

TUI NA JI QIAO
CHANG JIAN BING DE

常见病的

推拿技巧

王金柱 编著

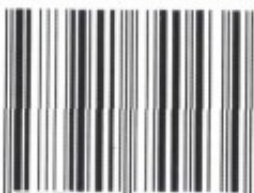
中国古籍出版社

责任编辑 郑蓉

封面设计 孙丽娜

CHANG JIAN BING DE TUI NA JI QIAO

ISBN 7-80174-043-2



9 787801 740434 >

ISBN 7-80174-043-2/R·043

定价：38.00元

常见病的推拿技巧

王金柱 主编

中医古籍出版社

责任编辑 郑 蓉

封面设计 孙丽娜

图书在版编目 (CIP) 数据

常见病的推拿技巧/王金柱编. —北京: 中医古籍出版社, 2002.

ISBN 7-80174-043-2

I. 常… II. 王… III. ①常见病: 骨疾病—按摩疗法 (中医) ②常见病: 骨疾病—正骨手法

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 009479 号

中医古籍出版社出版发行

(北京东直门内北新仓 18 号 100700)

全国各地新华书店经销

北京市兴怀印刷厂印刷

787×1092 毫米 16 开 13.375 印张 300 千字

2002 年 5 月第 1 版 2002 年 5 月第 1 次印刷

印数: 0001~5000 册

ISBN 7-80174-043-2/R·043

定价: 38.00 元

常见病的推拿技巧编委

主 编 王金柱

副 主 编 秦 振 刘文瑞 张家庆

编写人员 王金柱 王丽华 刘文瑞

张家庆 秦 振 高心宇

谢培钧 童支援 靳少敏

黎作旭 (按姓氏笔划排列)

美 工 韩 劭

电脑设计 王 萱

作者简介

王金柱，男，1946 年生于天津市。副主任医师。

1976 年毕业于北京中医药大学（原北京中医学院）中医系，同年分配到中国中医研究院广安门医院骨科，1991 年调往骨伤科研究所。曾任广安门医院副院长、骨伤科研究所副所长等职。

从事专业工作以来，潜心研究中国各流派推拿疗法的操作技巧，学习、继承和整理段胜如、张涛、李祖谟等老专家的临床经验，熟练掌握中医传统推拿手法，对急慢性软组织损伤，如颈椎病、腰腿病、肩周炎、骨关节病的治疗有独到之处。能运用中医及中西医结合的专业理论，讲授骨伤科知识，介绍推拿及康复保健的手法，特别是通过对中国 31 家流派推拿治疗特点的分析归纳，结合自己近 30 年的临床经验，总结出一套集各派精萃于一帙的系统手法并公诸于世。

近几年来，在关注中医推拿按摩疗效的同时，在保健和病症的治疗作用方面进行了深入的探讨。曾主编《医院管理知识问答》、《推拿手法技巧图解》、《传统泰式按摩手法技巧图解》等著作，在国内外发表专业论文及科普文章数 10 篇。还多次赴国外讲学、参加会议并进行学术交流。10 余年来始终担任中国领导人及联合国官员的保健工作。

内容提要

《常见病的推拿技巧》是在系统总结经典医著、博采众家推拿手法之长的基础上，荟萃操作技巧之精华编撰集成。该书以骨伤科常见疾病为主要内容，分别介绍了疾病的概念、症状、发病原因、诊断依据、治疗手法和预防措施，特别是对每一种疾病的套路手法和具体操作技巧做了详尽的叙述，故本书是一部临床联系基础、中西医结合、以突出中医手法治疗为特点的中国传统医学专著。

本书分为颈肩部常见疾病临床与治疗、上肢常见疾病临床与治疗、胸部常见疾病临床与治疗、腰骶部常见疾病临床与治疗和下肢常见疾病临床与治疗5部分，在操作手法的技巧上均使用数码相机拍摄，经电脑设计加工出富于动感的照片和图示并存的形式予以表现，并用精练的语言加以说明。全书图文并茂，内容丰富，手法技巧静中有动，深入浅出，使读者易懂、易学、便于掌握使用。

全书约63千字，17幅图示，及494幅照片，内容新颖，丰富实用。本书主要供骨伤、推拿、按摩科医生临床使用，也可供教学、科研及其他医务人员、推拿爱好者学习参考。

序

王金柱医师通过自己近 30 年临床工作经验积累，同时对国内 31 家不同推拿流派治疗特点进行分析，取其精华写成《常见病的推拿技巧》一书。

推拿是以医生双手针对病患部位不同病理变化施法施术以达祛病健身为目的的治疗手段。用力所达病患部位是否准确，以及深度、力度，直接关系到治疗效果。本书采用以图示意，又以简练文字说明施法施术的要领，能给读者以清晰的印象，易学易用，是一本实用性很强的医学专著。

该书之出版给手法治疗骨科常见病的百花园中又增添了一枝多姿而又美丽的奇葩，会对推动中医骨伤手法治疗做出突出贡献，故愿为序。

孟 和

中国中医研究院骨伤研究所

2001 年 5 月 16 日于北京

前 言

中医推拿疗法是中国传统医学宝库中一颗璀璨的明珠，是历代医家和人民群众长期与疾病作斗争的经验总结。它具有操作简便、疗效显著、适应证广泛、无毒副作用等优点，日益为广大群众所喜爱。随着社会的进步，人民生活的改善，追求无损伤性的自然疗法的人与日俱增，中国 31 家流派各具特色的推拿手法，越来越多地引起国内外医学界的重视。

我们在全面系统总结经典医著、博采众家推拿手法之长的基础上，荟萃操作技巧，以骨伤科常见疾病为内容，在介绍疾病的概念、症状、发病原因、诊断依据、预防措施的同时，重点叙述了治疗各种疾病的套路手法和具体操作技巧，编撰成《常见病的推拿技巧》一书，以指导临床、教学和科研实践。本书以提高为主，兼顾普及，融照片、图示与文字说明于一体，静中有动、图文并茂，使读者易学易懂，一目了然。

在诸多医学书籍中，有关介绍疾病推拿手法的内容极为丰富，各流派手法技巧变化莫测，故对于深入研究者尚祈与同类书籍相互参照。本书在编写过程中，得到中国中医研究院领导及骨伤科研究所诸多推拿名家的支持和帮助，限于篇幅，在此恕不一一列出，谨代表全体编写人员表示衷心的感谢。因作者水平所限，书中谬误之处在所难免，敬请同行和广大读者不吝赐教，以便不断修改和提高。

编者

2001 年初春

目 录

第一章 颈肩部常见疾病临床与治疗	(1)
第一节 颞下颌关节炎	(1)
第二节 落 枕	(3)
第三节 寰枢关节半脱位	(8)
第四节 颈椎病	(10)
第五节 肩关节周围炎	(26)
第六节 冈上肌肌腱炎	(33)
第七节 肱二头肌长头腱鞘炎	(38)
第八节 肩峰下滑囊炎	(46)
第二章 上肢常见疾病临床与治疗	(51)
第一节 肘关节扭伤	(51)
第二节 桡骨小头半脱位	(55)
第三节 肱骨外上髁炎	(57)
第四节 肱骨内上髁炎	(61)
第五节 狭窄性腱鞘炎	(66)
第六节 腱鞘囊肿	(70)
第七节 腕关节扭伤	(72)
第八节 掌指和指间关节扭伤	(75)
第三章 胸部常见疾病临床与治疗	(79)
第一节 胸腔出口综合征	(79)
第二节 胸椎小关节紊乱症	(85)
第三节 胸壁扭挫伤	(93)
第四节 肋软骨炎	(95)
第四章 腰骶部常见疾病临床与治疗	(98)
第一节 急性腰扭伤	(98)
第二节 慢性腰肌劳损	(102)
第三节 腰椎间盘突出症	(106)
第四节 强直性脊椎炎	(113)
第五节 腰椎退行性脊柱炎	(125)
第六节 峡部不连及脊柱滑脱症	(132)
第七节 腰骶部骨发育异常症	(139)
第八节 骶髂关节损伤	(144)

第五章 下肢常见疾病临床与治疗.....	(153)
第一节 梨状肌综合征.....	(153)
第二节 髋关节扭伤.....	(159)
第三节 髋关节一过性滑膜炎.....	(165)
第四节 弹响髋.....	(170)
第五节 膝关节骨性关节炎.....	(173)
第六节 膝关节创伤性滑膜炎.....	(181)
第七节 踝关节扭伤.....	(185)
第八节 跟腱炎.....	(189)
第九节 跟痛症.....	(192)
第十节 跖筋膜劳损.....	(197)

第一章 颈肩部常见疾病临床与治疗

第一节 颞下颌关节炎

颞下颌关节炎又称颞下颌关节功能紊乱，是颌面部常见疾病，以颞下颌关节疼痛，下颌关节功能障碍和运动时有弹响为主要临床表现。好发于 20~40 岁的青壮年，多发生在一侧，亦可累及双侧。

一、症状

颞下颌关节疼痛是本病主要症状之一。疼痛有时放射至耳部及颈项部，当颞下颌关节在张口闭口时，常因疼痛而使活动受限。多数患者可出现连续性的似揉玻璃纸样的声音或弹响，咀嚼、打哈欠甚至谈话时颞下颌关节疼痛加重。

二、病因

由于颞下颌关节不良的咬合习惯、咀嚼硬物用力过猛、夜间磨牙、先天性下颌骨发育畸形，以及外伤、劳损、寒冷或周围炎症的刺激等均可引发颞下颌关节炎的发生。

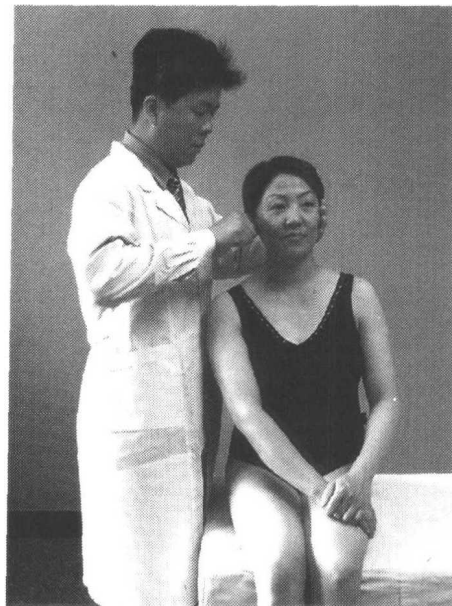
三、诊断

1. 颞下颌关节区有明显压痛，被动运动时疼痛加剧，并伴有弹响感。
2. 颞下颌关节有长期不良习惯的劳损史或外伤史。
3. X 线检查无异常发现。

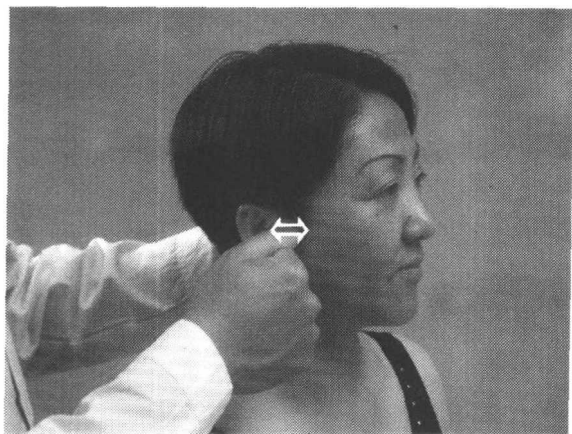
四、治疗

1. 点拨法

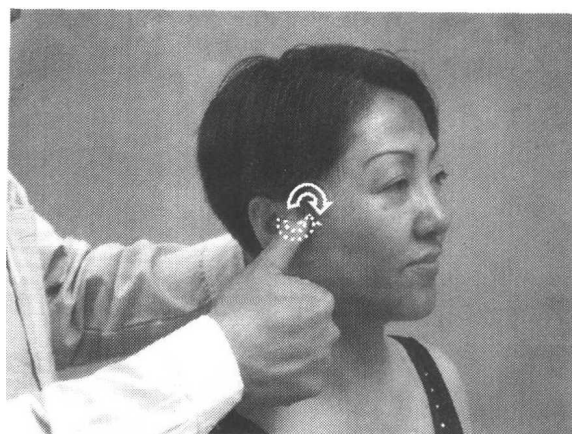
操作技巧：患者坐位，医生立于患侧，一手扶托健侧，以另一手拇指指端点拨颞下颌关节处。速度宜慢，用力适中，反复操作 80~100 次。（照片 1：患者及医生的体位）（照片 2：点拨动作）



照片 1



照片 2



照片 3

2. 按揉法

操作技巧：体位同上，医生一手扶托健侧，用另一手拇指指腹或大鱼际肌按揉颞下颌关节处。速度宜慢，用力适中，顺、逆时针各操作 80~100 次。（照片 3：拇指指腹顺、逆时针按揉动作）（照片 4：大鱼际肌顺、逆时针按揉动作）



照片 4



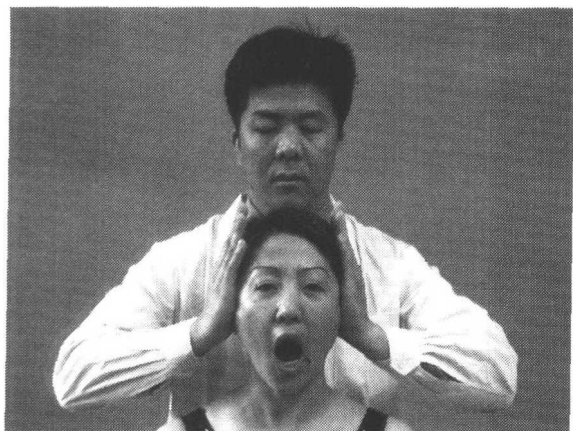
照片 5

3. 摇法

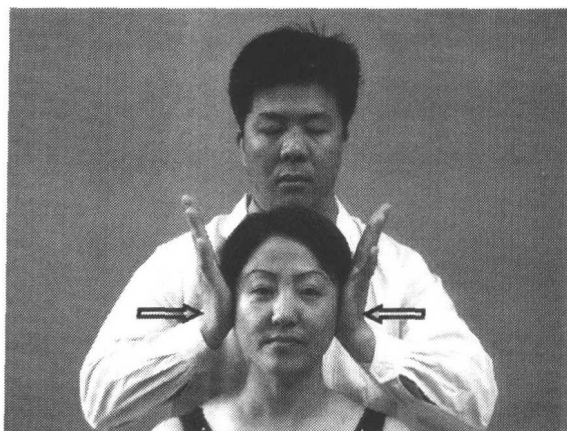
操作技巧：体位同上，患者略开口位，医生一手固定其后头部，用另一手拖扶下颌，做顺、逆时针的摇动动作。速度宜慢，用力轻柔，顺、逆时针各摇动 6~8 次。（照片 5：顺、逆时针摇动动作）

4. 对挤法

操作技巧：患者坐位，医生立其身后，双手掌根置于患者两侧颞下颌关节处，五指略伸直。嘱患者张口，在令其闭口的同时，两手掌根相对用力对挤双侧颞下颌部。用力宜实，反复操作 2~4 次。（照片 6：开口时对挤前动作）（照片 7：对挤动作）



照片 6



照片 7

五、预防

避免经常咀嚼硬物，纠正不良咬合习惯，减少劳损、寒冷及周围炎症的刺激，以保持颞下颌关节的平衡状态。

第二节 落 枕

落枕又称“失枕”，多由于睡眠姿式不良或熟睡时感受风寒所致。以颈部酸痛、肌肉痉挛、功能活动受限等一系列症状为主要临床表现。落枕病程较短，常发生在一侧，亦可累及双侧，经常反复发生落枕者常与颈椎病有关。

一、症状

多数患者在早晨起床时感到一侧或双侧颈项部疼痛酸沉不适、颈部僵硬、活动受限，尤以旋转侧屈明显，疼痛可牵扯到肩背部，偶可伴有头痛、头胀等症状。

二、病因

本病多由于患者平素身体虚弱，加以睡眠姿式不当，枕具过高、过低或过硬，使头颈部处于非中立位，导致颈周围组织发生痉挛、强直而产生疼痛。亦可见于睡眠时颈部遮盖不严、感受风寒侵袭，气血瘀滞、筋络受阻，而使局部肌肉发生痉挛，引起疼痛、活动受限等。

三、诊断

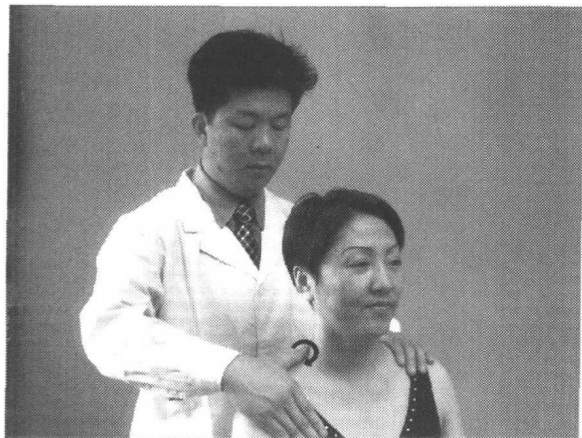
1. 患者多有睡姿不良或受风寒侵袭的病史，晨起即感颈项部突然疼痛，肩背部沉重、酸痛不适。

2. 颈项强直或头颈歪斜，颈部活动明显受限，尤以向患侧旋转更为困难。
3. 受累肌肉部位有压痛点，并可触及由于肌肉痉挛而致的结节或条索状物。

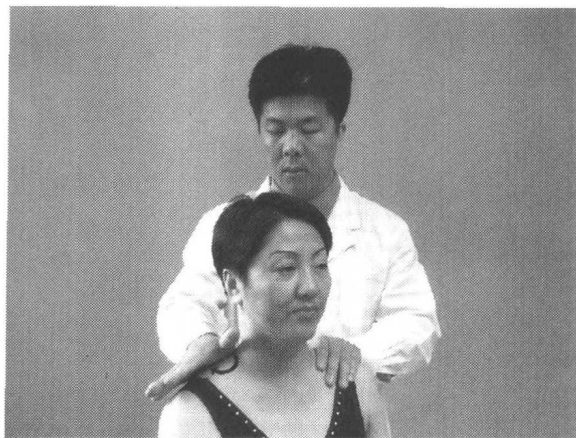
四、治疗

1. 按揉法

操作技巧：患者坐位，医生站立其后，一手扶按健侧颈肩部，用另一手拇指指腹或大鱼际肌点揉按摩压痛点或结状物。用力应由轻渐重，速度适中，以不增加患者疼痛为宜，反复操作 3~5 分钟。（照片 8：用拇指指腹按揉动作）（照片 9：大鱼际肌按揉动作）



照片 8



照片 9

2. 滚法

操作技巧：体位同上，医生一手扶按健侧肩部，另一手置于患侧，以小指掌指关节尺侧缘为支点，前臂外旋，掌心向上，五指自然展开，由小指背侧依次滚至无名指、中指、食指及第三、四、五掌骨的背侧面，而后内旋复原。如此前臂旋前旋后，均匀有序，持续连贯，用力适中，反复操作 2~4 分钟。（照片 10：侧滚动作）

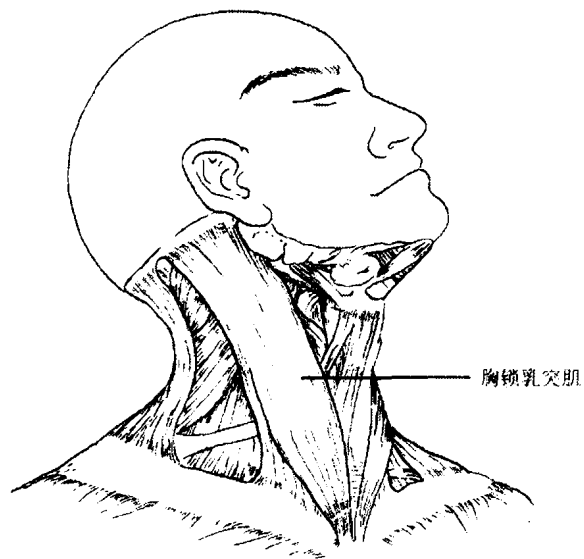


照片 10

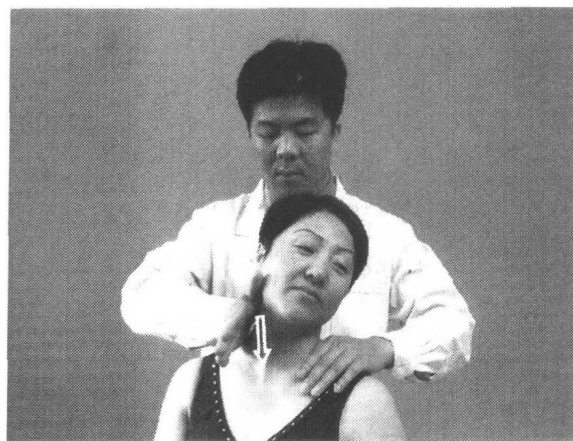
3. 推桥弓

若落枕以一侧胸锁乳突肌痉挛疼痛和强直为主，用此手法。

操作技巧：患者坐位，头后仰并略旋向健侧，医生站立其后，一手扶托健侧颈项部，另一手大鱼际肌置于患侧耳后乳突，沿胸锁乳突肌走行顺推至胸锁关节处。速度宜慢，用力稍重，透达肌层，反复操作4~6次。（图示1：胸锁乳突肌）（照片11：大鱼际肌推桥弓）



图示 1

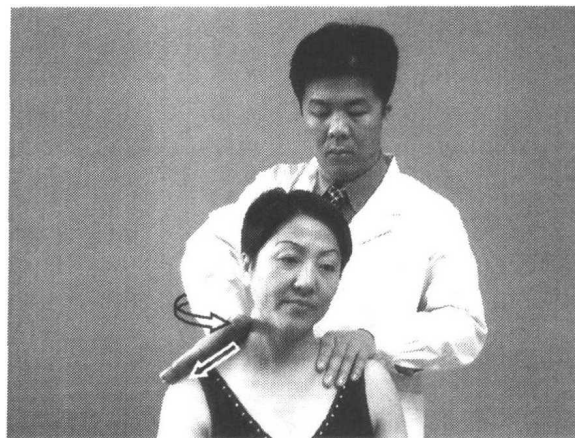


照片 11

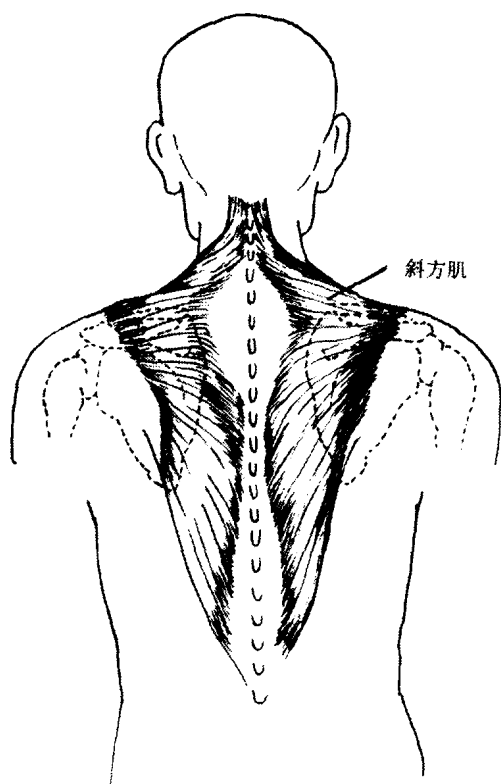
4. 旋推法

若落枕以一侧斜方肌痉挛疼痛和强直为主，用此手法。

操作技巧：体位同上，医生一手扶按健侧肩部，另一前臂外旋，掌根置于颈根部，边推边使前臂内旋至患肩。推的速度适中，用力稍重，透达肌层，反复操作4~6次。（图示2：斜方肌）（照片12：掌根旋推动作）



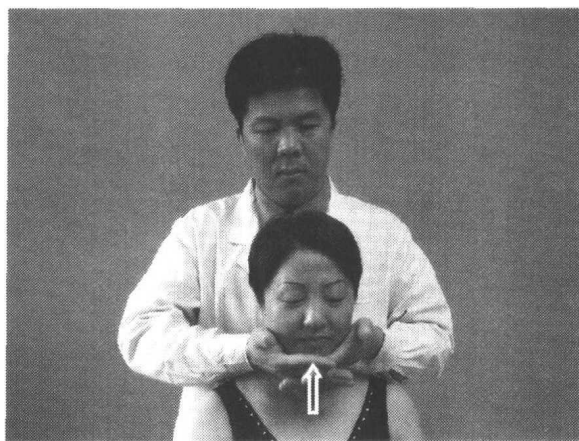
照片 12



图示 2

5. 端提法

操作技巧：患者坐位略低头，医生站立其后，双手第二、三、四、五指交叉，掌心向上，兜托患者下颌，随其吸气，顺势向上端提，呼气时，在其自身重量对抗牵引下，再略施上提之力。此法反复操作 2~3 次即可。（照片 13：端提动作）



照片 13