

伤科按摩术

伤 科 按 摩 术

郑怀贤 編著

成都體育學院附屬體育醫院整理

成都體育學院運動醫學研究室審定



四川人民出版社

一九六四年·成都

伤 科 按 摩 术

郑 怀 贤編著

四川人民出版社出版 (成都盐道街三号)
四川省新华书店发行 四川人民印刷厂印刷

850×1168毫米 1/32 印张 5 字数 104 千
1964年3月第一版 1964年3月第一次印刷
印数: 1—13,000

前 言

按摩疗法，是祖国医学遗产的一部分。它属于物理治疗的范畴。它是运用各种手法，作用于人体表面，通过經絡和神經的传递，引起适宜的反应，以达到强身防病，治疗痼疾为目的的一門医疗科学。經過数千年来在医疗中的实际运用，証明它具有經濟簡便，治疗安全，既可防病，又可疗疾，既可单独使用，又可与其他疗法并用，而且不論男女老幼、身体强弱，都适宜采用的特点，因此受到病者和广大人民的欢迎。

解放后，在党的领导下，人民医药卫生事业有了飞跃的发展，按摩医术也得到新生，取得了伟大的成就。近年来經過不断的研究，証明它在临床上不仅对一般骨伤有一定的疗效，而且对一般劳損、各部发痛，以及强健身体和消除体育运动后的疲劳，都有良好的作用。現已成为我国人民卫生保健事业中的一项不可缺少的医疗技术。为了继承和发揚祖国医学，使按摩医术进一步普遍推广，并帮助广大医务人员和群众解决学习按摩手法的困难，以便更好地掌握运用按摩医术，为我国社会主义建設服务，因此，不避浅陋，在一九五九年我所編写的《按摩讲义》一书的基础上，并参考有关按摩书籍，增加了伤科部分和其他新的内容，写成这本医疗按摩和运动按摩两者結合的《伤科按摩术》，供一般中西医务人员

員、体育医生以及有志学习按摩疗法的广大讀者参考。

书中所談的按摩療法，主要是总结了編著者从事按摩医疗四十余年的临床經驗；其中也有一部分是闡述了祖国医学和現代医学的理論。对于处理各种骨折、关节脫位、軟組織損伤以及劳損等方面，都根据十四經絡和奇經八脉的学說，介紹了十六个按摩基本手法的要領和应用范围；关于按、摩、推、拿、分、合、揉、招、捻、压、运、搓等十二个經穴按摩手法，也作了較詳細的叙述；在治疗过程中，除了运用古代已定的穴位以外，对于編者长期摸索和临床实践中常用而具有奇效的一些經驗穴，也通过图的形式把它介紹出来，以供讀者探討。

但是，由于編著者学識有限，經驗不多，书中恐有不少的缺点或錯誤，欢迎讀者給予批評和指正。

郑 怀 賢

一九六三年四月于成都体育学院

目 录

第一章 按摩概述.....	(1)
第二章 按摩对人体的作用.....	(5)
第一节 中医基础理論对按摩治病的認識.....	(5)
一、疏通經絡.....	(5)
二、营卫气血.....	(6)
三、平衡阴阳, 調和五行.....	(7)
第二节 按摩对各个器官的作用.....	(8)
一、按摩对神經系統的作用.....	(8)
二、按摩对皮肤的作用.....	(9)
三、按摩对肌肉的作用.....	(10)
四、按摩对关节、肌腱的作用.....	(11)
五、按摩对血液和淋巴系統的作用.....	(11)
六、按摩对呼吸、消化和代謝的作用.....	(12)
第三章 按摩的基本知識.....	(13)
第一节 按摩基本功的练习.....	(13)
第二节 按摩的时间、次数和强度.....	(20)
第三节 按摩用的介质.....	(22)
第四节 按摩的适应症和禁忌症.....	(25)
第五节 按摩人員应注意的几个問題.....	(26)
第四章 按摩的基本手法.....	(29)

第一节	表面撫摩(輕度按摩).....	(29)
第二节	深度按摩.....	(31)
第三节	揉捏按摩.....	(33)
第四节	揉.....	(35)
第五节	搓.....	(37)
第六节	捏.....	(39)
第七节	磨擦.....	(41)
第八节	推压.....	(43)
第九节	搖晃.....	(45)
第十节	抖动.....	(50)
第十一节	提彈.....	(52)
第十二节	振動.....	(55)
第十三节	叩砸.....	(56)
第十四节	掌側击.....	(58)
第十五节	拍击.....	(59)
第十六节	按压.....	(60)
第五章	經穴按摩.....	(62)
第一节	經絡学說概述.....	(62)
第二节	十四經脉簡介.....	(65)
一、	手太阴肺經.....	(66)
二、	手阳明大腸經.....	(66)
三、	足阳明胃經.....	(67)
四、	足太阴脾經.....	(68)
五、	手少阴心經.....	(68)
六、	手太阳小腸經.....	(69)

七、足太阳膀胱經·····	(69)
八、足少阴腎經·····	(71)
九、手厥阴心包絡經·····	(72)
十、手少阳三焦經·····	(72)
十一、足少阳胆經·····	(73)
十二、足厥阴肝經·····	(74)
十三、任脉·····	(75)
十四、督脉·····	(76)
第三节 經穴按摩手法·····	(77)
一、按·····	(78)
二、摩·····	(79)
三、推·····	(80)
四、拿·····	(81)
五、分·····	(82)
六、合·····	(82)
七、揉·····	(83)
八、招·····	(83)
九、捻·····	(84)
十、压·····	(85)
十一、运·····	(86)
十二、搓·····	(86)
第四节 經穴按摩的治疗法則及其运用·····	(87)
第五节 經穴按摩的取穴原則·····	(89)
第六节 常用經穴及作者指針时常取的部位·····	(91)
第六章 运动按摩·····	(104)

第一节	自我按摩	(104)
第二节	赛前按摩	(110)
第三节	运动后按摩	(112)
第七章	按摩在伤科治疗中的运用	(116)
第一节	軟組織损伤	(117)
一、	几个不同阶段的概述	(117)
二、	各个部位的手法选择及取穴	(118)
三、	几种常見軟組織损伤的治疗	(118)
第二节	骨折及关节脱位	(132)
第三节	陈旧性损伤(损伤后遗症)	(135)
一、	肘关节骨折后功能障碍	(136)
二、	膝关节功能障碍	(137)
第四节	腰椎間盘突出症	(137)
第五节	慢性劳損	(140)
一、	腰肌劳損	(142)
二、	髌骨劳損	(143)
第六节	肩关节周围炎(冻结肩)	(144)
第七节	风寒湿筋骨痛	(146)
第八节	外伤后遺神經麻痹症	(150)

第一章 按摩概述

按摩术是祖国医学中的一项宝贵遗产。它是我們祖先在长期的生活和生产实践中，与疾病作斗争的经验总结；它是凭着医者的双手，根据不同的病情，选用相应的手法，作用于人体的一定部位上，达到防治疾病为目的的一門医学科学。由史料得知，按摩术被用来治病的历史是很悠久的。《史记·扁鹊仓公列传》說：“上古之时，医有俞跗，治病不以湯液、醴酒，鑱石、搯引、案抃、毒熨，一拨見病之应，因五藏之輸，乃割皮解肌，訣脉結筋，搦髓脑，揲荒爪幕，湔浣腸胃，漱滌五藏，练精益形……。”《汉书·艺文志》中，也列有黃帝岐伯按摩十卷的篇目。可見我国很早就把按摩作为治疗人們疾病的一种重要手段了。

《黃帝內經》是一部专门記述和总结我国远古时代祖先医事活动及其經驗的典籍，其中对有关按摩术的产生、内容、作用和发展等方面，都有詳細的記載。如《巽法方宜》^①在闡述因地势、气候、环境、生产和生活等不同的条件而使人致病及其治疗均各具特点时写道：“中央者，其地平以湿，……故其病多痿厥寒热，其治宜导引按蹻。”所謂导引按蹻，意即以矫捷的手法“搖筋骨”，“动支节”，“抑按皮

① 唐王冰撰：《黃帝內經素問》，商务印书館，一九五五年四月重印版。

肉”^①，也就是我們所說的按摩療法。又如《陰陽應象大論篇》說：“其在皮者，汗而發之；其慄悍者，按而收之；其實者，散而瀉之。審其陰陽，以別柔剛。陽病治陰，陰病治陽。定其血氣，各守其鄉。血實宜決之，氣虛宜掣引之。”

《血氣形志篇》中說：“形數惊恐，經絡不通，病出于不仁，治之以按摩醪藥。”這幾段話，都進一步闡明了按摩導引的內容和作用；即依據疾病不同的性質（如陰陽、表里、寒熱、虛實），按照治療上不同的需要（如補瀉、發散、宣通等），採取相應的按摩手法，以疏通經絡，宣暢氣血，調和營衛，平衡陰陽，從而達到防治疾病，增進健康的目的。

由於按摩在醫療上具有特殊的作用和經濟、簡便、易于推行等特點，因而在春秋、戰國以迄明、清各代都有一定的發展。在《周禮注疏》中，就有“治虢太子暴疾尸厥之病，使子明炊湯，子代脈神，子術按摩”關於戰國時名醫扁鵲使用按摩治病的記載。到了隋唐時代，按摩還被先後列為官醫，設置專科、專職，訓練按摩人員，講習按摩醫學。《隋書百官志》所載的“按摩博士二人”，《新唐書·百官志》的“按摩博士一人，按摩師四人，並以九品下，掌教導引之法以除疾，損傷折跌者正之”，《唐六典》的“太醫署有……按摩工五十六人，按摩生十五人”，等等，均系指此而言。此後，在宋、元、明、清各代，按摩醫術，都繼續推廣，受到了勞動人民的歡迎和使用。因而使按摩醫術，無論在運用範圍上，

① 唐王冰撰：《黃帝內經素問》，商務印書館，一九五五年四月重印版，王冰所加的注。

技术操作上，或者医学理論上，都得到了丰富和发展，甚至影响流传到国外。

但是，在旧社会，特别是在国民党反动統治时代，按摩被淪为下賤的职业，残存于澡堂、理髮店中，专为剝削阶级消饱胀、舒疲睡服务；或仅为一些妇女掌握，运用为“小儿推拿”，挂牌求售于市，作为謀生的手段^①。作为中医組成部分的按摩医术，备受摧残，仅在民間一息尚存了。

自中华人民共和国成立以后，在中国共产党的领导下，对包括民族医学在內的历史文化遗产，采取了正确政策，中医按摩和祖国医学的其他科別一样，受到了充分的重視和关怀，有如枯木逢春，重又繁荣滋长起来，并日益显露出它为卫生、体育以及社会主义建設事业服务的光輝作用。

按摩医术之所以能在祖国历史上得到长远的流传和发展，之所以又能在社会主义制度下的今天重新获得它的生命力，是由于有它的特点。首先，它是劳动人民长期与疾病作斗争的經驗总结，对于防治疾病維護健康有着特殊的效用。其次，它与中医內外科、气功、針灸等疗法一样，同是在阴阳五行、营卫气血、經絡学說、辨証施治等中医理論指导下发展起来的，成为整个完整的中医体系的一部分，因而既有独立治病之效，又有綜合疗疾之功。第三，比起中医其他各科，在手法操作上一般都不需使用葯物和器械，簡便易行。所以得到了人民群众的重視和推广，并取得了显著的成績。

① 参看张振鋆輯：《厘正按摩要术叙》(二)，人民卫生出版社，一九五七年八月第一版第三次印刷。

我国的按摩，有着民族的特点和科学的内容。但由于它门类复杂，派别较多，有八法、十三法、十五法以至一百五十法等各种手法；再加上历史上虽有丰富的典籍可考，但还是比较缺乏系统和确切的记载；更由于按摩在解放前备受旧社会的压抑和摧残，以致留存于今的比较有成就的按摩医师不多。因而要充分发掘和继承这一宗历史遗产，还需要我们付出很大的努力。

第二章 按摩对人体的作用

第一节 中医基础理论对按摩治病的认识

一、疏通经络

经络贯通身体内外上下，纵横交叉，遍布全身，它内联五脏六腑，外络四肢百节、五官九窍，是人体营卫气血运行、经过、联络的通路，也是内外环境联络的通路，因而，它沟通内外表里，把机体构成了一个统一的整体。人体的一切生命活动和生理机能的正常维持，都与经络系统的存在有密切的关系。营卫不和，气血失调，势必影响经络脏腑而产生各种病理变化，同样，经络脏腑的失常，也将影响调节营卫气血的正常运行，从而也可出现许多病理过程。由于经络系统的固有特性，外邪可通过经络系统由表入里传入脏腑，脏腑有病也必然通过经络系统由里达表而反映于体表。《灵枢·邪客篇》说：“肺心有邪，其气留于两肘；肝有邪，其气留于两腋；脾有邪，其气留于两髀；肾有邪，其气留于两腠。”这就说明，按摩亦当以脏象经络学说作为治疗时的依据。按摩前首先应根据病情识别出源于哪条经络、哪个脏腑的疾病，以及病之表里关系，然后，随经络顺逆方向，在人体表面施以各种按摩手法，推按经络，点揉穴道，才能使经络通

暢，功能復常。《內經·素問調經論篇》載道：“神不足者，視其虛絡，按而致之……以通其經，神氣乃平。”這就是運用按摩手法，以疏通經絡，從而達到治療的目的。在臨床上有時也應用推按某部俞穴，通過經絡傳導來調整臟腑之功能的。這點在《素問·舉痛論篇》中也有“寒氣客于背俞之脈，則血脈注，脈注則血虛，血虛則痛，其俞注于心，故相引而痛，按之則熱氣至，熱氣至則痛止矣。”和“寒氣客于腸胃之間，膜原之下，血不得散，小絡急引，故痛；按之則氣血散，故按之痛止”的記載。上述一切都充分說明通過對經絡系統的調治，方能收到按摩治病之效。

二、營衛氣血

營主營養，血又與營一起行於血脈之中，內注五臟六腑，外養四肢百骸，全身無不受其營養。衛有捍衛保護的意義，指人體內具有抗病邪、起保護作用的物質。而氣的含義更廣，系指人的真氣不僅具有抗病捍衛作用，而且對於人體能起生化、運動的作用。因此營衛氣血，平時應保持平衡，循行不息地流轉於身體各部，組成身體內部的重要部分，維持正常的生理機能。如果營衛氣血發生了偏盛、偏衰以致循行發生障礙，就會出現病變。按摩時運用各種手法，如補虛瀉實，以去邪扶正，就能使營衛氣血循行通暢，偏盛偏衰得到平衡。按摩能調整營衛氣血，使其循行通暢、平衡，達到治病的作用，在古典醫學文獻中也早有詳細的敘述。例如黃帝《內經·素問調經論篇》中說：“寒溫之中人也，皮膚不收，肌肉堅緊，榮血泣，衛氣去，故曰虛。虛者，聶辟氣不足，

按之，則氣足以溫之，故快然而不痛。”又如《醫宗金鑑·正骨心法要旨》載道：“因跌撲閃失，以致骨縫開錯，氣血凝滯，為腫、為痛，宜用按摩法，按其經絡，以通郁閉之氣，摩其壅聚，以散郁結之腫，其患可愈。”由此可知，按摩確有使營衛氣血流暢的作用。

三、平衡陰陽，調和五行

疾病的產生與陰陽失調、五行失去平衡有關。陰盛則陽病，陽盛則陰病。如《素問·調經論篇》說：“陽虛則外寒，陰虛則內熱；陽盛則外熱，陰盛則內寒。”這就說明陰陽五行的關係紊亂時便會引起各種錯綜複雜的疾患。所以祖國醫學的治療原則之一，就是注重調和陰陽，平衡五行（相對的）。

按摩在臨床上的應用，與祖國醫學其他各科一樣，陰陽五行學說在治療上具有重要的指導意義。《內經·素問陰陽應象大論篇》說：“病之起始也……其在皮者，汗而發之；其慄悍者，按而收之；其沉者，散而瀉之。審其陰陽，以別柔剛，陽病治陰，陰病治陽，定其血氣，各守其鄉。血實宜決之，氣虛宜掣引之。”在某些情況下，通過按摩就能達到顯著的治疗目的。例如，由於陽氣不能衛外而受外邪侵於体表所引起的發熱、頭痛、怕冷等症，利用按摩手法，在頭背等部陽經上用補法推、按、揉、摩，使人感到溫熱，微微得汗，病就會緩解痊癒。治病當須審其陽明，否則難收好效。《內經·素問骨空論篇》指出：“調其陰陽，不足則補，有余則瀉。”按摩當以這個原則，選用補瀉的手法，辨證施治。又如，當水不能涵木的時候，表現出肝木過旺的症狀，如頭痛、頭脹、頭

眩、眼黑等，这时按摩本着平肝原则，在肝胆經的穴位上（如风池穴），除用补法以外，再用补其母的办法，即在腎經的穴位上采取补的按摩手法，以达平衡阴阳，調和五行，便能获得更好的疗效，达到恢复健康的目的。

第二节 按摩对各个器官的作用

一、按摩对神經系統的作用

按摩是一种良性的物理刺激，其手法的作用是通过神經系統反射的机制而获得的。經科学研究証明，按摩頸后方、背部上方及上臂近端时，可以反射性地引起頸部植物性神經装置所支配的器官及位于第三脑室灰质中的高級植物神經中枢所支配的器官发生变化。根据这一論点，鼻咽部的某些疾患，也可以采用按摩来治疗，因为按摩能反射性地影响顱腔后部各靜脉竇的血液重新分配。

不同的按摩手法对神經系統的作用也不同。其中如提弹、叩砸起兴奋作用，而另一些手法如表面撫摩、深度按摩則起抑制作用。即使同一手法，但运用的方式不同（如手法緩急、用力輕重、時間长短等），其作用也截然有別。一般地說，緩慢而輕的按摩手法有鎮靜之效；急速的、重的手法則起兴奋的作用；弱的和短時間的手法可改善皮层的机能，并通过植物性反射，調整疲劳肌肉的适应性和营养供求状况，起提高工作能力的作用；强的和長時間的手法則起相反的效果。因此，当运动員經過剧烈的紧张比赛以后，为助其消除