

中华武功
体疗大全
之一



中华武功 推拿术

奚潘良 编著
上海中医学院出版社

中华武功体疗大全之一

武功推拿术

奚潘良 编著

上海中医学院出版社

武功推拿术

吴潘良 编著

上海中医学院出版社出版发行

(上海零陵路 530 号)

新华书店上海发行所经销

浙江上虞汤浦印刷厂排版

江苏常熟市印刷二厂印刷

开本 787×1092 毫米 1/32 印张 4.25 字数 92 千字

1989 年 11 月第 1 版 1989 年 11 月第 1 次印刷

印数：1—10,500

ISBN7-81010-102-2/R·101

定价：1.70 元

序

武功推拿是著名武功体疗学家奚潘良先生近三十年来所独创的一项医疗保健术，具有独特之风格，明显的疗效，赢得了社会的赞誉。特别是在一九八八年十一月二十二日，奚潘良院长率扬子江武功体疗院一行代表中国上海气功表演团赴菲律宾参加国际文化传统艺术节，作了精湛的武功推拿示范表演，深得二十四参赛国家的热烈称赞，比赛荣获榜首，并受到阿基诺总统及其母亲的会见，同时一起合影，进一步扩大了武功推拿在国际上的影响。

武功推拿疗法融中华传统武术、气功、针灸、推拿、中医中药为一体，综合治疗各种疾病，在临床上取得了可喜的成效，形成了别具一格的治疗体系，填补了中华武医史上的空白，可谓国宝中放射异彩的一朵奇葩。

当前，社会上习武者人数日众，而结合习武给人治病者鲜见；练气功者为数甚广，而练内气外发以解人危难者不多；从事骨伤科专业者亦不少见，而聚气发力整骨治伤立见奇效者甚少。此外，中医中药已是遍及全国，而未知服汤药效不及武医；针灸者遍及世界各国，而未知以指代针点穴法效更无比；推拿者各处均巧手云立，而未知缺武乏功效差喘嘘；点穴按摩者虽乃新鲜之技，而未知此法早出自武医。奚潘良先生创立中华武功体疗学，汇合了诸家之长，医学之基，中医之秘，它必将以旺盛的生命力屹立于世界医学之林，为人类的健康作出重大贡献。

上海市扬子江武功推拿体疗协会
上海市扬子江气功点穴推拿学会

1989年3月

前 言

武功推拿遵循前人的传统方法，融武术内气外力的功法与传统的医疗推拿术为一体，疗效独特，风格别具，成为中国武术的一个重要组成部分，在中国武医史上占有一定的地位。

武功推拿，顾名思义就是通过武术和气功法的修炼，调节自身，并发放外气作用于患者病位，结合推拿术以治疗疾病，解除病痛。它不用药物和医疗器械，全凭施术者的双手，根据不同的病情，运用各种手法进行治疗，方法简便，疗效明显，在武术界、气功界及医疗界影响日渐扩大。

武功推拿是在我国古代“导引”、“按跷”、按摩、推拿方法的基础上发展起来的。它起源于劳动生产，逐渐形成于军事战争和体育健身中。远在原始社会，人类为了维持自身的生存，在与大自然和野兽的搏斗中，难免会受到各种各样不同的损伤，随之而出现的就是疗伤，自然而然地产生了推拿。

随着时间的推移，特别是部落之间的频繁战争，残杀时而发生，伤骨损体的将士们不断出现，急需在战场上救护伤员。救护者发现给受伤的人用手法作推按，可以达到暂时缓解疼痛的作用，这就是武功推拿的雏形。

最负盛名的是隋唐时河南嵩山少林寺。少林寺僧人结合自己习武交战的临场经验，将武功手法与药理疗法综合起来，探求治伤之道。同时还博采众长，兼收并蓄武功各门之精髓，有了较为系统的研究，在中国伤科中独树一帜。又如南宋民族英雄岳飞和明朝爱国将领戚继光，他们在军队中根据训练和决战的实际需要，将武医作为军事训练的内容，军中有精通武

医与善于医道的推拿师，从而使武功推拿技术不断得到提高。

在近代又出现了与武术流派相似的一些门类，为了生存，他们时常在闹市地区卖艺行医。这些卖艺行医者融合自己武门的专长和医术，运用于社会医疗实践中，在一定程度上使武功推拿得到了不断的发扬、流传和提高。

现代著名武术家王子平、郑怀贤、佟忠义等前辈，他们对治伤都有十分丰富的经验，特别在手法上结合各自武术的特点，各成一家，别具特色，繁荣和发展了武功推拿术。

目前，武功推拿已流传海外，国外某些按摩疗法就是采纳了中国的武功推拿手法。如法国、英国、日本的少林拳法总会，其推拿方法都不无中国武功推拿的影响。

掌握武术推拿术决非朝夕之功。它要求习者具备深厚的武术功底，娴熟的推拿手法和严肃的科学态度；它必须按人体运动生理的原理，遵循武功的训练规则，探索推拿手法的技巧，经过长年累月、循序渐进的反复实践，方能运用自如。

本书将详尽阐述武功的基本功、气功导引的方法、武功推拿手法、武功推拿拳术以及武功推拿在临床上的运用。由于武功推拿是以经络腧穴为基础，临床十分重视腧穴的选择，因此本书还对经络腧穴的分布及其作用作了简要的介绍。

本书在编写过程中，受到王菊蓉、吴诚德教授们的指导，受到上海中医学院徐平、蓝尔杰老师们的指正，上海体育学院夏双喜老师为本书绘图，上海扬子江武功体疗院刘容传体疗师抄写，在此一并表示感谢。

目 录

序

前言

第一章 总论	1
第一节 作用机理	1
第二节 重视生物时钟规律	4
第三节 适应症	9
第二章 经络腧穴说	10
第一节 经络	11
第二节 腧穴	15
第三节 人体要穴	25
第三章 武功基本功	30
第一节 手功	30
第二节 腿功	35
第三节 腰功	42
第四节 桩功	46
第五节 臂功	49
第六节 松肩	52
第七节 功力练习	53

第四章 武功推拿功	57
第一节 气功导引术.....	57
第二节 武功推拿拳.....	64
第五章 武功推拿手法	75
第一节 基本要求.....	75
第二节 手法述要.....	77
第六章 几种常见病的治疗	92
第一节 骨折.....	92
第二节 脱位.....	96
第三节 颈椎病	100
第四节 落枕	101
第五节 肩周炎	102
第六节 胸部损伤	103
第七节 腰痛症	104
第八节 臀部损伤	107
第九节 膝关节损伤	108
第十节 高血压症	108
第十一节 偏瘫症	109
第十二节 胃痛症	110
第十三节 感冒	111
第十四节 喉炎	111
第十五节 坐骨神经痛	112
第十六节 小儿麻痹症	113
第十七节 肝炎	114

第十八节 面瘫	115
第十九节 便秘	116
附一 典型病例	117
附二 解除疲劳点穴按摩功	122

第一章 总 论

第一节 作用机理

武功推拿是在传统的练功与推拿基础上逐渐形成的一种新颖的治疗方法。它从人体的整体观念出发,运用辨证施治的原则来进行各种治疗。有别于传统推拿按摩的,是医者在给患者病灶施以内气外力的基础上来进行推拿,从而达到治疗的目的。那么,武功推拿治疗疾病的作用和机理是什么?

首先,让我们来看看推拿对人体作用的基础。推拿对人体作用的基础是机械力,它对人体引起的反应是错综复杂的。

1. 皮肤、肌肉 推拿法首先接触皮肤。皮肤有丰富的毛细血管网、淋巴管网和神经末梢网,还有皮脂腺、汗腺等,是人体与外界的接触面,具有保护、代谢、吸收、调节体温以及感觉传导等功能。推拿能清除皮肤衰亡的上皮,改善皮肤呼吸,有利汗腺和皮脂腺分泌,增强皮肤光泽和弹性。

推拿可提高肌肉的工作能力和耐力。如疲乏的肌肉经过5分钟的推拿按摩后,它的工作能力可比原来增强五倍。此外,还发现推拿的轻重都可以加速肌肉代谢产物的排除,能很快地解除肌肉肿胀、僵硬和疼痛等现象。推拿对肌腱、关节的影响也很大,可以增强韧带的弹性和活动,促进关节滑液的分泌和关节周围的血液及淋巴液循环,能消除关节囊的挛缩和肿胀,使关节部位体温升高,有利于关节活动障碍的消除。

2. 体液 人体内的体液包括血液、淋巴液及其他液体。由上向下推拿能加速血液和淋巴液的循环，四肢向心推拿能促进静脉血回心。由于推拿后肌紧张被解除，引起周围血管扩张，降低了大循环的阻力，从而可减轻心脏的负担。如对高血压患者进行腹部或下肢推拿，能使血压下降。推拿可挤压淋巴管，促使淋巴液循环加快。由于血液和淋巴液循环的改善，因而加速了组织的水肿及病变产物的吸收。

推拿后血液成分也有变化，如白血球增加，白血球分类中的变化可看到淋巴细胞比例升高，中性白细胞比例相对下降，白细胞的吞噬能力及血清中的补体增加等。其次，红细胞在推拿后也有增加，这是由于推拿引起了血液的再分配之故。

3. 神经系统 推拿的防治作用，很重要的一部分是通过神经反射，调整人体一系列的综合反应来完成的。推拿既可引起神经兴奋，又可以引起神经抑制，调整人体神经的兴奋和抑制过程，使之趋于平衡。例如，头痛失眠的患者，经相应部位及穴位的推拿治疗，便可造成新的兴奋点，使兴奋抑制达到平衡，头痛失眠随之治愈。

传统医学理论认为，武功推拿的作用就是通过术者的内气外力，配合各种不同的手法，以指代针，以气催力，以调动患者机体的正气，并疏通经脉，活血调气，松解肌肉，滑利关节，扶正祛邪，从而使机体阴阳达到新的平衡。

1. 调动机体正气，扶正祛邪 推拿疗法是通过补虚、泻实、扶正、祛邪的手法治疗疾病的。中医认为，“正气存内，邪不可干”，“邪之所凑，其气必虚”。当机体阴阳气血偏盛偏衰时，正气虚弱，抗病能力下降，风寒湿等外邪便会乘虚而入，干扰和破坏机体的正常生理功能，造成病理状态。武功推拿采取虚则补之、实则泻之的手法，虚者以推、摩、揉、擦等法，用

力轻而柔以补正气之不足；实者以推、拿、按、摩等法，用力重而刺激性强，从而充分调动体内正气，促进机体新陈代谢，使血流旺盛，经脉疏通，正气盛而邪气去，阴阳营卫气血达到平衡而病愈。推拿后血液成分的变化，如白细胞、红细胞增加，白细胞的吞噬能力及血清补体增加等，都说明了武功推拿调动人体正气，扶正祛邪的作用。

2. 疏通经脉，活血祛瘀 我国最早的医书《黄帝内经》记载：“寒气客于背俞之脉，则脉泣，脉泣则血虚，血虚则痛，其俞注于心，故相引而痛”，“按之则热气至，热气至则痛止矣”。《医宗金鉴·正骨心法要旨》也指出：“因跌打闪失，以致骨缝开错，气血凝滞，为肿，为痛，宜用按摩法，按其经络，以通郁闭之气，摩其聚，以散郁结之肿，其患可愈”。以上都说明了推拿按摩法具有疏通经脉、活血祛瘀以治疗疾病的作用。特别是武功推拿循经取穴，运用外气内力，以指代针，以气催力，其作用更加明显。临床实践表明，武功推拿可以缓解损伤部位的血管痉挛和反射性的肌肉痉挛，使周围神经的高度兴奋性降低，减轻疼痛；并能加强血液与淋巴液的流动，提高伤部的新陈代谢，故能促进瘀血的吸收和消除。

3. 滑利关节，修复组织 软组织(包括肌肉、肌腱、韧带、骨膜、神经、血管等)或骨关节遭到跌、扑、闪、扭、冲撞、碾压等外力造成损伤，在日常生活中是很常见的。损伤后常出现各种异常现象，如疼痛、瘀血、肿胀、挛缩、硬结、增生、疤痕及功能障碍等病理变化。武功推拿通过不同的手法，可以使粘连和硬结剥离，腱鞘松解，使肌肉筋膜、韧带与关节囊的粘连分离，气血瘀积消除，促进软组织的修复。武功推拿还能将移位的软组织或错乱、偏歪的小关节拨乱扶正，使挛缩的肌肉松弛，恢复肌肉张力，消除肿胀，有利于关节及组织的修复，使功能迅

速恢复。

第二节 重视生物时钟规律

我们的祖先早在两千多年前就已经认识到，人的生理机能和病理变化与环境、时间关系很密切，提出了“人与天地相参，与日月相应”的观点。生物的生存和发展，必须与环境的周期变化相适应，正如《类经图翼》所说：“因而大以成大，小以成小，大之而立天地，小之而悉秋毫；浑然太极之理，无乎不在”。所以人身和宇宙都是太极，宇宙是一个大的太极，人生是一个小的太极，生物各自有太极，太极有着一致的运动变化形式。在此基础上，宋代开创了子午流注学说。人们发现，人体气血在经脉中的周流规律，如同太极运动形式一样，气血流注到某条经脉某个穴位有一定的时间性，在一定的时辰取一定的穴位治疗该经该脏腑病症比较容易获效，感应也较强，效果也相应提高；相反，过了一定的时辰，气血流注已到其他经脉穴位，再用原来的穴位，治疗效果就差，感应就弱。武功推拿疗法也特别强调治疗的时间性，以顺应人体正常的生物时钟规律。这是武功推拿之所以疗效明显的重要因素之一。

一、子午流注的起源

子午流注最早的记载见于祖国医学最早的医学巨著《黄帝内经》中。如：人体五脏合五行，每脏各有井、荣、俞、经、合五个穴，每腑也各有井、荣、俞、原、经、合六个络穴。五脏六腑共有十二经脉，每经各有一络脉，再加上脾之大络和任督二脉，合计为十五络脉。这些经络的气血循行出入于人体上下手足之间，从井开始，然后流入荣，注入俞，行入经，合于海，出

入于肘膝，流注于五脏，复从五脏汇归于脏腑。“人体气血有一头，日夜行走不停留”，概述了经脉气血象水流一样流行灌注，周而复始。

二、子午流注的寓意

“子”、“午”是对应的两个名词，古人曾经用它来表示水、火，南、北，亦可代表冬夏两季，或作为记录半夜和日中两个时辰的符号。通常引用这两个字来定名的也不少。如天文学家所用的子午仪，测量时所作的子午线等。顾名思义，子午二字无非是表示相对的关系。在这里，子午是指时间而言，它们是子、丑、寅、卯、辰、巳、午、未、申、酉、戌、亥十二地支中的第一数和第七数，子为阳之始，午为阴之始。如以一年为例，子是十一月，午是五月，冬至在十一月，夏至在五月；以气候言之，子时寒，午时热；再以一天来说，子为夜半的23~1点，午为中午的11~13点，可见子午是阴阳的起点与分界线，是代表十二地支阴阳的总称，含有阳极生阴，阴极生阳的意义。

“流”、“注”二字，流指水流，注指转注。《诗经》上曾经说过：“如川之流，丰水东注”，意思是流注乃形容水的行动。在这里是将人体气血的循环比作水流从子至午，或从午到子，随着时间的先后不同而流注于人体各部。

三、子午流注的临床应用

1. 武功推拿与四时变化：

地球居于太空之中，由于地球自身不断地自右而左上下旋转及绕着太阳不断运转，使太阳对地球的直射位置发生改变，这就产生了春、夏、秋、冬四个不同季节。由于自然界的阴阳消长，气候变化是无休止的，五天一个小变化为一候，一年

之中三百六十五天分七十二个候，三候之中则有一个较大的变化，这就产生了廿四个节气。

不同的季节变化，人体气血的盛衰和循行部位也不同，春在经脉，夏在孙络，长夏在肌肉，秋气在皮肤，冬气在骨髓。在治疗过程中，按摩手法所及部位、深度和手法，必须随四时气之所在，手法重则伤人，手法轻则无效。

春气在经脉，武功推拿必须循其经脉之干线，或取干线上的腧穴，不得偏离，运用武功推拿中滚、弹、振等渗透力强的手法。

夏气在孙络，长夏在肌肉，秋气在皮肤，武功推拿手法要轻柔，用抚、摸、摩等发气于内、用力于外的手法。

冬气在骨髓，可运用武功推拿中的重点如扳、拉等手法。

2. 武功推拿与时辰变化：

在推拿中，同一病人用同一手法，但在不同时辰治疗的效果就不太一样，这也是由于经脉气血流注的影响。

十二经脉气血流注的周期是：寅时凌晨 3~5 时 流注于手太阴肺经，卯时早晨 5~7 时流注于手阳明大肠经，辰时上午 7~9 时流注于足阳明胃经，巳时 9~11 时流注于足太阴脾经，午时中午 11~1 时 流注于手少阴心经，未时 1~3 时流注于手太阳小肠经，申时下午 3~5 时流注于足太阳膀胱经，酉时 5~7 时流注于足少阴肾经，戌时晚上 7~9 时流注于手厥阴心包经，亥时 9~11 时流注于手少阳三焦经，子时 11~1 时流注于足少阳胆经，丑时 1~3 时流注于足厥阴肝经。

武功推拿具体应用规律如下：

手太阴肺经所出现的病症，当从辛日寅时（3 至 5 时），在该经的募、原、郄、络、俞、会等穴或大肠的相应部位发功治疗。

手阳明大肠经所出现的病症，当从庚日卯时（5 至 7 时），在

该经的募、原、郄、络、俞、会等穴或大肠的相应部位发功治疗。

足阳明胃经所出现的病症，当从戊日辰时（7至9时），在该经的募、原、郄、络、俞、会等穴或胃的相应部位发功治疗。

足太阴脾经所出现的病症，当从己日巳时（9至11时）在该经的募、原、郄、络、俞、会等穴或脾的相应部位发功治疗。

手少阴心经所出现的病症，当从丁日午时（11至13时），在该经的募、原、郄、络、俞、会等穴或心的相应部位发功治疗。

手太阳小肠经所出现的病症，当从丙日未时（13至15时）在该经的募、原、郄、络、俞、会等穴或小肠的相应部位发功治疗。

足太阳膀胱经所出现的病症，当从壬日申时（15至17时），在该经的募、原、郄、络、俞、会等穴或小肠的相应部位发功治疗。

足少阴肾经所出现的病症，当从癸日酉时（17至19时），在该经的募、原、郄、络、俞、会等穴或肾的所在部位发功治疗。

手厥阴心包络经所出现的病症，当从丁日戌时（19至21时），在该经的募、原、郄、络、俞、会等穴或心包所在部位发功治疗。

手少阳三焦经所出现的病症，当从丙日亥时（21至23时），在该经的募、原、郄、络、俞、会等穴或三焦的所在部位发功治疗。

足少阳胆经所出现的病症，当从甲日子时（23至1时），在该经的募、原、郄、络、俞、会等穴或胆的所在部位发功治疗。

足厥阴肝经所出现的病症，当从乙日丑时（1至3时），在该经的募、原、郄、络、俞、会等穴或肝的所在部位发功治疗。

此外，临床上还采用补母泻子取穴法治疗。例如肺的病症，如为虚证，则采用补其母的方法，即在卯时取母穴太渊穴；如为实证，则泻其子，于寅时取子穴尺泽穴。具体如下表：

补母泻子取穴表

经脉	五行	流注时间	症候举例	补法		泻法		补泻时辰已过	
				母穴	时间	子穴	时间	本穴	原穴
肺	辛金	寅	咳嗽、心烦、胸满	太渊	卯	尺泽	寅	经渠	太渊
大肠	庚金	卯	齿痛、咽喉鼻症	曲池	辰	二间	卯	商阳	合谷
胃	戊土	辰	腹胀、烦满、脚气	解溪	巳	厉兑	辰	足三里	冲阳
脾	己土	巳	舌强、腹胀满、黄疸	大都	午	商丘	巳	太白	太白
心	丁火	午	咽干、舌痛、掌热	少冲	未	神门	午	少府	神门
小肠	丙火	未	项强、颌肿、肩痛	石溪	申	小海	未	阳谷	腕骨
膀胱	壬水	申	头项、腰背痛	至阴	酉	束骨	申	通谷	京骨
肾	癸水	酉	心悸、腰痛、少气	复溜	戌	涌泉	酉	阴谷	太溪
包络	丁火	戌	痉挛、心烦、胁痛	中冲	亥	大陵	戌	劳宫	大陵
三焦	丙火	亥	耳聋、目痛、喉闭	中渚	子	天井	亥	支沟	阳池
胆	甲木	子	头痛、胁痛、疟疾	侠溪	丑	阳辅	子	临泣	丘墟
肝	乙木	丑	胁痛、疝气、呕逆	曲泉	寅	行间	丑	大敦	太冲