

# 中国葛氏 捏筋拍打 疗法



ZHONGGUO  
GESHI  
NIEJINPAIDA  
LIAOFA

葛凤麟 俞国旭/著



附赠  
葛氏手法DVD

当代“侠医”  
国家级“非遗”传人  
BTV《养生堂》  
年度人气嘉宾

葛凤麟 | 倾囊相授

 北京科学技术出版社

# 中国葛氏 捏筋拍打 疗法



ZHONGGUO  
GESHI  
NIEJINPAIDA  
LIAOFA

葛凤麟 俞国旭/著



北京科学技术出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

中国葛氏捏筋拍打疗法/葛凤麟, 俞国旭著. —北京: 北京科学技术出版社, 2013.1

ISBN 978-7-5304-6302-4

I. ①中… II. ①葛…②俞… III. ①正骨疗法 IV. ①R274.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第241502号

## 中国葛氏捏筋拍打疗法

---

作 者: 葛凤麟 俞国旭

责任编辑: 罗 浩 杨佳佳

责任校对: 黄立辉

责任印制: 张 良

封面设计: 嫁衣工舍

图文制作: 锋 尚

出 版 人: 张敬德

出版发行: 北京科学技术出版社

社 址: 北京西直门南大街16号

邮政编码: 100035

电话传真: 0086-10-66161951 (总编室)

0086-10-66113227 (发行部) 0086-10-66161952 (发行部传真)

电子邮箱: [bjkjpress@163.com](mailto:bjkjpress@163.com)

网 址: [www.bkjpress.com](http://www.bkjpress.com)

经 销: 新华书店

印 刷: 三河国新印装有限公司

开 本: 720mm×980mm 1/16

字 数: 200千字

印 张: 15

彩 插: 8

版 次: 2013年1月第1版

印 次: 2013年1月第1次印刷

ISBN 978-7-5304-6302-4/R · 1549

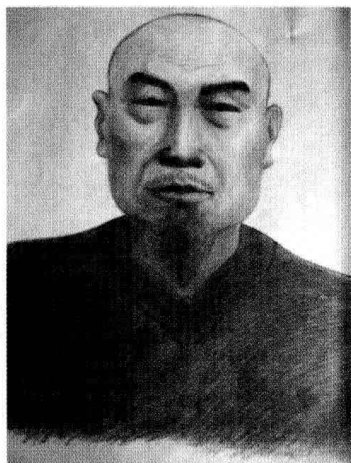
定 价: 38.00元



京科版图书, 版权所有, 侵权必究。  
京科版图书, 印装差错, 负责退换。

# 中国葛氏捏筋拍打疗法

国家级非物质文化遗产传承人



第一代创始人葛献宝



第二代传承人葛占鳌



第三代传承人葛长海



第四代传承人葛凤麟



手到病除

葛长海同志惠存

李鹏  
一九九〇年十月九日

李鹏题赠

蓬萊葛氏

捏筋拍打正骨療法

叶选平题贈

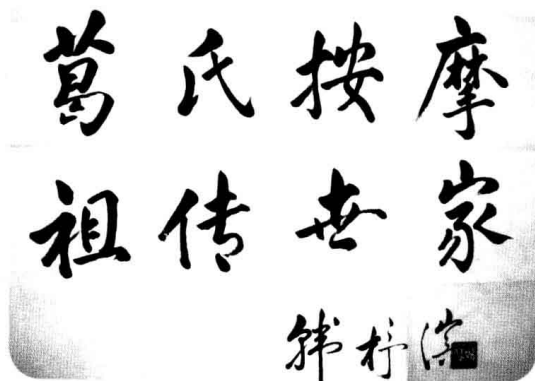
葉選平題



王任重題贈



林宗棠题赠



韩杼滨题赠



赵忠祥题赠



毕福剑题赠

# 前 言



吾少时随父学，得父秘传心法，习得捏筋要诀。弱冠之年即行医于世，至今已历四十余载，愈病数十万。虽间有出访异域，授课传艺，然自觉四代秘传之骨伤绝技不能广传于世，甚觉憾哉。虽有论著，常觉意犹未尽，心不甘畅。恰逢辛卯之春，获国家非遗，借此春风，著书立说，令此骨伤奇葩香沁千古。故携俞氏师弟，尽心竭力，取捏筋拍打之精华，参中西之优劣，集数十年临诊治验，得成于是。冀以此书令吾同道趣入正轨，得悟古学精髓；国民健体，易学易练，祛病强身。若能达此，则无愧于父师矣。

**葛凤麟**

**2012年8月**

# 目录



## 国家级非物质文化遗产

|                  |     |
|------------------|-----|
| ——葛氏捏筋拍打疗法 ..... | 001 |
| 一、传承谱系 .....     | 001 |
| 二、理论基础 .....     | 004 |

## 第一章 捏筋疗法 .....

|     |
|-----|
| 007 |
|-----|

### 第一节 捏筋疗法的练功 .....

|     |
|-----|
| 008 |
|-----|

|             |     |
|-------------|-----|
| 一、拧棒势 ..... | 008 |
|-------------|-----|

|             |     |
|-------------|-----|
| 二、指撑势 ..... | 009 |
|-------------|-----|

|               |     |
|---------------|-----|
| 三、穿掌抓空拳 ..... | 009 |
|---------------|-----|

### 第二节 捏筋法的手法 .....

|     |
|-----|
| 012 |
|-----|

|            |     |
|------------|-----|
| 一、捏法 ..... | 013 |
|------------|-----|

|            |     |
|------------|-----|
| 二、揉法 ..... | 015 |
|------------|-----|

|            |     |
|------------|-----|
| 三、抠法 ..... | 018 |
|------------|-----|

|            |     |
|------------|-----|
| 四、拿法 ..... | 020 |
|------------|-----|

|            |     |
|------------|-----|
| 五、点法 ..... | 023 |
|------------|-----|

|            |     |
|------------|-----|
| 六、拨法 ..... | 025 |
|------------|-----|

|            |     |
|------------|-----|
| 七、刮法 ..... | 026 |
|------------|-----|

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 八、划法 .....            | 026 |
| 九、搓法 .....            | 026 |
| 十、压法 .....            | 029 |
| 十一、滚法 .....           | 030 |
| 十二、掐法 .....           | 032 |
| 十三、推法 .....           | 033 |
| 十四、扳法 .....           | 034 |
| 十五、抖法 .....           | 035 |
| 十六、抓法 .....           | 037 |
| 十七、摇法 .....           | 038 |
| 十八、摆法 .....           | 041 |
| 十九、挤法 .....           | 041 |
| 二十、挟法 .....           | 041 |
| 二十一、引法 .....          | 042 |
| 二十二、拔法 .....          | 043 |
| 二十三、折法 .....          | 045 |
| 二十四、打法 .....          | 046 |
| 二十五、颤法 .....          | 047 |
| 二十六、提法 .....          | 048 |
| 第三节 捏筋法的注意事项 .....    | 048 |
| 第四节 捏筋法的部位 .....      | 049 |
| <b>第二章 拍打疗法</b> ..... | 061 |
| 第一节 拍打法的用具 .....      | 062 |
| 钢丝拍子的制作方法 .....       | 062 |
| 第二节 拍打法的练功 .....      | 063 |
| 一、拍打练功的要求 .....       | 063 |
| 二、拍打法练功各式 .....       | 064 |

|                           |     |
|---------------------------|-----|
| <b>第三节 拍打的方法</b> .....    | 068 |
| 一、持拍式与拍打方法 .....          | 068 |
| 二、拍打的节奏 .....             | 069 |
| 三、拍打的轻重 .....             | 069 |
| 四、拍打的顺序 .....             | 070 |
| <b>第四节 拍打法部位</b> .....    | 070 |
| 一、躯干部：背后三条线 .....         | 070 |
| 二、上肢部：上肢四面 .....          | 073 |
| 三、下肢部：下肢四面 .....          | 075 |
| <b>第五节 拍打法的体位</b> .....   | 078 |
| 一、直立位 .....               | 078 |
| 二、扶立位 .....               | 078 |
| 三、弓箭位 .....               | 079 |
| 四、坐位 .....                | 079 |
| 五、俯卧位 .....               | 079 |
| 六、侧卧位 .....               | 080 |
| 七、仰卧位 .....               | 080 |
| <b>第六节 拍打法的注意事项</b> ..... | 080 |

### **第三章 捏筋拍打疗法的**

#### **临床应用** .....

|                              |     |
|------------------------------|-----|
| <b>第一节 头颈躯干部的疾患和损伤</b> ..... | 084 |
| 一、颞下颌关节紊乱 .....              | 084 |
| 二、颈椎病 .....                  | 086 |
| 三、落枕 .....                   | 093 |
| 四、颈部扭伤 .....                 | 096 |
| 五、胸壁挫伤 .....                 | 098 |
| 六、腰背痛 .....                  | 101 |

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| 七、腰骶部小关节紊乱 .....        | 114 |
| 八、慢性腰部损伤 .....          | 116 |
| 九、腰椎间盘突出症 .....         | 125 |
| <b>第二节 上部损伤</b> .....   | 131 |
| 一、肩关节周围炎 .....          | 131 |
| 二、臂丛神经炎 .....           | 136 |
| 三、肩峰下滑囊炎 .....          | 140 |
| 四、肱二头长头肌腱炎 .....        | 143 |
| 五、肱二头肌肌腱滑脱 .....        | 145 |
| 六、肩部扭挫伤 .....           | 147 |
| 七、肱骨外上髁炎（网球肘）.....      | 148 |
| 八、肱骨内上髁炎 .....          | 150 |
| 九、肘部创伤 .....            | 152 |
| 十、桡骨茎突狭窄性腱鞘炎 .....      | 155 |
| 十一、腕关节劳损 .....          | 156 |
| 十二、腕部腱鞘囊肿 .....         | 157 |
| 十三、屈指肌腱鞘炎 .....         | 159 |
| <b>第三节 下肢部的损伤</b> ..... | 160 |
| 一、髌关节滑膜炎 .....          | 160 |
| 二、股外侧皮神经炎 .....         | 161 |
| 三、膝痛症 .....             | 163 |
| 四、膝关节内外侧副韧带损伤 .....     | 171 |
| 五、腓肠肌痉挛与劳损 .....        | 174 |
| 六、踝关节扭伤 .....           | 176 |
| 七、踝部腱鞘炎 .....           | 179 |
| 八、跖腱膜炎 .....            | 180 |
| 九、跟痛症 .....             | 181 |

|                    |     |
|--------------------|-----|
| <b>第四节 内科部分</b>    | 183 |
| 一、头痛               | 183 |
| 二、面神经麻痹            | 188 |
| 三、面肌痉挛（三叉神经痉挛）     | 189 |
| 四、三叉神经痛            | 190 |
| 五、神经衰弱、失眠          | 191 |
| 六、高血压病             | 193 |
| 七、胃脘痛              | 196 |
| 八、膈肌痉挛             | 198 |
| 九、尿频、尿失禁           | 199 |
| 十、瘫痪               | 202 |
| <b>第五节 妇儿五官科部分</b> | 208 |
| 一、痛经               | 208 |
| 二、急性乳腺炎            | 211 |
| 三、小儿先天性斜颈          | 212 |
| 四、小儿腹泻             | 213 |
| 五、小儿疝气             | 214 |
| 六、小儿先天性马蹄内翻足       | 215 |
| 七、小儿麻痹后遗症          | 217 |
| 八、小儿夜尿             | 223 |
| 九、急性鼻炎和慢性鼻炎        | 226 |
| 十、耳聋、耳鸣、复听症        | 228 |
| 十一、嘶哑              | 230 |

# 国家级非物质文化遗产

## ——葛氏捏筋拍打疗法

### 一、传承谱系

葛氏捏筋拍打疗法通过用手指揉捏和用葛氏独创的拍子拍打身体特定部位的经脉筋腱，来行气活血、调理脏腑，从而达到强筋健骨、调和气血、防病治病的目的。该疗法的理论源自我国传统医学的经筋学说。经筋是经脉连属的筋肉系统，是十二经脉之气结、聚、散、络于人体关节的体系，即“十二经筋”。《素问·痿论篇》云：“宗筋主束骨而利机关也。”明代医家张景岳《类经》言：“经筋联缀百骸，故维络周身，各有定位。虽经筋所行之部，多与经脉相同，然其所结所盛之处，则惟四肢溪谷之间为最，以筋会于节也。”经筋分布较浅，与十二经脉的体表循行部位基本一致。本疗法即是取人体经筋之气聚集、转输、散布、维络的枢纽之处施以治疗。治疗技术则滥觞于我国古代的“导引按跷”之术，其中“拍打疗法”古称“振挺”，清代医书《医宗金鉴》有载，但这种治疗方法多由我国习练武术的医家掌握，流传在我国华北、华东和东北一带，世代相传，多凭口传心授，文字记载较少。

在传承总结先贤智慧的基础上，“葛氏捏筋拍打疗法”发端于清末，五代相传，至今已有150余年的历史。葛氏家族原籍山东蓬莱，祖辈闯关东后定居于辽宁锦州，在锦州悬壶济世。第

一代创始人葛献宝，习医之外精于武术，承启先贤，结合自身诊疗经验与修习心得，钻研出一套捏筋拍打的理论与手法，用于临床实践与自身保健，之后，传于第二代葛占鳌。当传至第三代葛长海时，由于葛长海努力探索，不断创新，使该疗法在理论和手法上趋于完备，在中医骨伤界自成一派。第四代传承人葛凤麟继承和发扬了这一祖传绝技，于2011年5月成功将葛氏捏筋拍打疗法申请为国家级非物质文化遗产。

鳳麟同志  
正骨按摩  
祖傳世家  
捏筋拍打  
獨樹一枝  
山陰月製  
一九九五年