

气功按摩和导引

治疗处方

张星一



张星一 著

QIGONG ANMO HE
DAOYIN
ZHILIAO CHUFANG



人民体育出版社

气功按摩和导引治疗处方

张星一 著

人民体育出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

气功按摩和导引治疗处方 / 张星一著. -北京: 人民
体育出版社, 2012

ISBN 978-7-5009-4169-9

I. ①气… II. ①张… III. ①气功疗法 ②按摩
疗法 (中医)

IV. ①R247.4 ②R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 209296 号

*

人民体育出版社出版发行
三河兴达印务有限公司印刷
新华书店经销

*

850 × 1168 32 开本 8.25 印张 146 千字
2012 年 3 月第 1 版 2012 年 3 月第 1 次印刷
印数: 1—5,000 册

*

ISBN 978-7-5009-4169-9

定价: 21.00 元

社址: 北京市东城区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)

电话: 67151482 (发行部)

邮编: 100061

传真: 67151483

邮购: 67118491

网址: www.sportspublish.com

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)

序

中医，在中国的治疗历史长河中是长久之不衰的，一代一代的一直传到现在，对于治疗疾病，强身健体方面是效果良好、贡献卓著、功不可没、光耀史册，不愧是国之瑰宝。这些，都是以易经为根本而逐步发展起来的。所以，我为了挽救人类，保护地球，发明了核关宇宙医学，创建了美国国际医药大学和美国核关大学，而且发展势头很好，这一创举，受到了人民的拥戴。

张星一先生，是我校毕业的高才生，他品学兼优，德才兼备，先后已有三部专著出版，现在，他又以易经、中医为理论根据，首创气功与按摩的合璧治疗，并配有导引治疗处方，治疗效果很好，这真是贡献之大。

他诚心邀请我为他写序，为了支持他的工作，我欣然应允，并提笔鼓励再三。诚恳地希望他再接再厉，百尺竿头，再进一步，为广大患者乃至全世界的患者做出更大的发明创造。服务于广大的人民大众，为拯救地球和人类而贡献力量。

美国国际医药大学校长
美国核关大学 校长：



前 言

气功按摩和导引治疗处方，是我国宝贵的优秀文化遗产，在几千年的古老文明史中，对我们炎黄子孙的治疗和保健，起着不可磨灭的作用，实可谓是贡献卓著。因为其疗效快，简便易行，安全可靠，经济实惠，又无副作用，所以，深受广大患者的欢迎。在不同时期，造就了一批又一批这方面的专业人才，出现了一部又一部的专业论著。这些专业论著大多内容丰富，体系完整，但有关气功、按摩的合璧治疗著作还鲜有之。

本书所介绍的临床治疗方法和导引治疗处方，是在古老的《按摩经义》《脏腑图点穴按摩疗法》的基础上，以人体各系统发病原因、病理为依据，以祖国医学整体观念、辩证施治和经络学说，以及现代医学有关理论为指导，总结实践经验而逐步形成的。旨在为按摩和导引治疗处方的哲学基础方面提供一些基本概念，以便抛砖引玉，提供一个互相学习和交流的平台，使这一古老的优秀的瑰宝更好地服务于人类社会。

本书由三部分组成。第一部分主要介绍中国古老的中医理论学说，气功、导引与按摩的合璧运用。治疗各



种疾病的病理，运用了许多的《易经》学说作为其理论根据。第二部分主要介绍了气功的易筋经内功心法，以及练好易筋经的方式方法。第三部分是气功按摩和导引治疗处方的辩证治疗，包括气功按摩和导引治疗处方的穴位和主治、气功按摩和导引处方的检查、按摩方法、手法和气功按摩的导引治疗处方。为了使读者明白易懂，导引治疗处方部分还大多绘图加以说明。

本书由我的儿子张润伟、李金辉，女儿张坤伟、琳达提供著书方案，刘大秀摄像。并有幸请到中华全国体育总会晓敏副主席为本书题词，美国国际医药大学的校长王英秋博士为本书作序，美国加州圣荷西众议员朱感生先生给此书写贺信。还得到了方伯坝医生（按摩师）的帮助。由于大家的努力，才使此书得以顺利出版，在此，我向为此书做出贡献的同仁，表示衷心的感谢！

由于本人水平有限，对中医、气功等方面的经验不足，书中定有很多缺陷，希望各位大雅同道给予批评指正。

张星一

二〇一一年元月于美国旧金山

目 录

第一章 绪论	(1)
第一节 祖国古老的中医理论学说	(1)
第二节 什么是气功	(16)
第三节 什么叫做按摩	(17)
第四节 什么叫做气功按摩	(18)
第五节 如何练好气功按摩	(19)
第六节 按摩师所具备的基本素质	(22)
第七节 什么是导引	(24)
第八节 我国古老的导引理论学说	(24)
第九节 导引的保健治疗作用	(27)
第二章 气功	(35)
第一节 易筋经内功心法	(35)
第二节 如何练好易筋经	(168)



第三章 气功按摩和导引治疗处方的论治

.....	(172)
第一节 气功按摩的穴位图和主治	
.....	(172)
第二节 检查	(184)
第三节 点穴按摩手法	(190)
第四节 气功按摩和导引治疗处方	
.....	(205)

第一章 绪 论

第一节 祖国古老的中医理论学说

气功按摩，是中国古老的宝贵文化遗产，是中医治疗疾病的一种方法，效果良好，无副作用，治疗范围广泛。据专家统计，现在全世界已有 140 个国家采用中国的中医按摩治疗疾病。很多的疑难杂症，非气功按摩治疗效果不好。为什么有如此神奇的效果呢？就是由于气功按摩有高深的《易经》理论为基础，并充分应用了五行、八卦、脏腑、经络的原理，在临床实践中，又结合了气功点穴，以及现代解剖知识，所以治疗效果更为突出。比如，气功点按尾中穴，治疗腰疼、膝疼的效果就非常显著。

脏腑、经络、关节、穴位和肌肉，都是按摩时所触及到的重要部位，所以，对这些部位，要真正地下一番苦功才行。要达到非常熟悉的程度，真正做到“手摸心会”“心明手巧”“以手触之，便自悉其情”的水平。实际上，无论古代还是现代，都有许多“知其体相，识



其部位，一旦临症，机触于外，巧生于内，手随心转，法从手出”的按摩高手。

一、如河如流的经络学说

医学上所谓的脏腑，除能看到的脏腑实体之外，更能概括人体的生理功能，它有非常独到的科学理论。至于经络，根据我国1973年马王堆汉墓出土的《帛书经脉》记载，仅十一脉经。我国古代医学家，经过长期不断的研究和实践，总结经验，取长补短，着眼于“天人相应”的观点，后来提出了十二正经的观点，把“手厥阴心包经”加上，完成了“天人合一”的十二正经。《黄帝内经·灵枢·邪客》说：“天有阴阳，人有夫妻；……地有十二经水，人有十二经脉。”《黄帝内经·灵枢·五乱》说：“经脉十二者，别为五行，分为四时。”元朝时期，滑伯仁编著的《十四经发挥》，对十四正经的分布和循行路线，进行了深入细致的研究分析，首次提出了十四经络的名称，使十四经络得以名正言顺的继承下来。又如《黄帝内经·灵枢·九针十二原》“若行若按，如蚊虻止，如留如还，去如弦绝”等记述，都是按摩、点穴时其经络循经感传的感觉现象。经络学说，是结合人体生理功能、疾病症候和俞穴的治疗而形成的。气功按摩可以治疗多种疾病，之所以有显著效果，就是因为人体有经络和穴位的存在，再加上施术者

在技术上的刻苦训练，并充分应用《易经》阴阳五行原理的结果。

下面，将十四正经的循行部位和起止点加以简略介绍。

肺，手太阴之脉，起于中焦，下络大肠，还循胃口，上膈属肺，从肺系横出腋下，下循臑内，行少阴心主之前，下肘中，循臂内上骨下廉，入寸口，上鱼，循鱼际，出大指之端；其支者，从腕后直出次指内廉，出其端。

大肠，手阳明之脉，起于大指次指之端，循指上廉，出合谷两骨之间，上入两筋之间，循臂上廉，入肘外廉，上臑外前廉，上肩，出髃骨之前廉，上出于柱骨之会上，下入缺盆，络肺，下膈，属大肠；其支者，从缺盆上颈贯颊，入下齿中，还出挟口，交人中，左之右，右之左，上挟鼻孔。

胃，足阳明之脉，起于鼻之交頤中，旁纳太阳之脉，下循鼻外，入上齿中，还出挟口环唇，下交承浆，却循颐后下廉，出大迎，循颊车，上耳前，过客主人，循发际，至额颅；其支者，从大迎前下人迎，循喉咙，入缺盆，下膈，属胃络脾。其直者，从缺盆下乳内廉，下挟脐，入气冲中；其支者，起于胃口，下循腹里，下至气冲中而合，以下髀关，抵伏兔，下膝腘中，下循胫外廉，下足跗，入中指内间；其支者，下廉三寸而别下入中趾外间；其支者，别跗上，入大趾间出其端。



脾，足太阴之脉，起于大趾之端，循趾内侧白肉际，过核骨后，上内踝前廉，上端内，循胫骨后，交出厥阴之前，上膝股内前廉，入腹，属脾，络胃，上膈，挟咽，连舌本，散舌下；其支者，复从胃别，上膈，注心中。

心，手少阴之脉，起于心中，出属心系，下膈，络小肠；其支者，从心系上挟咽，系目系；其直者，复从心系却上肺下，出腋下，下循膈内后廉，行太阴心主之后，下肘内，循臂内后廉，抵掌后锐骨之端，入掌内后廉，循小指之内出其端。

小肠，手太阳之脉，起于小指之端，循手外侧上腕，出踝中，直上循臂骨下廉，出肘内侧两筋之间，上循膈外后廉，出肩解，绕肩胛，交肩上，入缺盆，络心，循咽，下膈，抵胃，属小肠；其支者，从缺盆循颈上颊，至目锐眦，却入耳中；其支者，别循颊上颧抵鼻，至目内眦，斜络于颧。

膀胱，足太阳之脉，起于目内眦，上额交颠；其支者，从颠至耳上角；其直者，从颠入络脑，还出别下项，循肩膊内，挟脊抵腰中，入循膂络肾属膀胱；其支者，从腰中下挟脊，贯臀入腠中；其支者，从腠内左右，别下贯胛，挟脊内，过髀枢，循髀外；从后廉下合腠中，以下贯腠内，出外踝之后，循京骨，至小趾外侧。

肾，足少阴之脉，起于小趾之下，斜趋足心，出于

然谷之下，循内踝之后，别入跟中，以上腠内，出腠内廉，上股内后廉，贯脊，属肾络膀胱；其直者，从肾上贯肝膈，入肺中，循喉咙，挟舌本；其支者，从肺出络心，注胸中。

心主手厥阴心包络之脉，此经起于胸中，出属心胞络，下膈，历络三焦；其支者，循胸中出肋，下腋三寸，上抵腋下，循臑内行太阴少阴之间，入肘中，下臂，行两筋之间，入掌中，循中指出其端；其支者，别掌中，循小指次指出其端。

三焦，手少阳之脉，起于小指次指之端，上出两指之间，循手表腕，出臂外两骨之间，上贯肘，循臑外，上肩而交出手少阳之后，入缺盆，布膻中，散络心包，下膈，循属三焦；其支者，从膻中上出缺盆，上项，系耳后，直上出耳上角，以屈下颊至颞；其支者，从耳后入耳中，出走耳前，过客主人前，交颊，至目锐眦。

胆，足少阳之脉，起于目锐眦，上抵头角下耳后，循颈行手少阳之前，至肩上，却交出手少阳之后，入缺盆；其支者，从耳后入耳中，出走耳前，至目锐眦后；其支者，别锐眦，下大迎，合于手少阳，抵于颞，下颊车，下颈，合缺盆，以下胸中，贯膈，络肝，属胆，循胁里出气街，绕毛际，横入髀厌中；其直者，从缺盆下腋，循胸，过季肋，下合髀厌中，以下循髀阳，出膝外廉，下外辅骨之前，直下抵绝骨之端，下出外踝之前，循足跗上，入小趾次趾之间；其支者，别跗上，入大趾



之间，循大趾岐骨内出其端，还贯爪甲，出三毛。

肝，足厥阴之脉，起于大趾丛毛之际，上循足跗上廉，去内踝一寸，上踝八寸，交出太阴之后，上脘内廉，循股阴入毛中，过阴器，抵小腹，挟胃属肝络胆，上贯膈，布胁肋，循喉咙之后，上入颞颥，连目系，上出额；与督脉汇于颠。其支者，从目系下颊里，环唇内；其支者，复从肝，别贯膈，上注肺。

十二经脉的连接，有顺有逆，它的循行方向，为了方便记忆，可以作如下分类：①手之三阴经，皆从脏走手；②手之三阳经，皆从手走头；③足之三阳经，皆从头走足；④足之三阴经，皆从足走腹。

人体的经络、穴位，虽然我们看之不见，但在临床诊治时，确有所视，常有所见。感传线愈接近病灶，气功按摩效果就愈显著。近数十年来，随着人类的进步及科学技术的不断发展，以前我们肉眼根本看不到的经络、气、穴位也都得到了科学上的验证。如1978年1月，中国台湾台大医学院曾以科学的方法进行研究，证实中医理论中所说的经络、气，是看得见，摸得着的东西。其方法是将微量放射性的铊注射到人的经络和血道位置的皮下，通过摄影机，它的显影与血流出现一定关系，而分布关系与经络、穴道完全一致。

又如在1999年的5月，上海第六人民医院、第二军医大学和上海中医药大学等单位联合组织了多学科课题组，对气、穴位以及经络进行了研究。他们利用了核磁

共振、成像造影、解剖、X射线、电脑扫描和红外线等现代科技，获得三大发现：首先，证明经络与穴位的形态位置，是以结缔组织为基础，连带其中的血管，神经液和淋巴等交织而成的复杂体系，并且它有多种生理功能。其次，发现与穴位位置相对应的深层结缔组织中，所含的钙、磷、钾、铁、锌、锰等要比不是穴位组织的高出两倍。

再次，发现经络的结缔组织中有气，呈现液晶态的软组织，并具有一个高效率传输气和红外线的特殊管线。

这在人的生命信息、能量的转换和传输等活动中，都起着极其重要的作用。这些，都是对古老的《易经》理论的验证，确实就像大地存在的大海河流，川流不息。

二、包罗万象的阴阳学说

《易经·系辞下传》记：“古者伏羲氏之王天下也，仰则观象于天，俯则观法于地，观鸟兽之文，与地之宜，进取诸身，远取诸物，于是始作八卦。”其卦中的“—”单数，一为阳，“--”偶数则为阴。这可以说是阴阳学说的开始吧。《庄子·天下篇》曰：“易之，以道阴阳也。”太史公在《史记》中说：“易以道化。”一部《易经》理论，可以包含一切事物发展的正反两个



方面。《内经》中说：“夫言人之阴阳，则外为阳，内为阴。言人身之阴阳，则背为阳。腹为阴，言人之脏腑中之阴阳，则脏者为阴，腑者为阳，独阴不生，孤阳不长，阴阳相合可谓道也。”

以后，又与太极、两仪、四象、五行、八卦相配兑，总结出万事万物的发展规律和一切事物的起因后果等。古老的中医理论也与此同源。

那么，什么是太极？太者，大也，至也；极者，枢纽根柢之谓也。也就是说，太极为天地万事万物之根本也。近代名医杭辛斋《易楔》说：“极者，而无对之谓也，极而易之曰太，是以太极者，立乎天地未分之先，超乎阴阳之上也，元气浑而为一。”

何为两仪？伏羲氏仰观俯察，见阴阳有奇偶之数，奇则代表阳仪，为天；偶代表阴仪，为地；两者合之为阴阳，即两仪也。两者独阳不生，孤阴不长，必须一阴一阳合之方为之道。所以道者为一，一者即为道。

何谓四象？四象即太阳、少阳、太阴和少阴。

三、相生相克的五行学说

何谓五行？金、木、水、火、土也。是由阴阳二气之运行孕育而成。五行中之“水”最初乃太空气化中孕育之湿；“火”乃太空气化中孕育之热；“木”，乃太空气化中孕育之湿；“金”，乃太空气化中孕育之寒；

“土”性中合，以统四气。唐朝的孔颖达说：“万物成行，自微渐著，五形先后，亦以微著为序，水最微为一，火渐著为二，木行质为三，金体固为四，土质博为五。”“水曰润下，火曰炎上，木曰曲直，金曰从革，土曰稼穡。”而五行又有相生相克之理，以保持自身的平衡，五形平衡为一切事物的最佳状态，此在《渊海子平》中有详注。

五形相生即金生水，水生木，木生火，火生土，土生金。

五行相克即金克木，木克土，土克水，水克火，火克金。

由此类推，宇宙之间，所谓五行，各有所主。

人体内脏，就是其主要的五行所主，即心、肝、脾、肺、肾。五脏配五行，五行又分五色，即心属南方丙丁火，赤色；肝属东方甲乙木，青色；肾属北方壬癸水，黑色；肺属西方庚辛金，白色；脾属中央戊己土，黄色。

肺居各脏之首，色白，属金，而通秋气；心色赤，属火，而通夏气；肝色青故属木，而通春气；肾脏居下焦，属水，而通冬气；脾居中央纳谷物，各脏相互赖其滋养，如土之载万物，故脾属土，而通四时季月之气。

五脏生克制化：肝生心，心生脾，脾生肺，肺生肾，肾生肝；肝克脾，脾克肾，肾克心，心克肺，肺克肝。