

# 推拿手法技能教学特色探索与实践

王德瑜,雷 伟,郭争鸣,李迎红,黄宇辉,袁盛华,詹育和\*  
(湖南中医药高等专科学校推拿研究所,湖南 株洲 412012)

〔摘要〕《推拿手法学》课程是推拿专业的基础核心课程,关键是培养学生推拿手法操作技能。笔者遵循中医推拿传统文化传承理念,根据职业岗位要求,开展教育教学改革研究,如落地推拿练功“课中课”,开展“师承”相授教学,从而促进学生更快地达成培养目标。

〔关键词〕推拿手法;课中课;师承相授;职业教育

〔中图分类号〕R244.1;G420 〔文献标识码〕A 〔文章编号〕doi:10.3969/j.issn.1674-070X.2016.04.023

## Exploration and Practice of Teaching Characteristics of *Massage Manipulation* Men

WANG Deyu, LEI Wei, GUO Zhengming, LI Yinghong, HUANG Yuhui, YUAN Shenghua, ZHAN Yuhe\*

(Institute of Manipulation, Hunan Traditional Chinese Medical College, Zhuzhou, Hunan 412012, China)

〔Abstract〕 *Massage Manipulation* is a core curriculum for students major in massage. The main purpose is to cultivate students' manipulation skills. The author follows the traditional cultural inheritance idea of Chinese massage as well as the requirement of post occupation to study the reform of teaching, for example, "lesson in class" of massage training, and "apprentice" teaching, and "Massage exercise in class" were two of the many ways to enable students to reach training goals quickly.

〔Keywords〕 massage manipulation; lesson in class; inheritance from great master; occupational education

《推拿手法学》课程是推拿专业的基础核心课程,关键是培养学生推拿手法操作技能,是推拿治疗学的桥梁课程之一<sup>[1]</sup>。其教学效果好与坏,直接影响到推拿专业人才的培养。笔者所带领的教学团队,遵循中医推拿传统文化传承理念,落地推拿练功“课中课”;开展“师承”相授技能教学特色;根据职业岗位要求,提升推拿手法技能教学特色探索与实践,促进学生更快地达成培养目标,开展教育教学改革研究,并取得了一定的成效,与大家分享,不妥之处,请多指正。

## 1 传承文化理念,实施“课中课”教学

“医武同源”是中医传统文化传承的特色,尤其是中医传统推拿技艺传承,强调练功提高推拿手法

的“功力”。自古以来,推拿前辈大多有一个显著的特点,就是有习武经历,通过习练武术来强身健体,以增强自身的推拿按摩“功力”。如一指禅推拿流派先驱者——李鉴臣,精通少林武术,长期习练易筋经和少林内劲一指禅功法,擅长以拇指着力,施以各种动作技巧,作用于人体体表特定部位,达到防治疾病的目的。其手法特点是力量集中,可刚可柔,刚柔相济,可起到“以指代针”的作用,行医于江苏、扬州一带。丁凤山也是习武之人,曾考取过武秀才,跟随李鉴臣学习一指禅推法,行医于民间,最终形成了一指禅推拿流派<sup>[2]</sup>。

当今推拿练功教学,由于师资水平或学时等原因,大多数院校将“推拿练功”内容安排在白天的课时中教学,且主要是理论讲授为主,训练或练功主要

〔收稿日期〕2015-09-28

〔基金项目〕国家中医药管理局“十二五”中医药重点学科推拿学科建设项目,《推拿手法技术》国家精品课程和国家级精品资源共享课程(编号:230)。

〔作者简介〕王德瑜,男,硕士生导师,教授,主要研究方向:中医推拿手法技艺传承教学实践性研究。

〔通讯作者〕\*詹育和,女,教授,E-mail: 36795229@qq.com。

是要求自行练习或指导练习,这种教学设置没有起到练功的实效,学生也没有提高推拿手法操作技能的“功力”,仍然感觉推拿很累、很辛苦。

为此我们在教学实践中,根据历史文化遗产的理念,开展推拿练功课,将《推拿手法学》课程中“推拿练功”章节提出来,单独开设推拿练功“课中课”,即形成《推拿练功》课,尤其是将中医传统功法,如易筋经、八段锦、五禽戏、医疗练功等,纳入到专业人才培养方案中。课程改革后,要求学生每天早晨练功1学时,循序渐进、滴水穿石,尤其是学习训练传统功法,如“易筋经中的‘饿虎扑食’功法”练习,学生用三个月的时间练习,可以从不能做俯卧撑到能做俯卧撑,从五指俯卧撑到三指俯卧撑,部分男同学甚至能只用拇指做俯卧撑,从而提高了一指禅推拿手法的“功力”。

同时,在每天坚持练功的过程中,还让学生克服了“惰性”,感受到了中华民族传统文化的魅力,树立了战胜困难的信念,成为展现推拿职业教学改革的亮点。

## 2 创新技能培养,推广三步教学方法

中医推拿手法技能的传承,有其特殊性,主要是以“师傅带徒弟”的方式,采用“口传身授”的教学模式为主,虽然“质量”好,但“产量”小<sup>[3]</sup>。随着社会的发展,国民素质的提升,对健康的需求,也发生了根本性的转变,不单纯要求有病治病,而且要求未病先防或延年益寿,推拿按摩,故成为颇受欢迎的职业之一,辐射到医疗、保健、康复、养生、美容等行业。因为对推拿从业人员需求的激增,过去那种师承教育教学模式已不能适应社会发展的需求。为了更好地传承古老的推拿手法技能,培养更多优秀的推拿专业人才,我们通过近30年的实践经验总结,提出“师承相授——初与师合、形神相似、终与师离”三步教学方法<sup>[4]</sup>。

### 2.1 仿:初与师合

“初与师合”是指老师上推拿手法技能操作课时,不能只是“纸上谈兵”,讲授理论,更重要的是要像推拿医生或按摩技师,像“师傅带徒弟”一样,多做推拿手法操作示范,边做边讲解每一个手法的操作动作要领,让学生形成感官上的认识,同时还要手把手的指导学生操作每一个手法,使学生体会每一个手法的操作要领。“初与师合”关键在于一个“仿”字,老师示范手法操作,学生模仿老师推拿手法操作,老师手把手辅导学生,进行纠偏,规范手法

操作动作要领和操作过程。如一指禅推法,要分准备姿势、运动形式、操作要领三步学习,老师边讲边示范,学生边学边做,老师要手把手指导学生实训,一步一步模仿老师的操作要领,才能达到“初与师合”。

### 2.2 悟:形神相似

“形神相似”关键在于一个“悟”字,学生在掌握了推拿手法操作基本动作要领或操作过程之后,必须反复实训,由大脑记忆,变为肢体肌肉记忆,才能使手法操作由生到熟、熟能生巧。同时在反复实训操作过程中,去“悟”出推拿手法操作要点来,达到与老师的手法操作相似,不单是“形”似,更要“神”似,让被操作者感受到学生手法在用力、频率、幅度、灵活性、协调性等方面与老师的手法相似。如一指禅推法的“用力”过程,首先必须是前臂静止性用力下沉,当前臂外旋时,是一个逐渐减力的过程,外旋幅度越大,力量越小,前臂内旋是不需要用力的。学生只有通过操作练习,慢慢“悟”出了用力的方法,才能达到“形神相似”。

### 2.3 思:终与师离

“终与师离”关键在于一个“思”字,学生须思考每一个手法操作的动作要领:如何用力、哪里用力、哪样省力、被操作者是否有“得气”感、是否达到了“以指代针”的作用;思考成套手法操作过程:如何选择运用起手法、如何运用主要手法、如何选择辅助手法、结束手法在哪里操作等等。这些都须用“心”去学、去记、去理解,不仅要“知其然”,而且要“知其所以然”。学生要真正掌握推拿手法是否符合持久、有力、均匀、柔和、深透的基本要求。如一指禅推法,动作技术要求可刚可柔,刚柔相济,以柔为贵,这些技术要领必须在操作实训、实践中去慢慢理解,思考其在人体上的运用是否符合《医宗金鉴》中提出的“一旦临证,机触于外,巧生于内,手随心转,法从手出,令病人不知其所苦,而病止矣”的手法要求。

## 3 根据职业岗位,创新现代教学方法

推拿手法技能是一个“由生到熟,熟能生巧,巧能生变”的学习过程。前人常说“纸上得来终觉浅”、“百闻不如一见、百见不如一试”;现代职业教育教学的理念,倡导“教、学、做一体化”培养模式,两者理念“殊途同归”。我们将两者有机融合,运用视频信息优势教学,改造实训硬件,提供充足实训时间,以就业职业岗位需求为培训目标,创新推拿手法技能现代教学方法。

### 3.1 运用视频信息,丰富技能教学——由生到熟

推拿手法操作技能教学,传统教学方法主要是依靠老师讲解和示范操作为主,学生通过理解、记忆和实训操作指导,才能掌握动作要领、操作程序,但在规定学时内,学生对推拿手法技能学习的“悟性”不可能一致,有些学生难以达到教学目标,老师不可能反复讲解和操作示范。于是,我们将推拿手法教学全过程拍成录像:有理论讲授、实训教学、示范操作(单个手法、复式手法、成套手法操作程序)、中医传统功法(易筋经、八段锦、五禽戏、医疗练功、自我按摩与练功)等全部拍摄成录像,让学生随时可以有选择性地学习、温习理论教学和实训教学过程,观看每一个手法操作动作示范演练过程,这样有利于重点或难点的突破,使推拿手法技能教学更容易达到“由生到熟”的地步。

现在我校负责的《推拿手法技术》成为国家级精品资源共享课,并已上传到“爱课程”网(网址: [http://www.icourses.cn/coursestatic/course\\_4070.html](http://www.icourses.cn/coursestatic/course_4070.html)),形成了免费开放的中国大学教学资源共享课,将推拿手法技能教学内容全部直观化、形象化、互动化,激发了学生学习兴趣,吸引了学生注意力,让学生更好地学习和掌握推拿手法操作技能<sup>[5]</sup>,为学生提供了现代信息教育教学的途径,产生了很好的反响,提高了推拿手法技能教学效果。

### 3.2 创造实训条件,落地操作实训——熟能生巧

推拿手法技能教学,讲究的是“三分学,七分练”,如果光说不练,也只能是纸上谈兵。有些动作要领,理论无需讲得太多,有些手法“在心易了,下手难明”,所以,我们做了两件事,一是改建教室为“教、学、做一体化”多功能教室。教室既可作为老师理论教学的课堂,又可作为学生实训室。如老师讲完一个推拿手法操作的动作要领之后,学生马上就在按摩包上练习,熟练之后,又过渡到人体上操作练习,这样,趁热打铁,一气呵成,很快就能掌握推拿手法,可起到“事半功倍”的教学效果。二是倍增实训教学学时数,将实训理论课与实训操作课学时比例设为1:2,营造“教中学、学中教,教中做、做中教,学中做、做中学”的技能培养教学模式,才能让学生反复模仿老师手法操作练习,才能悟出动作要领的真谛,才能在人

体上操作时运用自如,实现推拿手法技能操作达到“熟能生巧”的地步。

### 3.3 运用行动导向,提高手法技能——巧能生变

学生掌握了推拿手法操作技能之后,进行操作练习往往感觉枯燥乏味,“惰性”就产生了,为了进一步提高学生的操作技能,必须结合将来的就业岗位,如推拿医生临床操作和养生保健按摩师亚健康调理的要求是不相同的,必须以就业职业岗位行动为导向,如最简单的一个手法“掌揉法”,面对不同个体、不同部位、不同时间操作时,用力方法、大小、幅度、频率是不相同的,必须开展多种教学活动,如“师生互做,模拟体验,技能比武……”来提高学生的推拿手法操作动手能力。要在实践中反复实训,学会变化、学会总结、学会提炼,学生才能理解和掌握运用手法的“精髓”或“真谛”,达到真正掌握推拿手法操作技能,实现“巧能生变”的目的<sup>[6]</sup>。

总之,《推拿手法学》课程教学,关键是培养学生推拿手法操作能力,为学习《推拿治疗》课程打下坚实的基础。笔者所带领的教学团队,遵循传统中医推拿手法技艺传承的理念,开设《推拿练功》“课中课”,仿照推拿“师承”相授教学理念,创新“师承相授——初与师合、形神相似、终与师离”的教学方法,并借助《推拿手法技术》国家资源共享课程网络信息化建设平台中的录像资源,融合“教、学、做一体化”教学模式,进行多种方法教学改革,大大增强了学生推拿手法动手能力,并通过近30年的教学实践,形成了一套行之有效的推拿手法技能特色教学。

#### 参考文献:

- [1] 那继文.推拿手法[M].北京:人民卫生出版社,2014.
- [2] 王纪松,梅犁,李义凯,等.一指禅推拿先驱——李鉴臣嗣后历代弟子脉系[J].按摩与导引,1988,2(18):12-15.
- [3] 魏一苇,何清湖,陈小平.试论中医文化传播的困境与出路[J].湖南中医药大学学报,2013,33(3):98-101.
- [4] 王德瑜,李迎红,黄宇辉.中医《推拿手法技术》“师承相授教学方法”的探讨[J].按摩与康复医学,2011(2):39-40.
- [5] 李琳,胡志希,简维雄,等.中医药在线网络课程建设策略浅探[J].湖南中医药大学学报,2015,35(6):69-70.
- [6] 王树东,董宝强,王芳玉.推拿手法教学的探索与实践[J].中国校外教育杂志,2014(S3):81-82.

(本文编辑 禹纯顺)