



农村医学普及小丛书

常见跌打损伤

黄健民 俞纪根

中华医学会科普创作研究会 主编
科学普及出版社 出版

87
R68
15
3

内 容 提 要

跌打损伤，是人们日常生活中的常见现象。甚者，伤筋动骨，医疗起来，迁延时日。病者十分痛苦，甚至生活不能自理，需人帮助，更有不测者。书中介绍18种常见的跌打损伤，附录谈七种治疗方法及外用常用伤药。所谈病例事故，虽系假托，但都为真事，读来亲切。凡肩关节周围炎、胸部挫伤、闪腰、半月板破裂、腰椎软底骨折等等的患者，阅读本书更为适合。广大农民、工人等劳动群众，愿防患未然者，也应一读为宜。

农村医学普及小丛书
常 见 跌 打 损 伤
黄建民 俞纪根

责任编辑：王 勋
封面设计：施 蔚
插 图：鲁忠民

科学普及出版社出版（北京海淀区白石桥路32号）
新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售
北京燕山印刷厂印刷

开本：787×1092毫米1/32印张：1³/₄ 字数：34 千字
1986年11月第1版 1986年11月第1次印刷
印数：1—25,000 册 定价：0.36元
统一书号：14051·1082 本社书号：1298



目 录

1. 肩膀为什么不灵便（肩关节周围炎）	1
2. 王大爷得了“秧风”（腕部指总伸肌腱炎）	3
3. 小铁蛋突然胳膊痛（牵拉肘）	5
4. 周校长胸部受撞击（胸部挫伤）	7
5. 奇怪的弹响声（弹响指）	9
6. 小水牯牛顶了人（闭合性挫伤）	10
7. 盖新房跌伤了人（腰椎骨折）	13
8. 伤筋动骨一百天（桡骨下端骨折）	15
9. 她手腕上长了个“小圆球”（腱鞘囊肿）	17
10. 猛蹴一脚以后（半月板破裂）	18
11. 小石子带来的麻烦（踝关节扭伤）	20
12. 瓦木匠的苦恼（肱骨外上髁炎）	22
13. 拖拉机手的怪病（震颤病）	24
14. 落枕不宜“端脖子”	26
15. 举重不当的后果（胸肋迸伤）	28
16. 欢乐之中闪了腰（急性腰扭伤）	30
17. 令人烦恼的病（慢性腰痛）	32
18. 足跟疼痛啥原因（跟痛病）	37
附录 1: 肌肉和骨骼的锻炼	40
附录 2: 关节的功能位置	41
附录 3: 损伤后期的功能锻炼	42
附录 4: 伤科按摩的治疗原则	45

附录 5: 伤科拔罐法.....	46
附录 6: 熏洗疗法.....	47
附录 7: 热熨疗法.....	48
附录 8: 常用伤药.....	49

1. 肩膀为什么不灵便（肩关节周围炎）

正是秋收季节，我背着药箱在田头巡诊，不觉来到陈伯伯的责任田边。陈伯伯的一家可忙碌啦：女儿和儿媳妇在挥镰割稻，两个儿子踩得打谷机隆隆响……可奇怪的是，平素手脚勤快的陈伯伯却一反常态，在稻田里慢悠悠地转着，只干些轻便活。我凑上前打趣说：“哟，到底是儿女大了，陈伯伯可以图轻闲啦！”陈伯伯却向我诉起苦来：“别提啦，也许是人老不中用啦，我这右肩膀近来不灵便，越是大忙季节越不听使唤，真把我急坏啦。”

我想看看陈伯伯的右肩膀究竟为啥不灵便。我俩便走到田边坐下来，他一边在困难地脱上衣，一边谈他的病史。

“夏收以来，我就逐渐觉得右肩膀活动不太灵便，近来更觉疼痛，尤其夜间更厉害。有一次赶集，我顺便去卫生院拍了X光片，也验过血。医生说正常，也就没再在意。谁知刚开始是举手感到吃力，现在连穿衣、脱衣都不行了。”说完，他连连摇头叹气。

我帮陈伯伯脱下褂子。他的右肩关节看上去没有明显畸形，肌肉也没有萎缩，手指的活动和感觉也都正常。我再用手轻轻触摸，发现肩关节周围有明显压痛，关节活动受到限制，手臂举不到头顶。

根据陈伯伯的病史和检查结果，我告诉他：“您得了肩关节周围炎，是可以治好的。”

肩关节周围炎又称漏肩风或凝肩，因为这种病多发生在

五十岁以上的老年人，所以又叫“五十肩”。我记得北宋著名诗人邵雍晚年也得过漏肩风，并写过《臂痛吟》诗一首：

“先苦头风已病躯，新添臂痛又如何？无妨把盏只妨拜，虽凌梳头未废书……”妨碍揖拜，连头也无法梳理，这就是漏肩风的痛苦写照。

从中医角度看，漏肩风是“露肩当风”的意思。“风为百病之长”，年老体弱者，风寒容易乘虚而入，侵入经络，造成血凝脉滞而引起本病。它被划入“痹症”范畴。西医认为是由于肩关节囊粘连和局部肌腱退行性变所致。

病根找到后，我先在田头为陈伯伯作了按摩：先将患肩在逐渐牵拉下向前屈，并高举过头，再使肩外展、外旋数次，然后作肩内收等活动。经过按摩，陈伯伯试着活动了一下，感到右肩松快多了。接着，我又为他针刺，取穴：肩髃透极泉、肩窞、肩前和曲池。陈伯伯针后边穿褂子，边称赞道：“小赵医生，你治的效果还挺好呢！”

我告诉他：“肩关节周围炎的特点是日轻夜重，而且不易马上治好。所以，还得每隔一天给你治一次。功能锻炼是恢复肩关节活动的关键，平时要忍住疼痛做做功能锻炼。

方法是：1.站好。两只胳膊由下向胸前抬起，当手背距离面部约一尺半远时，两手同时从里向外划圆圈，可逐渐划大，每次划圈20~30次。2.站好。手指稍屈，让患病的右臂用劲向后上方甩袖打背，并且逐渐提高甩手位置，最好让手指打到靠近对侧肩胛骨。3.用手“爬墙”，力求让手指在墙上越爬越高。每天2次。

陈伯伯说：“我明白了，但还要吃点什么药才好呢？”我笑着回答：“可以服用祛风湿、通经络、补气血、养肝肾等中成药。不过，这大忙季节劳动辛苦，还是买瓶风湿药酒，

中午和晚上各喝上一盅吧!’陈伯伯的女儿在一旁听了，凑过来说：“赵医生，你这个药方真好，说到爸爸的心坎上去啦!”陈伯伯边笑边训斥道：“女孩子懂啥?这是在看病哩。”

刚巧村里的马大嫂经过这里，也说她的右肩膀有点不灵活。问我有没有不让病情发展的方法。我要她：平时要注意肩部保暖。空闲时可用两肩一齐向前、向后各旋动二、三十次；也可用两手轮流用劲向前推二、三十次；还可握紧拳头，举上放下做二、三十次。这些锻炼方法，对预防老年性肩周围炎都有好处。

经过三个星期的治疗和功能锻炼，陈伯伯的漏肩风治愈了；马大嫂也和陈伯伯一样，肩膀能够活动自如了。

2. 王大爷得了“秧风”（腕部指总伸肌腱炎）

春风又绿江南岸，插秧的季节到了。

王大爷包了队里的五亩责任田，种的又全是水稻。为了赶季节，起早贪黑地干了两天，五亩水稻已插完一小半。

正在这节骨眼上，王大爷的手背竟肿起来了，还感到一阵阵胀痛，连手腕都不大能动了。这可把他急坏啦。要知道，这插秧的事是耽误不得的!

王大爷来找我。刚一进门，他就气喘吁吁地嚷开了：“你看，又没有外伤，也没被虫咬，可这两个手背却肿得鼓囊囊的，到底是怎么回事呢?”我仔细询问他的病史，知道

他一家为了抢季节插秧，家里人分了工，儿子、儿媳负责插秧，他供应秧苗。可他家的秧田较硬，拔起来挺费力；他儿子和儿媳插秧又插得飞快。王大爷生怕供应不上，加倍卖劲，两天下来，手背肿了，痛得连手腕都不大能动弹了。

我对大爷作了仔细检查，只见手背肿胀，腕部有压痛。我抓住他的腕关节上部，让他做抓拳及放松的动作，同时稍加旋转，感觉有一种牛皮样的摩擦声音。

我于是告诉王大爷：“您这是得了‘秧风’啦！”

“‘秧风，是习惯说法，医学上指的是腕部的指总伸肌的肌腱发炎，叫腕部指总伸肌腱炎。”说着，我伸出左手，将手腕伸直，指着手背上一条条绷紧的肌腱，对大爷说：“喏，这就是指总伸肌的肌腱。它收缩时能使手腕向后背伸，还能将手指头伸直，作用可大着哪！”王大爷看着，会意地点点头。我继续解释：“拔秧的时候，我们的手腕一直处于80°左右的背伸姿势。”我用手比划着，做着拔秧动作：“您看，拔秧时两手手指不停地活动，手指的伸指肌腱象橡皮筋似地一直处于紧张状态，而且不断受到摩擦。时间一长，肌腱就会发生劳损，引起无菌性炎症，局部便会产生肿胀和疼痛，严重时会影响手腕活动。”

王大爷听后，心里明白一大半，说：“话是在理。可这讨厌的‘秧风’该怎么治呢？”我告诉他：“预防‘秧风’的办法挺简单，连续拔秧一、二小时后要松松手，甩甩手腕，在手背上轻轻按摩几下。这样能促进手部的血液循环，还能使手腕肌腱得到放松和休息。这样，不致过度疲劳而发生劳损。不断重复手和手指动作的木工、铁工、包装工、洗衣工等等，以及割麦、割稻的农民，也容易发生这样的毛病。

我还告诉他：“您的病幸亏还不太严重。您回家后，用

热毛巾敷手背，三、五分钟换一次毛巾，多换几次。也可将双手浸泡在温水里，早晚各泡一次。并尽量减少手腕活动，暂时只得轮换做些别的轻活，让王大妈帮忙拔两天秧吧！”

接着，我为他的外关穴打了一针封闭，用的药物是普鲁卡因和维生素B₁，各2毫升；又给他倒了点松节油，要他每天抽空在手背擦几次；还给他几张伤湿止痛膏，让他睡觉时贴手腕上；又要他再买些小活络丹吃吃。

过了几天，王大爷见到我，老远就高兴地叫嚷：“赵医生，现在我的手腕不痛啦！田里的秧也全插完啦。到时候，我请你喝庆丰酒！”

3. 小铁蛋突然胳膊痛（牵拉肘）

村里永康哥的独生子铁蛋，今年刚满三岁，长得又聪明又好看，是家里的宝贝疙瘩。一天，小铁蛋跟别的孩子因抢拍皮球而摔了一跤，就此躺在地上哭闹起来。永康嫂听到铁蛋的哭声，急忙从家里跑出，一把拉住铁蛋的左手腕，用力一提。可这一提，铁蛋却哭得更凶了。永康嫂心疼地问道：“摔在哪儿啦，快让妈妈瞧瞧。”铁蛋捂着左肘哭着说：“我的胳膊疼。”永康嫂一瞧，铁蛋的左肘部既没有肿，也没有青，外表看不出受伤的样子，训斥道：“你这孩子，就会撒娇；胳膊好端端的，怎么会疼呢！”小铁蛋边哭边撅着小嘴说：“是真的，我这一个胳膊不能动啦。”这时，永康哥恰好从田里回来，抱起铁蛋说：“孩子闹成这样，兴许真有问题呢，还

是让赵医生看看吧！”

我一看，铁蛋的左肘关节外表并无明显异常，但他不让我用手摸，这说明局部有疼痛。我随手拿出叩诊锤，要铁蛋举起左手来拿着玩。铁蛋就是不用左手拿。我见他左肘关节总是向胸前半屈着，前臂下垂，不能向后旋转。我强行用手触摸左侧肘关节上的桡骨头，铁蛋疼得嗷嗷直叫。

我断定铁蛋左侧肘关节的桡骨头发生半脱位。这半脱位，就是人们平常说的小儿“牵拉肘”，或叫假脱位。人的前臂有桡骨和尺骨两根骨头。四岁以下小儿的桡骨头发育还不完全，桡骨头与桡骨颈的直径差不多一样粗。它周围的环状韧带也很松弛。当前臂受外力过度牵拉时，桡骨头就很容易从环状韧带中向下滑脱，或者被嵌在环状韧带的皱折中，造成桡骨头半脱位。

永康哥一听铁蛋左肘关节是永康嫂用力牵拉而造成半脱位，就责怪地说：“看你，把铁蛋的胳膊都给拉伤啦！”永康嫂知道自己做错事，难过得直流泪。我赶忙安慰说：“不要着急。小孩很容易发生‘牵拉肘’。同样，还容易发生‘牵拉肩’，也就是肩关节脱位呢。只要将脱位关节回复原位就可以了。”

关节脱位的复位，必须注意手法和力量。我让永康嫂抱住铁蛋坐在凳子上，我用一只手握住铁蛋的左侧肘部，拇指按压脱位的桡骨头，另一只手握住他的左腕部，让铁蛋的前臂屈曲成90度，并且轻轻地作前臂以旋前和旋后活动。突然，“咔地一声”复位成功了。铁蛋马上不哭了。永康哥高兴地逗铁蛋，要他动一动左肘，铁蛋听话地活动左膀子。永康嫂顺手举起皮球，铁蛋一伸手就抓了过去。两颗紧揪着的心松开了；永康嫂立即破涕为笑，永康哥也乐得咧开了嘴。

我嘱咐永康嫂，回去用根宽布带将铁蛋的左臂悬吊2~3天，就没事了。今后要避免再用大力拉他的左臂膀。

这时，永康哥为难地问：“孩子跌倒了，总不能不拉他起来呀。”

我笑笑说：“当然要扶他起来。不过，不要强拉他的手臂。孩子跌倒在地时，要用双手慢慢抱起；带孩子外出时，不要用大力拉孩子的手走路。孩子上台阶够不着，大人不要拉着他的手往上提。平时，为了使孩子的骨骼得到正常生长和发育，要多给孩子吃点新鲜蔬菜和鱼、蛋等食品，并适当补充钙质和维生素。假如孩子不慎发生‘牵拉肘’，不要随便按揉和强行扭转，应立即请医生或有经验的人诊治复位。”

临走时，铁蛋嘻笑着向我招招手：“谢谢叔叔！”

4. 周校长胸部受撞击（胸部挫伤）

暑假期间，村上的小学组织学生外出旅游，目的地是四、五十里外的青龙山——当地的风景区。

让学生们徒步走去，是困难的。周校长从附近的集镇供销社借到一辆大卡车，装上护栏以后，师生们纷纷爬上车去。周校长站在卡车前边右侧的栏板旁，防止路旁的树枝打伤学生。

一切顺利。但在回程进村的路上，司机因为避让一个突然横穿公路的小羊羔，猛地急刹车。车上的师生身不由己地纷纷向前歪倒，周校长的胸部被大家推在栏板铁条上，嘴

里直喊：“哎唷！哎唷！”等到大家重新站稳，只见周校长用手紧按胸口，脸部表情痛苦。

周校长被大家搀扶着来到医务室。

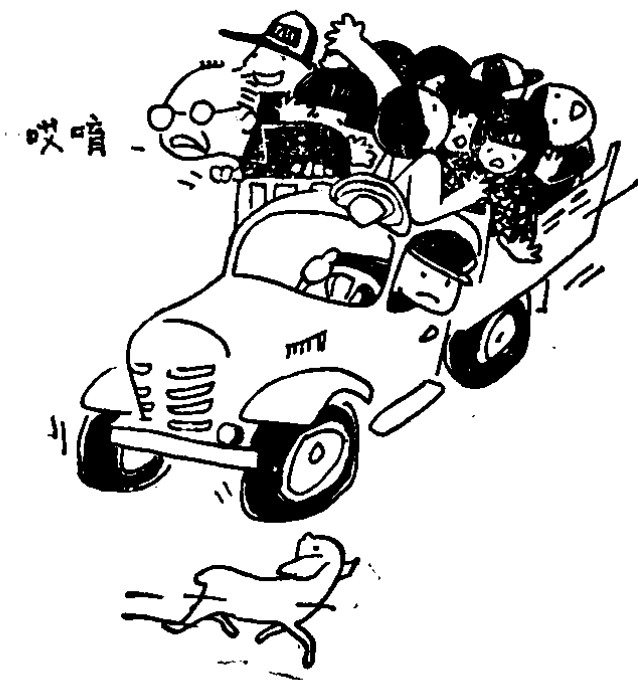
我发现，周校长右胸部第五、第六肋骨处有红肿，压痛较剧，行动要弯着腰；他不敢深呼吸，咳嗽或打喷嚏时还会加重疼痛。挤压试验检查为阴性，但无骨折摩擦音，亦无咯血和胸部损伤等症状。于是我诊断：胸部挫伤。

胸部挫伤多为直接暴力所引起，如武术对打时的拳击伤和棍棒击伤；篮球比赛时肘部撞击他人胸部；游泳跳水时姿势不正确，呈门板式入水，胸壁会被水面拍击伤；劳动时被车柄撞伤或桌子棱角碰伤……这些损伤主要是胸部肌肉挫伤。损伤厉害的，也会出现严重情况。不过，周校长的伤情并不算重。

我请周校长正坐，在他后背的膏肓俞和膈俞两个穴位上各重重地按揉约两分钟，随后在他腋下拿几下，同时又让他配合深呼吸运动四、五次。接着在挫伤处又热敷一刻钟。

经过这一番处理，周校长觉得病情好转。我再给他贴上伤膏药，开了些七厘散等伤药，嘱他回去半卧位休息。

后来我又为周校长作过几次按摩治疗。待到新的学期开始，他已精神抖擞地在



为校务奔忙了。

5. 奇怪的弹响声（弹响指）

江南水乡产竹多。每到农闲季节，村子里搞副业的妇女喜欢抽空编制竹篮。张嫂是编竹篮能手，编的竹篮尤其精美。可是，近一段时间，张嫂在编篮子时右手拇指发出一种奇怪的“咯嗒、咯嗒”弹响声；而且右拇指伸屈困难，活动时疼痛，有时甚至不能屈曲，又不能伸直，硬要用另一只手帮助才能活动。张嫂有点急啦，编竹篮可是她家里的一项重要副业收入啊。

晚上，张嫂心事重重地来到我的住处，诉说她的病情：“我这右大拇指没有受过伤，也没有发过炎，怎么活动时会发出响声和疼痛呢？”

经过检查，张嫂的右拇指并没有畸形，也没有红肿，但手指屈、伸时确能发出响声。我用手仔细触摸，在她的右拇指掌侧摸到一个比米粒稍大的硬结，有压痛。根据这些情况，我告诉张嫂说：“你这是得了一种叫做‘弹响指’的病。”

张嫂不理解什么叫“弹响指”。我向她解释：“得病的手指在伸直、屈曲时不那么灵便，常常要用另一只手来帮助搬动指头。因为手指活动时有响声，而且呈弹跳现象，所以取名叫“弹响指”。又由于这种弹跳好象射击时的扳机动作，故而又叫“扳机指”，医学名词叫“腱鞘炎”。祖国医学则归为“痹症”。

我索性找来一张手指解剖图，向张嫂作进一步说明：我说：“这是屈指肌腱，它一收缩，手指就弯曲；这是伸指肌腱，

它一收缩，手指就伸直。两种肌腱上都有一件‘外衣’，名字叫腱鞘。要是长期劳损或感受风寒，腱鞘因而发了炎，有的会肿胀疼痛，有的则慢慢地才有指头活动不灵便的现象。”

我要张嫂第二天来医务室用封闭疗法治疗。我说：“针灸和中草药都能治这病，但封闭的效果更快些。要是真无效，就要去医院作离子透入治疗或超短波照射疗法，甚至要作手术治疗。”

第二天，我用1%普鲁卡因2毫升和醋酸氢化可的松12.5毫克，在张嫂的拇指上作了封闭，并要张嫂每天早晚用热毛巾敷在病指上，每次热敷10分钟。过了一个星期，又为她作一次封闭，前后封闭四次，果然很有效。

张嫂高兴得竖起大拇指说：“你看，我又可以编竹篮啦。”

我笑着提醒她，可别忘了预防“弹响指”的几种方法。

1. 长期从事某一姿势劳动的手，要有适当的休息时间。休息时可按摩自己的手指、手掌，即：沿手指尖轻轻挤压，到手掌部，这样反复按摩3~4次，然后再让手指做屈伸活动。

2. 在劳动中要避免一只手过度用力，应该双手交替工作，轮换用力，以免损伤腱鞘。

3. 每天劳动后用温水洗手，泡一泡，以促进血液循环。

4. 冬季要注意手的保温，以免手指在僵硬状态下工作而损伤腱鞘。

6. 小水牯牛顶了人（闭合性挫伤）

晚霞红满天，夕阳正西斜。我背着出诊箱匆匆向五保户

余大爷的住处走去。余大爷昨天又犯“风寒腿”的毛病，正躺在床上哩。我上午给他对症治疗了一番，先拔火罐，又给开了药，不知现在情况如何，我打算赶在天黑前去看看。

忽然，耳边传来急促的呼喊声：“水牯牛顶人啦！水牯牛顶人啦！”我循声急忙赶去。

原来，村里种田能手邢老大家新买一头才一岁多的小水牯牛。不知怎的，它挣脱了牛桩，独个儿晃荡到蒋大叔屋后的小片茶园里去吃草了。芳草青青，鲜嫩可口，小水牯牛大概很满意。经过一番“自由行动”，竟踩坏一些茶树。蒋大叔的小儿子虎彪放学回家，见此情景，放下书包就去驱赶牛儿。可这水牯牛根本不想离开茶园，虎彪则对之拳打脚踢，最后又去搬动牛头，不让吃草。这小小的水牯牛就势对虎彪顶撞起来，弯曲的牛角把虎彪压在茶园里，虎彪两腿竟动弹不得。刚巧被虎彪的同学玲玲一眼看见，马上大声呼救。

待我赶到那里，小水牯牛已经被邢老大家的人牵走了。邢老大正扶着虎彪，向蒋大叔频频道歉呢。我到了那里，大家的目光也就转向我。

我仔细作了检查，发现虎彪的两条大腿上各有一块瘀血斑，屈伸动作尚可，没有骨折及其他严重的功能障碍。我诊断是：牛角顶撞造成的闭合性挫伤。

虎彪被顶在茶园里，背后是“软性物体”，加之牛小，力不太大，伤情不严重。我当即给开了些止痛药物，贴几张舒筋活血的药膏。嘱咐如无特殊情况，再用热敷或熏洗治疗。

这时，邢老大主动承担医药费用。处理停当，暮色已笼罩田野，我赶紧去看望余大爷。

因为小水牯牛闯了祸，村里薛支书联系到前几年也有骡

子踢人、水牛顶人的事。第二天晚上就专门召集饲养牲畜户开了一个“预防牲畜伤人会议”。内容之一是要我介绍预防牲畜伤人的有关知识。

事情很突然，也来不及作其他准备，我就尽自己所知谈了谈。

我说：“农村饲养牲畜的人家较多，必须防止牲畜伤人。骡、马、驴等家畜会踢伤人，这是一种钝性暴力伤，可以发生在身体的任何部位。若踢到腹部，能引起腹内脏器的破裂，发生内出血和急性弥漫性腹膜炎。若踢到胸部，可引起肋骨骨折等，后果都相当严重。这些牲畜有时还会咬人。牲畜咬人用力较猛，往往伴有扭撕、牵拉等动作，能破坏较多的软组织，影响部位也较大，而且伤口容易受污染，还不容易愈合；肿胀也比较明显。

牛伤人的事，各地屡有发生。公牛比较容易顶撞伤人，尤以幼龄公牛为多。牛角顶人时，分前冲、上挑和左右侧摆三种动作。牛角一旦插入人体，伤道周围会因暴力冲击而发生严重损伤。伤道弯曲而深，表面仅是不大的伤口，实际可能致命。假如牛的角过分弯曲，它就用角的弓背顶人，使人产生闭合性挫伤。牛的力气大，容易使伤者内部组织受到严重的撞击。必须积极预防牲畜伤人事故。”

我又继续讲道：“牲畜为什么会伤人的呢？大致有三种情况：一、与生人接触；二、发情；三、牲畜平素性情暴躁或受到‘不公正’的待遇。

预防牲畜伤人的办法有这么几条。

首先要加强对牲畜的驯服工作，特别要抓紧驯服幼龄牲畜。

其次，役使牲畜最好是饲养人和有经验的人；牲畜动情

期更要提高警惕；对性情暴躁的牲畜，役使时手中要带有防护工具，如木棍、皮鞭等；并且最好单独饲养。对经常顶伤、踢咬人的牲畜要适当处理，如给戴上笼头，截去牛角等等。”

大家听了我的发言，觉得很受启发。后来在薛支书的倡议下，村里的这些牲畜饲养户订立了养好牲畜、管好牲畜的公约。

7. 盖新房跌伤了人（腰椎骨折）

谁都知道，孙大伯的学名叫大富。可是，他过去不但不富，而且是本乡有名的困难户。党的富民政策使大伯真的富起来了。如今他要盖新房，村里人谁不为他高兴呢。

按旧俗，新房上梁的那一刻，要放鞭炮，还要从梁顶上往下丢包子（钱）什么的，以表喜庆。大伯这回正乐呵呵地在梁上丢包子，孩子们则在底下喜洋洋地抢拣着。真是祸从喜中来，大伯一不小心，身体失去平衡，竟从梁上跌了下来。

我和我的助手小李很快赶到出事现场。

我一边检查孙大伯的神志、血压、呼吸和脉搏，一边低声向小李解释：“这些都是人的重要生命体征，要首先检查清楚。”还算幸运，孙大伯的神志是清楚的，血压、呼吸和脉搏也正常。

我问孙大伯：“你跌下来时，身体哪个部位先着地？”大伯痛苦地指指腰部。

我对小李说：“人从高处跌下，搞清是哪个部位先着地，