

保
健
按
摩



R244.1
20148

保健按摩

谷岱峰

原著

谷荣生

谷庆璋

修订

刘乐园 (Lewis Eden)

附录增补

朱洁 李文建

插图绘制

世界图书出版公司

北京·广州·上海·西安

图书在版编目(CIP)数据

保健按摩 / 谷岱峰著. —北京:世界图书出版公司北京公司, 2010.12

ISBN 978-7-5062-9145-3

I. 保… II. 谷… III. ①保健—按摩疗法(中医) IV. ①R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 229127 号

保健按摩

(精装特种本)

原著: 谷岱峰 修订者: 谷荣生 谷庆璋

附录增补 / 装帧设计: 刘乐园 (Lewis Eden)

插图绘制: 朱洁 李文建

筹划出版: 银杏树下

出版统筹: 吴兴元

责任编辑: 刘智博 云逸

出 版: 世界图书出版公司北京公司

出 版 人: 张跃明

发 行: 世界图书出版公司北京公司 (北京朝内大街 137 号 邮编 100010)

销 售: 各地新华书店

印 刷: 北京佳信达欣艺术印刷有限公司 (北京大兴区西红门镇旧县路老三余工业开发区 邮编 100027)

开 本: 787 × 1092 毫米 1/32

印 张: 6.5 插页 4

字 数: 110 千

版 次: 2011 年 7 月第 1 版

印 次: 2011 年 7 月第 1 次印刷

教师服务: teacher@hinabook.com 139-1140-1220

读者咨询: onebook@263.net

编辑咨询: 133-6631-2326

营销咨询: 133-6657-3072

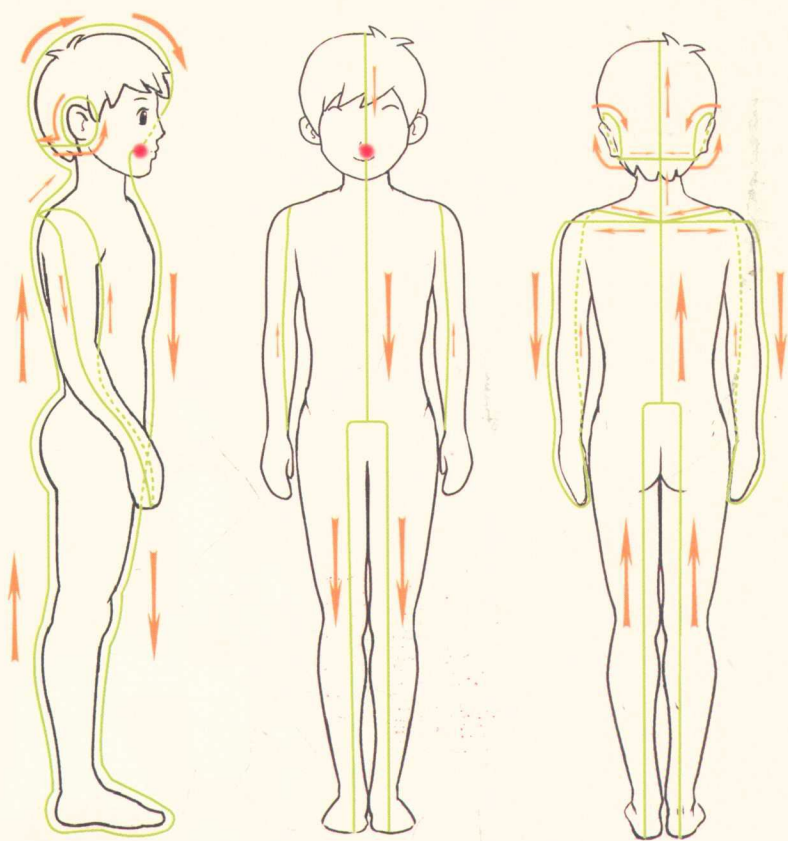
ISBN 978-7-5062-9145-3/G·434

定 价: 66.00 元

(如存在文字不清、漏印、缺页、倒页、脱页等印装质量问题, 请与承印厂联系调换。联系电话: 010-61282469)

版权所有 翻印必究







谷岱峰先生像

(1964年7月摄于济南劝业场)

谷岱峰(1884~1970),字振东,山东省淄博市淄川人,清末秀才。1912年毕业于山东优级师范学堂,辛亥革命时加入同盟会。1918年当选为山东省第二届议会议员、山东省教育会评议员。1922年任山东省教育厅科长。1924年前后,参加山东省各界代表团,前往广州迎请北伐军,曾被任命为孙大元帅府秘书处秘书,后来返回山东,先后担任山东省立第一师范学校教师、山东省商业专门学校教师、山东大学讲师。1929年后,任山东潍县税务局局长、山东省直接税署督导等职,后赋闲。解放后为民革成员、山东省文史研究馆馆员。1970年病逝于济南,终年86岁。

著述有:《保健按摩》(已出版)、《饮食疗法》、《农村常见病验方》等。

《保健按摩》于1962年在北京出版,行销国内外,深受广大读者喜爱,是我国解放后最早出版的保健按摩类著述,曾经4版9次印刷,印数逾百万册(不包括日、台出版)。

目 录

作者的话	谷岱峰 3
修订版序言	谷荣生 5
床上八段锦	7
第一段 干沐浴	13
第二段 鸣天鼓	29
第三段 旋眼睛	33
第四段 叩 齿	35
第五段 鼓 漱	36
第六段 揉背及搓腰眼	37
第七段 揉腹及揉胞宫	40
第八段 搓脚心	43
床下六段功	45
兜肾囊	53
大周天休息法	57
慢行百步功	63
注意事项和几点说明	67
常见病对症按摩方法	71
附录 1: 《保健按摩》谷岱峰 1962 年手稿整理本	79
附录 2: 马王堆帛书《导引图》浅释 刘乐园(Lewis Eden)	99
附录 3: 古代保健按摩文献摘粹	191
出版后记	203

修订版序言

家祖岱峰公于 1970 年因癌症去世，享年八十六岁。病前健康如壮年，除坚持练功外，无论晴雨寒暑，日恒步行十公里以上。

《保健按摩》为我家历代习练。祖父谢世后，父辈兄弟四人，日常练功之外，还结合个人健康状况，对老年慢性病的防治进行了探索。父、伯等过了八十岁高龄，亦均身体健康，耳聪目明，平时少病。有曾患高血压者，因加练“浴太阳穴”，得以痊愈；有患前列腺增生者，练习“兜肾囊”而收到显著疗效。现在老人们各自退休，通过本书修订版向读者切磋练功半个多世纪的心得体会。

修订版在本书第一、二版的基础上增删修改，对原书的一些章节进行了调整，增加了必要的小标题，使之醒目和系统化，如浴发、浴面、浴太阳穴、浴颈、搓耳、浴肩、浴唇、揉胞宫等，并从中医的角度，对其作用机理分别加以阐述。对第一版原载的“兜肾囊”及“大周天休息法”结合近年来的实践体会进行了重新改写，以供读者选练。此外，还新增“常见病对症按摩方法”一章。

按摩是以中医经络学说为基础，通过一定套路手

床上八段锦

锦是以提花工艺织造彩色花纹的丝织品。古人把他们创造的保健动作比做美观悦目、五颜六色的锦；又因保健动作有八段，所以称为八段锦，含有动作简练而效用显著的意思。

八段锦历史悠久，分为站式和坐式八段锦。这套八段锦属于坐式，其特点是以按摩动作为主。

姿 势

床上八段锦可以坐在床上做，也可以坐在椅子上做，还可以躺在床上做，可以因时因地因人制宜。^①但无论是坐着还是卧着按摩，最好是裸体进行，或上体和

^① 卧着做时，头部功要仰卧抬着头做；搓脚心需要穿好衣服坐起来补做，也可以在仰卧时做（详见本书 44 页）；搓腰眼功则左右边轮流侧卧，用一只手搓相应高侧的腰眼。

四肢裸露进行。穿着衣服按摩效果是比较小的。^①

意 念

在坐好或仰卧好之后,要摒除杂念,耳不旁听,目不远视。心静神凝,意守丹田(丹田部位说法不一,一般认为在脐下3厘米左右;为了便于练习,亦可意守肚脐)。所谓意守肚脐,即只想着肚脐那个部位,别的一概不想。肚脐位于腹部正中,是脏腑杂聚之所,因此意守此处作用甚大。我国气功习练皆以意守丹田为基础,习之日久则在生理上、疗效上有意想不到的作用。

呼 吸

姿势和意念调整好之后,即可进行几次深长呼吸。呼吸应按照平日的习惯,在自我控制下缓慢进行。

^① 如果平时坚持锻炼,由春夏坚持到秋冬,而且身体健康情况又好,则在寒冷时仍应坚持裸体坐着做。这样不仅能收到按摩之效,而且还能起到一定的空气浴作用。如果平时缺乏锻炼或身体健康情况不好,不能适应寒冷的刺激,则可躺在被窝内做。躺在被窝内有些动作不能做或做不好(如搓脚心、浴腿等),但这也无妨,仍能产生一定效用。演练时用坐式或卧式,要根据个人健康情况而定,不可勉强,否则引起感冒等病对身体反而不利。

呼吸有两种方式:腹式呼吸和胸式呼吸。^① 习练时两种呼吸方式均可选用或交替使用,但开始最好使用自己平时习惯的方式。需要注意的是:不得采用测肺活量时的尽力吸气和呼气方式(即过深呼吸方式)。^②

呼吸时,用鼻吸气,同时舌舐上腭(似念“而”字的发音口型),用口呼气,同时将舌放下。如此呼吸 9 次(一呼一吸为 1 次,下同此)。呼吸时要逐渐做到悠缓细匀,绵静细长,以舒适轻松自然为度。

初练此功时,可先呼吸 3~5 次,然后量力逐渐增加次数。如愿多练,还可以每日增加 3 次,逐渐增加到 81 次。但在增加次数时,必须根据个人健康情况和空气新鲜程度,循序渐进。

^① 腹式呼吸和胸式呼吸是在神经系统调节下,依靠横膈肌、肋间肌的收缩、舒张来完成的。

男性一般以腹式呼吸为主,表现为呼吸时腹壁起伏运动。吸气时,横膈肌收缩下降,使胸腔底部扩张,肺容积增大,空气经鼻进入肺脏,腹腔及内脏受压而腹壁突起;呼气时,横膈肌松弛升高,胸肺容积缩小,空气从肺经鼻排出体外,腹腔内压力降低而腹壁凹陷。

女性一般以胸式呼吸为主,表现为呼吸时胸部起伏运动。吸气时,肋间肌收缩,牵引抬高胸肋骨,使胸腔和肺容积增大,空气经鼻进入肺脏;呼气时,肋间肌松弛,胸肋骨下垂复位,使胸腔和肺容积缩小,空气从肺经鼻排出。

^② 过深呼吸对于体弱多病的人更应该慎重,否则呼吸时横膈肌上下激烈起伏运动会伤及内脏,现代医学也认为可导致呼吸性碱中毒。如因过度呼出二氧化碳感觉手足麻木,减慢呼吸后则自愈。

呼吸时要求室内空气新鲜，否则可以暂时不做深呼吸，而直接做八段锦动作。做完动作穿衣起床后，再到空气新鲜的地方补做。

动 作

深呼吸做完后，接着即可做床上八段锦。为了便于说明，此功分成八段，但在实际做时可以把这八段功夫混合起来。从头到脚做下来，只要动作和要领正确即可，顺序不拘。各段功之间有些间隙（如穿衣、下地等），也是可以的。一般的做功顺序是：

意念 → 呼吸 → 浴手 → 浴
臂 → 浴头 → 鸣天鼓 → 搓耳 →
浴眼 → 旋眼睛 → 浴鼻 → 浴唇
→ 叩齿 → 鼓漱 → 浴颈 → 浴胸
→ 揉腹 → 揉背 → 搓腰眼 → 浴
腿 → 浴膝 → 搓脚心 → 床下六段功

这个顺序是从头到脚编排的。这样做久了，不假思索就能按着顺序做下去。如果有洗脚习惯，在洗脚后立即做搓脚心功则效用更大。

各种功的动作套路说明中，大都介绍了每次完成这些套路的次数。根据多年实践经验得知，次数可依个人具体情况酌定，可多可少，总以做完功后全身觉得舒适为度。只要动作到位，次数不限；持之以恒，效

果即显。^①

《保健按摩》出版后,根据读者反映,有人因病而着重单练某一功,也收到了良好效果。例如有人鼻涕多,就经常加做浴鼻功,不是做十几次或几十次,而是做几百次;又如有人腰痛,则加做搓腰功,加到五百多次;再如有人或臂痛,或耳疾,或眼疾,则也相应地加做相应的功,也都收到了良好效用。以上是读者们创造的经验。这种经验虽然在古代文献上有所记载(参见本书附录3),但尚待进一步从医学上证明其效验和具体用法。积家人半个世纪的体验和近三十年的总结,深刻体会到按摩锻炼对于中老年人慢性病确有预防和治疗作用。

有冷水浴习惯的人应在冷水浴后进行按摩,因为按摩之后常会引起人微微出汗,所以不宜在冷水浴前进行。

^① 按摩动作用力轻重,可因人而异。例如,体瘦、体弱者用力可以轻些,体胖、体壮者(尤其是肌肉发达者)则用力可适当加重。按摩之后,如果觉得舒适、轻松,则用力程度就算合适。总之,不宜过小致无感觉,但也不宜用力过大而伤及皮肤。演练时对面部黑痣、肉痣或有感染部位应予避开,以免刺激增大或感染区扩展。此外,在每天晚上睡觉前按摩要洗脸、洗手及剪指甲。平时也应经常保持全身皮肤清洁,否则皮脂和污物等堆积在皮肤上,有碍按摩的进行。如果手上或身上有汗,应用毛巾擦干后再进行按摩。

手 法

床上八段锦基本按摩手法如下：

1. 擦法：用手掌指掌侧，置于身体某部位，着力进行平行的、直线的往复运动。

2. 捋法(推法)：用手掌指掌侧(或双手配合)，置于身体某部位，着力进行平行的、直线的单向运动。

3. 摩法：用手掌指掌侧，贴于身体某部位，做轻柔的旋转运动。

4. 揉法：用手掌或手指，置于身体某部位，做缓慢的、力量适中的旋转运动。

5. 搓法：用拇指或两个手掌挟持肢体某部，相对反向着力搓揉，并同时上下移动。

第一段 干沐浴

歌诀：

浴身无水世间稀，自手到臂头眼鼻，
推腹揉腹搓腿膝，保健防病功效奇。

为了便于掌握，这段功分为 10 小段。这段功有促进血液循环和畅通经络脉路的功效；能灵活四肢关节，有助肠胃蠕动。做完这段功之后全身会感到舒适，精神爽快，能收到较为显著的效果。

一、浴手

两手宜干燥,合掌搓热,左手紧握右手背用力摩擦一下,接着右手紧握左手背摩擦一下,如是相互摩擦,一左一右为1次。这样相互共摩擦10次。^①



^①《巢氏诸病源候论》记载:“清旦初起……摩手令热,从体上下,名曰‘干浴’,令人胜风寒时气,寒热头痛百病皆愈。”

根据中医经络学说,手三阳经是从手走向头,手三阴经是从胸走向手。手是手三阳经和手三阴经的起止点,所以干沐浴先从手做起。两手互相摩擦,刺激劳宫、鱼际、合谷等穴位,可使气血调和、十指灵活,并能保持大脑皮质功能正常,预防衰老。同时,有助经络畅通,便于依次做功。

浴手之后,可以两手交替揉捏合谷穴数十次。对于老年人慢性的头痛、齿痛、耳聋等有预防和治疗作用,行之日久收效显著。父辈兄弟四人加练此功,虽年过古稀,仍然指腕灵活,书写流利。