

压痛点推拿技巧前言·序·目录



前 言

本书《压痛点推拿技巧》是笔者参照《宣蛰人压痛点强刺激推拿手法》及古今多家名医治痛手法精华反复实践捶精编写的。全书分六篇：第一篇 围压痛点推拿疗法须知；第二篇 围压痛点有关试验及活动功能检查；第三篇 人体各部压痛点和传导痛检查方法；第四篇 慢性疼痛的压痛点推拿法；第五篇 整合推拿手法治疗慢性疼痛，第六篇 骨骼肌起止处及功能。

本书以介绍应用《宣蛰人压痛点强刺激推拿手法》为主，又介绍了笔者近几年来创意地把古今多家名医治痛手法精华与压痛点推拿手法结合为一体形成的《压痛点推拿整合法》及人体骨骼肌起止处及功能。本书图文并茂，原汁原味的展示了《宣蛰人压痛点银质针疗法》及《压痛点推拿整合法》在当代临床上的应用和进展。具真实性、科学性、实用性、诗歌注解性、可普及性强的特点。为一本不可多得的可靠工具书。在编审此书过程中，宣蛰人软组织外科学会顾问·上海复旦大学附属上海静安区中心医院骨科包祖良主任不辞辛劳，力倡保持“软外”学术风格，力求宣氏压痛点推拿临床操作规范化，付出了宝贵精力。淮北高级摄影师李详胜精心拍照，笔者夫人杨若梅女士，淮北多彩数码图文快印中心黄海英女士在编排中付出了大量劳动，笔者内心由衷的感激。本书经 2011 年 4 月在上海盛鸣美术设计有限公司首次出版印刷 1000 册后，在上海、北京、深圳、郑州、山东等软外讲习班及王国才软外讲习班实用，深受全国有关软外专家、学者和软外爱好者的欢迎，不少慢性疼痛病人在康复中也都喜欢上了这本书。目前

此书已发完6个月之久，北京等多地纷纷来电话需求此书，为此笔者把此书内容精华提升整理后，由上海盛鸣美术设计有限公司再次出版印刷1000册。诚愿此书能继续使学员们真正学到软外治痛的真本事，在今后临床治痛工作中不走弯路，为人类解除疼痛作出更大贡献。坚信此法随着不断的普及和推广，一定能在治疗急、慢性疼痛，推动软外发展再上新台阶中发挥积极作用。

王国才

2015年5月1日于安徽省淮北市

序

上海市静安区中心医院骨科自上世纪七十年代起，在宣蛰人主任的倡导下，设置了推拿门诊，治疗颈腰痛。这是全国最早的、也是唯一的隶属于西医骨科的推拿门诊。此后，以宣蛰人软组织外科学理论为指导的压痛点强刺激推拿疗法，在中西医结合治疗软组织损害性疼痛及其相关征象方面形成了自己的特色，先后在1990年《亚洲医药杂志》和1997年《中医正骨杂志》以及多次国内国际推拿学术会议上交流、讨论、推广，从而在推拿史上确立了应有的地位和作用。

宣蛰人软组织压痛点强刺激推拿法（以下简称“宣氏推拿法”），是宣蛰人先生创立的软组织外科学治疗慢性软组织痛的三大方法之一（另外两种是密集型银质针针灸疗法和软组织松解手术）。宣氏推拿法是中西医结合的推拿法。宣蛰人先生在2008年上海中医药大学第三期软组织压痛点推拿法讲习班上说过：“我们的压痛点强刺激推拿、银质针针刺，就是中医的东西，是祖国医学里面的宝库，没有人发掘过，我是个西医，我第一个这样做了。”中医推拿法历史悠久，是中医外治法的主要组成部分。传统中医推拿也很注重阿是穴，但是宣氏压痛点推拿法的指导理论是软组织外科学的“无菌性炎症致痛”理论，其推拿的部位归属于软外的现代医学的解剖学定位，而与传统中医推拿以经络理论和近代的“筋出槽骨错缝”理论指导下的推拿疗法是有区别的。

后宣蛰人时代开创以来，进一步加强了循证医学与宣氏推拿法的临床研究，如立足于手法治疗的原则，务必明确原发病变部位，把病因矫治贯穿于整个推拿治疗的全过程中。对宣氏推拿法的指形、肢体发力时的要求、指压方向、力度、均衡度（轻重轻）、幅度、频率、手法轨迹、手法时值、患者个体差异及对手法的相容度等，对提高疗效至关重要。此外，强调对压痛点推拿“预示性疗效测定”的重要性，把它提高到与软组织损害性疼痛相关征象或疑难杂症的软外诊断学层面上。要求软外推拿医师必须掌握多学科知识。

近年来，国内外在肌筋膜学理论指导下，业界不少人热衷于把激痛点作为推拿治疗或理疗的靶点。然而我们坚持软外学术观点，对软组织痛肌痉挛阶段要抓原发因素，只需在肌附着处推拿；而在肌挛缩初期阶段，应先考虑原发因素再考虑继发因素，以肌附着点为主结合肌腹激痛点推拿，才是有的放矢的治疗。

宣氏推拿法，化繁为简，小道大成。上海中医药大学把宣氏推拿法列为针推专业的选修教材。软外技术处在当今互联网时代，得以加速传播和发展，并发挥其独特的优势。

德高望重的王国才主任在 2011 年主编出版了《压痛点推拿技巧》一书，盛传于热爱软外的同仁手中。现又在百忙之中吸取了古今中外推拿学的精华，修订了《压痛点推拿技巧》一书第二次印刷，为软外不断的耕耘、奉献，值得同道学习。

复旦大学附属华山医院静安分院

包祖良

2015 年 5 月于上海

目 录

第一篇 围压痛点推拿疗法须知.....	1
一 压痛点强刺激推拿疗法的由来和发展.....	1
二 什么是疼痛.....	1
三 什么是慢性疼痛.....	2
四 什么是软组织.....	2
五 什么是软组织外科学.....	2
六 软组织外科学是怎样形成的.....	2
七 什么是压痛点、怎么理解.....	2
八 什么是软组织损害病变区.....	3
九 压痛点解剖特点.....	3
十 压痛点病理特点.....	4
十一 压痛点的剧痛反应.....	4
十二 压痛点的分级评估.....	4
十三 传导痛及其传导规律.....	4
十四 软组织损害性病变区、反应区、传导区压痛点.....	4
十五 怎样认识传导痛、传导性压痛点、继发性压痛点.....	4

十六 潜性压痛点与显性压痛点的区别.....	5
十七 压痛点是怎样形成.....	5
十八 压痛点处的病理变化是什么.....	7
十九 早期压痛点形成的病理过程.....	7
二十 中晚期压痛点形成的病理发展过程.....	9
二十一 原发性压痛点病理形成过程.....	10
二十二 原发性腰骶痛向下传导的病理发展过程.....	10
二十三 原发性腰骶痛向上传导的病理发展过程.....	10
二十四 原发性腰骶痛向前传导的病理发展过程.....	11
二十五 臀部疼痛的病理发展过程.....	12
二十六 大腿根部痛的病理发展过程.....	13
二十七 髌外侧痛的病理发展过程.....	13
二十八 髂嵴痛的病理发展过程.....	14
二十九 压痛点和中医阿是穴的区别.....	14
三十 压痛点和西方的激痛点的区别.....	14
三十一 古今对传导痛的认识异同点是什么.....	15
三十二 以痛为输的出处.....	15
三十三 压痛点推拿法的治痛原理.....	16
三十四 压痛点推拿的临床应用场合.....	16
三十五 压痛点推拿法的适应范围.....	17
三十六 压痛点推拿法的禁忌症.....	17
三十七 压痛点推拿的基本手法.....	18
三十八 压痛点推拿法是否要结合推拿肌腹压痛点.....	20
三十九 推拿操作者的自我保护.....	21
四十 宣氏压痛点推拿疗法的治疗原则.....	21
四十一 宣氏压痛点强刺激推拿法操作注意事项及注意要点.....	22

第二篇 围压痛点有关试验及活动功能检查	25
一 颈椎六种活动功能结合压痛点强刺激推拿.....	25
二 双臂上伸下拉活动.....	26
三 直腿弯腰、伸腰试验.....	27
四 脊柱侧弯试验.....	28
五 俯卧腰脊柱伸屈位加压试验.....	29
六 胫神经弹拨试验.....	31
七 腰脊柱三种试验.....	32
八 直腿抬高试验.....	33
九 腓总神经按压试验.....	34
十 屈髋屈膝分腿试验.....	34
第三篇 人体各部压痛点和传导痛检查方法	35
一 压痛点检查要求和图示.....	35
二 躯干上部的压痛点和传导痛.....	39
三 躯干下部压痛点和传导痛.....	58
第四篇 椎管外软组织慢性损害性疼痛的压痛点推拿法	81
一 慢性颈腰痛.....	83
二 慢性头颈痛.....	84
三 慢性颌面三叉神经痛.....	85
四 慢性颈项痛.....	86
五 慢性颈肩痛.....	87
六、慢性肘内侧痛.....	88
七 慢性肘外侧痛.....	89
八 腕背尺侧痛.....	90
九 腕背桡侧痛.....	91
十 慢性下腰痛.....	92

十一 慢性腰腹痛.....	93
十二 慢性腰腿痛.....	94
十三 慢性髋关节痛.....	95
十四 慢性膝关节痛.....	96
十五 慢性足踝痛（包括足跟痛）.....	97
第五篇 整合手法治疗慢性疼痛.....	99
一 软外急救复苏手法.....	99
二 大腿内收肌压痛点推拿旋转抬腿法.....	99
三 多指推拿法根据病情、部位、耐受性分别选用.....	99
四 整合手法治疗慢性疼痛歌诀及注解.....	100
（一）基本镇痛手法歌诀解.....	100
（二）镇痛手法总类歌诀解.....	102
（三）头部镇痛手法歌诀解.....	102
（四）颈部镇痛手法歌诀解.....	103
（五）肩部镇痛手法歌诀解.....	110
（六）胸背镇痛手法歌诀解.....	113
（七）肘部镇痛手法歌诀解.....	119
（八）腕部镇痛手法歌诀解.....	121
（九）腰骶臀镇痛手法歌诀解.....	123
（十）髋部整复手法歌诀解.....	132
（十一）膝部整复手法歌诀解.....	135

(十二) 踝部整复镇痛手法歌诀解.....	137
(十三) 整复镇痛手法注意事项歌诀解.....	141
第六篇 骨骼肌起止处及功能.....	143
一、头、颈、背、肩臂肌群.....	143
二、腰、骶、臀、腿部肌群.....	149