

動功按摩秘訣

珍本醫籍丛刊



44.1  
4

# 动功按摩秘诀

清·汪启贤 汪启圣 辑

傅景新 点校

中医古籍出版社

特约编辑：李洪晓

责任编辑：徐岩春

封面题字：王庆其

珍本医籍丛刊

# 功 功 按 摩 秘 诀

【清】汪启贤 江启圣辑

傅景新 校点

中医古籍出版社出版

保定第二印刷厂印刷

北京市新华书店发行

787×1092毫米 32开本 20千字 1.5印张

1986年6月第一版 1986年6月第一次印刷

印数1—15000

统一书号：14249·0175 定价：0.40元

## 出版说明

中医古籍出版社自1980年10月成立以来，本着抢救行将失传的孤善本医籍，为广大医务工作者及科研、教学人员提供参考资料的宗旨，从1983年起，影印出版了系列医书——《中医珍本丛书》，包括了中医基础理论及临床诊疗等各个方面的论著。由于上述丛书在选择底本上，力求有较大学术价值和文献版本价值，使许多珍贵医书得以面世，因而受到广大读者的欢迎。今后，我们将继续编好这一丛书。

但是，在连楹充栋的中医古籍中，也有一部分珍本虽有很高学术价值，或因年代久远，纸敝墨渝；或因屡经翻刻，错讹百出；或因文理深奥，难以卒读；或因版本装式，古今异轨，因而不适影印。为此，我社将陆续编辑《珍本医籍丛刊》，对这些古籍适当做一些标点校注工作后，排印出版，以发皇古义，嘉惠来学，为振兴中医，造福人类，提供更好的读物。

中医古籍出版社

## 前 言

《动功按摩秘诀》由清·汪启贤（字肇开）、汪启圣（字希贤）二人编辑，收入作者所撰，汪大年（字自培）等增补的丛书《济世全书》之中。是书用气功、按摩治疗疾病，对于治疗瘫痪顽麻、腰腿疼痛、遗精诸症尤有独到之见。

全书分瘫痪诸穴道、按摩劳伤诸穴、臌胀症、膈噎症、眼目症、耳症、咽喉口齿症、肩背指症、心脾气症、腰肾足膝症、伤寒症、痰火哮喘症、头痛症、偏瘫及妇人带下症、癰癤痔漏症、男女诸杂症、鼻症、牙症、胸膈气症、心症、腰背疼痛症、脾胃肚腹症、癆症、痰火、伤寒伤风症、痢症、湿症、疮疽、肠气症、绞肠痧、疝坠、大小便、辨小儿诸症、小儿诸惊推揉法等数十篇，每症下分别论述取穴方法、按摩手法、气功疗法及养生调摄等。其法简易可行，对广大医务工作者、患者、专业教学与科研人员均有一定的参考价值。

收入此书的《济世全书》在国内主要有三种版本：其一为清康熙间刻本，存《中风瘫痪验方》、《虚劳汇选应验良方》、《虚膈汇选应验良方》、《外科应验良方》、《广嗣秘诀验方》、《幼科汇选应验良方》、《添油接命宗丹大道》、《医学碎金》、《脏腑论辨》、《脉诀宗机》、《汤液须知》、《食物须知》、《明医治验》、《醒世理言》十四种。其二为清殷氏梓行本，存《外科应验良方》、《汤液须知》、《食物须知》、《动功按摩秘诀》、《外奇方》五种。其三为抄本，除存《中风瘫痪验方》、《虚癆汇选应验

良方》、《蛊膈汇选应验良方》、《外科应验良方》、《广嗣秘诀验方》、《幼科汇选应验良方》、《添油接命宗丹大道》七种外，还有《应验良方》、《悟真指南》、《汇选外奇方》、《女娲氏炼石补天》四种。

由上可见，《动功按摩秘诀》一书仅在清·殷氏梓行本中得存，实为现知孤本。该书一百一十八面，八行，二十一字，框高二〇八毫米，宽一三〇毫米，白口竹纸，分上、下两册，卷首目录与卷尾数页中均有阙文，暂无它本可补。据所存后部目录可知末页所阙文字有限，基本为原书全貌。

我社此次整理出版《动功按摩秘诀》一书，对其进行了校勘、标点，原书中的讹字、通假字、脱字、阙字酌情作了校正或校补，并根据正文重新编排了目录，俾便读者选用。

中医古籍出版社

一九八六年五月

# 目 录

|              |    |              |    |
|--------------|----|--------------|----|
| 瘫痪诸穴道·····   | 1  | 牙症·····      | 17 |
| 按摩劳伤诸穴·····  | 2  | 胸膈气症·····    | 18 |
| 臌胀症·····     | 3  | 心症·····      | 18 |
| 膈噎症·····     | 3  | 腰背疼痛症·····   | 19 |
| 眼目症·····     | 4  | 脾胃肚腹症·····   | 20 |
| 耳症·····      | 4  | 癆症·····      | 21 |
| 咽喉口齿症·····   | 5  | 痰火·····      | 22 |
| 肩背指症·····    | 5  | 伤寒伤风症·····   | 22 |
| 心脾气症·····    | 7  | 痢症·····      | 23 |
| 腰肾足膝症·····   | 8  | 湿症·····      | 23 |
| 伤寒症·····     | 10 | 疮疽·····      | 23 |
| 痰火哮喘症·····   | 11 | 肠气症·····     | 24 |
| 头痛症·····     | 12 | 绞肠痧·····     | 24 |
| 偏疝及妇带下症····· | 13 | 疝坠·····      | 24 |
| 痿痹痔漏症·····   | 13 | 大小便·····     | 25 |
| 男女诸杂症皆治····· | 14 | 瘫痪·····      | 25 |
| 头疼症·····     | 15 | 辨小儿诸症·····   | 30 |
| 眼目症·····     | 16 | 手诀·····      | 32 |
| 耳症·····      | 17 | 小儿诸惊推揉法····· | 36 |
| 鼻症·····      | 17 |              |    |

# 济世全书动功按摩秘诀

也园主人梓行

古歛汪启贤肇开同弟启圣希贤选注

## 瘫痪诸穴道

设有中风不省人事者，于患人印堂穴并人中穴，用指先掐人中穴五、七十度，方用两掌擦极热，摩印堂穴五、七十度，按摩毕，方令患人如前行静功调摄。

人中乃任脉之总脉也，其穴在鼻柱之下三分，用水含口内，微凸上是人中穴。印堂在眉心正中。二穴兼掐治小儿惊风。

设有中风口眼斜者，可于承浆穴掐五、七十度及摩五、七十度，兼用静功。承浆穴乃任脉之在口唇下五分，正中间是也。

设中风口歪者，亦可于地仓穴掐五、七十度，搓五、七十度，兼行静功。地仓穴乃足阳明胃经之穴，在口角尖去五分是也。

设有癫痫、怔忡、心性痴呆及痰迷心窍，可于神门穴掐五、七十度，搓五、七十度，兼行静功调摄。神门穴乃手少阴心经，其穴在手掌腕后高骨间，转手骨开缝中是穴也。

或有中风不省，于颊车穴、合谷穴，或有半身不遂，于



肩髃、曲池、环跳、风市、居髃、丘墟八<sup>①</sup>穴皆照前治之，诸穴后此不细载。

## 按摩劳伤诸穴

劳伤骨蒸者，可于膏肓穴掐五、七十度，搓五、七十度，兼静功。

膏肓穴乃足太阳膀胱经，在背四椎<sup>②</sup>骨下，五椎骨上，两旁各开三寸，去饭匙骨可容侧指，平身坐，手按两膝头，开肩骨陷穴自见也。此穴亦能治虚汗及吐血诸症。

设有虚热盗汗、衄血、五劳七伤等症，可于百带穴掐五、七十度，搓五、七十度，兼行静功。百带穴乃肾经脉，在背大椎骨上，平肩取之，穴自见也。

设有吐红痰症，可于俞府穴掐五、七十度，搓五、七十度，兼行静功。俞府穴乃足少阴肾经穴也，在旋玑两旁各开一寸半，仰头取之。旋玑在天突下一寸陷中，仰视得之。天突在结喉下二寸宛宛中，两筋间是穴也。设俞府穴兼可治哮喘痰症。

设有下元虚者，可于气海穴掐五、七十度，擦五、七十度，兼行静功。气海穴乃任脉经，从脐中量下一寸半是穴也。此穴兼治诸气及小肠气、诸疝气并妇人带下等证。

设有遗精疾症，可于关元穴掐五、七十度，擦五、七十度，兼行静功。关元穴乃任脉经，在脐下三寸是穴也。按遗精、白浊或亦治命门、白环、肾俞，查穴参治之。

设有心虚、胆怯及遗精盗汗者，可于心俞穴掐五、七十度，擦五、七十度，兼行静功。心俞穴乃足太阳膀胱经穴，

①八：原作“七”，据文义改。

②椎：原作“推”，据文义改。下同。

在背五椎骨下，两旁各开一半寸是也。兼治癰疽之疾。

设有虚火旺者，于三里穴掐五、七十度，擦五、七十度，兼行静功。三里穴乃足阳明经胃之脉，在膝盖下三寸，外廉大筋内间，举大足指牵上肉动处是也。

设有童劳，于长强穴掐五、七十度，擦五、七十度，兼行静功。长强穴乃肾脉，藏在尾骶骨尖上陷中是穴，伏地取之。此穴兼治痔漏、痔疮、肠风下血。

## 臃 胀 症

设有臃胀、气喘、腹痛者，可于建里穴掐五、七十度，擦五、七十度，兼行静功。建里穴乃任脉经，在中<sup>①</sup>腕下一寸，脐上三寸是也。

设有水肿诸痰，可于水分穴掐五、七十度，擦五、七十度，兼静功。水分穴乃任脉经，在下腕下一寸，脐上一寸是穴也。

小腹胀满者，可于水分、水道、中腕、气海等穴掐五、七十度，擦五、七十度，兼行静功。

设有遍身肿胀，可于水分、三里、气海诸穴掐五、七十度，擦五、七十度，兼行静功。

## 膈 噎 症

设有翻胃吐食等证，可于脾俞穴掐五、七十度，擦五、七十度，兼行静功。脾俞穴在足太阳膀胱经，在背第七椎骨下，脊中两旁各开一寸半是也。此穴兼治黄疸症，如前擦、掐，行静功。

①中：原脱，据文义补。

## 眼 目 症

设有眼目昏赤，可于攒竹穴掐五、七十度，兼行清静功夫。攒竹穴乃足太阳膀胱经，在眉内尖角陷中是穴也。

设有眼昏，可于睛<sup>①</sup>明穴用大指第一节于掌心内擦热熨之，兼静功。睛明穴乃足太阳膀胱经，在目眦内孔中是也。

设有血虚两目昏花者，可于肝俞穴掐五、七十度，擦五、七十度，兼清静功夫调摄。肝俞穴乃足太阳膀胱经，在脊第九椎骨下，两旁边各开一寸是穴也。

设有眼痛目昏者，可于青灵穴掐五、七十度，擦五、七十度，兼静功。青灵穴在手少阴心经，在肘上三寸，伸肘之时，臂对眼与乳相平，赤白肉际青筋上是穴也。

或有目睛热障治攒竹者；或有双目冷泪治合谷、青灵者；又有眼久疾治清冷渊<sup>②</sup>、合谷<sup>③</sup>者，穴已载前。

## 耳 症

设有耳闭者，可于翳风穴掐五、七十度，擦五、七十度，兼静功。翳风穴乃手少阳三焦经，在于耳后尖角陷中，开口便得穴。兼治鼠疮、瘰癧、项间痰核、咽喉疼痛并皆治之。

设有耳疼痛者，可于颊车穴掐五、七十度，擦五、七十度，兼用功静。颊车穴乃足阳明胃经，在耳坠珠下三分，颊陷中间口有孔是穴也。兼治诸般牙疼、口眼歪斜之症。

设有耳聋气闭，可于听会穴掐五、七十度，擦五、七十

---

①睛：原作“精”。

②渊：原作“浦”，据文义改。

③谷：原作“骨”，据文义改。

度，兼行静功。听会穴乃足少阳胆经<sup>①</sup>，在耳珠前陷中，开口得穴。口中须含一物，方可如法。或两耳虚鸣，可于听会、合谷二穴通治。

## 咽喉口齿症

设有咽喉肿痛，单双乳蛾<sup>②</sup>等症，可于少商<sup>③</sup>穴掐五、七十度，擦五、七十度。如不愈，用破磁片针此穴，出血即愈矣。少商穴乃手太阴肺经，在大指内侧，去爪甲如韭菜者是也。

设有口臭者，可于大陵穴掐五、七十度，擦五、七十度，日行数次。大陵穴乃足厥阴心包络经，在手掌横纹正中间。兼治鹅<sup>④</sup>掌风。

设有小儿乳蛾，可于合谷穴掐五、七十度，擦五、七十度，日行数次。合谷穴乃手阳明大肠经，在大指次节，歧骨肉尖上是也。

设有牙疼肿痛，可于吕细穴掐五、七十度，擦五、七十度，兼静功。吕细穴乃足少阴肾经，在脚后跟内，踝骨尖后动脉陷中是穴也。兼治股内湿痒生疼及便毒。或牙疼掐颊车穴。

## 肩背指症

设有背强痛，可于至阳穴掐五、七十度，擦五、七十

---

①经：原作“注”，据文义改。

②蛾：原作“鹅”。

③商：原作“商”，据文义改。

④鹅：原作“蛾”。

度，兼静功。至阳穴乃肾脉经，在第七椎骨下，俯首取之，是其穴也。

设手腕无力反手，背臂肿痛，或因折伤不能握物，或肩背疼痛不能举动者，皆于阳池穴掐五、七十度，擦五、七十度，兼静功。阳池穴乃手少阳三焦经，在手背骨上陷中是穴也。

设有五指尽痛，不能握物舒畅者，可于外关穴掐五、七十度，擦五、七十度，兼静功调摄。外关穴者，乃手少阳三焦经，在手腕骨上二寸，腕后陷中是穴也。

设有肩背手不能举者，可于肩髃穴掐五、七十度，擦五、七十度，肩髃穴乃手阳明大肠经，在肩柱骨上，肩端两骨间陷中，举臂取之，有凹<sup>①</sup>处乃是穴也。

设有手痛屈伸难甚者，可于曲池穴掐五、七十度，擦五、七十度，兼静功。曲池穴乃手阳明大肠经，在肘后外横纹尖上，屈手取之，此乃是穴也。

设有臂手牵痛者，可于曲泽穴掐五、七十度，擦五、七十度，兼行静功。曲泽穴乃手厥阴心包络经，在肘内廉正中间，屈肘取之。兼治九种心疼不可忍者。

设有手掌生疮生疥者，可于劳宫穴掐五、七十度，擦五、七十度，日行数次。劳宫穴乃手少阴心经，在手掌<sup>②</sup>中，由<sup>③</sup>无名指点到处是其穴也。兼治心腹疼痛及胃气疼。

设有肩背疼痛或阴酸疼，掐投肩髃、曲池，手指拘挛掐合谷。入风背膊高痛，俱看病势不拘定。兼静功行之。

---

①凹：原脱，据文义补。

②掌：原作“尖”，据文义改。

③由：原作“田”，据文义改。

## 心脾气症

设有心胃脾病并诸气胀痛者，可于上脘穴掐五、七十度，擦五、七十度，兼行静功调摄。上脘穴乃任脉之经，在巨阙<sup>①</sup>之下一寸五分，脐上五寸，是其穴也。

设有脾胃虚弱，饮食不进者及心脾痛，可于中脘穴掐五、七十度，擦五、七十度，兼行静功。其中脘穴乃任脉之经，在脐上四寸，至鸠尾骨尖之下至脐中，用草心量，折中是其穴也。

设有胃气不和及脾寒骨热者，可于食仓穴掐五、七十度，擦五、七十度，兼行静功调摄。其食仓穴乃足少阴肾经，在中脘之两旁，各开去三寸是其穴也。

设有胃脘痛并诸痰，可于巨阙穴掐五、七十度，擦五、七十度，兼静功<sup>②</sup>。巨阙穴乃在任<sup>③</sup>脉经，在鸠尾下一寸，脐上六寸半陷中是也。更有下脘，乃任脉经，在建里下一寸，脐上二寸，治同。

设有痞气，可于章门穴掐五、七十度，擦五、七十度，兼静功。章门穴乃足厥阴肝经，在大横纹外直季胁肋，去脐上二寸，两旁横九寸，侧卧，屈上足、手臂，屈中指放耳垂下，肘尖尽是也。

设有胃气泄痢者，可于天枢穴掐五、七十度，擦五、七十度，兼静功。天枢穴乃足阳明胃经，在脐旁，各开二寸是穴也。或有气痛，掐、擦巨阙、膻中、中脘、气海等穴，痞

①厥：原作“关”，据文义改。

②功：原脱，据文义补，下同。

③任：原脱，据文义补。

块亦治。章门、中脘、命门者小肠气，气海、归来、大敦者虫痛，中脘、食仓者皆宜参用。

## 腰肾足膝症

设有腰脊痛不得俯首者，可于腰俞穴掐五、七十度，擦五、七十度，兼静功。腰俞穴乃肾脉经，第二十椎骨下宛宛中，挺伏舒身，两手相交支额，纵四体后取其穴。

设有胁痛者，可于支沟<sup>①</sup>穴掐五、七十度，擦五、七十度，兼静功。支沟穴乃手少阳三焦经，在手腕骨背上三寸，两骨间陷中是穴。

设有脚瘰，可于行间穴掐五、七十度，擦五、七十度，兼静功。行间穴乃足厥阴肝经，在足虎口中，大指次指歧骨间是。

设有脚背肿，可于内庭穴掐五、七十度，擦五、七十度，兼静功。内庭穴乃足阳明胃经，在足大指次指外关是。

设有脚肿者，可于陷骨穴掐五、七十度，擦五、七十度，兼静功。陷骨穴乃足阳明胃经，在足次指外，去内庭一寸是穴。兼治面目浮肿、阴痛、肠鸣腹痛及热病汗不出者。

设有足麻痛者，可于解谿<sup>②</sup>穴掐五、七十度，擦五、七十度，兼静功。解谿穴乃足阳明胃经，在足腕上系带处，去陷谷四寸半，内庭上量至足背下寸陷中是其穴也。

设有足胫肿及无力，或两足生疮者，可于商丘穴掐五、七十度，擦五、七十度，兼静功。商丘穴乃足太阴脾经，在内踝骨下，赤白肉际微前陷中，此乃是穴也。

设有脚胫踝骨痛，可于丘墟穴掐五、七十度，擦五、七

---

①原“交溝”，据文义改。

②谿：其后原衍一“谷”字。

十度，兼静功。丘墟穴乃足少阳胆经，在足外踝微前近三分是其穴也。

设有跟<sup>①</sup>骨痛者，可于昆仑穴掐五、七十度，擦五、七十度，兼静功。昆仑穴乃足太阳膀胱经，在足外踝骨后，跟骨下陷中是也。

设有腿痛者，可于绝<sup>②</sup>骨穴掐五、七十度，擦五、七十度，兼静功。绝骨穴乃足少阳胆经，在足上踝三寸，动脉正中间是穴也。

设有寒、湿脚气及两脚皴裂生疮并血蛆不止者，俱于京骨穴掐五、七十度，兼用静功。京骨穴乃足太阳膀胱经，在外足侧大骨下，赤白肉际陷中，按而得穴。

设有转筋脚气，可于承山穴掐五、七十度，擦五、七十度，兼静功。承山穴乃足太阳膀胱经，在腿肚肉尖上，分肉正中间陷是穴也。一法在承<sup>③</sup>筋穴法治，承筋乃足太阳膀胱经，在腿肚正中间，胫后从脚跟上来七寸乃是穴也。

设有筋痛，可于阴陵泉穴掐五、七十度，擦五、七十度，兼静功。阴陵泉穴乃足太阴脾经，在膝下内侧，取阳陵泉为先，相对是穴也，阳陵泉穴乃足少阳胆经，在膝外高骨下各一指取之，微前陷中，此外即是穴也。

设有膝盖红肿酸痛，可于膝眼穴掐五、七十度，擦五、七十度，兼静功。膝眼穴乃足阳明胃经，在膝盖骨犊鼻穴外旁陷是穴也。又有膝关穴，乃足厥阴肝经，在膝盖骨下，犊鼻穴内旁陷中是穴也。

设有膝痛冷痹不仁者，可于梁丘穴掐五、七十度，擦

---

①跟：原作“眼”，据文义改。

②绝：原作“纯”，据文义改，下同。

③承：原作“豕”，据文义改，下同。



五、七十度，兼用静功。梁丘穴乃足阳明胃经，在膝下二寸，两筋间是穴也。

设有膝红痛，可于宽骨穴掐五、七十度，擦五、七十度，兼用静功。宽骨穴在膝盖上，梁丘穴两旁各开一寸是穴也。

设有膝难屈伸及腰痛者，可于委中穴掐五、七十度，擦五、七十度，兼用静功。委中穴乃足太阳膀胱经，在膝腕正中间有紫筋者，此乃即是穴也。

设有膝盖痛，可于阴市穴掐五、七十度，擦五、七十度，兼用静功。阴市穴乃足阳明胃经，正在膝面上三寸是穴也。

设有腿酸疼痛，可于风市穴掐五、七十度，擦五、七十度，兼用静功。风市穴乃足少阳胆经，在膝上腿外侧两筋间，令人直立垂手，中指尽处是穴也。

设有风湿腿疼不能动者，可于环跳穴掐五、七十度，擦五、七十度，兼行静功。环跳穴乃足少阳胆经，在髀<sup>①</sup>枢碗子骨间缝内，侧卧，屈上足，伸下足，方得此处是穴也。

设有胀痛亦治脊俞，胁痛亦治章门者，后已载之，此不宜。

## 伤 寒 症

设有体本虚弱易感风寒者，可于风门穴掐五、七十度，擦五、七十度，兼静功调摄。其风门穴乃足太阳膀胱经，在背脊第二<sup>②</sup>椎骨两旁边各开去一寸五分是穴也。

设有疟疾、伤寒感冒及寒热往来结胃者，可于间使穴掐

①髀：原作臂，据文义改。

②二：原作“一”，据文义改。