

中国传统健身法

丁瑞生 陈爱玲 编译



R151
89

3

中国传统健身法

丁瑞生 陈爱玲 编译

1981/4/12

科学技术文献出版社重庆分社



B

000001

中国传统健身法

丁瑞生 陈爱玲 编译

科学技术文献出版社重庆分社 出版
重庆市市中区胜利路132号

山西省新华书店 发行
太原千峰科技印刷厂 印刷

开本,787×1092毫米1/32 印张,5.0字数,103千字
1989年9月第1版 1989年9月第1次印刷
印数,1—15000册

ISBN 7-5023-0366-9/R·81 定价:2.60元

编译者的话

《人民中国》日文版专栏介绍了我国传统健身法，深受日本朋友的欢迎。我们收集了其中的四十六篇，翻译编辑成这本小册子，目的是想让祖国的传统健身法为增强我国人民体质，祛病健身，延年益寿服务。

该书分为保健操、穴位与按摩术、气功疗法三类。本书内容广泛，实用性强。文字简洁明瞭，既有理论分析，又有动作、疗效说明。图文并茂，可边看边作，好懂易学。不仅可以治病，还可强身。如能坚持，定能收到理想的效果。

由于我们的水平不高，错误在所难免，敬请读者批评指正。

丁瑞生 陈爱玲

1988年12月

目 录

一、保健操类

1. 手指影形操..... (1)
2. 九宫步..... (3)
3. 五官保健法..... (5)
4. 叩齿养生术..... (7)
5. 治疗落枕操..... (9)
6. 防治痔病提肛操..... (13)
7. 防治便秘转腰操..... (15)
8. 颈椎病的“风”字疗法..... (18)
9. 坐骨神经痛的治疗操..... (20)
10. 抽筋的预防和治疗..... (22)
11. 肩周炎治疗操..... (24)
12. 治疗腰痛退步走操..... (27)
13. 拍打肩腰保健操..... (29)
14. 拍打全身的按摩健身法..... (32)
15. 五禽戏..... (36)
16. 中老年八段锦..... (42)
17. 耐力体操..... (47)
18. 易筋经—增强体力操..... (50)

二、穴位与按摩术类

19.延年益寿九转法	(59)
20.治疗肠胃病的揉腹术	(64)
21.头部按摩术(一)	(68)
22.头部按摩术(二)	(70)
23.治疗失眠症的按摩术(一)	(72)
24.治疗失眠症的按摩术(二)	(74)
25.失眠的按摩疗法与气功催眠	(76)
26.睡前10分钟按摩术	(80)
27.手指压穴疗法	(83)
28.治疗高血压的按摩术	(86)
29.降血压的按摩术	(89)
30.头痛晕厥的穴位疗法	(91)
31.美尼尔氏症的按摩疗法	(94)
32.颈椎综合症的按摩疗法	(96)
33.遗尿症的按摩疗法	(99)
34.盆气的呼吸疗法	(102)

三、气功疗类法

35.十六字保健气功	(104)
36.十二段锦内功	(106)
37.动庄功—饿虎伸腰	(108)
38.静气功预防矫正近视眼	(111)
39.白发变黑的导引法	(116)
40.痔、失禁、遗精的气功疗法	(118)
41.高血压十分钟气功疗法	(121)
42.慢性病的发声疗法	(125)

- 43. 马王堆导引健身法..... (130)
- 44. 婆罗门导引健身十二法..... (134)
- 45. 穴位导引养生法..... (137)
- 46. 太极气功十八式..... (142)

一、保健操类

1. 手指影形操

手指影形操指的是用两手编成人物、鸟兽，靠灯光投影在窗或墙上，活动的影子栩栩如生，引人入胜。这是孩子们喜欢的一种游戏。

这种游戏在中国虽广为流传，但知道这种手指影形操可以改善大脑功能，促进血液循环，有利于健康的人却不多。人们常说“手巧心伶”，这在医学上已经得到了证实。

中医认为与健康关系极大的穴位、经络（循环、反应系统）集中在手指，所以适当刺激手指对维护健康、治疗疾病都有效果。

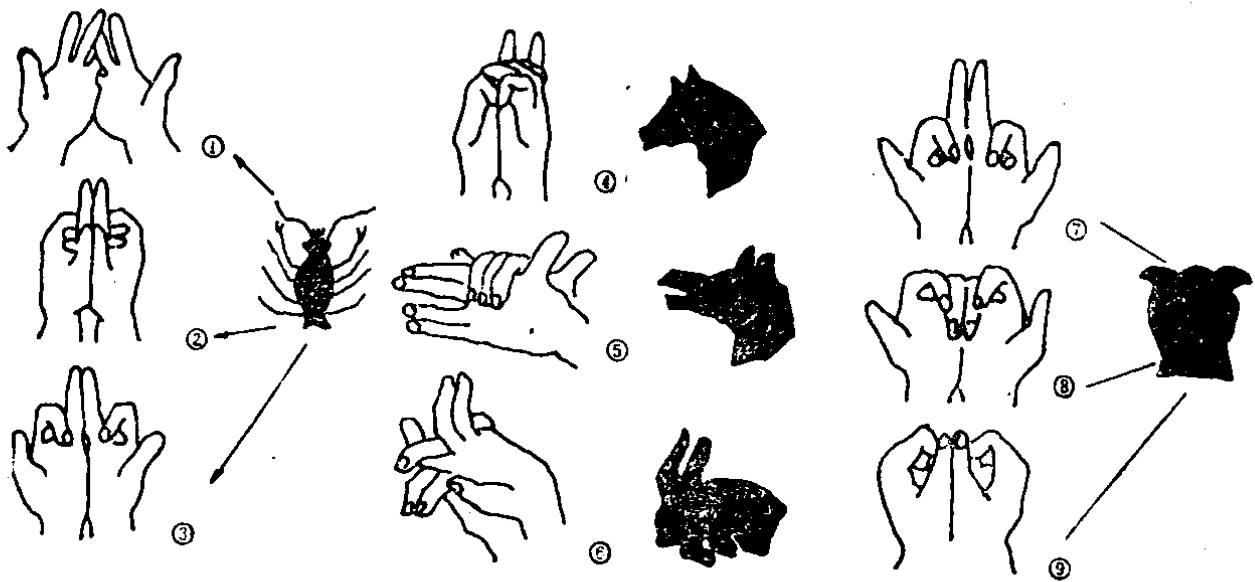
晚上，用一些时间教孩子作手影玩也是一种乐趣，不仅有益于健康，还可一家团聚，培养孩子的想象力，不愧为“一举多得”。

现将手指的活动方法简单介绍如下。

（1）虾

两手小指和无名指交叉（图1），用食指将无名指尖紧

紧按住(图2), 再将中指伸直, 轻轻左右活动拇指(图3)。



(2) 马

两手合十, 无名指和中指交叉后下落, 小指伸直, 食指弯曲, 分别与拇指相对(图4)。

(3) 狼

除拇指外, 先将右手4个手指放在左手指上, 然后将无名指和小指并拢, 上下活动(图5)。

(4) 兔

两手背相合, 小指和小指、食指和食指分别钩住, 两手中指、无名指可自由活动(图6)。上面的中指和无名指作兔子的耳朵, 下面的中指和无名指作兔腿, 拇指用力伸直作兔子尾巴。

(5) 猫头鹰

小指和无名指交叉，食指按住从中指后伸出的无名指（图7）。两手中指并拢，前倒（如图8），然后拇指肚挨到食指尖上（图9）。

2. 九 宫 步

中国古代的八卦如图1所示。

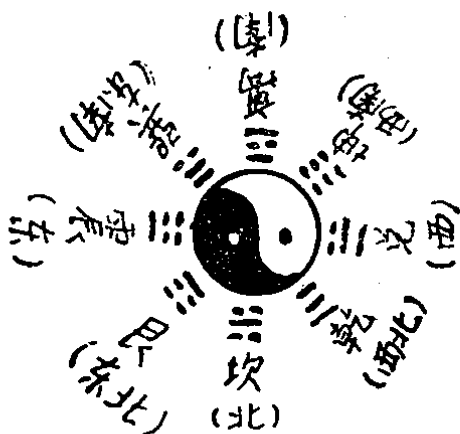


图 1

图1中的坎离震兑分别为北南东西，乾坤巽艮分别为西南、西北、东南、东北，中央是阴阳鱼。这个图叫“九宫”。将标记放在九宫，转着跑，就是本文要介绍的“九宫步”。

九宫步有益于健康。将九宫看作是9个障碍物，边变化姿势，边在九宫中快跑。这种躲开障碍物跑，可锻炼身体进退自如的敏捷性。

九宫步可增强腰腿的力量，还可锻炼手眼和全身动作的灵活性。九宫中放置障碍物，脚的活动范围受到一定的限制，

身体容易摔倒或扭伤，所以练九宫步时要加以注意。

练九宫步时，在九宫中插上比肩高的竹杆或木棒，并将其支牢。如果没有竹杆或木棒，虽可简单划个圆或用砖来代替，但这会影响效果。在树林中随意绕树转着跑也可练九宫步。

宫与宫的距离，随着步法的熟练而缩短。开始时一般距离为1.7m，然后逐渐缩小，最后的距离只可通过身体。

宫步的路线为古代传说的“太一行九宫法”。即徐岳著、甄鸾注的《数术记遗》中的“二四为肩，六八为足，左三右七，戴九履一，五居中央”。如用平面表示，就是图2和图3的路线。这个图叫“戴九履一”图。

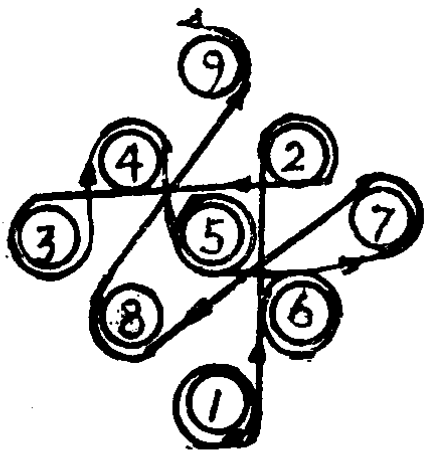


图 2

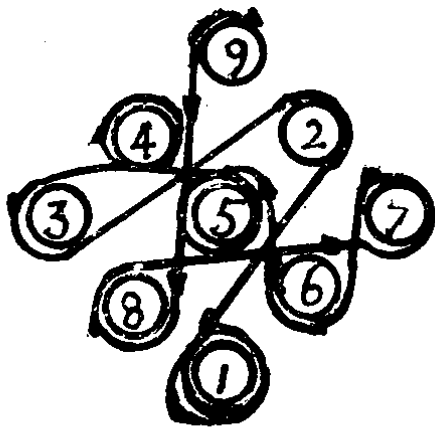


图 3

九宫步的具体跑法如下：

在图2“第一宫”的下面有▲标记，身体站在靠障碍物的左侧，然后如图2所示，绕“第一宫”左转一圈回到原处，再跑到“第二宫”的右侧，绕“第二宫”向右转，然后跑向“第三宫”。这样左转、右转、……，最后跑到“第九宫”。

以下是按图3路线的跑法。左转、右转、……，最后跑

回“第一宫”。这样反复跑几次，最后一定跑回有▲标记的地方。

跑时要变换姿势，时刻注意眼手腿腰为一体。这样跑就可行如流水，动作轻松自如。

3. 五官保健法

祖国的传统医学认为，五官与五脏密切相关。心的末端通舌，肝通眼，肾通耳，肺通鼻，脾通人中。所以，五官保健直接与五脏有关。本文介绍的是五官保健法中的一种。

（1）叩齿法

叩齿是上下齿咬合相叩作声，还叫“叩天钟”。据文献记载，一千四百多年前，梁武帝时，有一位叫张弘景的医生，虽年已八十有余，但牙齿还很结实，他主要的健身法就是叩齿。一般每次咬合叩齿36次。

传说宋代诗人苏东坡有叩齿的习惯。他每日深夜披衣面向东或南而坐，叩齿36次。

据有人统计，在人的一生中用牙齿嚼食物的次数有数千万次之多。如果养成经常叩齿的习惯，不但牙齿坚固，还有预防牙痛，甚至一生牙都不痛。

叩齿的方法有三种。一是轻叩，二是力叩，三是以上两种方法交替进行。一般人都用第二种方法，但牙齿不好的人用第一种或第三种叩齿方法为好。

从前人们经常在早晨叩齿。实际上，什么时候都可以，

次数也不必局限在36次。

顺便介绍一下，“坚齿法”。小便时，闭目憋气，上下齿用力咬合。此法不仅可使牙齿坚固，还有使小便通畅的作用。此法还叫“闭天门”。

（2）转眼法

头摆正，两眼闭合片刻，眼珠从左向右转动9次。然后方向相反，从右向左转动9次。两眼慢慢睁开，再向上下左右看9次。每天坚持，对预防老年视力衰退很有效果。

（3）默念法

开始时吸气，舌抵上颚，然后默念嘘（xū、音须）字，接着默念呵（hē、音喝）字，舌抵上颚，将气吸进小腹，舌慢慢离开上颚，在慢慢呼气的同时默念咽（yān、音咽）字。这样，督脉和任脉可相通，有生精、增多津液的作用。督脉和任脉是阴脉的主干，控制着各阴经。

（4）天鼓齐鸣法

用左右食指肚轻轻从下向上按摩耳后9次，然后将小指放进耳孔“砰砰”震动49次后突然拔出。再用中指按两耳孔后侧的突起49次（图1）。此法对耳鸣，无菌性耳痛有疗效。

（5）人中法

两眼闭合，用食指反复按摩或轻按人中（上唇的鼻沟中央）。此法对梅尼尔氏症引起的眩晕或恢复暂时性神经失常



图 1

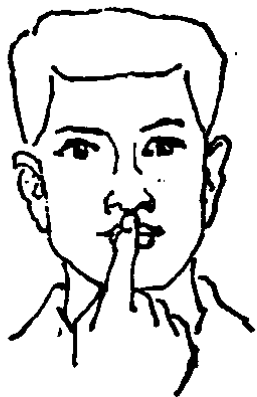


图 2



图 3

等都有效果（图 2）。

（ 6 ）迎香法

用两手的食指肚反复搓鼻两侧的迎香穴，直到有热感。这样就可用手指的“内气”疗养迎香穴（迎香是针灸的穴位之一，在鼻侧沟的中间）。此法预防与治疗鼻疖、饮酒过度引起的酒糟鼻效果良好。

4. 叩齿养生术

敦煌石窟千佛洞是世界之最。第196窟有一幅大壁画（高4公尺、宽10公尺），其中有一位年老健壮的和尚，蹲在地上，左手拿着一个长颈瓶，右手食指摸着牙齿，好象在剔牙。远在1500年前，好象古人就想出了清洁牙齿的方法。1千年以前的辽代就有兽骨制的刷子。根据出土文物可以判断当时就有齲齿。3000年前，甲骨文也有齲齿的记载。

最早的医学理论书，战国时代的《黄帝内经》中也有关

于牙齿作用的记载。战国以后，就有食后漱口和睡前刷牙，象现在所用的牙膏之类的东西。此外，还研究了牙齿的保健法，叩齿就是其中之一。

1500年前，东晋健康专家葛洪在其《抱朴子·内篇》中“清晨叩三百过者，齿永不动摇”。就是说，每天早晨叩齿300次以上，牙齿坚固，不会松动。

民间也有“清晨叩齿三十六，到老牙齿不会落”的传说。据说许多长寿老人在大小便时用力咬紧牙齿。这样牙龈就得到了和按摩一样的效果，改善血液循环，供给营养成分，牙齿变得坚固。牙齿是向人体供给营养的“第一关”，牙齿坚固，身体就结实强健。坚持叩齿，就是长寿的秘诀。

（1）叩齿法

先叩里面的臼齿，然后叩前面中央的门齿。接着再叩完门臼齿之间的犬齿后，用舌尖舔上下齿的内外侧、两颊内侧的粘膜。这样就促进了唾液分泌的增多。唾液满口后，闭嘴洗牙，然后咽下，千万不要吐出。

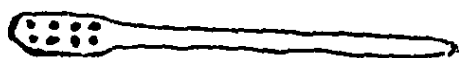
再用舌尖按摩牙龈，以改善牙龈的血液循环。然后用力咬紧牙齿，两颊鼓起，将产生的唾液分几次咽下。

（2）时间与次数

清晨起床后，晚上就寝前，什么时候都可以叩齿。时间约10分钟。虽然无需拘泥于次数，但若次数过少，效果就差。最少40—50次，再多也可以。



敦煌石窟千佛洞第196窟壁画



辽代兽骨刷

5. 治疗落枕操

很多人都尝过落枕的滋味，落枕后疼痛难言，脖子不能动，一动就痛，象抽筋似的。若使劲动，则从肩痛到背。

睡高枕头时，一部分肌肉长时间被拉伸，使肌肉过度疲劳，再一受风，“气血”停滞，就会引起落枕。此外，长时间低头工作或学习，运动不足等使颈后肌肉疲劳，脖子突然扭转，将力强加在脖子的部分肌肉上，这些都会导致落枕。

初得落枕时若不采取措施，以后就容易变成习惯性落枕。有颈椎病的人更容易落枕。

落枕是可以预防的。从前经常用“太极拳”、“五禽戏”、“练功十八法”来预防落枕。尤其太极拳中的“云手”，五禽戏中的“猿形”，练功十八法中的“颈项争力”、“左右开弓”、“两手伸展”、“铁臂单提”等动作，对预防落枕都有明显的效果。

人们一般都不将落枕看作是病，往往症状加重后才就医。这是不对的，应及时给予治疗。本文特介绍简单易行的落枕操如下。

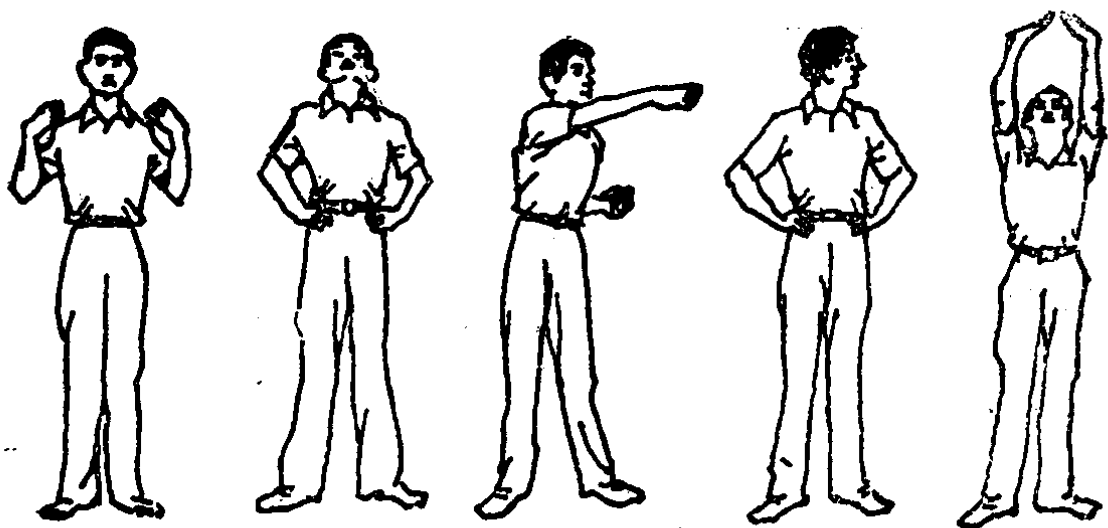
第一次疗法 脖子落枕后，虽然有些痛，但不要紧张害怕，慢慢将脖子转向不能动的一侧，以拉伸受到损伤的肌肉。这样转几次，同时还可进行自我按摩。用拇指紧紧按住痛处或轻轻地揉，然后再用手掌按摩痛处的肌肉。此时，边将脖子向痛的一侧转，头边作前低后仰运动。

第二次疗法 脖子稍能转动后，可作以下落枕操。（颈椎不正常的人也可以作）

（1）握拳曲肘

①预备姿势 两手自然下垂体侧，周身中正。

②动作 两手握拳曲肘，两臂用力后展，还原，回到预备姿势（图1）。



图（1） 图（2） 图（3） 图（4） 图（5）