



全国中医药行业高等教育“十三五”创新教材

# 内 功 推 拿

— 供针灸推拿学、康复治疗学等专业用 —

主 编 姚 斐

全国百佳图书出版单位  
中国中医药出版社

全国中医药行业高等教育“十三五”创新教材

# 内功推拿

(供针灸推拿学、康复治疗学等专业用)

主 审 严隽陶 (上海中医药大学)

主 编 姚 斐 (上海中医药大学)

副主编 周运峰 (河南中医药大学)

王艳国 (天津中医药大学)

陆 萍 (上海中医药大学)

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

内功推拿 / 姚斐主编 .—北京: 中国中医药出版社, 2017.10

全国中医药行业高等教育“十三五”创新教材

ISBN 978-7-5132-4296-7

I . ①内… II . ①姚… III . ①推拿—高等学校—教材 IV . ①R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 145134 号

---

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

廊坊市三友印务装订有限公司印刷

各地新华书店经销

开本 787×1092 1/16 印张 11.75 字数 262 千字

2017 年 10 月第 1 版 2017 年 10 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978-7-5132-4296-7

定价 49.00 元

网址 [www.cptcm.com](http://www.cptcm.com)

社长热线 010-64405720

购书热线 010-89535836

维权打假 010-64405753

微信服务号 zgzyycbs

微商城网址 <https://kdt.im/LIdUGr>

官方微博 <http://e.weibo.com/cptcm>

天猫旗舰店网址 <https://zgzyycbs.tmall.com>

如有印装质量问题请与本社出版部联系 (010-64405510)

版权专有 侵权必究

# 全国中医药行业高等教育“十三五”创新教材

## 《内功推拿》编委会

- 主 审 严隽陶 (上海中医药大学)
- 主 编 姚 斐 (上海中医药大学)
- 副 主 编 周运峰 (河南中医药大学)  
王艳国 (天津中医药大学)  
陆 萍 (上海中医药大学)  
王晓东 (浙江中医药大学)
- 编 委 (以姓氏笔画为序)
- 丁海涛 (中日友好医院)
- 王德洪 (丽水职业技术学院)
- 冯 跃 (成都中医药大学)
- 刘玉超 (首都医科大学)
- 刘存斌 (安徽中医药大学)
- 安光辉 (上海中医药大学)
- 李 洁 (河北中医学院)
- 陈幼楠 (北京中医药大学)
- 林丽莉 (福建中医药大学)
- 周 政 (天津中医药大学)
- 郑进科 (河南中医药大学)
- 殷 莹 (上海中医药大学)
- 学术秘书 田健材 (上海中医药大学)

## 序

“内功推拿”作为推拿的一个学术流派，曾在20世纪50年代后期被上海中医学院推拿学校吸收为教学体系的基本内容。由于推拿学校是我国第一所培养推拿专业人员的教学机构，随着推拿专业的发展及其推拿教学在全国的普遍开展，推拿专业的教学体系成为各地办学的基本模式。由此，不仅“内功推拿”得以普及，而且也成为推拿临床应用的需要。上海推拿的三大学术流派，“一指禅推拿”“滚法推拿”和“内功推拿”在全国有较大影响，但其最大缺憾是没有学术专著。除了在推拿学的综合教材、分类教材及中医综合类辞书中有介绍外，尚缺少全面系统的学理、方法的阐述。现在姚斐等专业学者编撰的《内功推拿》一书，做了突破，开了先河，是非常可喜的。

此书编撰的体例结构显然是一部教材，但就其内容来看，又是一本专著。这种著作样式的出现，是由“内功推拿”的存在现状所决定的。由于“内功推拿”在中医院校中是教学的基本内容，无论在手法还是功法都占有较大的比例。因此，作为“内功推拿”的专门教材，必须按照教材的体例、结构予以系统介绍，作为综合教材《推拿学》的重要补充。

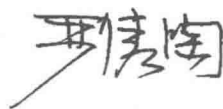
同时，作为推拿临床应用中一个有影响的学术流派，“内功推拿”应用广泛，疗效显著。在没有专著的情况下，这本教材又承担了学术著作的任务。所以，该著作中对“内功推拿”的发展传承，做了有价值的分析考释；对手法的常式与变式，做了较为详尽的介绍；对治疗方法的作用机制，做了阐述和探索。其中对临床中常见病治疗方法的描述尤为突出，有利于推拿临床人员的查阅参考。

“内功推拿”是现代才出现的名称。民间称为“擦法推拿”或“古法推拿”。“内功推拿”在形式上有两个标志性特点：一是医者和患者都需练“少林内功”；二是推拿手法的主治手法是擦法。“内功推拿”的擦法操作和具体应用，与其他推拿流派的擦法有明显不同。为了显示其区别，又鉴于“内功

推拿”要求医者和患者都要进行“少林内功”锻炼，于是在20世纪七八十年代开始使用“内功推拿”的名称，这一名称更能反映“内功推拿”的学术内涵。“少林内功”或许曾经是为搏击对抗取胜的强身方法，现在已成为养生、医疗、康复重要的传统运动方法。

我相信，该教材将会通过教学实践的积累而更加完善；同样，通过临床实践，学术内容也会更加丰富。

上海中医药大学终身教授



2017年9月

## 编写说明

内功推拿是中医推拿的一个重要分支，是在疾病的预防和治疗过程中，注重选择与少林内功有关的功法训练和接受推拿手法治疗相结合的一种推拿理论与技术。内功推拿起源于北方，形成于上海。经过几代人的发展和完善，形成了独特的学术思想、标志性的手法、明确的优势病种和有一定影响力的代表人物，逐渐发展成为一支重要的推拿学术流派。

内功推拿为上海三大推拿流派之一，一度在全国推拿界颇具影响力。近些年来，由于教育模式的转变，内功推拿核心技术缺少系统整理，专门的内功推拿教学医疗基地缺失，社会认知度令人担忧。为了系统整理内功推拿的理论与应用，推广内功推拿，特编写本教材。

由于早期的内功推拿师承教育是以“个性化”为特征，主要依靠师徒口传心授。一样的师傅不一样的徒弟。编写过程中本着求同尊异的原则，以《推拿大成》为蓝本，同时参考了国内外许多相关推拿学著作，从流派特点和课堂教学实际出发，安排编写内容。

绪论主要介绍内功推拿的基本概念、学术特点和学习方法；第一章主要介绍内功推拿的起源和流派传承；第二章主要介绍内功推拿的基本操作方法，包括内功推拿流派的特色手法、辅助手法、常规操作方法和常用穴位；第三章主要介绍内功推拿特色疗法，包括棒击法、膏摩、热敷和熏蒸；第四章介绍内功推拿练功法，主要介绍少林内功的功前热身及收功方法、基本裆势、上肢动作和双人锻炼法；第五章为内功推拿的临床应用，介绍内功推拿临床指导思想 and 常见疾病应用；第六章主要介绍内功推拿现代研究进展。本教材绪论由姚斐负责编写，第一章由姚斐、陆萍负责编写；第二章由周运峰、王晓东、姚斐负责编写，第三章由安光辉、林丽莉、丁海涛负责编写，第四章由姚斐、王艳国负责编写，第五章由王艳国、王德洪、陈幼楠、丁海涛、冯跃、李洁、周政、郑进科、刘存斌、刘玉超负责编写，第六章由王晓

东、王德洪、陈幼楠、李洁、冯跃、郑进科、殷萱、刘存斌、刘玉超负责编写。全书统稿工作由姚斐负责，审稿工作由严隽陶负责。

在本教材的编写过程中，得到了众多内功推拿专家的支持和帮助，也得到了中国中医药出版社和编写人员所在单位的大力支持；上海中医药大学田健材、邢华承担了图片拍摄和大量文字处理和校对工作。在此一并感谢，也向内功推拿前辈致敬！

本教材适用于高等中医药院校针灸推拿学、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，也可供中医学、中西医结合专业的教学使用。

由于编写水平有限，教材难免出现不足和疏漏之处，恳请各院校师生在使用过程中提出宝贵意见，以便今后修订完善。

《内功推拿》编委会

2017年8月2日



## 目 录

绪 论 .....	1	七、理法 .....	21
一、基本概念 .....	1	八、劈法 .....	22
二、学术特点 .....	2	九、运法 .....	23
三、学习方法 .....	4	十、背法 .....	24
第一章 源流 .....	6	十一、拔伸法 .....	24
第一节 起源 .....	6	十二、击法 .....	26
一、源于武 .....	6	十三、啄法 .....	27
二、成于医 .....	8	第二节 辅助手法 .....	28
第二节 流派传承 .....	8	一、推法 .....	28
一、创始人 .....	8	二、拿法 .....	30
二、第二代传人 .....	9	三、按法 .....	31
三、第三代传人 .....	9	四、摩法 .....	32
四、第四代传人 .....	10	五、揉法 .....	34
五、现代教育 .....	12	六、搓法 .....	36
六、相关著作 .....	13	七、抖法 .....	37
第二章 基本操作 .....	15	八、拨法 .....	39
第一节 特色手法 .....	15	九、捻法 .....	40
一、擦法 .....	15	十、勒法 .....	41
二、提拿法 .....	17	十一、摇法 .....	41
三、点法 .....	19	第三节 常规操作 .....	46
四、分法 .....	20	一、操作步骤 .....	46
五、合法 .....	20	二、注意事项 .....	48
六、扫散法 .....	21	第四节 常用穴位及选穴原则 .....	48
		一、常用腧穴 .....	48
		二、穴位选取原则 .....	56

<b>第三章 特色疗法</b> .....	57	三、少林内功的主要锻炼	
<b>第一节 棒击法</b> .....	57	内容 .....	77
一、桑枝棒制作方法 .....	58	四、少林内功的练习方法 .....	77
二、桑枝棒使用方法 .....	58	五、少林内功的临床应用 .....	78
三、棒击法操作常规 .....	58	六、少林内功锻炼的注意	
四、辨证施棒 .....	62	事项 .....	78
五、注意事项 .....	63	七、练功的运动量 .....	79
六、理论基础与作用机制 .....	63	八、练功的营养卫生 .....	79
<b>第二节 膏摩</b> .....	64	<b>第二节 功前热身及收功</b> .....	79
一、常用介质 .....	65	一、功前热身 .....	79
二、使用方法 .....	65	二、收功 .....	90
三、临床应用 .....	66	<b>第三节 基本裆势</b> .....	91
四、注意事项 .....	66	一、站裆势 .....	91
五、常用膏摩方 .....	66	二、马裆势 .....	92
<b>第三节 热敷</b> .....	68	三、弓箭裆势 .....	92
一、操作方法 .....	69	四、磨裆势 .....	93
二、施术部位和体位 .....	69	五、亮裆势 .....	94
三、适应证 .....	69	六、并裆势 .....	95
四、注意事项 .....	70	七、大裆势 .....	96
五、作用原理 .....	70	八、悬裆势 .....	97
六、湿热敷方药 .....	70	九、低裆势 .....	98
<b>第四节 熏蒸</b> .....	71	十、坐裆势 .....	98
一、操作方法 .....	72	<b>第四节 上肢动作</b> .....	98
二、适应证 .....	72	一、前推八匹马 .....	98
三、注意事项 .....	72	二、倒拉九头牛 .....	99
四、熏蒸方 .....	72	三、单掌拉金环 .....	100
五、作用原理 .....	73	四、凤凰展翅 .....	102
<b>第四章 少林内功练功法</b> .....	75	五、霸王举鼎 .....	103
<b>第一节 概述</b> .....	75	六、两手托天 .....	104
一、推拿练功的主要作用 .....	75	七、顺水推舟 .....	105
二、少林内功的特点 .....	76	八、怀中抱月 .....	105
		九、仙人指路 .....	106

十、平手托塔 .....	107	十、腹泻 .....	139
十一、运掌合瓦 .....	108	十一、便秘 .....	140
十二、风摆荷叶 .....	109	十二、消渴 .....	142
十三、顶天抱地 .....	110	十三、中风后遗症 .....	143
十四、海底捞月 .....	111	十四、颈椎病 .....	144
十五、饿虎扑食 .....	112	十六、胸胁屏伤 .....	146
十六、力劈华山 .....	113	十六、腰肌劳损 .....	147
十七、乌龙钻洞 .....	114	十七、肩关节周围炎 .....	149
十八、单凤朝阳 .....	115	十八、膝关节骨性关节炎 .....	150
十九、三起三落 .....	116	十九、痛经 .....	152
<b>第五节 双人锻炼 .....</b>	<b>117</b>	二十、月经不调 .....	153
一、推把上桥 .....	117	二十一、乳痈 .....	154
二、双龙搅水 .....	118	二十二、近视 .....	156
三、双虎夺食 .....	119	二十三、湿疹 .....	157
四、箭腿压法 .....	120		
五、八走势 .....	121		
<b>第五章 临床应用 .....</b>	<b>124</b>	<b>第六章 现代研究进展 .....</b>	<b>159</b>
<b>第一节 临床指导思想 .....</b>	<b>124</b>	<b>第一节 对运动系统的影响 .....</b>	<b>159</b>
一、治疗骨伤科疾病的指导 思想 .....	124	一、内功推拿治疗运动系统 相关疾病的临床研究 .....	159
二、治疗内妇杂病的指导 思想 .....	125	二、少林内功功法训练对运动 系统影响的基础研究 .....	160
<b>第二节 常见疾病应用 .....</b>	<b>126</b>	<b>第二节 对呼吸系统的影响 .....</b>	<b>161</b>
一、虚劳 .....	126	<b>第三节 对循环系统的影响 .....</b>	<b>162</b>
二、失眠 .....	128	<b>第四节 对消化系统的影响 .....</b>	<b>163</b>
三、头痛 .....	129	<b>第五节 对神经系统的影响 .....</b>	<b>164</b>
四、高血压 .....	130	一、功法对神经系统的 影响 .....	164
五、肺癆 .....	132	二、手法对神经系统的 影响 .....	164
六、哮喘 .....	134	<b>第六节 对免疫系统的影响 .....</b>	<b>166</b>
七、肺胀 .....	135	一、手法对免疫器官的调节 作用 .....	166
八、感冒 .....	136		
九、胃脘痛 .....	137		

二、手法对免疫细胞的调节	
作用 .....	167
三、手法对免疫球蛋白的调节	
作用 .....	168
四、手法对细胞因子的调节	
作用 .....	169

第七节 对人体代谢与内分泌	
系统的影响 .....	170
一、对人体代谢的影响 .....	170
二、对内分泌系统的影响 .....	171
附录 优势病种 .....	173

# 绪论

## 一、基本概念

内功推拿是中医推拿的一个重要分支，是在疾病的预防和治疗过程中，注重选择与少林内功有关的功法训练和接受推拿手法治疗相结合的一种推拿理论与技术。曾名为擦法推拿、古法推拿等。

内功推拿起源于北方，形成于上海。经过几代人的发展和完善，形成了独特的学术思想、标志性的手法、明确的优势病种和有一定影响力的代表人物，逐渐发展为一支重要的推拿流派。

少林内功是内功推拿流派的标志性组成部分，除用于推拿医师自我锻炼强身外，还被用来指导患者练功治病，所有的推拿手法操作都是在患者锻炼少林内功的基础上进行的。

少林内功属于内功还是外功？

“内功”主要是“内练一口气”，也包括精神意念的修炼。练气讲究呼吸吐纳，多用腹式呼吸法，精神集中，循序渐进，从而达到锻炼身体内部器官的目的。包括佛家、道家 and 养生家的静功和各种调息功夫在内的内功，古代一般都在极少数人中私相授受，民国时期开始有人将其以“气功”之名用于治疗肺癆等慢性病。20世纪50年代以来，通过多地兴办气功疗养院而在辅助医疗方面得到了普遍应用。

“外功”就是“外练筋骨皮”，是锻炼筋、骨、皮的功夫。武术中，外功指习武者经过专门的系统训练，使身体的筋骨具有比常人较强的抗击打能力，达到外壮的效果，有拍打、棒击等锻炼方法。养生功法中的外功，主要是以肢体导引、按摩为主的动功。

民国金侗生所著《嫡派真传少林内功秘传·序》云：“易筋经为少林武术祖师达摩禅师所传授，分内外两经。内经主柔，以静坐运气为事；至于外经，则主刚，以强筋练力为事。法偏重于上肢，实为练力运气、舒展筋脉之妙法。每日勤行四五次，百日之后，则食量增加、筋骨舒畅、百病不生。”外经的描述与内功推拿之少林内功颇有几分相似。内功推拿之少林内功的姿势锻炼法实为上肢姿势锻炼法搭配基本裆式组合锻炼法，着重锻炼两下肢的“霸力”和上肢的“灵活性”。且少林内功亦有“棒击”“练力”，其内功推拿流派传人马万起曾是名震上海滩的武术教练。因此，少林内功有外功属性。

但不论是养生家还是武术家的内功，在习练时对“气”的体悟和运用都是其重要的。因此，强调“练气不见气”“以气导力”“气贯四肢”的少林内功之所以被称为“内功”也有一定道理。当然，这也与清末和民国时期武术、养生界崇尚“内功”的风气

有关。

## 二、学术特点

内功推拿有一整套独特理论和治疗方法，注重用中医基础理论指导临床实践，治疗上强调整体观念，善从脾胃论治，从而达到健脾和胃、调和气血、疏通经络、扶正祛邪、平衡阴阳，增强人体自身的抗病能力，并以此作为临床治疗疾病的纲领。内功推拿治疗方法多样，有特色的手法和棒击法、热敷法、练功等。治疗范围广泛，有病可治，无病可防，尚有强身健体之功效。

内功推拿的学术特点，可概括为以下几点。

### （一）强调扶正祛邪，重视整体观念

内功推拿流派强调扶正祛邪，要求患者练功，提高自身正气，所谓正气存内，则邪不可干。待患者身体经过一段时间锻炼，身体状态有所改善，再结合手法治疗则易取效。从治疗手法来看，内功推拿善于平推法，尽管平推法是一种刺激性手法，对人体补泻作用取决于机体状态和手法所施部位或穴位，但总以温热为佳，偏于温补。即使刺激性较强的击法，也是通过穴位的配伍和击打力量的调节，达到激发阳气、扶正祛邪的功效，用于强身健体和内妇虚损性疾病的治疗。从治疗部位上看，内功推拿注重推上腹、推两胁，旨在健脾和胃。脾胃乃后天之本，脾胃功能健全，正气则转虚为实。推肾俞、命门、八髎以壮肾益气，肾主一身之精，肾强则体自强。从指导思想上看，内功推拿非常重视整体思想，认为人体是一个有机的整体，无论内妇虚劳杂病，还是伤科疾病，均以一定步骤的常规操作法作为基本方法，并在此基础上进行手法治疗、刺激穴位。常规操作的施术区域遍及全身，又以头面、躯干部为手法刺激的重点，然后根据不同的疾病有所增减。这样，全身各穴均可受到手法的刺激，并且能够辨证施治，若能持之以恒，对慢性疾病，特别是慢性疑难杂症的治疗，往往会产生意料不到的效果。

### （二）有特色的功法

少林内功是内功推拿流派的特有功法，与一般的气功不同，少林内功的特点是练习时呼吸自如，不屏气，不运气。而四肢，特别是手和足要用够力量，做到所谓“练气不见气，以力带气，气贯四肢”。如此，气血就会随力而行，注于经脉，荣贯四肢九窍、五脏六腑，使阴阳平和、气血充沛。少林内功的练习方法很多，常用的有三个裆势（站裆、马裆、弓箭裆）和四个动作（前推八匹马、倒拉九头牛、霸王举鼎、风摆荷叶）。这种以关节拮抗肌同时做强制性静力收缩的运动方式，不仅是一种有特色的功疗方法，也是一种有效地提高肌肉力量和耐力的锻炼方法，对推拿手法的渗透性亦有帮助。

### （三）有特色的治疗手法

内功推拿在临床实践中形成了部分有特色的治疗手法，如平推法、提拿法、推桥弓、扫散法、理法、劈法等。其中，平推法是内功推拿的基本手法，可分为掌推法、大

鱼际推法、小鱼际推法、指推法等，可借用一定的递质直接在体表操作，旨在取得温热深透的效果。五指拿法也称为抓法，一般仅用于头部，五指所经之处为两侧胆经、膀胱经和督脉；推桥弓是指以拇指推法施于两侧胸锁乳突肌前缘，上起翳风穴下抵缺盆穴；扫散法是指拇指与四指分开，拇指置于角孙穴，其余四指置于约脑空穴至风池穴处，由前向后靠腕关节摆动，做扫散动作。内功推拿对部分手法进行发挥，如叩击类手法在内功推拿中被应用于全身各部，包括掌击法、拳击和棒击等，除在风湿、痿、痹等证应用外，也广泛用于内科疾病。

#### （四）棒击法

棒击法是内功推拿的一大特色。是医者握住棒体的一端运用腕力，轻巧灵活的棒击全身各特定部位的方法。棒击时要求患者全身放松、呼吸顺畅，由于击打的刺激性很强，故适用于疾病恢复期，患者体质已能承受棒力，或在某些手法达不到一定力量而不能起治疗作用时使用。尤其适用于病程较长的关节痹痛、感觉迟钝、肢体麻木等症和内伤杂病。也可用于强壮筋骨、祛病延年。使用时需要严格掌握中医辨证施治的原则，视疾病的轻重不同、患病的部位不同而施以轻重不等的棒力。临床常用凶门棒击法、大椎棒击法、背部棒击法、胸部棒击法、髋关节棒击法、大腿棒击法、小腿部棒击法等。

#### （五）有一套全身推拿常规操作法

内功推拿不仅可以治疗内妇杂症，还广泛应用于伤骨科疾病。内功推拿治疗内妇疾病有一定的程序，这套手法程序习惯上称为“常规手法”或“内功推拿常规操作”。一般顺序为头面部→颈项部→胸腹部→肩背腰部→肋部→上肢部→下肢部→头面部。常规操作从头面到腰骶，涉及十二经脉和奇经八脉，有疏通经络、调和气血、荣灌脏腑之功效。手法轻重因人而异，体弱者手法轻柔，体壮者手法可略重。临床应用时根据不同疾病适当加减变化。这套手法较好地反映了内功推拿流派的特点。内功推拿在治疗骨伤疾病时也有一定的步骤，并有盘、运、扳、提等各类特色手法。

#### （六）先练后推，功法手法有机结合

内功推拿在治疗时要求“先练后推”，功法锻炼和手法治疗有机结合。内功推拿在治疗内科虚损性疾病时，有“先练后推”的说法，即先指导患者练习少林内功。练习少林内功是为了扶助正气，正强则邪自去，通过功法的良性刺激激发人体经络系统的自身整体调节功能，使人的生命活动恢复到正常状态。对于虚损明显的患者，更需要坚持练功，待脏腑和气血功能增强后再施以手法治疗。因为手法治疗具有疏通经络、行气活血等作用，尤其刺激性手法在祛邪的同时会有消耗气机的副作用，有时手法治疗后患者在感觉身体轻松的同时，会伴有轻度疲劳感。所以内功推拿强调将手法治疗与功法锻炼结合，以减缓单纯手法刺激产生的副作用。

### （七）擅长热敷和膏摩

湿热敷是内功推拿中不可分割的重要组成部分，在内功推拿中又称为“上水”。湿热敷是选用具有祛风散寒、疏经通络、理气、止痛、活血祛瘀的中草药配伍组方，放于布袋中在锅中煮沸，而后将毛巾浸湿后拧干，敷于病变部位。湿热敷将热敷及药物外治相结合，能增强透热作用，提高手法治疗效果。一般在手法操作后应用，在不同部位使用具有不同的疗效。

内功推拿的另一特色是膏摩。膏摩是将手法与药物配合运用的一种方法，是用药物涂抹于施术部位，再施以手法，从而达到防治疾病的目的。擦法是内功推拿的主要代表手法，操作时多用冬青油膏或其他油性递质，一是利于手法的操作，二是防止破皮，三是可以提高手法的效应。

### （八）擅长治疗内妇疾病，兼及伤科

内功推拿治疗手段丰富，手法多样，具有疏通经络、调和气血、调整脏腑的功效，治疗疾病范围广。在临床上善于治疗内科虚劳杂病、妇科经带胎产和伤骨科疾病。尤其擅长治疗劳倦内伤、胸胁屏伤、头痛、失眠、高血压、神经衰弱以及部分呼吸道、消化道系统疾病。临床应用时，功法强度和手法力度应当结合具体疾病和患者体质灵活运用。

## 三、学习方法

### （一）根据自身的生理特点训练

每个人的生理条件不尽相同，操作者性别、年龄、高低、胖瘦、形态体质等对手法效果都有一定的影响。尤其是手指形状的差异对部分手法有较大的影响。学习时可根据自己体质、生理特点去钻研训练，形成适合自己的推拿风格。不必完全模仿一个授课教师的手法，也不能要求学习者的手法都整齐划一。功法训练的训练时间和强度也需要因人而异，不可过分强求一致，要使学习者既能日有所进，又留有余兴。

### （二）加强推拿功法训练

功法训练是内功推拿的重要组成部分。功法训练，尤其是少林内功，可以增强臂力、指力和下肢力量，更能从整体上提升专项耐力、灵敏性、柔韧性、协调性等身体素质。因此，学习内功推拿必须加强少林内功训练，建议每日固定时间坚持锻炼功法部分动作。少林内功锻炼时要注意形体、呼吸和意念的配合，做到形松、气平、心定。

### （三）循序渐进、持之以恒

手法是推拿取效的关键因素。因此，推拿手法训练和实践至关重要。但推拿手法的基本功训练不能急于求成，要一步一步地按计划循序渐进地进行。先米袋练习，后人



体操作；先训练动作姿势的准确性，再调整力量、耐力和频率；先单手练习，再双手训练；先训练功法、训练身形姿势的协调性和平衡能力，再训练手法；先学习简单手法，再训练复杂手法；先形似，后神似；先继承，后创新。有机会多临床实践，不断摸索适合医患双方的治疗方法和手法。学习和训练一定要扎扎实实地坚持每天训练、持之以恒，绝不能“三天打鱼，两天晒网”。

#### （四）利用现代条件配合手法训练

如要利用手法力学测定仪，实时检测手法指标。在观察手法的力量、频率、均匀性、运动轨迹等物理指标方面，现有的手法力学测定仪完全可以满足辅助教学的需要。当然，在其他很多方面，手法力学测定仪的智能还有待提高。

要充分利用现代多媒体手段辅助学习推拿手法。要注意收集和利用 DVD、网络等视频媒体，了解、学习和研究推拿手法。这是学习传统推拿手法的重要途径。“取法乎上，得乎其中”，不要仅仅满足于书本教材和老师授课。

#### （五）牢记身心放松，科学合理地训练技能

推拿不是单纯的体力劳动，手法学习和功法训练时要多动脑筋。要从人体解剖学、生理学、生物力学、手法动力学等方面去认识理解手法和功法，理解掌握推拿技能的基本规律。需要明确某一手法运动的主动肌群是什么，如何使应该用力的肌肉紧张，而不应该用力的肌肉放松；要了解肌肉的紧张与放松如何交替进行，如何在保证完成手法动作的前提下，尽可能地放松肌肉以保证血液的持续供应；如何利用大肌肉群操作，以减少或延缓肌肉疲劳；如何在所有手法操作时尽可能保持身心放松、自然呼吸，避免屏气现象。这些都是推拿手法训练的初始阶段应该学会的。

#### （六）掌握与推拿有关的医学基础知识

推拿不仅用于临床医学、预防保健，还可用于康复医学，治疗与应用领域广泛。学习内功推拿必须掌握相关疾病的基础知识才能更好地发挥推拿作用。要立足临床疗效，秉承“杂合而治”的理念，融合有效方法和技术。要能够综合运用相关基础知识和中西医诊疗知识来逐步加深对推拿治疗作用的理解，如与推拿密切相关的肌肉、骨骼、关节、神经、生理、经络、腧穴等知识，这是学习和提升内功推拿的必备基础和内在要求。