



汉英·对照

今译

# 推拿 功法图解

主编 金宏柱

Chief Editor Jin Hong-zhu

副主编 顾一煌 吴云川 樊静

Assistant Chief Editors Gu Yi-huang Wu Yun-chuan Fan Jing

主译 丁晓红

Chief Translator Ding Xiao-hong



Chinese-English Edition  
of Illustrations of Chinese Traditional Exercises in Tuina

汉英对照

# 推拿功法图解

## Chinese-English Edition of Illustrations of Chinese Traditional Exercises in Tuina

主编◎金宏柱

Chief Editor Jin Hong-zhu

副主编◎顾一煌 吴云川 樊静

Assistant Chief Editors Gu Yi-huang Wu Yun-chuan Fan Jing

编委◎李守栋 查炜 熊英 刘晓丹 李怡 张宏如 史欣莹

Section Editors Li Shou-dong Zha Wei Xiong Ying Liu Xiao-dan Li Yi Zhang Hong-ru Shi Xin-ying

主译◎丁晓红

Chief Translator Ding Xiao-hong

副主译◎吴云川 费菲 马荣连 陈宏根 刘敏

Assistant Chief Translators Wu Yun-chuan Fei Fei Ma Rong-lian Chen Hong-gen Liu Qin

上海科学技术出版社

Shanghai Scientific and Technical Publishers

Shanghai Scientific and Technical Publishers  
71 Qinzhou Road (South), Shanghai, 200235, China

Chinese-English Edition of Illustrations of Chinese Traditional Exercises in Tuina  
Chief Editor Jin Hong-zhu Chief Translator Ding Xiao-hong

All rights reserved. No part of this book may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording or otherwise, without the prior written permission in writing of the Publishers.

ISBN 978-7-5323-9682-5 paperback

### 图书在版编目(CIP)数据

汉英对照推拿功法图解=Chinses-English Edition of Illustrations of Chinese Traditional Exercises in Tuina/金宏柱主编;丁晓红主译. —上海:上海科学技术出版社, 2009.8

ISBN 978-7-5323-9682-5

I. 汉… II. ①金…②丁… III. 推拿学-图解 IV. R244.1-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第191500号

责任编辑 单宝枝  
Managing Editor Shan Bao-zhi

装帧设计 房惠平  
Cover & Layout Designer Fang Hui-ping

上海世纪出版股份有限公司 出版、发行  
上海科学技术出版社  
(上海市钦州南路71号 邮政编码200235)  
上海精英彩色印务有限公司印刷 新华书店上海发行所经销  
开本 787×1092 1/18 印张 10 字数 213千  
2009年8月第1版 2009年8月第1次印刷  
ISBN 978-7-5323-9682-5/R·2610  
定价: 48.00元

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题,  
请向工厂联系调换



# 前 言

中国推拿传统练功法历史悠久，早在几千多年前，中华民族的祖先在生产劳动和防治疾病过程中，即创造出了“导引按跷”的防治疾病方法。“按跷”即沿革至今的推拿、按摩，而“导引”则是概括当时所有练功方法的最早萌芽和雏形。当时“导引”的含义，即如近两千年前春秋战国时著名哲学家庄子对此的深刻认识，他说：“……吹煦呼吸，吐故纳新，熊经鸟申，为寿而已矣……”那么，这就概括“导引”是运用呼吸起伏、模仿动物行动，而能达到健康长寿的方法。这以后，汉末名医华佗更在这种认识的基础上，参照民间流传的一些内容，模仿虎扑、鹿伸、熊匍、猴纵、鸟飞等动物的各种动作形态姿势，创立了最早的练功健身“五禽戏”，并总结出“……动摇则谷气得消，血脉流通，百病不生，譬犹户枢不朽耳”的练功经验和体会，为中国传统练功提供了第一批实际功法和有力的理论依据。

历代以来，由“导引”衍化而生的各种练功方法，名目日渐繁多，按类可分为技击练功法、健身练功法等等，而“导引”这个名词本身则逐渐被狭义地理解并称为现今气功练功法的专有名词。

中国推拿传统练功法属防治结合的健身练功法类，其产生发展是随推拿医术本身的兴衰而起落，其沿革经历了一个漫长的过程。长期的医疗和生活实践中，中国推拿传统练功法经整理而逐渐系统，本书的编选

查看完整版

付费下载



---

## 【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





## 【风水】风水命理资料合集\_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



## 【中医】中华传统医学资料大全\_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



## 【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术\_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



## 【武术】传统武术与现代搏击术\_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



## **【集藏】经史子集库\_13300 卷**

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



## **【国画】传世名画 \_ 6100 卷**

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



## **【县志】方志\地方县志\乡志\地理志\_8100 册**

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



## **【国学】中华古籍库—32 万册古籍书**

32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】包括各地方志、日本内...

**【更多】** >> <https://www.fozhu920.com/list/>