

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

# 推拿功法学

(第2版)

(供针灸推拿专业用)

主 编

李江山 姚 斐

副主编

许 丽 于天源 彭旭明  
李进龙 李冬梅 雷龙鸣



本书配套数字教学资源

微信扫描二维码，加入推拿功法学读者交流圈，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**

李江山 (湖南中医药大学)

姚 斐 (上海中医药大学)

**副主编**

许 丽 (浙江中医药大学)

于天源 (北京中医药大学)

彭旭明 (广州中医药大学)

李进龙 (河北中医学院)

李冬梅 (云南中医药大学)

雷龙鸣 (广西中医药大学)

**编 委** (按姓氏笔画为序)

王一洲 (天津中医药研究院)

刘 波 (黑龙江中医药大学)

刘俊昌 (新疆医科大学)

齐凤军 (湖北中医药大学)

严晓慧 (河南中医药大学)

李中正 (吉首大学医学院)

初 晓 (长沙医学院)

林丽莉 (福建中医药大学)

林法财 (南京中医药大学)

金道鹏 (上海中医药大学)

赵吉忠 (上海中医药大学)

赵 强 (天津中医药研究院)

祝木星 (山东中医药大学)

姚斌彬 (北京中医药大学)

徐联洋 (广州中医药大学)

矫俊东 (长春中医药大学)

彭科志 (贵州中医药大学)

翟春涛 (山东中医药大学)

**学术秘书**

刘小卫 (湖南中医药大学)

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心指导下,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。这套教材融汇了历届优秀教材之精华,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,

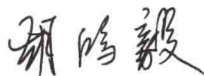
在全国中医院校中广泛征求意见,多方听取要求,全面汲取经验,经过近一年的精心准备工作,在“十三五”开局之年启动了第三版的修订工作。

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

推拿功法学是研究推拿功法的训练方式方法、机制效应及其临床应用的一门学科,是中医药院校针灸推拿学、康复治疗学等专业的一门专业基础课程和主干课程。

本教材由湖南中医药大学组织,与上海中医药大学共同主编,全国高校教学一线资深教师联合编写,汇集了各院校多年来推拿功法教学的经验和推拿功法学科研究的新成果、新观点、新理论和新方法。

本教材编写的指导思想是:贯彻本精编教材系列“经典、精炼、新颖、实用”的特点,坚持继承与创新相结合,强调推拿功法的训练,重视教材的可阅读性,教材主要内容符合推拿功法学教学大纲的知识点,突出教学重点和难点,既使学生易学易读易练,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,我们在突出推拿功法训练的基础上,适当减少理论内容,压缩文字篇幅。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,对推拿功法学教学具有积极的推动作用。

本教材绪论由姚斐、矫俊东、严晓慧、李中正负责编写,第一章由李冬梅、刘俊昌、金道鹏负责编写,第二章由李江山、于天源、姚斌彬、刘小卫负责编写,第三章由李进龙、齐凤军、翟春涛负责编写,第四章由许丽、刘波、林丽莉负责编写,第五章由彭旭明、彭科志、徐联洋、林法财负责编写,第六章由姚斐、赵强、王一洲负责编写,第七章由雷龙鸣、赵吉忠、祝木星、初晓负责编写。全书由李江山、姚斐统稿。

本教材适合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、康复治疗技术专科、高职的参考教材。

在教材编写过程中,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,书中的功法视频和图片由湖南中医药大学龙专与唐坤华摄影师拍摄,曾源源、杨姗姗、胡伟、钟良协助拍摄,在此一并表示诚挚的谢意。希望各院校在使用过程中对本教材提出宝贵意见,以便及时修订提高,使教材更臻完善。

《推拿功法学》编委会

2019年5月



### 本书配套数字教学资源

微信扫描二维码，加入推拿功法  
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



# 目 录

绪论 .....	1
一、推拿功法与推拿的关系 / 1	
二、推拿功法学的学习方法 / 3	
第一章 推拿功法学的发展简史 .....	4
一、推拿功法的起源 / 4	
二、各时期的传统功法发展 / 5	
第二章 推拿功法学的基本理论 .....	15
第一节 推拿功法的基本作用 / 15	
一、强身健体修神,充沛气血内劲 / 15	
二、提高推拿专业技能,预防职业性疾病 / 15	
三、扶正祛邪,调节脏腑,养生延年 / 16	
第二节 推拿功法的基本练习方法 / 16	
一、调身 / 16	
二、调息 / 18	
三、调心 / 21	
第三节 推拿功法练习的注意事项 / 22	
一、“四要”与“六忌” / 22	
二、练功运动量 / 22	
第四节 推拿功法的常用术语 / 24	
一、入静 / 24	
二、杂念 / 24	

- 三、意守 / 24
- 四、丹田 / 25
- 五、三关 / 26
- 六、内气 / 26
- 七、昏沉 / 27
- 八、内观 / 27
- 九、小周天 / 27
- 十、大周天 / 27
- 十一、闭息 / 27
- 十二、真息 / 28
- 十三、食气 / 28
- 十四、布气 / 28
- 十五、握固 / 29
- 第五节 练功反应 / 29
  - 一、正常反应 / 29
  - 二、异常反应 / 29
- 第六节 推拿功法的现代研究 / 31
  - 一、对运动系统的作用 / 31
  - 二、对心血管系统的作用 / 31
  - 三、对呼吸系统的作用 / 31
  - 四、对内分泌系统的作用 / 31
- 第七节 功前准备和功后放松 / 32
  - 一、功前场地设施准备 / 32
  - 二、个人练功准备 / 32
  - 三、功前准备运动 / 32
  - 四、功后放松 / 33
- 第八节 推拿功法的应用方法 / 33
  - 一、推拿功法应用的基本原则 / 33
  - 二、功法应用的基本流程 / 34

### 第三章 少林内功 ..... 35

- 第一节 概述 / 35
  - 一、少林内功的特点 / 35
  - 二、少林内功的主要锻炼内容 / 36
  - 三、少林内功的练习方法 / 36

- 四、少林内功的临床应用 / 36
- 第二节 基本裆势 / 36
  - 一、站裆势 / 36
  - 二、马裆势 / 37
  - 三、弓箭裆势 / 37
  - 四、大裆势 / 38
  - 五、并裆势 / 38
  - 六、低裆势 / 39
  - 七、悬裆势 / 39
  - 八、坐裆势 / 40
- 第三节 上肢动作 / 40
  - 一、前推八匹马 / 40
  - 二、倒拉九头牛 / 41
  - 三、凤凰展翅 / 41
  - 四、霸王举鼎 / 42
  - 五、顶天抱地 / 42
  - 六、顺水推舟 / 43
  - 七、海底捞月 / 44
  - 八、三起三落 / 44
  - 九、仙人指路 / 45
  - 十、饿虎扑食 / 46
  - 十一、平手托塔 / 46
  - 十二、风摆荷叶 / 47
- 第四节 双人练习法 / 48
  - 一、推把上桥 / 48
  - 二、双龙搅水 / 48
  - 三、双虎夺食 / 49
  - 四、箭腿压法 / 49
  - 五、八走势 / 50
- 第五节 简化内功推拿手法常规操作 / 51
  - 一、头面部 / 51
  - 二、躯干部 / 51
  - 三、上肢部 / 51
- 第六节 桑枝棒击法 / 51
  - 一、头项部 / 52
  - 二、躯干部 / 52

- 三、四肢部 / 52
- [附] 桑枝棒制法 / 52

## 第四章 易筋经 ..... 53

- 第一节 概述 / 53
  - 一、易筋经的历史源流 / 53
  - 二、易筋经的锻炼机制 / 54
  - 三、易筋经的练习要领 / 54
- 第二节 易筋经的基本练习法 / 55
  - 一、韦驮献杵第一势 / 55
  - 二、韦驮献杵第二势 / 55
  - 三、韦驮献杵第三势 / 56
  - 四、摘星换斗势 / 57
  - 五、倒拽九牛尾势 / 57
  - 六、出爪亮翅势 / 58
  - 七、九鬼拔马刀势 / 59
  - 八、三盘落地势 / 60
  - 九、青龙探爪势 / 61
  - 十、卧虎扑食势 / 62
  - 十一、打躬势 / 63
  - 十二、工尾势 / 64

## 第五章 调息筑基本功 ..... 66

- 第一节 概述 / 66
  - 一、调息筑基本功练习的基本要求 / 67
  - 二、调息筑基本功的主要内容 / 67
- 第二节 调息定神法 / 68
  - 一、童子拜佛 / 68
  - 二、大鹏展翅 / 68
  - 三、龙虎升降 / 69
- 第三节 采吸法 / 70
  - 一、地龙起伏 / 70
  - 二、两手托天 / 70
  - 三、推山入海 / 71

- 第四节 灌气法 / 73
  - 一、倒卷珠帘 / 73
  - 二、瓶气沐体 / 73
- 第五节 和带脉法 / 74
  - 一、青龙回首 / 74
  - 二、大蟒翻身 / 75
- 第六节 收功法 / 75
  - 一、丹田内转 / 75
  - 二、抱气归元 / 76
  - 三、三元桩 / 77

## 第六章 推手 ..... 78

- 第一节 概述 / 78
  - 一、推手的训练要领 / 79
  - 二、推手的基本作用 / 80
- 第二节 基本桩功 / 80
  - 一、无极桩 / 80
  - 二、三体提插式桩 / 81
  - 三、三体阴阳桩 / 81
- 第三节 单搭手基本粘推法 / 82
  - 一、单搭手前按粘推 / 82
  - 二、单搭手手腕背相粘推 / 82
  - 三、单搭手旋转削手粘推 / 83
  - 四、单搭手前劈外格下插粘推 / 83
  - 五、单搭手云缠手粘推 / 84
- 第四节 双搭手基本粘推法 / 85
  - 一、定步四正推手 / 85
  - 二、定步四隅推手 / 85

## 第七章 延年九转法 ..... 87

- 第一节 概述 / 87
  - 一、延年九转法的源流 / 87
  - 二、延年九转法的练习要领 / 88
- 第二节 基本练习法 / 88

一、第一式	/ 88
二、第二式	/ 88
三、第三式	/ 89
四、第四式	/ 89
五、第五式	/ 89
六、第六式	/ 89
七、第七式	/ 89
八、第八式	/ 90
九、第九式	/ 90

主要参考书目	..... 91
--------	----------

# 绪 论

## 导学

要求通过学习,掌握推拿功法学的定义和推拿功法的基本概念,熟悉推拿功法与推拿的关系,了解推拿功法的学习方法。

推拿功法学是中医推拿学的重要组成部分,是在中医学理论指导下,研究推拿导引功法的训练方式方法、临床应用及其效应机制的一门专业基础学科。推拿功法是中国传统功法在推拿学科中的具体应用,推拿工作者通过推拿功法锻炼,增强身体素质和心理情绪调控能力,培养、提升推拿技能水平;掌握制订推拿功法的养生康复体疗处方的方法与指导运用,从而进一步巩固提高推拿效应;推拿功法还可以有效地防治推拿工作者的职业性疾病。

推拿功法的受众面广泛,不仅是推拿工作者的专业必修课程,也是临床常见病、多发病患者增强体质、提高防病抗病能力的重要方法。广大人民群众可以习练推拿功法,达到强身健体、导引气息、调节情绪、延年益寿的目的。

推拿功法是推拿手法疗效发挥的基础,也是临床推拿体疗的处方主体,能巩固与提高临床疗效,是临床工作区域的扩大与延伸。推拿功法和推拿手法是中医推拿保健、治疗、康复工作中发挥协同作用、缺一不可的两个分支。

少林内功、易筋经、调息筑基功、推手、延年九转法是推拿功法的常用功种,五禽戏、八段锦、六字诀、因是子静坐法、老子导引法和二十四气导引坐功等传统功种也在推拿功法中广泛应用。

## 一、推拿功法与推拿的关系

### (一) 推拿专业功力与推拿功法

中医经典著作《黄帝内经》把导引功法和按摩手法作为防治疾病的重要手段纳入医学体系之中,并指出了导引按摩的发源地是中国以河南为中心的中原地区。《素问·异法方宜论篇》记载:“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,其治宜导引按蹻。故导引按蹻者,亦从中央出也。”

《灵枢·官能》最早记载了对推拿从业人员的功力要求与考核方法:“黄帝曰:明目者,可使视色。聪耳者,可使听音。捷疾辞语者,可使传论。语徐而安静,手巧而心审谛者,可使行针艾,理气血而调诸逆顺,察阴阳而兼诸方。缓节柔筋而心和调者,可使导引行气。疾毒言语轻人者,可使唾痛咒病。爪苦手毒,为事善伤者,可使按积抑痹……手毒者,可使试按龟,置龟于器下而按其上,五

十日而死矣；手甘者，复生如故也。”从文中可了解当时推拿从业人员的职业标准：一是可以具备“五十日”按龟测试的全身功力；二是具备手掌部爪苦手毒的内功，具体表现为手部力量、耐力和手热。明代方以智《通雅》云：“手毒：手心热者。黄帝医书有《官能》之篇，曰疾毒言语轻人者，可使唾痈咒病。爪苦手毒，为事善伤者，可使按积抑痹。各得其能，其名乃彰。何子元曰：手毒可使试按龟，五十日而龟死；手甘者复生。盖人心心有火，故能运脾助暖，有极热者按物易化。”清代陆凤藻《小知录》亦云：“手心热者曰手毒。”

目前没有文献资料直接表现这一时期推拿从业人员进行功力训练的练功方法，但是可以推测推拿从业人员为了达到“爪苦手毒”的选材标准，并通过“按龟试手”的考核方法，可能从这一时期盛行的多种古代导引、吐纳中汲取了一些有用功法，开展职业测评的功力训练。

许多推拿功法对于手法内力和全身功力都有显著的提升作用。如少林内功中的站裆势、马裆势、弓箭裆势等可增强下肢力量，提高躯体稳定性，调节内脏系统功能，训练思想意识的集中力，增强情绪调控力，全面培养全身功力。前推八匹马、倒拉九头牛等可增加手臂、手掌、手指的力量、力量控制能力和耐力，提高手掌手指部的热效力、手感和深透性，进而从步、身、手、意四个方面整体提升推拿工作者的功力和手法内功。调息筑基功中的调息定神法和采吸法等可以训练全身各部位关节协调放松，增强舒缓呼吸的可控力，协调全身功能与手掌内力的综合应用。通过功法练习可以提高全身与局部功力的整体应用能力，为充分发挥推拿手法效应打下坚实基础。

## （二）导引体疗术与推拿功法

唐代太医院按摩科按摩博士的教学内容，在《新唐书》中称“导引之法”，在《旧唐书》和《唐六典》称“消息导引之法”，而“消息”即指推拿。消息导引既包括刺激性手法和导引性手法，也包括自我推拿和肢体动功。在这些文献中可以得知，从唐代起推拿医师在临床实践中，不仅运用传统手法技能，而且还要承担传统导引术的运用，即多种疾病或养生康复的体疗处方。唐代《千金要方》“推拿法”中老子推拿法和婆罗门推拿法的主要内容就是自我按摩和自我功法体疗。可见功法体疗结合手法操作在唐代已经成为推拿工作者防治疾病和养生康复的方法。

导引，据唐代释慧琳《一切经音义》的解释，包括“自摩自捏，伸缩手足”，用于“除劳去烦”。上海中医药大学赵毅教授考证：在1984年出土于湖北省江陵县张家山的《引书》中记载的各种导引术除了主动的关节运动，还包括被动导引手法。由此可知，导引师的工作内容除了指导受术者开展保健康复性自我推拿和肢体主动运动外，还要进行受术者关节的被动运动手法。

从事导引体疗术的从业人员应当具备“缓节柔筋而心和调”职业要求，该记载最早见于《灵枢·官能》。“缓节柔筋而心和调”，可以解释为全身躯体四肢肌肉柔韧，关节活动舒缓，心平气和。这些都是从事导引术的基本从业要求。明代张介宾在《类经》十九卷中指出：“导引者，但欲运行气血而不欲有所伤也，故惟缓节柔筋而心和调者乃胜是任，其义可知。今见推拿之流，不知利害，专用刚强手法，极力困人，开人关节，走人元气，莫此为甚。病者亦以谓法所当然，即有不堪，勉强忍受，多见强者致弱，弱者不起，非惟不能去病，而适以增害。用若辈者，不可不慎。”

从事导引体疗术的推拿工作者，必须通过传统功法练习达到“缓节柔筋而心和调”的身心状态，这样不仅可以正确、安全、有效地操作运动关节类手法，而且通过自身练功，了解自我身体关节肌肉的运动状态、呼吸控制和意念集中的过程，体会与患者感同身受的练习过程，从而掌握正确的调身、调息、调心的练功技术，为制订有效、安全、简便的功法体疗方案和正确指导功法练习积累实践经验。

### （三）推拿流派与推拿功法

一指禅推拿流派、内功推拿流派、擦法推拿流派、脏腑推按流派、腹诊推拿流派是当代最具影响力的传统推拿流派。各流派根据其学术思想、操作法特点和临床防治方案,各自吸收古代优秀功法功种,经过历代的辗转传承和改造,逐步形成了各推拿流派的特色练功方法。一指禅推拿流派选用易筋经作为本派的练功方法,易筋经强调伸筋拔骨的练功体会,习练者在十二式动作练习中,全面动态体验人体各部位在不同状态下的筋肉关节伸展、旋转和稳定的过程,体会舒缓呼吸、适度意念与肢体动作的密切结合。该流派强调通过练功全面增强推拿工作者的手法功力和技能,成为发挥一指禅推拿流派十二大手法的内核动力。

少林内功不仅是内功推拿流派自我练功的基本功种,也是内功推拿流派治疗疾病的主要体疗处方,患者在接受推拿治疗前,先跟随推拿医师习练一套少林内功,增强全身气血运行,培育正气,然后接受一套辨证施术的内功推拿常规操作。内功推拿流派在呼吸系统等内科疾病的治疗、康复中产生了极好的临床疗效,享誉国内外。

### （四）推拿职业性疾病与推拿功法

临床推拿是一种时间较长、动作较为单一、较强思维活动的操作工作方式,容易使操作者产生身心疲劳。长期工作疲劳的积累将诱发慢性疲劳综合征,并容易形成颈肩、腰背、肘腕、掌指部的运动性软组织损伤,造成推拿技能的下降。长期临床实践提示,推拿工作者应通过练功,增强体质素质,提高抗疲劳、抗损伤能力,培养正确的操作姿势和呼吸意念运用,并在职业性疾病的预防上做好充分准备。同时,在日常诊疗活动中,选用合适的功法,进行身心锻炼,保持推拿工作者良好的身心状态。

## 二、推拿功法学的学习方法

推拿功法学是一门理论与实践相结合的课程,在学习过程中,一方面要充分理解推拿功法的基础理论,在推拿功法锻炼过程中不仅做到知其然,还要知其所以然;另一方面,又必须身体力行,很好地进行自我练功实践。只有刻苦练功,才能对推拿功法具有一定的感性认识。在此基础上,加强功法与手法的联动练习,体会手法与功法的内在关联。通过疾病康复的功法体疗处方学习,加深功法临床与社区运用的实践体验。通过阅读一些有关导引的古代文献,掌握功法的一些常用研究方法,对继承与创新推拿功法也有重要的指导意义。

值得指出的是,功法的锻炼不可能一蹴而就,需要在功法理论的指导下,结合个人实际情况,循序渐进并长期坚持,才有可能意与气合、气与力合、具有一定的功力。