

气功点穴

按摩术

杨树文 著

治病保健
增胖增高
美容减肥
练功强身

华夏出版社

气功点穴按摩术

杨树文 著

华夏出版社

1999年·北京

图书在版编目(CIP)数据

气功点穴按摩术/杨树文编. - 2版. - 北京:华夏出版社,
1999.1

ISBN 7-80053-781-1

I. 气… II. 杨… III. ①气功疗法②穴位疗法③按摩疗法
(中医) IV. R247.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 36602 号

华夏出版社出版发行

(北京东直门外香河园北里4号 邮编:100028)

新华书店经销

世界知识印刷厂印刷

850×1168 1/32开本 7.25印张 152千字

1999年1月北京第2版 1999年1月北京第1次印刷

定价:12.00元

凡本版图书印刷、装订错误,可及时向我社发行部调换

祝愿读者朋友身体健美，万事如意

——本书修订再版说明

读者朋友：

您好！本书于1990年8月首次出版发行后，受到广大气功和按摩爱好者的欢迎，至今已重印多次。为了满足广大读者的要求，本书经修订再版，又和读者朋友见面了。

本书自出版以来，截至1998年5月底统计，我共收到海内外读者来信4500多封。许多读者来信说，按照书中介绍的练功方法练功，收到了很好的强身健体的效果，腹部、手心发热、发胀，小周天通了，有的大周天也通了。疾病得到好转，身体更健美了，耳聪目明，面色红润，记忆力增强，精力充沛等等。按照书中介绍的方法自我治疗，分别收到了很好的美容、减肥、增胖、增高、保健和治病效果。一些气功师、中医按摩师、美容师、医生和业余爱好者来信说，按照书中介绍的方法为患者或同事、亲友治疗，效果很好，很受欢迎。

广大读者都认为本书写得通俗易懂，实用性强，实实在在。

本书还受到港、澳、台同胞和海外华侨的赞誉，一些侨胞来信说，本书“写得好，封面设计得也好，弘扬了中华民族传统文化”。

本书还荣幸地被收入到《中国当代气功全书》“气功著作”篇内和《中国按摩全书》“当代按摩著作”篇内。

一些国家和地区的出版商对此书特别感兴趣，都表示愿意在海外出版不同文字版本。

想不到我写的这本书受到海内外读者朋友的如此厚爱，并有这么好的社会效益，作为作者，我感到非常高兴和欣慰。

读者朋友，为了使您有信心依照书中介绍的方法练功或治疗，收到您期望的效果，现将过去一些读者来信摘抄如下，供您参考和借鉴，也许对您有所帮助和启发。

一、美容效果好

上海读者刘红来信说：“我按书中美容术自我治疗两个月，就有明显的美容效果，面部皱纹消失了，雀斑也不明显了，而且皮肤光滑红润，气色特别好，眼睛特别明亮有神。更令我高兴的是，我以前头发又细又黄，现在头发也变黑变粗了。”

吉林读者金正权来信说：“我是一位朝鲜族气功爱好者，我觉得这本书非常有价值，非常宝贵。我按书中气功点穴按摩美容术做了一段时间，效果很明显，眼睛炯炯有神，还发现，头发、睫毛、眼眉也变得又黑又长。”

二、减肥效果好

湖南读者许文广来信说：“我按书中方法去做，取得了立竿见影的效果，这是出乎我意料的。我非常感谢你为社会出了本好书。首先我为自己的腹部减肥。治疗前腹围 98 厘米，按照你的方法，第一次就减到 95 厘米，第二次减到 93 厘米。以后每天做一次，每次都能减小 1 厘米。最后减到 88 厘米（共减腹围 10 厘米）。这是惊人的变化，周围的同志都羡慕我。为了验证这一方法，我给我的妻子做腹部减肥一次也减少 1.5 厘米的腹围，给一

位老太太做上肢减肥，一次也减少了1厘米。”

黑龙江读者王丽来信说：“我腰粗、臀大、腿粗，按照书上的减肥方法做局部减肥，效果很好，两个多月体重就从64公斤减到56.5公斤，减了7.5公斤。而且腰腿明显变细了，我真高兴。”

江苏读者张小芬来信说：“我女儿脸部特别胖，真是来了‘及时雨’，在书店买到你的著作后，按书中所讲的脸部减肥方法为我女儿做了一星期，没想到我女儿脸部明显瘦了不少。”

三、增高效果好

内蒙古女中学生读者云利格来信说：“我按书中方法练功并为自己点穴按摩增高，才五、六个月效果就很明显，我的身体明显长高了，我把这个增高妙方介绍给了同学们，她们都非常喜欢。”

广西21岁的男青年读者韦宇坚来信说：“我按书中增高方法练功不到两年，给我的身体带来可观的好处，以前的几种病症不翼而飞。自练功到现在，长高了20多厘米，现在身高180厘米多，我家祖先历代都没有这样高的人。”

四、增胖效果好

广东读者刘国平来信说：“我过去体弱多病，身体消瘦，体重才102斤，买到《气功点穴按摩术》后，对书中增胖方法特别感兴趣，就照书中方法练了起来，几个月下来，身体明显好转，体重也增加了，现体重113斤。别人都说我身体比以前健壮多了。”

上海读者王娜来信说：“我是一个20岁的姑娘，腿还可以，

就是上身太瘦，尤其是胸部一点也不丰满。我曾用过仪器治疗也无效。买到你的书后，就照书中增胖方法每天晚上认真做一遍，才做了两个月，没想到效果比较明显，体重增加了好几斤，最让我高兴的是胸部比以前丰满了。”

五、保健效果好

北京读者张颖来信说：“我做秘书工作，每天特别忙，虽然才24岁，总感到精力不足，浑身无力，头昏脑胀。每天一回家，总想多躺一会儿，什么也不想干。朋友借给我你写的书，并建议我练书中的保健术。我抱着试试看的心情刚练了半个多月，没想到效果特别好。每次做完后，身体特别舒服，耳聪目明，头脑清醒，很快恢复了体力和精力，解除了一天工作的疲劳。而且面部皮肤也比以前红润了，保健效果好，美容效果也特别好！”

黑龙江读者许大江来信说：“我是一个离休干部，今年62岁。近年来总感精力不足，视力、记忆力也明显下降。我按书中气功点穴按摩保健术每天坚持做两遍，不到一个月，效果明显。浑身轻松、舒服，眼睛明亮，头脑特别清醒，记忆力也提高了，精力也充沛一些了。这套保健术特别好，我打算做它几十年。”

六、治疗近视效果好

山东读者黄建国来信说：“1991年元月购该书苦练半年，我身上的许多病神奇地基本消失了，视力也明显提高了，左眼视力原来0.1，现提高到0.4，右眼视力原来0.2，现提高到了0.8。”

内蒙古读者崇云来信说：“杨先生，我告诉您一个好消息，买了您写的那本《气功点穴按摩术》后，我按书中治近视的方法已把我哥哥的近视眼治好了。”

七、自我治疗常见病效果好

辽宁读者吴兴维来信说，照书中方法治好了十二指肠球部溃疡。

广东读者李卫国来信说，治好了多年的失眠症。

福建读者徐健来信说，治好了多年的慢性鼻炎。

山西读者杨华来信说，治好了痛经病。

四川读者王斌来信说，治好了腰腿痛。

(由于这类来信特别多，就不一一列举了。)

八、为他人治疗效果好

许多气功师、中医按摩师、医生、美容师以及气功和按摩爱好者来信说，按照书中介绍的方法为患者或同事、亲友治病或美容、减肥、增胖、增高和保健，效果很好，很受欢迎。由于这方面来信特别多，在此不详细列举了。

读者朋友，书就在您手中，路就在您脚下，别的读者能做到的事，我相信您也一定会做到。希望您仔细阅读本书，按照书中的方法认真练功和自我治疗或为他人治疗，一定会收到满意的效果。

下面，借此机会答复以前读者来信提出的一些问题：

1. 书中每一种病治疗所取穴位，取穴时按书中所列穴位顺序取穴。每一穴位治疗时，使用什么手法，请参看第六章。

2. 取穴正确与否直接影响治疗效果，读者平时可按书中所标穴位位置，经常在自己身上或他人身上查找穴位，不断探索，

找好感觉，确定穴位的正确位置。一般穴位，用手指点准了，都有一种特有的酸、麻、胀、痛等感觉。

3. 手上有无功力和手法正确与否也直接影响治疗效果。读者平时可按书中方法认真练功和经常在自己身上或他人身上练习各种手法。有了功力，手法熟练、灵活了，再加上取穴准确，治疗效果才好。

4. 初练静坐气功和站桩气功时，人不了静，没关系，不要着急。继续心平气和地练习，随着功夫加深，入静时间会越来越长。

5. 初练四平桩功和其他马步站桩功时，时间长不了，不要急于求成，应静下心来练，逐步增加练功时间。例如，今天只能练1分钟，明天争取练1分10秒，后天争取练1分20秒。逐步增加到3~15分钟就会有一定的功夫了。

6. 练其他气功的同时，也可以练书中的功法，互不影响，不会产生副作用和偏差。

7. 在广大读者的关心和支持下，我的新书《美容减肥增高术》已由华夏出版社出版。该书是一部非常实用的自我点穴按摩和气功专著，书中主要介绍了自我点穴按摩美容、减肥、增胖、青少年增高、丰胸健美、防治近视和中老年养生保健等方法，以及这些内容的气功练习方法。还介绍了中外流行的20种美容术和30种减肥术。内容丰富，通俗易懂，图文并茂。需要者可在当地新华书店订购或与华夏出版社读者服务部直接联系。（地址：北京市东直门外香河园北里4号，邮政编码：100028，电话：(010) 64677853）

8. 许多读者来信要求拜我为师，来京当面跟我系统学习气功点穴按摩术，一些美容师还要求学习美容术和减肥术等，又担心我不会轻易教授，拒之门外，或者只教皮毛，不教绝招。这种担心是多余的。自从1987年我收徒弟以来，至今已培养了一大

批中外徒弟和学生，他们中男女老少都有，年龄最小 17 岁，最大 75 岁，遍及全国各地和几十个国家和地区，前几年还和中国气功科学研究会咨询部合作在北京办了 6 期“气功点穴按摩师培训班”。培训的学员中有不少在北京一些医院和宾馆、饭店工作，他们为病人治病或为外宾保健服务、美容按摩，因疗效独特，很受欢迎。所以只要读者有功德、医德，虚心认真地求教，我一定会手把手细心传授的。一般外地读者来京集中学习，15~30 天就能掌握，本市人学习，每周学 1~2 次，几个月内也能掌握。

读者朋友读过本书之后，仍有不明白之处，或在练功中遇到了问题，或想当面请教和治疗，可来信联系。（来信地址：北京市通州区永顺地区西马庄 45 号楼 11 单元 204，邮政编码：101100，电话：(010) 60512462）

祝愿读者朋友身体健美，万事如意！

杨树文

1998 年 10 月 18 日

序

杨树文先生出生于武术世家，自幼随父辈习武，并学习点穴按摩之术。1978年大学毕业后，他在研究机构工作，多年的科研工作，培养了他求实和探索的精神。他利用业余时间刻苦钻研，研读了100多种有关中医、武术、气功、点穴、中医按摩、人体解剖和人体科学等理论书籍，集各家之长，加上他自己的实践体会，形成了独具特色的“气功点穴按摩术”。

杨先生运用“气功点穴按摩术”为患者进行按摩发功时，患者得气感强，疗效好。本人于1989年8月患冠心病时曾请他发功治疗，当时感到气感强，全身轻松，症状减轻。事后，在零磁空间实验室中用现代精密科学仪器进行测试，在杨先生发功时能测到一个恒定的磁场，其强度超出常人许多倍。

“气功点穴按摩”不用针，不用药。通过气功点穴按摩，能使人感到头脑清醒，浑身轻松，疾病得到好转，并且在美容、减肥、增胖、增高、保健、养生等方面也有独特的疗效，这是激发人体潜能的好方法。中国人体科学学会第四医学专业委员会在从事激发和挖掘人体潜能的医学研究中，发现杨先生的气功点穴按摩产生的疗效与众不同，这就为我们开展这个领域的研究提出了新的课题。

为了使更多的人能够自我练功和进行自我按摩，以达到治病

保健的效果，杨先生利用业余时间写了《气功点穴按摩术》一书。该书详尽地介绍了气功点穴按摩术的练功方法，临床常用手法及有关穴位，几十种常见病以及美容、减肥、增胖、增高和保健等的具体操作方法和基本原理，谨以此奉献给广大读者。

此书内容丰富，通俗易懂，方法简便。学会气功点穴按摩术后，既可为他人治病，也可自我保健。

相信此书出版后，一定会受到广大读者的欢迎。

中国人体科学学会第四医学专业委员会主任 王修壁

1989年12月30日于北京

前 言

《气功点穴按摩术》这本书，我原打算将来退休以后，慢慢整理成书。可由于以下几种原因，现在提前和读者见面了。

平时，来找我治病的患者中，有很多人要求拜我为师，学习“气功点穴按摩术”。他们中有大学生、中学生、工程师、编辑、演员、工人、农民、军人、干部，也有医生、教师等。他们都感到这套气功点穴按摩术实用性强，易学易练，应用范围广，是实实在在的真功夫。学会后，既可为他人服务，又可自我治疗，还能强身健体，终身受益。

应中国气功科学研究会的邀请，我于1987年7月5日在水电部礼堂作了“气功按摩”专题报告，并现场表演。介绍了我是怎样将气功疗法、点穴疗法和按摩疗法这3种医术统一起来，形成独具风格的“气功点穴按摩术”的，以及气功点穴按摩术是怎样应用在治病、美容、减肥等方面的，引起了与会者对气功点穴按摩术的极大兴趣。以后，我在清华大学讲学办班，在北京航空航天大学 and 纺织系统等单位讲演中，都介绍了气功点穴按摩术，要求学习者也越来越多。

中央人民广播电台曾于1989年7月和9月两次对海外广播，介绍我的气功点穴按摩术以及治疗应用范围，一些香港、台湾同胞和海外侨胞听后，专程来北京找我治病和学功。还有的海外侨胞来信，向我索要有关气功点穴按摩术的功法资料。

我的另一部著作《美容与减肥》于1989年由高等教育出版

社出版后，短短几个月内我就收到了全国各地读者来信 350 多封，其中相当一部分读者来信是要求跟我学习气功点穴按摩术，或索要有关气功点穴按摩术功法的资料和教材。

为了满足众多爱好者的学习要求，我终于动笔，提前整理此书了。中国人体科学学会和中国气功科学研究所的有关领导同志，也常鼓励我，尽快将气功点穴按摩术整理成书，服务于社会，满足大家的学习要求。

本书除介绍了气功点穴按摩术的练功方法和临床常用手法以及几十种常见病的治疗方法和病例外，还介绍了气功疗法、点穴疗法、按摩疗法和经络穴位常识。另外，我根据多年临床实践经验，着重整理介绍了气功点穴按摩美容术、减肥术、增胖术、增高术和保健术，以及这些技术的具体操作方法、基本原理和病例。

读者学会气功点穴按摩术后，不但可以为亲属和他人治病、美容、减肥、增胖、增高和保健，也可以按书中介绍的方法进行自我治疗。

为了让广大读者能够看得懂，我尽量少用专业术语，以求通俗易懂。

现将有关问题做如下说明：

1. 读者只要按书中介绍的方法认真学习，反复实践，就能够学会掌握气功点穴按摩术。气功点穴按摩术并不神秘，它和针灸、武术等一样，是一门技术，人人可学，人人可练。当然，既然是一门技术，如果不下功夫，同样也学不到它。

只要读者认真阅读本书，按书中介绍的练功方法刻苦练功，按书中介绍的治病方法去实践，不断总结提高，就会收到很好的效果，就会熟练掌握气功点穴按摩术。

2. 本书只介绍了几十种常见病的治疗方法，还有些疾病的治疗方法没有向读者介绍。这并不是我故意“留一手”，而是出

于对读者负责任的考虑。书中介绍的几十种常见病，我经过多年来的临床实践，相对来说，积累了较丰富的经验，借于此书，我将这些病的治疗方法毫不保留地奉献给读者。我在临床实践中虽然也治疗过一些像白内障、糖尿病、慢性肝炎、肝硬化、心肌炎、哮喘、子宫脱垂、肾下垂、眼睑下垂、小儿夜尿症、小儿麻痹后遗症等常见病，但人数不多，积累的经验还不丰富。因此，这些病的治疗方法就暂不介绍，请广大读者谅解。

3. 在介绍几十种常见病的治疗方法时，我原打算，每一种病举5个不同年龄、不同病情、各种各样的病例供读者参考。但在修改书稿时，觉得病例占的篇幅太大，只好忍痛删掉了3个。现保留每种病只举2个病例，基本上男女各半。

4. 本书中病例涉及的患者，我在写本书时，曾征得了一些患者同意，也有一部分患者未来得及征得他们的同意。为了对患者病情保密和避免不必要的麻烦，本书隐去有关人员的姓名和工作单位。借此机会，向为本书提供病例的所有患者表示感谢。

在本书写作过程中，曾得到中国人体科学学会和中国气功科学研究会有关领导同志的大力支持。《家用电器》杂志社的美术编辑任志刚同志在百忙中为本书绘制了插图。书稿完成后，中国人体科学学会第四医学专业委员会主任王修璧教授和气功按摩师、北京健美队教练许连发同志审阅了书稿。谨向他们表示衷心感谢。

由于本人水平有限，时间仓促，书中一定存在不足之处，希望广大读者提出宝贵意见。

杨树文

1989年12月25日于北京

目 录

前 言	(1)
第一章 气功疗法	(1)
一、气功疗法简史	(1)
二、气功流派	(4)
三、气功疗法的特点	(5)
四、气功疗法适应症	(5)
第二章 点穴疗法	(7)
一、什么是点穴疗法	(7)
二、点穴疗法的特点	(7)
三、点穴疗法适应症	(8)
四、点穴疗法禁忌症	(9)
第三章 按摩疗法	(10)
一、按摩疗法简史	(10)
二、按摩流派	(12)
三、按摩疗法的特点	(15)
四、按摩疗法适应症	(16)
五、按摩疗法禁忌症	(17)
第四章 气功点穴按摩术	(18)
一、三者合一的气功点穴按摩术	(18)
二、气功点穴按摩术的特点	(20)
三、气功点穴按摩术的适应症	(22)
四、气功点穴按摩术的禁忌症	(22)

五、气功点穴按摩术的作用和治病原理	(23)
六、气功点穴按摩治疗的疗程、时间和补泻	(24)
七、气功按摩师注意事项	(25)
八、患者注意事项	(26)
九、怎样学习气功点穴按摩术	(27)
第五章 经络和穴位常识	(29)
一、经络系统的组成	(29)
二、十二正经的名称和分类	(29)
三、十二正经的走向和交接规律	(30)
四、十四经脉的体表循行部位	(31)
五、十二正经流注次序	(36)
六、穴位常识	(37)
第六章 气功点穴按摩术常用穴位	(40)
一、头面颈部常用穴位 (共 30 穴)	(40)
二、胸、腹部常用穴位 (共 18 穴)	(46)
三、腰背部常用穴位 (共 30 穴)	(49)
四、上肢常用穴位 (共 22 穴)	(55)
五、下肢常用穴位 (共 23 穴)	(59)
六、怎样取穴	(64)
第七章 气功点穴按摩术练功方法	(65)
一、浅谈练功	(65)
二、气功点穴按摩术练功方法的特点	(66)
三、腹式呼吸练习	(66)
四、四平桩功	(67)
五、站桩气功	(69)
六、马步十指功	(70)
七、马步拇指功	(71)
八、马步食指功	(72)