

经穴按摩健身舞

JINXUE

ANMO

JIANSHENGWU

崔凤凌 编著



安徽科学技术出版社

经穴按摩健身舞

崔凤凌 编著

R 44.1
669
11



0109637

安徽科学技术出版社

00414901
00414901

(皖) 新登字 02 号

责任编辑: 黄和平

封面设计: 王国亮

封面题签: 陶天月

插图摄影: 郭茂韵

2k20/14

经穴按摩健身舞

JINGXUE ANMO JIANSHENWU

崔凤凌 编著

*

安徽科学技术出版社出版

(合肥市跃进路 1 号新闻出版大厦)

邮政编码: 230063

新华书店经销 安徽垦火印刷公司印刷

*

开本: 850×1168 1/32 印张: 6 字数: 138 千

1997 年 9 月第 1 版 1997 年 9 月第 1 次印刷

印数: 6 000

ISBN7-5337-1445-8/R·285 定价: 8.00 元

(本书如有倒装、缺页等问题向承印厂调换)

序 一

强身健体、延年益寿乃古今人类之夙愿。为此，养生学已作为一门重要学科而被世界各国所普遍重视。细观当今西方各国，其养生健身方法大都为跑步、登山、旅游、健美操及其他一些文体活动。而华夏养生学涉及气功、武术、起居、膳食、推拿按摩、针灸、房中术、道德修养以及文化娱乐活动等诸多方面，内容博大精深，效果卓著，堪称国之瑰宝！

是年，应邀赴皖讲学，偶遇中国戏剧家协会会员崔凤凌导演，她以数年呕心沥血编撰的《经穴按摩健身舞》书稿示余并索序。闲暇中，展阅全书，并目睹崔女士演示该舞，深感新颖独特，具有较高的学术及实用价值。是书以中医理论为指导，将推拿按摩疗法的拍、打、揉、搓、摇、振、推、摩、点穴等手法，舞蹈艺术中之手、眼、身、法、步以及音乐和吐纳导引之法熔为一炉，按十四经脉循行路线及顺序，循经按摩导引，以外动而求精神内守，使情志得以开畅，气血得以调和，经络得以疏通，阴阳得以平秘，邪气得以排除，正气得以升扶，从而起到医疗、健身、美容、养生、延年益寿之作用。如此集医疗保健、艺术、气功于一体的养生健身法，古今尚属缺如，较马王堆导引术、华佗之“五禽戏”等古今有关养生健身法又另具新意，实为首创之举。可喜可贺！

此书文字简洁，条分缕析，纵横连贯，层次分明，内容新颖，配有歌诀，图文并茂，雅俗共赏。此舞动作活泼，舒展大方，刚柔相济，创编至今，从习者甚众，获效昭昭其案可查，且无偏差之弊端，确为男女老幼养生、健身之津梁。习练此法者，苟能持之以恒，行而不懈，定受裨益而臻于仁寿之域矣。

值此书付梓之际，欣喜之余，不揣荒陋，爰乐为之序。

莫文丹 于广西南宁

序 二

1991年11月23日下午，当在中国武汉市武昌东湖宾馆召开的“首届国际按摩导引学术研讨会”闭幕之际，安徽省徽剧团二级导演崔凤凌女士气喘吁吁地赶来了！

她，本来要按时到会的，不幸的事发生了——父亲病逝。在悲哀中送走了亲人的遗体后，她匆匆赶至会场。

大会的学术交流已告结束，没有机会了，怎么办？正在为难之时，恰好武汉市卫生局几位主要领导也匆忙赶至大会向代表致词，他们知道此事，为之感动，表示把致词的时间让给崔女士作表演。

每一段表演，都受到代表们热烈称赞。表演结束后，国内外许多代表一拥而上，求技者络绎不绝，至深夜她仍在言传身教。她的作品成功了！

应国内外代表要求，经国家科委再次批准，“第二届国际传统医学与按导医学学术研讨会”于1995年5月在武汉市武昌武汉大学科技馆召开，她再次应邀出席，她的《经穴按摩健身舞》在理论上、艺术上更加完善和完美。她制作的舞蹈录像带在大会放映之后，国内外代表争先恐后地向她求购样版录像带，可惜为数太少，不能满足需求。

我与崔导演在会议中两次相晤，因当时会务繁忙，未能交谈，但通过学术交流，已了解她是一位事业心很强的艺术家，她的作品是她刻苦钻研的结晶。是将艺术、健美和医疗保健融为一体的好功法，是对中华民族文化艺术的贡献。据此，大会学术委员会专家授予她优秀表演及论文一等奖。

我国的历史文献《吕氏春秋》、《保生心鑑》乃至医学经典《黄帝内经》等名著中，对按摩导引多相提并论。对导引称“作舞以

宣导之”和“因制舞法，以疏气血，而导引之术已有矣，故人无夭伤”。东晋著名医学家葛洪，在他的著述《抱朴子·微旨》中对导引的描述为：“夫导引疗未患之患，通不和之气，动则百节通畅，闭则三关血凝，实养生之大律，祛病之玄术矣。”《经穴按摩健身舞》是地道的导引养生功，经崔女士的艺术编排而成为舞姿优美的艺术功法。

该舞的舞姿多以四肢的活动，结合十四经脉和重点穴位的拍打按摩，其作用是不言而喻了。

崔女士邀我作序，为彰其艺，乐以为之。

袁 靖 于湖北武汉

目 录

第一章 概论	1
一、《经穴按摩健身舞》简述	1
二、经穴概述	1
三、历代人民喜爱按摩术	3
四、该舞的广泛适用性	4
(一) 群众性	4
(二) 通俗性	5
(三) 灵活性	6
(四) 国际性	7
五、该舞的作用	7
(一) 知识性的作用	8
(二) 心理治疗的作用	11
(三) 体疗的作用	13
(四) 该舞的经穴按摩作用歌诀	15
第二章 舞蹈方法与要求	17
一、经穴分组法	17
二、按摩手法	17
三、主要步法	18
四、面部美容按摩部位及方法	18
五、动作要点歌诀	21
六、呼吸要求	21
第三章 动作诠释	23
一、手太阴肺经 (11 穴, 左右 22 穴)	23
二、手少阴心经 (9 穴, 左右 18 穴)	27
三、手厥阴心包经 (9 穴, 左右 18 穴)	31
四、足阳明胃经 (45 穴, 左右 90 穴)	34
五、足太阳膀胱经 (67 穴, 左右 134 穴)	41

六、足少阳胆经（44 穴，左右 88 穴）	47
七、手阳明大肠经（20 穴，左右 40 穴）	56
八、手太阳小肠经（19 穴，左右 38 穴）	60
九、手少阳三焦经（23 穴，左右 46 穴）	65
十、足太阴脾经（21 穴，左右 42 穴）	69
十一、足少阴肾经（27 穴，左右 54 穴）	73
十二、足厥阴肝经（14 穴，左右 28 穴）	76
十三、督脉（29 穴，包括印堂）	79
十四、任脉（24 穴）	83
第四章 经穴部位分组与防治歌诀	89
第五章 节拍呼号与动作简易记法	108
附录一 常用取穴法	125
附录二 十四经穴部位及主治范围	127
后记	

第一章 概 论

一、《经穴按摩健身舞》简述

按摩术是中医治疗学的一个重要组成部分，也是我国独特而古老的治病强体方法。祖国传统医学认为，疾病的发生是由于人体经络受阻，气血不畅，阴阳失衡，偏盛或偏衰而引起的。该舞的创编就是根据我国传统医学中经络学说的原理，取古今结合、中西结合的按摩之法，宏扬中医之光华，让医学与艺术结缘，使按摩术与舞蹈融为一体，调动人体十四经脉上三百余穴位（双穴位七百余）的功能，达到疏通经络、平衡阴阳、调和气血、沟通内外、扶正祛邪之功效，具有科学性、知识性、通俗性、趣味性、娱乐性，融心疗、体疗、气疗、健身美容于一舞。因此，这是一套全方位、多功能、内涵丰富并有着独特价值和魅力的健身舞。

二、经穴概述

经络是人体气血津液运行的通道，是经脉和络脉的总称。经是主干，路径之意；络是分支，网络之意。经络分布于人体全身的方方面面，无所不至，它像联络网一样，沟通四肢百骸、五官九窍、皮肉筋脉，联络五脏六腑，调节内外，它把人体各部联结成统一的有机整体。古代《灵枢·经脉篇》中早就告诫人们：“经脉者，所以能决生死、处百病、调虚实，不可不通。”明代，喻嘉言曰：“凡治病不明经络，开口动手便错。”

人体四肢、头、身与内脏相联系的经络主要有十二条，加上人体正中部的任脉、督脉共为十四条，叫做十四经脉。循行于十

四经脉上的穴位就称做经穴（即腧穴），这是人体全身经穴的主要部分。它们大都位于肌肉的起止点凹陷处、骨骼旁，或皮肤横纹、体表器官附近。它是脏腑气血输注和聚集之处，是内脏在表皮上的反应点，是经络循行线上的刺激点，它在完成人体气血运行中，起着承上启下的作用。经络受阻就会出现疼痛，正如《内经》云：“通则不痛，痛则不通。”按摩经穴便会使经络畅通，消除病痛。

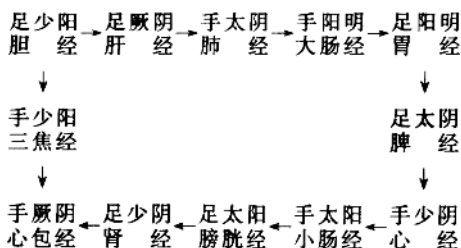
另外，人体上还有未列入十四经脉的穴位，称做经外奇穴。以痛点取穴，称阿是穴；新发现的有效经验穴称新穴。还有奇经八脉，因与脏腑没有相互“络属”的关系，也没有表里配合关系而命名。奇经八脉除包括任脉、督脉外，还有冲脉、带脉、阴维脉和阳维脉等，有加强经脉之间的联系，调节十二经脉气血的作用。

十二经脉的名称与表里关系表

部位		脏 经 (内侧、属里、为阴、主治相同点)	腑 经 (外侧、属表、为阳、主治相同点)
手	前	手太阴肺经	手阳明大肠经
	后	手少阴心经	手太阳小肠经
	中	手厥阴心包经	手少阳三焦经
		手从胸部 三阴走疾 经手病	头病 三阳走病 经头热
足	前	足太阴脾经	足阳明胃经
	后	足少阴肾经	足太阳膀胱经
	中	足厥阴肝经	足少阳胆经
		足从足走腹 三阴生殖症	足从眼 三阳走热 经足病

督脉、任脉布于人体正中一周，主治相同点：泌尿、生殖、肠道疾病。

十二经脉气血流注的次序如下：



宋、元时期，按摩疗法又有了进一步发展。《圣济总录》记载按摩可“开达抑遏”，“令百节通利、邪气得泄”。该书是一部对按摩作用叙述较为全面的文献。

明朝时，朝廷将医学分为十三科，按摩为其中之一。至清朝，按摩医著已有二十余部。

解放后，我国的按摩事业发展更为迅速，各种按摩医院、科室、诊所遍布城乡，科研硕果累累。按摩导引的各种流派，亦是繁花似锦，万紫千红。

在国际上，按摩术不仅传入法国，而且亦先后传入朝鲜、日本、印度等国家。美国在本世纪40年代就已成立了国家按摩学会；前苏联把按摩术安排在体育教学课目中，尤其是运用在运动比赛前后，对运动员进入良好的竞赛状态和消除疲劳均有良效。

总之，按摩术有着五千年厚重之根基，具有永恒的生命力，它深受我国历代人民的喜爱，同时亦深受国际友人的欢迎。

四、该舞的广泛适用性

（一）群众性

学习该舞不受年龄限制，老少皆宜，具有广泛的群众性，广大中老年朋友更为需要。45岁左右的中年人，随着年岁增长，生理机能会不断老化，容易产生各种疾病。他们虽年富力强，但由于担负着工作和家庭的重担，往往会出现情绪不稳定或力不从心的现象，致使经络受阻，从而产生腰酸背痛、胸腹胀满、耳鸣头痛等。若在优美的音乐声中起舞，便可调节情绪，疏通经络，排除这些痛苦。

在习舞者中，有不少60岁以上年迈的老人，跳得非常欢快。有位老知识分子感慨地说：“我今年72岁了，跳了这个舞，全身轻松愉快，饭量也增加了。”这都验证了该舞的群众性。不受年龄限制，人人皆可从中受益。

（二）通俗性

该舞的通俗性表现在学有窍门，易学、易记、见效快。

十四经上分布有三四百个穴位，由于人体是左右对称的，因此双穴位就有七百余个。听起来数目之多，令人畏惧，何况又要起舞，似乎很难。其实并不难，因为十四经的分布是很有规律的，而穴位又在一定的经络上，大都在凹陷处，按上去有酸、麻、痛、胀等感觉，只要找对了穴位，把穴位以分组的形式安排有序，按照相应的部位起舞就会感到易学易记。

此舞的基本动作，一般是一学就会，其手法、步法均简捷明了。

例如：秧歌十字步，人人会走，走三步退一步，或走“十”字，两臂自然摆动，扭腰送胯，带动全身运动，令四肢、脏腑皆得到运动，同时又给人以美感。该步法在国际上深得运动医学专家的肯定、赞赏。

又如手法上，拍打揉搓、叩齿、点穴、揉腹、摩面、梳理等，一看就懂，一学就会，这都是经过实践检验，对身体健康有益的方法。就拿梳理法来说吧，民间有歌曰：“梳理可健脑，劝君要记牢，早晚勤坚持，黑发伴到老。”因为头是“诸阳之府”、“精明之府”、“元神之府”（明·李时珍《本草纲目》），灵性之所在。脑与髓通，脑为髓之海。髓能养骨，髓藏骨内，髓由肾精化生，它是脑和周身联系的通道。五脏六腑的精华之气血，贯于头部，成为“百阳所会，百脉相通”之所在。用梳理法（即干梳头）按摩头部，可通经活血，调动诸阳之功能，排除神经运动系统功能障碍，调整大脑皮层的兴奋或抑制，促进血液循环，改善营养代谢，这无疑对人的身心健康有益。若再加上摩面（即干洗面），其效果更佳。头面部有足三阳、手三阳、督脉、任脉，共八条经脉经过，有六十余单穴位，双穴位有百余，按摩头面部，不仅对感冒、头痛、头晕、中暑、高血压、冠心病、神经衰弱、耳聋耳鸣、视力减退、鼻炎、咽肿、面肿等有疗效，而且对美容、美发效果亦佳。因为摩

面可以改善皮脂腺、汗腺的分泌，祛除皮肤角质层，促进皮肤组织的新生，增强防止各种病变的能力。

先人素有“推拿揉掐、性与药同”，“不费囊中药石，尤胜仙丹”之说。这“药”就长在人们的一双有力量的手上，随手便来，不须经济上的破费。不仅使人免受针药之苦，也免除药物中的化学成分对人体产生的不良影响，舒适安全，无副作用，又可达到强体、益智、悦心、健美的良效。

该舞本着普及与提高相结合的宗旨，不仅要让习舞者一学就会，而且在舞技上还应有提高。该舞是实实在在的十四经脉按摩舞，不是摆花架子。常言道：“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来。”要取真经，须下功夫，功到自然成，这亦是应该谨记的。

（三）灵活性

该舞的灵活性，表现在时间、地点的利用上，也表现在法从手出，一学多得，便于灵活掌握和施法上。

习舞者不受时间、地点限制，所用的场地，可大可小。大可在广场上，众人齐蹈之，或在舞台上表演；小可在室内、床前进行。习舞时间四季皆宜，不必考虑冬天穿棉衣怎么办，夏季穿单衣怎么办，因为手法在于自己掌握，可轻可重。早晨锻炼可蹈之，睡前亦可舞之。习舞者深有体会地说过：“冬天睡前舞一遍，全身热乎乎的，一夜睡得香。”只要有空闲，便可随时起舞，舞后全身轻松舒服。

法从手出。可依据年龄、体质的不同，因人施教，因人起舞，特殊情况可做特殊处理，只要按摩的部位在经穴位置上，动作可进行调整，可快可慢，可繁可简，可轻可重，跳全舞或根据自身的情况选段舞皆可。

由于学习该舞与掌握经穴知识是同步的，这便可一学多得，更利于学用结合，为灵活施法提供了更为宽阔的空间。练习者在站、坐、行、卧时亦可施法，对症自我按摩，或者为他人按摩，以解除身体不适或疼痛之苦。

该舞平均每道经络用时不足2分钟，较适宜当今人们的快节奏生活。

习舞者注意：孕妇，经期，表皮出现青紫、破损，传染病，急性病变及危重病者，当停舞或适度掌握。

（四）国际性

“艺术能在任何人身上产生作用，不管他的文明程度和受教育的程度如何”（托尔斯泰语），“艺术同科学具有同等价值”（高尔基语）。科学是无国界线的，艺术同样如此，它是全人类的共同财富。

目前我国各项事业正发生着飞跃性的变化，国际交往频繁，国际友人对我国民族文化产生浓厚的兴趣，正在不断地掀起学习和研究东方传统文化的热潮。此外，当今世界人口的年龄比例亦发生着很大变化，已有五十多个国家先后成为老年型国家，从而形成了“银发浪潮”。例如，我国目前的老龄人口达1亿之多，居世界之首。至本世纪末，预计65岁以上的老人将达1.3亿。老龄问题日益引起国际社会的关注。老年人应该倍加受到尊敬、爱护，应当有一个健美的体魄。富有东方文化特色的经穴按摩健身舞，能为老龄人口的健康长寿做出贡献，因此，该舞也就有着较为广泛的国际性。

五、该舞的作用

按常规说，艺术是属于精神生产范畴，它的创造是为了满足、提高人们精神生活的需求，它不是创造有实用价值的东西。但是，当它与远离它的学科密切联手交融“嫁接”后，便能发生一次飞跃，产生“艺林探路贵涉远，无人迹处有奇观”的独特魅力。

用中华医学的科学成果，加以艺术化，编创为优美的舞蹈，让人们在娱乐、趣味中初步认识我国传统医学文化的博大精深，去把握经穴按摩之妙用，去寻求强身健体、养生康复、延年益寿之

妙道，去思考、探索人类生命科学之奥秘，其意义是深远的。

（一）知识性的作用

1. 普及中医知识 宏扬民族文化

祖国医学中的经络学说、阴阳学说、脏象学说、五行学说、气血理论、按摩疗法，具有哲理性、辩证法思想，它博大精深，是祖国灿烂文化的重要组成部分，是历代劳动人民智慧之结晶，是国之瑰宝，是中华民族对人类的杰出贡献。亘古至今，人们从未间断过对它的探索。

以往，学习中医知识是坐在课堂或实验室里，而且学习者多是将来或已经从医的专业人员；这次则不同，我们是在学习舞蹈中，在娱乐、趣味中，去学习经穴知识，即习舞的过程，就是掌握经穴知识的过程。习舞者中，是各行各业、老中青皆有的一个庞大队伍。无疑，这对普及中医知识，宏扬民族文化，将起着积极的推动作用。

2. 提高保健水平 扩展审美视野

中医提出的“正气存内，邪不可干”，“治无病之病”等理论，精辟地说出了保健预防的重要性。随着生活水平的提高，人们比以往任何时候都更注重对身体的保健。

当今，国内外各类健身功法很多。据了解，不少练功者只知道怎么做，而不知为什么要这样做；只知其然，而不知其所以然。在文艺界亦往往有“艺不轻传”、“授艺不授窍”之弊。常言道：“一窍通，百窍通。”学习该舞，既教做什么、怎么做，又教为什么这样做，其依据、窍门何在，让习舞者能较为系统、科学地掌握经络学说的知识。掌握了它，就可以立足在中华医学文化的高度上去鉴别、品评各类功法。因为，繁花似锦的各类功法，如气功按摩、运动按摩、保健按摩、长寿按摩等等，均离不开中医有关理论的指导，把握了经络学说，便使人心明眼亮，开拓了中华医学文化的用武之地。同时，也提高了鉴赏能力，扩展了审美视野。

3. 超越自身价值 激发创造能力

习舞者学会该舞，便会知道，每条经络都有着自己的特殊作用，每个穴位又是经络上的活跃反应点，具有着自身独到的功能，在一定的温度下效果会更佳。人们还能进一步理解到穴位就如同化学元素一样，其组合不同，功能就不同，这便能启发、引导人们去有新的发现、新的创造，创造出合乎科学的、姹紫嫣红的各种医疗保健、养生康复、美容美发等作品或其他类功法。

另外，当习舞者听到任何音乐，在感到有兴趣时，便可针对自身的需要，随着节奏自编按摩舞，这就是您自己的创作，对身体定有裨益。

4. 掌握辨证施法 达到美容功效

掌握辨证施法，是指在宏观上按摩医治之法则；达到美容功效，则是以美容为例进行解说。

我国按摩医学理论贯穿着以人为整体的思想，认为人体与宇宙是相互对应的，人与大宇宙中的万物息息相关。在《灵枢·邪客篇》中，记载着这样朴素的思想：“……天有日月，人有两目；天有雷电，人有声音；天有四时，人有四肢；天有五音，人有五脏；天有六津，人有六腑；天有冬夏，人有寒热……天有阴阳，人有夫妻。”此说虽带有主观臆断，但却叙说着一个道理：人与天地万物都是大自然的一部分，都是按照一定的规律在运动。它们之间是相互影响，相互关联，相互依存，相互制约的。人的五脏六腑与大自然中的五行（木火土金水）、五色（青赤黄白黑）、五味（酸苦甘辛咸）、方位、气候等都有着相对应、相生相克的辨证关系。《素问·阴阳应象论》曰：“万物离不开阴阳，人亦应行其道。”《灵枢·岁露篇》曰：“人与天地相参也，与日月相应也。”要求人体当顺应自然四时气候和昼夜晨昏的变化及地理环境来进行调理疗伤。

中医治病必求于本。《素问·阴阳应象论》曰：“阴阳者，天地之道也，万物之纲纪，生杀之本始，神明之府也。”提出：“治病务必求本”，当“审其阴阳，以别柔刚，阳病治阴，阴病治阳，