



世界手法医学与

传统疗法系列丛书

总主编 韦贵康 王和鸣

图解

医武功夫整脊手法

张大勇[菲律宾] 张凌岚[中国香港] 陈英晖[中国香港] 主编



世界手法医学与
传统疗法系列丛书

图解

医武功夫整脊 手法

主 编 张大勇(菲律宾)
张凌岚(中国香港)
陈英晖(中国香港)

人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

图解医武功夫整脊手法/张大勇等主编. —北京:
人民卫生出版社, 2011. 11

(世界手法医学与传统疗法系列丛书)

ISBN 978-7-117-14595-4

I. ①图… II. ①张… III. ①按摩疗法 (中医)-
图解 IV. ①R244. 1-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 128869 号

门户网: www.pmph.com	出版物查询、网上书店
卫人网: www.ipmph.com	护士、医师、药师、中医师、卫生资格考试培训

版权所有, 侵权必究!

图解医武功夫整脊手法

主 编: 张大勇 张凌岚 陈英晖

出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 010-59780011)

地 址: 北京市朝阳区潘家园南里 19 号

邮 编: 100021

E - mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-67605754 010-65264830

010-59787586 010-59787592

印 刷: 北京汇林印务有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 710×1000 1/16 印张: 15

字 数: 276 千字

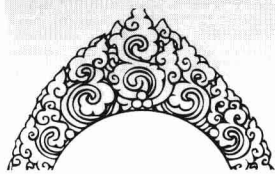
版 次: 2011 年 11 月第 1 版 2011 年 11 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-14595-4/R·14596

定 价: 37.00 元

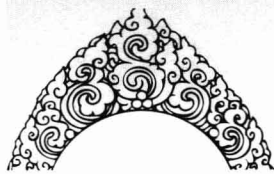
打击盗版举报电话: 010-59787491 E-mail: WQ@pmph.com

(凡属印装质量问题请与本社销售中心联系退换)



图解医武功夫整脊手法编委会

主 编	张大勇(菲律宾)	张凌岚(中国香港)
	陈英晖(中国香港)	
副主编	陈耀中(中国香港)	杨华鸿(菲律宾)
	陈忠良(中国香港)	
编 委	郑启明(菲律宾)	黄燕慧(中国澳门)
	陈 帅(中国)	陈俊杰(中国)
	吴 琼(中国)	张 前(中国香港)
	陈艺敏(中国)	郑 鑫(中国)



《世界手法医学与传统疗法系列丛书》 编委会

顾 问

孙树椿 乔治·柯斯达(葡萄牙) 迪顾·库莫尔(德国) 严隽陶
彼特·谢伍德(澳大利亚) 施 杞 唐 农

总主编

韦贵康 王和鸣

副总主编

(按姓氏笔画排序)

王守东(美国) 王永强(澳大利亚) 丘德兴(新加坡) 杜 宁
杨海韵 李庆和(俄罗斯) 陈 锋 周红海 庞 军

总主编秘书

刘建航 杨祖毅



《世界手法医学与传统疗法系列丛书》 编委会

分册书名与主编

- | | |
|------------------|--------------|
| 《图解南少林理筋整脊康复治疗》 | 王和鸣 王诗忠 |
| 《图解脊柱整治三联手法》 | 韦贵康 安连生 |
| 《图解中美整合手法》 | 王守东(美国) |
| 《图解循经介质推拿疗法》 | 林春发(新加坡) 谭家祥 |
| 《图解经筋病手法治疗》 | 黄 杰(中国香港) |
| | 林润清(中国香港) |
| 《图解脊柱亚健康调理手法》 | 周宾宾 |
| 《图解足部全息推拿法》 | 伦軺芳 雷龙鸣 |
| 《图解医武功夫整脊手法》 | 张大勇(菲律宾) |
| | 张凌岚(中国香港) |
| | 陈英晖(中国香港) |
| 《图解精选国际保健手法套路》 | 吕亚南 |
| 《图解骨伤科痛症治疗手法》 | 谢 冰 |
| 《图解肌筋膜疼痛触发点推拿手法》 | 谭树生 黄强民 庄小强 |

总主编简介



韦贵康,男,1938年生,1964年毕业于河南平乐正骨学院。现为广西中医学院终身教授,主任医师,博士生导师。工作后到天津、北京、上海等地进修骨科两年。从事骨伤科医疗、教学与科研工作46年,曾先后担任广西中医学院第二附属医院院长、广西中医学院院长、广西中医学院骨伤科研究所所长、广西科协副主席、中国中医骨伤科学会副会长、广西国际手法医学协会理事长、世界手法医学联合会主席、世界中医骨伤科联合会资深主席、全国高等中医院校骨伤科研究会资深会长、香港中医骨伤学院院长、国家中医药管理局中医药科技进步奖终评委员会委员、国家自然科学基金科研项目评审专家等社会职务。

长期从事脊柱损伤性疾病与相关疾病的研究,以手法治疗见长。发表医学论文90多篇,获国家专利3项,省部级科技成果奖5项,主编学术著作14部,作为副主编参与编著学术著作12部,是“旋转复位法治疗颈椎性血压异常”、“脊柱损伤性疾病与骨伤手法治疗”、“脊柱四个生理曲度内在联系及其变化对颈肩腰背痛的影响”、“移动式均衡牵引架的研制与临床应用”、“中药痛安汤临床应用”、“脊柱科研成果的应用推广及意义”等科研项目的负责人。已培养硕士研究生103人,博士研究生5人。享受国务院特殊津贴,荣获全国“五一”劳动奖章,被评为八桂名师、全国骨伤名师、全国名老中医,成立了全国先进名医工作站韦贵康名医工作室。

由他发起并注册成立的广西国际手法医学协会与世界手法医学联合会联手,分别在南宁、上海、新加坡、河内、台北、迪拜举行过多次国际学术会议。他多次应邀到新加坡、美国、澳大利亚、德国、奥地利、瑞典、日本、俄罗斯、马来西亚、泰国、越南、阿联酋等国家与中国港、澳、台地区讲学并进行学术交流,在国内外有一定的学术影响。

总主编简介



王和鸣,1965年7月毕业于福建医学院医学系。现任福建中医药大学教授、主任医师、博士生导师,福建省骨伤研究所所长,兼任国家药典委员会委员、世界中医药学会联合会骨伤专业委员会常务副会长、中国中西医结合学会常务理事、中华中医药学会骨伤分会副主任委员、《中国中医骨伤科杂志》执行主编等职。大学毕业后,任福建医学院附属协和医院骨科医师,1978年调入福建中医学院。同年受福建省卫生厅与福建中医学院派遣,师从我国著名骨伤科专家、南少林骨伤奇人林如高老中医,学习中医骨伤3年6个月。1982年从卫生部第一期中西医结合骨科进修班结业。1984年5月任福建中医学院骨伤系副主任,1987年9月任福建中医学院骨伤系主任,1992年6月至2006年2月任福建中医学院副院长,兼任福建省中医药研究院院长。先后主持国家自然科学基金“补骨方对骨折愈合的实验研究”、“巴戟天影响骨髓基质细胞转化的分子生物学研究”等科研课题20余项;主编《中医骨伤科学基础》、《中医伤科学》、《骨伤科基础研究》、《中医骨伤科学》等教材、专著19部,发表学术论文200余篇,获部、省级科技进步奖7项;“我国第一个中医骨伤专业的创建与发展”获1989年度国家级优秀教学成果奖;“中医骨伤科基础课程体系的创立与发展”获2005年福建省优秀教学成果特等奖,2010年被评为国家精品课程。1984年获福建省政府升级奖励,1985年获福州市劳动模范称号,1989年获福建省优秀教师称号,1992年获国务院颁发的政府特殊津贴,1994年被评为福建省优秀专家和国家有突出贡献中青年专家,2007年中华中医药学会授予其“中医骨伤名师”称号,2008年荣获福建省高校名师奖。

主 编 简 介



张大勇,男,1949年出生,祖籍中国福建省福州市,上海体育学院毕业。现任菲律宾国际骨伤功夫研究会会长、世界中医药学会联合会骨伤科专业委员会副会长、世界手法医学联合会常务副主席、世界中医骨伤科联合会常务副主席、世界中医骨伤科联合会医武功夫研究会会长、香港国际林如高骨伤研究学会副理事长、福建省少林武术馆馆长等职。自幼拜名家习武学医,曾跟随鼓山涌泉寺和尚达志禅师学习少林罗汉拳;拜地术拳名师“铁脚九师”陈依九学习少林地术拳(国家级非物质文化遗产);跟福建气功针灸名医陈应龙和黄廷翼、黄之光父子学习传统中医针灸、气功浅针术和三圆守丹功;又拜少林骨伤名师林如高,学习正骨疗伤医术(国家级非物质文化遗产);后得原福建中医学院副院长、骨伤名家王和鸣教授的精心指导,学习现代骨伤医学理论、整脊手法及骨伤科疑难疾病治疗经验,医术更臻完善。20世纪70年代被调往福建省体委,组建福建省武术队,成为首任福建省体工大队武术专业队教练,为国家培养了多名世界级武术冠军运动员,曾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。曾担任功夫武打片《木棉袈裟》和《中华武术》的武术设计、武术指导。曾经代表中国少林武术代表团任教练出访世界各国。1978年参加中国国家武术调研组,考察、挖掘与整理各流派拳种、气功、技击、散打等名师奇人绝技以及少林、武当、峨眉各种武术医术秘传。1982年著有武术书籍《福建地术》。

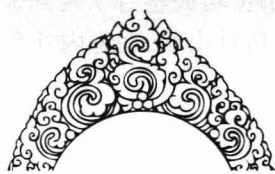
1989年张大勇作为中国国家体委外派武术专家,前往菲律宾任国家武术队教练、菲律宾总统卫队武术教练,在马尼拉从事武术和医术研究。开设中国中医针灸整脊骨伤专科,应用独特的手法,首创点穴理筋、功夫脊诊、功夫推拿、功夫整脊,形成了独特的医武功夫骨伤整脊治疗术。1994年将医武结

合的心得著成医武功夫丛书:《功夫整脊》、《功夫指诊》、《功夫推拿》、《功夫足按》,由福建科学技术出版社出版,在海内外产生了较大影响。

张凌岚,女,1981年出生,香港人,祖籍中国福建省福州市,福建中医药大学毕业,医学学士、硕士学位,香港注册中医师。自幼跟随父亲张大勇习武学医。师从福建中医药大学博士生导师张喜奎教授学习中医内科,跟随黄海教授学习心血管专科,跟随吴炳煌教授学习针灸,师从中国浅针术专家黄之光老师学习浅针疗法,跟随香港名医陈耀中学习子午针法。多年来在其父张大勇悬壶济世思想的熏陶下,总结父亲经验,参与编著医武功夫系列丛书《功夫整脊》、《功夫指诊》、《功夫推拿》、《功夫足按》四册,由福建科学技术出版社出版,影响颇大。此外,还参编《无痛性针灸——浅针疗法》、《针灸门径》等,在香港出版发行。

陈英晖,男,1977年出生,香港人,福建中医药大学毕业,医学学士、硕士学位,香港注册中医师。现任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师、香港医院管理局针灸操作安全指引小组成员、香港中医学会持续进修学院副院长(第九届)、香港中医整脊学会理事兼秘书长、香港耀中针灸研究中心主管。陈英晖自幼受祖父陈应龙(中国当代针灸名家)和父亲陈耀中的手传心授,学习传统中医针灸,是陈氏针灸的第三代传人。跟随福建中医药大学博士生导师张喜奎教授学习《伤寒论》,潜心钻研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,学习黄廷翼无创无痛针灸手法和特色疗法。还专程前往台湾,向李国政教授学习“董氏奇穴针灸”,成董氏针灸第四代传人。曾受岳父张大勇指导,学习医武功夫整脊疗法。多年来,带教香港中医针灸、无痛浅针术及功夫整脊培训班,参与总结祖父、父亲和老师的针灸及整脊经验,编著及整理作品有《陈应龙针灸医案医话》、《针灸门径》、《无痛性针灸——浅针疗法》、《伤寒门径》、《陈亦人医学薪传》。





序

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种种流派与疗法。溯本寻源,在远古时代人类为了获得食物、抵抗猛兽以及健身防病,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,从而形成了武术。武术格斗,必致人体损伤,而人体损伤就需要医疗康复,武术与医学由此结下了不解之缘。

随着古代战争规模的扩大以及与之关联的习武练拳活动的开展,人体的各种损伤,包括伤及气血、营卫、脏腑和闭塞经络的内伤,以及跌打、撞伤、脱臼、骨折、金创等伤及皮肉筋骨的外伤日益增多,如何预防和治疗这些损伤,成了军事家、武术家和医学家十分关注的问题。战争与格斗带来的严重的人体损伤需要与之相适应的伤科医学来治疗和康复,而中医伤科也不断地吸收了武术中的某些功法来丰富自己。直到今天,我们仍可看到中医伤科治疗技法中有明显的武术痕迹,例如中医伤科的“一指禅推拿”就是脱胎于武术的一指禅气功点穴术,武术中的不少手法和身法都被运用到接骨、按摩等医术中。

过去的骨伤科医师多擅长武术,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;而作为一个正骨医师,必须身强力壮,才能牵开错位,整复骨折。两者互为因果,使习武善医者不胜枚举。以唐代的少林武僧为例,隋末少林寺十三武僧,曾助秦王李世民,为唐王朝的建立立下了汗马功劳,由此少林武术威名大震。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、功能锻炼等独特的治疗和康复技术闻名于世,形成了少林伤科流派。又如近代著名的武术家王子平(1881—1973),精通各门拳术,在刀枪剑棍

及擒拿、技击、摔跤等各方面都有很深的造诣,曾任全国武术协会副主席;在医术上,他将擒拿手法与正骨手法熔于一炉,形成武术伤科一大流派。万籁声(1903—1992)曾任福建省武术协会名誉主席,以自然门六合拳名扬天下;他在民间行医数十年,强调内外兼治,有医武结合的著作流传后人。目前海外华人开设武馆者多兼骨伤医师,分散于全国各地的习武兼习医者更是大有人在。

纵览中华数千年医武结合史,回忆四十多年骨伤科行医生涯,笔者深感医武结合者,大多重实践而少著述。尤其是进入 21 世纪,中华文化日益受到世人的推崇,外国友人也十分重视中国独特的武术医学。张大勇先生将自己数十年来医武结合的心得著成《图解医武功夫整脊手法》一书,承前启后,既弘扬中华医武结合的优秀传统,又造福于世人,实难能可贵,诚善本也,开卷有益。

王和鸣

2011 年 9 月





前 言

中国武术有“坐如钟，站如松，行如风”的俗语，要求人在坐和站的时候要保持脊柱的正直，这不仅在武术技击上有攻防含义，而且对人体健康也十分重要，也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，做事要雷厉风行。

笔者张大勇自幼学武艺医，早年跟随鼓山涌泉寺和尚达志禅师学习罗汉拳，禅师要求训练铁拳、铁砂掌，在山中采药，挖取草药“乌不踏”煎汤浸洗手骨。每天凌晨跟师练功，这正是日月交换、雾水蒸发之时，青山古寺云雾漫天，最适于练静坐禅功，吸阴阳之精气，呼自然之精髓。

笔者曾拜地术拳名师“铁脚九师”陈依九学习少林地术，常在地上翻滚，更要对背脊进行训练。老师要求徒弟在地上翻滚时，做各种跌、扑、摔地等动作，再浸泡在中草药煎成汤水的大木桶中，逐渐将身体练成“铁布衫”，可以承受棍、棒、掌、脚的袭击。随后跟从福建针灸名医陈应龙和黄廷翼、黄之光父子，学习传统中医针灸、气功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。又拜少林骨伤名师林如高门下，林氏擅长正骨疗伤医术，对骨伤各种疾患的诊断、复位、固定、练功以及内外用药等方面均有独到之处，骨伤科临床经验丰富。后得原福建中医学院副院长、骨伤名家王和鸣教授的精心指导，学习整脊手法、骨伤科疑难疾病治疗经验和现代骨伤医学理论，医术更臻完善。

笔者于20世纪70年代调往福建省体委，组建福建省武术队，成为首任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、国际级武术冠军运动员；曾在功夫武打片《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。

20世纪80年代末，笔者作为中国国家体委外派武术专家，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学研究,开设中国中医针灸整脊骨伤专科。在菲律宾行医二十几年,为华人、菲律宾人和各国友人治病,声名鹊起。曾为菲律宾前总统埃斯特拉达(Joseph Ejercito Estrada)以及总统家人治病,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,运用于整脊理筋和按摩手法中,把传统的武术伤科治疗手法融入现代医学之中,形成了独特的中国骨伤功夫治疗术。笔者现任菲律宾国际骨伤功夫研究会会长、世界中医药学会联合会骨伤科专业委员会副会长、世界中医骨伤科联合会常务副主席、世界中医骨伤科联合会医武功夫研究会会长、香港国际林如高骨伤研究学会副理事长、福建省骨伤研究所研究员、福建省少林武术馆馆长、香港中医整脊学会顾问、福建省地术拳委员会名誉会长等职。

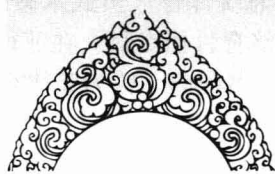
进入 21 世纪,中华文化日益受到世人的推崇,又因受武打功夫电影的影响,国际友人除学习武术外,十分重视中国独特的武术医学理论和武医结合手法。据武术界权威消息,世界许多国家的武术团体专程派团来中国指定学习武术伤科、武术医学理论,而世界各地中医学院、医院的骨伤科医师懂武术伤科者寥寥无几。为此笔者于 1994 年将自己数十年来医武结合的心得著成《功夫整脊》《功夫指诊》《功夫推拿》《功夫足按》一套医武功夫丛书,由福建科学技术出版社出版,全国各新华书店发行,并在中国香港、中国澳门、中国台湾、菲律宾等地书店推销,影响极大。在王和鸣和韦贵康教授指导下,今再编撰《图解医武功夫整脊手法》一书,以承前启后,弘扬中华医武结合的优秀传统,不仅要把武术推向世界,而且要让武术伤科、点穴理筋、功夫指诊、功夫整脊等医术推广应用,走向世界,造福于黎民大众。

为了便于世界中医骨伤科专家、医师以及武术界同仁们共同探讨与研究,特设有医武功夫网:www.zhangdayoung.com;E-mail:zdy112@163.com;手机:张大勇 0063-9159666595(菲律宾),陈英晖 00852-93420337(中国香港),以便交流、联系。

张大勇

2011 年 10 月





目 录

第一章 医武功夫与养生	1
第一节 概论	1
第二节 医武功夫养生	1
一、医武功夫导源	1
二、医疗养生功入门	2
三、练功要求	3
四、经脉走向	3
五、动功套路——五行禅功	8
六、静功套路概述	17
七、三圆守丹功	18
八、灵龟经练功法	21
九、出声息静坐法	23
十、三圆守丹发功术	25
十一、静功外气发功训练方法	30
第二章 医武功夫指诊	32
第一节 指功点穴与指诊	33
一、功夫指诊导源	33
二、功夫指诊与点穴的渊源关系	33
三、功夫指诊的基本原理	34
第二节 指诊疾病的方法和治病取穴法	35
一、脊柱疾病经络穴位敏感信息的疼痛类型	35
二、脊柱不正与各种疾病的检查步骤	36
三、足太阳膀胱经及其腧穴的敏感信息与各种疾病的关系	37
第三节 功夫指诊体表定位法	40
一、椎骨定位法	40
二、指寸定位法	41
三、体表标志定位法	41
四、功夫指诊的基本手法	44

第四节 功夫指诊的具体操作	47
一、诊断第 7 颈椎相关病症	48
二、诊断第 1 胸椎相关病症	49
三、诊断第 2 胸椎相关病症	50
四、诊断第 3 胸椎相关病症	52
五、诊断第 4 胸椎相关病症	56
六、诊断第 5 胸椎相关病症	57
七、诊断第 6 胸椎相关病症	60
八、诊断第 7 胸椎相关病症	62
九、诊断第 8 胸椎相关病症	63
十、诊断第 9、第 10、第 11 胸椎相关病症	66
十一、诊断第 12 胸椎相关病症	67
十二、诊断第 1、第 2 腰椎相关病症	69
十三、诊断第 3 腰椎相关病症(女)	71
十四、诊断第 3 腰椎相关病症(男)	73
十五、诊断第 4、第 5 腰椎相关病症	76
十六、诊断骶骨和尾骨相关病症	77
第三章 医武功夫推拿	80
第一节 概论	80
一、功夫推拿的渊源	80
二、功夫推拿的健身与治疗原理	81
三、功夫推拿的正常反应与注意事项	82
第二节 功夫推拿的基本手法	84
一、一指禅	84
二、虎钳指	87
三、鹰爪手	90
四、铁砂掌	95
五、金刚拳	102
六、霸王肘	105
第三节 常见病症功夫推拿疗法	108
一、感冒	109
二、咳嗽	110
三、头痛	112
四、失眠	116
五、颈椎病	118
六、落枕	120
七、胸闷不舒	120
八、胃脘痛	121
九、肩周炎	122



十、腰痛症	123
十一、腰椎间盘突出症	125
十二、背痛症	126
十三、胆囊炎、胆石症	128
十四、坐骨神经痛	128
十五、腓肠肌痉挛	130
十六、痔疮	131
十七、疲劳症	131
第四章 医武功夫整脊	133
第一节 概论	133
一、功夫整脊与武术的渊源关系	133
二、功夫整脊的治病原理	134
三、功夫整脊的注意事项	136
四、功夫整脊的治病方法	137
五、脊柱病的治疗原则和方法	137
第二节 功夫整脊七十三式	139
一、颈部动作十八式	139
二、肩背部动作十九式	151
三、胸部动作九式	167
四、腰骶部动作十式	174
五、腿部动作十一式	184
六、综合动作六式	195
第三节 功夫整脊养生法	201
一、坐禅功	201
二、顶天卧地——提肛吊肚呼吸法	203
第四节 功夫整脊治疗常见病症	204
一、肩周炎	204
二、颈肩综合征	205
三、风湿性肩背痛	207
四、背部内伤	208
五、胸椎后关节紊乱症(胸椎骨错缝)	210
六、腰痛症(急性腰扭伤、慢性腰肌劳损)	211
七、脊髓韧带损伤、腰骶肌筋膜炎	212
八、颈腰综合征	214
九、腰椎间盘突出症(腰腿痛)	215
十、腰椎管狭窄(双腿麻痛症)	215
十一、坐骨神经痛(腰旁隐窝综合征)	218
十二、髋关节脱位及手术后遗症	219
十三、尾骨痛	220

