

袁氏按导学

袁靖 编著
袁烽 协编
章真如 惠广喜 审定

人 民 卫 生 出 版 社

前 言

按导学术，由来久矣。中医典籍《黄帝内经》中，即有用“导引行气”、“按积抑痹”之医术传人。如《灵枢·官能》在论述传授按导学术时，要求：“缓节柔筋而心和调者，可使导引行气。……爪苦手毒，为事善伤者，可使按积抑痹。各得其能，方乃可行，其名乃彰。不得其人，其功不成，其师无名。”

按导者，按摩导引之谓，按摩肌肤、筋脉，疏通脏腑气血，舒缓筋脉关节，多以他人为之，亦可自我防病保健；导引，如五禽戏、太极拳、八卦剑、气功等等，多以自我为之，亦可指导疗疾养身。按摩、导引，合而用之，其功尤为显著。

按导学术的理论基础，《黄帝内经》中亦有论述。《素问·异法方宜论》曰：“中央者，……故其病多痿厥寒热，其治宜导引按跷。”说明，如患痿厥寒热之疾，可用导引按跷之术医治之。至汉代张仲景《金匱要略·脏腑经络先后病脉证》曰：“若人能养慎，不令邪风干忤经络，适中经络，未流传腑脏，即医治之，四肢才觉重滞，即导引吐纳，针灸膏摩”。可见按摩、导引，有帮助肢体恢复正常功能的功效。及至历代中医文献，诸子百家著述，对按导学术的发展，亦多有阐明和案例。

医学史上，按导学术发展的兴盛时期在隋、唐。其时，有按摩博士、按摩师、按摩工、按摩生之官阶设置，之后，流传于民间等。解放后，按导医学逐渐恢复，并有所发展。随着改革开放和科技交流的有利形势，中医药的对外交流日

趋发展，按摩、气功、针灸、中药的学习热潮，正影响全球。《袁氏按导学》一书的出版，正是应运而生，将为按导学术的发展和交流起到良好的促进作用。

《袁氏按导学》一书，首次将珍藏数代而未下传之“武当真浩·袁氏按导法”，公之于世，一改前人“非其人勿传”之旧规陋习，意在启迪来者，发扬按导医学。

是书，以中医理论为纲，按摩穴位和手法为纬，列各科九十余种疾病，着重说明手法和其功效，以利临床应用和保健者效仿。在学术上，则将各家手法归纳为五十三字诀，除予考证、释义外，还将动作要领、作用和适应病症，一一详明，参以插图，临摹尤易。为按导学术的发展，可窥作者悉心钻研之追求。

“春夏养阳，秋冬养阴”，是中医学中养身保健的重要理论之一，至其实践，各说不一。是书列“节令长寿保健按导法”一节，使中医养身理论得以具体化，有法可循了。

是书，既有利于临床提高，亦能指导自我保健。由于作者系在坚持临床工作中用业余时间撰写，不足之处，在所难免，谨望同道，识者正之。

武汉市中医医院杜家经

庚午仲夏于汉口台北路

讚袁氏按摩學出版

神居靈臺，功運指下，
爪苦手毒，軒岐垂法。
除人病痛，增爾年華。
作者袁氏，按摩世家。

李今庸

題
庚午孟夏

章 序

“按导”，即按摩导引学，是祖国传统医学的重要组成部分，它历史悠久，远在《汉书·艺文志》中就载有《按摩经》十卷，与《黄帝内经》同时问世，可惜《按摩经》早已失传，但是按摩导引术在《黄帝内经》中尚有散在记载。如《素问·异法方异论篇》曰：“其治宜导引按跷”。《素问·血气形志篇》曰：“治之以按摩醪药”。《灵枢·癫狂》曰：“以手按之立已”等等。而按摩导引之医疗在民间广为流传，千百年不衰，为民族健康繁衍服务，且不断得到发展和提高，如正骨手法、小儿推拿等，均渗透有按摩内容，历代有不少专著，留传后世。

近代以来，按摩事业得到蓬勃发展，并且享誉于海内外，逐步分支为医疗按摩，保健按摩、康复按摩、美容按摩等，在我国不仅设立了按摩专科学校，培育了新的按摩医务人员，而且按摩专科医院、按摩专科门诊也如雨后春笋，分布于全国各地，成为中医医疗保健事业中的一支重要力量。

袁靖同志从事按摩医疗近四十年，医疗技术颇著。袁氏家学渊源，按“袁氏宗谱”载记已有五代之传，属于“武当真诰”。袁靖同志深得按摩真传，乃黄道医学之范畴。近年来，他以诊余之暇，整理袁氏家族遗著，将秘而未传之医术，贡献于同道，书成署名为《袁氏按导学》。稿成邀我作序，我虽不谙按摩导引，但略述梗概，以彰其术。

一九九〇年岁在庚午暮春

章真如序于武汉市中医医院

惠 序

《袁氏按导学》的问世，是对按导医学的一大贡献。

袁靖主任祖籍武当山脉角下湖北房县。四岁时失父并下肢致残，弱龄之冠为承家学，克服重重困难，历万水千山奔赴上海求学于弃儒行医的大伯父袁正伦、弃法律行医的三伯父袁正道，潜心学习中医理论及按导等经典著作。并得二公三十年代在上海出版的《按导一得录》、《海上医胜记》两册。三年后返鄂，悬壶武汉，以按导之术救治民众。

袁氏从事按导事业近四十年，虚心好学，不抱门户之见，博采众长。他根据道家养生之要领“上有魂灵下关元，左为少阳右太阴；后有密户前生门，出日入月呼吸存”，结合“呼吸虚无入丹田”、“五脏六腑神体轻”、“万物负阳而抱阴”等理论，将按导法分为：一、腹部总持法，二、腹部分持法，三、腹部摩诊法，四、按诊法，五、匀气按导法，六、提气按导法，七、复本按导法，八、辟命按导法，九、釜底抽薪按导法，十、节令长寿保健按导法，十一、四肢截按法，十二、腹部按导指掌运用法等十二部分。

在手法上，袁氏祖传手法有：三指叠按法、波浪式揉法、掌法、搦法、按法、捺法、捻法、捋法、抵法等十几种手法，疗效独特，尤其对内、妇、儿科疾病疗效显著。

袁氏继承祖国传统医学，博览古今。结合多年临证经验，著成《袁氏按导学》一书，该书内容丰富，图文并茂，阐述其详，希望对中医按导医学工作者有所裨益。诚如是，吾为本书第一位读者，嘱我作序，实不敢当。为能解除众民之疾，聊以数语，作序的目的就以此为勉。

惠广喜

一九九〇年五月十五日于广东韶关

田 序

按导者，按摩与导引也。按，按病理、病机、病证；按摩皮腠、肌筋、骨骼、经络、穴道，导引气血，调理脏腑，平秘阴阳。导引法，调心、调身、调气，导气令和，引体令柔，练精气，溺髓脑，却病延龄。按而导之，调而导之，按导二法，异曲同工，渊出一源。古今医家，多合而论之，相提并用，按导精益，誉为上工。

袁靖，祖籍湖北地区武当山麓人氏。弱冠之龄，为承家学，千里赴沪，求学于大伯父按导医士（当时称“士”者即当今“博士”之意——作者）袁敦五、三伯父证道居士，潜心精研按导医学。艺成功，业奠基，二公亲授一身经验之所录：《按导一得录》、《海上医榜记》。承家钵，唯袁君第四代传人，其公子袁烽乃为五代也。

为济世乡里，二十五岁返鄂，立足楚汉，艰苦创业，悬壶业医，以按导术救治民众，初见名气，1959年春，受聘于武汉市中医医院，独主按摩科，历三十二年之精心，逐渐发展，其科益宏，历任科主任。医术著嘉，名噪江夏，鄂境内外，求学于袁君者不乏其人，颇具名声，故受聘于中华大学顾问、教授。

袁君热衷于按摩事业，运筹帷幄，废寝忘食，胥残志坚，寒暑风雨，上下打点，四方游说，宣扬按摩，乃我楚汉按摩学会主要创建者，任省、市按摩学会主任委员至今。任武汉中医学会十届、十一届理事。1981年春，率先成立湖北按摩学组，1982年成立学会。以活跃的学术空气，改变了对“小科”

的不平等看待，对全国同道有一定的影响。嗣后组织成立了省、市按摩咨询机构，任董事长。为赴南方宏扬按摩事业，搁家中之老小，忘自身之伤残，建立珠海基地，名帜“武汉按摩”。袁君，心嘉惠，力勤苦，按摩事业发展的组织者、活动家。

“百花齐放，百家争鸣”。由于封建历史因素，前人舍成人之按摩，忘歧黄之命名，易小儿推拿；易推拿之说，存按摩之真。“推拿”之说，自明。万历甲辰始。而今按摩，正当拨雾见光之时，我辈仍人云亦云，抱门户之见者有之，随声附和者亦有之，知其然而不知其所以然者多！为此，袁君渔猎群书，综核究竟，尊重学术，追根求源，著《按摩源流考》一文，明确“按是基础，摩是诊断”的论点，“正本清源”。以科学的态度，阐述了按摩的历史渊源；诊断、治疗的科学价值。继清·张振鋈，再度“厘正按摩”，以正其本，以还其源，展质华光，俾后学了然！

按摩医学，派分南北，门别内外，文武异曲，旁正广杂，各具风采。在较长的历史时期中，按摩广泛流散民间，存留于各阶层之中。其上者，医、儒、僧、道，载文存理，秘传其嫡；其下者，野叟村姬，劳役之人，摩筋掐惊，治救乡里，却病民众。宝埋于社会，真藏于民间，故百世相传，千载不衰！

袁君事按导近四十年，博采广搜众家之长，力启武当按导之真，尽阐家传按导之秘，集平身之所得，荟萃精华，撰文成书，诰自后世，名曰：武当真浩《袁氏按导学》，终完奋自编摩之志！为彰按导事业，用心何其良苦哉！吾人感佩，乐为之序。

田辅友

时庚午岁四月十五日序于

湖北医学院附属第二医院

目 录

绪论	1
篇首 袁氏按导学史料影印选载	9
上篇 基础理论	28
第一章 按导医学源流	28
第二章 我国传统医学理论与按导医学的治病原理	34
第一节 阴阳学说与按导医学临床的关系	35
第二节 五行学说与按导医学临床的关系	37
第三节 脏象学说与按导医学临床的关系	39
第四节 气血理论与按导医学临床的关系	42
第五节 经络学说与按导医学临床的关系	45
第六节 经络要穴及适应病症	49
第三章 现代医学对按摩治病原理的认识	73
第一节 现代医学对按摩作用机理的认识	73
第二节 按摩与麻醉	74
中篇 按导方法与手法专论	76
第四章 武当真诰·袁氏秘传按导法	76
第一节 概述	76
第二节 有形按导医疗法诠释	78
第三节 腹部总持法	80
一、小肠募关元穴	80
二、大肠募天枢穴	81
三、胃募中脘穴	83
第四节 腹部分持法	85

一、腹部摩诊法	85
二、按诊法	85
三、匀气按导法	86
四、提气按导法	86
五、复本按导法	86
六、闾命按导法	86
七、釜底抽薪按导法	87
八、节令长寿保健按导法	87
第五节 四肢截按法	87
一、下肢截按法	88
二、上肢截按法	89
第六节 腹部按导指掌运用法	89
第七节 基本功力得气练习法	92
一、指掌得气功力练习法	92
二、下肢站功练习法	96
第五章 手法专论	98
第一节 概述	98
第二节 手法各论	99
一、按法类	99
二、摩法类	105
三、揉法类	111
四、点法类	122
五、推法类	130
六、拿法类	135
七、滑利关节类	139
八、疏理筋脉类	147
第三节 蹀法	152

第四节	分合法	152
第五节	复合手法	153
第六节	手法操作纲领	153
第六章	按导方法	154
第一节	概述	154
第二节	头颈后伸定位旋扳法	154
第三节	治疗腰腿痛十二法	158
一、	揉臀按闪	158
二、	托髂提脊	158
三、	搬膝伸展	160
四、	迭髌盘滚	161
五、	仰卧摇晃	162
六、	拉腿牵抖	162
七、	搬腿托胸	163
八、	左右侧扳	164
九、	左右旋扳	164
十、	骑马旋转	165
十一、	培补肾气	165
十二、	引水归源	166
第四节	捏脊法	166
下篇	临床各论	168
第七章	概述	168
第八章	内科疾病	169
第一节	感冒	169
第二节	咳嗽	171
第三节	哮喘	172
第四节	心悸	174

第五节	胸痹·····	175
第六节	不寐·····	176
第七节	郁证·····	178
第八节	胃痛·····	180
第九节	腹痛·····	182
第十节	泄泻·····	183
第十一节	便秘·····	185
第十二节	积聚·····	186
第十三节	头痛·····	187
第十四节	眩晕·····	189
第十五节	胁痛·····	190
第十六节	中风·····	191
第十七节	癰闭·····	194
第十八节	腰痛·····	195
第十九节	遗精·····	197
第二十节	耳鸣、耳聋·····	198
第二十一节	痹证·····	200
第二十二节	痿证·····	204
第二十三节	虚劳·····	206
第二十四节	厥证·····	208
第二十五节	瘕证·····	209
第九章	妇科疾病·····	211
第一节	概述·····	211
第二节	月经先期·····	212
第三节	月经后期·····	213
第四节	月经先后不定期·····	214
第五节	月经过多·····	215

第六节	月经过少·····	216
第七节	痛经·····	218
第八节	闭经·····	219
第九节	崩漏·····	220
第十节	经行乳房胀痛·····	222
第十一节	经行头痛·····	223
第十二节	经行身痛·····	224
第十三节	绝经前后期诸证·····	225
第十四节	带下病·····	227
第十五节	妊娠小便不通·····	229
第十六节	产后腹痛·····	230
第十七节	产后恶露不尽·····	231
第十八节	产后排尿异常·····	233
第十九节	产后身痛·····	234
第二十节	癥瘕·····	234
第二十一节	不孕症·····	236
第十章	儿科疾病·····	239
第一节	概述·····	239
第二节	哮喘·····	239
第三节	口疮·····	240
第四节	泄泻·····	241
第五节	腹痛·····	243
第六节	积滞·····	244
第七节	疳证·····	245
第八节	惊风·····	247
第九节	慢惊风·····	248
第十节	脐风·····	249

第十一节	痢证·····	250
第十二节	夜啼·····	251
第十三节	尿频·····	253
第十四节	遗尿·····	253
第十五节	小儿麻痹症·····	255
第十六节	五迟五软·····	256
附：小儿先天性髋关节半脱位·····		258
第十七节	小儿病证常用穴象图表·····	259
第十一章	伤科（软损）疾病·····	263
第一节	概述·····	263
第二节	轻度脑震荡·····	268
第三节	拗颈（扭颈）·····	268
第四节	肩关节扭伤·····	269
第五节	肘关节扭伤·····	269
第六节	腕关节扭伤·····	270
第七节	臂、肘肌肉损伤·····	270
第八节	背部扭伤·····	271
第九节	肩胛部扭伤·····	271
第十节	腰部扭伤·····	271
第十一节	臀部扭挫伤·····	272
第十二节	膝关节扭伤·····	272
第十三节	脚腕扭伤·····	273
第十四节	下肢肌肉损伤·····	273
第十五节	胸部岔气·····	274
第十六节	肋肋挫闪伤·····	274
第十七节	指、趾损伤·····	274
第十八节	腰椎间盘突出·····	275

第十九节	腰肌劳损	275
第二十节	小腿抽筋	275
第二十一节	小儿臀筋膜损伤	276
第十二章	外科、五官科疾病	276
第一节	疔病	276
第二节	乳痈	278
第三节	乳癖	279
第四节	血栓性浅静脉炎	280
第五节	鼻疔	281
第六节	鼻塞	281
第七节	鼻衄	282
第八节	急喉风	283
第九节	牙痛	284
第十节	近视眼	285
附篇	养生保健	287
第一节	节令腹脉按导长寿法	287
第二节	颈部保健操	288
第三节	眼保健操	294
第四节	鼻保健操	294
第五节	喉保健操	295
第六节	美容操	295
第七节	舒胸操	295
第八节	壮腰操	296
第九节	护肩操	296
第十节	肘腕操	297
第十一节	运膝操	297
第十二节	鸣天鼓	297

第十三节	漱津·····	298
第十四节	叩齿·····	298
第十五节	六字诀·····	298
第十六节	耳穴按摩保健操·····	299
附录	·····	302
后记	·····	333

绪 论

(一)

袁氏按导，究属几代而不详。据传我们祖人由黄岗袁家湾行医至房县而落户，迄今十余代了。《袁氏宗谱》记载：我辈曾祖父袁士祯因行医有名，在清朝末期任湖北卫生署长，袁士祯父亲和大哥官至三品，袁士祯二哥官任知府，三哥官任知县，我辈祖父袁学超系袁士祯兄弟四人之独子，因其条件优越，喜玩花木鸟类，养尊处优。父辈兄弟五人，伯父袁正伦，又名敦五，别署静修居士，幼年勤奋攻读，因民国改制，弃儒行医于京、津、沪、杭和南京。吾父袁正常，早年辞世。三叔袁正道，字达三，一名静声，别署证道居士，青年时期攻读法律，成绩优，卒业留校任教，后主报业，因不乐于国事，走北平，遇一高阳安纯如老道人，安氏见叔父精通医理，亦兼会按导医术，结为至友。三叔遂拜安为师，安氏大喜，将己藏《按导经》八卷授于三叔，尔后三叔亦京、津、沪业医，于民国早年定居上海，以“证道居士”和“按导大医师”之称，行医数十春秋，享年九十一岁辞世。

吾父袁正常，排行为二，四叔袁正品，五叔袁正柱均在房县业余行医，人称之为“摩先生”。因吾父早年逝世，当时我年方十岁，由五叔袁正柱送我至沪求学，不三年，四叔、五叔亦均遭不幸，同时离世。父辈兄弟五人，唯伯父袁正伦，别署静修居士和三叔袁正道，别署证道居士在外行医，颇有名气。