

◎ 天台山道家功夫 ◎

正骨真传

主编 应有荣



人民卫生出版社
PEOPLE'S MEDICAL PUBLISHING HOUSE

天台山道家功夫正骨真传

主 审 韦以宗

主 编 应有荣

副 主 编 应光华 张 铜 应 戟 应方光洁

编 委(以姓氏笔画为序)

应有荣 应光华 应汝炯 应方光洁 应 戟

余汉平 张 铜 杨书生 郑黎光 胡思进

特邀编委(以姓氏笔画为序)

王建国 王再斌 王富兵 王海义 王忠旗 车伟伟

包兆华 朱让腾 朱官礼 刘祖利 许国良 应有德

应仙华 应 琦 陈学奎 陈 达 陈招仁 陈 刚

吴海望 李晓伟 张锦杰 张法云 张德清 张正国

张文华 杨官民 金荣生 周 佳 洪明飞 洪财兵

赵年家 钟正荣 袁云冲 郭海波 莫敏杰 梁 勇

梁庆军 梁军辉 梁 挺 谢建军 谢玲丽

秘 书 韦存保 关海巍 林挺良 蔡卫东

人民卫生出版社

图书在版编目(CIP)数据

天台山道家功夫正骨真传/应有荣主编. —北京:
人民卫生出版社, 2008. 9

ISBN 978 - 7 - 117 - 10469 - 2

I. 天… II. 应… III. 正骨疗法 IV. R274. 2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 114604 号

天台山道家功夫正骨真传

主 编: 应有荣

出版发行: 人民卫生出版社(中继线 010-67616688)

地 址: 北京市丰台区方庄芳群园 3 区 3 号楼

邮 编: 100078

网 址: <http://www.pmph.com>

E - mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-67605754 010-65264830

印 刷: 北京人卫印刷厂

经 销: 新华书店

开 本: 787×1092 1/16 印张: 15.5 插页: 1

字 数: 349 千字

版 次: 2008 年 9 月第 1 版 2008 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978 - 7 - 117 - 10469 - 2/R · 10470

定 价: 48.00 元

版权所有, 侵权必究, 打击盗版举报电话: 010-87613394

(凡属印装质量问题请与本社销售部联系退换)

序



研究中华传统文化，无不以道学文化为其精粹。有人认为，老子的《道德经》是站在生命的起点（也是终点）上，纵观宇宙无尽的时空，俯瞰人间社会之万象。拉动的是生命之网纲，阐述的是人生之真谛，生命之本然的性命之学。我对道家学说研究肤浅，但从研究中国骨科技术史中，发现历代对骨科技术有所创造发明者，均出自道家之笔。传统的正骨手法，大抵源自道家的导引术。

从中医的理论体系，历代医家，既有道家的学说，也不乏道家名医。因二者核心理论阴阳学说，均源自《周易》。因此，要继承发扬中医学、中医骨科学，如果忽略了对道家文化的研究，对道家学术思想、学术成就的研究，显然是不全面的。我在研究中国骨科技术史时，已发现这一缺陷，但找古书中的古道人可以，找道家正骨的现代传人，却是竹篮打水一场空。曾去访蒯道人的古迹，已是一片荒山野岭，在青城山考察是否还有“青城山接骨”的传人，道家告知，他们不知道青城山的道士能接骨。五台山没有，茅山也只见道观、道人，不见正骨大师；只见求签者，不见求医人。我已慨叹：为中国接骨学作出伟大贡献的道家学者，已后继无人矣。

“众里寻他千百度。蓦然回首，那人却在灯火阑珊处。”1997年，我在吉隆坡召开首届世界中医骨科学术交流大会，在中国代表团中，有一位美胡子的青年学者，令我刮目相看。我的学生汤耿民介绍，这位“美须公”是来自浙江台州的应有荣。我当即想起台州附近的天台山，一问，应医师却是正宗的道教正骨传人。我握着他的手说了一句令他有点茫然的话：“看来只有靠你了。”

应医师是骨伤科学术界积极参与学术交流活动的学者。自南洋会面后，几乎每年都有机会见到应医师，但我从来不敢再提道家正骨的话题。因为我从国外回来后，看到各地的医疗部门，大多数骨伤科医师已放联接骨，走上手术台。在如此的经济大潮中，人性化的、高明的正骨技术濒于失传。更何况，应有荣医师是在三甲的综合医院中为医，还能坚持正骨吗？

2007年3月间，人民卫生出版社郝胜利编审给我打电话，问我有否认识应有荣医师，我马上回答说，不但认识，还是朋友。后郝编审说，应医师有一本书，名《天台山功夫正骨真传》，让我一阅并给出版社写个意见。我如获至宝，捧读之余，感慨万千，祖先有灵，民族有情；中华瑰宝，终有传承；不负师训，应师有荣；大仁大爱，无私奉献；医德高尚，医术高明；图文珍贵，妙手丹青。

此书不仅令熟悉中国骨科技术历史的读者看到道家正骨的真传，更重要的是弘扬道

家及传统正骨大师大仁大爱的医德，为人民的健康做出无私奉献精神。应有荣医师为继承发扬民族传统优秀文化，不为金钱名利所动摇的高贵品质，将与他深得道家正骨真传的正骨妙技一样，是矢志济世活民的骨科医师的楷模。

书中介绍应医师是如何运用正骨手法复位治疗各种骨折脱位。这些正骨手法技巧和功力，源自道家的功法。这种高难度的科学技术，是至今为止见到的骨伤科著述中所没有的；毫无疑问，是填补了正骨手法的一项空白——也是我多年寻觅的道家正骨的奥秘。

当前，创伤骨科临床中，虽说大部分已是“刀钢结合”，但仍不乏要继承发扬中医正骨的有志之士。然而，由于得不到正骨手法的真传，往往因复位不成功而不得已行手术治疗。应医师的经验将有助于解决当前接骨手法失传之危机，无异于给处于式微状态下的中医骨伤科注入活力。在当今骨折手术治疗的论文、著作充斥市场之际，人民卫生出版社能出版中国传统的接骨手法的专著，足见该社对中华传统文化传播的高度重视，从根源上解决群众看病难、看病贵的社会难题。可敬可颂。

中医正骨将再显光辉！因为我坚信，无论沧海横流，以人为本、救死扶伤始终是医者之天职。无痛无创、顺应自然、动静结合的道家正骨——即中医正骨必与医道长存。在此书付梓之际，谨以为序。

韦以宗

2008年元月，岁值丁亥大寒

于燕山朝凤山庄

施序



关于“道”的学说以及道家学派已在我国相传数千年，是中华民族优秀文化宝库中的重要组成部分，博大精深，内涵丰厚。道的思想和理论由我国春秋末期的哲学家老子所创立，并经过庄子的发挥而达全盛，成为当时与儒墨家鼎足而三的重要思想流派。老子认为天地万物由道派生，其曰：“有物混成，先天地生，寂兮寥兮独立而不改，周行而不殆，可以为天地母，吾不知其名，字之曰道，强为之名曰大。”主张“道法自然”，天道自然无为。《老子》一书充分表达了老子的学术思想，他提出“有无相生，难易相成，长短相较，高下相倾，音声相和，前后相随”，“祸兮福之所倚，福兮祸之所伏”等观点，阐述了矛盾双方相互依存，互为条件，互相转化的辩证法思想。老子还提出“柔弱胜刚强”，“天下莫柔弱于水，而坚强者莫之能胜”等观点，从而防止事物走向反面。道家的思想和观点作为一种意识形态对中国社会的影响是十分广泛的，为人民所接纳和信奉者甚众。《老子》一书自汉代以后注释者逾千家，这在中国古籍研究中亦属罕见现象。鲁迅先生于1918年8月20日给许寿裳的信中亦曾指出：“前曾言中国根抵全在道教，此说近颇流行。以此谈史，有多种问题可以迎刃而解。”

道家学说与中医学的形成和发展关系密切。道家全面继承了《周易》的阴阳之说。《老子》曰：“道生一，一生二，二生三，三生万物。万物负阴而抱阳，冲气以为和。”指出阴、阳、气乃世界上万事万物之源。道家对阴阳学说的传承与发展对《黄帝内经》产生了重大影响。《素问·阴阳应象大论》曰：“阴阳者，天地之道也。”黄老之说源于《周易》，可谓一脉相承。《黄帝内经》作为中国医药学的经典，构建了完整的理论体系。无论是整体观或辨证论治均以阴阳学说为大纲，并延伸到有关生理、病理、辨证等方面的认识和应用中。而《黄帝内经》所倡导的许多养生之道也不乏道家的影响。如《老子》、《庄子》中有关顺乎自然，却病延年，恬淡虚无，少私寡欲；专气致柔，以静为正等论说，在《内经》中得到更多的借鉴发挥。我国魏晋南北朝时期的著名道学家、中医药学家葛洪在《抱朴子·内篇》中就明确指出：“古之为道者莫不兼修医术。”溯源探流，从中医学的发展去考定，对其影响最深远和最为厚重的古代哲学莫不首推道家学说。

中医药学的继承创新对于实现中华民族的伟大复兴而言，从来没有比今天更为紧迫，也更有机遇。每一个中医药工作者不仅肩负着庄严的历史责任，也承载着光荣的时代使命。中国医药学是中华民族优秀文化的瑰宝，不仅凝聚了历代医家的智慧和经验，也折射着我国古典哲学思想的光芒。如上所述，中医药学无论从诞生至发展，都与道家

的理论与实践有着不解之缘和众多难以割舍之处。然而，长久以来在我们对中医药学继承与创新的天地里，挖掘整理具有道家特色和学术底蕴的中医药技术却探究甚少，成为荒漠一隅。近有浙东青年医家应有荣先生力作《天台山道家功夫正骨真传》问世，该书从天台山道家医学源流，学术内涵，功夫练习，手法应用，疗效认定，临证经验，教训评析等诸方面，结合临床实际，参照现代影像学诊断，旁征博引，钩玄探微，实是传薪之录，医之宝鉴，读者开卷有益，闭卷遐思万千。余有幸获应有荣先生示稿先睹之缘，一览无遗，诚字字真知，句句灼见，非一日之功也。亦如白居易诗曰：“人间四月芳菲尽，山寺桃花始盛开。长恨春归无觅处，不知转入此中来。”我与应有荣先生相识已有 20 余载，初遇在全国中医骨伤科学术年会，当年先生英姿俊秀，鬚染浩气，论道经典，交流经验，一表人才，倾者甚众。嗣后，每有相聚，共磋学艺，颇感先生壮志非凡。《天台山道家功夫正骨真传》更可见其功底深厚，临床经验丰富。诚如朱熹诗曰：“半亩方塘一鉴开，天光云影共徘徊。问渠哪得清如许，为有源头活水来。”应有荣医师向我们展示了道家功夫与正骨应用光彩夺目的实景，可敬可颂。值此该书付梓之际，握管儒毫略叙一二，祝愿作者将会有更多关于道家医学研究成果问鼎于世。

施杞 谨识

戊子元宵于上海

道医正骨序



当今大家都有了一个共识，人类的前途在于社会的文明。所以，优秀文化的传承与发扬和相互融合与凝结就非常重要。中华文化的根祇在道。中华医学的法理与方药由道而来。

现代医学依靠科技的进步而有长足的发展。常人因此而迷信时尚，滥施手术和盲目用药，造成多种弊端。不但使病人接受了不必要的伤害和痛苦，还加重了经济上的负担。能不能避免这种种反自然的做法而危及人类身心的弊端呢？可以。这就是当今国际风行尊崇的自然疗法。

用道家内功训练的特殊手法正骨之术，继承了道医的传统，确实是一种手触心合的自然疗法。著名的正骨科医生应有荣先生，早年曾得道家内功正骨嫡传，勤笃精练数十载，乃得此中三昧。对于许多疑难骨科重症，仅仅依靠手上功夫，做到了三无正骨（无血、无创、无后遗症）。而花费低廉，快速愈合，远非常人所能想象。虽然初看痛苦不已，经其手法施加片刻，损伤皆得正合如初，终归使病人医家两相欣悦，极富道医亲善特色。应先生为了保留道法传承和推广正骨妙术，特此悉心编写了正骨手法训练教材，式法完备，心得翔实，和盘端出南宗道医心传，教授正骨秘传妙法。是非常完整系统和实用合理的方法。嘱予为之作序，乃欣然命笔作是序。

丁亥年冬日于天台山桐柏宫 道人张高澄拙叙

前言



道家理论技艺博大精深，广泛体现在各个朝代的各个层面，影响着中华民族传统文化。中医正骨亦受其惠。

笔者出生于中医武术世家，幼承庭训父母以医典故事教以其识字认理，对中医与道家有深厚的兴趣，时常随母亲至螺洋乡南山“芦化堂”聆听道人公任宗彝大师传授：神定息、运气开关、保精练剑等，以静功为主道功训练法有年。于1974年幸遇天台山谢崇根道长出山弘法，云游至“芦化堂”，经任大师引见拜谢大师为师，学得采药筑基中最基础亦是最重要的武火（动功）练功方法——“道功密拳”。大师详细解说《悟真篇》《金丹四百字》经典中与其相应玄妙之理，并传授《天台山道家功夫接骨心法·口诀》与《跌损妙方·救伤秘旨》二书合刻清代咸丰刻本。遂诚惶诚恐，不敢偷闲，专心研习。路桥中学毕业后，又跟随长兄应有胜拜浙东武术名宿正骨大师王星亮师傅进一步学习传统武术与正骨临诊经验，1978年应征参加中国人民解放军，分配于东北延边空军部队医院为军医，从事外科工作。1983年转业后到浙江台州路桥医院工作，先后到台州医院临海本部、浙江省中医院、河南洛阳等医院进修中、西医骨科。在30多年的临床工作中，坚持中医正骨为主，但也随着潮流从事手术、接骨有十余年。而相比之下，手术接骨虽大部分收到了预期的效果，但也接触到种种的弊端，病人痛苦大、疗程长、费用高，而且往往有迟缓愈合或不愈合，需再次手术等不可轻视的并发症和后遗症。

临证之余，亦不忘学习国内各名家经验。对我影响最深者，是1988年购得书以宗老师所编著的《中国骨科技术史》一书，阅后如沐春风，不仅令我掌握了中医骨科完善的基本理论和丰厚的历代临床经验，更令我忽然明了，中国骨伤的根基源自于道家。如葛洪、蒯道人等先贤很多为道教大师练功高手，亦是骨伤各流派的创始人，更坚定我对道家正骨的研习志向。

对于正骨手法的研究，综观国内见于文字的各家之长，多源自《医宗金鉴》，这可能由于历代同道受门规派别约束，对手法练功之法秘而不宣，连门内的弟子也择人而授。这样就阻碍了正骨手法的提高与推广，于是形成现在的局面。而强壮的体魄与一双有功力之手是中医骨伤科医生必不可少的资本。《医宗金鉴·正骨心法要旨》指出：“是则手法者，诚正骨之首务战。”手法疗法之根本在于医者的功力。如何能促进手法功力提高的练功方法，历代文献未见有系统的训练方法。随着现代医学及影像学检查的快速发展，很多以前难以发现的隐匿骨折与脱位及软伤能明确诊断，开放复位内固定成了时



髦，但也带来了不少弊端：一些医生往往只重视影像诊断，切开手术治疗，而忽视手法检查、闭合整复疗法。有些医生因没有良好的功力，虽行手法复位，也达不到良好的复位效果，因而放弃手法施治，乃至不全骨折也施行手术内固定术，从而失去了中医骨伤科的特色技术优势。手摸心会与无痛、无创的手法闭合复位术，不干扰骨折断端血运的自然疗法，费用低廉、快速愈合等治疗特色，也逐渐淡出中医骨伤科。

1997年，我应邀出席到马来西亚吉隆坡，参加由韦以宗教授主持的首届世界中医骨伤科学术交流大会。会议休息间，韦老师询问我的学习经历，并仔细解说中国骨科史，深叹韦师知识渊博，并无私传授正骨技术，临行前说了一句：“看来只有靠你了。”当时我是满头雾水，不知所释。回来后，闭门苦思，参会的国内、外骨科同道对无痛无创的自然（正骨）疗法很尊崇，更何况自己是祖国医学的传承者，深感传统正骨不可丢。于是再练道功，专攻练功与正骨手法的联系，施之临床接骨，竟得心应手。思值此盛世，人文鼎盛，华夏文明必将光大发扬寰宇之机，不敢有私，愿将师传炼丹武火修炼之法，与运用正骨活人之术相结合之要妙，即天台山道家功夫正骨，总结公布于世，裨助道教南宗之术能重光盛世，盖亦恭报师恩于万一，兼予时人有志于中医正骨者，切磋技艺，共谋发展，造福病黎。

天台山道家功夫正骨，是以道家南宗“紫阳真人张伯端”所创“金丹大道”修炼中武火（动功）“道功密拳”之训练方法为基础，也就是说道教武术在闭关修炼时的主要内容，结合正骨手法之特点，并经过数代人潜心钻研，总结的一系列针对骨伤科医生的自身练功方法。此法可显著提高手法治疗质量，指导病人康复训练。通过功法实训，并经过长期临床应用后，使我们深深体会到，在骨伤闭合复位时，很多手法的成败与术者功力的深浅有直接的联系。如有深厚的功力再加上娴熟之手法技巧，许多复杂骨折可以迎刃而解；如果没有功力之手，再好的复位方法也难以达到良好的复位效果。故内劲的增强又能提高复位手法之技巧。施术时此功法持久有力、绵稳柔和，从而避免了粗暴用力所造成的医源性损伤。希望本书的问世，能对我国中医骨伤科学持续发展，对骨科及相关性疾病治疗手法的有序发掘、规范操作，起到抛砖引玉推动作用。

值此书出版之际，我要衷心感谢我国中医骨伤名师、中华中医药学会整脊分会主任委员韦以宗教授、中国中医科学院董福慧教授、天台山桐柏宫张高澄道长，对本书编著给予的精心指导与帮助！感谢上海瑞金医院杜宁教授鼎力相助！感谢上海道家密拳大师卜乔荣、叶师法、卜万年对功法的无私传授！

中国传统医学博大精深，道家理论及功夫更非师授亲传则难以熟练。作者虽获名师点拨，唯恐有疏，且此书均为诊余编撰，难免有欠完善之处，祈同道指正。四海同心，共同努力为中华民族文化的复兴，为人民的健康事业奋斗。

应有荣

2008年元月15日

目 录



绪论〔道家与医学〕	1
一、道家功夫的形成及发展	2
二、道家与中国接骨学	7

【第一篇 正骨功法基础道功密拳】

第一章 易筋经天台山道家功法	15
第一节 易筋绵指功	16
一、仙人指路式	16
二、平展式	18
三、托天式	20
四、千手式	23
第二节 肩部开筋法	24
一、根开法（摩肩）	24
二、肢开法（转肩）	25
三、梢开法（摘星换斗势）	27
第三节 肘关节开筋法	28
第四节 腕关节开筋法	29
第五节 髋关节开筋法（仙姑采荷）	30
第六节 三盘落地（玉柱升降法）	32
第七节 踝关节开筋法	33
第八节 开身法（躯体滚动）	35
一、金钟磨肋（兜排法）	35
二、玉带围腰（丹田火积、谷海波澄）	36
三、龙身翻滚（夹脊如车轮、四肢如山石）	37
四、合胸拔背、合背拔胸	38
第九节 整体组合开合法	40
一、大鹏展翅式（开合法）	40
二、青龙探爪式	42



三、金刚顺肘式（组合肘法）	43
四、神龙腾越式（腾拔法）	45
五、铁壁游龙式（挂沉字诀）	46
六、银龙穿珠式（一支劲法）	47
七、卧虎扑食式	48
八、乌龙绞水式	49
九、倒转乾坤式	51
第十节 发劲法	52
一、崩、碎	52
二、惊、弹	53
三、抖、搜	54
四、螺旋	55
五、钻翻	55
六、拧裹	55
 第二章 器械练功法	56
第一节 寻摸千层纸（沙包）	56
第二节 卷千斤棒	57
第三节 拧竹筷子功	58
第四节 扣捏绷带卷（橡胶握力圈）	60
一、拇指训练法	60
二、2~5 指训练法	60
第五节 解绳结法	61
第六节 抓酒坛子功	62
一、单手提控法	62
二、手指挣提法	63
三、翻转训练法	63
第七节 抓抛沙袋法	64
一、正面抛法	65
二、反面（背后）抛法	65
第八节 沙包训练法	66
一、按法	66
二、摩法	67
三、拿法	67
四、弹点法	68
（一）手腕弹点法	69
（二）前臂弹点法	70



五、点压法	70
六、旋点法	71
七、拍法	71
八、叩击法	72
第九节 橡皮条训练法	72
一、拉抖橡皮条	72
二、拉摇橡皮条	74
三、牵拉橡皮条	75
四、牵卷橡皮条	75
五、牵抖橡皮条	76
六、手指提拉法	77
七、前臂提拉法	77
八、整体提拉法	78
九、反牵橡皮条	79
第十节 合掌功	79
第十一节 石担训练法	80
一、开四门	81
二、风摆荷叶	82

【第二篇 练功与正骨理筋手法】

第三章 手法与练功	87
第一节 手摸心会	88
第二节 拔伸牵引	88
第三节 旋转屈伸	89
第四节 提按端挤	89
第五节 摇摆触碰	90
第六节 夹挤分骨	90
第七节 折顶回旋	91
一、折顶法	91
二、回旋手法	91
第八节 按摩推拿	92
第九节 卷法	92
第十节 点法	92
第十一节 拨络法	93
第十二节 滚法	93
第十三节 击打法	93



第十四节 拿捏法	93
第十五节 点压法	94
第十六节 搓抖法	94
一、搓法	94
二、抖法	94

【第三篇 天台山道家功夫正骨】

第四章 上肢部分	99
第一节 锁骨骨折	99
第二节 肩关节前脱位	101
第三节 肩关节后脱位	103
第四节 肩关节正前方脱位	109
第五节 肩关节原位扭转脱位	112
第六节 肩关节周围炎	114
第七节 肩关节脱位伴肱骨上段骨折	116
第八节 医源性肱骨上段骨折	119
第九节 肱骨上段骨折	121
第十节 肱骨干骨折	125
第十一节 肱骨髁上骨折	129
第十二节 肘关节脱位	135
第十三节 尺骨上 1/3 骨折合并桡骨头脱位	138
第十四节 尺骨鹰嘴骨折	143
第十五节 桡骨小头骨折	146
第十六节 桡、尺骨干双骨折	148
第十七节 桡尺骨干单骨折	152
第十八节 桡骨下 1/3 骨折合并桡尺远侧关节脱位	154
第十九节 桡骨下端背对背移位骨折	156
第二十节 桡骨下端骨折	160
第二十一节 桡骨下端粉碎性骨折	166
第二十二节 月骨掌侧脱位	169
第二十三节 掌骨骨折	172
第二十四节 Rolando 骨折	174
第二十五节 掌指关节及指间关节脱位	178
第二十六节 指骨骨折	181
第五章 下肢部分	183



第一节	髋关节后脱位	183
第二节	儿童髋关节骨错缝	186
第三节	股骨骨折	188
第四节	胫腓骨干骨折	191
第五节	踝部骨折	196
第六节	跟骨骨折	200
第七节	跖骨骨折	203
第八节	趾骨骨折	208
第六章 综合部分		212
第一节	清场法	212
第二节	腰椎间盘突出症	213
第三节	颞颌关节脱位	215
【第四篇 附 篇】		
一、《悟真篇》		219
二、《金丹四百字》		226



绪 论

【道家与医学】



中华文明源远流长，道家流派是其中一颗璀璨的明珠。其理论思想肇始于上古，大成于先秦，繁衍于秦汉以降，对中华民族的历史演变产生过巨大影响。其派生出的各种方法、技巧，广泛应用于我国各个朝代的各个层面，最具有中华之特色。

道家思想以黄、老为代表。黄帝是中华文明的人文始祖，其理论可从托其名而著之《黄帝内经》中测其端倪，以整体观念、辨证论治为特色，以“法于阴阳、和于术数、动静有节、起居有常、不妄作劳”为养生原则，其中关于“真人、至人、神人”的叙述，已披露出后世内炼修丹之理法，至今仍为道士之必读经典。老子更以一部《道德经》奠定其为道家代表人物，被后世道教尊为教祖，其教人以无为而治、返璞归真。

在黄、老的倡导下，修仙求道之士，代不乏人，其中更有杰出人物，体证先天，掌握阴阳，游戏人间、仙踪时现，点化结缘，代有所闻。

在道教以外，有专事修炼者，得先秦之传授，理性命之关键，穷阴阳之变，返造化之源，承先启后，继往开来，以坐忘、黄白、剑术、内丹等分派开枝，垂教后世。其传人或隐于市、或隐于朝、或隐于野，或为道、或为僧、或为儒、或为农工士商、医卜星相，修道行道，代不绝缕。

在春秋战国时期，《易经》不仅指导形成了医学的经典《黄帝内经》，奠定了中国传统医学的人体生命科学的本质，同时，儒家和道家均宗《易经》，一为天道，一为地道，一为人道。“立天之道，曰阴曰阳；立地之道，曰柔曰刚；立人之道，曰仁曰义，”（《易经·说卦》）道家所言之道为阴阳柔刚；儒家所言之道指人际关系的仁义道德，《庄子·隐父》：“道者，万物之所由也。庶物失之者死，得之者生。为事逆则败，顺之则成。故道之所在，圣人遵之。”道家的形成发展，以《老子》、《庄子》为圭臬；儒家的发展兴盛源于孔子、孟子。前者以《道德经》为代表作，后者奉《论语》为经典。

由于道家立基于阴阳、动静、刚柔、强弱等自然相生相克观景上，追求无为、清静、养生、延年益寿。因此，养生学是道家对医学的一大贡献。同时，在追求延年益寿，除了自我修炼之外，不少道家是医学家，如葛洪、陶弘景、孙思邈等。他们对医学的贡献，已为医学界所共识。以下简介道家在内功修炼的经验及其中国接骨学的学术成就。

一、道家功夫的形成及发展

道家主张顺应自然的天人合一的修炼养生。《道德经》说：“天长地久，天地所以能长且久者，以其不自生，故能长生。”《庄子·知北游》记载：“吹响呼吸，吐故纳新，熊经鸟伸，为寿而已矣。此导引之士，养行之人，彭助寿考者所好也。”说明后世称之为“静养功”的呼吸吐纳导引法和称为“动养功”的仿生生命科学的练功法，在战国时期已经形成。

1. 导引吐纳——静养功 晋代道家葛洪同时是医学家，他结合经络学说的任督流注，进行呼吸吐纳导引法，后世称为“小周天”的内功。这种内功，晋代葛洪已有论述，他说：“乃吮吸宝华，浴神太清，外除五曜，内守九精，坚玉钥于命门，结北极于黄庭，引三景于明堂，飞元始以练形，采灵液于金梁，长驱白而留青，凝澄泉于丹田，引沈珠于五城……溶溢霄零，治饥止渴，百病不萌。”（《抱朴子·内篇·卷五至理》）孙思邈于《备急千金要方·养性》中也较具体地介绍了以调任、督为主的气功法，称为“调气法”。他指出：“每旦夕，面向午，展两手于脚膝上，徐徐按捺肢节，即口吐浊气，鼻引清气，良久，徐乃以手左托、右托、上托、下托、前托、后托，瞋目张口，叩齿摩眼，押头拔耳，挽发放腰，咳嗽发，阳振动也。双作只作，反手为之，然后掣足仰振，数八十、九十而止。仰下徐徐定心，作禅观之法，闭目存思，想见空中太和元气，如紫云成盖，五色分明，下入毛际，渐渐入项，如雨初晴，云入山，透皮入肉，至骨至脑，渐渐下入腹中，四肢五脏皆受其润，如水渗入地，若彻，则觉腹中有声汨汨然，意专思存，不得外缘，斯须即觉元气达于气海。”孙氏这种“调气法”后世称为“小周天”。他明确指出练功后任督流注的现象。李时珍在《奇经八脉考》中也述及：“内景隧道，唯返观者能照察之……任、督二脉，人身之子午也，乃丹家……升降之道。”可见，任、督流注的现象，内功家是体察到了。

明朝，全庵道人在《摄生要义·导引篇》译论吐纳导引法：由是论之，导引之术，传自上世，其来久矣。故曰：彭祖之所好，其法自修，养家、医家所谈，无虑数百首，今取其要约切当者十六条，参之诸论，大概备矣。凡行导引法，常以夜半及平旦将起之时为之。此时气清腹虚，行之益人。先闭目握固，冥心端坐，叩齿三十六通，即以两手抱项，左右宛转二十四，此可以去两肋积累风邪。复以两手相叉虚空托天，仰手按顶二十四，此可以除胸膈间邪气。复以两手心掩两耳，却以第二指压第三指弹击脑后二十四，此可除风池邪气。复以两手相捉按左膝左擦身，按右膝右擦身二十四，此可以去肝家风邪。复以两手一向前，一向后，如挽五石弓状二十四，此可以去臂腋积邪。复大坐展两手，扭项左右反顾，肩膊随转二十四，此可以去脾家积邪。复两手握固，并拄两肋，摆撼两肩二十四，此可以去腰肋间风邪。复以两手交捶臂及膊，反捶背上连腰股各二十四，此可以去四肢胸臆之邪。复大坐斜身偏倚，两手齐向上如排天状二十四，此可以去肺间积聚之邪。复大坐伸脚，以两手向前，低头攀脚十二次，却勾所伸脚屈在膝上按摩之二十四，此可以去心胞络邪气。复以两手据地，缩身曲脊，向上十三举，此可以去心肝中积邪。复起立徐行，两手握固，左足前踏，左手摆向前，右手摆向后；右足前