

中医治疗經驗选集

气功疗法

(第二集)

浙江省中医葯研究所 編

人民衛生出版社

目 录

吐纳导引的气功疗法	柳柏春(1)
导引与按摩	江静波(10)
站式气功	上池(16)
练功姿势的选择和运用	翁则权(19)
气功的呼吸法选择和应用	翁则权(26)
谈谈内养功的呼吸问题	李虹江舒(37)
气功意守方法和入静	翁则权(42)
气功疗法中的几个问题	董仲武(50)
对气功疗法的一些体会	李立知(55)
关于气功练功时舌舐上腭的体会	王贇予(62)
气功练功过程中胃液分泌状况之初步观察	王光杰 张炎(64)
太极气功的练法及其对高血压的治疗作用	陈昌(66)
气功疗法治疗高血压的研究	
上海市高血压研究所 广慈医院高血压病房	(75)
气功治疗肺结核的练功姿势与呼吸方法的探讨	王光杰(95)
气功治疗慢性肠胃病的初步理论探讨	陈涛(100)
铜钟式气功治疗各型慢性疾病 148 例的报告	戴俊英 寿如松(104)
开展气功疗法治疗 114 例慢性疾患的初步体会	李虹江舒(110)
内养功治疗溃疡病 113 例疗效观察	浙江省工人疗养院(127)
气功疗法治疗溃疡病 100 例临床分析	
中国人民解放军第 31 疗养院气功研究小组	(134)
内养功治疗胃及十二指肠溃疡和胃下垂的初步体会	翁则权(145)
气功疗法治疗消化性溃疡及神经衰弱等 40 例疗效报告	
贺四海 裘仪园	(159)
气功疗法治疗 50 例胃肠疾患的疗效观察	
中国海员工会大連疗养院	(169)
对气功治疗严重胃病 1 例的体会	彭佳珍 李梅娣(173)
气功治疗肠粘连 1 例的临床观察和护理经验	李美琪 毛桂棣(180)
气功疗法治疗 11 例慢性肝炎的初步报告	赵立明(185)

吐納導引的氣功療法

柳 柏 春

吐納的意義，淮南子說得最扼要明白，就是“吐故納新”，概括地說起來，相當於現代的深呼吸和氣功。

導引，可以說是柔術運動加按摩。素問異法方宜論：“其民食雜而不勞，故其病多痿厥寒熱，其治宜導引按蹻。”原注：“導引謂搖筋骨動支節，按謂抑按皮肉，蹻謂捷舉手足。”莊子刻意篇上說：“吹呴呼吸，吐故納新，熊經鳥申為壽而已矣。”釋文：“熊經，若熊之攀樹而引氣；鳥申，若鳥之嚙呻也。”成疏：“自熊攀樹而自經，類鳥飛空而伸脚，斯皆導引神氣，以養形魂。”華佗的五禽戲可能就是從這裡演化的。本文介紹的吐納導引，可以說是“動的靜坐法”，它的起源一定也和別的學術一樣，是無數勞動人民的經驗積累。在清朝時候，叫做“陳門氣功”，因為傳授的條件很嚴格，只凭師承口授，而且不許隨便傳人，因此會的人很少，傳授我的是天津王澄久老師。

我們從乳兒熟睡時，可以測知他的呼吸是動連腹部的，人們由於忙碌的生活習慣，漸漸以胸部呼吸代替了腹部呼吸。吐納就是強調主張人們的呼吸應該恢復合於自然的、先天的，也就是腹式的呼吸。但吐納導引，更是動中有靜、靜中有動，這樣有規律的動靜工夫，可使拉力增強，陰陽平衡，達到健康無病。

一、吐納導引的實踐

早晨起來，不吃點膳，在一間不十分大的室內，地上擺一只燃燒熟炭（或用在沸水中泡過涼干後的木炭）的小爐子，和一只盛有清水的淺盆，高低一樣，並列在中央，先打開閉窗，使空氣清新，再重新关上。炭火設置，按照現代科學的說法，還不能很好解釋，老師的意見，認為有病的人體弱氣虛，恐室內有寒涼穢濁之氣吸入，很不適當，故使室內空氣溫暖，水火並列，有既濟的作用。

練吐納導引最好是有兩個人，不會的人需要別人在旁指導；就是會的人，也需要互相拍打背部（但也可減去這項動作單獨練習）。

本法是綜合吐納導引相輔而成的健身法，練習時是流水式進引的，為便於敘述和理解，分段說明如下：

（1）準備部分：先在室外做八段錦中的一部分動作：

姿勢1：身軀直立，眼平視，二手握拳，拳心向上，置在側腹季肋間，二足並立，稍為離開些。

動作1：二臂上伸，過頭後，二拳變掌，掌心向上，中指相對，二足足跟同時提高。

動作2：二臂下落，二掌變拳，拳心向上，仍正置在側腹季肋間，二足足跟同時放平。

這樣動作連續三次（就是八段錦中的“雙手托天理三焦”）。

姿勢2：與1同，但二拳並抵臍後脊柱二側。

動作1：全身不動，頭低向左後轉，到不能再左轉時。

動作2：頭回至正中平視。

動作3：頭低向右後轉，到不能再右轉時，重又回至2式。

这样动作連續三次(就是八段錦中的“五勞七傷往後瞧”)。

動作2: 与1同,但十指交叉掌心向下。

動作1: 二臂上伸,等到將过头時,翻掌心向上;腰部折左折右各三次。

動作2: 上半身前傾緩緩地折腰,使二臂落下,掌心抵到足背(這時二腿應直立,不可彎曲)。

動作3: 身軀立直後再做2式。

这样動作連續三次(就是八段錦中的“兩手抵足固腎腰”)。以上動作完畢後,隨便散步幾分鐘。

(2)吐納部分:吐納就是練氣,相當於現在所謂深呼吸或腹呼吸,是本法最主要的部分,也是能否確保健康和祛除疾病的關鍵。所以,練功的人必須加以重視,而且還要持之以恆,不能間斷。一切動作要求柔和自然,切勿勉強用勁,但也不可草率隨便。

首先端正姿勢:端坐凳的邊緣上與大腿成90度的角度,頭直豎若虛懸,肩背鬆弛,胸部勿挺出、勿彎曲,眼平視,口閉,舌舐上腭,二掌掌心向上,平放在大腿上,二足並立,距離與肩相等。

指導人在旁側,將二掌掌心同時分別在練的人胸部、背部、肩臂部、側胸部,從上而下推摩七八次,調整肌肉的緩急,促進血液的循環,使經絡暢通,瘀郁散盡,然後用右手拇食二指輕輕地卡在練的人鼻梁上,等到練的人用鼻呼盡氣後,吸氣時就緩緩地移接到臍下小腹上,同時手指也輕輕地抵住臍後脊柱的二側。這樣隨練的人呼吸而上下,用意是暗示和領導吸氣進入正確方向,並測驗吸氣進入的深度;此外還可及時糾正擴胸聳肩、生硬急躁的姿勢。

动作1: 鼻孔微微张大些, 缓缓地用鼻呼气, 呼到无可再呼时。

动作2: 精神集中在鼻梁上和两眼之间, 吸气要缓长匀静(练习得法后, 吸气的声音好象壶中水将沸时一样), 一直引送到小腹, 吸到无可再吸时。

动作3: 二掌掌背翻上, 抚在膝头, 上身前倾, 折腰与大腿成30或40度角后, 就抬身恢复原状, 趁势照1式用鼻呼气, 呼到无可再呼时又照2式吸气、3式折腰, 这样连续呼吸九次称为一回, 起身走动几分钟, 再坐下练习, 共练三回(每回练毕后, 指导的人可用二掌掌心同时分别在练的人胸背、肩臂、侧胸部按摩七、八次, 又在练的人立起时大腿前后按摩三次, 牵中指一下)。

(8)按蹻部分: 吐纳后进行按蹻。按蹻偏重于象推拿里的拍打揉摩, 不如导引注意架式, 功效在于强壮内脏, 舒泰肌肉, 灵活关节, 平衡偏差。

甲组姿势1: 直立, 左臂向前伸直与腋约成15度角, 握拳, 拳心微翘向上, 左足与右足成丁字形, 距离约与肩相等(彷彿体操中的休息一样)。

动作: 右掌(或拳)掌心拍打膈上胃脘部七下, 轻重以能忍受为度, 每拍一下, 用鼻呼气一次; 呼的气要短速急促, 象喷出来一样(以后就叫喷气), 随后又用掌拍打一、二十次(每次不喷气), 揉摩四、五下, 微微呼气(用鼻呼气以后不喷)。

姿势2: 直立, 右臂向前伸直与腋成约15度角, 握拳, 拳心微翘向上, 右足与左足成丁字形, 距离约与肩相等。

动作: 如上, 不过右掌(或拳)改为左掌或拳。

姿势3: 二足并立, 距离较肩约阔 $\frac{1}{2}$ 。

动作: 二掌(或拳)掌心拍打小腹与腹股沟毗连部七下, 其

余与1式同。

姿势4: 与1式同。

动作: 右掌(或拳)掌心拍打左锁骨下大胸肌与肩关节毗连部七下, 其余与1式同。

姿势5: 与2式同。

动作: 左掌(或拳)掌心拍打右锁骨的下大胸肌与肩关节毗连部七下, 其余与1式同。

姿势6: 左臂上伸曲成半环形, 握拳, 拳心向外遮左额前一、二寸处, 左足与右足成丁字形。

动作: 左掌(或拳)掌心拍打右腋下与大胸肌毗连部七下, 其余与1式同。

姿势7: 与4式同。

动作1: 二掌(或拳)掌心同时拍打二乳下七下, 每拍一下, 喷气一次。

动作2: 右掌从右胸拍到左肩峰三角肌停止部, 左掌从左胸拍到右腋下各一、二十下。

动作3: 左右二掌不停地一边拍一边移动, 仍交叉退回到左右乳下, 继续向下拍到左右少腹部, 再向上仍旧拍回到左右二乳下。

动作4: 左掌从左胸拍到右肩峰三角肌停止部, 右掌从右胸拍到左腋下各一、二十下, 各照3式2式, 3式4式连续交互着拍打三、四回, 从3式拍至小腹部后, 二足并立, 二臂下沉, 掌背向上微微呼气。

以上一组动作完毕后, 随便散步几分钟。

乙组姿势1: 骑马势, 但不要太蹲下, 头直竖, 上身稍前倾些, 二腕交搁, 握拳, 拳背相并, 置在口前尺余处。

动作: 指导的人或同伴用掌拍打练习人项下脊柱第三四

椎部三下，每拍一下，用鼻噴氣一次，再用二掌沿項下脊柱左右二側拍至骶骨二側，分道拍到大腿上面，又回拍到后面臀下，再从臀下至骶骨，沿脊柱正中，上拍到項下，又分道拍向肩峯三角肌部，又回拍到項下脊柱二側，这样算作一遍，連續拍打三遍后，在左右二側胸季肋部，用掌拍打三下，每拍一下，噴氣一次，由上而下按摩三下，再用单掌从項下脊柱上端，按摩到尾骨，乘勢拍打三下，每拍一下，噴氣一次。

姿勢 2：从 1 式騎馬勢，二足改為挺直，上身更下傾些。

動作：从上而下，二掌同時拍打沿外側的臀、大腿、小腿踝骨，再从下而上，沿內側的踝骨、小腿、大腿腹股溝部。这样周而复始的拍三、四次后，上身伸直，二足并立，二臂下沉，微微呼气。以上一組動作完畢后，隨意行走几分鐘，平一平氣。

(4) 導引部分：導引的廣義解釋，也可認為是柔軟運動。后漢書華佗傳：“吾有一術，名五禽之戲，一曰虎，二曰鹿，三曰熊，四曰猿，五曰鳥，亦以除疾，兼利蹏足，以當導引。”下面所述的，雖不是五禽之戲，但它的功效“亦以除疾，兼利蹏足”是肯定的。不過既是柔軟運動，一切動作，應當柔和，不可太用力才對。

姿勢 1：二足并立，距離比肩約闊 $\frac{1}{2}$ ，上身微微前傾些，頭直豎，二臂下垂。

動作 1：右臂的掌背向上，齊肩的平甩向左肩窩，同時左臂五指抓攏，指尖翹上，甩向后面。

動作 2：左臂掌背向上，齊肩的平甩向右肩窩，同時右臂五指抓攏，指尖翹上，甩向后面，这样連續練習一、二十次后，二足靠攏并立，二臂下沉，掌背向上，微微呼气，隨意引走几分鐘，平一平氣。

姿勢 2：左腿弓勢，右腿箭勢，二臂伸掌垂直。

动作：左右二臂不要弯曲，交替着上下举过头部，練过一、二十次后，回轉身躯，变成右腿弓势左腿箭势，同样練上述的动作一、二十次后，二足靠攏并立，二臂下沉，掌背向上，微微呼气，随意引走几分鐘，平一平气。

姿勢 3：与 1 式同。

动作 1：右臂握拳，拳心向外，上提曲成半环形，置在左眉前一二寸处时，握紧噴气。腰臀竭力向左折轉，头部也向左下而斜視右足足跟，左臂握拳，拳背向背，置在后面右侧季肋的边緣。

动作 2：左臂握拳，从后面右侧季肋的边緣，放下上提，拳心向外，曲成半环形，置在右眉前一二寸处时，握紧噴气。腰臀竭力向右折轉，头部也向右下面斜視左足足跟，右臂下落，拳背向背，置在后面左侧季肋的边緣。这样連續練習十余次，二足靠攏并立，二臂下沉，掌背向上，微微呼气，随意行走几分鐘，平一平气。

姿勢 4：二足并立，距离約与肩相等，二掌掌心向外，中指相对，平置在額前三四寸处。

动作：象踢毬子一样，左小腿弯起，右掌掌背去碰着左足，右小腿弯起，左掌掌背去碰着右足，掌足相碰，上身不可动摇，眼仍平視，連續練習一、二十次，二臂下沉掌背向上，微微呼气，随意行走几分鐘，平一平气。

姿勢 5：二足并立，距离約与肩相等，二臂下垂。

动作：左右二小腿交替着向后上蹬踢，連續練習一、二十次后，二臂从上下沉，掌背向上，微微呼气，随意引走几分鐘，平一平气。

(5)按摩部分：本法偏重头面部，練毕之后，全身自頂至踵，完全顧到，所以也是收束部分。

姿勢：二足并立，距离比肩約闊 $\frac{1}{2}$ ，上身微微前傾些，头直豎。

动作1：左手叉腰，右掌拍打額部与头顶毗連部三下，每拍一下，噴气一次，左右二掌，連續在头顶及其邊緣、額部、顴部、枕骨部周围，拍打21次，微微呼气。

动作2：二掌从前向后撫摩头顶三次。

动作3：二掌掌心摩擦整个面部21次(不要閉眼，以后不贅)。

动作4：食、中、无名三指，指头相对，从中央分向左右，按摩眉部三下。

动作5：屈左右拇指第一节，旋捺左右二内眼角三下，又旋捺左右二外眼角三下。

动作6：食、中、无名三指，指头相对，从中央分向左右，按摩眼部三下。

动作7：二无名指(掌心向内)从鼻孔旁向上，过眉心，摩擦一、二十次。

动作8：左手叉腰，右手食指从上而下，刮摩鼻梁三下。

动作9：左掌掌心，按捺左鼻孔，噴气一次，右掌掌心，按捺右鼻孔，噴气一次。

动作10：左手叉腰，右手食指上緣，从右至左，摩擦唇上(适在上齿齿根部)一、二十次，右手叉腰，左手食指上緣，从左至右摩擦唇下(适在下齿齿根部)一、二十次。

动作11：二手食指中指兩指縫夾住二耳根部，从上而下，摩擦一、二十次。

动作12：二掌掌心，各按捺二耳耳孔三下，食、中、无名三指，从后向前按动耳輪三下。

动作13：二拇指从額部中央揉摩，分徑向額額到枕骨部

三次。

动作 14: 十指交叉, 环抱项上, 摩擦一、二十次。

动作 15: 右掌, 掌心向内, 从右前面环到左后项, 仍向右摩擦颈部到颈下胸骨凹处。左掌掌心向内, 从左前面环到右后项, 仍向左摩擦颈部到颈下胸骨凹处, 这样连续三次, 擦摩胸部三下, 微微呼气。

动作 16: 上身微向后倾些, 二拳拳孔相对, 平抵脐后脊柱二侧。头部不动, 二眼眼珠竭力瞧向左极端, 慢慢轮转瞧向右极端三四, 又从瞧向右极端, 慢慢轮转瞧向左极端三回。

动作 17: 上下二齿, 碰击六、七十下。

动作 18: 用口呵气, 用鼻呼气。

这样就全部练毕。

二、吐纳导引治病的适应范围

本法的治病适应范围为: 神经衰弱、胃病、便血、遗精、高血压、发育不全、妇女经期不调、初、中期肺结核(但正在咯血时不宜)、筋骨酸痛、步履艰难等慢性痼疾。

三、属 语

以上所述, 似很繁复, 但实际操作并不十分困难。每天早晨练习一小时, 有病的人恢复健康, 无病的人可保健康。大约一月见效, 三月小成, 半年或一年前后, 就会判若两人。

附带说一句, 练习的时候不要朝南, 什么理由, 现在讲不出, 也许没有理由, 不过老师相传, 照着做事实上也没有什么不方便。

由于水平限制, 记述不能简洁, 理论亦难发挥, 希专家们加以指导。

(原载浙江中医杂志 1967 年 9 月号)

导引与按摩

江 静 波

祖国医学遗产的宝藏，是十分丰富的。

导引疗法，也是祖国医学里的一项宝藏，它包括的范围很广，計有：气功疗法、体育疗法、按摩疗法等等。这一疗法，很早就被列入到祖国医学领域里了。如“理渝駢文”說：“呼吸、吐納、熊經、鳥伸八字，即导引法也。”所謂呼吸、吐納，就是現在所稱的气功疗法；所謂熊經、鳥伸，就是摩倣动物的肢体运动，也就是体育疗法。

庄子“南华經”說：“吹胸呼吸，吐故納新，熊經鳥伸，为寿而已矣；此导引之士，养形之人。”內經素問“異法方宜論”說：“中央者，其地平以湿，其民杂食而不劳，其治宜导引按蹻。”王注云：“导引，謂搖筋骨，动支节。按，是按皮肉；蹻，是捷举手足。”抱朴子說：“明吐納之道者，則为行气，足以延寿矣；知屈伸之法者，則为导引，可以难老矣。”楊上善在太素經的注解里也說：“导引，謂熊頸、鳥伸、五禽戏等。近愈痿痺；还取长生久視也。”可見所謂导引，就是指的气功疗法和体育疗法，在平时鍛炼，可以增强体质，延年益寿；在病时練習，可以治疗疾病。

祖国医学很早就利用“气功疗法”来治疗疾病。有关这方面的資料，在隋唐时代，就有了記載。比如巢氏病源引“养生方导引法”說：“苦腹中滿，食飲苦飽，端坐，伸腰，以口內气（吸气）数十，滿，吐之，以便为故；不便，复为之。有寒气，腹中不安，亦行之”（見：腹脹候）。又如內經遺篇“刺法論”說：“腎有

久病者，可以寅时面向南，淨神不乱思，閉气，不息，七遍。以引頸嚥气順之，如嚥甚硬物，如此七遍后，餌舌下津无数。”祖国医学还利用这一疗法来作預防、保健的鍛炼方式。比如：

1. 預防保健：逍遙子“导引却病歌訣”下注云：“依按四时，嘘呵（即深呼吸，亦即气功疗法）二七次，則身輕、体健、足耐寒暑。”

2. 延年益寿：高濂“遵生八箋”胎息銘項下云：“吐唯細細，納唯綿綿，……假名胎息，实曰內丹，非只治病，决定延年。”

3. 强壯：遵生八箋引“八段錦导引法訣”形容气功疗法的功效，說是久久練之，即可“蠲除疾病，漸觉身輕，能勤苦不息。”

祖国医学对体育运动及体育疗法，也是十分重視的。比如相传华佗的“五禽戏”，不仅是徒手体操；并且还有爬繩运动（如“猿戏法”：攀物自悬，伸縮身体上下；以脚拘物，倒悬，左七、右七，坐。左右手拘脚五按，各七）。此外，如唐代千金方里所引的“天竺国按摩法（十八势）”及“老子按摩法”（圣济总录作“太上混元按摩法”）等，也都是些体育运动鍛炼法。关于体育疗法，則散見于巢氏病源、医学入門、万病回春、痰火点雪、医学汇函、沈氏尊生、理渝駢文等医書中。

“导引疗法”除去上述“气功疗法”及“体育疗法”以外，还包括着一种“按摩疗法”。这一疗法，是我国医学独具风格的一项医疗保健方式，可是在过去却很少有人注意；它的内容也一再变迁，比如起初是“体育疗法”的另一种称谓（如上述天竺国及老子按摩法，实际上却是体育运动）；后来发展为“自我按摩方法”；最后更发展为“推拿”术。

这里所說的“自我按摩方法”，是根据苏联謝拉金同志的一篇文章而来的（原文是欣望同志譯自苏联“体育与运动”，载

第54期“新体育”杂志内)。謝拉金同志的鍛煉方法,和我国的方式不同,但内容还是接近的,可見这一鍛煉方式,在苏联已为人所重視。

古代的“自我按摩方法”,由于资产阶级的安逸恶劳,改由别人代为按摩,后来又蜕变为“按摩术”(也叫“推拿”)。如清代郑文焯先生在“医故”里說:“古之按摩,皆躬自运动,振振顿拔,按捺拗伸,通其百节之灵,尽其四肢之敏,劳者多健,辟疫尸枢。今人每至风痹拘攣,宛然流刺,然后委制于人。手足交指,伤及神骸。而庸妄者,恃其术力,至以按摩名家,为人舞蹈,几自忘其所谓矣。”又如宋代程大昌先生在“演繁露”一書里說:“医有按摩法,按者,以手捏捺病处也;摩者,按搓之也。”可見后世已将按摩发展为一种医疗方式。

圣济总录說:“可按、可摩,时而兼用,通謂之按摩。按之弗摩;摩之弗按。按止以手;摩或兼以药。曰按、曰摩,适从所用也。”于此,又可看到按摩不仅可以用手摩擦;还可以配合药物摩擦(如头风摩散等是)。

按摩还是正骨伤科的一项辅助疗法。如新唐書“百官志”里記載:“按摩博士一人,按摩师四人,掌教导引之法以除疾,损伤折跌者正之。”又如巢氏病源“腕伤初系縛候”說:“夫腕伤重者,为断皮肉骨髓伤筋脉皆是。卒然致损,故血气隔絕,不能周荣,所以須善系縛,按摩导引,令其血气复也。”可見,隋唐时代,“按摩疗法”就已经成为伤科的辅助疗法了;清代“医宗金鉴”正骨心法要訣里,也附有按摩推拿手法。

在汉書艺文志里,把“方技”约略分为医經家、經方家、房中家、和神仙家等几个部分。导引疗法不仅在医經家(如內經、巢氏病源等)和經方家(如千金要方等書)对它极为重視。

总而言之,导引疗法的内容,是丰富多采的。但这些宝贵

的医疗方式，在旧社会是不为人所重视的。只有解放以后，由于党的中医政策的贯彻，这一疗法才和其它中医疗法一样，获得了新生。首先，由唐山市气功疗养所开展了气功疗法，获得了很大的成就；继而北戴河气功疗养院又增添了保健功（即祖国医学的体育疗法和自我按摩方法），在疗效上，比单纯做气功疗法更前进了一步；并经苏联医疗体育专家克拉斯诺赛尔斯基教授的研究，肯定了它的效能，认为这种保健功对老年人最适用，并且打算把这套锻炼方式带回苏联去推广。兹再介绍自我按摩疗法及结合气功、体育的方法，举例如下：

（一）在预防保健方面

1. 预防：鼻氏病源引“养生方导引法”说：“清旦初起，……摩手令热，令热从体上下，名曰干浴。令人胜风寒时气，寒热，头痛，百病皆愈。东医宝鑑引“养生书”说：“常以手中指于鼻梁两边指二、三十遍，令表里俱热。所谓灌溉中岳，以润于肺也”。（按：最近出版的“气功疗法实践”一书说此法能预防感冒）。

2. 强壮：宋代的“圣济总录”引“登真秘訣”说：“但食毕，须勉强行步，以手摩两胁上下良久（真西山先生“卫生歌”说：两手摩胁并腹肚）；又转手摩肾堂，令热。……自然饮食消化，百脉流通，五脏安和”。

3. 保健：元代邹紘先生续增的“寿亲养老新書”说：“旦夕之間，常以两足赤肉，更次用一手握趾，一手摩擦，数目多时，觉足心热，即将脚趾略略转动，倦则少歇。或令人擦之，亦得；终不若自擦为佳。脚力强健，无痿弱痠痛之疾矣。”

（二）在医疗疾病方面

1. “医学入门”治遗精泄泻法说：“以手兜托外肾，一手摩擦脐轮，左右轮换，久久擦之，不惟可以止精、愈泻；且可以暖中寒、补下元，退虚潮。”

2. 明代曹士珩著“保生秘要”治哮喘法說：“以手摩擦兩乳下數遍；后擦背、擦兩肩、定心、嚥津、降氣、以伏其喘”。

這些療法，在祖國醫學的著作里，以及儒家的有關修養知識的書籍里，都有記載。比如明代冷謙著的“修齡要旨”，高濂著的“遵生八箋”，周履靖輯的“夷門廣牋”，清代汪昂著的“勿藥元詮”和孟曰寅著的“養生筆要”等書里，都有按摩法。清代張映漢編的“尊生導養編”，更是專門講這一療法的專著（根據針灸銅人圖的穴位，使用遍體自我按摩法）。另外，東醫寶鑑還引宋代大文學家蘇東坡先生對摩擦腳心法十分推崇。它說：“東坡云：‘揚州有武官侍真者，官于兩廣十餘年，終不染瘴，面色紅膩，腰足輕快，初不服藥。唯每日五更起坐，兩足相向熱摩湧泉穴無數，以汗出為度。歐公平生不信仙佛，笑入行氣，晚年云：數年來，足瘡一點，痛不可忍。有人傳一法，用之三日，不覺失去。其法：重足坐，閉目，握固，縮谷道，搖颺為之。兩足如氣毯狀，氣極即休；氣平，復為之。日七、八，得暇即為，乃搬運（按：按摩療法，也稱“搬運”法）捷法也。文忠痛已，即廢；若不廢，常有益。又與王定國書云：‘摩腳心法，定國自己行之，更請加工不廢……’”。可見這項療法，在我國民間流傳很古，即到目前，還有人在堅持鍛煉不懈（如一般老年人練的“坐功八段錦”就有這些方法），實在是富有民族性的一種鍛煉方式。

另外，按摩療法還經常和氣功療法及體育療法配合使用，形成了祖國醫學的醫療體育方式。比如：

甲、按摩療法合氣功療法：

1. “赤風髓”（載“夷門廣牋”中）卷二，有“鍾離云房摩腎”一法說：“治腎堂虛冷、腰疼、腿痛。端坐，兩手擦熱，向背后，雙手摩精門；運氣二十四口。”

2. 又有“裴玄靜駕云升天”一法說：“治小腸虛冷疼痛。以身端坐，擦丹田，行功，運氣四十九口。”

3. 又有“陳希夷熟睡華山”一法說：“治色慾，頭枕右手，左手在腹上下往來摩擦；右腿在下，微卷，左腿壓右腿在其下，存想調息，入睡，收氣三十二口在腹。如此運氣一十二口，久而行之，病自痊。”

乙、按摩療法合體育療法：“壽親養老新書”卷三“食治將息法”說：“平旦，點心訖，即自以熱手摩腹，出門庭，行五、六十步（散步運動），消息之。中食後，還以熱手摩腹，行一、二百步，緩緩行，勿令氣急。行訖，還床偃臥。”

丙、按摩療法合氣功療法及體育療法：“保生秘要”治感冒法說：“先擦手心極熱，按摩風府百餘次；後定心，以兩手交叉，緊抱風府，向前拜揖百餘（體育療法），俟汗自出，勿覓風，定息氣海（氣功療法），清坐一香（靜坐一炷香之久），飲食遲進（慎飲食），則效矣。”

導引和按摩療法，是我國古代勞動人民的經驗積累，無論在醫療疾病方面或在預防保健方面，都有顯著的效果。不但適合我國人民的體質、習慣；並且在鍛煉的時候，可以單獨施行，易學、易會，很少流弊，是值得我們發掘、整理、提高和發揚的一種醫療保健方式。

（原載浙江中醫雜誌1959年2月號）