



跌打伤科验方精选

科学普及出版社广州分社

《武林》编辑部 编



跌打伤科验方精选

《武林》编辑部编

•

科学普及出版社广州分社出版发行

(广州市应元路大华街兴平里3号)

广东省新华书店经销

广东新华印刷厂印刷

•

开本: 787×1092毫米 1/32 2.25印张 45千字

1987年4月第1版 1987年4月第1次印刷

印数: 1—80,000册

统一书号: 14051·60649 定价: 0.45元

目

武术与伤科	吴诚德	吴小蓉 (1)
武术家王子平的治伤经验	吴诚德	吴小蓉 (3)
武术运动损伤的特点和预防	吴诚德	吴小蓉 (7)
熏洗疗法	马洪祯	(11)
腰椎间盘突出症自我疗法	许菊芬	(14)
急性扭伤的几种处理	马洪祯	(17)
打砂包扭伤的处理方法	鞠 鹏	(19)
“青包”消散方	黄宇康	(23)
急性腰扭伤的针灸疗法	郭建民	(24)
跌打损伤简便疗法——葱熨法	徐天伟口述 董祖兴整理	(25)
海底损伤及治疗	余建华	(26)
怎样处理半月板损伤	赵高志	(27)
扭伤的冷湿敷疗法	郭建民	(29)
骨碎补	仇必照 陈芙蓉	(30)

绍兴三六九伤膏	陈建中 陈倩亮 (31)
损伤妙方	朱云安 (32)
大腿肌肉拉伤的治疗	李佳锡 (33)
跌打草药的辨用	李汉彪 (35)
万籁声伤科验案	洪敦耕 (36)
治“闪腰”简方	白 原 (38)
伤科浅谈	佚名 (38)
刀枪创伤止血单方	徐添鸿 (45)
一般武术外伤的治疗和护理常识	白云峰 白恒美 (47)
验方三则	魏坚毅 (49)
外伤膏·熏洗活血汤	张文升 (50)
练功中迸伤的治疗验方	沈在中 (52)
望诊诊断内伤	周金伙 (54)
贼方	康章伟 (56)
伤科常用药——梔子	任建利 (57)
骨折三方简介	沈在中 (58)
武打药六问六答	陆非明 (61)
伤口救急药——火柴	唐明我 (66)
麝香	戴安民 (66)
跌打刀伤特效药——三七	吴吉周 (67)

武术与伤科

吴诚德 吴小蓉

在日常生活中，人们只要谈起伤科治病，就会涉及到一个传统的体育项目，那就是武术。有的说：“精通武艺的人能治疗跌打损伤。”也有的说：“伤科医生也有功夫。”我们来谈谈武术和伤科究竟有些什么关系，以及人们怎么会把它们联系在一起。

说起伤科大夫多擅长武艺，这话是有一定道理的。在我国确有不少武术家，他们不仅武艺高超，而且在防治损伤等方面也积累了宝贵的经验。著名的武术家和伤科医师王子平老先生就是其中之一。他从六岁开始学武，由于勤学苦练和善于向各派名家学习，因此精通各门拳术，不仅成为一位全能武术家，而且对伤科正骨也兼收并蓄。他擅长手法与练功，而且特别提倡手法与练功的有机结合，熔擒拿手法与正骨手法于一炉，将导引与武术互相渗透，融会贯通。他生前曾任全国政协副主席，上海中医学会理事和所属伤科学会的副主任委员，并且还为不少医院担任了伤科顾问工作。在有生之年，他为祖国的武术和医学事业作出了不少贡献。又如，刚刚逝世的全国武术主席、成都体育学院郑怀贤教授，也是既精通武术，又擅长整骨按摩的著名专家。他曾著有

《伤科诊疗》等书，对运动员的损伤防治积累了丰富的经验，并且培养了不少人材。

此外，从我国古代的一些伤科著作中，可以看出武术与伤科的关系确实是十分密切的。在清代赵廷海所著的《救伤秘旨》的序文中谈到：“（赵）君少好勇，薄游四方，遇技击之良者，必止而请教焉。故独得其详，汇抄成帙。”可见赵氏在编辑此书时，曾向不少武术家请教，收集资料整理成书。还有日本滨田医官二宫彦可所著的《中国接骨图说》序中指出：“我长崎有杏荫斋先生，其人元武弁（低级武官），姓吉原，名元栋，字隆仙，达于所谓死活拳法，今隐于方伎，以按蹠（按摩）为业，因其所得拳法，潜心正骨多年，终得其奥妙，合缝接折，其效不可胜记也，”也就是说，伤科推拿正骨早在元代就经过精通拳法的武官传往日本。

让我们再看看较典型的武术著作《拳经》。顾思名义此书应该是全部介绍拳术的，但事实上该书上册重点介绍了武术的太祖、长拳、三十二式；下册分两卷，卷三是“拳艺卫生编”，卷四是“拳艺录药方编”，都讲的是伤科理论和方药。其它如武术名著《国技大观》中也载有“人身穴道并治法”、“伤科秘传药方”。在这些秘藏的武术伤科著作中，都有其共同的特点：第一，讲究穴道。根据受伤部位，按照穴位来进行治疗。如《救伤秘旨》中就有“三十六大穴图说”，指出“凡人身上一百零八穴，内七十二穴不致命，不具论，其三十六大穴，俱致命之处，受伤者，频用药调治之，药法开后。”这种穴道，有部分同针灸书穴位相同，但也有其独特之处，或是部位相同，名称不一。这可能与技击中的点穴法、点穴按摩是一个体系。第二，都有基本方剂，是根据受伤部位和伤

及穴位的不同、病势的轻重，而辨证加减。例如“十三味总方”和“少林寺秘传内外损伤主方”。

十三味总方：

三棱15克，赤芍、骨碎补各4.5克，当归（仿上、中二部用全当归，伤下部用当归尾）、蓬（莪）术、延胡索、木香、乌药、青皮、桃仁、苏木各3克。若伤重者，大便不通加大黄12克。恐有瘀血入内湿滞，通瘀为主，用陈酒半斤煎，又加缩砂仁9克，同煎服。

武术家王子平的治伤经验

吴诚德 吴小蓉

《武林》杂志一九八二年第十一期中我们介绍了传统武术与伤科的关系，本文着重介绍老武术家王子平治伤经验。

王子平（1889~1978）既是我国著名武术家，又是伤科专家，出生于武术之乡河北沧州。解放后曾任第一届全国武术协会副主席、上海中医学会理事和所属伤科学会的副主任委员，以及很多医院的伤科顾问。

王老先生一生走遍了大半个中国，访问过许多名山大川，遇见过不少奇人异士、名师高手。他不仅是全能武术家，而且一生收集了不少单方验方，使伤科正骨成为他的专长，在长期的临床实践中，为许多伤科患者解除了病痛。他熔擒

拿、点穴、正骨手法于一炉，主张医疗与体育相结合，积极提倡手法配合练功。

王老先生在国内外发表的著作有《拳术二十法》与《祛病延年二十势》，为时贤所重视。解放后，他又将正骨手法、练功疗法与伤科常用验方毫无保留地贡献出来，并被吸收进全国中医学院教材中，为培养中医事业的接班人继续发挥作用。

一、王氏伤科手法的特点

用手法治疗损伤，唐书已有记载。手法在伤科临床上应用范围很广，如骨折脱位的正骨复位，伤筋内伤等症的行气活血、舒筋活络、通利关节等；特别是骨折和脱位，假如没有手法复位，虽有“灵丹妙药”亦难于发挥其应有的作用。作为武术家的王子平，由于长期练习拳法，手法灵巧而有力量，对继承、发展我国的正骨八法（摸、接、端、提、按、摩、推、拿），作用更大。其手法分为治骨与理筋两大类。考虑到骨折一般都到医院伤骨科治疗，所以本文着重介绍理筋手法。

王老先生的理筋手法分为三个阶段，十二个手法，简单易学，既适用于治伤，又可作为武术及其他运动按摩之用。

第一阶段是用手法镇痛，放松肌肉的痉挛紧张。有轻度、深度按摩法、擦法、揉法、点穴拿捏、击打法。

第二阶段的手法用来治疗各种伤筋，从而达到理顺筋络，调和气血的目的。主要有屈伸关节法、旋转摇晃法、腰部背伸法、按压法。

第三阶段，在理筋手法，特别是使用重手法后，如还有

筋骨微有错落，气血未畅或有手法反应等情况，这时可采用抖法、搓法（见图十、图十一），让其充分放松肢体，整理收功。

手法要能起到应有的作用，必须练习基本功。王老先生及其学生结合武术训练熟习手法基本功。使两者有机结合。如开弓式、拉滑车、石担石锁，以锻炼上肢力量和腹背肌肉。练手指俯卧撑与抓扔沙袋，以增强手指的劲力。随后可在自身或同伴间相互操作练习，使能达到“一旦临症，机触于外，巧生于内，手随心转，法从手出，法之所施，患者不知其苦”这种游刃有余的境界。他还主张在施行手法的同时，应用练功疗法，根据各个肢体关节的功能，并按照手法操作的方法进行练功，才能逐步巩固疗效，加速肌体康复。因此他创编了《祛病延年二十势》，作为保健功锻炼。二十多年来，大约有好几十万人练过这套保健功，在预防颈、肩、腰痛等慢性病中，收到了很好的疗效。

二、王氏伤科外用验方介绍

我国广大劳动人民在与疾病作斗争中，创造了许多治伤的宝贵经验，运用中草药治疗损伤是这些经验中的一部分。王老从他的老师处和民间收集了不少验方，在临床实践中不断验证，充实其内容，提高其疗效。现将其常用外用药的几个验方介绍如下：

（一）消瘀止痛药膏

处方：生木瓜80克 生栀子80克

蒲公英60克 生大黄150克

地鳖虫80克 乳香80克

配制和用法：上药碾成细末，饴糖调拌成厚糊状（饴糖与药粉的重量比例为 3 : 1），将药膏摊在 4 ~ 8 层的桑皮纸上，上面加盖一张极薄的棉纸，然后敷于患处。

适应症：扭挫、伤筋、骨折、脱臼后肿胀疼痛剧烈的患者，有消瘀退肿止痛的功效，系初期损伤的良方。

（二）舒筋活络药膏

处方：生栀子80克 生木瓜80克

生大黄80克 生草乌80克

生川乌80克 生半夏80克

生南星15克 赤芍15克

红花15克 羌活80克

独活80克 紫荆皮60克

路路通80克 生蒲黄22.5克

旋复花22.5克 苏木22.5克

配制和用法：同上方，每三天至五天换药一次。

适应症：主治跌打伤，扭挫伤及筋络、筋膜之中期筋骨伤后痠痛等症。

（三）温经通络药膏

处方：乳香80克 没药80克

麻黄80克 马钱子80克

配制和用法：同上方，五至七天换药一次。

适应症：主治骨与关节筋络损伤，兼有风寒湿外邪者或

寒湿伤筋，陈伤劳损性关节炎。

（四）舒筋活络药水（简称伤筋药水）

处方：生草乌、生川乌、生半夏、生栀子，生大黄、生木瓜、羌活、独活、路路通各40克
生蒲黄、樟脑、苏木各80克
赤芍、红花、生南星各20克
白酒8500克 米醋750克

配制和用法：上述各味药在酒醋液中严密盖闭浸泡七天。随后装入瓶中备用，受伤局部热敷或熏洗后，效果更佳，每日三至五次。

适应症：主治筋络挛缩，筋骨痠痛，风湿麻木。功能消瘀舒筋，祛风通络。

（五）上肢损伤洗方

处方：伸筋草15克 透骨草15克
荆 芥 9 克 防 风 9 克
千年健12克 刘寄奴 9 克
红 花 9 克 桂 枝12克
苏 木 9 克 威灵仙 9 克 川芎 9 克

配制和用法：将上药切碎置于水中，煎沸后熏洗患处，每日洗二至三次，每贴药可洗四至六次，熏洗后可随即做自我按摩和练功。

适应症：上肢骨折、脱臼，扭挫伤后筋络挛缩，气血瘀阻，关节不利，痠痛不止。

（六）下肢损伤洗方

处方：伸筋草15克 透骨草15克
五加皮12克 荆三稜12克
蓬莪术12克 秦 艽12克
海桐皮12克 生牛膝 9克
生木瓜 9克 红 花 9克
苏 木 9克

配制和用法：同上方。

适应症：同上方。主要用于下肢损伤。

武术运动损伤的特点和预防

吴诚德 吴小蓉

参加武术运动的人们，就其锻炼的目的大致可分为两种：（一）健身防病，都是业余爱好，以练习传统套路为主；（二）竞技比赛，以练习新编套路和散打为主。我们认为前者一般运动损伤的发病率相当低，如果再注意科学锻炼，就将更为降低，所以对参加者来说是安全的。而后者，在难度和质量上有了明显的变化，损伤的可能性显然就增加了。

近年来，由于武术的自选套路中不断编入了体操、舞蹈中

的一些难度动作，使套路在难度和美观方面有了不同程度的提高。但是人们也注意到，这种武术训练中的运动损伤已经成了影响技术水平及运动员健康的主要原因。据北京体院有关部门研究发现：导致损伤的主要动作是高难度的跳跃。这同套路中安插了跑跳翻腾后空中直接劈叉、坐盘等动作有相当大的关系。这类动作很容易造成大腿后群肌拉伤和髌膝关节处损伤。而传统套路中跳跃动作相对来说就少得多，套路中的跳跃动作同现在新编套路中的要求也不一样。传统练法主要是以攻防技术为宗旨，以活络肌作为核心，一般没有高难度翻腾的要求。如青少年喜爱练的查拳、南拳、少林、形意都没有什么特殊危险的翻腾跳跃，其它的如八卦、太极也都如此。

一般群众适合于练传统套路，不宜与专业运动员一样训练。武术的内容是很丰富的，男女老少可根据各自的具体情况各取所需，只有这样才能达到健身的目的。同时，也可以减少运动中的损伤。

练武中如何预防损伤

一、正确地选择锻炼项目

从健身的角度来看，传统锻炼法较适合于广大业余武术爱好者。青少年尚处在生长发育期，此时若过于追求高难度动作而造成关节骨骼损伤，将会影响肢体生长和关节的外形。因此，根据自己的实际情况，正确地选择锻炼项目是预防损伤的有效措施之一。

二、做好准备活动，预防各种急性扭挫伤

按照人体的生理机能，在进行正式锻炼前，肌体要有一个“进入工作状态”的准备阶段，因此准备活动是相当重要的。武术的准备活动有其特殊性，即把准备活动与基本功练习揉合在一起。运动员在练套路前往往将压腿、踢腿、腰部活动及下叉等动作作为准备活动，而这些动作练得过猛也会造成运动损伤。所以我们在进行练习时必须强调力量由小到大，速度由慢到快，要先压（压腿）后踢（踢腿）再组合（组合动作），按步就班地练习。例如：压腿时先轻压后重压，踢腿时先慢速后快速。武术界有句俗语：“练拳不溜腿，如同冒失鬼”，说明在练拳准备活动是必不可少的。我们要把准备活动和基本功练习有机地结合好。

三、合理安排局部负荷量，预防慢性劳损

武术中有许多膝关节处于半蹲位的动作（虚步、马步等）再加上一些起跳落地动作，膝关节的负担量较重，如果运动量掌握不当，很容易造成髌骨劳损，因此要加强身体全面训练，合理安排局部的负担量。著名武术家王子平老先生生前很重视身体素质的全面训练，他采用举重、扯旗、摔跤、花式跳绳等多种训练方法，有效地发展了身体各方面素质。

四、循序渐进，切忌急于求成

有不少青少年在练武术中操之过急，渴望一举成功。在进行基本功（压、踢、下叉等）练习时，互助之间采用了暴

力扳、压，结果造成肌肉拉伤。又如急于参加散打项目，而又缺乏自我保护的训练，易造成骨折、脱位等严重损伤。王子平老先生教功时，常用“功到自然成”告诫学生，教散打前，先要经过一段准备期的训练，他严格要求学员学会各种自我保护防卫动作，在练“踢打”的技法时，都要经过踢打沙袋与排打训练，练摔法时提出“要想会摔人，先得学会挨摔”，练就各种倒地法，前滚翻、后滚翻、侧倒地时的防护动作等，然后再进行对抗性练习。练功要遵循循序渐进的原则，逐步练就一身好武艺。

五、注意场地、服装、器械等问题

俗语说：“跑马先看道”，在练武前先要检查清扫场地，避免由于石块、碎玻璃片等造成损伤；在草地上练武时，要避开泥泞区域，以免滑跌致伤。锻炼者服装要宽大适中，太大太小都会在锻炼中感觉不便。不要穿皮鞋、凉鞋、拖鞋进行锻炼，以防踝足部损伤。练散打时要穿戴好防护用具。练器械时要注意检查器械的装置是否妥帖，尤其是枪头、刀把、三节棍与九节鞭的连接处，防止器械飞脱伤及对练者及周围的人们。

六、情绪不佳、过度疲劳及伤病时应暂停训练

情绪与人的活动有着密切的关系。当你处于情绪波动或思想不集中，或是身体过度疲劳（如夜班后未休息等）都会出现反应速度减慢，动作迟钝、不灵活，肌肉紧张等不良现象。如果在这种精神状态下锻炼，尤其是参加对练、散打等，不仅难以发挥技术水平，而且常会引起损伤。受伤与患

病期间应暂停练功。有人也许会说，感冒了练套拳出出汗会觉得轻快些，但是，适当的休息对伤病的恢复还是必要的。

总之，练武是为了健身，只有在健身的前提下，才能使武艺不断精湛进步。在锻炼中有效地防止各类损伤的发生是一个值得重视的问题，让我们掌握预防损伤的各要点，在练武中尽量做到不受伤或少受伤。

熏洗疗法

马洪楨

在武术运动中，经常因踢、打、扭、挫、跌、扑、坠落等原因造成关节及软组织损伤。损伤后，有的人去买一些透骨草、伸筋草、川椒之类的中草药回来，趁热用汽熏蒸，洗涤或浸渍患处。但是多数急性患者用此法医疗后不但肿痛未减，反而肿痛的更加严重。这是什么原因呢？

我们知道，熏洗疗法，历史悠久，经济简便，是治疗跌打损伤常用的疗法之一。它和其他疗法一样，必须用之得当，方可获得理想的效果。当人体的关节或软组织受到急性扭挫伤之后，受损的肌肉、韧带、关节等部位的微血管也必然受伤。这时的治疗原则应控制局部损伤血管的扩张，防止渗出。若外治应首选冷敷或外敷消炎止痛药膏之类疗法为宜。我临床常用消炎止痛膏的处方是：黄柏20克 芒硝20克

生石膏20克 丹参20克 大黄20克 王不留 5克 红花10克 莱菔子5克 花菽5克 枝子20克 赤小豆80克共为细末备用。同时，按损伤部位的大小，取适量的药末放碗内，加适量冷水调成糊状，摊于布上，贴敷患处，外用绷带包扎，每日更换一次。此时如果采用中药熏洗疗法，则可导致损伤的血管扩张，血流加快，渗出增多，肿胀自然加重，无疑疼痛也会相应的随之增剧，因而在练武时造成关节及软组织急性损伤后、不应立即采用熏洗疗法。

采用熏洗疗法，应待损伤5—7天急性期过后，肿胀已基本停止；或扭挫伤已久，局部软组织发生粘连，或关节功能受限；或局部伤后残留瘀血硬块，这时选用中药熏洗疗法，再配合适当的功能活动，能达到舒筋活血，行气止疼，缓解肌肉牵缩，获得满意的疗效。

常用的熏洗方剂较多，有“上肢损伤洗方”，“下肢损伤洗方”，“四肢损伤洗方”，“海桐皮汤”、“五加皮汤”等，我在临床常用的经验方是：透骨草80克 伸筋草20克 海桐皮20克 五加皮20克 臭蒲根20克 艾叶10克 荆芥15克 防风15克 丹参20克 灵仙10克 川椒10克 红花10克 乳香12克 浸酒12克上药加水1500—2000毫升，煮沸后应用，每剂可连用二至三天。若损伤部位较小，可按比例减少药量。