

【主编 王永渝】

中医骨伤 练功术

 人民卫生出版社

中医骨伤练功术

主编 王永渝

编者 (以姓氏笔画为序)

王永渝

王显华

冼 华

唐 晶

黄 剑

黄英如

人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中医骨伤练功术/王永渝主编. —北京:
人民卫生出版社, 2010. 4

ISBN 978-7-117-12622-9

I. ①中… II. ①王… III. ①骨损伤—中医治疗法
②易筋经 (古代体育)—基本知识③武术—气功—基本
知识 IV. ①R274

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 018291 号

门户网: www.pmph.com	出版物查询、网上书店
卫人网: www.ipmph.com	护士、医师、药师、中医 师、卫生资格考试培训

版权所有, 侵权必究!

中医骨伤练功术

主 编: 王永渝

出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 010-59780011)

地 址: 北京市朝阳区潘家园南里 19 号

邮 编: 100021

E - mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-67605754 010-65264830

印 刷: 中国农业出版社印刷厂

经 销: 新华书店

开 本: 850×1168 1/32 印张: 6

字 数: 120 千字

版 次: 2010 年 4 月第 1 版 2010 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-12622-9/R · 12623

定 价: 17.00 元

打击盗版举报电话: 010-59787491 E-mail: WQ@pmph.com

(凡属印装质量问题请与本社销售中心联系退换)

内 容 提 要

中医骨伤科的练功,古称导引,现又称为功能锻炼,是中医骨伤科治疗损伤性疾病的重要方法之一。本书共 4 章,简要阐述了中医骨伤练功术的特点、作用、分类、要求及注意事项;详细描述了中医骨伤练功术的术式,并配有百余幅练功术式的照片;重点介绍了 30 种常见骨伤疾病的练功疗法和注意事项。

本书主要供骨伤科医生自我练功及指导患者练功时参考。

前言

练功,古称导引,是我国古代劳动人民所创造的一种锻炼身体、增强体质的运动方法。中医骨伤科的练功,现又称为功能锻炼,是中医骨伤科治疗损伤性疾病的重要方法之一。

本书根据中医骨伤专业工作和临床的需要,本着完善中医骨伤专业知识内容的目的,参考了相关教材及书籍中的练功内容,并结合骨伤临床与教学实践编写而成,旨在提高骨伤科医务人员的身体素质及手法功力,并以此来指导骨伤科患者进行正确的练功锻炼。

全书共分四章。第一章为中医骨伤练功术的特点、作用及分类;第二章为中医骨伤练功术的要求及注意事项;第三章为中医骨伤练功术式,重点介绍了练功的基本姿势、易筋经、少林内功、五禽戏的功法、身体各部位的练功术式;第四章详细介绍了 30 种常见骨伤疾病的练功治疗。

全书所述骨伤练功术,动作准确,介绍清楚,要领明确,图文相辅,易于理会掌握。既可作为中医骨伤科专业书籍之一,也可作为广大民众强身健体,增强体质,防治骨伤疾病的指导性图书。

本书在编写过程中参考的书籍已列于书末。对于这些书籍的作者以及为本书摄制图片的胡宏、黄河、王博等同志,在此表示诚挚的谢意。

限于作者水平,本书又属首次编写,书中难免有错漏不足之处,还望广大读者提出宝贵意见,以便修订提高。

王永渝

2009年8月于重庆医科大学中医药学院

目录

绪言	1
第一章 中医骨伤练功术的特点、作用及分类	4
第一节 中医骨伤练功术的特点	4
一、练功是对骨伤科医务人员的基本要求	4
二、练功是骨伤科疾病治疗的重要方法	5
三、医患合作,提高疗效	7
第二节 中医骨伤练功的作用	8
一、活血化瘀,消肿止痛	8
二、促进骨折愈合	9
三、濡养患肢关节筋络	9
四、避免关节粘连,防治骨质疏松	9
五、防治筋肉萎缩	10
六、促进康复,扶正祛邪	10
第三节 中医骨伤练功术的分类	10
一、全身练功	11
二、局部练功	11
三、器械练功	12
第二章 中医骨伤练功术的要求及注意事项	13
第一节 中医骨伤练功术的要求	13
一、练功的准备和结束活动	13
二、练功锻炼的运动量	14
三、以意领气,以气贯力	15

第二节 练功锻炼的注意事项	16
一、制订练功锻炼计划	16
二、练功动作要领	16
三、循序渐进	17
四、定期复查	18
五、其他注意事项	18
第三章 中医骨伤练功术式	19
第一节 练功的基本姿势	19
一、易筋经基本步势	19
二、少林内功基本裆势	23
第二节 易筋经	32
一、韦驮献杵势	33
二、横担降魔杵势	34
三、掌托天门势	35
四、摘星换斗势	37
五、倒拽九牛尾势	38
六、出爪亮翅势	40
七、九鬼拔马刀势	41
八、三盘落地势	42
九、青龙探爪势	44
十、卧虎扑食势	46
十一、打躬击鼓势	48
十二、掉尾摇头势	49
第三节 少林内功	50
一、前推八匹马势	51
二、倒拉九头牛势	52

三、单掌拉金环势	54
四、凤凰展翅势	55
五、霸王举鼎势	56
六、顺水推舟势	57
七、怀中抱月势	59
八、仙人指路势	60
九、平手托塔势	61
十、运掌合瓦势	62
十一、风摆荷叶势	63
十二、两手托天势	64
十三、单凤朝阳势	65
十四、海底捞月势	66
十五、饿虎扑食势	67
十六、顶天抱地势	69
十七、力劈华山势	70
十八、三起三落势	71
十九、乌龙钻洞势	72
二十、推把上桥势	73
二十一、双虎夺食势	75
第四节 五禽戏	76
一、虎戏	78
二、鹿戏	80
三、熊戏	83
四、猿戏	86
五、鸟戏	88
第五节 身体各部位练功术式	91

一、颈项部练功术式	91
二、上部练功术式	95
三、躯干部练功术式	108
四、下部练功术式	114
第四章 常见骨伤疾病的练功治疗	121
第一节 锁骨骨折	121
第二节 肱骨外科颈骨折	123
第三节 肱骨干骨折	124
第四节 前臂骨干骨折	126
第五节 桡骨下端骨折	128
第六节 股骨颈骨折	130
第七节 股骨干骨折	132
第八节 髌骨骨折	134
第九节 胫、腓骨干骨折	135
第十节 踝部骨折	137
第十一节 胸腰椎骨折	139
第十二节 骨盆骨折	142
第十三节 肩关节脱位	144
第十四节 肘关节脱位	146
第十五节 髋关节脱位	147
第十六节 落枕	149
第十七节 颈椎病	151
第十八节 胸部挫伤	153
第十九节 肩关节周围炎	155
第二十节 肱骨外上髁炎	157
第二十一节 急性腰扭伤	159

第二十二节	腰肌劳损	161
第二十三节	腰椎间盘突出症	164
第二十四节	腰椎椎管狭窄症	166
第二十五节	腰椎骨质增生症	168
第二十六节	膝关节半月板损伤	170
第二十七节	膝关节慢性滑膜炎	171
第二十八节	膝关节骨性关节炎	173
第二十九节	伸膝装置外伤性粘连	175
第三十节	踝关节扭伤	177
附录	主要参考书目	180

绪 言

中医骨伤练功术是中医骨伤科学的一个重要组成部分,它是通过人体主动运动锻炼的方法以健身强体、增强机体关节的运动、增强人体肌肉力量以及内脏功能,并以此来防治疾病,促使肢体功能得到锻炼,从而加快损伤疾病康复的一门学科。

中医骨伤练功术,古称导引,导引即“摇筋骨、动关节、行气血”之义,具有强身防病和治疗疾病的作用。《庄子·外篇·刻意篇》中说:“吹响呼吸,吐故纳新,熊经鸟申,为寿而已矣,此导引之本,养形之人,彭祖寿考者之所好也。”长沙马王堆三号汉墓出土的《帛画导引图》还绘有导引练功图谱与治疗伤科疾患的文字图解。《黄帝内经》中已有导引治病的记载,如“余受九针于夫子,而私览于诸方,或有导引行气,乔、摩、灸、熨、刺、焮、饮药之一者,可独守耶,将尽行之乎”、“故其病多痿厥寒热,其治宜导引按蹠。”这说明在秦汉以前导引已成为治疗肢节疾病(即运动系统气血不能疏通)的一种重要治疗方法。汉代名医华佗在总结前人经验的基础上,参照民间流传的一些内容,模仿虎攫、鹿伸、熊匍、猴纵、鸟飞等动物的动作形态姿势,创立了“五禽戏”,并指出:“……动摇则谷气得

消,血脉流通,病不得生,譬犹户枢不朽是也。是以古之仙者,为导引之事,熊经鸱顾,引挽腰体,动诸关节,以求难老。”(《三国志》)后世医家又在临床实践中不断总结经验,逐步发展成为一种独特疗法。隋代《诸病源候论》中收集了大量的“养生方导引法”,《备急千金要方》所载“天竺国按摩法”,实际上就是用导引与自我按摩相结合的锻炼方法,以“百病除,行及奔马,补益延年,能食,眼明轻健,不复疲乏。”唐代《仙授理伤续断秘方》中把练功作为治疗骨折的重要方法之一,提出:“凡曲转,如手腕、脚凹、手指之类,要转动,用药贴,将绢片包之后时时运动,盖曲则得伸,得伸则不能屈,或屈或伸,时时为之方可。”“大概看曲转处脚凹之类不可夹缚,恐后伸不得,止用黑龙散贴帛片包缚,庶可曲转屈伸。”宋代《医说·颠扑打伤》中载有脚踏转轴及竹管的搓滚舒筋练功疗法以帮助关节功能活动的恢复。之后的几代不少医家对此疗法也极为重视,如《杂病源流犀烛》在叙述每个病的方药治疗后,往往附以导引疗法。

近代医家在临床实践中经过不断总结、不断提高,而使导引发展成一种强身健体、防治疾病的独特方法。其内容丰富多彩,除包括了传统的易筋经、少林内功、五禽戏、八段锦、太极拳等内容外,后又在此基础上发展和创造了祛病延年十二势、保健按摩、保健功、保健体操以及运用于人体各部位的练功功法。

练功锻炼既可健身强体,增强肌力,帮助医务人员提高自身身体素质和手法功力,以适应骨伤科工作的需要,又可在自己掌握好练功方法后,更好地指导骨伤科患者

进行正确有序的练功锻炼,以提高治疗效果,促使损伤尽快康复。因此,中医骨伤练功术是从事骨伤科医生的一门必修课和基础课,它既属于中医骨伤科的基础内容,又是骨伤临床的重要治疗方法之一。

目前,练功疗法在骨伤科临床中已被普遍应用,在骨与关节损伤的治疗中,尤其在损伤后遗症的康复治疗中,占有极其重要的地位,并被列为这些损伤的基本治法之一,也是骨科手术后康复治疗的重要手段。

中医骨伤练功术的特点、作用及分类

第一节 中医骨伤练功术的特点

中医骨伤练功术：首先要求从事中医骨伤专业的医务人员学习骨伤练功的基本理论知识，掌握骨伤练功的方式方法，通过练功锻炼好自己的身体；然后用这些知识根据临床需要，将练功疗法教给骨伤科病人，指导病人进行自我练功治疗。这是骨伤科特有的一种治疗方法，其特点主要包括以下三方面内容。

一、练功是对骨伤科医务人员的基本要求

中医骨伤科是一门运用中医学理论和诊疗方法，专门研究骨、关节及其周围韧带、筋肉损伤与疾病诊断与治疗的学科。根据骨伤科专业研究内容、诊治方法等情况，要求从事中医骨伤科工作的医务工作者必须具备良好的身体素质和一定的指、掌、腕、臂及腰腿等部位的力量(功力)，以便能适应骨伤科临床工作中拔伸牵引、正骨复位、理伤按摩等手术、手法治疗的需要。在骨伤临床中，医务

人员不但要求要有猛劲,更要有绵劲、持久劲。要达到这种要求,保证有充沛的体力胜任骨伤科医疗工作,就必须学会骨伤练功术,并长期坚持锻炼。如练功中,首先加强步型、裆势的基础锻炼,可使下肢肌肉、韧带以及腰、背、腹肌等都得到全面的锻炼,长期练功则可使下肢及腰背肌肉坚强有力、肌力大增。下肢肌肉坚强有力,则是练功顺利进行的基础保证。即“筑其基、壮其体”。又如掌指、腕及上肢的肌力,可通过练功锻炼而提高。练功时掌从腰间推出,两手以螺旋翻转,使前臂肌肉产生一个强劲的拧转裹抱动作,形成拧劲、争劲、螺旋劲,通过肌肉的伸展收缩等,相互抗衡,坚持练功,必然强劲增力。骨伤医务人员只有通过主动的练功锻炼,才能提高自己的身体素质和功力,工作起来才会精力充沛,得心应手。若不进行练功锻炼,没有一定的功力,缺乏良好的身体素质,面对繁忙紧张的工作则会疲劳乏力,力不从心,关键时刻则力量不支。

二、练功是骨伤科疾病治疗的重要方法

骨伤科疾病由于其病因主要是外力伤害和慢性劳损,主要引起人体运动系统的损伤和疾病,从而导致各种骨折、脱位、筋伤、内伤及骨病等。这些伤病的共同特点是对肢体造成损伤、破坏,甚至伤残。其临床表现最主要的是肢体运动的功能障碍。而治疗的目的就是消除损伤所造成的各种肿痛,最终恢复其肢体原有的正常生理功能。中医治疗骨伤疾病,总结出“动静结合、筋骨并重、内

外兼治、医患合作”这四项基本治疗原则，贯彻这四项原则，才能达到骨折愈合快、损伤恢复好、并发症少、肢体功能好的治疗效果。练功疗法则是贯彻这四项原则最主要的方法。在损伤的三期治疗中，除正骨、固定、药物内外运用外，每期治疗中，都必须配有练功疗法，只有配合了练功，损伤才能修复快，肢体功能才能尽快恢复。练功锻炼就是针对不同的损伤及不同的分期，进行有序的活动锻炼，通过练功，促进血液循环，以发挥活血化瘀、消肿止痛的作用，增强气血畅通，化瘀生新，舒筋活络，使筋骨得到濡养，关节得以滑利，肢体损伤得以修复。所以练功是治疗骨伤科疾病的重要方法，这是其他临床学科所没有的独特治疗方法，尤其在骨折的治疗中更是不可缺少的重要方法。如骨折初期，由于骨断筋伤，瘀血阻滞，气血不通，而瘀肿疼痛剧烈，经正骨复位固定后，进行骨折初期的练功锻炼，如上肢进行的伸屈手指、抓空握拳锻炼，下肢进行的股四头肌松缩锻炼、踝部的伸屈锻炼、趾关节的屈伸锻炼，脊柱进行的仰卧架桥锻炼等，在稳定的固定下，通过练功锻炼，骨折局部的瘀肿、疼痛可以得到明显的减轻，不仅可保持良好的骨折对位，并还能使骨折的轻度残余移位得到矫正，这是骨伤练功的特殊作用，是其他任何治疗方法都不可能达到的独特疗效。在骨折中期，局部肿胀消退，疼痛减轻，但瘀肿虽消而未尽，断骨虽连而未坚，练功锻炼不仅可使骨折处的肿胀疼痛减轻或消除，还能加强断端间的刺激而加快骨痂生长，加速骨折的愈合，练功的这种作用已被现代研究所证实，其可使骨折愈合时间大大提前，同时还防止了局部的肌肉萎缩、关节僵凝等