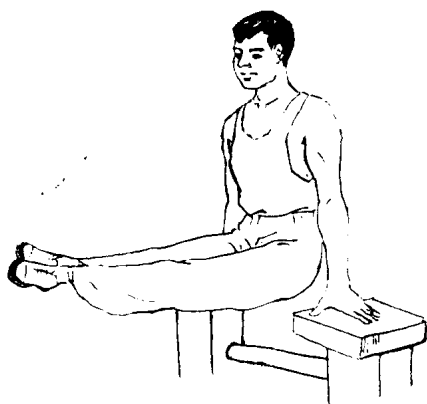


图 2 指撑势

2、指撑势：人体直坐于床上，下肢伸直触床，两手五指成抓球形接触床面，在练功时，五指下撑，将全身支起，以后逐渐减少到四指、三指至单指独立，能使上身悬起，用于练习指力。图 2

3、穿掌抓空势：站成大马裆势（两足分开比肩稍宽，屈膝下蹲）曲肘半握拳眼向外，掌背向下，练功时，左手成柳叶状（掌心向上，四指直，拇指微曲）向相对斜上方穿去，翻转成掌心向下，同时小指无名指、中指、食指顺次抓空，以微曲指成半握拳状，然后再旋转从左斜上方向下，恢复原状。更换右上肢相对进行之。反复练习五十至一百次，以锻炼其腕力、指力。图 3（1—2—3）

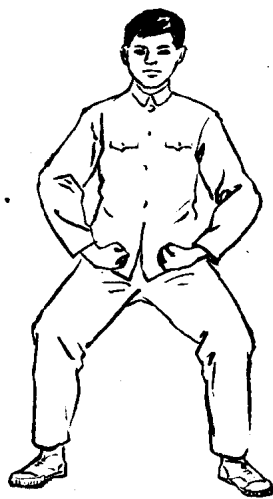


图 3—1 穿掌抓空势



图 3—2 穿掌抓空势

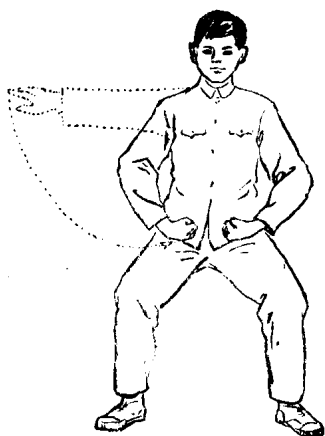


图 3—3 穿掌抓空势

第二节 捏筋的部位

本节主要介绍捏筋的穴位，为了便于实际操作起见，我们按着头面部、胸腹部、腰背部、上肢部、下肢部的排列顺序进行排列，但在每穴后面均注明所属经脉。

（一）头面部：

（1）百会穴：督脉经穴。在前顶后一寸五分，位于两耳尖直上与头顶正中中线之交点上。

（2）风池穴：足少阳胆经穴。在枕骨下缘，胸锁乳突肌和斜方肌起始部之间的凹陷中，与下耳根平。

（3）翳风穴：手少阳三焦经穴。位于耳垂后方之凹陷

中。

(4) 阳白穴：足少阳胆经穴。位于眉弓上一寸，直对瞳孔。

(5) 下关穴：足阳明胃经穴。位于颧弓之下方，下颌髁突之前缘。

(6) 印堂穴：经外奇穴。位于两眉间隙中。

(7) 太阳穴：经外奇穴。眉后陷中，位于眉尖和眼外眦之间。

(8) 颧髎穴：手太阳小肠经。位于颧骨下缘，咬肌起始部：

(9) 迎香穴：手阳明大肠经穴。位于鼻孔旁五分处。

(10) 颊车穴：足阳明胃经穴。位于耳下八分处。

(11) 承浆穴：任脉穴。唇棱下陷中。

(12) 人迎穴：足阳明胃经穴。挟结喉两旁一寸五分。

(13) 人中穴：督脉经穴。位于鼻唇沟正中的三分之一处。

(14) 上星穴：督脉经穴。位于前发际入发一寸处。

(15) 睛明穴：足太阳膀胱经。在目内眦头处一分。

(16) 攒竹穴：足太阳膀胱经。在眉头陷中。

(17) 风府穴：督脉经。在项后入发际一寸。

(18) 禾髎穴：手阳明大肠经。在鼻孔下挟水沟旁五分。

(19) 丝竹空穴：手少阳三焦经。在眉之外端陷中。

(二) 胸腹部：

(1) 缺盆穴：足阳明胃经。位于锁骨中三分之一后缘。

(2) 库房穴：足阳明胃经穴。位于胸大肌的外缘，第

二、五肋间处。

(3) 食窦穴：足太阴脾经穴。位于第五、六肋骨之间，前锯肌中。

(4) 鸠尾穴：任脉穴。胸骨下五分。

(5) 期门穴：足厥阴肝经穴。位于第七、八肋间尖部。乳房直下方。

(6) 章门穴：足厥阴肝经穴。位于第十一肋尖端。

(7) 气海穴：任脉穴。位于脐下一寸五分腹白线中。

(8) 大巨穴：足阳明胃经穴。位于脐旁下四寸，腹直肌中。

(9) 中脘穴：任脉穴。脐上四寸处。

(10) 会阴穴：任脉穴。位于两阴间。

(11) 中府穴：手太阴肺经。在云门下一肋，乳上三肋动脉应手陷中，去胸中行六寸。

(12) 天枢穴：足阳明胃经。脐旁二寸。

(三) 腰背部：

(1) 肺俞穴：足太阳膀胱经穴。位于第三椎下两旁去脊各一寸五分。

(2) 天宗穴：手太阳小肠经穴。位于肩胛骨外端的肩胛下窝处。

(3) 至阳穴：督脉穴。位于第七椎之下。

(4) 膈关穴：足太阳膀胱经穴。位于第七椎下两旁去脊各三寸。

(5) 京门穴：足少阳胆经穴。位于第十二肋前端之下方。

(6) 命门穴：督脉穴。位于第十四椎下方。

(7) 阳关穴：督脉穴。位于第十六椎下方。

(8) 小肠俞穴：足太阳膀胱经穴。位于第十八椎下两旁去脊各一寸五分处。

(9) 环跳穴：足少阳胆经穴。位于髀枢中，股骨大转子，的后内方。

(10) 长强穴：督脉穴。位于骶骨下端五分处。

(11) 督脉线：督脉。为背部正中线，从大椎穴起至长强穴止。

(12) 背部膀胱线：足太阳膀胱经。其一线从大杼到白环俞止；第二线从附分到秩边穴止。

(13) 大杼穴：膀胱经穴。位于项后第一椎两旁，去脊各一寸五分。

(14) 大椎穴：督脉经。位于第一椎上陷者宛宛中。

(15) 肾俞穴：足太阳膀胱经。位于第十四椎下两旁去脊各一寸五分处。

(16) 膀胱俞：足太阳膀胱经。位于第十九椎下两旁相去脊各一寸五分。

(17) 白环俞：足太阳膀胱经。在第二十一椎下两旁相去脊各一寸五分。

(18) 秩边穴：足太阳膀胱经。在第二十椎下两旁相去脊三寸。

(19) 肩髃穴：手阳明大肠经。在肩端两骨间陷中，举臂有空。

(20) 附分穴：足太阳膀胱经。在第二椎下两旁去脊三寸。

(21) 肩井穴：足少阳胆经。在大椎、肩髃两穴之正中。

略向前些，当缺盆之直上。

(四) 上部部：

(1) 肩贞穴：手太阳小肠经。位于肩胛骨下两骨之间。

(2) 极泉穴：手少阴心经。臂内腋下筋间动脉应手处。

(3) 青灵穴：手少阴心经。肘上三寸与极泉成直线位上取之。

(4) 曲池穴：手阳明大肠经。在肘外高骨，曲肘横纹头陷中取之。

(5) 内关穴：手厥阴心包经。掌侧去腕二寸两筋间处。

(6) 十宣穴：经外奇穴。两手十指之尖端，去爪甲一分处。

(7) 小海穴：手太阳小肠经。位于肘外大骨外，去肘端五分陷中。

(8) 阳溪穴：手阳明大肠经。位于手腕上侧横纹前，两筋间陷中。

(9) 神门穴：手少阴心经。掌后锐骨端陷中。

(10) 合谷穴：手阳明大肠经。在手虎口，岐骨间陷中。

(11) 中渚穴：手少阳三焦经。手小指、次指本节后陷中。

(12) 尺泽穴：手太阴肺经。位于肘窝横纹中央处是穴。

(13) 太渊穴：手太阴肺经。位于掌后内侧横纹头。

(14) 手三里穴：手阳明大肠经。在曲池下二寸。

(15) 外关穴：手少阳三焦经。在腕后二寸两筋间。

(16) 少海穴：手少阴心经。在肘内廉大骨外，去肘端五分。

(17) 列缺穴：手太阴肺经。在腕后桡侧上一寸五分。

(18) 劳宫穴：手厥阴心包经。在掌中央。

(19) 鱼际穴：手太阴肺经。在手大拇指本节肌肉之中。

(五) 下肢部：

(1) 急脉穴：足厥阴肝经。位于阴旁二寸半，耻骨结节的外下部。

(2) 五里穴：足厥阴肝经。位于阴廉下一寸处。

(3) 阴廉穴：足厥阴肝经。位于气冲穴下二寸动脉中。

(4) 箕门穴：足太阴脾经。位于鱼腹上两筋间阴股内动脉侧。

(5) 足三里穴：足阳明胃经。位于膝眼下三寸，胫骨外大筋中。

(6) 血海穴：足太阴脾经。在膝腘上内廉，赤白肉际二寸。

(7) 犊鼻穴：足阳明胃经。在膝腘外侧陷中。

(8) 膝眼穴：经外奇穴。在膝盖之下两旁陷中。

(9) 阳陵泉穴：足少阳胆经。位于膝下一寸外辅骨陷中。

(10) 阴陵泉穴：足太阴脾经。位于膝下内侧辅骨下陷中。

(11) 解溪穴：足阳明胃经。在冲阳后一寸五分，足跗关节上陷中。

(12) 丘墟穴：足少阳胆经。在足外踝下微前陷中。

(13) 商丘穴：足太阴脾经。位于足内踝骨下微前陷中，在中封与照海穴之间。

(14) 太冲穴：足厥阴肝经。在足大趾外侧本节后半。

(15) 十趾尖：经外奇穴。在足趾尖端去爪甲一分处取之。

(16) 鹤顶穴：经外奇穴。在膝盖骨上缘中央处取之。

(17) 委中穴：足太阳膀胱经。在腘窝中央，动脉搏动处是穴。

(18) 委阳穴：足太阳膀胱经。在委中外开一寸处取之。

(19) 风市穴：足少阳胆经。在腿外廉，垂手中指尽处取之。

(20) 承山穴：足太阳膀胱经。位于腓肠下分肉间陷中。

(21) 伏兔穴：足阳明胃经。在膝上六寸。

(22) 太溪穴：足少阴肾经。在足内踝后，跟骨上陷中。

(23) 昆仑穴：足太阳膀胱经。足外踝后，跟骨上陷中。

(24) 涌泉穴：足少阴肾经。在足心陷中，屈足卷趾宛宛中。

(25) 承扶穴：足太阳膀胱经。在臀下横纹中取之。

(26) 阳关穴：位于阳陵泉上三寸外陷中。

(27) 止尿穴：在急脉穴斜上方二寸处，此穴为我们在临床实践中发现，治疗尿淋泣，解除下肢痉挛有一定效果。

(六) 其他部位：

(1) 金津玉液：经外奇穴。在舌下系带两侧，舌底部紫筋上，卷舌取之。左名金津，右名玉液。

取以上穴位时，请参阅针灸学取穴法。

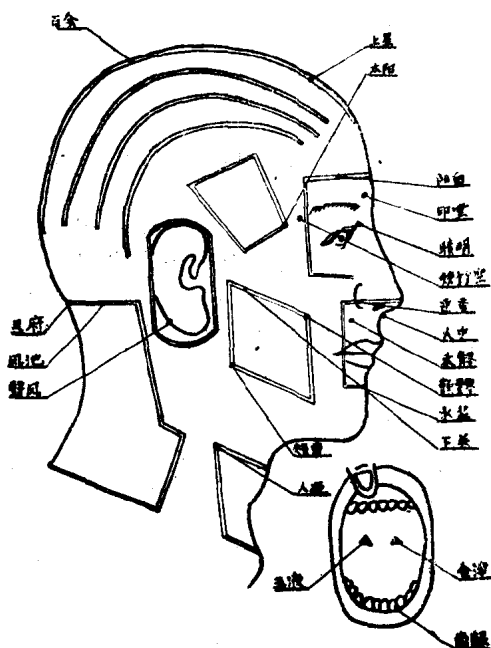


图 4 头面部穴位