

少林医武功夫疗法系列丛书

丛书总主编 张大勇 陈英晖(中国香港) 张凌岚(中国香港)

医武

整脊疗法

YIWU ZHENGJILIAOFA

张大勇

陈英晖

(中国香港)

黄远鹏

主编



全国百佳图书出版单位

中国中医药出版社

少林医武功夫疗法系列丛书

医武整脊疗法

主 编 张大勇 陈英晖（中国香港） 黄远鹏

中国中医药出版社

· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

医武整脊疗法 / 张大勇, 陈英晖, 黄远鹏主编. 北京: 中国中医药出版社, 2019.4

(少林医武功夫疗法系列丛书)

ISBN 978-7-5132-4651-4

I . ①医… II . ①张… ②陈… ③黄… III . ①脊柱病—按摩疗法 (中医)—图解 IV . ① R244.1-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2019) 第 037587 号

中国中医药出版社出版

北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层

邮政编码 100013

传真 010-64405750

赵县文教彩印厂印刷

各地新华书店经销

开本 880×1230 1/32 印张 4.75 字数 101 千字

2019 年 4 月第 1 版 2019 年 4 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978-7-5132-4651-4

定价 39.00 元

网址 www.cptcm.com

社长热线 010-64405720

购书热线 010-89535836

维权打假 010-64405753

微信服务号 zgzyycbs

微商城网址 <https://kdt.im/LIdUGr>

官方微博 <http://e.weibo.com/cptcm>

天猫旗舰店网址 <https://zgzyycbs.tmall.com>

如有印装质量问题请与本社出版部联系 (010-64405510)

版权专有 侵权必究

《少林医武功夫疗法系列丛书》

编委会

顾 问

贺振泉 延琳法师 谢庆良（中国台湾） 杨 升 钱吉夫
陈子顺 陈新民 关宏宇 魏筱艳（美国） 窦思东

主 编

张大勇 陈英晖（中国香港） 张凌岚（中国香港）

编 委

黄远鹏 陈祖荣 柯玖瑰 张晓东 陈伟强 林建华
郑立云 程效霞 陈艺敏 韦柏安 钟梓斌 程子珈
陈铄鑫 李守璋 吴思琪 梁元琪 陈勋锐 赵铭岚
刘雁晴 王森源 杨劲松 莫嘉浩 赵铭岚 范文菲
李晓玲

《医武整脊疗法》

编委会

顾 问

柯永荣 陈伟强 林 友（中国香港） 魏丹彤
释行燎 宁振东

主 编

张大勇 陈英晖（中国香港） 黄远鹏

副主编

张凌岚（中国香港） 柯玖瑰 关宏宇

编 委

吴 坤 曾 密 林健辉 林 镔 释恒正
释恒征 释延礼 刘晓峰 黄保顺

丛书总主编简介



张大勇 男，1949 年出生，福州人，毕业于上海体育学院。20 世纪 70 年代组建福建专业武术队，任首席教练，培养了许多武术运动员，其中很多人获得过世界冠军；在功夫影片《木棉袈裟》和《中华武术》中担任武术设计、武术指导；曾作为中国少林武术代表团教练出访世界各国，荣获中华人民共和国体育运动委员会三级运动奖章，并多次受表彰、记功和嘉奖。

20 世纪 80 年代末，张大勇作为国家体育运动委员会（现国家体育总局）外派武术专家，任菲律宾国家武术队教练和总统保镖卫队武术教练，为华人及各国友人治病，声名鹊起。他曾为菲律宾前总统、副总统，以及体育署长、某市长和世界卫生组织高级官员治病，受到好评。

他习武 60 年，行医 50 年，师从 6 位名师，传承三代人的经验，为世界手法医学与传统疗法大师，主编《少林医武功夫疗法系列丛书》。他在实践中总结了千万例因脊柱不正引起的疾病的治疗经验，形成少林医武功夫疗法。为推广中医特色疗法，造福民众，张大勇 30 多年来在世界各地参加

各种活动，如高峰论坛、现场教学、示范表演、经验交流、培训学员等，听取报告、经验、交流、讲课和培训者有几万余人，包括各国名医、专家、教授、学者等医学界权威人士，以及大学生、医生、少林寺药局武僧等。医武汇友，走向世界。

陈英晖 男，毕业于福建中医药大学，医学博士，中医世家，三代行医，香港注册中医生；曾任香港医院管理局针灸操作安全指引专家小组成员，仁爱堂综合中医诊所暨香港中文大学中医临床教研中心针灸科高级医生，香港耀中中医针灸诊所主任。

他自幼得到祖父陈应龙（中国当代针灸名家）和父亲陈耀中的手传心授，学习中医针灸，是陈氏针灸第三代传人。曾跟随福建中医药大学张喜奎教授学习中医（主要学习《伤寒论》），潜心研究中医理论与临床治疗；拜中国浅针术专家黄之光老中医为师，学习无创无痛浅针术；随福建针灸名家吴炳煌教授学习；专程前往台湾，向李国政教授学习“董氏奇穴针灸”，成为董氏针灸第四代传人；曾受张大勇大师指导，学习少林医武功夫疗法。多年来，在香港带教中医针灸（无创无痛浅针术），参与总结其祖父及各位老师的中医针灸和少林医武功夫手法医疗经验，编著整理《陈应龙针灸医案医话》《针灸门径》《无痛针灸——浅针疗法》《伤寒门径》《陈亦人医学薪传》《图解医武功夫整脊手法》，2018年开始

参与编撰《少林医武功夫疗法系列丛书》6册。

张凌岚 女，毕业于福建中医药大学，医学硕士，香港注册中医师，香港耀中针灸研究中心主管，香港耀中中医针灸诊所副主任（针灸医生）。

她自幼习武学医，师从中国浅针术专家黄之光学习浅针疗法、香港名医陈耀中学习子午针法、张大勇学习少林医武功夫疗法。

多年来在老师悬壶济世思想的熏陶中，她总结经验，编著《医武功夫系列》丛书4册（《功夫指诊》《功夫整脊》《功夫足按》《功夫推拿》），由福建科学技术出版社出版发行。与老师合作编写《无痛针灸——浅针疗法》《针灸门径》，在香港出版发行。总结功夫整脊技术，主编《图解医武功夫整脊手法》，由人民卫生出版社出版发行。2018年开始参与编撰《少林医武功夫疗法系列丛书》6册。

前 言

中国武术有“坐如钟，站如松，行如风”之说，要求人在坐和站的时候要保持脊柱正直。这不仅在武术技击上有攻防意义，而且对人体健康也十分重要。这是对每个练武者道德品质的要求，不允许卑躬屈膝，要像松树一样有坚韧不拔的意志，站着做人，做事雷厉风行。

笔者自幼学武习医，早年跟随鼓山涌泉寺和尚达志禅师学习罗汉拳，练习铁拳、铁砂掌，用山中草药“鸟不踏”煎汤浸洗手骨。每天凌晨跟师练功，正值日月交换、雾水蒸发之时，青山古寺云雾漫天，练静坐禅功，吸阴阳之精气，采自然之精髓。

笔者曾拜地术拳名师“铁脚九师”陈依九学习少林地术，在训练背脊时，老师要求徒弟在地上滚翻，做各种跌、扑、摔等动作，再浸泡在由中草药煎成的汤水中，逐渐将身体练成“铁布衫”。随后跟随福建针灸名医黄廷翼、黄之光父子学习传统中医针灸、浅针术和三圆守丹功，修心养息，聚内气、练外功，蓄天地之精华。再拜针灸名师陈应龙，学习馭功针灸，后发展为无痛飞针。又拜入少林骨伤名师林如

高、林子顺父子门下。林氏擅长正骨疗伤，对各种骨伤疾患的诊断、复位、固定及内外用药等均有独到之处，临床经验丰富。后得到原福建中医学院副院长、骨伤名家王和鸣教授的精心指导，淬炼骨伤科疑难疾病治疗经验和现代骨伤医学理论，医术更进一步。

笔者于 21 世纪 70 年代调往福建省体育运动委员会，组建福建省武术队，成为首批福建省体工大队武术专业队教练，为国家培养了许多世界级武术运动员（很多人获得过世界冠军），在功夫影片《木棉袈裟》和《中华武术》中担任武术设计、武术指导，曾随中国少林武术代表团（任教练）出访世界各国，荣获中华人民共和国体育运动委员会三级运动奖章，并多次受表彰、记功和嘉奖。2012 年被评为世界手法医学传统疗法大师和资深专家。

20 世纪 80 年代末，笔者作为国家体育委员会外派武术专家，任菲律宾国家武术队教练；曾任菲律宾前总统保镖人员武术教练，在马尼拉从事武术和医术研究，开设中国针灸骨伤整脊专科医院。在菲律宾行医 30 年，为华人和各国友人治病，声名鹊起。曾为菲律宾前总统埃斯特拉达（Joseph Ejercito Estrada）和前副总统色拉瓦·刘礼（Salvadorh Cavrel）及总统家人治病，受到好评。在医疗实践中，笔者从武术功夫中提取精华的动作，将其运用于整骨理筋和按摩手法中，把传统的武术伤科治疗手法融入现代医学之中，形成了独特的治疗术。2017 年 9 月受聘为中国嵩山少林药局

医武功夫特训传承班执教，传教少林一指禅气功点穴、“铁布衫”基本功、少林医武拳脚疗法和少林功夫整脊疗法。

笔者现任世界医武功夫研究院院长、少林医武功夫学会会长、菲律宾国际骨伤功夫研究会会长、世界手法联盟菲律宾分盟主席、世界手法医学联合会常务副主席、海峡南少林手法医学协会总顾问、美国欧亚大学整脊医学院名誉院长、福建省骨伤研究所研究员，曾任香港中医整脊学会荣誉顾问等职。

进入 21 世纪，中华文化日益受到世人的推崇。受功夫电影的影响，外国友人除学习武术外，也十分重视中国独特的武术医学理论和医武结合手法。世界许多国家的武术团体专程来中国学习武术医学理论。由于世界各地中医学院、医院的骨伤科医生，懂武者寥寥无几，故笔者将自己数十年来医武结合的心得著述成书：《福建地术》1984 年由福建人民出版社出版；《医武功夫系列》丛书，包括《功夫整脊》《功夫指诊》《功夫推拿》《功夫足按》，1994 年由福建科学技术出版社出版；2012 年编撰《图解医武功夫整脊手法》（《世界手法医学与传统疗法系列丛书》），由人民卫生出版社出版。

笔者习武 60 年，行医 50 年，融合自己的武术专长和多年广拜名师学医的经验，又接受中国嵩山少林寺监院、少林药局主管延琳大法师赠送的《少林医宗武功秘籍》真本 10 册（此套秘传真本是中国少林寺历代高僧禅武医经历 1500

年传承的精华)。笔者从中获得禅医武功夫的创作灵感，创立了少林医武功夫疗法，包括功夫整脊、抓筋截脉、摸骨诊病、拳脚疗法、禅功养生、自愈练功、理筋推拿等，目前已准备申请国家级非物质文化遗产。

自 2018 年始，笔者邀请多位专家共同编撰《少林医武功夫疗法列丛书》，共 6 册，包括《医武整脊疗法》《功夫足道疗法》《指诊点穴疗法》《浅针针灸疗法》《禅养自愈疗法》《推拿拳脚疗法》，以承前启后，弘扬中华医武结合的优秀传统，造福黎民大众。

为了便于各位专家、医生及武术界同仁们共同探讨、共同研究，特设以下交流、练习方式：

医武功夫网：www.zhangdayoung.com

电子邮箱：ywgfzdy@163.com

中国香港手机：00852-60935151

中国内地手机：18150802006

张大勇

2018 年 10 月

目 录



第一章 少林医武功夫与整脊疗法	001
第一节 概论	003
第二节 功法导源与历史渊源	006
第二章 医武整脊手法特点	009
第一节 武术动作与整脊手法相结合	011
第二节 医武整脊疗法中的西医学理论	014
第三章 医武整脊疗法治病原理	019
第四章 医武整脊疗法适应证和注意事项	025
第五章 医武整脊手法规律	029
第一节 常用理筋整脊手法	031
第二节 整脊手法流程	032
第六章 少林医武功夫六十一式整脊手法	035
第一节 颈部整脊十六式	037
第二节 肩背胸部整脊十八式	053
第三节 腰骶部整脊十二式	072
第四节 腿部整脊九式	086

第五节 综合方法整脊六式·····	098
-------------------	-----

第七章 医武整脊治疗常见疾病·····	107
---------------------	-----

第一节 颈椎疾病·····	109
---------------	-----

第二节 胸椎疾病·····	113
---------------	-----

第三节 腰骶椎疾病·····	120
----------------	-----

主要参考文献·····	135
-------------	-----

第一章

少林医武功夫与整脊疗法





第一节 概 论

中华文化，博大精深。在中国悠久的历史发展史中，武术与医学相互融合、渗透，又共同丰富、发展，形成了独特的医武结合的各种流派与疗法。溯本寻源，在远古时代，人类为了获得食物、抵抗猛兽及健身防病，逐渐积累了一些特殊的动作。后来，由于格斗和战争的需要，这些用于防身和健身的动作逐渐转化为技击功夫，最终形成了武术。武术格斗必致人体损伤，而人体损伤需要以与之相适应的伤科医学来治疗和康复，中医伤科也不断吸收武术中的某些功法来丰富其内容，武术中的不少手法和身法都被运用于接骨、按摩等医术中。直到今天，仍可看到中医伤科治疗技法中有明显的武功痕迹。例如“一指禅推拿”就是脱胎于武术的一指禅气功点穴术。武术与医学结下了不解之缘。

过去的骨伤科医生多擅长武术，而擅长武术者又多精于骨伤医术。究其原因，是由于练习武术者平时易受伤，需自疗或求医，久之则熟悉救治方法；而作为一个正骨医生，必须身强力壮，才能牵开错位、整复骨折。两者互为因果，故习武善医者不胜枚举。以少林武僧为例，隋末少林寺十三武僧曾帮助过秦王李世民，为唐王朝的建立立下了汗马功劳，令少林武术威名大震。少林武僧为了疗伤而研习医药，开始只是武僧之间互疗，后因佛教徒以慈悲为怀，广施医术于世人，由此产生了武术家又兼伤科郎中的僧医，以其正骨、理筋、气功、功能锻炼