

● 文化生活丛书

健脑强身法

● 郭庆芳 述

健
脑
强
身
法

郭
庆
芳
述

健腦強身法

健腦強身法

王血年

内 容 提 要

“健脑强身法”，是一种古老而科学的医疗保健方法。它以“血液循环”为核心，抓住人体的关键所在，能抗老防衰祛病，使人延缓衰老、健康长寿，因此又叫“触摩血管长寿术”。作者年已八十二，坚持此法锻炼四十二年，经验丰富，体会很深，收效也甚大，曾在《中国老年》杂志发表过《健脑强身法使我年轻二十年》一文。在这本小册子中，他理论联系实际，既有做法，又有图表，系统叙述了此法实施的全过程。读者看完此书，便能掌握此法要领；一旦实行，就会有明显效果。敬请读者不妨一试。

责任编辑：谷 村

健 脑 强 身 法

宝 文 堂 书 店 出 版

(北京东四八条52号)

新华书店北京发行所发行

北京彩虹印刷厂印刷

字数54,000开本787×1092毫米 $\frac{1}{32}$ 印张3.375插页2

1989年8月北京第1版 1989年8月北京第1次印刷

印数 1—12,800册

ISBN7-80030-050-1/G·6 定价(压膜)1.60元

目 次

前 言	1
-----------	---

第一节 本法的名称、核心和特点	7
-----------------------	---

一 本法的名称	8
二 本法的核心	10
三 本法的特点	15
(一)特别重视“头部”	16
(二)“身体”用冷水摩擦	18
(三)总体叫“六合一功”	18
(四)基础是“三位一体”	19
(五)“颈部”经两次锻炼	20
(六)“皮肤”要增进健康	21
(七)条件是“乐观主义”	21
(八)方法是“好学易做”	22
(九)效果上“抗老祛病”	23
(十)适用上“老少咸宜”	23

第二节 怎样实行本保健法24

- 一 实行本法的时间、场所和次数24
- 二 每一段落的动作有多少25
- 三 每个动作要达到什么程度25
- 四 实行本法的次序和姿势26
- 五 可根据需要抽做一些动作26

第三节 健脑（头部按摩）详说27

- 一 不用冷刺激27
- 二 不用水摩擦27
- 三 “按摩”二字是总称28
- 四 按摩所用的“手法”29
- 五 “头部按摩”的各段30

第四节 强身（身体冷水摩擦）详说41

- 一 冷水摩擦的原理41
- 二 冷水摩擦的限度43
- 三 冷水摩擦的时机45
- 四 冷水摩擦的工具45
- 五 冷水摩擦的走向45
- 六 冷水摩擦治感冒46
- 七 “身体冷水摩擦”的各段47

第五节 本法的锻炼与人体生理系统的关系

.....	52
一 本法与循环系统生理的关系	55
二 本法与皮肤系统生理的关系	57
三 本法与神经系统生理的关系	63
四 本法与呼吸系统生理的关系	66
五 本法与消化系统生理的关系	67
六 本法与运动系统生理的关系	70
七 本法间接地有利于“内分泌”、“泌尿” 和“生殖”系统	71
八 本法的抵抗衰老与防治疾病	72

第六节 本法以外的重要条件

一 革命的乐观主义	78
二 为“四化”锻炼身体	78
三 精神上要有寄托	79
四 生活上要规律化	80
五 必须控制嗜好品	81
六 要重视体力活动	82

第七节 几点值得注意的事项

一 生理学、解剖学上应注意的一些数字	
--------------------	--

.....	83
二 本法反映的我国医学的成就.....	87
三 本法的适用范围	88
四 怎样对待和选择不同的健康法	90
五 要靠锻炼，不靠药物和补品.....	91
 第八节 实行本法的显著效果	 93
 结束语	 98

前 言

“健脑强身法”是我国春秋、战国时出现的，极为古老。当时百家争鸣、学术朋兴，我国医学就有震撼世界的伟大贡献：发现了人体的“血液循环”^①。本法正是以它为核心的。

“血液循环”，包括心脏、动脉、静脉、毛细

① “血液循环”的学说，见于我国最古医书《皇帝内经》。在《灵枢》的《动输》篇说：“营卫之行也，上下相贯，如环之无端。”这就是“血液循环”的学说。

这部我国最早的医学著作，托为轩辕皇帝与“天师”歧伯的对话。实际是春秋战国“百家争鸣”时医学家的论述，周秦之间把它综合成书的，分为《素问》和《灵枢》两部分。它是中国医学科学的理论基础，包括“治疗医学”和“预防医学”。

血管等部位，即“循环系”。这一发现，是人体“生理学”、“解剖学”的产生与发展；从而在“病理学”上，使“预防医学”和“治疗医学”都有了依据。

本法的出现，是“预防医学”的重大成就；而“望、闻、问、切”的“切脉”，成为查病的主要手段，就是“治疗医学”的巨大进步。

本法和“切脉”，属于“预防”与“治疗”两个医学分科，而所依据的都是“血液循环”，故两者应是同时出现的。但按我国医学“防重于治”的原则②，本法还要略早一些。

说到实行本法而获得健康长寿，包括增强体质的锻炼、精神愉快的修养、饮食起居的调节和环境气候的适应等等③。

② 《圣人不治已病治未病》见《黄帝内经·素问·四气调神大论》。

③ 《皇帝内经·素问·上古天真论》的第一段中说：“上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。”

在同书《灵枢·天年》篇中说：“五脏坚固，血脉和调，肌肉解利，皮肤致密，营卫之

二

我军某医师精通中、西医学，对我国传统的三十多种保健法都有研究。他认为本法以“血液循环”为核心，是抓住了人体最为关键的要害，故而有奇特的效果。证以医生查病的主要手段：我国医学数千年的“切脉”、西方医学较近的“量血压”，查的都是“血液循环”（大同小异），可见他论断的正确。

在我国传统的三十多种保健法中，只有此法以“循环系”为核心；其他可归纳为三派，即分别以“运动系”、“呼吸系”或“皮肤系”为核心^④。

行，不失其常；呼吸微徐，气以度行，六腑化谷，津液布扬，各如其常，故能长久。”

这就是说，必须做到五脏血脉的健全和调，六腑的消化输布功能正常，皮肤肌肉的卫外固密和营卫气机的规律运行。如此下去，就能延年益寿，活到百岁。

④ 这里说的“保健法”以个人实行，能发挥个人意志为限；须集体行动的除外。分述如次：

本法属于我国医学科学系统，但与西方医学科学相比，则道理全同，并无差异。而我国医学讲

一、以“运动系”为核心的，数量最多：

- (一)各种体操：五禽经、易筋经、八段锦、床上六段功、导引健身桩、肢体拍打法、广播操、电视操、健美操、回春医疗保健操等。
- (二)各种步法：跑步、慢跑、步行、散步、慢行百步功等。
- (三)各种攀登：登山、爬楼梯等。
- (四)游泳。
- (五)各种滑行：滑冰、滑雪、滑旱冰等。
- (六)各种拳剑：太极拳、八卦掌、太极剑。
- (七)各种器械：健身环、健身球、石锁、拉力计等。

二、以“呼吸系”为核心的：

- (一)第一类：吐纳术、导引术、气功、鹤翔庄、六字诀、床上八段锦等。
- (二)第二类：喝氧法。

三、以“皮肤系”为核心的：

- (一)热派：日光浴、温泉浴、热水浴、桑拿浴等。
- (二)冷派：冷水浴、海水浴、江河水浴等。
- (三)不冷不热派：干毛巾浴。
- (四)既冷又热派：马寅初所创“冷热水交替浴”。

“阴阳”、“五行”、“相生相尅”等，包含深奥哲理，不容易通晓；而某医师用西方医学来表达叙述，就容易理解了。这有利于本法的阐述与传播，从而使越来越多的人抗老祛病、健康长寿。

三

1946年4月，我随军转移由甲地去乙地，得与某医师同一个车厢，对面坐了二十三小时半，承他传授了此法。原来，健康的身体是事业的资本，而“生命又在于运动”，故必须锻炼。这既要有敢于锻炼的勇气，更要有锲而不舍、坚持不懈的毅力。

我的身体单薄瘦弱，还有四种严重而顽固的病：三叉神经痛，脊椎关节炎，肺结核和胃溃疡，而按本法锻炼四十年，年届八旬，不但病好了，而且延年益寿，更可以证明本法的奇效。

四

本法虽好，但知者甚少。其原因有二：一是人

们患病，急于寻医找药，而本法则以保健为主，故不易被人注意；二是其他保健法一般都在公园等公共场所传授和演练，而本法则在自己的宿舍做（“身体冷水摩擦”），客观上不利于传播。

虽有这两方面的原因，但本法毕竟是沙中之金，一经实行，就可收到奇妙的效果。

本书的编辑出版，得到中国老龄问题全国委员会主任王照华和老年基金会主任黎原等同志的支持，王照华题写了书名，黎原题了词，在此谨致谢意。

第一节

本法的名称、核心和特点

每一种保健法，都有自己的名称、核心和特点，以表明这一方法的实质，并与其他保健法区别。这里，先叙述本法的名称，再依次说到它的核心和特点。

在《内经》以后的我国“预防医学”中，总结了“三个要素”，用三句“韵语”来表示，有利于记忆和传播，那就是：锻炼为上、心情舒畅、营养得当。

把锻炼放在第一位，给以应有的重视。把“心情舒畅”放在第二位，说明是主导的条件，其中还包括精神有所寄托、敢于和疾病作斗争等。“营养得当”，也是最主要的配合条件。此外还应包括起居规律化和嗜好品的控制等。

本书的叙述，以我国医学科学为基础，而以西方医学科学为叙述与说理的工具。对于比较重要的

地方，则用中西医学科学对照的方法来叙述，以求得全面兼顾、相得益彰。

一 本法的名称

本法名“健脑强身法”，是以血液循环为核心的，故又名“触摩血管长寿术”；因能达到六个生理系统，故又名“六合一功”。提到以血液循环为核心，说明“循环系”（心血管系统）在人的身体里是最为重要的，锻炼的核心就放在这里。只提“健脑强身法”或“六合一功”，就容易在实际锻炼中忽视“循环系”；而真的忽视了“循环系”，就将得不到应有的效果。

本法的锻炼，分“健脑”和“强身”两个单元（方法不同），故名“健脑强身法”。健脑，用空手按摩法，叫做“头部按摩”。强身，用冷水浸毛巾来摩擦，叫做“身体冷水摩擦”。其中的“按摩”和“摩擦”，基本是相同的，差别不大；所差的是用或不用冷水。头部，基本不怕冷；冬天戴帽子，进屋也要脱帽。每天洗脸，经常洗头，也很干净。所以头部只用空手按摩就可以了，不用冷水。

身体则与此相反，包裹在衣服之中，既怕冷又不干净，所以才用冷水来摩擦。头部，分为10段23节，身体分为10段28节，合计20段51节。参看后面附图。

同样一套锻炼，以生理系统上看，就有达到的多和少的区别。本法能达到皮肤、神经、循环、呼吸、消化、运动等六个系，所以又叫“六合一功”。基础是皮肤、神经、循环等三个系，所以叫“三位一体”（三合一功）。参看下页附图。

其做法，就是在上述的51节中，每节都要透过“皮肤”和“皮下神经”，将“按摩”和“摩擦”的力量，达到皮下的“静脉”和“毛细血管”。这就是“皮肤系”、“神经系”和“循环系”的“三位一体”。这三者在生理上密切邻接，等于人身的三个前哨；在锻炼上就要同等对待，一定把锻炼的力量达到“循环系”。

二 本法的核心

本法的核心，就是包括全部心血管的“循环系”。

（按摩血管长寿术）

