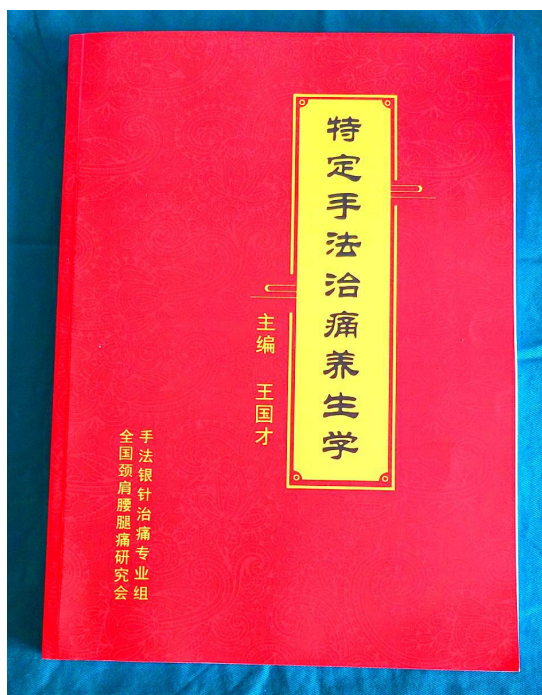


特定手法治痛养生学·前言·目录·



前 言

《特定手法治痛养生学》是笔者 30 多年来临床防治急慢性痛病中参照《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。全书分八章：第一章 特定手法治痛养生须知，第二章 围特定手法有关检查和试验，第三章 人体各部痛点和传导痛检查方法，第四章 特定手法治疗常见痛病，第五章 整合手法治痛病包括歌诀和注解，第六章 骨骼肌起止处及功能，第七章 特定手法合银针灸治疗慢性痛病例选，第八章 特定手法寻找残余痛技巧。本书图文并茂，展示了《宣蛰人压痛点推拿整合法》在临床上的应用进展。具真实性、科学性、实用性、诗歌注解性、可普及性强的特点，特别适用软组织损害引起的急性严重痛病，和慢性疼痛的预示性疗效测定，确定诊断，有的放矢的结合银质针疗法或软组织松解手术促进康复，为一本不可多得的工具书。

8 年前笔者主编了《传承宣蛰人手法的压痛点推拿技巧》，在编审过程中，宣蛰人软组织外科学会顾问·上海复旦大学·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并作序高度评价！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 年在上海盛鸣美术有限公司首次出版印刷 1000 册后发行,受到上海、北京、深圳等全国多地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,很快发完后应北京等多地纷纷来电需求,于 2015 年 5 月此书再次出版印刷 1000 册。由于用宣蛰人压痛点推拿疗法整合的手法应用无比得心应手,疗效倍增,对全身多部位急慢性痛病,多有更好的效果,且简便,安全,在任何环境下多可实施。为更好的治痛保健绿色疗法之一,目前此书再次发完。

随着习近平新时代人们更好的治痛养生的需要和一带一路向国际展示大中华展治痛养生手法风采,为人类奉献治痛养生手法精华,笔者在上两版的基础上再次升华,编写成此书,命名为《特定手法治痛养生学》。诚愿此书继续使学者们真正学到软外治痛养生手法的真本事,在今后临床治痛养生工作中不走弯路,为人类解除疼痛中作出更大贡献。坚信此手法随着不断的普及和推广,一定能在手法治疗急、慢性疼痛更好养生,推动宣蛰人先生开创的软组织外科发展再上新台阶中发挥更大的积极作用。

王国才

2020 年 3 月 1 日于安徽省淮北市

目 录

第一章 特定手法治痛养生须知.....	1
一、特定手法治痛养生的由来和发展.....	1
二、什么是疼痛.....	2
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.....	3
七、什么是压痛点? 怎么理解.....	3
八、什么是软组织损害病变区.....	4
九、压痛点解剖特点.....	4
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.....	5
十四、软组织损害性病变区、反应区、传导区压痛点.....	5
十五、怎样认识传导痛、传导性压痛点、继发性压痛点.....	5
十六、潜性压痛点与显性压痛点的区别.....	6
十七、压痛点是怎样形成的.....	6
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.....	8
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.....	11
二十四、原发性腰骶痛向前传导的病理发展过程.....	12
二十五、臀部疼痛的病理发展过程.....	13
二十六、大腿根部痛的病理发展过程.....	13
二十七、髋外侧痛的病理发展过程.....	14
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.....	15
三十、压痛点和西方的激痛点的区别.....	15
三十一、古今对传导痛的认识异同点是什么.....	16
三十二、以痛为输的出处.....	16
三十三、压痛点推拿法的治痛原理.....	17
三十四、压痛点推拿的临床应用场合.....	17
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.....	18
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.....	21
三十九、推拿操作者的自我保护.....	21

四十、宣蛰人压痛点推拿疗法的治疗原则.....	22
四十一、宣蛰人压痛点推拿法操作注意事项及注意要点.....	22
第二章 围特定手法有关检查和试验.....	26
一、颈椎六种活动功能结合压痛点强刺激推拿.....	26
二、双臂上伸下拉活动.....	27
三、直腿弯腰、伸腰试验.....	28
四、脊柱侧弯试验.....	29
五、俯卧腰脊柱伸屈位加压试验.....	30
六、胫神经弹拨试验.....	32
七、腰脊柱三种试验.....	33
八、直腿抬高试验.....	34
九、腓总神经按压试验.....	35
十、屈髋屈膝分腿试验.....	35
第三章 人体各部痛点特定手法图谱.....	36
一、 人体各部痛点和传导痛检查提要.....	36
1、 痛点检查要求和图示.....	36
2、 躯干上部的痛点（压痛点）和传导痛检查提要.....	39
3、 躯干下部的痛点（压痛点）和传导痛检查提要.....	40
二、 躯干上部 71 个痛点特定手法.....	41
1、 枕乳部痛点特定手法（6 处）.....	41
2、 面部痛点特定手法（6 处）.....	44
3、 颈背部痛点特定手法(5 处).....	47
4、 颈胸前部痛点特定手法（11 处）.....	49
5、 胸背部痛点特定手法（5 处）.....	55
6、 肩胛背部痛点特定手法（13 处）.....	57
7、 上臂痛点特定手法（14 处）.....	64
8、 前臂和手部痛点特定手法（11 处）.....	71
三、 躯干下部 57 个压痛点检查.....	76
1、 腰骶尾部的压痛点检查（11 处）.....	76

2、 臀髂部痛点特定手法（11 处）	82
3、腹部痛点特定手法（4 处）	87
4、大腿根部痛点特定手法（7 处）	89
5、大腿及膝关节痛点特定手法(11 处）	93
6、小腿和足部痛点特定手法（13 处）.....	98

第四章 特定手法治疗常见痛病..... 105

一、 慢性颈腰痛.....	107
二、 慢性头颈痛.....	108
三、慢性颌面三叉神经痛.....	109
四、慢性颈项痛.....	110
五、慢性颈肩痛.....	111
六、慢性肘内侧痛.....	113
七、慢性肘外侧痛.....	114
八、腕背尺侧痛.....	115
九、腕背桡侧痛.....	116
十、慢性下腰痛.....	117
十一、慢性腰腹痛.....	118
十二、慢性腰腿痛.....	119
十三、慢性髌关节痛.....	120
十四、慢性膝关节痛.....	122
十五、慢性足踝痛.....	123
十六、慢性足跟痛.....	124

第五章 整合手法治疗急、慢性疼痛..... 126

一、 软外急救复苏手法.....	126
二、 大腿内收肌压痛点推拿旋转抬腿法.....	126
三、多指推拿法根据病情、部位、耐受性分别选用.....	126
四、脑卒中特定手法现场救治.....	127
（一）脑卒中的现场紧急抢救手法.....	128
（二）脑卒中后遗症的手法银针救治.....	128

五、手臂开肩法歌诀.....	129
六、整合手法治疗慢性疼痛歌诀及注解.....	129
(一) 基本镇痛手法歌诀解.....	129
(二) 镇痛手法总类歌诀解.....	132
(三) 头部镇痛手法歌诀解.....	132
(四) 颈部镇痛手法歌诀.....	133
(五) 肩部镇痛手法歌诀解.....	139
(六) 胸背镇痛手法歌诀解 (适用软组织损害性胸背痛)	143
(七) 肘部镇痛手法歌诀解 (适用于急、慢性肘关节痛)	149
(八) 腕部镇痛手法歌诀解 (适用于急、慢性腕关节痛)	151
(九) 腰骶髂部镇痛手法歌诀解 (适用于腰骶痛和臀髂部痛)	153
(十) 髋部整复手法歌诀解 (适用于急、慢性髋关节痛)	162
(十一) 膝部整复手法歌诀解 (适用于急、慢性膝关节痛)	165
(十二) 踝部整复镇痛手法歌诀解 (适用于急、慢性足踝部整复 4 套法)	168
(十三) 整复镇痛手法注意事项歌诀解.....	171

第六章 骨骼肌起止处及功能..... 173

一、头、颈、背、肩臂肌群.....	173
(一) 颌面部肌群.....	173
(二) 枕颈浅层肌.....	173
(三) 颈前外侧肌.....	173
(四) 枕下肌.....	174
(五) 深层肌.....	174
(六) 上肢带肌.....	174
(七) 胸上肢肌.....	175
(八) 前臂肌前群.....	176
(九) 前臂肌后群.....	176
(十) 腕和手肌.....	177
二、腰、骶、臀、腿部肌群.....	178

(一) 背深层肌群.....	178
(二) 腹肌群.....	178
(三) 臀肌.....	179
(四) 内收肌群.....	180
(五) 股前肌群.....	180
(六) 股后肌群和小腿后肌群.....	181
(七) 小腿前外侧肌群.....	181
第七章 特定手法合银针灸治疗慢性痛选 126 例.....	182
第八章 特定手法寻找残余痛点技巧.....	332
总参考文献.....	333