

# 家庭 自身健美 精萃

魏慧强 著



解放军出版社

**家庭自身健美精萃**

魏慧琰

---

解放军出版社出版发行

(北京平安里三号)

(邮政编码 100035)

新华书店经销

宏伟胶印厂印刷

---

850×1168 毫米 32 开本 11 印张 286 千字

1991 年 7 月第 1 版 1991 年 7 月(北京)第 1 次印刷

印数 1—5 000

ISBN 7-5065-1629-2/R·34

定 价: 5.90 元

社编号 03—0052

谨将此书献给我亲  
爱的中华和全世界的人民。

作者于北京

1988年12月

---

## 推荐一本好书(代序)

在我面前摆着的《家庭自身健美精萃》手稿，确是一本难得的好书。

本书介绍的自身健美方法，观点新颖，风格独特。它是作者积 30 余年在国内外从事临床的经验，结合我国传统医学的宝贵遗产及现代科技知识，研究所得的成果。

本书从理论到实践，从基础到临床，内容丰富，图文并茂，深入浅出，简明易懂，易学易做，确是人们自身健美的指南。

更令人欣慰的是，作者毫无保留地奉献了自己用几十年的心血所创立的一种新型按摩疗法，这种方法博采了百家之长，在按摩手法上，按摩理论上以及治疗范围、病人感应、疗时、疗程和疗效等方面，与传统的各种按摩疗法相比，都有新的突破，其手法特点是松柔、轻巧、愉悦、深透，通过施以良性刺激使患者在最低痛苦或没有痛苦，甚至是很舒服的情况下获得治疗。

作为一位读者，我盼望《家庭自身健美精萃》一书能早日出版，作为一位按摩的爱好者，我祝愿作者取得更大的成功！

江西中医学院 贺绍文

## 前 言

在富有神秘色彩的古老的东方文化宝库里有一颗光芒四射璀璨夺目的明珠——自身保健、美容术。它集特有的呼吸运动、肢体运动与自我按摩于一身，便于家庭成员在居室的方寸之地内领略习练其健与美的妙趣。它是调发身姿、容貌美卓有成效的手段之一。也是东方文化精粹中一个科学、实用的组成部分。

家庭自身保健、美容术是一门健与美的艺术，具有很强的科学性。这颗东方医学宝库中的明珠集防病治病、启迪智慧、美容抗衰，激发潜能，增寿延年等众多神奇效果于一身，为历代医家巨匠（如：战国神医扁鹊，三国名医华佗，隋代太医博士巢元方，唐代大医学家孙思邈等）和道、儒、法等诸子百家所推崇。然而，由于种种历史条件的限制，前贤们终未能提高到现代医学理论基础及一系列近代科研成果（如控制论、系统论、信息论、微循环理论、全息生物学及生命衰老机制等）的高度来认识它。为使其科学化、系统化，笔者出自抛砖引玉之愿，经过 30 余年的学习、摸索、探求，写成拙作《中国的自身保健与美容技术》，由长征出版社于 1987 年 9 月推出。现已发行到美、苏、日、法、意、新（加坡）、印（尼）、香港、台湾等国家和地区，受到普遍的欢迎，并引起了中外同道的重视。这次应深圳大学《家庭文化》丛书编委之邀，经进一步充实提高始成《家庭自身健美精萃》。此次除增补了一些具有特殊健美效果的穴位、操作方法外，为适合读者家庭中锻炼与研究的进一步需要，还增加了新型按摩常用穴位的常用手法、作用及局部解剖表。其绝大部分研究成果尚属首次公开发表。

《家庭自身健美精萃》旨在向具有自身健美志趣的读者奉献

一整套适合家庭用的自身保健、美容方法。并力求做到科学性、知识性、趣味性、实用性、可读性的和谐统一。为此，既注重了吸收古今东、西方医学的成果，又融汇了作者 30 余载的研究心得和临床经验。书中介绍的技术不同于现今流行的美容化妆法。它的目的在于教会人们根据各自的身体条件掌握一把保持自身健康和创造自身的天然、质朴美的钥匙。

本书第三章简介了笔者创立的新型按摩法，在长期的实践中深受病友、专家、学者的欢迎与赞评，被誉为疗效显著的一枝医疗新花。它是以发掘古代阴型柔术手法为主，广采百家之长，同时，注意吸取现代医学营养的新型按摩法，具有轻巧、松柔、愉悦、深透的特色，能使患者在少痛、无痛或舒适欲睡的情况下达到痛减病除的目的。它既可用于防治疾病，也有助于康复，具有健身、催眠、减肥、美容、抗衰老、益寿延年等多种效能。新型按摩由被动（由医生做的治疗）与主动（由自身做的治疗）两部分组成。而《家庭自身健美精萃》则是其主动部分的重要组成部分。为满足广大读者及广大医务工作者、研究者的需要写了《新型按摩及有关论述》一章，以飨读者。

书中所载健美之道如能使您在晨起晚寝的闲暇或工余时领略到健美的乐趣，我将感到莫大的欣慰。此书蒙科工委 514 医院领导、同事的热情支持与大力帮助，衷心鸣谢。

# 目 录

## 前 言

|                             |         |
|-----------------------------|---------|
| <b>第一章 概 述</b> .....        | ( 1 )   |
| 第一节 开启人体健与美的钥匙 .....        | ( 1 )   |
| 第二节 发展简史 .....              | ( 1 )   |
| 第三节 自身保健与美容术的主要特点 .....     | ( 4 )   |
| 第四节 机理初探 .....              | ( 6 )   |
| 第五节 注意事项 .....              | ( 9 )   |
| 第六节 常用手法 .....              | ( 10 )  |
| 第七节 取穴方法 .....              | ( 20 )  |
| <b>第二章 全身各部健美诸法分述</b> ..... | ( 23 )  |
| 第一节 安神、醒脑、益智法 .....         | ( 23 )  |
| 第二节 健眉、明目、美颜法 .....         | ( 38 )  |
| 第三节 聪耳、美容、健身法 .....         | ( 45 )  |
| 第四节 通窍、舒皱、强身法 .....         | ( 52 )  |
| 第五节 美唇、莹面、延年法 .....         | ( 59 )  |
| 第六节 健颈、美面、抗衰法 .....         | ( 65 )  |
| 第七节 壮腰、健肾、增精法 .....         | ( 72 )  |
| 第八节 宽胸、理气、防癌法 .....         | ( 88 )  |
| 第九节 健胃、益寿、固精法 .....         | ( 95 )  |
| 第十节 健臂、宁心、理肺法 .....         | ( 104 ) |
| 一、肩部 .....                  | ( 104 ) |
| 二、肘部 .....                  | ( 109 ) |
| 三、前臂部 .....                 | ( 113 ) |
| 四、手部 .....                  | ( 116 ) |

|                               |       |
|-------------------------------|-------|
| 第十一节 强腿、健膝、滋阴法 .....          | (131) |
| 第十二节 经络健身美形法 .....            | (150) |
| 一、十四经脉浅述 .....                | (151) |
| 二、肥胖者美形法 .....                | (171) |
| 三、瘦弱者强身法 .....                | (179) |
| 第十三节 新预防感冒操 .....             | (182) |
| 第十四节 防治失眠法 .....              | (185) |
| 第十五节 防治慢性支气管炎法 .....          | (188) |
| 一、盐包按摩法 .....                 | (189) |
| 二、艾灸法 .....                   | (189) |
| 三、按摩保健法 .....                 | (190) |
| 四、火罐法 .....                   | (192) |
| <b>第三章 新型按摩及有关论述</b> .....    | (193) |
| 第一节 什么是新型按摩 .....             | (195) |
| 一、从祖国医学理论来探讨小剂量按摩的机理 .....    | (196) |
| 二、从现代医学理论的角度来探讨小剂量按摩的机理 ..... | (197) |
| 三、从一些现代研究成果来探讨小剂量按摩的机理 .....  | (203) |
| 第二节 按摩手法的命名与分类初探 .....        | (207) |
| 一、过去的命名及分类 .....              | (208) |
| 二、命名及分类初探 .....               | (211) |
| 第三节 新型按摩常用穴位表 .....           | (219) |
| 一、手太阴肺经 .....                 | (219) |
| 二、手阳明大肠经 .....                | (224) |
| 三、足阳明胃经 .....                 | (231) |
| 四、足太阴脾经 .....                 | (244) |
| 五、手少阴心经 .....                 | (252) |
| 六、手太阳小肠经 .....                | (256) |



|                         |              |
|-------------------------|--------------|
| 七、足太阳膀胱经 .....          | (263)        |
| 八、足少阴肾经 .....           | (281)        |
| 九、手厥阴心包经 .....          | (288)        |
| 十、手少阳三焦经 .....          | (292)        |
| 十一、足少阳胆经 .....          | (299)        |
| 十二、足厥阴肝经 .....          | (312)        |
| 十三、督脉 .....             | (317)        |
| 十四、任脉 .....             | (324)        |
| 结束语 .....               | (331)        |
| <b>附：主要中文参考资料 .....</b> | <b>(332)</b> |
| <b>主要法文参考资料 .....</b>   | <b>(339)</b> |

# 第一章 概 述

## 第一节 开启人体健与美的钥匙

人类对于自身健与美之鉴赏具有永恒的魅力。科学家们的研究成果振奋人心地揭示：人类大脑的平均重量为 1360 克，是经自然界脊椎动物历五亿多年的漫长岁月进化、发展的结晶，也可说它是宇宙间最高级、无比精密的机器。它约拥有 200 亿个神经细胞（又称神经元），然而“我们（人类）只利用了很少的一些”。这就提示：人类在使自己生活得更充实、更明智、更巧慧、更健康、更幸福及更俊美等诸方面，在每个人体的自身具有巨大的潜力可供挖掘、调发及利用。本书介绍的东方自身保健、美容术就是积极调发这种自身潜能的简便、有效、完美、科学的方法和手段之一，是开启人体保健、美容及智慧的钥匙。

本书介绍了东方自身保健美容术的奥秘，并拟借助它发掘出人的自身巨大的潜能，以期收到自然、健康、抗衰、和谐的美容效果，使您的生活变得更富有情趣，更美好。

东方的自身保健、美容术可以使人们根据各自的条件，遵循生命科学的规律，应用科学方法使自己变得更年轻、更健康、更漂亮、更幸福。

## 第二节 发展简史

神奇的东方自我保健与美容术的历史是悠久的。大量史料揭示：与健美关系密切的按摩、针灸与体育都可以从原始人类那里

找到产生的源头。

起源于印度的具有健身、抗衰、美容功能的瑜珈术相传已有5000年的历史。中华的按摩科学早在原始社会就已产生。据传说，远在4600多年前，黄帝（轩辕氏）的大臣俞跗就在先人经验的基础上总结了“古代按摩八法”（贯通法、补气法、揉捏法、和络法、推荡法、疏散法、舒畅法、叩支法）。关于俞跗运用按摩治病的故事在《史记·扁鹊仓公列传》、《说苑》、《韩诗外传》等书中均有记载。笔者从多年潜心研究与实践中感到，“古代按摩八法”中的不少手法就具有很好的保健和美容作用。

远在2000多年前，我国现存医学文献中最早的一部总结性著作《黄帝内经》就对自我保健与美容理论核心的“精、气、神”学说作了系统精辟的论述。它不仅为按摩治病奠定了理论基础，也为自身保健、美容技术的普遍应用奠定了理论基础。

秦汉时代按摩已成为主要治疗手段之一，且有了专门的按摩人员。常用来治疗“痿厥寒热”、“筋脉不通”、肢体麻痹“不仁”，寒湿所致“肌肉坚紧”（《素问·调经论》）及“寒气客于肠胃之间，膜原之下”（《素问·举痛论》）而致疼痛等症。有关按摩的著作已经出现，如《汉书·艺文志》载有《黄帝岐伯按摩十卷》，这可能是我国第一部按摩专著，可惜因年代久远，原著已亡佚。

从马王堆汉墓里出土的《导引图》和竹简书《十问》，有各种不同导引图式，还有“以志治气，目明耳聪，皮革有光；百脉充盈，阴乃□（滋）生”等记载，这些都是我国自我保健与美容具有悠久历史的佐证。

此后，自我健身与美容较前更为盛行。三国时，名医华佗倡导了能防病治病、健身美容的五禽戏。魏晋隋唐时期已开设有按摩专科，有了按摩专科医生。晋代的葛洪在《抱朴子·内篇·遐览》中载有《按摩导引经十卷》，隋代巢元方等编《诸病源候论》每卷病候之末多附有健身、美容的锻炼方法。如后者载有：“摩手掌令热以摩面，从上下二七止，去肝气，令面有光。又摩

手令热，令热从体上下，名曰干浴，令人胜风寒时气，寒热头痛，百病皆愈”。现在看来，它对自我按摩面部、全身的健身美容方法、主治，效果及机理的描述仍是生动而准确的。直至今日对我们都是很有启发的。

直至近代，保健与美容科学继续向前发展，一些著作也相继问世。但因受到统治阶级的蔑视、排挤和摧残，而只能在民间流传。建国后，由于政府重视祖国医学遗产，关心人民健康，按摩、针灸等科学如枯木逢春，大放异彩。但是在极左思潮的干扰下，在一段时间里按摩、美容，特别是美容被列为资产阶级的东西而加以排斥。虽然如此，针灸、按摩等健身美容科学因其本身具有强大的生命力还是获得了进一步的丰富和发展，并且超越了国界，日益引起了国外人民的兴趣和关注。1975年8月在希腊雅典召开了第二十九届国际美容学会大会。东方独有的“经络美容法”获得了与会者热烈的欢迎。随后，西方美容界的专家都争相将其引入本国，取得了很好的效果，深受各国人民，尤其是女士们的欢迎。

当代科学技术正在日新月异地发展。许多新兴学科已应用到各个领域。本书对自身保健与美容技术的研究及小剂量按摩法就是试图在现代医学理论的基础上应用近代科研成果（如控制论、系统论、信息论、微循环理论、全息生物医学及生命衰老机制研究等），使中华民族数千年自身保健、美容技术的宝贵遗产科学化、系统化的尝试。

近十年来，我国的美容事业出现了空前发展的新局面。北京、上海等地相继开办了美容厅、美容所、价格虽不算便宜，但仍顾客盈门，应接不暇。美容技术培训班、美容学校亦相继诞生。

具有独特风格而又兼具中、西之长的《按摩美容学》、《针灸美容学》、《按摩、针灸美容学》、《气功美容学》等，正在酝酿、诞生，它们将以各自的美妙风采展现在人们面前而成为“未来美容学”的重要组成部分。

### 第三节 自身保健与美容术的主要特点

自身保健与美容术根本不同于以往的化妆美容法。它的镇静神经、安定情绪、调整身心、调理脏腑等多方面功能是一般美容法无法与之比拟的。书中介绍的具有东方特色的自身保健、美容奥秘，融中国古代气功中具有防病治疾作用的瑰宝“喷气法”，印度的“瑜珈术”，日本的“水晶体”操，中华武术精华里具有强身、健体作用的“拍打法”，传统的自我经穴按摩，现代的穴位按摩美容法、健身法等为一体。其特点是：

#### （一）身心合一

做保健，美容练习时要求集中思想，排除杂念，身心合一，意气合一，内外合一，动静结合。一般先做专门的深呼吸运动5~7次，然后用自我保健美容意识去排除一切杂念，做到心无旁虑，气定神凝，专心配合操作或动作，以利于更好地调动机体内的自我健美潜力。

#### （二）健美统一

化妆美容法不管使用何种名贵的美容化妆品，也不管有多么高超的美容技巧，只能给人创造一种外在美，而不能给没精打彩的、无生机的眼睛带来任何质的变化。而按本书有关介绍施术，不仅能使您的眼睛焕发神采，而且能同时获健眉、美颜和健身之益。

#### （三）可作为综合措施

此术可单独施行，也可同其它美容措施结合使用。我们知道，不管怎么费尽心机化妆美容出的肌肤美总不如在自身秀丽肌肤基础上再配以素妆来得自然脱俗。因后者综合了东方自身保健、美容技术的旺盛气血，健实脏腑，发达肌肉，泽润皮肤，减少皱纹等质的变化之长，如再辅以化妆美容法能渲染外表美的气氛之长，将使您更加光彩照人，健美舒心。

#### **(四) 自我健美**

顾名思义，本书的自我保健与美容就是传授练习者自己掌握一套具有独特东方风格的保健、美容技术与方法，无需他人帮助，去实现自我的健美。

#### **(五) 简便易行**

练习者只要有明确的保健、美容要求，选定适当的练习内容，便可按述进行锻炼，而不需要其它医疗设备和药物。

#### **(六) 效果显著**

本健美技术不仅能防治不少疾病（如：关节炎、失眠、习惯性便秘、肩周炎、腰腿痛等），而且能使练习者强壮、健美。如其中的《肥胖者美形法》根本不同于目前流行的诸种减肥法。它不仅能帮助练习者按各自的意愿舒舒服服地减肥，而且能使大家知道该减哪个部位与想减哪个部位就减哪个部位，同时使肌肤变得有光泽而又富有弹性。一个月即能初见成效，三个月则能大见成效。

#### **(七) 适应范围广**

东方自身保健与美容技术内容丰富，适用范围很广泛。如有“安神、醒脑、益智法”、“健眉、明目、美颜法”、“聪耳、美容、健身法”、“通窍、舒皱、强身法”、“美唇、莹面、延年法”、“宽胸、理气、防癌法”、“肥胖者美形法”、“防治失眠法”等等。不同年龄、性别和体质的人都可以从事锻炼。

#### **(八) 灵活性强**

练习者可根据自己的健美目的选择有关章节训练。如想减肥就按“肥胖者美形法”练习；想要消除皱纹就按舒皱法、美容法、美颜法练习；想长寿就按延年法、抗衰法练习。

#### **(九) 安全、无副作用**

本书介绍的自身保健、美容技术，只要按规章施行，是一种安全、无任何毒、副作用的祛病、健身、抗衰、美容法。

## 第四节 机理初探

中国的自身保健与美容技术立足于调动和发挥人体内潜在的健美能力，采用具有东方独特风格的保健、美容手段，既能产生出自然美，又能使人获得健康和长寿。因而它的魅力吸引着人们去探究其奥秘。对它的实践和研究表明：无论是从中医和西医的理论来看，还是从许多现代科学研究成果来看，其机理都是很复杂的。下面仅从三方面来作一些初步探索。

### (一) 从祖国医学理论的角度看

1. 调和阴阳、平衡五行。按摩穴位，刺激经络，通过经络的作用以调和阴阳，平衡五行，调整脏腑之失调，促进营卫之调和。气血的通畅营养了全身，维持人体内所有器官组织功能的正常，从而获得身体的健美。

2. 疏通经络，通利关节。其良性治疗信息能疏通经络，强筋壮骨，行气活血，通利关节，而令人达到“体柔气和”之境。

3. 固本扶正，培补元气。俗话说：“天有三宝：日、月、星；人有三宝：精、气、神”。人的三宝，精乃基础，气乃动力，神乃主宰，这都是维持人的健美的最基本要素。本保健、美容术非常重视培补人的精、气、神，即培补人的元气。如“固精法”、“增精法”、“延年法”、“抗衰法”、“滋阴法”、“美形法”等。

### (二) 从现代医学理论的角度看

1. 它以良性治疗信息（得宜的刺激经络，按摩穴位等）作为物理刺激因子，通过神经节段性反射，躯体内脏反射或扩散和反馈等，引起一系列应答性的反射，直接作用于或通过神经系统作用于内分泌器官，调节人体的神经、体液及内分泌器官的功能，使之处于良好的水平。比如：大脑皮层处于良性保护刺激之下，可使大脑各功能区协调同步（有序化），诸种内分泌协调适中，从而可改善人的血液循环，改善各器官系统的营养，使人处

于良好的生理状态。随着练习效果的日积月累，练习者的健康、美容水平也将逐步提高。

2. 它的良性自我保健、美容信息通过神经系统反射的机转，促使组织内不活动的组织胺释放出活动性组织胺、乙酰胆碱，进而加强血液循环，增强淋巴循环，促进新陈代谢，产生一系列有利于机体正常生命、保健、美容的生理、功能与信息的转归，调动人体的呼吸、消化、泌尿、生殖、运动、神经、内分泌等系统功能的有利因素，可对人体保健、美容产生明显的影响。

3. 它不仅对血液动力有影响，引起一时性血液的再分配，而且能增加血液中的红血球、白血球、血小板、血红蛋白的数量以及白血球的吞噬细菌能力和血清中补体效价。还能增强脑垂体——肾上腺皮质系统和交感神经——肾上腺髓质系统及人体防卫系统对各种伤害性刺激引起的应激性反应，增强机体的免疫（细胞的和分子的）能力。机体内部生命活力的增强有利于受损组织的修复，有利于身体内在力量的统一协调，从而达到人体的自我健康、美容。

4. 它给人在肉体上及心理上带来愉快的感觉和享受，帮助人们消除忧虑及悲观情绪，增强克服困难的勇气和自身健美的信心。实践证明：情绪的确能影响人的健康，情绪亦能影响人的健美。

5. “生命在于运动”，这是人们早已熟知的道理。运动方式是丰富多彩、多种多样的。本书的保健、美容技术是一套历史悠长而又有新意的保健、美容运动方法。要想有一个健美的体魄，只要持之以恒地按书中介绍锻炼就能得到。

6. “用进废退”是生物学中的一条基本规律。在本保健、美容技术中它得到了充分的体现。所以在习练中要循序渐进，坚持不懈，以期由“量变”到“质变”，从而达到健与美之目的。

### **(三) 从一些现代研究成果看**

1. 从现代生物控制论来看：目前，世界上研究生命科学的专家们认为，从控制论的角度可把人体看成一个完整的自我调节



控制系统。大脑是该调控系统的中心，它担任分析、处理来自体内外的各种信息，以维持生命，保持健美的动态平衡。东方的自我保健与美容技术是用一些柔缓、连贯、相宜的物理刺激因子，给大脑中枢以良性刺激，使大脑皮层与全身体养生息，以利自动调整人体自身的生命的和健美的平衡系统向好的新的动态平衡转化。它把人体自稳调节机制及人体对外环境因素的防御能力看做是维持正常生命、健康和美容的根本原因与内部根据。由此可见，东方的自我保健与美容技术是符合生命科学规律的。

2. 从心身医学的观点来看：已引起各国科学界极大兴趣的心身相关自控稳态调节学说是当今生命科学的尖端。本书介绍的自我保健与美容技术的基本点之一就是“身心合一”，这与现代的心身医学观点是一致的。

3. 从系统内能的观点来看：人体任一系统内能的失调，均能导致该系统出现病变；而任一系统的病变也必然会引起该系统内能的异常。对失调的系统内能进行适当调整使其恢复正常，就能起到有利于维护生命、健康、美容的积极作用。如气滞血淤者通过本技术的习练，可使气血系统内能增大，加速气血运行。由于气行血活不仅利于消除气滞血淤之弊，而且会收“气色好”的保健、美容之效。

4. 从信息论的观点来看：现代生物学研究揭示，人体的脏器都各具有特定的生物信息（各自固有的频率和生物电等）。当脏器发生病变时，有关的生物信息就会随之发生变化。而这种信息的改变会影响整个生命系统的平衡。本自身保健、美容技术系通过各种得当合理的良性刺激或各种能量传递等形式，作用于身体的特定部位（或穴位），产生一定的生物信息。该信息经传递系统输入到有关脏器，使失常的生物信息得到调整，从而使原先失调的生命的和健美的动态平衡向好的方向转化。这种信息调整是自我保健、美容的依据。

5. 从微循环的观点来看：微循环学者认为一个机体健全的