

按摩

(第2版)

北京中医药大学专家团队联合编写

主 编 郭长青 张慧方 冯 涛

图说中医

卷之三 腰骶部常见病卷

赠 送

- 国家标准人体经络穴位挂图
- 国家标准耳穴挂图
- 常用人体标准穴位表



西安交通大学出版社
XI'AN JIAOTONG UNIVERSITY PRESS

R244.1-64
2014.2
3

按摩

图说中医

(第2版)

北京中医药大学专家团队联合编写

主 编 郭长青 张慧方 冯 涛

卷之三 腰骶髂部常见病卷

赠 送

- 国家标准人体经络穴位挂图
- 国家标准耳穴挂图
- 常用人体标准穴位表



西安交通大学出版社
XI'AN JIAOTONG UNIVERSITY PRESS

内容提要

本书本书是北京中医药大学针灸学院专家集 20 余年临床和教学经验编写而成。全书分为两篇,上篇介绍按摩疗法的基本知识和常用手法、穴位;下篇介绍腰骶髂部常见病的具體治疗方法。对于每个疾病分别从解剖、病理、临床表现、辨证分型以及治疗手法等几个方面进行介绍,最后的小贴士列举各个疾病对应的一些注意事项及建议。在此过程中凡涉及按摩手法和穴位时均配以真人实体图片,使读者可以按图操作,直观明了。

本书适合于广大中医爱好者和中医院校学生阅读使用。

图书在版编目(CIP)数据

按摩(卷三)腰骶髂部常见病卷/郭长青等主编. —2 版.
—西安:西安交通大学出版社, 2013. 8
ISBN 978-7-5605-5432-7

I. ①按… II. ①郭… III. ①腰骶部-常见病-按摩
疗法(中医)-图解 IV. ①R244.1-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 161997 号

书 名	按摩(卷三)腰骶髂部常见病卷(第 2 版)
主 编	郭长青 张慧方 冯 涛
责任编辑	石 益 李 晶

出版发行	西安交通大学出版社 (西安市兴庆南路 10 号 邮政编码 710049)
网 址	http://www.xjupress.com
电 话	(029)82668357 82667874(发行中心) (029)82668315 82669096(总编办)
传 真	(029)82668280
印 刷	西安建科印务有限责任公司

开 本	787mm×1092mm 1/16 彩页 2 页 印张 11.75 字数 175 千字
版次印次	2013 年 8 月第 2 版 2013 年 8 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-5605-5432-7/R·316
定 价	26.80 元

读者购书、书店添货、如发现印装质量问题,请与本社发行中心联系、调换。

订购热线:(029)82665248 (029)82665249

投稿热线:(029)82665546

读者信箱:xjtumpress@163.com

版权所有 侵权必究

图说中医

《按摩 腰骶髂部常见病卷》编委会

主 编：郭长青 张慧方 冯 涛

副主编：刘乃刚 陈幼楠

编 委：（以姓氏拼音为序）

陈树楷	段莲花	郭 妍	韩森宁
蒋昭霞	金晓飞	李宰和	梁楚西
刘福水	朴贤庭	魏 东	吴玉玲
薛卫国	杨淑娟	张 义	曾子育
张学梅	钟鼎文	周鸯鸯	

前言

按摩疗法是中医学的重要组成部分,是祖国医学的瑰宝。早在两千多年前的先秦两汉时期就已经有按摩专著《黄帝岐伯按摩十卷》(原书已佚)问世。几千年来,按摩疗法不断发展完善,治疗范围不断扩大,治疗病种涉及内、外、妇、儿、五官、骨伤等临床各科,是中医临床的重要治疗方法,为中华民族的发展和人民健康事业作出了巨大贡献。

随着社会的进步和生活水平的不断提高,人们的健康观念逐渐增强,人们越来越渴望寻找到天然、绿色的疗法来治疗疾病和预防保健。按摩疗法以其方便实用、简便有效、安全无副作用等优点,符合现代社会的需要,因而越来越受到重视和青睐。

为了普及祖国医学这一瑰宝,让更多的人了解和掌握按摩疗法,让按摩疗法走进普通大众的生活,使之造福于更多人群,我们编写了本套按摩丛书。编写时,考虑到人们的接受水平,我们尽量避免用医学专业术语,尽量采用通俗易懂的表达方式进行叙述和表达,同时配以清晰的按摩手法操作图片,使读者可根据文字叙述充分了解按摩方法,根据操作图片准确定位操作。

本套按摩丛书图文并茂,文字简单通俗易懂,图片清晰,手法操作准确、连贯,使按摩操作变得直观形象,易于学习。

我们衷心希望本套按摩丛书的出版能为按摩疗法的普及推广起到积极地促进作用,为广大人民群众带去健康,为祖国医学这一瑰宝的传播尽一份绵薄之力。

目 录

上篇 图说腰骶髂部常见病按摩疗法

一、按摩基本知识	3
(一)按摩作用原理	4
(二)按摩手法操作的基本要求	12
(三)按摩手法的补泻作用	13
(四)按摩常用体位	15
(五)按摩手法操作的注意事项	16
(六)按摩治疗的禁忌证	20
(七)异常情况的处理	21
二、常用按摩手法	25
1. 点法	25
2. 揉法	25
3. 按法	27
4. 压法	28
5. 掐法	29
6. 捏法	30
7. 拨法	31
8. 推法	32
9. 滚法	33
10. 拿法	34
11. 搓法	34
12. 拍法	35

13. 擦法	35
14. 击法	36
15. 捻法	37
16. 摇法	37
17. 抖法	37
18. 屈伸法	38
19. 拔伸法	39
20. 扳法	39
三、常用按摩穴位	41
1. 足三里	41
2. 上巨虚	42
3. 下巨虚	42
4. 丰隆	43
5. 内庭	44
6. 三阴交	44
7. 地机	45
8. 阴陵泉	46
9. 血海	47
10. 三焦俞	47
11. 肾俞	48
12. 气海俞	49
13. 大肠俞	49
14. 关元俞	50
15. 小肠俞	50
16. 膀胱俞	51
17. 中膂俞	51
18. 白环俞	52

19. 上髎	53
20. 次髎	53
21. 中髎	54
22. 下髎	54
23. 委中	55
24. 秩边	56
25. 承山	56
26. 昆仑	57
27. 太溪	57
28. 居髎	58
29. 环跳	59
30. 风市	60
31. 阳陵泉	60
32. 绝骨	61
33. 丘墟	62
34. 足临泣	62
35. 太冲	63
36. 长强	64
37. 腰俞	64
38. 腰阳关	65
39. 命门	66
40. 肺俞	66
41. 膈俞	67
42. 脾俞	68
43. 胃俞	68
44. 承扶	69
45. 殷门	69

46. 委阳	70
47. 申脉	70
48. 涌泉	71
49. 筋缩	71
50. 至阳	72
51. 身柱	72
52. 大椎	73
53. 公孙	74

下篇 图说腰骶髂部常见病按摩治疗

腰部软组织急性损伤	77
腰部软组织劳损	80
腰椎间盘突出症	85
第3腰椎横突综合征	91
强直性脊柱炎	95
腰椎后关节紊乱	100
腰椎退行性脊柱炎	106
腰椎弓峡部崩裂与腰椎滑脱症	109
腰椎椎管狭窄症	115
棘上韧带损伤	120
棘间韧带损伤	122
髂腰韧带损伤	125
骶髂关节损伤	128
骶髂关节错缝	132
梨状肌综合征	135
臀上皮神经损伤	138

臀中肌损伤	141
耻骨联合错缝	144
尾骨挫伤	147
尾骨痛	149

附篇 腰骶髂部自我按摩及功能锻炼法

附1 腰骶髂部自我按摩法	153
1. 拳叩法	153
2. 拳揉法	153
3. 推抚法	154
4. 掌根按揉法	154
5. 直擦腰骶	155
6. 提捏法	155
7. 弹拨法	155
8. 点按穴位	155
附2 腰骶髂部功能锻炼法	158
1. 腰部回旋法	158
2. 腰部前屈后伸法	158
3. 腰部侧屈法	159
4. 鲤鱼打挺势	159
5. 仰卧起坐法	160
6. 抱腿滚动	160
7. 蹬空练习法	161
8. 直腿抬高法	161
9. 旋转摇膝法	162

上篇

图说腰骶髂部常见病按摩疗法



一、按摩基本知识

按摩疗法,是以中医经络理论为基础,结合中医辨证治疗且手法独特的治病方法,可以达到保健、治疗、预防和康复的目的。按摩又称“推拿”、“导引”,是中医学最古老的一种预防、治疗疾病的方法。早在先秦时代就有记载,我国古代名医扁鹊、华佗等就用这种方法治疗了许多疾病;魏、晋、隋、唐时期,按摩治疗和自我按摩保健已十分流行,并在那时传入了朝鲜、日本、印度和欧洲;宋、金、元时期,按摩防治的范围更加扩大,涵盖到内、外、妇、儿各科疾病;及至明、清时期,在此前基础上,按摩实践与理论更有了进一步的发展。以后,按摩疗法几经沿革,时至今日更以其防治疾病的特色和良好效果,在我国乃至世界范围内引起了高度重视和推广。相信随着医学科学技术的进步,按摩推拿法在理论和技术方面都将有新的更大的发展。

按摩疗法之所以几千年间一直在人民群众中流传,是与它的良好疗效和作用分不开的。用这种方法来强身保健,简单易行,易懂易学,同样深受群众的欢迎。现在,按摩已逐渐开始普及到家庭。本卷即将这一绿色疗法应用于腰骶髂部常见病的治疗中。

腰部是人体最主要的承重部位,支持全身三分之二的重量,此外还具有保护脊髓末端和马尾神经、支持运动系统的作用,加之腰部运动活动范围大,因而最容易发生外伤和劳损。腰骶髂部疾病是临床常见病、多发病,不但在中老年中多见,而且在青少年中也很常见。日常生活中常出现有些患者发病后由于治疗不及时或治疗不当而导致病情加重,所以对于腰骶髂疾病的正确治疗应当引人们的高度关注。

中医认为由于血离经脉,经脉受阻,气血流行不通,导致“不通则痛”。而按摩疗法可以起到舒筋通络、理筋整复、活血祛瘀疗效,从而达到通则不痛的目的,缓解和治疗腰部外伤和劳损。



(一) 按摩作用原理

1. 按摩的基本作用

临床实践和基础研究发现,按摩通过“穴位-经络-脏腑”或“筋经-关节”途径,运用“量-效”关系,产生疏通经络、行气活血、祛瘀镇痛、理筋散结、整骨错缝、滑利关节、调整脏腑、增强体质等作用。

(1) 疏通经络,行气活血,祛瘀止痛

经络是人体内经脉和络脉的总称,它内属脏腑,外达肢节,通达表里,贯穿上下,像网络一样将人体各部分联系成一个有机的整体。经络具有运行气血而营阴阳、濡筋骨、利关节之功能,当其正常的生理功能发生障碍时,外使皮、肉、筋、脉、骨失养不用,内则五脏不荣、六腑不运,气、血是构成人体的基本物质,是正常生命活动的基础,经络、脏腑、肢节的功能发挥依赖于气血运行的正常。《素问·调经论》中说“血气不和,百病乃变化而生”明确指出,若气血不和将使阴阳失调,皮肉筋骨、五脏六腑失濡养,以致人体正常的生理功能不能发挥,产生一系列病理变化。

按摩手法作用于体表,引起局部经络反应,激发和调整经气,通过经络系统影响所连属的脏腑、肢节,以调节机体的生理、病理状况,则百脉疏通、五脏安和,使人体恢复其正常的功能活动,所谓“经脉所至,主治所及”阐明的就是这个道理。通过按摩手法作用,增强气血生化,推动气血运行,祛瘀消滞止痛,《素问·举痛论》中“寒气客于背俞之脉则脉泣,脉泣则血虚,血虚则痛,其俞注于心,故相引而痛。按之则热气至,热气至则痛止矣。”一文更形象地说明了按摩手法对经络气血功能作用的基本原理。所以,按摩手法作用是以“通”为用。

(2) 理筋散结,整复错缝,滑利关节

筋骨、关节的活动可以出于患者的直接或间接损伤,或长期劳损等等诸多内外因素而产生一系列的病理变化,包括局部扭挫伤、纤维破裂、肌腱撕脱、关节脱位等病症。按摩手法作用后,可促进局部气血运行,消肿散结,改善新陈代谢。《灵枢·本藏》说:“是故血和则经脉流利,营复阴阳,筋骨劲强,关节滑利也”;运用适当的被动运动有助于松解粘连,滑利关节,纠正筋结出

槽、关节错缝,恢复人体正常的生理功能。这些作用在《医宗金鉴》中都有描述:“或因跌仆闪失,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。”

(3) 调整脏腑功能, 增加防病抗病能力

脏腑是化生气血,通调经络,主持人体生命活动的主要器官。中医的脏腑包括五脏、六腑和奇恒之腑。按摩手法作用于人体体表,通过经络传导,对脏腑功能有双向调节作用。中医理论认为,疾病的发生、发展及其转归的全过程,就是正气与邪气相关斗争盛衰消长的结果。“正气存内,邪不可干”,描述了机体如有充分的防病抗病的能力,致病因素就无法起作用。“邪之所凑,其气必虚”,疾病之所以发生和发展,就是因为机体的防病抗病能力处于相对劣势,邪气乘虚而入,而按摩手法可以通过各种途径,使机体处于最佳的身心状态,有利于增加防病抗病能力。有报道显示,对体弱和过敏患者进行按摩手法治疗,可预防或减少感冒的发生;一些心脑血管病患者经常按摩治疗或自我推拿,可预防心、脑血管意外事件的发生;另外更有大量资料显示,按摩对老年病的防治作用正日益受到重视,特别在老年人的退行性病变、功能性疾病的治疗与疾病康复以及养生抗衰老方面,按摩有着不可替代的作用。

总之,通过按摩疏通经络、行气活血、散瘀止痛、理筋散结、整骨错缝、滑利关节、调整脏腑、增加防病抗病能力的这些作用,可使人体最终达到阴阳调和。

2. 按摩对人体的影响

大量的资料表明,按摩对人体各系统均有作用,下面就按系统分别介绍一些主要的研究内容。

(1) 对心血管系统的影响

按摩治疗心血管疾病的临床研究相对开展得较早。有人用心电心音同步记录方法观察冠心病患者的左心功能,发现经过按摩手法治疗后,收缩间期由 0.499 ± 0.094 秒减少到 0.423 ± 0.084 秒,射血前期缩短,心率减慢,等容收缩时间缩短,心电图 T 段波形改善,说明心脏供血加强,左心收缩力增加,心功能加强;也有报道对冠心病患者进行按摩手法治疗后心尖搏动图的

观测,发现了穴位推拿有类似硝酸甘油作用的效应;有些临床资料表明按摩手法可改善心肌炎、房室传导不完全性阻滞型的心动过缓的症状。按摩对血压偏高或偏低的患者有双相调节的作用。有人应用心电阻抗血流图方法研究推拿治疗原发性高血压病机制,发现按摩操作后收缩压、舒张压以及平均动脉压均有下降,周围总阻力降低率达 80.43%,血管顺应性改善率 78.2%,心搏出量增高,心肌耗氧量减少,心泵功能改善。也有临床资料报道,推拿治疗高血压,收缩压最多可下降 2.9kPa(22mmHg),病人经过多次按摩治疗后血压可稳定在一定水平。动物实验证明,将失血性实验家兔分组按摩治疗,发现推拿合谷穴有升压抗休克作用。有报道通过按摩刺激家兔内关穴,对心脏活动功能有调整作用,其机制可能是神经传导递质“辣根过氧化物酶”并可被“纳洛酮”翻转。

按摩可加快血液循环,改善微循环。有报道,对健康人右侧委中和腘窝穴施以按摩手法,观察前后双小腿血流量,发现血流量都持续性增加,推拿单侧穴也有引起双侧肢体血流量增加的效应;按摩使肌肉放松,其血液流量要比肌肉紧张时提高 10 倍,肌肉断面每 1 平方毫米的毛细血管数由推拿前的 31 个增加到 1400 个,并影响血液的再分配;在对肩周炎患者按摩前后指端血管容积变化进行观察,发现 62% 的血管容积增加;按摩作用于肩髃穴后,指端血流量增加,末梢甲皱微循环中管径扩大,血管形态、数目、血流速度等各项指标都有明显变化;通过椎动脉血流图分析也证实,通过颈部按摩操作,可改善椎动脉血管通畅性,增加脑部的血流灌注;也有人应用照相技术观察到按摩治疗后脑部血流量增加 10%~21%。

(2) 对呼吸系统的影响

临床资料表明按摩可调整呼吸系统功能。据报道对慢性支气管患者进行按摩治疗后,可提高肺活量,改善气急、气短的症状;观察肺气肿患者按摩作用前后肺功能时发现,治疗后横膈运动加强,有效肺泡通气量增加,残气量和呼吸死腔减少,残气肺功能提高,最终肺活动能力改善;在对哮喘性支气管炎患儿施以按摩治疗后,可增加其肺的通气量,改善患儿的肺功能;有人发现对感冒患者选用适当穴位进行推拿治疗,可明显减轻鼻塞、流涕等卡他症状;

也有报道称正常人推拿按摩操作后,其肺活量有所增加;此外用喉镜观察证实按摩对声门闭合不全的患者有明显的治疗效果。

(3) 对消化系统的影响

按摩对胃肠的运动和胃的分泌功能可产生影响。有人对慢性胃炎患者选穴按摩治疗,经 X 线钡餐检查发现,按摩有双向调节作用,治疗后胃肠蠕动、排空都驱向正常;用 X 线透视观察幽门痉挛患者,经推拿按摩治疗后全部病例肠蠕动加强,波频、波速加快,幽门痉挛解除,钡剂顺利通过幽门;采用 X 线透视下连续录像的方法,观察口服胆囊造影患者按摩治疗前后胆囊舒张情况,发现推拿可促进胆汁排泄,降低胆囊张力,抑制胆道平滑肌痉挛,从而取得缓解胆绞痛的作用,B 超声波也同样证实上述病症按摩治疗作用;用“密—阿”氏管吞服后直描记录健康人经推拿后,发现按摩推拿对胃运动产生双向调节作用;用胃肠电描记录胃窦、胃体放电频率、幅度,观察到健康人经过脚底按摩后,两指标均出现双向调节趋势;有人测定疳积患儿按摩治疗后木糖排泄增高,说明了小肠吸收功能加强;在对疳积患儿运用推拿按摩后,发现其尿淀粉酶从治疗前 47.00 ± 32.00 千单位/2 小时提高到治疗后 57.00 ± 41.00 千单位/2 小时。也有人测定血清胃泌素在疳积患儿按摩治疗前后的变化,也支持了上述论证。动物实验方面,研究发现按摩对实验性胃溃疡小鼠的胃液、溃疡数目等病理变化都有不同程度的良性影响。

(4) 对泌尿生殖系统的影响

临床资料表明,按摩可调节膀胱张力和括约肌功能,既可治疗尿潴留,又可治疗遗尿症;动物实验表明,按压半清醒状态家兔膻穴,可使平静状态下的膀胱收缩,内压增加;对原发性痛经患者选穴推拿,原症状大为改善;国外学者采用脊柱按摩发现对女性激素变化周期也有一定影响。

(5) 对内分泌系统的影响

对糖尿病患者运用按摩治疗后,其血糖均有不同程度下降,尿糖试验转阴,“三多一少”症状有明显改善;对一般甲状腺机能亢进的患者在颈部施以按摩手法后,其体征和症状都相应改善;推拿还具有升高血钙的作用,故可治疗因血钙过低所引起的痉挛;对佝偻病患者运用按摩治疗后,其血清钙、磷上

