

导引 按摩

主 编◎齐凤军 高 扬

DAOYINANMO
YANGLIANJINGQISHEN

养练精气神



「中医「上工治未病」丛书」

丛书总主编◎齐凤军

悟透中医基本原理与技术
凝集中医防病保健养生精髓

导引活动强筋骨
五禽演戏利关节
按摩调理通经络
吐纳补氧滋元阳
健脑益寿拥健康



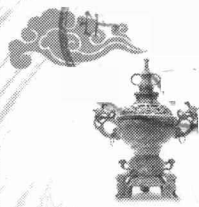
丛书总主编◎齐凤军

「中医「上工治未病」丛书」

导引 按摩



养练精气神



图书在版编目 (CIP) 数据

导引按摩 养练精气神 / 齐凤军, 高扬主编.
—武汉: 湖北科学技术出版社, 2015.7
(中医“上工治未病”丛书)
ISBN 978-7-5352-7676-6

I. ①导… II. ①齐… ②高… III. ①导引 ②按摩
疗法(中医) IV. ①R247.4 ②R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 067051 号

责任编辑: 熊木忠

封面设计: 戴 旻

出版发行: 湖北科学技术出版社 电 话: 027-87679468

地 址: 武汉市雄楚大街 268 号 邮 编: 430070

(湖北出版文化城 B 座 13-14 层)

网 址: <http://www.hbstp.com.cn>

印 刷: 荆州市翔羚印刷有限公司 邮 编: 434000

880 × 1230 1/32 11.25 印张 250 千字

2015 年 7 月第 1 版 2015 年 7 月第 1 次印刷

定 价: 24.00 元

本书如有印装问题 可找本社市场部更换

前 言

导引、吐纳、按摩发源地是中国。有悠久的历史，有关导引的内容在古代通常分为吐纳、行气、布气、服气、导引、炼丹、修道、坐禅等等。春秋战国时期，形成了“导引按跷”理论。中医专著《黄帝内经》记载“提挈天地，把握阴阳，呼吸精气，独立守神，肌肉若一”、“积精全神”、“精神不散”等练习方法。《道德经》中提到“或嘘或吹”的吐纳功法。《庄子》也有“吹嘘呼吸，吐故纳新，熊经鸟伸，为寿而已矣。此导引之士，养形之人，彭祖寿考者之所好也”的记载。湖南长沙马王堆汉墓出土的文物中有帛书《却谷食气篇》和彩色帛画《导引图》。《却谷食气篇》是介绍呼吸吐纳方法为主的著作。《导引图》堪称最早的健身图谱，其中绘有 44 幅图像，是古代人们用导引防治疾病的写照。中国古典的导引理论是建立在中医的养身健身理论上的，自上古时代即在流传。原始的导引一部分称为“舞”，如《吕氏春秋》所说的“筋骨瑟缩不达，故作为舞以宣导之”。《诸病源候论》是导引专书，记载了 1720 节症候的导引方法。

随着社会的进步，生活条件的提高，要保持身体健康，精神充沛，必须要适应自然变化的规律，并根据这些规律制定养生策略；对饮食、起居、劳动、休息等诸多方面均有适当地节

制与安排，方能达到健体增寿、祛病延年的目的。反之，如果生活起居没有规律，饮食没有节制，户外活动量减少或不运动，必然会消弱身体抵抗力，影响身体健康，从而导致发生疾病。导引是一种适合家庭和户外活动的养生方法，导引养生是一种医疗体操，集民间舞、武术、体操、肢体活动，结合呼吸吐纳静功，采取自我按摩，以气血为理论指导，依经络循环理论等，形成五位一体。

本书介绍了导引的起源、内涵，导引的基本要求、特点，古代的导引基本功法和方法，肢体导引、脊柱导引、常见病的导引，选择的导引方法、导引功法，动作潇洒飘逸、优美典雅，也是一套医疗体操，是老少皆宜的一种健身功法。方法简便易学，易练易掌握，临床康复养生效果好，不受器材，场地的限制。适用于中老年、成年人、体弱多病、慢性病患者锻炼。

导引、吐纳、按摩养生功法和方法是在中医、经络理论指导下，具有显著扶正培本，增强体质，防病治病，益智健脑，延年益寿方法。并有助于呼吸系统疾病、心血管系统、消化系统、泌尿系统、内分泌系统、生殖系统、情志疾病等慢性疾病的经络导引按摩动功；同时也是防治肺癌、肝癌、胃癌、膀胱癌、肾癌、子宫癌及乳癌等养生手段。

本丛书在编写过程中得到了国医大师湖北中医药大学李今庸教授，博士生导师孙国杰教授，博士生导师王华校长、教授的支持。在编写过程中受到作者知识的局限性，论述不一定明晰完善，还有很多不成熟的地方，有些古代导引、吐纳、按摩理论知识，难于理解，有些导引方法比较难懂，经过编委会诠释为大众化的导引按摩知识，本书适合初学者，养身爱好者，

康复患者，医务工作者练习。

由于水平有限，时间仓促，在写作过程中错误难免，敬请广大同道予以指正。

齐凤军

2014年8月于湖北中医药大学

目 录

『第一章 导引的起源』

第一节 导引的由来	002
一、起于唐尧时期	002
二、形成于春秋战国时期	003
三、发展于两汉时期	004
四、兴盛于晋隋唐时期	007
五、普及于明清时期	009
第二节 导引的内涵	011
一、广义的导引指静的、动的修炼	011
二、狭义的导引仅指动功修炼	011
第三节 导引对人体的影响	012
一、导引对精气神的影响	012
二、导引对气血调节作用	016
三、导引对情志调节作用	017

『第二章 导引的基本要求』

第一节 姿势导引	020
一、行式	021
二、立式	022
三、坐式	022
四、卧式	025
五、导引式	028
第二节 呼吸导引	029
一、呼吸导引的要求	029
二、呼吸导引的意义	029
三、呼吸导引方法	030
第三节 意念导引	036
一、排除杂念	036
二、意守法	037
三、默念法	039
四、导气法	039
第四节 手法导引	040

『第三章 导引的特点及要领』

第一节 导引的特点	048
一、导法自然，天人合一	048
二、松静结合，顺其自然	048
三、注重肢体，自我导引	049
四、意念导气，意气合一	049
五、循序渐进，练养结合	050
六、情绪稳定，功法固定	050
第二节 导引的要领	051
一、悬头竖颈	051
二、沉肩松肘	052
三、含胸拔背	052
四、收腹直腰	052
五、四肢协调	052
六、卧位自然	053
七、情绪安定	053
第三节 导引的作用	054
一、中医论导引的作用	054
二、现代医学论导引的作用	057
第四节 导引的注意事项	059

『第四章 导引功法』

第一节 老子按摩法	064
一、导引方法	064
二、功效作用	080
三、适应证	080
四、注意事项	081
第二节 天竺国按摩	081
一、导引方法	081
二、功效作用	088
三、适应证	088
四、注意事项	089
第三节 彭祖导引养生法	089
一、功前准备	091
二、起势 —— “与彭祖合一”	092
三、天河神水	093
四、虎啸龙吟	096
五、龙凤呈祥	097
六、天人合一	104
七、文火炼丹	106
八、皇庭落宝	107

第四节 内养功养生法	109
一、调身方法	109
二、调息法	111
三、意守法	112
四、功效作用	113
五、适应证	113
六、注意事项	113
第五节 放松功养生法	114
一、放松方法	114
二、功效作用	118
三、适应证	118
四、注意事项	119
第六节 辟谷养生法	120
一、辟谷的意义	120
二、辟谷的准备	121
三、辟谷的方法	122
四、功效作用	126
五、适应证	126
六、辟谷注意事项	126
第七节 五禽戏导引法	128
一、《养性延命录》“五禽戏”	129

二、《万寿仙书》“五禽戏”	130
三、功效作用	132
四、适应证	132
五、注意事项	132
第八节 六字诀导引法	133
一、导引方法	134
二、功效作用	140
三、适应证	141
四、注意事项	141
第九节 马王堆导引法	142
一、导引方法	142
二、功效作用	144
三、适应证	145
四、注意事项	145
第十节 五脏导引法	145
一、五脏疾病导引法	146
二、五脏修养法	147
三、功效作用	148
四、适应证	148
五、注意事项	148
第十一节 王子乔导引法	149

一、导引方法	149
二、功效作用	163
三、适应证	164
四、注意事项	165
第十二节 太一按摩导引法	165
一、导引方法	165
二、功效作用	171
三、适应证	171
四、注意事项	171
第十三节 坐禅导引法	172
一、坐禅方法	173
二、坐禅要领	177
三、功效作用	179
四、适应证	179
五、注意事项	180

『第五章 肢体导引』

第一节 头面部导引	182
一、适应证	182
二、导引方法	183
三、注意事项	184



第二节 上肢导引	185
一、适应证	185
二、导引方法	185
三、注意事项	187
第三节 肩背部导引	187
一、适应证	187
二、导引方法	187
三、注意事项	189
第四节 下肢导引	189
一、适应证	189
二、导引方法	189
三、注意事项	191
第五节 髋部导引	192
一、适应证	192
二、导引方法	192
三、注意事项	193

『第六章 脊柱导引』

第一节 颈椎导引	196
一、适应证	196

二、导引方法	196
三、注意事项	197
第二节 胸椎导引	198
一、适应证	198
二、导引方法	198
三、注意事项	200
第三节 腰椎导引	200
一、适应证	200
二、导引方法	200
三、注意事项	201
第四节 骶椎导引	202
一、适应证	202
二、导引方法	202
三、注意事项	203

『第七章 心脑血管疾病导引』

一、心脏病	206
二、高血压	209
三、失眠	211
四、高脂血症	214

『第八章 肺脏疾病导引』

一、咳嗽	220
二、哮喘	222
三、支气管扩张	225
四、胸膜炎	227
五、肺癌	229

『第九章 肝胆疾病导引』

一、乙肝	234
二、脂肪肝	236
三、肝囊肿	239
四、肝硬化	240
五、肝癌	243
六、胆结石	249
七、胆囊炎	251
八、肝郁	253

『第十章 脾胃大小肠疾病导引』

一、慢性胃炎	258
二、慢性胃窦炎	259
三、胃寒	261

四、脾虚气血不足	262
五、急性肠炎	263
六、结肠炎	265
七、便秘	267
八、痔疮	268

『第十一章 肾脏膀胱疾病导引』

一、慢性肾炎	272
二、急性肾炎	274
三、肾结石	275
四、膀胱炎	277
五、尿路感染	279
六、前列腺炎	280

『第十二章 妇科疾病导引』

一、子宫后位	284
二、月经不调	285
三、乳腺增生	287
四、卵巢囊肿	289
五、多囊卵巢综合症	291
六、不孕症	292
七、子宫肌瘤	295