



# 中医养生防病



# 健身法



美容润肤，耳聪目明，  
增强记忆，思维敏捷，  
美体健身，防病治病，  
男子壮阳，女子回春，  
精力充沛，身强体壮，  
延年益寿。

杨树文 著



人民军医出版社

杨树文 著

# 中医养生防病



整理

杨帆

杨珺雅

王娜

王金秀

张军

张六定

匡华燕

林伯承

插图绘制

任志刚



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北京

---

图书在版编目 (CIP) 数据

中医养生防病健身法 / 杨树文著. --北京: 人民军医出版社, 2015.1

ISBN 978-7-5091-7989-5

I. ①中… II. ①杨… III. ①养生 (中医) IV. ①R212

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第244799号

---

策划编辑: 任海霞 文字编辑: 刘兰秋 陈 鹏 责任审读: 余满松

出版发行: 人民军医出版社

经销: 新华书店

通信地址: 北京市100036信箱188分箱

邮编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927290; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927300—8201

网址: [www.pmmp.com.cn](http://www.pmmp.com.cn)

---

印装: 三河市春园印刷有限公司

开本: 850mm × 1168mm 1/32

印张: 9.25 字数: 169千字

版、印次: 2015年1月第1版第1次印刷

印数: 0001—4000

定价: 28.00元

---

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

## 作者简介

杨树文，1953 年出生于武术和中医点穴按摩世家，是著名中医按摩专家和武术养生专家，从小随长辈习武练功至今已有 50 多年，从 1973 年至今 40 多年教授的徒弟和学生已遍及全国各地和几十个国家。许多中外人士练他教的功法或照他的著作自我练习，分别收到了显著的强身健体、美容润肤、明目益智、减肥丰胸、增高催眠、男子壮阳、女子回春、防病治病和延年益寿等效果。本书是他练功 50 多年和教授功法 40 多年实践经验的总结。

作者于 1994 年入选中国中医药出版社出版的《中国当代名医良药实用辞典》，并先后入选《中华当代名人辞典》《中国大百科专家人物传集》《中国当代武术家辞典》和《中国当代气功师》等辞书。中央人民广播电台，北京、海南、四川等省市电视台，一些外国电视台，《健康文摘》《自然医学》《中国医药报》《中国青年报》《华侨报》《澳门日报》和发行世界 150 多个国家的英文期刊《CHINA SPORTS》等中外媒体，报道了他的功法和事迹。

1989 年至今，作者已出版 16 部中医养生、美体和点穴按摩专著，发表论文 39 篇。他为弘扬中华民族优秀传统文化、促进人民健康事业的发展、增进中国人民和世界人民的友谊做出了杰出的贡献。

《美容与减肥》1989年高等教育出版社出版

1994年中国台湾暖流出版社出版竖排繁体  
字版本

《“超人”即将诞生》1989年四川少年儿童出版社出版

《气功点穴按摩术》1990年华夏出版社出版，多次重印  
1999年出版第2版

《美容减肥增高术》1999年华夏出版社出版

《常见疾病自疗术》1999年华夏出版社出版

《中国传统健身术》2000年华夏出版社出版

《增高》2004年北京出版社出版

《丰胸》2006年北京出版社出版

《中医点穴按摩八大绝技》2011年人民军医出版社出版

《这样增高最有效》2011年人民军医出版社出版

《这样催眠最有效》2011年人民军医出版社出版

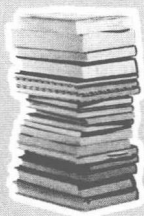
《这样减肥最有效》2011年人民军医出版社出版

《这样丰胸最有效》2011年人民军医出版社出版

《图解常见病自我点穴疗法》2012年人民军医出版社出版

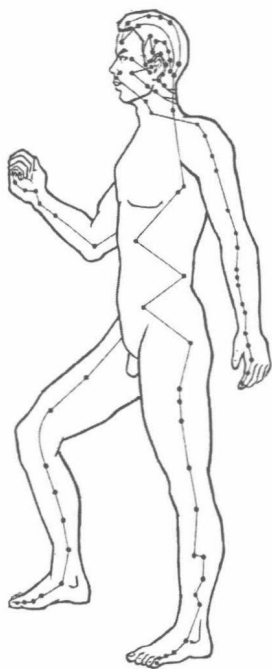
《这样美容最有效》2013年人民军医出版社出版

《中医养生防病健身法》2015年人民军医出版社出版



## 内容提要

本书根据中医养生功、美容美体健身功、传统武功、秘传道家养生长寿功以及作者本人 50 多年练功经验和 40 多年教学实践经验，精选出简单易学、实用有效的 29 种功法介绍给广大读者。本书内容丰富，通俗易懂，138 幅插图精美直观，方法简单易学，安全有效。照书练功，可美容润肤、耳聪目明、增强记忆、思维敏捷、美体健身、防病治病、男子壮阳、女子回春、精力充沛、身强体壮、延年益寿。本书可供喜欢中国传统文化，喜欢养生、美体、健身的广大读者阅读和学练。



## 前 言

中医学博大精深，是中华民族的优秀文化遗产，具有几千年的悠久历史。它以疗效显著、标本兼治、治病彻底等优点一直深受广大人民群众喜爱，并传播到了世界上许多国家。随着中医事业的不断发展，现在世界上兴起了“中医热”，许多外国朋友专程来中国学习中医。

中医学是一个非常完整的医疗体系，治病方法多种多样。除了最常见的中药疗法、针刺疗法、按摩疗法(也称推拿疗法)、点穴疗法、艾灸疗法、拔罐疗法和刮痧疗法之外，还有耳针疗法、放血疗法、足底按摩疗法、手诊疗法、酒茶疗法、磁疗法和练功疗法等。其中，练功疗法不但是中医学的重要组成部分，而且独树一帜，与其他疗法相比，具有以下两个显著的特点。

第一，练功疗法不但是很好的治病术，而且还是很好的健身术。既是中医学的一部分，又是传统体育的一部分。传统体育包括武术、太极拳、各种健身功、养生功等练功方法。经常练功，不但能治疗多种疾病，而且，还能强身健体、增强抗病能力，促进新陈代谢，能够有效预防各种癌症、心血管疾病等多种常见病、多发病，这是其他疗法无法与之相比的。

第二，练功疗法不但是很好的治病术、健身术、防病术，而且还是很好的养生术、美容术、明目术、开智术、减肥术、丰胸术、增胖术、增高术、催眠术、回春术、壮阳术和长寿术。经常练功，不但能



强身健体、防病治病，还有陶冶情操、磨练意志、疏通经络、充沛精力、明目益智、增强记忆、美容润肤、胖人减肥、瘦人增胖、丰胸健美、促进长高、催眠健身、延年益寿等好处（详见本书“第2章 练中医功的22种好处”）。

本人出生于一个武功和中医点穴按摩世家，从小练功至今已有50多年，受益匪浅。可以说，书中谈到的练功22种好处，大都是自己的切身体会和教徒弟、学生的经验总结（详见附录中“作者传授中医养生美体长寿功大事记”）。我常想，我们的祖先传下来的好功法，不能我一人独享，应让更多的人学会并掌握，让更多的人受益。所以，我打破过去“祖传绝技从不外传”“传男不传女”等陈规陋习，几十年来，通过讲学办班和个别传授等方式，已将本书中的许多功法传授给众多国内外人士，他们遍及全国各地和美国、加拿大、英国、法国、德国、俄罗斯等20多个国家。

为了让更多的国内外人士掌握这些功法，早在十几年前，一些国内外有识之士和我的众多徒弟、学生就建议我，将我所掌握的功法整理成书在国内外出版，以满足国内外练功爱好者照书学练的需要，但由于各种原因，一直拖了下来，没有完成。最近几年，自从我的7部养生和按摩专著《中医点穴按摩八大绝技》《这样减肥最有效》《这样增高最有效》《这样丰胸最有效》《这样催眠最有效》《这样美容最有效》和《图解常见病自我点穴疗法》由人民军医出版社先后出版后，受到了国内外广大读者朋友的欢迎，收到了大量国内外读者的来信、电话、短信和电子邮件。

许多读者来信、来电说，他们对我书中介绍的功法产生了极大的兴趣，照书练功，受益匪浅。遗憾的是，书中介绍的功法太少，大部

分书中只介绍了一二种功法，《中医点穴按摩八大绝技》虽多，也只介绍了4种功法，他们迫切希望我写一部有关练功方面的专著。在众多读者朋友的鼓励下，我把十几年前未完成的书稿翻了出来，重新整理，又增加了许多新内容。克服年岁大、工作忙等困难，终于完成了本书，奉献给读者。希望读者朋友像喜欢我的前16本书那样，喜欢本书。

为使广大读者能够更好地学练功法，特请专业画家任志刚女士为本书绘制了138幅精美插图。每一种练功方法，每一个动作，都配有插图，方便读者照书学练。

杨树文

2015年1月于北京





## 编写说明

1. 本书介绍的 29 种功法，有的是我家祖传的，有的是我年轻时跟民间一些高师学来的，也有的是我根据前人练功经验和自己几十年练功经验总结出来的。有些功法，过去“秘不外传”，本书首次公开介绍。

2. 本书介绍的美容功、明目功、减肥功、增胖功、丰胸健美功、增高健身功和放松睡功等功法，是我根据中医养生功理论于 20 世纪 80 年代创编的。在我有关的著作里都分别介绍过。许多国内外电视台、报纸、期刊等媒体也分别报道过。本书首次全面、系统和完整地介绍了这些已经流传全国各地和几十个国家、深受国内外人士喜爱的功法。

3. 本书介绍的“秘传道家养生长寿功”是我年轻时跟民间一位练了几十年道家功的老师傅学来的。他当时特别叮嘱我“只可自己和家人练习，不可轻易外传。”几十年来，我谨遵师命，自我练习，没有外传，更没有写进我的著作。只是近年来，随着我的年岁越来越大，唯恐我们的祖先传下来的这么好的道家功功法在我手里中断、失传。我有责任将这些好功法发扬光大，让更多的人掌握“道家养生长寿功”，让更多的人受益。借本书出版机会，我将当年老师傅传授我的这套“秘传道家养生长寿功”中的主要功法整理出来，奉献给广大读者，希望读者朋友照书练习，从中获益，健康长寿。我相信，那位德高望重的老师傅得知，不但不会怪罪我，也一定会感到欣慰的。



4. 本书介绍的 29 种功法，可以满足广大读者朋友的不同需求。读者朋友可根据本人的年龄、性别、体质、身体状况以及兴趣爱好，选择适合自己的一种或几种功法来照书学练。有子女的读者，自己先照书学会掌握后，再教给自己的孩子练习。请详看第 5 章里的“功法的选择”。

5. 在本书第 2 章里附有大量练功实例和读者来信，供读者参考和借鉴。为了维护这些练功者、患者和读者的姓名权、隐私权，避免给他们带来不必要的麻烦，特隐去他们的真实姓名和单位。

这些练功实例和读者来信都是真实的，他们的原始病历、练功体会和来信原件，我都妥善保存着。本书的成书，有他们的一份功劳，借此机会，向他们表示感谢。并衷心希望他们继续坚持练功，争取收到更好的练功效果，祝他们健康长寿。

读者朋友在阅读本书时，有不明白之处，或在练功中遇到问题，想垂问或咨询的，可来信（请附回程邮票）或来电联系（13：00-14：00 和 22：00 以后勿扰）。

通信地址：北京市通州区西马庄 45 号楼 11 单元 204 室

邮 编：101100

电 话：（010）89540462      13520859950

个人网站：[www.yangshuwen.com](http://www.yangshuwen.com)

电子邮箱：[yangshuwen53@163.com](mailto:yangshuwen53@163.com)

杨树文

2015 年 1 月于北京

## 第 1 章 中医养生防病健身法的特点 … 1

---

- 一、历史悠久，流传世界 …………… 2
- 二、内容丰富，任意选择 …………… 3
- 三、简单易学，人人皆宜 …………… 4
- 四、不用器械，随时可练 …………… 6
- 五、安全实用，效果显著 …………… 7

## 第 2 章 练中医功的 22 种好处 ……… 9

---

- 一、陶冶情操 …………… 10
- 二、磨练意志 …………… 12
- 三、强身健体 …………… 13
- 四、疏通经络 …………… 15
- 五、防病治病 …………… 17
- 六、精力充沛 …………… 20
- 七、明目益智 …………… 22
- 八、增强记忆 …………… 24
- 九、美容润肤 …………… 27



|                |    |
|----------------|----|
| 十、胖人减肥 .....   | 30 |
| 十一、瘦人增胖 .....  | 32 |
| 十二、丰胸健美 .....  | 34 |
| 十三、促进长高 .....  | 36 |
| 十四、催眠健身 .....  | 43 |
| 十五、磁场增强 .....  | 47 |
| 十六、自卫防身 .....  | 51 |
| 十七、工作出色 .....  | 53 |
| 十八、性事美满 .....  | 57 |
| 十九、益于优生 .....  | 60 |
| 二十、家庭和睦 .....  | 63 |
| 二十一、延年益寿 ..... | 65 |
| 二十二、利国利民 ..... | 67 |

### 第3章 练习中医功的呼吸 ..... 71

---

|              |    |
|--------------|----|
| 一、自然呼吸 ..... | 72 |
| 二、腹式呼吸 ..... | 72 |

### 第4章 练功的时辰、方位和环境 ..... 75

---

|              |    |
|--------------|----|
| 一、练功时辰 ..... | 76 |
|--------------|----|



|              |    |
|--------------|----|
| 二、练功方位 ..... | 76 |
| 三、练功环境 ..... | 78 |

## 第 5 章 怎样学练和注意事项 ..... 81

---

|               |    |
|---------------|----|
| 一、功法的选择 ..... | 82 |
| 二、学练方法 .....  | 85 |
| 三、注意事项 .....  | 86 |

## 第 6 章 经络和穴位常识 ..... 93

---

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 一、经络系统的组成 .....      | 94  |
| 二、十二经脉的名称和分类 .....   | 95  |
| 三、十二经脉的走向和交接规律 ..... | 96  |
| 四、十四经脉的体表循行部位 .....  | 97  |
| 五、十二经脉流注次序 .....     | 101 |
| 六、穴位常识 .....         | 102 |

## 第 7 章 练功常用穴位和浅说丹田 ..... 107

---

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 一、头部常用穴位 .....      | 108 |
| 二、胸、腹部和上肢常用穴位 ..... | 110 |
| 三、腰、背部常用穴位 .....    | 112 |



|                |     |
|----------------|-----|
| 四、下肢常用穴位 ..... | 114 |
| 五、取穴原则 .....   | 115 |
| 六、浅说丹田 .....   | 116 |

## ❧ 第 8 章 ❧ 中医养生功 ..... 121

|               |     |
|---------------|-----|
| 一、站桩功 .....   | 122 |
| 二、降压功 .....   | 124 |
| 三、女子回春功 ..... | 127 |
| 四、吐故纳新功 ..... | 130 |
| 五、太极推掌功 ..... | 133 |
| 六、马步站桩功 ..... | 136 |
| 七、太极开合功 ..... | 139 |
| 八、静坐功 .....   | 145 |
| 九、壮阳功 .....   | 150 |
| 十、放松睡功 .....  | 154 |

## ❧ 第 9 章 ❧ 美容、美体健身功 ..... 159

---

|             |     |
|-------------|-----|
| 一、美容功 ..... | 160 |
| 二、明目功 ..... | 167 |
| 三、减肥功 ..... | 174 |
| 四、增胖功 ..... | 179 |



|               |     |
|---------------|-----|
| 五、丰胸健美功 ..... | 186 |
| 六、增高健身功 ..... | 192 |

## 第 10 章 中国传统健身武功 ..... 201

---

|              |     |
|--------------|-----|
| 一、双掌拍背 ..... | 202 |
| 二、直膝跳高 ..... | 205 |
| 三、腾空飞脚 ..... | 208 |
| 四、武松打虎 ..... | 210 |
| 五、四平桩功 ..... | 213 |
| 六、马步冲拳 ..... | 218 |
| 七、马步架打 ..... | 224 |
| 八、马步推砖 ..... | 229 |

## 第 11 章 秘传道家养生长寿功 ..... 235

---

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 一、颤抖功 .....        | 236 |
| 二、周天功（通小周天） .....  | 238 |
| 三、五行功 .....        | 242 |
| 四、内丹功 .....        | 247 |
| 五、高级睡功（通大周天） ..... | 250 |



---

|                             |     |
|-----------------------------|-----|
| 附录 A 我国正常男子标准体重 .....       | 255 |
| 附录 B 我国正常女子标准体重 .....       | 256 |
| 附录 C 我国健美成年女子理想体型表 .....    | 257 |
| 附录 D 作者传授中医养生美体长寿功大事记 ..... | 258 |
| 附录 E 作者最新力作 .....           | 268 |
| 附录 F 作者新书预告 .....           | 275 |