



术养生丛书

按摩点穴健身功

苗树林 / 著



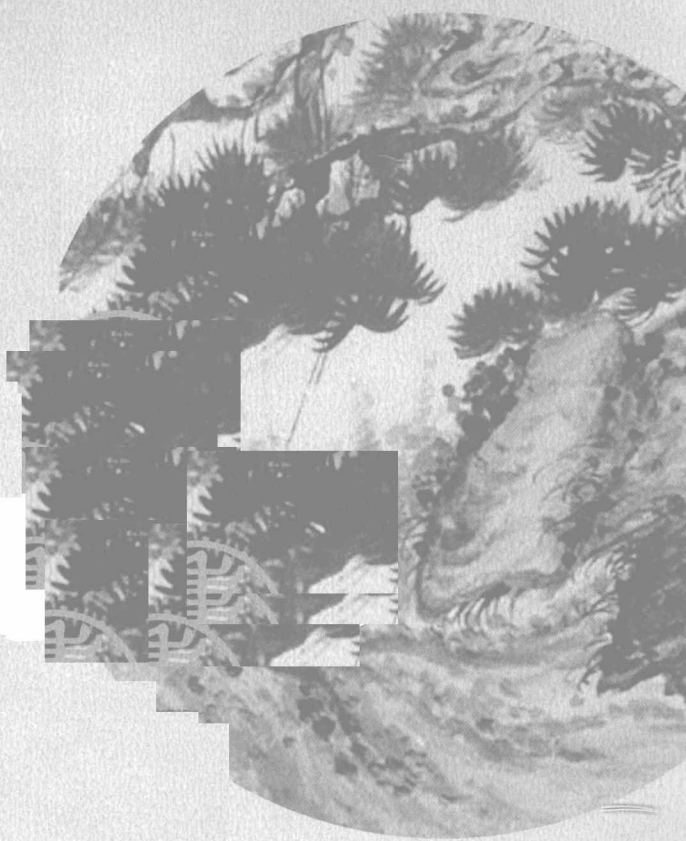


术养生丛书

R244.1
588

按摩点穴健身功

苗树林 / 著



图书在版编目(CIP)数据

按摩点穴健身功 / 苗树林著. —太原: 山西科学技术出版社, 2006. 11

(武术养生丛书. 第1辑)

ISBN 7-5377-2649-3

I. 按... II. 苗... III. ①按摩疗法(中医)②点

穴—穴位疗法 IV. R247.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)

第 036599 号

按摩点穴健身功(配盘)

- 著 者 苗树林
出 版 者 山西科学技术出版社
地 址 太原建设南路 21 号
邮 编 030012
经 销 各地新华书店
印 刷 太原兴晋科技印刷厂
版 次 2006 年 11 月第 1 版
印 次 2006 年 11 月太原第 1 次印刷
开 本 787×1092 毫米 1/16
印 张 7
字 数 105 千字
书 号 ISBN 7-5377-2649-3/Z·567
定 价 20.00 元
-

如发现印、装质量问题,影响阅读,请与印刷厂联系调换。

前言

健康长寿，人人向往。健康是人生的基础，是幸福的前提。只有身体健康，才能事业有成，家庭幸福。本书旨在介绍一些简单易学的养生保健方法，帮助大家提高身体素质，预防疾病，延年益寿。

一位并非专门从事体育运动的诗人说：“如果你活不到 100 岁，过错全在自己。”今天，我们的生活日益绚丽多彩，人们越来越认识到养生保健的必要和乐趣，都争先恐后地追求健康与活力。

现奉献给大家的这本《按摩点穴健身功》，就是为了帮助您了解养生健身之道，掌握其中适合你的锻炼方法。

本书收编整理的养生保健之术，形式多样，既有古老的传统养生精华，又有现代体育科学研究的最新成果；既有维护人体生理机能的训练功法，又有保护人体心理健康的妙方；既有多种成熟的成套功法，亦有各种灵活的保健小操。内容丰富，文字简洁，针对性、实用性强，易懂，易学，

易练；并且不受场地、时间限制，男女老幼皆宜，简单易行，有事半功倍之效、立竿见影之能。一卷在手，健康有望，保健有方。祝君长寿，永葆青春。



古拳谱丛书

太极拳讲义 / 姜容樵	22.00 元	形意拳术 / 李剑秋	8.00 元
形意拳谱 / 宝鼎	6.80 元	阴阳八盘掌 / 任致诚	11.00 元
龙形八卦掌 / 黄柏年	6.80 元	象形拳法真诠 / 薛颠	15.00 元
金台拳谱 / 金台	9.00 元	灵空禅师点穴秘诀 / 薛颠	10.00 元
形意杂式捶 / 姜容樵	12.00 元	国术太极拳 / 吴图南	12.00 元
少林破壁 / 阎德华	10.00 元		
国术名人录 / 金恩忠	13.00 元		

(第一辑)

(第二辑)

陈氏太极拳图说 / 陈鑫	38.00 元	太极剑 / 吴图南	12.00 元
形意母拳 / 姜容樵	20.00 元	太极刀 / 吴图南	8.00 元
形意拳术抉微 / 刘殿琛	13.00 元	形意拳图谱 / 凌善清	11.00 元
岳氏八翻手 / 王新午	8.00 元	八卦掌真传 / 陈锡堃	13.00 元
国技论略 / 徐哲东	9.00 元	写真太师虎尾鞭 / 姜容樵	9.00 元
中国技击精华 / 金一明	9.00 元		
练功秘诀 / 金一明	13.00 元		

(第四辑)

(第三辑)

国术大全 / 中央技击学会	16.00 元
太极拳势图解 / 许禹生	16.00 元
棍术科(上) / 马子贞	22.00 元
棍术科(下) / 马子贞	25.00 元
写真太师水磨鞭 / 姜容樵	19.00 元
意气功辞解	
易筋经图说	合编 20.00 元

(第五辑)



古拳谱丛书

手臂录 / 吴 殳	36.00 元
拳经拳法备要 / 张孔昭	18.00 元
太极拳阐宗.上 / 王新午	17.00 元
太极拳阐宗.下 / 王新午	25.00 元
武术汇宗.上 / 万籁声	34.00 元
武术汇宗.下 / 万籁声	22.00 元
少林枪法阐宗.少林刀法阐宗 / 程宗猷	16.00 元
少林弩法阐宗 / 程宗猷	14.00 元
少林棍法阐宗 / 程宗猷	23.00 元
武艺精华 / 汤 显	17.00 元
陈氏太极拳图说(珍藏版) / 陈 鑫	50.00 元
陈氏太极拳图说(简体版) / 陈 鑫	38.00 元

(第六辑)

国术丛书

古拳论阐释 / 马国兴	25.00 元	心意拳真谛 / 马琳璋	28.00 元
宋氏形意拳 / 宋光华	18.00 元	心意六合拳 / 李沭波	26.00 元
宋氏形意拳续编 / 宋光华	48.00 元	形意拳体用功法学 / 李玉栓	23.00 元
形意拳技击术 / 尚 济	28.00 元	戴氏心意拳 / 郭瑾刚	35.00 元
形意拳图解 / 苗树林	10.00 元		
形意拳练法用法与功法 / 曹志清	30.00 元		

(第二辑)

(第一辑)



国术丛书

- | | | | |
|---------------|---------|----------------|---------|
| 古拳论阐释续编 / 马国兴 | 26.00 元 | 大成拳站桩与求物 / 于永年 | 28.00 元 |
| 形意拳教程 / 申华章 | 28.00 元 | 形意拳器械技击功法(第一集) | |
| 形意拳述真 / 杨遵利 | 42.00 元 | / 房丹才 | 26.00 元 |
| 八卦掌秘传拳谱拳法 | | 形意拳器械技击功法(第二集) | |
| / 高银鹤 | 30.00 元 | / 房丹才 | 27.00 元 |
| 戳脚汇宗 / 刘学勃 | 45.00 元 | 形意拳器械技击功法(第三集) | |
| | | / 房丹才 | 25.00 元 |
| (第三辑) | | 武式太极拳阐秘 / 庞大明 | 23.00 元 |
| | | 杨氏八卦掌秘法 / 杨 维 | 26.00 元 |

(第四辑)

- | | | | |
|----------------|---------|-----------------|---------|
| 宋式八卦掌与器械 / 王举兴 | 25.00 元 | 大成拳——科学的站桩功 | |
| 三环套月鞭 / 曹志清 | 18.00 元 | / 曾广骅 | 23.00 元 |
| 龙涎集 / 马国兴 | 22.00 元 | 武当丹派武当剑 / 马 杰 | 28.00 元 |
| 李派太极七星如意拳 | | 山西鞭杆技法精要 | |
| / 杜子宇 | 25.00 元 | / 张希贵 苗树林 | 30.00 元 |
| 李派太极八法奇门拳 | | 形意拳器械技击功法(第四集) | |
| / 杜子宇 | 28.00 元 | / 房丹才 | 32.00 元 |
| 李派太极五行捶 | | 形意拳器械技击功法(第五集) | |
| / 杜子宇 | 26.00 元 | / 房丹才 | 32.00 元 |
| 宋氏三皇炮捶拳 / 张成仁 | 30.00 元 | 邓州心意六合拳续编 / 马雷石 | |
| 邓州心意六合拳 / 马雷石 | 30.00 元 | | |

(第六辑)

(第五辑)



国术丛书

- | | |
|----------------------|---------|
| 大成拳筑基功 / 张东宝 | 22.00 元 |
| 古朴大成拳 / 黄景文 | 28.00 元 |
| 张氏古太极拳(配盘) / 尚 济 | 25.00 元 |
| 六合八法拳(配盘) / 陈亦人 | 25.00 元 |
| 戴氏心意原传拳械功法(配盘) / 王 毅 | 34.00 元 |

(第七辑)

武术养生丛书

- | | |
|-----------------------|---------|
| 武术运动养生法(配盘) / 尚 济 刘光陆 | 26.00 元 |
| 健康长寿功法(配盘) / 苗树林 | 18.00 元 |
| 按摩点穴健身功(配盘) / 苗树林 | 20.00 元 |

(第一辑)

武功秘笈丛书

- | | |
|----------------------|---------|
| 秘本文武八段图说 / (清)邓钟山 | 16.00 元 |
| 秘本虎啸金钟罩图说 / (清)邓钟山 | 32.00 元 |
| 秘本浑元阴阳五行手图说 / (清)邓钟山 | 18.00 元 |

(第一辑)



古拳谱丛书

陈氏世传太极拳 / 陈子明

太极拳精义 / 陈子明

太极拳术的理论与实际 / 黄寿辰

太极拳讲义 / 姜容樵

象形拳法真诠 / 薛 颠

灵空禅师点穴秘诀 / 薛 颠

拳 经 / 大中书局

练打暗器秘诀

药功真传秘诀 / 金倜生

(第七辑)

武学丛书

少林拳术秘诀考证 / 唐 豪

中国武艺图籍考 / 唐 豪

少林武当考 / 唐 豪

王宗岳太极拳经 / 唐 豪

王宗岳阴符枪谱 / 唐 豪

戚继光拳经 / 唐 豪

(第三辑)

以上价格均不含邮资。如需邮寄需另加书价 15% 的邮寄费。

汇款地址: 山西省太原市建设南路 21 号

邮编: 030012

电话: 0351-4956025 4922121(传真)

收款人: 山西科学技术出版社

注: 请在附言栏里注明书名、册数。款汇出后 30 天未收到者, 请来函查询。

目 录

第一章 古代按摩法精选

- 保健八要诀 1
- 陆地仙经百字健身诀 2
- 高级藏密七轮操 5
- 乾隆皇帝养生诀 15
- 揉按内关穴 15
- 延年益寿功 16
- 男珠女乳功 18
- 乾坤返源回春秘诀 20
- 高能保健长寿功 25
- 高龄老人的健身总则 35

第二章 现代特效按摩法精选

- 五部按摩法 40
- 小儿保健按摩 45
- 防止“中风”的自我按摩 46
- 消除疲劳的自我按摩 49

目 录

防治感冒的自我经穴按摩	51
摩腹健身法	53
失眠的自我按摩	55
健脑按摩七法	58
“心理”的自我按摩	60
治眼九法	68

第三章 保健点穴治疗

特效单穴治病法	71
手穴点穴治疗法	79
捏指疗法	97
急病点穴救治实用手法	99

第一章

古代按摩法精选

保健八要诀

1. 头为精明之府，每日梳头以除痛

用木梳子（枣木、黄杨木更佳）每日坚持梳5次，每次梳100次，清晨梳2至4次，下午梳1次；能随时多梳效果更佳。

2. 脚为第二心脏，常搓涌泉保健康

涌泉穴在脚掌中心凹陷处，每日早晚用一手握足趾，一手擦搓涌泉穴至脚心发热为宜，随即将脚趾略略转动，将脚伸出100次。每晚睡前用热水烫脚部，可使人脚胫强健，促进睡眠，使大小便畅通，且有利于降低血压。

3. 日咽唾液300口，可望活到99

唾液称口水，唐朝孙思邈有“早漱津令满口乃吞之”的养生之道；清乾隆皇帝坚持“常咽津”活到89岁。

4. 日撮谷道100遍，治病消毒又延年

谷道俗称肛门，每天至少要间歇性收缩100次，每次坚持1至2分钟。大便后收提肛门3分钟。具体做法是将全身放

松，将臀部和双腿用力夹紧，配合呼吸，吸气提肛，然后慢呼，全身放松，舌抵上腭。

5. 朝暮叩齿 360，七老八十牙不落

具体方法是：将精神放松，口唇微闭，先叩臼牙，后叩门牙，先轻后重，轻重交替，辅以“赤龙搅海”，即用舌在口腔内左右转动上下牙床，待口腔生津后漱津分次吞入肚内则更为有效。

6. 随手揉腹 100 遍，通和气血固神元

具体方法是：先用右手在胃腔部按顺时针方向揉摸 120 次，然后移至肚脐周围揉摸 120 次，再用左掌全掌揉摸全腹 120 次，然后再逆向重复一遍。饱食、空腹和有腹炎、阑尾炎、肠梗阻、急性复痛、内脏恶性肿瘤者不宜用此法保健。

7. 人之肾气通于耳，拉扯搓揉健身体

具体方法是：用右手绕过头顶拉住左耳，向上拉扯左耳 14 次，再用左手绕过头顶拉住右耳，向上拉扯右耳 14 次。再辅以按、摩、搓、揉、点、捏等手法，更具强身健体之效。

8. 消疲健美助血运，勤伸懒腰最健身

伸懒腰运动是指伸直颈部，抬举双臂呼吸扩胸，伸展腰部，活动关节，松散脊柱的自我锻炼方法，特别是晨起时认真地伸伸懒腰及疲劳时做做伸懒腰运动，对解除疲劳、松散筋骨颇有健身作用。

陆地仙经百字健身诀

此法不拘男女，皆可行之，能祛除百病，肢体强健，益寿延年；仙未必得，但以多寿少病而至验。

诀曰：

淡食能多补， 搓涂自助颜， 运睛除眼翳。
掩耳去头旋， 叩齿牙无病， 兜礼治伤寒。

鼓呵消积聚， 膝风摩涌泉， 猿臂和血脉。
熊经免痰涎， 爱惜精与气， 子午固关无。
托踏应无病， 三眠魂自安， 饮食必节制。
起居要慎焉， 多行阴鹭事， 莫作身后冤。
遵行莫间断， 可为陆地仙。

浅 释

【淡食能多补】肥浓食物能滑入肠，令人生痰。要做到：早饭淡而好，午饭厚而饱，晚饭须要少，若能常如此，无病直到老。

五味之嗜，在负重辛苦之人自不可缺，而修养者当渐减之，则谷气壮而真气长，并无疾之害。

【搓涂自助颜】面不离手，金浆玉液常涂面，颜色如童永不改。即先以唾津涂面，次搓手极热，向脸上搓之数遍。或睡时、或醒时、或清晨行之，俱无不可。

【运睛除眼翳】即闭目转睛，左右各7次，忽然大睁眼急视，自觉眼内热气出，即是妙境，有金光恍惚者更佳。转睛时尽力呵出浊气，吸入清气，各7次。醒后清晨行之，可消宿疾。

【掩耳去头旋】每清晨或临睡时，搓两耳令热，以手急掩住，左右扭颈回顾，各7次；又尽力点头如鸟啄食之状，7次。呵出浊气七，永无头旋之疾。

【叩齿牙无病】齿宜频叩，睡醒时叩齿36次，永无虫牙之患。历代名人云：劝君闲时莫挑牙，劝君切莫偏冷热。于大小便时，急咬牙关，紧唇严密，则无齿疾。

【兜礼治伤寒】兜外肾能固肾精除寒。偶觉身上寒热不均，头痛口苦，类伤寒之状，即舒两腿，两手兜外肾囊，闭气低头，至气促，张口呵之，如此者7次。或盘膝而坐，鼻纳清气，或行猿熊经之法亦可。不拘男女，均可行此法，即可祛病。

【鼓呵消积聚】晨起两手抱肩，闭气鼓腹，澄心下视脐轮，待气促，缓缓呵出，如此9次。又紧抱双肩左右扭之。各7次，名搅辘轳。腹中快利，能消积聚，亦治心痛、腹痛、腹泻诸疾，甚验。

【膝风摩涌泉】膝痛一般有三种，即风痛；冷痛；精血虚而气不通，注于下部的胫痛。人年老者多感此疾。临睡时摩搓左右脚心各7遍，令极热，抱膝而眠。足趾常常自挠之，使气血痛畅，而痛自止。

另方：用川椒煮汤，临睡时将两脚温泡汤内；同时，按捏足趾间至大腿间，不记遍数，膝痛即可速愈。

【猿臂和血脉】将左臂侧向抬起伸直，掌心向前；用右手探左手，心、头却向右顾。左手亦然。此法当于食后行2至3次，能消食。孕妇行之，临产最易，亦无胎产之患。

【熊径免痰涎】临睡时，两手俯身抱定双脚，直舒其腰，头却回顾后视，如此7次，自无痰涎之患。此法可夜间常行之。

【爱惜精与气】精气乃人之根本，不可忘施，更须爱惜。要性生活有度。古语云：春三秋四，夏二冬藏；同时，在每逢节气之日要避免同房，特别是在立春、立夏、立秋、立冬四大节气时避免性生活；在雷雨及大风天气亦要避免。

【子午固关元】子午即夜间11时至凌晨1时为子时，白天11时至下午1时为午时。关元乃人之气海，也名曰下丹田，在脐下一寸三分处，乃元气所蓄之处，人每心意动则耗元气。在子午二时洗心静坐，鼻息调匀，内视关元之处，则一时有元气复长之机。因子时乃阳长之候，属肾；午时乃血生之时，属心。年过60岁以上者宜常守此穴，则大便密而小便少，且能耐老。

【托踏应无病】双手上托如举千斤之重物，两足踏地如竖石柱之直，尽力上托，闭气不出，待气促，徐徐呵之。每于清晨或食后，不拘何时常常行之，百病皆除。

【三眠魂自安】病龙眠：蜷曲其膝；寒猿眠：抱其双膝；龟息眠：踵其膝。此为古称之三眠。手足屈则心自安。临睡时应万念俱绝，闭口瞑目，匀息侧身而卧，甚妙，绝不可枕上悬思，大耗元气。

【饮食必节制】饮食有节，脾土不泄。病有几百种，唯有宿食为根本。晚饭少吃，自无宿食之病患。

【起居要慎焉】切记注意起居一般规律，一般有大风、大

雨、大暑、大寒不出游；寅时不发怒（凌晨3至5时）。否则损肺又伤肝。夏日宜早起，冬天要迟眠，春绵渐渐减，秋爽徐徐添。

【多行阴鹭事】阴鹭不在修寺设蘸，看经念佛，而在自身心理的锻炼。若当恻隐之处，勉力行之，但行阴鹭之事，不可有望报之心。

【莫做身后冤】做恶事则为身后冤。

【遵行勿间断】自“淡食”至“莫做”18条遵而行之，不可忽焉。

【可为陆地仙】遵循上法修持锻炼，纵忽不能飞升成仙，亦能延寿强身，有何乐而不为之。

高级藏密七轮操

七轮操是一套完整系统的按摩操。因每轮操由七式组成而命名，是一套高级功法。通过从头至脚有规律的按摩，可调理内脏，促使血脉畅通和肌体阴阳平衡，增强人体免疫功能。如能按时、按量坚持练功，定能收到意想不到的健身效果。

七轮操包括：眉轮七操、喉轮七操、心轮操、脐轮七操、腹轮七操和阴轮七操。如时间有限也可单轮操练。

一、眉轮七操

主要是对耳、目、口三宝作锻炼，可治疗相应的病症，并使面部光泽红润，有美容作用。

1. 摩双眉

用左右手作剑指（剑指：将食指、中指伸直，拇指、无名指、小指扣于掌心即为剑指）由眉心至眉梢横向摩擦眉毛各18次（图1-1）。