



NANSHAOLIN LIJIN ZHENGJI SHOUIFA TUPU

# 南少林

## 理筋整脊 手法图谱

主编 王和鸣 王诗忠



全国百佳图书出版单位  
中国中医药出版社

南少林骨伤流派传承工作室

# 南少林

## 理筋整脊手法图谱

主编 王和鸣  
副主编 陈水金  
王诗忠  
陈艺敏  
蔡树河

中国中医药出版社  
· 北京 ·

图书在版编目 ( CIP ) 数据

南少林理筋整脊手法图谱/王和鸣, 王诗忠主编. —北京: 中国中医药出版社, 2015. 4

ISBN 978-7-5132-2423-9

I. ①南… II. ①王… ②王… III. ①脊柱病—按摩疗法(中医)—图解  
IV. ①R244. 1-64

中国版本图书馆CIP核字(2015)第041377号

中国中医药出版社出版  
北京市朝阳区北三环东路28号易亨大厦16层  
邮政编码 100013  
传真 010 64405750  
北京中艺彩印包装有限公司印刷  
各地新华书店经销

\*

开本787×1092 1/16 印张7.25 字数101千字  
2015年4月第1版 2015年4月第1次印刷  
书号 ISBN 978-7-5132-2423-9

\*

定价 45.00 元

网址 www.cptcm.com

如有印装质量问题请与本社出版部调换

版权专有 侵权必究

社长热线 010 64405720

购书热线 010 64065415 010 64065413

微信服务号 zgzyycbs

书店网址 csln.net/qksd/

官方微博 <http://e.weibo.com/cptcm>

淘宝天猫网址 <http://zgzyycbs.tmall.com>

 **编 委** (以姓氏笔画为序)

丁怀利 王心城 方月龙

石莉华 仲卫红 杨文亮

宋红梅 张光营 陈开珍

陈艺敏 陈少清 陈乐春

陈秀明 陈泽荣 林志刚

郑 鑫 郑其开 洪昆达

曾雅琴

---

## 内容提要

本书共有三章，以图解文，以文说图，重点介绍南少林理筋、整脊手法和南少林功法。第一章南少林理筋手法，包括基本手型与步型，以及 12 种常用理筋手法；第二章南少林整脊手法，分部位简介南少林整脊手法特点，以及颈部、胸部、腰部整脊手法共 45 种；第三章南少林练功法，介绍南少林静功、南少林站桩功，以及颈部、胸部、腰背部、肩肘部、腕手部、下肢等练功法。主要供从事骨伤、整脊及推拿临床工作人员学习参考。

## 主编简介

**王和鸣**，男，1943年12月出生，1965年7月毕业于福建医学院医学系。现任福建中医药大学教授、主任医师、博士生导师，福建省骨伤研究所所长，兼任世界中医药学会联合会骨伤专业委员会执行会长、海峡南少林手法医学协会会长、中国中西医结合学会骨科微创专业委员会名誉主任委员、中华中医药学会骨伤分会副主任委员、《中国中医骨伤科杂志》执行主编等职。大学毕业后，任福建医学院附属协和医院骨科医师，1978年调入福建中医学院。之前，受福建省卫生厅与福建中医学院派遣，师从我国著名骨伤科专家、南少林骨伤奇人林如高老中医，历经4年。1982年卫生部第一期中西医结合骨科进修班结业。1984年5月任骨伤系副主任，1987年9月任骨伤系主任，1992年6月至2006年2月任福建中医学院副院长，兼任福建省中医药研究院院长。先后主持国家自然科学基金“补骨方对骨折愈合的实验研究”“巴戟天影响骨髓基质细胞转化的分子生物学研究”等科研课题20余项；主编《中医骨伤科学基础》《中医伤科学》《骨伤科学基础研究》《中医骨伤科学》等教材、专著20余部，发表学术论文200余篇，获部、省科技进步奖10余项；《我国第一个中医骨伤专业的创建与发展》获1989年度国家级优秀教学成果奖；《中医骨伤科基础课程体系的创立与发展》获2005年福建省优秀教学成果特等奖，2010年获国家精品课程。1984年获福建省政府省级奖励，1985年获福州市劳动模范称号，1989年获福建省优秀教师称号，1992年获国务院颁发政府特殊津贴，1994年获福建省“优秀专家”和“国家有突出贡献中青年专家”称号，2007年中华中医药学会授予“中医骨伤名师”称号，2008年荣获福建省高校名师奖。2012年国家中医药管理局批准成立“王和鸣全国名老中医专家传承工作室”与“南少林骨伤流派传承工作室”。2013年11月入选“福建省名中医”。

王诗忠，男，1963年出生，1985年7月毕业于福建中医学院。中医骨伤科学医学博士、教授、主任医师、博士生导师。现任福建生物工程职业技术学院党委书记、中国针灸学会针灸康复专业委员会主任委员、中国康复医学会康复医学教育专业委员会副主任委员及中医学组组长、中国康复医学会中西医结合专业委员会副主任委员、世界中医药学会联合会自然疗法研究会副会长、中华中医药学会推拿专业委员会副主任委员、中国中西医结合学会养生与康复专业委员会副主任委员、中国医疗保健国际交流促进会健康产业专业委员会副主任委员、福建省中医药学会康复专业委员会主任委员及福建省康复医学会副会长。

为国家临床重点专科——中医康复科专科带头人、国家中医药管理局中医康复重点学科学科带头人、国家中医药管理局“十一五”“十二五”重点专科康复协作组组长及颈椎病专病学术带头人。

从事临床医疗、教学及科研三十年，擅长脊柱及骨关节病的临床诊疗和研究。创新性地提出“通督强脊、调理脏腑、扶正固本”的脊柱病诊疗思想，总结出“颈椎三步五法”“腰椎三步七法”“舒筋止痛水拍打疗法”“复方三七消痛软膏膏摩法”“通督强脊脊柱导引术”等十余项临床适宜技术；研制出“舒筋止痛水”“复方三七消痛软膏（原神农颈痛灵软膏）”等中药制剂，荣获中华人民共和国颁发的“用于治疗颈椎病的外用按摩软膏及制备方法和用途”发明专利；创立“颈椎病分期综合诊疗方案”，获得国家中医药管理局第四批中医临床适宜技术推广项目，面向社会推广；“舒筋止痛水拍打法”“复方三七消痛软膏膏摩法”成为福建省面向基层、社区推广应用的适宜技术。

主持包括国家自然科学基金、科技部“十一五”“十二五”科技支撑计划项目、国家中医药管理局中医药科学技术研究专项等科研项目十余项，主编教材及专著8部，发表学术论文50余篇。主编有《颈椎病社区康复》《图解南少林理筋整脊康复疗法》《临床疾病康复学》《推拿手法学》《推拿学》《康复推拿学》《康复评定学》及卫生部“十二五”规划教材、新世纪全国高等中医药院校创新教材等。荣获“中国中西医结合学会科学技术三等奖”“福建省科技进步奖三等奖”等成果7项，获评全国第二届百名杰出青年中医。

# 前 言

福建少林寺长期以来在海内外有着广泛而深远的影响，已成为一种具有强烈文化认同的集体记忆。由于福建地处南方，故相对于北方的嵩山少林寺，人们习惯上又称为“南少林”。南少林的具体地理位置也成为大家关注的话题，目前公认的有莆田、泉州、福清三处。南少林在传承过程中集“禅”“武”“医”之大成。武者经常受伤，必须具备防伤治伤技能，因此“少林伤科”早已成为中医骨伤科的重要学术流派。

南少林骨伤流派已传承一百多年，近代南少林骨伤流派出现了福州林如高、漳州章宝春、泉州庄子琛、龙岩余添辉等一批名家，尤其是林如高老中医在海内外骨伤界有很大影响。清代道光年间，福州市盘屿林达年拜南少林高僧铁珠为师，练就了一身好武艺，尤其以“金狮拳”闻名遐迩，冠魁闽中。在习武的同时，寺僧还传授正骨整脊治伤秘法，林达年潜心学习，悬壶济世，成为一代名医。林达年将医术传给孙子林如高，林如高治疗罗瑞卿将军的腿伤，效果良好，周恩来总理指示：“把他的医疗经验整理出来，留给后代，为人民服务”。1975年起，福建省卫生厅先后派张安楨、王和鸣等与林老的儿子林子顺医师一起学习、整理林如高的医疗经验，其中包括理筋整脊手法。

南少林整脊手法的特点在于医武贯通、动作贯通、气息贯通。医武贯通即整脊手法与南少林功夫结合，“拳起于易，理成于医”，高度概括了武术与中医学之间的紧密关系。南少林整脊手法要求动作贯通，躯干与肢体的动作要求协调连贯，在“手随心转”“手足相随”的同时，以腰为轴，“腰者要也”，腰为全身的枢纽，故腰部活动与整脊手法的配合，至关重要。南少林整脊手法还要注意和气息贯通一气，意识主导下的手法需和呼吸相配合。当实施上升和内合的手法时，要吸气；当进行下降和外开手法时，要呼气。手法和气息紧密结合，内外兼施，亦体现了中医学的整体观。

本书共有三章，第一章介绍南少林理筋手法，包括基本手型与步型，以及



12种常用理筋手法；第二章介绍南少林整脊手法，包括南少林整脊手法特点，以及颈部、胸部、腰部整脊手法共45种；第三章介绍南少林练功法，包括南少林静功、南少林站桩功，以及颈部、胸部、腰背部、肩肘部、腕手部、下肢等练功法。

2011年作者曾于人民卫生出版社出版《图解南少林理筋整脊康复疗法》一书，颇受欢迎。2012年12月，“南少林骨伤流派”被国家中医药管理局列入第一批全国中医学学术流派传承工作室建设单位，为了更好地继承与发扬南少林骨伤学术流派的特色，重新编撰与拍摄理筋、整脊及练功彩色照片，几易其稿，终将付梓，以飨读者。

由于编者水平有限，遗误之处在所难免，希望各位同仁不吝赐教，予以斧正。

南少林骨伤流派传承工作室

王和鸣全国名老中医专家传承工作室

2014.11.28

# 目录

## Contents

### 第一章 南少林理筋手法

#### 第一节 基本手型与步型 / 1

- 一、基本手型 ..... 1
- 二、基本步型 ..... 3

#### 第二节 理筋手法 / 4

- 一、触按 ..... 4
- 二、摩捋 ..... 9
- 三、推刮 ..... 13
- 四、拿法 ..... 14
- 五、弹拨 ..... 16
- 六、揉搓 ..... 18
- 七、点穴 ..... 23
- 八、振颤 ..... 25
- 九、滚摇 ..... 27
- 十、扳旋 ..... 28
- 十一、牵抖 ..... 29
- 十二、叩击 ..... 31

### 第二章 南少林整脊手法

#### 第一节 南少林整脊手法的特点 / 34

- 一、医武贯通 ..... 34
- 二、动作贯通 ..... 34
- 三、气息贯通 ..... 35
- 四、适应证与禁忌证 ..... 35

#### 第二节 颈部整脊法 / 36

- 一、牵颈摇头法 ..... 36

- 二、揉颈旋头法 ..... 37
- 三、快速旋颈法 ..... 38
- 四、卡颈侧扳法 ..... 39
- 五、双人旋颈法 ..... 40
- 六、定点旋颈法 ..... 41
- 七、扳颈拔伸法 ..... 43
- 八、压肩旋颈法 ..... 43
- 九、抱头蹬腿法 ..... 44
- 十、仰卧牵伸法 ..... 45
- 十一、按头推肩法 ..... 47
- 十二、叉手顶颈法 ..... 47
- 十三、按颈旋头法 ..... 49
- 十四、托颌推肩法 ..... 49
- 十五、俯卧旋颈法 ..... 50

#### 第三节 胸部整脊法 / 52

- 一、按枕扩胸法 ..... 52
- 二、定点旋胸法 ..... 53
- 三、压臂顶胸法 ..... 53
- 四、伸臂推背法 ..... 54
- 五、压肘旋胸法 ..... 55
- 六、拉肩扳胸法 ..... 55
- 七、侧卧旋胸法 ..... 56
- 八、支点压胸法 ..... 58
- 九、抱头压胸法 ..... 59
- 十、叠掌按压法 ..... 60

#### 第四节 腰部整脊法 / 60

- 一、定点旋腰法 ..... 61
- 二、扶肩旋腰法 ..... 61

三、穿臂旋腰法	62
四、单人旋腰法	63
五、后伸旋腰法	64
六、摇转侧倾法	64
七、吸气侧倾法	65
八、侧卧斜扳法	66
九、定点斜扳法	67
十、俯卧旋腰法	68
十一、按腰提扳法	69
十二、握踝伸腰法	70
十三、屈髋分腿法	72
十四、屈髋旋腿法	73
十五、屈髋压肩法	74
十六、腰部牵抖法	75
十七、蹲位叠挤法	76
十八、后背晃抖法	76
十九、侧背晃抖法	77
二十、腰部踩跷法	78

### 第三章 南少林练功法

#### 第一节 南少林静功 / 81

一、坐功	81
二、卧功	82

#### 第二节 南少林站桩功 / 83

一、三圆桩	84
二、马步桩	85
三、剑指桩	85
四、虚步桩	86

#### 第三节 颈部练功法 / 86

一、仰天朝地	86
二、头项侧屈	87
三、左右观瞧	87

四、回头望月	88
五、前伸探海	88
六、白鹅引颈	89

#### 第四节 胸部练功法 / 90

一、左右开弓	90
二、开阔胸怀	90
三、展翅飞翔	91

#### 第五节 腰背部练功法 / 92

一、风摆荷叶	92
二、五点支撑	92
三、飞燕点水	92
四、抱膝滚摇	93

#### 第六节 肩肘部练功法 / 94

一、顺水推舟	94
二、内外运旋	94
三、叉手托天	94
四、蝎子爬墙	95
五、弓步云手	95
六、白马分鬃	96

#### 第七节 腕手部练功法 / 97

一、仙人摇扇	97
二、抓空握拳	97
三、上翘下钩	98

#### 第八节 下肢练功法 / 99

一、举屈蹬腿	99
二、翘足缩髌	100
三、白鹤转膝	100
四、踝部伸屈	101
五、足踝旋转	102
六、搓滚舒筋	102

#### 参考文献 / 103

# 第一章 南少林理筋手法

理筋手法是指医生根据骨关节及其周围筋肉的解剖特点及伤患病理，在筋肉的相应部位施行手法，以松弛肌肉挛缩或粘连，疏通经络，流畅气血，调整脏腑功能，使患者恢复健康。

## 第一节 基本手型与步型

### 一、基本手型

1. 剑指 四指并拢收于掌心，拇指或食指伸直，似出剑般指尖直达穴位或患部，医者全身放松，注意力集中于剑指（图 1-1-1）。



图 1-1-1 剑指

2. 格拳 四指并拢收于掌心，大拇指扣于中指第二指节之上（图 1-1-2）。



图 1-1-2 格拳

3. 推掌 四指并拢伸直，大拇指弯曲扣于虎口处，掌面或尺侧直推患处（图 1-1-3）。



图 1-1-3 推掌

4. 探爪 五指分开，虎口撑圆，五指的第一、二指间关节弯曲内扣（图 1-1-4）。

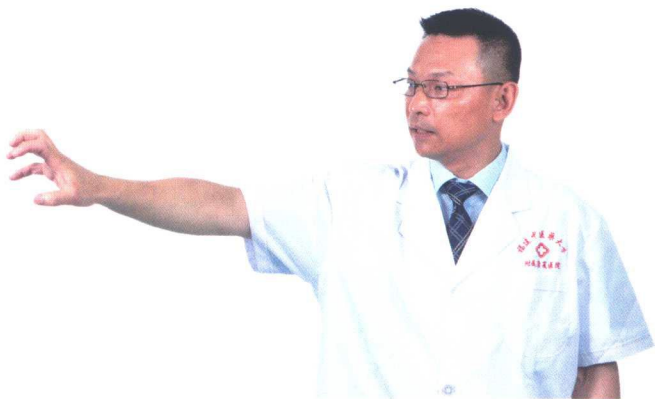


图 1-1-4 探爪

5. **钩手** 拇指伸直外展，四指并拢，掌指与指间关节屈曲钩住患部筋肉或偏歪的脊柱棘突（图 1-1-5）。

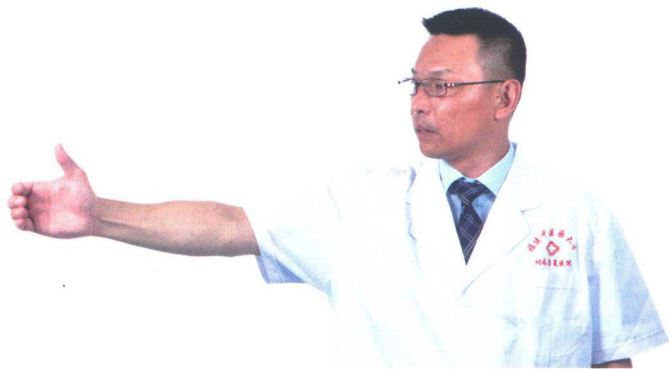


图 1-1-5 钩手

## 二、基本步型

1. **平行步** 并步站立，左脚向左侧出一步，与肩同宽，屈膝略蹲（图 1-1-6）。

2. **弓步** 两脚向前分开一大步，横向之间保持一定宽度，前腿屈膝前弓，大腿与地面平行，膝与脚尖上下相对，脚尖微内扣；后腿蹬直，脚跟离地，脚尖蹬地微内扣（图 1-1-7）。

3. **马步** 开步站立，两脚间距约为本人脚长 2 ~ 3 倍，屈膝半蹲，大腿趋于水平（图 1-1-8）。



图 1-1-6 平行步



图 1-1-7 弓步



图 1-1-8 马步

## 第二节 理筋手法

治疗各种骨伤疾患，尤其筋伤或康复治疗时，应熟练掌握各种理筋手法，现归纳 12 种介绍如下：

### 一、触按

**手法** 用手指、手掌或肘尖在患处体表逐渐用力下压。操作时要求按压方向要垂直，用力由轻到重，稳而持续。

**功用** 触摸是一种诊断手法，可了解病变的部位及其患部形态的改变；按压是一种较强刺激的手法，作用力可达深部组织。触按适用于各种急性损伤、慢性劳损及风湿痹痛等，具有舒筋活血、消肿止痛、松弛痉挛、解除粘连、散结软坚等功用。

1. **滑触** 右手中指按在棘突上，食、环两指分按其旁，用力从上向下滑触，检查棘突有无高低或偏移；通常背上棘旁可见两道红线，了解脊柱有无侧弯（图 1-2-1）。



图 1-2-1 滑触

2. **单拇触诊** 用一手拇指指腹桡侧在患处与肌纤维、脊柱纵轴方向垂直依次左右触摸，检查患处有无异常（图 1-2-2）。



图 1-2-2 单拇触诊



3. **双拇触诊** 双手四指微屈，拇指轻度背伸外展成“八”字式，用双手拇指指腹桡侧在患处与肌纤维、脊柱纵轴方向垂直依次左右触摸，检查患处有无异常（图 1-2-3）。



图 1-2-3 双拇触诊

4. **指按** 用拇指或食、中、环三指指腹按压患处（图 1-2-4A、B）。
5. **掌按** 用掌根、鱼际或全掌按压患处，单掌或双掌重叠按压均可（图 1-2-5A、B）。