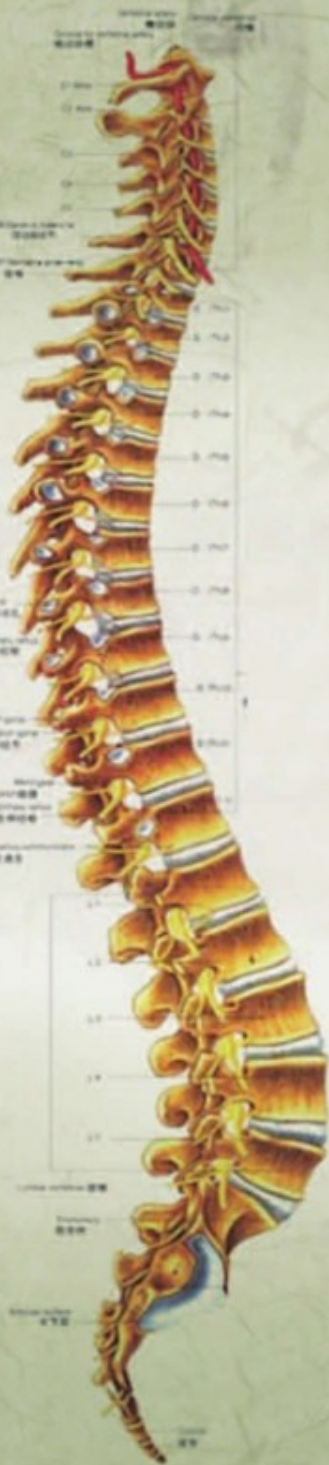


中医奇葩

导引推拿整脊术



张志高

编著

ZHONGYI QIPPA
DAOYIN TUAN XIA ZHENG JIA SHU

脊柱，是人生的根本，堪称人体之中流砥柱，在人的生命活动中起着决定性的作用。脊柱一旦发生异常变化，人体就会出现相应的病变。所以说，脊柱是人体健康的关键，又是造成很多慢性病和疑难病的根源。我们在享受现代物质文明与精神文明的同时，千万不要忘记对脊柱进行全面的呵护和保健。只有脊柱强健，人的各种生理功能才能正常，学习、工作、生活、娱乐才能有滋有味，人生才能闪耀出美丽的光彩。



黄河出版传媒集团
阳光出版社

责任编辑：姚发国 赵维娟
封面设计：晨 皓

中医奇葩

导引推拿整脊术

ZHONGYIQUIPA
DAOYINTUINAZHENGJISHU

ISBN 978-7-5525-1180-2



9 787552 511802 >

定价： 32.00元

图书在版编目(CIP)数据

中医奇葩：导引推拿整脊术 / 张志高编著. — 银川：阳光出版社，2013.12

ISBN 978-7-5525-1180-2

I.①中… II.①张… III.①推拿 IV.①R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 318866 号

中医奇葩——导引推拿整脊术

张志高 编著

责任编辑 姚发国 赵维娟

封面设计 晨 皓

责任印制 郭迅生

黄河出版传媒集团 出版发行
阳光出版社

地 址 宁夏银川市北京东路 139 号出版大厦(750001)

网 址 <http://www.yrpubm.com>

网上书店 <http://www.hh-book.com>

电子信箱 yangguang@yrpubm.com

邮购电话 0951-5014274

经 销 全国新华书店

印刷装订 宁夏捷诚彩色印务有限公司

印刷委托书号 (宁)0015121

开 本 720mm×980mm 1/16

印 张 13.5

字 数 170 千字

版 次 2013 年 12 月第 1 版

印 次 2013 年 12 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5525-1180-2/R·29

定 价 32.00 元

版权所有 侵权必究

走向世界

Chinese
World

让世界了解华人 让华人走向世界

The World Know China
p China Go To The World

张志高医师做客中央网络电视台



老干部们夸赞导引整脊功



张医师带领群众练习导引整脊功



整脊爱好者在练习导引整脊功

内容提要

本书是国内第一部描述导引推拿整脊的专业书籍，首次提出了站桩导引整脊六大学说，破译了《黄帝内经》中“提挈天地，把握阴阳，呼吸精气，独立守神”的千古之谜，为人们提供了打开人体自备药库大门的密码和钥匙。

全书共分为五章，紧扣导引推拿整脊这一主题。第一章叙述了导引推拿整脊的形成与发展，导引推拿整脊的特点，导引推拿的十大作用、基本要求及注意事项。第二、三章介绍了中医对脊柱的认识和脊柱的病因病机及检查诊断方法。第四、五章重点介绍了导引整脊术、站桩导引六大学说、推拿整脊手法，以供读者参考使用。

本书文字简练、图文并茂、易学易用，旨在向全社会和公众提供一种简便效显、经济安全、舒适自然、人人可学、人人会用、防治并重、以防为主的新型医疗保健方法。

序

穿越五千年中华文明史，作为具有悠久历史的中华民族瑰宝的中医药学典籍浩如烟海，以其博大精深和学说繁多而著称，以其完整的医学理论体系和文字记载以及独特的疗效闻名于世。其中，关于“导引推拿整脊”思想的提出、认识的升华、理论的铺垫亦经历了传承发扬的过程，从出土文物的佐证，《黄帝内经》“提挈天地，把握阴阳，呼吸精气，独立守神，肌肉若一”的论述起，经过了一代又一代中医志士锲而不舍的追求。《中医奇葩——导引推拿整脊术》的作者就是一位痴心、痴梦之人。他遨游在“导引推拿整脊”的沧海里，潜心挖掘和破译其中神奇的奥妙，在不断实践、不断总结的基础上，总结出了集推拿点穴、站桩导引、内外用药、健康教育等法相互为用，对颈椎病、腰椎间盘突出症、脊柱相关疾病、时代病、文明病、富贵病、亚健康状态的防治取得了满意效果的导引推拿整脊术。书名定位为“奇葩”非常贴切，能在满园春色中一枝独秀，就称得上是珍奇的花朵。

二

当今医学界，新生疾病无法遏制，生物性、社会性、心理性、医源性疾病丛生，环境因素和生活方式及老龄化等对疾病的影响挑战着人类的健康。在“生物心理社会医学模式”的框架下，人们又提出了科学健康观的概念，就是把医学发展与社会发展联系起来，从政治、经济、文化这些基本社会层面，促进人民健康。万变不离其宗，目的就是倡导和追求一种让健康的人更健康，亚健康人增健康，患病的人恢复健康，达到未病先防、既病防变、病后康复的目的，这与古人的“治未病”异曲同工。在这种社会大背景下，《中医奇葩——导引推拿整脊术》一书向社会和公众提供了一种新型医疗保健方法，具有普世价值和时代意义。

三

古有“五禽戏”，今有“导引推拿整脊术”。东汉医学家华佗倡导运动养生，模仿虎、鹿、熊、猿、鸟五禽的动作，创编了一套防病、治病、延年益寿的医疗保健操。即模仿虎的扑动前肢、鹿的身转头颈、熊的伏倒站立、猿的脚尖纵跳、鸟的展翅飞翔而形成的保健操。经常做这套操，可以预防疾病，强身健体。作者的“导引推拿整脊术”总结出了导引整脊操、站桩导引整脊功、坐式导引整脊功、卧式导引整脊功4种“导引整脊术”。理经通络类、点穴开筋类、温煦补气类、整脊复位类、整理放松类5种推拿整脊术以及复合与组合手法，每一种功法都讲究套路，从而形成了各自的系统性的功法。医生通过一招一式的训练可练成深厚的导引推拿内功。这样，医生在防治脊柱劳损和各种慢性病的实践中，就可将自己

的肢体运动、意念、手法、内力、呼吸巧妙地融为一体，不论是在强化医者身体素质，提高医者手法质量，还是在帮助患者自我调养、增强防病治病的效果方面，均可更好地体现这一“奇葩”成本低廉、舒适自然、无副作用、安全可靠、医患共治、疗效显著、节约开支、促进健康的作用。

四

医疗活动作为社会活动的组成部分，其终极目标就是要服务于人类的健康，救人性命。随着人们医疗服务需求的逐步增加，医疗服务呈现出大众化、社会化的趋势。人人健康、时时健康、终生健康已成为大众的追求。在追求健康的路上，中医长寿学及其养生要领就成为“瑰宝”和“奇葩”，古人总结为保命全形、追求境界，防治一体、修身养性，顾护正气、强筋健体，寓教于乐、回归传统，各臻奇妙、简捷使用。那么导引推拿整脊术究竟如何？有没有效果？能解决什么问题？《中医奇葩——导引推拿整脊术》一书将其总结为十大作用，具体为：疏通经络、沟通天地，活利关节、强壮筋骨，调整脏腑、补益气血，平衡阴阳、扶正祛邪，调动潜能、开发智力，整脊调衡、爆发内劲，剥离粘连、解除嵌顿，去脂降糖、降压减肥，行气止痛、增强耐力，除皱美容、延缓衰老。在此，我们期待本书出版后能给大众追求健康养生带来一些参考，希望信者将其作为健康的法门，不信者不要盲从，怀疑者不要鹦鹉学舌，而能在信任的基础上欣赏。

五

今年十月，在惠农区综合医院等级评审时，由于《梦系惠农》和《健康长寿与中医养生》这两本书，我认识了张志高。他是一位朴实的宁夏汉子，青年立志学医，但学医之路坎坷曲折，经历了辛勤求学、恩师亲传、他乡成名、报恩还乡、惠泽惠农的人生足迹。他孜孜以求，徜徉在中医导引推拿整脊领域，学习、学习、再学习，实践、实践、再实践，总结、总结、再总结，苦其心志、劳其筋骨，虽然身在基层，但成就斐然。近年来，撰写发表中医整脊学术论文12篇，出版《健康长寿与中医养生》等多部专著，发明“颈椎调曲枕”和“弓形颈椎牵引仪”专利两项，打造了宁夏首家中医整脊康复专科和健康按摩师培训学校。以惠农区为起点，利用广场向社区群众教授“站桩导引整脊操”，有数万群众练习。“功夫不负苦心人”，随着名气的增大，各种荣誉和光环亦“黄袍加身”，名声、名望也越来越大，这是一种发自老百姓心中的意愿。内蒙古、陕西、甘肃等地的患者慕名远道而来，且皆满意而归。

宁夏医学会副会长兼秘书长 蒋兴国

2013年11月

前 言

脊柱，是人体的根本，堪称人体之中流砥柱，在人的生命活动中起着决定性的作用。脊柱一旦发生异常变化，人体就会出现相应的病变，所以说，脊柱是人体健康的关键，又是造成很多慢性病和疑难病的根源。它与人的发育、学习、工作、生活、事业及健康长寿息息相关。

当今社会，人们不论在衣、食、住、行等物质生活方面，还是在视、听、娱、乐等文化精神享受方面，较以往任何时代都有了质的飞跃。各种家用电器和互联网的普及，既能让人们从烦琐的家务劳动中解脱出来，又能使人们不出家门就将世界尽收眼前。工业电子程序化管理的广泛应用，使工作节奏和劳动类型发生了根本的转变，交通工具的高速快捷大大缩小了人与人之间的距离，使人们更容易接触和交往。由于现代文明程度的快速提高，生活和工作方式的改变等，使人们在座位上的脑力劳动代替了以往很多肢体运动下的体力劳动，这就难免加重了脊柱的负担。再加上人们对脊柱保健知识的匮乏和对脊柱健康的忽视，从而造成脊柱相关疾病的发病率逐年上升，并日益向年轻化发展。这就需要我们提高对脊柱重要性的认识，在享受现代物质文明与精神文明之时，千万不要忘记对脊柱进行全面的呵护和保健。只有脊柱强健，人的各种生理功能才能正常，学

习、工作、生活、娱乐才能有滋有味，人生才能闪耀出美丽的光彩。

由于脊柱对人体的重要意义，整脊医学早已风靡世界。国外很多发达国家都十分重视对人体脊柱的保健和对脊柱相关疾病的防治。在美国、德国、澳大利亚、英国、加拿大、日本等国家，都有专门的整脊大学来培养高级整脊人才，仅美国就有 500 余所整脊院校，多年来培养了 25000 余名的整脊医生，美国政府医疗机构还规定 60 岁以上的美国公民，每年可享受 12 次以上的整脊治疗，从而防治脊柱相关疾病的发生。可见，西方发达国家的整脊医学已进入了较高的发展水平。

中华医学，历史悠久，源远流长。在数千年前，我们的祖先已提出了“导引按跷”“独立守神，肌肉若一”“熊颈鸟伸”等大量优秀实用的脊柱养生治疗方法，一直被历代医学家、养生家们视为修身治病的法宝。如古代的扁鹊、华佗、张仲景、巢元方、孙思邈、葛洪等都是导引整脊的倡导和应用者，从而为中华医学的发展做出了伟大的贡献。到了当代，中医骨伤科的前辈们如杜自明、王子平、刘寿山、魏指新、郑怀贤等，将导引与推拿巧妙地用于骨伤科和整脊的治疗中，取得了神奇的疗效，对中医骨伤科乃至整脊医学都产生了深远的影响和有力的推动作用，得到了患者的赞扬和医学界的高度评价。

002

值得一提的是，历代中医骨科医师在带徒授业或治疗疾病时，都将导引修炼和手法的劲道作为必修课，授之于学生和病人。对学生给予持之以恒的训练，使其筋骨柔韧坚强，气血通畅旺盛，关节柔和滑利，思维发达敏捷，身体轻快利落，手法刚柔相济，定力、巧力、渗透力、触摸力、内视力均可达到上乘境界，再配合熟练的解剖及诊断能力，就能“一旦临证，机触于外，巧生于内，手随心转，法从手出”，达到“法使骤然人不觉，患者知也骨已拢”的最佳境界。对病人，则重视“医病首先医心，治病必须治人”这一中心思想，在治疗过程中注重提倡患者积极主动地进行

导引修炼，最大限度地调动患者的内在潜能和战胜疾病的信念，这对于提高治疗效果，加快患者康复和巩固疗效，防治后遗症将起到至关重要的作用。

当今，中国整脊医学，正本清源，走向世界。如能大力弘扬导引在整脊治疗中的作用和学术地位，则更能彰显中国整脊医学之特色，也是突出中国整脊医学有别于其他整脊医学最显著、最靓丽的一面。然而，就在我们发展中医整脊特色优势，大力推进中国整脊医学向规范化、标准化和提高疗效等方面快速发展的过程中，并没有把祖先留下的最宝贵、最具整脊潜力的导引方法重视起来。在临床整脊过程中，重手法而轻导引者大有人在，重机械之操作轻患者之潜能调动已习以为常，以致造成很多病人今天手法整复，明天仍又错位，上月给予牵引，下月又病情复发，甚至有的整脊医生养成轻视导引、不练内功的陋习，使自身笨拙，手法粗劣，导致疗效大打折扣，从而直接影响中医整脊医学在人民群众中的信誉。这不能不说是中医整脊医学发展中的一大误区，必须引起中国整脊医学界的重视和深思。

我自 20 世纪 80 年代初拜宁夏名中医、骨伤科专家胡树安和上海著名气功养生专家王瑞亭为师，学习中医整骨技术及少林内功易筋经和内功一指禅。在两位恩师的精心栽培下，受益颇深，其医疗技术及内功素养得以快速的提高，为后来从事中医导引推拿的研究和临床实践打下了坚实的根基。

近 20 年来，在秉承两位恩师所传医术的基础上，本着继承、发展、开拓、创新、提高的原则，制定了医生与病人相结合，治疗与导引相结合，内功与手法相结合的整脊法则，对颈椎病、腰椎间盘突出症以及脊柱相关疾病进行了大量的临床治疗和较为翔实的观察，为研究导引推拿积累了一定的经验。通过实践，深深地体会到病患者若能积极采用导引练功，

再配合医者手法治疗，对于调整脊柱平衡、防治脊柱相关疾病有着独特的疗效。特别是古老的站桩导引术，在整脊防病方面蕴藏着巨大而神秘的潜能，需要我们大胆地破译和开发。

于是，勤求古训，博采众长，集本人多年从事导引推拿整脊治疗疾病的心得体会，汲取了人体解剖学、生理学、运动医学、生物力学和中医经络学、养生学、武术、周易等多学科之营养，编著成册，谨作为一次探索和尝试。其心愿就是能引起海内外仁人志士及专家学者对站桩导引在整脊中显示的强大作用给予重视，最终达到对脊柱相关疾病患者的保健康复治疗有所帮助的目的。

本书由于编著时间仓促，再加上本人学识浅薄，难免有错误之处，敬请读者提出批评和指导，本人将不胜感激。

2013年10月于惠农

目 录

第一章 总 论	001
第一节 导引推拿整脊的起源与发展	001
第二节 古今名人导引经验	008
第三节 导引推拿的特点	015
第四节 导引推拿的十大作用	020
第五节 导引推拿的基本要求及注意事项	025
第六节 导引推拿的适应症、禁忌症	027
第二章 神奇的人体脊柱	029
第一节 脊柱基本解剖知识	030
第二节 中医学对脊柱的认识	035
第三章 脊柱的病因病机和检查诊断方法	050
第一节 脊柱病的病因	051
第二节 脊柱病的病机	054
第三节 脊柱病的检查诊断方法	058
第四章 导引整脊术	072
第一节 导引整脊操	072

第二节 站桩导引整脊功	091
第五章 推拿整脊术	137
第一节 推拿整脊基本手法	138
第二节 推拿整脊复合手法	168
第三节 推拿整脊组合手法	169
第四节 人体六大推拿部位	191
参考文献	201

第一章

总 论

第一节 导引推拿整脊的起源与发展

导引推拿整脊是中医学的重要组成部分，数千年来为中华民族的繁衍昌盛做出了伟大贡献。虽然在古代中医文献中没有关于“整脊”一词的直接记述，但对与整脊有关的“导引”“按跷”“捏脊”“整骨”的论述已历史悠久。

据文献记载和出土文物的佐证，早在 5000 年前，我们的祖先就已认识到导引肢体能达到整脊保健的目的。当初，我们的祖先在劳倦体乏后，自发地伸伸懒腰，闭目安静一下，即感到精神轻松愉快。他们或因劳累受凉引起腹胀、腰痛而自发地拍打腰腹或深长呼吸、呻吟；或因部落战争和打猎受伤后本能地用手轻抚伤处；或因为庆祝胜利跳跃、舞蹈等等从而缓解身体不适或减轻疼痛。如此这般，通过漫长的摸索实践和验证，逐渐产生了导引推拿这一医疗方法。如《吕氏春秋·古乐》中说：“昔陶唐氏之始，阴多滞伏而湛积，水道壅塞，不行其原，民气郁瘀而滞著，筋骨瑟缩而不达，故作为舞以宣导之。”这里所说的筋骨瑟缩，指的就是以脊柱为主的骨关节疾病，而宣导就是宣散导引之意。

001