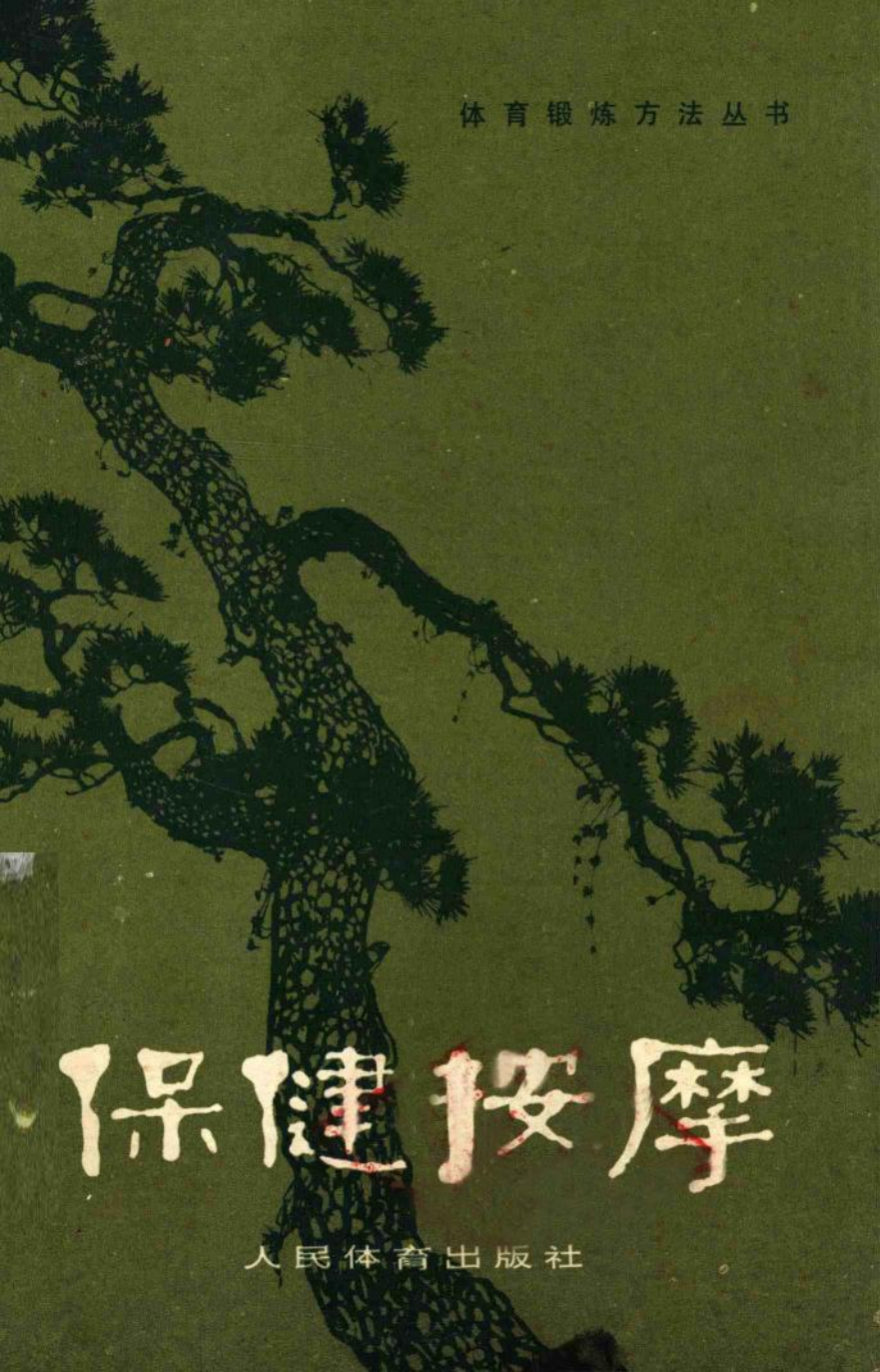




体育锻炼方法丛书

保健按摩

人民体育出版社

体育锻炼方法丛书

保 健 按 摩

(第三版修订本)

谷岱峰 编著

马凤阁 修订

人 民 体 育 出 版 社

作 者 的 话

这套保健法的特点是简单易行，人人可练，随时随地可练，而且费时不多，有的3—5分钟，有的7—8分钟，全套练完也只需要十几分钟。这套保健法中，有气功，有按摩，还有内外俱练的动功；有的适宜于白天空暇时练，有的适宜于早晚练；有的可以上床练，有的可以下床练，可以因时因地制宜，因此对于习练者坚持经常是有利的。

我国这种按摩保健法，历史悠久，流派很多。我介绍的这套练法不知始自何人，但我家数代坚持习练，都收到了奇效。我少时惑于科举虚名，日夜攻读，不遗余力，致身心大受亏损。迨至壮年，因终日奔波在外，无暇休息，以致亏损更重，不到四十岁就头昏眼花，腰痛腿酸，顿现老相。经父母一再督促，我才开始试练此功。练功不到半年，我就病除体壮，自此以后三十七年来从未间断。在此三十七年间，未患任何疾病，今年虽已七十八岁，但耳不聋，眼不花，的确收到了显著的效果。

解放后，我和我的子孙们因受党的教育才毅然公开此法，亲授了许多人。几年来，在党和政府的支持下，我大力推广了此法，收到了很好的效果，今特写成此书，庶几能为祖国社会主义建设和人民保健事业贡献出一分力量。

山东 谷岱峰

1962年5月

再 版 序 言

在党和政府支持下，本书于1962年9月出版。出书后，我曾收到全国各地读者来信五百多封，并在济南亲自传授了几百人，大都反映收到了很好的效果，其中有些效果之显著，是我所未预料到的（参见本书“保健按摩的效用”一章）。

从这些反映来看，这套功是深受广大群众欢迎的，不仅有保健作用，而且有治疗作用。因此，乘这次再版之便，我补充修改了动作说明和理论解说，列举了若干效果最突出的个人练功实例和集体练功实例，概括地介绍了读者来信中所反映的情况。另外，还删节了一些内容，增加了慢行百步功，最后又附以古代类似此功的若干练法和说明，供大家参考。

据读者反映，第一版本介绍的《兜肾囊》和《周天休息法》二功对某些人有副作用，不宜普遍推广，所以这次修订时删去了。但如果已经做了此功，而且无副作用，则仍可做下去；如有不适感觉，应即停练。

这套古老的保健方法在今天所以能得到如此推广，应该归功于党和政府的支持。在这次修订中，山东省文史研究馆、山东省卫生厅、青岛疗养院气功室都曾给我以大力支持和协助；完稿后，济南叶强民同志和北京张朝卿大夫又提出了不少修改意见，在此一并致谢。限于我个人水平，不当之处，恐难避免，尚希读者指正。

八旬叟 谷岱峰

1964年8月于济南西关西干面巷27号寓

第三版序言

谷岱峰先生编写的《保健按摩》一书，从1962年9月出版以来不断重印和再版，印数已近三百万册（不包括部队、地方单位以及报刊自印的册数和国外印的册数）。在这一、二十年时间里，保健按摩已在全国盛行，深受广大群众欢迎，国外也有人开展起来。实践证明，它确有一定的健身、防病和治病的效用，数以千计的读者来信热情赞扬并提出许多宝贵建议。

保健按摩经过一、二十年的实践也不断得到了充实，还有不少可贵的创造。但由于谷岱峰老先生已逝世，人民体育出版社就委托我根据群众意见和建议并参考古代有关保健按摩的图书，以及成千封读者来信和对三百多人的追访等而整理了第三版修订本。

第三版修订本把床上八段锦的内容适当做了调整和补充，例如眼功、鼻功、耳功和叩齿功等更加集中和充实了，而且这次集中补充的新内容，均以“实践经验和体会”这一栏目分别排在各原有动作之后，以供读者选练和参考。第三版本还恢复了兜肾囊功，共介绍三种练法，其中第一种练法是谷老先生传授的原有练法，另两种是这次补充的练法，读者可以选练或全练。

自从本书介绍我国古代保健按摩资料后，受到读者欢迎，但不少人反映古文难懂。这次修订时根据古代材料加以整理

和补充,并做了解释或大意介绍,以便尽可能满足读者要求。

群众中坚持保健按摩收到效益的实例,举不胜举,这次仅选了若干供参考。

在这次修订、补充工作中,中医研究院胡斌老大夫特为本书编写“导引站桩功”,阎海同志始终协助整理,李云龙同志协助绘穴位图并始终参加追访、整理等工作,江晦鸣、王乐陶二位副教授提供了许多古代医学资料,安徽医学院领导和有关处室给予了大力支持,许多读者介绍了他们的宝贵经验,在此一并表示感谢。但限于修订者的水平,不当之处恐难避免,尚希读者指正。

安徽医学院 马凤阁

1979年5月于合肥

目 录

作者的话

再版序言

第三版序言

一、床上八段锦·····	1
(一) 姿势·····	1
(二) 意念·····	2
(三) 呼吸·····	2
(四) 动作·····	4
第一段 干沐浴·····	4
第二段 鸣天鼓(耳功)·····	13
第三段 旋眼睛(眼功)·····	15
第四段 叩齿·····	17
第五段 鼻功·····	18
第六段 搓腰眼·····	20
第七段 揉腹·····	22
第八段 搓脚心·····	25
二、床下六段功·····	30
三、慢行百步功·····	35
四、注意事项和几点说明·····	38
五、兜肾囊·····	42
六、保健按摩的效用·····	44
七、我国古代保健按摩资料·····	54
八、导引健身桩·····	69

一、床上八段锦

锦是用不同颜色的丝织成的丝织品。古人把他们创造的保健动作比做美观悦目、五颜六色的锦；又因保健动作有八段，所以称之为八段锦，含有动作简练而效用显著之意。

八段锦历史悠久，分为站式八段锦和坐式八段锦。这套八段锦属于坐式，其特点是以按摩动作为主。

（一） 姿 势

床上八段锦可以卧或坐在床上做，也可以坐在椅子上做，可以因时因地制宜。但无论是坐着或卧着按摩，最好裸体进行。

如果平时坚持锻炼，由春夏坚持到秋冬，而且身体健康情况又好，则在寒冷时仍应坚持裸体坐着做。这样做，不仅能收到按摩之效，而且还能起到一定的空气浴作用。如果平时缺乏锻炼或身体情况不好，不能适应寒冷的刺激，则可以卧在被窝内做。不过，这时有些动作不能做，或做不好（如搓脚心、浴腿等），但这也无妨，仍可产生一定效用。坐或

卧要根据个人健康情况而定，不可勉强，否则会造成感冒等病，对身体反而不利。

卧着做时，头部功要仰卧抬着头做；搓脚心要穿好衣服后坐起来补做；搓腰眼功则可侧卧轮流用一只手搓。

（二）意 念

在坐好或仰卧好以后，即排除杂念，耳不旁听，目不远视，心静神凝，全身放松，意守肚脐片刻。所谓意守肚脐，即只想着肚脐那个地方，别的一概不想。做按摩和动作时，可稍留意动作和呼吸，此外都要想着肚脐。肚脐周围经穴多，主要的有气海（脐至耻骨联合线的上五分之一点五处）、关元（脐至耻骨联合线的下五分之三处）二穴。古人一般泛指此两穴为丹田，也有人认为脐孔下即丹田，说法不一。中医认为丹田为人体真气、元气发生之处，即“气之海”、“呼吸之门”，是全身脏腑、经络的根本，因此意守此处，作用甚大。

（三）呼 吸

姿势和意念调整好了之后，即可进行几次深长呼吸。呼吸是用自然的腹式呼吸进行的。

腹式呼吸主要有两种：一种是吸气时腹部凹下，同时胸

部外鼓，这叫做逆式腹呼吸；另一种是吸气时腹部凸出，同时胸部稍外鼓，呼气时则腹部内收，这叫做自然的腹式呼吸。这两种腹式呼吸都可用，但开始时最好用自然的胸腹混合式深呼吸，因为逆式腹呼吸比较激烈。身体好的人愿意两种混合着用也是可以的（每次练功时先用逆式腹呼吸，后用自然的腹呼吸，或这次用自然的腹呼吸，下次用逆式腹呼吸均可）。

呼吸时用鼻吸气，同时舌舐上颚（似念“而”字音时口型）；用口呼气，同时舌放下。如此呼吸八、九次（一呼一吸为一次，下同此）。呼吸时，要逐渐做到悠缓细匀，绵静细长，以舒适自然，轻松愉快为度。鼻有病不通畅者，可用口鼻呼吸。

初练此功时，可以先呼吸三——五次，然后量力逐渐增加次数。如愿多练，还可以每天增加三次，逐渐增加到每次练功呼吸二、三十次。但在增加次数时，必须根据个人身体健康情况，循序渐进；特别是体弱和多病的人，更应慎重，否则由于呼吸时横膈肌上下激烈起伏运动，可能伤及内脏。

呼吸时，要求室内空气新鲜。如果室内空气不新鲜（如冬季来不及换气），则可以暂不做深呼吸，而直接做八段锦动作。做完动作，穿衣起床后，可到空气新鲜的地方补做。

深长呼吸做完以后，在做床上八段锦或床下六段功时，呼吸始终保持自然，不必用意指挥。

如果呼吸方法、姿势、意念等方面不合要求，则会出现一些不良反应。例如呼吸如果过分用力，过于深长，则练功时可能出现头昏、头重、头痛、胸闷气塞、胸胁疼痛、腹内

胀气或烦躁不安等症状。如果闭气时间过长，吸气过深，则会出现心悸。这些情况通过调整体位、呼吸方式、深度、次数以及意念等即可预防和克服。

呼吸功也不能在饱饭后和饥饿时做，情绪不好和疲劳时也不要练。在患重感冒、急性鼻炎、急性气管炎、咯血、急性肺炎等呼吸道急性感染以及急腹症等病时，暂不能做呼吸功。

另外，在呼吸功结束后，不要匆忙站起，可先双手相搓，然后再搓脸；如腹部有不适之处（一般不会出现），再用手掌轻揉全腹数次，然后再缓缓起立，活动四肢，喝点温热水也可。

（四）动 作

第一段 干 沐 浴

这段功能促进全身血液循环，改善内脏的血液供应，有助于胃肠蠕动和四肢肌肉、关节功能的锻炼，增强新陈代谢，提高皮肤弹性，增强汗腺和皮脂腺的功能以及皮肤抗寒和抗感染的能力，使肌肉到老年也不易松弛。擦身还可刺激感觉神经末梢，产生对神经系统的温和刺激，所以做完这段功之后，全身会感到舒适，精神爽快。在晚间睡前做，又有助于消除一天的疲劳。

这段功大多用手摩擦身体，如因汗多、手长茧或有穿衣

睡觉习惯不便擦身时，则可用拍打、叩击、揉捏等代替，效果同样很好。

（一）浴手（擦手）——两手合掌搓热，左手紧握右手背用力摩擦一下，接着右手紧握左手背摩擦一下，如是相互共摩擦十几次，以发热为度（一左一右为一次，下同此）（图1）。



图 1

根据中医经络学说，手三阳经是从手走向头，手三阴经是从胸走向手。手是手三阳经和手三阴经的起止点，所以干沐浴先从手做起。摩擦手，能使手上气血调和，十指灵敏，有助于经络畅通，便于以后做功。

实践经验和体会：1. 认真坚持擦手有助于治疗老年性手指麻木、发冷，有助于手部瘫痪后功能的恢复，还有助于防治手部冻疮。

2. 擦手后再做握拳活动，用力一握一松为一次，做十——二十次，则效果更佳。

3. 擦手背后，还可专门再搓手心，发热为度，然后再点揉手上几个穴位（如养老、劳宫、神门、合谷等穴，可自行选择），有助于睡眠。

4. 正如上述，如因汗多、手长茧或有穿衣睡觉习惯不便擦手时，可用拍打、叩击、揉捏、抓拿等代替，效果同样很

好。此法也适用于浴臂、浴胸、浴腿等动作中。

(二) 浴臂 (擦臂) ——右手掌紧按左手腕里面, 然后用力沿臂内侧向上擦到肩膀; 再翻过肩膀, 由臂外侧向下擦到左手背。如此往复共擦十几次 (图2、3), 然后换用左手, 如上法擦右臂十几次 (一往一复是一次, 以下同此)。



图 2

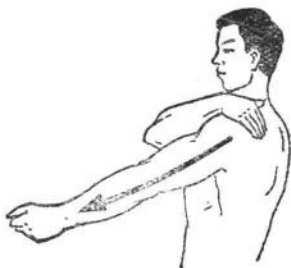


图 3

臂有三个重要关节, 正当经络脉路的要道, 故稍有不妥, 就会影响全身活动。浴臂能使关节灵活, 防止关节发炎, 并能通经活络, 防止膀臂酸痛。

患寒臂痛者可加做此功, 次数可增加到几十次, 甚至几百次, 疗效比较显著。但因发炎而臂部热肿痛者, 不可做此功。

(三) 浴头 (擦头) ——两手掌心按住前额, 稍用力向下 (盖过鼻部) 擦到下颌, 再翻向头后两耳上部, 轻轻擦过头顶, 还到前额, 这是一次; 共擦十几次 (图4、5)。



图 4



图 5

接着，用十指指肚或指甲均匀地轻揉整个头部的发根十到二十次（方向不拘，如挠头状）。然后用两拇指稍用力由太阳穴附近向头部捋，其它四指随着捋；捋至头顶后，即五指靠拢向下捋，捋到项部，算做一次；注意始终是大拇指用力捋，其它四指只随着捋。这样捋十几次，有助于降低血压。如血压过高，可将三十至七十次左右（图6、7、8）。



图 6



图 7



图 8

头为一身之主宰，依中医理论来说，是诸阳所会，百脉所通，因此要特别注意加以养护。浴头可以促进诸阳上升，

百脉调和，气血不衰，故久做浴头功的人至老面色仍较红润，不易生皱纹。

毛发的毛囊和血管末梢相连接，轻轻揉发能改善头部末梢血液循环，既能疏散血液过多的充血现象，又能引血上行，有助于改善大脑和脑神经的血液供应和解除疲劳，又能直接活跃其生理机能，所以常揉发有可能使发落重生。

实践经验和体会：1.头是五官和中枢神经系统所在的地方。大脑支配人体的一切生命活动，因此大脑组织的代谢率也高，其耗氧量约占全身的百分之二十左右，其血流量约占心输出量的百分之十六左右。加上大脑神经细胞对氧供应不足极为敏感，所以脑组织必须经常保持充足的血液供应。擦头颈不仅可以改善颜面和头部的末梢血液循环，也可以促进大脑和脑神经的血液供应，增强其机能。

2.用两手指甲尖均匀地轻啄和点按整个头部，能起到一定的头针疗法的作用；根据大脑皮质机能定位的理论，如能坚持经常，对脑源性疾病所引起的肢体瘫痪、麻木、感觉异常、共济失调、失明、失语等症可能有一定的疗效。

3.两拇指用力将太阳穴，有助于防治偏头痛、面神经瘫痪等。

4.除拇指用力将太阳穴外，如其它四指也用力随着将头部和项部，则既可顺便按摩风池穴和大椎穴，又可按摩颈部（参见图24、25、27）。按摩风池穴有助于降血压和防治后头痛，按摩大椎穴有助于防治背颈痛，还有一定的退热消炎作用。按摩颈部外侧（特别是颈动脉），有助于改善大脑血液供应，克服脑贫血，同时可因颈动脉窦降压反射，还有利于

高血压病的治疗。

5. 极个别人做浴头功后，反应不好，如头昏等，应停止做此功。

(四) 浴胸（擦胸）——先用右手掌按在右乳部上方，手指并拢向下，用力推到左大腿根处；然后再用左手从左乳部上方同样用力推到右大腿根处。如此左右手交叉进行，各推十几次（图9、10）。



图 9

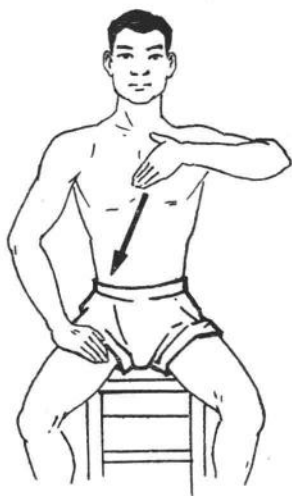


图 10

此功卧着做时，可先把右手按在左乳部，手指稍向上，用力擦到右大腿根部；然后把左手按在右乳部，手指向上，用力擦到左大腿根部；一左一右为一次，可擦十几次。

实践经验和体会：1.可用二、三指捏住天突穴（胸骨上窝正中处，参见图28）上的皮肤向上提，再放下。如此揪提十至二十次，再用食指指腹在此穴揉摩十至二十次。

2.可用手掌根或大鱼际（第一掌骨上的肌性隆起）在膻中穴（两乳之间中点处，见图28）上搓擦三十余次，至局部皮肤发热为止（开始速度可慢些，以后可快些，注意勿擦伤皮肤）。

天突和膻中两穴是任脉胸段的两个要穴，有宣肺、调气、清咽、开喉、利气、平喘等作用，能增强肺心功能。

试验证明，针刺天突等穴能降低吸气和呼气阶段的气道阻力，特别是呼气时的气道阻力下降更为明显。因此揪天突、搓膻中有助于治疗支气管哮喘，对于咳嗽和老年慢性气管炎有一定的治疗作用。

另据报导，刺激此两穴附近能使食道蠕动增强，使其内腔直径增宽，对于轻度吞咽困难可能有一定的治疗作用。

还有人发现，针刺天突等穴有助于使甲状腺机能亢进的患者症状减轻，甚至消失，基础代谢率降低。

搓膻中可以促进局部血循环，改善乳腺的血液供应和淋巴的回流；在哺乳期间，在孕激素和雌激素的刺激下，有助于乳汁的生成和分泌。

3.也可用右手掌自右胸上外方推向左肋弓下缘；左手掌自胸外上方推向右肋弓下缘。如此交替进行十至二十次（此谓“推胸”）。

4.如因故不能擦胸，可用指尖遍处点揉胸部，特别是多点揉感到不舒的地方；或用掌或拳轻叩胸部。