



国家卫生和计划生育委员会“十三五”规划教材
全国高等中医药教育教材

供 针灸推拿学 等专业用

主编
吕明
顾一煌

推拿功法学



第2版



人民卫生出版社
PEOPLE'S MEDICAL PUBLISHING HOUSE



网络
增值服务
ONLINE SERVICES



国家卫生和计划生育委员会“十三五”规划教材

全国高等中医药教育教材

供针灸推拿学等专业用

推拿功法学

第2版

主 编 吕 明 顾一煌

副主编 窦思东 王继红 井夫杰 张友健

编 委 (按姓氏笔画为序)

王 列 (辽宁中医药大学)

王卫刚 (陕西中医药大学)

王晓东 (浙江中医药大学)

王继红 (广州中医药大学)

井夫杰 (山东中医药大学)

吕 明 (长春中医药大学)

刘 波 (黑龙江中医药大学)

刘玉超 (首都医科大学附属北京中医医院)

纪 清 (上海中医药大学)

李进龙 (河北中医学院)

李忠正 (天津中医药大学)

张 玮 (江西中医药大学)

张友健 (贵阳中医学院)

张宏如 (南京中医药大学)

顾一煌 (南京中医药大学)

郭现辉 (河南中医药大学)

黄英如 (重庆医科大学中医药学院)

黄锦军 (广西中医药大学)

阎博华 (成都中医药大学)

彭 亮 (湖南中医药大学)

董有康 (云南中医学院)

韩永和 (长春中医药大学)

窦思东 (福建中医药大学)

樊 云 (湖北中医药大学)

魏玉龙 (北京中医药大学)

人民卫生出版社

图书在版编目(CIP)数据

推拿功法学 / 吕明, 顾一煌主编. —2 版. —北京: 人民卫生出版社, 2016

ISBN 978-7-117-22482-6

I. ①推… II. ①吕…②顾… III. ①推拿—医学院校—教材 IV. ①R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 100574 号

人卫智网	www.ipmph.com	医学教育、学术、考试、健康, 购书智慧智能综合服务平台
人卫官网	www.pmph.com	人卫官方资讯发布平台

版权所有, 侵权必究!

推拿功法学
第 2 版

主 编: 吕 明 顾一煌

出版发行: 人民卫生出版社(中继线 010-59780011)

地 址: 北京市朝阳区潘家园南里 19 号

邮 编: 100021

E - mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-59787592 010-59787584 010-65264830

印 刷: 北京市卫顺印刷厂

经 销: 新华书店

开 本: 787 × 1092 1/16 印张: 15

字 数: 346 千字

版 次: 2012 年 6 月第 1 版 2016 年 6 月第 2 版

2016 年 6 月第 2 版第 1 次印刷(总第 5 次印刷)

标准书号: ISBN 978-7-117-22482-6/R · 22483

定 价: 37.00 元

打击盗版举报电话: 010-59787491 E-mail: WQ@pmph.com

(凡属印装质量问题请与本社市场营销中心联系退换)

《推拿功法学》网络增值服务编委会

主 编 吕 明 顾一煌

副主编 窦思东 王继红 井夫杰 张友健 黄锦军 张 玮

编 委 (按姓氏笔画为序)

王 列 (辽宁中医药大学)

王卫刚 (陕西中医药大学)

王晓东 (浙江中医药大学)

王继红 (广州中医药大学)

井夫杰 (山东中医药大学)

吕 明 (长春中医药大学)

刘 波 (黑龙江中医药大学)

刘玉超 (首都医科大学附属北京中医医院)

纪 清 (上海中医药大学)

李进龙 (河北中医学院)

李忠正 (天津中医药大学)

张 玮 (江西中医药大学)

张友健 (贵阳中医学院)

张宏如 (南京中医药大学)

顾一煌 (南京中医药大学)

郭现辉 (河南中医药大学)

黄英如 (重庆医科大学中医药学院)

黄锦军 (广西中医药大学)

曹 锐 (辽宁中医药大学)

阎博华 (成都中医药大学)

彭 亮 (湖南中医药大学)

董有康 (云南中医学院)

韩永和 (长春中医药大学)

窦思东 (福建中医药大学)

樊 云 (湖北中医药大学)

魏玉龙 (北京中医药大学)

修订说明

为了更好地贯彻落实《国家中长期教育改革和发展规划纲要(2010-2020)》《医药卫生中长期人才发展规划(2011-2020)》《中医药发展战略规划纲要(2016-2030年)》和《国务院办公厅关于深化高等学校创新创业教育改革的实施意见》精神,做好新一轮全国高等中医药教育教材建设工作,全国高等医药教材建设研究会、人民卫生出版社在教育部、国家卫生和计划生育委员会、国家中医药管理局的领导下,在上一轮教材建设的基础上,组织和规划了全国高等中医药教育本科国家卫生和计划生育委员会“十三五”规划教材的编写和修订工作。

本轮教材修订之时,正值我国高等中医药教育制度迎来60周年之际,为做好新一轮教材的出版工作,全国高等医药教材建设研究会、人民卫生出版社在教育部高等中医学本科教学指导委员会和第二届全国高等中医药教育教材建设指导委员会的大力支持下,先后成立了第三届全国高等中医药教育教材建设指导委员会、首届全国高等中医药教育数字教材建设指导委员会和相应的教材评审委员会,以指导和组织教材的遴选、评审和修订工作、确保教材编写质量。

根据“十三五”期间高等中医药教育教学改革和高等中医药人才培养目标,在上述工作的基础上,全国高等医药教材建设研究会和人民卫生出版社规划、确定了首批中医学(含骨伤方向)、针灸推拿学、中药学、护理学4个专业(方向)89种国家卫生和计划生育委员会“十三五”规划教材。教材主编、副主编和编委的遴选按照公开、公平、公正的原则,在全国50所高等院校2400余位专家和学者申报的基础上,2200位申报者经教材建设指导委员会、教材评审委员会审定和全国高等医药教材建设研究会批准,聘任为主审、主编、副主编、编委。

本套教材主要特色包括以下九个方面:

1. 定位准确,面向实际 教材的深度和广度符合各专业教学大纲的要求和特定学制、特定对象、特定层次的培养目标,紧扣教学活动和知识结构,以解决目前各院校教材使用中的突出问题为出发点和落脚点,对人才培养体系、课程体系、教材体系进行充分调研和论证,使之更加符合教改实际、适应中医药人才培养要求和市场需求。

2. 夯实基础,整体优化 以培养高素质、复合型、创新型中医药人才为宗旨,以体现中医药基本理论、基本知识、基本思维、基本技能为指导,对课程体系进行充分调研和认真分析,以科学严谨的治学态度,对教材体系进行科学设计、整体优化,教材编写综合考虑学科的分化、交叉,既要充分体现不同学科自身特点,又应当注意各学科之间有机衔接;确保理论体系完善,知识点结合完备,内容精练、完整,概念准确,切合教学实际。

3. 注重衔接,详略得当 严格界定本科教材与职业教育教材、研究生教材、毕业后教育教材的知识范畴,认真总结、详细讨论现阶段中医药本科各课程的知识 and 理论框架,使其在教材中得以凸显,既要相互联系,又要在编写思路、框架设计、内容取舍等方面有一定的

区分度。

4. 注重传承,突出特色 本套教材是培养复合型、创新型中医药人才的重要工具,是中医药文明传承的重要载体,传统的中医药文化是国家软实力的重要体现。因此,教材既要反映原汁原味的中医药知识,培养学生的中医思维,又要使学生中西医学融会贯通,既要传承经典,又要创新发挥,体现本版教材“重传承、厚基础、强人文、宽应用”的特点。

5. 纸质数字,融合发展 教材编写充分体现与时代融合、与现代科技融合、与现代医学融合的特色和理念,适度增加新进展、新技术、新方法,充分培养学生的探索精神、创新精神;同时,将移动互联网、网络增值、慕课、翻转课堂等新的教学理念和教学技术、学习方式融入教材建设之中,开发多媒体教材、数字教材等新媒体形式教材。

6. 创新形式,提高效用 教材仍将传承上版模块化编写的设计思路,同时图文并茂、版式精美;内容方面注重提高效用,将大量应用问题导入、案例教学、探究教学等教材编写理念,以提高学生的学习兴趣和学习效果。

7. 突出实用,注重技能 增设技能教材、实验实训内容及相关栏目,适当增加实践教学学时数,增强学生综合运用所学知识的能力和动手能力,体现医学生早临床、多临床、反复临床的特点,使教师好教、学生好学、临床好用。

8. 立足精品,树立标准 始终坚持中国特色的教材建设的机制和模式;编委会精心编写,出版社精心审校,全程全员坚持质量控制体系,把打造精品教材作为崇高的历史使命,严把各个环节质量关,力保教材的精品属性,通过教材建设推动和深化高等中医药教育教学改革,力争打造国内外高等中医药教育标准化教材。

9. 三点兼顾,有机结合 以基本知识点作为主体内容,适度增加新进展、新技术、新方法,并与劳动部门颁发的职业资格证书或技能鉴定标准和国家医师资格考试有效衔接,使知识点、创新点、执业点三点结合;紧密联系临床和科研实际情况,避免理论与实践脱节、教学与临床脱节。

本轮教材的修订编写,教育部、国家卫生和计划生育委员会、国家中医药管理局有关领导和教育部全国高等学校本科中医学教学指导委员会、中药学教学指导委员会等相关专家给予了大力支持和指导,得到了全国 50 所院校和部分医院、科研机构领导、专家和教师的积极支持和参与,在此,对有关单位和个人表示衷心的感谢! 希望各院校在教学使用中以及在探索课程体系、课程标准和教材建设与改革的进程中,及时提出宝贵意见或建议,以便不断修订和完善,为下一轮教材的修订工作奠定坚实的基础。

全国高等医药教材建设研究会

人民卫生出版社有限公司

2016年3月

全国高等中医药教育本科

国家卫生和计划生育委员会“十三五”规划教材

教材目录

1	中国医学史(第2版)	主编 梁永宣
2	中医各家学说(第2版)	主编 刘桂荣
3	* 中医基础理论(第3版)	主编 高思华 王 键
4	中医诊断学(第3版)	主编 陈家旭 邹小娟
5	中药学(第3版)	主编 唐德才 吴庆光
6	方剂学(第3版)	主编 谢 鸣
7	* 内经讲义(第3版)	主编 贺 娟 苏 颖
8	* 伤寒论讲义(第3版)	主编 李赛美 李宇航
9	金匱要略讲义(第3版)	主编 张 琦 林昌松
10	温病学(第3版)	主编 谷晓红 冯全生
11	* 针灸学(第3版)	主编 赵吉平 李 瑛
12	* 推拿学(第2版)	主编 刘明军 孙武权
13	* 中医内科学(第3版)	主编 薛博瑜 吴 伟
14	* 中医外科学(第3版)	主编 何清湖 秦国政
15	* 中医妇科学(第3版)	主编 罗颂平 刘雁峰
16	* 中医儿科学(第3版)	主编 韩新民 熊 磊
17	* 中医眼科学(第2版)	主编 段俊国
18	中医骨伤科学(第2版)	主编 詹红生 何 伟
19	中医耳鼻咽喉科学(第2版)	主编 阮 岩
20	中医养生康复学(第2版)	主编 章文春 郭海英
21	中医英语	主编 吴 青
22	医学统计学(第2版)	主编 史周华
23	医学生物学(第2版)	主编 高碧珍
24	生物化学(第3版)	主编 郑晓珂
25	正常人体解剖学(第2版)	主编 申国明

26	生理学(第3版)	主编 郭健 杜联
27	病理学(第2版)	主编 马跃荣 苏宁
28	组织学与胚胎学(第3版)	主编 刘黎青
29	免疫学基础与病原生物学(第2版)	主编 罗晶 郝钰
30	药理学(第3版)	主编 廖端芳 周玖瑶
31	医学伦理学(第2版)	主编 刘东梅
32	医学心理学(第2版)	主编 孔军辉
33	诊断学基础(第2版)	主编 成战鹰 王肖龙
34	影像学(第2版)	主编 王芳军
35	西医内科学(第2版)	主编 钟森 倪伟
36	西医外科学(第2版)	主编 王广
37	医学文献检索(第2版)	主编 高巧林 章新友
38	解剖生理学(第2版)	主编 邵水金 朱大诚
39	中医学基础(第2版)	主编 何建成
40	无机化学(第2版)	主编 刘幸平 吴巧凤
41	分析化学(第2版)	主编 张梅
42	仪器分析(第2版)	主编 尹华 王新宏
43	有机化学(第2版)	主编 赵骏 康威
44	* 药用植物学(第2版)	主编 熊耀康 严铸云
45	中药药理学(第2版)	主编 陆茵 马越鸣
46	中药化学(第2版)	主编 石任兵 邱峰
47	中药药剂学(第2版)	主编 李范珠 李永吉
48	中药炮制学(第2版)	主编 吴皓 李飞
49	中药鉴定学(第2版)	主编 王喜军
50	医药国际贸易实务	主编 徐爱军
51	药事管理与法规(第2版)	主编 谢明 田侃
52	中成药学(第2版)	主编 杜守颖 崔瑛
53	中药商品学(第3版)	主编 张贵君
54	临床中药学(第2版)	主编 王建 张冰
55	中西药物配伍与合理应用	主编 王伟 朱全刚
56	中药资源学	主编 裴瑾
57	保健食品研发与应用	主编 张艺 贡济宇
58	* 针灸医籍选读(第2版)	主编 高希言
59	经络腧穴学(第2版)	主编 许能贵 胡玲
60	神经病学(第2版)	主编 孙忠人 杨文明

61	实验针灸学(第2版)	主编 余曙光 徐 斌
62	推拿手法学(第3版)	主编 王之虹
63	* 刺法灸法学(第2版)	主编 方剑乔 吴焕淦
64	推拿功法学(第2版)	主编 吕 明 顾一焯
65	针灸治疗学(第2版)	主编 杜元灏 董 勤
66	* 推拿治疗学(第3版)	主编 宋柏林 于天源
67	小儿推拿学(第2版)	主编 廖品东
68	正常人体学(第2版)	主编 孙红梅 包怡敏
69	医用化学与生物化学(第2版)	主编 柯尊记
70	疾病学基础(第2版)	主编 王 易
71	护理学导论(第2版)	主编 杨巧菊
72	护理学基础(第2版)	主编 马小琴
73	健康评估(第2版)	主编 张雅丽
74	护理人文修养与沟通技术(第2版)	主编 张翠娣
75	护理心理学(第2版)	主编 李丽萍
76	中医护理学基础	主编 孙秋华 陈莉军
77	中医临床护理学	主编 胡 慧
78	内科护理学(第2版)	主编 沈翠珍 高 静
79	外科护理学(第2版)	主编 彭晓玲
80	妇产科护理学(第2版)	主编 单伟颖
81	儿科护理学(第2版)	主编 段红梅
82	* 急救护理学(第2版)	主编 许 虹
83	传染病护理学(第2版)	主编 陈 璇
84	精神科护理学(第2版)	主编 余雨枫
85	护理管理学(第2版)	主编 胡艳宁
86	社区护理学(第2版)	主编 张先庚
87	康复护理学(第2版)	主编 陈锦秀
88	老年护理学	主编 徐桂华
89	护理综合技能	主编 陈 燕

注:①本套教材均配网络增值服务;②教材名称左上角标有“*”者为“十二五”普通高等教育本科国家级规划教材。

第三届全国高等中医药教育教材 建设指导委员会名单

顾 问 王永炎 陈可冀 石学敏 沈自尹 陈凯先 石鹏建 王启明
秦怀金 王志勇 卢国慧 邓铁涛 张灿理 张学文 张 琪
周仲瑛 路志正 颜德馨 颜正华 严世芸 李今庸 施 杞
晁恩祥 张炳厚 栗德林 高学敏 鲁兆麟 王 琦 孙树椿
王和鸣 韩丽沙

主任委员 张伯礼

副主任委员 徐安龙 徐建光 胡 刚 王省良 梁繁荣 匡海学 武继彪
王 键

常务委员 (按姓氏笔画为序)

马存根 方剑乔 孔祥骊 吕文亮 刘旭光 许能贵 孙秋华
李金田 杨 柱 杨关林 谷晓红 宋柏林 陈立典 陈明人
周永学 周桂桐 郑玉玲 胡鸿毅 高树中 郭 娇 唐 农
黄桂成 廖端芳 熊 磊

委 员 (按姓氏笔画为序)

王彦晖 车念聪 牛 阳 文绍敦 孔令义 田宜春 吕志平
安冬青 李永民 杨世忠 杨光华 杨思进 吴范武 陈利国
陈锦秀 徐桂华 殷 军 曹文富 董秋红

秘 书 长 周桂桐(兼) 王 飞

秘 书 唐德才 梁沛华 闫永红 何文忠 储全根

全国高等中医药教育本科 针灸推拿学专业教材评审委员会名单

顾 问 石学敏 严隽陶 罗才贵

主任委员 王之虹 梁繁荣

副主任委员 王 华 许能贵 方剑乔 宋柏林

委 员 (按姓氏笔画为序)

马铁明 王金贵 文绍敦 吴富东 沈雪勇 周桂桐 房 敏

赵百孝 胡 玲 徐 斌 唐纯志

秘 书 刘明军

前 言

为了更好地适应新形势下全国高等中医药教育教学改革和发展的需要,培养传承中医药文明、创新中医药事业的复合型、创新型高等中医药专业人才,按照全国高等中医药院校各专业的培养目标,在全国高等医药教材建设研究会、全国高等中医药教育教材建设指导委员会的组织规划下,确立本课程的教学内容,并编写了本教材。

本教材的编写立足于学科特点、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。

本教材分总论和各论两部分。总论部分介绍推拿功法的起源和发展、推拿功法的基础理论、基础知识和功法作用的现代研究。各论部分介绍徒手练功法、推拿医疗气功练功法、推拿器械练功法等。教材的绪言,由樊云编写;第一章,由窦思东编写;第二章,由窦思东、樊云编写;第三章,由窦思东编写;第四章,由王继红编写;第五章,由顾一煌、张宏如、吕明、纪清编写;第六章,由李忠正、彭亮编写;第七章,由张玮、王继红、黄锦军、纪清、郭现辉、刘波、王卫刚、王列、王晓东编写;第八章,由吕明、韩永和、窦思东、张友健、李忠正编写;第九章,由吕明、窦思东、李进龙、井夫杰、黄锦军、黄英如、彭亮、刘玉超、魏玉龙编写;第十章,由王继红、李进龙、郭现辉、阎博华、王卫刚、董有康编写。

本教材和第1版相比有以下特点:①完善地构建了《推拿功法学》的学科框架;②进一步规范了推拿功法的各种概念、动作、要领和作用;③丰富了推拿功法的种类;④补充了近5年推拿功法的现代研究成果。本教材适用于针灸推拿专业的本科生。

本教材在编写过程中得到长春中医药大学、山东中医药大学等高等中医药院校领导与专家的大力支持,在此致以诚挚的谢意!

虽经层层把关,但由于水平有限,教材中可能会有一些不足之处,希望广大师生在使用中提出宝贵意见,以便不断修订提高!

编者
2016年3月

目 录

绪言	1
----	---

总 论

第一章 推拿功法学的发展简史	5
一、远古时期	5
二、先秦时期	6
三、两汉时期	6
四、隋唐时期	7
五、宋元时期	7
六、明清时期	8
七、近代时期	9
八、现代功法	9
第二章 推拿功法学基础理论	11
一、阴阳五行与推拿功法的关系	11
二、脏腑经络与推拿功法的关系	13
三、精气神与推拿功法的关系	16
第三章 推拿功法的特点	19
一、练力重气,形神合一	19
二、内外兼修,由外及内	19
三、动静结合,以动致静	20
四、注重实践,自我练习	20
第四章 推拿功法的作用	22
一、扶正祛邪	22

二、平衡阴阳	22
三、疏通经络	23
四、调和气血	23
五、调节脏腑	23
六、强身健体	23
七、养生益智	24
八、培蓄“内劲”	24
九、心身合一	24
十、延年益寿	24
第五章 推拿功法基本知识	27
一、功法练习的基本原则	27
二、功法练习的基本要求	29
三、运动量要求	39
四、营养卫生要求	40
五、注意事项	41
六、推拿功法练习的反应及处理方法	42
第六章 推拿功法常用的经络与腧穴	47
第一节 推拿功法相关的经络	48
一、十二经脉	48
二、奇经八脉	48
三、十二经别	49
四、十二经筋、十二皮部	49
五、络脉	50
六、经络的功能	50
第二节 推拿功法常用腧穴的定位及功效	50
第七章 推拿功法作用的现代研究	57
一、推拿功法练习对肌肉、骨骼系统的作用机制	57
二、推拿功法练习对血液和循环系统的作用机制	58
三、推拿功法练习对神经系统的作用机制	60



四、推拿功法练习对呼吸系统的作用机制·····	61
五、推拿功法练习对消化系统的作用机制·····	63
六、推拿功法练习对内分泌系统的作用机制·····	64
七、推拿功法练习对皮肤的作用机制·····	65
八、推拿功法练习对免疫系统的作用机制·····	66

各 论

第八章 推拿徒手练功法·····	71
第一节 少林内功·····	71
一、基本要求·····	71
二、基本裆势·····	72
三、基本动作·····	74
第二节 易筋经·····	84
第三节 太极功法·····	97
一、简化太极拳·····	97
二、太极推手·····	113
第四节 大力鹰爪功·····	118
第九章 推拿医疗气功练功法·····	121
第一节 放松功·····	121
第二节 内养功·····	123
第三节 站桩功·····	125
第四节 五禽戏·····	130
第五节 八段锦·····	132
第六节 保健功·····	138
第七节 六字诀·····	141
一、呼吸法与调息·····	142
二、动作·····	142
三、注意事项·····	147
第八节 壮腰八段功·····	147
第九节 内功健身八法·····	149

第十节 少林内劲一指禅	152
一、热身法	152
二、马步站桩功	159
三、扳指(趾)法	161
第十一节 太极气功十八式	162
一、功法	162
二、应用	174
第十二节 马王堆导引术	175
第十章 推拿器械练功法	186
第一节 练功器械的种类	186
一、传统练功器械	187
二、现代练功器械	188
第二节 器械练功的准备活动	190
一、准备活动的作用	190
二、准备活动的内容及注意事项	191
第三节 器械练功的注意事项	191
一、根据自身体质情况,制订合理的练习方案	191
二、结合练功器械和练功目的,选择科学合理的练习方式	192
三、结合自身的生理特点和自然环境,选择适当的练习时间	192
四、结合自身的性格特点和预期效果,制订明确的练习目标和内容	193
第四节 指力、腕力的器械练功法	193
一、指力器械练功法	193
二、腕力器械练功法	194
第五节 臂力器械练功法	196
一、屈肌肌力器械练功法	196
二、伸肌肌力器械练功法	198
三、外展肌力器械练功法	199
第六节 身体其他部位器械练功法	201
一、背部器械练功法	201
二、胸部器械练功法	204
三、腹部器械练功法	207



四、腿部器械练功法·····	209
第七节 沙袋练功法·····	211
主要参考书目·····	217