

# 《推拿功法学》

## 图书基本信息

书名：《推拿功法学》

13位ISBN编号：9787513208604

10位ISBN编号：7513208603

出版时间：2012-6

出版社：中国中医药出版社

作者：吕立江 编

页数：269

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《推拿功法学》

## 内容概要

## 书籍目录

上篇基础篇 第一章概论 第一节推拿功法学的基本概念 第二节推拿功法学的特点 一、内外兼修由外及内 二、动静结合以动致静 三、练力重气形神合一 四、意气合练强调内劲 五、自我锻炼贵在坚持 第三节推拿功法与推拿手法的关系 第四节推拿功法学的内容、任务与研究范围 第五节推拿功法学的学习方法与意义 第二章推拿功法学的历史沿革 第一节推拿功法的起源 一、来源于生活 二、古代的角斗 三、古代的舞蹈 四、仿生舞蹈的演变 第二节历代推拿功法的发展 一、先秦时期的功法 二、秦汉时期的功法 三、魏晋南北朝时期的功法 四、隋唐时期的功法 五、宋金元时期的功法 六、明清时期的功法 七、近代功法的发展 八、现代功法的发展 第三章推拿功法学的基本理论 第一节阴阳五行与推拿功法的关系 一、阴阳学说与推拿功法 二、五行学说与推拿功法 第二节脏腑经络与推拿功法的关系 一、藏象学说与推拿功法 二、经络学说与推拿功法 第三节精气神与推拿功法的关系 附：功法常用经络与腧穴 第一节功法常用经络 一、十二经脉 二、奇经八脉 三、十二经别 四、十二经筋 第二节功法常用腧穴 一、手太阴肺经 二、手阳明大肠经 三、足阳明胃经 四、足太阴脾经 五、手少阴心经 六、手太阳小肠经 七、足太阳膀胱经 八、足少阴肾经 九、手厥阴心包经 十、手少阳三焦经 十一、足少阳胆经 十二、足厥阴肝经 十三、督脉 十四、任脉 十五、经外奇穴 第四章推拿功法学的基础知识 第一节推拿功法的分类 一、按功法锻炼的姿势分类 二、按功法锻炼的动静分类 三、按功法锻炼的内外分类 第二节推拿功法的作用 一、增力添劲强筋壮骨 二、调和气血疏通经络 三、协调脏腑平衡阴阳 四、扶正祛邪培育元气 五、养生益智延年益寿 第三节推拿功法锻炼的基本原则 一、松静自然 二、灵活准确 三、圆软柔和 四、意气合一 五、树立三心 六、循序渐进 第四节功法锻炼的基本方法 一、形体锻炼 二、呼吸锻炼 三、意念锻炼 第五节功法锻炼注意事项 一、明确锻炼目的 二、选好锻炼环境 三、选择合适时间 四、准备锻炼物具 五、注意镇静从容 六、重视练后问题 第六节功法锻炼的运动量要求 一、练功运动量的要素 二、练功运动量的要求 第七节推拿功法锻炼的效应 一、正常效应 二、异常效应 第五章推拿功法常用术语与常用练功穴窍 第一节推拿功法常用术语 一、意念 二、杂念 三、入静 四、意守 五、胎息 六、闭息 七、真息 八、踵息 九、丹田 十、三关 十一、内气 十二、内丹 十三、内观 十四、八触 十五、昏沉 十六、小周天 十七、大周天 十八、意气相随 十九、恬淡虚无 二十、气沉丹田 二十一、意守丹田 第二节常用练功穴窍 一、百会 二、天庭 三、上丹田 四、中丹田 五、下丹田 六、尾闾关 七、夹脊关 八、玉枕关 第六章推拿功法对人体的生物学效应研究 第一节功法对运动系统的影响 第二节功法对循环系统的影响 一、对心脏功能及冠脉循环的影响 二、对血管的影响 三、对肺循环和脑循环的影响 四、对血流变及血液成分的影响 第三节功法对呼吸系统的影响 一、对肺功能的影响 二、提高肺的免疫功能 第四节功法对消化系统的影响 一、对消化液的影响 二、对胃肠运动的影响 第五节功法对神经系统的影响 一、对神经递质的影响 二、自主神经的调节 三、对感觉和运动神经的调节 四、对大脑高级功能的调节 第六节功法对人体免疫系统的影响 一、对体液免疫的影响 二、对细胞免疫的影响 第七节功法对人体代谢与内分泌系统的影响 中篇功法篇 第七章易筋经 第一节概述 第二节易筋经特点 一、抻筋拔骨 二、以形导气 三、协调平衡 第三节易筋经十二势 第一式韦驮献杵势 第二式横胆降魔杵势 第三式掌托天门势 第四式摘星换斗势 第五式倒拽九牛尾势 第六式出爪亮翅势 第七式九鬼拔马刀势 第八式三盘落地势 第九式青龙探爪势 第十式饿虎扑食势 第十一式打躬击鼓势（又称打躬势） 第十二式掉尾摇头势（又称掉尾势） 第八章少林内功 第一节概述 第二节少林内功的特点 一、以力贯气 二、运用霸力 三、外紧内松 第三节基本裆势 一、站裆势 二、马裆势 三、弓箭裆势 四、磨裆势 五、亮裆势 六、并裆势 七、大裆势 八、悬裆势 九、低裆势 十、坐裆势 第四节单人锻炼法 第一式前推八匹马 第二式倒拉九头牛 第三式单掌拉金环 第四式凤凰展翅 第五式霸王举鼎 第六式两手托天 第七式顺水推舟 第八式怀中抱月 第九式仙人指路 第十式平手托塔 第十一式运掌合瓦 第十二式风摆荷叶 第十三式顶天抱地 第十四式海底捞月 第十五式饿虎扑食 第十六式力劈华山 第十七式乌龙钻洞 第十八式单凤朝阳 第十九式三起三落 第五节双人锻炼法 第一式推把上桥 第二式双龙搅水 第三式双虎夺食 第四式箭腿压法 第五式八走势 第九章推拿器械练功 第一节器械练功概述 一、练功器械的种类 二、器械练功的准备 三、器械练功的注意事项 第二节部位器械练功法 一、指力器械练功法 二、腕力器械练功法 三、臂力器械练功法 四、背力器械练功法 五、胸部器械练功法 六、腹部器械练功法 七、腿力器械练功法 附：沙袋练功 第十章其他功法 第一节放松功 第二节内养功 第三节站桩功 自然式站桩 三圆式站桩 下按式站桩 伏虎式站桩 休息式站桩 少林剑指式站桩 第四节五禽戏 第五节六字诀 第六节八段锦 第七节保健功 一、静坐 二、耳功 三、叩齿 四、舌功 五、漱津 六、擦鼻 七、目功 八、擦面 九、项功 十、揉肩 十一、夹脊功

# 《推拿功法学》

十二、搓腰 十三、搓尾骨 十四、擦丹田 十五、揉膝 十六、擦涌泉 十七、织布式 十八、和带脉 第八节 练功十八法 第一法颈项争力 第二法左右开弓 第三法开阔胸怀 第四法展翅飞翔 第五法叉腰旋转 第六法弓步插掌 第七法双手攀足 第八法左右转膝 第九法仆步转体 第十法俯蹲伸腿 第十一法扶膝托掌 第十二法胸前抱膝 第十三法雄关漫步 第十四法歇步推掌 第十五法上下疏通 第十六法左右蹬腿 第十七法四面踢毽 第十八法摩面揉谷 第九节 脊柱功 第十节 鹰爪功 ..... 下篇应用篇 主要参考文献

## 章节摘录

版权页：插图：一、对心脏功能及冠脉循环的影响 多项研究提示，推拿功法锻炼能够明显改善心脏功能。上海中医药大学通过测定推拿功法“静力性”下肢裆势练习时的心率值，发现在一定范围内，心率与“静力性”下肢裆势练习时间呈线性关系。湖南中医药大学研究发现，少林内功、易筋经等功法练习可以使推拿专业学生心率显著下降，提示心输出量增加、舒张期延长，增加了心脏的功能储备；哈佛台阶试验健适指数（PFI）明显上升，PFI是心血管运动功能的指标之一，提示练功可提高心血管功能。五禽戏锻炼也可以使推拿专业学生心率减缓，PFI升高。安徽中医学院通过研究也发现，练习五禽戏可以使大学生心率变慢、晨脉下降、每搏输出量及最大摄氧量增加、PFI升高，说明功法练习可以有效地改善和提高心功能。江西中医学院应用彩超观察易筋经对老年人左心功能的影响，发现其每搏射血量（SV）、二尖瓣口血流速度（VE）增高、二尖瓣口血流速度（VA）未见明显改变、VE/VA比值增高，说明练功后能增强人体的心脏功能。另有研究也发现，功法八段锦锻炼可以使老年人每搏输出量、每分输出量、射血分数升高，心耗氧量（HOV）、左心搏功指数（LVWI）、心耗氧指数（HOI）等显著下降，说明功法锻炼可以提高心脏的泵血功能，增强心肌收缩力，改善心脏功能。而HOI、HOV、LVWI综合反映了心脏的心肌供氧和做功状况。当HOV、LVWI偏高时，提示心脏负担过重、心肌缺氧，而缺氧是心肌缺血的主要有害因素，若长期偏高则可导致心肌部分缺血性坏死，甚至心肌梗死等；而HOV、LVWI的降低则缓解了心脏的压力。血清缺血修饰蛋白（IMA）是较为理想的缺血标记物，也被认为是心肌缺血的指标。

# 《推拿功法学》

编辑推荐

# 《推拿功法学》

## 精彩短评

- 1、好书好书，给父母买的，他们说好就行
- 2、正版教材，非常好，是我需要的。
- 3、真正的掌握来自实践体会

# 《推拿功法学》

## 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：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)