

外功疗法

(内部材料)

锦州铁路中心医院

1961.1

外功疗法是我国宝贵的医学遗产，是一种摸索而有效的治疗方法，数百年以来，一直在民间流传，缺乏文献的记载。1960年初，我院在贯彻党的中医政策过程中，开展了採风訪賢工作。当时听到錦州車站装鋁工人葛長海同志，以易筋經的方法为劳动群众治疗腰腿痛等疾病效果很好，于是將葛同志請到我院門診部开展了这项治疗。开始时只治疗风湿症，以后发现这项疗法具有良好的降压、鎮靜、促进肌肉发育、促进末梢神經机能恢复等作用，于是將这一疗法用来治疗高血压病、癱瘓、肌肉萎縮、神經衰弱、神經痛等十余种疾病，并責成医务人员协助观察疗效。经过一年時間的观察，証实了这一疗法对上述一些慢性疾病确实有显著的治疗作用。

1960年末医院党委为了普遍推广这一疗法，組織了一部分医务人员协助葛長海同志整理有关过去的傳說和一年中的临床材料编写讲义。编写的第一步工作是对“易筋經”这一名詞的考証。经过翻閱古代文献，并到河北省一带进行訪問，又得到中央体协同志的指正，結果确定本疗法与“易筋經”毫无关联，最后定名为“外功疗法”。將这一疗法的历史資料写成了第一章“外功疗法的沿革”。其次，根据一年中临床观察的所见，結合現代医学理論，就本疗法的医疗作用进行了探討，写成了第二章。本疗法在世代相傳中增加了一些神秘的玄学彩色，

使學習者不易理解，並且影響了本療法的樸素本質。因此首先將這些後加的成份加以刪改，將治療的操作手法、順序加以分析歸納，以簡單明確的名詞和語言寫下來；將過去治療的部位結合解剖學和針灸穴位加以對照考證，以便讀者正確理解。這一部分是這本材料的基本內容，分兩章闡述（第三、四章）。另外把一年中臨床實踐的一些體會和典型病例簡單扼要的記在後面，成為第五章。最後把刪改前的名詞和說法也附在後面，成為第六章。

外功療法雖然是中國的古老療法，但對我們來說卻是一個新鮮的事物，在一年的暫短的時間里，還沒有能對它做進一步的鑽研，所以這本材料仍屬於感性認識。為了使祖國寶貴的醫學遺產不致遺失，為了儘快地使更多的醫務人員共同採用和研究，所以我們把它寫成了這份講義。由於編寫時間過於倉促，錯誤和遺漏在所難免，尚希讀者批評指正。

錦州鐵路中心医院

1961年1月

外功療法目錄

第一章 外功療法的沿革	(1)
第二章 外功療法的醫療作用	(4)
第三章 捏筋法	(6)
第一節 捏筋法的手法	(6)
第二節 捏筋法的治療部位	(9)
第三節 捏筋法的操作方法	(24)
第四章 拍打法	(28)
第一節 操作前的準備	(28)
第二節 拍打法的手法	(31)
第三節 拍打法的治療部位	(31)
第五章 外功療法的臨床應用	(37)
第六章 附記(刪改前的說法和名詞)	(46)
結語	(56)

第一章 外功疗法的沿革

外功疗法过去叫做“易筋經”疗法，它包括“捏筋法”、“拍打法”、“挂襠法”三个内容。“捏筋法”就是针对人体表面，一些动脉搏动比较明显的部位，以手指揉捏肌肉和神经，以达到治疗的目的。“拍打法”是以粗铁丝编成的棒状“拍子”，外裹以棉花和纱布，按照一定的径路，在人体上拍打的治疗方法。“挂襠法”是将襠系在阳囊上，以达到强壮和治疗的目的。本疗法近百年来，流传在山东、河北一带，均由练武者所掌握，没有文字的记载，世代相传，均凭口传心受。本疗法究竟由谁发明，创自什么年代，现在已无从查考。关于本疗法的起源问题，有两种传说：一說由华陀所创始；另一說起源于达摩。我们查证了一些有关华陀的历史传记，并没有用捏筋和拍打治病的记载。过去本疗法里有所谓华陀十二象（又名金鐘十二术）的說法。十二象即象形、虎形、獅形、蛇形、猿形、燕形、熊形、鷄形、龙形、蜈蚣形、龜形、胎形。此十二形是指拍打的順序，与华陀的五禽戏的五种医疗体育的姿式，没有絲毫的联系。华陀的中臟經（有人考证非华陀所著）也没有关于，拍打和捏筋治病的记载。由此可见，本疗法起源于华陀的說法，是不足征信的。

另一种傳說是，本疗法創自达摩。过去我国的武术家，往往推崇达摩，相傳达摩著作了“易筋經”并且創造了“少林派”的拳法。达摩指的是印度僧侶瞿曇达摩，在北魏明帝太和年間，

来我国傳講佛教，为佛教禪宗的創始人。但根据历史考証，达摩本人并不会武术，“易筋經”也是后人假托达摩所著的伪書。

“易筋經”是中国古时的医疗体育，用来强壮身体、却病延年之用，有五式、七式、八式、十二式之分。民国初年吳县，王怀琪氏將“易筋經”改为二十四式。“易筋經”与“八段錦”很近似，里面記載着一些，医疗体育的姿式，并无捏筋、拍打、挂襠等記載。因此証明本疗法与“易筋經”也是毫无关系的兩件事。

我們認為本疗法，起源于中国过去的武术鍛煉。拍打法是由“金鐘罩”、“鉄布衫”等鍛煉方法，演变而来的。过去練武功的人，用鉄沙口袋，拍打身体各部，希望練成“銅筋鉄骨”，“善避刀枪”，也叫“外功”。目前河北省深县，張子明老先生，尙用沙袋拍打治病，其所用手法与我們大体一致。我們拍打时，所用的鉄絲拍子，就是由鉄沙口袋演进而成。本疗法中所用的一些站樁法，也就是武术中形意拳的“混合樁”。捏筋法与我国的推拿、按摩疗法不同，它只用手指不用手掌，捏搦的部位，既不是針灸穴位，又不符合經絡的走行徑路，主要是針對，动脉跳动的部位，可能由武术点穴法，演进而来。挂襠法也是一种，武术的强身鍛煉方法。綜合以上事实，判断本疗法，起源武术的外功鍛煉，是比較适宜的。因本疗法与“易筋經”无关，故不应名为“易筋經”疗法，所以我們將这一疗法，改名为“外功疗法”。

外功疗法在世代相傳中間，增添了一些复杂的名称，如在捏筋法的部位方面，編成了“十二天罡”、“十二罗汉經”、“二十八宿脉”、“上八卦”、“下八卦”、“中八卦”、“三絕六清”等等，实际上是指捏筋的，一百三十二个部位，里面有許多重复之处。我們为了易懂便于記憶，廢弃了这些复杂名詞，按照原有脉名，結合解剖部位，重新編訂了，一百三十二个脉

位名称，將捏筋手法歸納為七種。“陀華十二象”是指拍打的徑路和順序，這十二種順序大同小異，因此我們刪掉了這一名詞，改訂成“背部二綫、胸前三圈、腹部六點、上肢兩面四稜、下肢三面四稜”的拍打部位，規定了常規的拍打順序。經過這種改革，除掉了原來複雜名詞，恢復了本療法：純朴的原來面貌。

我院自1960年初，開展了這一療法，開展時只治療風濕症，在臨床實踐過程中，我們發現它具有止痛、靜鎮、降壓、恢復肢體知覺和運動，以及防止肌肉萎縮的醫療作用。因此治療範圍逐漸擴大，目前已知道，對十幾種疾病，均有良好的治療效果。本療法的特点是簡單易學，療效確實，是我國寶貴的醫學遺產，值得深入研究和推廣。現在我們對本療法，尚處於感性認識階段，今後尚須進一步研究它的治療機制，擴大適應症的範圍，總結治療經驗，使這一優秀的治療方法，在我國人民醫療保健事業中，發揮更大的效能。

第二章 外功疗法的医疗作用

外功疗法的医疗作用，根据古代的说法是“壯丹田和臟腑，臟腑和血自生，血生气自足，气足则百病皆无”。古代練外功的目的是希望練成“銅筋鉄骨”。由此可見外功疗法有生血，补气，强身的功用。从近代医学观点来看，外功疗法是一种，被动的医疗体育。人体經過拍打和捏筋之后，神經、肌肉和循环系統，所产生的变化，与医疗体育之后，是一致的。經過外功疗法，病人感觉精神焕发，全身輕快，机体各系統出現一系列的变化：

1、皮肤的变化：經過治疗后，皮肤毛細血管，擴張充血，血液循环加速，局部营养得到改善。皮肤分泌舒暢，彈力增強。过去貧血乾燥的皮，可以变得紅潤而富有彈力，对温度和机械刺激的抵抗力提高。經過治疗后，皮肤可产生一种类組織胺的物質，进入血液循环，可引起全身的其他器官的变化。

2、神經系統的变化：接受治疗时，末梢神經受納器，經過向心神經的傳导，在大腦皮質上，形成一个兴奋灶，这个新的兴奋灶，能抑制由疾病而出現的，皮質兴奋灶，逐漸取而代之。由于手法的不同，对神經系統所起的作用，也不相同。一般的說，輕的手法有兴奋作用，重的手法，可产生抑制作用。所以外功疗法，能使肢体恢复感觉，和运动功能，也可以抑制疼痛。

3、对血液和淋巴液的作用：外功疗法，可以引起全身血液重新分配。作用于局部，可促进血液和淋巴液的还流，促进腫脹的吸收。由于局部毛細血管扩大，动脉血供应加强，局部組織

的，营养条件可以改善。拍打后血压可以平稳的下降，外功疗法治疗后，可以使四肢血管充血，出现运动后的状态。但外功疗法，与自动运动不同，不但不增加心脏的负担，反而可以减轻心脏的负担。所以外功疗法也适用于，慢性心脑血管疾病。

4、对运动系统的作用：在拍打和捏筋过程中，肌肉不断被动的，伸展和收缩，使肌肉内血管扩张，肌肉的营养好转，因此提高了，肌肉的张力和弹力，收缩力也随之增强。所以外功疗法，可以治疗和防止肌肉的萎缩。外功疗法也可以使，韧带的弹力活动性增强，使关节滑液膜的，分泌活跃化，关节的肿胀和疼痛减轻，关节的活动范围扩大。因此外功疗法，对肌肉纤维组织炎和慢性关节炎，有良好的治疗作用。

5、增强人体的新陈代谢：外功疗法可以使，气体代谢增加，使呼吸变深。对于胃肠消化系统，外功疗法也有很大作用，它可以增进，消化液的分泌，增强消化道，平滑肌张力，使胃肠蠕动亢进，促进食欲，防止便秘，对胃肠无力症，有良好的治疗作用。

总之外功疗法是一种，全身疗法，也是一种神经刺激疗法，它是通过神经的反射作用，而发挥治疗的效能。外功疗法的效能，突击表现在镇静、止痛、消肿、降血压、麻痺的恢复，和促进肌肉的发育。因此外功疗法对运动系、消化系、循环系、神经系等各种慢性疾病，均有明显的治疗作用。

第三章 控筋法

第一节 控筋法的手法

外功疗法的控筋手法，与一般按摩不同，没有抚摩、叩打、颤摩三种手法，一切手法只用手指不用手掌。手法共分为七种，即揉法、捏法、掐法、点法、乳法、搓法、抖法。在不同的部位，使用一定的手法。

- 1、揉法：以拇指和食指的指腹，固定于治疗部位的皮肤上；向左右反复地划圈，使皮肤移动。如头痛用拇指指腹，揉颞部的太阳脉部位。



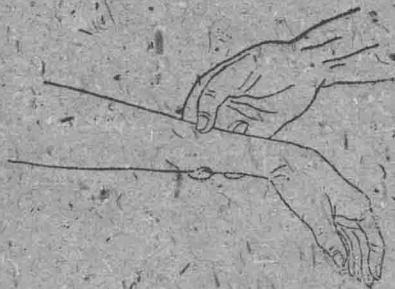
图一 揉法

- 2、捏法：用兩手拇指及其他四指，一紧一松地移动，揉捏肌肉。主要应用指腹，逐漸加力，使患者出現酸、麻、痒、痛等感觉，术后有舒服，輕快的感觉。例如：在股間脉，就应用这种捏法。

图二 捏法



- 3、掐法：用兩手或右手拇指及中指，掐住一定脉位不动，持續約30秒鐘以后再松开。主要是用指尖，逐步加力，使該处出現脹、木感觉，术后患者有輕度麻感。例如四指脉，就用此种掐法。



图三 掐法

- 4、点法：用單手拇指指尖点住一个脉位不动，使患者有一种，似血液停滯的感觉，放手后出現热、麻感觉。例如在股根脉和脚脉，用此点法。



图四 点法

- 5、托法：用單手拇指固定，中指指尖在相對部位，用力托動，使患者出現麻的感覺，術後患者有熱感。例如肘尺脈，血海根脈，均用托法。



圖五 托法

- 6、搓法：用兩手拇指或食指的指腹，輕輕往返搓動，使局部充血發熱。例如：天庭脈，及眉上脈，均用搓法。



圖六 搓法

7、糾法：用双手或單手的拇指，及其他三指（除小指）牽拉法。主要应用指腹一牽一松，逐步加力，使該处出現麻熱感。例如：在膀胱脉，和頸后脉，均用此种糾法。



图七 糾法

第二节 捏筋法的治疗部位

捏筋法的治疗部位，不按針灸的經絡和穴位進行，大部分選擇一些皮下动脉，搏动較為明显之处。动脉是綫狀走行的，所以捏筋疗法的部位，不似針灸穴位那样严格，有时是一个点，有时是一条、一块，而且在許多部位找感觉（因許多的动脉走行部位，均有較大神經伴隨）。今將治疗部位，和解剖学的关系，列表如下：

名 称	解 剖 学 的 关 系	針灸穴位系	手法	主 治	备 考
太 阴 脉	耳前切迹的前方下颌关节后缘，有颞浅动脉耳前枝，分布有三叉神經第三枝，耳颞神經。	在耳門穴稍上前方	揉法	头痛，耳鳴，牙痛，眼痛，失眠。	
天 庭 脉	額骨的眉間部皮下是額肌和皺眉肌，有額动脉，分布有三叉神經第一枝和滑車上神經。	在印堂穴上方	搓法 点法	头痛，高血壓，衰弱。	
地 閣 脉	下颌骨顏結节处，口輪肌中，有下唇动脉，分布有三叉神經第三枝和顏神經。	在承漿穴下二分	点法	牙痛，失眠。	
下 颌 脉	下颌骨下緣，下颌三角下方咬肌下緣，颌外动脉搏动处，分布有三叉神經第二枝而來的，咬肌神經和耳大神經。	頰車穴下方大迎穴后方	点法	牙痛，顏神經痛，面癱，高血壓。	
耳 后 脉	在乳突后下方，胸鎖乳突肌停止部后緣有耳后动脉，分布枕小神經。	天牖穴外方	揉法	头痛，牙痛。	为太阴脉配脉，不单独用。

名 称	解剖学的关系	针灸穴位系	手法	主治	备 考
眶上脉	额骨突起下方眉弓上方，有眶上动脉分布眶上神经，	阳白穴稍下方	搓法	眼疾，三义神痛，高血压，颜面神经麻痺。	
眶下脉	额骨下颧突内下缘，咬肌起始部，有颧浅动脉，分布有颜面神经额枝。	颧穴稍内侧	点法	牙痛，鼻疾患，颜面神经麻痺。	
鼻侧脉	鼻骨及鼻翼两侧有眶下动脉，分布有颜面神经额枝。	迎香穴上方	搓法	鼻疾患，感冒。	
额顶脉	顶骨矢状缝合之后方，正中处有枕动脉分枝，枕大神经分布。	后顶穴稍前方	点法	头痛，头量，高血压，癫痫	
额后脉	枕骨下缘，胸锁乳突肌与斜方肌终止部，枕三角顶点，有枕动脉，分布枕大小神经。	风池穴上三分	斜法	头痛，高血量，神经衰弱，官能症。	

名 称	解 剖 学 的 关 系	针灸穴位系	手法	主 治	备 考
人迎脉	胸鎖乳突肌前緣，与甲状腺骨接触部，有頸內，外动脉分岐点，分布有頸皮神經，舌下神經，迷走神經。	人迎穴处	揉法	高血压， 喘息， 管炎， 头患。	
膀胱脉 膀胱脉 后膀胱脉	鎖骨上緣，胸鎖乳突肌后方，有肩胛横动脉，分布有鎖骨上神經。	缺盆穴上 五分	斜法	肩胛痛， 风湿症， 高血压， 喘息， 胸 痰。	膀胱脉， 后膀胱脉 同时应用
	三，四胸椎棘突外侧，当斜方肌与大圆肌当中，有助間动脉后枝及頸降动脉降枝，分布有副神經，肩胛背神經胸神經后枝。	肺俞穴外 三分			
次跳脉	胸大肌外緣，第二、三肋間处有助間动脉，分布有胸前神和肋間神經。	庫房穴外 三分	揉法	瘫痪，风 湿症。	
乳側脉	五、六肋之間在前锯肌中有胸外侧动脉，分布有胸长神經与肋間神經。	食寶穴上 二分	揉法	夜尿症， 并可断四肢 运动状况	

名 称	解 剖 学 的 关 系	针 灸 穴 位 系	手 法	主 治	考 备
剑 突 脉	胸骨剑突尖端有腹壁上动脉，分布有肋间神经前分枝。	鳩尾穴下三分	揉法	胃 病	
肋 下 脉	七、八肋间，有腹壁上动脉，分布有肋间神经。	期門穴上一寸	揉法	风湿症，肋 癱瘓，肋 間神經痛。	
前 肾 脉	十一肋间尖端，腹内外斜肌有肋间动脉，分布有肋间神经。	章門穴内側	揉法	风湿症，肋 癱瘓，經痛， 尿閉，夜尿症。	
丹田 脉	脐下腹白线中有腹壁下动脉，分布有肋间神经前分枝。	气海穴处	揉法	秘尿，妇 产，痢疾 等症。	
丹田 脉	腹白线中有腹壁下动脉，分布有肋间神经。	大巨穴上五分	揉法	秘尿、妇 产，痢疾 等症。	