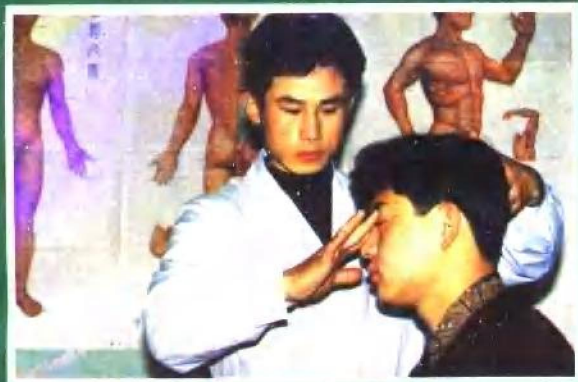


黄毓珍 邵照明等 编著



伤科推拿学

北京体育学院出版社

〔京〕新登字146号

责任编辑：张义霄

责任校对：一 肖

责任印制：长 立

伤科推拿学

黄毓珍、邵照明等编著

北京体育学院出版社出版

新华书店总店北京发行所发行

(北京西郊圆明园东路邮编:100084)

北京语言学院出版社印刷厂印刷

开本：787×1092毫米 1/32 印张：12 定价：5.90元 (压膜装)

1993年5月第1版

1993年5月第1次印刷

印数：2100册

ISBN7-81003-682-3/G·525

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

前 言

推拿疗法是祖国医学宝库中的一只奇葩，它具有几千年的悠久历史，操作简便，疗效显著，在防治疾病中发挥着重要作用。当前中医推拿疗法倍受国内外医学界的广泛重视，显示了其旺盛的生命力。

推拿疗法以中医理论为指导，运用各种手法作用于人体，达到疏通经络，调节阴阳、调整脏腑，防治疾病的目的。推拿疗法可运用于内、外、妇、儿、伤、五官等科多种疾病的治疗，尤其对运动性损伤疗效更为突出。因武术与伤科的关系极为密切，有“武必致伤，有伤必求医”之说。自古凡练武之人无不善于施治跌打损伤，故而“能打人还要能疗人，会卸骨还要会正骨”。如：已故前辈王子平、郑怀贤^{〔1〕}等先生。他们既是武术家，又是伤科推拿专家。作为武术专业的学生，如果能适当掌握伤科推拿疗法，了解运动损伤及运动系统疾病的规律，必然能更好地进行自我保健及防治运动损伤的发生，从而达到增强体质和提高运动技术水平的目的。

本书作为体育院校武术专业教材，系统介绍了推拿原理、手法、经络腧穴、骨折脱位基本知识、伤筋的治疗、推拿急救、保健按摩运动按摩和推拿练功等内容。其中突出了手法“全”，治疗伤筋的病症“全”，推拿练功详细等特点，且图文并茂，深入浅出，并密切结合临床应用。

本书不仅是为了满足体育院校武术专业的教学需要,同时也适用于推拿医生临床应用及广大推拿爱好者的需求。

我们相信该书的出版,不仅有利于推拿疗法在体育界、武术界中的推广应用,而且必将为武术运动损伤的防治和不断普及、提高运动技术水平做出贡献。

参加本书编写的有黄毓珍(第1、2章,第5章第1—3节);于天源(第4章,第5章第4—6节);史学军(第5章第7—10节);邵照明(第3、6、7、8章)。全书最后由黄毓珍、邵照明纂编。

本书由北京中医学院季绍良教授、北京体育学院李国盛副教授、乔志源副教授审阅,北京体育学院副院长、教材委员会主任张思温副教授,教务处副处长牛乾元副教授审定为武术专业本科生教材。

本书在编写过程中曾得到贺子文、门慧丰、徐伟军、李永昌、韩世真、林北生、俞敬昇、岑小萍等同志的大力支持与帮助,在此谨表谢意。

由于我们水平有限、教材中不足之处恳请读者批评、指正。

编著者

1992年6月

目 录

第一章 总 论	(1)
第一节 推拿简史	(1)
第二节 伤科推拿的作用原理	(7)
第三节 伤科推拿治疗的原则	(10)
第四节 伤科推拿的适应症、禁忌症及 注意事项	(12)
第二章 推拿常用手法	(15)
第一节 摆动类手法	(17)
一指禅推法	(17)
滚法	(20)
揉法	(21)
第二节 摩擦类手法	(23)
摩 法	(23)
擦 法	(24)
附: 扫散法	(27)
推 法	(28)
抹 法	(30)
勾 法	(31)
搓 法	(31)
第三节 振动类手法	(33)

振 法	(33)
抖 法	(35)
附: 牵抖法	(36)
第四节 挤压类手法	(37)
按 法	(38)
点 法	(40)
捏 法	(41)
拿 法	(42)
捻 法	(44)
勒 法	(45)
拨 法	(46)
第五节 叩击类手法	(47)
拍 法	(47)
击 法	(48)
弹 法	(52)
第六节 运动关节类手法	(53)
摇 法	(53)
背 法	(59)
扳 法	(60)
拔伸法	(69)
第三章 经络与腧穴	(74)
第一节 经 络	(74)
第二节 腧 穴	(85)
第四章 损伤的分类和治疗原则	(98)
第一节 骨折概论	(98)
第二节 脱位概论	(110)

第三节 骨折及脱位功能恢复期的推拿疗法.....	(115)
第四节 全身各部练功姿势举例.....	(119)
附：常见脱位的治疗.....	(129)
肩关节脱位.....	(129)
肘关节脱位.....	(133)
掌指关节、指间关节脱位.....	(136)
髌骨脱位.....	(138)
跖跗关节脱位.....	(141)
跖趾关节及趾间关节脱位.....	(143)
第五章 常见疾病的治疗.....	(146)
第一节 颈部伤筋.....	(146)
颈推病.....	(147)
落 枕.....	(163)
颈部扭挫伤.....	(165)
前斜角肌综合症.....	(167)
第二节 胸背部伤筋.....	(171)
胸肋屏伤.....	(171)
胸椎后关节错缝.....	(174)
第三节 腰部伤筋.....	(176)
急性腰肌扭伤.....	(177)
慢性腰肌劳损.....	(180)
腰椎间盘突出症.....	(182)
退行性脊椎炎.....	(194)
腰椎后关节紊乱症.....	(196)
腰椎后关节滑膜嵌顿.....	(198)

棘上韧带损伤·····	(200)
第3腰椎横突综合症·····	(202)
骶髂关节半脱位·····	(203)
第四节 肩部伤筋·····	(208)
肱二头肌长头肌腱滑脱·····	(216)
肱二头肌长头肌腱腱鞘炎·····	(220)
肱二头肌短头肌腱损伤·····	(222)
冈上肌肌腱炎·····	(224)
附：肩袖损伤·····	(227)
肩峰下滑囊炎·····	(228)
肩关节周围炎·····	(230)
第五节 肘部伤筋·····	(236)
肱骨外上髁炎·····	(241)
肱骨内上髁炎·····	(244)
肘后滑囊炎·····	(246)
第六节 前臂及腕手部伤筋·····	(248)
挠侧腕伸肌腱周围炎·····	(249)
腕部三角软骨盘损伤·····	(252)
挠骨茎突部狭窄性腱鞘炎·····	(255)
腱鞘囊肿·····	(259)
掌指、指间关节损伤·····	(261)
屈指肌腱狭窄性腱鞘炎·····	(263)
第七节 髋部伤筋·····	(265)
梨状肌综合症·····	(266)
臀上皮神经损伤·····	(269)
髋关节扭伤·····	(270)

髋关节滑囊炎·····	(272)
第八节 大腿部伤筋·····	(275)
股四头肌损伤·····	(275)
股内收肌损伤·····	(277)
腓绳肌损伤·····	(279)
髂胫束劳损·····	(281)
第九节 膝部伤筋·····	(282)
侧副韧带损伤·····	(283)
交叉韧带损伤·····	(286)
创伤性滑膜炎·····	(288)
半月板损伤·····	(291)
髌骨软化症·····	(295)
膝脂肪垫损伤·····	(297)
胫骨结节骨软骨炎·····	(299)
膝关节骨关节炎·····	(300)
第十节 踝部与足部伤筋·····	(301)
腓肠肌损伤·····	(301)
踝关节扭伤·····	(303)
跟腱扭伤·····	(305)
跖筋膜劳损·····	(306)
趾关节挫伤·····	(307)
第六章 常用推拿急救·····	(309)
第一节 常用推拿急救穴位·····	(310)
第二节 常用急救的手法治疗·····	(312)
中 暑·····	(312)
昏 迷·····	(314)

溺水.....	(316)
癫狂.....	(318)
外伤出血.....	(320)
第七章 保健按摩与运动按摩.....	(322)
第一节 日常保健按摩.....	(322)
一、自我保健按摩.....	(322)
二、保健按摩.....	(327)
第二节 运动按摩.....	(331)
一、运动前按摩.....	(331)
二、运动后按摩.....	(333)
第八章 推拿练功.....	(335)
第一节 易筋经.....	(335)
第二节 少林内功.....	(353)

第一章 总 论

推拿，古称按摩、按跷等，至今在我国很多地区还沿用按摩这一名称。推拿疗法是医生运用各种手法作用于患者体表的特定部位或穴位，以调节机体的生理、病理状态，从而达到防病治病目的的一种物理疗法。它是我国人民在长期与疾病作斗争的实践中不断认识、发展和充实起来的一门学科。推拿疗法具有悠久的历史和丰富的内容，是祖国医学中的一个重要组成部分。

第一节 推拿简史

推拿是人类最古老的一种医疗方法，可以说它与人类的历史同样悠久，劳动不仅创造了人，也创造了推拿术。原始人类在采集和狩猎时，要经常爬山、攀树，有时还要与野兽格斗，部落之间也会发生战争，这样就难免发生创伤；另外由于工具简单，劳动强度大，日久容易发生劳损；原始社会生产力低下，生活条件十分恶劣，衣食不保，肌肤不足以御风寒，生冷食物不足以暖胃肠，故腰腿痹痛、胃肠病等经常发生。为了减轻疼痛，原始人类便本能地用手去抚摩患部，这种抚摩动作常常能使病痛减轻，甚至消失，经过如此长期的反复实践，原始人逐渐认识到按摩能解除病痛，于是就产

生了原始的推拿术。

随着人类的进化，经验的积累，远在两千多年前春秋战国时期，按摩疗法就被广泛应用于医疗实践，当时民间医生扁鹊运用按摩、针炙，成功地抢救了尸厥患者。。我国现存最早的医学经典著作《黄帝内经》中记载了按摩可以治疗痹症、痿症、口眼歪斜和胃痛等多种疾病，如《素问·血气形志篇》中记有：“形数惊恐，经络不通，病生于不仁，治之以按摩、醪药。”指出了经络不通，气血不畅，人体某个部位就会出现麻痹不仁的症状，在治疗上宜用按摩手法。《黄帝内经》中还介绍了有关按摩的工具，如《灵枢·九针十二原篇》所说：“员鍼者，针如卵形，揩摩分间，不得伤肌肉，以泻分气。鍤鍼者，锋如黍粟之锐，主按脉勿陷，以其致气。”“员针”“鍤针”即是两种按摩工具，可见那时按摩和针炙的关系较为密切，常常结合使用。《汉书·艺文志》中记载的《黄帝歧伯按摩十卷》（已佚）成书于秦汉时期，是我国第一部按摩专著。《黄帝内经》和《黄帝歧伯按摩十卷》确立了按摩在祖国医学体系中的地位。《素问·异法方宜论》中记有：“中央者，其地平以湿，天地所以生万物也众，其民食杂而不劳，故其病多痿厥寒热，其治宜导引按跷，故导引按跷者，亦从中央出也。”唐代王冰注：“导引，谓摇筋骨，动肢节；按，谓按皮肉；跷，谓提举手足。”说明古代按摩与导引是治疗骨关节软组织损伤的重要手段。《素问·异法方宜论》所述的中央即我国中部地区，可见按摩疗法最早发源于中部地区。汉代。张仲景在《金匱要略》中已经有关于“膏摩”的记载，由此可见，我国在秦汉以前，推拿疗法已被普遍应用。

魏晋时期，按摩疗法在前人的基础上也有新的发展，按

摩不仅用于治疗一些病症，同时还用于急症的治疗，如晋代葛洪著的《肘后备急方》一书中，就有很多关于按摩治疗急症的记载，如治疗“卒腹痛”、“卒心痛”、“卒霍乱”等。这个时期也有按摩专著，如葛洪著的《抱朴子·内篇遐览》中提到有《按摩经导引经十卷》（已佚），并说：“其肿痛所在以摩之皆手下即愈。”可见此时期也用按摩手法治疗伤科疾病。

隋唐时期，由于生产力和科学的发展，按摩疗法也随着发展起来。隋代太医署开始设有按摩医生，如隋书《百官志》记载在国家太医院内设有“按摩博士二人”。这说明隋代期间，按摩疗法不但为群众所欢迎，也受到了当时统治阶级的重视。《旧唐书·百官志》载有“按摩博士一人，按摩师四人，按摩工十六人，按摩生十五人。按摩博士掌教按摩生消息导引之法。”《新唐书·百官志》也记载了“掌教导引之法以除疾，损伤折跌者正之。”可见唐代不但设立了按摩科，而且专业人数可观，技术职称也齐全，并开始了有组织的按摩教学工作。当时创伤骨折等疾病亦归属按摩师治疗，在隋代《腕伤初系缚候》中讲到了腕部损伤的治疗，“卒然致伤，故血气隔绝不能周荣”，局部肿胀，需用“按摩导引，令其血气复也”。在唐代《仙授理伤续断密方》一书中，还讲到了治疗骨伤疾病，可用“拔伸”和“捺正”等手法。另外，如《唐六典》、《备急千金要方》、《外台秘要》等书都记载了许多按摩治病的方法，可见当时按摩手法逐渐丰富，治疗范围也逐渐扩大。隋唐时期，自我按摩也十分盛行，隋代巢元方在《诸病源候论》中，各卷在论述病证之后都附有导引按摩的内容，共计有260多条。唐代孙思邈在《备急千金要方》中记有以自我按摩为主的“老子按摩法”。自我按摩的广泛开展，说明了

按摩疗法重视预防，注意发挥患者与疾病作斗争的主观能动性，体现了预防为主“治未病”思想。这个时期，治疗方法上也有发展，使用了很多种类的膏摩方法，即按摩时，涂上中药制成的膏剂，这样既可防止患者表皮破损，又可增加疗效。

隋唐时期，我国经济、文化、交通等均有很大发展，对外文化交流出现了欣欣向荣的局面，我国医学在这时期传入朝鲜、日本、印度等国家，按摩成为日本人民非常乐意接受的医疗方法之一，后来由日本将按摩疗法传往欧洲。

宋金元时期，统治者重礼教轻知识，从太医局内撤消了按摩科，按摩术有所削弱，但按摩疗法仍在广泛地应用，如宋代名医庞安时运用按摩摧产，使一难产妇女顺利地生下一男孩，这是古代用按摩术治愈难产患者的一个范例。宋代太医局编的《圣济总录》是一部由朝廷组织人员编撰的大型医书，其中有关创伤外科的论述对以后正骨科的发展影响很大。此书对按摩有进一步的论述：“凡小有不安，必按摩掇捺，令百节通利，邪气得泄。”《圣济总录》还说：“可按可摩，时兼而用，通谓之按摩。按之弗摩，摩之弗按，按止以手，摩或兼以药，曰按日摩，适所用也。……世之论按摩，不知折而治之，乃合导引而解之。夫不知折而治之，固已疏矣，又合以导引，益见其不思也。大抵按摩法，每以开达抑遏为义，开达则雍蔽者以之发散，抑遏则慄悍者有所归宿。”这种对每个具体手法的分析，说明人们对按摩治疗作用的认识有了进一步提高。宋代按摩导引的特点是结合武功锻炼，形成了多种强身治病的练功方法，例如广泛流传至今的太极拳、易筋经、八段锦、十二段锦等。北宋太医局增加“疮肿兼折伤

科”，至此骨科才正式从按摩科中分出而立为专科，但按摩对中医骨科的影响是深远的，至今中医骨科仍保留按摩的内容。

明代，按摩又有新的发展，专门设立了按摩科，并把它列为太医院中十三科之一。按摩在治疗小儿疾病方面，已经积累了丰富的经验，形成了小儿推拿的独特体系，并有不少小儿推拿专著问世，如陈氏（佚名）著的《小儿按摩经》、龚云林著的《小儿推拿方脉生婴秘旨全书》、周于藩著的《小儿推拿秘诀》等，其中《小儿按摩经》是我国现存最早的推拿专著。按摩又称为推拿，正是从明代小儿推拿开始的，这一名称的沿革，体现了推拿手法的丰富和发展，随之治疗范围也逐渐扩大，这标志着推拿发展史上的一次重大飞跃。

清代，统治者认为推拿是“医家小道”、“有损文雅”“非奉君之道”太医院不设推拿科，然而推拿在民间仍有很大的发展，陆续有不少推拿专著问世，如熊应雄的《小儿推拿广意》、骆如龙的《幼科推拿秘书》、钱怀邨的《小儿推拿直录》、夏云集的《保赤推拿法》、张振鋆的《厘正按摩要术》等。吴谦等著的《医宗金鉴·正骨心法要旨》一书，把摸、接、端、提、按、摩、推、拿列为伤科八法。书中指出“手法者，诚正骨之首务哉”，说明手法治疗已在伤科疾患中占有重要位置，伤科手法已日渐成熟。该书对推拿的适应症和治疗作用也有详细的论述，如“因跌扑闪失，以致骨缝开错，气血郁滞，为肿为痛，宜用按摩法，按其经络，以通郁闭之气，摩其壅聚，以散瘀结之肿，其患可愈。”书中所述“机触于外，巧生于内，手随心转，法从手出。”这四句格在临床治疗中具有深刻的指导意义。

解放前，国民党政府执行了排斥、打击、取缔中医的政策，祖国医学遭到了严重摧残，推拿疗法处于奄奄一息的状态。解放前夕，推拿医师已是寥寥无几，但推拿疗法以其卓越的疗效经受了严重的磨炼，尽管在这艰难的环境下，推拿在民间还是有一定的发展，如一指禅推拿流派、滚法推拿流派、内功推拿流派的形成，便可见其一斑。

解放后，在党的中医政策指导下，祖国医学得到蓬勃发展，推拿疗法也受到了重视，1956年在上海开设推拿训练班，1958年成立推拿专科门诊部，同年又开设推拿专科学校，邀请当时全国主要流派的著名推拿专家任教，培养了一批推拿专业人才，这些人分配到全国各地，为发展我国推拿事业及培养推拿人才作出了重大贡献。另外，全国其它地区的推拿专家也相继被请进中医学院或中医医院，开设推拿课程、推拿门诊，在五六十年代，推拿治疗范围已扩大到内、外、妇、儿、伤、五官科等多种疾病，并开始研究推拿的作用机制和治病原理。至六十年代中期，已出版推拿专著20余种，发表论文350余篇，推拿麻醉也在这时获得初步成功，推拿事业在这时期得到很大的发展。

1966年开始的十年动乱期间，推拿事业遭到了极大破坏，关闭了当时唯一的推拿学校，撤消了上海市推拿门诊部，全国很多中医学院取消了推拿课程、中医医院也取消了推拿科，不少推拿人员被迫改行，专业队伍遭到严重摧残。由于推拿确实是一种行之有效的医疗方法，受到广大人民群众的欢迎，根据客观的需要，1974年上海中医学院在全国第一个成立了针、推、伤专业。

1976年10月后，随着国家形势的稳定和经济的发展，中

央卫生部十分重视推拿事业的发展，于1979年在上海中医学院成立了针灸、推拿系。以后，北京中医学院和其它一些中医学院相继成立针推系。1985年，上海中医学院成立了推拿系，并招收了第一批推拿研究生。全国各地的推拿机构相继恢复，推拿疗法的临床研究、实验室研究、手法力的测定等，又继续开展起来，治疗范围进一步扩大，尤其在骨伤科方面，推拿治疗的范围和疗效都有突出进展。这时期推拿专著和论文也很多，仅1979年7月在上海召开的第一次全国推拿学术经验交流会上，就发表98篇论文。1987年，在上海正式成立了全国推拿学会，推拿事业在这时期得到了蓬勃发展。

如今，推拿正以其独特的疗效吸引着世界各国人民和学者，并越来越引起国际医务界的重视，许多国家派人来我国学习，并邀请我国推拿人员去工作和讲学。

可以预言，推拿疗法必将随着医学科学与社会的发展，而得到迅速地发展，它必将为人类的医疗保健事业作出新的贡献。

第二节 伤科推拿的作用原理

推拿属中医外治法范畴，因推拿治疗疾病的范围较广泛，所以，它的作用原理也是多方面的。根据伤科推拿的特点，本节仅阐述推拿对伤筋的治疗原理。

凡是人体各个部分的软组织（包括皮肤、皮下组织、肌肉、肌腱、腱鞘、韧带、筋膜、关节囊、滑液囊、椎间盘、关节软骨板、血管、周围神经等）受到外来暴力撞击，强力