



# 神功推拿法

SHEN GONG TUI NA FA

京华出版社

# 神功推拿法

胡兴立 编著  
尚天裕 审阅

京华出版社

责任编辑：张炳忠

封面设计：朱天纯

## 神功推拿法

胡兴立 编著      尚天裕 审阅

---

出版者 京华出版社  
经销者 新华书店首都发行所  
印刷者 秦皇岛市卢龙印刷厂  
开 本 787×1092 毫米 32 开  
字 数 321 千字 14.25 印张  
版 次 1994 年 12 月第 1 版  
印 次 1994 年 12 月第 1 次印刷  
书 号 ISBN7- 80600-078-X/R · 1  
定 价 11.50 元

## 内容提要

本书是一部以脏腑、经络理论为指导，集各家之长，结合西医的检查、诊断、治疗等方法，讲述中医骨伤科传统功法的专著，具有预防，治疗的价值。本书以功法治疗为主，对中医基础及经络、穴位的取法，作了简述，另介绍双针速效疗法、中药穴位注射、中医辨证疗法，小针刀疗法、传统功法百余种，和肌肉损伤、筋伤、脱臼各科杂病 110 余种，并附图近 500 幅。内容新颖，不仅具有以功法为主的综合疗法，而且具有自疗及家庭预防的价值；本书既是一部骨伤科医师的参考书，又是业余爱好者自学用书和骨伤科医学教材。

总结臨床經驗提高治療效果  
繼承和發揚中醫持吳發展中  
西醫結合為保障人民身體健  
康不斷作出新貢獻

為胡興立大夫著作題

崔月犁



## 作者简介

作者胡兴立，原总政干休所门诊部主治医师，中国骨伤人才技术协会常务理事、副秘书长，中国针灸学会、中国传统手法研究会会员、北京分会理事，北京中医学会会员，受业于江苏骨伤科名医周相堂的门下，行医于乡里。1964年调北京后又得刘寿山、郑怀贤、尚天裕、程莘农等骨伤、针灸名家指点，造诣颇深，尤善于功法治疗各种疾病，求治者众多。

胡兴立医师在学术上不受常规所拘囿，善于集诸家之长熔于一体，施用功法别具一格。他以30余年的临床实践积累的丰富的功法经验编写成本书，由我国著名骨科专家尚天裕教授审阅并作序。

## 序

《神功推拿法》命题新颖，汇集了我国历代传统功法的精华，在编写方法上也有所创新。该书以脏腑、经络理论为指导，通过运用各种不同的传统功法、针刺、穴位注射、中药和西药等综合治疗，在疏通经络气血、祛风散寒止痛、调整脏腑功能等方面达到防治疾病的目的。

《神功推拿法》一书是胡兴立医师的精心编撰之作。书中除关于“初学者的练功方法”一节有其独到之处外，双针速效疗法一节，在针刺疗法方面也属罕见。在对软组织损伤的治疗上，除运用功法外，并结合双针速效疗法、小针刀疗法、穴位注射法和内服药物，达到很高的治愈率。

该书不但是初学者的良师，也是具有一定功法基础的医师们的益友；对普及农村、厂矿、机关、学校的传统推拿功法，会起到极大的推动作用。预祝本书为这门学科的普及提高和发展作出贡献。

尚天裕

1993. 9. 9

## 前 言

当前,国际上由于对药物治疗所产生的副作用极为担心,因而对自然疗法非常重视。中国的中医传统推拿功法,正向医学领域的各个方面扩展,并在防治疾病方面取得新的突破性成就,受到了国际医学界的高度重视。

《神功推拿法》是笔者从事神功推拿法防治疾病 30 年来的经验总结,除参考吸取我国现代各家的推拿功法经验外,并参考了古代有关文献,现代研究资料及西医的检查、诊断、治疗等方法。

书中介绍了简明中医基础、经络、穴位的取法、双针速效疗法、中药穴位注射、中医辨证施治、小针刀疗法、神功推拿功法百余种和肌肉损伤、筋伤、脱臼和各科杂病 110 多种,并附图约 500 幅。不但有综合的治疗方法,而且还有自我防治疾病图解。为便于功法医师参考和作为教材,本书在撰写中力求简明、通俗、切合实用。

因本书引用的书目较多,恕不一一指明出处,谨向有关作者致歉和致谢。另外,书中有些内容和观点,是笔者根据自己多年的实践和认识总结出来的,由于理论水平的限制和实践经验的不足,错误之处定不可免,敬祈前辈和同道不吝指教。



# 目 录

序

前 言

## 第一章 神功推拿法基础

- 第一节 中医基础理论简述..... (1)
- 阴阳五行学说..... (1)
- 一、阴阳学说..... (1)
- 二、五行学说..... (4)
- 脏象..... (6)
- 一、脏腑的主要生理病理..... (7)
- 二、五脏之间的关系 ..... (14)

## 第二章 经络简述及神功推拿法常用穴图解 ..... (16)

- 第一节 十四经常用穴图解 ..... (17)
- 1. 手太阴肺经图解..... (17)
- 2. 手阳明大肠经图解..... (20)
- 3. 足阳明胃经图解..... (24)
- 4. 足太阴脾经图解..... (29)
- 5. 手少阴心经图解..... (31)
- 6. 手太阳小肠经图解..... (33)
- 7. 足太阳膀胱经图解..... (37)

8. 足少阴肾经图解·····	(43)
9. 手厥阴心包经图解·····	(45)
10. 手少阳三焦经图解·····	(48)
11. 足少阳胆经图解·····	(52)
12. 足厥阴肝经图解·····	(57)
13. 督脉经图解·····	(62)
14. 任脉经图解·····	(64)
第二节 取穴方法·····	(68)
第三节 双针速效疗法·····	(71)
第四节 穴位注射法·····	(77)
第五节 人体主要骨骼图解·····	(79)
第六节 人体主要肌肉图解·····	(84)
第七节 主要关节正常活动幅度图解·····	(87)
第八节 神功推拿法 80 种图解·····	(91)
第九节 神功推拿练功方法·····	(151)
<b>第三章 神功推拿法治病机理</b>	
第一节 神功推拿法对人体的调整作用·····	(158)
第二节 神功推拿法对神经系统的作用·····	(158)
第三节 神功推拿法对代谢、呼吸、消化方法 的作用·····	(159)
第四节 神功推拿法对人体皮肤摩擦的作用·····	(160)
第五节 神功推拿法对循环系统的作用·····	(160)
第六节 神功推拿法对肌肉和关节的增强作用 ·····	(161)
<b>第四章 神功推拿法的适用原则</b>	
第一节 神功推拿法的应用范围及适应症·····	(162)

第二节	神功推拿法的应用强度·····	(162)
第三节	神功推拿法的应用介质·····	(163)
第四节	神功推拿法的施治时间·····	(163)
第五节	神功推拿法施治的注意事项·····	(164)
第六节	神功推拿法施治的疗程·····	(164)
第七节	神功推拿法的禁忌症·····	(165)
<b>第五章 神功推拿法自我防治常见病图解</b>		
第一节	神功推拿法对头面部常见病的防治·····	(166)
第二节	神功推拿法对胸部常见病的防治·····	(171)
第三节	神功推拿法对腰部常见病的防治·····	(173)
第四节	神功推拿法对上肢常见病的防治·····	(174)
第五节	神功推拿法对腹部常见病的防治·····	(177)
第六节	神功推拿法对下肢常见病的防治·····	(180)
<b>第六章 软组织损伤概述</b>		
第一节	软组织损伤的机理·····	(183)
第二节	软组织损伤的原因、程度和类型·····	(183)
第三节	软组织损伤的临床表现·····	(184)
第四节	软组织损伤的诊断·····	(185)
第五节	软组织损伤的治疗·····	(186)
<b>第七章 神功推拿法对软组织损伤治愈的机理</b>		
第一节	舒筋活络、宣通气血、化瘀止痛·····	(187)
第二节	解除或缓解肌肉痉挛·····	(188)
第三节	活血、消肿、止痛·····	(189)
第四节	理顺狭窄·····	(189)
第五节	剥离组织粘连·····	(190)
<b>第八章 神功推拿法治疗软组织损伤</b>		

第一节	头夹肌疼痛	(191)
第二节	肩胛提肌疼痛	(192)
第三节	斜方肌疼痛	(193)
第四节	冈上肌疼痛	(194)
第五节	冈下肌损伤	(195)
第六节	三角肌疼痛	(196)
第七节	菱形肌疼痛	(197)
第八节	大圆肌疼痛	(198)
第九节	腰部肌肉疼痛	(199)
第十节	腹外斜肌疼痛	(200)
第十一节	下后锯肌疼痛	(201)
第十二节	臀中肌疼痛	(202)
第十三节	梨状肌疼痛	(203)
第十四节	股后侧肌疼痛	(204)
第十五节	股四头肌疼痛	(205)
第十六节	股内侧肌疼痛	(206)
第十七节	腓肠肌疼痛	(206)

## 第九章 神功推拿法治疗筋伤简述

第一节	何为筋伤	(208)
第二节	筋伤的原因	(208)
第三节	筋伤的临床表现及诊断	(209)
第四节	筋伤的类型	(209)

## 第十章 筋伤的治疗

第一节	下颌关节筋伤	(211)
第二节	颈部筋伤	(212)
第三节	肩部筋伤	(213)

第四节	肘部筋伤·····	(215)
第五节	小儿牵拉肘筋伤·····	(216)
第六节	腰部筋伤·····	(218)
第七节	腕部筋伤·····	(220)
第八节	指部筋伤·····	(221)
第九节	挠骨茎突筋伤·····	(222)
第十节	指掌关节部筋伤·····	(223)
第十一节	膝关节部筋伤·····	(224)
第十二节	髌骨下筋伤·····	(226)
第十三节	踝部筋伤·····	(227)
<b>第十一章</b>	<b>神功推拿法治疗常见关节脱臼</b>	
第一节	脱臼简述·····	(228)
第二节	下颌关节脱臼·····	(230)
第三节	肩关节脱臼·····	(234)
第四节	肘关节脱臼·····	(239)
第五节	掌指关节脱臼·····	(243)
第六节	指关节脱臼·····	(245)
第七节	髌关节脱臼·····	(246)
第八节	膝关节脱臼·····	(252)
<b>第十二章</b>	<b>神功推拿法治疗各科杂病</b>	
	眩 晕·····	(254)
	头 痛·····	(257)
	上呼吸道感染·····	(260)
	夜 盲·····	(265)
	眼睑下垂·····	(266)
	近视眼·····	(268)

鼻 炎	(272)
感染性口炎	(275)
牙 痛	(278)
牙龈萎缩	(280)
咳 嗽	(282)
支气管炎	(286)
慢性咽炎	(289)
呕 吐	(290)
呃 逆	(295)
胃 痛	(297)
胃下垂	(302)
心动过速	(307)
冠心病	(308)
缺 乳	(312)
急性乳腺炎	(315)
腹 痛	(316)
腹 泻	(319)
肠粘连	(324)
便 秘	(326)
慢性胆囊炎	(329)
泌尿系感染	(331)
前列腺炎	(335)
阳 强	(337)
阳 萎	(338)
遗 精	(339)
早 泄	(342)

不能射精	(343)
闭 经	(345)
痛 经	(347)
带下症	(349)
子宫脱垂	(351)
盆腔炎	(354)
儿科斜颈	(356)
儿科夏季热	(358)
儿科遗尿	(360)
小儿疳积	(361)
小儿麻痹后遗症	(365)
腱鞘囊肿	(368)
肋软骨炎	(370)
胸部挫伤、岔气	(372)
背肌劳损	(374)
腰 痛	(377)
腰椎间盘突出症	(380)
腰椎骨质增生	(383)
腰椎骶化	(384)
尾骨挫伤	(386)
腹股沟软组织损伤	(387)
髌骨软化	(389)
膝关节半月板损伤	(392)
膝关节炎	(396)
增生性膝关节炎	(399)
足跟痛	(402)

神经衰弱·····	(403)
三叉神经痛·····	(405)
面神经麻痹·····	(407)
肋间神经痛·····	(410)
失 眠·····	(411)
高血压·····	(414)
低血压·····	(419)
半身不遂·····	(421)
跟腱炎·····	(427)
股外侧皮神经炎·····	(429)
小儿髋关节扭伤·····	(431)
腓肠肌痉挛·····	(433)
附 录·····	(436)
主要参考资料·····	(440)



# 第一章 神功推拿法基础

## 第一节 中医基础理论简述

### 阴阳五行学说

阴阳五行学说是我国古代自发的朴素性质的辩证思想的哲学学说，二千多年以前就被引用到中医学中，经与医疗实践相结合，成为中医的基本理论，用来阐明人体的生理、病理，疾病的发生发展规律，指导临床诊断和治疗。

#### 一、阴阳学说

##### 1. 基本概念

阴阳学说是以朴素的矛盾观点来解释人体的各种生理、病理现象以及治疗原则和药理等，认为人体的各个部分都是由两种既对立又统一的物质和功能即阴和阳所构成，疾病的发生发展也是由于阴阳两个对立面的正常关系遭到破坏所致。

就人体的结构和功能来说，阴阳属性的规律是：外为阳，内为阴；上面为阳，下面为阴；功能为阳，物质为阴；兴奋为阳，抑制为阴；活动为阳，静止为阴；背面为阳，腹面为阴等等。事物的阳阴属性不是绝对的，而是相对的，如：就