

振腹推拿

(第2版)

付国兵 戴晓晖○主编
臧福科 戴俭国○主审

师徒三代薪火相传 脏腑推拿独树一帜

调理脏腑气血, 治疗脏腑病证

独家手法, 独特取穴, **内外妇男科通治**

振腹推拿

(第2版)

主 编 付国兵 戴晓晖
主 审 臧福科 戴俭国

中国科学技术出版社
CHINA SCIENCE AND TECHNOLOGY PRESS

· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

振腹推拿 (第 2 版)/付国兵,戴晓晖主编. —北京:中国科学技术出版社, 2017.10 (2018.6 重印)

ISBN 978-7-5046-7608-5

I. ①振… II. ①付… ②戴… III. ①按摩疗法 (中医) IV. ① R224.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 187476 号

策划编辑	王久红 焦健姿
责任编辑	王久红 黄维佳
装帧设计	华图文轩
责任校对	龚利霞
责任印制	马宇晨

出 版	中国科学技术出版社
发 行	中国科学技术出版社发行部
地 址	北京市海淀区中关村南大街 16 号
邮 编	100081
发行电话	010-62173865
传 真	010-62173081
网 址	http : //www.cspbooks.com.cn

开 本	787mm×1092mm 1/16
字 数	416 千字
印 张	18
版、印次	2018 年 6 月第 1 版第 2 次印刷
印 数	3501-6500
印刷公司	北京威远印刷有限公司
书 号	ISBN 978-7-5046-7608-5/R • 2060
定 价	65.00 元

(凡购买本社图书, 如有缺页、倒页、脱页者, 本社发行部负责调换)



编者名单



主 审 臧福科 戴俭国

主 编 付国兵 戴晓晖

副主编 国 生 沈 潜

编 者 魏培栋 谭燧飞 蔡明亨 陈 忠 安睿蓬

顾 问 刘长信 刘焰刚

内 容 提 要



振腹推拿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。本书对振腹推拿的基本原理、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。

自序



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术理断续违和之念。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“振腹推拿”。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推拿门堂而造福于广大患者，我之幸也。

振腹推拿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。本书所介绍的振腹推拿正是这诸多流派中的一支，振腹推拿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。

振腹推拿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推拿经验的同时，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，体悟振腹推拿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瑕疵，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。我的学生谭焱飞、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

目 录



上篇 振腹推拿基础

第1章 阴阳五行与腹部乾坤 2

第一节 天地一气 2

第二节 阴阳交感 3

第三节 阴阳化分 4

一、阴阳与四象 4

二、四象与五行 5

三、五行生克制化 5

四、关于六气 8

第四节 腹部乾坤 13

一、人身太极 13

二、腹部河图洛书 16

三、腹部五行及脏腑配属 18

四、腹部八卦 18

第2章 人体诸气的升降出入 22

第一节 人身诸气皆本于一气 22

一、营卫之气 23

二、脏腑之气、经络之气 23

第二节 元气由来 24

一、人体元气的生成 24

二、元气的充养 25

第三节 元气的阶梯转输 26

一、元气是人体生命活动的原动力 27

二、人体气机升降 28

三、宗气是气血布达周身的主动力 30

第四节 气化通道 31

一、三焦是气机升降出入的通道 31

二、元气在三焦的运行方式 32

第3章 三焦是脏腑功能的整体 33

第一节 部位三焦 34

一、三焦部位划分 34

二、三焦的脏腑分属 34

第二节 功能三焦 35

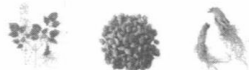


一、脏腑之间相互联系的通道 ...	35	第6章 振腹推拿概论	88
二、统合营卫气血的生成布散 ...	35	第一节 振腹疗法的基本思想	88
第三节 气化三焦	38	一、振腹疗法之腹部观	88
一、三焦整体的升降出入	39	二、振法之源流	89
二、脏腑气机的升降出入	41	三、振腹的思想来源	89
三、经络气机的升降出入	46	四、振腹推拿的诊治模式	90
第4章 现代医学相关理论	50	第二节 振腹推拿特点	91
第一节 腹部解剖	50	一、调气养形，形气相得	91
一、腹部的体表标志及分区	50	二、神机相守，形神并治	92
二、腹壁结构	52	三、元气为本，以通为用	94
三、腹膜腔与腹腔脏器	54	第三节 振腹推拿原理	95
第二节 腹脑学说	67	一、调整阴阳，安和五脏	95
一、腹脑的发现	67	二、培补元气，扶正祛邪	96
二、腹脑的组成	68	三、调理中州，益气养血	96
三、腹脑的功能	68	四、调畅气机，开郁散结	98
第三节 震动对人体的影响	70	五、交通心肾，水火既济	98
第5章 胸腹诊断	72	六、温阳散寒，活血通脉	99
第一节 胸腹部分区	72	七、通调三焦，升清降浊	99
第二节 望胸腹	73	八、调理冲任，温煦胞宫	100
一、望胸胁	73	第7章 经络与腧穴	101
二、望腹部	75	第一节 经络腧穴概述	101
三、望脐	75	一、骨度折量法	101
第三节 按胸腹	78	二、解剖标志法	102
一、按诊姿势	78	第二节 经络的循行分布规律	102
二、按诊手法	78	一、经脉在胸腹内的分布	103
三、按诊内容	79	二、经络在体表的分布	103
		三、经络的流注交会	103

四、气街与四海	104	二、足太阳膀胱经	117
第三节 循行于腹部的经络	105	三、联络脊柱的经络经筋	119
一、任脉	105	四、联络脊柱的奇经八脉	122
二、足少阴肾经	106	五、与脊柱相关的经筋	124
三、足阳明胃经	106	第五节 振腹推拿的主要穴位	125
四、足太阴脾经	109	一、神阙穴	125
五、足厥阴肝经	110	二、关元穴	128
六、足少阳胆经	110	三、气海穴	131
七、冲脉	111	四、天枢穴	133
八、带脉	113	五、中脘穴	134
九、阴维脉	113	六、膻中穴	135
十、阴跷脉	115	七、中府穴	137
第四节 循行于背部的经络	116	第六节 振腹推拿的选配穴原则	138
一、督脉	116		

中篇 振腹推拿手法

第8章 振腹推拿常用技法	142	七、运腹法	154
第一节 振法	142	八、拿揉中府、云门	154
一、振法的特点与操作要点	142	九、揉膻中	155
二、振法的腹部操作	146	十、梳两胁	155
第二节 腹部常用手法	148	十一、揉章门、期门	155
一、探腹法	148	十二、推胰区	156
二、通任脉法	149	十三、推全腹	156
三、分胸腹阴阳	149	十四、拿腹	157
四、揉腹法	150	第三节 背部常用手法	157
五、摩胸腹法	152	一、拿肩井	157
六、通腑法	153	二、通督脉	158
		三、分推背部	158



四、掌揉背部	159
五、捏脊	159
六、直推背部	160
第四节 常用手法	163
一、一指禅推法	163
二、按法	165
三、揉法	166
四、按法	168
五、点法	169
六、拨法	170
七、拿法	171
八、推法	172

九、擦法	173
十、抹法	175

第五节 振腹推拿的操作常规

一、背部操作	176
二、胸腹部操作	176
三、四肢部操作	177

第六节 振腹推拿的适应症与禁忌症

一、振腹推拿的适应证	177
二、振腹推拿的禁忌证	177
三、振腹推拿操作的注意事项	178

下篇 振腹推拿治疗

第9章 内科病症	181
头痛	181
眩晕	183
咳嗽	185
哮喘	187
心悸	190
胸痹	192
一、冠心病心绞痛时的紧急处理	194
二、冠心病缓解期的治疗	194
失眠	195
糖尿病	198
胃脘痛	203
痞满	206
胃轻瘫综合征	208
胃下垂	210

呕吐	213
呃逆	215
食管贲门失弛缓症	217
泄泻	218
便秘	220
郁病	222
耳聋、耳鸣	225
尿失禁	226

第10章 外科男科病症

慢性胆囊炎	229
阳痿	231
早泄	233
遗精	234
男性不育症	236

慢性前列腺炎	238	黄褐斑	256
第 11 章 妇科病症	240	第 12 章 其他病症	259
月经不调	240	肥胖症	259
闭经	242	肩周炎	262
痛经	244	腰痛	265
经断前后诸症	246	空调病	267
卵巢功能早衰	248	慢性疲劳综合征	268
不孕症	250	慢性咽炎	271
乳腺增生	252	脂肪肝	273
产后身痛	254	参考文献	276

上 篇

振腹推拿基础



第1章 阴阳五行与腹部乾坤



《黄帝内经》言“气合而成形，因变以正名”，东汉王充曰：“天地合气，万物自生”“物之变，随气也”。宇宙万物虽形态各异，其实质不过是“气”聚散离合的变化而已，气融贯于宇宙万物之中，气就是宇宙万物之间存在的普遍联系，这也就是庄子所言的“通天下一气耳”。中医的“天人合一”思想，即是把人放在宇宙万物之中，认为“人”是天地宇宙中的一部分，是天地之“精气”化生，故而人类活动不能脱离天地宇宙之气运行规律的制约，中医以“一气贯之”的思想来探究人体脏腑组织器官之间的各种运动变化规律和人与自然之间和谐相处的规律。

第一节 天地一气

古人认为气是弥充于天地间的精微，是化生宇宙万物的本原，是世间万物变化之根本，故而又称为“元气”。何休《公羊传·解诂》云：“元者，气也。无形以起，有形以分，造起天地，天地之始也。”即言“元”即是“气”，无形无象，无彼无我，为天地之本始，进而化生为彼此可分别的有形之物，于是成为纷繁的世间。关于宇宙万物的产生，一段经典的描述来自《道德经》，在其第四十二章说：“道生一，一生二，二生三，三生万物。”“一”为太极，即是天地未判之前混一之元气，由太极而成阴阳二气，而后阴阳二气的互根互用而产生天地万物。另外，关于万物产生的过程还有另一种描述模式，即《周易·系辞上》所言：“易有太极，是生两仪，两仪生四象，四象生八卦。”（图 1-1）。但两者都提到了天地万物有一个共同的本始，这个本始即是这个“元气”。

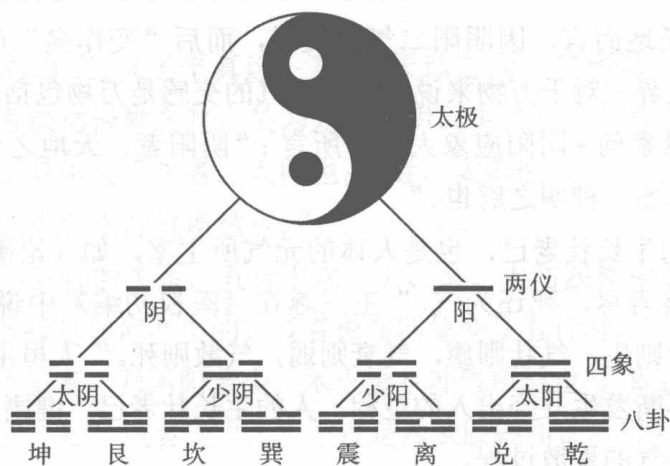


图 1-1 太极与阴阳万物的关系

人生存于天地之间，自然也是天地的“气”化生而来，《素问·宝命全形论》曰：“人以天地之气生，四时之法成。”就是说人为天地之气化生，并且按照四时变化的规律成长，是天地间阴阳二气和合的结果，人的生命现象是自然现象的一部分，人体的功能必须与自然界的 变化一致，顺之则生命昌盛，逆之则早亡，这就是中医所言“天人合一”。其实，不仅是人与自然相通，天地之间万物都与自然相通，都以天地之气为生长盛衰的根本，受其支配，不过是人为万物之灵，乃是天地之“精气”化生，其他则为天地之“烦气”而化生，这就是人与其他动物的根本区别点。

第二节 阴阳交感

太极动则生阳，静则生阴，于是产生阴阳二气，清者为阳，浊者为阴，清气上升，浊气下降，天地由此而分，即《素问·阴阳应象大论》所谓“积阳为天，积阴为地”（图 1-2）。阴阳二气并不是一成不变的，否则天地就不能化生万物。阴阳的交泰，不但需要阳升降，阴升而阳降，这便是阴阳交感，也就是《素问·六微旨大论》中所说的：“天气下降，气流于地，地气上升，气腾于天。高下相召，升降相因，而变作矣。”天之阳气下降，地之阴气上升，阴阳二气在这种升极而降、降极而升的运动变化当中，交感相错于天地之间，通过“阳化气，阴成形”，由最初的一气而氤氲和合而变化成彼此相异的万物。物之渐为“化”，物之极为“变”，变而万物繁立而成为这个世界。

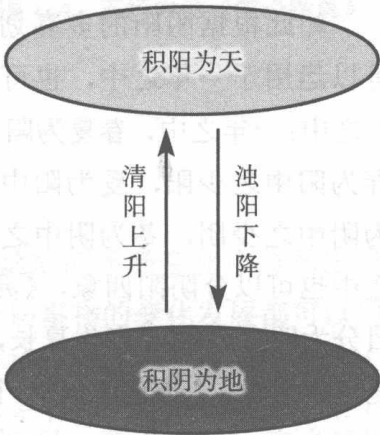


图 1-2 阴阳交感

《素问·天元纪大论》云：“在天为气，在地成形，形气相感而化生万物矣。”便是这个意思。

由此而知，对于天地而言，因阴阳二气的交感，而后“变作矣”产生万物的此起彼伏的变化，而成为这个世界；对于万物来说，阴阳二气的交感是万物包括人类的生长、变化、消亡的根本原因。即《素问·阴阳应象大论》所言：“阴阳者，天地之道也，万物之纲纪，变化之父母，生杀之本始，神明之府也。”

对于人而言，人的生长壮老已，也是人体的元气所主宰，如《论衡·论死》说：“阴阳之气，凝而为人；年终寿尽，死还为气。”王三尊在《医权初编》中说得更为明确：“人之生死，全赖乎气。气聚则生，气壮则康，气衰则弱，气散则死。”人虽由天地精气凝聚而成，但人体本身也存在着不断发生升降出入的过程，人的生长壮老已，健康与疾病，皆本于气，人的生死过程，也就是气的聚散过程。

中医学正是基于气的相互感应思想，认为自然界和人类，自然界的各种事物和现象，人体的五脏六腑与生理功能，以及生命物质与精神活动之间，是相互影响、相互作用、密切联系的一个整体。

第三节 阴阳化分

一、阴阳与四象

《易传·系辞上》说：“易有太极，是生两仪，两仪生四象。”“两仪”就是“阴”和“阳”。在元气的初始阶段，混沌未开，内含阴阳而清浊未分，随后清者上升，升而为阳，浊者下降，降而为阴。阴阳之气在升降之间蓄积能量，在这个阴阳之气的蓄积过程中，根据阴阳之气清浊、厚薄、多寡的不同产生了：阴中之阴（太阴）、阴中之阳（少阳）、阳中之阴（少阴）、阳中之阳（太阳）这四种阴阳状态，我们称之为四象。

如此根据阴阳的多寡划分后，四象可以运用于一年之中，也可以运用到一日之中：一年之中，春夏为阳，秋冬为阴。春为阳中之少阳，夏为阳中之太阳，秋为阴中之少阴，冬为阴中之太阴。一日之中也可以分阴阳四象，《灵枢·顺气一日分为四时》说：“春生夏长，秋收冬藏，是气之常也。人亦应之，以一日分为四时，朝则为春，日中为夏，日入为秋，夜半为冬。”（图 1-3）



图 1-3 一日分四时

二、四象与五行

四象产生后，五行遂立，《子平真詮》言：“天地之间一气而已，唯有动静遂分阴阳，有老少遂分四象。老者极动极静之时，是为太阳太阴。少者初动初静之际，是为少阳少阴。有是四象，而五行具于其中矣。水者，太阴也；火者，太阳也；木者，少阳也；金者，少阴也；土者，乃阴阳老少、木火金水冲气所结也。”

此处言及了四象与五行的关系，五行中木、火、金、水与四象相对应不难理解，所难以理解的是在这之中，五行是如何产生的？或者说在四象变生五行时，“土”是如何出现的？此处言给出了答案，即“土者，乃阴阳老少、木火金水冲气所结也”。即四象的圆融运转，阴阳的多寡和合后而产生了“土”，或者说“土”不过是四象圆融和合后所表现出的一种冲和之象，即原文所言“冲气所结也”，“土”一旦产生后就没有四象的明显分明状态，四象的交替便如春雨润物无声，斗转星移而浑然不觉，这便是“土”的状态，“土”是四象运转圆融后的一个整体状态，有“土”象呈现，便知天地交感和合融洽温和、不过激，也是万物繁茂之时。

所以，在中医称“土不主时”，“土寄于四时”，或者干脆说各个季节的后18天为土所主，或者另寻一“长夏”为“土”所主。这都是想从各种侧面述说土所代表的含义：第一种说法是想说明季节的规律而顺畅的轮替便就是“土”的象；第二种说法是想用夏秋之交万物繁茂的征象，来比喻“土”的冲和之象所应带来的万物繁茂，两者不矛盾。其实，就如中医脉象所言“胃气”一样，胃气是表现在各脏脉象之中的那种和缓从容的征象，不是另一单独的脉象，所以“春弦、夏洪、秋毛、冬石”四季脉里必须具有“和缓从容”的胃气，才能说明此脏腑仍在正常工作，才不至于某脏衰竭，出现死脉。所以，土虽不独主一时，却无时不主，有土象才能说明其他四象处于“冲和”的状态。如《周易参同契》云：“日月为易，刚柔相当，土旺四季，罗络始终，青赤黑白，各居一方，皆秉中宫，戊己之功。”另外，也正是因为有了贯穿始终的“土”，有了居中的“土”，才有了四时、四方的概念（图1-4）。



图1-4 五行方位《类经图翼》

三、五行生克制化

（一）五行的划分

天地万物正是因阴阳的变化而不断离合聚散，古人正是从这阴阳不断变化中总结出了五行，并以五行来概括阴阳所处的不同状态，并以此认为世间一切事物的变化发展都可以用五行来模拟与概括。如《素问·天元纪大论》言：“天有五行御五位，以生寒暑燥湿风，人有五脏化五气，以生喜怒思忧恐。”在《伤寒论·序》亦云：“天布五行，以运万类。人秉五常，以有五脏。”五行的概念最早出现在《尚书·周书·洪范》中，当时天下初定，周武王