

保健按摩

谷岱峰 原著 谷荣生 谷庆章 重订

重庆出版社

(重订版)

1
0

作者的话

这套保健法的特点是简而易行，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；有的适宜于白天空闲时练，有的适宜于早晚练；有的可以床上练，有的可以下床练。读者可以因时因地因人制宜，这对于习练者坚持练习是有利的。

我国这种按摩保健历史悠久，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40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37年来从未间断。在此期间，未患任何疾病，今年虽已78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份力量。

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500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《大周天休息法》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今天能得到如此推广，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

修订版序言

家祖岱峰公于1970年因癌症去世，享年86岁。病前健康如壮年，除坚持练功外，无论晴雨寒暑，日恒步行10公里以上。

《保健按摩》为我家历代习练。祖父谢世后，父辈兄弟四人，日常练功之外，还结合个人健康状况，对老年慢性病的防治进行了探索。父、伯等分别是78~86岁高龄，现均身体健康，耳聪目明，平时少病。有曾患高血压者，因加练太阳穴浴，得以痊愈；有患前列腺增生者，练习兜肾囊而收到显著疗效。现在老人们各自退休，通过本书修订版向读者切磋练功40~50年的心得体会。

修订版是在本书的一、二版的基础上增删修改。对原书的一些章节进行了调整，增加了必要的小标题，使之醒目和系统化。如浴发、浴面、太阳穴浴、浴颈、搓耳、浴肩、浴唇、揉胞宫等。并从中医的角度，对其作用机理，分别加以阐述。对一版原载的《兜肾囊》及《大周天休息

法》结合近年来的实践体会进行了重新改写，以供读者选练。此外，还新增“常见病对症按摩方法”一章。

按摩是以中医经络学说为基础，通过一定套路手法对经络循行的主要穴位、孔窍进行按摩，借以疏达人体经络气血、开通闭塞、调和阴阳，达到增强体质和防治疾病的作用。现代医学也认为，通过系统按摩，可调节大脑皮层和植物神经功能，使之恢复正常，改善全身血液及淋巴循环，提高免疫抗病能力，能增进皮肤肌肉张力和促进消化功能而有利于健康。至于演练次数可自行酌定，练者可做50—200次不等，总之，以舒适为度。祖辈演练次数多为10的倍数如20、30等，或以6和9的平方即36、81次。沿习如此，其故不详，读者不必拘泥。

这本小册子原在人民体育出版社出版，畅销于国内、港澳、东南亚和日本。为了对该书的不断完善，我们从1991年4月起敦请重庆出版社负责修订版的出版发行。

印行30年来，从大量读者来信及实践证明，《保健按摩》确有强身健体的作用，特别是对老年体弱患者有明显的防治功效。今后将不断地总结经验使本书更加充实完善。修订中如有不当之

处，希望读者多予指正。

谷荣生

1991年4月于重庆大坪渝油村1号

目 录

作者的话	(1)
再版序言	(1)
修订版序言	(1)

床上八段锦 (1)

一 姿势	(1)
二 意念	(2)
三 呼吸	(3)
四 动作	(4)
五 手法	(7)

第一段 干沐浴 (7)

(一) 浴手	(8)
(二) 浴臂	(8)
(三) 浴头	(10)
1. 浴面	(10)
2. 浴发	(10)
3. 浴太阳穴	(11)
(四) 浴眼	(12)

(五)	浴鼻.....	(13)
(六)	浴唇.....	(14)
(七)	浴颈.....	(15)
1.	浴后颈.....	(15)
2.	浴前颈.....	(15)
(八)	浴胸腹.....	(16)
1.	浴胸腹.....	(16)
2.	浴乳房.....	(17)
3.	浴胸胁.....	(17)
(九)	浴腿.....	(18)
(十)	浴膝.....	(18)
第二段	鸣天鼓.....	(19)
(一)	鸣天鼓.....	(19)
(二)	搓耳.....	(20)
1.	擦耳根.....	(21)
2.	搓耳廓.....	(21)
3.	揉凹陷.....	(21)
第三段	旋眼睛.....	(22)
第四段	叩齿.....	(23)
第五段	鼓漱.....	(24)
第六段	揉背及搓腰眼.....	(25)
(一)	揉背.....	(25)
(二)	搓腰眼.....	(26)
第七段	揉腹和揉胞宫.....	(26)

第八段 搓脚心..... (28)

床下六段功..... (30)

第一段 伸手便把洞门关 (启动)
..... (30)

第二段 两手分开月儿圆 (耸肩)
..... (31)

第三段 轻轻葫芦向下按..... (32)

第四段 老汉下腰去摸丹..... (33)

第五段 双手托起太行山..... (33)

第六段 左右抓带到胸前..... (34)

兜肾囊..... (36)

(一) 坐练法..... (37)

(二) 卧练法..... (37)

大周天休息法..... (39)

第一段 准备..... (39)

第二段 做功..... (40)

慢行百步功..... (43)

(一) 练法一..... (43)

1. 抬双臂步行..... (43)

2. 抬右臂步行..... (45)

3. 抬左臂步行..... (45)
4. 两臂交叉抬步行..... (45)
- (二) 练法二..... (45)

注意事项和几点说明..... (47)

- (一) 运动按摩, 相辅相成..... (47)
- (二) 精神愉快, 身心俱健..... (47)
- (三) 饮食合理, 饥饿勿练..... (48)
- (四) 房事适度, 顺其自然..... (49)
- (五) 掌握要领, 持之有恒..... (49)
- (六) 皮肤疮疡, 按摩非宜..... (49)
- (七) 妇女经孕, 禁揉胞宫..... (49)
- (八) 顺序随意, 次数随心..... (50)

常见病对症按摩方法..... (51)

- 感冒..... (51)
- 高血压..... (52)
- 眩晕..... (52)
- 落枕..... (52)
- 颈椎病..... (52)
- 脱发..... (53)
- 牙痛..... (53)
- 咽喉肿痛..... (53)
- 咳嗽..... (53)

耳鸣耳聋·····	(54)
近视 远视·····	(54)
面神经瘫痪·····	(54)
神经衰弱·····	(54)
溃疡病·····	(55)
胆囊炎 胆结石·····	(55)
肩周炎·····	(55)
腰痛·····	(56)
便秘·····	(56)
前列腺肥大·····	(56)
阳痿·····	(56)
月经不调·····	(57)
痔疮·····	(57)
保健按摩的效用·····	(58)
附录：古代保健按摩文献摘粹·····	(69)

床上八段锦

锦是不同颜色的丝织品。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

床上八段锦可以坐在床上做，也可以坐在椅子上做，还可以卧着做，可以因时因地因人制宜。但无论是坐着或卧着按摩，最好是裸体进行，或上体和四肢裸露进行。穿着衣服按摩效果是比较小的。

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，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健康情况不好，不能适应寒冷的刺激，则可躺在被窝内做。不过有些动作不能做或做不好（如搓脚心，浴腿等），但这也无妨，仍能产生一定效用。演练时用坐式或卧式，要根据个人健康情况而定，不可勉强。否则会引起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，搓脚心需要穿好衣服坐起来补做，也可以在仰卧时，一腿屈成 90° ，将另一脚抬在大腿上用手搓脚心，左右手脚交替的搓；搓腰眼功则可侧卧轮流用一只手搓。

二 意 念

在坐好或仰卧好之后，要摒除杂念，耳不旁听，目不远视，心静神凝，意守丹田（丹田部位其说不一，一般在脐下3厘米左右，为了便于练习，亦可意守肚脐）。所谓意守肚脐，即只想着肚脐那个部位，别的一概不想。肚脐位腹之中部，是脏腑杂聚之所，因此意守此处作用甚大。我国气功习练皆以意守丹田为基础，习之日久则在生理上、疗效上有意想不到的作用。

三 呼 吸

姿势和意念调整好了之后，即可进行几次深长呼吸；呼吸应按照平日的习惯，在自我控制下缓慢进行。

呼吸有两种方式：即腹式呼吸和胸式呼吸。它们是在神经系统调节下，依靠横膈肌、肋间肌的收缩、舒张来完成的。

男性以一般腹式呼吸为主，表现为呼吸时腹壁起伏运动。当吸气时，横膈肌收缩下降，使胸腔底部扩张，肺容积增大，空气经鼻进入肺脏，腹腔及内脏受压而腹壁突起；呼气时横膈肌松弛升高，胸肺容积缩小，空气从肺脏经鼻排出体外，腹腔内压力降低而腹壁凹陷。

女性以一般胸式呼吸为主，表现为呼吸时胸部起伏运动，当吸气时，肋间肌收缩，牵引抬高胸肋骨，使胸腔和肺容积增大，空气经鼻进入肺脏；呼气时肋间肌松弛，肋骨下垂复位，使胸腔和肺容积缩小，空气从肺经鼻排出。

习练时以上两种呼吸方式均可选用或交替使用，但开始最好使用自己平时习惯的方式。但是不得采用测肺活量时使用的尽量吸气和呼气，即过深呼吸方式。

呼吸时，用鼻吸气，同时舌抵上颚（似念“而”字的发音口型）；用口呼气，同时将舌放下。如此呼吸8—9次（一呼一吸为1次，下同此）。呼吸时要逐渐做到悠缓细匀，绵静细长，以舒适轻松自然为度。

初练此功时，可先呼吸3—5次，然后量力逐渐增加次数。如愿多练，还可以逐日增加3次，逐渐增加到每次80多次。但在增加次数时，必须根据个人健康情况和空气新鲜程度，循序渐进。过深呼吸对体弱多病的人更应该慎重；否则呼吸时横膈肌上下，激烈起伏运动可伤及内脏，现代医学认为也可导致呼吸性硷中毒。如因过度呼出二氧化碳则会感觉手足麻木，减慢呼吸后则自愈。

呼吸时要求室内空气新鲜，否则可以暂时不做深呼吸，而直接做八段锦动作。做完动作穿衣起床后，再到空气新鲜的地方补做。

四 动 作

深呼吸做完之后，接着即可做床上八段锦，为了便于说明，分成八段，但在实际做时可以把这八段功夫混合起来做。从头到脚做下来，只要动作和要领正确即可，顺序不拘。各段功之间有