

九宫腹部推拿疗法： “以指代针”承医脉

立秋，微风裹着草木的清香
掠过窗棂，在太原市并州南路一间古
色古香的中医医馆内，年近七旬的侯丽萍医
生正以手指游走在患者腹间，手法如行云流水，
忽而轻若鸿毛，忽而重若磐石。每一次推拿都遵
循着“指随气走，呼吸进退”的古训，将源自宫廷御
医的九宫腹部推拿疗法技艺精准复现。
2017年，九宫腹部推拿疗法被列入第五
批山西省省级非物质文化遗产代表性
项目名录。

侯丽萍医生
正在展示九宫腹
部推拿疗法

舒气调息的“腹间密语”

在太原侯丽萍风湿骨病中医院，72岁的退休教师王巧英正在体验推拿疗法。当九宫腹部推拿疗法省级非遗代表性传承人侯丽萍的手掌按在她的神阙穴时，老人感觉有股热流钻入腹中……侯丽萍的手指宛如灵蛇般游走于九宫区域，在水分穴与下脘穴之间精准定位，配合呼吸节奏进行揉腹，不到十分钟，王巧英的腹胀感便消失大半。

九宫腹部推拿疗法的源头可追溯至宫廷医术。“脏腑推拿术在唐朝以前极为兴旺，宋、明以后，由于封建礼教的强化，导致脏腑推拿术应用受到制约，仅在宫廷及家族内施治流传。”侯丽萍回忆起老师教导，思绪如枝叶般舒展。清代光绪年间，御医石谱用一套揉、按、摩、推的手法，让急症患者淤积的浊气顺着呼吸缓缓散去。

“这手‘摩腹过气’，比银针刺穴还灵验。”众人的赞叹里，藏着这套技法的关键。从《黄帝内经》里“按腹以知五脏”的记载，到孙思邈《千金要方》中“摩腹数百遍，除百病”的验方，脏腑推拿本就是中医里贴近人体本源的疗法之一。“募疗调息”——九宫腹部推拿疗法的曾用名，是中医脏腑推拿的重要流派，其发源于传统中医学，兴起于宫廷御医的智慧，成熟于现代中医药人的传承创新。

百年摩腹的“医脉流觞”

在侯丽萍中医药展览馆的玻璃展柜里，泛黄的《募疗调息秘要》静静躺着，经历岁月的洗礼。翻开扉页，石谱的批注赫然在目：“九宫者，应天地之数，合脏腑之机。”这本书记载着九宫腹部推拿疗法的核心技艺——通过摩腹、散结、调气、回阳四大手法，配合募疗汤的药食同源调理，实现“以指代针，以腹调脏”的疗效。

“时局动荡，御医石谱将融合九宫理论的推拿术带出宫廷，回到沈阳开了间医馆，一边行医一边教授其子。”侯丽萍回忆，其子石广济是石谱嫡系传人，深得传统医学熏陶。言传身教下，逐渐成为当地名医。30岁时，他只身前往北京，开设“光益医馆”。屡起沉疴，名声日隆，人称“风湿

王”，并在长期临床中，逐步形成了家传推拿疗法。

侯丽萍是石广济的嫡传弟子，她12岁便开始学习中医药知识，与石广济结缘于1979年。彼时，石广济在太原教授中医药知识，侯丽萍从山西中医学院毕业不久后师从于石广济。“当时学生很多，我能引起石老注意，是因为一件小事。”侯丽萍回忆道，石老给患者开方，她每日都会记录研习。一日在所开方中，突然发现少了两味中药，随即将此疑惑告知，石老感觉此人行医细致且有悟性，便默默认可了她。侯丽萍潜心学习，在40余年的临床实践中，逐步发掘、整理脏腑推拿思想、手法，创立了中医风湿三焦气化流派。

跨越山海的“东方传承”

九宫腹部推拿疗法具有通调三焦，舒肝理气，调脾固肾之功。其特色是以人体胸腹部募穴为主要施术部位，从脏腑着手，调理脏腑气机，恢复脏腑机能，并配合呼吸补泻，通经络、调气血。手法以指代针，点、按、拔、揉为主，适应于高血压等代谢综合症，以及风湿疼痛性疾病和植物神经功能紊乱。

1987年，侯丽萍在太原创办风湿骨病医院，将一脉秘传疗法公之于众。她非常注重传承，培养了众多中医药人才。其中，太原市人民医院医生刘金福上世纪90年代拜师侯丽萍，他不仅手法纯熟、意力相合，而且配合老师，将AI技术引入诊疗，开发出“智能推拿压力监测系统”，使手法精准度提升30%。年轻医生通过虚拟穴位图练习手法，系统实时纠正力度与角度。这种“数字师徒”模式，使传承人培养周期从10年缩短至3年。

时代在变，侯丽萍带着弟子们把古籍里的“募疗调息”整理成标准化流程。2008年，这套疗法成为太原新农合的推广项目，目前在全国22个省市地区均有应用。更让人自豪的是，这套曾藏在宫廷里的医技疗法，如今也登上了国际舞台。在克罗地亚，一位饱受肠易激综合征困扰的患者接受九宫推拿，当“摩腹法”让他排出郁气时，他惊叹：“中国医生的手会‘说话’！”现在，在“一带一路”中医药合作项目中，九宫推拿疗法已推广至匈牙利、塞尔维亚等国。

记者 梁丹
本版摄影 牛利敏



侯丽萍中医药展览馆内景

记忆档案

源自宫廷御医石谱的九宫腹部推拿疗法，以“九宫分区”为核心理念。九宫腹部推拿疗法省级非遗代表性传承人侯丽萍融合“摩腹、散结、调气、回阳”四大手法，使这项“腹间密语”走进现代医疗体系，并发展为国际推广的合作项目。现代传承中，结合科技赋能，百年疗法实现数字化校准，更是焕发了新生。从宫廷医术到现代中医诊疗，九宫腹部推拿疗法成为中医“以指代针”传统的活态见证。

侯丽萍中医药展览馆展示的古籍医书