

体育锻炼方法丛书

保健按摩

谷岱峰 编著



人民体育出版社

体育鍛煉方法丛書

谷岱峰編著

保 健 按 摩

• 修 訂 本 •

人民体育出版社

一九六五年·北京

保 健 按 摩

谷 岱 峰 編 著

*

人民体育出版社出版·北京体育馆路·
(北京市书刊出版业营业许可证出字第四九号)

中国青年报印刷厂印刷
新华书店北京发行所发行
全国新华书店经售

*

787×1092毫米 $\frac{1}{32}$ 23千字 印张 $1\frac{12}{32}$

1962年9月第1版

1965年5月第2版

1966年2月第6次印刷

印数：288,001--804,000册

统一书号：7015·1164

定 价： 0.11 元

第 4 7 4 号

298061

发展体育运动，增强人民体质，为生产劳动和国防建设服务，为无产阶级政治服务，是我国体育运动的根本任务。为了普及体育锻炼的方法和知识，促进群众体育运动的发展，我们编辑了《体育锻炼方法丛书》。

这套丛书是给广大从事体育锻炼的人看的，所介绍的锻炼方法简便易行，多种多样，可以因时因地因人制宜。

这套丛书主要分为两大类。一类是经过整理的我国古代的健身方法，如《保健按摩》、《八段锦》等；另一类是适合个人锻炼的近代项目的方法，如《怎样练习游泳》、《怎样练习长跑》、《冷水浴、空气浴、日光浴》等。

由于我们缺乏编这类丛书的经验，希望读者提出宝贵意见，以便改进我们的工作。

作 者 的 話

这套保健法的特点是简单易行，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；有的适宜于白天空暇时练，有的适宜于早晚练；有的可以上床练，有的可以下床练，可以因地制宜，因此对于习练者坚持经常是有利的。

我国这种按摩保健法，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，不到四十岁就头昏眼花，腰痛腿痠，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，自此以后三十七年来从未间断。在此三十七年间，未患任何疾病，今年虽已七十八岁，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，亲授了許多人。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分力量。

山东 谷岱峰

1962年5月

目 录

再版序言	1
一、床上八段錦	2
(一) 姿勢	2
(二) 意念	3
(三) 呼吸	3
(四) 动作	4
第一段 干沐浴	6
第二段 鳴天鼓	11
第三段 旋眼睛	12
第四段 叩齿	12
第五段 鼓漱	13
第六段 搓腰眼	13
第七段 揉腹	14
第八段 搓脚心	15
二、床下六段功	16
三、慢行百步功	20
四、注意事項和几点說明	24
五、保健按摩的效用	26
六、附录——我国古代保健按摩資料	37

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五百多封，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“保健按摩的效用”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《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在今天所以能得到如此推广，应该归功于党和政府的支持。在这次修订中，山东省文史研究馆、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，济南叶强民同志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

一、床上八段錦

錦是用不同顏色的絲織成的絲織品。古人把他們創造的保健動作比做美觀悅目、五顏六色的錦；又因保健動作有八段，所以稱之為八段錦，含有動作簡練而效用顯著之意。

八段錦歷史悠久，分為站式八段錦和坐式八段錦。這套八段錦屬於坐式，其特點是以按摩動作為主。

(一) 姿 勢

床上八段錦可以坐在床上做，也可以坐在椅子上做，這可以因時因地制宜。但無論是坐着或臥着按摩，最好裸體進行；穿着衣服按摩，效果是比較小的。

如果平時堅持鍛煉，由春夏堅持練到秋冬，而且身體健康情況又好，則在寒冷時仍應堅持裸體坐着做。這樣做，不僅能收到按摩之效，而且還能起到一定的空氣浴作用。如果平時缺乏鍛煉或身體健康情況不好，不能適應寒冷的刺激，則可以臥在被窩內做。不過，這時有些動作不能做，或做不好（如搓腳心、浴腿等）。但這也無妨，仍可產生一定效用。坐或臥要根據個人健康情況而定，不可勉強，否則會造

成感冒等病，对身体反而不利。

臥着做时，头部功要仰臥抬着头做；搓脚心要穿好衣服后坐起来补做；搓腰眼功则可側臥輪流用一只手搓。

(二) 意念

在坐好或仰臥好以后，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：一种是吸气时腹部前凸，同时胸部外鼓，这叫做逆式腹呼吸；另一种是吸气时腹部凹出，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，同时舌舐上颚（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，下同此）。呼吸时，要逐渐做到悠缓细匀，绵

靜細長，以舒適自然，輕鬆愉快為度。

初練此功時，可以先呼吸三——五次，然後量力逐漸增加次數。如願多練，還可以每天增加三次，逐漸增加到每次練功呼吸八十幾次。但在增加次數時，必須根據個人身體健康情況，循序漸進；特別是體弱和多病的人，更應慎重，否則由於呼吸時橫膈肌上下激烈起伏運動，可能傷及內臟。

呼吸時，要求室內空氣新鮮。如果室內空氣不新鮮（如冬季來不及換氣），則可以暫不做深呼吸，而直接做八段錦動作。做完動作，穿衣起床後，可到空氣新鮮的地方補做。

深長呼吸做完以後，在做床上八段錦或床下六段功時，呼吸始終要保持自然，不必用意指揮。

（四）動作

深呼吸做完之後，接着即可做床上八段錦。為了便於說明，分成八段，但在實際做時可把這八段功夫混合起來，從頭到腳做下來，只要動作和要領正確即可，順序不拘。各段功之間有些間隙（譬如穿衣下地等），也是可以的。作者經常做功的順序是：深呼吸、浴手、浴臂、浴頭、浴眼、浴鼻（同時叩齒、鼓漱）、鳴天鼓、旋眼睛、浴胸、揉腹、搓腰眼、浴腿、浴膝、搓腳心、床下六段功。這個順序是按從頭到腳的次序編排的。這樣做久了，不假思索，不自覺地就會按着順序做下來。如有洗腳習慣，在洗腳後，立即做搓腳心功，則效用更大。

本書所介紹的各種功中，大致規定了一些次數，但根據

多年实践經驗得知，实际上次数可多可少，可依个人具体情况自行規定，以做完功后全身觉得舒适为度。

《保健按摩》一書出版后，根据讀者反映，有些人因病而着重单独練某一功或加做某一功，均收到了良好效果。例如，有人鼻涕多，就經常加做浴鼻功，不是做十几次或几十次，而是做几百次；又如有人腰痛，則加做搓腰功，加到五百多次；又如有人臂痛、患耳疾或眼疾，則也相应地加做相应的功，也都收到了良好的效果。这是这本小冊子出版以后讀者們創造的經驗。作者过去只知加做几次某一功就有助于治疗某种病，但加做到几百次，直到汗出才止，这还是个发展和創造。这种經驗虽然在古代文献上有所記載（參見本書附录），但尚待大家实验来証明其效驗和具体用法（例如，究竟什么疾病适于用此功治疗，尚需同医生商榷而定，不能一概而論，等等）。

按摩动作用力輕重，可因人而异。例如，体瘦、体弱者，用力可以輕些，体胖、体壮者（尤其是肌肉发达者），則应适当加重用力。按摩以后，如果觉得舒适、輕松，則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應該洗脸洗手，平时还应經常保持全身皮肤清洁，否則因油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，應該用毛巾擦乾后再进行按摩。

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，能收到立竿见影之效。



图 1

(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，下同此）。（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擦右臂十几次（一往一复是一次，下同此）。

臂部有三个重要关节，正当经络脉路的要道，故稍有不舒适，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，次数可增加到几十次，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。

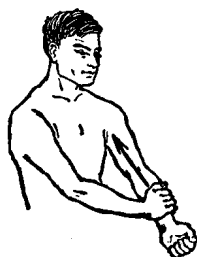


图 2



图 3

(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，即五指靠攏向下捋，捋到项部，算做一次。这样捋十几次，有助于降低血压。如血压过高，可加功捋至30—70次左右。（图 6、7、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，百脉調和，气血不衰，故久做浴头功的人至老面色仍紅潤，不生縐紋。



图 6

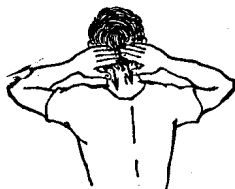


图 7



图 8

毛发的毛囊和血管末梢相连接，輕輕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——两手輕握拳，两拇指弯曲，用拇指背分擦两上眼皮各十几次(图9)；然后用两手指分按两侧太阳穴旋轉揉动十次，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間部位，揪十几次，与此同时，用左手从后头发际向下捋到颈部十几次；换手同上动作十几次。(图10)



图 9



图 10

按中医理論，眼的功能同五脏有关，認為“包为脾病，眦主心，肺白，肝黑，腎腫人”，所以有腎病的人，其瞳子

多昏暗。浴眼可使眼部气血暢通，保持丰满，到老年也不发生眼瞼下垂现象。此外，对預防近視和远視也有一定的作用。

太阳穴附近毛細血管非常多，所以揉动此处，可以通經活絡，抵抗风寒侵袭；揉后使人感到特別舒适，有助于治疗头痛、头昏。

揪两眼中間部位，可使眼內虛火外泻，有助于防止眼疾。

(五) 浴鼻——两手拇指微屈，其它四指輕握拳，用拇指背沿鼻梁骨兩側上下往復用力各擦十次（上擦到眼下部，下擦到鼻孔側）；冬天或天气驟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

擦鼻兩側，可使鼻腔血液暢通，溫度保持正常，从而可使吸进的空气变温，使肺脏減輕受冷空气的刺激，自然有助于免除咳嗽，防止感冒。据許多人反映，練此功确有助于避免伤风。

(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）

此功臥着做时，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——两手先紧抱左腿大腿根，用力向下擦到



图 12

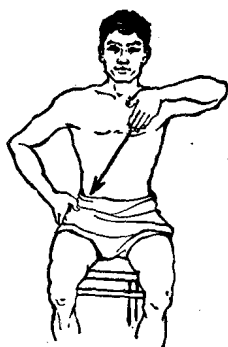


图 13

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）。擦右腿法同擦左腿，也擦十几次。（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，先齐向外旋轉十几次，后齐向内旋轉十几次。(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，而且多横紋肌和軟骨韌帶組織，血管的分布較少，故最恶湿怕寒，也容易发生劳損。如能經常左右揉擦，則可增高膝部溫度，驅逐风寒，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 鳴天鼓

两手掌心紧按两耳孔，两手中間三指輕击后头枕骨（小脑部）十几次。

然后，手指紧按后头枕骨部不动，掌心掩按耳孔后，再驟然抬离，这样連接开閉放响十几次。(图16、17)



图 16



图 17

最后，两中指或食指插入耳孔內轉动三次，再驟然拔开，这算做一次；这样共进行三——五次。(图18, 19)

后头枕骨內是十二經絡的諸阳經聚会之所，又是小脑所