

【内源性医学秘诀精要】

新型美容养生

按摩图解

(第二版)

魏慧强 著



中国医药科技出版社

内源性医学秘诀精要

新型美容养生按摩图解

(第二版)

XIN XING MEI RONG YANG SHENG AN MO TU JIE

魏慧璐 著

中国医药科技出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

新型美容养生按摩图解 / 魏慧强著. —2 版.

—北京: 中国医药科技出版社, 2015. 7

(内源性医学秘诀精要)

ISBN 978 - 7 - 5067 - 7603 - 5

I. ①新… II. 魏… III. ①按摩疗法 (中医) - 图解

IV. ①R244. 1 - 64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 127993 号

美术编辑 陈君杞

版式设计 郭小平

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号

邮编 100082

电话 发行: 010 - 62227427 邮购: 010 - 62236938

网址 [www. cmstp. com](http://www.cmstp.com)

规格 889 × 1194mm 1/16

印张 7

字数 151 千字

初版 2010 年 1 月第 1 版

版次 2015 年 7 月第 2 版

印次 2015 年 7 月第 2 版第 1 次印刷

印刷 北京瑞禾彩色印刷有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978 - 7 - 5067 - 7603 - 5

定价 38.00 元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

内容提要

本书作者首次提出“内源性医学”的概念和理论，本提法是源于中医理论体系中的“导引医学”。作者开创了其相关的实操，本图解将以全新的理念，破译开发人类自身“药库”的密码，还原健康源泉与铺出崭新的康复美容养生之路。本图解读读者一看就懂，一学就会，一做就有用，一招学会，终生受益。本图解具有科学性与新颖性、实用性与知识性、民族性与世界性、经济性和前瞻性之和谐统一，是广大读者防病治病、康复美容与养生的指南，也可供医学院校师生、专家学者参考。本图解所描绘的按摩方法，必将给广大人民带来身心的健康和愉悦，必将给国内外医学的发展、进步、更新与完善，带来新的活力与强劲的推动力。

作者简介

魏慧强，注册执业医师，主任医师。1941 年出生，祖籍江西省金溪县，是国内外知名的按摩学、针灸学、中医美容学、无创痛穴疗学、导引医学与未来医学专家与学者，是新世纪医学模式（生物 - 心理 - 社会 and 被动与主动相结合）与内源性医学的奠基人、倡导者。现任世界中医药学会联合会美容专业委员会常务理事；中国未来研究会医学委员会副会长、首席专家；中国卫生与健康促进会副会长、首席专家；北京新世纪医学模式研究院院长、首席专家等职。魏慧强教授创立的中国新型按摩即小剂量按摩，是从按摩原理发展而来的一种以阴型柔术手法为主体的合理的、理想的一门新型按摩医学。它具有轻巧、松柔、愉悦、深透的特色，它可用于防治疾病，也可用于康复、减肥、强身、抗衰、催眠、美容、益寿延年等方面。上海大世界基尼斯总部于 2001 年 2 月向其颁发了《首创小剂量按摩》证书。

致亲爱的读者

——代前言

专家指出：如何让中医的传承尽快地更加完整？如何让“中医就等于中药”的固化概念尽快地得到纠正？如何让世界上现在每死亡三个人，其中就有一个与药物中毒有关的人数尽快地减少？如何让目前国内外，只靠单一的外源性医学来防治疾病的方法，尽快地得到纠正与完善？如何让人们与医者尽量的少生病、生小病或不生病？如何让医学能真正回归到“悬壶济世，普救众生”的正常轨道上来？如何让医学能更好地为中国与世界人民服务？……这不是几句空泛的口号，也不仅仅是几个良好的愿望，它们是我们医学科学工作者，尤其是中医科学工作者，义不容辞的责任与使命！应大力倡导与积极推进：以内源性医学——导引医学为主的非药物治疗法的大力推广与普及，这也是未来医学的十分重要发展方向之一。国内外数十年的临床与研究结果证明：我本人与我 20 多个国家的数十万人次的患者，都是内源性医学的最大受益者！

对于世界上独一无二、效果奇妙、风格独特与奥妙无穷的内源性医学，它历来为拥有者所珍藏，秘不外授，只用口传心授的方式世代单传，从未被纳入过大学教材等原因，故使当今有缘结识导引医学者，屈指可数；系统学习、研究，并将其应用于预防、临床、康复、美容与养生等医学领域者，则更是少之又少、缺之又缺，故使其渐成为中医学里的绝学、世界医学里的绝学。现在中国，这一世界医学里独有绝佳的内源性医学即导引医学，已被严重边缘化成为一直散失在民间的健身与养生方法，急待努力抢救！

我非常有幸于 1952 年结识了杨少侯太极拳第三代嫡系传人，而后花了 60 余年刻苦的反复学习、研究、探索、实践、临床、总结、提高与创新，并分别从内源性医学——导引医学的史、理、方、法、穴、医学模式与其在预防、临床、康复、美容、养生和公共卫生安全诸领域的应用等方面有所领悟。为感恩生活，回报社会，自 1977 年起，我用中、法、英文（英文版由外文出版社翻译出版）与中英文对照，在国内外出版了 18 本专著并发表了 200 余篇有独到见解的论文，共计 500 余万字，在世界各地发行，受到读者、专家与学者一致好评。

本《内源性医学秘诀精要·新型美容养生按摩图解》，正是集最新成果之力作。它

较第一版，增加了全新的理论篇二则，故从基础到临床，从理论到实践又都有了一个新的提高。它从全息生物医学与人体解剖学的角度，从头到脚系统介绍了：美头之法、美眼（含美眉）之法、美耳之法、美鼻之法、美口之法、美颈之法、美腰之法、美胸之法、美腹之法、美手（含美肩、美上臂、美肘、美前臂、美腕、美手）之法及美足（含美髌、美大腿、美膝、美小腿、美踝、美足）之法与养头之道、养眼（含养眉）之道、养耳之道、养鼻之道、养口之道、养颈之道、养腰之道、养胸之道、养腹之道、养手（含养肩、养上臂、养肘、养前臂、养腕、养手）之道及养足（含养髌、养大腿、养膝、养小腿、养踝、养足）之道。专家指出：它对广大普通读者来说，是科学防病健身、益寿延年的指南，而对医学专业人员、临床工作者来说，不仅是各自的美容之法与养生之道的良师益友，而且还是科学防病治病、提高各科临床疗效的内源性医学之“示范处方”；它对医学的发展、进步，具有重要的现实作用和深远的历史意义。

这是一位年已 74 岁的部队的医学科学工作者，在国内外花了数十余载心血换得的一点工作与研究的心得体会，这是作者献给全体指战员与全国人民、应如何真正科学康复养生、益寿延年的一份建议、心意、礼物、关切和爱！祝贺您有缘结识与拥有它。

作者于北京“寓中”

2015 年 5 月 1 日

目 录

理论篇

● 内源性医学解密开篇	2
● 内源性医学的十三大特点	5

操作篇

● 安神醒脑益智新法	8
● 健眉明目美颜新法	18
● 聪耳美容健身新法	24
● 通窍舒皱强身新法	28
● 美唇莹面延年新法	34
● 健颈美面益寿新法	39
● 壮腰健肾增精新法	46
● 宽胸理气防癌新法	59
● 健胃益寿固精新法	64
● 健臂宁心理肺新法	72
● 强腿健膝滋阴新法	91

理 论 篇

【内源性医学解密开篇】



一、一个新中国成立以来学术界罕见的好现象

新世纪医学模式从1999年公示以来，备受国内外专家、学者与广大受众的欢迎、好评、青睐、关注和反响强烈，是新中国成立以来我国学术界难得一见之好现象。如吴鑫《一篇医学论文引发的思考》[《健康大视野》杂志，2007年8月（上），第114页至115页]一文的编者按：“2002年11月，我刊用了7整版多、头版头条全文刊登了主任医师魏慧瑛《对生物-心理-社会医学模式的挑战：新世纪医学模式的思考与探索》一文。正如专家所说：这一近年难得一见的好文章在针灸界、按摩界、美容界、养生界、医学界与广大读者中备受关注和反响强烈，新世纪医学模式与其运用备受青睐和欢迎。”

专家评价：“新世纪医学模式极力倡导一个以人为本、医患互动，药物治疗、免疫疗法与非药物治疗相结合，内源性医学与外源性医学相结合之全新医学模式，新世纪医学模式指导下的医学科学发展的新思路，是医学科学思想论与方法论的一次发展、进步、飞跃与革命。魏慧瑛主任医师在国内外数十年的临床与研究结果揭示：只要学会与掌握了新世纪医学模式和导引医学处方，不仅能不用花一分钱，便能大大有利于巩固与提高按摩、针灸、导引等中西医诸临床医学的疗效，扩大诸临床医学的治疗范围和领域（如预防、美容与养生等），而且能大大有利于医者本身的健康和长寿等许多优点。生物-心理-社会和被动与主动相结合之新世纪医学模式在针灸界、按摩界、康复界、美容界、养生界、医学界与广大读者、受众中备受关注和反响强烈！新世纪医学模式与其在预防医学、临床医学、康复医学、美容医学、养生医学与公共卫生安全医学领域里之应用，备受青睐、欢迎和好评。”如：

1. 贾谦《新世纪医学模式是解决人类健康的好医学模式》，并在《中医优势与新世纪医学模式》一文中睿智的指出：“新世纪医学模式代表中医思维体系和能以很低的费用解决医学难题”；贺绍文、魏稼《医学模式的新突破》；田从豁《新世纪医学模式——一个人类医学模式发展史的新里程碑》；贺绍文《新世纪医学模式——医学模式的新突破》等。

2. 中国女医师协会原副会长、中国妇联执委李紫阳教授说：“如果我的父亲（我国原国家主席李先念）早接触到新世纪医学模式、内源性医学和非药物治疗，至少要多活10年！”

3. 原国家卫生部科教司司长黄永昌教授指出：“新世纪医学模式有利于让人类有限的医药资源最大化，该用它来推动卫生工作。现在的问题是要让更多的人了解与受益于新世纪医学模式、内源性医学与非药物治疗。”

4. 世界针灸学会联合会原主席邓良月教授对我说：“我相信，新世纪医学模式的理论与实践绝对是正确的，它不仅可以不用花一分钱，从基础到临床，从理论到实践使全世界的针灸学科大大的

提高疗效，扩大治疗范围与领域；而且对其他医学学科同样具有指导意义。并明确指出，世界诸种医学迟早都会朝着新世纪医学模式指出的目标与方向发展。”

我不仅获得了北京版权局颁发的多个有关《新世纪医学模式》的知识产权证书，而且使得国际互联网上诞生了《新世纪医学模式》的新关键词。

王维《新世纪医学模式受关注》（澳门商报，2014年3月13日，B2版）报道载：“专家指出：新世纪医学模式紧紧地抓住了未来医学的核心之核心——最大限度地调动人类自身显在与潜在的疗能、美能与智能等。有利于中、西医优势互补，有利于东、西方医学互相交流、促进和发展。代表了当前与未来医学的发展趋向和目标”……

二、新世纪医学模式备受关注和反响强烈的原因

为什么新世纪医学模式会赢得这么多令人感动的关注与欢迎呢？！因为专家与学者们都睿智的看中：它的以人为本、医患互动，尤其是其大力倡导独具13大特点的内源性医学——导引医学，能为提升人类自身的健康、长寿、美形与美容服务，能为我们人类诸种医学的发展、进步、飞跃与革命服务。这或许就是新世纪医学模式备受关注和反响强烈的重要原因之一。

当下国内外所有的医学都属外源性医学，然中国还有一门世界医学绝学——内源性医学。那什么是内源性医学呢？

首先，内源性医学是中医的一项最伟大发明。

中医是中国的一项伟大发明，它在贡献度、实用性、意义与价值等方面都远远地超过了我国古代的四大大发明。我以为，人们说中医很伟大，原因有很多，其中之一：内源性医学——导引医学，则是中医的一项最伟大发明。

被联合国批准为世界非物质文化遗产之一的、我国现存最早的一部总结性的医学文献——被有的学者称为世界医学的“圣经”——《黄帝内经》——被历代医家奉为圭臬，为历代中医的培养、临证、研究与教育的重要指导医籍，它集先秦诸子百家医疗之术、养生之道、长寿之诀于一身。该书明确指出：中医由针、灸、砭、药和导引按跷几部分组成。有学者从学科的角度，将它们分为针灸、中药、按摩、导引四类；我以为：它们还可有另两种不同的分类方法。①它们除中药，是属于药物疗法外，针、灸、砭、导引和按跷，则均是属于非药物疗法。《素问·血气形志篇》载：“形乐志苦，病生于脉，治之以灸刺；形乐志乐，病生于肉，治之以针石；形苦志乐，病生于筋，治之以熨引；形苦志苦，病生于咽嗌，治之以百药；形数惊恐，经络不通，病生于不仁，治之以按摩醪药，是谓五形志也。”由此可见古人先贤，除了“病生于咽嗌，治之以百药”与“病生于不仁，治之以按摩”和“醪药”相结合外，对“病生于脉”“病生于肉”与“病生于筋”的，则均是“治之以灸刺”“治之以针石”与“治之以熨引”的非药物疗法；由此也不难看出古人先贤早在《黄帝内经》时，便高度重视非药物疗法的广泛应用、便高度重视非药物疗法与药物疗法的相结合应用。②《黄帝内经》中的针、灸、砭、药和按跷这几部分都属外源性医学范畴，现都有很大的发展，即现代流行的针、灸、砭都被纳入了针灸学科。中药更成为中医最常用的治疗手段。按跷则发展成为了按摩学科。唯独有博大精深的导引医学，是中医里独一无二的内源性医学，由于其效果奇妙、风格独特与奥妙无穷，属内源性医学范畴。加之它历来为拥有者所珍藏，秘不外授，只用口传心授的方式世代单传，从未被纳入过大学教材等原因，故使当今有缘结识导引医学者，屈指可数；系统学习、研

究，并将其应用于预防、临床、康复、美容与养生等医学领域者，则更是少之又少、缺之又缺，故使其渐成为中医学里的绝学、世界医学里的绝学。

现在中国，这一世界医学里独有绝佳的内源性医学即导引医学，已被边缘化成为一直散失在民间的健身与养生方法，急待努力抢救！我非常有幸于1952年结识杨少侯太极拳第三代嫡系传人，而后花了60余年刻苦的反复学习、研究、探索、实践、临床、总结、提高与创新，并分别从内源性医学——导引医学的史、理、方、法、穴、医学模式与其在预防、临床、康复、美容、养生和公共卫生安全诸领域的应用等方面有所领悟。为感恩生活，回报社会，自1977年起，我用中、法、英文（英文版由外文出版社翻译出版）与中英文对照，在国内外发表了18本专著与200余篇有独到见解的论文，共计500余万字，在世界各地发行，受到读者、专家与学者一致好评。

内源性医学——导引医学是集特有的呼吸运动、肢体运动与自我按摩于一身。它是调发身姿健、容貌美卓有成效的手段之一，是提高自体免疫力的有效方式。

内源性医学——导引医学，深为历代医家巨匠（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、武等诸子百家所推崇。然由于种种历史条件的局限，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、全息生物医学、生命衰老机制、未来医学与医学模式等）的高度来认识它。我总结的一整套内源性医学，它科学新颖、简便易学、行之有效，它既融中西健身之长，又集古今益寿之道。它是依据古今先贤与我数十年之潜心研究和临床经验，针对健康、疾病及衰老的病因，从动静相兼、身心合一出发，它不仅有益于预防疾病，而且有助于老年斑的消除，有利于身心健康与长寿。我应邀：2010年初出版了两册彩色《每天5分钟看图学保健：新型抗衰保健按摩图解》、《每天5分钟看图防病痛：新型防病益寿按摩图解》英文版《中医防治流行性感冒新法——新世纪医学模式应用》与2012年7月《巧用穴位抗流感》四册解密内源性医学专著和2010年11月发表于《亚太传统医药》杂志的《新世纪医学模式与内源性医学》一文（封面中英文对照与5个整版头条），在国内外公开发行，出版后获得了专家和同道的好评。专家指出：英文版与《巧用穴位抗流感》两书，均是人类医学史上第一本首次揭开内源性医学与外源性医学相结合应对流行性感冒保健新法神秘面纱的小书。为此，我不仅获得了北京版权局颁发的5个有关《内源性医学》的知识产权证书，而且国际互联网上在继《新世纪医学模式》之后，又新出现了《内源性医学》的关键词。专家指出：《新世纪医学模式》与《内源性医学》的现身，不仅至少能使人们尽量少生病或不生病、至少能使老年人的晚年生活质量大为提高（我国等许多国家都已进入老龄社会）、至少能使全人类的平均寿命延长十年以上、至少能使21世纪全人类七大健康与生命的理念改变等众多优势，而且它将对所有国内外医学院校教材的理念、思路、策略、措施、方法与内容的更新及完善，都具有重要的现实意义和深远的历史意义。

我60多年来的学习、思考、探索和国内外20多个国家数十万人次的实践提示：内源性医学可用于预防、临床、康复、美容、养生与公共卫生安全领域。它不但能单独使用，而且能与诸种外源性医学相结合，这将会为提高疗效，扩大治疗范围和领域，减少药物的不良反应，大大地节约医疗费用，其必将为当下及未来国内外诸医学之思路、理念、策略、措施、方法与内容的更新与完善，注入新的活力和强劲的推动力。促进医学本身的发展、进步、飞跃与革命做出巨大贡献，开创21世纪医学与世界未来医学的崭新局面，相信在我们的共同努力下，内源性医学的开发利用，必将为全人类的健康、长寿、美形与美容做出其不可估量的贡献。

【内源性医学的十三大特点】

众所周知，中医为五千余年中华民族的繁荣昌盛立下过不可磨灭的功勋。它是世界四大文明古国中唯一至今还较为完整保存的传统医学体系，这本身就是世间的一个奇迹！。

而内源性医学——导引医学，则是中医的一项最伟大发明！是中华民族对世界医学与未来医学的最伟大贡献之一！

内源性医学是一门健与美的艺术，具有很强的科学性。它不仅是中医的重要组成部分，而且是中医精髓中的精髓，是“中医治本”的关键、核心与根本。

内源性医学既有深厚的文化底蕴，又有时代的新意。它集培补元气、安定情绪、坚定意志、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，并集预防、治疗、康复、美容、养生、减肥、催眠等诸多功能于一身。

内源性医学是富有神秘色彩的古老的东方文化宝库里的一颗光芒四射、璀璨夺目的明珠。便于人们在居室的方寸之地内便能领略习练其健与美的妙趣。其特点是：

1. 身心合一
内源性医学要求集中思想，排除杂念，身心合一、意气合一、内外合一、动静结合。这有利于更好的调动人体内的自我显在与潜在的疗能、美能与智能等。
2. 一专多能、健美统一
内源性医学治疗康复的同时，还能让练习者兼获强身、美容、养生的效果。
3. 整体与局部相结合
内源性医学紧紧抓住与突出了中医之整体观和辨证施治的理论特色，科学地将提高整体之健康水平与改善局部之微循环紧密地结合起来，有利于提高患者之健与美效果。
4. 植根于中医理论
内源性医学既深深植根于中医理论之沃土，又汲取了现代医学与一系列近代科研成果之营养。它不仅充分展现了阴阳、五行、气血、经络、三宝、整体观、辨证施治和天人合一等理论的特色，而且它亦是中医所有临床里唯一真正能充分展现天人合一之博大精深与优势，且汲取了神经体液学说、控制论、系统论、信息论、微循环理论、全息生物医学、生命衰老机制、未来医学及医学模式等理论精华之独具特色的美容、健身、益寿法。
5. 可作为综合措施
内源性医学不但可以单独使用，而且可以与诸种外源性医学（的防治法）相结合，这将会为提高疗效，扩大治疗范围和领域，减少药物的不良反应，让人类的有限医药资源最大化，大大地节约医疗费用，促进医学本身的发展、进步、飞跃与革命做出巨大贡献。
6. 自我健美
内源性医学常常无需他人帮助，便能实现自我健美目的。如亚健康状态等症，内源性医学则有

良好的自我治疗、健美效果。

7. 经济、简便易行

内源性医学练习者只要有明确的康复、治疗、美容要求，选定适当的练习内容，便可在家或适当的场地进行练习，而不需要其他的医疗设备和药物。

8. 效果显著

内源性医学不仅能防治不少疾病（如失眠、感冒、面瘫、腰腿痛、高血压、急性胃肠炎等），而且能使练习者强壮、健美，益寿延年。

9. 适用范围广

内源性医学内容丰富，适用范围很广泛。适于不同人种、国家、民族、肤色、年龄、性别、病情和体质的人。总之，它不仅在预防医学、临床医学、康复医学领域中有广阔的用武之地，且在美容医学、养生医学与公共卫生安全领域中亦有极其光明之应用前景。

10. 科学、灵活性强

内源性医学练习者，可根据自己的康复、治疗目的，选择适宜的导引锻练习即可。如想减肥就按《经络减肥美形法》练习；想治感冒就按《治疗感冒新法》治疗；牙痛就按《治疗牙痛新法》施治；失眠就按《失眠防治法》治疗；想消除皱纹就按：舒皱法、美容法、美颜法习练；想长寿就按延年法、抗衰法练习。

11. 世界上独一无二的内源性医学

导引医学是中医学里的唯一，也是世界医学领域中唯一的内源性医学，它能用于预防、临床、康复、美容、养生与公共卫生安全领域。它能开创 21 世纪医学与世界未来医学的崭新局面。

12. 是未来医学的重要组成部分

未来医学是一门研究中国医学的未来与中国未来的医学，世界医学的未来与世界未来的医学的前瞻性、尖端学科。未来医学将是一门真正的以人为本、医患互动，内源性医学与外源性医学相结合之全新医学科学。随着内源性医学理念的发掘、推广、普及与提高，随着社会的进步，科技的发展，时代的前进与生命科学研究成果不断地接近或揭示生命之本源，新世纪医学模式大力倡导的内源性医学必将为当下国内外诸医学之思路、理念、策略、措施、方法与内容的更新与完善，注入新的活力和强劲的推动力。

13. 安全、无不良反应

内源性医学只要按规章施行，是一种绿色、环保、低碳、零碳、安全，无任何毒、副、致癌、致畸、致突变作用的，益于医学可持续性发展的祛病、健身、美容、益寿法。

由于内源性医学，拥有众多上述特点，故它的现身、推广、普及、传承与创新，不仅大大有利于每个人的健康、长寿、美形与美容，而且大大有利于中国与世界医学的发展、进步、飞跃与革命！内源性医学急待努力抢救！这靠您、靠我、靠他、靠志士能人、靠各行精英、靠医学俊杰、靠政治领袖、靠我们大家的共同努力！相信在人们的共同努力下，内源性医学的开发利用，必将为中国人民与全人类的健康、长寿、美形与美容做出其不可估量的贡献。

操 作 篇

【安神醒脑益智新法】

中医学认为，头乃精明之府、清空之脏，为诸阳之会、百脉所通，系一身之主宰，对控制与调节人体的生命活动起着极其重要的主导作用。

通过实践和研究证实，练习下列各式，能安神、醒脑、益智、通窍，百脉调和，使人心心调和、统一、宁静，头脑聪慧。有延缓衰老、益寿延年之功效。

一式

思想集中，两目微闭，排除杂念，调匀呼吸，身体静松，舌尖轻抵上腭（各式均同，以下从略）。自然仰卧，双下肢分开，稍比肩宽，伸直放松。一手掌心置于神阙穴（即肚脐），另一手掌心置于前手背上（图1），做缓慢而有节奏地深腹式逆呼吸（用鼻吸气时，收腹；用口呼气时，腹还原），两手随腹起落，重复16次。

练习后，可感觉腹部温暖舒适，有培补元气、健身益寿之效。

二式

体位同前式。吸气时，将足、手、头均稍抬起，距床（或地）约5厘米。随之屏气，眼看（或“内视”）足尖，保持此全身紧张姿势，想象足在伸展、伸展，直至无限远处（图2）。到屏不住气时，呼气，放松还原。重复3~5次。

练习后，全身温暖、微汗、轻松，有消除疲劳、治疗失眠的功效。



图1



图2

三式

起身，并足成跪势，足背向下，两目微闭，双手在身后互握（图3）。呼气时，先将臀部坐在双足跟上，再让身体前屈，至头触地（或床面），使眉中点、鼻尖、肚脐摆正在同一直线上，眼内视肚脐（图4），静静默数自然呼吸8次。吸气，还原成跪势。重复3~5次。

此式可调节身心统一，安定情绪，坚定意志。



图3



图4

四式

1. 按阳白穴（眼平视，直对瞳孔，眉上1寸处。图5）：用双拇指指端罗纹面分置于双阳白穴处，按下时吸气（以略有酸胀感为度，以下相同处从略），呼气时还原。重复5~7次。
2. 用双中指指端有节奏地敲双阳白穴，重复16次。
3. 用双中指指端罗纹面轻揉双阳白穴，顺时针、逆时针方向各8次。
4. 双食指均屈成弓形，以第二指节的桡侧面（图6）紧贴印堂穴（两眉间的中点，见图5），同时由眉间沿前额分向两侧抹推（图7）至脑后。重复32次。

此式有祛风、明目、醒脑、开窍、舒额皱的效果。