

按摩正骨歌诀实践

杜纯鸿 编著



三秦出版社

按摩正骨要訣與踐

杜純鴻著



三秦出版社

校閱

趙連砦
陳先喜

按摩正骨歌诀实践

杜纯鸿 著

三秦出版社出版发行

西安湘子庙街12号

新华书店经销 西安市第二印刷厂印刷

787×1092毫米 1/32开本 印张9.5 插页2 200千字

1989年8月第1版 1989年8月第1次印刷

印数：1—20000

ISBN 7—80546—157—0/G·27

定价：3.20元

内 容 简 介

幸得此法传世世，真是济世救人人，
实为医家至宝宝，千金难换良法法。

《按摩正骨歌诀实践》是续写五百年前按摩秘法，今日出版济世活人。

《按摩修养歌诀》（即）《净发须知》系明代宪宗成化年间（公元1465——1487年）道家罗真所著之《按摩修养歌诀》手法，可治内外妇儿按摩正骨各科顽痹疾病，功效奇验，此种手法我从先师手中得传，感受非浅。多年来刻苦专研手法含义，经过多次反复改正写成。今命名《按摩正骨歌诀实践》内容有按摩总论、点穴论、达摩一指禅法。罗真按摩总诀，七十二把拿法。三十六般推法，按摩须知、四诊法歌诀，经穴按摩疗法，风寒湿热痹疗法、历代按摩发展等等。（多数均用歌诀插图形式组成）使读者易学易记，适合不同层次医者学习。

下篇：简谈人体骨骼，正骨十三法，脱臼十二疗法、骨折十八疗法。脱臼、骨折病案三十一例。

附录篇：吸取各家精华资料实为本书注释，理解。

这部书显示了中华医学宝库取之不尽宝中宝，法中法。

中华医学正宗传统

趙建础題

松鶴延年

長壽不老

鶴發童顏
精神氣振



西京中医药科技开发研究会

审订推荐书

中研会字(88)第1号

我会会员、老中医师北纯涵同志，自幼曾蒙罗派按摩师邓呈瑞先生传授我国传统的按摩推拿医术。经过他数十年的精心钻研和刻苦实践，有所发展和提高。现根据邓呈瑞先生传授的专著《按摩修身歌诀》结合他亲身实践的临证总结，编著成《按摩正骨歌诀实践》一书，送呈我会请求审订推荐出版。

现经我会审订认为：该著作确系我国目前少有的按摩和继承发扬祖国医学遗产的专著，对广大人民防病治病和健康长寿以及继承发扬祖国医学遗产、振兴陕西中医药事业等方面，都具有宝贵的研究价值和良好的疗效。故推荐出版发行，并作为我会1988年科技开发成果之一。

西京中医



羅真按摩寶藏頌

拂塵掃盡疾惡魔，如意解濟病沉痾。
呈瑞繼傳中華歌，純鴻發揚在界樂。
仲景傳授靈仙藥，思邈精研長壽藥。
四海贊頌漢華陀，五洋羨慕時珍學。
炎黃子孫奇志多，傲言神洲復扁鵲。

戊辰孟春

趙建础題

陕西省中医药研究院附属医院

杜纯鴻老先生所著《按摩正骨歌訣实践》一书，内容收效很大，该书积杜老先生一生之临床经验而总结成，其特点为：

1. 图文并茂，理论联系实践，简明易懂便于掌握。

2. 本书突出中医特色，具有传统风格，以歌诀形式出现，易学易懂便于掌握运用以利于推广造福于广大患者。

3. 本书继承了祖国医学各家手法之所长更有创新，必将产生很大的影响和效益。

4. 本书在指导治疗和疾病康复方面都有实用价值。因此建议有关部门早日出版。

陕西省中医药研究院附属医院
中西医结合主任医师
中国康复医学研究会陕西分会理事
西安中医药研究开发学会理事

陳光壽

87.11.31

16/11

月 日

阅 以出志已

王山建

按唐裴少

圃之室尾

張旆秘笈

尤屏除奇

有友杜君

定心研習

探幽發微

圖解法理

有為後學

惠及庶幾

原由是為學院附屬醫院
中醫藥系教授退休老吏

何吉瑞丁戌年書

繼承發揚祖國學子遺志
為家鄉人民學子受教者
福人矣！

北京中區教育委員會研究會秘書長 何旦友

作者简介

杜纯鸿，1917年生，陕西省长安县人，骨科医生，精于按摩正骨医术，医道高明，医德高尚。积五十余年行医之经验，写成《按摩正骨歌诀实践》一书。

(22)		穴会百对重	3
(23)		越下山猿攀	2
(24)		越天御耳猱毛双	4
(24)		特金童耳猱洪双	3
(25)		穴会百至新堂叩自	3
(26)		帝将登殿回	7
(27)		庭台千大千殿	3
(28)		洞笑望天行游	3
(28)		上篇。按摩歌诀实践	01

目 录

一、按摩总论		(5)
二、点穴论		(6)
三、达摩一指禅法		(8)
四、按摩源流		(9)
五、罗真按摩总诀		(12)
1.按摩施法歌诀		(13)
2.按摩头部法歌诀		(14)
3.按摩面部法歌诀		(15)
4.按摩胸部法歌诀		(15)
5.按摩双手、臂法歌诀		(16)
6.按摩两腿、足法歌诀		(16)
7.坐位按摩头、背、手臂法歌诀		(18)
8.坐位按摩背部法歌诀		(18)
9.坐位按摩双手、臂法歌诀		(19)
10.坐位按摩背部法歌诀		(19)
11.坐位按摩头、背、腰、手、臂、腿、足法歌诀		(20)
12.托天遯法歌诀		(21)
六、七十二把拿法歌诀图解		(22)
1.清头目抓九宫		(22)

2.重按百会穴.....	(23)
3.鞭敲山下鼓.....	(23)
4.双手掩耳鸣天鼓.....	(24)
5.双指插耳撞金钟.....	(24)
6.自印堂推至百会穴.....	(25)
7.回捲珍珠帘.....	(26)
8.随行太子分顶.....	(27)
9.横行天庭发际.....	(28)
10.揉摩耳后高骨同火烧.....	(28)
11.黑虎抱头左右扭项.....	(29)
12.玉枕关炮打襄阳城.....	(30)
13.清眼目分拈竹.....	(31)
14.睛明走风池.....	(32)
15.活脾胃点太阳.....	(33)
16.蝴蝶双飞.....	(34)
17.木、金、土、火、水、年寿、迎香.....	(35)
18.口眼歪斜开金柜.....	(35)
19.凤凰双展翅.....	(36)
20.拄金柜顺气活血.....	(37)
21.清胸膈祛痰分左右.....	(38)
22.摩水分、清小便.....	(38)
23.点关元、气海、期门.....	(39)
24.左右凤凰单展翅.....	(39)
25.推上三关.....	(40)
26.退下六腑.....	(41)
27.分阴阳、合二气.....	(42)
28.内劳宫、开心窍.....	(42)
附：外劳宫解心烦.....	(43)

29.按曲池、尺泽、摩少商.....	(43)
30.按气冲穴、通畅气血.....	(44)
31.拍大腿顺气活血.....	(44)
32.白衣摇橹要舒徐.....	(45)
33.太平车抱膝长吟.....	(45)
34.捻膝眼除 风 寒.....	(46)
35.拍小腿活血 止 痛.....	(46)
36.揉摩涌泉补 肾 水.....	(47)
37.华陀 夹 脊.....	(47)
38.点四花穴除 肝 热.....	(48)
39.运膏肓穴除 风 寒.....	(48)
40.太平车活动 关 节.....	(49)
41.太平鼓消 肿 痛.....	(50)
42.按前脰推泰 山 王.....	(51)
43.后手扯龙尾点 肩 井.....	(51)
44.小秦王乱 点 兵.....	(52)
45.兔儿扒膛挂 金 柜.....	(52)
46.鸽子 翻 身.....	(53)
47.孤雁 展 翅.....	(53)
48.乌龙 点 头.....	(54)
49.金丝缠腕通 六 经.....	(54)
50.摩掐二 扇 门.....	(55)
51.指摩五经、疏通 经 络.....	(55)
52.左右三 五 摆.....	(56)
53.左右扭腰李 公 拐.....	(56)
54.乌龙 入 海.....	(57)
55.乌龙 出 海.....	(58)
56.挑三关、肩、肘、腕 关 节.....	(58)

(12. 挤法.....	(76)
(13. 拧法.....	(76)
(14. 捻法.....	(77)
(15. 熨法.....	(77)
(16. 焐法.....	(78)
(17. 扣法.....	(78)
(18. 击法.....	(79)
(19. 分法.....	(79)
(20. 合法.....	(80)
(21. 搓法.....	(80)
(22. 滚法.....	(81)
(23. 点法.....	(81)
(24. 弹法.....	(82)
(25. 振法.....	(82)
(26. 抖法.....	(83)
(27. 浴法.....	(83)
(28. 压法.....	(84)
(小儿推拿八法).....	(84)
29. (1) 头部推拿法.....	(84)
30. (2) 胸腹推拿法.....	(85)
31. (3) 手臂推拿法.....	(85)
32. (4) 双腿推拿法.....	(86)
33. (5) 背部推拿法.....	(87)
34. (6) 双腿后部推拿法.....	(87)
35. (7) 拘法.....	(88)
36. (8) 捂法.....	(89)
八、按摩须知.....	(90)
1. 按摩的作用.....	(91)

(82.按摩对症和禁忌	(91)
(83.按摩步骤	(92)
(84.按摩原理和气血功能	(93)
(85.按摩治疗四季轻重施法	(93)
(86.按摩应备条件	(94)
(87.医者简易练功法	(95)
(88.按摩设备	(95)
九、四诊法歌诀	(96)
(01.望诊法歌诀	(96)
(02.闻诊法歌诀	(97)
(13.问诊法歌诀	(98)
(14.摸诊法歌诀	(100)
十、经穴按摩对症疗法	(101)
(89.1.针法	(102)
(89.2.灸法	(102)
(89.3.拔火罐	(103)
(89.4.金箍咒	(104)
(89.5.汗法	(105)
(89.6.和法	(105)
(89.7.吐法	(106)
(89.8.下法	(106)
(89.9.温法	(107)
(89.10.清法	(108)
(89.11.补法	(108)
(89.12.泻法	(109)
十一、风寒湿热痹病	(110)
(00.1.风寒湿热痹病因	(110)
(10.2.风寒湿热痹症状	(110)