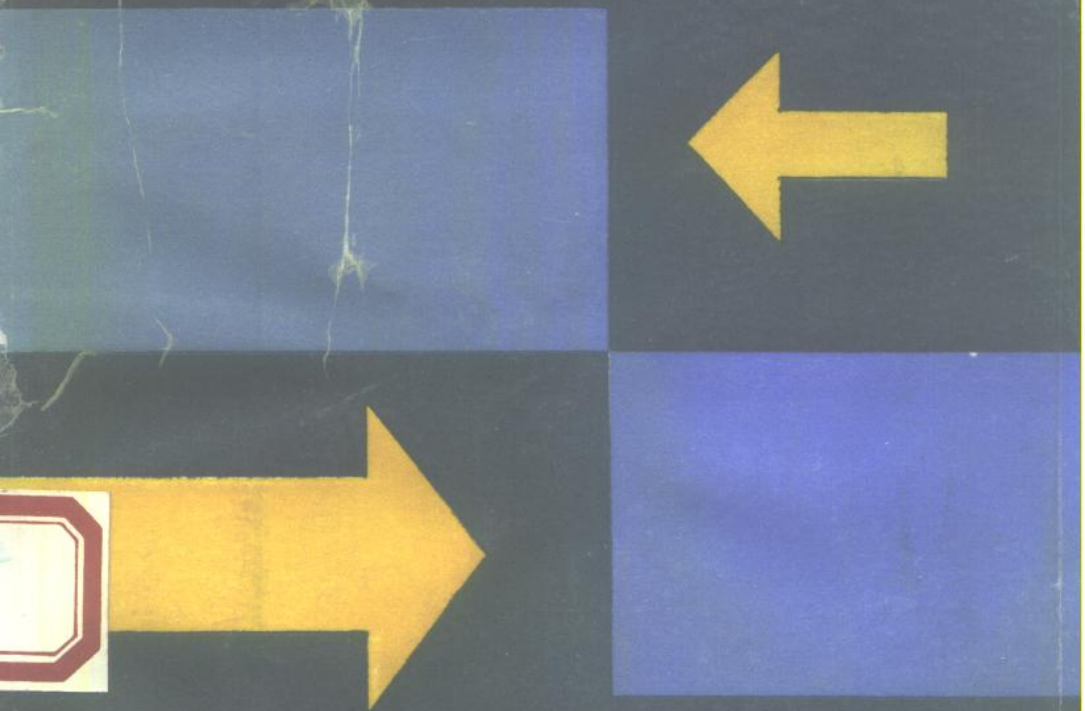


推拿功法学

周信文 主编



上海中医药大学出版社

推拿功法学

主 编 周信文
副 主 编 陈良喜

编写人员

上海中医药大学推拿系
周信文 程杰峰 徐 俊
上海南京美发公司
陈良喜 钱敏敏 曹岚峰



上海中医药大学出版社

1230580

(沪)新登字 206 号

2k01/32

责任编辑：马胜英

封面设计：薛珠

推拿功学法

周信文 主编

上海中医药大学出版社出版发行

【上海零陵路 530 号 邮政编码 200032】

新华书店上海发行所经销

常熟市新华印刷厂印刷

开本 850×1168 1/32 插页 1 印张 9.625 字数 231,000

1994 年 10 月第 1 版 1994 年 10 月第 1 次印刷

印数 1—3,500

ISBN 7-81010-264-8/R·254

定价 14.50 元

前 言

“推拿功法学”这个学科名称的出现不过是近年来的事。记得在89年的一次有关推拿学科分化及走向的研讨会上，我们几位长期从事推拿基础课程教学的老师，提出了对原先“推拿练功”课进行改革的建议，并就其的必要性和可行性进行了深入的论证。与会的曹仁发、严隽陶等老师给予了肯定并发表了建设性意见，经过大家的充分酝酿，决定将严隽陶等老师提出的“推拿功法”的课程名称取代原先的“推拿练功”之名，同时也规划了建设推拿学科的新分支——推拿功法学的发展。

经过五年的努力，我们在原先的“推拿练功”的基础上，将原有的推拿专科学校的练功教材、《推拿学》中有关练功的篇章和我们十余年的教学经验相结合，完善了其中的中医基础理论，增加了推拿功法的基础知识、功法功理研究、功效的实验室测试观察，以及古代功法与文献等内容，编写成《推拿功法学》一书。

希望本书的出版能改变过去推拿功法教学中教材零散，与学科发展不相适应的状况，为培养推拿专业等中医各专业学生的基本推拿技能和体能，以及广大推拿与功法爱好者和一些希望通过推拿功法锻炼提高“身心健康”的病员，提供有益的帮助。

由于我们水平有限，书中难免有错误和纰漏，恳请同道和读者批评指正。

编 者

1994年5月于上海中医药大学推拿系

序 一

推拿学是中医药伟大宝库的重要组成部分。在医学领域具有一定的特色和优势。在当前世界回归自然的潮流中,推拿的科学原理和治病防病方法更为海内外所推崇。推拿作为一门医疗技术源远流长,可谓医之原始。数千年来经过历代医家的继承、发扬,至明代已成为一门从理论到实践均较完整的科学,在防治疾病中的地位日趋重要。然而,推拿防治疾病的功能并非手到即成,不同水平的医生其治疗效果往往相距甚远,究其原因,皆不出一字,即“功”也。有言“不依规矩不能成方圆”,又曰“功到自然成”,可见功之重要,推拿亦然,要成为一名造诣较深的推拿医生,不可不从“功”字着手,应当致力于推拿功法的练习和研究。我院推拿系教师周信文等长期以来着重从事此项工作,不仅自己数十年刻苦继承前辈经验,认真磨练,颇有心得和成就,而且在培养高级推拿人才的过程中,在整个推拿学的教学设计中都把功法教学与研究放在重要地位。为了进一步提高教学质量,周信文等同志又把多年来的教学经验与研究成果融为一体,根据专业培养的需要,编写了这部《推拿功法学》。该书把相关的理论和方法汇聚一册,便于教和学,即使对在职的专业人员也是一本良好的参考、进修读物。我以为这是承古人之精髓,开未来深入研究之先河,对发展我国推拿学事业作了一项有益的工作,当称一贡献也。斯为序。

施 杞

一九九三年秋于
上海中医药大学

序 二

在谈到中国推拿与西方按摩的异同时，我国推拿专业工作者常以中国推拿学术内容中有“推拿功法”作为特点之一，与西方按摩加以区别。我认为，这种意见，不无道理。

推拿与功法的关系，我感到可以从三个方面去认识。其一，从中国推拿的起源可以看到这种关系的历史源流。在古代，推拿与导引是相当密切的，常常相提并论。如《内经·异法方宜论》中说：“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，其治宜导引按蹠（按蹠，是按摩的异称）。”导引是一种自我按摩、呼吸锻炼及形体运动相结合的预防和治疗疾病的方法。推拿最早的形式，可能就是导引。以后，随着医生专门医疗活动的发展，导引才分化，一支发展为推拿，一支发展为现代的医疗气功与养生。其二，推拿作为一种用手法操作治病的医疗方法，医务人员必须经过锻炼，才能使手法操作时有力也有功，达到防治疾病的目的。这种锻炼的方式，叫功法锻炼，或者称之为练功。其三，患者在医务人员指导下，也可以针对自己的疾病，进行锻炼，其中有些锻炼方法，就是防治疾病、强身健体的传统功法。对此，《推拿功法学》一书中已有专门阐述，这里不再展开了。

关于涉及“功”一类的出版物，最近可以说是汗牛充栋。当然，其中不乏有真知灼见的佳作。推拿学科的著作，无论是普及读物，还是专著，现在出版得也不少。但专门介绍推拿功法的书籍却鲜见。上海中医药大学推拿系推拿基本技能教研室周信文先生等，不仅本人长期练功，功夫颇深，而且积累了丰富的推拿功法教学经验。现将其练功的深刻体会及教学经验，编就一本《推拿功法学》，

有理论,有实践,有传统功法,有现代阐述,这无疑充实了推拿学的内容。

严隽陶

1994.5

于上海市中医药研究院推拿研究所

目 录

第一章 引言	1
第一节 概述	1
一、推拿功法性质与意义	1
二、推拿功法的特点	2
三、推拿功法的主要内容	3
四、推拿功法与推拿	3
第二节 推拿功法的起源与发展	8
一、功法起源于古代舞式体操	9
二、功法起源于导引	9
三、功法起源于古之按摩	9
四、功法起源于角斗	10
五、推拿功法的发展	10
第三节 功法的作用	11
一、扶正祛邪	11
二、平衡阴阳	12
三、疏通经络	12
四、调和气血	12
五、调节脏腑	13
六、强身健体	13
七、养生益智	14
八、延年益寿	14
第四节 功法实验室观察	15
一、对呼吸系统机能的影响	15

二、对消化系统机能的影响	17
三、对血液循环系统机能的影响	18
四、对人体代谢与内分泌系统机能的影响	20
第二章 功法的基础理论	22
第一节 功法与阴阳学说	22
第二节 功法与五行学说	24
第三节 功法与藏象学说	27
第四节 功法与经络学说	31
第五节 功法与人体精、气、神	36
第三章 功法的基础知识	40
第一节 练功要点	40
一、形松——调身的关键	40
二、气平——调息的关键	40
三、心定——调心的关键	41
第二节 功法要求	42
一、做到“松”、“静”、“自然”	42
二、牢记“圆”、“软”、“远”	42
三、掌握“意”、“气”、“行”	43
四、树立“信心”、“决心”、“恒心”	43
五、功到自然成	43
(一) 练功要循序渐进	43
(二) 练功运动量	45
第三节 练功要诀	46
一、四要	46
(一) 室内要温暖	46
(二) 空气要新鲜	46
(三) 全身要放松	46

(四) 练功要定时	46
二、六忌	46
(一) 忌汗出当风	46
(二) 忌强忍溲便	46
(三) 忌饥饱练功	47
(四) 忌纵欲耗精	47
(五) 忌纵口暴饮	47
(六) 忌劳逸失度	47
第四节 功法偏差与纠偏方法	47
一、功法偏差	47
二、偏差主要原因	48
三、纠偏方法	49
第五节 功法分类	49
一、按练功的姿势分类	49
(一) 卧功	49
(二) 坐功	50
(三) 站功	51
(四) 活步功	52
二、按练功的方法分类	52
(一) 形体功	52
(二) 呼吸功	53
(三) 意守功	53
三、按练功的动静分类	53
(一) 静功	53
(二) 动功	53
(三) 静动功	54
四、按练功的内外分类	54
(一) 外功	54
(二) 内功	55

第六节 推拿功法基本手型与步法	55
一、基本手型	55
(一) 拳法	55
(二) 掌法	57
(三) 钩手	59
二、基本步法	59
(一) 并步	59
(二) 八字步	59
(三) 马步	60
(四) 弓步	61
(五) 虚步	61
(六) 丁步	62
(七) 仆步	63
(八) 歇步	64
第七节 常用的呼吸锻炼法	65
一、呼吸锻炼	65
二、呼吸锻炼的重要意义	65
三、古人对呼吸锻炼的认识	66
四、常用的呼吸锻炼方法	68
(一) 静呼吸法	69
1. 自然呼吸法	69
2. 深长呼吸法	69
3. 数息呼吸法	70
(二) 腹式呼吸法	70
1. 正呼吸法	71
2. 反呼吸法	71
3. 停闭呼吸法	72
(三) 意呼吸法	73
1. 胎息法	73
2. 踵息法	74

3. 开合呼吸法.....	74
(四) 其他呼吸法.....	75
1. 读字呼吸法.....	75
2. 内视呼吸法.....	77
3. 提肛呼吸法.....	77
五、呼吸锻炼的要求和原则.....	77
(一) 呼吸的形态.....	78
(二) 呼吸形态与人的活动和情绪的关系.....	78
(三) 呼吸锻炼的目的.....	78
(四) 呼吸锻炼原则.....	78
六、有关呼吸锻炼的几个问题.....	79
(一) 不能盲目追求.....	79
(二) 心平才能气和.....	79
(三) 要从自然柔和入手.....	80
(四) 深长的腹式呼吸是练出来的.....	80
(五) 随息等方法只是临时手段.....	80
(六) 停闭呼吸法在练功初期不宜应用.....	80
(七) 气沉丹田是一种体会.....	80

第四章 推拿主要功法 82

第一节 少林内功..... 82

一、概述.....	82
二、基本裆势.....	83
(一) 站裆势.....	83
(二) 马裆势.....	84
(三) 跨裆势.....	85
(四) 弓箭裆势.....	85
(五) 并裆势.....	86
(六) 大裆势.....	86
(七) 悬裆势.....	87

(八) 坐裆势	88
(九) 低裆势	88
(十) 磨裆势	89
(十一) 亮裆势	89
三、姿势锻炼法	90
(一) 前推八匹马	90
(二) 倒拉九头牛	91
(三) 单掌拉金环	91
(四) 凤凰展翅	92
(五) 霸王举鼎	93
(六) 两手托天	94
(七) 顺水推舟	94
(八) 怀中抱月	95
(九) 仙人指路	95
(十) 平手托塔	96
(十一) 运掌合瓦	97
(十二) 风摆荷叶	97
(十三) 顶天抱地	98
(十四) 海底捞月	99
(十五) 饿虎扑食	99
(十六) 力劈华山	100
(十七) 乌龙钻洞	100
(十八) 单凤朝阳	101
(十九) 三起三落	102
四、双人锻炼法	103
(一) 推把上桥	103
(二) 双龙搅水	104
(三) 双虎夺食	104
(四) 箭腿压法	105
(五) 八走势	106

第二节 易筋经	107
一、概述	107
二、易筋经锻炼法	110
(一) 韦驮献杵一势	110
(二) 韦驮献杵二势	111
(三) 韦驮献杵三势	112
(四) 摘星换斗势	113
(五) 倒拽九牛尾势	115
(六) 三盘落地势	117
(七) 青龙探爪势	119
(八) 出爪亮翅势	120
(九) 九鬼拔马刀势	122
(十) 饿虎扑食势	123
(十一) 打躬势	126
(十二) 工尾势(掉尾势)	128
第三节 调气圭臬法	129
一、概述	129
二、呼吸导引动	132
(一) 凤翥鸾停	132
(二) 孔雀开屏	133
(三) 凤翥鸾停	133
(四) 孔雀开屏	133
(五) 凤翥鸾停	133
(六) 孔雀开屏	134
(七) 凤翥鸾停	134
(八) 孔雀开屏	134
(九) 鹄行雁步	134
(十) 鸳鸯戛翼	135
(十一) 雉鸡张翅	135
(十二) 野鹭翻波	135

(十三) 雕鸮盘空	136
(十四) 鸢鹰翻身	136
(十五) 鳧浴春波	137
(十六) 孔雀开屏	137
(十七) 苍鹰厉爪	137
(十八) 鹏翮搏风	138
(十九) 云鸪退飞	138
(二十) 孔雀开屏	139
(二十一) 凤翥鸾停	139
(二十二) 飞鹭举足	139
(二十三) 饥鹰捧食	140
(二十四) 左倦鸟舒翼	140
(二十五) 左乳燕鼓翅	140
(二十六) 右倦鸟舒翼	141
(二十七) 右乳燕鼓翅	141
三、自我排打功	142
(一) 左黄鸪理翅	142
(二) 左鹏翼垂云	142
(三) 左沙鸥晒翅	142
(四) 左鸣鸪拂羽	143
(五) 左惊鸟高飞	143
(六) 左架上鸚鵡	143
(七) 鸚鵡独立左式	144
(八) 山鸡舞镜左式前	144
(九) 山鸡舞镜左式后	144
(十) 黄鸪理翅右式	145
(十一) 鹏翼垂云右式	145
(十二) 沙鸥晒翅右式	145
(十三) 鸣鸪拂羽右式	145
(十四) 惊鸟高飞右式	145

(十五) 架上鸚鵡右式·····	146
(十六) 鸚鵡獨立右式·····	146
(十七) 山雞舞鏡右式前·····	146
(十八) 山雞舞鏡右式后·····	146
(十九) 鸞啄晴吭·····	146
第四节 调息筑基功 ·····	147
一、概述 ·····	147
二、调息定神法 ·····	150
(一) 童子拜佛·····	150
(二) 大鵬展翅·····	151
(三) 龍虎升降·····	151
三、采吸法 ·····	152
(一) 地龍起伏·····	152
(二) 兩手托天·····	153
(三) 推山入海·····	153
四、灌氣法 ·····	155
(一) 倒卷珠帘·····	155
(二) 瓶氣沐體·····	156
五、和帶脈法 ·····	157
(一) 青龍回首·····	157
(二) 大鱗翻身·····	157
六、收功法 ·····	158
(一) 丹田內轉·····	158
(二) 抱氣歸元·····	159
(三) 三元樁·····	159
第五节 推手 ·····	160
一、概述 ·····	160
二、推手的基本樁功 ·····	164
(一) 無極樁·····	164

(二) 三体提插式桩·····	164
(三) 三体阴阳桩·····	164
三、单搭手基本粘推法·····	165
(一) 单搭手前按粘推·····	165
(二) 单搭手手腕背相粘推·····	166
(三) 单搭手旋转削手粘推·····	166
(四) 单搭手前劈外格下插粘推·····	167
(五) 单搭手云缠手粘推·····	168
四、双搭手基本粘推法·····	169
(一) 双搭手平圆粘推·····	169
(二) 双搭手定步缠臂粘推·····	169
(三) 双搭手棚摆按挤四正手定步推法·····	170
第五章 古代养身健体功法与有关功法术语 ·····	172
第一节 古代养身健体功法 ·····	172
一、五禽戏·····	172
二、老子按摩法·····	174
三、天竺国按摩法·····	176
四、八段锦·····	178
五、延年九转法·····	183
六、十二段锦·····	186
七、二十四气导引坐功·····	190
八、因是子静坐法·····	197
第二节 推拿功法中的术语 ·····	199
一、入静·····	199
二、杂念·····	200
三、意守·····	200
四、丹田·····	201
五、三关·····	203