

中央广播电视大学非学历教育培训用书

太极保健按摩



薛永阁 编著

中央广播电视大学出版社

中央广播电视大学非学历教育培训用书

太极保健按摩

万伯翱题

薛永阁 编著

中央广播电视大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

太极保健按摩 / 薛永阁编著. —北京: 中央广播电视大学出版社, 2008. 3

ISBN 978-7-304-04035-2

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 030070 号

版权所有, 翻印必究。

太极保健按摩

薛永阁 编著

出版·发行: 中央广播电视大学出版社

电话: 发行部: 010-58840200 总编室: 010-68182524

网址: <http://www.crtvup.com.cn>

地址: 北京市海淀区西四环中路 45 号

邮编: 100039

经销: 新华书店北京发行所

策划编辑: 孙庆武

责任编辑: 钟 和

印刷: 北京密云胶印厂

印数: 0001~2000

版本: 2008 年 3 月第 1 版

2008 年 3 月第 1 次印刷

开本: 787×1092 1/16

印张: 19.5 字数: 351 千字 彩插: 2 面

书号: ISBN 978-7-304-04035-2

定价: 60.00 元(含光盘一张)

(如有缺页或倒装, 本社负责退换)



作者和恩师、著名骨科教授
葛长海先生的合影



作者和恩师、陈式太极拳第十八代宗师
冯志强先生的合影



作者和王定国妈妈的合影



作者和原国家体育总局局长
伍绍祖先生的合影



作者和原国家体育总局人力资源开发中心
主任万伯翱先生的合影



作者和原中国武术协会主席涂才先生的合影



作者和凤凰卫视董事局主席刘长乐先生的合影



作者和李敖先生的合影



作者和中央警卫局学员的合影



作者在教授学员太极保健按摩手法

序

中医学是中华民族优秀的瑰宝，为世人称道。推拿按摩是这一医学瑰宝的重要组成部分，体现了中医学的特色和优势，从古至今治愈了大量的伤病患者，其理论系岐黄之说，其技法方药荟萃了历代医家之精华，为人类医药事业的发展作出了重要贡献。

纵观历史长河，中医著作浩瀚如烟海，然骨伤推拿方面的专著所占比例却极少，虽有华佗之绝技流传于世，但家传师授仍占据主流，各个流派独特技法能流传于世的甚少，因而使技法之发扬光大，受到极大的限制。

现保健按摩专家薛永阁老师之作《太极保健按摩》问世。其太极按摩手法博采了众家之长，体现了经典的传统手法与古典武术太极拳法、功法的巧妙结合，使之融为一体，科学地运用了螺旋缠丝的力学轨迹并使意、气、力充分发挥到极致。太极按摩手法圆活自如，行如流水，缠丝不断，快慢相兼，刚柔并济，不但治疗效果颇佳，其保健养生之功效更加显著。书中对养生与治疗予以同等重视，特别是对亚健康状态之调整更有细致独到的见解。本书图文并茂，技巧性强，是一部有特色的按摩书籍，望能够成为按摩工作者及爱好者的良师益友，为推动和发展保健按摩事业作出贡献。

陈 宇

2007年10月

序

中国按摩术源远流长。人类在与病邪的不断斗争中，摸索出古代的太极与保健按摩的丰硕结晶。这一结晶既体现了自我健身强体的太极手法，又体现了上工治未病的保健按摩手法。

太极按摩的出现使保健按摩有了新的学派，有了新的发展。在此基础上，对增强人体体质、增强人体免疫能力，产生了很大的影响。薛永阁先生在太极按摩中潜心挖掘出各类手法，从意、形、气、力上体现了按摩大师的形象，在太极按摩传授上培养和指导了全国各省市的按摩人员，在按摩界有一定的影响力。本书的撰写和出版，会使按摩界又添奇葩。

王国顺

2007年12月

前言

本书是“太极保健按摩手法”电视节目的配套教材。本套教材由中央广播电视大学培训中心组织编制，旨在通过传播中华优秀传统文化，运用传统、科学的技法，使人们了解太极文化的历史渊源，掌握太极按摩技术，提高自我保健的意识，让身心健康的理念得以实现。

党的十六届六中全会通过的《中共中央关于构建社会主义和谐社会若干重大问题的决定》中指出：“社会和谐是中国特色社会主义的本质属性，是国家富强、民族振兴、人民幸福的重要保证”。提高人民的生活水平，提高人们的生活质量，健康是第一位的。提高全民的健康素质是实现社会主义和谐社会的任务之一，也是人民群众最关心、最直接、最现实的利益所在。随着人民生活水平的提高，科学的、环保的、简单易学的保健方法得到大家的认可。在众多的保健方法中，自我保健和无创伤保健无疑又是首选的。本套资源中介绍的太极保健按摩手法只是中医按摩宝库中的一宝，与其他方法相比，它简单易学，不受场地环境的限制，不但可以用于自身的防病、祛病，还可以实现强身健体、修身养性的目的。

近年来，太极文化和太极拳的普及，为太极保健按摩手法的推广奠定了很好的基础。使用本书，重点在于掌握书中介绍的按摩手法以及身形、架势、节奏、呼吸、重心，特别是以“意”领“气”带“力”，即用“意”不用“气”和“力”的理念，特别是使用出来的“劲”，是在“意”的传导下的螺旋缠丝“弹簧力”，从而使受术者与术者达到双“松”、双“顺”、双“动”，进而达到“通”的目的。为了使学习者真正掌握太极保健按摩手法的真谛，

本书除介绍具体手法外，还介绍了养生的方法和太极功夫的习练及其在施术中的应用技巧，并强调按摩师自身的养生及修炼的重要性，以求实现不伤别人也不伤自己，即“欲利其人，必先立己身”的理念。

与中央广播电视大学培训中心合作，借助远程教育这样一个平台，让太极保健按摩手法全心全意为大众服务，为丰富社区教育的内涵服务，为构建和谐社会的贡献是作者的追求。本套教材的出版实现了作者的一个心愿。本套资源的出版得到了中央广播电视大学阮智勇副校长的肯定和支持，得到了中央广播电视大学培训中心、中央广播电视大学出版社和中央广播电视大学音像出版社的支持和帮助。特别感谢一直关注太极保健按摩手法推广的老红军王定国妈妈、原国家体育总局局长伍绍祖先生、万伯翱先生、太极恩师冯志强先生、葛凤麟先生、刘长乐先生等。最后，衷心感谢在本套教材编著过程中给予帮助的王国顺、田力和所有的同事、朋友，包括为本套资源出版付出辛勤劳动的编辑。限于本人的经验和水平，书中难免不当之处，恳请读者和同仁批评指正。

薛永阁

2007年6月 北京

目录

第一章 太极保健按摩手法的起源和原理 / 1

第一节 太极保健按摩手法的起源 / 1

第二节 太极保健按摩手法的原理 / 3

第二章 经络篇 / 6

第一节 经络基础知识 / 6

第二节 经络的生理功能 / 8

第三节 腧穴概述 / 9

第四节 常用腧穴 / 12

第三章 太极保健按摩手法 / 38

第一节 摩擦类手法 / 39

第二节 挤压类手法 / 56

第三节 摆动类手法 / 81

第四节 振动类手法 / 89

第五节 扣击类手法 / 92

第六节 运动关节类手法 / 96

第七节 组合手法和其他类手法 / 109

第八节 按摩手法的补泻 / 113

第四章 全身保健按摩手法 /115

- 第一节 头部按摩 /115
- 第二节 胸部按摩 /117
- 第三节 腹部按摩 /118
- 第四节 下肢前侧按摩 /119
- 第五节 腰背部按摩 /121
- 第六节 下肢后侧按摩 /123
- 第七节 头部及上肢部按摩 /124

第五章 治疗篇 /126

- 第一节 常见亚健康保健按摩 /126
- 第二节 十八种病症的保健康复按摩 /141
- 第三节 推拿疗法的要点 /193
- 第四节 椎体错位引起内脏之病变（苟亚博教授编制） /195

第六章 养生篇 /199

- 第一节 养生的含义 / 199
- 第二节 养身（形）、养精、养气、养神 /205

第七章 太极篇 /236

- 第一节 太极拳的概念 /236
- 第二节 太极拳与太极图 /237
- 第三节 太极手法的来源入门说要 /239
- 第四节 太极功法 /258
- 第五节 心意混元太极功夫修炼秘诀 /265
- 第六节 太极混元养生内功 /271
- 第七节 少林易筋洗髓经 /291

附录 “葛氏捏筋拍打正骨疗法”

之七十二脉位表 /295

后记 /302

第一章

太极保健按摩手法的起源和原理

第一节 太极保健按摩手法的起源

中医学是华夏文明的瑰宝，是世界医学的重要组成部分。两千多年以前的先秦两汉时期，有两部医学巨著《黄帝内经》和《黄帝岐伯按摩十卷》第一次完整地建立了中医学理论体系，也从理论上确立了按摩作为一门医疗学科在中医学体系中的地位。

推拿是人类最古老的一种医疗方法。推拿古称按摩、按跷。明代以后按摩改称推拿。当时的《小儿推拿方脉活婴秘旨全书》和《小儿推拿秘诀》等著作把按摩改称为推拿。中医推拿从简单的“按而留之”、“摩而去之”的按摩手法到集原理、手法为一体的推拿学科，经历了一个漫长的演变和发展过程。

今天我们在逐渐认识按摩作用的基础上，在按摩实践中逐步形成了一个按摩体系，也就是针对亚健康人群调理及预防疾病的中医保健按摩。这充分体现了中医学所谓“治未病，不治已病”的预防思想。唯其如此，就更需要从事这一行业的按摩师，掌握一定的按摩理论和娴熟的按摩手法。

一、手法

手法是文化,它包含了中国传统文化的底蕴,以及现代科技的知识;手法是哲学,它蕴藏着易经、道家、佛家的哲学思想;手法是艺术,它表现着人体动态和肢体语言,体现了人体在施力过程中产生的美感,如同打拳和舞蹈一样。

太极手法来源于薛氏祖传大内御医中医体系、葛氏捏筋拍打疗法、陈式心意混元太极功法、道家养生及术数体系。

二、太极手法

太极手法是在太极功法的基础上以意领气带力,运用旋转的螺旋缠丝力使人体达到电场、气场、磁场三场合一的高能量状态。通过符合生物力学轨迹的手技传导到受术者,以达到阴阳平衡的目的。

太极手法包含以下五个方面的内容:

(1) 理明。即传统与现代的医学,易理,佛、道、儒三教学说,现代高科技的相关学科理论基础。

(2) 手技。它包含了主动按摩手法,即运动古典推拿和被动按摩手法,即现代七大类手法,以及其他辅助疗法。

(3) 能量。它包含了人体本身的电场、气场、磁场以及人体这些场形成的高能量产生的粒子束。

(4) 符合生物力学轨迹。每一个手法都有自己的运动轨迹,但是它必须符合人体施力的最佳轨迹才能达到事半功倍的目的,产生最大效果。因此,在实施上述手法时,需要我们人体在施力时必须要有正确的姿势、架势、节奏,只有如此,才能达到外柔内刚、刚柔并济、快慢相间的最佳状态。

(5) 不伤。即不伤自己也不伤他人。这在保健按摩的施术中非常重要。

这五个方面的要求都做到了,我们的保健和治疗的效果才是最佳的,其手法才是最科学,最上乘的。

三、手法的层次

按摩手法从水平上可分为五个层次:

第一个层次,按摩师能够调理人体肌、筋、脉、骨、髓;

第二个层次,能够调理人体神经、血管;

第三个层次,能够调理人体气血、经络运行;

第四个层次,能够调理人体五脏六腑、平衡阴阳;

第五个层次，能够调理人体思维意识、心理变化。

第二节 太极保健按摩手法的原理

太极手法源于天人合一及阴阳学说的思想，将太极功法、拳法融于推拿手法之中使人体达到阴阳平衡的目的。要真正懂得太极手法的原理，首先要认识老子的哲学思想，以及太极功法的真正内涵，并真正掌握太极拳法的技巧，以便使太极功法、拳法充分融于推拿手法当中，作用在人体上，使手法达到极限效能。

太极手法的原理是在松、顺、动的基础上以意领气带力，使能量充分输送到受术者身上，使之达到阴阳平衡的状态。

一、松

松即受术者跟术者首先由心而松，然后带动全身而松。为手法的“通”做准备。如果没有“松”的前提，受术者在接受手法时，会产生很大的能量场的阻力和肌肉张力的阻力。术者在没有松的情况下施手法就会僵、硬，气血沉不下来，同时也无法受到支配。能量不能顺畅地传导到受术者身上，会产生浮躁，达不到深层。只有全部松下来才能产生最大的效应。所以，我们的手法讲究姿势、架势、节奏、呼吸以及言语的暗示和心理的调整，使术者跟受术者充分达到松的状态。我们的“姿势”、“架势”要沉肩坠肘、圆裆松胯、含胸拔背、虚领顶劲，“节奏”要快慢相间，要像太极拳中的“不流水”那样，在手法节奏当中如行云流水而讲究顿、挫。呼吸要充分利用“哼”“哈”二气来调节，不能努气、屏气、憋气，在施手法当中忘却呼吸，也就是不能感觉到有呼吸。要做到全部由丹田鼓荡自然呼吸。总之，要想达到如此境界一定要修炼太极功法及呼吸之法。

二、顺

顺是指受术者和施术者心顺、身顺。要讲究“四顺”即顺腿、顺脚、顺手、顺身。四者何以能顺，细分之手向左去，身顺之去；腿向左去，脚顺之去。“四顺”顺了，人体就可以处处顺了，人体内部气血也就可以畅通了。

所做的手法动作及所发出的力量完整了，重心更加准确，效果达到最佳状态。

三、动

动是指施术者与受术者首先由心动来调动体内气血的运行。术者要调动自身的“四梢”（即牙齿为骨梢，舌头为肉梢，指甲为筋梢，毛孔为气梢）之力，也就是所谓的齐四梢。指发劲时四梢同时用劲，促使聚集一身力量的整劲儿传到肢体的梢端，使周身气血畅通，经络无滞。运作时全神贯注，催动血梢，把“四梢”之力化为能量传到受术者身上，使气血快速运行起来，速度可以增至4到7倍，使受损部位供氧量增大10倍。由于血液循环的加快，使人体所需要的氧气、营养能及时输送到全身各部位组织器官，使身体得到及时的调理和调节，加快机体新陈代谢，使产生的废物和有毒物质排出体外。同时能产生人体止痛物质“内啡肽”和人体快乐物质“多巴胺”，按摩后使人心情愉快、舒畅、精神愉悦，这就是人体按摩后之所以产生效果的真正原因。这样，“动”的效果才能显现出来。

四、意、气、力

意是指术者在施手法时用意识支配来领气带力。手随心意，法从手出。不能用气，用气则滞，特别是不能努气、屏气，不能用蛮力、硬力，用力则断。施术者用心用意来做，治法才能从手上自然而出，要心静神宁，至虚至静时手法方可奏效。用心意带气，自然发力才能外柔内刚，才能有力持久，渗透柔和。

太极手法是以心神虚静为修炼总纲，是意气形神之运动。以意行气运用在心，修炼是集心意用功。心为令，气为旗，练意练气，以内为主就是心神意气合一地指挥推动肢体筋骨节的运动，形成意、气、神、形浑然一体的整体运动。在施术过程中用意而不是用力，以意行气而不是以力带气，用内劲而不是用肌肉力，用内功松放而不是努气用力，我们把这种方法称为先天混元气。而先天混元之气与后天呼吸之气有本质的不同，后天借助于肌肉的收缩力而产生气力，这种气力是断续的，不能变化的，运用结果只能是大力胜小力。先天混元气是通过肌体放松，节节贯通，内外合一、神气相合产生的内劲，它能凝聚一点而又绵绵不断。修炼太极混元内功，方可使手法达到真正高层境界。

太极手法的另一个独特之处是螺旋缠丝。缠丝劲是陈式太极拳特有的

内功，其内涵是心意缠绕抽丝，其外部表现是形体上的螺旋运动，缠丝劲的特点是，其柔时粘住何处何处缠，如蝇虫落胶，有翅难飞，用于手法上即手法不离身，心意不离体，流畅自然。其刚时，挨着何处何处击，缠绕诸靠我皆依，如洪炉出铁。该点该拨或精气走串，如电击，霎那间驱邪于外，调阴阳于正。因此太极拳用于手法中刚柔内劲通过缠丝劲体现出来，然若胸腹不思开合折叠，丹田不能吸引推拉，腰脊不能左右旋绕，则内气难以鼓荡发力，中气难以达于脐下，真气难以出入循环，气不能缠绕于肌肤之间，贯通于骨髓之中，则无缠丝劲可言。所以术者要想使缠丝劲融于手法之中，必须使胸腹开合折叠，与腰脊左右旋转相配合，使腹中内气，胸中内劲，如太和元气转圈，由内而外、由里及表地渐渐向上下左右四旁盘旋绕转，比如漩涡流转，形似乌龙绞柱，蟒蛇绕树，上则转膀旋腕，下则转膝旋踝，浑身内外俱缠，达到周身一家的螺旋缠丝，只有这样才能充分发挥缠丝劲在手法中的真正作用，以松、沉、柔、顺达到外形似柔内实刚、说柔有柔、说刚有刚、忽隐忽现、刚柔相济、虚至虚灵的境界。

第二章 经络篇

第一节 经络基础知识

经络是经脉和络脉的总称，是人体运行气血、联络脏腑、沟通内外、贯穿上下的通路。

经络组成经络系统。经是经脉，就如路径，是经络系统的主干，其特点是纵行且分布较深；络是络脉，就如网络，是经脉的分支，其特点是纵横交错，遍布全身。

经络系统里有经气循环传注，昼夜不停，如环无端。通过经气的运行，使人体各部的功能活动都得到适当的调节，从而使整个机体保持相对的协调和平衡。经络中的经气，来源于脏腑之气，所以经气的虚实又决定于脏腑之气的盛衰。

经络学说与脏腑学说相结合，共同说明人体的各种生理功能和病理变化，阐述各个内脏同体表一定部位的特殊联系。针灸、推拿等技能的学习与应用，都以经络理论为重要依据。

经络系统由十二经脉、奇经八脉、十二经别、十二经筋、十二皮部、十五络脉及许多难以计数的孙络、浮络等组成。其中，十二经脉是主体。