



普通高等教育“十三五”规划教材
全国高等中医药院校推拿学专业系列教材

总主编 丛德毓 王金贵

供针灸推拿学、中医骨伤学、养生康复学等专业用

推拿功法学

◎ 主编 吕立江 詹红生

 科学出版社

普通高等教育“十三五”规划教材
全国高等中医药院校推拿学专业系列教材

总主编 丛德毓 王金贵

供针灸推拿学、中医骨伤学、养生康复学等专业用

推拿功法学

主编 吕立江 詹红生

科学出版社

北京

内 容 简 介

本教材是普通高等教育“十三五”规划教材、全国高等中医药院校推拿学专业系列教材之一，是针灸推拿学专业的主干课程之一。全书分上、中、下三篇及附文。上篇为基础篇，内容包括总论、推拿功法的起源与发展、推拿功法学的基础理论、推拿功法学分类与方法、推拿功法的量效与注意事项、推拿功法与经穴等章节。中篇为功法篇，内容包括易筋经、少林内功、推拿的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操作步骤，使学生能够得到重点锻炼，以提高功法锻炼的基本技能。下篇为应用篇，主要介绍推拿功法的临床应用、伤科疾病的推拿功法及脏腑疾病的推拿功法。附文选择主要的古代功法文献选读，供学生学习时参考使用。

本教材可供针灸推拿学、中医骨伤学、养生康复学等专业及其他相关中医专业学生和临床医师使用。

图书在版编目(CIP)数据

推拿功法学 / 吕立江, 詹红生主编. —北京: 科学出版社, 2019.4

全国高等中医药院校推拿学专业系列教材 / 丛德毓, 王金贵总主编 · 普通高等教育“十三五”规划教材

ISBN 978-7-03-061045-4

I. ①推… II. ①吕… ②詹… III. ①推拿-中医学院-教材 IV. ①R244.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2019)第072002号

责任编辑: 刘亚 郭海燕 / 责任校对: 王晓茜

责任印制: 徐晓晨 / 封面设计: 北京图阅盛世文化传媒有限公司

科学出版社出版

北京东黄城根北街16号

邮政编码: 100717

<http://www.sciencep.com>

北京虎彩文化传播有限公司印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

2019年4月第一版 开本: 787×1092 1/16

2019年4月第一次印刷 印张: 13

字数: 317 000

定价: 65.00元

(如有印装质量问题, 我社负责调换)

普通高等教育“十三五”规划教材
全国高等中医药院校推拿学专业系列教材

评审委员会

- 顾 问 石学敏（中国工程院院士 国医大师 天津中医药大学）
李业甫（国医大师 安徽中医药大学）
- 主任委员 宋柏林（长春中医药大学）
王之虹（长春中医药大学）
- 委 员 （按姓氏笔画排序）
张素芳（山东中医药大学） 范炳华（浙江中医药大学）
罗才贵（成都中医药大学） 金宏柱（南京中医药大学）
房 敏（上海中医药大学） 夏惠明（云南中医药大学）
高清顺（河南中医药大学）

总编委会

- 总 主 编 丛德毓 王金贵
编 委 （按姓氏笔画排序）
于天源 王立新 王春林 王继红 王新军
付国兵 吕立江 孙 庆 孙武权 李义凯
李华东 周运峰 房 纬 唐成林 詹红生
- 秘 书 （按姓氏笔画排序）
王宇峰 刘 鹏 齐 伟 李华南

《推拿功法学》编委会

- 总主编 丛德毓 王金贵
主 编 吕立江 詹红生
副主编 元唯安 牛红社 吴云川 吴中秋 赵 焰
编 委 (按姓氏笔画排序)
元唯安 (上海中医药大学)
牛 乾 (海南医学院)
牛红社 (浙江中医药大学)
包 安 (天津中医药大学)
吕立江 (浙江中医药大学)
刘佳利 (北京中医药大学)
刘鹏妹 (包头医学院)
吴云川 (南京中医药大学)
吴中秋 (河北中医学院)
迟振海 (江西中医药大学)
赵 丰 (新疆医科大学)
赵 焰 (湖北中医药大学)
郭现辉 (河南中医药大学)
曹 锐 (辽宁中医药大学)
矫俊东 (长春中医药大学)
扈 盛 (武汉体育学院)
雷龙鸣 (广西中医药大学)
詹红生 (上海中医药大学)
秘 书 牛红社
摄 影 王 霆 燕春晓 刘晚晴

总 前 言

为落实教育部“高等学校本科教学质量与教学改革工程”以及《教育部关于加强高等学校在线开放课程建设应用与管理的意见》(教高[2015]3号)的相关精神,加强教材建设,确保高质量教材进课堂,并进一步推动我国教育信息化的发展,促进在线课程的建设及推广应用,由长春中医药大学附属医院、天津中医药大学第一附属医院牵头组织了普通高等教育“十三五”规划教材暨数字化项目全国高等中医药院校推拿学专业系列教材的编写工作。实现教育现代化,信息化是必经之路。“十三五”期间我们将致力于促进教育信息化“四个提升”和“四个拓展”,全面提升教育信息化基础支撑的能力,大幅提升教育信息化服务教学和管理的能力,优先提升教育信息化促进教育公平、提高教育质量的能力,有效提升数字教育资源开发与服务供给能力。

随着推拿临床与研究内涵的不断深化,重新构建课程教材体系是推拿学科发展的趋势,也是推拿学课程体系优化的必然需求。从推拿学发展源流中不难看出,推拿专业身兼学科与技法双重性质,应用范围包罗内、外、妇、儿、伤等各科病种。当前要以健康中国理念为推拿学科发展的契机,使推拿专业现代化、国际化的步伐更加强健有力,突出学科特色和优势,与中医学、针灸学学科并驾齐驱,这也符合每个学科不断发展壮大的必然规律。《淮南子·原道》中说:“高者必以下为基。”因此,我们先从编著教材和培养人才开始。现有的《经络腧穴学》等相关著作多是为针灸学临床与研究服务的,对于与推拿关系密切的奇经八脉、十二经筋、十二皮部没有重点阐述,对于适宜于推拿但不适于针灸的腧穴介绍过于简单,完全不能满足现代推拿临床与教学的需求。

我们着力于推拿学课程体系重构以及新体系下教材建设,重新构建真正适应当前推拿学临床、教学、科研需求的课程体系,从教材层面将推拿学科从针灸学科中分化出来。推拿临床医生在中医和西医诊断能力、古籍和现代文献查阅能力、辨证处方及现代物理疗法综合治疗能力、科研能力等方面更需要加深知识点学习,本系列教材以建立推拿学科理论体系、提升推拿临床能力为编写出发点,在原有推拿学科教材的基础上,扩增为《伤科推拿治疗学》《脏腑推拿治疗学》《小儿推拿学》《推拿手法学》《推拿诊断学》《推拿中医基础理论》《推拿解剖学》《实验推拿学》《推拿功法学》《推拿学发展简史》十本教材。本系列教材编写重视教材的启发性,以加强学生实践能力的培养。

系列教材以《伤科推拿治疗学》《脏腑推拿治疗学》《小儿推拿学》为核心课程教材,其中《伤科推拿治疗学》编写以《医宗金鉴·正骨心法要旨》为蓝本,着重体现传统伤科推拿的中医思维,改善轻中医辨证、重西医辨病现状,使中西医优势互补,各取所长。新增《脏腑推拿治疗学》总结归纳脏腑推拿理论方法及应用体系,遵从处方配伍原则,制定治疗术式来辨证施术,着重体现“外治之理即内治之理”。以《推拿中医基础理论》《推拿诊断学》《推拿解剖学》《推拿手法学》为基础课程教材,其中《推拿中医基础理论》着重阐述了经筋理论指导伤科推拿、奇经八脉与四海气街理论指导脏腑推拿以及皮部理论指导

小儿推拿的中医思维。新增《推拿诊断学》突出推拿学科的诊断特色，增设辨体征等内容。新增《推拿解剖学》教材，针对核心课程分为三大版块，将伤科推拿、脏腑推拿、小儿推拿相关解剖学知识抽提出来系统化。以《推拿功法学》《实验推拿学》《推拿学发展简史》为外延课程教材，其中《推拿学发展简史》不仅有推拿古籍的研究，还包括流派的研究，按照不同历史阶段分章节讲述各时期的推拿发展情况。

本系列教材编写过程中，全国推拿学科专家集思广益、群策群力，从增设课程、教材内容及编写体例等多个方面进行反复深入研讨。编写单位互相协作，体现了大学及临床医院在教学、科研、临床等方面为推拿学科发展的核心动力。2016年于长春进行全国遴选，初步确定了十本教材主要内容及总编委会；2016年底于天津确定教材主编；2017年7月于长春召开主编会议，确定了各本教材编写大纲和体例；2017年8~10月由本系列教材天津教材秘书组解决系列教材之间衔接问题，针对每本教材提出编写建议，各主编根据编写建议修订大纲与样稿；2017年11月于浙江召开系列教材编写启动会，明确编写要点及时间进度要求；2017年12月至2018年1月于北京、天津、河南等地分别召开各教材启动会，确定各编委会成员；2018年7月于长春召开系列教材定稿会。经过近三年的认真酝酿和专家集中研讨，本系列教材即将付梓，希冀对推动推拿学科的发展，对推动推拿学科教学与临床有所裨益。

本系列教材在编写过程中着重不同课程中相同内容的统一性、协调性，避免了前后矛盾；在课程构建时着重合理性、实用性，整套教材之间合理配置，减少内容重复，同时增加视频教学以适应现代化教学的需求。本系列教材以服务人才培养为目标，坚持以育人为本，旨在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，全面推进素质教育，实施精品战略，强化质量意识。本系列教材适用于全国高等中医药院校推拿学专业以及中医学、针灸学等相关专业学生教学使用，也可作为临床推拿医师、推拿专业爱好者的参考用书。

丛德毓 王金贵

2019年3月28日

前 言

普通高等教育“十三五”规划教材《推拿功法学》是根据教育部“高等学校本科教学质量与教学改革工程”，以及《教育部关于加强高等学校在线开放课程建设应用与管理的意见》（教高〔2015〕3号）的相关精神，由来自浙江中医药大学、上海中医药大学等全国近二十所高等中医药院校的一线教学与临床资深骨干专家执笔，组织编写。《推拿功法学》是针灸推拿学专业的主干课程之一，是学习《推拿手法学》的基础，为今后从事推拿学科的临床与科研打下基础。

《推拿功法学》是以中医学基础理论为指导，强调功法锻炼为特色的一门实践性的分支学科。本教材根据当前推拿功法学教学大纲的要求编写，坚持以学生为本，充分发挥教材在提高学生培养质量中的基础性作用，充分体现新时代的高等教育教学改革和教材改革成果，以提高教材质量为核心，全面推进学生素质教育，强化教育质量意识，坚持以基本知识、基本理论、基本技能为指导，突出教材的传承与创新、科学与先进、启发与普适性原则。本教材传承经典功法，以易筋经、少林内功为重点，着重锻炼学生的内力与内气，也编写了放松功、五禽戏等其他功法，便于学生有选择地学习锻炼，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，理论学习与临床实践相结合，使教材内容有所创新和突破。

本教材编写由《推拿功法学》教材编写委员会的专家共同完成，采取主编负责制。第一章由詹红生、吕立江负责编写，第二章由吕立江、雷龙鸣负责编写，第三章由吴中秋负责编写，第四章由吕立江、吴云川负责编写，第五章由吴云川、包安负责编写，第六章由刘鹏妹负责编写，第七章由吕立江、迟振海负责编写，第八章由吕立江、赵丰负责编写，第九章由扈盛负责编写，第十章由吕立江、牛乾、矫俊东、郭现辉、牛红社负责编写，第十一章由吕立江、曹锐负责编写，第十二章由刘佳利、赵焰、吕立江负责编写，第十三章由赵焰负责编写。附篇由元唯安编写。经过多次统稿，最后由主编吕立江、詹红生两位教授统审全稿。在本教材的编写过程中，得到了参加编写人员所在单位的大力支持，在此一并表示感谢。

本教材适用于高等中医药院校针灸推拿学、中医骨伤学、养生康复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亦可应用在其他相关中医专业。尽管我们做出了许多努力，但是，由于时间仓促且限于编者水平，如有纰漏之处，欢迎广大读者在使用过程中提出宝贵意见，以便再版时修订完善。

《推拿功法学》编委会

2018年7月

目 录

总前言
前言

上篇 基础篇

第一章 总论	2
第一节 推拿功法学的基本概念	2
第二节 推拿功法的特点	2
第三节 推拿功法的作用	4
第四节 推拿功法锻炼的基本原则	5
第五节 推拿功法的性质与意义	7
第六节 推拿功法与推拿手法的关系	8
第七节 推拿功法学的内容、任务与研究范围	8
第二章 推拿功法的起源与发展	11
第一节 推拿功法的起源	11
第二节 推拿功法的发展	12
第三章 推拿功法学的基础理论	21
第一节 推拿功法学的基本理论	21
第二节 推拿功法学常用术语	26
第四章 推拿功法学分类与方法	29
第一节 推拿功法学的分类	29
第二节 功法锻炼的基本方法	32
第五章 推拿功法的量效与注意事项	40
第一节 功法锻炼的练功量	40
第二节 推拿功法效应	41
第三节 功法锻炼的注意事项	43
第六章 推拿功法与经穴	45
第一节 周天经络循行	45
第二节 推拿功法常用穴窍	46

中篇 功法篇

第七章 易筋经	62
第一节 易筋经概述	62
第二节 易筋经特点	63
第三节 易筋经十二势	64
第八章 少林内功	83
第一节 概述	83
第二节 少林内功的特点	84
第三节 基本裆势	85

第四节	单人锻炼法	90
第五节	双人锻炼法	103
第九章	推拿的器械练功	107
第一节	器械练功概述	107
第二节	现代器械练功法	109
第十章	其他功法	132
第一节	放松功	132
第二节	内养功	135
第三节	站桩功	136
第四节	保健功	140
第五节	五禽戏	148
第六节	六字诀	156
第七节	八段锦	160
第八节	脊柱功	165
第九节	真气运行法	167

下篇 应用篇

第十一章	推拿功法的临床应用	172
第一节	概述	172
第二节	应用原则	173
第十二章	伤科疾病的推拿功法	176
第一节	颈椎病的功法锻炼	176
第二节	肩周炎的功法锻炼	177
第三节	网球肘的功法锻炼	177
第四节	背肌筋膜炎的功法锻炼	178
第五节	慢性腰肌劳损的功法锻炼	179
第六节	腰椎间盘突出症的功法锻炼	179
第七节	膝关节骨性关节炎的功法锻炼	180
第八节	踝管综合症的功法锻炼	181
第十三章	脏腑疾病的推拿功法	182
第一节	高血压的功法锻炼	182
第二节	糖尿病的功法锻炼	183
第三节	肥胖症的功法锻炼	184
第四节	哮喘的功法锻炼	185
第五节	心肌炎的功法锻炼	186
第六节	功能性便秘的功法锻炼	186
第七节	内脏下垂的功法锻炼	187
第八节	慢性肝病的功法锻炼	188
第九节	阳痿的功法锻炼	189
参考文献		191
附 古代功法文献选读		192



上 篇

基 础 篇

第一章

总 论



学习目的

通过本章学习，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任务；熟悉推拿功法的性质与意义，明确推拿功法是学习推拿手法的基础；掌握推拿功法学的基本概念与特点。

第一节 推拿功法学的基本概念

推拿功法学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。功法锻炼主要有徒手练功法、器械练功法、武术练功法及医疗练功法等。推拿功法，又称为推拿练功，是指以提高推拿医生身体素质和专业技能为目的，并作为临床推拿辅助医疗练功的一类传统练功方法。

推拿疗法以手法作为基本治疗手段，在手法实施过程中，要求施术者具有良好的身体素质、体力和体能，以及灵活的身体协调性、关节活动的柔顺性、指感和触觉的敏锐性、对手法作用力的精准把握和调控等。为了使推拿医生掌握这些专业技能，并在临床诊疗中熟练灵活地加以运用，在推拿疗法发展的漫长过程中，逐步摸索出一整套从理论到技术较为完整的推拿练功体系，例如，近现代具有代表性的一指禅推拿流派和滚法流派注重易筋经训练，内功推拿流派则强调少林内功练习，还有如推手、拿坛、沙袋或米袋上面操练等一些专项训练方法。同时，推拿治疗的病症多因筋骨外损或气血内伤之病机，因此，运用传统功法“外练筋骨皮、内练一口气”的训练方法，成为手法治疗的辅助方法，特别是具有练功经验和体会的推拿医生，有选择地采用针对性较强的功法进行临床应用，以起到强筋健骨、调畅气机的作用，也逐渐成为推拿功法的一大特色。

第二节 推拿功法的特点

推拿功法属传统功法范畴，具有身心并练，内外兼修；动静结合，整体调治；气力协同，练养相兼；自主训练，顺其自然等特点。

（一）身心并练，内外兼修

身，指形体；心，指心神；内，指内在的脏腑、经络、气血等；外，指外在的皮、肉、筋、脉、骨等。推拿功法通常是综合运用调身、调息、调心的技术手段，而达到“外练筋骨皮，内练一口气”的功效。对于初学者而言，具体实施过程中可以采取由外到内、由身及心的练功策略，即开始阶段首先进行形体姿势的训练，如易筋经的韦驮献杵三势、少林内功的裆势练习等，进而配合形体动作加入一些呼吸的训练，练习到一定阶段时，根据老师的指导再增加一些意念的练习内容，最终进入心身并练、内外兼修的状态。

（二）动静结合，整体调治

练功过程中的“动”有三层含义，一是指形体活动；二是指气血流动；三是指心神意念活动。“静”也有三方面含义，一是指形体保持某一姿势而静止不动；二是指气息渐渐变深、长、细、匀；三是指心神注于一念，渐渐保持物我两忘的状态，有时也称之为“净”，即精神意识活动纯净无暇，并逐步淡化练功过程中的意念活动，自然过渡到恬淡虚无的高层次境界。动与静是相对而言，动是绝对的、长久的，静是相对的、短暂的。在功法学习和训练过程中，通常是先动后静、由动渐静，动静结合进行练习，偏于动或偏于静，都是比较极端的做法，不利于功力提高和进步，有时过度偏于一端还可能带来练功的不良反应，应当引起重视。

动静结合还表现为动中求静、静中求动的两种练功形式。动中求静，是指外在形体按照一定要求活动，同时，保持心神集中、意念专注、气息平静，并逐步达到“净”的境界。静中求动，是指外在形体按照一定要求，或坐、或立、或卧保持不动，而内在的心神调动意念与呼吸配合，或数息、或观想、或意守，以调节气机的升降出入。推拿功法较多采用动中求静、以动致静的训练方法，尤其在肢体肌肉运动与控制方面，常常采用等长收缩方式进行训练，即保持肢体姿势不变的同时，运用意念控制某一部分肌肉进行收缩和舒张，从而调动体内气血的运行，使之畅达四肢。

根据推拿手法操作的需要，推拿功法设计了许多局部的专项训练方法，如腰、腿、臂、指等部位肌肉力量和协调性、柔顺性训练等，其目的是提高这些部位的基础力量。同时，在力量的运用方面，又十分强调整体的协调性和统一性，注意借助整体的力量通过某一局部释放出来，只有这样才能适应推拿临床的治疗需要。只是使用局部的硬力、拙力来进行手法操作，不仅不能取得良好的治疗效果，还会对施术者带来一定的身体损害。因此，推拿功法十分重视局部与整体训练的有机结合。

（三）气力协同，练养相兼

气是无形的、内在的，力是有形的、外在的，气是力的内在基础，力是气的外在表现，二者实为一物，密不可分。推拿功法训练通过强化心神与手的联系来增强手部触觉的敏感性，通过强壮内气来提高手法力量的大小，通过调动体内的气机活动来调节手法力量的分配和释放，使形体活动和主观意念高度协调统一，此谓之形神合一。因此，推拿功法非常重视气与力的协同训练，并做到练养相兼。练，是指按照功法技术要求进行练习、操练和训练。养，是指适当休息、调养，包括饮食、起居、情志、劳作等日常生活的各个方面。练养相兼，就是要处理好功法训练与休息调养之间的关系，二者兼顾，避免专注其一而忽视其他。

初学者在初练阶段，对于练功技术要领掌握还不纯熟的时候，或是动功练功量过大、静功

用意念过重时，往往在练功以后感到疲劳，需要适当休息调养。对于慢性病患者或素体虚弱者，尤其要注意这一点。其次，通过一定休息调养，保持身心轻松、精力旺盛的状态，也可以保证练功质量，提高练功效能，尤其在练习静功的过程中不至于出现昏沉等情况。其三，经过一段时间的功法训练，功夫渐渐纯熟以后，如果能将练功的要领和体会融入日常生活的各个方面，在养中练、练中养，练与养融为一体，则是练养相兼的最高要求和境界。

（四）自主训练，顺其自然

推拿功法也是采用自主训练的方式进行的，即练功者根据老师所教授的方法，在充分理解练功要领之后，坚持每天自行练习，达到练功要求和目标后，再向老师进一步学习新的练功方法和内容，如此循环往复，一步步提高。练功过程中，如果出现练功不良反应，也要及时请教老师，予以纠正，千万不可自作主张蛮练。

顺其自然的“自然”有两层意思，一是指自然界的自然，二是指自然而然的状态。天地之间构成自然，其运行变化有着内在固有的规律，如寒来暑往、花开花落、日升日降、五行生克等。顺其自然，是指练功过程中，应该主动适应和利用自然界阴阳更迭、互根互用的作用规律，调整和安排练功内容、练功方式等，如《黄帝内经》“春夏养阳、秋冬养阴”的论述即是此意。功法练习过程中，身体内环境会发生变化，出现一定的练功反应，因人而异，各种各样，甚至千奇百怪，不可思议，特别是身患疾病者，反应更为强烈。这就要求在练功之初做好充分的思想准备，一旦出现练功反应，泰然处之，切勿惊慌。通常情况下，不在意这些反应，它就会渐渐淡化、消失。反之，越是在意它，反应受到意念的强化，就越不容易消除，甚至会引发更强烈的反应。因此，顺其自然的练功状态是一种比较安全的处置原则。

第三节 推拿功法的作用

（一）平衡阴阳

阴阳平衡是维持人体正常生理活动的基础，而阴阳平衡的破坏就意味着疾病的发生。推拿功法易筋经、少林内功等动功都是以形体活动为主的功法，属阳。但每个功法开始的预备势、动作转换中的桩式动作和结束的收势则以静为主，都属阴。因此，推拿功法中是动中有静、静中有动、动静相合。推拿功法练习强调动以练形、静以养神、练养相兼，这是功法平衡阴阳的基本作用。如在功法的姿势锻炼中，形体的上下、左右、前后、俯仰、屈伸等动作也都包含着阴阳的变化，呼吸中以吸气为阳、呼气为阴，通过呼吸的配合就能对习练者起到平衡阴阳的作用。

（二）调和气血

气血是维持人体正常生理活动的基本物质，推拿功法强调调心、调息和调神的三调合一的练习，通过功法的运动变化来导引气的运行及呼吸的变化，使意气相随，气贯全身。功法锻炼还可改善脾胃功能，练功中的腹式呼吸可以对脾胃起到较好的按摩作用，从而强化脾主运化、统血及胃之受纳水谷的功能，同时随着形体运动的导引，可使营气经过脾胃转输于肺中，进入脉道，成为血液的组成部分而营养全身。因此，推拿功法锻炼能加强血液运行，通过气的推动，为人体提供丰富的营养物质，起到调和气血、疏经通络的作用。

（三）强筋壮骨

功法锻炼中强调以气摧力，以力贯劲，意到气到，推拿功法通过姿势动作、呼吸、意念相结合，增强内气，以气摧劲从而可以达到强筋壮骨的目的。推拿功法练习中以意领气，使人体全身气血顺畅，可使手法达到持久、有力、均匀、柔和、深透的要求，操作时能够做到以气贯力于内，以意发力于外，从而保证手法的深透，提高手法的技巧与治疗效果。

（四）协调脏腑

脏腑是人体生命的根本，人体脏腑功能正常协调，则精气血津液充足。脏腑协调是通过脏腑相互依赖、相互制约、生克制化的关系来实现的。通过功法锻炼，既可增强脏腑功能，又可调整脏腑间的失调，纠正脏腑不和。

（五）扶正祛邪

扶正是增强体内的正气，祛邪是祛除致病因素，即所谓“正气存内，邪不可干”。功法锻炼就是从扶助正气入手，增强体质，提高自身疾病的抵抗力而达到祛邪的目的，通过功法锻炼达到扶正及培育元气，其本身就是一种有效的祛邪方法，也是练功的本质所在。

（六）益智增寿

人到老年，真气渐衰，身体各种机能都逐步减退，这是人类生命过程的必然规律，具有不可逆性，但延缓衰老的进程是可行的。自古以来，练功就是延缓衰老、益智增寿的重要手段之一。实践证明，功法练习可以调动机体内在潜力，延缓衰老，防治老年智力减退，达到延年益寿的功效。通过功法锻炼，能快速消除大脑疲劳，使注意力集中，记忆力增强，思维能力提高，从而达到益智增寿的目的。

第四节 推拿功法锻炼的基本原则

（一）松静自然

放松、入静与自然是各种功法锻炼过程中共同的基本要求和原则，也是防止练功出偏的重要保障。功法锻炼中的各个环节诸如姿势、呼吸、意守等均要自然。

放松是指整个形体和精神放松，功法锻炼要从消除肢体和精神紧张状态入手，精神放松才能做到形体的真正放松。但身体放松，并不是松懈或松散无力，而是松而不懈、松中有紧、紧而不僵，功法练习中要保持某一姿势，就必须有相应的肌肉群处于紧张状态，但其他部位肌群要求放松，要做到松中有紧、紧而不僵。

入静是指在推拿功法锻炼过程中的杂念相对减少，其程度的深浅反映着功法锻炼放松状态的好坏，放松与入静是互相促进的，放松可以帮助入静，入静可以进一步放松。

自然是指功法锻炼时的心神自然、姿势动作自然和呼吸自然。功法锻炼中不要用意过强和追求呼吸的深度，要做到似有意似无意，法归自然。所以有“练功贵乎自然”之说。功法锻炼中的自然原则要贯彻到练功各方面和全过程，身体上要做到自然舒适，呼吸要自然达到柔、细、匀、长，意念活动要自然过渡到似有似无、绵绵若存。

（二）动作准确

功法锻炼时要遵循功法所要求的调身动作和姿势，循序渐进地进行呼吸与意念的练习。尤其对于初学者，每个动作的路线、方位、角度、虚实、松紧应分辨清楚，要求姿势工整、动作准确。但需注意功法锻炼中并非死板模仿动作，刻意追求呼吸和意念，而是要在保证动作不走样的前提下，尽可能做到流畅而不滞涩。

（三）柔和舒展

功法锻炼时动作不拘谨，力求动作自如，柔和舒展，要做到重心平稳，动作虚实分明，关节运动和定式动作要符合人体各关节自然弯曲的状态，关节有弧形，动作松软而不僵硬，转换衔接无停顿断续。如易筋经、八段锦等功法中的每一势动作，均要求肢体关节有较充分的屈伸、外展、内收、扭转等运动，通过多方位和广角度的活动，牵伸人体各部位的关节及其周围软组织，提高关节的柔韧性与软组织的伸展性，达到抻筋拔骨的效应。

（四）三因制宜

功法锻炼需要因人、因时、因地制宜，结合功法锻炼者的自身生理与心理特点，针对功法锻炼的不同阶段，以及练习时的气候和练习地点周边环境，灵活地调整功法练习的时间、难度和强度，使形神自然放松。否则容易使练习者在练功中产生紧张、疲劳的感觉。如初练易筋经、少林内功等功法时，可根据锻炼者的体质强弱，逐渐增加练习时间和频次，如果每天练习时间和强度不够则难以收效，但时间过久或强度过大会给身体带来不适或疲劳。另外，还要根据自身的健康状况和功夫的深浅程度，及时调整锻炼时间，要求练功不勉强、全身无不适，以功后精神愉快为最佳状态。

（五）意与气合

意是指推拿功法锻炼中的意念运用。气是指锻炼内气，是在入静后，在内劲不断作用下逐渐形成的。心到意到、意到气到、气到力到，意气相随，心息相依。但意念引导气的运行不可过于专注，气和意要轻轻导引，否则易致气机僵滞。若对气感不明显者，不必过于追求“气感”。

（六）持之以恒

我们练习功法要有恒心，持之以恒，坚持练习。首先要相信功法的效应，在思想上坚信选定功法对身体的强健作用，树立好对功法练习的信心；其次要有坚持锻炼的决心，功法锻炼不能举棋不定，要有坚定不移的意志。练功是个不断积累的过程，随着练功时间的推移会逐步显现练功的成效，需要通过坚持不懈的功法练习才能取得从量变到质变的转化过程，才能达到内劲功夫，取得良好效应。纵观古今锻炼有素的练功家，无一不是持之以恒地进行艰苦的自我修炼。

（七）循序渐进

循序渐进是指功法锻炼需要按照一定的锻炼方法与步骤逐渐深入和提高。功法锻炼先浅后深，最后达到炉火纯青的地步。我们在练功中既不能急于求成，锻炼过多过猛，也不能松懈散漫，一曝十寒。如练功中的调息，我们需要先从自然呼吸，慢慢过渡到逆腹式呼吸。初学者不

要刻意追求呼吸的深度，否则会有不良效应。功法锻炼的动作要由简单到复杂、锻炼时间要由短到长、锻炼强度要逐渐递加。尤其在临床中遇到体弱多病者，欲通过功法锻炼来增强体质，更不能急于求成，要遵循“功到自然成”的道理，通过练习时间的积累，会取得较好的效应。

第五节 推拿功法的性质与意义

推拿功法历史悠久，名目繁多，但确立“推拿功法”之名是在近几十年间，正确认识和处理好推拿功法与其他功法的关系，明确推拿功法的性质和意义，是学习和研究推拿功法的前提。

（一）推拿功法的推拿属性

推拿功法首先是推拿医生和推拿临床服务的，它是推拿学科的一个分支学科，因此，推拿功法的首要属性是推拿属性。《素问·异法方宜论》说：“中央者，其地平以湿，天地所生万物也众，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。”经文中的“导引”即今之传统功法，按跷则是推拿的古称，由此可见，在《黄帝内经》时代，功法和手法即同出一辙，它们是作为一个整体相辅相成地用于治疗疾病。根据二者的作用特点，也可以简单地理解为对于患者而言，导引练功是主动运动，接受推拿手法治疗相当于在被动运动。因此，传统功法的推拿属性古已有之，而随着推拿手法技术进步的需要，又逐渐演化出以提高和强化推拿医生体能及专业技能为主要目的特殊推拿功法。

（二）推拿功法的医疗属性

如前所述，推拿功法源于古代导引术，是作为重要的医疗功法应用于临床的。除了导引外，历史上还有吐纳之术应用于医疗和养生，推拿功法在其发展过程中也有所汲取和采用。随着推拿功法与医疗功法应用范围的演变，逐步发生分化，医疗功法主要应用于患者，而推拿功法则更为侧重于推拿医务工作者，由于练功对象的不同，训练方法也发生很大变化。但到目前为止，二者并未完全区分开来，一些推拿功法的主要训练内容仍然用于某些疾病的康复，这一现状还会持续相当长的一段时间。

（三）推拿功法的武术属性

历史上，武医流派以其独具特色的技艺和神奇的临床疗效而时隐时现，其中，又以功法和手法而著称。武术功法训练以健身强体为基础，以搏击、技击和竞技等为目的，因此，在力与气的训练方面有其独到之处。推拿功法正是从武术功法中吸取了这部分训练内容、训练技巧和训练的方式方法，用以强健推拿医生的体魄、提高推拿手法专业技能，因此，它也具备一定的武术属性，只是训练的强度、难度和训练的量较之武术功法弱一些。

（四）推拿功法的健身属性

任何传统功法，强身健体都是其首要的和基本的训练目的，推拿功法也不例外。试想以手法作为主要治疗手段的推拿医生，临床工作中需要同时付出体力和脑力两方面的劳动，劳动强度之大是其他专业医生所无法比拟的，所以，如果没有充足的体能储备，是无法胜任的。因此，在功法内容的设计方面，如易筋经的韦驮献杵三势、三盘落地势和少林内功的裆势训练等，都