

世界非物质文化遗产（中医类）丛书

总主编：宋一同 王 键 王振全



国际高等中医院校系列教材

GUOJI GAODENG ZHONGYI YUANXIAO XILIE JIAOCAI

（中英文版）

第一辑

推拿功法学

（中文版）

王振全 张典学 李振平 主 编
吕立江 宋一同 李业甫



海洋出版社

责任编辑：胡雪艳 王书良
封面设计：申 彪

世界非物质文化遗产（中医类）丛书

国际高等中医院校系列教材

- 《中医骨伤科学》（第一辑）
- 《推拿功法学》（第一辑）
- 《中医基础学》（第一辑）
- 《经络腧穴学》（第二辑）
- 《针灸治疗学》（第二辑）
- 《推拿基础学》（第三辑）
- 《推拿治疗学》（第三辑）
- 《刺法灸法学》（第四辑）
- 《中医诊断学》（第五辑）
- 《中医内科学》（第五辑）
- 《中医外科学》（第五辑）
- 《中药学》（第六辑）
- 《方剂学》（第六辑）
- 《实验针灸学》（第七辑）
- 《针灸医籍选》（第七辑）

GUOJI GAODENG ZHONGYI YUANXIAO XILIE JIAOCAI

推拿功法学

（中文版）



国际高等中医药院校（中英文版）系列教材

总编委员会

总主编： 宋一同 北京中医药大学教授
国际华佗中医学院院长
国际高等中医药教育联合会主席

王 健 安徽中医学院院长
王振全 国际华佗中医学院副院长

总编委：

胡 玲 安徽中医学院针灸骨伤临床学院院长
裴景春 辽宁中医药大学针灸推拿学院院长
东贵荣 上海中医药大学岳阳医院博导、系主任
马铁明 辽宁中医药大学针灸推拿学院院长
杨 骏 安徽中医学院第一附属医院院长
韩景献 天津中医药大学附属医院院长
牛淑平 安徽中医学院针灸骨伤临床学院主任
王之虹 长春中医药大学校长
王 瑞 河南亚太骨病医院院长
王富春 长春中医药大学针灸推拿学院院长
高 玲 长春中医药大学系主任
宋晓鸽 安徽中医学院院长
罗才贵 成都中医药大学常务副校长
韩永和 长春中医药大学针灸推拿学院院长
王金贵 天津中医药大学第一附属医院推拿科系主任
张金英 天津中医药大学中药学院教研室主任
李凤霞 天津中医药大学教研室主任
张国霞 天津中医药大学教研室主任
杨亚平 南京中医药大学主任
梁广和 河北承德医学院系主任
王宗殿 安徽中医学院院长系主任
刘柏龄 长春中医药大学终身教授
黄桂成 南京中医药大学副校长
邱模炎 中国中医科学院望京医院主任
张庚扬 天津中医药大学系主任

李献平	北京中医药大学继续教育学院院长
宫恩年	中国人民解放军 66400 部队骨病专科医院院长
黄克勤	北京皇城股骨头坏死专科医院院长
肖正权	北京北亚骨科医院院长
余志忠	北京恒安中医医院院长
林志荣	北京恒安中医医院院长
林元太	北京中康佳中医药研究院院长庚医院院长
王守东	美国国际中医药研究院院长
罗金殿	北京罗有明中医骨伤科医院院长
李家贵	云南通海骨伤医院院长
王燮荣	中国人民解放军海军总医院疼痛诊疗中心首席专家
张吉林	北京三维正脊医药研究所所长
陈宇	北京慈生中医药研究院院长
李廷俊	吕梁市中医药研究院院长主任医师
张典学	北京市华一医院主任医师
李业甫	安徽中医学院教授
李振平	山西仁爱医院副院长
邬波	沈阳市骨科医院院长
吕立江	浙江中医药大学教授
章友棣	浙江台州骨伤医院院长
章鸣	浙江台州骨伤医院执行院长
宋永忠	北京北苑中医门诊部主任
王义学	山东济宁义学颈肩腰腿痛医院院长

秘 书:

胡玲燕	袁方	于翔	包思
唐杰	尹霞	任宝龙	宋永忠

国际高等中医院校（中英文版）系列教材 教材建设专家指导委员会

主任委员：沈志祥 国家中医药管理局国际合作司

副主任委员：张殿璞 北京中医药大学
王 健 安徽中医学院

委 员：陈立典 福建中医药大学
傅克刚 江西中医学院
郑玉玲 河南中医学院
王 华 湖北中医学院
黄岑汉 右江民族医学院
朱 华 广西中医学院
梁光义 贵阳中医学院
李庆生 云南中医学院
刘洪顺 西藏藏医学院
周永学 陕西中医学院
李金田 甘肃中医学院
周 然 山西中医学院
张立平 北京中医药大学
郑林斌 上海中医药大学
刘 嵌 南京中医药大学
何 军 广州中医药大学
姚洪武 成都中医药大学
崔洪江 山东中医药大学
应森林 天津中医药大学
刘景峰 辽宁中医药大学
刘 淼 长春中医药大学
方 圆 湖南中医药大学
陈华德 浙江中医药大学
李 沛 福建中医药大学
彭 锐 湖北中医药大学

国际高等中医院校（中英文版系列教材）

（第一辑）

《推拿功法学》编委会

（中文版）

主 编： 王振全 国际华佗中医学院
张典学 北京市华一医院
李振平 山西仁爱医院
吕立江 浙江中医药大学
宋一同 北京中医药大学
李业甫 安徽中医学院

副主编：（按姓氏笔画为序）

王 瑞 河南亚太骨病医院
王永强 澳大利亚正骨医院
王溢德 香港乐活医疗
田金太 国际华佗中医学院
包 思 北京市华一医院
闫 松 北京市华一医院
陈熙帆 国际华佗中医学院
李家贵 云南通海骨科医院
李云棠 国际华佗中医学院
宋福军 国际华佗中医学院
宋振之 国际华佗中医学院
何世超 国际华佗中医学院
余志忠 北京恒安中医医院
张兴东 国际华佗中医学院
张德东 国际华佗中医学院
林元太 北京中康佳中医药研究院院长庚医院
林志荣 北京恒安中医医院
杨玉堂 日本正骨研究院
胡兴福 国际华佗中医学院
周衍亮 国际华佗中医学院

陶笑笑 福州绍南骨伤研究院
蒋佩汝 北京朝阳中西医结合医院

编委：（按姓氏笔画为序）

于翔 北京市华一医院
尹霞 北京市华一医院
任宝龙 北京市华一医院
胡玲燕 中国骨伤人才研究会
袁方 中国骨伤人才研究会
唐杰 北京市华一医院

国际高等中医院校系列教材 (中英文版)

前 言

中国传统学医(包括传统医药、针灸、中医正骨疗法等)已被列入世界人类非物质文化遗产名录,以它的独特治法解除了众多患者痛苦,深受世界各国人民欢迎。据统计,国外到中国学习中国传统医学的留学生占据留学生人数第一位。世界许多国家已立法承认针灸等中国传统医学的合法地位,并相应成立中医针灸学院、大学。目前国际上仍无一套完备的中医药教育(中英文版)系列教材。

当今中医针灸走向世界是大势所趋。为了培养国际高等中医药人才,参照中国高等中医院校5年制针灸推拿专业教学大纲,由高等中医院校系列教材编委会、骨伤教育研究会联合国内及国外中医药院校,共同编写了国际高等中医院校(中英文版)系列教材,(包括经络腧穴学、刺法灸法学、针灸治疗学、实验针灸学、针灸医籍选、推拿基础学、推拿功法学、推拿治疗学、中医基础学、中医诊断学、中医骨伤科学、中医内科学、中医外科学、中药学、方剂学,共计15本)。本套系列教材的英文版由在国内外中医药院校担任运用英语教学的中医药方面的教授与专家编译。

本套系列教材在学会组织下,得力于各院校大力支持,以及热爱中医药事业的人士帮助,中文版、英文版将分别出版。

本套系列教材供国内外中医药、针灸推拿专业本科生及硕士、博士研究生使用。

由于首次组织编写国际高等中医药教育的双语教材,经验不足,不足之处有待今后再版修订。

本套系列教材的出版,得益于从事中医药事业的多位专家、教授的共同努力,对中国骨伤人才研究会各执行会长、资深会长及其单位的大力支持在此表示感谢。

宋一同

中国骨伤人才研究会会长
高等中医院校骨伤教育研究会会长
国际高等中医药教育联合会主席
北京中医药大学教授
2011年8月20日于北京

编写说明

《推拿功法学》为国际高等中医院校中英文系列教材之一，撷取多种对内、对外教材之长而编写。在编写过程中以中医高等教育为宗旨，借鉴中医药针灸推拿教育的先进经验，本着国内与国际并重，立足中国面向世界，为扩大中医学在世界范围内的推广和应用奠定理论基础。

本书的编写遵循“科学、先进、实用”的原则，立足于学科特点、专业特点和素质教育特点，以中医基础理论为指导，结合现代科学研究的最新成果，系统、全面地介绍推拿功法的学术体系。其内容阐述清楚，功法可操作性强，有利于教学，有利于实践。

本书共分为九章：第一章推拿解剖为推拿功法以及推拿学、推拿治疗学奠定了理论基础；第二章为推拿功法学的起源和发展；第三章简述了推拿功法与推拿的关系，还着重介绍了气功的偏差和纠正方法；第四章为推拿功法的特点与基本要求，使读者可以更加明确了推拿功法练习的目的与意义；第五章为身体基本素质的训练，是学习和实践推拿功法的预备；第六章介绍了推拿传统功法的基础知识；第七章详细介绍了《易筋经》和少林内功这两种基本功法；第八章详细介绍了武术练功法的基本方法；第九章的主要内容为气功放松功。

本套教材是由中国骨伤人才研究会、全国高等中医院校骨伤教育研究会组织编写的系列教材之一，供国际中医、针灸教育和国内外向型中医学、针灸推拿学等专业使用。

编者

2011年8月于北京

《国际高等中医院校系列教材》总主编简介



宋一同 1935年10月24日出生，汉族，江苏省淮安市人。中共党员，职称：北京中医药大学教授，研究生导师，主任医师。现任职务：美国国际华佗中医学院院长、黄山医科大学华佗中医学院院长、国家人事部中国人才研究会骨伤人才分会会长、全国高等中医院校骨伤教育研究会会长、全国高等中医院校骨伤专业教材14本系列本科教材编审委员会秘书长兼办公室主任、全国高等中医院院骨伤专业研究生八本系列教材总编、世界骨伤专家协会主席、世界杰出人才学会主席、世界针灸推拿骨伤学会主席、“中国正骨”杂志顾问。“世界骨伤杂志”总编。中华人民共和国国务院授予有特殊贡献专家，享受政府特殊津贴。

1. 学历：1951—1954年安徽合肥医专毕业；1960—1961年安徽省立弋矶山医院（安徽皖南医学院附院）骨科进修；1970—1972年北京中医学院（现北京中医药大学）新医班学习；1974—1975年安徽医学院西学中提高研究班学习；1975—1976年北京积水潭医院卫生部举办骨科医师进修班进修学习；1979—1980年上海第二医学院新华医院小儿骨科进修。

2. 主要经历：1954—1958年，安徽省泾县人民医院外科主任；1958—1962年，安徽省晏公煤矿医院院长、骨外科主任；1962—1971年，安徽省芜湖地区人民医院骨科医师；1972—1976年安徽医学院（现安徽医科大学）中医系、新医针灸推拿、正骨教研室主任；1976—1987年，安徽中医学院第一附属医院副主任医师、副教授、医教处副主任、骨伤科主任；1987—1990年，北京针灸骨伤学院骨伤系副教授、副主任医师；1991—2001年，北京针灸骨伤院骨伤系主任医师、教授、教研室主任；2001—2010年，北京中医药大学教授、主任医师。

3. 主要著作：

（1）主编《软组织损伤学》、《头针与耳针》、《当代中国骨伤人才》、《中医筋伤学》（副主编）、《软组织损伤名家手法荟萃》、《推拿按摩手法180种》、《推拿按摩手法180种》、《中国推拿治疗学》、《国际骨伤推拿医师交流手册》、《足部推拿疗法》、《当代骨伤与康复学》、《骨伤科药膳425种》。

（2）合编《中国骨伤科学》、《耳穴诊断学》、《中医骨伤科基础》。

（3）主持中国高等中医院校骨伤专业系列教材14本书，担任编审委员会秘书长及主任。

（4）编审《中国骨伤老年医学丛书》（担任主任委员）、《中国骨科新技术》。

（5）主审《颈肩腰腿痛治疗学》、《软组织疼痛治疗学》。

（6）总编《中西医结合治疗骨病丛书》、《肩周炎》、《颈椎病》、《腰椎间盘突出症》、《股骨头坏死》、《慢性腰腿痛》、《骨质增生症与骨质疏松症》、《强直性脊柱炎》、《骨髓

炎、骨与关节结核》、《风湿与类风湿性关节炎》、《骨肿瘤》。

(7) 2003年担任全国高等中医院校骨伤专业研究生系列教材,总主编。《骨伤科基础研究》、《骨与关节损伤临床研究》、《软组织损伤临床研究》、《骨病临床研究》、《骨伤科手术研究》、《骨伤科生物力学研究》、《骨伤科实验研究》、《骨伤科文献研究》。

(8) 2002年担任全国高等中医院校,骨伤影像教材总主审。

(9)《中医骨伤科学》(高等中医院校中医专业本科教材)主审。

(10) 保健推拿教材主编,《欧式日式韩式按摩推拿》、《推拿按摩 180 招》、《足部推拿按摩》、《全身各部位推拿按摩》、《经穴按摩瘦身美容》(海洋出版社出版)。

(11) 2009年担任新世纪全国整脊医学系列教材总主编:《整脊基础与脊柱病诊断》、《整脊技术学》、《颈椎整脊学》、《胸椎整脊学》、《腰椎整脊学》、《骶尾椎整脊学》、《整脊保健学》、《国外整脊技术》(海洋出版社出版)。

4. 科研成果:

(1) 主持《耳穴诊断颈椎病临床实验研究》,1988年获安徽省科委授予省级重大科技成果。

(2) 主持《中西医结合治疗亚急性慢性骨髓炎》,1989年获安徽省科委授予省级重大科技成果。

(3) 主持《耳穴诊治胆石症临床实验研究》,1988年安徽省科委授予省级重大科技成果。

(4) 主持《外伤性截瘫中医结合康复研究》,1991年山东省科委通过专家鉴定:该项研究居国内领先水平。获山东淄博科委科技一等奖。1992年获国家科委新技术金奖。

(5) 创造《中药电热托板腰围》1990年5月获国家专利,参加国际博览会获好评,1991年获国家银质奖,1992年11月份获世界科技和平周国际金奖,美国国际传统医学大会金奖。

(6) 主持《中西医结合治疗骨关节核研究》通过河南科委鉴定,1993年获中国驻马店地区科技一等奖,河南省科委省科技二等奖。

5. 从事临床医学近 55 年,解决专业疑难病症的中西医两法的诊断治疗,认真指导培养下级医生,主持病房工作及专家门诊。对骨坏死、风湿病、腰腿痛、颈椎病、软组织损伤、偏瘫、胆石症、骨与关节损伤有独特治疗方法。

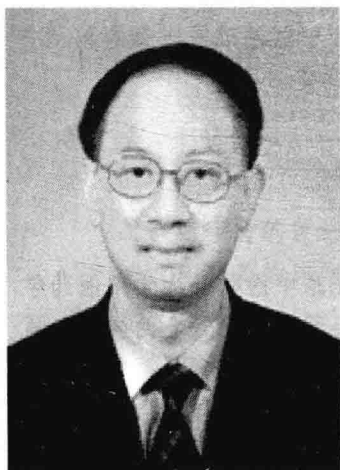
6. 在北京中医学院教学与临床工作中担任教研室主任,讲授《中医骨伤科学》、《中医骨伤科基础》、《中医正骨学》、《中医骨病学》、《骨伤手术学》、《推拿与按摩》、《头针与耳针》、《耳穴诊断学》等教学工作。

7. 1989年4月被福建中医学院聘请担任该院86级中医骨伤科硕士研究生学位答辩委员会副主任委员。1989年6月被中国中医研究院聘请担任骨研所86级骨伤科硕士研究生学位答辩委员会委员。1991年6月被福建中医学院聘请担任该院88届中医骨伤科硕士学位论文研究生论文答辩委员会主任委员。2008年被中国中医科学院望京医院聘请担任博士学位论文答辩委员会委员。2009年被中国中医科学院中医基础医学研究所聘请担任博士后研究生论文答辩委员会主任委员。2010年被中国中医科学院望京医院聘请担任博士学位论文答辩委员会委员。

8. 多次被省部级科委聘请担任科研鉴定委员会主任委员,副主任委员。

9. 1999 年以来与中国长春中医学院合作担任新加坡、美国及台湾地区硕士、研究生导师。

10. 1999 年以来担任美国华佗中医学院院长与安徽中医学院合作担任美国、新加坡和日本留学生硕士研究生导师。



王 键 1956 年 11 月出生，男，安徽歙县人，中共党员，汉族。1983 年安徽中医学院中医基础理论专业硕士研究生毕业。现任安徽中医学院党委副书记、院长、教授、博士研究生导师，新安医学研究教育部重点实验室主任，安徽省高校新安医学研究创新团队带头人，安徽省“115”科技创新团队——新安医学研究创新团队带头人，安徽省中药研究与开发重点实验室主任。

从事中医药教学、科研、临床工作近 30 年。早期致力于新安医学的系统整理和研究，近年则以中医治法作用机理及其临床应用为主要研究方向，重点研究心脑血管疾病的临床辨治规律及其新安医学有效方药的筛选与作用机制。近 10 年中，已发表独撰和第一作者论文 60 余篇，其

中国家重点期刊论文 20 余篇。参加主编、副主编和编委编著出版《中医基础理论》、《内经选读》、《中医科研设计与统计学》、《新安医学精华丛书》、《新安医学名著丛书》等中医学学术著作、教材 18 部。其中主编 6 部。主持完成中医药科研项目 10 余项，获国家优秀科技图书一等奖 1 项、中华中医药学会中医药学术专著一等奖 1 项、国家级优秀教学成果二等奖 2 项、中华中医药学会科技进步三等奖 1 项、省级优秀教学成果特等奖 1 项、一等奖 2 项、省科学技术二等奖 1 项、省科技进步三等奖 1 项、省社会科学成果三等奖 1 项、省高校自然科学研究成果一等奖 1 项。在益气活血治法及其中药新药脑络欣通的系列研究中取得积极进展。已在分子生物学水平上初步阐明了脑缺血中细胞凋亡的多元调节及其有效方药的保护机制，为提高缺血性中风的中医药临床疗效提供了系列的病理学和药效学理论依据。其研究成果先后多次在国际传统医药大会进行报告，受到学术界较高评价。目前正致力于中医药治疗脑血管疾病的基础与临床应用研究。分别主持国家自然科学基金项目 2 项，国家中医药科研基金资助项目 1 项，国家中药新药研发基金资助项目 2 项，安徽省自然科学基金资助项目 2 项，省高校自然科学基金资助重点项目 2 项。

1993 年被评为全国优秀教师，1995 年被评为首届中国百名杰出青年中医专家并获银奖。1996 年被遴选为安徽省高校首批学科带头人。1997 年被确定为安徽省首批跨世纪学科与技术带头人。1999 年被北京中医药大学聘为博士研究生导师。2010 年被评为安徽省杰出专业技术人才、安徽省优秀专家、合肥市拔尖人才。享受国务院政府特殊津贴。

现为国家科技部重点项目评审咨询专家，国家自然科学基金项目终审专家，国家教育部本科教学工作水平评估专家，国家教育部中医学教学指导委员会委员，国家中医药重点学科建设与指导委员会委员，国家中医药文化建设专家委员会委员，国家中医技术标准委员会委员，全国中医药教材建设指导委员会委员，中华中医药学会理事，中华中医药学会中医基础理论分会副会长，全国高等中医药教材建设研究会副理事长，中国中西医结合学会基础理论专业委员会副主任委员，中国中医药文化研究会副主任委员，中国高等医学教育学会常务理事，中国养生康复与保健专业委员会委员，安徽省中医药学会常务副理事长，安徽省学位委员会委员，安徽省科学技术协会常委，世界中医药联合会心血管专业委员会委员。同时受聘担任国家核心期刊《中国中医基础医学杂志》、《中国实验方剂学杂志》、《中国中医药学刊》、《中医文献杂志》编委。

王振全 男，1954年出生，出身于中医世家，毕业于北京中医联合大学中医药学院，现任全国高等中医院校骨伤教育研究会及中国人才研究会骨伤人才分会两会常务执行会长、北京昌平区华一医院院长。从事医院管理及中医诊疗工作30余年，曾师从宋一同、胡进江、臧福科等著名中医大家学习。在临证医学上独辟蹊径，强调治疗以循证



医学为准绳，以人为本、杂合以治，辨证论治，辨证辨病，中医西医相结合综合治疗，丰富了祖国医学的理论与方法，为中医药治疗提供了全新的思路和途径，救治患者无数，积累了丰富的临床经验，尤其对一些疑难杂症，见解独到，用药灵验，多次荣获“首都优秀医务工作者”、“北京卫生系统先进个人”、“全国医院管理百佳杰出优秀院长”等荣誉称号。

目 录

第一章 推拿解剖	(1)
第一节 骨 骼	(1)
一、总论	(1)
二、躯干骨	(3)
三、四肢骨	(4)
第二节 骨连结	(5)
一、总论	(5)
二、躯干骨的连结	(6)
三、四肢骨的连结	(7)
第三节 骨骼肌	(8)
一、总论	(8)
二、躯干肌及颈肌	(8)
三、四肢肌	(9)
第四节 其他系统解剖	(11)
第二章 推拿练功的起源和发展	(14)
第一节 推拿练功的起源	(14)
第二节 推拿练功的发展	(14)
第三章 推拿练功与推拿的关系	(16)
第一节 推拿练功与推拿的关系	(16)
第二节 气功的偏差与纠正	(16)
第三节 由功及道, 以道通道	(17)
第四章 推拿练功的特点和基本要求	(18)
第一节 推拿练功的特点	(18)
一、目的明确, 锻炼全面	(18)
二、强调内劲, 意气力合	(18)
三、防治结合, 医患皆宜	(18)
第二节 推拿练功的基本要求	(19)
第五章 身体基本素质的训练	(20)
第一节 身体基本素质训练的目的和意义	(20)
第二节 身体基本素质训练的方法和要求	(20)
一、徒手训练	(20)
二、器械训练	(21)

第六章 推拿传统练功法的基础知识	(23)
第一节 基本功势	(23)
一、基本功	(23)
二、基本步势、基本手型	(33)
第二节 气功的基础知识	(36)
一、气功锻炼的基本原则	(36)
二、气功锻炼的基本姿势	(37)
三、气功锻炼的基本方法	(41)
四、气功锻炼的注意事项	(43)
第七章 推拿练功基本功法	(44)
第一节 易筋经	(44)
一、预备姿势	(45)
二、韦驮献杵第一势（拱手当胸）	(45)
三、韦驮献杵第二势（横担降魔杵）	(47)
四、韦驮献杵第三势（掌托天门）	(48)
五、摘星换斗势	(49)
六、倒拽九牛尾势	(50)
七、出爪亮翅势	(51)
八、九鬼拔马刀势	(51)
九、三盘落地势	(52)
十、青龙探爪势	(54)
十一、卧虎扑食势	(54)
十二、打躬势	(55)
十三、掉尾势	(57)
第二节 少林内功	(58)
一、基本裆势	(59)
二、基本动作	(61)
第八章 武术练功法	(80)
第一节 少林拳	(80)
第二节 太极拳	(81)
第九章 气功放松功	(87)
第一节 放松功	(87)
一、姿势	(87)
二、呼吸	(87)
三、意念及放松方式	(87)
第二节 内养功	(87)
一、姿势	(88)