

# 武术伤科集萃

洪敦耕 编著

万籁声弟子揭传统武术伤科秘法  
汇武医工作四十余载之心得

北京体育大

# 武术伤科集萃

洪敦耕 编著

北京体育大学出版社

策划编辑 苏丽敏 吴海燕  
责任编辑 秦德斌  
审稿编辑 苏丽敏  
责任校对 吴海燕  
封面设计 华泰联合  
版式设计 博文宏图  
插图绘画 樊家军

图书在版编目 (CIP) 数据

武术伤科集萃/洪敦耕编著. - 北京: 北京体育大学出版社, 2016. 3

ISBN 978 - 7 - 5644 - 2214 - 1

I. ①武… II. ①洪… III. ①伤科方 - 汇编  
IV. ①R289. 6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 043709 号

武术伤科集萃

洪敦耕 编著

---

出 版 北京体育大学出版社  
地 址 北京海淀区信息路 48 号  
邮 编 100084  
邮 购 部 北京体育大学出版社读者服务部 010 - 62989432  
发 行 部 010 - 62989320  
网 址 <http://cbs.bsue.edu.cn>  
印 刷 北京昌联印刷有限公司  
开 本 880 × 1230 毫米 1/32  
成品尺寸 210 × 148 毫米  
印 张 5.5

---

2016 年 4 月第 1 版第 1 次印刷 印数 1 - 4000 册

定 价 18.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

## 作者简介



洪敦耕，1938 年出生于厦门，出身中医世家。童年承教于漳州硕儒王作人先生。自幼嗜武，先后拜孙振环、柯金木、万籁声为师。

1959 年曾在北京国家体委武术班受训。1964 年毕业于福建中医学院，并留校任教。“文革”中下放调入漳州市中医院。业余积极推广武术运动。1983 年被评为“全国千名优秀武术辅导员”。

曾任福建武术代表队教练，省、市多届武

术比赛总裁判长。曾荣获全国武术比赛南拳第5名，华东区武术比赛南拳冠军，全国第二届高校武术比赛表演项目第1名。

1985年移居香港，以行医教拳为生，并先后在香港中医学会等社团、香港大学及香港浸会大学教授中医课程。退休后在药房驻诊。曾被聘为香港福建体育会及香港厦门联谊总会顾问、新加坡中医中药联合会名誉顾问。1998年荣获“全国医药界精英奖”。2010年获国际南少林五祖拳联谊总会授予的“荣誉十段”殊荣。

洪敦耕从事医武教学工作五十多年，教医教拳，桃李满门，是中国著名的武术家与中医教授。已出版医武方面著作20部。应中国文化研究院之邀，在中国文化新闻网站（[www. chi-culture. net](http://www.chi-culture.net)）上撰文介绍中国武术。其事迹被载入《中国武术人名辞典》《中国当代武林人物志》《中国当代医药界名人录》《中国当代医药名人》《福建武术人物志》及《漳州武术人物志》等典籍。



# 前言

武术与中医都是中华优秀传统文化这棵大树的分支。武术与中医旧称国术与国医，被纳入国粹范围。所谓“国粹”，是指我国固有文化中的精华。如国学、国语、国乐、国画等，统称为“国粹”。

近百年来，随着时代的演进，西学的冲击，“国粹”面临严峻的挑战，武术与中医亦不例外，其中演变可暂置勿论。就以中医骨伤科来说，传统的“武医结合”已日渐式微。

何谓“武医结合”？且听广东武林谚语：“未学功夫，先学跌打。”福建武林谚语：“未学打人，先学被打。”二者的意思都是说：“练武者在练武过程中难免损伤，或与人比武难免受伤，在旧时代求医不易，所以练武者必须同时习医，懂得自治自救，比单纯武艺高强者更胜一筹。这是旧时代社会现象的反映，所以有不少

武林前辈都是武医兼擅的，如王子平、郑怀贤、沙国政、蔡玉鸣、杨捷玉、黄其龙、于宝善、王景春、庄子深、章宝春、林如高。本人正式拜师的三位老师，其中二位（柯金木、万籁声）都是武医兼擅，而且是以骨伤科为职业的。本人除继承家学外，也秉承师传。于1964年福建中医学院（今称福建中医药大学）毕业后留校任教，成为母校第一任的骨伤科教师。之后几十年行医、教学，亦以骨伤科为主。可是这种“武医结合”的传统（也称“武术伤科”流派）到现在已逐渐消失了。主要原因是现在社会的骨伤科医师都是中医药大学毕业的，他们极少练武出身，对武术也缺乏兴趣，只是向中西医结合治疗骨折的新技术方向发展。另一方面，社会上少数父子、师徒相传的骨伤人才不获政府承认，不能开业行医，长此以往，“武医结合”的骨伤科人才必将为时代所淘汰，令人惋惜！有见及此，本人曾在有关文章呼吁，建议中医药大学骨伤科专业的学生，把武术列为必修科，把武术与骨伤科结合起来，使“武医结合”的优良传统在中医西化的浪潮中不致湮没，在国际医学领域中体现出中医骨伤科的特色。至于体育大学的武术专业学生，也希望能有中医骨伤科的辅助课程，将来毕业后从事武术教学时，对运动损伤的防治有更深刻的认识。本书介绍跌打损伤的常见疾患，把家传、师传的秘方，以及笔者行医五十多年的验方，公诸

于世。读者按症选方，跌打损伤可以自疗，不必望医兴叹！利己助人，何乐而不为？

以上所说，就是笔者编写本书的宗旨，书中如有错漏不当之处，还望读者给予指正。本书的出版，承蒙韩金龙师侄推荐与关注，学生贾建欣、郭浩炘、郭永康、蔡义滨、李纯协助，谨致谢意。

洪敦耕识于香港华丰国医国药中心

2015 年重阳



# 目 录

## 上篇 武医结合纵横谈

武术伤科源远流长 ..... (2)

西湖桥畔闲话伤科 ..... (6)

重返母校再展拳脚

——参加全国第二届高等学校武术比赛感想

..... (9)

江湖医术叫化传艺 ..... (12)

药功治病疗效独特 ..... (17)

一、养生药功 ..... (17)

二、治病药功 ..... (17)

三、秘制药功 ..... (17)

江湖镖师的铁弹丸 ..... (20)

剑血封喉及其解法 ..... (23)

|                  |      |
|------------------|------|
| 刘神仙秘传千捶膏 .....   | (26) |
| 民间的推拿按摩术 .....   | (29) |
| 一、经筋弹拨推拿手法 ..... | (30) |
| 二、抓扯刮痧推拿手法 ..... | (31) |
| 三、民间急救推拿手法 ..... | (32) |
| 鹰爪功与正骨推拿 .....   | (34) |
| 一、鹰爪功实劲练法 .....  | (34) |
| 二、鹰爪功空劲练法 .....  | (35) |
| 走江湖卖膏药趣谈 .....   | (36) |
| 穴道损伤治验医案 .....   | (40) |
| 蔡玉鸣武医树典范 .....   | (44) |
| 一、重视武德 .....     | (44) |
| 二、医武结合 .....     | (44) |
| 柯金木武医享盛誉 .....   | (46) |

## 中篇 跌打损伤自疗法

|                  |      |
|------------------|------|
| 跌打损伤常用的治疗法 ..... | (50) |
| 一、推拿疗法 .....     | (50) |
| 二、拔罐疗法 .....     | (51) |
| 三、贴敷疗法 .....     | (53) |
| 四、熏洗疗法 .....     | (55) |
| 五、煎药方法 .....     | (57) |
| 跌打损伤常用的中草药 ..... | (63) |
| 伤科常见病的自我调理 ..... | (72) |

|                       |              |
|-----------------------|--------------|
| 一、落 枕 .....           | (72)         |
| 二、肩周炎 .....           | (73)         |
| 三、网球肘 .....           | (75)         |
| 四、肘后滑囊炎 .....         | (76)         |
| 五、桡骨茎突腱鞘炎 .....       | (77)         |
| 六、腕部扭挫伤 .....         | (79)         |
| 七、指间关节扭挫伤 .....       | (80)         |
| 八、弹响指 .....           | (81)         |
| 九、背肌筋膜炎 .....         | (82)         |
| 十、腰部扭挫伤 .....         | (83)         |
| 十一、腰部劳损 .....         | (84)         |
| 十二、髋关节滑囊炎 .....       | (86)         |
| 十三、膝关节侧副韧带损伤 .....    | (87)         |
| 十四、髌下脂肪垫损伤 .....      | (88)         |
| 十五、髌骨软化症 .....        | (89)         |
| 十六、胫骨结节软骨炎 .....      | (90)         |
| 十七、踝关节扭伤 .....        | (91)         |
| 十八、跟腱周围炎 .....        | (93)         |
| 十九、足跟痛 .....          | (94)         |
| 二十、腱鞘囊肿 .....         | (95)         |
| 二十一、骨 刺 .....         | (96)         |
| 二十二、骨质疏松症 .....       | (98)         |
| 二十三、痛风性关节炎 .....      | (99)         |
| 二十四、胸肋跌打内伤 .....      | (100)        |
| <b>跌打损伤内治纲要 .....</b> | <b>(103)</b> |
| 一、骨折的内治用药法 .....      | (103)        |
| 二、脱位的内治用药法 .....      | (105)        |

|              |       |
|--------------|-------|
| 三、软组织损伤内治用药法 | (106) |
| 四、内伤的内治用药法   | (107) |
| 五、伤科用药的辨证问题  | (109) |

## 伤科常见病附方 (110)

|                   |       |
|-------------------|-------|
| 一、丁桂散             | (110) |
| 二、羌活牛蒡汤           | (110) |
| 三、宽筋通痹汤           | (111) |
| 四、跌打青肿洗方(先师万籁声传)  | (111) |
| 五、跌打推伤药酒(先师柯金木传)  | (111) |
| 六、退瘀膏(先师柯金木传)     | (111) |
| 七、腱鞘炎熏洗方          | (112) |
| 八、七吊膏(先师柯金木传)     | (112) |
| 九、仙鹤舒筋汤           | (112) |
| 十、凉筋散(先师柯金木传)     | (113) |
| 十一、跌打暖筋洗方(先师万籁声传) | (113) |
| 十二、小活络丹(《和剂局方》)   | (113) |
| 十三、葛根桑络汤          | (113) |
| 十四、紫草膏(先师万籁声传)    | (114) |
| 十五、腰痛宁            | (114) |
| 十六、狗皮膏            | (114) |
| 十七、补肾壮筋汤(《伤科补要》)  | (115) |
| 十八、独活寄生丸(《千金方》)   | (115) |
| 十九、三妙桑络汤          | (115) |
| 二十、消肿活血汤          | (115) |
| 二十一、大力丸(先师万籁声传)   | (116) |
| 二十二、足跟痛熏洗方        | (116) |
| 二十三、芍药木瓜汤         | (116) |

|                     |       |
|---------------------|-------|
| 二十四、六味地黄丸（《小儿药证直诀》） | （117） |
| 二十五、防沙利湿汤           | （117） |
| 二十六、开胸散（先师柯金木传）     | （117） |
| 二十七、行气散（先师柯金木传）     | （117） |
| 二十八、血府逐瘀汤（《医林改错》）   | （118） |
| 二十九、跌打内伤散（五舅父杨永嘉传）  | （118） |
| 三十、旧伤祛积散（先师万籁声传）    | （118） |
| 三十一、滋阴补血方（五舅父杨永嘉传）  | （119） |
| 三十二、炖鳖补方（五舅父杨永嘉传）   | （119） |
| 三十三、童子破阳方（五舅父杨永嘉传）  | （119） |
| 三十四、养血祛风药酒          | （119） |
| 三十五、接骨丹（先师万籁声传）     | （120） |
| 三十六、伤科四物汤           | （120） |

## 下篇 诊余随笔

|                  |       |
|------------------|-------|
| 挫伤的简易诊疗法         | （124） |
| 急性损伤不宜热敷         | （126） |
| 少林寺传伤科秘方         | （127） |
| 一、流伤饮：通治一切跌打损伤   | （127） |
| 二、一粒金丹：通治一切跌打损伤  | （127） |
| 三、四味金刚散：通治一切跌打损伤 | （127） |

|                |       |
|----------------|-------|
| 骨折病人如何进补 ..... | (128) |
| 跳骨丹为什么会跳 ..... | (129) |
| 开胸散治敏感咳嗽 ..... | (131) |
| 颈椎病宜长期调理 ..... | (133) |
| 背肌筋膜炎治验案 ..... | (135) |
| 肩关节脱位后遗症 ..... | (137) |
| 仙鹤舒筋治网球肘 ..... | (139) |
| 小儿牵拉肘治验例 ..... | (141) |
| 梨状肌综合征治验 ..... | (143) |
| 髌骨陈旧性挫伤案 ..... | (145) |
| 腓肠肌血肿治验例 ..... | (147) |
| 关节扭伤合并骨折 ..... | (149) |
| 旧伤作痛瘀行痛止 ..... | (151) |
| 中医现代化的反思 ..... | (153) |

## 附 录

|                     |       |
|---------------------|-------|
| 附录一 万籁声伤科经验摘录 ..... | (156) |
| 附录二 万籁声卫生常识论 .....  | (159) |
| 附录三 万籁声伤科著作简介 ..... | (161) |

上篇 武医结合纵横谈

## 武术伤科源远流长

在中国，人们只要谈起伤科（又称正骨科），就会涉及到一个传统的体育项目，这就是武术，也称国术，广东人叫“功夫”。因为伤科医生很多都是武林高手，为什么会有这种情况呢？这要从头谈起。

武术在中国渊源甚古，内容丰富多彩。它是由徒手的踢打摔拿，以及器械的劈扎击刺等攻防动作所组成的。在古代是用来打仗的。之后发展成为两大类，一类是具有攻防格斗实用性的技术；另一类则是适应竞赛表演，以套路为主的技术。不论是格斗或表演，伤筋动骨的情况很多，因此，防治损伤的技术同时产生和发展。

隋唐时代，太医署设有按摩科，“按摩博士一人，按摩师四人，掌管导引之法以除疾，损伤折跌者正之”。也就是说按摩医生要教病人体疗的方法及如何防治疾病，对损伤骨折脱臼也要负责整复。那么，按摩师自己要练功夫是完全可以想象的。宋代医学分九科，把疮肿（外科）与折疡、伤科合在一起。元代由于战乱频仍，使骨伤科有了进一步的发展，并使正骨科成为独立的专科。但因历史原因，出现不少“儒医”，在重文轻武思想的影响下，骨伤科逐渐被轻视而流传于“下甲人”手中。据《宋史》记载，下甲人是指社会上的“下等人”，如流浪江湖的卖艺人、拳师、工匠等。在宋代名画《清明上河图》中，对此有生动的写照：伤科医者在街边给患者治伤，助手拿着膏药准备敷贴。日本《皇汉医学丛书》有滨田医官二宫彦所著的《中国接骨图说》一书，序言中说：“我长崎有杏荫斋先生，其人

原武弁，姓吉原名元栋，字隆仙，达于所谓死活拳法，今隐于方伎，以按摩为业，因其所得拳法，潜心正骨多年，终得其奥妙，合缝接折，其效不可胜记也。”说明日本的正骨手法是由中国低级武官所传。

在伤科治疗方面，清代徐灵胎《医学源流论》说过：“疡科之法，全在外治，其手法必有传接……故外科多以传授为主。”且正骨上骱需要一定体力，又非一般儒医所可胜任。其服务对象又多是劳动者（损伤机会较多）。是以在民间形成了一个与武术有密切联系的伤科，称之为“武术伤科”亦可。《救伤秘旨》序言中说：“从王事，赴疆场，矢刀交下，旗鼓相当，虽智勇之将，难保无伤，不治则死，得治则生。”所以在军队或武术团体内，必有治伤之人才出现，或专职或兼职。直到近代，军队中才出现专门的军医。

由于操伤科者多是“下等人”，因而伤科之书不多见。有部份伤科治验是与拳术的内容合成一册，而冠以“少林寺”之名，故有学者称之为“少林寺伤科学派”。明代异远真人著《跌打妙方》、清代赵廷海著《救伤秘旨》、江考卿著《江氏伤科方书》都是比较实用的伤科专著。此外，钱秀昌的《伤科补要》、胡廷光的《伤科汇纂》，以及《医宗金鉴·正骨心法要旨》都是总结性的文献，有很大的参考价值。至于民间流传的少林寺僧《伤科秘方》《国技大观》之类也足资参考。

应当指出的是，“武术伤科”也和武术一样，在师徒相授的情况下代代相传，形成了保守的风气。因此，有不少经验的总结未能公开问世，而是以手抄的形式流传下来。在这里穿插一段小故事。

清代小说《七侠五义》中有一个彻地鼠韩彰，既精武艺，又谙伤科，善打毒药飞镖，平时自制解毒药丸，随身携带备用。有一次，解毒药丸被人骗走，而不慎被人打中毒镖，住宿荒郊旅店，自己无法进城配药，唯恐秘方泄露，乃叫三个伙计至三个药店去买药，买了三