

孙静夫 著



不生病的诀窍

1

孙静夫穴道按摩养生法

《黄帝内经》曰：气行则血行，气滞则血瘀。六道是气血运行的联络网，对人体健康极为重要，偏偏它是单行道，每一处都非畅通不可，如果某处不很通顺，酸痛就会出现，疾病因此产生。孙静夫先生通过多年的实践，总结出一套简单、方便、实用的穴道按摩养生法，只要每天坚持半个小时，疾病从此离你远去，健康快乐伴你一生。

穴道按摩大师孙静夫教你不花钱的养生法

不必十年苦练，无须钻研高深

每天只花半小时，疾病从此不上身

健康，就在推、搓、揉、按、压之中轻松完成

本书由远流集团控股有限公司授权，
限在中国大陆地区发行
著作权合同登记图字：20-2008-134 号

图书在版编目 (CIP) 数据

不生病的诀窍：孙静夫穴道按摩养生法 / 孙静夫 著.
—桂林：广西师范大学出版社，2009.1
ISBN 978-7-5633-7677-3

I. 不… II. 孙… III. 穴位按压疗法 IV. R245.9
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 125797 号

广西师范大学出版社出版发行

(桂林市中华路 22 号 邮政编码：541001)
网址：www.bbtpress.com

出版人：何林夏

全国新华书店经销

发行热线：010-64284815

山东新华印刷厂临沂厂

(临沂高新技术产业开发区新华路东段 邮政编码：276017)

开本：700mm × 880mm 1/16

印张：12 字数：100 千字

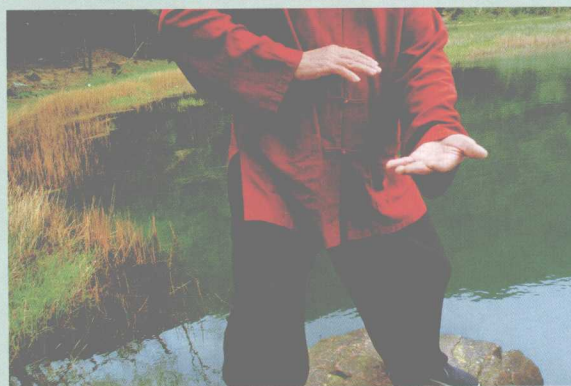
2009 年 1 月第 1 版 2009 年 1 月第 1 次印刷

印数：1-10000 册 定价：25.00 元

如发现印装质量问题，影响阅读，请与印刷厂联系调换。













孙静夫语录

练穴道健身功法，不是要大家学了去为人治病，而是告诉大家怎样利用它，来做自我的保健、预防与治疗，怎样使自己不生病。“不生病”才是我们要努力的目标，才是本书出版的用意。

穴道健身功法着重平时的保健与预防，做久了自然百病不生。但它也不是万灵丹，它的疗效通常都比较慢，比不上针灸来得快。所以，有病时还是要看医生，以免延误病情。

穴道自疗，贵在有恒。如果时做时停，或者只做其中一两项，效果有限，因为这是一套全方位的健身功法。

穴道健身功法 30 招，可以分段做，不必按其顺序。等车、开会、看电视、坐车、坐船、坐飞机都可以做，不受时间、场地限制，但每一项每天至少要做一次才有用。



孙静夫语录

每个人的身体状况，个别差异很大。做推揉按压时，轻重要自己拿捏，以做完后感到很舒服为原则，过与不及都不好。

穴道位置的辨认问题：人体的穴道，可以说浩瀚深奥，若要研究透彻，得花很长的时间与精力。例如：“梳头”一项就涵盖了将近 80 个穴道，“足三里推搓”所使用的穴道也有 10 余个，不仅仅是足三里一穴而已（足三里穴位于膝盖骨外侧下方约三寸凹陷处）。所以，如非专业人士或有相当兴趣者，实在不必花很多时间去记它，你只要知道怎样做、它的功用是什么就好。因为穴道健身功法强调的是“面”而不是“点”的推揉按压，譬如：“足三里推搓”，是用整只手掌，自膝盖骨下至脚盘上，上下推搓，只要手指和手掌能涵盖到的地方，都是它的范围。

穴道健身功法是利用人体本身所具有的能量（磁场），经由摩擦双掌所产生的热量与静电，配合吐纳法、静坐等一连串气功的修炼，再借由穴道的推揉，而使气血畅通，达到预防及治疗疾病的目的。它的过程温和，没有不良的副作用，大家可以放心地做。



不生病的诀窍

孙静夫穴道按摩养生法

孙静夫 著

广西师范大学出版社

· 桂林 ·

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

目录

自序 / 12

中医师校订序 / 14

第一篇 基础入门 / 17

导读 / 17

第1招 搓掌 / 24

第二篇 头颈颜面 / 29

第2招 浴眼 / 29

第3招 梳头 / 35

第4招 搓颈 / 41

第5招 揉搓耳周 / 44

第6招 揉搓耳壳 / 47

第7招 钻压耳穴 / 52

第8招 击天鼓 / 61

第9招 鼻沟揉搓 / 64

第10招 水沟推搓 / 67

第11招 太阳穴揉压 / 69

第12招 浴脸 / 71

第13招 叩关 / 74

第14招 赤龙搅海 / 76

第三篇 胸背腰腿 / 79

第15招 揉压合谷 / 79

第16招 揉捏五指 / 82

第17招 背摩后精门 / 87

第18招 浴手 / 92

第19招 浴胸 / 100

第20招 浴肚 / 110

第21招 甩手捶肩 / 118

第22招 蹲马步 / 127

第23招 膝盖揉搓 / 132

第24招 足三里推搓 / 136

第25招 涌泉穴推搓 / 141

第四篇 身法与坐功 / 147

第26招 跷脚小便 / 147

第27招 痔疮保健 / 150

第28招 乾坤断坐 / 152

第29招 手抱昆仑 / 155

第30招 静坐 / 159

第五篇 体证与心得 / 171

◎老师开讲

梳头克秃头 / 171

浴胸治冻疮 / 171

肚子不痛了 / 172

梦梦相连恨失眠 / 172

手腕不痛鼻子通 / 172

贪多求快麻烦大 / 173

用力不当问题多 / 173

拥有也是一种负担 / 174

◎学员分享

痘痘不见了 / 175

头痛 Bye-Bye 了 / 175

指关节不僵了 / 176

脊椎没硬块了 / 177

我终于怀孕了 / 178

心脏主动脉剥离的康复奇迹 / 178

十常与四勿 / 180

共修胜独坐 / 181

从身强体健到气强心美 / 181

不断地练习，不断地感动 / 183

还好我没停下来 / 183

小小付出，大大收获 / 185

我是快乐的志工 / 185

认真学习，就是最佳谢师礼 / 186

自序

《不生病的诀窍——孙静夫穴道按摩养生法》，是根据我推广穴道自我保健20多年的教学经验和心得汇集而成的作品。书中提到的穴道按摩养生法，涵盖了人体的各个部位，可以说是一种全方位的健身法。

我生于忧患，长于战乱，从小到处流浪，经常过着三餐不继的日子，以致发育不良，百病缠身。因此，成年之后，每到冬天，鼻子就不顺畅，手脚冰冷，甚至还生冻疮，支气管也不好，一年之间有8个月时间晚上睡觉都要用围巾包紧脖子，不然就咳嗽不已。所以，我很早就开始练习内功，也练过太极拳和学习过针灸，为的就是把身体搞好。

经过不断摸索锻炼，我发现利用所学到的穴道知识，运用在推、搓、揉、按、压等动作上，对于身体保健会有意想不到的效果。因此，我就更努力研究古籍所载的练功方法，同时也广泛参研报章杂志上的医疗报道，日积月累，慢慢研拟出一套自用的穴道按摩养生法。就这样一面练功、一面修改功法的练法，渐渐地，身上的病症居然都不药而愈，亲朋好友看到我身体变好，精神也很饱满，无不啧啧称奇。当然，我也顺势毫无保留地跟周遭朋友分享我的穴道按摩养生法。

1989年秋，我从公职退休下来，开始将这些功法一一整理出来，同时也因缘际会成立“中华自我保健推广协会”，正式有系统地向社会推广这套穴道保健养生法。

我的学员只要勤快地练习这套简单易学的养生法，一般的头痛、偏头痛、头晕、三叉神经痛、颜面神经痛、腰背酸痛、胃肠不适、更年期障碍等，都能获得有效改善。但是，必须切记，做每一个动作之前，都要先擦热双手（即搓掌36次），这是非常重要的功课。因为双手擦热之后，所产生的静电（能量）更强，对疏通经络更有效。

这本保健书前前后后经过三次大幅度的修订，如今以全新的内容和编排问市，希望能让对自我保健有兴趣的朋友更方便阅读和使用。

这次，承蒙资深编辑人郑林钟兄亲手执编（指繁体字版—编注），将前一版本在阅读上不通不顺的关节全部打通，让每个功法无论是动作解析或是功能说明，都能一目了然。而过去在推、搓、揉、按、压等动作作用词上模棱两可的毛病，在这个版本中也全数精准对位，搓是搓、揉是揉，清楚明白，相信更能提升学者学习穴道保健的兴趣，在此谨向郑兄致谢。同时，我也要谢谢所有“中华自我保健推广协会”的会员，由于大家的支持和努力，使得这套保健养生法得以持续不断地推广，并嘉惠有缘的人。

陈静夫

中医师校订序

《黄帝内经》曰：“气行则血行，气滞则血瘀。”又曰：“瘀则为痹，为痛矣！”痹、痛，就是我们平常所说的经络不通。

经曰：“左属阴，主血；右属阳，主气。”“重阳则阴，重阴则阳。”左、右两手掌摩擦36次，至手心发热，则阴阳合和，气血交泰；六为老阴，重阴则阳。 $6 \times 6 = 36$ ，阴数相乘，乘数更为阳中之至阳，以至阳之热，温灸穴道、患处，则气行血行。病痛焉有不治的道理！

经曰：“不通则痛，通则不痛。”身体某一部位的各部分位置分配，各分属于全身五脏、六腑、十二经络的反应区，称为“全息律”。用“全息律”可以治疗全身的疾病。例如：脚底按摩，是用脚掌全息律的原理。

耳针是用耳朵全息律的原理；手掌，也有手掌的全息律；眼、头、耳、面、胸、腹也都有全息律，双手搓热再温眼、梳头、揉耳、推穴、浴面、摩胸、按肚，是全息律应用于全身的最高境界。

综观本书第一、第二、第三篇，搓揉身体各部位（叩关、赤龙搅海、摩精门），及第四篇《身法与坐功》，整本书实在是“道家养生方法”的揭露；尤其以叙述详细的第30招“静坐”结尾，更有画龙点睛的效果。静坐为入道的进阶，更配合养生的功法，则能动静双修，不但可令身体健康，行之有恒，更进能“入道”。

孙静夫老师以秘传养生法而公之于世，欲大众祛病而身健。这种无私、慈悲的胸怀，令人感佩。

庄昭毅