

意念按摩健身长寿法

杨大华 编著



意念按摩健身长寿法

杨大华
编著

意念按摩健身长寿法

编 者: 杨 大 华

封面设计: 杨 大 华

印 数: 2 0 0 0 本

出版日期: 2004年元月

印 刷: 长沙市振辉彩色印刷厂

湘新准字(2003)第175号

特 别 提 示

当你得到此书时不要忙于做功法,首先应阅览一遍:序言、后语、特点、作用、注意事项及各附件等,对你健身延寿的信心、决心都会有很大的帮助,特此启示!

序 一

经穴按摩是我国传统医学中最古老而独特的防治疾病的方法之一。但仍有许多人怀疑,特别是西方医学者,认为不科学。从73年起中科院生物物理所和北京经络中心,经过20年的艰辛研究,终于用三种生物物理学方法证实古典的14经络图谱具有惊人的科学性和精确性,他们并用形态学实验经络针灸疗法等进一步证实经络的客观存在。2500年前《黄帝内经》就阐述了经络理论和实践,今天得以科学证明,让全世界叹服,我们中国老祖宗在二千多年前发现的东西,而西方医学到现在还一无所知,当然他们不理解,现在他们慢慢地认识了,因而目前国际上有一股针灸按摩热、中医药热、锻炼经络热。

我国唐代著名医学家,人称药王的孙思邈活了一百零一岁,他的保健方法就是每天做一次自上而下的全身自我按摩,还打两遍自编的健身拳,再就是经常上山采药,长途步行巡回医疗,生活有目的、有追求,不但长寿

而且健康。宋代大文学家苏东坡也从保健按摩获益非浅,他体会到“(按摩)其功效初不甚觉,但积累至百余日,功用不可量……若信而行之,必有大益。”明朝冯时可在《两航杂录》中写到:“按摩为养生之一术,劳役者资之而血不乱越,佚惰者资之而气不壅滞。”意思是劳动者凭借它,能使血气循经不致紊乱,闲逸无事的人,凭借它能使气机畅通不致阻滞。

杨大华老人就是这样身体力行,长期坚持按摩养生,既治好多种疾病,又促进健康,现已 88 岁,虽耄耋之年仍耳、眼、牙正常,筋骨健壮,记忆力不衰,生活自理。我与之二十二年交往,他为人和善,对事认真且执着,晚年还以自身受益之得,写成此书奉献他人,实难得之至,向他学习!

周世中

2003 年 7 月 5 日

序 二

龄

已届米寿高零的胞兄杨大华所著《意念按摩健身长寿法》一书即将问世,我有幸先睹为快,拜读再三,深为他的老有所为、精心总结近20年来自己防病治病、健身强身的实践经验、为国为民再作贡献的精神所感动;也对他不畏寒暑、每天坚持有恒走到公园自我对全身穴位进行意念按摩,保证了自身的健康无病、神采奕奕、甚至白发转黑、返老还童的迹相,敬佩和羡慕不已。

我也曾在体育锻炼中试行过一些按摩强身的方法,但因缺乏系统的理论指导,更无正确的意念伴随,因而收效尚微。

细细体会胞兄之著述及其实效实例,方悟人体的经络穴位是健康免疫的重要物质基础,方觉在正确的意念配合下进行按摩(或拍打、推揉、刮磨等等),方能达到舒筋活络、舒肌活血、促进阴阳平衡、新陈代谢的目的。而陪伴按摩动作的正确意念,乃是任何“健康长寿法”不可或缺的重要精神基础;所谓“正确的”意念,实指通过自

身的心理与生理综合效应贯穿于大脑深层的潜在思想意识,它应是一种充满真、善、美、好,排除私欲杂念,自信自强健康向上的意念。因此,我把此书所介绍的“意念按摩健身长寿法”视为一种精神与物质辩证结合、动与静辩证结合的优美、有效方法,不为过誉。它也可称为“健康意念按摩长寿法”。

实践出真知。我愿意认真从头学习和实践“意念按摩”。我也诚挚地乐意向人们推荐此书,盼望它在更多的实践中,达到更加完善、更为有效的境地,以更加适应广大群众自我锻炼、健身强体的需要。是为序。

杨高石

2003年10月于长沙

自序

按摩在我国历代民间流传至今,对防病治病起到重要作用,已成为中医领域里一个分科,笔者因壮年开始多病达三十多年未离医药,仍不能摆脱病体,因此,对医药治疗失去了信心。在此失望的情况下回忆童年时代亦是多病,但从未医治过,仅经母手按摩自愈;以往农村孩子们都是如此把母手当医生,这是一种思想动力,启发我的希望,开始脱离医药转向意念按摩自我治疗;退休后常往书店找到中医针灸经穴图及有关理论书籍研究结合改进以手代针以意代药的治疗法,经过坚持,几年后将自身常发几十种病(详见附件1)全部彻底消灭并成为健康强壮的老人。近十多年未去过医院,为国家减少了开支,为自己解脱常年多病的痛苦,迈进了老人健康长寿的大道,享受盛世小康社会的生活乐园。

在江泽民总书记提出“三个代表”后,冲击我的大脑反复激动下,作为一个国家退休老干部年近九旬无能再为党为人民作贡献,而自己在晚年与病魔作斗争中的现实经验,并对人体有科学研究价值的思维,不能留在脑海内带离人世;“三个代表”给了我的勇气毅力,决定在我九旬前写出成书向党向人民再作贡献。

人体的生病主要是经络穴位的阻塞,只要能自身保持经穴的畅通无阻病痛就无从产生,本人以往忽视(不懂)这一

点,等到生了病而后求医,造成多病重病几十年纠缠不脱的内疾,在这一严重教训中受到启发摸索这个自我强身的良法,并得到实践经验和奇迹事例(附件 2)写成书本供人们特别是老年人除病防病健身强体的参考,对提高人体素质及思维能力的发展是无止尽的,因此,科学研究靠人才,人才就是人的素质和思维,这种价值是无止境的。

本功法简单易做,是实践得真知的有效产物,从头顶到脚掌内内外外都摸到了,加上意念力的深入,只要持之以恒,自然保持全身经穴及各系统畅通无阻地运行,达到强身健体延年益寿的目的。它已成为笔者强身的一把金钥匙握在自己手中,并希望全社会人人都能握住这把钥匙。

由于笔者水平有限,书中可能有某些缺点和错误之处,请读者、专家、教授们给予批评、指正。

意念按摩健身长寿法

杨大华 编著

目 录

自序.....	(1)
一、意念按摩的特点	(1)
二、意念按摩的作用	(3)
三、功法的注意事项	(6)
四、意念按摩功法	(8)
(一)两眼部.....1—12 条	(8)
(二)头面部.....13—27 条	(13)
(三)两耳部.....28—38 条	(17)
(四)口腔部.....39—43 条	(20)
(五)颈项部.....44—50 条	(22)
(六)上肢部.....51—63 条	(24)
(七)背腰臀部.....64—78 条	(28)
(八)胸腹胯部.....79—94 条	(34)

(九)下肢部·····95—107 条	(40)
(十)脚掌部·····108—113 条	(45)
五、附件补充资料(含图)实例·····	(50)
(一)附件 1:笔者大半生病情	(50)
(二)附件 2:意念力能调控治病强身延寿	(50)
(三)附件 3:补充说明人体两耳的重要性	(54)
(四)附件 4:补充甩手能治百病	(54)
(五)附件 5:疝气按摩治疗补充说明	(57)
(六)附件 6:肺部按摩补充说明	(57)
(七)附件 7:前列腺肥大补充说明	(58)
(八)附件 8:脚掌对人体健康的重要性	(59)
六、后语·····	(61)
七:附:穴位分布及主治病症示意图(一至十三)	(63)
附 1:五行与人体、自然三者关系的归类简表	(78)
附 2:脏腑手息图	(79)

一、意念按摩的特点

1. 自我按摩无需他人相助,全部都是自己做,自我除病防病,简易方便,一看就会,不需要别人教做即能达到强身健体延年益寿的目的。

2. 意念按摩是思想与行动呼吸同时进行,比只用手按摩的收效快,防病治病不打针、不吃药,安全可靠,只心想手动就能达到事成的功效。

3. 任意选做无需按顺序:根据自身体质病情,因人而异,因病而定,不要求全部或顺序,那里有病就先做那里。

4. 无时间要求:根据自己闲空时间可随做随停,老年人有时间可重点选做或分部份轮做,病处多做,重点可早晚做两次。

5. 有一动多效的特点:做一条功法可达到多种或多部位收效,甚至全身得到效果。

6. 既摩又动的全面收效特点:按摩中有既摩又动或不摩只动的动作,都是为了提高功效或补充摩的不足之处,以达到全面健身强体的目的。

7. 有多方面相结合的特效:意念与动作相结合,呼吸与动作相结合,经络穴位相结合,点面结合,上下结合,防治结合,动静结合,阴阳结合等全身综合意念按摩,以达到平衡阴阳,减慢退化,延缓衰老,增长寿命的有效特点。

8. 有全面性防病治病强身延寿的特点:因本功法有 113 条对人体从头(发)到脚掌(趾甲)从皮毛(孔)到全身细胞都能摸到及意念深入,只要常年坚持全面做,老年人闲空能每天重点做两次,3~4 天轮做一遍,工作忙者病处每天做一次外其余视情况三四天或一周轮做一遍,均可达到全面无病强身延寿的效果特点。

二、意念按摩的作用

1. 提高人体神经系统的功能:人体的大脑神经细胞有140~150亿个之多,一般利用活动只10~20%,其余大量未开发使用,通过坚持意念按摩活动能促使这些未开发的脑细胞尽量地活跃起来,形成一个兴奋灶在人体电磁场的电波冲击下起到兴奋和抑制作用,从而降低大脑皮层对疼痛的感受性,可以镇痛。

2. 改善循环和血液系统功能:经常全面意念按摩能使经络络脉气血管加大活动,心脏的输出量得到改善,血管反应性也得到改善和正常收缩扩张,不会产生血管动脉硬化、脑液血、脑血栓、高血压、冠心病、心绞痛、中风、扯筋等病;改善血液循环使血浆中各种不正常成份得到正常,还能导致末细胞的改善,通过这些改变,人体就不会生病,能抗衰老,导致寿命的延长,据科学家研究,人的寿命至少要活到150~180岁左右,可现在一般只能活到70~90岁,而且都是病的原因,只要做到自我保护不生病,就能达到应有的寿命。

3. 增强肺脏活动,调整呼吸系统功能:呼吸与意念按摩相结合,能使肺的活动量增强,吸氧量加大,耗氧量减少,使呼吸生理现象发生大的变化,前列腺素的加强,按摩后的皮肤肌肉的温度提高,毛孔扩大改善呼吸功能,提高了抗寒热能量,就不会产生感冒、中暑现象,逐渐达到不怕冷不怕热,

适应大自然气候变化的健壮体质。

4. 加强筋骨脉络及内脏活动,改善消化功能:筋骨脉络及五脏六腑通过坚持按摩得到加强,提高内外的防御功能,肢体力量不断增大,骨髓的造血功能加大,骨的油质量加多,骨头就不会老化、脆裂,不会产生骨质增生;同时也改善内脏及消化系统的吸收功能,使外界大自然空间对人体有效物质得到多方面营养吸收,从而对中老年人的退化衰老起到了改善延缓作用,使生命的长寿。

5. 改变肌肉皮肤系统功能:全身肌肉皮肤经过意念按摩活动不断受到摩擦后能调整提高皮肤肌肉吸收外界大自然中营养,加大吐故纳新,增强改变为新生而又紧俏美观的肌肉皮肤,不会产生皮肤病、毒疮、皱纹、鱼尾纹、斑、痣等现象,从而抑制衰老退化达到长寿的目的。

6. 加强气血脉络的活力调和及加速运转,改变虚实关系:意念按摩及肢体活动牵动了全身各个部位的磨擦作用,能活血、升温、保暖、补血,血能控制气血调和,促使脉络运转正常,中医书上说:“血得温则行,遇寒则滞”,尤其年老弱者易为风寒所困,更应提高血脉运行,活血化瘀,促进新陈代谢和更新使细胞复活,将体内的陈旧物质和多余脂质排出体外,以改善微循环,达到避风寒防感冒、镇痛的效果。通过增强气血活动并同时改变老弱者上盛下虚为上虚下实的健壮体质。

7. 舒筋活络平衡阴阳增强人体免疫功能:人体各个部位都是筋骨经络穴位相互牵连,据科学研究,人体遍身是穴位,但知道使用的有限,就中医针灸常用穴位有 408 个,通过意

念按摩达 90%，其中主要穴位均有专条安排，这些经穴与脏腑的生克制约有着密切关系，对十二经络、奇经八脉及筋骨肌肉皮肤成为一个整体，通过全面意念按摩均能畅通无阻地起到舒筋活络全面阴阳平衡，从而体质强壮，人体免疫功能相应提高，对延年益寿、健康长寿确实有了保障。很多专家学者所提出的“生命在于平衡”的道理亦是如此。

8. 意念能对自身起到有效控制作用：这种控制是通过一系列的心理和生理效应来实现的，当人们在锻炼活动中充分放松入静离开一切烦扰自身的景象和声音，调整对自身所需的思想意念，在这种高度内省状态下“视而不见，听而不闻”，大脑异常刺激般地警觉恰如其分满足自身需要，于是贯彻到大脑深处成为潜在意识，从而激发潜能，开发智力，能增强自身调控潜能，起到有效控制作用。（详见附件 2）