



医 武 功 夫 系 列

功夫整脊

张大勇 张凌岚 编著

中华文化，博大精深。

在中国悠久的历史发展中，

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各种流派与疗法。

溯本寻源，在远古，人们为了获得食物、

抵抗猛兽以及

逐渐积累了一些

后来，

这

武

随着

与

人体

内脏

以及

金创

如何

武术家



福建科学技术出版社



医 武 功 夫 系 列

功夫整脊

张大勇

张凌岚

编著

福建科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

功夫整脊 / 张大勇, 张凌岚编著, — 福州: 福建科学技术出版社, 2004.3
(医武功夫系列)

ISBN 7-5335-2265-6

I. 功… II. ①张…②张… III. 按摩疗法 (中医)

IV. ① R244.1 ② G852.419

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 084586 号

- 书 名** 功夫整脊
医武功夫系列
- 作 者** 张大勇 张凌岚
- 出版发行** 福建科学技术出版社 (福州市东水路 76 号, 邮编 350001)
- 经 销** 各地新华书店
- 制 作** 天行健企划设计公司
- 印 刷** 福建彩色印刷有限公司
- 开 本** 889 毫米 × 1194 毫米 1/32
- 印 张** 5
- 字 数** 128 千字
- 版 次** 2004 年 3 月第 1 版
- 印 次** 2004 年 3 月第 1 次印刷
- 印 数** 1-5000
- 书 号** ISBN 7-5335-2265-6/R·496
- 定 价** 28.00 元

书中如有印装质量问题, 可直接向本社调换

賀
武
功
夫
系
列
出
版

武
術
結
合
一

武
術
文
化
一
枝
花

徐
才

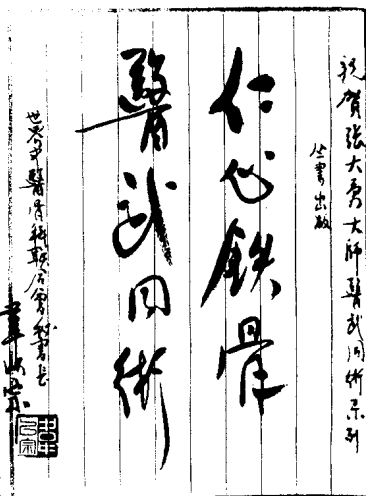
賀
武
功
夫
系
列
出
版



徐才：原中华人民共和国体育运动委员会副主任
中国武术协会主席
亚洲武术联合会主席

祝張大勇大友武結合
叢書出版

醫得武助
武賴醫襄
醫武融會
相得益彰
世界骨傷科聯合會名譽主席
李同生



李同生：世界中醫骨傷科聯合會名譽主席



韋以宗：世界中醫骨傷科聯合會秘書長

藝精醫武

蔡龍雲

大勇高師惠存
施杞

施杞敬書
癸亥年夏榕城



蔡龍雲：原中國武術研究院副院長
中國武術協會副主席
著名武術家
上海体育学院教授



施杞：中國著名骨傷專家
上海中醫藥大學校長、教授
世界中醫骨傷科聯合會常務副主席



菲律宾前副总统兼外交部长
沙拉瓦·刘礼（右）与作者



马来西亚卫生部部长
拿督蔡锐明（左）与作者



菲律宾国家体育部前部长
卡洛斯·D·塔逊（左）与作者



著名武术家陈依九与作者



王和鸣教授与作者



著名浅针专家黄之光与作者



医武结合 源远流长

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，远古时代人类为了获得食物、抵抗猛兽及健身防病，逐渐创造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相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、内脏和闭塞经络的内伤，以及扭伤、跌伤、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

争和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，而中医伤科也通过不断吸收武术中的某些功法来丰富自己。直到今天，我们仍可以看到中医伤科治疗技法中有明显的武功痕迹，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也被运用到了接骨、按摩的医术中。

过去的骨伤医生多擅长武术，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，需要自疗或求医，久之则熟习救治方法；而作为一个正骨医生，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，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，形成了少林伤科流派。又如近代著名的武术家王子平老先生（1881—1973），精通各门拳术，在刀枪剑棍及擒拿、技击等方面都有很深的造诣，被武术界誉为全能的武术家，曾任全国武术学会副主席。他曾与外国武士打擂台，战无不胜，威震武坛。在医术上，他将擒拿手法与正骨手法熔于一炉，形成北方武术伤科一大流派。万籁声老先生（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生，分散于全国各地的习武兼习医者更是大有人在。

笔者自幼练武习医，早年向福州武术家陈依九老先生、少林和尚达志禅师学习武术，并求教于医武针灸名医黄之光（黄廷翼之子，浅针术的传人）和医家善武者林如高老先生，习武以健身，治病以救人。后又得福建中医学院副院长、骨伤专家王和鸣教授的

指点，医术更臻完善。在国内外任武术教练的30多年时间里，培养出世界及全国武术比赛冠军等一批优秀的武术运动员，还多次作为中国武术团教练出访世界各国，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。

20世纪80年代末，笔者作为中国体委外派武术专家，任菲律宾国家武术队教练。在菲期间，曾任菲律宾前总统保镖人员武术教练，并在马尼拉从事武术和医术研究，开设中国骨伤科医院。在菲律宾行医十几年，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）、前副总统沙拉瓦·刘礼（Salvadorh Cavrel）、总统家人和菲律宾国家体育部前部长卡洛斯·D·塔逊（Carlos D Tuason）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，运用于整骨理筋和按摩手法中，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。笔者现为菲律宾国际骨伤功夫研究会会长，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

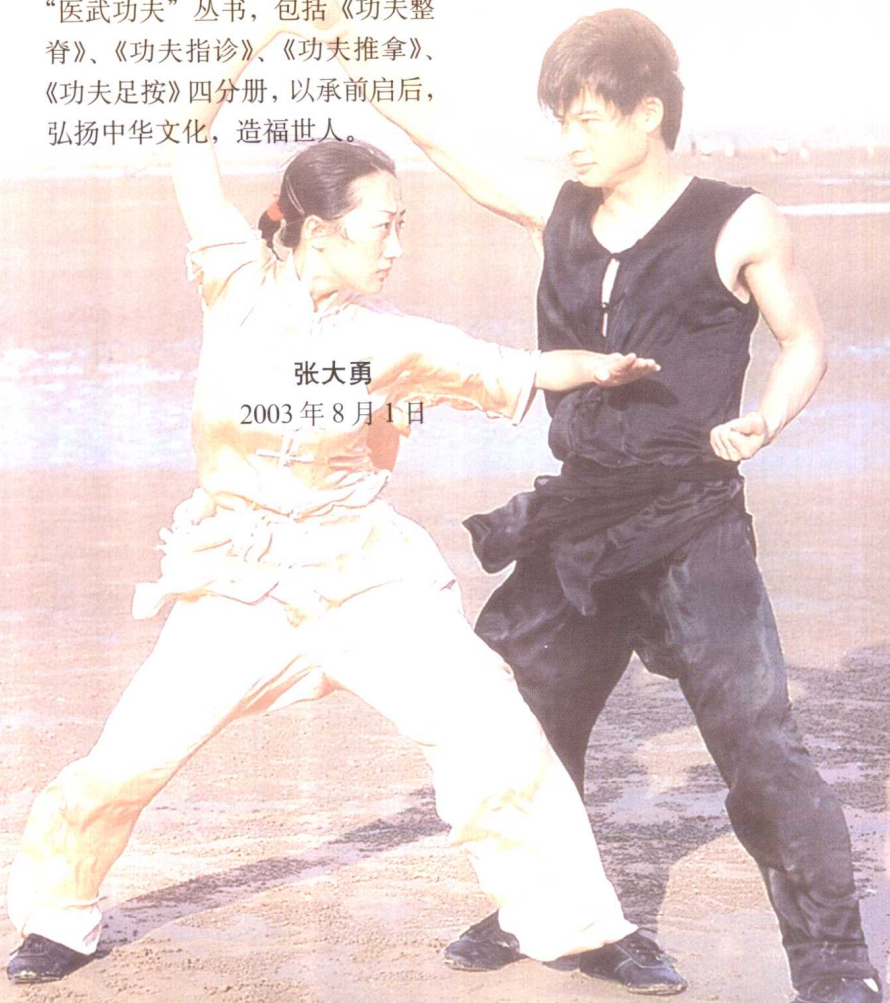


研究学会副理事长，福建省少林武术馆馆长。

纵览中华数千年医武结合史，回忆数十年来习武行医之生涯，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。为此，笔者将自己数十年来医武结合的心得著成这套“医武功夫”丛书，包括《功夫整脊》、《功夫指诊》、《功夫推拿》、《功夫足按》四分册，以承前启后，弘扬中华文化，造福世人。

张大勇

2003年8月1日



目录

一、功夫整脊与少林地术的渊源关系	1
二、功夫整脊的治病原理	4
(一) 神经内分泌学说	4
(二) 生物力学学说	5
(三) 中医经络学说	6
附: 脊椎不正与各种疾病的关系图表	7
三、功夫整脊的注意事项	8
四、功夫整脊的治病方法	9
(一) 肩背部动作	9
(二) 胸部动作	23
(三) 腰骶部动作	29
(四) 腿部动作	41
(五) 综合动作	52
五、功夫整脊治疗常见病症	58
(一) 肩周炎	58
(二) 颈肩综合征	62
(三) 风湿性肩背痛	65
(四) 背部内伤	68
(五) 胸椎后关节紊乱症, 胸椎错位	71
(六) 腰痛症 (急性腰扭伤, 慢性腰肌劳损)	77
(七) 脊髓韧带损伤, 腰骶肌筋膜炎	82
(八) 颈腰综合征	85
(九) 腰椎间盘突出症, 腰椎错缝	88
(十) 腰、骶管狭窄 (双腿麻痛症)	95
(十一) 坐骨神经痛 (腰旁隐窝综合征)	100
(十二) 股骨关节脱位及手术后遗症	105
(十三) 尾骨痛	107
六、功夫整脊防身擒拿套路	109
(一) 天狗钻洞套路	109
(二) 洞底擒蛇套路	113
(三) 金鸡展翅套路	118
(四) 霸王抱鼎套路	122
(五) 飞燕奔月套路	126
(六) 卧地开弓套路	133
(七) 金刚挂腿套路	138
(八) 双龙绞柱套路	143





一、功夫整脊与少林地术的渊源关系

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意，而且对人体健康也十分重要。

医学家从长期的临床实践中发现：人体的许多疾病与脊柱不正、神经受到压迫有关。因此，通过治疗使脊柱恢复正常状态从而治愈各种疾病就被称为“整脊”或

称“治脊”。笔者拜骨伤科著名专家王和鸣教授学习整脊术，并将福建特有的武术拳种——少林地术中的擒拿和捆绑动作运用于整脊术中，独创了“功夫整脊”，在十余年的临床运用中收到了满意的疗效。

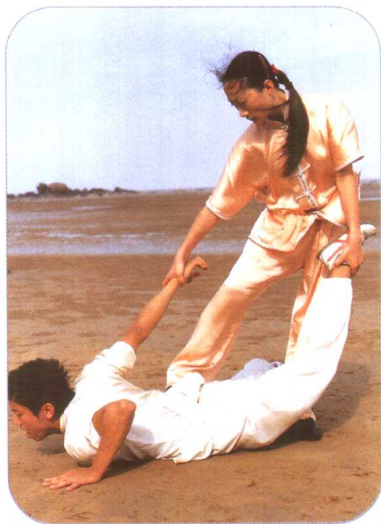
由于功夫整脊源于少林地术，因此将少林地术的源流和特点向读者作一简要介绍。

少林地术又称福建地术，是明末清初南派少林拳的一个拳种。擅长此拳的少林弟子曾参加戚继光领导的抗倭斗争和郑成功部的抗清活动，后残部流散四方，遂将地术传入福建民间。在擅长地术武技的僧、尼中，有位法号“四月大师”的尼姑流落在福建永福（现





永泰县),被陈家收留,她感其恩将此技传予陈家子侄。陈家后代来到福州及远走南洋,世代相传。笔者先师陈依九老先生为其传人。陈依九老师精通地术,人称“铁脚九师”,武德高尚,收徒甚严,其地术绝招技法从不轻易教人。笔者有幸得陈老先生地术之真传,在担任福建省武术队教练期间,将其改造成符合全国比赛规则要求的武术套路,用以参加全国武术观摩交流会、表演赛和全运会的武术比赛及世界性武术比赛,成绩均名列前茅,受到了国内外武术界人士的重视与好评,也引起了广大武术爱好者的浓厚兴趣。少林地术以其实用的技击攻防技

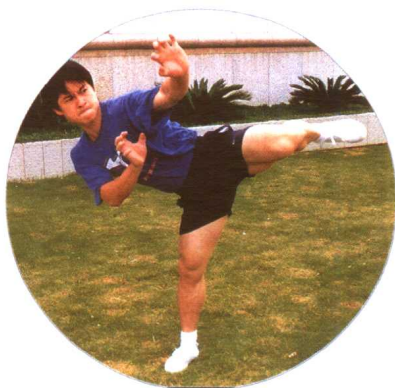


术被运用于边防部队、公安部门、武装警察、国际特警的格斗训练。笔者在菲律宾任前总统保镖武术教练期间,将其运用于总统卫队的训练。

少林地术的起源是模仿狗在撕咬争斗时的跌扑翻滚动作,所以又称地术犬法。有不少动作是躺在地上用腿脚来攻击对方的,比较适合于臂力较弱者,所以原先为佛门女弟子所习练。如今,少林地术除了具有南少林其他拳种的共同特点外,更突出了地上的功夫,手脚并用,以腿为擅长,又具有擒拿的特色,男女皆可练习。

其他拳种的擒拿术多以手法为主,而少林地术的擒拿术多以腿法为主,手法、肘法、肩法、胯



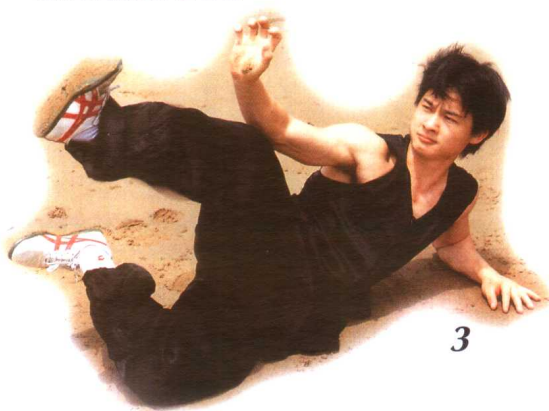


法、膝法并用，动作幅度大。多法并用可产生更大的力量，再结合步法、身法和倒地技巧，随机应变，技术内容十分丰富。特别是地上捆绑术独具一格，既可主动取胜，也可败中求胜。通常擒拿可被反擒拿，而被捆绑则无法解脱，因为捆绑术利用人体各个运动关节的生理活动规律，以巧妙的动作，控制对方筋腱、韧带、关节的正常活动，压迫其神经，使其毫无反抗能力。它是中国擒拿门中的精粹，是中国武术抗击技术、徒手格斗技术的精华。先师陈依九老先生在世时视其为绝招技法，禁向外传，几十年间只教过几位得意门徒，笔者也有幸得到陈老的传授。

武术技击是伤人的一种技巧，而武术的最高境界却是救人。笔者在几十年的习武行医过程中发现少林地术的不少动作可以运用于整脊术。例如地术中有的动作

是脚踢对方的脊柱，使其脊椎受伤，失去反抗能力；反之，也可以用这个动作来纠正对方脊柱的不正，从而治疗疾病。又如在骨伤治疗中牵拉拔伸时，往往需要一两个，甚至两三个助手来固定患者；而运用地术中的擒拿法，则只需术者一人，既可固定患者，又可施术治疗。再如“抓筋点穴反关节捆绑术”充分利用人体筋骨结构的特点、杠杆原理，手、肘、膝、脚并用，作用于身体的脊柱部位，发力准确，层次分明，与治疗骨伤疾病的整脊理筋手法运动力学原理相同，可直接运用于整脊术。因此，功夫整脊是源于少林地术的一种独特的整脊疗法，是武术与医学的巧妙结合。

由于功夫整脊的不少动作是源于少林地术的擒拿动作，因此学习功夫整脊也能了解武术擒拿的奥秘，提高防身实战的能力。对武术爱好者来说，学习功夫整脊既可用于临床治病，也可用于危急关头防身自卫。





二、功夫整脊的治病原理

从生物学角度来看，人类

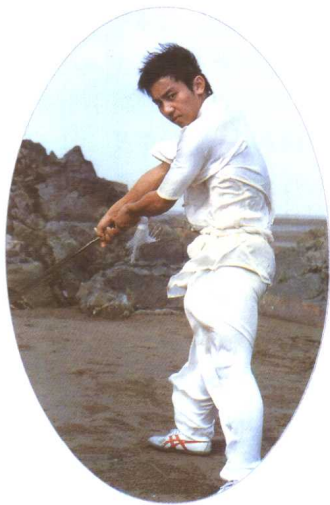
属于脊椎动物，其特点是有一条居于身体正中位置的脊椎。在幼儿时期，椎骨共有 33~34 块，即颈椎 7 块、胸椎 12 块、腰椎 5 块、骶椎 5 块、尾椎 4~5 块。到了成年，5 块骶椎融合成 1 块骶骨，4~5 块尾椎融合成 1 块尾骨。因此，成年人的椎骨为 26 块。

椎骨连成一条支撑人体的脊椎，而椎骨内的椎孔则连成了一

条藏在脊椎内的管道。管道内为脊髓，脊髓上连大脑，向下则通过每块椎骨的椎间孔发出的神经纤维来支配身体内脏器官和各种生理活动。

（一）神经内分泌学说

从神经内分泌的角度来看，内脏器官和内分泌腺的活动受植物神经系统的支配，植物神经分成交感神经和副交感神经两种。这两种神经，如果一种是起兴奋作用，另一种则起抑制作用。只有这两种神经处于平衡状态，即兴奋和抑制相平衡时，内脏功能才能正常活动。交感神经从脊髓发出，如果因轻度扭挫伤、过度疲





劳、工作及生活姿势不良等发生脊椎小关节错位、椎周软组织炎性渗出、水肿、出血等，就会使交感神经受到刺激或压迫，植物神经的兴奋和抑制平衡被打破，内脏功能失常，从而导致内脏疾病。至今人们已发现了70余种内脏疾病与脊椎不正有关。以心律失常为例，当颈胸椎小关节错位时，交感神经受刺激而兴奋，去甲肾上腺素分泌增多，使心律加速；当交感神经纤维因持续受压而部分变性时，神经传导降低，副交感神经兴奋性相对亢进，释放乙酰胆碱增多，使心律减慢。

又如有关学者经临床普查发现，胃脘痛常与胸5~胸8椎体的小关节错位有关。因为支配胃的交感神经起抑制胃的运动、减少胃液分泌和传出痛觉的作用；而副交感神经起促进胃的运动、增加胃液分泌的作用。当胸椎小关节错位时，交感神经受压迫，从而使胃的功能失调、产生不适和疼

痛的感觉。这时按压胸5~胸8椎体的棘突可摸到后突偏歪，并有叩击痛，椎旁压痛明显并可摸到条索状物。

糖尿病是由于胰腺分泌的胰岛素缺乏或相对不足而引起的糖代谢紊乱、血糖增高为主的疾病。而医学家发现糖尿病患者有一部分人与胸6~胸10的脊椎错位有关。因为支配胰腺的交感神经发自胸6~胸10脊椎，当这些胸椎的小关节发生错位时，交感神经继发性损伤，引起胰腺的血液循环障碍和分泌紊乱，从而引起糖尿病。

（二）生物力学学说

从生物力学的角度来看，打个简单的比喻：脊椎好比是一根直立的电线杆，其两侧的肌肉、韧带犹如固定电线杆的两根铁线。只有当两旁铁线的长度和拉力相等时，电线杆才能保持在垂直的





位置。如果因各种外力造成两侧铁线拉力或长度不等,势必导致电线杆的倾斜甚至倒塌。同样道理,如果脊椎两侧某一部分的肌肉、韧带由于损伤而引起痉挛、粘连、瘢痕、挛缩,势必使两侧的拉力失去平衡,从而使脊椎不正,发生小关节错位。反之,当脊椎受外力作用而小关节错位时,也会使脊椎两侧的肌肉、韧带的拉力失去平衡,使人体局部或整体的生物力学平衡失调,神经受到压迫。当人体为维持正常的生理功能进行活动或劳动时,就必然表现出腰背部或四肢的疼痛及功能障碍。

(三) 中医经络学说

从中医的经络学说来看,经络是运行气血来营养全身的通路,经络中的督脉恰好位于从颈椎到尾椎的脊椎正中线上。全身的阳经均交会于督脉,督脉通,则全身的阳经经气通畅,发挥其正常的生理功能。如果脊椎不正,椎体小关节错位,督脉则脉道不畅、经气不利,从而影响全身的经络,使气血流通不畅而导致脏腑的病变。另外,足太阳膀胱经循行在脊椎两旁,脊椎不正,椎体小关节错位,致使足太阳膀胱经运输气血的功能受影响,它所联系的脏腑

和肢体的功能则发生障碍,甚至发生病变。

了解了上述三个方面所阐述的脊椎不正、椎体小关节错位对人体的影响,就能理解功夫整脊的治病原理了。

功夫整脊在不借助器械的情况下,用中国武术的功夫使脊椎恢复其正常的状态,来解除神经的压迫,恢复正常的生物力学平衡,疏通经络,从而治疗因脊椎不正导致的各种疾病。

笔者将中国的武术功夫运用于临床实践所独创的功夫整脊,植根于中国传统医学的深厚沃土,继承和吸收了各种整脊流派之菁华,又与现代医学理论相结合,为整脊术这门新兴的学科开创了又一条具有中华民族特色的医武结合之路。

