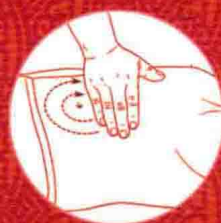
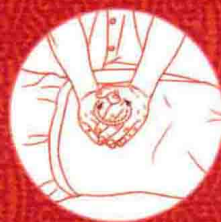


师徒三代薪火相传
脏腑按摩独树一帜

主编 付国兵
主审 臧福科
戴晓晖

振腹疗法

ZHENFU LIAOFA



仅以一个手法、一个部位的治疗为主，疗效卓显。
调理脏腑气血，治疗脏腑病症，独家手法、独特取
穴，内外妇男多种疾病通治。



人民军医出版社

师徒三代薪火相传
脏腑按摩独树一帜



振腹疗法

ZHENFU LIAOFA



策划编辑 王久红
封面设计 bp 柏平工作室
编辑热线 010-51927300-8206
wangjiuhong0415@sina.com
腾讯QQ 1251725226

销售分类：中医临床

ISBN 978-7-5091-8202-4



9 787509 182024 >

定价：65.00元

振腹疗法

ZHENFU LIAOFA

主 编 付国兵 戴晓晖
编 者 国 生 沈 潜
顾 问 刘长信 刘焰刚
主 审 臧福科

 人民军醫出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS
北 京

图书在版编目 (CIP) 数据

振腹疗法 / 付国兵, 戴晓军主编. —北京: 人民军医出版社, 2015.2
ISBN 978-7-5091-8202-4

I. ①振… II. ①付… ②戴… III. ①按摩疗法 (中医) IV. ① R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 023245 号

策划编辑: 王久红 文字编辑: 黄新安 责任审读: 余满松

出版发行: 人民军医出版社 经销: 新华书店

通信地址: 北京市100036信箱188分箱 邮编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927290; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927300-8206

网址: www.pmmp.com.cn

印、装: 三河市京兰印务有限公司

开本: 787mm×1092mm 1/16

印张: 19.75 字数: 416千字

版、印次: 2015年2月第1版第1次印刷

印数: 0001—3000

定价: 65.00元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

内 容 提 要



振腹疗法由北京中医药大学臧福科教授于 20 世纪 90 年代初提出，经过三代人二十余年的共同努力，逐渐形成了以形气学说为基本理论、以“松振法”为代表手法、以“振腹”为主要操作形式的、独特的脏腑推拿疗法，现已广泛用于治疗内、外、妇、男各科疾病，临床上取得了很好的疗效，成为中医脏腑推拿领域的一个新兴流派。本书对振腹疗法的基本原理、基本手法、诊治方式和常见病症的治疗都做了详尽而系统的介绍，适合中医推拿医师、中医爱好者学习、参考。



臧福科是我永远的老师 and 一生学习的榜样。他精勤医道，富于创新，在 20 世纪 90 年代初便开创性地改良传统振法，发明以前臂自主震颤产生的“松振法”，并在医学实践中广泛应用于内、外、妇、男等临床科室疾病治疗，取得良效。

笔者天资平庸，临床上要有所创新不免有力不从心之感，然跟随臧老学习多年，耳濡目染，对运用“松振法”治疗诸多疾病而功宏效显颇为心仪，而深究其理，却不禁惴惴。

臧老灵心妙手，临床治疗不拘泥陈腐，常有信手拈来的巧思妙想。而我等资质平常之辈却时生生理断续违和之念。因思恩师开创立新之难，而后学者传习继承之不易，多年来，不敢顾及自身资质驽钝，于潜心临床之外，更苦求中医传统理论渊源支撑，以中医整体观念为指导，通过对生命存在三要素“形、气、神”的细致分析，全方位多层次解读生命存在，探源“松振法”临床疗效显著的内在缘由，兼容并蓄，从“理、法、方、技”等各环节完善丰富其内涵与外延，发展“松振法”而为“振腹疗法”。其中经历种种，不敢言苦，不过效犬马以慰恩师栽培，若能使后来者易于窥见振腹疗法门堂而造福于广大患者，我之幸也。

振腹疗法自开创至今前后不过二十余年，现仍处于探索发展阶段，今虽著书立说，然一恐本人资质水平及文字表达有限，二畏不能尽解恩师深意，其中谬误之处，敬请读者自辨，倘能不吝赐教而助我等完善进步，善莫大焉，拜谢为先。

脏腑藏于胸腹，通过胸腹部的推拿点按便可以直接调理脏腑气血，所以运用推拿治疗脏腑病是推拿治疗疾病的一大特色。在推拿学的长期发展过程中，形成了诸多异彩纷呈的流派。这些流派，或以某一手法见长，或以某一理论为指导，各有其独到之处。本书所介绍的振腹疗法正是这诸多流派中的一支，振腹疗法由北京中医药大学臧福科教授于 20 世纪 90 年代初创立，至今经历了三代人 20 多年的努力，逐渐发展成具有独特理论、独特手法、独特取穴，理、法、方、技完备的治疗体系。本法以一个手法、一个治疗部位为主，而通治内、外、妇、男科疾病，且疗效卓显。这在推拿各流派乃至中医学各领域也是不多见的，成为脏腑推拿领域一个独特的流派。

振腹疗法作为一种治疗操作手段，与中医众多疗法一样，是在推拿临床实践中不断积累总结并发展完善的。作为臧老的弟子，我们在继承臧老振腹疗法经验的同时，在传统中

医与现代医学中寻求理论支撑，在理论溯源与实践应用间会意印证。经过多年的研究探索，我们在遵循传统中医学诊治思想的原则下，以整体观念——形神相使为诊治基础，紧扣生命运动的根本——气机（尤其是元气在三焦的生发、充养、输布与归藏），结合推拿手法作用特点——以通为用，体悟振腹疗法临床疗效显著的内在缘由，并进一步扩展其临床运用外延，多年来惠及病患无数。

中医推拿学治疗手段以诸般手法为筋骨，主要理论来源——经络与针灸，而在具体运用中，筋伤理论多半出自骨伤，辨证论治则效法于临床各科，治疗手段的特殊性与诸多理论在具体临床实践中多有不谐之处，尤其在推拿治疗内脏病方面，理论与实际操作多所蹉跎，对推拿学的交流与发展造成阻碍。笔者潜心推拿数十年，点滴心悟本当藏拙，然思愚义之言圣人亦不废也，故而斗胆陈情诸贤之前，只是平日忙于推拿临床教学，时间仓促，加之文字水平所限，如有谬误之处敬请各位同仁不吝赐教，以期在今后的工作中不断完善这一疗法，共同开创中医推拿学百花齐放、百家争鸣的繁荣局面。

在本书的编写过程中，参阅了大量的古代先贤的相关文献，也参考了诸多现代名家著作和大量文章，精妙之处，不免多加引用，在此一并表达由衷的感谢。我的学生谭赓飞、陈忠、安睿蓬在本书的编写过程中，做了大量的工作，在此一并致谢。

付国兵

2013年12月

目 录



第一篇 振腹疗法概论

第1章 振腹疗法的起源、特点、
原理及应用 2

第一节 振腹疗法的基本思想 3

一、振腹疗法之腹部观 3

二、振法之源流 3

三、振腹疗法思想来源 4

四、振腹疗法的诊治模式 5

第二节 振腹疗法特点 5

一、调气养形，形气相得 5

二、神机相守，形神并治 7

三、元气为本，以通为用 9

第三节 振腹疗法作用原理 9

一、调整阴阳，安和五脏 9

二、培补元气，扶正祛邪 10

三、调理中州，益气养血 11

四、调畅气机，开郁散结 12

五、交通心肾，水火既济 12

六、温阳散寒，活血通脉 13

七、通调三焦，升清降浊 13

八、调理冲任，温煦胞宫 14

第四节 振腹按摩的适应证与禁忌证 15

一、振腹疗法的适应证 15

二、振腹疗法的禁忌证 15

第二篇 振腹疗法基础

第2章 阴阳五行与腹部乾坤 18

第一节 天地一气 18

第二节 阴阳交感 19

第三节 阴阳化分 20

一、阴阳与四象 20

二、四象与五行 21



三、五行生克制化	21	二、三焦的脏腑分属	50
四、关于六气	24	第二节 功能三焦	51
第四节 腹部乾坤	29	一、脏腑之间相互联系的通道	51
一、人身太极	29	二、统合营卫气血的生成布散	51
二、腹部河图洛书	32	第三节 气化三焦	54
三、腹部五行及脏腑配属	34	一、三焦整体的升降出入	55
四、腹部八卦	34	二、脏腑气机的升降出入	57
第3章 人体诸气的升降出入	38	三、经络气机的升降出入	62
第一节 人身诸气皆本于一气	38	第5章 经络与腧穴	66
一、营卫之气	39	第一节 经络腧穴概述	66
二、脏腑之气、经络之气	39	一、骨度折量法	66
第二节 元气由来	40	二、解剖标志法	67
一、人体元气的生成	40	第二节 经络的循行分布规律	67
二、元气的充养	41	一、经脉在胸腹内的分布	68
第三节 元气的阶梯转输	42	二、经络在体表的分布	68
一、元气是人体生命活动的		三、经络的流注交会	68
原动力	43	四、气街与四海	69
二、人体气机升降	44	第三节 循行于腹部的经络	70
三、宗气是气血布达周身的		一、任脉	70
主动动力	46	二、足少阴肾经	71
第四节 气化通道	47	三、足阳明胃经	71
一、三焦是气机升降出入的通道	47	四、足太阴脾经	74
二、元气在三焦的运行方式	48	五、足厥阴肝经	75
第4章 三焦是脏腑功能的整体	49	六、足少阳胆经	75
第一节 部位三焦	50	七、冲脉	76
一、三焦部位划分	50	八、带脉	78
		九、阴维脉	78
		十、阴跷脉	80

第四节 循行于背部的经络	81	二、腹壁结构	133
一、督脉	81	三、腹膜腔与腹腔脏器	135
二、足太阳膀胱经	82	第二节 腹脑学说	148
三、联络脊柱的经络经筋	84	一、腹脑的发现	148
四、联络脊柱的奇经八脉	87	二、腹脑的组成	149
五、与脊柱相关的经筋	89	三、腹脑的功能	149
第五节 振腹疗法的主要穴位	90	第三节 震动对人体的影响	151
一、神阙穴	90	第7章 胸腹诊断	153
二、关元穴	95	第一节 胸腹部分区	153
三、气海穴	97	第二节 望胸腹	154
四、天枢穴	98	一、望胸胁	154
五、中脘穴	100	二、望腹部	156
六、膻中穴	101	三、望脐	156
七、中府穴	102	第三节 按胸腹	159
第六节 振腹疗法的选配穴原则	128	一、按诊姿式	159
第6章 现代医学相关理论	131	二、按诊手法	159
第一节 腹部解剖	131	三、按诊内容	160
一、腹部的体表标志及分区	131		

第三篇 手法篇

第8章 振腹疗法常用技法	170	二、通任脉法	177
第一节 振法	170	三、分胸腹阴阳	177
一、振法的特点与操作要点	170	四、揉腹法	178
二、振法的腹部操作	174	五、摩胸腹法	180
第二节 腹部常用手法	176	六、通腑法	181
一、探腹法	176	七、运腹法	182
		八、拿揉中府、云门	182

九、揉膻中	183	二、揉法	193
十、梳两胁	183	三、揉法	194
十一、揉章门、期门	183	四、按法	196
十二、推胰区	184	五、点法	197
十三、推全腹	184	六、拨法	198
十四、拿腹	185	七、拿法	199
第三节 背部常用手法	185	八、推法	200
一、拿肩井	185	九、擦法	201
二、通督脉	186	十、抹法	203
三、分推背部	186	第五节 振腹疗法的操作常规	204
四、掌揉背部	187	一、背部操作	204
五、捏脊	187	二、胸腹部操作	204
六、直推背部	188	三、四肢部操作	205
第四节 常用手法	191	第六节 振腹疗法的注意事项	205
一、一指禅推法	191		

第四篇 常见病症治疗

第9章 内科病症	209	胃轻瘫综合征	236
头痛	209	胃下垂	238
眩晕	211	呕吐	241
咳嗽	213	呃逆	243
哮喘	215	食管贲门失弛缓症	245
心悸	218	泄泻	246
胸痹	220	便秘	248
失眠	223	郁病	250
糖尿病	226	耳聋、耳鸣	253
胃脘痛	231	尿失禁	254
痞满	234		

第 10 章 外科男科病症	257	不孕症	278
慢性胆囊炎	257	乳腺增生	280
阳痿	259	产后身痛	282
早泄	261	黄褐斑	284
遗精	262	第 12 章 其他病症	287
男性不育症	264	肥胖症	287
慢性前列腺炎	266	肩周炎	290
第 11 章 妇科病症	268	腰痛	293
月经不调	268	空调病	295
闭经	270	慢性疲劳综合征	296
痛经	272	慢性咽炎	299
经断前后诸症	274	脂肪肝	301
卵巢功能早衰	276	参考文献	304

第一篇

振腹疗法概论



第1章 振腹疗法的起源、特点、原理及应用

西医学以人体自然结构及功能为基础来研究各种疾病，它是一门以研究具象疾病为主的医学，强调外在致病因及病理、病位的阐释及直接对抗性干预。而中医学则从一开始就是以人体生命为基础，以人的生命运动变化为主要研究对象，重点研究“人在与其生存环境的相互作用中，其健康与疾病相互转化的规律”，它更是一门以研究整体生命运动为主的顺势健康科学，相比较西医的对抗性干预，中医更强调通过各种治疗手段恢复身体“自稳”调节机制，进而达到“阴平阳秘”的最佳状态。

就生命的深度而言，中医学强调生命存在的三个层次，即形、气、神，它们同时也是生命存在的三要素。如《淮南子》所云：“形者，生之舍也，气者，生之充也，神者，生之制也。”指出生命乃是“有形的载体”——形、“无形的实现”——气、“主导的根本”——神，三者的有机统一，三者之中气居其要。“气聚而形成，气散而形灭”“神依气位，气纳神存”，说明形体乃气的聚集而产生，神的主导也需要依附于气而发挥作用，正如李杲的《脾胃论》所言：“气者，精神之根蒂也。”而气的聚形位神的作用，主要是通过气机（气的运动）来实现，所谓“气化流行，生生不息”“成败倚伏生乎动，动而不已变作矣”，气机通畅，则生命不息，气机溜止，诸变由此而生。可见，气机是生命运动的根本，而生命则是气机作用下的“自稳态”形神统一体。在当今医学模式由生物医学模式向生物-自然-心理-社会模式转变的趋势下，对生命的形、气、神多层次的解读将直接丰富医学对生命的理解，必将进一步促进治疗思路的变革以及治疗技术的创新。西医重形，借助现代科技的进步，西医在此层面突飞猛进，早已不是中医所能比拟的，而于气、神的层面却极少涉及；在气、神层面的干预正是中医所关注的层面，也是能大力发挥的层面，而我们的振腹疗法正是作用到这个层面的具体方法。

振腹疗法立足于生命之形、气、神，着眼于气机变化，以振腹为基本之法，专注调节元气的生发、充养、输布及归藏等环节，以通为用，以平为期，最终达到调阴和阳、形神共治的目的。它通过对生命多层次的解读，以“形神相使”为基础，强调在“意、气、力”的推拿操作中，以意为先而气力随之自生的观点，同时以气一元论为基础，抓住生命运动的根本——气机升降，践行振腹疗法“振阴达阳，以通为用，一法而统诸法，一通而诸病调于自愈”的理念。在理念上，振腹疗法推陈出新，抛却旧习随疾病而舞的被动，倾力践行“正气存内、

邪不可干”的中医核心理念于临床方寸之间，凝心守神，调气御形，以不变之振腹应临床万象之机变。

第一节 振腹疗法的基本思想

一、振腹疗法之腹部观

胸腹内藏有五脏六腑，具有保护脏器的作用。《灵枢·胀论》载：“脏腑之在胸胁腹里之内也，若匣匮之藏禁器也，各有次舍，异名而同处……夫胸腹，脏腑之郭也。”清代医家张振鋈的《厘正按摩要术》也称：“胸腹者，五脏六腑之宫域，阴阳气血之发源。”五脏六腑居于胸腹：在上焦之心肺，得胸胁之固护以为尊，并通过经脉与腹中的小肠、大肠二腑相互表里络属；其余脏腑则以天枢为界，分属中下二焦。

人体是一个有机的整体，体外与体内有着密切联系。朱震亨的《丹溪心法》载：“有诸内者，必形诸外。”疾病发生时，其内部病变会通过外部证候表现出来，腹部是医者触及体内脏腑的重要部位，脏腑功能出现异常时，其阴阳气血虚实必在胸腹部表现出来，又腹部为元气归藏之所，通过腹部按摩，可以直接作用于元气，起到调整脏腑之阴阳气血虚实，继而起到“通腑泻浊，安和五脏”的功用。

二、振法之源流

振法最早出现在隋代巢元方的医学著作《诸病源候论·风身体手足不随候》，其中记载了“极力左右振两臀，不息九通，愈臀痛劳倦，风气不随……又云：偃卧，合两膝，布两足，伸腰，口纳气，振腹自极七息。除壮热疼痛，两胫不随。”用以治疗手足不随候。唐代医家孙思邈在《备急千金要方》中也有“振手”和“振脚”的记载，但这两处提及的“振”法都是以其他手法达到“振”的目的，而不是单纯的一个手法。

振法之振者，《广雅·释诂一》谓之“动也”。振同“震”。震为雷，震上震下䷲，是同卦。《易经》云：“震：亨。震来虩虩，笑言哑哑；震惊百里，不丧匕鬯。”《东坡易传》云：“震者，阳德之先，震阴而达阳者也，故亨。震惊百里，言其及远也；不丧匕鬯，言其和也；若震而不和，则必有僵仆陨坠者矣。”震卦两震相叠，其动反响巨大，震阴而达阳以致于和，从而消除沉闷之气，亨通畅达，而我们的振法也正是要达到这样的效果。

传统振法的操作是以前臂和手部的肌肉强烈地做等长收缩为主，使手臂发出快速而强烈的振颤，并使之通过指端或掌心传递到机体，在治疗部位内产生舒松和温热感从而达到治疗目的。但这种手法的操作特点是作用时间短、适用范围也很局限，而且这种手法对医者自

身消耗大，很难持续操作，一般仅能作为一种辅助手法。为了解决这个振法问题，20世纪90年代，臧福科教授创立了一种“松振法”，这是对振法的一种彻底变革，改变了之前肌肉强烈的静止性收缩，代之以放松前臂、自主震颤作用于治疗部位，这不但解决了振法不便持续操作的问题，而且还扩大了治疗范围，使医者更容易操作，后来就发展成为目前振腹疗法的主要手法。再经不断发展，运用不同的振源传达于治疗部位，演化成具有不同作用的肩振法、肘振法和腕振法。

三、振腹疗法思想来源

《道德经》有云：“天下有始，以为天下母。既得其母，以知其子。既知其子，复守其母，没身不殆。”这是讲宇宙间万事万物有一个统一的、共同的起始，这个起始就是产生万事万物的根本，如果认识并掌握了这个根本，就可以理解由此而产生的万事万物。若遵循这个根本的原则，终身不会有危险。人亦有这样的根本，人之根本是元气，又称祖气，人秉此元气而化生五脏六腑、四肢百骸、精神意志，所以元气为人身之根本，只要守住元气这个根本，无论是治病还是养生，这将会是一个“执一而为天下式”的捷径，我们只要守住元气这个根本，便可使五脏元真通畅，扶正而祛邪。

人体的五脏六腑居于三焦之内，各脏腑的功能均以三焦为依托，以气的升降出入为表现形式，正是由于三焦的统合，三焦之间及三焦所属各脏腑之间，以及各脏腑自身的升降出入才能平衡有序。人之元气，根于下焦，充养于中焦，充盛于上焦，而后经上焦之输布达于全身，在这个过程中，三焦起到至关重要的作用，这个过程始终以三焦为场所、为道路来完成，故而古人又称三焦为“元气之别使”“水火之通道”。在这个过程中，元气所居的下焦为根本，如釜底之火薪，中焦脾胃则为其充养的保证。《素问·平人气象论》指出：“有胃气则生，无胃气则死。”元气为先天之根本，胃气则为其后天的动力，先天元气只有得到后天水谷充养才能源源不绝，所以人以胃气为本，胃气强则五脏俱盛，胃气弱则五脏俱衰，人体的发病与否、预后转归均与元气、胃气的盛衰息息相关。另外，还不可忽视上焦心肺调控合成之功，宗气通过心肺的调控输布于全身，才形成了人体的“正气”。所以，在我们这个体系里，元气不但是指根于下焦的那部分先天，很多时候更指整个人体之“正气”，先天的不会有增益，只能通过后天不断的充养才行，通过振腹疗法，我们在元气的整个升降过程中给以助力，促进其升降即是促进其充益，从而达到“正足邪去”的目的。

振腹疗法以“气一元论”为核心，上溯《内经》《难经》之保正、扶正的思想，中取李杲《脾胃论》之思想，并结合黄元御一气周流土枢四象的观点，以推拿手法来促进元气的充养与气机的升降。在具体操作上以神阙穴为中心的腹部振法为主，抓住元气的生成、充养、输布三大环节，调理元气的生发运行，取神阙穴位居中、下焦之间，具有气通百脉、布五脏六腑的功能，能够内走脏腑经络，使百脉和畅，毛窍通达，上至泥丸，下至涌泉。并据此结合命门学说、丹道理论提出了命门-丹田-脐系统。在治疗上以振腹系统手法为体，以辨证

取穴施术为用,配合调理任督二脉、脏腑的俞穴和募穴及四肢相关经穴等方法,偕一点而调全身,使体用之间互相促进,以一法而统诸法,体现了中医学重元气、重胃气、重气化的思想。以培元气、调运化、畅气机为基本原则,调整元气的虚实盛衰并畅通其运行通路,从而恢复脏腑功能,治疗内、外、妇、男诸科疾病。

四、振腹疗法的诊治模式

振腹疗法在诊断上采用传统四诊与腹部触诊合参的诊断方式。人体是有机的整体,局部病变可以影响全身,全身的病变也可以反映在局部,通过望、闻、问、切四诊收集并分析反映人体在整体方面的客观症状、体征,可以了解疾病的原因、性质、部位,为辨证论治提供依据。腹诊是具有推拿特质的诊法,其实也可以归入传统四诊的切诊中,通过此种方式可以明确病位的深浅,有形之邪的结聚,元气的盛衰,病性寒热,进而指导振腹疗法的手法及力度。

在辨证上应用脏腑辨证和经络辨证并重的方式。根据脏腑的生理功能和病理特点,应用脏腑辨证辨别病变脏腑及脏腑的阴阳、气血、虚实、寒热等变化,为治疗提供依据;再以经络辨证的方法辨析病变经络及其络属脏腑,以判断病属何经、何脏、何腑,并进而确定发病原因、病变性质及其病机,为辨证取穴和治疗提供依据。治疗上以体用并重为原则,在振腹系统操作的基础上结合辨证,再取相应的穴位,来进行手法操作。

第二节 振腹疗法特点

一、调气养形,形气相得

《素问·玉机真脏论》:“形气相得,谓之可治。”王冰注:“气盛形盛,气虚形虚,是相得也。”病人形体盛衰与正气强弱一致,即形盛气盛,形虚气虚,此类形气相得的病证,即使病情较重,预后较好。振腹疗法从调理气机着手,濡养形体,以期达到调气养形、形气相得的目的。

(一) 通调气机,和畅血脉

庄子有云:通天下一气耳。于中医学而言,气是构成人体以及脏腑经络最基本的物质,人体脏腑经络等组织器官一切活动,都是气的运动的具体表现。振腹疗法在治疗操作上以气一元论为基础,专注生命运动的根本——气机变化,并从气的运动异常来认识人体的各种生理病理变化。《素问·六微旨大论》载:“升已而降,降者谓天;降已而升,升者谓地。天气下降,气流于地;地气上升,气腾于天。故高下相召,升降相因,而变作矣。”人体气机是“升已而降”“降已而升”循环往复的运动。元气和宗气位于人体气机运动的两极。元气为生命