



全国中医药行业高等教育“十三五”规划教材



全国高等中医药院校规划教材（第十版）

# 推拿功法学

（新世纪第二版）

（供针灸推拿学、康复治疗学等专业用）

主编 吕立江

全国百佳图书出版单位  
中国中医药出版社





责任编辑 华中健 王晓曼  
封面设计 单果

## 全国中医药行业高等教育“十三五”规划教材（第一批）

### 全国高等中医药院校规划教材（第十版）

中国医学史	组织学与胚胎学	中西医结合	
医古文	生物化学	中西医结合骨伤科学	中医护理学基础
大学语文	生理学	中西医结合眼科学	护理学导论
中医基础理论	病理学	中西医结合耳鼻咽喉科学	护理学基础
中医诊断学	免疫学基础与病原生物学	中医学基础	护理专业英语
中药学	医学分子生物学	高等数学	护理美学
方剂学（中医学类）	预防医学	中医药统计学	健康评估
内经选读	药理学	物理学	护理心理学
伤寒论选读	诊断学	无机化学	护理伦理学
金匱要略	医学影像学	有机化学	内科护理学
温病学	内科学	分析化学（上）（化学分析）	外科护理学
中医内科学	外科学	分析化学（下）（仪器分析）	妇产科护理学
中医外科学	中西医文献检索	物理化学	儿科护理学
中医妇科学	局部解剖学	临床中药学	五官科护理学
中医儿科学	经络腧穴学	方剂学（中药学类）	老年护理学
中医骨伤科学	刺法灸法学	中药药剂学	急救护理学
中医眼科学	针灸治疗学	中药鉴定学	康复护理学
中医耳鼻咽喉科学	各家针灸学说	中药药理学	社区护理学
中医急诊学	针灸医籍选读	中药拉丁语	中医临床护理学
中医各家学说	实验针灸学	药用植物学	护理管理学
针灸学	推拿手法学	中药炮制学	医学营养学
推拿学	<b>推拿功法学</b>	中药分析	中医学概论
中医养生学	推拿治疗学	中药化学	传统体育
中医药膳学	小儿推拿学	中药制药工程原理与设备	科研思路与方法
中医食疗学	中外医学史	药事管理学	中医学导论
中医气功学	中西医结合内科学	本草典籍选	
细胞生物学	中西医结合外科学	人体形态学	
人体解剖学	中西医结合妇产科学	生理学基础	

读中医药书，走健康之路

扫一扫 关注中国中医药出版社系列微信



服务号  
(zgzyycbs)



中医出版

(zhongyichuban)



养生正道

(yszhengdao)



悦读中医

(ydzhongyi)

ISBN 978-7-5132-3282-1



9 787513 232821 >

定价：45.00 元

全国中医药行业高等教育“十三五”规划教材

全国高等中医药院校规划教材（第十版）

# 推拿功法学

（新世纪第二版）

（供针灸推拿学、康复治疗学等专业用）

## 主 编

吕立江（浙江中医药大学）

## 副主编

王继红（广州中医药大学）

井夫杰（山东中医药大学）

彭 亮（湖南中医药大学）

姚 斐（上海中医药大学）

刘玉超（首都医科大学）

## 编 委（以姓氏笔画为序）

王晓东（浙江中医药大学）

刘俊昌（新疆医科大学）

齐凤军（湖北中医药大学）

李冬梅（云南中医学院）

吴云川（南京中医药大学）

吴中秋（河北中医学院）

张 欣（长春中医药大学）

张友健（贵阳中医学院）

林丽莉（福建中医药大学）

房 纬（天津中医药大学）

郭现辉（河南中医药大学）

曹 锐（辽宁中医药大学）

雷龙鸣（广西中医药大学）

谭亚芹（内蒙古医科大学）

## 学术秘书

王晓东（浙江中医药大学）

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. -2 版. -北京: 中国中医药出版社, 2016.7

全国中医药行业高等教育“十三五”规划教材

ISBN 978-7-5132-3282-1

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 (2016) 第 077972 号

请到“医开讲 & 医教在线”(网址: [www.e-lesson.cn](http://www.e-lesson.cn))  
注册登录后, 刮开封底“序列号”激活本教材数字化内容。



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

北京中艺彩印包装有限公司印刷

各地新华书店经销

开本 850 × 1168 1/16 印张 13 字数 312 千字

2016 年 7 月第 2 版 2016 年 7 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978-7-5132-3282-1

定价 45.00 元

网址 [www.cptcm.com](http://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

微信服务号 zgzyycbs

书店网址 [csln.net/qksd/](http://csln.net/qksd/)

官方微博 <http://e.weibo.com/cptcm>

淘宝天猫网址 <http://zgzyycbs.tmall.com>



全国中医药行业高等教育“十三五”规划教材

全国高等中医药院校规划教材（第十版）

## 专家指导委员会

### 名誉主任委员

王国强（国家卫生计生委副主任、国家中医药管理局局长）

### 主任委员

王志勇（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、中国工程院院士）

张伯礼（教育部高等学校中医学类专业教学指导委员会主任委员、  
中国中医科学院院长、天津中医药大学校长、中国工程院院士）

卢国慧（国家中医药管理局人事教育司司长）

### 委员（以姓氏笔画为序）

马存根（山西中医学院院长）

王 键（安徽中医药大学校长）

王国辰（中国中医药出版社社长）

王省良（广州中医药大学校长）

方剑乔（浙江中医药大学校长）

孔祥骊（河北中医学院院长）

石学敏（天津中医药大学教授、中国工程院院士）

匡海学（教育部高等学校中药学类专业教学指导委员会主任委员、  
黑龙江中医药大学教授）

吕文亮（湖北中医药大学校长）

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）

安冬青（新疆医科大学副校长）

许二平（河南中医药大学校长）  
孙忠人（黑龙江中医药大学校长）  
严世芸（上海中医药大学教授）  
李秀明（中国中医药出版社副社长）  
李金田（甘肃中医药大学校长）  
杨柱（贵阳中医学院院长）  
杨关林（辽宁中医药大学校长）  
杨金生（国家中医药管理局中医师资格认证中心主任）  
宋柏林（长春中医药大学校长）  
张欣霞（国家中医药管理局人事教育司师承继教处处长）  
陈可冀（中国中医科学院研究员、中国科学院院士、国医大师）  
陈立典（福建中医药大学校长）  
陈明人（江西中医药大学校长）  
武继彪（山东中医药大学校长）  
林超岱（中国中医药出版社副社长）  
周永学（陕西中医药大学校长）  
周仲瑛（南京中医药大学教授、国医大师）  
周景玉（国家中医药管理局人事教育司综合协调处副处长）  
胡刚（南京中医药大学校长）  
洪净（全国中医药高等教育学会理事长）  
秦裕辉（湖南中医药大学校长）  
徐安龙（北京中医药大学校长）  
徐建光（上海中医药大学校长）  
唐农（广西中医药大学校长）  
梁繁荣（成都中医药大学校长）  
路志正（中国中医科学院研究员、国医大师）  
熊磊（云南中医学院院长）

### **秘 书 长**

王键（安徽中医药大学校长）  
卢国慧（国家中医药管理局人事教育司司长）  
王国辰（中国中医药出版社社长）

### **办公室主任**

周景玉（国家中医药管理局人事教育司综合协调处副处长）  
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）

## 编审专家组

### 组 长

王国强（国家卫生计生委副主任、国家中医药管理局局长）

### 副组长

张伯礼（中国工程院院士、天津中医药大学教授）

王志勇（国家中医药管理局副局长）

### 组 员

卢国慧（国家中医药管理局人事教育司司长）

严世芸（上海中医药大学教授）

吴勉华（南京中医药大学教授）

王之虹（长春中医药大学教授）

匡海学（黑龙江中医药大学教授）

王 键（安徽中医药大学教授）

刘红宁（江西中医药大学教授）

翟双庆（北京中医药大学教授）

胡鸿毅（上海中医药大学教授）

余曙光（成都中医药大学教授）

周桂桐（天津中医药大学教授）

石 岩（辽宁中医药大学教授）

黄必胜（湖北中医药大学教授）

# 前言

为落实《国家中长期教育改革和发展规划纲要（2010-2020年）》《关于医教协同深化临床医学人才培养改革的意见》，适应新形势下我国中医药行业高等教育教学改革和中医药人才培养的需要，国家中医药管理局教材建设工作委员会办公室（以下简称“教材办”）、中国中医药出版社在国家中医药管理局领导下，在全国中医药行业高等教育规划教材专家指导委员会指导下，总结全国中医药行业历版教材特别是新世纪以来全国高等中医药院校规划教材建设的经验，制定了“‘十三五’中医药教材改革工作方案”和“‘十三五’中医药行业本科规划教材建设工作总体方案”，全面组织和规划了全国中医药行业高等教育“十三五”规划教材。鉴于由全国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九版，为体现其系统性和传承性，本套教材在中国中医药教育史上称为第十版。

本套教材规划过程中，教材办认真听取了教育部中医学、中药学等专业教学指导委员会相关专家的意见，结合中医药教育教学一线教师的反馈意见，加强顶层设计和组织管理，在新世纪以来三版优秀教材的基础上，进一步明确了“正本清源，突出中医药特色，弘扬中医药优势，优化知识结构，做好基础课程和专业核心课程衔接”的建设目标，旨在适应新时期中医药教育事业发展和教学手段变革的需要，彰显现代中医药教育理念，在继承中创新，在发展中提高，打造符合中医药教育教学规律的经典教材。

本套教材建设过程中，教材办还聘请中医学、中药学、针灸推拿学三个专业德高望重的专家组成编审专家组，请他们参与主编确定，列席编写会议和定稿会议，对编写过程中遇到的问题提出指导性意见，参加教材间内容统筹、审读稿件等。

本套教材具有以下特点：

## 1. 加强顶层设计，强化中医经典地位

针对中医药人才成长的规律，正本清源，突出中医思维方式，体现中医药学科的人文特色和“读经典，做临床”的实践特点，突出中医理论在中医药教育教学和实践工作中的核心地位，与执业中医（药）师资格考试、中医住院医师规范化培训等工作对接，更具有针对性和实践性。

## 2. 精选编写队伍，汇集权威专家智慧

主编遴选严格按照程序进行，经过院校推荐、国家中医药管理局教材建设专家指导委员会专家评审、编审专家组认可后确定，确保公开、公平、公正。编委优先吸纳教学名师、学科带头人和一线优秀教师，集中了全国范围内各高等中医药院校的权威专家，确保了编写队伍的水平，体现了中医药行业规划教材的整体优势。

## 3. 突出精品意识，完善学科知识体系

结合教学实践环节的反馈意见，精心组织编写队伍进行编写大纲和样稿的讨论，要求每门



教材立足专业需求,在保持内容稳定性、先进性、适用性的基础上,根据其在整个中医知识体系中的地位、学生知识结构和课程开设时间,突出本学科的教学重点,努力处理好继承与创新、理论与实践、基础与临床的关系。

#### 4. 尝试形式创新,注重实践技能培养

为提升对学生实践技能的培养,配合高等中医药院校数字化教学的发展,更好地服务于中医药教学改革,本套教材在传承历版教材基本知识、基本理论、基本技能主体框架的基础上,将数字化作为重点建设目标,在中医药行业教育云平台的总体构架下,借助网络信息技术,为广大师生提供了丰富的教学资源和广阔的互动空间。

本套教材的建设,得到国家中医药管理局领导的指导与大力支持,凝聚了全国中医药行业高等教育工作者的集体智慧,体现了全国中医药行业齐心协力、求真务实的工作作风,代表了全国中医药行业为“十三五”期间中医药事业发展和人才培养所做的共同努力,谨向有关单位和个人致以衷心的感谢!希望本套教材的出版,能够对全国中医药行业高等教育教学的发展和中医药人才的培养产生积极的推动作用。

需要说明的是,尽管所有组织者与编写者竭尽心智,精益求精,本套教材仍有一定的提升空间,敬请各高等中医药院校广大师生提出宝贵意见和建议,以便今后修订和提高。

国家中医药管理局教材建设工作委员会办公室

中国中医药出版社

2016年6月

## 编写说明

本教材是根据国务院《中医药健康服务发展规划（2015-2020年）》《教育部等六部门关于医教协同深化临床医学人才培养改革的意见》（教研〔2014〕2号）的精神，在国家中医药管理局教材建设工作委员会宏观指导下，以全面提高中医药人才的培养质量、积极与医疗卫生实践接轨、为临床服务为目标，依据中医药行业人才培养规律和实际需求，由国家中医药管理局教材建设工作委员会办公室组织建设的，旨在正本清源，突出中医思维方式，体现中医药学科的人文特色和“读经典，做临床”的实践特点。

《推拿功法学》是针灸推拿学专业必修主干课程之一。本教材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“十三五”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》则是进一步学习《推拿手法学》《推拿治疗学》的基础，并为日后从事推拿临床打下基础。

本教材由全国19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“十三五”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“十三五”规划教材编写要求，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、启发性与适用性来编写的。编写前，编委会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，尤其是强调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。附篇为古代文献选读，供学习时参考使用。

本教材第一章由吕立江负责编写，第二章由吕立江、齐凤军、雷龙鸣负责编写，第三章由吴中秋、林丽莉编写，第四章由吕立江、井夫杰、吴云川负责编写，第五章由吕立江、刘俊昌负责编写，第六章由姚斐、王晓东负责编写，第七章由吕立江、李冬梅负责编写，第八章由吕立江、郭现辉负责编写，第九章由王继红负责编写，第十章由吕立江、彭亮、张友健、谭亚芹

负责编写，第十一章由吕立江、刘玉超、王晓东负责编写，第十二章由刘玉超、王晓东、张欣、房纬、曹锐负责编写。附篇由姚斐、王晓东负责编写。

本教材数字化工作是在国家中医药管理局教育教学改革项目的支持下，由中国中医药出版社资助展开的。该项目（编号：GJYJS16049）由吕立江、姚斐负责，编委会各成员负责各自编写章节的数字化教材内容。

本教材适用于高等中医药院校本科针灸推拿学、康复治疗学等专业的教学使用；同时根据各院校专业课程设置的差异，也可供中医、骨伤等专业的教学使用。本教材在编写过程中得到浙江中医药大学、广州中医药大学等高等中医药院校的大力支持，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

2016年5月



## 目 录

## 上篇 基础篇 1

## 第一章 概论 1

- 第一节 推拿功法学的概念 ..... 1
- 第二节 推拿功法的特点 ..... 1
- 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 ..... 3
- 第四节 推拿功法学的内容、任务与研究范围 ..... 4
- 第五节 推拿功法学的学习方法与意义 ..... 5

## 第二章 推拿功法学的历史沿革 7

- 第一节 推拿功法的起源 ..... 7
- 一、来源于生活 ..... 7
- 二、古代的角斗 ..... 7
- 三、古代的舞蹈 ..... 7
- 四、仿生舞蹈的演变 ..... 8
- 第二节 历代推拿功法的发展 ..... 9
- 一、先秦时期的功法 ..... 9
- 二、秦汉时期的功法 ..... 11
- 三、魏晋南北朝时期的功法 ..... 13
- 四、隋唐时期的功法 ..... 14
- 五、宋金元时期的功法 ..... 14
- 六、明清时期的功法 ..... 15
- 七、近代功法的发展 ..... 17
- 八、现代功法的发展 ..... 18

## 第三章 推拿功法学的基本理论 19

- 第一节 阴阳五行与推拿功法的关系 ..... 19
- 一、阴阳学说与推拿功法 ..... 19
- 二、五行学说与推拿功法 ..... 20
- 第二节 脏腑经络与推拿功法的关系 ..... 21
- 一、藏象学说与推拿功法 ..... 21
- 二、经络学说与推拿功法 ..... 22
- 第三节 精气神与推拿功法的关系 ..... 23

## 第四章 推拿功法学的基础知识 25

- 第一节 推拿功法的分类 ..... 25
- 一、按功法锻炼的姿势分类 ..... 25
- 二、按功法锻炼的动静分类 ..... 27
- 三、按功法锻炼的内外分类 ..... 27
- 第二节 推拿功法的作用 ..... 28
- 一、增力添劲，强筋壮骨 ..... 28
- 二、调和气血，疏通经络 ..... 28
- 三、协调脏腑，平衡阴阳 ..... 29
- 四、扶正祛邪，培育元气 ..... 29
- 五、养生益智，延年益寿 ..... 29
- 第三节 推拿功法锻炼的基本原则 ..... 30
- 一、松静自然 ..... 30
- 二、灵活准确 ..... 30
- 三、圆软柔和 ..... 31
- 四、意气合一 ..... 31
- 五、树立三心 ..... 31
- 六、循序渐进 ..... 32
- 第四节 推拿功法锻炼的基本方法 ..... 32
- 一、形体锻炼 ..... 32
- 二、呼吸锻炼 ..... 38

三、意念锻炼	40	六、尾闾关	52
第五节 推拿功法锻炼的注意事项	42	七、夹脊关	53
一、明确锻炼目的	42	八、玉枕关	53
二、选好锻炼环境	42		
三、选择合适时间	43	<b>第六章 推拿功法对人体的生物学效应</b>	<b>54</b>
四、准备锻炼物具	43	第一节 推拿功法对运动系统的影响	54
五、注意镇静从容	43	第二节 推拿功法对循环系统的影响	57
六、重视练后问题	43	一、对心脏功能及冠脉循环的影响	57
第六节 推拿功法锻炼的运动量要求	44	二、对血管的影响	57
一、练功运动量的要素	44	三、对肺循环和脑循环的影响	58
二、练功运动量的要求	44	四、对血流变及血液成分的影响	59
第七节 推拿功法锻炼的效应	45	第三节 推拿功法对呼吸系统的影响	60
一、正常效应	45	一、对肺功能的影响	60
二、异常效应	46	二、提高肺的免疫功能	61
<b>第五章 推拿功法常用术语与常用练功穴窍</b>	<b>48</b>	第四节 推拿功法对消化系统的影响	61
第一节 推拿功法常用术语	48	一、对消化液的影响	61
一、意念	48	二、对胃肠运动的影响	62
二、杂念	48	第五节 推拿功法对神经系统的影响	62
三、入静	48	一、对神经递质的影响	62
四、意守	49	二、对自主神经的调节	63
五、胎息	49	三、对感觉和运动神经的调节	63
六、踵息	49	四、对大脑高级功能的调节	63
七、丹田	49	第六节 推拿功法对免疫系统的影响	64
八、三关	50	一、对体液免疫的影响	64
九、内气	50	二、对细胞免疫的影响	65
十、小周天	50	第七节 推拿功法对代谢与内分泌系统的影响	66
十一、大周天	50		
十二、意气相随	50	<b>中篇 功法篇</b>	<b>68</b>
十三、恬淡虚无	51	<b>第七章 易筋经</b>	<b>68</b>
十四、气沉丹田	51	第一节 概述	68
第二节 常用练功穴窍	51	第二节 易筋经特点	69
一、百会	51	一、抻筋拔骨	69
二、天庭	51	二、以形导气	69
三、上丹田	52	三、协调平衡	70
四、中丹田	52	第三节 易筋经十二势	70
五、下丹田	52		

第一式 韦驮献杵势	70	第八式 怀中抱月	101
第二式 横胆降魔杵势	71	第九式 仙人指路	102
第三式 掌托天门势	73	第十式 平手托塔	102
第四式 摘星换斗势	74	第十一式 运掌合瓦	103
第五式 倒拽九牛尾势	75	第十二式 风摆荷叶	104
第六式 出爪亮翅势	76	第十三式 顶天抱地	104
第七式 九鬼拔马刀势	78	第十四式 海底捞月	105
第八式 三盘落地势	79	第十五式 饿虎扑食	106
第九式 青龙探爪势	81	第十六式 力劈华山	107
第十式 卧虎扑食势	82	第十七式 乌龙钻洞	107
第十一式 打躬击鼓势(又称打躬势)	84	第十八式 单凤朝阳	108
第十二式 掉尾摇头势(又称掉尾势)	85	第十九式 三起三落	109
<b>第八章 少林内功 88</b>		<b>第五节 双人锻炼法 110</b>	
第一节 概述	88	第一式 推把上桥	110
第二节 少林内功的特点	89	第二式 双龙搅水	111
一、以力贯气	89	第三式 双虎夺食	111
二、运用霸力	89	第四式 箭腿压法	112
三、外紧内松	90	第五式 八走势	113
第三节 基本裆势	90	<b>第九章 推拿器械练功 114</b>	
一、站裆势	90	第一节 器械练功概述	114
二、马裆势	91	一、练功器械的种类	114
三、弓箭裆势	92	二、器械练功的准备	116
四、磨裆势	92	三、器械练功的注意事项	116
五、亮裆势	93	第二节 传统器械练功法	117
六、并裆势	93	一、沙袋练功	117
七、大裆势	94	二、沙袋练功方法	117
八、悬裆势	94	第一式 五指抓沙袋(或沙球)	117
九、低裆势	95	第二式 俯卧直腿上抬	118
十、坐裆势	95	第三式 弯举小腿	118
第四节 单人锻炼法	95	第四式 深蹲弹跳	119
第一式 前推八匹马	95	第五式 负重转肩	119
第二式 倒拉九头牛	96	第三节 现代器械练功法	120
第三式 单掌拉金环	97	一、指力器械练功法	120
第四式 凤凰展翅	98	二、腕力器械练功法	121
第五式 霸王举鼎	99	三、臂力器械练功法	121
第六式 两手托天	99	四、背力器械练功法	123
第七式 顺水推舟	100	五、胸部器械练功法	126



六、腹部器械练功法	127	第六节 保健功	154
七、腿力器械练功法	128	一、静坐	155
<b>第十章 其他功法</b>	<b>130</b>	二、耳功	155
第一节 放松功	130	三、叩齿	155
第二节 站桩功	132	四、舌功	156
一、自然式站桩	133	五、漱津	156
二、三圆式站桩	133	六、擦鼻	156
三、下按式站桩	134	七、目功	156
四、伏虎式站桩	135	八、擦面	157
五、休息式站桩	135	九、项功	157
六、少林剑指式站桩	136	十、揉肩	157
第三节 五禽戏	137	十一、夹脊功	158
预备式	137	十二、搓腰	158
第一戏 虎戏	138	十三、搓尾骨	158
第二戏 鹿戏	139	十四、擦丹田	158
第三戏 熊戏	140	十五、揉膝	159
第四戏 猿戏	140	十六、擦涌泉	159
第五戏 鸟戏	142	十七、织布式	159
收式 引气归元	143	十八、和带脉	159
第四节 六字诀	145	第七节 脊柱功	160
预备式	145	第一式 预备式	160
第一式 “嘘”字诀	146	第二式 望月观星	160
第二式 “呵”字诀	146	第三式 仙鹤点水	160
第三式 “呼”字诀	146	第四式 左顾右盼	162
第四式 “咽”字诀	146	第五式 颈项相争	163
第五式 “吹”字诀	147	第六式 轮转双臂	164
第六式 “嘻”字诀	147	第七式 引气归元	164
收式	147	<b>下篇 应用篇</b>	<b>166</b>
第五节 八段锦	149	<b>第十一章 推拿功法应用概论</b>	<b>166</b>
第一段 两手托天理三焦	149	第一节 临床应用概述	166
第二段 左右开弓似射雕	149	第二节 应用原则	167
第三段 调理脾胃须单举	150	一、循序渐进	167
第四段 五劳七伤往后瞧	150	二、动静结合	167
第五段 摇头摆尾去心火	151	三、因人制宜	167
第六段 双手攀足固肾腰	152	四、科学应用	168
第七段 攒拳怒目增气力	152		
第八段 背后七颠百病消	153		

## 第十二章 推拿功法常见疾病应用 169

第一节 伤科疾病应用 .....	169
一、颈部疾病	169
二、肩部疾病	170
三、上肢疾病	171
四、腰部疾病	172
五、膝部疾病	173
六、踝部疾病	174
第二节 内科疾病应用 .....	175
一、高血压	175
二、糖尿病	177
三、肥胖症	178
四、哮喘	179

五、心肌炎	180
六、失眠	181
七、内脏下垂	182
八、慢性肝病	183
九、阳痿	184

## 附篇 古代文献选读 186

一、彭祖导引法	186
二、老子按摩法	187
三、圣济总录·治法·导引	187
四、规中指南（节选）·止念第一	188
五、一指禅推拿说明书（节选）	189
六、去病延年六字法	189

## 主要参考文献 190

# 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科的重要组成部分，是以中医学理论为指导，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；功时是指练功时间的累积；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，从而达到内劲外壮的目的。

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手段，这就要求推拿专业人员必须具备充沛的精力、强健的体魄、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，患者可在医生指导下，根据不同疾病的需要练习推拿功法，可以恢复体力和功能，从而达到有病治病、无病防病的目的。

### 第二节 推拿功法的特点

推拿功法学中的功法都属传统功法的范畴，它具备以下特点：

NOTE