



(附赠光盘)

HEGU LIAOSHANGGONG  
GUZHE ZIWO KANGFUSHU


# 合骨疗伤功

## 骨折自我康复术

梅久祥 梅利华◎编著



动静结合 · 心身俱练 · 骨折功能锻炼方法

 北京科学技术出版社



HEALTHY LIVING HABITS  
FOR ALL

# 合身力行健心

## 最新國民健康課本

第一冊 一年級

教育部編訂 · 國立編譯館編 · 教育部國民教育司編

教育部國民教育司編訂

动静结合 心身俱练 骨折功能锻炼功法

# 后骨疗伤功

——骨折自我康复术

 北京科学技术出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

合骨疗伤功——骨折自我康复术/梅久祥, 梅利华编著. —北京:  
北京科学技术出版社, 2010. 5

ISBN 978 - 7 - 5304 - 4671 - 3

I. 合… II. 梅… III. 骨折 - 康复训练

IV. R683. 09

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 058520 号

## 合骨疗伤功——骨折自我康复术

---

作 者: 梅久祥 梅利华

策 划: 邬扬清

责任编辑: 邬扬清

责任校对: 黄立辉

责任印制: 杨 亮

封面设计: 康月林

图文制作: 北京京鲁创业科贸有限公司

出 版 人: 张敬德

出版发行: 北京科学技术出版社

社 址: 北京西直门南大街 16 号

邮政编码: 100035

电话传真: 0086 - 10 - 66161951 (总编室)

0086 - 10 - 66113227 (发行部) 0086 - 10 - 66161952 (发行部传真)

电子信箱: bjkjpress@163.com

网 址: www. bkjpress. com

经 销: 新华书店

印 刷: 三河国新印装有限公司

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

字 数: 380 千

印 张: 15. 75

插 页: 22

版 次: 2010 年 5 月第 1 版

印 次: 2010 年 5 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 5304 - 4671 - 3/R · 1282

---

定 价: 80. 00 元 (附赠光盘)



京科版图书, 版权所有, 侵权必究。

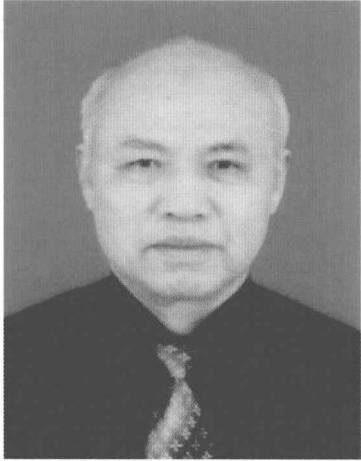
京科版图书, 印装差错, 负责退换。



## 内容简介

练功即功能锻炼，是治疗骨折的第三个基本步骤。本书是一本指导骨折患者练功的专著，分为上、下两篇。上篇为动静结合的功法内容、特色介绍、医学科学原理和医疗作用简述、骨折患者练功须知等；下篇为常见骨折练功康复指南，分别对常见部位骨折的生理、病理、治疗、康复等方面作了概述，对各部位骨折练功和注意事项作了较详细的说明指导。此功法是骨折经整复和固定后的一种非常实用且对人体无损伤的康复疗法，既能疗伤，又能健身防病。

## 作者简介



梅久祥，1946年出生于四川省什邡市农村，擅长骨伤科，熟谙医学气功，从事骨伤科临床及医学气功研究与应用30余年。中医执业医师，中国民间合骨功正骨医术第八代传人，世界医学气功学会会员，中国医学气功学会会员，第一个在世界医学学术大会上发表医学气功与中西医药结合治疗骨折论文者，是首届世界创新医学大会两篇医学学术论文同时分别荣获创新医学金杯奖（优秀论文一等奖）者，国家中医药管理局与世界卫生组织联合主办的国际传统医药大会代表；曾被马来西亚国际针灸骨伤科研究院聘为名誉顾问，卫生部中国医疗保健国际交流促进会授予中国特技名医荣誉称号。中华中医药学会授予全国基层优秀名中医荣誉称号。

養生有道  
康復為法

龍致賢



二〇九年  
二月

龙致贤，北京中医药大学原校长，世界中医药学会联合会理事会副主席，世界医学气功学会副主席，中国医学气功学会名誉会长，前任中国医学气功学会会长，中华养生保健杂志社社长。

发掘整理中医瑰宝  
珍贵遗产现代  
技术与传统手法相结合  
发挥中西医  
结合优势提高  
临床疗效为人民健康

服务

李俊德

二〇〇九年十二月

李俊德，中华中医药学会副会长兼秘书长、主任医师、  
博士生导师、世界中西医结合杂志社社长。





# 序 言

功能活动既是骨折治疗的目的，也是重要的骨折治疗手段。古往今来人们一直追求一种理想的功能疗法，以获得骨折愈合与功能恢复齐头并进的疗效。梅久祥医师根据中国民间合骨功正骨流派的学术思想、传承先师的临证经验，结合本人多年的临床体会并参阅中国传统医学和现代医学相关资料，发掘、研究编写而成的《合骨疗伤功——骨折自我康复术》是探索骨折功能疗法的一种新的尝试。他把医学气功疗法、心理疗法和肢体功能锻炼疗法融为一体，提出了动静结合，心身俱练，练养并重，发挥人体自身的生理功能及修复潜能，在合理的功能活动中促进骨折愈合及恢复肢体正常功能的治疗观点。

梅医师在临床实践中，以中医“整体观念”等医学理论为指导，创立了全身各部位的骨折经过整复、固定两个治疗步骤后，进行练功活动的骨折非药物疗法。不但促进骨折愈合，也能增进伤者健康，还可以节省医疗费用。临床应用，于伤者无痛苦，于医生无负担。凡经整复固定后的各种类型骨折伤，在医生的指导下，骨折愈合的早、中、后期均可应用；可单独应用，亦可与中、西医等疗法相结合应用。对于提高骨折疗效，减轻患者痛苦与负担，节省医疗资源降低医疗风险均有积极的作用。

练功活动即练功疗法，古称导引，是中医非药物治疗的重要组成部分，具有悠久的历史和丰富的内容，有的有文献记载，有的靠师授家传，形成了众多的门派。是中华民族得天独厚的宝贵文化遗产。需要我们不断地加以传承和发扬。而且在科技快速发展的今天，有更多的有利条件实现这一目标，首先，数字化的影像技术使我们能将这些治疗技术的表现形式完整、全面和动态地记录下来，其次，各种非侵入性的检测手段使我们能够实时地了解在不同的功能状态下各种组织的动态响应特点。再次，日臻成熟的生物力学和生物医学工程技术也可使我们从生物场效应、能量转化、运动轨迹等多方面对功能疗法的机制进行研究。这些技术的进步和发展无疑又可丰富功能疗法的内容。

合骨疗伤功——骨折自我康复术，既是梅久祥医师多年宝贵临床经验的总结，也是他在传承中医骨伤科非药物疗法方面的无私奉献。一位在基层医疗单位服务多年的中医师有如此不断进取的治学精神，确实令人敬佩。在将近二十年的交往中，我目睹了他一个一个动作的重复演练，



一个一个病倒的总结积累，不分酷暑严寒，从不间断。在他的著作即将问世之际，我不仅先睹为快，也向各位有这方面兴趣的鼎力推荐。

**董福慧**

**2010年1月21日**

董福慧，新中国培养出的第一个中医骨伤科博士，中西医结合治疗骨折创始人尚天裕教授的优秀学生，中国中医科学院教授、主任医师、博士后导师，世界中医骨伤联合会副主席，全国高等中医药院校中医正骨学主编，中国骨伤杂志主编，国家中医药科技成果评审专家。



## 前言

因损伤造成严重骨折，是人生中的一大不幸。严重骨折经医生诊治整复固定后，一般经过几个月或几年才能逐渐恢复骨骼的正常生理功能。在这漫长的过程中，伤者如不继续积极诊治，可能导致骨折愈合康复延缓，失去恢复正常功能的机会，甚至残疾，给个人的事业、生活、工作和家庭增添困难，蒙上终生的阴影。

整复、固定和功能锻炼是治疗骨折的三个基本步骤。整复和固定是骨折愈合的先决条件，骨折能否迅速愈合，关键之一在于功能锻炼。练功活动即练功疗法，又称功能锻炼，古称导引，现代医学（西医）称作康复治疗。练功疗法以“动静结合”为治疗原则，是治疗骨伤疾病的重要治疗方法之一，尤其是在骨折及损伤后遗症的治疗中占有重要地位，对骨关节疾病和骨关节手术后的康复也有很好的作用，也是伤残者重新获得生活和工作能力的重要途径。

合骨疗伤功——骨折自我康复术，即是骨折经过整复、固定两个治疗步骤后，进行练功活动的一种很好的功法，该功法把医学气功疗法、心理疗法和肢体功能锻炼疗法融为一体，“心身兼顾”、“动静结合”、“炼养并重”，发挥骨折伤员自身的生理功能及修复潜能，促进骨折愈合康复和增益健康。这是一种对人体无损伤的骨折康复疗法。

《合骨疗伤功——骨折自我康复术》学术论文被收录入公开出版的医学学术专著中：科学技术文献出版社1997年出版的《中华医学大典》第二卷——《中华实用医学》；中国科学技术出版社1999年出版的《面向21世纪医学的创新与发展》。本书是在该学术论文的基础上扩展而成的。书中的解剖及其他等有关插图参考了高校的教材，在此表示感谢。

各种类型严重骨折伤，经手法整复用小夹板等做外固定，或经开刀手术整复用金属等材料做内固定后的早、中、后期，均适宜应用《合骨疗伤功——骨折自我康复术》中相应的功法，进行练功治疗（患精神病及有精神病史者，不能掌握本功法要领者，不宜应用本功法）。正在住院接受其他中西医疗法的骨折伤者都可结合应用该功法中的相应部分，以便提高疗效。出院后的骨折伤员应把练功活动作为主要的康复治疗方法。该功法同其他医疗方法及中西药物相结合应用，能有更优的疗效。无并发症和其他疾病的骨折伤员，其骨折经整复固定后，单独应用该功法，不需应用其他药物及疗法，即可收到缩短骨折愈合康复时间的良好效果。

《合骨疗伤功——骨折自我康复术》的论文在20世纪90年代初即已在中医骨伤国际学术研讨会上作宣读。该学术论文1999年4月在北京中国科技会堂召开的首届世界创新医学大会上被评为优秀论文一等奖（金杯奖）。由于20世纪末及21世纪初，中国政府部门与舆论界打击邪教及伪气功，这时从事正常健身气功、医学气功活动也被很多人视为易招惹“瓜田李下”之嫌而远之，故未能及时把“合骨疗伤功——骨折自我康复术”奉献给社会，推荐给更多的骨折伤员，故此深表歉意！

20世纪末至21世纪初，是健身气功、医学气功经受大风大浪优胜劣汰考验的过程。气功由高潮到低谷，很多名噪四海的功法，这时销声匿迹了，而“合骨疗伤功——骨折自我康复术”在这个时候（2000年）却受到了最高礼遇，得到了殊荣——其论文在由国家中医药管理局与世界卫生组织联合主办，中华人民共和国卫生部、科学技术部、国家药品监督管理局、经济贸易委员会、科学技术协会协办的国际传统医药大会上作大会展示，而且是本届国际医药大会录用的唯一的医学气功方面论文；2002年该学术论文姊妹篇《医学气功与中西医结合治疗骨折合璧——骨折更优疗法》被第二次世界中西医结合大会录用作大会交流。受到国家政府部门及高层医学学术界的这种鞭策和鼓励，使我为之感动。

期间，我又查阅了很多医学资料、文献、教材，并结合临床实践，对《合骨疗伤功——骨折自我康复术》的医学科学原理及实用性、先进性进行反复论证，其结果令人非常满意。于今，三易其稿，决心把本功法奉献给人类社会，推荐给更多的严重骨折伤员应用。愿骨折伤员能减少并发症及后遗症，缩短疗程，减少医疗费用，康复得更好！由于编写时间仓促，不足之处，敬请读者指正。

梅久祥  
2008年深秋



# 目 录

## 【上 篇】

- 一、功法内容 ..... 2
- 二、功法特色、医疗作用及原理 ..... 13
- 三、练功者须知 ..... 17

## 【下 篇】

- 正常人体骨骼解剖图 ..... 20
- 脊柱骨折练功康复指南 ..... 34
  - 一、颈椎骨折与脱位练功康复指南 ..... 36
  - 二、胸腰椎骨折与脱位练功康复指南 ..... 40
  - 三、脊椎附件骨折练功康复指南 ..... 43
- 肋骨骨折练功康复指南 ..... 47
- 骨盆骨折练功康复指南 ..... 52
- 肩胛骨骨折练功康复指南 ..... 57
- 锁骨骨折练功康复指南 ..... 62
- 肱骨大结节骨折练功康复指南 ..... 67
- 肱骨外科颈骨折练功康复指南 ..... 71
- 肱骨干骨折练功康复指南 ..... 75
- 肱骨髁上骨折练功康复指南 ..... 80
- 肱骨内上髁骨折练功康复指南 ..... 85
- 肱骨外髁骨折练功康复指南 ..... 90
- 尺骨鹰嘴骨折练功康复指南 ..... 95
- 桡尺骨干骨折练功康复指南 ..... 99
- 桡骨远端骨折练功康复指南 ..... 107
- 腕舟骨骨折练功康复指南 ..... 112
- 掌骨骨折练功康复指南 ..... 116
- 指骨骨折练功康复指南 ..... 120
- 股骨颈骨折练功康复指南 ..... 124
- 股骨粗隆间骨折练功康复指南 ..... 131



股骨干骨折练功康复指南 .....	136
股骨髁间骨折练功康复指南 .....	142
髌骨骨折练功康复指南 .....	147
胫骨髁骨折练功康复指南 .....	151
胫腓骨干骨折练功康复指南 .....	156
胫骨干骨折练功康复指南 .....	162
踝部骨折练功康复指南 .....	167
距骨骨折练功康复指南 .....	172
跟骨骨折练功康复指南 .....	177
跖骨骨折练功康复指南 .....	181
附录1 全国高等医学院校教材关于骨伤练功疗法论述摘要 .....	185
附录2 答疑 .....	188
附录3 病例 .....	190
附录4 梅久祥论文证书、荣誉证书及纪念照 .....	205
附录5 练功示范彩图 .....	210
参考文献 .....	236



【上篇】



# 功法内容

## (一) 练功姿势

### 1. 站式

(1) 胸前抱拳自然步站立式：两脚分开与肩同宽，膝关节自然伸直（勿挺勿屈）站立，健侧的手捏住伤侧的拇指握拳，伤侧手的2、3、4、5指抱住健侧手的手背成抱拳置于胸前，拳与胸相距20cm左右，含胸拔背，沉肩垂肘，面向前方，下颌微收，口目轻闭，全身放松（彩图1）。

(2) 胸前抱拳屈膝马步站立：两脚分开比肩略宽，臀部下坐，屈膝 $90^{\circ} \sim 120^{\circ}$ ，其余同上（1）式（彩图2）。

### 2. 坐式

(1) 凳坐式：凳高40~50cm，臀部坐在凳上，两脚自然分开与肩同宽，平放地上，膝略大于 $90^{\circ}$ ，腰部呈自然伸直状态，含胸拔背，面向前方，下颌微收，两手掌分别放在两膝上部，或两手虎口交叉叠掌，轻轻按压在脐下小腹上，沉肩垂肘，口目轻闭，全身放松（彩图3）。

(2) 双盘腿坐式：两小腿交叉，左脚放在右大腿上，右脚放在左大腿上，两手抱拳放在脐下小腹上，口目轻闭，下颌微收，面向前方，沉肩垂肘，含胸拔背，全身放松（彩图4）。

(3) 单盘腿坐式：右腿屈膝，右脚放在左大腿下面，左腿屈膝，左脚放在右大腿上，左脚掌面向上，头、身、上肢的姿势要领与双盘腿坐式同（彩图5）。

(4) 自然盘腿坐式：两腿屈膝小腿下段交叉，两脚掌面向上分别置于两膝部下面，头、身、上肢的姿势要领与双盘腿式同（彩图6）。

### 3. 卧式

自然仰卧，两腿自然伸直，两脚自然分开与肩同宽，两手虎口交叉叠掌，轻轻按压在脐下小腹上，口目轻闭，全身放松（彩图7）。

以上站、坐、卧练功姿势，主要适用于“培补真元”、“念力疗伤”练功时选用。

## (二) 培补真元

伤员练功的姿势，站、坐、卧皆可，以感觉舒适、自然、骨折伤处不感疼痛和不影响骨折部固定及不会使骨折移位为原则。姿势取好后，轻闭双目，排除杂念，全身放松，





身体静止不动（此指勿使自己移动肢体，以免影响练功中的气机。练功过程中肢体可能出现轻微舒适的自发动，这是气机冲动的良好现象，应顺其自然），舒展双眉，口齿轻闭，呼吸顺其自然，面微笑，心欣喜。接着内视（观想）小腹腔中心，但不要过于用意，不要过于执著，应顺其自然，轻松愉快地去内视（观想）小腹腔中心（注：观想——即闭目凝神设想用眼睛去看和想象）。内视（观想）小腹腔中心5~10分钟，便开始有意识地深、缓、细、匀地呼吸。吸气时，同时观想把宇宙中清新之气（包括天、地、日、月、山、水、植物之精气以及一切有益于人体的物质），经全身各处（皮肤、毛孔、手脚心、头顶、口鼻等处）吸入小腹腔中心；呼气时，同时观想进入小腹腔中心的“清新之气”由小腹腔中心向四面八方扩散输布到全身（内脏、筋骨、肌肉、皮毛以及毛孔）去滋养润泽整个身体。吸气时全身有吸缩感，呼气时全身有松弛、温热、膨胀等感觉，此为气感。

“培补真元”修炼的时间不限，每次3~5分钟、15分钟、半小时均可，每日练2~3次。

收功：口目轻闭，全身放松，排除杂念，心欣喜，面微笑，呼吸顺其自然，内视小腹腔中心，静待3~5分钟，然后慢慢地睁开眼。

适用于各种类型骨折早、中、后期及强身保健。

作用：培补调养真气，消除、调整不良的心理情绪，培养良好的心理情绪及精神意识，调和气血，通利血脉，使心身处于良好状态，增益健康，增强人体自身的生理功能及修复潜能。

### （三）念力疗伤

伤员练功的姿势，站、坐、卧皆可，以感觉舒适、自然、骨折伤处不感到疼痛和不影响骨折部固定、不会使骨折移位为原则。姿势取好后，勿再活动或移动肢体，然后全身放松，口目轻闭，排除杂念，呼吸顺其自然，舒展双眉，面带微笑，内心欣喜，无欲无为。保持如此恬淡虚无的状态3~5分钟。然后观想并默念“松静喜乐，体泰心安”，反复观想默念3遍；接着观想并放松伤部，观想因损伤瘀阻伤部的经络血脉慢慢地疏通，观想瘀滞在伤部的气血通过经络血脉输布到全身，并参与正常循环，同时慢慢地默念“经脉通利，气行血活”，也反复观想默念3遍；接着再观想伤部瘀血肿痛在渐渐消退，肌肉和骨骼等组织细胞在不断地生长代谢，骨折及骨折部受到损伤的软组织（皮、肉、血管、神经、韧带、筋膜等）在渐渐地修复愈合，同时慢慢地默念“肿消痛止，骨接筋续”，也反复观想默念3遍；接着再下意识深、缓、细、匀地呼吸，吸气时，观想把宇宙中清新之气经全身各处吸入小腹腔中心，呼气时，观想把吸入小腹腔中心的清新之气经小腹腔中心扩散输布到全身，以滋养润泽整个身体，身体变得非常健康、安然，内心非常欢喜愉快，同时慢慢地默念“正气内存，身心康乐”，也反复观想默念3遍。以上为修炼“念力疗伤”1次的内容。每日可练2~4次。修炼“念力疗伤”时，可同时观想并默念口诀，也可以先默念两句口诀1遍后，再根据口诀的内容去观想1遍。

功毕，收功方法与前面“培补真元”收功的方法相同。

练完“培补真元”后可以不收功，然后接着练“念力疗伤”。

“培补真元”可单独练，“念力疗伤”也可单独练，两部功接起来练更好。练功中，伤部时而出现轻微的胀痛、窜痛感，属气攻病灶正常现象之一，待经络慢慢地通了，这