

JIANSHENSU



健身術

延边大学出版社

健身术

李振玺 著

延边大学出版社

1989年·延吉

责任编辑：全华民

封面设计：金胜铤

责任校对：宋晓玲

健 身 术

李振玺 著

延 边 大 学 出 版 社 出 版

(吉林省延吉市延边大学院内)

新华书店总店北京发行所发行

北京怀柔孙史山印刷厂印刷

开本：787×1092毫米1/32 印张：5

字数：105千字 印数：55,001-59,000

1989年4月第1版 1991年6月第2次印刷

ISBN 7-5634-0134-2/G · 14

定价：3.90元

只言片语谈健身（代序）

我国传统健身术历史悠久，内容丰富，理论系统而完整。具体功法繁多而深奥，好象看万花筒一样，五彩缤纷，琳琅满目：道家的、佛家的、儒家的、医家的、拳家的；静的、动的、动静相兼的等等。它们争芳斗艳，各有千秋。

由于群芳汲取着中华大地的甘露，接受了古老文化的熏陶，因此，这就使我国的健身术具有东方文化的气质和特色，成为世界健身之林中的佼佼者。

传统健身术不同于近代盛行的田径、体操、球类、投掷等体育运动，也不同于使用拉力器、哑铃来健身，它一般不讲究通过拚体力而增强体质，而是特别强调“心”（思想、意念、大脑产生和发出的信息载体）在健身中的主导作用。强调身心合一、身境（环境）合一、天人合一，外练筋骨皮，内练精气神。讲究调和气血、平秘阴阳、畅通经络而达到健身益寿之目的。

这种传统的健身术，融武术、医疗保健和气功为一体，不仅能强身健体防治疾病，而且还能开发智慧，挖掘人体潜在的功能。因此，我国的健身术是一种高水平、高层次的健身术，是中华民族对人类生命科学的研究所做出的一大贡献，是人类的宝贵财富。

健身术是我国传统文化的组成部分，它与哲学、心理

学、医学、数学、物理学、化学、营养学、民俗学、语言学等等许多社会科学和自然科学的学科紧密相关，是一门人体自控、自身修补（防治疾病）、自身挖掘的边缘科学。它是一门很深的学问，并非仅仅是“术”。

健身术是人体生命科学的核心篇章，其深度和广度是无止境的。

这门科学的前途是无量的，因为它是人类对自身的认识和研究且反过来又造福于自己的科学。

健身就其内容讲，首先是保持最佳心理状态，善于调解和控制自己的思想情绪，达到“心健”；其次是根据个人不同的年龄和身体状况，通过各种办法和途径，包括日常饮食起居行立坐卧的约束和规范，达到“体健”。

每个人都希望有个健康的体魄，然而许多人并不真正懂得，健康的身心是要付出相当的劳动和辛苦的，健身的过程是吃苦的过程，苦尽甘来的过程，由不自觉到自觉、由约束变为自由的过程。

健身宜早，但人们往往做亡羊补牢的事。人在血气方刚的时候，对健身并不感到十分迫切，然而中年以后，特别是过了更年期进入老年，人普遍感到体力精力今非昔比，才感到健身的必要，这是一个普遍的规律，然而却是一个不符合科学的规律。

我国虽则是一个文明古国，然而也有一些封建陋习，有些人对在公共场所健身感到不好意思，甚至有人认为伸胳膊踢腿有伤大雅，这种情况在小城镇尤甚，这说明健身还没有成为普遍的社会风尚。

健身是一种社会文明，是精神文明的一种具体体现。它

标志着一个人对人生的乐趣、对事业、对理想的追求，表现了一个人积极进取的精神状态。一个对生活缺乏热情的人，一个没有理想、志趣，精神上萎靡不振的人，是不能坚持健身的。苏联著名的医生弗·乌洛托夫积他的经验和研究长寿的成果，得出懒汉是不能长寿的结论，这真是个绝妙的真理。健康长寿永远属于勤奋的人，属于那些有理想、有志气、热爱生活乐观向上的人，属于那些正直、善良、光明磊落心里最能得到平衡的人。

祝君健康，愿君长寿。

编者 1988年10月

目 录

只言片语谈健身 (代序)	(1)
第一章 局部健身术	(1)
1. 发的秀美	(1)
2. 醒脑明目	(3)
3. 容光焕发	(5)
4. 旋目生辉	(6)
5. 香气四溢	(9)
6. 齿固饭香	(11)
7. 耳聪脑健	(12)
8. 琼浆玉津	(14)
9. 转颈回头	(15)
10. 腕如绵	(17)
11. 臂如轮	(18)
12. 手的健美	(20)
13. 行者	(23)
14. 十二揉	(25)
15. 人体活动的轴心	(27)
16. 腹宜常摩	(29)
17. 水谷之腑	(30)

18. 先天之本..... (34)
19. 谷道宜撮..... (36)

第二章 整体健身术..... (39)

20. 妙手留春..... (39)
21. 人老先从腿上见..... (41)
22. 吐字发声..... (44)
23. 动中求静..... (47)
24. 健身球..... (49)
25. 碰撞法..... (52)
26. 坐旋法..... (55)
27. 叩击法..... (57)
28. 站桩法..... (60)
29. 放松法..... (62)
30. 仿生法..... (64)
31. 甩手法..... (67)
32. 扑鼠式..... (68)
33. 摇橹式..... (70)
34. 抱月式..... (72)
35. 云手式..... (74)
36. 七星炮..... (76)
37. 七星功..... (77)
38. 百把功..... (81)
39. 指爪功..... (83)
40. 鹰爪利..... (85)
41. 三式连环..... (86)

42. 挑手炮	(88)
43. 吐纳	(90)
44. 法乎自然	(91)
45. 起落呼吸	(94)
46. 嘘吸开合	(95)
47. 洗气澡	(97)
48. 光的保健	(99)
49. 浴身	(101)
50. 人生的三分之一时间	(103)
51. 一枝结出苦乐果	(105)
52. 双全齐美健身心	(106)

第三章 边缘健身术 (108)

53. 节食	(108)
54. 饮食六不宜	(109)
55. 粗细荤素搭配法	(112)
56. 不老药	(115)
57. 减肥健美的饮料	(117)
58. 酒的功过	(119)
59. 人之大欲	(121)
60. 天时地利	(123)
61. 行立坐卧	(124)
62. 养生要言	(126)

第四章 健身术的前程 (129)

63. 探索与预测	(129)
-----------	---------

生命需要运动.....	(129)
健身宜内外兼修.....	(129)
圆的运动最益于健康.....	(130)
太极拳永恒的生命力.....	(132)
天人合一.....	(133)
经络之谜.....	(134)
衰老及其控制.....	(135)
未来的健身术.....	(137)
64. 健身模式及其设计.....	(138)
附录：主要引用参考文献.....	(141)
后记.....	(143)

第一章 局部健身术

1. 发的秀美

常言说“老爱胡须少爱发”，其实无论老少都爱发，都希望自己有乌黑发亮的满头秀发，因为秀发是一个人健康的标志。

古人讲“发宜常梳”。梳，就是梳头。古人很重视梳头，有很多论述，大意是：梳头超过千次，头发不白不掉；梳头、理顺头发可以疏通血脉，祛除风湿，梳的次数越多越好等等。

梳头有用十指梳和用梳子梳，据历史记载，清代慈禧时的太监总管李莲英就是兼用这两种梳头方法的专家。他专门给慈禧太后梳头，且不说发式新颖，日日更新，单就梳头方式讲，也是经过一番研究的。他先把指头插进头发，象梳子一样从前向后反复梳摩头皮，然后再用梳子梳理头发。这种方法不仅梳理了头发，而且对头皮进行了按摩，改善了头皮的血液循环和营养的供应，因此能健发。这种方法果然有效，使花甲之年的慈禧太后仍然满头黑发。这种梳头方式可供我们借鉴。

用十指梳头，要拇指相对，掌心向头，由前向后梳，边

梳边揉摩。可以随时随地梳，动作要轻柔，不宜太快，次数以多为好。实际这是对头皮、发根的按摩。

用梳子梳头要紧贴头发，轻重适宜，从前额一直梳到后脑勺下，反复梳几分钟，最好梳到头皮有热、胀、麻的感觉。可在早晚各梳一次，但晚上不宜在临睡前梳，以免影响入睡。用梳子梳要注意梳子的选择，不宜用齿尖过密的，最好用梳齿短秃而稀疏的，木质或角质都可以。

牵拉也是一种健发的方式，就是在梳理时，边梳边握紧一束头发向上揪拉。揪拉时要多握一些，握得要紧，用料劲，轻重合宜，不宜用劲过猛或平均用劲。这种方法可防止脱发。

按摩是健发的有效方法。发多且厚的人，可用手指插入发中，用手指肚作环形抚摩。发少的人，可直接用手掌按摩头皮。

啄法，是按摩的另一种手法。就是微屈五指，五指稍分开，聚拢成梅花形，用一手或两手同时或交替啄击头部，象小鸡啄米的样子。啄要用力轻快而有节奏。这种方法刺激性比摩法大。由于头部穴位很多，采用摩法和啄法，可畅通任督二脉，使头部血液供应充分，可防止脱发，同时具有安神醒脑、增强记忆的作用。

除此以外，还可以通过壮肾来健发。根据中医理论，五脏和体表各部组织是一个统一的整体，肾合骨、荣发。因此，只要增强肾的功能，肾气旺盛，发就秀美而有光泽。这是固本浚源的好办法。

2. 醒 脑 明 目

我国传统健身术特别重视头部的保健，凡头部器官眼、耳、鼻、舌等等都有专门功法，再加上头部主要穴位的按摩，构成了一个完整的系列。这是因为头是容纳脑的，是人精神活动、肉体活动的总指挥部。

头部是经脉汇集之处，穴位很多，按摩每个穴位都有一定的保健和医疗作用，特别是对头部要穴的按摩，可以起到安神补脑、明目和增强记忆的效果。这里根据马礼堂先生的《洗髓金经》，介绍几处要穴的按摩，其余重要穴位的按摩分别列入头部其它功法。

百 会 运 转

两手重迭，内外劳宫穴相对（男，左掌在下，右掌压在左掌上。女子相反），重迭的双掌，掌心朝下，横置于头顶，手掌的劳宫穴对准百会穴推动头皮旋转，每呼吸一次转动一周，吸气时小腹隆起，呼时收腹、提肛、缩肾。运转时逆时针转8次，顺时针转8次，共16次。转后双掌同时向下轻按3次，按时吸气，抬时呼气。上部百会运转时，下丹田（脐以下小腹部）也要用意念随百会运转而作圆周转动。百会穴逆时针转，下丹田也同时作逆时针旋转，顺时针旋转，则也作顺时针旋转，上下相应、相合。

百会为头部要穴，与各脏腑经络相通，跟脑部中枢神经相连，因此，百会运转能调和全身阴阳，起到全面健身和整体医疗的作用。

这一功法与一般传统的百会按摩相比有独到之处，它不仅用意念作导引、配合呼吸，同时上下相呼应，因此效果较理想。

按摩太阳穴

太阳穴为经外奇穴，在眉梢与目外中间向后一寸凹陷处。采用摩法，双掌虎口朝上，两手的拇指按在太阳穴上，其余手指按在前额处，用拇指环形揉摩，先由下向上环形揉数十次，然后再由上向下环形揉数十次，正反交替进行。

或者用双手的食指和中指的指肚抚在太阳穴上如上法按摩。还可采用点按，即手指在太阳穴上两手同时向下按，然后放松，这样反复进行。

按摩太阳穴对防治头痛、头昏有较好效果。按摩时轻重适宜，不宜太重。

揉按风池穴

风池穴在脑后，是胆经要穴。按摩这一穴位对防治偏正头痛、中风感冒以及神经系统的疾病有效。按摩时用双手的食指和中指并在一起，按在风池穴上，随呼吸揉搓捻转。吸气



图一

时向后、向上环形揉转，呼气时向前向下揉转。一次按摩数十下。（如图1）

穴位按摩比一般按摩效果好，但关键是弄清穴位的位置和刺激这一穴位的作用。

3. 容光焕发

“干浴面”是头部系列功法中的面部功法。由于它能使人脸容光泽、红润，保持青春之美，所以历来受到人们的青睐。

按其实施方式可综合为干浴、水浴和气浴三种。干浴和水浴多采用按摩手法，被人们广泛采用，气浴是利用气功所发的外气浴面，是较为高级的功法。

干浴：

干浴实际上是用双手的掌心或手指的指腹，对面部进行轻轻的按摩。其手法有“摩法”和“擦法”两种。摩法是把双掌附在前额上，十指朝上，然后由前额向下颏作环形而有节奏的抚摩。双掌可以同时朝一个方向作环形摩，也可以向相反方向作顺逆时针的环形摩。“擦法”是用掌与手指紧贴于皮肤上，上下或左右来回摩擦。摩擦时面部不要遗漏，耳廓也可擦，双目处用掌根或指腹从中向左右横擦。

干浴面在操作前首先要把手掌心摩热，每次摩擦十数次至数十次，每天早晚做，平时可以随时随地做，贵在坚持。

水浴：

用水作介质进行按摩，就是洗脸，只是在洗脸时有意识

地多洗几把就是了。

气浴：

即用气功所发的外气浴面。自己或他人双手劳宫穴对着面部，距离面部适当距离，不触及皮肤，发放外气。

上述功法可以改善面部皮肤的血液循环，使面部的皮肤细胞和组织得到充分的营养，因此能使皮肤细腻，红润，保持弹性和张力，不易生皱纹。面部是人身经络循环交汇之处，人身十二条正经有六条经过面部，奇经中的任督二脉也通到面部，所以长期坚持按摩能畅通经络，调和气血，对抗衰老和强身健体有一定作用。

4. 旋目生辉

古往今来不知多少文学家用过多少美妙的字眼来描绘人的眼睛，象“美目盼兮”、“秋波流慧”、“一泓秋水”、“美丽动人”、“水汪汪”、“亮晶晶”等等，这不仅是因为眼睛可以传神，能表达无声的语言，有“心灵的窗口”之誉，更主要的是它能给人带来一个光明的世界。所以，人们珍惜它，爱护它，把它看作人身至宝。

正因为如此，从古至今人们在眼睛的锻炼和保健方面积累了极为丰富的经验，创造了各式各样的功法，象按眼、旋目、浴目、熨目、凝视、点穴等等。

这些传统功法大致有两类：一类是为适应某一需要而练的特殊眼功。历史上有个纪昌学射的故事，纪昌去向飞卫学射箭，飞卫让他先学不眨眼，继而让他练习视小如大。纪昌把虱子悬挂在南窗上，每天目不转睛地凝视它。三年之后，

纪昌看小虱子象磨盘一样大，于是他成了一名神箭手。这就是通过“凝视”而练出来的特殊眼力。这里虽然有些艺术夸张，但现实生活中确有一些类似的独特功法，象京戏、传统武术中都有一些特殊的练眼方法。

第二类是为了保护视力、防治眼的疾病而创编的保健功法。这类功法多采用穴位按摩、旋目、气功等。有采用单一方式的，也有兼用几种方式互补的。

按摩法：

每天刚睡醒时，先把两大拇指指背相互摩擦发热，然后用双手拇指指背揩擦双眼。由眼内角同时向眼外角（左、右方向）揩擦，上至眉毛，下至眼眶边缘，可揩擦十数次或数十次。另一种方法先搓热两掌，然后用掌根按压在双眼上，使眼有压迫感。接着由左向右开始轻轻划圆揉动，可十数次或数十次；再由右向左划圆揉动十数次或数十次。揉时手掌旋转的幅度不要大，在眼眶内旋动。

旋目法：

先轻轻闭目，双眼球由左、左上向右慢慢旋视一周或几周，然后反过来旋视一周或几周。如果一下做不上来，可分开做，即双眼先向上看、向左看、向下看、向右看，这样逐渐就会旋转一周了。闭目旋熟练以后，再练习睁眼旋，方法同闭目一样。先由左向右顺时针旋几次，然后在远处选定一个小目标凝视一会儿，再反旋几次，也向选定的小目标凝视一会儿，这样重复做几次。

旋目功宜在清晨室外做。该功法虽然简单，但对保护眼睛，防治眼的疾病，增强视力具有特殊功效，因此很受人们喜爱。