

ICS \*\*.\*.\*.\*  
C\*\*



# 团体标准

T/CACM \*\*\*\*—20\*\*

## 中医推拿术语

Terminology for Chinese Tuina  
(文件类型：公示稿)

20\*\*-\*\*-\*\*发布

20\*\*-\*\*-\*\*实施

中华中医药学会发布

# 目 次

前言 .....	III
引言 .....	IV
1 范围 .....	1
2 规范性引用文件 .....	1
3 中医推拿基础术语 .....	1
4 中医推拿手法术语 .....	3
5 中医推拿功法术语 .....	10
6 小儿推拿特定穴术语 .....	22
参考文献 .....	29
索引 .....	30

## 前 言

本标准按照GB/T1.1—2009《标准化工作导则第1部分：标准的结构和编写》规定的规则起草。

本标准由上海中医药大学附属曙光医院、上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院提出。

本标准由中华中医药学会归口。

本标准负责起草单位：上海中医药大学附属曙光医院、上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院。

本标准参与起草单位：上海中医药大学、北京中医药大学、长春中医药大学、湖南中医药大学、云南中医药大学、南方医科大学、重庆医科大学、宁夏医科大学、浙江中医药大学附属第三医院、江苏省中医院、河南中医药大学第三附属医院、广东省中医院、湖北省中医院、黑龙江中医药大学附属第二医院、安徽中医药大学第一附属医院、天津中医药大学第一附属医院、山东省立医院、福建中医药大学附属康复医院、广西中医药大学第一附属医院、贵阳中医学院第一附属医院。

本标准主要起草人：房敏、孔令军、何天翔、姚斐、孙武权、李义凯。

本标准参与起草人：于天源、马惠昇、王强、成富春、刘明军、李江山、李华南、吕立江、吕子萌、吴山、陈水金、邵仙桃、张喜林、周运峰、范宏元、赵焰、唐成林、唐强、唐宏亮、龚利、薛明新。

# 引 言

中医推拿学是阐述推拿作用原理及其诊治规律的中医学分支学科。中医推拿术语标准化是推拿学科建设的重要基础工作。但是，迄今中医推拿术语尚未形成规范。为更好传承和发扬中医推拿，满足中医推拿教学、科研、医疗、管理及对外交流的需要，本规范遵循中医推拿学理论体系，建立了科学、统一的中医推拿术语标准。

本标准主要规定了中医推拿基础术语、中医推拿手法术语、中医推拿功法术语和小儿推拿特定穴术语。

本标准术语筛选与编制原则：

- a) 贯彻协调一致原则，与已发布的国家标准、全国科学技术名词审定委员会公布的术语相协调，与相应国际标准的概念体系和概念定义尽可能一致。
- b) 系统收录中医推拿学科的专用术语，非成熟术语不予录用。
- c) 文字表述、符号使用应符合所用语种的习惯和规范。

# 中医推拿术语

## 1 范围

本标准规定了中医推拿基础术语、中医推拿手法术语、中医推拿功法术语和小儿推拿特定穴术语及其定义。

本标准适用于中医医疗、卫生统计、中医病案管理、中医临床医疗质量评定、科研、教学、出版及国内外学术交流等领域。

## 2 规范性引用文件

下列文件对于本文件应用必不可少。凡是注日期的引用文件，仅注日期版本适用于本文件。凡是不注日期的引用文件，其最新版本（包括所有修改）适用于本文件。

GB/T 16751.1-2021 中医临床诊疗术语第1部分：疾病

GB/T 16751.2-2021 中医临床诊疗术语第2部分：证候

## 3 中医推拿基础术语

### 3.1

#### **推拿 Tuina**

按摩

在人体体表一定部位或穴位施以各种手法，或借助一定器械，或配合药物等外用介质，或配合特定肢体活动，或配合功法练习的中医诊疗方法。

### 3.2

#### **推拿学 Theory and Practice of Tuina**

阐述推拿作用原理及其诊治规律的中医学分支学科。

### 3.3

#### **一指禅推拿 Yi Zhi Chan Tuina**

以“一指禅推法”作为核心手法，临床诊疗与预防疾病的一类流派推拿方法。

### 3.4

#### **滚法推拿 Rolling Tuina**

以“滚法”作为核心手法，临床诊疗与预防疾病的一类流派推拿方法。

### 3.5

#### **点穴推拿 Acupoint Pressing Tuina**

指压推拿

以手指点、按、压人体经络腧穴作为核心手法，临床诊疗与预防疾病的一类流派推拿方法。

3.6

**脏腑推拿 Zang Fu Tuina**

腹诊推拿

在腹部望诊和触诊基础上，运用手法临床诊疗与预防疾病的一类流派推拿方法。

3.7

**内功推拿 Nei Gong Tuina**

以擦法为核心手法，并配合指导患者练习功法，临床诊疗与预防疾病的一类流派推拿方法。

3.8

**正骨推拿 Bone Setting Tuina**

整骨推拿

以正骨为核心手法，临床诊疗与预防疾病的一类流派推拿方法。

3.9

**脊柱推拿 Spinal Manipulation Tuina**

以脊柱调整为核心手法，临床诊疗与预防脊柱及其相关疾病的一类流派推拿方法。

3.10

**小儿推拿 Pediatric Tuina**

小儿按摩

儿科推拿

少儿推拿

运用手法防治小儿疾病的一类推拿方法。

3.11

**保健推拿 Healthcare Tuina**

保健按摩

针对健康人或亚健康者施行手法，以强身健体、预防疾病为目标的一类推拿方法。

3.12

**膏摩 Tuina Combined with Herbal Ointment**

用中药配方制成膏剂，涂于体表治疗部位，然后施行推拿手法，以发挥推拿手法和药物综合作用的一类推拿方法。

3.13

**推拿介质 Tuina Medium**

推拿时涂于受术者体表起到润滑保护作用或兼具治疗作用的制剂。

3.14

**推拿器械 Assistant Tools in Tuina**

推拿过程中使用的辅助工具，或能够实现或增强推拿疗效，以达防病治病功效的器械。

### 3.15

#### **踩跷法 Stepping Manipulation**

医者用双足节律性踩踏治疗部位的一类推拿方法。

## 4 中医推拿手法术语

### 4.1

#### **推拿手法 Tuina Manipulation**

医者运用手或肢体其它部位或借助器械,在患者体表进行操作以防治疾病的规范化技巧动作。

### 4.2

#### **推法 Pushing Manipulation**

医者用手指螺纹面、掌、肘后鹰嘴突起等肢体部位,着力于患者经络、穴位等体表治疗部位,做前后、上下、左右单方向直线推动的手法操作。

### 4.3

#### **拿法 Grasping Manipulation**

医者以一手拇指和食、中两指螺纹面,或拇指及其余四指螺纹面,对称相合拿定并逐渐用力提起治疗部位,一拿一放做轻重交替、连续、节律性拿捏动作的手法操作。

### 4.4

#### **按法 Pressing Manipulation**

医者用指、掌或肘部放置在体表治疗部位,用一定压力垂直按压,或在治疗部位上停留一定时间,逐渐用力深压的手法操作。

### 4.5

#### **摩法 Circular Rubbing Manipulation**

医者用手指螺纹面或掌面置于体表治疗部位,做环形而有节律抚摩动作的手法操作。

### 4.6

#### **捏法 Pinching Manipulation**

医者用手指相对捏定治疗部位皮肤及皮下组织,做对称性挤压的手法操作。

### 4.7

#### **揉法 Kneading Manipulation**

医者以手掌大鱼际、掌根、手指螺纹面等部位着力,吸定于体表治疗部位上,带动皮肤、皮下组织一起做轻柔缓和、有节律环旋动作的手法操作。

### 4.8

#### **搓法 Palm-twisting Manipulation**

医者用两手对称夹持肢体治疗部位,相对用力做方向相反地来回快速搓动,并可沿肢体纵轴移动的手法操作。

4.9

**摇法 Rotating Manipulation**

医者以治疗目标关节为轴心，使肢体做被动顺时针或逆时针环转运动的手法操作。

4.10

**滚法 Rolling Manipulation**

医者拇指自然伸直，其余四指屈曲使手背沿掌横弓排列呈弧面，形成滚动接触面。以第5掌指关节背侧附于治疗部位，并以肘关节为支点，前臂主动做推旋运动，带动腕关节做大幅度屈伸和部分旋转运动，使手背尺侧在施术部位做连续不断滚动的手法操作。

4.11

**捻法 Finger-twisting Manipulation**

医者用拇指和食指指腹相对用力捏住治疗部位，对称用力做均匀柔和捻线状搓揉的手法操作。

4.12

**拍法 Patting Manipulation**

医者以一手或双手五指自然并拢，掌指关节处微屈，形成空心虚掌，用腕关节摆动带动虚掌，在治疗部位施以平稳而有节奏拍打动作的手法操作。

4.13

**点法 Point-pressing Manipulation**

医者以指端或关节突起部位点按治疗部位的手法操作。

4.14

**捶法 Beating Manipulation**

医者用一手或双手之空心拳快速交替捶击治疗部位的手法操作。

4.15

**击法 Knocking Manipulation**

医者用拳、掌、指尖或推拿辅助器械击打治疗部位的手法操作。

4.16

**背法 Back-carrying Manipulation**

医者与患者背靠背站立，用两肘挽住患者肘弯部，然后弯腰屈膝挺臀，将患者反背起，使其双脚离地，同时以臀部着力抵住患者腰部进行颤动的手法操作。

4.17

**扳法 Pulling Manipulation**

医者用双手向同一方向或相反方向用力扳动肢体，使关节在正常活动范围内产生突然伸展、屈曲或旋转活动的手法操作。

4.18

**擦法 Linear Rubbing Manipulation**

医者用手掌或大、小鱼际紧贴治疗部位皮肤，稍用力下压并做直线往返摩擦运动，使局部产生热感的手法操作。

4.19

#### **提法 Lifting Manipulation**

医者用双手对捏肌肤，然后用力向上牵拉提起的手法操作。

4.20

#### **抖法 Shaking Manipulation**

医者用双手或单手握住患肢远端，做连续、小幅度、高频率地抖动，使患者肢体软组织产生颤动，并使关节有松动感的手法操作。

4.21

#### **振法 Vibrating Manipulation**

医者用单手或双手指端或手掌平放于治疗部位上，做快速而细微的连续性振颤动作，使治疗部位产生振颤感的手法操作。

4.22

#### **拨法 Plucking Manipulation**

医者用拇指深按于治疗部位，进行单向或往返弹拨的手法操作。

4.23

#### **一指禅推法 Yi Zhi Chan Pushing Manipulation**

医者手握空拳，拇指伸直盖住拳眼（使拇指位于食指第二节处），用拇指指端、螺纹面或桡侧偏锋接触治疗部位，以前臂主动摆动带动腕部摆动，使产生的压力轻重交替、持续不断作用于治疗部位的手法操作。

4.24

#### **拔伸法 Pulling-stretching Manipulation**

医者固定患者关节或肢体一端，沿纵轴方向牵拉另一端，使关节得到伸展的手法操作。

4.25

#### **按揉法 Pressing-kneading Manipulation**

按法与揉法的复合手法操作。

4.26

#### **拿揉法 Grasping-kneading Manipulation**

拿法与揉法的复合手法操作。

4.27

#### **牵抖法 Pulling-shaking Manipulation**

医者双手握住被牵抖肢体或部位远端，逐渐用力牵拉，同时抖动肢体或部位的手法操作。

4.28

#### **拿提法 Grasping-lifting Manipulation**

医者用拇、食指分置穴位两侧处向上拿提，或拇、食、中三指，或拇指与其余四指，或双手分置治疗部位，前后拿定肌肉或肌腱后，再用力垂直向上拿提，也可进行拿紧松开，抓起放下的手法。

4.29

#### **扫散法 Sweeping Manipulation**

医者以一手拇指偏锋及其余四指端在颞、枕部进行轻快地单向推动操作。操作时拇指伸直，以拇指桡侧面置于头维处，食指、中指、无名指、小指并拢微屈，以指端附着于耳后上方。然后，稍用力在头颞部做快速向后下方的单向推动，使拇指桡侧在额角发际至耳上连线范围内移动，四指指端在耳后上方至乳突连线范围内移动。

4.30

#### **掐法 Pinching Manipulation**

医者用指甲重刺激治疗部位的手法操作。

4.31

#### **运法 Revolving Manipulation**

小儿推拿手法，医者以拇指指腹或食、中、环指指腹在治疗部位上做周而复始的弧形或环形旋绕运动的手法操作。

4.32

#### **捣法 Pounding Manipulation**

小儿推拿手法，医者以中指指端，或食、中指屈曲的指间关节为着力部，有节律地轻捣治疗部位的手法操作。

4.33

#### **刮法 Scraping Manipulation**

小儿推拿手法，医者以手指或器具光滑边缘蘸润滑剂后在治疗部位皮肤上做单方向直线快速刮动的手法操作。

4.34

#### **捏脊法 Spine-pinching Manipulation**

小儿推拿手法，医者拇指桡侧缘顶住小儿皮肤，食、中指前按，三指同时用力提拿皮肤，双手交替捻动，自腰骶部捏至胸背部；或食指屈曲，食指中节桡侧顶住皮肤，拇指前按，两指同时用力提拿皮肤，双手交替捻动，自腰骶部捏至胸背部的手法操作。

4.35

#### **打马过天河 “Da Ma Guo Tian He” Manipulation**

小儿推拿手法，医者食、中两指螺旋面蘸凉水，由总筋穴起，循天河水穴向上弹打至洪池（曲泽穴），边弹打边口中吹气的手法操作。

4.36

#### **黄蜂入洞 “Huang Feng Ru Dong” Manipulation**

小儿推拿手法，医者左手扶住患儿头部使其相对固定，右手用食、中二指指端紧贴在患儿两鼻孔下缘处，做环旋揉动的手法操作。

4.37

#### **开璇玑 “Kai Xuan Ji” Manipulation**

小儿推拿手法，医者用两手拇指自患儿璇玑沿胸肋自上而下分推至季肋，再从胸骨下端鸠尾穴向下直推至脐部，再由脐部向左右推摩腹部，并从脐部向下直推至小腹部，最后再做推上七节骨的手法操作。

4.38

#### **按弦走搓摩 “An Xuan Zou Cuo Mo” Manipulation**

小儿推拿手法，医者令人将患儿抱于怀中，将其两上肢交叉搭在两肩上，也可自然放于体侧；医者在患儿身后，用双掌从患儿两腋下肋肋处，自上而下搓摩至肚角的手法操作。

4.39

#### **双凤展翅 “Shuang Feng Zhan Chi” Manipulation**

小儿推拿手法，医者用两手食、中两指夹患儿两耳，并向上提数次后，再用一手或两手拇指端按、掐眉心、太阳、听会、人中、承浆、颊车诸穴的手法操作。

4.40

#### **揉耳摇头 “Rou Er Yao Tou” Manipulation**

小儿推拿手法，医者双手捻揉患儿两耳垂后，再捧患儿头摇动的手法操作。

4.41

#### **龙入虎口 “Long Ru Hu Kou” Manipulation**

小儿推拿手法，医者用手托扶住患儿掌背，使掌面向上，用另一手插入虎口，大拇指螺纹面着力，在患儿板门穴处按揉或推的手法操作。

4.42

#### **二龙戏珠 “Er Long Xi Zhu” Manipulation**

小儿推拿手法，医者用一手拿捏患儿食指、无名指的指端，用另一手按捏患儿阴池、阳池两穴，边按捏边缓缓向上移动至曲池穴，最后一手拿捏阴池、阳池两穴，另一手拿捏患儿食指、无名指的指端摇动的手法操作。

4.43

#### **双龙摆尾 “Shuang Long Bai Wei” Manipulation**

小儿推拿手法，医者一手托患儿肘处，另一只手拿患儿食指与小指，左右摇动的手法操作。

4.44

#### **乌龙摆尾 “Wu Long Bai Wei” Manipulation**

小儿推拿手法，医者一手拿住患儿肘处，另一只手拿患儿小指摇动的手法操作。

4.45

#### **苍龙摆尾 “Cang Long Bai Wei” Manipulation**

小儿推拿手法，医者一手拿患儿食、中、环三指，另一只手由总筋至肘部来去搓揉几遍后，拿住肘部，右手持患儿三指摇动的手法操作。

4.46

#### **丹凤摇尾 “Dan Feng Yao Wei” Manipulation**

小儿推拿手法，医者一手拇、食二指按捏患儿内、外劳宫处，另一只手先掐中指端，然后拿中指摇动的手法操作。

4.47

#### **凤凰单展翅 “Feng Huang Dan Zhan Chi” Manipulation**

小儿推拿手法，用一手拿捏患儿腕部内、外一窝风处，另一只手拿捏内、外劳宫摇动的手法操作。

4.48

#### **凤凰展翅 “Feng Huang Zhan Chi” Manipulation**

小儿推拿手法，医者双手握患儿一手腕部，双拇指分别按捏阴池、阳池穴之后，一手拿肘肘处，另一手握患儿腕部，向下摆动几次后再向外向上摇动的手法操作。

4.49

#### **赤凤摇头 “Chi Feng Yao Tou” Manipulation**

小儿推拿手法，医者一手捏患儿肘肘处，另一只手依次拿患儿五指摇动，然后摇肘的手法操作。

4.50

#### **猿猴摘果 “Yuan Hou Zhai Guo” Manipulation**

小儿推拿手法，医者用两手拇指、食指捏住患儿螺蛳骨（尺骨茎突和桡骨茎突）上皮，一扯一放的手法操作。

4.51

#### **孤雁游飞 “Gu Yan You Fei” Manipulation**

小儿推拿手法，医者用拇指螺纹面着力，自患儿脾经穴推起，经胃、三关（沿手掌外缘、前臂桡侧至肘部），向下经六腑（再沿前臂尺侧）推至内劳宫穴，再推至脾经穴的手法操作。

4.52

#### **水底捞月 “Shui Di Lao Yue” Manipulation**

小儿推拿手法，医者用拇指指端自患儿小指根，沿小指掌面至指根，经小鱼际至小天心，后转入内劳宫穴，再一拂而起，如捞明月之状的手法操作。

4.53

#### **引水上天河 “Yin Shui Shang Tian He” Manipulation**

小儿推拿手法，医者手捏住患儿四指，将患儿前臂掌侧向上，将凉水滴于腕横纹处，用另一手食指、中指从腕横纹中间起，拍打至洪池穴止，一边拍打一边吹凉气的手法操作。

4.54

#### **大推天河水 “Da Tui Tian He Shui” Manipulation**

小儿推拿手法，医者用一手握住患儿四指，将患儿掌面与前臂掌侧向上，另一手食指、中指螺纹面并拢，蘸水自内劳宫穴经总筋沿天河水穴向上直推至洪池穴止的手法操作。

4.55

#### **飞金走气 “Fei Jin Zou Qi” Manipulation**

小儿推拿手法，医者滴凉水于患儿内劳宫处，用中指引水上天河，复用口吹气、跟水上行的手法操作。

4.56

#### **飞经走气 “Fei Jing Zou Qi” Manipulation**

小儿推拿手法，医者手拿住患儿手指，左手指从曲池弹击至总筋，反复几遍后，拿住阴阳池处，右手屈伸摆动患儿四指数次的手法操作。

4.57

#### **抖肘走气 “Dou Zhou Zou Qi” Manipulation**

小儿推拿手法，医者用一手拿住患儿之手摇动，另一手推拿住患儿肘肘，两手协同，运摇肘关节的手法操作。

4.58

#### **天门入虎口 “Tian Men Ru Hu Kou” Manipulation**

小儿推拿手法，医者用一手捏住患儿四指，使患儿食指桡侧向上，另一手拇指螺纹面桡侧着力，蘸葱姜水自患儿食指指尖桡侧命关处直推向虎口处，然后再用大拇指掐揉虎口穴的手法操作。

4.59

#### **老汉扳辘 “Lao Han Ban Zeng” Manipulation**

小儿推拿手法，医者用一手拇指掐住患儿拇指根处，另一手拇指掐捏患儿脾经穴并摇动患儿拇指的手法操作。

4.60

#### **运土入水 “Yun Tu Ru Shui” Manipulation**

小儿推拿手法，医者用一手握住患儿食指、中指、无名指、小指，使掌面向上，另一手拇指螺纹面或桡侧缘着力，自患儿拇指根部，经过大鱼际、小天心、小鱼际运至小指根部止的手法操作。

4.61

#### **运水入土 “Yun Shui Ru Tu” Manipulation**

小儿推拿手法，医者用一手握住患儿食指、中指、无名指、小指，使掌面向上，另一手拇指螺纹面或桡侧缘着力，自患小指根部，经过小鱼际、小天心、大鱼际运至拇指根部止的手法操作。

4.62

#### **老虎吞食 “Lao Hu Tun Shi” Manipulation**

小儿推拿手法，医者用双手握住患儿足与小腿部，将干净丝绢盖在患儿足昆仑穴与仆参穴上，以嘴隔绢咬之，以苏醒为度。

4.63

#### **总收法 “Zong Shou Fa” Manipulation**

小儿推拿手法，医者用一手食指或中指螺纹面着力，先掐、后按揉患儿肩井穴；用另一手拇指、食指、中指三指拿捏患儿食指和无名指，屈伸患儿上肢并摇动其上肢的手法操作。

## **5 中医推拿功法术语**

5.1

### **推拿功法 Chinese Traditional Exercises in Tuina**

推拿学的重要组成部分，既是推拿医生强身健体、提高推拿手法力量与技巧的自我锻炼手段，也是指导与帮助患者进行功能训练和防治疾病的方法。

5.2

### **少林内功 Shao Lin Internal Exercises**

少林内功原为少林武术的基本功，经内功推拿流派将其引入到推拿功法，目前已经成为推拿专业人员必练的基本功。此功不强调吐纳意守，而要求以力带气、所谓“练气不见气，以力带气，气贯四肢”。裆式包含：站裆、马裆、弓箭裆、并裆、大裆、低裆、悬裆、坐裆、磨裆和亮裆。主要动作分为：前推八匹马、倒拉九头牛、力劈华山、三起三落、顶天抱地、双手托天、凤凰展翅、顺水推舟、霸王举鼎、风摆荷叶、怀中抱月、海底捞月、单凤朝阳、仙人指路、乌龙钻洞、饿虎扑食、平手托塔、运掌合瓦、单掌拉金环、双虎夺食、推把上桥、双龙搅水、箭腿压法、八走势等。

5.2.1

#### **前推八匹马 “Qian Tui Ba Pi Ma” Exercise**

练功者取站裆势或指定裆势，两手屈肘，立掌于两肋，拇指向上外展伸直，四指并拢向前，蓄力于肩臂指端，两臂徐徐运力前推，推至肩、肘、腕成直线为度。胸微挺，臂略收，头勿顾盼，两目平视，自然呼吸，而后两手徐徐屈肘，收回于两肋由立掌化俯掌下按，两臂后伸，恢复原裆势。

5.2.2

#### **倒拉九头牛 “Dao La Jiu Tou Niu” Exercise**

练功者取站裆势或指定裆势，两手屈肘，立掌于两肋，拇指向上外展伸直，四指并拢向前，两掌沿两肋前推，边推边将前臂渐渐内旋，至手臂完全伸直时，两手虎口正好朝下。四指并拢前伸，手背相对，腕、肘、肩成直线。五指向内屈收，由掌化拳，如握物状，劲注拳

心，屈肘收臂，手臂边收边缓缓外旋，收至两肋，拳心向上，由拳化掌，立掌于两肋。而后由立掌化俯掌下按，两臂后伸，恢复原裆势。

### 5.2.3

#### **力劈华山 “Li Pi Hua Shan” Exercise**

练功者取马裆势或指定裆势，两手屈肘，在胸前成立掌交叉，两立掌缓缓向左右分推，两肩松开，肘部微曲，四指并拢，拇指后翘，掌心向前，力求成水平线。两臂同时用力下劈，头勿转侧摇动，两目平视，待劈完最后一次，仰掌护腰，而后由仰掌化俯掌下按，两臂后伸，回原裆势。

### 5.2.4

#### **三起三落 “San Qi San Luo” Exercise**

练功者取低裆势或指定裆势，两手屈肘，立掌于两肋，屈膝下蹲，同时两手前推至肘直，掌心相对，四指并拢，拇指上翘，头勿随势俯仰摆动，两目平视；两掌用劲后收，同时慢慢起立，待立直时两掌正好收至两肋，往返三次，须用力均匀，而后由立掌化俯掌下按，两臂后伸，回原裆势。

### 5.2.5

#### **顶天抱地 “Ding Tian Bo Di” Exercise**

练功者取并裆势或指定裆势，仰掌上举过肩，旋腕转膀，仰掌化正掌，上举过头，四指相对，掌心向上，肘伸直，两目平视，自然呼吸；双臂向两侧缓缓外展向下，随势俯首弯腰，两掌逐渐合拢相叠，如抱物上托至胸前随势抬头直腰，回原裆势。

### 5.2.6

#### **双手托天 “Shuang Shou Tuo Tian” Exercise**

练功者取站裆势或指定裆势，两手屈肘，仰掌护腰，四指向前，掌心朝上，两掌上托，肘欲伸直，两目平视，头如顶物，意念集中，自然呼吸；屈肘徐徐而下，收掌护腰，回原裆势。

### 5.2.7

#### **凤凰展翅 “Feng Huang Zhan Chi” Exercise**

练功者取站裆势或指定裆势，取立掌交叉于胸前，两掌向左右分推，推至肩、肘、腕成直线，目视前方，意念集中，自然呼吸；两掌缓缓由左右向前收掌，于胸前立掌交叉，回原裆势。

### 5.2.8

#### **顺水推舟 “Shun Shui Tui Zhou” Exercise**

练功者取站裆势或指定裆势，立掌护腰；推掌时旋腕转臂，成反掌势，掌心向前，拇指向下，中指相对，推至掌与肩平；旋腕转臂，反掌换为立掌，掌心相对，收掌至腰，或两掌后撑，回原裆势。

### 5.2.9

#### 霸王举鼎 “Ba Wang Ju Ding” Exercise

练功者取站裆势或指定裆势，仰掌护腰；两掌缓缓向上托起，至胸前伸腕，手臂外旋，边旋边上举，推至头顶，肘关节伸直，四指相对，掌心向上，目视前方，自然呼吸；两臂内旋屈腕，屈肘回收，回至腰部，仰掌护腰，回原裆势。

### 5.2.10

#### 风摆荷叶 “Feng Bai He Ye” Exercise

练功者取站裆势或指定裆势，仰掌护腰；两掌上托至胸前，两掌交叉相叠，后推掌向前，再向两旁分开成一字形，肩、肘、腕相平，目视前方，自然呼吸；收掌至胸前交叉相叠，分推两掌回至腰部，仰掌护腰，回原裆势。

### 5.2.11

#### 怀中抱月 “Huai Zhong Bao Yue” Exercise

练功者取悬裆势或指定裆势，仰掌护腰；两掌上提化为立掌，交叉于胸前，再向两旁推掌，推至肩、肘、腕成直线，掌心朝前，目视前方，自然呼吸；再两掌朝前向下抄抱，形如抱物，上身略向前倾，由下至上抄起，随势直腰，双掌交叉于胸前，立掌化俯掌下按，回原裆势。

### 5.2.12

#### 海底捞月 “Hai Di Lao Yue” Exercise

练功者取悬裆势或指定裆势，仰掌护腰；两掌向上托起至胸前，并高举过头，肘关节伸直，四指相对，掌心斜向上，目视前方，自然呼吸；两掌向左右分推，俯首弯腰，两掌随势向下抄抱，抄抱向上，随势直腰抬头，两掌收至腰间，仰掌护腰，回原裆势。

### 5.2.13

#### 单凤朝阳 “Dan Feng Chao Yang” Exercise

练功者取马裆势或指定裆势，仰掌护腰；左掌在腰部化为俯掌，推向胸之右上方，再向外做弧形运动收回，化仰掌护腰；右掌化为俯掌，推向胸之左上方，做弧形运动收回，化仰掌护腰；仰掌化俯掌下按后撑，回原裆势。

### 5.2.14

#### 仙人指路 “Xian Ren Zhi Lu” Exercise

练功者取大裆势或指定裆势，仰掌护腰；右掌化瓦楞掌向胸前推出，推至与肩相平；后左掌化瓦楞掌向胸前推出，推至与肩相平，左掌推出同时，右掌握拳，屈肘收至腰部，化仰掌护腰，一伸一屈，动作协调；左掌握拳，屈肘收至腰部，化仰掌护腰，两掌后撑，回原裆势。

### 5.2.15

#### 乌龙钻洞 “Wu Long Zuan Dong” Exercise

练功者取大裆势或指定裆势，立掌护腰；推掌向前，推掌时立掌化为俯掌，上身随势前俯，使掌推尽势，推尽后，旋腕转臂，俯掌化为仰掌，收回护腰；仰掌化俯掌下按后撑，回原裆势。

#### 5.2.16

##### **饿虎扑食 “E Hu Pu Shi” Exercise**

练功者取弓箭裆势或指定裆势，仰掌护腰；两掌前推，前臂内旋，腰随势前俯，至肘直腰平；两掌握拳，屈肘内收，腰随势上抬，收拳至腰间，化立掌护腰；立掌化俯掌下按后撑，回原裆势。

#### 5.2.17

##### **平手托塔 “Ping Shou Tuo Ta” Exercise**

练功者取站裆势或指定裆势，仰掌护腰；推掌向前，至肘直，掌与肩平，目视前方，自然呼吸；两掌收至腰间，仰掌护腰，仰掌化俯掌下按后撑，回原裆势。

#### 5.2.18

##### **运掌合瓦 “Yun Zhang He Wa” Exercise**

练功者取站裆势或指定裆势，仰掌护腰；右掌化为俯掌，推掌向前，掌与肩平，旋腕转臂，俯掌化为仰掌，收回至胸前时，左掌化为俯掌与右掌上下相合；相合后，左掌复向前推出，右掌收至腰间，左掌推出后，俯掌化为仰掌收回至腰间；两掌仰掌化俯掌下按后撑，回原裆势。

#### 5.2.19

##### **单掌拉金环 “Dan Zhang La Jin Huan” Exercise**

练功者取站裆势或指定裆势，立掌护腰；右掌前推，边推边将拇指缓缓向下，前臂内旋，虎口朝下，掌心朝外，四指并拢向前；右手五指内收握拳，劲注拳心，旋腕，拳眼朝上，内收化立掌护腰；左手动作同右手；两掌立掌化俯掌下按后撑，回原裆势。

#### 5.2.20

##### **双虎夺食 “Shuang Hu Duo Shi” Exercise**

甲乙两位练功者相向并步，两者左足同时向前半步，右腿后伸成左弓右箭步。左脚交叉，脚踝相对，相距约10cm。甲方右手（掌心向下）与乙方右手（掌心向上）相合，双方四指内扣相握，拇指均向内屈收，各自左手虎口朝上叉腰。甲方取主动向内拉动前腿勿跪，后腿劲欲蹬足。乙方以全力相争（向后拉），互相争拉用力不可松，下部姿势扎实不可移，重心踏平，用力均匀，争夺时间量力而行。乙方逐渐让势，四指仍向内扣紧，由甲方取胜。甲方占优势身向后迎，下部姿势由弓步变为伏虎式（左腿由屈变直，右腿由直变屈）力在后腿，乙方上身略前俯，下部姿势含蓄不移。乙方采取主动前腿运力，上身蓄劲，四指用力内扣向后争拉，甲方即用力向后争夺，时间酌情而定。甲方逐渐让势，四指仍欲运劲内扣，上身略前倾，下部由伏虎势变为弓步，乙方上身略后仰，下部由弓步变为伏虎势。

### 5.2.21

#### 推把上桥 “Tui Ba Shang Qiao” Exercise

甲乙双方两位练功者相向并步，双方同时左足向前一步各成左弓右箭步，各自两手屈肘成直掌护腰。甲方取主动，两手掌心相对，四指并拢，拇指用力上翘，两臂运劲；乙方两手亦主动去接按甲方两手，以两拇指在甲方虎口向内扣，食指按于腕之桡侧，余指由尺侧下内屈，虎口相咬，蓄劲待发。甲方两臂运劲，用足力气前推，乙方亦蓄力用力前推，各不相让。

### 5.2.22

#### 双龙搅水 “Shuang Long Jiao Shui” Exercise

甲乙双方两位练功者相对而立。双方同时成左弓步，成弓步时仍要相对，前弓腿与对方后箭步相距一脚。左弓步则左手撑，右手握成立拳，拳面朝下。以握拳之腕部寸口部相靠，甲方采取主动用力向上搅起，乙方则用力向下按压相持一定时间后，乙方主动相让，甲方顺势上搅。搅至头上时，甲方用力下压，乙方用力阻止，相持一定时间，乙方再相让，甲方再顺势向下。如此反复，搅动数圈后，甲方相让，乙方主动搅转。

### 5.2.23

#### 箭腿压法 “Jian Tui Ya Fa” Exercise

甲乙双方两位练功者相对而立。双方均取弓步。弓步时，弓腿之足要与对方的弓腿之足相靠。双手叉腰。双方前弓腿之胫部外侧相靠，并用力相抵，相持一定时间后，乙方让势，甲方顺势将前弓腿下压成仆步势；乙方亦将前弓腿伸直，箭步腿屈膝。然后乙方用力前顶，恢复弓步，并下压改为仆步；甲方则变弓步腿为箭步，变箭步腿为弓步。如此反复。

### 5.2.24

#### 八走势 “Ba Zou Shi” Exercise

甲乙双方两位练功者相对而立。双方取左弓步，左手叉腰。右手握拳伸直，双方摆动右手，使腕部寸口处相互碰击；碰击后，右手上举摆动，使腕背处相互碰击。双方同取左弓步，双手握拳置于身后，弓步之腿相叉，双方身向前俯，使左肩相互碰击。而后再同取左弓步，左手握拳上举，右手握拳后伸，双方身向前靠，使左肋相互碰击。双方继续同取左弓步，相背而蹲立，左手握拳上举，右手握拳前伸，各以左臀撞击对方。双方换右弓步，如此反复。

### 5.3

#### 易筋经 Yijinjing Exercises

“易筋经”的“易”字的含义是改变、变换。“筋”字是指人体的肌腱、筋膜、韧带等。“经”字的含义是指方法。所以“易筋经”三字，可以解释为能够调节、增强筋骨功能的一种锻炼方法。其主要动作包含：韦驮献杵势、横担降魔杵势、掌托天门势、摘星换斗势、倒拽九牛尾势、出爪亮翅势、九鬼拔马刀势、三盘落地势、青龙探爪势、卧虎扑食势、打躬势和掉尾势。

#### 5.3.1

### **韦驮献杵势 “Wei Tuo Xian Chu Shi” Exercise**

练功者并步，头如顶物，目视前方，口微开，舌抵上颚，下颌微收，含胸拔背，收腹直腰，髋微屈，五指并拢，两手自然垂于身体两侧，两足并拢，身体正直，定心凝神；左脚向左跨一步，与肩同宽，两臂内旋，两上肢徐徐提起至胸前，与肩同高，腕关节稍背屈，十指微屈，掌心相对，相距13-16厘米，于胸前呈抱球状；势定后静立。

#### 5.3.2

### **横担降魔杵势 “Heng Dan Xiang Mo Chu Shi” Exercise**

练功者接上势；两掌从胸前向左右分推，至肩、肘、腕、掌背呈一字状，掌心朝下，四指并拢，指间关节伸直；随势足跟跷起，脚趾抓地，身体略前倾，两目瞪睛平视，自然呼吸；势定后静立。

#### 5.3.3

### **掌托天门势 “Zhang Tuo Tian Men Shi” Exercise**

练功者并步，头如顶物，目视前方，口微开，舌抵上颚，下颌微收，含胸拔背，收腹直腰，髋微屈，五指并拢，两手自然垂于身体两侧，两足并拢，身体正直，定心凝神；左脚向左跨一步，与肩同宽，两掌心向上，四指相对，缓缓提至胸前，旋腕翻掌，掌心向上，四指伸直，拇指外分，两掌上托，举过头顶，肘微屈，仰头，目视掌背，随势足跟跷起，脚趾抓地，支撑身体；两掌变拳，旋动前臂，上肢用力将两拳缓缓收至腰部，拳心向上，足跟随势下落，两拳至腰足跟落地，收左脚并步直立。

#### 5.3.4

### **摘星换斗势 “Zhai Xing Huan Dou Shi” Exercise**

练功者并步，头如顶物，目视前方，口微开，舌抵上颚，下颌微收，含胸拔背，收腹直腰，髋微屈，五指并拢，两手自然垂于身体两侧，两足并拢，身体正直，定心凝神；左足向左前方斜跨少许，足跟与右足弓之间距离约一拳宽，形成“前丁后八”式。屈膝下蹲，左足跟离地；右手屈肘内旋，握松拳在腰后相靠。左手上举屈肘，上臂略高于肩，钩手，五指紧捏。两眼注视左掌心，肘内收，腕外展，站立数分钟。左足收回右足旁，右足向右前方斜跨少许，足跟与左足弓之间的距离，约一拳宽，形成“前丁后八”式。屈膝下蹲，右足跟离地；左手屈肘内旋，握松拳在腰后相靠。右手上举屈肘，上臂略高于肩，钩手，五指紧捏。两眼注视右掌心，肘内收，腕外展，站立数分钟，恢复原势。

#### 5.3.5

### **倒拽九牛尾势 “Dao Zhuai Jiu Niu Wei Shi” Exercise**

练功者并步，头如顶物，目视前方，口微开，舌抵上颚，下颌微收，含胸拔背，收腹直腰，髋微屈，五指并拢，两手自然垂于身体两侧，两足并拢，身体正直，定心凝神；左足向左或右足向右平跨一步，两足尖内扣，屈膝屈髋下蹲成马步。两手握拳分别由腰同时作弧形向裆前下按，拳面近地，拳背相对，置于两足之间。此时上身前倾，头抬起，目视前方；

两拳由近地处屈肘上提到胸前，拳换为掌，两臂如环拱，两掌形成抱球状，腰直头平；两臂外旋到指朝上和掌心相对时，四指并拢，拇指外分，形成立掌，然后渐渐向左右两侧移动到两手侧平举，由掌改为拳，同时身体向左转，屈左膝，伸右膝，形成左弓右箭式；左上肢在前面，屈肘屈腕旋臂。右上肢在身后，屈腕旋臂，尺骨鹰嘴及拳面朝上，站立数分钟。左弓右箭步改为右弓左箭势（即右弓步）。右上肢在前面，屈腕臂外旋。左上肢在身后，屈腕旋臂，尺骨鹰嘴及拳面朝上，站立数分钟。

### 5.3.6

#### **出爪亮翅势 “Chu Zhua Liang Chi Shi” Exercise**

练功者并步，头如顶物，目视前方，口微开，舌抵上颚，下颌微收，含胸拔背，收腹直腰，髋微屈，仰掌护腰，身体正直，定心凝神；两仰掌自中立位屈肘上提过头，两臂内旋，两腕背伸，指端指向身后侧，继续上举至肘直，两虎口相对，两手中指相连接，仰头注视天门，随势足跟跷起，脚趾抓地，支撑身体；两掌分别向左右侧缓缓下收，在腰部改仰掌为俯掌，随势足跟落地；两上肢俯掌由腰向前推出，十指分开，推至肘直，腕背伸，指尖朝上，掌心向前，随势足跟跷起，脚趾抓地，支撑身体；两上肢缓缓回收至腰，俯掌护腰，随势足跟落地，恢复原势。

### 5.3.7

#### **九鬼拔马刀势 “Jiu Gui Ba Ma Dao Shi” Exercise**

练功者并步，头如顶物，目视前方，口微开，舌抵上颚，下颌微收，含胸拔背，收腹直腰，髋微屈，五指并拢，两手自然垂于身体两侧，两足并拢，身体正直，定心凝神；两足跟分开，足趾相靠，呈八字形，腰实腿竖，膝直足霸，上肢屈肘，立掌交叉于胸前，指端向上，四指并拢，拇指分开；左上肢屈肘内旋，前臂及掌背自腰后移到上背部，掌背紧贴后背，指端向上，同时右上肢上举过头，屈肘肩外展，俯掌抱项，头略偏右；头部用力做后伸抬头动作，同时右臂用力压枕项，与头做抗阻力动作；左右动作轮换。

### 5.3.8

#### **三盘落地势 “San Pan Luo Di Shi” Exercise**

练功者并步，头如顶物，目视前方，口微开，舌抵上颚，下颌微收，含胸拔背，收腹直腰，髋微屈，五指并拢，两手自然垂于身体两侧，两足并拢，身体正直，定心凝神；左足向左或右足向右平跨一步，与肩同宽，两足尖内扣，屈膝屈髋下蹲成马步，两手虎口叉腰；两臂向前抄抱成环，十指交叉相握，掌背向前，掌心向胸，虎口朝上，“似一盘子”放于胸前；两臂外旋变仰掌，掌心向上，两手分离向下移至腹，然后自腹近侧渐渐上托，上托高度不过眉，仰掌向身体方向倾斜；两臂内旋成俯掌，用力将掌下按于两膝上端，肘微屈曲，虎口相对，前胸微挺，头如顶物，目视前方。

### 5.3.9

#### **青龙探爪势 “Qing Long Tan Zhao Shi” Exercise**

练功者并步，头如顶物，目视前方，口微开，舌抵上颚，下颌微收，含胸拔背，收腹直腰，髋微屈，仰掌护腰，两足并拢，身体正直，定心凝神；左足向左或右足向右平跨一步，两足之间的距离略大于肩宽，左掌向前右上方向推出，左肩内收位，左掌高度超过头部，右掌化拳护腰，身体向右侧转，面向右方，足不移动，两眼注视左掌；左臂内旋，掌心向地，俯身弯腰，左上肢自右向下移过右膝，将掌推按至地面，抬头前视，膝直勿屈，足跟不离地，稍停片刻；左掌离地，围左膝上收至腰部，仰掌护腰；右拳化仰掌，向左前上方向推出，其动作姿势同左手。

#### 5.3.10

##### **卧虎扑食势 “Wo Hu Pu Shi Shi” Exercise**

练功者并步，头如顶物，目视前方，口微开，舌抵上颚，下颌微收，含胸拔背，收腹直腰，髋微屈，五指并拢，两手自然垂于身体两侧，两足并拢，身体正直，定心凝神；左下肢向前跨一步，屈膝。身体前俯将手掌着地于左足前面，两手掌之间距离约大于肩宽。右下肢后伸，以足趾着地，然后将左下肢后伸，搁于右足跟上。身体开始向后退缩，姿势呈臀高背低，两上肢伸直，约与地面成45°左右角度。右足伸直，不可屈膝，足趾不移动。而后将上身背部下沉近地面，两肘屈曲，用力将身体向前缓缓伸出前探，整个身体低于两肘高度，然后用力伸直两肘，将身体撑起。这样重复多次动作后，更换下肢姿势。左足趾着地，将右下肢搁在左足跟上，再如以上动作后缩前伸多次，起立收势。

#### 5.3.11

##### **打躬势 “Da Gong Shi” Exercise**

练功者并步，头如顶物，目视前方，口微开，舌抵上颚，下颌微收，含胸拔背，收腹直腰，髋微屈，五指并拢，两手自然垂于身体两侧，两足并拢，身体正直，定心凝神；左下肢向左平跨一步，两足之间距离略大于肩宽，两仰掌侧平举，掌心朝上，屈肘抱持枕部，十指交叉，掌根掩盖两耳；弯腰前俯，膝直勿屈，两掌用力将头压向胯档下。

#### 5.3.12

##### **掉尾势 “Diao Wei Shi” Exercise**

练功者并步，头如顶物，目视前方，口微开，舌抵上颚，下颌微收，含胸拔背，收腹直腰，髋微屈，五指并拢，两手自然垂于身体两侧，两足并拢，身体正直，定心凝神；左足向左平跨一步，两足之间距离与肩同宽，两仰掌由近胸处缓慢上举过头，两臂内旋，十指交叉，两肘欲直，两眼平视；将身体后仰，目上视，足不移动；俯身弯腰，推掌至地，抬头瞪眼前视，膝直勿屈；在俯身弯腰姿势中推掌至地，向左足方向和向右足方向各推7次，随势两足跟踩地14次。最后取坐势，盘膝静坐，闭目调息，待心神静定后，起立结束练习。

#### 5.4

##### **八段锦 Baduanjin Exercises**

八段锦是我国古代传统功法之一，锻炼方法简便易学、疗效显著，并有七言歌诀广泛流

传，历来深受人们的喜爱。“八段”指其动作共有八节；“锦”有典雅华美之意，寓意珍贵。其动作主要包含两手托天理三焦、左右开弓似射雕、调理脾胃须单举、五劳七伤往后瞧、摇头摆尾去心火、双手攀足固肾腰、攢拳怒目增气力、背后七颠百病消。

#### 5.4.1

##### **两手托天理三焦 “Shuang Shou Tuo Tian Li San Jiao” Exercise**

练功者呈站立姿势，两足与肩同宽，膝微屈，膝尖不超过脚尖垂线，五趾抓地，头向上顶，舌舐上颚，含胸拔背，目视正前方，呼吸保持自然状态，全身肌肉尽量放松，意念守于丹田；两臂徐徐自左右侧方上举至头顶，两手手指交叉，翻掌，掌心朝上托起，如托天状，顺势两脚跟随手上托时渐渐提起离地，头部后仰；两臂按原路线慢慢放下，两足跟放下着地。上托时深吸气，复原时深呼气。

#### 5.4.2

##### **左右开弓似射雕 “Zuo You Kai Gong Si She Diao” Exercise**

练功者呈站立姿势，左足向左横开半步，两腿下蹲成马步；两臂平，屈肘于胸前，十指尖相对，掌心朝下；左手握拳，食指与拇指上翘呈“八”字，并向左推出至手臂完全伸直，与此同时，右手变拳，展臂屈肘向右边拉，如拉弓状，头随左臂伸出时向左旋转，目平视左手拇指、示指之间。复原，右足向右踏出半步，两腿屈成马步，重复上述动作，左右动作交替进行；拉弓时吸气，复原时呼气。

#### 5.4.3

##### **调理脾胃须单举 “Tiao Li Pi Wei Xu Dan Ju” Exercise**

练功者呈站立姿势，左手自侧方随左臂上举，过头后翻掌，掌心向上，并继续上举至最大限度，五指并拢，指尖对向右；与此同时，右手五指指尖向前，掌心向下，掌跟下按，与左手配合，上下同时用力；复原，右手自侧方随右臂上举，动作与左侧相同，唯方向相反；手上举时吸气，复原时呼气。

#### 5.4.4

##### **五劳七伤往后瞧 “Wu Lao Qi Shang Wang Hou Qiao” Exercise**

练功者呈站立姿势，两手徐徐自左右侧上抬与肩平，同时身体慢慢向左尽力旋转，头部亦向左旋至最大限度，目视向左侧后方；复原，身体慢慢向右尽力旋转，动作与左侧相同，唯方向相反；头向后转动时吸气，还原时呼气。

#### 5.4.5

##### **摇头摆尾去心火 “Yao Tou Bai Wei Qu Xin Huo” Exercise**

练功者呈站立姿势，左足向左侧横跨半步，屈膝下蹲成马步，两手扶大腿部，虎口朝内；头和上体前俯深屈，随即尽量向左做弧形摇转，同时臀部则相应右摆，右腿及右臀适当伸展，以辅助摇摆；复原，上体前俯深屈，随即向右做弧形摇转，动作与左侧相同，唯方向相反；头做侧向摇转时吸气，复原时呼气。

#### 5.4.6

##### **双手攀足固肾腰 “Shuang Shou Pan Zu Gu Shen Yao” Exercise**

练功者呈站立姿势，两手体前交叉上举至头顶，掌心向上，上体后仰，抬头；两手随上体前俯至足尖，手指攀握足尖，两膝伸直；上体抬起、两手沿足外侧画弧至足跟，沿腿后上行至腰部，按压肾俞穴，上体后仰，抬头；两手自然下落，成站立式；身体后仰时吸气，身体前俯时呼气。

#### 5.4.7

##### **攥拳怒目增气力 “Zuan Quan Nu Mu Zeng Qi Li” Exercise**

练功者呈站立姿势，左足向左开一大步，屈膝下蹲成马步，两拳置于腰间，目平视前方；左拳向前猛力冲击，拳心由向上变向下；左拳收回，同时右拳向前冲出，拳心由向上变向下；右拳收回，左拳向左侧冲出，拳心由向上变向下；拳向前或向侧方冲出时先吸气再呼气，收拳复原时缓慢呼气。

#### 5.4.8

##### **背后七颠百病消 “Bei Hou Qi Dian Bai Bing Xiao” Exercise**

练功者呈站立姿势，两足跟同时提起，离地1-2寸，踮足，上身保持正直，挺胸收腰，头向上顶；意念由丹田向后沿督脉上升至巅顶，背部肌肉轻度紧张；背部肌肉放松，足跟轻轻下落，但不能落地，意念随之下落至足跟；足跟提起时吸气，足跟下落时呼气。

#### 5.5

##### **五禽戏 Five-animal Exercises**

五禽戏是我国汉代名医华佗在长期观察自然界不同动物的活动姿势后，总结前人锻炼身体的经验而创立，又名“华佗五禽戏”。以肢体的运动为主，辅以呼吸吐纳和意念配合的一种养生功法。五禽戏是动作仿效虎之威猛、鹿之安详、熊之沉着、猿之灵巧、鸟之轻捷等特点，以达到保健强身、祛病延年目的锻炼方法，一种动静结合、外动内静、形意相随、意念先行、刚柔相济的仿生功法。

#### 5.5.1

##### **虎戏 Tiger Exercise**

练功者松静站立，两足并拢，髋膝微屈；两臂自然下垂，面部表情自然；头正颈松，舌抵上颚，口齿轻闭，宁神静息，排除杂念，呼吸均匀，意守丹田，双眼平视前方，勿挺胸或拱背；预备结束后，两腿慢慢弯曲，呈半蹲姿势，随即身体重心移至右腿，左足前脚掌点地，呈虚步置于右足内踝处；同时两掌握拳慢慢提起置于左右腰际，拳心朝上，目视左前方或正前方；左足向左前方或正前方前进一步，呈左虚步，身体重心前三后七（前方左足占三分、后方右足占七分）；同时，两拳提至胸前，两拳面相对。随即两拳变为虎爪扑食式向左前方或正前方用力按出，伴随短促而响亮的丹田发声，高与胸齐，掌心朝前，两掌虎口相对，目视左手食指指尖；以同样方法练习右式。

## 5.5.2

### **熊戏 Bear Exercise**

练功者预备姿势同上，两腿慢慢弯曲，呈半蹲姿势，随即身体向左转，右肩向前下晃动，晃动幅度要大，右臂随之下沉，身体重心移至右腿，左足足尖点地，左肩向外舒展，左臂微屈上提，掌心朝上，拇指外展目视左前方。以同样方法练习右式。一般左右式交替各做5-10次。

## 5.5.3

### **鹿戏 Deer Exercise**

练功者松静站立，两足并拢，髌膝微屈；两臂自然下垂，面部表情自然；头正颈松，舌抵上腭，口齿轻闭，宁神静息，排除杂念，呼吸均匀，意守丹田，双眼平视前方，勿挺胸或拱背；右腿屈曲，身体后坐，左腿前伸，左膝关节微屈，左足尖虚踏，呈左虚步姿势；左手前伸，左臂微屈，左手掌心朝右，右手置于左肘内侧、掌心向左；两臂在身前同时逆时针方向旋转，左手绕环较右手大一些，同时腰胯、尾闾部的逆时针方向旋转，锻炼日久后要过渡到以腰胯、尾闾部的旋转带动两臂的旋转；以同样方法练习右式。

## 5.5.4

### **猿戏 Ape Exercise**

练功者两腿屈曲，左足向前轻灵迈出，同时左手如猿猴取物状自胸前向前探出，将至终点时五指撮拢成勾手，指端朝下，手腕自然下垂；右足向前轻灵迈出，左足随即收至右足内踝处，左足前掌虚步点地，同时右手如猿猴取物状自胸前向前探出，将至终点时五指撮拢成勾手，指端朝下，手腕自然下垂，左手同时收回至左肋下；左足向后退一步，身体后坐，右足随即退至左足内踝处，右足前掌虚步点地，同时左手如猿猴取物状自胸前向前探出，将至终点时五指撮拢成勾手，指端朝下，手腕自然下垂，右手同时收回至右肋下；以同样方法练习右式。

## 5.5.5

### **鸟戏 Bird Exercise**

练功者左足向左横开半步，与肩同宽，然后左足向前迈进一步，右足随即跟进半步，重心在右腿，左足尖点地成左虚步；两臂从身前缓缓抬起，高与肩平，掌心向上，随之两臂外展至向左右侧方，并深吸气；右足前进与左足相并，随即双掌翻掌向下，两臂同时自左右侧方缓缓下落，身体屈曲下蹲，两臂在膝关节下交叉，掌心向上，随之深呼气。以同样方法练习右式。

## 5.6

### **放松功 Relaxing Exercises**

放松功是静功的一种。初学功法锻炼者首先学习掌握入门功法，也是深入学习高级功法前应掌握的基本功。该功法通过有步骤、有节奏地意守，放松身体各部位，结合默念“松”

字诀，把全身调整到轻松、舒适、自然的状态。其特点是以松为主，由松入静，易学易练，安全可靠，疗效显著。该功法源于古人静坐意守，练习上侧重于精神内守，意导气行，与均匀绵长的呼吸相配合。

#### 5.7

##### **内养功 “Nei Yang” Exercises**

内养功是以吐纳为主的传统静功功法，强调呼吸停顿、腹式呼吸、舌体起落、意守丹田，具有大脑静、脏腑动的特点。其以锻炼自身精气神为主，具有静心宁神、调理内脏、培补元气的作用。

#### 5.8

##### **站桩功 “Zhan Zhuang” Exercises**

站桩功是以站式为主，躯干、四肢保持特定姿势，使全身或某些部位的松紧度呈持续静力性的运动状态，从而起到保健强身、防治疾病目的。“桩”者，原意指一头插入地里的木棍或石柱，此处意指根基牢固。站桩功是中国武术内家拳的基本功，也是养生和治疗的常用功法之一。站桩功能够恢复和增强体力。站桩功流派众多，纷纭繁复，但总以站姿练习为基础，故简称桩功。站桩功在练习中强调身体姿势、呼吸和意念的配合，从而达到身、心、息三者合一的高度协调状态。

#### 5.9

##### **保健功 Healthcare Exercises**

保健功是根据传统导引法整理改编而成。保健功的特点是动作简单、易学易记、不会出偏、安全可靠，它不仅可作为其他各类功法的辅助功法，还可以作为治疗疾病的主功。其动作缓和柔韧，男女老少皆宜，既可以治疗疾病，又有保健作用。保健功强调意念要密切结合动作，运动量虽小，但各节都有其功效，包括眼功、耳功、鼻功、舌功、项功、夹脊功等各部位的功法，结合静坐，可以有病治病、无病强身，具有全面调节的综合养生保健作用，尤其适用于体质虚弱者和老年人锻炼。

#### 5.10

##### **六字诀 Six Sounds Exercises**

六字诀，又称六字气诀，是我国古代流传下来的一种吐纳法。所谓六字诀是指在呼气时发出“嘘、呵、呼、咽、吹、嘻”六个字的不同发音以震动、牵动不同的脏腑经络气血的运行，来达到锻炼内脏，调节气血，平衡阴阳的目的。六字诀的发音与口型，只要按照汉语拼音发音即可。该功法以呼气读字，发出不同的声音，吐出不同的气流，从而震动、牵动不同的脏腑，以调补五脏六腑，达到祛病健身目的。

#### 5.11

##### **壮腰八段功 “Zhuang Yao Ba Duan” Exercises**

壮腰八段功是源于秦汉时期的导引功法，长期以来一直流传于民间，由八节以腰部为主

的动作组合而成。其动作难度强度和运动量都可因人而异，自由调节。其动作要求柔顺和缓，循序渐进，以内练精、气、神为主，外练筋、肌、骨节为辅，不以追求肌筋酸胀等感应为练功目的。壮腰八段功的功法歌诀：大鹏展翅万里遥，鹞子翻身腾九霄；古松迎客斜展枝，降龙伏虎称英豪；二龙戏珠显灵工，货郎击鼓神逍遥；观天按地练精气，黑熊晃身天柱摇。本功法具有壮腰健肾、舒筋壮骨、行气活血、滑利腰脊、增强腰背力量等作用。

## 5.12

### 少林内劲一指禅 “Shao Lin Nei Jin Yi Zhi Chan” Exercises

“少林内劲一指禅”是我国福建少林寺特有的练功术。其主要内容包括热身法、马步站桩功、扳指（趾）法、内劲站桩功等，其核心内容是站桩。“内劲”，是指人体活动的能量，是蕴藏在人体内的潜能。“一指”，是指在练功过程中，必须再加上一个特殊的、关键性的训练方法，即十个手指和十个脚趾有系统、有规律地扳动和按动，以利于内劲的积蓄与释放。其特点是静动双修，静以养气，动以练气，逐渐积蓄“内劲”。本功法的习练，不强调入静和意守，但对姿势的正确性以及动作的先后次序要求特别严格。

## 6 小儿推拿特定穴术语

### 6.1

#### 天门 “Tian Men” Acupoint

攒竹

两眉中间至前发际成一直线。

注：印堂至前发际正中。

### 6.2

#### 坎宫 “Kan Gong” Acupoint

自眉头起沿眉，向眉梢成一横线。

注：取眉毛上。

### 6.3

#### 山根 “Shan Gen” Acupoint

两目内眦中间，鼻梁上低洼处。

注：两眼之间。

### 6.4

#### 牙关 “Ya Guan” Acupoint

耳前下1寸，下颌骨陷中。

注：咬牙时，咬肌隆起最高处。

### 6.5

#### 耳风门 “Er Feng Men” Acupoint

耳屏上切迹之前方与下颌突稍上方凹陷处。

注：张口凹陷处取之。

6.6

**囟门 “Xin Men” Acupoint**

发际正中之直上，百会前骨陷中。

注：婴儿头顶未闭合处。

6.7

**天柱骨 “Tian Zhu Gu” Acupoint**

颈后发际正中至大椎穴成一直线。

注：颈椎正中。

6.8

**耳后高骨 “Er Hou Gao Gu” Acupoint**

耳后入发际，乳突突起处。

注：耳后高骨处。

6.9

**桥弓 “Qiao Gong” Acupoint**

在颈部两侧，沿胸锁乳突肌成一直线。

注：转头，胸锁乳突肌处。

6.10

**脾经 “Pi Jing” Acupoint**

拇指末节螺纹面或桡侧缘。

注：拇指末节指腹或桡侧。

6.11

**肝经 “Gan Jing” Acupoint**

食指末节螺纹面。

注：食指末节指腹。

6.12

**心经 “Xin Jing” Acupoint**

中指末节螺纹面。

注：中指末节指腹。

6.13

**肺经 “Fei Jing” Acupoint**

无名指末节螺纹面。

注：无名指末节指腹。

6.14

**肾经 “Shen Jing” Acupoint**

小指末节螺纹面。

注：小指末节指腹。

6.15

**肾顶 “Shen Ding” Acupoint**

小指顶端。

注：小指指尖处。

6.16

**肾纹 “Shen Wen” Acupoint**

手掌面，小指第二指间关节横纹处。

注：小指远端指间关节纹。

6.17

**四横纹 “Si Heng Wen” Acupoint**

掌面食、中、无名、小指第一指间关节横纹处。

注：食、中、无名、小指近端指间关节纹。

6.18

**小横纹 “Xiao Heng Wen” Acupoint**

掌面食、中、无名、小指掌指关节横纹处。

注：食、中、无名、小指节根纹处。

6.19

**掌小横纹 “Zhang Xiao Heng Wen” Acupoint**

掌面小指根下，尺侧掌纹头。

注：小指根尺侧纹。

6.20

**大肠 “Da Chang” Acupoint**

指三关

食指桡侧缘，自食指指尖至虎口成一直线。

6.21

**小肠 “Xiao Chang” Acupoint**

小指尺侧边缘，自指尖到指根成一直线。

6.22

**胃经 “Wei Jing” Acupoint**

拇指掌面近掌端第一节。

6.23

**板门 “Ban Men” Acupoint**

手掌大鱼际平面。

注：手掌大鱼际肥厚处。

6.24

**内劳宫 “Nei Lao Gong” Acupoint**

手掌心，第二、三掌骨之间偏于第三掌骨处。

注：屈指握拳中指指尖处。

6.25

**内八卦 “Nei Ba Gua” Acupoint**

手掌心，以内劳宫为圆心，以内劳宫至中指根连线的  $\frac{2}{3}$  为半径作圆。

6.26

**小天心 “Xiao Tian Xin” Acupoint**

大小鱼际交接处凹陷中。

注：手掌根低洼处。

6.27

**大横纹 “Da Heng Wen” Acupoint**

掌面，掌后横纹。近拇指端为阳池，近小指端为阴池。

注：腕横纹处。

6.28

**二扇门 “Er Shan Men” Acupoint**

掌背食指与中指，及中指与无名指指根交接处。

注：掌背中指根两侧凹陷处。

6.29

**上马 “Shang Ma” Acupoint**

手背无名指及小指掌指关节后陷中。

注：握拳，第四、五掌指关节间凹陷略向后。

6.30

**一窝风 “Yi Wo Feng” Acupoint**

手背腕横纹正中凹陷处。

注：手背掌根正中。

6.31

**膊阳池 “Bo Yang Chi” Acupoint**

腕背横纹上 3 寸处。

注：前臂正中  $\frac{1}{4}$  处。

6.32

**三关 “San Guan” Acupoint**

前臂桡侧，阳池至曲池成一直线。

注：前臂桡侧面。

6.33

**天河水 “Tian He Shui” Acupoint**

前臂正中，总筋至洪池（曲泽）成一直线。

注：前臂，腕横纹中点至肘横纹中点成一直线。

6.34

**六腑 “Liu Fu” Acupoint**

前臂尺侧，阴池至肘尖成一直线。

注：前臂尺侧缘。

6.35

**总筋 “Zong Jin” Acupoint**

手掌面，腕掌关节横纹正中处。

注：腕横纹中点。

6.36

**十王 “Shi Wang” Acupoint**

十指甲根两侧。

注：十指尖，指甲内赤白肉际处。

6.37

**老龙 “Lao Long” Acupoint**

中指甲根正后 1 分处。

注：中指指甲根后缘。

6.38

**五指节 “Wu Zhi Jie” Acupoint**

掌背五指中节（第一指间关节）。

注：与掌侧四横纹相对。

6.39

**威灵 “Wei Ling” Acupoint**

掌背第二、三掌骨歧缝间。

注：第二、三掌骨缝头。

6.40

**精宁 “Jing Ning” Acupoint**

掌背第四、五掌骨歧缝间。

注：第四、五掌骨缝头。

6.41

**肘肘 “Dou Zhou” Acupoint**

屈肘，肘部尖处。

注：尺骨鹰嘴处。

6.42

**外八卦 “Wai Ba Gua” Acupoint**

掌背外劳宫周围。

注：与内八卦相对。

6.43

**乳根 “Ru Gen” Acupoint**

乳下 2 分。

6.44

**乳旁 “Ru Pang” Acupoint**

乳外旁开 2 分。

6.45

**胁肋 “Xie Lei” Acupoint**

从腋下两肋至天枢。

注：两侧肋肋部。

6.46

**腹 “Fu” Acupoint**

腹部。

6.47

**脐 “Qi” Acupoint**

肚脐

注：脐中。

6.48

**丹田 “Dan Tian” Acupoint**

脐下 2 寸与 3 寸之间。

注：下腹部。

6.49

**肚角 “Du Jiao” Acupoint**

肚脐下 2 寸，旁开 2 寸大筋处。

注：肚脐两边 2 寸处。

6.50

**脊 “Ji” Acupoint**

大椎至长强成一直线。

注：脊柱。

6.51

**七节骨 “Qi Jie Gu” Acupoint**

第二腰椎棘突下（命门）至尾椎骨端（龟尾）成一直线。

注：命门至龟尾呈一直线。

6.52

**龟尾 “Gui Wei” Acupoint**

尾椎骨端。

注：督脉的长强穴。

6.53

**足膀胱 “Zu Pang Guan” Acupoint**

箕门

大腿内侧，膝盖上缘至大腿根成一直线。

6.54

**百虫 “Bai Chong” Acupoint**

百虫窝

膝上内侧肌肉丰厚处。

6.55

**鬼眼 “Gui Yan” Acupoint**

正坐屈膝、膝盖下两侧凹陷中（外侧为外鬼眼，内侧为内鬼眼）。

6.56

**前承山 “Qian Cheng Shan” Acupoint**

小腿胫骨旁，与后承山相对处。

## 参 考 文 献

- [1] GB/T 16751.1-2021 中医临床诊疗术语第 1 部分：疾病
- [2] GB/T 16751.2-2021 中医临床诊疗术语第 2 部分：证候
- [3] 俞大方.推拿学[M].上海:上海科学技术出版社,1985.
- [4] 严隽陶.推拿学[M].北京:中国中医药出版社,2003.
- [5] 房敏.推拿学[M].北京:人民卫生出版社,2012.
- [6] 吕明.推拿学[M].北京:中国中医药出版社,2006.
- [7] 金义成,石学敏.中国推拿全书[M].长沙:中国湖南科学技术出版社,2020.
- [8] 骆仲遥.中国推拿百科全书[M].北京:人民卫生出版社,2009.
- [9] 周信文.推拿功法学[M].上海:上海中医药大学出版社,1994.
- [10] 吕立江.推拿功法学[M].北京:中国中医药出版社,2017.
- [11] 姚斐.内功推拿[M].北京:中国中医药出版社,2017.
- [12] 房敏,宋柏林.推拿学[M].北京:中国中医药出版社,2016.
- [13] 赵毅,季远.推拿手法学[M].北京:中国中医药出版社,2016.
- [14] 房敏,王金贵.推拿学[M].北京:中国中医药出版社,2021.
- [15] 刘明军,邵先桃.小儿推拿学[M].北京:中国中医药出版社,2021.
- [16] 廖品东.小儿推拿学[M].北京:人民卫生出版社,2016.
- [17] 吕明,顾一煌.推拿功法学[M].北京:人民卫生出版社,2016.
- [18] 刘明军,孙武权.推拿学[M].北京:人民卫生出版社,2016.
- [19] 宋柏林,于天源.推拿治疗学[M].北京:人民卫生出版社,2016.
- [20] 王之虹.推拿手法学[M].北京:人民卫生出版社,2016.
- [21] 邵瑛,于娟.小儿推拿学[M].北京:人民卫生出版社,2021.
- [22] 周运峰.推拿手法学[M].北京:中国中医药出版社,2021.
- [23] 王继红,龚利.推拿学[M].上海:上海科学技术出版社,2019.
- [24] 赵毅.推拿古籍选读[M].北京:中国中医药出版社,2019.
- [25] 严隽陶.推拿学[M].北京:中国中医药出版社,2017.
- [26] 于天源.按摩推拿学[M].北京:中国中医药出版社,2015.
- [27] 王金贵,付国兵.脏腑推拿治疗学[M].北京:科学出版社,2019.
- [28] 王春林,孙庆. 伤科推拿治疗学[M].北京:科学出版社,2021.

## 索引

### A

按法.....	3
按摩.....	1
按揉法.....	5
按弦走搓摩.....	7

### B

八段锦.....	17
八走势.....	14
拔伸法.....	5
霸王举鼎.....	12
百虫.....	28
百虫窝.....	28
扳法.....	4
板门.....	25
保健按摩.....	2
保健功.....	21
保健推拿.....	2
背法.....	4
背后七颠百病消.....	19
拨法.....	5
膊阳池.....	25

### C

擦法.....	4
踩跷法.....	3
苍龙摆尾.....	8
赤凤摇头.....	8
出爪亮翅势.....	16
捶法.....	4
攥拳怒目增气力.....	19
攒竹.....	22
搓法.....	3

### D

打躬势.....	17
打马过天河.....	6
大肠.....	24
大横纹.....	25
大推天河水.....	9
丹凤摇尾.....	8
丹田.....	27
单凤朝阳.....	12
单掌拉金环.....	13
捣法.....	6
倒拉九头牛.....	10
倒拽九牛尾势.....	15
点法.....	4
点穴推拿.....	1
调理脾胃须单举.....	18
掉尾势.....	17

顶天抱地.....	11
抖法.....	5
抖肘.....	27
抖肘走气.....	9
肚角.....	28
肚脐.....	27

## E

饿虎扑食.....	13
儿科推拿.....	2
耳风门.....	23
耳后高骨.....	23
二龙戏珠.....	7
二扇门.....	25

## F

放松功.....	20
飞金走气.....	9
飞经走气.....	9
肺经.....	23
风摆荷叶.....	12
凤凰单展翅.....	8
凤凰展翅.....	8, 11
腹.....	27
腹诊推拿.....	2

## G

肝经.....	23
膏摩.....	2
孤雁游飞.....	8
刮法.....	6
龟尾.....	28
鬼眼.....	28
滚法.....	4
滚法推拿.....	1

## H

海底捞月.....	12
横担降魔杵势.....	15
虎戏.....	19
怀中抱月.....	12
黄蜂入洞.....	6

## J

击法.....	4
脊.....	28
脊柱推拿.....	2
箭腿压法.....	14
精宁.....	27
九鬼拔马刀势.....	16

## K

开璇玑.....	7
坎宫.....	22

## L

老汉扳辘.....	9
老虎吞食.....	10
老龙.....	26
力劈华山.....	11
两手托天理三焦.....	18
六腑.....	26
六字诀.....	21
龙入虎口.....	7
鹿戏.....	20

## M

摩法.....	3
---------	---

## N

拿法.....	3
拿揉法.....	5
拿提法.....	5
内八卦.....	25
内功推拿.....	2
内劳宫.....	25
内养功.....	21
捻法.....	4
鸟戏.....	20
捏法.....	3
捏脊法.....	6

## P

拍法.....	4
脾经.....	23
平手托塔.....	13

## Q

七节骨.....	28
脐.....	27
掐法.....	6
牵抖法.....	5
前承山.....	28
前推八匹马.....	10
桥弓.....	23
青龙探爪势.....	16

## R

揉耳摇头.....	7
揉法.....	3
乳根.....	27
乳旁.....	27

## S

三关.....	26
三盘落地势.....	16
三起三落.....	11
扫散法.....	6
山根.....	22
上马.....	25
少儿推拿.....	2
少林内功.....	10
少林内劲一指禅.....	22
肾顶.....	24
肾经.....	24
肾纹.....	24
十王.....	26
双凤展翅.....	7
双虎夺食.....	13
双龙摆尾.....	7
双龙搅水.....	14
双手攀足固肾腰.....	19
双手托天.....	11
水底捞月.....	8
顺水推舟.....	11
四横纹.....	24

## T

提法.....	5
天河水.....	26
天门.....	22
天门入虎口.....	9
天柱骨.....	23
推把上桥.....	14
推法.....	3
推拿.....	1
推拿功法.....	10
推拿介质.....	2
推拿器械.....	2
推拿手法.....	3
推拿学.....	1

## W

外八卦.....	27
威灵.....	26
韦驮献杵势.....	15
胃经.....	24
卧虎扑食势.....	17
乌龙摆尾.....	7
乌龙钻洞.....	12
五劳七伤往后瞧.....	18
五禽戏.....	19
五指节.....	26

## X

仙人指路.....	12
小肠.....	24
小儿按摩.....	2

小儿推拿.....	2
小横纹.....	24
小天心.....	25
肋肋.....	27
心经.....	23
囟门.....	23
熊戏.....	20

Y
---

牙关.....	22
摇法.....	4
摇头摆尾去心火.....	18
一窝风.....	25
一指禅推法.....	5
一指禅推拿.....	1
易筋经.....	14
引水上天河.....	8
猿猴摘果.....	8
猿戏.....	20
运法.....	6
运水入土.....	9
运土入水.....	9
运掌合瓦.....	13

Z
---

脏腑推拿.....	2
摘星换斗势.....	15
站桩功.....	21
掌托天门势.....	15
掌小横纹.....	24
振法.....	5
整骨推拿.....	2
正骨推拿.....	2
指压推拿.....	1
壮腰八段功.....	22
总筋.....	26
总收法.....	10
足膀胱.....	28
左右开弓似射雕.....	18
壮腰八段功.....	22