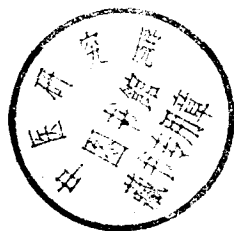


体育锻炼方法丛书

# 保 健 按 摩

谷岱峰 编著



0060207

人民体育出版社

一九七三年·北京

9015819

## 出版者的话

体育是关系亿万人民健康的大事。不断提高人民的健康水平，对于促进社会主义革命和社会主义建设有着重要的意义。毛主席一贯关心人民群众的健康，重视体育运动，指出：“发展体育运动，增强人民体质”，“凡能做到的，都要提倡，做体操，打球类，跑跑步，爬山，游水，打太极拳及各种各色的体育运动。”大力开展群众体育运动，增强人民体质，是我国社会主义体育事业的根本任务。

在毛主席和党中央的关怀下，我国体育事业得到了很大的发展，越来越多的工农兵群众和青少年参加了各种各色的体育活动。为了适应广大群众的需要，我们编辑出版了这套体育锻炼方法丛书。

这套丛书，包括《怎样练习长跑》、《怎样练习游泳》、《怎样练习滑冰》、《怎样练习哑铃》、《简化太极拳》、《保健按摩》等十多种，介绍各有关项目的基本技术、锻炼方法、注意事项等内容，编写和取材力求通俗易懂，简单易行，适合初学者阅读和进行锻炼，有利于因时因地因人制宜地开展群众性体育活动。

这套丛书将陆续出版，希些读者多提意见，帮助我们改进工作。

## 修 订 说 明

本书于1962年9月出版，1965年修订再版，共印刷六次，发行八十余万册。十几年来，在广大群众中推广试行。实践证明这套健身锻炼方法确实行之有效，深受广大群众欢迎。

第一版曾介绍过“兜肾囊”和“周天休息法”，据反映有些人做后有副作用，不宜普遍推广，第二版修订时便删去了这两章，另增加了“保健按摩的效用”和“附录——我国古代保健按摩资料”。这次修订除增添了读者做功的反映外，其它均未作大的改动。

希望读者在锻炼过程中不断总结经验，有所创造和发展，不断充实这套健身锻炼方法，使它更好地增进人民健康，为社会主义革命和社会主义建设服务。

编 者

一九七三年四月

# 目 录

一、床上八段锦.....	1
(一) 姿势.....	1
(二) 意念.....	2
(三) 呼吸.....	2
(四) 动作.....	3
第一段 干沐浴.....	5
第二段 鸣天鼓.....	10
第三段 旋眼睛.....	11
第四段 叩齿.....	11
第五段 鼓漱.....	11
第六段 搓腰眼.....	12
第七段 揉腹.....	12
第八段 搓脚心.....	14
二、床下六段功.....	14
三、慢行百步功.....	19
四、注意事项和几点说明.....	22
五、保健按摩的效用.....	24
六、附录——我国古代保健按摩资料.....	34

## 一、床上八段锦

锦是用不同颜色的丝织成的丝织品。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，分为站式八段锦和坐式八段锦。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，这可以因时因地因人制宜。但无论是坐着或卧着按摩，最好裸体进行(或上体、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，由春夏坚持练到秋冬，而且身体健康情况又好，则在寒冷时仍应坚持裸体坐着做。这样做，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，则可以躺在被窝内做。不过，这时有些动作不能做，或做不好(如搓脚心、浴腿等)。但这也无妨，仍可产生一定效

用。坐或卧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；搓脚心要穿好衣服  
坐起来补做；搓腰眼功则可侧卧轮流用一只手搓。

## (二) 意 念

在坐好或仰卧好以后，即排除杂念，耳不旁听，目不远  
视，心静神凝，意守肚脐。所谓意守肚脐，即只想着肚脐那  
个地方，别的一概不想。肚脐位腹中部，而腹部是脏腑杂聚  
之所，因此意守此处，作用甚大。

## (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  
吸是用自然的腹式呼吸进行的。

腹式呼吸主要有两种：一种是吸气时腹部凹下，同时胸  
部外鼓，这叫做逆式腹呼吸；另一种是吸气时腹部凸出，同  
时胸部内缩，呼气时则腹部内收，这叫做自然的腹式呼吸。  
这两种腹式呼吸都可用，但开始时最好用自然的腹式呼吸，  
因为逆式腹呼吸比较激烈。身体好的人愿意两种混合着用也  
是可以的（每次练功时先用逆式腹呼吸，后用自然的腹呼  
吸，或这次用自然的腹呼吸，下次用逆式腹呼吸均可）。

呼吸时用鼻吸气，同时舌舔上颚（似念“而”字音时口  
型）；用口呼气，同时舌放下。如此呼吸八、九次（一呼一吸

为一次，以下同此)。呼吸时，要逐渐做到悠缓细匀，绵静细长，以舒适自然，轻松愉快为度。

初练此功时，可以先呼吸三——五次，然后量力逐渐增加次数。如愿多练，还可以每天增加三次，逐渐增加到每次练功呼吸八十几次。但在增加次数时，必须根据个人身体健康情况，循序渐进；特别是体弱和多病的人，更应慎重，否则由于呼吸时横膈肌上下激烈起伏运动，可能伤及内脏。

呼吸时，要求室内空气新鲜。如果室内空气不新鲜（如冬季来不及换气），则可以暂不做深呼吸，而直接做八段锦动作。做完动作，穿衣起床后，可到空气新鲜的地方补做。

深长呼吸做完以后，在做床上八段锦或床下六段功时，呼吸始终要保持自然，不必用意指挥。

#### (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，但在实际做时可把这八段功夫混合起来，从头到脚做下来，只要动作和要领正确即可，顺序不拘。各段功之间有些间隙（譬如穿衣下地等），也是可以的。一般做功的顺序是：深呼吸、浴手、浴臂、浴头、浴眼、浴鼻（同时叩齿、鼓漱）、鸣天鼓、旋眼睛、浴胸、揉腹、搓腰眼、浴腿、浴膝、搓脚心、床下六段功。这个顺序是按从头到脚的次序编排的。这样做久了，不假思索，就能按着顺序做下来。如有洗脚习惯，在洗脚后，立即做搓脚心功，则效用更大。

本书所介绍的各种功中，大致规定了一些次数，但根据多年实践经验得知，次数可依个人具体情况自行规定，可多可少，以做完功后全身觉得舒适为度。

《保健按摩》一书出版后，根据读者反映，有些人因病而着重单独练某一功或加做某一功，均收到了良好效果。例如，有人鼻涕多，就经常加做浴鼻功，不是做十几次或几十次，而是做几百次；又如有人腰痛，则加做搓腰功，加到五百多次；又如有人臂痛、患耳疾或眼疾，则也相应地加做相应的功，也都收到了良好的效果。这是这本小册子出版以后读者们创造的经验。这种经验虽然在古代文献上有所记载（参见本书附录），但尚待大家实验来证明其效验和具体用法（例如，究竟什么疾病适于用此功治疗，尚需同医生商榷而定，不能一概而论）。

按摩动作用力轻重，可因人而异。例如，体瘦、体弱者，用力可以轻些，体胖、体壮者（尤其是肌肉发达者），则应适当加重用力。按摩以后，如果觉得舒适、轻松，则用力程度就算是合适。总之，不宜用力过小，致无感觉，但也不宜过于用力，伤及皮肤。为了便于每天做功，在每天晚上临睡之前应该洗脸洗手，平时还应经常保持全身皮肤清洁，否则因皮脂和污物等堆积在皮肤上，有碍按摩的进行。手上或身上有汗，应该用毛巾擦干后再进行按摩。

有冷水浴习惯的人，应在冷水浴之后进行按摩，因为按摩之后常会引起人体微微出汗，不宜接着进行冷水浴。



## 第一段 干沐浴

这段功为便于掌握又分为八小段。这段功有促进血液循环、畅通经络脉路的功效，能灵活四肢关节，助长肠胃蠕动。做完这段功之后，全身会感觉舒适，精神爽快，能收到较为显著的效果。

(一) 浴手——两手合掌搓热，左手紧握住右手背用力摩擦一下；接着右手紧握住左手背摩擦一下，如是相互共摩擦十几次（一左一右为一次）。（图1）



图 1

根据中医经络学说，手三阳经是从手走向头，手三阴经是从胸走向手。手是手三阳经和手三阴经的起止点，所以干沐浴先从手做起。摩擦手，能使手上气血调和，十指灵敏，有助于经络畅通，便于以后做功。

(二) 浴臂——右手掌紧按左手腕里面，然后用力沿臂内侧向上擦到肩膀；再翻过肩膀，由臂外侧向下擦到左手背。如此往复共擦十几次（图2、3），然后换用左手如上法

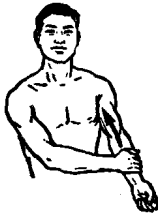


图 2



图 3

擦右臂十几次（一往一复是一次）。

臂部有三个重要关节，正当经络脉路的要道，故稍有不  
适，就会影响全身活动。浴臂功能促使关节灵活，防止关节  
发炎，并能通经活络，防止膀臂痠痛。

患寒臂痛者，可加做此功，次数可增加几十次，甚至  
几百次，疗效比较显著。但因发炎而臂部热肿痛者，不可做  
此功。

（三）浴头——两手掌心按住前额，稍用力向下擦到下  
颌，再翻向头后两耳上，轻轻擦过头顶，还到前额，这是一  
次；共擦十几次。（图4、5）

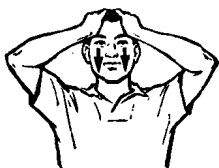


图 4



图 5

接着，用十指指肚或指甲均匀地轻揉整个头部的发根十  
到二十次。然后用两拇指由太阳穴附近向头上部捋；捋至头  
顶后，即五指靠拢向下捋，捋到顶部，算做一次。这样捋十  
几次，有助于降低血压。如血压过高，可加捋30—70次左  
右。（图6、7、8）



图 6



图 7



图 8

头为一身之主宰，依中医理论来说，是诸阳所会，百脉所通，因此要特别注意加以养护。浴头功，可以促进诸阳上升，百脉调和，气血不衰，故久做浴头功的人至老面色仍红润，不生皱纹。

毛发的毛囊和血管末梢相连接，轻轻揉发能改善头部末梢血液循环，既能疏散血液过多的充血现象，有助于防止脑溢血，又能引血上行，克服脑贫血等症。又由于揉发能直接活跃其生理机能，所以常揉发还有可能使发落重生。

(四) 浴眼——两手轻握拳，两拇指弯曲，用拇指背分擦两上眼皮各十几次(图9)；然后用两手拇指分按两侧太阳穴旋转揉动十次，再向相反方向揉动十次；最后，用右手拇指和食指捏住两眉头中间部位，揪十几次，与此同时，用左手从后头发际向下捋到项部十几次；换手同上动作十几次。(图10)



图 9



图 10

按中医理论，眼的功能同五脏有关，所以有肾病的人，其瞳子多昏暗。浴眼可使眼部气血畅通，肌肉保持丰满，到老年也不发生眼睑下垂现象。此外，对预防近视和远视也有一定的作用。

太阳穴附近毛细血管非常多，揉动此处可以通经活络，抵抗风寒侵袭；揉后使人感到特别舒适，有助于治疗头痛、

头昏。

揪两眼中间部位，可使眼内虚火外泻，有助于防止眼疾。

(五) 浴鼻——两手拇指微屈，其它四指轻握拳，用拇指背沿鼻梁骨两侧上下往复用力各擦十次(上擦到眼下部，



下擦到鼻孔侧)；冬天或天气骤冷时可增至三十几次。擦鼻时，两手可以一同向上或向下擦，也可以一手向下，另一手向上交叉起来擦。一上一下，为一次。(图 11)

图 11 擦鼻两侧，可使鼻腔血液畅通，温度保持正常，从而可使吸进的空气变温，使肺脏减轻受冷空气的刺激，自然有助于免除咳嗽，防止感冒。据许多人反映，练此功确有助于防止伤风。

(六) 浴胸——先用右手掌按在右乳部上方，手指向下，用力推到左大腿根处；然后再用左手从左乳部上方同样用力推到右大腿根处。如此左右手交叉进行，各推十几次。

(图 12、13)



图 12

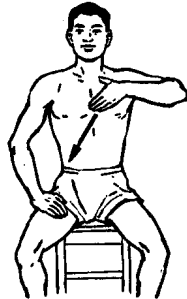


图 13

此功卧着做时，可先把右手按在左乳部，手指向上，用力擦到右大腿根部；然后把左手按在右乳部，手指向上，用力擦到左大腿根部；一左一右为一次，可擦十几次。

(七) 浴腿——两手先紧抱一侧大腿根，用力向下擦到足踝，然后擦回大腿根。如此上下来回擦十几次(一上一下为一次)。两腿擦法相同(图 14)。对这种擦法如感觉不便，也可大腿小腿分开来擦。

腿是负担上体的骨干，有三个关节，且是足三阳经和足三阴经的经络要路。因此，浴腿功可使关节灵活，腿肌增强，有助于防止腿疾，增强步行能力。



图 14



图 15

(八) 浴膝——两手掌心紧按两膝，先齐向外旋转十几次，后齐向内旋转十几次。(图 15)如遇膝部不舒适，可用两手齐揉左膝几十次，再齐揉右膝几十次。这样用力揉擦，收效也大。

膝关节在人体活动时承受重量最大，而且多横纹肌和软骨韧带组织，血管的分布较少，故最恶湿怕寒，也容易发生劳损。如能经常左右揉擦，则可增高膝部温度，驱逐风寒，

灵活筋骨，从而增强膝部功能，有助于防止关节炎等难治之症。

## 第二段 鸣天鼓

两手掌心紧按两耳孔，两手中间三指轻击后头枕骨（小脑部）十几次。

然后，掌心掩按耳孔，手指紧按后头枕骨部不动，再骤然抬高，这样连接开闭放响十几次。（图 16、17）



图 16



图 17

最后，两中指或食指插入耳孔内转动三次，再骤然拔开，这算做一次；这样共进行三——五次。（图 18、19）



图 18



图 19

后头枕骨内是十二经络的诸阳经聚会之所，又是小脑所在部位，故轻击可清醒头脑，增强记忆，特别是在早起或疲劳之后，效果更为明显。

两耳内有前庭等神经装置直通大脑，故通过开闭使两耳鼓膜震荡，可以加强听觉，预防耳疾。

### 第三段 旋眼睛

端坐凝神，头正腰直，两眼向左旋转五——六次，然后向前注视片刻；再向右旋转五——六次，前视片刻。

此功看来非常简单，左右旋转不过几次，效用似乎不会大。但经验证明，只要朝夕认真做二遍，久久习练，是会收到意想不到的良好效果的。

### 第四段 叩齿

先心静神凝，口轻闭，然后上下牙齿互相轻轻叩击三十几次。

牙齿不仅是骨的末梢，同筋骨有直接关系，而且同胃、肠、脾、肾、肝等内脏活动也有密切联系。因此，经常行此功，可以增强牙齿，促进消化系统的机能。

### 第五段 鼓漱

闭口咬牙，口内如含物，用两腮和舌做嗽口动作，嗽三十几次。嗽口时，口内多生津液（唾液）。等津液满口时，再分三口慢慢下咽。初练时可能津液不多，久练自增。

此功主要是为了使口内多生津液，以助消化。生理学研

究早已证明，唾液有解毒免疫和帮助消化的功能。古人非常重视津液的作用，因此造字时取意“舌上的口水”为“活”字，这是很有道理的。

## 第六段 搓腰眼

两手对搓发热以后，紧按腰眼，用力向下搓到尾闾部分，然后再搓回到两臂后屈尽处，这是一次；共用力搓三十几次。（图 20）



图 20

腰眼位居带脉（即环绕腰部的经脉）之中，也是肾脏所在部位，最喜暖恶寒。用掌搓腰之后，势必发热，这样就不仅温暖了腰眼，而且可以增强肾脏机能，疏通带脉，久练到老，腰直不弯，并且可防腰痛。有人腰痛，搓到几百次，汗出方止，收到了一定疗效。

## 第七段 揉腹

如果肠胃不适或有慢性肠胃病，可做揉腹功。男子揉腹功的做法是：左手叉腰或放在左大腿根（仰卧做时手的位置不限），右手从心口窝左下方揉起，经过脐下小腹向右擦揉，仍还原处为一次，共揉三十几次。然后右手叉腰或放在右大腿根，左手再揉擦三十几次，揉法同上，只方向相反。（图 21、22）揉腹用力要轻。由于此功费时，无肠胃病者，也可



不做，也可只揉擦五——六次。



图 21



图 22

肠管的蠕动方向是一定的，是由上向下蠕动的；但肠管在腹腔内的存在状态是盘旋的，是不定向的，所以揉腹可以左右各揉三十几次。

揉腹功长期坚持，不仅能增强肠胃消化功能，而且有助于医治各种肠胃病。其所以如此，是因为擦胸和揉腹时，内脏和膈肌受到外界压力，遂起伏升降，引起肠胃蠕动加大，各器官系统活动加强，新陈代谢功能旺盛，从而使脏腑机能增强，逐渐消除病灶，自然能达到痊愈的目的。实践证明，确有人经过长期揉腹治好了某些胃肠病。

由于妇女的生理特点，女性做法与男性不同。手掌搓热，左手叉腰（拇指在前，四指在后），右手掌心由心口窝处，向左下方旋转；旋转一周为一次，可揉转几十次。然后右手叉腰，左手掌心自肚脐处，向右下方旋转，经过小腹（耻骨边缘）回到原处为一次，也揉转几十次。左右手揉转的部位不同：右手揉转于肚脐上方和心口窝下方之间，方向是向左下方开始转起，而左手则揉转于肚脐下方和小腹一