

# 《武功整复学》

## 图书基本信息

书名：《武功整复学》

13位ISBN编号：9787309092981

10位ISBN编号：7309092988

出版时间：2012-11

出版社：复旦大学出版社

页数：153

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)

# 《武功整复学》

## 前言

武功整复学是上海体育学院武术与民族传统体育专业教学改革的主干课程之一。本教材是根据上海体育学院2012年武术与民族传统体育专业教学计划的安排，为加强武术与民族传统体育专业主干课程教材建设而编写的。本教材在编写过程中结合市场需求，从武术与民族传统体育专业的培养目标出发，充分吸收近年来国内在传统武术、健身气功、武功推拿、西方身心学的相关技能最新发展和研究成果，并将编写者的教学经验融汇其中，从而突出了专业主干课程的科学性、思想性、针对性与实用性的特点。本教材为进阶教材，学习者必须要有按摩手法基础，最好要有武术、西医解剖生理及中医经络学基础知识。全书共分6章，第一章为武功整复学概论，是武功整复学的理论基础。第二章为武功整复功法技术，其又分为气功导引矫正术及马王堆导引术。第三章为武功整复手法技术原则，包含武功整复的优点、矫正效果、力学、程序及注意事项，整复与神经系统、脊柱保健等。后3章为武功整复手法，是指武术九节（肩、肘、腕、髌、膝、足，颈、胸、腰）的中西医内外身体观，即生理解剖学及经络穴位知识；以及整复手法，包括诊断、放松、整复及自我保养与调整的方法。本教材文字通俗易懂，整复技巧简便易学，全书图文并茂，使教材内容更为充实，生动实用。本教材由王震博士任主编，李志明教授为执行主编，并由白以文老师、贾固华、田纪云研究生协助编写。全书由李志明教授统稿，王震博士审阅定稿。本教材中的武功整复学概论源自李志明博士后研究成果，气功导引矫正术亦为李志明教授所创编；马王堆导引术以健身气功马王堆导引术为基础，由原健身气功马王堆导引术课题组成员王震教授配合呼吸与经络感知导引编写；武功整复手法技术原则由黎光升博士编写；武术九节（肩、肘、腕、髌、膝、足，颈、胸、腰）的中西医内外身体观，由贾固华研究生整合数本生理解剖及经络穴位书籍所编写；武功整复手法，包括诊断、放松、整复等技巧主要源自陈正达老师、黎光升博士、林峰而博士、李志明教授、王震博士等的研究成果。本教材不仅可以作为武术与民族传统体育专业主干课程，还可以作为体育学类其他本、专科教材，以及作为推拿整复从业者参考学习用书。限于编写者水平，书中难免有错误和不妥之处，恳请读者批评指正。

# 《武功整复学》

## 内容概要

《克攀系列教材:武功整复学》为武术与民族传统体育专业本科生编著的同类首部教材。全书详列了身体觉察训练的具体内容和方法，并将指导学习者身体觉察与训练，突出了专业主干课程的科学性、思想性、针对性和实用性的特点。整合了传统武术、健身气功、武功推拿与西方身心学的相关技能，以武术为技术基础，气论思想为中心，身心学为指导原则，以徒手疗法与运动疗法为主要手段，对身体进行调整，以处理身心不适与失调等问题。

## 书籍目录

### 第一章 武功整复学概论

#### 第一节 绪论

#### 第二节 武功整复学基础（一）——身心学

#### 第三节 武功整复学基础（二）——中医学、中国哲学

#### 第四节 武功整复学的主要内容

### 第二章 武功整复功法技术

#### 第一节 气功导引矫正术

#### 第二节 马王堆导引术

### 第三章 武功整复手法技术原则

#### 第一节 武功整复手法基本概念

#### 第二节 脊椎神经系统

#### 第三节 脊椎与任督二脉

#### 第四节 武功整复手法与脊椎保健

### 第四章 武功整复手法（一）——上肢整复技巧

#### 第一节 肩关节整复技巧

#### 第二节 肘关节整复技巧

#### 第三节 腕关节整复技巧

### 第五章 武功整复手法（二）——下肢整复技巧

#### 第一节 足踝关节整复技巧

#### 第二节 膝关节整复技巧

#### 第三节 髋关节整复技巧

### 第六章 武功整复手法（三）——躯干整复技巧

#### 第一节 颈项部整复技巧

#### 第二节 胸部整复技巧

#### 第三节 腰骶部整复技巧

### 主要参考文献

版权页：插图：（3）患者不意愿不做：患者的质疑、内心恐惧不安，需要让他完全放心，否则停止施治手段，再行沟通了解。3.振幅与安全的关系密切（骨质密度不够者更需注意）一般施术伤害最多来自：施力方向不对；振幅太大（有些手法经常是0.5 cm的几十倍）媒体报道多起“整脊”“推拿”“国术”引起的脊椎伤害，严重者全身瘫痪，并造成社会及医界对“整复”的质疑，整复安全最重要点在“振幅”，尤其颈椎切勿超过0.5 cm振幅，施术角度必须深切了解“解剖学”及关节运动安全范围，也是学习上“学科”比“术科”重要的原因。整复如有专业床较易施术，但在临床实用上却随时会遇到需做的情况，因此坐姿或立姿的调整，反而用得更多，譬如遇到“落枕”患者时，以坐姿或立姿立即完成；经常遇到肩颈部僵硬、手部酸麻、膏肓处疼痛等，亦可施予坐姿调颈及变换膝顶手法达到很好的效果；至于上颈段引起的头晕眩、耳鸣、偏头痛等，如果颈椎神经2（简称C2）、颈椎神经3（简称C3）关节特别僵硬，坐姿或可消除症状，但是颈椎神经1（简称C1）转位时，卧姿定椎效果最佳。很多患者因伴有肌肉僵硬，可给予软组织处理，如推拿、热敷、按摩，甚至远红外线等，其实这些处理并非是必要的，在肌肉松软时脊椎较易调整，肌肉僵硬因神经阻滞、代谢不良所引起，只要针对神经传导的嵌压施予解压，僵硬的肌肉经常瞬时消失，而且脊椎疾患一并获得改善。资料显示徒手施术，除体型严重影响或外力损伤严重者，手术治疗“脊椎疑难杂症”具有良好的效果。4.骨质疏松症的整复（同时适合儿童期）骨质疏松三度以上者，脊骨易脆、易裂，尤其是经常疼痛或有损伤之处，需特别谨慎，甚至无钙质流失者，此部分也常较脆弱。整复的手法宜采取温和性，胸、腰椎需做单节挫动，不要直接按压椎体，施力速度需相当快，振幅在0.5 cm以内，完全符合术者腰力的杠杆原理，因施力不大者较无疼痛感，颈椎则不做单节挫动，需以和脊椎骨平行的角度，做整条颈椎一次调开（盲调手法），否则颈椎是最易受伤的部位，切记三不做的第一原则“无完全安全把握不做”。六、武功整复手法触诊技术的重要，陞三不做原则第二条“不了解问题所在不做”。此原则明确指出触诊的重要性，触诊若无法立即点出患者的问题，是不可能做好“整脊术”，甚至安全性亦较差；透过徒手“触诊”，患者是否会引起头晕、头痛、心悸、胸闷、供氧不足、长年腰酸？甚至长期气喘、内分泌失调、骨质疏松，大都可由触诊进行了解。以往的运动引起的伤害、长期的姿势不良，亦可由触诊了解；最重要的是“武功整复术”只是帮助患者解决了“目前”的问题，如何教育患者有关正确的脊椎知识、饮食习惯、营养、姿势及运动等，才是“一辈子”协助患者的问题。一般人对整复的了解非常少，很多推拿或整脊手法等等都让消费者以为是整复，而整复与推拿也难完全分别，媒体经常报道整脊（其他手法居多）出问题，所以术者给人的信心相当重要：触诊后须指出患者问题在哪？酸痛多久？哪些运动伤害？腰或脚踝是否易扭伤？……许多患者自己了解的“自觉症状”，其实并不太正确，目前绝大部分的人活动及运动不够，几乎每个人或多或少都有些关节及脊椎的问题。

# 《武功整复学》

## 编辑推荐

《克攀系列教材:武功整复学》可供武术与民族传统体育学专业学生及广大推拿整复从业者学习参考使用。

# 《武功整复学》

## 精彩短评

- 1、还算不错的书，就是不是那么容易掌握！
- 2、很有特色的理疗技术，功法也不错。

# 《武功整复学》

## 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)