

孙静夫◎口述

穴道气功

自疗养生功法

- 
- 9 个必修关键穴道按摩法 10 招基本养生穴道按摩法
14 项病症改善穴道按摩法 2 个关键养生呼吸法
5 招抗老回春气功健康法 5 招病症改善气功健康法



北京体育大学出版社

穴道气功自疗养生功法

孙静夫 口述

北京体育大学出版社



策划编辑 力 歌
责任编辑 张 力
审稿编辑 鲁 牧
责任校对 罗乔欣
责任印制 陈 莎

中文繁体字版 © 200X 由城邦原水文化发行

本书经城邦原水文化授权,同意经由北京体育大学出版社,出版中文简体字版本。非经书面同意,不得以任何形式任意重制、转载。

图书在版编目(CIP)数据

穴道气功自疗养生功法/孙静夫口述. - 北京:北京体育大学出版社,2009.1

ISBN 978-7-5644-0072-9

I. 穴… II. 孙… III. 气功-养生(中医) IV. R214

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 172787 号

穴道气功自疗养生功法

孙静夫 口述

出 版	北京体育大学出版社
地 址	北京海淀区信息路 48 号
网 址	www.bsup.cn
电 话	010-62989432 62989438
邮 编	100084
发 行	新华书店总店北京发行所经销
印 刷	北京市昌平阳坊精工印刷厂
开 本	787×960 毫米 1/16
印 张	8.5

2009 年 1 月第 1 版第 1 次印刷 印数 5000 册

定 价 18.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)



自序

自救而后救人

中华自我保健推广协会创始人

孙树才

我今年73岁。前年五度游访武夷山时，近40位团员中，我一马当先登上天游峰；偶而，沿途遇到平坦地形，还小跑一番。不少中壮年团员对我这“老当益壮”的身体，不断恭维说：“孙老师，您的身体真好啊！真令人羡慕。”

早年羸弱多病

的确，这几年来，我相当满意我的健康状况，除了偶而看看眼科门诊，我几乎不用健保卡。

其实，我能拥有这么好的体能，与早年体弱多病、被病魔缠身许久有关。说到我的病史，非常“辉煌”，从小即体弱多病；十五六岁便只身远离家门，于1950年随军转进金门。当时年纪小，父母不在身边，国家又处于风雨飘摇之际，物资严重缺乏，军中尤其困难，年少的我只能在生产大队打杂帮忙，以换取简易的三餐和委身之处。如此先天不良，后天失调，长期营养不良的结果，原本多病的我，更加弱不禁风了。

1954年以后，我开始了一场又一场与疾病作战、病痛不断的艰苦日子。印象最深刻的是，我的肠胃开始作怪，吃了不对的东西就拉肚子，不小心喝了一口茶，或吃了半个番茄，或用沙拉油炒的菜，便腹痛不已，甚至痛得想



在地上打滚。在长期住宿环境和营养都不好的窘境下，1954年我开始长冻疮，冬天手脚冰冷，痛得奇痒无比。

标准药罐子

更严重的疾病，一个接着一个。1964年，我在“国防部”指南山庄服务，鼻子首先发难。我有先天性鼻中膈弯曲，每天起床，鼻子老是不通；平日稍有感冒，不是引发鼻过敏、鼻窦炎，就是鼻涕倒流、鼻发脓，症状无奇不有。

鼻子不争气，连带气管也遭殃，我因此吃了不少抗生素。那时，一年几乎有8个月时间，每个夜晚，脖子都要裹着围巾才能入睡，否则夜里一定咳声不断，彻夜难眠。

长年吃药，身体非但没有好转，1965年，我还得了不具传染性的非开放性肺结核，经常跑台北市公园路的防痨局，直到1972年，病情才被控制住。

从此，我的身体更加虚弱，动不动就感冒，频率高到几乎每个星期一次。有时，我还会在工作中突然晕倒，烦劳同事紧急送医。那一段时间，每年冬天我都要穿羊毛衫、羊毛裤当作衣服里衬。

发愤图强练身体

现在，回想起来，我罹患的病真是一箩筐，胃酸过多、胃闷、胃下垂、十二指肠炎、胃溃疡、气管炎、鼻子严重过敏、鼻窦炎、肺结核、神经质、遗精等等毛病，不胜其扰。难怪在1961年（时年29岁），我准备和内人结婚时，有人警告她：“你不能嫁给孙先生，不然，不出三年，你会当寡妇！”可



▲ 从标准药罐子，到发愤图强练功、按摩穴道，诸多病症终于烟消云散。

见，那时我的身体多么糟啊！

由于我的身体实在太差了，结婚后，我开始下决心，非把身体练好不可。我到处求教，有时跟亲朋好友学得一招半式，便努力练习；有时，看到与养生保健有关的书籍或小册子，我也如饥如渴地拜读，并加注眉批，依法

练习。因此，八段锦、太极拳、静坐、长寿法，我都有所涉猎。此外，我也学习所谓的“科学气功”、人电学、推拿、针灸等等。

病况明显改善

1979年以后，我对“穴道按摩”的研究，特别着重。我发现，历代很多练功人士都提到这些按摩动作，其中必然有其深意。练着练着，困扰我多年的胃病，到了1979年竟慢慢好转；1984年，鼻子和气管的症状也明显改善。



1994年；颈部一颗跟了我大约40年的脂肪瘤，居然也被我“搓”得不见了。

其中最特殊的经验是，1985年，内人的骨刺和阴风（月内风），居然在我的定期按摩之下，全部改善！那时，内人长骨刺不良于行，朋友热心介绍一个偏方服用，我因此常到中药房抓药。几次抓药之后，中药店老板忍不住好奇地问我，为何经常配这一服药？我便据实以告。他一听之下，认为这服药对骨刺帮助很有限，要我不妨在内人背部的痛点，用大拇指指腹揉压，或许效果会更好些。

回家后，我如法炮制，先在内人的背脊凸出点按压。后来，我突发奇想，叫内人俯卧床上，在她背部痛点涂上运动伤害药膏，加以搓匀，然后我将双掌搓热，交叠放在她背脊上，来回上下推搓36次。如此每天做1~2回。半年后，内人从举步维艰的窘状，进步到可以登山健行。

这段期间，我也用同样的方法为她推揉腹部，居然也将纠缠她18年的月内风给终结了。

全套都做效果佳

至此，我终于确定平日我做的“穴道按摩健身法”，可以改善病症。因此，我更加发愤练功，并将过去所学的一鳞半爪，做了总整理，前后历经10年，终于孕育出目前这套按摩保健法，并从1997年开始，向外推广。

在这几年教学过程中，经常有学员问我，他在别的地方也练过功，也有人将类似的按摩动作当作练功前的热身运动，但却久不见效果，是何缘故？

我未亲睹他们的练功过程，不敢妄评。不过，以我多年来的教学实证，

我敢明确地指出，穴道按摩之所以有效，关键在于每做一个动作前，要先搓手36次，再开始按摩。这个“摩擦双掌”的动作，加上每天固定练“吐纳法”、“静坐冥想”，所产生的功效，当然不容小觑。

也有学员问我，患痛风、糖尿病要练哪一种功法好？我认为，要改善病症，若能从诸多穴道同时下手，效果较好。所以，奉劝有病在身的人，最好整套功法都做。

这整套功法，若能每天都做上一两次，短则3个月，长则1年，病情都能有极大的改善。

按摩气功相辅相成

记得去年，有一位洗肾的女学员，刚上课时，气色很差，我每次上课都会适时帮她调气补充能量。几周下来，她的病情虽然有起色，但效果不大。我仔细检讨原因，发现是她的配合度不高。我语重心长地告诉她：“我能帮的忙实在有限，往后唯有靠你自己勤练功法，才能改善体质。希望你加油！”

一年后，我们在某个场合相遇，



▲ 按摩每一个穴道之前，一定要先搓手36次，温热手掌再做。



她跑来跟我说：“老师，我听了您的话，从那天以后，我勤练整套功法，现在气色好多了吧？”我仔细观察她的气色，确实改善了许多。

许多学过这套按摩功法的学员常跟我说：“老师，您是我的贵人。”我都跟他们说：“贵人是你自己，不是我。”因为，如果他们不相信这套功法，我即使再高明，再努力，也无法帮助他们。

穴道按摩，是中华民族古圣先贤流传下来的养生保健法，分散在浩瀚的儒、释、道典籍中，只是时人多不察而已。我因为早年被病折磨，所以，练功练得特别认真，并加以深入研究。我常想：“或许这是上天交付我的任务，要我走入人群，帮助‘有心人’找回健康的身体吧！”

最后，我要特别感谢郭正道老师在气功上的指导与协助，因为有他的指导，我才练就“气壮山河养生功法”。也因为有了气功的功力，我在穴道按摩上更能得心应手，发挥不可思议的力量。

此外，我还要感谢所有帮助过我的长辈、朋友和内人，因为有他们，我在穴道按摩的推动上，才能更精进，让更多人重增健康的身心。



目 录

自 序 自救而后救人 / 1

第一章 我的穴道健康法 1

第一节 我的穴道按摩法 / 2

古圣先贤的养生精髓 / 2

人体的三通：气通、血通、穴道通 / 4

穴道健康法的功效 / 6

穴道按摩的注意事项 / 8

第二节 9个必修关键穴道按摩法 / 12

第1穴 哑门穴 / 14

第2穴 中腕穴 / 16

第3穴 合谷穴 / 19

第4穴 环跳穴 / 20

第5穴 劳宫穴 / 22

第6穴 足三里穴 / 24

第7穴 三阴交穴 / 26

第8穴 太溪穴 / 27

第9穴 涌泉穴 / 28

第三节 9招基本养生穴道按摩法 / 30

第1招 摩擦双掌 / 30

第2招 印鬓双搓 / 32

第3招 干洗头 / 34

第4招 拍肘 / 36

第5招 背搓腰脊 / 38

第6招 双搓膝盖 / 40

第7招 推搓小腿肚 / 42

第8招 揉搓脖筋 / 44

第9招 推揉手背指缝 / 48

第四节 14项病症穴道按摩法 / 50

第1症 头痛 / 51

第2症 高血压 / 55

第3症 糖尿病 / 58

第4症 肝病 / 61

第5症 干眼症、飞蚊症、近视 / 63

第6症 瘦身 / 64

第7症 美容 / 65

第8症 鼻过敏 / 66

第9症 类风湿关节炎 / 67

第10症 五十肩 / 68

第11症 前列腺疾病 / 70

第12症 肠胃病 / 72

第13症 秃头 / 73

第14症 乳房纤维瘤 / 74

第二章 我的气功健康法 75

第一节 两个关键呼吸法 / 76

第1法 逆向呼吸法 / 79

第2法 顺势呼吸法 / 82

第二节 5招抗老气功健康法 / 84

第1招 抱元调息 / 84

第2招 白鹤亮翅 / 87

第3招 双手托天 / 89

第4招 回春神功（站桩） / 92

第5招 亲子周天法 / 95

第三节 5招病症气功改善法 / 97

第1招 拍肩法 / 98

第2招 任督吐纳法 / 100

第3招 天地人吐纳法 / 102



第4招 静坐冥想法 / 104

第5招 调气法 / 109

第三章 我的生活健康法 111

第一节 我的生活作息 / 112

起床后，练气功 / 112

第二节 我的休闲娱乐 / 114

醉心于园艺 / 114

锺情于石头 / 115

做木雕怡情养性 / 115

我有集邮传家宝 / 116

旅游看尽众生相 / 117

第三节 我的饮食原则 / 118

适合老人的食物 / 118

第四节 我的健康食谱 / 122

健康酸白菜 / 122

健康酸黄瓜 / 123

健康醋蒜 / 124

第

一

章

我的穴道健康法





第一节 我的穴道按摩法

古圣先贤的养生精髓

中华民族古圣先贤对于穴道气功的了解非常深入。

老子是道家的一代宗师，他对内气的阐述，向来被养生者视为经典之作。老子在《道德经》提到：“道之为物，唯恍唯惚。惚兮恍兮，其中有物。恍兮惚兮，其中有象。窈兮冥兮，其中有精。其精甚真，其中有信。”说的就是在气功状态下，对于“道”的感觉。老子还说：“人法地，地法天，天法道，道法自然。”这也是人是小宇宙，天地是大宇宙练功观点的起源。

庄子对气的阐述，也不遑多让。庄子在《大宗师第六篇》提到：

“真人之息以踵，起息于踵遍体而弥。”

即指善于养生的修行者，吸气时，是从涌泉穴接地气，循着督脉，上百会，下丹田，抵涌泉，周流不息。这种呼吸法，可让气通达百脉，周行全身。可见，庄子对于气功的理解相当深入。

文学大家苏东坡在《仇他笔记》亦有一段记载：

扬州有武官侍其者，官于两广十余年，终不染瘴，面红腻，腰足轻快，初不服药。每日五更起坐，两足相向，热摩涌泉穴无数，以汗出为度。欧公（欧阳修）平日不信仙佛，笑人行气（取笑道家修行者在练气

功)。晚年云：“数年来足疮一点，痛不可忍，近有人传一法，用之三日，不觉失去。”其法重足坐（盘腿坐），闭目握固（眼闭手握拳置于下腹），缩谷道（夹紧肛门），摇摆两足，如气球状。气极则休，气平复之，日八、九度（次）得暇（有空）则为，乃搬运法。文忠痛已即止。

这里提到武官每日按摩涌泉穴的功效，也提到欧阳修练静坐、提肛呼吸等功法而治愈足疮的事。可见，欧阳修也是身体力行经常练功的人。

其实，苏东坡也是练功高手，他在静坐过程中，也曾体会身体震动的气感。他强调，气功“难在摄身”。

近代保健有成的名人，以福寿全归的国民党之大老陈立夫最著名。他每天的养生保健，不只洗澡时用水冲身的时间很长，而且，也按时做穴道按摩的功课，从头、眼、耳、鼻，到胸、腹、腰、腿等部位，都有一定的按摩动作，而且每种按摩动作都做百次左右。

陈立夫先生有“养生四十八字诀”，非常值得玩味。他说：

养身在动 养心在静 饮食有节 起居有时
物熟始食 水沸始饮 多吃蔬果 少吃肉类
头部宜冷 脚部宜热 知足常乐 无求则安

至于曾经与多种疾病共处多年，并领会诸多养生心得的我，以下也野人献曝，将个人累积数十年的穴道按摩和练功心得，与读者分享。



人体的三通：气通、血通、穴道通

近几年来，我一直在倡导一个健康观念，那就是务必做到“人体的三通”。人体的三通，就是气通、血通、穴道通。根据个人从一个大病号到变成教人穴道按摩的老师之深切体验，养身最重要的工作，就是维持气、血、经脉的通畅。

中医说：“通则不痛，痛则不通。”这里的通，指身体的“经络”、“气血”通畅的意思。

“经络”是人体经脉和络脉的总称。经络系统外部联系着“穴道”（古人称为腧穴），内部则联系体内的五脏六腑。所以，经络系统遍及全身：经是路径，多循入深部；络是网络，是经脉的横行分枝，遍布全身，分布部位较浅。“穴道”则是经络、脏腑之气（能量）输注于体表的部位，并具有接受刺激的功能。而“气血”，指的便是留滞于经络的热量。气血如果在经络中通畅无阻，循环不已，就能确保身体健康。

因此，追本溯源，一般人之所以生病，就是气血不通所致。既然“穴道”在经络中是反应点和调和点，所以，只要在不通的部位，对该穴道施以揉压推搓，就可使气血畅通。

关于穴道“揉压推搓”的作用，我再打个简单的比喻。它就像电灯的开关，穴道一经过摩擦生热之后，该处的毛细孔便会扩张，血液循环就会变得更通畅，自然而然就能达到气通、血通和穴道通。一旦百脉通畅，就有浑身舒畅的感觉。

固然，穴道的学问极其深奥，但是，我们学习穴道按摩的目的，主要在于“保健应用”，因此，我们的重点是“做就行”。

我教的穴道按摩，是用“手”按摩推压穴道，覆盖的表面比较广，不像