

中国古典运动推拿

子母运动康复108法

郑志荣 郑德光 编著

上海科学普及出版社

TRADITIONAL CHINESE MOVING MASSAGE

G804.8
382

391611

中国古典运动推拿

——子母运动康复108法

郑志荣 郑德光 编著

上海科学普及出版社

(沪)新登字第 305 号

特约编辑 吴乾栋
责任编辑 陈泽加
插图 吴琼光 林 兰
摄影 黄良器 王如家
云维军 郑世权

中国古典运动推拿

——子母运动康复 108 法

郑志荣 郑德光 编著

上海科学普及出版社出版

(上海曹杨路 500 号 邮政编码 200083)

新华书店上海发行所发行 上海市委党校印刷厂印刷

开本 787×1092 1/16 印张 20 字数 485000

1996 年 4 月第 1 版 1996 年 4 月第 1 次印刷

印数 1—3000

ISBN 7-5427-0873-2/R·72 定价:35.00 元

序 一

人们总是喜欢“热”潮流，追寻自然疗法的特殊“魔力”。

有人预言：在本世纪末，古老的中国推拿医学将会更加光彩夺目。无论伤科推拿，或者正骨手法，必然会在世界上出现一个兴旺的光辉的时期。

目前，众家推拿手法有 300 多种，汇集古今中分属于 31 个风格不同的流派，都大抵按照一定的手法规律，基本归属于“被动手法”范畴，即患者在“静态”中施行“推拿”。然而，子母运动康复 108 法应运而生。它与众不同，主要突出“运动推拿”，突出“自动导引”与“被动手法”的双重优越性。形式上，患者“自动导引”和医者“手法技巧”同步效应，即患者在“动态”导引下施行“推拿”，既在动态中复位，又在动态中达到稳定。不仅具有“推拿与导引统一”的独特风格，而且在传统与创新两个方面有所突破。

几千年来，子母运动康复法或称正骨法，几至湮没，几至失传。“野草烧不尽，春风吹又生”。有一些归属于“子母运动”法范畴且疗效肯定的“背法”“蹲法”流传至今。

人们总希望“古传”的东西恢复完整性与真实性，多少炎黄子孙正在追踪它的真正轨迹。子母运动传人的后代——郑志荣，他是骨伤科主治医师，为了挖掘和整理祖国医学遗产，倾注了毕生的心血和甘苦，精心耕耘，以科学的角度，终于完成子母疗法第一卷《中国古典运动推拿》康复 108 法，它将开辟中国推拿医学的广阔前景。喜欣作序，愿此祝贺。

尚天裕

1991 年 12 月

序 二

事物总是不断地前进，不断地推陈出新。推拿疗法同样遵循事物发展的这一总法则。

当今，人们普遍喜爱和接受推拿疗法，特别是在化学药品比较容易导致药源性疾病的情况下，作为非药品疗法的推拿疗法更受欢迎。目前采用的各流派的推拿疗法，大都属于被动手法范围，即患者处于静态之中，医者施行推拿。这固然不可非议，且显效诸多。但这仅为推拿疗法两大范畴中的一个，还有“运动推拿”为另一大范畴。运动推拿起始于我国古代，至今几千年之久，传我国第一部《按摩经》与《内经》曾以《子母篇》功法记载。其特点为患者与医者在推拿中同步运动，以达更高效应。

主治医师郑志荣是海南中医院推拿大师，享有颇高声望。他运用古典的子母运动理论指导推拿实践，又在总结实践经验基础上发展了子母运动的理论。本书就是他长期实践和理论相结合的结晶，也是推拿学上的新成果，值得庆幸！

本书问世之后，不但为世人求医问术提供佳音，而且也必将对推拿科学的发展起着促进和推动的作用。

许声宏

1992年2月20日

前 言

人世间有些事情，的确发生大突然，难于捉摸。我国第一部《按摩经》突然佚而不传。奇闻轶事，既非鬼狐，亦非神话。反正，一部具有无价之宝的《按摩经》已经失传了几千年。

无论秦朝的冷月，或是汉时的腥雨，多少个炎黄子孙，总是带有希冀与求真的欲望，寻觅它的幻影，追踪它的轨迹，魂牵心切。也许，终有一天人们会解开这个“谜”。

按摩，它曾是神州大地最令人瞩目和敬佩的传统医学。然而，它既有兴旺的时期，又有衰落的危险。皆视传人能否再振，勤者兴，惰者衰，乃事情之客观规律。

衰落的因素很多，继承无力是主要原因，许多一技之长或宝贵的经验，成了昂贵的陪葬品。“乏人”或“乏术”或青黄不接成了回避不了的现象，展现在世人眼前。

当人们担忧近代中医学发展缓慢，甚至有人预言中医小科“濒于灭亡”，可能出现一种危机的时候。竟然出现“墙内开花墙外红”的现象，许多著名学者从中医药学受到启发，把注意力投向传统医学，天然药物和自然疗法，从而兴起了世界范围的“针灸热”、“按摩热”、“中医热”、“中药热”。

伴随着人对自然异象的捕捉，对历史与现实的价值与真理的追索，前卫生部长崔月犁曾多次为按摩小科“濒于灭亡”而呼救。为了继承和发扬按摩医学的遗产，1982年1月8日，他在《健康报》发表文章说：“有条件的地方，可以开办针灸、按摩和正骨学校。”

民族的心魂再一次沸腾。

人们开始追寻“失落”的梦，梦里寻觅传统医学王国的“宝藏”。尽管人类还没有认识和把握住自然和偶然。然而，历史的使命，许多骨伤科医师胸中奔涌着中华医学的龙脉，为了发掘中医学的宝库，躬耕播种，跋涉奋斗。

……只有那在崎岖小路的攀登上不畏劳苦的人，才有希望到达光辉的顶点。（马克思《资本论》第一卷法译本之序）

“子母疗法”的产生，无疑是传统医学的一部分。据传为黄帝时期的名医——俞跗所创。几千年来，历经风风雨雨，蒙昧野蛮，几至湮没，几至失传。它以心传口授的特殊形式，自成一派风格不同的流派。

蔽日之木，起于青葱。“子母疗法”的形成，它由点点滴滴的经验组成，由许许多多的传人心血换来的。中国古传“子母疗法”的外治法包括“子母运动”康复108法和“子母运动”正骨36法；内治法有“子母补泻”8大法。可谓内容广博，有美必臻。

不见其形，象存在冥冥。任何一种新生事物诞生不容易，被人们接受也不容易。

“千呼万唤始出来，犹抱琵琶半遮面”。“子母疗法”的出现大抵是这样罢了。所谓冠以“中国古典”之名，因为《内经》以阴阳学说指出了“被动动作”的“按摩”和“自动动作”的“导引”（运动）是互相作用的。奠定了“子母运动”康复和正骨的理论基础。赖以中医的“运动观点”和“整体观念”去指导“子母疗法”，为它开拓广阔的发展前景。

如果说“子母疗法”最幼稚，最实在，那么它同自然界运动变化一样，有独特的风格。每一颗星都有它自己的运行轨道，“子母疗法”也有它的治疗规律和实用价值。

目前，众家手法有300多种，汇集古今分属于31个风格不同的流派，都大抵按照一定的手法规律，基本归属于“被动手法”。“子母运动”疗法以其脱却陈骸，推陈出新，不落俗套，与众不同，独具一格。它创立“推拿与导引统一论”，即患者“自动导引”与医者“被动手法”，同一进行，同步效应。“子母疗法”的传人，正遵循这种明智的选择，并对“子母疗法”内容，予以丰富的补充，或者补以血肉，或者予以真实的褒贬，恰可给人以规鉴。

代代相传，继承发展。师者，将平生之精华，传于后人。“学我者必超过我”。对于高徒，应该“青出于蓝而胜于蓝”。两者力量的复合或凝聚，当然会更胜一筹。正是这种自强不息和伟大振兴的精神，不仅赋予“子母疗法”强大的生命力，而且在传统与创新两个方面有所突破。

传人，成为史实与传统的结合体。

3000年前，渤海岸边，长桑君向扁鹊传授医技方脉。这种拜师的形式，富有严肃性和传奇性。自古以来，师徒相传，或父子相承，以载医道，济世活人，乃是中国医药学发展数千年而不衰的原因。

清末韩朝公是“子母疗法”的传人，他有一颗“躬耕播种”“励精图治”的心，不仅是医术高明的医生，而且是乐善好施的侠义之士。他选择的徒弟很严格，曾物色过林某、符某等人，都被淘汰。往后物色一位从海南岛来的后生郑正君。

光绪二十一年，维新变法失败。韩朝公因与康有为交往甚密，被清朝密探列入“黑名单”。韩朝公带着郑正君，死里逃生，最后流浪到“南洋”。先后浪迹泰国、老挝、新加坡、印尼等国家悬壶行医，名闻遐迩。

在泰国深山里，碧山翠岭，苍郁森森，百鸟啾啾，溪水流潺。隐居的韩朝公目睹异国风光，千头万绪。化成一句话：

“落叶归根，情系故里！”

30年代的中国，战火硝烟，血肉纷飞。仍然是泰国一座山寨，夕阳西下，香烟缭绕。韩朝公正式收郑正君为徒弟。别开生面的拜师帷幕拉开了。韩朝公语重心长地说：

“子母疗法要回归中国！”

几年后，韩朝公谢世。不久，郑正君把师父的骨灰带回中原。由于某种原因，他又回“南洋”行医。50年代郑正君重返故里，60年代未临终。最后的传人虽然离开了人间，但他给我们留下了子母疗法的影子。

影子有时模糊，有时清晰。

子母疗法序言，是传人留下的警言。摒除封建意识的东西，还是有实用意义的。兹录于下：

“盘古开天地，俞跖创子母。原始子母功，从功至医道，谓奥妙无穷。医与功相成，如鱼得水。大道无形，无以前之，入道弥深，所见弥大。筋骨运动，摩以正形，手技生辉，气血复流。流水不腐，户枢不蠹。脏腑安和，周荣四末。动之在始，子母所生。

“人生之本，以动为生，以活为贵。若有痛疾，唯动为通，通则无痛。若有痿症，开源引流，形动精流，枯肢再生，强筋壮骨。亡羊补牢，未为迟也。

“子母运动，功在不舍。或以动化静，以静运动。或动中有静，静中有动。或以静引动，以

动促动。或动静有律，动静相辅。善而择之，斯为高手。然今医者，法从手出。动中取穴，导引摩之。刚中有柔，以柔克刚，刚柔相济，并行不悖。知其要者，尽得其传。

“谓之康复，或之正骨。皆有宗旨，无不循之。如同子母，不离不弃。连环‘双动’，不顶不逆。对称平衡，左右逢源。升降开合，上下贯通。刚柔有则，不僵不板。抑其太过，扶其不足。补泻有别，会其标本。理正错节，应手辄愈。动态稳定，筋柔骨合。故凡养生，顺应自然。天人合一，智者明之。”

对于中国古传子母疗法新解，特别是“新解”的含义，是我们在发掘、整理过程提出的见解和认识。也许谈不上什么抛砖引玉。也许只能是一种启迪，诱发，联想。因为有一句格言：“今天的知识、观念，到明天，都将成为昨日黄花，成为历史！今天，必然无情地被明天抛下……”

关于“传说”问题。并非“天方夜谭”，大概是传人郑正君传授的特殊技巧或方法。他惟恐不能尽其传，故常以“典故”或“故事”讲述“子母运动”康复108法。不仅使初学者容易记忆和理解“子母运动”内容，而且予以康复各法有血有肉，来龙去脉，皆信而有证，言之有据。既不是一种无聊的文化消遣和娱乐，也非荒诞不经，游谈不根者可比。从某种意义上说，是传人之传授技巧和思维导向的方法，未觉轻重倒置之乖，这种尝试，也许值得称道。

“仁者见之谓之仁，智者见之谓之智”，该是学术界百家争鸣罢。

“子母运动”康复108法，大概是有一种传统习惯，即36天罡，72地煞，共108个神。传说日本，每年除夕的午夜，寺院要敲锣108下，用以驱逐108个魔鬼。随着最后一声锣响，人们才安心上床就寝。中国的罗汉拳也有108手。故“子母运动”康复法自不例外。

如果说，人间纪事千变万化，那是“因缘合成”的。自从踏进人间舞台，“恶善神魔交替，多少循环，幻灭重现”，可能处在各种“缘份”里，只愿天长地久。“诸法皆由因缘而起”，然而，最让人说不清的就是“缘份”两个字。

我一直比较相信“缘份”，相信“万物静观，唯缘自得，缘起则起，缘止则止”这个概念。正是这个“缘份”，使我走过风风雨雨。虽然难免有过彷徨，但始终总会飞。

尘缘如梦，几番拼搏，几多追求，人缘常相随。岁月有情亦无情。“子母疗法”最后传人韩朝公，郑正君曾经挑选无数“接班人”，也许我们与“子母疗法”有缘份。

“黑夜给了我一双黑色的眼睛，我却用她去寻找光明。”

郑正君临终前，紧紧地握着我的手，认真地说：“人遗子孙以金银宝，我遗子孙以《子母篇》，请你用全部的爱，去寻求《子母篇》世界。”

是啊，人间最重要的是真情。

有人喜欢祖宗留给自己金银财宝，喜欢一生荣华富贵，诸事迪吉。有人喜欢选择人生目标，艰苦奋斗，事业竟成。

祖宗的遗言，对我来说，确是深深的爱，绵绵的情。这种纯洁的真情，倒不如说是一种鞭策与鼓舞，愿“此情长留心中”。

我会珍惜这种缘份。既然我选择了你，那么我会倾心于你，从此相依相伴，从此不会分离。我与“子母疗法”永远相随。用我全部的爱，用我全部的感情，用我全部的心血去点燃“人类健康”的火炬。

人生有几多梦幻，人生有几多波澜。

从此，传人的影子经常出现在我的梦里，而且主宰了我的“梦”。听说郑正君生时最爱吹号子，怪不得梦里的号子是那么深沉，那么遥远。常常呼唤着我的名字，常常勾住着我的心灵。是感觉远还是感觉近？只有我知道。

“为了实现先辈人久远的心愿，让子母疗法应运而生，造福天下！”

每当深夜疲倦思睡的时候，号子的旋律又在我的脑海里响起，此刻，我浑身仿佛产生一种神奇的力量，驱走了睡神，我又拿起笔，继续挖掘失传几千年的“子母疗法”三部曲。

何谓三部曲？因为中国古老的“子母疗法”来源于祖国医学遗产，其外治法内容包括“子母运动”康复108法，“子母运动”正骨36法，内治法有“子母补泻”8大法。概括来说“子母疗法”包括三大内容，亦称子母三部曲。

曾记否，有位外国医学权威断言：“中国设有运动按摩。”其实，结论是盲目的、荒唐的。

我国传统的“运动推拿”不仅由来已久，而且具有民族特色的。尽管天底下推拿著作甚多，各种流派丛生。“子母运动”康复法与众不同，它创立了“推拿与导引统一”论。这是《中国古典运动推拿》的特色，也是一种新发现、新发掘的治疗方法。至今仍不失其发掘研究的价值。

我们在临床上总结了“脊柱运动推拿治疗腰椎间盘突出症的评价及机理再认识”，简述《中国古典运动推拿》医学的源流与学术成就”被香港“国际自然法学术研讨会”录用，《中国“子母运动”推拿医学与祛病养生》也被第十四届国际自然医学（长寿学）会研讨会大会录用，“简评《中国古典运动推拿》”被中华医学会第一届国际中国医史学术会议录用。这些论文在国内外引起震动。

日本专家伊藤左久专程来海南会晤作者时说：

“中国也有完整的‘运动推拿’，并且打破狭隘的‘运动推拿’的概念。”

“子母运动推拿有强大的生命力，有效地弘扬中国推拿医学的功力与实力。它不仅属于中国，而且也属于世界。

“如果说这种运动推拿有‘突破’的话，就是突出双重的优势。既集中‘自动导引’的优势，又有汇合‘手法技巧’的优势。只有这种双重优势，才能打开‘健康大门’。临床价值就在那里。”

来自澳大利亚的按摩师华申达老人，来到海口拜访我们，留下一段话：

“现在流行‘开发’的名称，我想中国子母运动推拿值得‘开发’，开发这块处女地，对人类会带来巨大的价值。

“运动推拿各种开门法是精华荟萃的东西，又是新式武器。它像一块巨大的磁铁，会吸引着无数的同行，会给患者带来福音。”

菲律宾有位推拿医生叫丽蒂娅，来海南省中医院找到作者，她要求拜师学习，她说：

“我倒喜欢中国运动推拿方法，我母亲患不全性截瘫五年，我要学习脊柱运动推拿，回去为母亲治病，麻烦你收下我这位徒弟。”

尽管路途漫漫，但有志者仍在不断探索着。

“一个临床医师的价值，就是无私的贡献。”

“好风凭借力，送我上青云”。我的成功一半，大抵归功于我的导师——著名骨伤科教授尚天裕老先生，他为创建中西医结合治疗骨折的新体系倾注了毕生的心血，这一新疗法，是目前国内外公认的中国医学在世界上处于领先地位的五项之一，获得了爱因斯坦世界科学

奖。美国众议院议长爱斯菲尔德称赞这一成就是“中国人为人类做出的新贡献之一”。尚老先生虽获最高的荣誉，他仍然坚持“让中国骨伤事业走出东南亚，走向世界”的坚定信念，这种信念也深深地倾注在我们的心里，溶化在我们的血液中。

子母疗法不仅会促进骨伤科的发展，而且会为中国骨伤科作出了卓越的贡献。

也许是共同的“信念”与“机遇”，使我们与尚老先生站在同一战线上，同心同德，今生永无悔。人常说，真正的情谊最久远，最难得。

为了避免祖国医学宝贵的遗产的佚失，为了千古秘传的“子母疗法”相传延续。我国著名骨伤科专家——尚天裕教授对这项工作非常支持和重视，他原系中国中医研究院副院长，现任国务院学位委员会委员，中国中西医结合骨伤科学会会长，中国中医研究院骨伤科研究所及天津市骨伤科研究所名誉所长，深圳大学中医骨伤科推拿专业名誉主任。尚天裕教授不仅学识渊博，造诣精深，而且医德高尚，平易近人。他在百忙中指导我们编著，这本书不仅凝聚尚老的心血，他也是我们心中的“伯乐”。

十多年前，一位著名的大教授在广州一间礼堂里讲课。他就是尚天裕先生。他那精辟的论点，博得一阵阵的掌声。他那清癯而慈祥的脸孔，深深地吸引着我。

如果说，一个人的情绪能够受感染的话，尚老就是年轻一代崇敬的“偶像”，从“相逢”到“相知”，我与尚老的友情，揭开了新的一页。

尚老对新一代医生是格外关心与爱护，他那一颗“爱心”，多么赤诚，多么伟大。“典范常留人间”，永远发出纯洁而美丽的光辉。

事实比语言更重要，尚老在百忙之中，指导我们编著，使我们进一步认识到：

在评价脊柱运动推拿治疗腰间盘突出症方面，要重新认识治疗机理的规律性，特别是重视脊柱平衡的重要性。病理上，脊柱平衡失调是主要矛盾，“脊柱平衡，筋骨决之”。认识筋膜（软组织）痉挛失调和骨（关节）解剖的失稳，是破坏脊柱平衡的先决条件。从力学角度来说，在运动中推拿按摩使其经络而“通”，在运动中消除炎症粘连使软组织而“松”。只有“通”与“松”，才能恢复脊柱相对平衡。这是治疗的原理，值得研究探讨。

在临床应用的可行性方面，要善于总结运动推拿的优越性。

(1)在运动中推拿，容易剥离炎症粘连，松解关节僵硬。(2)筋骨在“动态”中能够充分暴露伤处或病变关节的形体关节情况，为错开之骨缝，出槽之肌筋，脱位之关节及变态的形体顺利复位创造有利条件，让医者手法之应力直达病所，借以筋骨还原正形。(3)在运动中，容易早出和发现局部病灶点，肌筋撕裂点和内脏反射体表上的痛点，帮助诊断。同时在“动态”中检验周围神经，肌筋韧带是否损伤。(4)由于患者心理准备和主动配合，消除某些人对手法产生的心理障碍引起的肌筋挛缩，达到预期的效果。

运动推拿与传统保守治疗方法比较。传统手法虽有复位，但力量不集中或缺乏力学指导，常以关节响声为效益。同时，容易造成腰部结构的损伤。运动推拿方法简便，灵活实用。符合脊柱生物力学的特点，作用力集中，斜扳中旋转手法有支点和力点，善于将运动的不利因素转化为有利因素，促进脊柱内在性和外在性平衡。从远期疗效观察，疗效比其他传统手法好，适应性广，具有快速复位的特点，手法轻而安全，可随意控制，一般见效快。

所以，在整理和挖掘祖国医学遗产的时候，要注意临床的实用性与可行性。在某些意义上说，要善于扬长避短，让闪光的东西造福人类，且不说它在科学上的重大意义，仅从应用的角度来说，不也具有极大的价值吗？特别是医学上的价值。这将给人们以启迪和引发。子母

疗法确有发掘的价值。

海内外的炎黄子孙都十分关注和支持我们的事业。愿为人类开辟“子母疗法”新航线而出力。可以说，难得他们有一片真诚的心怀与友情。

台湾有位慈祥的老人，当他听到编写和出版《中国古典运动推拿》碰到困难的时候，毫无顾忌地伸出一双温暖的手，他千里迢迢寄来一对联，以示鼓励：“志存活国活人外，荣在良医良相中”。老人是蜚声海外的书法家，我不仅为他那苍劲有力、炉火纯青的书法而折服，而且为他那胸怀浩荡，与人为善的性格而感动。

新加坡、马来西亚、泰国有几位华侨先生，他们是韩朝公、郑正君传人治好过的“患者”，他们闻知我8月份将赴香港参加国际自然疗法学术研讨大会。他们纷纷相约我赴香港会见一面。虽然是“自费赴会”，但我仍然愿意。后来某些原因去不了香港，失去了“欢聚一堂”的机会。无疑是遗憾。

一阵飘忽且希冀的歌声又在耳际响起：

“失传几世纪，
梦断几千年。
花开总有期，
子母会相逢。
青山遮不住，
绿水斩不断。
春夜梦正圆，
子母情更浓。”

愿以此书献给韩朝公、郑正君传人。

郑志荣

1992年8月于海口

7月27/17

目 录

序一	高天裕
序二	许声宏
前言	1
1. 老虎守龙门	1
2. 花鹿撑金伞	4
3. 玉兔行蟾宫	7
4. 过海鸭摇尾	10
5. 醉狮子转膀	12
6. 猛虾扑珍珠	14
7. 孙猴爬猪圈	17
8. 汗马驮主公	19
9. 腿踢虎屁股	21
10. 顶盘出飞鱼	24
11. 红颜抛金钗	26
12. 长臂猿摘星	28
13. 猩猩变飞鸢	30
14. 神行真太保	32
15. 蛮牛蹬后马	36
16. 木偶人足鼓	38
17. 混沌猴腿功	41
18. 火龙摇龙头	43
19. 悬空寺悬龙头	46
20. 张果老起身	49
21. 斜桥难太守	52
22. 钱塘潮行舟	55
23. 妈祖引七星	58
24. 洞房破娇门	61
25. 变形铁西瓜	64
26. 弃疾醉天剑	67
27. 盘根解错节	70
28. 交缩腿蟾蜍功	73
29. 交鼎足熊黑功	75

30. 羚羊倒踢球	77
31. 出水芙蓉花	79
32. 蟹人仰骑马	82
33. 手足鸳鸯情	84
34. 魔术变幻相	86
35. 闭目捉麻雀	89
36. 红鼻象冲喜	92
37. 掩耳盗神铃	94
38. 胸中悬秦镜	96
39. 腹藏宰相船	99
40. 夸父擒犀牛	102
41. 土行孙倒立	105
42. 皇帝推公案	109
43. 盘古推魔罩	112
44. 尼姑背醉汉	114
45. 李女贴背舞	116
46. 勇三捎将军	119
47. 狐狸蹲篱笆	122
48. 美人仿蛇舞	125
49. 三郎托重闸	128
50. 州官蹲井台	130
51. 尊女背墙功	132
52. 牵牛爬高墙	135
53. 兔尾转悬球	138
54. 龙虎分左右	141
55. 母女荡秋千	143
56. 飞人救南王	145
57. 野豹爬天梯	148
58. 老鹰叼小鸡	150
59. 春宫双簧女	153
60. 天鸡蹬后山	156
61. 晨鸡提前腿	159
62. 夜玉鸡收形	161
63. 灵帝腹朝天	164
64. 金凤蝶扑翅	167
65. 燕山蝶顿翅	169
66. 阴阳蝶运翅	171
67. 大鹏转火轮	174
68. 落雁折后翅	176

69. 朱鹮歪翅飞	179
70. 刺猬扑香魂	182
71. 后娘话蜃楼	185
72. 吊辮子武士	188
73. 钟馗挥终葵	191
74. 赵公压肩鞭	195
75. 扁鹊踩空球	198
76. 女娲托天府	201
77. 黑熊转高球	204
78. 生驴转出马	207
79. 仙姑分身功	210
80. 双龙风雷掌	213
81. 双凤分合拳	216
82. 香獐吸蛇王	218
83. 澶渊盟动足	221
84. 醉翁醉前后	224
85. 兔子烤屁股	227
86. 姜太公观天	230
87. 老妪跪磨针	233
88. 虎丘震斜塔	236
89. 玄女葬金塔	239
90. 镜中跪舞女	242
91. 达摩坐禅功	245
92. 河神晃莲船	248
93. 画眉夸莲枝	251
94. 石龟转莲花	254
95. 和尚闹莲台	257
96. 吕岩黄梁梦	260
97. 鲁班梦新桥	262
98. 杜康醉翻身	265
99. 睡佛动手足	269
100. 神牛入火瓮	273
101. 阿盖生死弓	276
102. 悟空拱佛山	279
103. 龙伯转龟山	282
104. 人鱼抱花环	285
105. 干将雌雄剑	288
106. 乾隆喜游龙	291
107. 瘫翁惊跪立	294

108. 韩信胯下桥.....	297
附录1. 中国古典运动推拿医学的源流与学术成就	郑志荣 300
2. 脊柱运动推拿治疗腰椎间盘突出症的评价及机理再认识 (附 500 病例临床分析)	郑志荣 303

1. 老虎守龙门

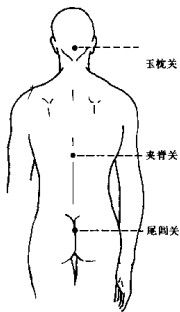
(俯卧位：手撑起上半身合左右摇摇头)

准备阶段 俯卧位，双手伸直垂放髌旁，两下肢并拢直放，头腰部保持在一轴线上，胸前垫枕头，全身放松，不拱背，髌放正。暴露腰背腿部做基础推拿，施行远穴定痛法：选用金门穴（经筋之门），申脉穴（舒筋之穴），昆仑穴（兴奋神经），复溜穴（恢复循环），公孙穴（调治气病），承山穴、承筋穴（治筋肌伤痛），跗阳穴、太冲穴（髌静止痛），三阴交（通气活血）。伤痛多在足跟以上，取“上病下治”之义，由下向上点按经穴，以指拨筋，使局部产生酸胀感。通过点穴调气，以静引动。

子母运动 患者吸气，双手平肩宽，用掌撑起上半身，稍抬头。动作要缓慢，达到挺胸提背的程度。下半身平卧，每次停留半分钟，再左右摇摆躯干。呼气，上半身突然落下，使胸背产生一种震荡，再左右摇摆躯干。以上动作重复几次。此势式宛如老虎错守龙门，虎视眈眈的样子，故名。

随患者**挺起与落下**的过程，(1)医者施行气通督脉三关，开气门法；三关，指尾闾关、夹脊关、玉枕关。患者用意念引气导入会阴部，收腹缩肛，提气入尾闾穴（长强穴），上行脊背部命门，用鼻子深吸，提肩胛，闯过夹脊关，行至玉枕关，闭目上视，引气上巅顶，气贯百会穴。患者此时用手撑起上半身，抬头，医者以口语引导患者意念。手法随意念推抚法，途经三关，用揉旋法，点按百会，医者手指垂直着力，持续点按一分钟，手法轻按微腰或点啄法。患者可觉气感上提，并有温热感从头顶向背后下散两腿。(2)施行温通经脉法，点按肾俞、环跳、太溪、太冲、三阴交、足三里，对于脾肾阳虚，精血不足引起双下肢软瘫，有治疗的效果。(3)施行补肾壮水法：医者先用掌心揉双肾俞，双拇指对点并略向上斜，点而合之。或一肘压按肾俞穴，另一手拿拨昆仑太溪穴筋。若失眠者，可在补肾壮水的基础上，配以膈俞、肝俞、三阴交、解溪穴，其中太溪穴是肾的原穴，对治疗失眠极其有





功效。若发现腰部肾俞有些发硬，可用拇指顶按患者两足心涌泉穴，必要时加揉按肾俞，提高肾功能。治疗之末。(4)施行收形化静法；医者先以一手轻按其腰骶部，另一手由背腋经体侧顺摩至足踝。以动化静。

功能 顺气理筋，活络止痛，理正骨节，调和脏腑，贯通督脉，起瘫活肢，疏通气血，强肾壮腰。

临床应用 胸腰椎骨折脱位后期，合并不全性截瘫，脊椎骨质增生，肾虚腰痛，麻木不仁，筋缩挛结，活动涩滞，失眠不安，双下肢软瘫。

注意事项 对于胸腰椎骨折脱位之复法，要以“缓慢升挺，慢慢落下”之字母运动原则。

说明 老虎守龙门法，通过患者平卧时背伸肌松弛。撑起上半身后，背伸肌呈收缩状态，一张一弛。以提背带动腰部运动，挺胸必收腹，腹压增高，腰椎向前突，使腰部过伸位，增强腰背肌力量；对于屈曲型胸腰椎压缩性骨折确有治疗价值，因为产生稳固的有力的

“肌肉夹板”，无疑起骨折复位和稳定作用。谓之“筋束骨”的功效。应用“开气门”通三关，贯通督脉。因为先开门并展窍，才能谈得上补气补血，补精补髓。所谓“关窍”，是指全身气血运行经络上的关卡，主要是调气打通督脉上的三关。即尾闾、夹脊、玉枕。在此基础上，再运气打通周身经络上的其他关窍。只有开关展窍，全身气脉才能畅通无阻。《难经》记载：“督脉者，起于下极之俞，并于脊里，上至风府，入属于脑”。吴氏说：“督脉为诸阳之纲。故卫气每日恒会于督脉之脊椎”，基于这种认识，应重视脊椎和督脉的特殊关系，气为阳，督脉循环贯脊，总管人身之阳气，生命的动力。外伤性截瘫是督脉损伤所致，督脉之阳气亦损伤，经气受阻，气滞血瘀，不能濡养肌肉，以致肢体麻木，痿软不用。所以，疏通督脉，以上带下，调理阴阳。取穴重点在受伤平面及其上下椎体处，或者椎体间中点督脉穴和华佗夹脊穴。调和气血，是治疗截瘫的有力措施。实施“温通经脉法”治疗目的与前者不同。有一种是神志失调引起的双下肢软瘫，皆因平素体质虚弱，房劳失精，或精血不足。辨证责之脾胃之虚，脾虚则气血生化之源不足，肾虚则阴精匮乏。“二本俱伤”，筋骨失于充养，成为痿症。取穴之则，肾俞穴为肾在背之俞穴，滋阴补肾，太溪穴为肾经之俞穴（原穴），调治三焦，太冲穴为肝经之俞穴，养肝血柔筋脉，足三里穴为胃经之合穴，培脾肾调血气，三阴交为足三阴经交会穴，调补足三阴之气，环跳穴为胆经与膀胱经交会穴，疏风邪利腰膝。合用则可填补肾精，充养骨节，阳旺气足而起痿。施行补肾壮水法，取穴腰部，以教肾水之枯，因腰总是肾脏所在，推拿腰部促进肾的功能，使肾液充膜，滋水制火，小便自然顺利。临床上，治疗失眠取三俞。膈俞为血之源，血伏于膈俞循环缓慢，即入睡眠，心与小肠相表里，小肠气分调理，清升浊降，浊气不上，血归膈俞，即能伏位，心脏得宁，即能入眠，血得保养。肝俞对失眠症具有很高的治愈功能。“肾俞”治疗心肾不效失眠的功效。总之，此法是正骨推拿方面有效的措施之一。

传说 谁见过老虎守龙门？传说古时候，后羿的眼睛能看清百里之外的麻雀，却看不透近在咫尺的徒弟蓬蒙的心。结果，他被蓬蒙的毒箭杀害。蓬蒙干了亏心事，终日心惊肉跳。有一天，蓬蒙追赶一只老虎，老虎跑进洛阳龙门。老虎是后羿的神灵。蓬蒙累得汗流浹背，他抬