

高等中医药院校创新教材

供针灸推拿、中医、骨伤专业用

推拿功法学

主 编 吕 明

副主编 吕立江 顾一惶 于天源

 人民卫生出版社

高等中医药院校创新教材
供针灸推拿、中医、骨伤专业用

推拿功法学

主 编 吕 明 (长春中医药大学)

副 主 编 吕立江 (浙江中医药大学)
顾一惶 (南京中医药大学)
于天源 (北京中医药大学)

编 委 (以姓氏笔画为序)

王卫刚 (陕西中医学院)	张友健 (贵阳中医学院)
王继红 (广州中医药大学)	徐 俊 (上海中医药大学)
齐凤军 (湖北中医学院)	董 桦 (天津中医药大学)
李江山 (湖南中医药大学)	翟 伟 (内蒙古医学院中医学院)
李进龙 (河北医科大学中医学院)	薛卫国 (北京中医药大学)
何 坚 (福建中医学院)	

学术秘书 王继红 (广州中医药大学)

 人民卫生出版社

图书在版编目(CIP)数据

推拿功法学/吕明主编. —北京:人民卫生出版社,
2009. 1

ISBN 978 - 7 - 117 - 10798 - 3

I. 推… II. 吕… III. 推拿学 - 医学院 - 教材
IV. R244. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 171024 号

本书本印次封底贴有防伪标。请注意识别。

(学大医国中春汁) 郎 吕 编 主

(学大医国中五液) 马立吕 编 主 编

(学大医国中京南) 谢一颀

(学大医国中京北) 顾天干

(学大医国中京北) 委 编

(学大医国中京南) 戴达洪

(学大医国中京北) 刘 翥

(学大医国中京南) 孙 董

(学大医国中京南) 推拿功法学

(学大医国中京北) 顾江翰

(学大医国中京南) 顾江王

(学大医国中京北) 王 琳

(学大医国中京南) 李凤齐

(学大医国中京南) 山玉李

(学大医国中京北) 狄振李

(学大医国中京南) 刘 回

主 编: 吕 明

出版发行: 人民卫生出版社(中继线 010-67616688)

地 址: 北京市丰台区方庄芳群园3区3号楼

邮 编: 100078

网 址: <http://www.pmph.com>

E-mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-67605754 010-65264830

印 刷: 北京人卫印刷厂(天运)

经 销: 新华书店

开 本: 787×1092 1/16 印张: 12.25

字 数: 295千字

版 次: 2009年1月第1版 2009年1月第1版第1次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-10798-3/R·10799

定 价: 22.00元

版权所有, 侵权必究, 打击盗版举报电话: 010-87613394

(凡属印装质量问题请与本社销售部联系退换)

(学大医国中京北) 王 琳 孙 琳 李 莹

编写说明

1998年,国家教育部正式设置了针灸推拿本科专业,《推拿手法学》、《推拿治疗学》、《推拿功法学》是推拿专业课程设置中的三大主干课程。《推拿功法学》是继《推拿手法学》、《推拿治疗学》之后开设的一门课程,目前全国大多数中医院校均设为必修课,少数院校设为选修课,为适应教学需要,我们组织了全国中医药院校开设本门课程的14所院校承担教学的15位专家,编写了《推拿功法学》一书,以供针灸推拿、中医、骨伤等专业教学使用。

本书的编写遵循“科学、先进、实用”的原则,立足于学科特点、专业特点和素质教育特点,以中医基础理论为指导,结合现代科学研究的最新成果,系统、全面地介绍推拿功法的学术体系。其内容阐述清楚,功法可操作性强,有利于教学,有利于实践,可为学习《推拿手法学》、《推拿治疗学》打下良好基础。

本教材分总论和各论两部分。总论部分,介绍推拿功法的起源和发展、推拿功法的基本理论、基础知识和功法作用的现代研究。各论部分,介绍徒手练功法、推拿医疗气功练功法、推拿器械练功法等。

本教材有以下特点:①初步构建了《推拿功法学》的学科框架,重点论述了推拿功法的基本理论、基础知识、现代研究、功法练习等内容。②规范了推拿功法的某些概念、动作,阐述了要领和作用。③丰富了推拿功法的种类。④系统总结了近20年特别是近10年推拿功法的现代研究成果,反映了最新研究进展,对于开展推拿手法的科研具有指导意义。

本教材在编写过程中得到卫生部教材办公室、人民卫生出版社的大力支持,北京中医药大学、广州中医药大学的有关部门和领导给予了很多帮助,在此致以诚挚谢意!

本门课程开设时间不长,尚有许多问题有待研究和探索,加之编者水平和时间的限制,教材中可能会有许多不足,希望广大师生在使用中提出宝贵意见,以便于不断修订提高。

《推拿功法学》编委会

2008年10月

目 录

绪言	1
第一章 推拿功法的起源和发展	5
第二章 推拿功法学的基础理论	8
一、阴阳五行与推拿功法的关系	8
二、脏腑经络与推拿功法的关系	9
三、精气神与推拿功法的关系	11
第三章 推拿功法的特点	13
第四章 推拿功法练习的作用	15
第五章 推拿功法基本知识	17
一、基本原则	17
二、基本要求	19
三、注意事项	34
四、运动量要求	36
五、推拿功法练习的营养卫生	37
六、推拿功法练习的反应及处理	

总 论

第六章 常用经络与腧穴	40
第一节 常用经络	40
第二节 常用腧穴	41
第七章 推拿功法作用的现代研究	48
一、对肌肉、骨骼系统的影响	48
二、对血液循环系统的影响	50
三、对神经系统的影响	52
四、对呼吸系统的影响	54
五、对消化系统的影响	55
六、对内分泌系统及人体代谢的影响	56
七、对免疫系统的影响	57

各 论

第八章 推拿徒手练功法	61
第一节 少林内功	61
一、基本要求	61
二、基本裆势	61
三、基本动作	63
第二节 易筋经	70
第三节 大力鹰爪功	79
第四节 简化太极拳	81
一、简化太极拳的创编	81
二、简化太极拳的特点	82
三、简化太极拳的作用	83
四、简化太极拳的练习要领	84
五、简化太极拳基本功	86
六、简化太极拳的动作说明	90
第五节 太极推手	104
一、太极推手源流	104
二、太极推手的流派及特点	105
三、太极推手的作用	105



四、太极推手的习练要领	107	第一节 练功器械的种类	158
五、太极推手基本动作说明	108	第二节 器械练功的准备活动	161
第九章 推拿医疗气功练功法	114	第三节 器械练功的注意事项	162
第一节 放松功	114	第四节 指力、腕力的器械练功	164
第二节 内养功	116	一、指力器械练功法	164
第三节 站桩功	117	二、腕力器械练功法	165
第四节 五禽戏	121	第五节 臂力器械练功法	167
第五节 八段锦	123	一、屈肌肌力器械练功法	167
第六节 保健功	127	二、伸肌肌力器械练功法	169
第七节 六字诀	130	三、外展肌力器械练功法	170
一、呼吸法与调息	131	第六节 身体其他部位器械练功法	173
二、动作	131	一、背部器械练功法	173
第八节 壮腰八段功	133	二、胸部器械练功法	176
第九节 内功健身八法	135	三、腹部器械练功法	179
第十节 少林内劲一指禅	137	四、腿部器械练功法	181
一、热身法	138	第七节 沙袋练功法	184
二、马步站桩功	145		
三、扳指(趾)法	146		
第十一节 太极气功十八式	147		
第十章 推拿器械练功法	158	主要参考书目	189

58	点林韵拳对太升筒 二	10	去心毅手封拿群 章八第
88	用冲韵拳对太升筒 三	10	衣内林心 节一第
148	膝要区群韵拳对太升筒 四	10	朱要本基 一
168	衣本基拳对太升筒 五	10	费西本基 二
190	脚高韵韵拳对太升筒 六	80	群西本基 三
401	手群对太 节五第	10	登随昆 节二第
401	前群手群对太 一	90	衣爪翻代大 节三第
201	点群及系韵韵手群对太 二	18	拳对太升筒 节四第
201	用冲韵手群对太 三	18	腿韵韵拳对太升筒 一

绪 言

“推拿功法”习称“推拿练功”，是指以提高推拿手法技能和临床应用水平为目的的功能锻炼方法。推拿功法学是研究推拿功法的技术要求、作用原理和应用规律的一门课程，属推拿基础学科。其主要任务是研究如何应用传统的功法，增强推拿临床者的体质与素质，增加其运用手法的技巧、耐力和功力，充分发挥推拿的临床疗效，以及通过自我身心的锻炼激发体内的潜能。推拿功法是中医推拿学的重要组成部分。

1. 推拿功法必修的意义 推拿功法是推拿者在练习功法及自身工作中，从意识到实践，逐渐产生、发展、完善而成。推拿功法练习是推拿者提高手法治疗的临床效果，避免自身损伤与疲劳的重要环节。

推拿是以手法作为治疗手段，达到对患者身体状况的有效调节。放松类手法需要持久、有力、均匀、柔和、深透，刚柔相济是基本要求。手法的学习，需要从外观上把握手法的动作结构，但更重要的是手法内在的意、气、力，即内劲。手法操作所需要的力，不是蛮力而是柔力。即便是体质强壮者，也需要通过后天的锻炼完成内劲的修炼。内劲，是意识、技巧动作和力的有机结合。这种内劲的获得，单靠手法操作技巧的练习、力量的练习是达不到的，必须通过推拿功法练习，内外兼修才能实现。整复类手法需要稳、准、巧、快，必须在诊断正确，触诊明确的前提下，以小巧之力，瞬间完成关节的整复。这种操作需要一种所谓的“整劲”，即全身上下，特别是左右手的整体配合。推拿功法练习，学习基本步法、架势，通过对力的不断体验、把握和运用，有助于提高推拿医生的膂力、臂力、指力和腰腿部力量，提高手法的柔韧性、灵活性和敏感性，掌握推拿手法操作所需要的力道。推拿医生具备了基本的身体素质和专业技能，再加上临床长年累月的手法操作，不断提升手感，才可逐渐达到“意到气到，气到力到”的至善境界。

推拿手法中的功力技巧，是影响推拿疗效的关键，而这种功力技巧是通过特定的推拿功法练习来提高的，即所谓“工欲善其事，必先利其器”。推拿手法要求有持久性，这种持久性取决于推拿医生肌肉的耐久性，易筋经就是通过进行较长时间的肌肉静止性锻炼，来增强全身肌肉的持久性。推拿手法要求有深透性，而推拿功法练习可以“以意行气，以气贯力”，使推拿医生周身上下内劲从手上发出，增强手法的深透力。一个优秀的推拿医生，其手法的感觉也应是出色的，而推拿功法可以加强推拿医生的手感，更好地为推拿临床服务。

实践证明推拿功法练习对推拿手法的掌握与提高有很大的促进作用，不但可以增强推拿者的体质，还可以增加手法力量，提高抗疲劳、抗损伤能力，提高临证中以神御气、以气御力的能力。

2. 推拿功法的种类 历史上，不同的推拿流派有其相对独特的功法练习方法。如一指禅推拿流派主练“易筋经”，而内功推拿流派主练“少林内功”。早期，这些训练课程

被称为“推拿练功”。易筋经与少林内功有锻炼内力、增强体质的优点，讲究蓄劲于指端，以力贯气，但存在柔韧性、灵巧性、协调性等方面的不足。因此，推拿功法课程逐步增加了静功、太极拳和太极推手等内容。

从推拿学科发展来看，推拿功法不但包括偏重于外力练习的易筋经、少林内功，偏重于内力练习的太极拳，同时，也包括练气调神的放松功、内养功等。

临床上推拿手法要求的是刚柔相济，不但要有足够的膂力、臂力、腕力、指力以达到“刚”，还应整体用力，以近端带远端，以达到“柔”。同时，除手法以外，推拿医生应平心静气，审时度势，不为外物所影响，有效施用手法。这就是所谓的推拿医生必须的“力”、“气”与“意”。虽然各种功法都是从调身、调息、调神入手，但毕竟有所偏重。易筋经、少林内功偏重于“霸力”的练习，太极拳则偏重于“整劲”的练习，而各种气功练习更注重“心性”的修养。

本教材收录的少林内功、易筋经、器械练功法、太极拳、太极推手及其他医疗气功，使外部肌肉骨骼的锻炼与内部的意识和呼吸相配合，从身心两方面，对推拿者进行有益的训练，即所谓“内练一口气，外练筋骨皮”。循序渐进，可形成意、气、力三者合一，意与气合、气与力合，为手法的练习与临床推拿效果的提高打下有益的基础。

临床实践中，推拿功法不仅仅可用于推拿者练功，患者在接受推拿治疗时也可选择适合病情的功法进行练习，从被动、主动两方面发挥推拿的疗效，恢复肌肉关节的功能，加速机体康复。身法的练习有助于患者不良工作姿势、生活姿势的纠正，肌力的练习有助于关节的运动与滑利，有助于维持关节的稳定性与灵活性。

3. 推拿功法学的研究内容 推拿功法学是运用传统的练功方法，以增强推拿者的膂力、臂力、指力，以及腰腿力量和动作的灵活性、协调性。其研究的基本内容为推拿功法的作用原理、练功方法、技术特点、要领，以及各种功法练习与推拿手法和临床的有机联系，同时探讨这些功法练习对人体局部组织与整体的影响，特别是对于手法技术动作有关的形态结构、运动规律的影响。

4. 推拿功法的学习方法 推拿功法练习是一个长期而反复体悟的过程。长期，是指不断的练习，才会“功到自然成”；反复体悟，是指推拿功法的练习不仅仅是手法学习的基础课，更应与推拿手法练习、推拿临床工作并行。在功法练习的基础上，练手法、上临床；在练手法、上临床的同时，加强功法练习。反复磨炼、反复体会，才会相互促进，达到满意的效果。

(1) 理论学习与功法练习相结合：推拿功法的学习，应以功法练习为主。功法练习重在实践，要有吃苦精神。但推拿功法毕竟是中医推拿学的一部分，其功法理论与中医理论一脉相承，特别是与中医气功理论关系密切。功法的学习应在理解功理的基础上，开展功法练习。

(2) 功法练习与手法练习相结合：功法练习的目的在于增强手法操作相关肌群的肌力与协调性，故在功法练习时，应结合手法的操作，有意识地予以加强。如易筋经中前臂内、外旋的增力，有益于增强滚的动作技巧与耐力；太极拳中的腰手配合，有助于整劲的形成，使手法蕴含内劲，刚柔相济。在功法练习时，应有意识地予以加强。

(3) 功法练习与临床治疗相结合：临床治疗需要手法，更需要医生的沉着与冷静，需要医生对病情的明确判断与准确治疗。“一旦临症，机触于外，巧生于内，手随心转，

法从手出”，通过功法练习，结合临床实践，可以掌握较好的临床诊疗技巧。

(4) 功法练习与现代研究相结合：功法的现代研究可从现代医学、生物学角度，更深入地阐明功法的作用原理，以此来指导功法的练习，可起到事半功倍的效果。

功力的锻炼不可能一蹴而就，需要在科学理论的指导下，不断实践、循序渐进、长期坚持，相信坚实的功法基础将会促进推拿手法操作技能及临床实践水平的不断提高。

第一章 推拿功法的起源和发展

推拿功法在我国历史悠久，其渊源可以追溯到原始时代，源于人们的生产生活实践，是古代劳动人民同自然灾害、同疾病作斗争的智慧的结晶，与我国古老的导引有着密切的关系。

据《吕氏春秋·古乐》记载，大约在伏羲氏时期，由于气候阴雨潮湿，人们多患有关节肿痛、筋骨拘挛等病症，于是古人就发明一种大舞来宣导气血治疗疾病。大舞的内容可以通过文物“彩陶盆”展现出来。1957年，在青海省大通县上孙家寨，发掘了一批新石器时代的墓葬，其中有一个舞蹈纹彩陶盆，绘有黑色舞蹈人形，整个画面人物突出，神态逼真，可以说是后世导引的前身。

据史传记载，上古名医俞跗擅长应用跷引按抚等法。俞跗为黄帝时代的名将，说明导引最晚在黄帝时代就已经成为独立的医疗保健手段。“跷引”即导引，“按抚”即现今的推拿。

《素问·移精变气论》中记载：“往古人居禽兽之间，动作以避寒，阴居以避暑，……”这里所说的“动作”即指古老的导引，可以起到防病保健的作用。

《素问·异法方宜论》中又记载：“中央者，其地平以湿，天地所以生万物也众。其民食杂而不劳，故其病多痿厥寒热，其治宜导引按跷，故导引按跷者，亦从中央出也。”“导引”是功法最早的萌芽和雏形。“按跷”即推拿。唐代王冰注《黄帝内经·素问》中说：“导引，谓摇筋骨，动支（肢）节。”宋代曾慥在《遂地》中说：“导引者，俯仰、屈伸也。”

我国现存最早的医学经典著作《黄帝内经》在广泛论述医学理论的同时，也对导引做了多方面的论述，既阐明了导引锻炼的意义，又为导引三调合一理论的形成奠定了基础，同时也开辟了导引治疗疾病的先河。在导引治疗方面：据不完全统计，《黄帝内经》中涉及导引法达14处之多，其中《素问》5处，《灵枢》9处。治疗范围由单纯治疗关节痛发展到能治疗19种病症，包括内、外两科和急、慢性两大类疾病。导引作为一种重要的疗法既能单独运用，也能和其他疗法合用。如《灵枢·卫气》篇“虚者，引而起之”就是单独使用导引法治疗。而《素问·奇病论》记载了药物与导引同时运用的例子：“帝曰：病胁下满，气逆，二三年不已，是何病？岐伯曰：病名曰息积，此不妨于食，不可灸刺，积为导引服药，药不能独治也。”《素问·上古天真论》云：“余闻上古有真人者，提挈天地，把握阴阳，呼吸精气，独立守神，肌肉若一，故能寿敝天地，无有终时，此其道生。”其中的“呼吸精气”，“独立守神”，“肌肉若一”已见功法三调的雏形。呼吸精

气，相当于呼吸调息；独立守神，相当于意守调心；肌肉若一，相当于调身的姿势动作。

1973年，湖南长沙马王堆汉墓出土的绘有各种导引姿势的彩色帛画《导引图》，是迄今为止我国考古发现中年代最早的导引图谱，为研究秦汉以前导引疗法的发展提供了珍贵的文献资料。

东汉末年，著名医学家张仲景（公元150年—公元211年）将导引作为“治未病”的一个重要手段运用于临床。在《金匱要略·脏腑经络先后病脉证》中指出：“若人能养慎，不令邪风干忤经络；适中经络，未经流传脏腑，即医治之，四肢才觉重滞，即导引吐纳，针灸膏摩，勿令九窍闭塞。”他认为，人得自然五常之气而生存，只有顺应气候变化才能健康，人类健康的根本取决于体内的真气是否通畅。

华佗（公元148年—公元208年）第一次将单一的导引动作编成完整的导引套路，“吾有一术，名五禽之戏：一曰虎、二曰鹿、三曰熊、四曰猿、五曰鸟。亦以除疾，兼利蹄足，以当导引。体有不快，起作一禽之戏，怡而汗出，因以著粉，身体轻便而欲食”。并指出：“人体欲得劳动，但不当使极耳。”

东晋时期学者张湛，著《养生要集》。其通晓医学，提出养生十要：“养生大要，一曰畜神，二曰爱气，三曰养形，四曰导引，五曰言语，六曰饮食，七曰房室，八曰反俗，九曰医药，十曰禁忌。过此以往，义可则长略焉。”将“导引”列为养生十要之一。

隋唐时期，“导引”被广泛应用，也是官方确定的重要的医疗手段之一。隋代巢元方所编著的《诸病源候论》，是最早而系统地将导引与医学紧密结合的典范。该书在诸证之末未载方药，而是附有具体的养生导引法。

杨上善，精于训诂，撰有《黄帝内经太素》三十卷，是注解《黄帝内经》最早的医家之一。他解释导引的定义说：“导引，谓熊颈、鸟伸、五禽戏等。”并阐发导引行气的基本作用：“导引则筋骨易柔，行气则其气和也，导引按跷，则寒热咸和，血气流通，呼吸适其阴阳。”

孙思邈（公元581年—公元682年）为唐代医学家及养生家，除了著有两部医学巨著《备急千金要方》、《千金翼方》外，还有《摄养论》、《存神炼气铭》、《保生铭》、《卫生歌》和《摄养枕中方》等，在上述诸书中均有养生、功法的内容。他是该时期最杰出的功法医学奠基人。在《养性》卷“按摩法”一节中记述了两种导引法：一是天竺国按摩法，一是老子按摩法。老子按摩法其特点是配合了拍打内容，注重上下、前后、左右，以及整体与局体的相互关系，为后世合理的导引程序的形成创立了良好的开端。在《养性》卷“调气法”一节中记述了胎息、闭息、内视、六字气诀等功法及其应用，提倡欲作调气、静功，先当左右导引360遍，并把导引、吐纳和禅观等法有机结合在一起进行锻炼。

宋元时代，六字气诀更为普及，其法不仅在吐纳形式上有所发展，而且在具体锻炼上融合了某些导引动作。

明清时期，是古代功法一个兴旺发展的时期。主要表现为更广泛地为医家所掌握、运用，医学书籍中有更多功法内容，各种功法基本定型；功法著作大量付梓，锻炼方法纷纷总结推广。

在明代出现的动功中，最著名的为“易筋经”。《易筋经》并非南北朝时的达摩所著，清代乾隆进士凌廷堪在《校礼堂文集·与程丽仲书》中认为系天台紫凝道人所编。此功

始见于明天启四年（公元1629年）的一种手抄本。此功在明代晚期出现后，传播很快，影响较大，而且还演变形成了数个易筋经流派。易筋经是一种内外兼练强身功法。练内名洗髓，练外名易筋。

清代医家沈金鳌（公元1717年—公元1776年）著《沈氏尊生书》7种，其主要部分为《杂病源流犀烛》。作者对古代功法也颇有研究，认为：“导引、运功，本养生家修炼要诀，但欲长生，必先却病，其所导、所运，皆属却病之法。”在46种病症之后，分别辑录了不同的导引运动方法，为研究辨证选功提供了宝贵的文献资料。

自1840年鸦片战争以后，帝国主义入侵，西方各国传教士，利用传教在我国各地兴办医院和学校，以作为进行文化侵略的一种手段，西方医学也随之大量传入我国。到了民国时期，加之当时反动政府不断采取排斥、限制、消灭中医的措施，使中医处于岌岌可危的境地，功法的发展也基本处于停滞状态。中华人民共和国成立后，各项事业迅速发展，文化繁荣，中国医学史又揭开了新的一页，功法也进入了一个新的发展时期。

迄今为止，由导引衍化而生的各种功法名目繁多，按类可以分为击技类功法、健身类功法等。推拿功法是防治结合的强身健体的锻炼方法，属于健身类功法，主要是根据培养和加强推拿者自身的专业技能要求形成和发展起来的，其产生发展随推拿医术本身的兴衰而起落，其沿革经历了一个漫长的过程。

第二章 推拿功法学的基础理论

推拿功法学在中医基础理论的指导下不断发展，与医疗临床保持着十分密切的关系。

一、阴阳五行与推拿功法的关系

1. 阴阳学说与推拿功法 阴阳学说形成于商周时期，它将自然界的各种事物概括为阴、阳两个方面，认为阴、阳之间存在着相互对立、相互依存、相互消长、相互转化四个方面。《黄帝内经》采用阴阳之间的变化规律来诠释人体的生理病理现象。《素问·阴阳应象大论》说：“阴阳者，天地之道也，万物之纲纪，变化之父母，生杀之本始，神明之府也，治病必求于本”。《素问·至真要大论》则说：“谨察阴阳所在而调之，以平为期”。阴、阳双方在一定的条件下还可以互相转化，即所谓物极必反。练习推拿功法可以调理人体阴阳对立的统一性，促进相互消长转化，达到人体固有的阴阳平衡。

推拿功法强调气的升降出入，气的升降出入是气化活动的基本形式。阳主升，阴主降。阴阳之中复有阴阳，所以阳虽主升，但阳中之阴则降；阴虽主降，但阴中之阳又上升。阳升阴降是阴阳固有的性质，阳降阴升则是阴阳交合运动的变化。推拿功法着重作用于人体阴精与阳气的矛盾运动过程，就是气化活动的过程。气化正常，则升降出入正常，生命活动健康旺盛。否则，气化失常，则升降出入失常，体现为生命活动的异常。由于阴与阳双方是对立统一的，所以两者之间的升与降、出与入也是相反相成的。这是从阴阳运动形式的角度，以阴阳升降出入的理论来说明人体的生理功能的。由此可见，气的升降出入运动是推拿功法的理论核心。

推拿功法要求练功者与自然界四时阴阳变化协调一致，顺应自然，春夏养阳，秋冬养阴，精神内守，饮食有节，起居有常，做到“法于阴阳，和于术数”（《素问·上古天真论》）。借以保持机体内部以及机体内外界环境之间的阴阳平衡，达到增进健康、预防疾病的目的。

自《黄帝内经》以后，中医学一直沿用阴阳学说作为基础理论框架，应用范围涉及中医学各个领域。阴阳平衡是中医治疗的根本法则，也是练功调理恢复阴阳平衡的练功原则。

阴阳学说应用于推拿功法的训练中，一般来讲动为阳，静为阴，在练功时要求动静结合，以应阴阳互根之理。在意念的运用上，向上的意念或意守人体上部，如意守印堂或百会，具有升阳抑阴的作用；向下的意念或意守人体下部，如意守会阴或涌泉，具有养阴潜阳的作用。在呼吸锻炼上，呼为阳，吸为阴，阳亢多呼，阴虚多吸。白昼为阳，夜晚为阴，人体也是早晨阳气初生，中午阳气隆盛，到了夜晚则阳气内敛，便于人体休息，恢复精力，子午卯酉四正时练功效果好，与人体气血活动有着密切关系。在动作上，向上、向外、轻快、刚性的属阳，向下、向里、重缓、柔性的属阴，皆可随证选用。在姿势上，手

掌心向上为阳掌，掌心向下为阴掌。

总之，推拿功法练习的方式主要通过自我主动练习为主，调动体内积极因素，及时调整人体内的阴阳平衡关系，使之达到动态平衡，从而起到强身健体、防病治病的作用。

2. 五行学说与推拿功法 五行学说是古人对自然界各种事物运动、变化规律的一种认识，它比阴阳学说更为细致、深入的研究人体与自然的关系。正如《灵枢·阴阳二十五人》篇中说：“天地之间，六合之内，不离于五，人亦应之。”五行学说认为，自然界的各种事物或现象可归属为木、火、土、金、水五类，而五者之间存在着相生、相克、相乘和相侮的关系与之对应。《黄帝内经》采用五行取类比象，将人体分为五大功能系统，各系统间依赖五行的生、克、乘、侮关系的平衡维持其正常生理活动，一旦某一环节的平衡被打破，则会发生病理改变。

推拿功法按照五行学说取类比象的方法，将练功者身心融入到自然界之中，通过五行属性类比，将其归属于某行，如方位配五行、五脏配五行等。方位配五行，旭日东升，与木之升发特性相类，故东方归属于木，面向东方练功可以调理舒畅肝脏功能；南方炎热，与火之炎上特性相类，故南方归属于火，面向南方练功可以清泻心火，依次类推。

根据木行的特性，在人体以肝为中心，推衍至胆、目、筋、怒、呼、握；在自然界以春为中心，推衍至东、风、生、青、酸、平旦、角等。肝与胆、目、筋、怒、呼、握，以及春与东、风、生、青、酸、平旦、角等之间并不存在包含关系，仅是在五脏之肝、五季之春的基础上发生了量的增加，其他四行均类此。

所以，五行学说不仅具有唯物观，而且含有丰富的辩证法思想，是中国古代用以认识宇宙、解释宇宙事物在发生发展过程中相互联系的一种学说。中医学把五行学说应用于医学领域，以系统结构的观点来观察人体，阐述人体局部与局部、局部与整体之间的有机联系，以及人体与外界环境的统一，加强了中医学整体观念。

早在《黄帝内经》时期已认识到五行配五脏、配五音、配五方、配四季的练功方法，并总结出角、徵、宫、商、羽五种分属于五行系统的声音。推拿功法注重通过发声方法来强壮五脏六腑功能活动，在临床上可以直接发角、徵、宫、商、羽五音分别与肝胆、心小肠、脾胃、肺大肠、肾膀胱发生共振效应，通过声波共振来治疗相应脏腑组织器官的疾病。后世所总结的“六字诀”功法，也是配合五行音律学说而创立的。“六字诀”功法运用嘘、呵、呼、咽、吹、嘻六个字的不同发音，对应调节内脏功能，具体练功方法可参考本书第九章的内容。五禽戏是另一个与五行学说紧密结合的功法，认为虎功应肝、鹿功应肾、熊功应脾、猿功应心、鹤功应肺，应用时根据具体证候性质来合理选择和组合，可收到理想的效果。

五行应四时各有其旺时，据此可选择适宜的练功时间，所以有子午卯酉四时练功方法。根据四季气候不同，练功原则也不相同，春夏宜养阳，秋冬宜养阴，春夏应以练动功为主，秋冬应以练静功为主。五行分属于不同的方位，据之可选择合适的练功方向或方位。根据五行生、克、乘、侮关系所制定的治疗法则同样也适用于功法练习。

二、脏腑经络与推拿功法的关系

1. 藏象学说与推拿功法 中医藏象学说是中医学基础理论的核心内容之一，把人体看成一个以心为主宰、五脏为中心的统一体。这个统一体可分为五个系统，即心、肝、

脾、肺、肾五大功能系统，各系统分司其职。这五个系统通过经络相互连结在一起，而以气、血、津液为其活动的物质基础，同时又通过相生相克来相互调节，维持机体的协调和平衡。这个统一体从另一角度来分还可分为阴、阳两部分，这两部分既相互制约又互相联系以维持平衡。推拿功法强调人与自然界、社会密切相关，注重人与外界环境的协调与平衡，强调人体内各部分的协调与平衡。因此，推拿功法在整体观念指导下，还考虑到疾病发生的季节，患者的居住环境、生活条件、饮食嗜好等环境等因素。

人体与环境之间的气体交换称之为呼吸。呼吸过程是指人体吸入自然界之清气，呼出体内浊气的气体出入交换、吐故纳新的过程。呼吸是人体重要的生命活动之一，也是全身各组织器官正常生理活动的必要保证。推拿功法认为呼吸是生命之根，更加强调呼吸运动的形式。呼吸是气升降出入运动的具体表现形式之一，它包括“吸清”与“呼浊”两方面的内容。推拿功法认为吸清过程是肺通过肃降作用，藉鼻腔或口腔将自然界的清气吸入体内，再途经喉咙、气管等呼吸道而进入肺中。天气通于肺，口鼻者为气之门户，喉咙是清浊之气呼吸出入升降的要道。吸入肺中的清气在胸中与脾上输的水谷之精气互相结合形成宗气，宗气一方面温养肺脏自身和喉咙等上呼吸道，以继续维持正常的呼吸运动；另一方面由肺入心，在心肺的共同作用下布散周身，内灌脏腑经脉，外濡肌肤腠理。其中清气通过经脉下达于肾，由肾封藏摄纳，使气有所归依，同时也不断地充养了肾气。呼浊过程，是指吸入体内的自然之清气被周身组织器官所充分利用，并在新陈代谢的活动中产生了浊气，其大部分通过经脉又复上行至心入肺，在肺的宣发作用下，再经历气管、喉、鼻（口腔）等呼吸道而呼出体外。有一部分浊气则通过皮毛汗孔排泄。

调理呼吸运动的形式是推拿功法练习的三要素之一。其实五脏都参与了呼吸运动的调节，故《素问·咳论》曰：“五脏六腑皆令人咳，非独肺也”。肾主纳气，肺所吸入之清气有赖肾的摄纳，为防止呼吸浅表，可练推拿功法中的气沉丹田。肺为气之主，肾为气之根，肺主出气，肾主纳气，阴阳相交，呼吸乃和。肝主疏泄，调畅气机。肝为刚脏而主疏泄，肺为娇脏而主肃降，升降得宜则气机舒展。脾主运化，水谷精气由脾上升，与肺的呼吸之气相合而生成宗气。宗气走息道而行呼吸，贯心脉以行气血。脾脏不仅调节气的运行，而且调节气的质量。心主血，血为气之母，气非血不和，气不得血，则散而无统，血是气的载体，并给气以充分营养。因此，推拿功法练习的呼吸练习方法，可以强化五脏的功能活动。

推拿功法重视心神的调节，人的意识思维由心所主宰，其功能活动受五脏的调节。即人体的神魂意魄志及喜怒思忧惊等精神意识活动都依靠五脏的功能调节，但主导于心。心神的调整是推拿功法练习过程中难度最大的，也是很难做到的，需要长期的练功方可做到排除杂念，只有心神的清净无为才能真正的进入了入静状态。

推拿功法与五脏皆有密切关系，以调节心神为根本，一动一静、一呼一吸，无不强调心神的重要，通过各种方法的训练，强化心神的专一性、主宰作用，排除各种杂念、烦恼，使心神归于定态。如少林内功基本裆势和基本动作，可以调整身形、呼吸和心神，易筋经中的韦驮献杵势可以平心静气、安神定志、排除杂念，推拿功法中意守丹田，可以使心肾相交，维持水火阴阳的平衡。通过调息，吐故纳新，可以保养肺气。而丹田开阖呼吸、深长呼吸等方法，则可舒畅气机、调整肺和肝的功能。推拿功法中放松入静、神情安宁，可以使肝气舒畅条达。肝气在春季最旺盛，反应最强，春三月为肝木当令之时，肝主

疏泄，练动功有助于肝脏气机的调畅。脾升胃降，为人体气机上下升降的枢纽，八段锦功法中的“调理脾胃须单举”、少林内功中的前推八匹马势、倒拉九头牛势均有调理脾胃的作用，脾胃调和，气血化生有源，则面色红润、肌肉强健结实、体力增强。肾藏精，肾精充盛，则筋骨强健。肾精决定着机体的生长发育，为人体生长发育之根。如果肾精亏少，影响到人体的生长发育，就会出现生长发育障碍。补肾填精又是延缓衰老的重要手段。推拿功法以藏精肾精为养生之重要原则，主张冬季练功以藏精为主，宜练静功。推拿功法中的“气沉丹田”可以加强肾主纳气的功能，意守脐中或意守命门可以加强命门的作用。而

总之，推拿功法着眼于中医藏象学说，辨证运用各种功法来调整脏腑功能，使五脏安和、身心健康、全面增强体质，从而起到防病治病的目的。

2. 经络学说与推拿功法 经络学说是中医学基础理论重要的组成部分之一，由十二经脉和奇经八脉组成。十二经脉即手三阴经、足三阴经、手三阳经、足三阳经，共四组，每组三条经脉，合称十二经脉；又分十二经别、十二经筋、十二皮部。奇经八脉即督脉、任脉、冲脉、带脉、阴跷脉、阳跷脉、阴维脉、阳维脉，合称奇经八脉。奇经八脉有统率、联络和调节全身气血盛衰的作用。经络内属于脏腑，外络于肢节，沟通于脏腑与体表之间，循行于周身上下内外，无所不在，将人体脏腑、组织、器官联结成为一个有机的整体，并借此行气血、营阴阳，使人体各部的功能活动得以保持协调和相对平衡。因此它是体内信息、能量和物质的运行通道。保持经络通畅，则可维系人体正常的生理功能。反之，则发生病理之变。

任督二脉气血循环通畅即为小周天通畅，任脉、督脉是奇经八脉中二脉，任脉运行于人体前部，为六阴经汇聚之所，为阴脉之海，督脉运行于人体后部，为六阳经汇聚之所，为阳脉之海。推拿功法练习过程中非常重视小周天的通畅。小周天本义指地球自转一周，即昼夜循环一周。推拿功法则借喻人体的内气在体内沿任、督二脉循环一周。推拿功法可疏通小周天，使内气感觉在督任二脉上流走。小周天有时也可按六字气诀来练习，《太上玉轴六字气诀》曰：嘘、呵、咽、呼、吹、嘻六字，顺次进行鼻吸口呼，默念字音各六次，共计三十六次，可以打通小周天。推拿功法认为：人到成年，由于物欲耗损，精气已不足，必须用先天元气温煦它，使后天精气充实起来，并使之重返先天精气，这就是小周天练精化气的目的。完成这步功法，就可防病去病。

经络学说的形成与针灸、功法练习有密切关系，在推拿功法练习过程中，又受到经络理论的指导，通过对经络的直接刺激或间接刺激，如“霸王举鼎”、“双手托天”可以调理刺激任脉、手三阳经、手三阴经。通过特定的调息方法，如丹田开阖呼吸、停闭式呼吸法等；通过特定的意守方法，如意守某一经络或穴位等；均可起到明显的疏通经络的作用。少林内功中“海底捞月”、“顶天抱地”等基本动作练习还可以促进十二正经和奇经八脉的通畅，从而起到疏通经络、调节气血的作用。

三、精气神与推拿功法的关系

精、气、神古称之为三元、三才、三宝。它是构成人体生命活动的主要物质，是人体生命活动的原动力和物质基础。推拿功法更注重对精、气、神的锻炼。

“精”是由禀受于父母的生命物质与后天水谷精微相融合而形成的一种精华物质，是构成人体和维持人体生命活动的最基本物质。从精的生成来源而言，精有先天之精和后天