

<<推拿功法学>>

图书基本信息

书名：<<推拿功法学>>

13位ISBN编号：9787117107983

10位ISBN编号：7117107987

出版时间：2009-1

出版时间：人民卫生出版社

作者：吕明 编

页数：189

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<推拿功法学>>

### 内容概要

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教学特点，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，可为学习《推拿手法学》、《推拿治疗学》打下良好基础。

供针灸推拿、中医、骨伤等专业教学使用。

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、推拿功法的基本理论、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。

本教材有以下特点：初步构建了《推拿功法学》的学科框架，重点论述了推拿功法的基本理论、基础知识、现代研究、功法练习等内容。

规范了推拿功法的某些概念、动作，阐述了要领和作用。

丰富了推拿功法的种类。

系统总结了近20年特别是近10年推拿功法的现代研究成果，反映了最新研究进展，对于开展推拿手法的科研具有指导意义。

## &lt;&lt;推拿功法学&gt;&gt;

## 书籍目录

绪言总论 第一章 推拿功法的起源和发展 第二章 推拿功法学的基础理论 一、阴阳五行与推拿功法的关系 二、脏腑经络与推拿功法的关系 三、精气神与推拿功法的关系 第三章 推拿功法的特点 第四章 推拿功法练习的作用 第五章 推拿功法基本知识 一、基本原则 二、基本要求 三、注意事项 四、运动量要求 五、推拿功法练习的营养卫生 六、推拿功法练习的反应及处理方法 第六章 常用经络与腧穴 第一节 常用经络 第二节 常用腧穴 第七章 推拿功法作用的现代研究 一、对肌肉、骨骼系统的影响 二、对血液循环系统的影响 三、对神经系统的影响 四、对呼吸系统的影响 五、对消化系统的影响 六、对内分泌系统及人体代谢的影响 七、对免疫系统的影响各论 第八章 推拿徒手练功法 第一节 少林内功 一、基本要求 二、基本裆势 三、基本动作 第二节 易筋经 第三节 大力鹰爪功 第四节 简化太极拳 一、简化太极拳的创编 二、简化太极拳的特点 三、简化太极拳的作用 四、简化太极拳的练习要领 五、简化太极拳基本功 六、简化太极拳的动作说明 第五节 太极推手 一、太极推手源流 二、太极推手的流派及特点 三、太极推手的作用 四、太极推手的习练要领 五、太极推手基本动作说明 第九章 推拿医疗气功练功法 第一节 放松功 第二节 内养功 第三节 站桩功 第四节 五禽戏 第五节 八段锦 第六节 保健功 第七节 六字诀 一、呼吸法与调息 二、动作 第八节 壮腰八段功 第九节 内功健身八法 第十节 少林内劲一指禅 一、热身法 二、马步站桩功 三、扳指(趾)法 第十一节 太极气功十八式 第十章 推拿器械练功法 第一节 练功器械的种类 第二节 器械练功的准备活动 第三节 器械练功的注意事项 第四节 指力、腕力的器械练功 一、指力器械练功法 二、腕力器械练功法 第五节 臂力器械练功法 一、屈肌肌力器械练功法 二、伸肌肌力器械练功法 三、外展肌力器械练功法 第六节 身体其他部位器械练功法 一、背部器械练功法 二、胸部器械练功法 三、腹部器械练功法 四、腿部器械练功法 第七节 沙袋练功法主要参考书目

## <<推拿功法学>>

### 章节摘录

第一章 推拿功法的起源和发展 推拿功法在我国历史悠久，其渊源可以追溯到原始时代，源于人们的生产生活实践，是古代劳动人民同自然灾害、同疾病作斗争的智慧的结晶，与我国古老的导引有着密切的关系。

据《吕氏春秋·古乐》记载，大约在伏羲氏时期，由于气候阴雨潮湿，人们多患有关节肿痛、筋骨拘挛等病症，于是古人就发明一种大舞来宣导气血治疗疾病。

大舞的内容可以通过文物“彩陶盆”展现出来。

1957年，在青海省大通县上孙家寨，发掘了一批新石器时代的墓葬，其中有一个舞蹈纹彩陶盆，绘有黑色舞蹈人形，整个画面人物突出，神态逼真，可以说是后世导引的前身。

据史传记载，上古名医俞跗擅长应用跷引按抚等法。

俞跗为黄帝时代的名将，说明导引最晚在黄帝时代就已经成为独立的医疗保健手段。

“跷引”即导引，“按抚”即现今的推拿。

《素问·移精变气论》中记载：“往古人居禽兽之间，动作以避寒，阴居以避暑，……”这里所说的“动作”即指古老的导引，可以起到防病保健的作用。

……

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>