

· 核心技能培训教材 ·

实用 中国保健推拿

人力资源和社会保障部教材办公室 组织编写



中国劳动社会保障出版社

· 核心技能培训教材 ·

实用 中国保健推拿

编著 范立伟



中国劳动社会保障出版社

图书在版编目(CIP)数据

实用中国保健推拿/人力资源和社会保障部教材办公室组织编写. —北京: 中国劳动社会保障出版社, 2009

ISBN 978-7-5045-7499-2

I. 实… II. 人… III. 保健-按摩疗法(中医) IV. R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 022926 号

中国劳动社会保障出版社出版发行

(北京市惠新东街 1 号 邮政编码: 100029)

出版人: 张梦欣

*

北京北苑印刷有限责任公司印刷装订 新华书店经销

787 毫米×1092 毫米 16 开本 23 印张 383 千字

2009 年 2 月第 1 版 2009 年 2 月第 1 次印刷

定价: 39.00 元

读者服务部电话: 010-64929211

发行部电话: 010-64927085

出版社网址: <http://www.class.com.cn>

版权专有 侵权必究

举报电话: 010-64954652

序 一

中医学的古代经典著作《素问·四气调神大论》中说：“是故圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱，此之谓也。夫病已成而后药之，乱已成而后治之，譬犹渴而穿井，斗而铸锥，不亦晚乎！”“治未病”是中医学中一个极其重要的理念。由于中医学认识疾病、指导治疗重视整体观念、辨证施治，所以将当今所谓的养生、保健、医疗康复融汇于一体，根据人得病萌芽、发生、发展、转归的不同时期，采取不同的措施，使其“各得其所宜”（见《素问·异法方宜论》）。推拿是中医的外治法，在中医对待疾病的不同阶段，分别发挥着养生保健、治病康复的积极作用。

目前，医学已分为四大部分，即预防医学、保健医学、临床医学和康复医学。同时，医学模式也已从“生物”医学模式转变为“生物—社会—心理”医学模式。世界卫生组织对“健康”的定义已确定为不仅是“没有疾病和虚弱”，而是“身体、精神和社会生活方面都处于一种完全良好的状态。”这样，中医学“治未病”的理念及其运用内服外治的手段，越益显示出积极合理的意义。于是，中医保健医学

随势得到了迅速的发展，成为一门独立的学科。中医保健推拿，也为此应运而生。范立伟先生就是当代此领域的一位优秀开拓者。本书《实用中国保健推拿》及先前出版的《实用推拿保健学》和专题片《中国保健推拿》，是他几十年医疗实践和悉心研究的成果。

范立伟的《实用中国保健推拿》，我拜读后体会，有三个特点：

其一，源深。范立伟的保健推拿，发源于几千年的中医推拿及其近代上海的三大推拿学术流派，注重对保健对象的“辨证”，强调推拿手法施术的“功力”。

其二，达变。中医推拿在医疗过程中，面对的是“病”，将这些方法应用到保健对象时，不能依葫芦画瓢，要有一个“扬弃”和“创新”的过程。范立伟的这一套保健推拿方法，脱胎于传统推拿，又不同于医疗推拿，可以说：既是变有宗，又是变出新。

其三，随俗。这里所说的俗，不是庸俗，而是世俗。保健推拿的推行和发展应紧贴当前的市场经济和商品社会的要求。范立伟的保健推拿不是象牙塔里的展览品，有很大的实用性，尤其适用于亚健康状态的防治。

现在，保健推拿已充斥着我们这个社会。有时，我们感到有些“滥”。且不论其中有碍风俗的问题，就以休闲放松保健的技能来说，也不乏有粗制滥造者。因此，我建议从理论知识、技能训练、组织管理、经营服务几个方面，以《实用中国保健推拿》等规范著作作为实训教材，对保健推拿技术人员和经营管理人员进行分阶段的培训，是使保健推拿健康发展的重要途径，让推拿的“治未病”发挥更大的作用。

正出于这样的感触，并对该书价值的认识，我乐此作序。

中华中医药学会推拿分会主任委员
上海市中医药研究院推拿研究所所长

严隽陶

序 二

当今，人们成熟的理性消费和主动的保健意识不断增强，对休闲保健的认识水平也随之不断提高，国家启动的治未病健康工程的理念逐渐深入人心，这些无疑都为以体育健身和保健推拿为主体的健康保障服务产业带来了蓬勃发展的生机。

体育健身和保健推拿密切结合历来为强身养生主力军，古名导引。近十年来引进的现代健身同传统保健推拿相结合形成的健康保障体系新模式，已经引起国内外保健文化爱好者关注。现代健身和传统推拿碰撞所产生的火花，从中折射出“预防重于治疗，休闲贵在保健”这一健康保障主题，这必然会强化人们对自然保健、绿色消费的向往。

如今，具有深厚中华文化底蕴的中医学正风靡全球，作为中医学法宝的推拿按摩，业已成为具有中国特色的休闲保健行业发展的核心要素，深受国内外公众的认可和欢迎。中国保健推拿属于纯自然绿色养生法术，可以强身健体，提高机体活力，缓解亚健康状态，进而提高人们的生活质量。在健康保障服务产业迅速发展时期，《实用中国保健推拿》应运问世，作为致力于推动中国健康保障服务产业的企业家，

我为此而欣慰。

《实用中国保健推拿》将通常的商务休闲提升至高层次的养生保健新格局，并在继承博大精深的中医推拿精髓中深挖技能服务细节的附加值，促使中国养生保健文化真正意义上融入健康保障服务产业发展的市场经济洪流。产业推动者可引以此书为技术指导的标准，专业研究者可用以此书为实践创新的源泉，而广大的读者则可从此书中学到保健推拿基本的知识和技能，提高自身生活质量。

《实用中国保健推拿》倾注了范立伟先生从事中医推拿医疗保健和教学工作近 50 年所积累的丰富经验，更是他通过长期理论与实践探索，根据市场需求，在养生防患、疾病防治和功能康复保健推拿诸方面的创新成果，是他为规范传统保健文化，传播中华医学文明作出的贡献。从事商业保健推拿各级专业人员，可以从中获取相关理论和技能的提升。接受保健推拿服务的白领、商务人士可以通过更多针对性的强身养生保健，及时消除亚健康状态，增强健康体质。我深信在健康投资、绿色消费的保健理念趋势下和全民健身的热潮中，更多的人通过本书可以零距离接触中国推拿精华，获取教益。

由衷欣喜于本书为提高国民生活质量贡献了力量，是为序。

上海企业管理协会副会长
—兆韦德（上海）健身管理有限公司董事长

金字晴

写在卷首

始于本能、根植民间的中国保健推拿，堪称中华国粹、人类遗产，是由古代按摩导引演化发展而来，并已突破保健医学的范畴，成为现代健康保障服务体系的一支主流。传承与弘扬中国保健推拿是时代赋予我们的神圣职责。

国家倡导治未病健康工程，社会企望高层次保健体系。进一步健全和发展商业保健推拿市场，需要建立和完善技能实施、教学实训和经营服务密切结合的统筹管理长效机制。本书着重基础，强化探索，为从事高层次中国保健推拿技能实施、教学实训和经营服务的相关人员提供必须具备的导向性创意理论和规范化模式技能。

保健推拿以手法为本。本书运用科学发展观理论，阐明保健推拿概念、史略、法则、作用、原理等基本理论知识；运用阴阳学说对立统一的理论思想，解读手法技能的完整结构、总体要素、分类规范，提出手法技巧动作的整体规范和内涵功力的柔刚辨证运用等论观；运用经络学说营卫气血理论，解读手法技能和经络系统结构的相应吻合关系，提出手法作用原理中气和力的传递效应与运转机制等论观。

保健推拿贵在技能应用,强调宏观运筹方略、微观辨证施术。本书提出研究以消除疲劳、延缓衰老、调整体质偏颇、改善亚健康状态和促进功能康复为主体的养生保健推拿新思路,整理规范不同群体强身养生、康复养生和内功养生保健推拿系列的常规模式。

保健推拿重于正本责实,倡导超一流健康保障阳光工程。本书率先提出集保健推拿技能、教学和经营为一体的高级人才培养创意,整体规范保健推拿技能实施、实训教学和经营服务密切结合的统筹管理模式。

受国家人力资源和社会保障部教材办公室委托,编写这部核心技能培训教材,旨在提升技能培训教学格局。全书强调实用与创新,既可作为大、中专院校推拿专业学生和各级保健按摩师从事保健推拿就业上岗、在岗进修的实训教材,也可供相关院校、培训班开设保健推拿课程作教学参考之用。

本书在所及的理念探究和模式践行过程中,承蒙中华中医药学会推拿分会和一兆韦德(上海)健身管理有限公司鼎力相助。更为有幸的是,当代中医推拿学科带头人严隽陶教授和中国健康保障服务产业开拓者金宇晴先生为本书作序,为此深表感谢。

范立伟

2008年10月

目 录

第一篇 基础理论 / 1

第一章 中国保健推拿概论 / 3

第一节 中国保健推拿概述 / 3

一、基本概念 / 3

二、基本特点 / 7

三、基本法则 / 8

四、主要内容 / 9

第二节 中国保健推拿发展史料略述 / 12

一、起源与形成 / 12

二、兴盛与广传 / 13

三、振兴与崛起 / 17

第三节 中国保健推拿的作用原理 / 18

一、中医学认识 / 18

二、物理学原理 / 19

三、生物学效应 / 20

四、对机体产生的影响 / 21

第二章 中医学基础理论的应用 / 24

第一节 阴阳学说在中国保健推拿中的应用 / 24

一、阴阳学说基本理论概述 / 24

二、阴阳学说始终贯通于手法技能运用 / 26

三、阴阳学说密切指导者手法实践应用 / 28

第二节 经络学说在中国保健推拿中的应用 / 29

一、经络系统、营卫气血理论的基本概念 / 29

- 二、经络和腧穴的实践应用 / 32
- 三、络脉、经筋和皮部的实践应用 / 33
- 四、手法技能和经络系统的应合关系 / 34
- 五、中国保健推拿常用经脉 / 35
- 六、中国保健推拿常用腧穴 / 44

第二篇 基础功法 / 69

第三章 中国保健推拿基础功法 / 71

第一节 中国保健推拿基础功法概论 / 71

- 一、基础功法训练理论概述 / 71
- 二、基础功法训练目的要求 / 71

第二节 中国保健推拿基础功法选要 / 73

- 一、易筋经选要 / 73
- 二、少林内功选要 / 76

第三篇 手法技能 / 81

第四章 推拿手法学概论 / 83

第一节 推拿手法技能的完整结构和总体要素 / 83

- 一、手法技能的完整结构 / 83
- 二、手法技能的总体要素 / 84

第二节 推拿手法技能的分类规范和基础训练 / 86

- 一、手法技能分类规范的整体构思 / 86
- 二、手法技能基础训练的常规方法 / 89

第三节 推拿手法技巧动作的整体规范 / 91

- 一、手法技能的整体观念和辩证法思想 / 91
- 二、手法技巧动作的整体统一关系 / 92
- 三、手法技能的优化组合和功效概率 / 92

第四节 推拿手法内涵功力的柔刚辨证 / 93

- 一、手法技能中的力学性质剖析 / 93
- 二、手法技能中的气和力运转机制 / 94
- 三、手法技能中内涵功力的柔刚辩证关系 / 95

第五章 推拿手法基本技能 / 97

第一节 推法 / 97

第二节 一指禅推法 / 100

第三节 拿法 / 104

第四节 按法 / 108

第五节 摩法 / 112

第六节 揉法 / 115

第七节 振法 / 116

第八节 击法 / 118

第九节 扳法 / 120

第十节 拔法 / 123

第十一节 摇法 / 124

第六章 推拿手法操作技能 / 126

第一节 手法操作过程中意识、技巧动作和力的结合运用 / 126

一、手法操作技能中运气意识的自觉练养 / 126

二、手法技巧动作的选择与合成 / 127

三、手法用力强度和量的运用与掌握 / 128

第二节 手法操作规程训练模式规范 / 129

一、推抹面额 / 129

二、栞发叩头 / 129

三、扫散头颞 / 130

四、按百会，拿风池，推桥弓 / 130

五、捻抹咽喉 / 130

六、推揉项背 / 130

七、提肩井，按天宗，击大椎 / 130

八、揉捏肩臂 / 131

九、摇肩，搓臂，抖肢，勒指 / 131

十、推揉胸胁 / 131

十一、揉摩脘腹 / 131

十二、按振胸腹 / 132

十三、推揉腰背 / 132

十四、捏脊按俞 / 132

- 十五、揉压腰腿 / 132
- 十六、过伸扳腰 / 133
- 十七、斜扳腰脊 / 133
- 十八、捏搓股腓 / 133
- 十九、摇髌, 屈膝, 拔踝, 击底 / 133
- 二十、擦腰搓胁 / 134

第三节 手法操作过程中介质和棒具的应用 / 134

- 一、介质 / 134
- 二、棒具 / 135

第四篇 养生保健 / 139

第七章 强身养生保健推拿系列 / 141

第一节 强身养生保健推拿系列概论 / 141

- 一、中医体质学理论概述 / 141
- 二、亚健康状态理论概述 / 145
- 三、强身养生保健推拿系列理论概述 / 148

第二节 强身养生保健推拿(四十大法) / 149

- 一、强身养生保健推拿(四十大法)理论概述 / 149
- 二、强身养生保健推拿(四十大法)常规模式[强身养生法] / 149

第三节 精摩养生保健推拿 / 151

- 一、精摩养生保健推拿理论概述 / 151
- 二、精摩养生保健推拿常规模式[精摩养生法] / 152

第四节 手足养生保健推拿 / 153

- 一、手足养生保健推拿理论概述 / 153
- 二、手足养生保健推拿常规模式[手足养生法] / 155

第五节 消除疲劳保健推拿 / 156

- 一、疲劳的分类 / 156
- 二、消除疲劳保健推拿的作用意义 / 158
- 三、消除疲劳保健推拿常规模式 / 159
 - (一) 消除自身疲劳——提神松肌、消劳除倦[自身除倦法] / 159
 - (二) 消除体力过劳——舒筋活络、消劳除累[消劳除累法] / 160
 - (三) 消除心神过劳——健脑益智、消劳除烦[消劳除烦法] / 161

(四) 消除眼神疲劳——醒眼养睛、消劳明目 [消劳明目法] / 163

(五) 消除嗓音过劳——清咽宽喉、消劳润嗓 [消劳润嗓法] / 164

(六) 消除房事过劳——固肾养精、消劳培元 [消劳培元法] / 164

第六节 延缓衰老保健推拿 / 165

一、衰老的本质和原因 / 165

二、延缓衰老的保健原则 / 167

三、延缓衰老保健推拿的作用意义 / 167

四、延缓衰老保健推拿常规模式 / 168

(一) 华容头面——颐养容颜、柔润肌肤 [头面华容法] / 168

(二) 固本培元——补养脾肾、扶固精气 [肾脾固本法] / 170

(三) 通调周天——疏导任督、强壮气血 [任督通调法] / 171

第七节 男子养生保健推拿 / 173

一、男子生理特点和保健原则 / 173

二、男子养生保健推拿的作用意义 / 174

三、男子养生保健推拿常规模式 / 174

(一) 男子自身养生 [兜擦肾囊法] / 175

(二) 男子客体养生 [培元固本法] / 176

第八节 妇女养生保健推拿 / 178

一、妇女生理特点和保健原则 / 178

二、妇女养生保健推拿的作用意义 / 179

三、妇女养生保健推拿常规模式 / 180

(一) 月经期自身养生 [经期养生法] / 180

(二) 妊娠期自身养生 [孕期养生法] / 181

(三) 产褥期客体养生 [产期养生法] / 183

(四) 更年期自身养生 [更年期养生法] / 184

第九节 老年养生保健推拿 / 186

一、老年生理、心理特点和保健原则 / 186

二、老年养生保健推拿的作用意义 / 187

三、老年养生保健推拿常规模式 / 187

(一) 老年自身养生 [寿老养生法] / 188

(二) 老年客体养生 [尊老养生法] / 190

第十节 小儿养生保健推拿 / 192

- 一、小儿生理特点和保健原则 / 192
- 二、小儿养生保健推拿的作用意义 / 192
- 三、小儿养生保健推拿常规模式 [小儿养生法] / 193

第十一节 运动养生保健推拿 / 195

- 一、运动实践的生理特点和保健原则 / 195
- 二、保健推拿对运动养生的作用意义 / 196
- 三、运动养生保健推拿常规模式 / 197
 - (一) 运动自身养生 [运动养生法] / 197
 - (二) 运动准备期养生 [赛前振奋法] [赛前安神法] / 199
 - (三) 运动间歇期养生 [间歇休整法] / 202
 - (四) 运动调整期养生 [赛后调整法] / 204

第八章 康复养生保健推拿系列 / 207

第一节 康复养生保健推拿系列概论 / 207

- 一、康复养生保健推拿系列理论概述 / 207
- 二、保健推拿镇痛原理综述 / 208

第二节 既病防变、功能康复保健推拿 / 211

- 一、既病防变、功能康复理论概述 / 211
- 二、既病防变、功能康复保健推拿的作用意义 / 212
- 三、既病防变、功能康复保健推拿常规模式 / 213
 - (一) 昏厥 [开窍醒脑法] / 214
 - (二) 头痛 [头脑疏通法] / 215
 - (三) 眩晕 [平肝潜阳法] / 216
 - (四) 失眠 [养血安神法] / 218
 - (五) 感冒 [祛风解表法] / 219
 - (六) 呃逆 [降气平呃法] / 220
 - (七) 胃脘痛 [理气和胃法] / 221
 - (八) 泄泻 [健脾理中法] / 222
 - (九) 便秘 [承气通便法] / 223
 - (十) 痛经 [调经止痛法] / 224
 - (十一) 小儿消化不良 (腹泻) [小儿止泻法] / 225
 - (十二) 小儿营养不良 [小儿消积法] / 226

- (十三) 落枕〔落枕解痉法〕 / 227
- (十四) 颈椎病〔颈项舒筋法〕 / 228
- (十五) 胸胁逆伤〔宽胸行气法〕 / 229
- (十六) 背部伤筋〔背脊整复法〕 / 230
- (十七) 腰腿痛〔腰脊整复法〕 / 231
- (十八) 肩关节周围炎〔肩袖舒筋法〕 / 233
- (十九) 肘部伤筋〔痛肘舒筋法〕 / 234
- (二十) 腕部伤筋〔腕痛舒筋法〕 / 234
- (二十一) 膝部伤筋〔膝痛舒筋法〕 / 235
- (二十二) 转筋〔腿腓舒筋法〕 / 236
- (二十三) 踝部伤筋〔踝痛舒筋法〕 / 237
- (二十四) 假性近视〔明目增见法〕 / 237
- (二十五) 咽喉肿痛〔宽喉润咽法〕 / 238
- (二十六) 牙痛〔颌面舒通法〕 / 239
- (二十七) 四肢骨折后遗症〔骨折疏通法〕〔骨折舒筋法〕 / 241
- (二十八) 面神经瘫痪〔口眼牵正法〕 / 242
- (二十九) 偏瘫〔偏瘫康复法〕 / 243
- (三十) 小儿肌性斜颈〔斜颈矫正法〕 / 245
- (三十一) 小儿斜视〔斜视矫正法〕 / 246

第三节 运动损伤保健推拿 / 246

一、运动损伤的基本特点和保健原则 / 246

二、运动损伤保健推拿的作用和意义 / 248

三、运动损伤保健推拿常规模式 / 249

(一) 急性运动损伤保健〔早期理伤法〕〔中期理伤法〕
〔后期理伤法〕 / 249

(二) 慢性运动损伤保健〔劳损理伤法〕 / 251

四、运动损伤保健推拿方略概述 / 252

第九章 内功养生保健推拿(现代导引)系列 / 256

第一节 内功养生保健推拿(现代导引)系列概论 / 256

一、内功养生保健推拿(现代导引)理论概述 / 256

二、内功养生保健推拿(现代导引)作用原理 / 257

第二节 易筋内功功法训练（现代导引一） / 259

一、易筋内功功法训练理论概述 / 259

二、易筋内功功法训练常规模式〔易筋内功（三十二式）〕 / 260

第三节 自身养生保健推拿（现代导引二） / 286

一、自身养生保健推拿理论概述 / 286

二、自身养生保健推拿常规模式〔自身养生法〕 / 288

第五篇 实训教学 / 299**第十章 中国保健推拿实训教学模式规范 / 301****第一节 中国保健推拿专业实训教学大纲（专业实训·三月制） / 301**

一、大纲说明 / 301

二、理论实训 / 302

三、技能实训 / 304

第二节 中国保健推拿职业培训教学大纲（职业培训·三月制） / 308

一、大纲说明 / 308

二、理论课程 / 309

三、技能实训 / 315

第三节 中国保健推拿师专业培训教学大纲（企业培训·一月制） / 320

一、企业保健推拿师专业培训的分类 / 320

二、大纲说明 / 320

三、课程设置 / 321

四、教学方法 / 321

五、教学内容和要求 / 321

六、手法技能考核评分 / 323

**第四节 中国保健推拿专项培训教学大纲（健身教练专项
培训·半月制） / 325**

一、大纲说明 / 325

二、课程设置 / 325

三、教学方法 / 325

四、教学内容和要求 / 326