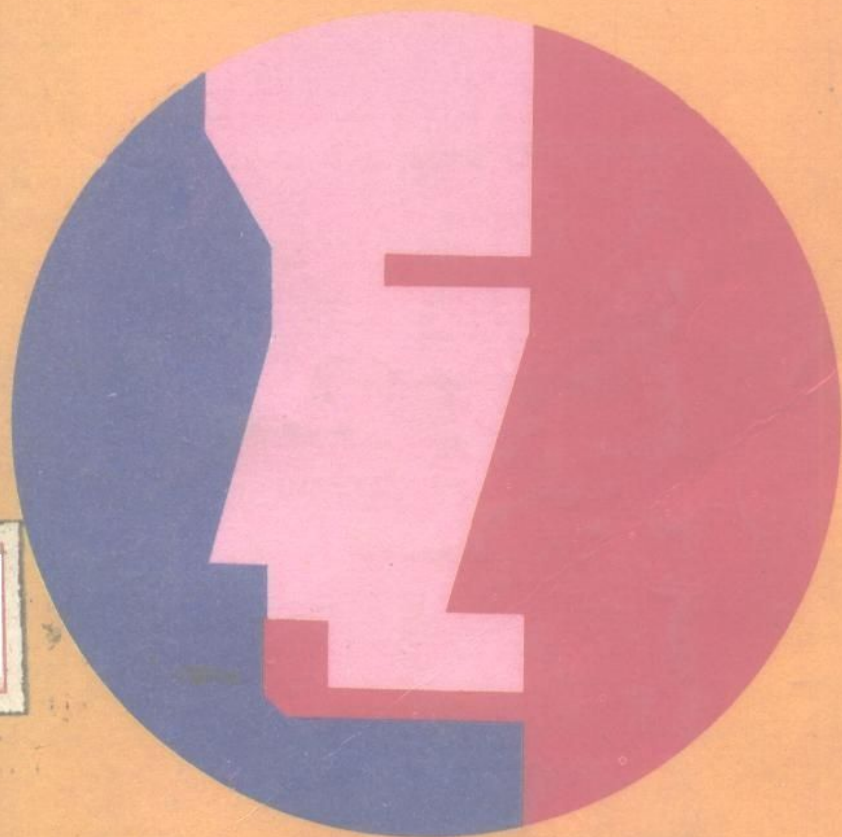


相互指压法

夫妻健身秘诀

柏子 编译



学苑出版社

夫妻健身秘诀

—— 相互指压法

柏 子 编译

夫妻健身秘诀
柏子 编译

学苑出版社出版
(北京西四颁赏胡同 4 号)
新华书店首都发行所发行
国防工业出版社印刷厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张 8 字数 100 千
1989 年 1 月第 1 版 1989 年 1 月第 1 次印刷
印数 00001~10500



ISBN 7-80060-185-4 / G · 115

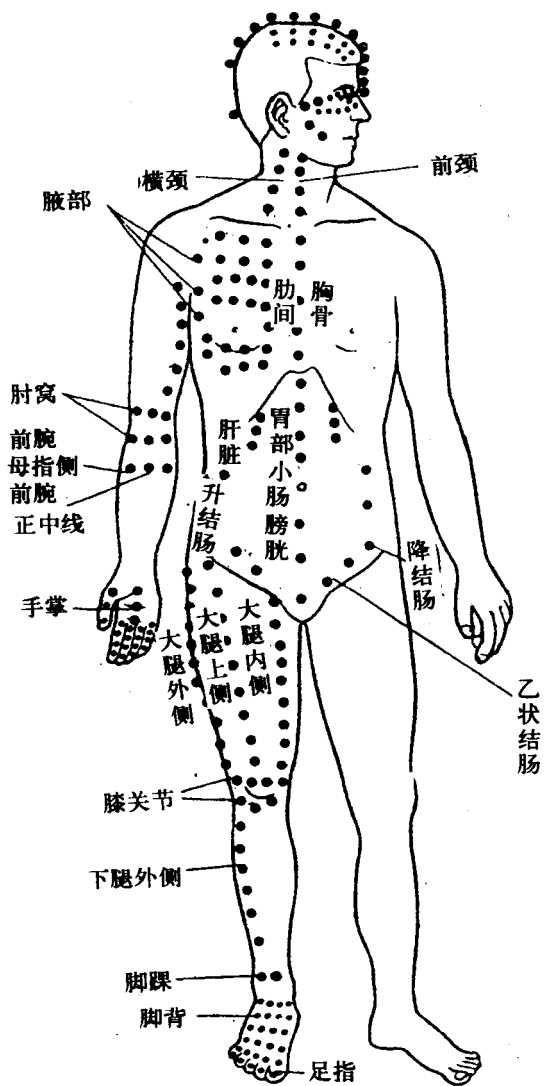
定价: 2.10 元

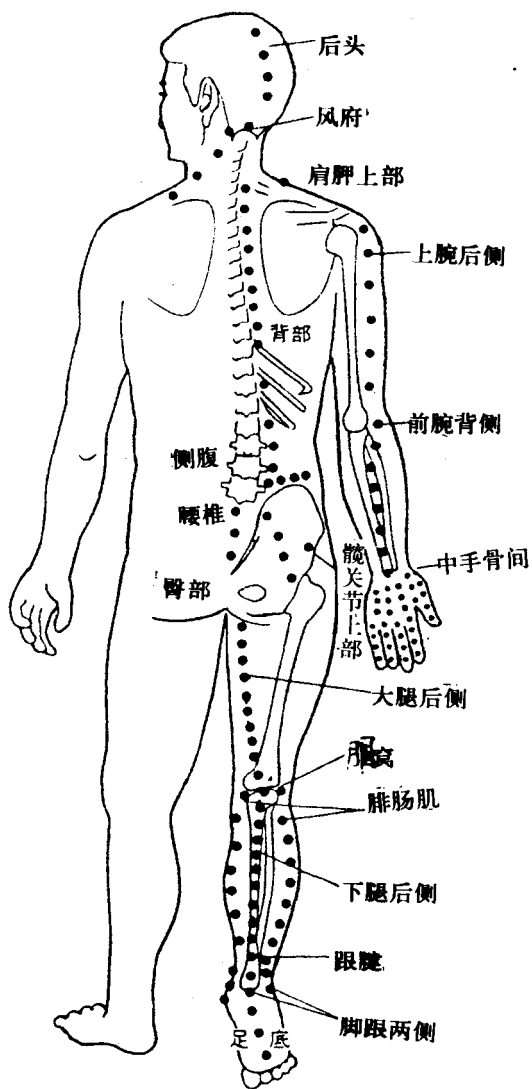
序 言

指压法是按摩术的一种，具有特殊的疗效。本书后半部主要介绍日本著名的指压专家四十多年来指压治疗中的经验总结，他就各种日常易得的疾病，分别介绍指压的穴位、方法和效果。特别值得注意的是，作者着重在说明夫妻之间如何通过相互指压，达到和保持身心健康，增强夫妻之间的爱情与性生活的调节，对日常易见的病痛，作者依他多年宝贵的医疗实践，通俗易懂的进行解释，读了一清二楚，易于学习和掌握。

作者是日本著名的指压专家，他写的有关《夫妻互相指压法》一书，在世界各地出版后均受到极大的关注和欢迎。由于易学易传播，影响很大。在编译时，编者还进行若干删节。

为了使读者了解指压法的理论和疗效，还由从事医学理论研究工作的柏子先生，集他三十多年的指压实践，作序篇《指压十谈》，说明指压与大脑中枢神经调节的关系。使指压法上升到医学与心理学的高度，这在介绍气功与按摩的医学著作中还很少见，因而十分宝贵。





目 录

序 言

指压十谈 (1)

第一章 指压人人会做 (18)

第一节 玛丽梦露与胃痉挛 (18)

指压的喜悦·如何治疗胃痉挛

第二节 关于颈部僵直 (20)

颈部硬化是脑溢血的危险信号·预防脑溢血的指压法

第三节 使婴儿健壮成长的指压 (21)

养育健康婴儿的指压法·治疗婴儿斜颈的指压法

第二章 为什么指压可以治病 (27)

第一节 以手指探究全身的奥秘 (27)

痛就压·指压可以使生命之泉源源不断·顺乎自然·作茧自缚·疼痛就是警报·促使全家愉快的家庭指压

第二节 健康根植于灵活的手指 (31)

生命的关键——手·无花果可以长生不老·和气生财·棚桥女士的纸绳艺术·手指是外脑髓·施与受都能得益·正确的手指使用法

第三章 保护健康的五大原则 (35)

第一节 胃健壮就是快乐 (35)

胃易受情绪影响·提高胃功能的自我指压

第二节 使脖子柔软则易睡 (36)

失眠症的自我指压

第三节	便秘的自我指压	(38)
第四节	愉快工作可以长寿	(39)
	经常工作不易衰老·愈用愈强	
第五节	微笑是人类的特权	(40)
第四章	追求没有疲劳的健康生活	(41)
第一节	易被忽视的疲劳	(41)
	你已经很疲劳了·退休不久即去世了	
第二节	乍感疲劳之时	(43)
	不要把今天的疲劳积留到明天·简易的疲劳消除法	
第三节	当头部不舒服时	(46)
	早上头痛是罪有应得·促进头脑清醒的指压法	
第四节	腰部感到疲劳时	(48)
	腰是身体的重鎚·三十岁起即应注意腰部	
第五节	肩膀酸痛	(51)
	肩膀酸痛的原因·治疗肩膀酸痛的指压法	
第六节	让你下午的工作更愉快	(52)
	中午休息的重要·上班前三分钟指压	
第七节	强壮内脏的指压	(54)
	简易的手指指压法	
第八节	休息与疲劳的关系	(57)
	如何享受休息时间·回家后的指压	
第五章	自我精力加倍的方法	(60)
第一节	精力是生存竞争的王牌	(60)
第二节	精力、耐力的要点(延髓和副骨)	(60)
第三节	斗志的要点(肩中点及其他)	(61)
第四节	增加性能力的指压法	(63)
第五节	强壮原因何在	(64)

第六节	提高男性性能力的指压	(65)
第七节	提高女性性能力的指压	(67)
第八节	治疗糖尿病的指压法	(69)
第六章	有效的夫妇指压法	(71)
第一节	夫妇指压可以消除紧张	(71)
第二节	别让先生失眠	(72)
第三节	胃肠感到不舒服时	(73)
第四节	牙痛、头痛常因失眠引起	(75)
第五节	保持青春美丽的夫妇指压	(77)
第六节	手指创造的后宫佳丽	(78)
第七节	使眼睛美丽的要点	(78)
第八节	胸部丰满的指压	(80)
第九节	消除瞌睡的指压	(82)
第十节	睡前的夫妇指压	(83)
第七章	治疗各种症状的指压法	(85)
第一节	胃下垂	(85)
第二节	下痢	(89)
第三节	心脏异常	(91)
第四节	感冒	(92)
第五节	脑贫血	(93)
第六节	低血压	(93)
第七节	更年期障害	(95)
第八节	五十肩、四十腰	(98)
第九节	流鼻血	(100)
第十节	脖子扭筋	(102)
第十一节	撞伤和扭伤	(103)
第十二节	加强脑力	(104)

第十三节	椎间盘突出	(105)
第十四节	胆石痛	(106)
第十五节	夜尿症	(107)
第十六节	痉挛症	(108)
第十七节	晕车、晕船	(110)
第十八节	积脓症	(110)
第十九节	气喘	(110)
第二十节	手颤	(112)
第二十一节	腓肠肌痉挛	(112)
第二十二节	脚麻	(114)
第二十三节	肝脏强壮	(114)

指 压 十 谈

柏 子

“指压”也是穴位按摩，在我国祖国医疗中，占有很重要的地位，特别在民间，流传许多特效的疗法。这里综合介绍有关这方面的常识和方法，便于读者理解和运用。

（一）关于指法

“指压”，顾名思义是运用“手指”压穴位来达到锻炼的目的。因此，如何运用手指压穴位，有许多值得注意的地方。

例如在《峨眉十二庄练法》中的《天字庄》中，谈到手肩挡式时，强调五指蠕动蛇行的作用。其中谈到“小娘”（即小指）的作用，五指中小指与心脏有密切的关系，经常压小指对心脏很有利。指和掌肘常是联在一起的。在我国气功锻炼方法中，将气运到手指的方法，是相辅相成的。

五指之间，互有作用。小指居先次第行。大指指天分筋骨，四指互相配合，象轻倚似墙梯，各有各的作用。因此，正确的运用指法，既不要太用力压，又要松软柔和，四指联在一起就象群雁平行，所以在《峨眉十二庄练法》中，很强调指法，把小指、无名指和大指扣成“阴剑诀”，向外发劲。

所谓指法，包括左右手五指和掌法，不可偏废。如练习通臂劲时，四指和手掌向天，食指和无名指随之向两侧分开。这些方法，均为“指压”创造了物质基础。练鹰爪劲时，五指和意念连成一气，手掌中有阴有阳，气机可以运行到指尖，在“指压”中，按摩和气功结合就可以发挥意想不到的作用。

在气功练习中，无论是“推云手”“半阴半阳掌”都是手法。在“地字庄”中，起手用阴掌，中指领先，又是另一番功夫。

在进行指压时，要注意准时，即指压要针对穴位，要压准压深，又要软硬兼顾，不可偏废。在脸部指压时，要顺其道，流畅，动作如舞蹈，又注意对称。而在腰部指压时，要发挥拇指和食指的作用，要适当重压。在眼部掌压时又要轻柔，轮流掌压象浮云飘动一样，既达到明目的作用，又调节了大脑中枢神经。

又如脚心的指压，要四指齐压，次数可以在五十次以上，俗称“浴眼”，当然它不仅对眼部锻炼有用，而且对肝脏心肺均有调理作用。

指压时要注意对称，包括轻重、左右、上下、次数，尽量注意规律。不要倚重倚轻，多少悬殊，左五十，右一百，等等。

(二) 指 功

要进行“指压”，左右五指的锻炼十分重要。在按摩和指压中，手有特殊的功用。平时，要进行系统的指功。

手指的活动、松软有其特殊的作用，这也要靠锻炼。如在日常气功锻炼中，把大拇指朝内下降，把阴阳掌变成阴掌

(即掌心向下)，四指象雁飞排成一字。在两掌向左右分开时。不要用力，要划成圈。挥圆时，又要意念集中于小指。这些日常的指功，不仅是有利于身体，而且也是“指压”的基本功夫。

“神存五指起小娘”。小娘，也即小指。如能每天分别在左右手各按摩小指一百次，将产生意想不到的好处。

指功的方法很多，不仅指与掌相通，五指之间也互为贯通。如练通臂劲时，中指领先，接着带着其他四指和掌心向天。手指蠕动，使手腕酸胀。这种酸胀，也就是象针灸一样的作用。

在练虎爪劲时，手指的前两节一抓一松，抓和松中间，就自然地练出虎劲。而在不同的练功中，意念集中何处也不尽相同，如练鹰爪劲时，意念要集中在五指尖上，而在练虎爪劲时，意念又集中在掌心——内劳宫穴。

指功的方面很多，但是指掌结合，指心相辅等原理是基本的。在练指功时，心中要有数。所谓数，就是要有目标。在气功中，如天地庄，是专练手足的。手足的三阴经和三阳经（即十二经），在中医中是关键。因此指功和足功有密切关连。如果把手足练好，那么体内五脏六腑的气脉就能相应平衡，就会达到“阴平阳秘”的良性生理状态。

两掌的五指，可以配合蠕动，有时如雁飞齐行，有时又蠕动如蛇行。有时松，有时紧，相辅相成。

指功中的轻重是很重要，在指压时，有时需重，如胃痉挛时，指压合谷要重，以解决紧张和疼痛。但在按摩头部和眼部时，又要适度，不轻不重。重，有时会伤身；轻，不能达到指压的预期效果。

指功，不仅是十指。指和掌有关，掌心和掌背又有关。

如练沙棒，也与指功有关。手心向上，并紧相靠，缓缓向上。这样，外功与内功相连，眼睛注视双掌心，以敛心神。

在练指功时，要打好基础，每个指头，每个关节，要一个个压，一个个动起来。压要均等，动要注意起伏。在气功中，描太极时，一定要先动小指，随后是无名指、中指、食指，不能象抓东西，一抓就行。这些练功，看上去好象是小动作。但练得好，才能使肌肉、筋骨活动开，便于气脉进行。

指功是指压的基础，要在不断练功中做到灵活自治。

(三) 指穴法

指压，主要是指穴法。

在天罡指穴法中，包括鸭嘴劲、日月扣劲、五指描太极、五丁开山劲、虎爪劲、龙探爪劲、鹰抓劲、剑诀劲、袖底劲、托天截地劲、捧沙掌等，有众多的穴法。但是，这些穴法，都是和人体的穴位相连，达到治病延寿的作用。

如在太极功中，两手同时交叉划圆圈，这功要在膻中穴中起作用。所谓膻中、中丹田等，是指胸腔。练手臂和肩，使胸腹腔阴压增加。这样，指功臂功和内气又结合，相得益彰。

全身的各处穴位，大都是可以指压的，但每个穴位，所起的作用不但不同，一个人又不能同时在一天进行这么多穴位的指压。因此，要有选择，根据需要有所侧重，治胃和神经衰弱就不同，身强身弱的也不同。

在各个穴位中，有些敏感部位，如脸部、耳朵、手掌、身心、脚心、头部，穴位比较集中，就可以重点按摩，发挥综合疗效。有的部位，如胸胃，它所起的作用，也是不同

的。掌压胸胃，对心脏痛和胃病有利，有的部位，如脚心，经常按摩，有利于眼。可见，人体的穴位是上下相通的，有其规律可以掌握的。

人体的穴位，一是指人体的外表的部位，二是指人体各部的皮肤与肌肉（肌腱）的末梢神经，通过指压和按摩，相互调节，促进保健，具有治疗和预防疾病的作用。

有的指法，不直接接触某些穴位，象从侧面进攻一样，也有特殊效果。如手指仰高，可以收缩两侧胸腔以上的心肺，有利于健心健肺。手按桌椅，可以使神经安定，如手按石，两手可以按时更换，全身肌肉放松。这些办法，简单易学，但作用均不小。

手的活动，有时又与丹田相连，如托天式，双手停于头顶上，手心朝天，手中指相接，距头顶（百合穴）约10厘米远。这类活动，有利于腱神经调节，和上丹田印堂穴和下丹田相连。双手合掌，又可以把气领到手上，把内气引到体表上。这类锻炼，从表面看，似乎是手功，实际是加大手上的意气功夫，有利人体内部部位的调节。这也是我国祖国医学宝库中的特异作用。

在手功中，有时要注意手势，这在气功中和太极拳中是常用的。如呼气时，手势沿着前额分向面部两侧下降，以意引气，由百合、玉枕，夹脊下至会阴，再经阴跻而到涌泉穴。这样，手势（手的动作）又和内气相通。

再就双手十指交叉，置腹前，接着以腹式逆呼吸吸气，以意引气由会阴上达命门。这种锻炼也是指法和内气相连。所以，我们在谈到指压和掌法时，同时又要从全身的经络和穴位统一考虑，手和气、内与外，时常是结合一起的。

(四) 要把调节大脑中枢神经放在首位

在进行指压和按摩时，有时可以采用头痛医头，脚痛医脚的办法，这在日本的指压法中讲得较详细。但作为人体的总体来看，各项锻炼中，要害又是大脑中枢神经放在首位。

体育锻炼的方法和流派极多，但不外乎心、胸、手、脚、内功与外功和中枢神经的调节。而其中，大脑中枢神经的调节，又是一个重要关键。这一点，有时会被人们忽视。好象大脑中枢神经的调节，是看不见，摸不着的。其实不然。

我国古典的《内功术》，把内功的主要点放在激发人体的潜在功能，锻炼大脑的特殊功能，其中《平衡功》，就是在使大脑中枢神经得到调节。这种锻炼，使肢体有节奏的动作，与严密的呼吸方法相配合，运用意与气，使人体与自然以及社会诸种复杂的因素，达到平衡。这种平衡功，要求练者与自然界，特别与大树对练，这是不无道理的，也有很大的效果。

而指压的按摩中，用自我的指压，通过头功（包括眼、脸、耳、头脑等），用有节奏的对称的按摩，使之产生功能。通过穴位按摩，人体内部发生一种激流，动作又与运气结合。这种运气和有的气功练法中的严格规定又不同，它是以自然运气为主。这样，学起来方便，也不会发生副作用。

在练习头功中，意念集中丹田，注意反复入境。为了使意念集中，练者有时可以在锻炼中，包括静坐中，把意念集中一张平静无波的风景画中，想办法把自己也进入这样美好的境地中。这种入境经过反复实践，如达到入境的阶段，又可以进入半睡眠的阶段，其效果有时超过一般睡眠。入境后，使头脑清醒，耳清目明。

头功的练习，主要是用双手按一定穴位有重点的按摩，从头开始，到眼、耳、鼻、嘴、脸以及淋巴腺，要一部分一部分的练，次数不要低于30到50次，要注意节奏，如有轻音乐，可以随着音乐有节奏的按摩，使心胸开宽，神情舒坦。

大脑中枢神经的练功，还要与人的对世界树立乐观态度结合起来，如果老是愁苦、忧郁，心里老是为某些日常琐事烦恼，那么即使练，也达不到效果。

在宇宙和人类的发展中，总是在发展、成长，同时也会必然的产生各种灾害和困难，而人类和自然界又必然会在战胜各种自然灾害中再成长。持有这种看法的人，就会充满乐观，对人间的灾害和愁苦，有达观的看法。而大脑中枢神经的调节又能使这种看法建筑在更为坚实的物质基础之上。

(五) 眼是人体之宝

眼睛，是人体之宝。心明眼亮，是很有道理的。因此，有意识的进行眼功，十分重要。《卯酉周天功法》的口诀中说：

“双目顶住太玄关，凝神内视下丹田。

气穴火起珠如月，左升轻肋上左肩。

自肩过耳入左耳，双目内视上顶巅。

稍定片刻转右目，右耳右肩还丹田。”

这说明，眼功对人体的作用。在大脑中枢神经中，眼又起着十分重要的作用。

练眼的方法很多，如《三浴功》中，用手指前方，双手挥出，同时远视前方一点，形成一线平视；理发时，随手回视，以明目。每天清晨，在练功中目视天际或树丛，心境开