

普通高等教育中医药类“十三五”规划教材
全国普通高等教育中医药类精编教材

推拿手法学

(第2版)

(供针灸推拿学专业用)

主 编

刘智斌 陆 萍

副主编

齐凤军 吕立江 张 军 邵先桃
陈楚洵 姚长风 顾一煌



本书配套数字教学资源

微信扫描二维码，加入推拿手法学读者交流圈，获取配套教学视频、学习课件、课后习题和沟通交流平台等板块内容，夯实基础知识



上海科学技术出版社

普通高等教育中医药类“十三五”规划教材
全国普通高等教育中医药类精编教材

(以姓氏笔画为序)

王 平 王 键 王占波 王瑞辉 方剑乔 石 岩
冯卫生 刘 文 刘旭光 严世芸 李灿东 李金田
肖鲁伟 吴勉华 何清湖 谷晓红 宋柏林 陈 勃
周仲瑛 胡鸿毅 高秀梅 高树中 郭宏伟 唐 农
梁沛华 熊 磊 冀来喜

专家指导委员会名单

普通高等教育中医药类“十三五”规划教材
全国普通高等教育中医药类精编教材

名誉主任委员 洪 净

主任委员 胡鸿毅

委 员 (以姓氏笔画为序)

王 飞 王庆领 李铁浪 吴启南

何文忠 张文风 张宁苏 张艳军

徐竹林 唐梅文 梁沛华 蒋希成

编审委员会名单

主 编

刘智斌 (陕西中医药大学)

陆 萍 (上海中医药大学)

副主编

齐凤军 (湖北中医药大学)

吕立江 (浙江中医药大学)

张 军 (贵州中医药大学)

郇先桃 (云南中医药大学)

陈楚洵 (湖南中医药大学)

姚长风 (安徽中医药大学)

顾一焯 (南京中医药大学)

编 委

(以姓氏笔画为序)

马惠昇 (宁夏医科大学)

王 渊 (陕西中医药大学)

王亚渭 (陕西中医药大学)

冯 跃 (成都中医药大学)

严晓慧 (河南中医药大学)

沈明球 (新疆医科大学)

张 岩 (河北医科大学)

张 欣 (长春中医药大学)

陈 浩 (贵州中医药大学)

范 青 (天津中医药大学)

郑娟娟 (上海中医药大学)

赵彬元 (甘肃中医药大学)

黄 泳 (南方医科大学)

黄锦军 (广西中医药大学)

曹 锐 (辽宁中医药大学)

常晓波 (江西中医药大学)

彭 进 (湖南医药学院)

韩国伟 (山西中医药大学)

童伯瑛 (福建中医药大学)

薛卫国 (北京中医药大学)

普通高等教育中医药类“十三五”规划教材

全国普通高等教育中医药类精编教材

前言

新中国高等中医药教育开创至今历六十年。一甲子朝花夕拾,六十年砥砺前行,实现了长足发展,不仅健全了中医药高等教育体系,创新了中医药高等教育模式,也培养了一大批中医药人才,履行了人才培养、科技创新、社会服务、文化传承的职能和使命。高等中医药院校的教材作为中医药知识传播的重要载体,也伴随着中医药高等教育改革发展的进程,从少到多,从粗到精,一纲多本,形式多样,始终发挥着至关重要的作用。

上海科学技术出版社于1964年受国家卫生部委托出版全国中医院校试用教材迄今,肩负了半个多世纪的中医院校教材建设和出版的重任,产生了一大批学术深厚、内涵丰富、文辞隽永、具有重要影响力的优秀教材。尤其是1985年出版的全国统编高等医学院校中医教材(第五版),至今仍被誉为中医教材之经典而蜚声海内外。

2006年,上海科学技术出版社在全国中医药高等教育学会教学管理研究会的精神指导下,在全国各中医药院校的积极参与下,组织出版了供中医药院校本科生使用的“全国普通高等教育中医药类精编教材”(以下简称“精编教材”),并于2011年进行了修订和完善。这套教材融汇了历版优秀教材之精华,遵循“三基”“五性”“三特定”的教材编写原则,同时高度契合国家执业医师考核制度改革和国家创新型人才培养战略的要求,在组织策划、编写和出版过程中,反复论证,层层把关,使“精编教材”在内容编写、版式设计和质量控制等方面均达到了预期的要求,凸显了“精炼、创新、适用”的编写初衷,获得了全国中医药院校师生的一致好评。

2016年8月,党中央、国务院召开了新世纪以来第一次全国卫生与健康大会,印发实施《“健康中国2030”规划纲要》,并颁布了《中医药法》和《中国的中医药》白皮书,把发展中医药事业作为打造健康中国的重要内容。实施创新驱动发展、文化强国、“走出去”战略以及“一带一路”倡议,推动经济转型升级,都需要中医药发挥资源优势 and 核心作用。面对新时期中医药“创造性转化,创新性发展”的总体要求,中医药高等教育必须牢牢把握经济社会发展的大势,更加主动地服务和融入国家发展战略。为此,精编教材的编写将继续秉持“为院校提供服务、为行业打造精品”的工作要旨,

在全国中医院校中广泛征求意见,多方听取要求,全面汲取经验,经过近一年的精心准备工作,在“十三五”开局之年启动了第三版的修订工作。

本次修订和完善将在保持“精编教材”原有特色和优势的基础上,进一步突出“经典、精炼、新颖、实用”的特点,并将贯彻习近平总书记在全国卫生与健康大会、全国高校思想政治工作会议等系列讲话精神,以及《国家中长期教育改革和发展规划纲要(2010—2020)》《中医药发展战略规划纲要(2016—2030年)》和《关于医教协同深化中医药教育改革与发展的指导意见》等文件要求,坚持高等教育立德树人这一根本任务,立足中医药教育改革要求,遵循我国中医药事业发展规律和中医药教育规律,深化中医药特色的人文素养和思想情操教育,从而达到以文化人、以文育人的效果。

同时,全国中医药高等教育学会教学管理研究会和上海科学技术出版社将不断深化高等中医药教材研究,在新版精编教材的编写组织中,努力将教材的编写出版工作与中医药发展的现实目标及未来方向紧密联系在一起,促进中医药人才培养与“健康中国”战略紧密结合起来,实现全程育人、全方位育人,不断完善高等中医药教材体系和丰富教材品种,创新、拓展相关课程教材,以更好地适应“十三五”时期及今后高等中医药院校的教学实践要求,从而进一步地提高我国高等中医药人才的培养能力,为建设健康中国贡献力量!

教材的编写出版需要在实践检验中不断完善,诚恳地希望广大中医药院校师生和读者在教学实践或使用中对本套教材提出宝贵意见,以敦促我们不断提高。

全国中医药高等教育学会常务理事、教学管理研究会理事长



2016年12月

推拿手法学是研究推拿手法的动作结构、动作原理、训练方法、作用机制及临床应用规律的一门学科,是中医药院校针灸推拿学专业的一门专业基础课程和主干课程。

本教材由全国 25 所高等中医药院校联合编写,高校教学第一线资深教师执笔,汇集了各院校多年来推拿手法教学的经验和推拿手法学科的最新研究成果。

本教材编写的指导思想是:贯彻精编系列教材“经典、精炼、新颖、实用”的特点,坚持创新与继承相结合,强调推拿手法的准确性、实用性和技能训练,重视教材的可阅读性,教材主要内容符合推拿手法学教学大纲的知识点,既使学生易读易学,又能方便教师的授课。

针对目前各地中医药院校的实际授课学时数,我们在突出推拿手法技能训练的前提下,适当减少了理论内容,压缩了文字篇幅。但描述手法形态与操作的手法图示数量却比以往教材有所增加,希望能有助于对手法的理解和学习。同时,根据课程目标,编制了以扫描二维码作为本课程学习的辅助模式,包含教学视频、学习课件、课后习题和沟通交流平台等板块,这是出版融合发展方面的积极创新,对推拿手法学教学具有积极的推动意义。

本教材绪论由齐凤军执笔;第一章由赵彬元、严晓慧执笔;第二章由韩国伟、范青执笔;第三章由顾一煌、吕立江、彭进、黄泳、常晓波、冯跃、王渊、张岩执笔;第四章由邵先桃、薛卫国、沈明球、童伯瑛执笔;第五章由陈楚淘、姚长风、马惠昇、黄锦军、张欣、曹锐执笔;第六章由张军、王亚涓、陈浩执笔;第七章由郑娟娟执笔。全书由刘智斌、陆萍统稿。

本教材适用于全国普通中医药院校五年制、七年制针灸推拿学专业,以及骨伤、康复、运动医学专业(或方向)的本科生,也可作为中医学专业或针灸推拿、康复技术专业专科、高职的参考教材。

在教材的编写过程中,得到了全国众多兄弟院校有关领导、同仁的鼎力帮助和支持,在此一并致谢!也感谢上海中医药大学赵毅、陆萍在推拿手法名家演示视频、推拿手法人体操作视频做的具体工作。并希望各院校在使用过程中将发现的问题和缺点,及时反馈给我们,以便进一步修订提高,使本教材更臻完善。

《推拿手法学》编委会

2019年5月



本书配套数字教学资源

微信扫描二维码，加入推拿手法学读者交流圈，获取配套教学视频、学习课件、课后习题和沟通交流平台等板块内容，夯实基础知识



绪论 1

- 一、推拿手法学的定义 / 1
- 二、推拿手法学的内容 / 1
- 三、推拿手法学的课程目标 / 3
- 四、推拿手法学的学习方法 / 3

第一章 推拿手法学的发展简史 6

- 第一节 推拿手法的起源 / 6
- 第二节 推拿手法学理论体系的发展 / 7
 - 一、秦以前 / 7
 - 二、秦汉三国时期 / 8
 - 三、隋唐时期 / 10
 - 四、宋金元时期 / 12
 - 五、明清时期 / 13
 - 六、近现代 / 17

第二章 推拿手法学基础 23

- 第一节 推拿手法的定义 / 23
- 第二节 推拿手法的命名 / 23
- 第三节 推拿手法的分类 / 24
- 第四节 推拿手法的补泻 / 25
- 第五节 推拿手法的作用及机制 / 25
 - 一、调节筋骨的作用及机制 / 26
 - 二、调节脏腑的作用及机制 / 27

- 三、其他作用及机制 / 28
- 第六节 推拿手法操作的技术要求 / 29
 - 一、松解类手法 / 29
 - 二、整复类手法 / 30
- 第七节 推拿手法操作的一般注意事项 / 31
 - 一、体位的选择 / 31
 - 二、手法刺激强度的把握 / 31
 - 三、手法操作过程中的施力原则 / 32
 - 四、手法的变化和衔接 / 32
- 第八节 推拿手法的适应证和禁忌证 / 32
 - 一、适应证 / 32
 - 二、禁忌证 / 33
- 第九节 推拿异常情况预防和处理 / 33
 - 一、瘀斑 / 34
 - 二、晕厥 / 34
 - 三、骨折 / 34
 - 四、疼痛 / 35
 - 五、皮肤破损 / 35
 - 六、内科意外 / 35
- 第十节 推拿介质 / 35
 - [附] 膏摩方 / 38

第三章 基本手法 40

- 第一节 摆动类手法 / 40
 - 一、一指禅推法 / 40
 - [附 1] 缠法 / 42
 - [附 2] 跪推法 / 42
 - 二、一指禅偏锋推法 / 42
 - 三、揉法 / 43
 - [附] 加压揉法 / 46
 - 四、揉法 / 46
 - [附] 勾揉法 / 49
 - 五、摆动类手法小结 / 49
 - 六、摆动类手法文献辑录 / 49
- 第二节 摩擦类手法 / 50
 - 一、推法 / 50

- 二、擦法 / 52
- 三、摩法 / 54
- 四、抹法 / 55
- 五、摩擦类手法小结 / 56
- 六、摩擦类手法文献辑录 / 57
- 第三节 振动类手法 / 57
 - 一、振法 / 57
 - 二、抖法 / 58
 - 三、振动类手法小结 / 60
 - 四、振动类手法文献辑录 / 60
- 第四节 挤压类手法 / 61
 - 一、按法 / 61
 - [附] 指压法 / 62
 - 二、点法 / 63
 - [附] 掐法 / 64
 - 三、捏法 / 64
 - 四、拿法 / 65
 - [附] 抓法 / 66
 - 五、拨法 / 66
 - 六、捻法 / 67
 - 七、插法 / 68
 - 八、挤压类手法小结 / 68
 - 九、挤压类手法文献辑录 / 69
- 第五节 叩击类手法 / 70
 - 一、拍法 / 70
 - 二、击法 / 71
 - [附] 啄法 / 73
 - 三、弹法 / 73
 - 四、叩击类手法小结 / 74
 - 五、叩击类手法文献辑录 / 74
- 第六节 运动关节类手法 / 75
 - 一、拔伸法 / 75
 - [附] 勒法 / 78
 - 二、摇法 / 79
 - 三、屈伸法 / 82
 - 四、背法 / 84
 - 五、扳法 / 85

- 六、运动关节类手法小结 / 91
- 七、运动关节类手法文献辑录 / 92
- 第七节 复合手法与特殊手法 / 92
 - 一、推摩法 / 92
 - 二、推揉法 / 93
 - 三、搓揉法 / 94
 - 四、拿揉法 / 94
 - 五、按揉法 / 95
 - 六、推拨法 / 96
 - 七、捏脊法 / 97
 - 八、牵抖法 / 98
 - 九、扫散法 / 98
 - 十、复合手法和特殊手法小结 / 99
 - 十一、复合手法和特殊手法文献辑录 / 99

第四章 小儿推拿手法 101

- 第一节 单式手法 / 101
 - 一、推法 / 101
 - 二、运法 / 103
 - 三、掐法 / 103
 - 四、捣法 / 104
 - 五、刮法 / 105
- 第二节 复式手法 / 106
 - 一、黄蜂入洞 / 106
 - 二、黄蜂出洞 / 107
 - 三、开璇玑 / 107
 - 四、按弦走搓摩 / 109
 - 五、打马过天河 / 110
 - 六、运土入水 / 110
 - 七、运水入土 / 111
 - 八、水底捞月 / 112
 - 九、猿猴摘果 / 112
 - 十、赤凤点头 / 113
 - 十一、总收法(按肩井法) / 114

第五章 推拿手法人体操作 115

第一节 头面部操作 / 115

一、头部 / 115

二、面部 / 116

第二节 肩与上肢部操作 / 118

一、肩部 / 118

二、上肢部 / 119

第三节 颈项部操作 / 121

一、俯卧位 / 121

二、坐位 / 123

第四节 胸腹部操作 / 125

一、胸部 / 125

二、腹部 / 127

第五节 背腰骶部操作 / 130

一、俯卧位 / 130

二、侧卧位 / 136

第六节 下肢部操作 / 137

一、俯卧位 / 137

二、仰卧位 / 140

第六章 刮痧与热敷 143

第一节 刮痧疗法 / 143

一、概述 / 143

二、操作 / 145

三、常用手法及分类 / 146

四、适应证、禁忌证和注意事项 / 148

五、现代研究进展 / 149

第二节 热敷疗法 / 153

一、概述 / 153

二、操作 / 153

三、适应证、禁忌证和注意事项 / 155

四、常用药物 / 155

五、常用组方 / 156

六、作用机制 / 156

第七章 推拿手法的现代研究 158

- 第一节 推拿手法基础研究 / 158
 - 一、量化标准化研究 / 158
 - 二、生物学效应及机制研究 / 160
- 第二节 推拿手法临床研究 / 162
 - 一、对运动系统的影响 / 162
 - 二、对神经系统的影响 / 162
 - 三、对呼吸系统的影响 / 163
 - 四、对消化系统的影响 / 163
 - 五、对循环系统的影响 / 163
 - 六、对生殖泌尿系统的影响 / 164
 - 七、对内分泌和免疫系统的影响 / 164

绪 论

导学

绪论主要介绍了推拿手法学的基本知识和课程目标、学习方法。通过学习,要求掌握推拿手法学的定义,熟悉推拿手法学的研究内容和学习方法,了解推拿手法学课程的目标。

一、推拿手法学的定义

推拿手法学是研究推拿手法的形态结构、运动原理、训练方法、作用功效、作用机制及临床应用规律的一门学科。推拿手法学是中医针灸推拿学专业的一门专业基础课程,是基础医学课程与推拿治疗学之间的桥梁课程。

二、推拿手法学的内容

推拿手法学是推拿学的核心部分,其研究内容包括以下方面。

1. 推拿手法的源流和流派手法 这方面的研究主要是文献学研究,是对大量的中医古籍文献中有关推拿文献(主要是古代文献)进行收集、整理、分析、归纳,进而对中国推拿手法的起源、传承、发展,各个时期手法的特征、临床应用,近代推拿流派的形成、发展、传承、创新,以及各个时期手法与相对应的临床应用等作出古为今用的总结。如小儿捏脊法,最早记载于《肘后救卒方》,应用于治疗成人“卒心痛”,后来治疗对象转变为以小儿为主。如颞下颌关节脱位的口内复位法,最早记载于《引书》,其手法的基本形态和操作方法延续至今。但在两千多年的演变进程中,唐代在复位时提出口中内置竹筒以防咬伤,并强调复位后要“疾出指”;清代则加入了习惯性脱位复位后的包扎固定。

近代的推拿流派大多以手法为特征命名,如揉法推拿流派、一指禅推拿流派、内功推拿流派、点穴流派、湘西小儿推拿流派等,这些推拿流派的主治手法也是推拿手法学的研究内容。

2. 手法的形态结构及其运动轨迹、动力学规律 手法的形态结构是指手法动作的固有形态特点,以及各个手法运动轨迹成分之间的内在关系。手法的形态结构,具有手法的运动力学特征和动力学特征。手法的运动力学特征,是指各种手法动作的外形形态特征,即时间、空间特征。时间特征包括手法的速度、频率、持续时间、加速度等要素;空间特征包括着力部位、运动轨迹、动作幅度、作用方向、位移距离等要素。手法的动力学特征,是指形成手法动作运动状态的各种力的作用规律和特点,包括力和力矩、冲量和冲量矩、功和功率、质量和转动的惯量等要素。

近年来,采用生物力学和计算机技术相结合,对一些手法进行了较为深入的研究,如对揉法、一指禅推法的力学特征研究和脊柱手法对脊柱解剖结构影响的研究等都取得了可喜的成果。有

人通过推拿手法测力分析仪对揉法合力作用点轨迹形态和常见错误揉法形态做了分析。结果表明,摆动类揉法合力作用点几何轨迹形态可分成四类,正确合理的动作产生“心形”合力轨迹;若操作者腕部摆动的幅度过大,则产生“葫芦形”的合力轨迹;当小鱼际完全吸附于治疗部位或来回摆动力量不足时,则会出现“8字形”合力轨迹;以掌指关节着力操作时,出现“棒槌形”合力轨迹。采集、分析常见错误动作的三维压力曲线及合力作用点轨迹形态等参数,结果发现旋转、跳动、敲打、拖动、粘动等常见错误动作均有其各自的动力学特征。

3. 推拿手法的人体工程学原理 人体工程学(human engineering)也称工效学(ergonomics),是探讨人的劳动、工作效果、效能的规律性的学科,又有人体测量学、生物力学、环境生理学、劳动生理学、工程心理学、时间与工作研究等分支学科。近年来,人们已开始从人体工程学的视角来研究推拿手法的教学训练和临床应用。

(1) 根据人体工程学研究推拿医师的生理状态:如通过肌电图方法、能量代谢率方法等人体生理计测方法,来计测推拿时推拿医师的生理状态的变化,以分析推拿医师在推拿时的能量和负荷大小。通过人体测量学研究,设计合理的推拿床的高度,制造可调式或升降式推拿治疗床来适应不同的推拿医师或不同场合下的手法操作。

(2) 根据人体工程学研究推拿医师的自我劳动保护问题:推拿医师以手法作为临床施术手段,而手法又是一种单调的肢体运动,长期以固定的姿势进行强度较大的关节运动,必然导致人体的肌肉、韧带、关节的疲劳损伤,加重呼吸、循环系统负担,因此必须重视和规避职业损伤与职业疾病的发生。在推拿手法临床实践的初学阶段,长时间单调的重复动作练习可能造成腕、掌、指等关节周围的韧带、肌腱等软组织的疲劳损伤。在推拿临床上,推拿医师因长年弯腰站立位推拿操作而导致腰背部软组织疲劳损害。而有些业务量很大的推拿医师,可能因长期使用频率过高、强度过大的手法,而长期处于缺氧运动状态,进而导致心脑血管系统负荷过度,引起代偿性心肌肥大、心脑血管缺血,甚至过劳死。

(3) 根据人体工程学原理来提高推拿手法的工作效率:推拿是以推拿医师的手法操作为主要劳动的医疗模式,因而应用功效学基本原理来降低推拿均次治疗的必要劳动时间和强度显得很有必要。人体工程学有助于研究如何以最合理的推拿手法、最精简的操作步骤、最小的体能消耗、最短的治疗时间来达到最好的临床疗效。这就需要弄清什么是关键的正性操作,什么是必须去除的负性操作,什么是可有可无的无用功操作,目的是提高推拿医师手法力能投入与疗效产出比,从而提高推拿手法的工作效率。

(4) 通过人体工程学手段改进手法操作方法和教学方法:如以往对一指禅推法操作动作要领的表达,往往强调腕部的主动性,而通过以肌电描记方式进行的一指禅推法运动学的研究,所得到的结果却是以前臂伸屈肌群交替舒缩和肘关节交替屈伸为主导,以前臂旋转肌群交替舒缩为辅助的肢体运动方式。这些研究成果已经被应用于推拿手法的教学之中。

(5) 以人体工程学观点评价和筛选手法:近20多年来的手法动力学测定研究已经取得了可喜的成绩,进一步的研究工作应该同时测量肢体运动的能量消耗,以及测量关节、韧带、肌腱等运动器官的负荷状态。评判推拿手法合理性的标准有:① 临床疗效肯定(有疗效确切的适应证)。② 受术者能够接受(安全性好、痛苦小)。③ 施术者愿意使用(低能耗、耐疲劳、效率高)。最后一点对于推广优秀手法尤为重要,从当年丁季峰先生创造揉法,到今天揉法在推拿界的广泛流行应用就是明证。

4. 手法的作用原理 推拿手法学的重要研究内容是手法的作用原理。推拿治疗通过手法作

用于人体的经络、腧穴和特定部位,手法的力量、能量、信息通过什么途径作用到人体各个系统,其作用原理是很复杂的。半个多世纪以来,推拿的科研工作者从解剖、生理、病理各方面,对推拿手法的作用原理进行了多学科、多方位的研究,并试图从闸门控制学说、系统内能学说、信息学说、生物全息学说等途径予以阐明。这是构建和完善推拿学理论体系的基础工作,前人虽然取得了一些成果,但仍有待于后来者的长期努力。

5. 手法的临床应用规律 推拿手法的临床应用规律包括推拿手法的施术原则、补泻规律、手法施术部位与腧穴的选择、手法的适应证和禁忌证、推拿意外(医疗性损伤)的预防和处理等。

除了通常意义的推拿手法内容外,其他如手法催产、手法矫正胎位、手法催乳、手法胸外心脏按压、手法止血、手法人工呼吸、手法淋巴引流、婴幼儿抚触、关节松动术、肌肉伸展法、康复手法、手法触诊等的临床应用皆属于广义的推拿手法学研究范围。

6. 手法技能的教学方法和测评方法 手法的教学、训练方法研究包括:如何在有限的手法教学训练时间内掌握推拿基本手法;如何开展网络化、电子化、可视化推拿手法教学,使得尽可能多的初学者能够直接面对最优秀的推拿教师;以学习者为中心的 PBL 教学法(以问题为基础的学习,problem based learned)研究;师生互动的局域网式推拿手法测力平台实训模式研究;虚拟现实技术结合手法测力平台应用于手法模拟训练的研究;推拿手法训练用仿真人的研制;常见错误手法的形成规律及针对性的预防和矫正措施的研究等。

手法技能的测评方法研究包括:传统目测评分法中考教分离、多人评分的应用,体测评分法中盲法的运用;机测评分法中手法测力平台的改进,拿法、捻法、抖法等目前难以测评的仪器的研发,评分软件智能水平的提高与功能的完善。

三、推拿手法学的课程目标

推拿手法学的课程目标是:通过本课程的理论学习和手法技能训练,要求学生能掌握推拿手法的基本理论、基本知识和基本技能,尤其是掌握推拿基本手法的技能操作并熟练掌握人体各部位的操作规范,熟悉推拿手法学的发展简史,复合手法操作、特殊手法应用和小儿推拿基本手法的操作;了解刮痧、热敷等推拿辅助操作的应用。为继续学习推拿治疗学课程奠定基础,为将来胜任推拿医疗和研究工作提供保障。

四、推拿手法学的学习方法

1. 推拿手法基本技能的学习 推拿手法的学习可以分为三个阶段。首先是手法基本动作的学习和训练,即学习手法之“形”。本阶段虽然枯燥乏味,但却极其重要,需要潜心练习,切忌浮躁。学习的方法首先是模拟,既可根据教师的讲解和示范,也可根据本书配套视频资料的示范,反复临摹教师的动作并仔细体会其要领,在练习中由教师纠正其错误的动作,逐渐确定正确的手法动作,达到“定型”。其次,是手法渗透力的学习和训练,即练习手法之“神”或“功力”。此阶段在掌握手法基本动作的基础上,再进行手法力量和持久性练习,练习过程中,注意保持身体协调一致,用力自然、持久,动作灵活、连贯;避免局部僵硬和过分用力,造成自我损伤,在不变其外形的前提下,注重手法渗透力的训练,经过长时间的训练,达到手法“渗透”。以上练习达到要求后,可以开始第三阶段的人体操作训练,它与体外练习的最大区别是人体各组织解剖结构不如米袋外形规范,且体表的肌肉具有一定的弹性,会对手法产生反作用力,故要求练习者要时刻注意体会手下的动作和力量变化,根据组织解剖结构和肌肉弹性的需要,不断提高自己的手感,逐步做到根据组织解剖结构