

南少林骨伤流派传承工作室

吴广文 鄢行辉 吴国天◎主编

南少林骨伤功法探秘

网球肘防治



海峡出版发行集团

THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP

福建科学技术出版社

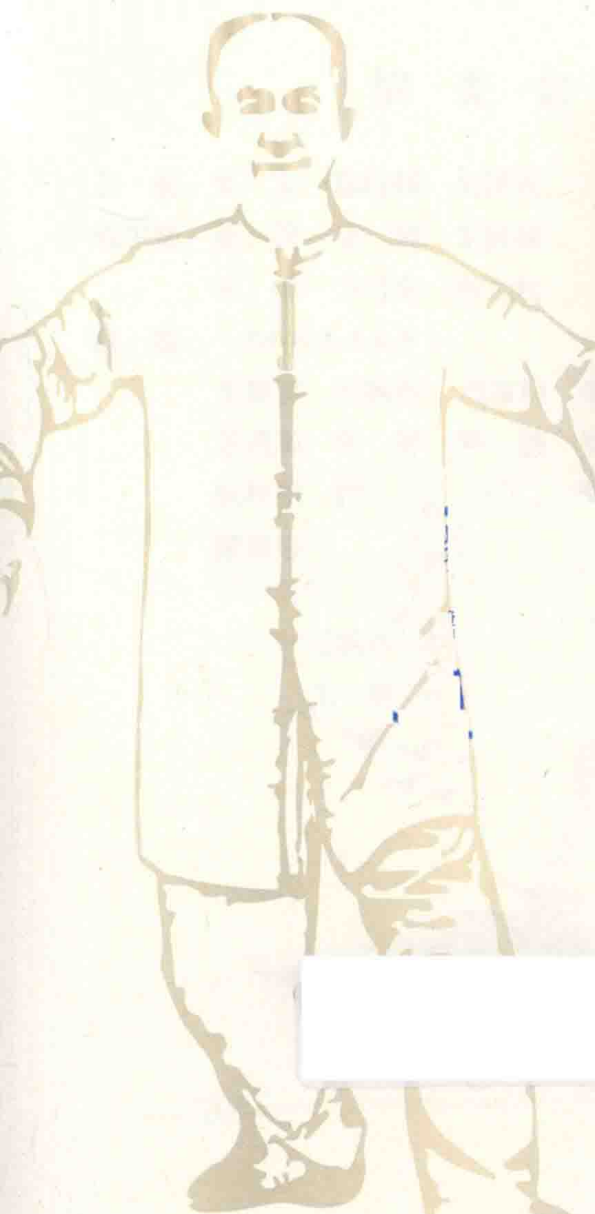
FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

南少林骨伤流派传承工作室

吴广文 鄢行辉 吴国天◎主编

南少林骨伤功法探秘

网球肘防治



海峡出版发行集团

THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP

福建科学技术出版社

FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

南少林骨伤功法探秘 / 吴广文, 鄢行辉, 吴国天
主编. —福州: 福建科学技术出版社, 2024. 1

ISBN 978-7-5335-7097-2

I. ①南… II. ①吴… ②鄢… ③吴… III. ①中医伤
科学 IV. ①R274

中国国家版本馆CIP数据核字 (2023) 第190768号

- 书 名 南少林骨伤功法探秘
主 编 吴广文 鄢行辉 吴国天
出版发行 福建科学技术出版社
社 址 福州市东水路76号 (邮编350001)
网 址 www.fjstp.com
经 销 福建新华发行 (集团) 有限责任公司
印 刷 福州德安彩色印刷有限公司
开 本 889毫米×1194毫米 1/32
印 张 13.5
字 数 262千字
版 次 2024年1月第1版
印 次 2024年1月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5335-7097-2
定 价 198.00元 (全五册)

书中如有印装质量问题, 可直接向本社调换

编 委 会

主 编：吴广文 鄢行辉 吴国天

副主编：陈 俊 李 楠 朱浩铭

王 嵘 方月龙 翁劲松

编 委：（以姓氏笔画为序）

王如意 毛雨婷 刘淑娟 李 璐 吴丽君

苏逸旭 张 婷 陈 楠 罗清清 郑若曦

耿秋东 郭宇辰 黄佳瑜 董 淇 鄢仁相

戴雨婷



序

南少林系唐初嵩山少林寺“勇救唐王”十三棍僧之一的智空大师入闽建立的。武僧经常受伤，必须具备防伤治伤技能。南少林在传承过程中集“禅”“医”“武”之大成。2012年12月“南少林骨伤流派”列入第一批全国中医学学术流派传承工作室建设项目。

《南少林骨伤功法探秘》系作者多年从事南少林骨伤医疗与武术教学的经验总结。该书包括颈椎病、肩周炎、腰椎间盘突出症、网球肘、老寒腿防治五个部分。颈椎病、肩周炎、腰椎间盘突出症、网球肘、老寒腿（膝骨关节炎）均为骨伤科常见病、多发病，采用南少林手法、练功及中医药内服外治综合治疗，疗效良好。其中南少林手法既符合中医骨伤科“动静结合”“筋骨并重”“内外兼治”“医患合作”的治疗原则，又融汇南少林骨伤流派“医武贯通”“动作贯通”“气息贯通”的特色，临证可达到“手随心转，法从手出”的境界。

该书在展现南少林骨伤特色疗法的同时，针对现代生活的特点和需要，突出南少林骨伤练功法的养生保健功能，为读者提供了一套简便易学的骨伤治疗与养生方

法，既可有效解除患者疾苦，又有益于大众身心健康。

《南少林骨伤功法探秘》付梓之际，作者嘱余写序。余拜读该书后，深感其内容遵循“禅”“医”“武”结合的南少林骨伤流派学术思想，且通俗易懂，图文并茂，易学易用，对读者多有裨益，故乐为之序。

王和鸣

2023年8月

目 录

一、网球肘概述 / 1

1. 网球肘是什么 / 1
2. 中医对网球肘的认识 / 1
3. 西医对网球肘的认识 / 3

二、网球肘诊断 / 4

1. 中医诊断 / 4
2. 西医诊断 / 5

三、网球肘临床分期与分型 / 5

1. 临床分期 / 5
2. 辨证分型 / 6

四、南少林护肘八式 / 6

1. 起势 / 7
2. 混元一气 / 8
3. 并驾齐驱 / 9

壹

贰

叁

肆

4. 手按浮球 / 11
5. 藤萝攀壁 / 12
6. 横环托撑 / 14
7. 浮萍荡漾 / 16
8. 左右劈手 / 18
9. 乌鸦晾翼 / 19
10. 收势 / 23

伍

五、南少林对证练功 / 25

1. 风寒阻络型 / 25
2. 湿热内蕴型 / 33
3. 气血亏虚型 / 39

陆

六、网球肘常规疗法 / 45

1. 中药内服 / 45
2. 中药外敷 / 47
3. 熏蒸 / 48
4. 艾灸 / 49
5. 温熨 / 49

6. 按摩 / 49
7. 刮痧 / 50
8. 拔罐 / 50
9. 电疗 / 51

七、网球肘日常保健 / 51

1. 饮食调理 / 52
2. 起居调理 / 52
3. 减轻负荷 / 52
4. 适当制动 / 52
5. 运动保健 / 52
6. 及时就医 / 53

八、附图 / 53

1. 肘关节解剖图 / 53
2. 常用穴位图 / 54



一、网球肘概述

1. 网球肘是什么

您是否有肘关节姿势不当或劳累后肘部外侧疼痛，时间久后连拧毛巾、扫地和拿平底锅时都会感到疼痛乏力，严重时提物不仅会觉得肘部疼痛，甚至突然无力，容易掉落物品？有时肘部疼痛可放射到前臂外侧、腕部、上臂和肩部，晚上疼痛加剧？如果有以上情况，那您很有可能得网球肘了。那到底什么是网球肘呢？

网球肘又称为“肱骨外上髁炎”，是一种肱骨外上髁处、伸肌总肌腱起点附近的慢性损伤性炎症，仅骨膜、肌腱、关节滑膜等部位受累，骨质并没有实质性损害。多见于网球运动员而得名，但并不是只有打网球的人才会得网球肘。若经常握持重物，重复做旋转前臂的动作，也容易得网球肘。高尔夫球运动员、厨师、家庭主妇、油漆工人也是网球肘的好发人群。作为肘部常见的慢性疾病，网球肘的病因较为广泛，正确认识网球肘的发病机制，在日常生活中避免诱因，保护肘关节，才能有效防范网球肘的发生。

2. 中医对网球肘的认识

中医古籍中并无“网球肘”的病名记载，但根据网球肘的临床表现，可将其归属“筋伤”范畴。内因为气血亏虚，血不养筋导致不荣则痛；外因为筋骨损伤，邪气入侵，久之气血瘀滞不畅，肘部经气不通而致不通则痛。

(1)内因 不荣则痛。中医有“劳则气耗”的说法，“耗气”这个词想必大众并不陌生。对于网球运动员和家庭主妇等特定人群而言，肘部劳力过度耗伤气血，气血亏虚的代价就是血不养筋，筋骨没有了营养物质，表现为肘关节酸痛或隐隐作痛，久之肌肉萎缩无力。气血不足以濡养筋骨，网球肘则容易反复发作，缠绵难愈，患者苦不堪言。

(2)外因 ①筋骨劳伤。《素问·痿论》曰“宗筋者，主束骨而利机关也。”筋主要是指人体皮肤、浅深筋膜、肌肉、肌腱、周围神经及血管等软组织。当做肘部屈伸运动、前臂过度旋前或旋后的动作不到位，长期反复则容易导致筋骨损伤。网球肘的筋伤表现归为三类：一为筋挛，表现为肌肉、肌腱、筋膜等软组织高张力状态，即肘关节屈伸不利，感到疼痛；二为筋结，表现为局部形态学改变，触诊肌肉筋膜时常可发现条索、结节样改变，部分网球肘患者在肘关节及前臂可摸到压痛点和结节，用拨筋手法有助于消散结节；三为筋弱，表现为肌肉、肌腱失去弹性，前臂肌肉萎缩，力量下降，多见于体质虚弱者或老年人。②不通则痛。古籍记载：“筋伤辨治，气血为要。”气血失调对于筋伤的产生具有重要影响。经络是人体气血流通的途径，其中手阳明大肠经、手少阳三焦经和手太阳小肠经都经过网球肘的病发部位。且三阳经为多气多血之经，当筋骨受到损伤，气血淤堵于经络，犹如管道被泥土堵住，疏泄不通，导致经气不通则痛，淤堵处往往是网球肘患者的疼痛点。本病早期以气滞血瘀为主，气滞表现为肘关节游走性疼痛，走窜不定，以感觉胀痛为主；血瘀表现为疼痛部位固定，有刺痛感，夜间加剧。因此网球肘的治疗思路可从调理经络气血考虑，疏通经络使气血流通，疼痛自然得以缓解。③外邪侵袭。《素问·刺

法论》曰：“正气存内，邪不可干。”相反，当筋骨劳伤而致气血失调，人体正气亏虚不足以抵御外邪，此时遇到风寒湿等外邪的侵袭，可加剧病情。邪气入侵阻碍气血运行，同样使经络阻塞不通。不同的邪气侵袭肘关节的表现各有特点。寒邪侵袭致使肘关节冷痛，肌肉紧张，靠热敷等温热疗法能缓解疼痛；湿邪侵袭时感觉肘关节像浸水的毛巾一样沉重无力，疼痛以酸痛为主；风邪入侵则疼痛部位走窜不定。网球肘好发人群日常应注重对肘关节的保护，预防风寒湿等外邪侵袭肘关节，避免网球肘的发生。

3. 西医对网球肘的认识

(1) 发病诱因 本病多见于因职业需要反复屈伸肘关节和旋转前臂的人，许多肌肉的肌腱都附着在肘部，肘部是维持前臂肌肉正常活动的支点。我们在挥网球拍、羽毛球拍时，同时运用到前臂和肘部，此时前臂、肘部的肌肉呈收缩、紧张的状态，如果频繁使用这些肌肉加上姿势不当，长时间的负荷容易造成这些肌肉近端的肌腱变性，甚至是轻微的撕裂伤，日积月累导致肌腱的变性，从而引起网球肘的发生。网球肘并非网球运动员的“专利”，近年来网球肘的患者群体以家庭妇女更为常见。可能大家会有疑问，没打网球怎么会得网球肘？主要原因是手腕部过多用力，或用力时间过长、过猛，特别是家庭主妇们日复一日地切菜、端锅炒菜、手洗衣服、抱孩子，大多数家务活需要用到前臂和手腕活动，长期干家务活容易使肱骨外上髁这个肌腱的集中附着处受到牵拉和刺激，时间久了形成积累性劳损而引起肱骨外上髁周围的慢性无菌性炎症。

(2) 发病机制 ①肱骨外上髁损伤。肱骨外上髁为多个

肌腱的附着处，起于肱骨外上髁部的桡侧腕长伸肌、桡侧腕短伸肌、肱桡肌、旋后肌等能支持我们做伸腕和前臂旋后的动作。当腕背伸或前臂旋后过度都会使附着于肱骨外上髁部的肌腱起点处受到牵拉而致伤。部分肌纤维断裂、出血、粘连，引起局部疼痛、肌肉痉挛，疼痛沿桡侧腕伸肌向前臂放射，这就能解释网球肘患者为何肘部和前臂均能感到疼痛。②其他因素。2015年有研究发现 COL5A1 基因的 Bst UI 和 Dpn II 变体是网球肘危险因素，携带 COL5A1 基因 Bst UI A1 和 Dpn II B2 等位基因的人患网球肘的可能性更高，遗传因素成为网球肘的原因之一。高糖血症也是引起网球肘的重要原因，2010年的一项研究发现，慢性高糖血症患者患网球肘的风险是正常人的 3.37 倍。网球肘的发病原因被慢慢发掘，意味着将会有更多攻克网球肘这个难题的研究。

二、网球肘诊断

网球肘，又称肱骨外上髁炎，是肘关节常见的疾病之一。由于在刚发现时最常出现于网球运动员身上，在 19 世纪末期被命名为“网球肘”，该病亦多见于从事前臂及腕部活动强度较大的劳作者，如砖瓦工、木工及家庭妇女等。中医、西医各自有不同的诊断标准，具体如下。

1. 中医诊断

起病缓慢，初起时在劳累或做某动作时偶感肘外侧酸胀疼痛，休息后缓解。随着病情的加重，做拧毛巾、扫地、端壶倒水等动作时疼痛加剧，前臂无力，甚至持物落地。日久转为持

续性疼痛，可向上臂及前臂放射，影响肢体活动。肱骨外上髁及肱桡关节间隙处有明显的压痛点。

2. 西医诊断

肘关节外侧疼痛，疼痛呈持续进行性加重，可向前臂外侧放射。检查见肘关节外侧压痛，握拳、伸腕及旋转动作可引起肱骨外上髁处疼痛加重，前臂抗阻力旋后试验（Mills 试验）阳性。X 线检查一般无异常变化，有时可见钙化阴影、肱骨外上髁粗糙、骨膜反应等。

三、网球肘临床分期与分型

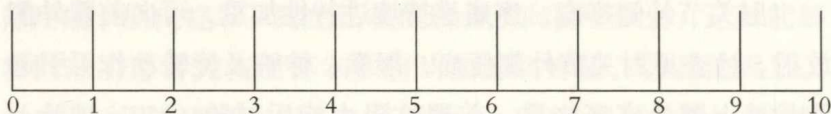
网球肘初期的临床表现是劳累后疼痛。随着病情的加重，扫地、提物、拧毛巾等轻微用力即可诱发疼痛，并有沿前臂伸肌群走行方向的前臂放射性疼痛及麻木等异常感觉，前臂无力，甚至持物落地。体检一部分患者自觉肘外部有肿胀感，但极少数患者可见到局部轻度肿胀，并有微热。在伸肌总腱于肱骨外上髁起始部有确定的压痛点。重者按压时疼痛可向前臂外侧放射。临床上依据 Jensen 修正的视觉模拟评分法（visual analogue scale, VAS）对肱骨外上髁、环状韧带、肱桡关节间隙等疼痛情况进行评估，依据评分结果将其分为急性期和缓解期。中医辨证将其分为风寒阻络型、湿热内蕴型和气血亏虚型。

1. 临床分期

(1) 急性期 伴或不伴肘关节功能障碍（VAS 评分 4~10 分）。

(2) 缓解期 伴或不伴患侧肘关节伸肘、旋转功能受限 (VAS 评分 < 4 分)。

Jensen 修正的视觉模拟评分法 (VAS)：受试者可在以下横线上以竖线标记为准，标记目前的疼痛情况。



疼痛评分：0 分表示无疼痛；< 4 分表示有轻微的疼痛；4~7 分表示中度疼痛，尚能忍受；> 7 分表示强烈的疼痛，难以忍受，影响食欲，影响睡眠。

2. 辨证分型

(1) 风寒阻络型 肘部酸痛麻木，屈伸不利，遇寒加重，得温痛缓，舌苔薄白，脉弦紧或浮紧。

(2) 湿热内蕴型 肘外侧疼痛，有热感，局部压痛明显，活动后疼痛减轻，常伴口渴不欲饮，舌苔黄腻，脉濡数。

(3) 气血亏虚型 起病时间较长，肘部酸痛反复发作，提物无力，肘外侧压痛，喜揉喜按，常伴少气懒言，面色苍白，舌淡苔白，脉沉细。

四、南少林护肘八式



南少林护肘八式是从南少林武医练功法中提炼而形成的，是一种内外功相兼、动静结合的功法，即内练“精、气、神”，外练“筋、骨、皮”，两者结合相得益彰。练习该功法在无病时可以防病强身，有病可以起到治疗作用。对于网球肘，通过

练习该功法，可以通经活络、舒筋壮骨、搜风定痛、去瘀生新，起到辅助治疗的作用。练功必须循序渐进，持之以恒。只有这样，才能达到更好的效果。

1. 起势

动作 两脚平行分开，与肩同宽，双腿自然直立，两臂自然下垂，两手轻贴于大腿外侧（图 4-1 ①~②）。

要领 排除杂念，宁心静气，气沉丹田，呼吸自然。



起势①



起势②

图 4-1 起势分解动作

2. 混元一气

动作 接上式，两脚跟内收立正（图 4-2 ①），两臂交叉放于腹前，双手掌心向内（图 4-2 ②），先做吐纳法，舌尖抵上腭，用鼻先长呼气一口，随后长吸气一口。两臂交叉由胸前往上画弧，同时两脚跟靠紧提起，脚尖立地，双眼看向前方，手心由内侧转到头顶时，逐渐转向外侧（图 4-2 ③），两臂经两侧下落，脚跟随手下落着地（图 4-2 ④）。手上升时吸气，下落时呼气，重复 3 次。

要领 起功时呼吸要均匀深长，吐纳法要用鼻吸鼻呼，其他动作可以用自然呼吸法，或以呼吸与动作配合。

功用 吐故纳新，改善气血循环，促进新陈代谢。

适应证 全身气血不畅，关节疼痛。



混元一气①



混元一气②



混元一气②（侧）