

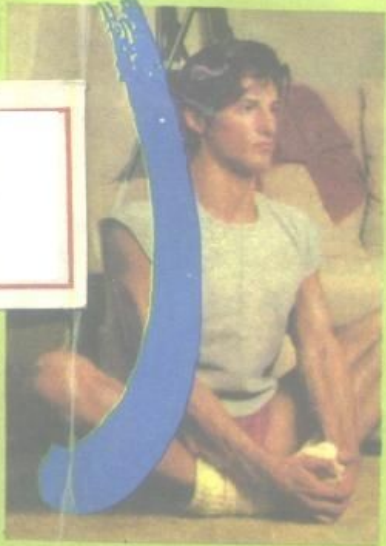
小家庭丛书

XIAOJIATING
CONGSHU

简易家庭按摩与导引术

● 李乐德编著

● 湖南科学技术出版社



●《小家庭丛书》

简易家庭按摩与导引术

●李乐德编著 ●余立新 李亦文绘图 ●~~北京~~人民卫生出版社

简易家庭按摩与导引术

李乐德编著

责任编辑：汪华

*

湖南科学技术出版社出版发行

(长沙市展览馆路3号)

湖南省新华书店经销 湖南省新华印刷三厂印刷

*

1990年10月第1版第1次印刷

开本：787×1092毫米 1/32 印张6.375 字数：102,000

印数：1—8,200

ISBN 7—5357—0799—8

R·172 定价：3.20元

地 90-62
湘 科

出版说明

全国人口普查资料表明，我国的核心家庭（指由父母和未婚子女两代人组成的家庭）已占总户数的50%以上，并仍有明显增加的趋势。为了满足这一大批“小家庭”的需要，我社特出版《小家庭丛书》，旨在介绍现代家庭生活知识，促进家庭和睦幸福，增添家庭生活乐趣。

本套丛书的选题注重新颖、实用，紧跟现代生活潮流，内容包含衣食住行、卫生保健、伦理道德等各个方面。丛书每册十余万字，文字力求生动活泼，短小精练，并做到编排新颖、图文并茂、印装精美，使其既成为一套有较强可读性和实用性的生活工具书，又成为一种美化家庭的文化装饰。

由于我们水平所限，不足和错误之处还望读者诸君批评指正。

目 录

| | |
|----|-----------------|
| 1 | 第一章 概述 |
| 2 | 什么是导引 |
| 3 | 什么是按摩 |
| 3 | 导引、按摩术简史 |
| 5 | 家庭导引、按摩术的特点 |
| 6 | 为何导引、按摩术能治病健身 |
| 9 | 第二章 导引、按摩术的基础知识 |
| 9 | 人体主要部位、骨骼及肌肉 |
| 11 | 经络及穴位 |
| 19 | 施行导引术的基本要诀 |
| 21 | 施行按摩术的注意事项和禁忌症 |
| 22 | 家庭按摩术的基本手技 |
| 33 | 按摩术的施行方向 |
| 35 | 第三章 全身按摩 |
| 35 | 头部按摩 |
| 38 | 颈部按摩 |
| 41 | 肩部按摩 |
| 48 | 上肢按摩 |
| 54 | 腰背部按摩 |
| 60 | 腹部按摩 |
| 64 | 下肢按摩 |

| | |
|-----|----------------|
| | 第四章 导引及按摩疗法 |
| 74 | 适宜于导引及按摩术治疗的病症 |
| 74 | 头痛、偏头痛 |
| 77 | 五十肩 |
| 81 | 过敏性鼻炎 |
| 84 | 支气管炎、气喘 |
| 86 | 心悸、呼吸困难 |
| 89 | 腰痛 |
| 94 | 肩关节僵硬, 手臂疼痛、麻木 |
| 98 | 下肢疼痛、麻木, 倦怠 |
| 101 | 月经不调、痛经 |
| 105 | 痔 |
| 107 | 高血压 |
| 111 | 低血压 |
| 113 | 更年期障碍 |
| 116 | 寒冷症 |
| 118 | 便秘 |
| 120 | 失眠症 |
| 123 | 胃下垂 |
| 125 | 性功能减退 |
| 129 | 适宜于导引术的病症 |
| 129 | 视力减退 |
| 130 | 耳鸣 |
| 131 | 眼花 |
| 132 | 牙痛 |
| 132 | 膀胱炎 |

| | |
|-----|--------------|
| 133 | 腹泻、脱肛、子宫下垂 |
| 134 | 消化不良 |
| 135 | 颈椎病 |
| 136 | 打嗝、呃逆 |
| 137 | 狐臭 |
| 138 | 晕车 |
| 138 | 小腿肚抽痉 |
| 139 | 夜磨牙、打鼾、说梦话 |
| 140 | 鸡眼、香港脚 |
| 141 | 脱毛、白发、秃头 |
| 142 | 疣 |
| 143 | 粉刺 |
| 144 | 适宜按摩术的病症 |
| 144 | 面神经痛 |
| 146 | 肋间神经痛 |
| 147 | 坐骨神经痛 |
| 151 | 膝关节疼痛 |
| 153 | 肘关节疼痛 |
| 155 | 眼睛疲劳 |
| 157 | 神经衰弱 |
| 158 | 胃痉挛 |
| 160 | 食欲不振 |
| 162 | 容易感冒 |
| 164 | 内耳性眩晕 |
| 166 | 小儿夜啼症 |
| 168 | 第五章 保健按摩与导引术 |

- 168 按摩养生保健法
- 171 导引养生保健法
- 175 脚按摩——一种简易的强身保健方法
- 176 脚按摩保健作用的基本原理
- 177 脚是反映身体状态的一面镜子
- 181 脚按摩的注意事项及其治疗目的
- 182 脚按摩的体位及施行步骤

第一章 概 述

● 什么是导引

导引又名“道引”、“躄引”或“宣导”。在《庄子·刻意》中提到：“吹呵呼吸，吐故纳新，熊经鸟伸，为寿而已矣；此导引之士，养形之人，彭祖寿考者之所好也。”这可能是有关导引的较早文字记载，尽管后人对此段文字的解释各有些差异，但都一致认为导引是通过呼吸运动与肢体运动使人体气血调和，血脉通畅，从而达到健身治病目的的一种养生方法。

关于导引的作用，在《圣济总录》中提到导引可“斡旋气机，周流荣卫，宣摇百关，疏通凝滞，然后气运而神和，内外调畅升降，无碍耳目聪明，身体轻强，老者复壮，壮者益治。”具有“安神养气，定固形体，使贼邪不得入，寒暑不能袭。”的作用。

其实古人对导引的理解和解释并非完全一致。有认为导引是肢体伸屈运动者，如唐·王冰在注释《素问·异法方宜论》时指出：“导引，谓摇筋骨，动支节”；有认为导引可通过“舞”的形式来体现者，如《吕氏春秋》提到：“昔阴康氏之始，阴多滯伏而湛积，水道雍塞，不行其源，民气郁淤而滯者，筋骨瑟缩而不达，故作为舞以宣导之”；也有认为导引是行气或行气

与导引相配合者，如隋·巢元方《诸病源候论·白发候》引《养生导引方》说：“令身囊之中满其气，引之者，引此旧身内邪伏气，随气而出，故名导引”。在《灵枢·官能》中提到“理血气而调诸逆顺，察阴阳而兼诸方，缓节柔筋而心和调者，可使导引行之。”在《云笈七签·宁先生导引生法》中说“导引者令人肢体骨节中诸邪气皆去，正气存处。……于其疾所在，行气导引以意排除去之。行气者则可补于中，导引者则可治于四肢”；还有将咽津视为导引者，如《夷门广读·导引诀》中提到：“平明睡醒时即起，端坐，凝神息虑，舌抵上腭，闭口调息，津液自生，渐至满口，分作三次，以意送下，久之，则五脏之邪火不炎，四肢之气血流畅，诸病不生，永除后患，老而不衰”。此外，晋·葛洪在《抱朴子·微旨》中还提到“夫导引……或伸屈，或俯仰，或行卧，或倚立，或踞躅，或徐步，或吟，或息，皆导引也”。

现代有人将导引称作是一种“健身运动”，而将按摩称之为“保健疗法”。导引在唐代曾属于按摩范围，而导引中也包含有自我按摩的成份。因此，二者既有区别，又互有关连。此外，导引又不同于气功，气功源出于古代导引，但气功更为强调“入静”和“意念”集中；至于瑜伽功，则需摆出较难做的特殊姿势。因此，相对而言，只需运动肢体和配合呼吸动作的导引术则较为简易。如果用现代的观点来解释导引，正如近年内周稔丰老先生所说：“导引是一种身心并炼，内外兼修，具有和精神、通血气、活肢节、健脏腑、促进身心健康、防治疾病和益寿延年的一种古老的医疗体育和养生延寿方法”。并根据施行导引时的侧重点，又将导引分类为意念导引、呼吸导引、运动肢体导引、按摩导引和声音导引等。本书所介绍的导引内容主要是侧重于施行呼吸、肢体运动和按摩或三者的配合。

● 什么是按摩

按摩是人类最古老的一种医疗方法，它几乎和人类历史一样源远流长。由于人类在求生存与大自然作斗争中，遭受各种不利因素或刺激的侵袭，造成许多病痛，当出现病痛时，很自然地用手去按抚、揉捏病痛部位，随即病痛缓解或消失。这些自发的动作，便逐渐发展形成了按摩术（后来，发现配合一定的运气动作，更可减轻病痛，可能由此又逐步形成了导引术）。

按摩（推拿）在古代又称“跻引”或“按抚”等。在《史记·索隐》中说：“跻者，谓为按摩之法，夭跻引身，如熊顾、鸟伸也；扞音玩，亦谓按摩而玩弄身体使调也。”在《素问·举痛论》中也提到：“寒气客于背俞之脉，则脉泣，脉泣则血虚，血虚则痛，其俞注于心，故相引而痛，按之则热气至，热气至则痛止矣。”在《圣济总录》中，更指出按与摩有所区别：“可按可摩，时兼而用，通谓之按摩；按之弗摩，摩之弗按，按止以手，摩或兼以药，曰按曰摩，适所用也……”。

因此，对按摩术的解释是：被动或主动按压、摩搓身体某一特定部位或穴位，通过“推而行气血，摩而顺其气，拿而舒其筋，按而调其经，点而理其络，揉而活其血”等作用，达到治疗或健身目的的一种医疗保健方法。

● 导引、按摩术简史

以导引、按摩作为健身除病的这一特殊形式的医疗体育运动始于何时，文献上无明确记载，就目前现存的资料来看，它至少在距今约 2000 多年的先秦时期便已发展到一定水平。从

《吕氏春秋》中提到“昔陶唐氏之始，阴多滞伏而湛积，水道雍塞，不行其源……故作舞以宣导之”这段文字，便可看出也许早在氏族社会，人们便已知道用“舞”这样一种运动方法来宣导血脉、通利关节以强身除病。在长沙马王堆发掘出的汉墓中的“导引图”，更形象地反映了二千一百年前的导引按摩真实情况。此外，在《内经》中提到：“中央者，其地平以湿，天地所以生万物也众，其民食杂而不劳，故其病多痿厥寒热，其治宜导引按跷……”。在华佗《中藏经》中也收录不少导引、按摩及膏摩法，如提到：“宜导引而不导引，则使人邪侵关节，固结难通；宜按摩而不按摩者，则使人淫随肌肉，久留不消……”。这表明后汉时期导引、按摩术已成为重要的临床治疗部分。

两晋南北朝时期，因佛教的传入而使导引、按摩术更有所发展。如创用了龙虎导引、熊经、龟咽、莺飞、蛇屈、鸟伸、天府、地仰、猿据、兔惊以及按摩头面等部位的古代体育疗法。虽然道家、医家、佛家的导引、按摩术源流及手法有异，但在较长的历史时期中已逐渐形成了具有民族特色的导引、按摩医疗保健术。

在隋代已设有按摩医官及按摩专科。唐代的按摩事业更盛极一时。至宋代时则有所停滞。后至明、清两代又得到发展。在这些时期内，并有大批论著中更多地论述了导引、按摩，如《诸病源候论》、《太平圣惠方》、《圣济总录》、《医说》、《千金要方》、《古今养生录》、《古今医统》、《小儿推拿广意》、《动功按摩秘诀》等。并有逐趋完善的专职导引、按摩机构或人员。

解放前，导引、按摩术一直受到排斥，并被视为卑贱之业，新中国成立后，导引、按摩术才得到真正的复苏，各种导引、按摩流派才获得真正的发展。

● 家庭导引、按摩术的特点

1. **方法简单。**导引、按摩术都是较为简单易行的除病健身方法，目前有关介绍导引术方面的资料甚少，而介绍按摩术的资料虽较多，但大都比较繁杂。本书所介绍的导引、按摩方法都尽量避繁就简，大多数方法都是用三言二语便已交待清楚，因而特别突出了“简易”二字。任何人都能自行操练（导引）或在家庭成员之间相互施行（按摩）。对施行的场地及时间均无特殊要求。尤其是导引术，完全不必像指压或针灸那样对穴位的刺激要求部位准，因为导引术是通过对身体特定部位的活动来刺激相应的经络和穴位。

2. **疗效好。**对某些较常见或慢性病症，尤其是应用西医治较为棘手的普通病症，通过施行导引或按摩术常可治愈。有些病症在施行后可立即见效，慢性病症也可于短期内收效。

3. **保健作用强。**导引、按摩术不仅是除病的良方，而且还是回复青春、延年益寿、强身健体的良法。

4. **无副作用。**原则上不需服药，也不必对饮食进行控制，无任何副作用。

5. **可增进家庭和睦。**家庭成员之间的互相按摩，除了治病健身作用外，还能增加彼此的亲近感，有利于促进夫妻间和谐、融洽的情感关系。

● 为何导引、按摩术能治病健身

一、促进气血循环

所谓气血中的“血”是指在体内呈流动状态的血液，它从肺

部排出二氧化碳，自空气中补入氧气，再通过包括心脏在内的循环系统在体内各处循环流动，起营养全身肢体、脏腑的作用。它是由脾胃运化的水谷精气生化而成。血与营气共行脉中。气血中的“气”则是存在于体内并和血融成为一体，具有维持生命的基本作用。它与呼吸作用有关，又由于这种“气”进入人体内和血液相互融合，因而可以带动血液循环。然而，这种“气”不仅是指单纯的空气或氧气，而更是指具有生命现象的一种物质，它的生成有赖于肾中的精气、水谷精气和自然清气的结合。导引按摩术的治病健身原理之一是活血化瘀，舒筋活络，促进气血循环，使受损的机体组织加速修复，改善全身新陈代谢，并使阴阳调和，脏腑生机旺盛，进而使人体气血充盈而调畅。

二、使邪气排出体外

血液被心脏排入动脉血管，继而被输送到全身各处的末端毛细血管，经与机体组织进行物质交换后，依序经细小静脉、大静脉送回入心脏，在血液的回程中，静脉具有阻止逆流的作用，但缺乏心脏那种有力的驱血作用，故在细微血管中流动的血液较易停滞下来，如果这种含废物（二氧化碳及代谢废物）的血液停滞于血管中，新鲜的含氧血便无法传送进来，以致在血液停滞处相继出现各种症状及生理障碍，并导致身心不适，严重时并发各种疾病。这种废血的停滞便是邪气的停滞，因而邪气是指体内废物停滞积压的状态。

邪气是身体不适或产生病症的主要原因。由于人类在双脚下行走，身体更易造成弯曲，胃下垂、腰痛以及其他种种病症。又由于这些受累的器官组织造成了血液的阻力，这便是邪气积压的主要原因。此外，寒冷，外来的刺激（损伤等），毒

物，病原物的摄入或感染，饮食过量等也能导致邪气的积压。邪气的积压造成气血循环不良。换言之，只要气血循环良好，则不致积压邪气，身体便会健康，这时，细菌、病毒等也便无从入侵。如同发生流行性感冒时，有些人感染，有些人则不会感染。感染与否的主因在于“正气存内，邪不可干”，“邪之所凑，其气必虚”。导引、按摩术能使气血条达、疏通，使邪气排出体外，即“正胜而邪退”。尤其是施行导引术时，在缓慢的呼吸动作下，使体内各器官作最有效的活动，因呼吸和肌肉的联合活动能刺激体内各部分的经络，促进气血的活跃，终致使停滞在体内各毛细血管内含邪气成分的瘀血得以返流通畅，邪气通过肺及皮肤的呼吸被排出体外，或经肾脏净化后由小便排泄，最后达到除病健身的目的。

三、调整或刺激经络和穴位

经络是指在身体各部穴位中，将最有关联的穴位连接起来的线路。例如，连接肾脏有关的线路便称为肾经。又例如，脚底的穴位和肾脏是通过非肉眼能见到的经络所连接的。导引或按摩能通过刺激相关的经络和穴位，通过传入的“功”转换成的各种“能”透入体内，使人体内某一系统或器官接受到这种“能量”信息，改变其有关的系统内能，达到调整脏腑功能、调节阴阳、促进气血循环的作用。如连接肾脏的穴位，具有刺激肾脏，并促进排泄肾脏邪气的作用。

四、使人体处在平衡状态

人体和大宇宙相比，是个小宇宙。大宇宙是处在一种均衡的状态下，它犹如晴朗的秋天，气温恰到好处，既不太热，也不太冷。而作为小宇宙的人体，若能像大宇宙一样保持平衡，

即不过分紧张、迟缓或发热、寒冷，则便算健康的身体。当身体出现过分紧张的状态，称为“实”；反之如果机能过于迟缓，则称为“虚”。控制“实”的状态，称为“按”；用抚摸的方式使“虚”的状态活跃起来，则称为“摩”。因此，按摩实际上是“抑按调摩”，是“对实的泻（消除紧张状态），对虚的补（使功能活跃）”，从而使人体内环境处于平衡状态，达到除病健身目的。

第二章 导引、按摩术的基础知识

在学习导引、按摩术之前，首先应了解有关的基础知识。

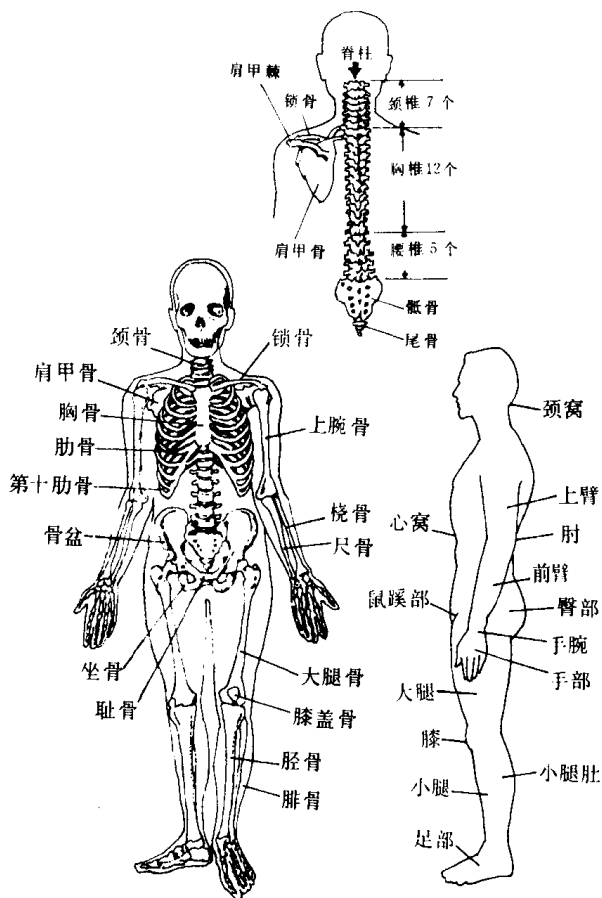


图 2.1 身体的主要部分和骨骼的名称