

# 杨氏形意正骨术： 以拳入医除病痛

初秋，飘散着艾草清香的诊室里，面带微笑的太原市中医医院疼痛一科主任杨中江，看到一位男性患者以手扶腰被人搀了进来，便问道：“您好，是不是搬东西扭伤腰了？”得到病人肯定的答复后，杨主任让患者侧躺于诊疗床上，以手触诊，很快就断定病因是由腰3椎体旋转错位导致。

随后，杨主任立即以肘部固定患者肩部，另一肘固定患者臀部，固定肩部的手以拇指桡侧固定于疼痛点，双肘反方向用力，做腰部侧扳动作。随着“咔哒”的关节弹响声，患者的一脸苦楚变成了惊喜，随即下地，行动自如。杨中江主任使用的治疗手法，正是2023年被列入省级非物质文化遗产代表性项目名录的杨氏形意正骨术。



杨中江近照

## 源起形意

“形意拳为基，正骨术施用”是杨氏形意正骨术的精髓。因此，要了解杨氏形意正骨术，必先谈及形意拳。形意拳与少林拳、太极拳、八卦拳并列为中国“四大名拳”，据传为明末清初武学宗师姬际可精研岳飞所遗《拳经》后悟出心得而创，最初名为心意六合拳。

清朝中后期，形意拳宗师李洛能將心意拳传入太谷，与其弟子车毅斋融合各家拳术之所长，对心意拳进行创新，并将心意拳的“心”改为“形”，形意之名由此开始。之后，山西的形意拳又分成了祁县戴氏和太谷车氏两大支系。

1964年，杨中江出生于形意拳氛围浓厚的太谷县侯城乡许泊村，4岁起便跟着两位胞兄撑筋扒骨，8岁正式拜入车氏形意拳第三代传人杨凡生门下，自此开始了长达50余年的练拳生涯。多年扎实的形意拳功底，为杨中江日后创立杨氏形意正骨术，奠定了坚实的基础。

## 博采众长

带着一身扎实的武学功底，又系统学习了医学知识，杨中江成年后便开始行医。他师承著名中医推拿专家、脊柱整复专家李建仲教授。李教授是通督正脊术的创始人，他将这一正骨之术毫无保留地传授给了勤奋好学的杨中江。

然而，杨中江并不满足于单一流派的传承。他深知“博采众长，方能成一家之术”的道理。数年间，他先后求学于北京罗氏正骨、冯氏新医正骨、针刀秦斗庞继光等名家，将南北正骨流派的精华融会贯通，取其所长，为己所用。

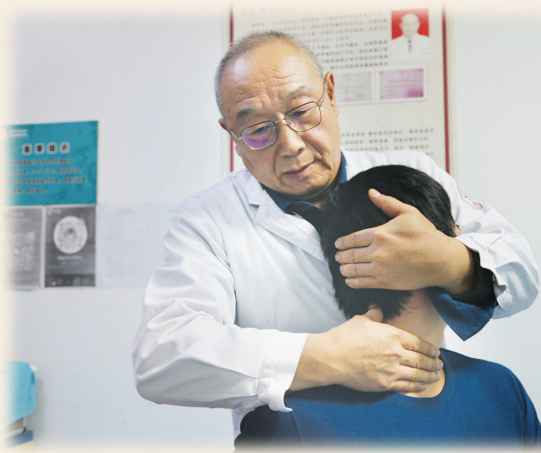
一番潜心研究后，杨中江又将形意拳与传统中医正骨、通督正脊术等巧妙结合，开创性地提出“以拳入医，以劲正骨”的独特理念，最终形成了杨氏形意正骨术这别具一格的正骨之法。2023年杨氏形意正骨术被列入山西省非物质文化遗产代表性项目名录，杨中江也成为省级非物质文化遗产代表性传承人。

## 独树一帜

杨氏形意正骨术的独特之处在于“手法找病、手法复位、纯手法缓解疼痛”，突出形意拳法中的“气法”与“劲法”在正脊过程中的作用，这是其他流派脊柱整复手法所不具备的优势。从某种意义上来说，杨氏形意正骨术为中医的正脊疗法开辟了一片新天地，而这又特别契合当今患者的实际需要。

杨中江介绍，“当下，人们悄然被‘低头顾盼’与‘久坐不动’的常态侵蚀骨节筋脉，‘脊柱亚健康’群体日渐庞大。比如，当人们埋头于手机屏幕间，颈项便被迫承受着如巨石压顶般的重量，颈曲逐渐变直乃至反弓，颈项部肌肉紧张，气血运行不畅，由此引发颈肩僵硬酸痛、眩晕头痛，乃至手臂麻木无力的症状，此即现代社会中常见的‘手机颈’。又比如侧蜷于沙发或伏案时身体歪斜等不良习惯，日积月累导致脊柱侧弯，形体随之偏倚失衡，筋骨气血失其和谐，引发全身不适。这些筋骨失衡之疾，如用手术治疗，患者所承受的痛苦和经济代价都比较大。”

王建明受颈椎病折磨多年，在接受杨氏形意正骨术治疗后，疼痛得到了极大缓解，他说，“杨主任的中医正骨手法独辟蹊径，让我终于摆脱了疼痛，能够正常生活。”



杨中江在为患者治疗

## 传承发展

杨氏形意正骨术推行之初，求医者以太原城六区病患居多，随着显著的疗效被口口相传，忻州、晋中等周边地区的病患慕名而来且人数越来越多，还有一些省外的患者千里迢迢来到太原，体验杨氏形意正骨术的疗效。

2019年，杨中江带着他的“杨氏形意正骨术”，随山西省中医药专家团队出访北京、山东、陕西、宁夏等地。同年，杨中江为非洲法语国家针推班培训学员，将杨氏形意正骨术传播到刚果布、摩洛哥、吉布提、刚果金、塞内加尔、马达加斯加、科特迪瓦、几内亚、贝宁、加蓬等10余个国家。

要熟练掌握杨氏形意正骨术，既需要扎实的武学根基，又需要系统的医学知识，绝非易事。为此，杨中江主任孜孜以求，不断总结提炼，历时五载著成《杨氏形意正骨术》一书，对于后生晚辈，杨中江主任热心指导，并将自己一身的技艺倾囊相授。“一枝独秀不是春，百花齐放春满园，希望更多医者掌握杨氏形意正骨术，为更多的患者解除病痛，这是我最大的心愿……”杨中江如是说。

记者 张晋峰  
(图片由受访者提供)

## 记忆档案

杨氏形意正骨术，结合形意拳“六合身法”“心意主导”等武道内核，重塑和提升中医正骨的技术操作及心境境界，追求的是医者形、意、力、气的高度统一，以最省力、最高效、最安全的方式，运用合乎人体结构力学的“劲力”，实现精准的筋骨复位和调整。此疗法从腰椎间盘突出症的“侧卧侧扳法”，到骶髂关节错位的“按骶扳腿法”，皆以扎实的西医解剖学为基础，又以中医辨证论治为纲领，精准呈现了手法与病症之间的对应关系，突显了“一人一方”的个体化诊疗智慧。结合了形意拳与正骨术精髓的杨氏形意正骨术，不仅体现了中国传统“武医同源”的思想，更成为了武术智慧在医疗领域中的创造性转化与创新性发展的典范。