



世界手法医学与
传统疗法系列丛书

总主编 韦贵康 王和鸣

图解
骨伤科痛症
治疗手法

谢冰 主编



人民卫生出版社

R 274-64

3432



世界手法医学与
传统疗法系列丛书

图解

骨伤科痛症治疗 手法

主 编 谢 冰



B0009499

B0009499

人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

图解骨伤科痛症治疗手法 / 谢冰主编. —北京: 人民卫生出版社, 2013

(世界手法医学与传统疗法系列丛书)

ISBN 978-7-117-17725-2

I. ①图… II. ①谢… III. ①骨损伤-疼痛-中医治疗法-图解 IV. ①R274-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 150384 号

人卫社官网	www.pmph.com	出版物查询, 在线购书
人卫医学网	www.ipmph.com	医学考试辅导, 医学数据库服务, 医学教育资源, 大众健康资讯

版权所有, 侵权必究!

图解骨伤科痛症治疗手法

主 编: 谢 冰

出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 010-59780011)

地 址: 北京市朝阳区潘家园南里 19 号

邮 编: 100021

E - mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-59787592 010-59787584 010-65264830

印 刷: 尚艺印装有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 710×1000 1/16 印张: 13

字 数: 240 千字

版 次: 2013 年 9 月第 1 版 2013 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-17725-2/R · 17726

定 价: 36.00 元

打击盗版举报电话: 010-59787491 E-mail: WQ@pmph.com

(凡属印装质量问题请与本社市场营销中心联系退换)



《图解骨伤科痛症治疗手法》 编委会

主 编
谢 冰

副主编
胡仁展 田君明 杨继锋

编 委
(按姓氏笔画排序)
刘永坚 李昆霖 杨 暘 何金宝 林港强
周韵生(马来西亚) 谢 华 谢胜山



《世界手法医学与传统疗法系列丛书》 编委会

顾 问

(按姓氏笔画排序)

乔治·柯斯达(葡萄牙) 孙树椿 严隽陶 迪顾·库莫尔(德国)
彼特·谢伍德(澳大利亚) 施 杞 唐 农

总主编

韦贵康 王和鸣

副总主编

(按姓氏笔画排序)

王守东(美国) 丘德兴(新加坡) 杜 宁 李庆和(俄罗斯)
杨海韵 陈 锋 周红海 庞 军

总主编秘书

韦 坚 刘建航 杨祖毅



《世界手法医学与传统疗法系列丛书》 编委会

分册书名与主编

- | | |
|------------------|--------------|
| 《图解南少林理筋整脊康复治疗》 | 王和鸣 王诗忠 |
| 《图解脊柱整治三联手法》 | 韦贵康 安连生 |
| 《图解中美整合手法》 | 王守东(美国) |
| 《图解循经介质推拿疗法》 | 林春发(新加坡) 谭家祥 |
| 《图解经筋病手法治疗》 | 黄 杰(中国香港) |
| | 林润清(中国香港) |
| 《图解脊柱亚健康调理手法》 | 周宾宾 |
| 《图解足部全息推拿法》 | 伦轶芳 雷龙鸣 |
| 《图解医武功夫整脊手法》 | 张大勇(菲律宾) |
| | 张凌岚(中国香港) |
| | 陈英晖(中国香港) |
| 《图解精选国际保健手法套路》 | 吕亚南 |
| 《图解骨伤科痛症治疗手法》 | 谢 冰 |
| 《图解肌筋膜疼痛触发点推拿手法》 | 谭树生 黄强民 庄小强 |

总 主 编 简 介



韦贵康,男,1938年生,1964年毕业于河南平乐正骨学院。现为广西中医药大学终身教授,主任医师,博士生导师。工作后到天津、北京、上海等地进修骨科两年。从事骨伤科医疗、教学与科研工作48年,曾先后担任广西中医学院第二附属医院院长、广西中医学院院长、广西中医学院骨伤科研究所所长、广西科协副主席、中国中医骨伤科学会副会长、广西国际手法医学协会理事长、世界手法医学联合会主席、世界中医骨伤科联合会资深主席、全国高等中医院校骨伤科研究会资深会长、香港中医骨伤学院院长、国家中医药管理局中医药科技进步奖终评委员会委员、国家自然科学基金科研项目评审专家等社会职务。

长期从事脊柱损伤性疾病与相关疾病的研究,以手法治疗见长。发表医学论文90多篇,获国家专利3项和省部级科技成果奖5项,主编学术著作14部,作为副主编参与编著学术著作12部,是“旋转复位法治疗颈椎性血压异常”、“脊柱损伤性疾病与骨伤手法治疗”、“脊柱四个生理曲度内在联系及其变化对颈肩腰背痛的影响”、“移动式均衡牵引架的研制与临床应用”、“中药痛安汤临床应用”、“脊柱科研成果的应用推广及意义”等科研项目的负责人。已培养硕士研究生103人,博士研究生5人。享受国务院特殊津贴,荣获全国“五一”劳动奖章,被评为“八桂名师”、“全国骨伤名师”、“全国名老中医”,成立了全国先进名医工作站韦贵康名医工作室。

由他发起并注册成立的广西国际手法医学协会与世界手法医学联合会联手,分别在我国南宁、上海、台北,以及河内、迪拜及新加坡等地举行过多次国际学术会议。他多次应邀到新加坡、美国、澳大利亚、德国、奥地利、瑞典、日本、俄罗斯、马来西亚、泰国、越南、阿联酋等国家与中国港、澳、台地区讲学并进行学术交流,在国内外有一定的学术影响。

总 主 编 简 介



王和鸣,1965年7月毕业于福建医学院医学系。现任福建中医药大学教授、主任医师、博士生导师,福建省骨伤研究所所长,兼任国家药典委员会委员、世界中医药学会联合会骨伤专业委员会常务副会长、中国中西医结合学会常务理事、中华中医药学会骨伤分会副主任委员、《中国中医骨伤科杂志》执行主编等职。大学毕业后,任福建医学院附属协和医院骨科医师。1978年调入福建中医学院,同年受福建省卫生厅与福建中医学院派遣,师从我国著名骨伤科专家、南少林骨伤奇人林如高老中医,学习中医骨伤3年6个月。1982年从卫生部第一期中西医结合骨科进修班结业。1984年5月任福建中医学院骨伤系副主任,1987年9月任福建中医学院骨伤系主任,1992年6月至2006年2月任福建中医学院副院长,兼任福建省中医药研究院院长。先后主持国家自然科学基金“补骨方对骨折愈合的实验研究”、“巴戟天影响骨髓基质细胞转化的分子生物学研究”等科研课题20余项;主编《中医骨伤科学基础》、《中医伤科学》、《骨伤科基础研究》、《中医骨伤科学》等教材、专著19部,发表学术论文200余篇;获部、省级科技进步奖7项;其科研成果“我国第一个中医骨伤专业的创建与发展”获1989年度国家级优秀教学成果奖;“中医骨伤科基础课程体系的创立与发展”获2005年福建省优秀教学成果特等奖,2010年被评为国家精品课程。1984年获福建省政府升级奖励,1985年获“福州市劳动模范”称号,1989年获“福建省优秀教师”称号,1992年获国务院颁发的政府特殊津贴,1994年被评为福建省优秀专家和国家有突出贡献中青年专家,2007年中华中医药学会授予其“中医骨伤名师”称号,2008年荣获福建省高校名师奖。

主 编 简 介



谢冰,男,医学硕士,副主任医师,广西中医药大学副教授,硕士研究生导师,全国名老中医韦贵康教授的学术继承人。广西中医药学会整脊专业委员会副主任委员兼秘书长、世界手法医学联合会常务副秘书长、中华中医药学会整脊分会副秘书长、广西国际手法医学协会常务副秘书长、广西专家咨询服务协会医学专家分会副主任、国家中医药管理局中医药标准化项目《中医整脊科诊疗指南》评审专家委员会委员。2012年被评为首届世界手法医学与传统疗法名医。

师从广西中医药大学原校长、我国著名骨伤科专家、主任医师、博士生导师、全国名老中医韦贵康教授和广西中医药大学骨伤科研究员陈忠和、贺俊民教授,在三位老师的亲自传授下学习中医正骨手法。在广西省内外手法治疗各种骨伤科疾病方面享有一定的声誉;多次赴我国台湾、香港,以及新加坡、美国、越南、阿联酋、马来西亚等国家和地区讲学访问。近年来,致力于整脊手法配合一针灵针灸调治脊柱相关疾病的研究,重视整脊手法的开发和推广,对整脊手法及针灸治疗脊柱相关疾病有较深的认识,为推动全国整脊手法的科研、教学和产业开发做了一定贡献。

曾先后主持与参加国家中医药管理局及省厅级科研课题12项并取得较好的效果,分获2003年、2005年广西科技进步二等奖,2005广西医药卫生适宜技术推广一等奖一项。撰写了19篇论文在省级刊物上公开发表,合著专业图书11部,作为副主编参与编著《韦贵康谈姿势决定健康》、《脊柱与四肢软组织损伤治疗手法彩色图谱》、高等中医药院校教材《整脊基础学》。

现于广西中医药大学主要从事骨伤科疾病及脊柱相关疾病的临床治疗、研究、教学工作。擅长中医正骨手法、美式脊椎矫正配合使用一针灵针灸疗

法,治疗头颈肩腰腿麻痛、颈腰椎骨质增生、椎间盘突出症、肩周炎、髌膝关节痛、足跟痛、“鼠标手”等各种急慢性运动损伤疾病及骨伤科疑难杂症,以及四肢骨折、关节脱位的功能恢复。现致力于脊柱及关节病的预防保健以及头昏头痛、胸闷心悸、腹痛胃胀、泄泻便秘、阳痿早泄、高血压、失眠、痛风、风湿性关节炎等脊柱相关疾病方面的研究。对亚健康的保健与防治有一定的研究。





序 一

也许人人都有过疼痛的经历,头痛、落枕或者腰酸背痛等,你是如何应对这些疼痛的?是按摩?热敷?还是干脆吞一粒止痛片,将疼痛暂时推开?你也许不会想到,这些疼痛与脊柱的退化有关。

人从20岁开始,身体的某些器官就开始衰老,最早的征兆不是鬓间的白发,也不是眼角的皱纹,而是脊柱柔韧性的减弱。如果追溯到更早前,人在出生时,就曾因母亲骨盆挤压等外力因素,使脊柱受到损伤。目前,已发现有280余种与脊柱相关的疾病,甚至有数据显示,人类85%的疾病都源于脊柱的病变。

脊柱损伤为何会引发那么多健康问题?脊柱病变真的是“百病之源”?“疼痛”与脊柱之间,究竟是如何联系的?

自从人类开始直立行走,身体的负荷就压在脊柱上。正如本书提到的,脊柱,不仅是人体的支柱,还是神经的重要通道,从脊髓发出的神经,支配着人体全身的感觉和运动功能。如果说人体是一幢大厦,遍布人体的神经是大厦的电路系统,那么大脑和脊髓就是整个电路系统的核心控制单元。如果核心控制单元出现问题,就会影响这座大厦的正常供电。头晕头痛、腰酸背痛、四肢发麻等,就是那盏因核心控制单元故障熄灭的“灯”;而内脏疾病,就是那台停止运转的“电梯”。要治疗这些疾病,只着眼于“灯”和“电梯”肯定不行,“治本”的方法还是看看这幢“大厦”的电路核心控制单元是否存在问题。

因此,对付疼痛,“治标”又“治本”的方法就是从脊柱入手。

本书作者继承并创新了一种矫正脊柱和软组织松解并重的手法套路——整体脊柱调衡法。此疗法从人体的框架结构出发,实现人体的端正与平衡,以达到预防和治疗由脊柱损伤引发的疼痛、疾病的目的。

作为本人的学术继承人,谢冰在本书中系统地介绍了整体脊柱调衡法,

并从生活中的卧坐立行各个方面,小到以什么姿势起床、如何扛重物等,细节地、图文并茂地向读者展现了疼痛的自我治疗与脊柱保健的方法。这些方法,简单易行,即学即用。我相信,珍惜健康的你,如果能遵照本书的方法进行自我治疗和保健,会收到满意的成效。

广西中医药大学前校长、博士生导师

世界手法医学联合会主席

世界手法医学大师

韦贵康

2012年8月





序 二

认识谢冰教授,缘于我个人的一次病痛经历。前几年,有一次我后侧腰突然莫名其妙痛,不得不考虑去医院就诊。谢冰教授所在学校附属医院的一位领导向我推荐了他。出门之时,我疼得连车门都拉不开。谢冰教授给我额头上扎了一针,然后让我躺到床上,给我治疗了大约一个小时,疼痛立减,出医院门口时我觉得自己都能跳起来了。次日,他再一次给我进行了治疗,我几乎完全不疼了。本来谢冰教授还嘱我多去两次,巩固疗效,但由于当时实在太忙,再加上我觉得自己的病已经好了,就没有再去。迄今几年,这病也一直没犯过。由此,我和谢冰结了缘,成为了很好的朋友。工作太累了,身体虚弱了,就去找他帮忙摁一下,效果非常好。我也推荐了一些朋友、同事找他治疗,无不连称奇效。

谢冰费了几年心血,和同道一起,主编了这本《图解骨伤科痛症治疗手法》,让我帮写几句话。开头我觉得为难,我只是一个记者,虽然和医药界来往也很多,但人家这种专业书籍,我能写什么?仔细翻看之后,觉得也能写——这本书固然可以和同行切磋,甚至可以作为医学专业的教材,但也可以作为一本普及读物,让更多普通人对骨伤科学有所了解,正确地面对如今越来越多的骨伤科疾病。这本书很专业,但文字并不深奥,很多人能读得懂,从理论到实操能得到一些相对专业的了解。

众所周知,由于现代人生活习惯和环境的急剧改变,骨伤科疾病患病比例是以几何级数来提升的,很多人二三十岁就得了以往老人才会有的骨伤病,十几岁的“小患者”也已为数不少。虽然大多只是呈现为亚健康状,但这对人们的正常生产生活无疑带来巨大困扰。与此同时,一些“名医院”、“名医”甚至按摩院应运而生,遍布城乡,吸引了大量贪图方便、便宜的患者。有些人得了骨伤病,找个按摩院按一下就算了。到病情严重时,往往连很权威的专业医生都束手无策了。须知,骨骼是人体一个重要系统,病重者不仅仅只是

疼痛,甚至有全身一生动弹不了的可能。从这一点说,通过这本书,向大众普及一些骨伤科知识,有利于人们养成良好的生活习惯,有利于人们正确寻医问药,也有利于患者正确配合医生进行康复锻炼等治疗。我认为,这是本书最大的价值所在。

几年的交往,我发现谢冰很喜欢思考,他多次与我谈过他的师承和实践。他是全国骨伤名师、全国名老中医韦贵康教授的学术继承人。韦教授是广西人,在广西中医药大学工作数十年,其首创“韦氏脊柱整治手法”名传中外。这一手法是以传统中医骨伤科手法为基础,因中国的医学具有较强的包容性,而广西又是地方特色医疗技术丰富的地方,汉、壮、苗、瑶四大民族的民族医学传统悠久,手法奇异,疗效显著,很多现代医学无法治疗的疾病,在广西民间却常常手到病除。比如壮医“松筋解结”手法,就是治疗疑难病症很有效的一朵壮族医药文化奇葩,与韦贵康的“韦氏脊柱整治手法”有异曲同工之妙。谢冰非常注意这点,多次说过应如何吸收壮、瑶、苗骨伤科有效治疗方法。他结合脊柱生理解剖、脊柱损伤、脊柱损伤性疾病的治疗三个方面的整体观,总结出恩师韦贵康脊柱整治手法的理论核心,认为这与壮、瑶、苗民族传统的骨伤治疗技术有着很多相似之处。这个勤于思考、勇于创新的中年中医学工作者,正处于承上启下的年龄,专业上已有所基础和成就,且又有名师亲自指导,必定能探索出一条整合民间传统医术治疗骨伤的新路子,将韦贵康的神奇医术推向一个新的高度。

作为一个外行人,讲了几句外行话,见笑了。

环球人文地理杂志社派驻广西首席记者 罗 汉
2013年3月





陈放题词

谢冰教授正
陈放

去回手妙



前 言

21 世纪是现代生物科技引领人类健康和时尚生活的时代！21 世纪是制造疼痛的时代！21 世纪也将是人类整体觉醒的时代！现代高科技的风起云涌，改变了人们的生活，忙忙碌碌中，人们从对现代科技生活的顶礼膜拜，开始转为对其产生的一些负面影响深深反思：辐射无处不在，疲劳无时不在，我们的环境怎么了？我们的生活怎么了？为什么没有剧烈活动，却会全身不舒服，在不知不觉中疼痛开始爬上我们的身体。“鼠标手”、“网球肘”、“颈椎小关节紊乱”、“腰肌劳损”等医学专业术语常在街头巷尾听到。是医学知识的普及吗？不，是老百姓的“被”普及！

为什么如今我们的生活条件越来越好，而感觉疼痛的患者却越来越多呢？究其根本，这是因为现在的生活、学习和工作方式已今非昔比。虽然现在多数人已无需从事重体力劳动，但是持续的不良姿势、久坐、缺少日常活动锻炼、体型超重、烟酒等不良饮食生活习惯，加之精神紧张和长期缺乏睡眠等因素，在慢慢地消耗着我们的身体，也正是这些因素使肌肉处于持续紧张状态，使许多看似不费力的工作也对肌肉骨骼产生慢性损伤而引起疼痛。因此也有人说“21 世纪是制造疼痛的时代”。

大家可能会说，有了疼痛可以去看医生嘛。但是实际的情况往往不是因为他们未去寻求医生的帮助，而是他们四处求诊。他们去看医生，做许多昂贵的检查和拍片，并做一系列繁琐的治疗，但结果往往是不尽如人意，疼痛很快又会回来，似乎没有切实的办法能彻底解决问题。久而久之，他们便认为是不是体内脏腑出现大问题，是否只有手术才是唯一的解决手段，尽管他们已被告知手术也无法确保有效，并可能存在风险。现代人在消除疼痛、渴望健康的道路上已渐行渐远，陷入一片迷茫之中。那么我们要如何对待“疼痛”这个恶魔呢？

中医认为，“不通则痛，痛则不通”。脊椎是人体的高速通道，与中枢神经、

五脏六腑、四肢百骸紧密相连,若因故发生移位、伤害、旋转,或失去健康的弧度,就会产生相应脏腑和器官病变,从而在其相应的体表投影区域产生疼痛。寻找一项简单合理的治疗方法:通过不打针、不吃药的特殊矫正手法和辅助工具的治疗,会使许多疾病甚至疑难病症得以康复,疼痛消除。矫正时间短暂,无任何毒副作用,康复时间短。广西中医药大学韦贵康教授创立了整体脊柱调衡法,就是从人体的框架结构出发,实现人体的端正与平衡。力图改变手摸眼看的经验手法检查,努力创造一种科学的规范的检查方法,能够在疾病症状出现之前或疾病指标出现之前检查出脊柱的偏移状态,及时予以纠正,达到预防和治疗疼痛的目的。

本书对日积月累的临床治疗经验进行总结,摒弃以前医学类书专业性太强和一些畅销书不太专业的缺点,采用图文并茂的形式,尽可能地去繁就简,引领大家重新认识疼痛。明白疼痛是怎么产生的,又是怎么在医生的调理和治疗下消失的。并且介绍一些简单易学的缓解疼痛的方法,为疼痛患者提供一种更实际、更划算,针对特定疼痛触发点进行的自我按摩方法。患者利用这些方法,常常在几分钟后就可以使症状得到改善。本书也向你展示了如何寻找触发点以及使其失活的正确的操作技巧,期待芸芸众生,早日脱离“痛”海!

谢 冰

2013年5月

