

《推拿功法学》

图书基本信息

书名：《推拿功法学》

13位ISBN编号：9787117157872

10位ISBN编号：7117157879

出版时间：2012-6

出版社：人民卫生出版社

页数：205

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

《推拿功法学》

内容概要

书籍目录

绪言

- 一、推拿功法学的定义
- 二、推拿功法学的研究内容
- 三、推拿功法学课程开设的必要性
- 四、推拿功法的种类及演变
- 五、推拿功法学的学习方法

总论

第一章 推拿功法学的发展简史

- 一、远古时期
- 二、先秦时期
- 三、汉晋时期
- 四、隋唐时期
- 五、宋元时期
- 六、明清时期
- 七、近代
- 八、现代

第二章 推拿功法学基础理论

- 一、阴阳五行学说与推拿功法的关系
- 二、脏腑学说、经络学说与推拿功法的关系
- 三、精气神学说与推拿功法的关系

第三章 推拿功法的特点

- 一、练力重气，形神合一
- 二、内外兼修，由外及内
- 三、动静结合，以动致静
- 四、注重实践，自我练习

第四章 推拿功法的作用

- 一、扶正祛邪
- 二、平衡阴阳
- 三、疏通经络
- 四、调和气血
- 五、调节脏腑
- 六、强身健体
- 七、养生益智
- 八、培蓄内劲
- 九、心身合一
- 十、延年益寿

第五章 推拿功法基本知识

- 一、功法练习的基本原则
- 二、功法练习的基本要求
- 三、运动量要求
- 四、营养卫生要求
- 五、注意事项
- 六、推拿功法练习的反应及处理方法

第六章 推拿功法常用的经络与腧穴

第一节 推拿功法相关的经络

- 一、十二经脉
- 二、奇经八脉

三、十二经别

四、十二经筋、十二皮部

五、络脉

六、经络的功能

第二节 推拿功法常用腧穴的定位及功效

第七章 推拿功法作用的现代研究

一、推拿功法练习对肌肉、骨骼系统的作用机制

二、推拿功法练习对血液和循环系统的作用机制

三、推拿功法练习对神经系统的作用机制

四、推拿功法练习对呼吸系统的作用机制

五、推拿功法练习对消化系统的作用机制

六、推拿功法练习对内分泌系统的作用机制

七、推拿功法练习对皮肤的作用机制

八、推拿功法练习对免疫系统的作用机制

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、简化太极拳的特点

二、简化太极拳的作用

三、简化太极拳的练习要领

四、简化太极拳的基本功

五、简化太极拳的动作说明

第五节 太极推手

一、太极推手的特点

二、太极推手的作用

三、太极推手的习练要领

四、太极推手的基本动作说明

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

三、注意事项

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

一、功法

二、应用

第十章 推拿器械练功法

第一节 练功器械的种类

一、传统练功器械

二、现代练功器械

第二节 器械练功的准备活动

一、准备活动的作用

二、准备活动的内容

第三节 器械练功的注意事项

第四节 指力、腕力的器械练功法

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

章节摘录

版权页：插图：长期从事推拿功法练习可以使呼吸系统发生一系列变化，从而提高呼吸系统的功能。如太极拳运动采用以下独特的呼吸方式对呼吸功能产生良好的作用：强调皮质中枢的随意呼吸调节系统控制运动中呼吸，即呼吸由意识引导，可有意识地配合动作及全身状态调整呼吸形式、呼吸深度及呼吸频率；强调呼吸形式“深、长、匀、细、缓”，即运动中采用以膈肌升降运动为主的深慢腹式呼吸，胸廓上、下径线可随膈肌升降出现明显扩大与回缩；强调呼吸运动应与动作密切配合，其基本规律是肢体上举、后收时吸气，肢体向下向前时呼气，胸腔扩张时吸气，胸腔回缩时呼气，收力时吸气，发力时呼气或采用腹式逆呼吸方法。推拿功法通过运动、呼吸方式等途径可以提高呼吸系统的功能。

（一）对外呼吸的作用机制 外呼吸是在肺部实现的外界环境与血液间的气体交换，包括肺通气和肺换气。肺通气量取决于呼吸深度，人体活动状态不同，通气量也会相应的发生变化。肺通气量=潮气量（ml）×呼吸频率（次/分）。安静状态下正常人的肺潮气量为500ml左右，肺通气量约为8000~10000ml。经常进行功法练习可降低通气阻力，提高肺泡通气量，改善肺通气功能。通过长期推拿功法的练习可调整呼吸深度与频率，从而改变肺潮气量与肺通气量。用遥测方法记录分析了习练简化24式太极拳中的呼吸周期，发现练拳时较安静时呼吸频率（Rf）低。显示其呼吸深度加大。练习推拿功法时，在大脑皮质呼吸高级中枢调控下，肌肉活动与呼吸周期进行相应的配合，使胸廓扩张与回缩程度明显增加，胸内压发生大幅度的变化，如此牵拉肺组织，增加了肺泡扩张与回缩的力度，使肺内压亦随之而发生较大幅度的变化，导致潮气量增加，肺泡通气量增加，同时由于肺泡的扩张，肺实质对穿插于其中的支气管壁的外向牵引放射作用增强而使呼吸道扩张，在一定程度上降低了慢性呼吸系统疾病患者过高的气道阻力，使其肺通气量增加。

（二）对气体交换和运输的作用机制 肺泡与肺泡毛细血管血液间的气体交换为肺换气，体内毛细血管血液与组织细胞间的气体交换是组织换气。推拿功法练习可以提高肺换气和组织换气的效率，提高呼吸功能。

《推拿功法学》

编辑推荐

《推拿功法学》

精彩短评

- 1、印刷很清晰，质量很好，整体内容不错，容易理解
- 2、基本功
- 3、我翻了一下，正是我想要的书籍。正版书，很好。
- 4、正版书，厚实啊！
- 5、坚持才是硬道理！
- 6、虽然没上大学，但可以看大学的书，也是不错的选择。
- 7、就是自己练着有点难，要是有人指点就好了
- 8、快递速度很快，很好很实用

《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