



全国中医药行业高等教育“**十二五**”规划教材



全国高等中医药院校规划教材(第九版)

推拿功法学

供针灸推拿学等专业用

主 编 © 吕立江

全国百佳图书出版单位

中国中医药出版社

R244.1

20133

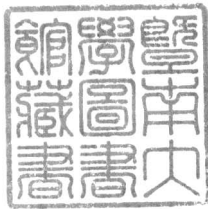


全国中医药行业高等教育“十二五”规划教材
全国高等中医药院校规划教材（第九版）

推拿功法学

（供针灸推拿学等专业用）

主 编 吕立江（浙江中医药大学）
副主编 吕 明（长春中医药大学）
王艳国（天津中医药大学）
王继红（广州中医药大学）
井夫杰（山东中医药大学）
冀 斌（南京中医药大学）



中国中医药出版社

· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

推拿功法学/吕立江主编. —北京: 中国中医药出版社, 2012. 6

全国中医药行业高等教育“十二五”规划教材

ISBN 978 - 7 - 5132 - 0860 - 4

I. ①推… II. ①吕… III. ①推拿 - 中医药院校 - 教材 IV. ①R244. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 085492 号

中国中医药出版社出版

北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层

邮政编码 100013

传真 010 64405750

三河鑫金马印刷有限公司印刷

各地新华书店经销

*

开本 787 × 1092 1/16 印张 18 字数 398 千字

2012 年 6 月第 1 版 2012 年 6 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978 - 7 - 5132 - 0860 - 4

*

定价 29.00 元

网址 www.cptcm.com

如有印装质量问题请与本社出版部调换

版权专有 侵权必究

社长热线 010 64405720

购书热线 010 64065415 010 64065413

书店网址 csln.net/qksd/

新浪官方微博 <http://e.weibo.com/cptcm>

全国中医药行业高等教育“十二五”规划教材

全国高等中医药院校规划教材（第九版）

专家指导委员会

- 名誉主任委员** 王**国**强（卫生部副部长兼国家中医药管理局局长）
邓**铁**涛（广州中医药大学教授 国医大师）
- 主任委员** 李**大**宁（国家中医药管理局副局长）
- 副主任委员** 王**永**炎（中国中医科学院名誉院长 教授 中国工程院院士）
张**伯**礼（中国中医科学院院长 天津中医药大学校长 教授 中国工程院院士）
洪**净**（国家中医药管理局巡视员兼人事教育司副司长）
- 委员**（以姓氏笔画为序）
- 王**华**（湖北中医药大学校长 教授）
王**键**（安徽中医学院院长 教授）
王**之**虹（长春中医药大学校长 教授）
王**北**婴（国家中医药管理局中医师资格认证中心主任）
王**亚**利（河北医科大学副校长 教授）
王**国**辰（全国中医药高等教育学会教材建设研究会秘书长 中国中医药出版社社长）
王**省**良（广州中医药大学校长 教授）
车**念**聪（首都医科大学中医药学院院长 教授）
石**学**敏（天津中医药大学教授 中国工程院院士）
匡**海**学（黑龙江中医药大学校长 教授）
刘**振**民（全国中医药高等教育学会顾问 北京中医药大学教授）
孙**秋**华（浙江中医药大学党委书记 教授）
严**世**芸（上海中医药大学教授）
李**大**鹏（中国工程院院士）
李**玛**琳（云南中医学院院长 教授）
李**连**达（中国中医科学院研究员 中国工程院院士）
李**金**田（甘肃中医学院院长 教授）
杨**关**林（辽宁中医药大学校长 教授）
吴**以**岭（中国工程院院士）

吴咸中 (天津中西医结合医院主任医师 中国工程院院士)
吴勉华 (南京中医药大学校长 教授)
肖培根 (中国医学科学院研究员 中国工程院院士)
陈可冀 (中国中医科学院研究员 中国科学院院士)
陈立典 (福建中医药大学校长 教授)
范永升 (浙江中医药大学校长 教授)
范昕建 (成都中医药大学校长 教授)
欧阳兵 (山东中医药大学校长 教授)
周 然 (山西中医学院院长 教授)
周永学 (陕西中医学院院长 教授)
周仲瑛 (南京中医药大学教授 国医大师)
郑玉玲 (河南中医学院院长 教授)
胡之璧 (上海中医药大学教授 中国工程院院士)
耿 直 (新疆医科大学副校长 教授)
高思华 (北京中医药大学校长 教授)
唐 农 (广西中医药大学校长 教授)
梁光义 (贵阳中医学院院长 教授)
程莘农 (中国中医科学院研究员 中国工程院院士)
傅克刚 (江西中医学院院长 教授)
谢建群 (上海中医药大学常务副校长 教授)
路志正 (中国中医科学院研究员 国医大师)
廖端芳 (湖南中医药大学校长 教授)
颜德馨 (上海铁路医院主任医师 国医大师)

秘 书 长

王 键 (安徽中医学院院长 教授)
洪 净 (国家中医药管理局巡视员兼人事教育司副司长)
王国辰 (全国中医药高等教育学会教材建设研究会秘书长
中国中医药出版社社长)

办公室主任

周 杰 (国家中医药管理局人事教育司教育处处长)
林超岱 (中国中医药出版社副社长)
李秀明 (中国中医药出版社副社长)

办公室副主任

王淑珍 (全国中医药高等教育学会教材建设研究会副秘书长
中国中医药出版社教材编辑部主任)
裴 颖 (中国中医药出版社教材编辑部副主任)

全国中医药行业高等教育“十二五”规划教材
全国高等中医药院校规划教材(第九版)

《推拿功法学》编委会

- 主 编 吕立江 (浙江中医药大学)
副主编 吕 明 (长春中医药大学)
王艳国 (天津中医药大学)
王继红 (广州中医药大学)
井夫杰 (山东中医药大学)
冀 斌 (南京中医药大学)
- 编 委 (以姓氏笔画为序)
齐凤军 (湖北中医药大学)
刘佳利 (北京中医药大学)
许 丽 (浙江中医药大学)
吴中秋 (河北医科大学中医学院)
张 玮 (江西中医学院)
张友健 (贵阳中医学院)
张建国 (香港浸会大学)
陈红亮 (河南中医学院)
邵先桃 (云南中医学院)
黄锦军 (广西中医药大学)
曹 锐 (辽宁中医药大学)
彭 亮 (湖南中医药大学)
窦思东 (福建中医药大学)
- 学术秘书 王晓东 (浙江中医药大学)

前 言

全国中医药行业高等教育“十二五”规划教材是为贯彻落实《国家中长期教育改革和规划纲要（2010-2020年）》、《教育部关于“十二五”普通高等教育本科教材建设的若干意见》和《中医药事业发展“十二五”规划》，依据行业人才需求和全国各高等中医药院校教育教学改革新发展，在国家中医药管理局人事教育司的主持下，由国家中医药管理局教材办公室、全国中医药高等教育学会教材建设研究会总结历版中医药行业教材特别是新世纪全国高等中医药院校规划教材建设经验的基础上，进行统一规划建设的。鉴于由中医药行业主管部门主持编写的全国高等中医药院校规划教材目前已出版八版，为便于了解其历史沿革，同时体现其系统性和传承性，故本套教材又可称“全国高等中医药院校规划教材（第九版）”。

本套教材坚持以育人为本，重视发挥教材在人才培养中的基础性作用，充分展现我国中医药教育、医疗、保健、科研、产业、文化等方面取得的新成就，以期成为符合教育规律和人才成长规律的科学性、先进性、适用性的优秀教材。

本套教材具有以下主要特色：

1. 继续采用“政府指导，学会主办，院校联办，出版社协办”的运作机制

在规划、出版全国中医药行业高等教育“十五”、“十一五”规划教材时（原称“新世纪全国高等中医药院校规划教材”新一版、新二版，亦称第七版、第八版，均由中国中医药出版社出版），国家中医药管理局制定了“政府指导，学会主办，院校联办，出版社协办”的运作机制，经过两版教材的实践，证明该运作机制符合新时期教育部关于高等教育教材建设的精神，同时也是适应新形势下中医药人才培养需求的更高效的教材建设机制，符合中医药事业培养人才的需要。因此，本套教材仍然坚持这个运作机制并有所创新。

2. 整体规划，优化结构，强化特色

此次“十二五”教材建设工作对高等中医药教育3个层次多个专业的必修课程进行了全面规划。本套教材在“十五”、“十一五”优秀教材基础上，进一步优化教材结构，强化特色，重点建设主干基础课程、专业核心课程，加强实验实践类教材建设，推进数字化教材建设。本套教材数量上较第七版、第八版明显增加，专业门类上更加齐全，能完全满足教学需求。

3. 充分发挥高等中医药院校在教材建设中的主体作用

全国高等中医药院校既是教材使用单位，又是教材编写工作的承担单位。我们发出关于启动编写“全国中医药行业高等教育‘十二五’规划教材”的通知后，各院校积极响应，教学名师、优秀学科带头人、一线优秀教师积极参加申报，凡被选中参编的教师都以积极热情、严肃认真、高度负责的态度完成了本套教材的编写任务。

4. 公开招标，专家评议，健全主编遴选制度

本套教材坚持公开招标、公平竞争、公正遴选主编原则。国家中医药管理局教材办公室和全国中医药高等教育学会教材建设研究会制订了主编遴选评分标准，经过专家评审委员会严格评议，遴选出一批教学名师、高水平专家承担本套教材的主编，同时实行主编负责制，为教材质量提供了可靠保证。

5. 继续发挥执业医师和职称考试的标杆作用

自我国实行中医、中西医结合执业医师准入制度以及全国中医药行业职称考试制度以来，第七版、第八版中医药行业规划教材一直作为考试的蓝本教材，在各种考试中发挥了权威标杆作用。作为国家中医药管理局统一规划实施的第九版行业规划教材，将继续在行业的各种考试中发挥其标杆性作用。

6. 分批进行，注重质量

为保证教材质量，本套教材采取分批启动方式。第一批于2011年4月启动中医学、中药学、针灸推拿学、中西医临床医学、护理学、针刀医学6个本科专业112种规划教材。2012年下半年启动其他专业的教材建设工作。

7. 锤炼精品，改革创新

本套教材着力提高教材质量，努力锤炼精品，在继承与发扬、传统与现代、理论与实践的结合上体现了中医药教材的特色；学科定位准确，理论阐述系统，概念表述规范，结构设计更为合理；教材的科学性、继承性、先进性、启发性及教学适应性较前八版有不同程度提高。同时紧密结合学科专业发展和教育教学改革，更新内容，丰富形式，不断完善，将学科、行业的新知识、新技术、新成果写入教材，形成“十二五”期间反映时代特点、与时俱进的教材体系，确保优质教育资源进课堂，为提高中医药高等教育本科教学质量和人才培养质量提供有力保障。同时，注重教材内容在传授知识的同时，传授获取知识和创造知识的方法。

综上所述，本套教材由国家中医药管理局宏观指导，全国中医药高等教育学会教材建设研究会倾力主办，全国各高等中医药院校高水平专家联合编写，中国中医药出版社积极协办，整个运作机制协调有序，环环紧扣，为整套教材质量的提高提供了保障机制，必将成为“十二五”期间全国高等中医药教育的主流教材，成为提高中医药高等教育教学质量和人才培养质量最权威的教材体系。

本套教材在继承的基础上进行了改革与创新，但在探索的过程中，难免有不足之处，敬请各教学单位、教学人员以及广大学生在使用中发现问题及时提出，以便在重印或再版时予以修正，使教材质量不断提升。

国家中医药管理局教材办公室
全国中医药高等教育学会教材建设研究会
中国中医药出版社
2012年6月

编写说明

《推拿功法学》是针灸推拿专业必修主干课程之一。为全国中医药高等教育学会、全国高等中医药教材建设研究会组织编写的全国中医药行业高等教育“十二五”规划教材。《推拿功法学》《推拿手法学》《推拿治疗学》是针灸推拿专业推拿方向的三大主干课程，而《推拿功法学》则是学习《推拿手法学》《推拿治疗学》的基础，为日后从事推拿临床打下基础。

本教材由浙江中医药大学等18所高等中医药院校长期从事推拿功法教学的专家组成编委会，根据教育部《关于“十二五”普通高等教育本科教材建设的若干意见》的精神和全国高等中医药教材建设研究会在全国中医药行业高等教育“十二五”规划教材编写的要求，坚持以人为本，充分发挥教材在提高人才培养质量中的基础性作用，充分体现最新的教育教学改革和教材改革成果；以提高教材质量为核心，全面推进素质教育，实施精品战略，强化质量意识；以学生为中心，坚持以基本知识、基本理论、基本技能为指导，突出思想性、科学性、先进性、启发性与适用性。编写前，我们认真研究了以前协编的《推拿功法学》教材的特点，并根据当前推拿功法学教学大纲的要求，对教材体例进行适当调整，结合推拿功法现代科研取得的较为成熟的成果，增加了新功法的内容，尤其是推拿功法在推拿临床中的应用，将理论学习与临床实践相结合，使教材内容有所创新和突破。

全书分上、中、下三篇及附篇。上篇为基础篇，内容包括功法概论、推拿功法学的历史沿革、推拿功法学的基本理论、推拿功法学的基础知识、推拿功法常用术语与常用练功穴窍及推拿功法对人体的生物学效应研究等6章内容；中篇为功法篇，内容包括易筋经、少林内功、推拿器械练功及其他功法，重点介绍了易筋经与少林内功的特点与习练步骤，使学生能够得到重点操练与熟练掌握，以提高功法锻炼的基本技能；下篇为应用篇，主要介绍功法应用概论及常见疾病的临床应用。附篇选择主要的古代文献选读，供学习时参考使用。

本教材第一章由吕立江、齐凤军负责编写，第二章由吕立江、窦思东、王晓东负责编写，第三章由吴中秋负责编写，第四章由吕立江、井夫杰、邵先桃负责编写，第五章由吕立江、井夫杰负责编写，第六章由王艳国负责编写，第七章由吕立江负责编写，第八章由冀斌、许丽负责编写，第九章由王继红负责编写，第十章由吕立江、吕明、张玮、张友健、张建国、黄锦军、曹锐、彭亮负责编写，第十一章由吕立江、王晓东、刘佳利、陈红亮负责编写，第十二章由王晓东负责编写。附篇由王晓东编写。

本教材适用于高等中医药院校五年制、七年制针灸推拿学专业的教学使用；同时根据各院校专业课程设置的差异，也可供中医、骨伤、养生康复专业的教学使用。本教材在编写过程中得到浙江中医药大学、云南中医学院等高等中医药院校的大力支持，本书中的功法图片除由浙江中医药大学吕立江与吴勇韬摄影师拍摄外，还有陆森伟、周海

旺、张海文协助拍摄，在此一并表示感谢。

由于时间仓促和限于水平原因，书中难免存在不足和疏漏之处，敬请各院校师生在使用本教材的过程中提出宝贵意见，以便今后修订完善。

《推拿功法学》编委会

2012年6月

目 录

上篇 基础篇

| | |
|--------------------------------|----|
| 第一章 概论 | 1 |
| 第一节 推拿功法学的基本概念 | 1 |
| 第二节 推拿功法学的特点 | 2 |
| 一、内外兼修，由外及内 | 2 |
| 二、动静结合，以动致静 | 2 |
| 三、练力重气，形神合一 | 2 |
| 四、意气合练，强调内劲 | 3 |
| 五、自我锻炼，贵在坚持 | 3 |
| 第三节 推拿功法与推拿手法的 关系 | 4 |
| 第四节 推拿功法学的内容、任务与 研究范围 | 5 |
| 第五节 推拿功法学的学习方法与 意义 | 6 |
| 第二章 推拿功法学的历史沿革 | 8 |
| 第一节 推拿功法的起源 | 8 |
| 一、来源于生活 | 8 |
| 二、古代的角斗 | 8 |
| 三、古代的舞蹈 | 9 |
| 四、仿生舞蹈的演变 | 9 |
| 第二节 历代推拿功法的发展 | 10 |
| 一、先秦时期的功法 | 10 |
| 二、秦汉时期的功法 | 12 |
| 三、魏晋南北朝时期的 功法 | 15 |
| 四、隋唐时期的功法 | 16 |
| 五、宋金元时期的功法 | 17 |
| 六、明清时期的功法 | 18 |
| 七、近代功法的发展 | 20 |

| | |
|----------------------------|----|
| 八、现代功法的发展 | 21 |
| 第三章 推拿功法学的基本理论 | 23 |
| 第一节 阴阳五行与推拿功法的 关系 | 23 |
| 一、阴阳学说与推拿功法 | 23 |
| 二、五行学说与推拿功法 | 24 |
| 第二节 脏腑经络与推拿功法的 关系 | 25 |
| 一、藏象学说与推拿功法 | 25 |
| 二、经络学说与推拿功法 | 27 |
| 第三节 精气神与推拿功法的 关系 | 27 |
| 附：功法常用经络与腧穴 | 29 |
| 第一节 功法常用经络 | 29 |
| 一、十二经脉 | 29 |
| 二、奇经八脉 | 30 |
| 三、十二经别 | 31 |
| 四、十二经筋 | 31 |
| 第二节 功法常用腧穴 | 32 |
| 一、手太阴肺经 | 32 |
| 二、手阳明大肠经 | 32 |
| 三、足阳明胃经 | 33 |
| 四、足太阴脾经 | 35 |
| 五、手少阴心经 | 35 |
| 六、手太阳小肠经 | 36 |
| 七、足太阳膀胱经 | 36 |
| 八、足少阴肾经 | 38 |
| 九、手厥阴心包经 | 39 |
| 十、手少阳三焦经 | 39 |
| 十一、足少阳胆经 | 40 |
| 十二、足厥阴肝经 | 41 |

| | | | |
|------------------------------|----|-----------------------------|----|
| 十三、督脉····· | 42 | 二、异常效应····· | 69 |
| 十四、任脉····· | 43 | 第五章 推拿功法常用术语与常用练功 | |
| 十五、经外奇穴····· | 44 | 穴窍 ····· | 71 |
| 第四章 推拿功法学的基础知识 ····· | 45 | 第一节 推拿功法常用术语 ····· | 71 |
| 第一节 推拿功法的分类 ····· | 45 | 一、意念····· | 71 |
| 一、按功法锻炼的姿势分类····· | 45 | 二、杂念····· | 71 |
| 二、按功法锻炼的动静分类····· | 47 | 三、入静····· | 71 |
| 三、按功法锻炼的内外分类····· | 48 | 四、意守····· | 72 |
| 第二节 推拿功法的作用 ····· | 48 | 五、胎息····· | 72 |
| 一、增力添劲,强筋壮骨····· | 48 | 六、闭息····· | 72 |
| 二、调和气血,疏通经络····· | 49 | 七、真息····· | 73 |
| 三、协调脏腑,平衡阴阳····· | 49 | 八、踵息····· | 73 |
| 四、扶正祛邪,培育元气····· | 50 | 九、丹田····· | 73 |
| 五、养生益智,延年益寿····· | 50 | 十、三关····· | 73 |
| 第三节 推拿功法锻炼的基本原则 ····· | 51 | 十一、内气····· | 73 |
| 一、松静自然····· | 51 | 十二、内丹····· | 74 |
| 二、灵活准确····· | 51 | 十三、内观····· | 74 |
| 三、圆软柔和····· | 52 | 十四、八触····· | 74 |
| 四、意气合一····· | 52 | 十五、昏沉····· | 74 |
| 五、树立三心····· | 52 | 十六、小周天····· | 74 |
| 六、循序渐进····· | 53 | 十七、大周天····· | 75 |
| 第四节 功法锻炼的基本方法 ····· | 53 | 十八、意气相随····· | 75 |
| 一、形体锻炼····· | 53 | 十九、恬淡虚无····· | 75 |
| 二、呼吸锻炼····· | 60 | 二十、气沉丹田····· | 75 |
| 三、意念锻炼····· | 63 | 二十一、意守丹田····· | 76 |
| 第五节 功法锻炼注意事项 ····· | 65 | 第二节 常用练功穴窍 ····· | 76 |
| 一、明确锻炼目的····· | 65 | 一、百会····· | 76 |
| 二、选好锻炼环境····· | 65 | 二、天庭····· | 76 |
| 三、选择合适时间····· | 65 | 三、上丹田····· | 77 |
| 四、准备锻炼物具····· | 65 | 四、中丹田····· | 77 |
| 五、注意镇静从容····· | 65 | 五、下丹田····· | 77 |
| 六、重视练后问题····· | 66 | 六、尾闾关····· | 77 |
| 第六节 功法锻炼的运动量要求 ····· | 66 | 七、夹脊关····· | 78 |
| 一、练功运动量的要素····· | 66 | 八、玉枕关····· | 78 |
| 二、练功运动量的要求····· | 67 | 第六章 推拿功法对人体的生物学效应 | |
| 第七节 推拿功法锻炼的效应 ····· | 68 | 研究 ····· | 79 |
| 一、正常效应····· | 68 | 第一节 功法对运动系统的影响 ····· | 79 |

| | |
|-----------------------------------|------------------------------|
| 第二节 功法对循环系统的影响 ... 82 | 第四式 摘星换斗势 102 |
| 一、对心脏功能及冠脉循环的影响 82 | 第五式 倒拽九牛尾势 103 |
| 二、对血管的影响 83 | 第六式 出爪亮翅势 105 |
| 三、对肺循环和脑循环的影响 83 | 第七式 九鬼拔马刀势 106 |
| 四、对血流变及血液成分的影响 84 | 第八式 三盘落地势 108 |
| 第三节 功法对呼吸系统的影响 ... 85 | 第九式 青龙探爪势 110 |
| 一、对肺功能的影响 85 | 第十式 饿虎扑食势 112 |
| 二、提高肺的免疫功能 86 | 第十一式 打躬击鼓势 (又称打躬势) 114 |
| 第四节 功法对消化系统的影响 ... 87 | 第十二式 掉尾摇头势 (又称掉尾势) 115 |
| 一、对消化液的影响 87 | 第八章 少林内功 119 |
| 二、对胃肠运动的影响 87 | 第一节 概述 119 |
| 第五节 功法对神经系统的影响 ... 88 | 第二节 少林内功的特点 120 |
| 一、对神经递质的影响 88 | 一、以力贯气 120 |
| 二、自主神经的调节 88 | 二、运用霸力 120 |
| 三、对感觉和运动神经的调节 ... 88 | 三、外紧内松 121 |
| 四、对大脑高级功能的调节 ... 89 | 第三节 基本裆势 121 |
| 第六节 功法对人体免疫系统的影 响 91 | 一、站裆势 121 |
| 一、对体液免疫的影响 91 | 二、马裆势 122 |
| 二、对细胞免疫的影响 91 | 三、弓箭裆势 123 |
| 第七节 功法对人体代谢与内分泌 系统的影响 93 | 四、磨裆势 124 |
| | 五、亮裆势 125 |
| | 六、并裆势 125 |
| | 七、大裆势 126 |
| | 八、悬裆势 127 |
| | 九、低裆势 127 |
| | 十、坐裆势 128 |
| | 第四节 单人锻炼法 128 |
| | 第一式 前推八匹马 128 |
| | 第二式 倒拉九头牛 129 |
| | 第三式 单掌拉金环 130 |
| | 第四式 凤凰展翅 131 |
| | 第五式 霸王举鼎 132 |
| | 第六式 两手托天 133 |
| | 第七式 顺水推舟 134 |
| | 第八式 怀中抱月 135 |
| 中篇 功法篇 | |
| 第七章 易筋经 95 | |
| 第一节 概述 95 | |
| 第二节 易筋经特点 96 | |
| 一、抻筋拔骨 96 | |
| 二、以形导气 96 | |
| 三、协调平衡 97 | |
| 第三节 易筋经十二势 97 | |
| 第一式 韦驮献杵势 97 | |
| 第二式 横胆降魔杵势 99 | |
| 第三式 掌托天门势 100 | |

| | | | |
|-------------------|-----|-----------------|-----|
| 第九式 仙人指路 | 136 | 下按式站桩 | 181 |
| 第十式 平手托塔 | 137 | 伏虎式站桩 | 182 |
| 第十一式 运掌合瓦 | 137 | 休息式站桩 | 183 |
| 第十二式 风摆荷叶 | 138 | 少林剑指式站桩 | 184 |
| 第十三式 顶天抱地 | 139 | 第四节 五禽戏 | 185 |
| 第十四式 海底捞月 | 140 | 第五节 六字诀 | 195 |
| 第十五式 饿虎扑食 | 141 | 第六节 八段锦 | 199 |
| 第十六式 力劈华山 | 142 | 第七节 保健功 | 207 |
| 第十七式 乌龙钻洞 | 142 | 一、静坐 | 207 |
| 第十八式 单凤朝阳 | 144 | 二、耳功 | 208 |
| 第十九式 三起三落 | 145 | 三、叩齿 | 208 |
| 第五节 双人锻炼法 | 146 | 四、舌功 | 208 |
| 第一式 推把上桥 | 146 | 五、漱津 | 209 |
| 第二式 双龙搅水 | 146 | 六、擦鼻 | 209 |
| 第三式 双虎夺食 | 147 | 七、目功 | 209 |
| 第四式 箭腿压法 | 148 | 八、擦面 | 210 |
| 第五式 八走势 | 149 | 九、项功 | 210 |
| 第九章 推拿器械练功 | 150 | 十、揉肩 | 210 |
| 第一节 器械练功概述 | 150 | 十一、夹脊功 | 211 |
| 一、练功器械的种类 | 150 | 十二、搓腰 | 211 |
| 二、器械练功的准备 | 152 | 十三、搓尾骨 | 211 |
| 三、器械练功的注意事项 | 152 | 十四、擦丹田 | 211 |
| 第二节 部位器械练功法 | 153 | 十五、揉膝 | 212 |
| 一、指力器械练功法 | 153 | 十六、擦涌泉 | 212 |
| 二、腕力器械练功法 | 154 | 十七、织布式 | 212 |
| 三、臂力器械练功法 | 156 | 十八、和带脉 | 213 |
| 四、背力器械练功法 | 160 | 第八节 练功十八法 | 213 |
| 五、胸部器械练功法 | 162 | 第一法 颈项争力 | 214 |
| 六、腹部器械练功法 | 165 | 第二法 左右开弓 | 215 |
| 七、腿力器械练功法 | 167 | 第三法 开阔胸怀 | 216 |
| 附：沙袋练功 | 170 | 第四法 展翅飞翔 | 217 |
| 第十章 其他功法 | 174 | 第五法 叉腰旋转 | 218 |
| 第一节 放松功 | 174 | 第六法 弓步插掌 | 219 |
| 第二节 内养功 | 176 | 第七法 双手攀足 | 220 |
| 第三节 站桩功 | 179 | 第八法 左右转膝 | 221 |
| 自然式站桩 | 180 | 第九法 仆步转体 | 222 |
| 三圆式站桩 | 180 | 第十法 俯蹲伸腿 | 223 |

| | | | |
|------------------------------|-----|------------------------|-----|
| 第十一法 扶膝托掌 | 224 | 三、上肢疾病 | 248 |
| 第十二法 胸前抱膝 | 225 | 四、腰部疾病 | 249 |
| 第十三法 雄关漫步 | 226 | 五、膝部疾病 | 250 |
| 第十四法 歇步推掌 | 227 | 六、踝部疾病 | 251 |
| 第十五法 上下疏通 | 227 | 第二节 整体疾病应用 | 252 |
| 第十六法 左右蹬腿 | 228 | 一、高血压病 | 252 |
| 第十七法 四面踢毬 | 229 | 二、糖尿病 | 254 |
| 第十八法 摩面揉谷 | 230 | 三、肥胖症 | 256 |
| 第九节 脊柱功 | 233 | 四、哮喘 | 257 |
| 第十节 鹰爪功 | 237 | 五、心肌炎 | 257 |
| | | 六、失眠 | 259 |
| | | 七、内脏下垂 | 260 |
| | | 八、慢性肝病 | 261 |
| | | 九、阳痿 | 262 |
| 下篇 应用篇 | | 附篇 古代文献选读 | 264 |
| 第十一章 功法应用概论 | 241 | 一、彭祖导引法 | 264 |
| 第一节 临床应用概述 | 241 | 二、老子按摩法 | 265 |
| 第二节 应用原则 | 242 | 三、圣济总录·治法·导引 | 266 |
| 一、循序渐进 | 242 | 四、规中指南(节选)·止念 | |
| 二、动静结合 | 242 | 第一 | 266 |
| 三、因人制宜 | 243 | 五、胎息精微论(节选) | 267 |
| 四、科学应用 | 243 | 六、去病延寿六字法 | 268 |
| 第十二章 推拿功法常见疾病应用 | 245 | 主要参考文献 | 269 |
| 第一节 局部疾病应用 | 245 | | |
| 一、颈部疾病 | 245 | | |
| 二、肩部疾病 | 246 | | |

上篇 基础篇

第一章 概 论

【学习提要】

掌握推拿功法学的基本概念，理解推拿功法学是推拿专业的一门基础学科，领会推拿功法学的内在特点；熟悉推拿功法与推拿手法的关系，明确推拿功法是学习推拿手法的基础；了解推拿功法学的研究内容和研究方法，并懂得学习功法的方法与意义。

第一节 推拿功法学的基本概念

推拿功法学是推拿学的重要组成部分，是以中医理论为指导，研究推拿功法的锻炼原则、操作方法、作用原理和临床应用规律的一门基础学科。推拿功法中的“功”指功夫，通过各种特定的锻炼方法，使技能得以提高。这种功夫主要由功底、功时、功力等要素组成。功底是一个人的悟性与练功素质；功时是指练功累积的时间；功力是练功的效果。“法”为练习方法与法则，主要有徒手练功法、器械练功法、武术练功法及医疗练功法等，重点讲述能增强推拿专业人员指力、臂力、腰力及腿力等练功方法，掌握这些方法并注重意、气及力的转换，以内蓄功夫积聚霸力，从而达到内壮外强的目的。

推拿功法学的主要任务是如何应用传统功法，以提高推拿临床医生的素质和体质，增强其临床运用手法的功力、耐力和巧力，充分发挥推拿临床的疗效，并通过自身长期的功法锻炼，以积蓄内劲，激发体内潜能。推拿治疗疾病是以手法为主要治疗手段，这就要求推拿专业人员必须具备充沛的精力、强健的身体、深厚的功夫、灵活的肢体、灵敏的指感、持久的体力和耐力，这些就是推拿功法训练的目的所在。同时，推拿功法还具有强身健体、防病保健、功能康复的作用，如在医生指导下，患者可根据不同疾病的需要练习推拿功法，快速恢复体力和功能，达到有病治病、无病防病的目的。

第二节 推拿功法学的特点

推拿功法学中的功法练习都属传统功法的范畴，它具备以下的特点：

一、内外兼修，由外及内

“修内”本义是“修心”，炼丹家主张修炼形神与内丹的同时，也十分强调提高个人内在的道德修养。这里将“修内”引申为人体内在的脏腑、气血、经络及精气神等；而“修外”，则引申为人体外在的皮毛、肌肉及筋骨等。内外兼修是指在推拿功法锻炼过程中注重对内在脏腑、气血、经络、精气神和外在皮肉、筋骨兼顾修炼的锻炼方法，即所谓“内练一口气，外练筋骨皮”。初学推拿手法者，尤其是年轻气盛者，自觉体力强壮，但在实际操作时，却发现手法的持久力较差，手法的柔韧度不够，肢体关节的灵敏性不高，操作时精气神不够专注。所以，推拿功法采用由外及内的训练方法，即开始阶段以皮肉、筋骨的功法锻炼为主，逐步过渡到与内在脏腑、气血、经络、精气神相结合的功法锻炼，以培养推拿手法初学者由外及内的修炼功夫，最后达到内外兼修的目的。

二、动静结合，以动致静

功法的动静结合，一方面是指在练功方式上强调静功与动功的密切结合，另一方面是指在练动功时要掌握“动中有静”，在练静功时要体验“静中有动”。动，指形体外部和体内“气”（感觉）的运动，前者可视为“外动”，而后者可视为“内动”。静，指形体与精神的宁静，前者可视为“外静”，后者可视为“内静”。动与静是相对的，静功主要是指锻炼身体内部，而没有肢体活动、肌肉骨骼的锻炼。动功有不少肢体活动及肌肉骨骼的锻炼，既有利于疏通经络、调和气血，又有利于入静。对于初练者，肢体动作的动功有助于注意力集中，通过动而达到静是初学者常用的方法。静功的静不是绝对的静，虽然没有形体的动作，但气血在大脑高度入静状态下按它本身的规律运行，它的种种微妙变化，都是动功所不能体会到的。没有形体动作，更能一心一意。入静的程度越深，机体的感受能力和反应能力就越敏锐，这是更高级的功法状态。在这种功法状态下，人体自身内在潜能的激发逐步提高。同时，静还要求锻炼的环境安静，即没有各种外界干扰因素，所以动静结合是推拿功法的最基本特点。

在推拿功法的锻炼过程中，强调四肢筋骨的运动采用动中求静、以动致静的锻炼方法，即保持肢体外在运动形式；同时又运用了意念的入静和呼吸的调节，力求精神专注，进而调节内在脏腑的功能，促使气血的运行。

三、练力重气，形神合一

推拿功法的很多动作看似以锻炼力量为主，其实质是通过锻炼而对内在气、意与气息的调节达到内劲的积蓄。练内劲者注重意和气的锻炼而不是表面的力量锻炼，具有