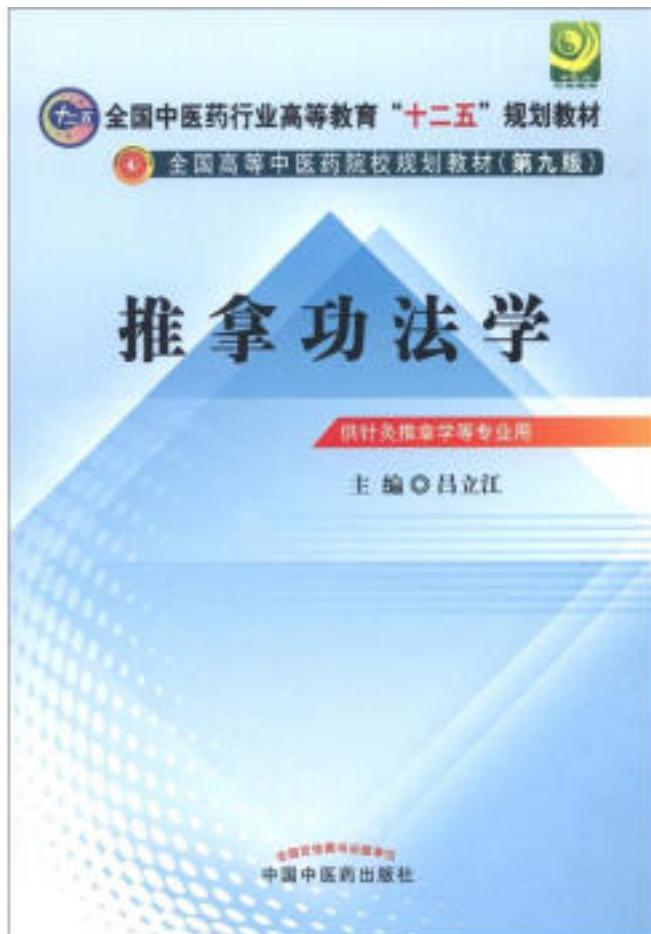


全国中医药行业高等教育“十二五”规划教材·全国高等中医药院校规划教材(第9版)：推拿功法学



[全国中医药行业高等教育“十二五”规划教材·全国高等中医药院校规划教材\(第9版\)](#)
[：推拿功法学](#) [下载链接1](#)

著者:吕立江 编

[全国中医药行业高等教育“十二五”规划教材·全国高等中医药院校规划教材\(第9版\)](#)
[：推拿功法学](#) [下载链接1](#)

标签

评论

专业教材，讲解详细。

一直想学学推拿的功法，以前看的书，内容都没有像这本书这么丰富，真心不错

挺好，内容通俗易懂！

商品质量给力，值得购买与收藏，很有价值

没去练习，但有些对自己个人养生也很实用

竟然还有易筋经，感觉像武林秘籍一样

内容丰富，语言简洁明了。

字体清楚，纸质好，好评

推拿功是推拿人员必练的功法。此书意义不大，可买也可不买的。

很好，以后会经常在京东买书的

感觉很高深，学学看

商品不错发货很快！服务不错，给好评一个。

包装过于简单，纸张比手法学差很多。

还算比较可以还算比较可以

东西还不错啊，紫薯布丁。。。

正版书，内容不错。

很不错的书，闲暇时看看

本教材内容简单易懂，书好

不错事，有视频那最好

很好很好很好很好，，，，，，，，

非常不错，很喜欢这个感觉

书还可以，慢慢看，慢慢学吧

灸推拿学专业用) (附光盘1

好好好好好好好好好好好好好好好好

不错，纯属兴趣看看呵呵

很好，书质量不错啊，

很好的教材。

很好可以买

里面有一些具体练功的介绍，不错~

买来细细看，感觉还是人民出版社的好懂

刚收到 学习当中 希望会有收货

写得挺好的，浅显易懂。

hhg

好评

可以

省

好

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，结合现代科学的研究的最新成果，系统、全面地介绍推拿功法的学术体系。其内容阐理清楚，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、推拿医疗气功练习功法、推拿器械练功法等。

本教材有以下特点：①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。②规范了推拿功法的某些概念、动作，阐述了要领和作用。③丰富了推拿功法的种类。④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。《全国中医药行业高等教育“十二五”规划教材·全国高等中医药院校规划教材

(第9版)：推拿功法学》分上、中、下三篇及附篇。上篇为基础篇，内容包括功法概论、推拿功法学的历史沿革、推拿功法学的基本理论、推拿功法学的基础知识、推拿功法常用术语与常用练功穴窍及推拿功法对人体的生物学效应研究等6章内容；中篇为功法篇，内容包括易筋经、少林内功、推拿器械练功及其他功法，重点介绍了易筋经与少林内功的特点与习练步骤，使学生能够得到重点操练与熟练掌握，以提高功法锻炼的基本技能；下篇为应用篇，主要介绍功法应用概论及常见疾病的临床应用。附篇选择主要的古代文献选读，供学习时参考使用。

全国中医药行业高等教育“十二五”规划教材·全国高等中医药院校规划教材(第9版)：推拿功法学

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，结合现代科学的研究的最新成果，系统、全面地介绍推拿功法的学术体系。其内容阐理清楚，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、推拿医疗气功练习功法、推拿器械练功法等。

本教材有以下特点：①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。②规范了推拿功法的某些概念、动作，阐述了要领和作用。③丰富了推拿功法的种类。④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。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 1.

阴阳学说与推拿功法学 阴阳：

是对自然界相互联系的某些事物或现象对立双方属性的概括。阴阳属性是相对的，并不是绝对的。阳：运动、外向、上升、温热、明亮、无形、兴奋的。

阴：相对静止、内守、下降、寒冷、晦暗、有形、抑制的。

阴阳学说的基本内容包括：(1) 阴阳对立制约

属性相反的阴阳双方在一个统一体中的相互斗争、相互制约和相互排斥。(2)

阴阳互根互用 阴阳两个方面既是互相对立的，又是相互作用的。(3) 阴阳消长(4)

阴阳转化

阴阳对立的双方，在一定的条件下，可以各自向其相反的方向转化。所谓物极必反。

气是人体内活力很强运行不息的极精微物质，是构成人体和维持人体生命活动的基本物质之一。气机：气的运动，升、降、出、入。

气化：气由于运动而产生的各种变化。

推拿功法强调气的升降出入，气的升降出入是气化活动的基本形式。

阳主升，阴主降。阳升阴降是阴阳固有的性质，阳降阴升则是阴阳交合运动的变化。

推拿功法着重作用于人体阴精与阳气的矛盾运动过程，就是气化活动的过程。

①气化正常，则升降出入正常，生命活动健康旺盛。

②气化失常，则升降出入失常，体现为生命活动的异常。阴与阳双方是对立统一的，所以两者之间的升与降、出与入也是相反相成的。由此可见，气的升降出入运动是推拿功法的理论核心。

推拿功法要求练功者与自然四时阴阳变化协调一致，顺应自然。

借以保持机体内部以及

机体内外界环境之间的阴阳平衡，达到增进健康预防疾病的目的。

阴阳平衡是中医治疗的根本法则，也是练功调理恢复阴阳平衡的练功原则。

阴阳学说应用于推拿功法的训练中，一般来讲动为阳，静为阴，

在练功时要求动静结合，以应阴阳互根之理。①在意念的运用上 ②在呼吸锻炼上

③在昼夜上 ④在动作上 ⑤在姿势上 总之，

推拿功法练习的方式主要通过自我主动练习为主，调动体内积极因素，及时调整人体内的阴阳平衡关系，使之达到动态平衡，从而起到强身健体、防病治病的作用。2.

五行学说与推拿功法 五行：木、火、土、金、水五种物质及其运动变化。(1)

五行的特性及相关事物属性归类

木：生长、升发、条达、舒畅等性质或作用的事物和现象。

火：温热、上升、光明等性质或作用的事物和现象。

土：生化、承载、受纳等性质或作用的事物和现象。

金：清洁、沉降、收敛等性质或作用的事物和现象。

水：寒凉、滋润、下行、闭藏等性质或作用的事物和现象。(2) 五行学说的基本内容 ①

五行相生与相克 五行相生是指一个事物对另一个事物具有促进、助长和滋生的作用。

五行相克是指一个事物对另一个事物的生长和功能具有抑制和制约的作用。

克我：为我所不胜；我克：为我所胜。② 五行制化与胜复

五行制化是指五行之间相互滋生，又相互制约，维持平衡协调，推动事物间稳定有序的变化与发展。

正版教材，质量好，物流快！

[全国中医药行业高等教育“十二五”规划教材·全国高等中医药院校规划教材（第9版）：推拿功法学 下载链接1](#)

书评

[全国中医药行业高等教育“十二五”规划教材·全国高等中医药院校规划教材（第9版）：推拿功法学 下载链接1](#)