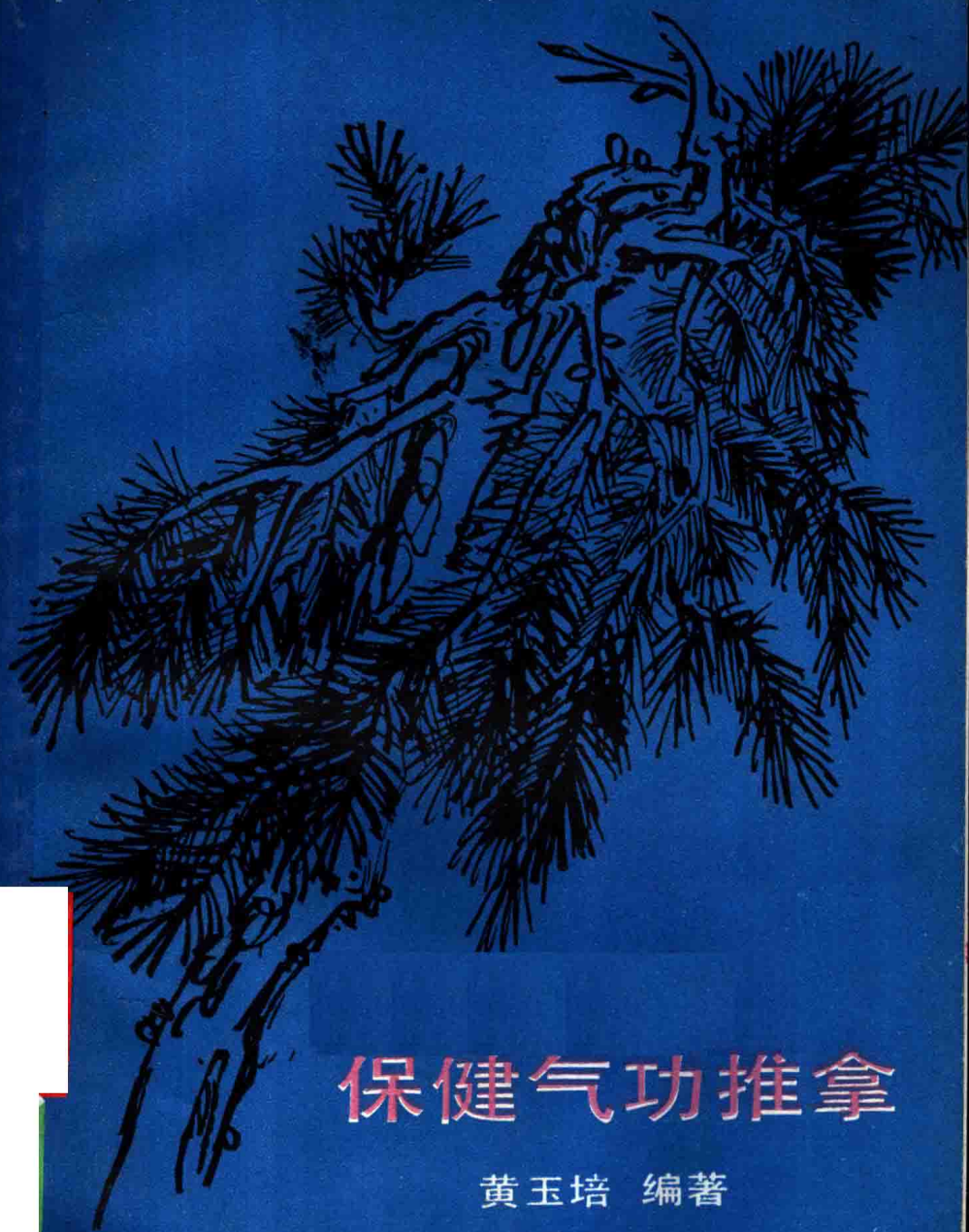




保健气功推拿

黄玉培 编著

上海科学技术文献出版社

保 健 气 功 推 拿

黄玉培 编著

上海科学技术文献出版社

保健气功推拿

黄玉培 编著

*

上海科学技术文献出版社发行
(上海市武康路2号)

新华书店经销

上海科技文献出版社昆山联营厂印刷

*

开本 787×1092 1/32 印张 3 字数 72 000
1990年3月第1版 1990年3月第1次印刷

印数: 1—12,000

ISBN 7-80513-506-1/R·51

定价: 1.20元

《科技新书目》207-302

我对气功推拿的认识（代序）

气功和推拿是我国宝贵的医学遗产，目前不仅在我国有广泛的研究，而且也受到国际上的重视，欧美先进发达的国家均已着手研究。我本人是一位西医大夫，早年毕业于由德国人创办的同济大学医学院。我是怎样开始认识气功和推拿的呢？

我自幼体弱，母亲常用大蒜，葱，姜，白酒放在我身上擦，解除病痛。一次见到邻居家孩子发高热、抽筋、晕厥时，母亲就用拇指掐压病孩面部“人中”穴，待孩子哭出声来，又在病孩四肢和背腹部顺序推拿，病孩逐渐清醒，并出了一身汗，热度也遂之退下来了。这是孩提时我对推拿有了个模糊的印象。

当我从医学院毕业后几年，正值抗日战争结束，我开设了一家有十余只病床的小医院。邻居是一个犹太按摩师，他带自己的病人来我医院治疗。我曾见到他对一位患子宫肿瘤的犹太妇女进行按摩治疗，两个多月后肿瘤逐渐缩小了，从那时起我对推拿有了初步的认识。解放后我作为一个内儿科大夫，在临床上常用推拿的方法对病人作辅助治疗，得到了良好的疗效。当卫生局号召西医学习中医时，由老年中医师给我们授课，教我们针灸学。从那时起，我又懂得了一些经络学说。

1954年我发胃病，并因工作忙而常失眠，患了严重的神经衰弱症，三年间竟服了2000多片安眠药，白血球降到3000左右，经常病休在家。1956年胃部三次大出血，到了生命垂危的时刻。经友人介绍，向一位道士学习静坐气功，同时阅读了因是子静坐法。从那时起我就开始练气功，每天练4次，每次约

一小时，闭门不出户，四个月后食欲大增，体重也增加了十多斤，经X光摄片复查，溃疡症状已消失。从此我对气功有了信心，但是后因工作忙，中断了锻炼。随着年龄的增长，我又得了颈椎肥大症、肩周炎（漏肩风）、腰椎肥大、坐骨神经痛等症。1966年又得了高血压症，血压高达240/130，出现心率不齐，早搏最多时每分钟20次，心率最慢时每分钟38次，真正到了死亡的边缘。那时还要劳动，于是我就抛弃了一切幻想，加紧练功，同时适当服用药物，使病情得到控制和减轻。至今已坚持锻炼20多年，这是我用气功自我保健的亲身经历。

长期来，我在临床上都是采用中西医结合，以针灸、推拿、气功、中西药物综合治疗方法来治疗病人。1978年以后，上海、广州、北京等各大城市进一步开展了气功的临床研究和气功运气疗法的临床观察，并用科学仪器测示，证明气功是有一定物质基础的，从而把气功科学研究推进到一个新的阶段，使气功进入了科学的行列，成为探索生命科学的目标。于是我也开始对病人试探发放外气治疗疾病，只要用意识将丹田之气经过会阴沿督脉由下向上引至大椎穴，继续运气至右臂向内引至右手掌心劳功穴，然后发放给患者所需要施予的穴位。在临床实践中我感觉到，如果离开病人距离愈远，气感就较弱，反之，则气感较强。因此，我对病人治疗取穴时，直接将气运到大拇指，然后用按压点放外气2~3分钟，病人感觉气自经络运行至病灶部，再施与揉按摩，病人反映良好。从此以后我在临床上对病人采用了自己治疗工作中摸索出来的一套气功推拿疗法，效果比较满意，比过去单纯用点穴推拿疗法更可缩短疗程。记得在1984年秋天我参加了上海市虹口区工商联组织的普陀山旅行活动，在登山途中，有一位老先生突发心动过速，心率为200/分钟。在没有药物的情况下，我给他施予气功推拿约十分钟左右，

心率即恢复正常。接着这位老先生仍坚持与我一起登上了佛顶山顶峰。因此，我感觉到如果我们能掌握好这一套简单易行而不用药物的治疗方法，就可以随时随地使用。

我今年75岁了，虽患有高血压、颈椎和腰椎肥大等症近30年，但能自我控制，每天早晨练功二小时，包括静功、动功、动静功、红砂手（本书第二章介绍的一种气功的功法）太极拳等。临睡前练静功一小时，我还在杨浦区老年大学四平分校教气功，并去杨浦区某红十字卫生站对病员作气功推拿门诊。这套气功推拿疗法是我从自发的练功和治疗病人的实践中创造出来的，通俗、易懂、易学。对自我保健和养生有一定的作用，可称之为中华医疗保健气功推拿。

1987年6月联邦德国乌姆大学医学院邀请我去访问，并被邀请在康司坦斯市中医研究所讲授气功推拿经络等课，授课50小时，140余位同道听讲，还录像，并在该研究所的中医理论杂志上，作了专题报道；与此同时，还对数十位德国病员进行了治疗，他们对能用气功治好病感到十分惊奇，对于中国的中医、针灸、气功推拿、太极拳等非常喜欢，并在积极研究。

目前我国气功的流派很多，真是百家争鸣，各有特色。我们应在党和国家卫生部门领导下，将祖国的医学宝库推向世界的前列，使之发扬光大。

黄玉培 1989 年

目 录

我对气功推拿的认识(代序)

第一章 气功的理法

- 第一节 关于气血津液的生理病理..... 1
- 第二节 经络..... 4
- 第三节 人体的结构.....10
- 第四节 生命的基本特征.....11
- 第五节 生理功能的调整和整合.....12
- 第六节 机体内外环境的变化而发生的疾病.....14

第二章 气功的功法

- 第一节 四线放松功.....15
- 第二节 保健功(动功).....23
- 第三节 按摩功(动功).....24
- 第四节 红砂手(动静功).....25

第三章 推拿的理法

- 第一节 推拿的手法作用及原理.....27
- 第二节 西医对推拿功能的释想.....33

第四章 推拿的功法

- 第一节 几种推拿的手法.....37
- 第二节 自我推拿手法.....49

第五章 气功推拿的理法

第六章 气功推拿的功法

- 第一节 气功推拿的取穴方法和手法.....56

第二节 气功推拿发放外气的功法.....	57
第七章 气功推拿的诊断检查和治疗	
第一节 气功推拿的诊断检查.....	59
第二节 气功推拿的治疗.....	61
第八章 典型病例介绍.....	79

第一章 气功的理法

在讨论气功推拿理法及功法之前，首先论述一下祖国医学对人体生理与病理的关系。

(一) 人体由脏腑、经络、气血、津液、皮毛、血脉、筋肉、骨骼以及眼、耳、鼻、喉、舌、口、前阴、后阴等孔窍组合而成。人体各组成部分之间，以五脏为主。五脏之间相互制约相互依赖，而且脏与腑之间与皮脉肉筋骨孔窍之间都有密切的联系，这种联系是通过经络和流行在经络中的气血来实现的。人体正常的生理活动，需要各部分的密切协调、配合才能进行，如肺、脾、肾、三个脏、胃、膀胱、小肠、大肠四个腑，互相协调配合，才能完成人体水液的吸收、输布、排泄等生理活动。某些病理现象，虽然表现于局部，但与脏腑之间往往有密切的联系，例如眼结膜炎与肺有关，眼底病变与肝肾有关等等；某些病理现象虽然表现于内脏，但可在体表局部发生某种反应，如阑尾炎与阑尾穴，胆囊炎与胆囊穴有关，这就证明人体是一个统一的整体。

(二) 气血津液沿着经脉不断地流行，输布到人体各个脏腑及其它各部分，是人体生理活动的物质基础中很重要的部分。

第一节 关于气血津液的生理病理

(一) 气的生理

人体的气有多种形式表现，其中最基本的称为“元气”，又

称“真气”。它由两部分组成：一部分是由肺吸入的空气；另一部分是由脾胃运化来的“水谷精气”，二者在中焦结合而成。元气流注于全身各处，是维持人体生命活动的基本物质。“气”可以抵抗外邪侵入，布散于胸腹、流行于肌表的称为卫气。有温暖肌表、内脏、润泽皮肤，管理汗孔开合，抵抗外邪入侵等作用，这种作用称为“气金煦之”。如果卫气虚弱，就容易得外感疾病或者发生汗液分泌失常。气能将食物中的营养物质化生为血和津液，输布全身，并且将废液排出于体外称为气化。气在全身流通无处不到，上升下降，维持着人体动态平衡，称为气机。各个脏腑之气，体现了各个脏腑的特点。如心气主心脏跳动、血脉流行和精神活动；肺气主呼吸；脾气主运化；肝气主疏泄；肾气主生长、发育、生殖等。

（二）气的病理

1. 气虚表现为生理活动的不足和衰退，如呼吸无力是肺气虚的表现；胃口不好、消化不良是脾胃气虚的表现；遗精阳痿是肾气虚的表现；容易感冒是卫气虚的表现；全身虚弱为元气不足的表现。

2. 气滞因气机不利，气的流通不畅所引起，或称气郁，如脾胃气滞，出现腹胀作痛；肝气郁结，出现胸痛、胁痛等等。

3. 气逆和气陷是指气的运动形式，即指气的上升和下降。升降之间应该保持着相对的平衡，如果不平衡，就会出现气逆、气陷的病理现象。如咳嗽气息，是肺气上逆的表现；恶心呕吐呃逆，是胃气上逆的表现；久泻不止，脱肛等症，是中气下陷（中气即脾胃之气）的表现。气逆多属于实证，气陷则属于虚症，

（三）血的生理

血也是来源于脾胃的水谷精气，经过心和肺的作用变化而成。所谓“中焦受气取汁，变化而赤，是谓血，”其中中焦指脾

胃，变化指心肺的作用。血形成之后，依靠心和阳气的推动，流行于全身。有营养全身各个脏腑、各个部分的作用。前人称为“血主濡之”，即是说明这个作用。全身的皮肤、骨骼、内脏等都要得到血液充足的营养，才能进行各种生理活动。如目受血而能视，掌受血而能握，足受血而能步。由于血有营养作用，所以也称为营气。

（四）血的病理

1. 血虚 心脾功能不足，血的来源减少，或失血过多则为血虚。症状头晕、心悸、乏力、唇舌淡白、失眠、心烦、目糊、筋脉挛急、皮肤干燥、头发枯焦等。

2. 血瘀 血流不畅，局部有瘀血停滞。外伤跌仆，气虚、气滞、出血以后及血寒、血热等原因，均能引起血瘀，症状为局部肿胀疼痛，如针刺刀割，固定不移，唇、舌、皮肤、青紫，出血紫黑成块。

3. 血热 热毒侵入血分，使血的流行失常，称为血热。表现为出血鲜红，皮肤出现红色斑疹，心烦口渴，舌绛等症，严重者致神志昏迷。

（五）气和血的辩证关系

血和气沿着经脉一起流行，互相联系，互相依存，是矛盾的对立统一。矛盾的主要方面是“气”，称为“气为血帅”，血的流行主要靠气的推动，称为“气行则血行，气滞则血瘀。”气不但能推动血的流行，同时又能控制血循行于经脉之中，称为气能摄血。气可以促进血的新陈代谢称为“气能生血”。大量出血，必然导致气血两虚称为“气随血脱”。

（六）津液的生理

津液的形成、输布和排泄的过程是比较复杂的，它与脾、胃、肺、肾、大、小肠、膀胱等都有关系。中医认为饮水入胃，胃吸收

水份，经过脾的输精运化作用，一方面输送到全身；一方面上输到肺，经过肺的“通调水道”作用，使水液一方面输送到全身，一方面将多余的水液和废物下输到膀胱。因此有肺为水之上源之说，通过膀胱的气化，使尿液排出体外。水液经过大、小肠时，大、小肠能吸收一部分水液，以调节人体水液的平衡。肾脏在全身水液的吸收输布排泄的过程中起主要的作用。既能促使水液向全身布散，又能将多余的水液和废物下输膀胱，并控制膀胱的排尿。这些脏腑对水液调节的功能总称为气化。津液的功能是布散于全身，滋润脏腑皮肤肌肉，滑利关节，补养脑髓，转化为唾液、涕、泪等分泌液，滋润孔窍，废物和多余的水分则由尿液和汗液排出体外。

（七）津液的病理

津液不足，轻的称为伤津，重的称为伤阴。造成津液不足的原因：主要有热邪灼伤，津液减少。其主要表现为口渴，咽喉、唇、舌、皮肤干燥，大便干结，小便短少，水肿和痰多都是津液不正常的积聚。肺、脾、肾三脏气化功能的不足，都会出现水肿或痰多等等的症状。

第二节 经 络

经络是人体运行气血津液，联络内外上下左右，调节各部分功能的一个完整的系统。它有规律性的循行路线和错综复杂的联络交会，遍布全身。通过经络的沟通，人体气血运行，散布到全身、为各脏腑、器官，组织功能的的活动提供了必要的物质基础。通过经络的联系，各脏腑管官组织功能可以互相配合，互相影响。通过经络的传导，脏腑的生理功能和病理变化，可以反映到体表一定的部位(穴位)上来。体表不同地方的病变，也

可以影响到某些脏腑的病变。所以我们可以通过气功或推拿运用到整个身体体表或脏腑，来增强机体的抵抗力和免疫力，防治疾病，延年益寿。

经络是经和络的统称，从行大干线的称为经，又称经脉。经络的小分支称为络，又称络脉。从络脉分出的小支，称为孙络。经与络互相衔接，散布于全身，构成一个纵横交错的联络网，以进行有规律的生理活动。经络系统由十二经脉、奇经八脉、十五络脉、十二经别，十二经筋和十二皮部，以及许多孙络浮络等组成，其中以十二经脉为主体。十二经脉都直属于一脏或腑，而且是以脏腑来命名。属于五脏的有心、肝、脾、肺、肾经，另加心包络经。属于六腑的有胃、小肠、大肠、三焦、胆、膀胱经。统称为十二经脉，是经络的主体，也称为正经。

奇经八脉，是指十二经脉外的八条经脉（任脉、督脉、冲脉、带脉、阴维、阳维、阴跷、阳跷脉）都不是和脏腑直接相连。除督脉直行于人体背部的正中，和任脉直行于胸腹部正中，各有其循行路线和穴位外，其余六条经脉，都依附于十二经脉之间，它们没有专门的穴位。奇经八脉是协调十二经脉的气血，当正经气血充盈时，奇经则蓄纳，不足时则还流。其中督脉有总管督促全身阳经的作用；任脉有担任全身阴经的功能。这两条经对脏腑有很重要的影响。古代医家把任督二脉与十二经脉并论，称为十四经脉。

十二经脉直属脏的称为阴经，循行于四肢内侧和胸腹部，十二经脉直属腑的称为阳经，循行于四肢外侧和腰胸部。阴经与阳经之间通过支脉和络脉互相联络，构成脏与腑之间的络属关系。由于脏与腑之间的经气互相连接，有利于阴阳气血保持相对的协调和平衡。

十二经脉的每壹条经（阴经或阳经）都有一定的走向和规

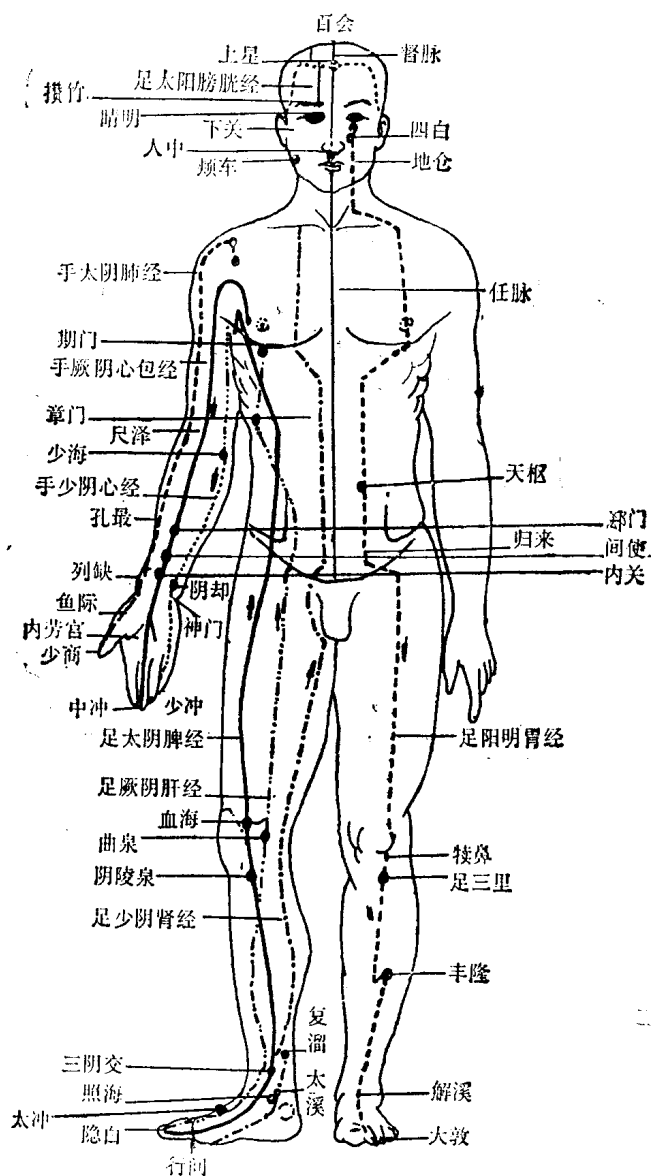


图 1-2-1 十四经脉分布示意图

律。手三阴经从胸走手，手三阳经从手走头，足三阳经从头走足，足三阴经从足走胸腹。由于经脉有传变疾病的作用，所以脏腑体表疾病可以在有关的循行经络上，表现出相应的病症。所以掌握了经络循行的规律，给我们提供治病防病的有利依据。

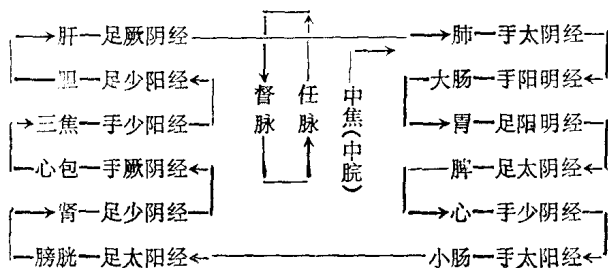


图 1-2-2 经脉循环示意图

(一) 手太阴肺经

从气管出腋下，横过上胸，沿着上肢屈侧前缘，经过大鱼际肌肉出大指之端，内行经络起于中焦，下络大肠，回绕胃的上口，经隔膜入肺，从气管横出。

反映疾病范围：喉、胸、肺。

(二) 手阳明大肠经

起于大指、食指之端，经合谷、腕，向臂、肘外侧，经过肩外侧出柱骨，会于大椎穴。从锁骨上窝上颈颊下齿，交人中，挟鼻孔。内行经络下入锁骨上窝，络肺下膈，属大肠。

反映疾病范围：主要是头、面、眼、耳、鼻、喉及发热病。

(三) 足阳明胃经

起于鼻柱骨的上部，沿着胸乳线，经过腹股沟，下肢过足背到足次趾内侧指甲角的厉兑穴，内行经络从锁骨上窝，内经横膈膜到胃。

反映疾病范围：主要头、面、鼻、齿、喉以及脑病，肠胃

病，发热病。

本经络主要穴位，大都在膝关节以下。

(四) 足太阴脾经

起于拇趾内侧爪甲根部，循内踝至胫骨，走在足厥阴肝经的前缘，向上走入腹部，到胸侧乳外的中府穴，直上咽部舌头下面。

反映疾病范围：胃肠病生殖泌尿疾病。

(五) 手少阴心经

从心中肺动脉的部位，上行到肺脏横出在腋窝的地方，沿上肢屈侧后缘，经第4~5掌骨间，到小指桡侧端(少冲穴)。内行经络从心中开始，由肺动脉的地方向下经过横膈膜和下腕穴的地方，至小肠。另一分支从肺动脉处分开，挟咽喉上行至眼睛。

反映疾病范围：心、胸腔、神经、心血管系统等疾病。

(六) 手太阳小肠经

由手小指的尺侧，向上经过肩背的尺侧，到肩胛骨，会于督脉的大椎穴。内行经络从大椎穴向前至锁骨窝的胃经，向下行至胸中的膻中穴，再随食道经胃到脐下二厘米处的下腕穴至小肠。

反映疾病范围：头部的两侧面及耳部。

(七) 足太阳膀胱经

起于目内眦角的睛明穴，直上头发际，在头的第一侧线上行到通天穴，又与督脉的百会穴相接，而入脑再到颈项部，再从颈下背第一侧线，经过各脏腑的俞穴，而入腰中，经过大腿后侧膝腘到第五趾之外端为止。内行经络从头顶通天与百会相交而入脑，从腰中而到膀胱与肾。

反映疾病范围：眼、鼻、头、颈、腰、背、后阴、脑病、发

热病。

（八）足少阴肾经

从足心循足内踝过腓肠肌到大筋内侧（膝弯）入腹上至胸。内行经络贯通脊椎到肾与膀胱，再从肾上贯肝胆入肺中，循喉咙至舌中。

反映疾病范围：喉、肺、肾、肠、泌尿生殖系统等疾病。

（九）手厥阴心包经

起于胸中，出腋下行太阴经与少阴经之间，出中指之端。内行经络起于胸中出属心包络，向下通过横膈，从胸至腹，挨次联络上中下三焦。

反映疾病范围：脑、心、胃、神经系统疾病。

（十）手少阳三焦经

起于无名指尖，沿手臂至腕部，出前臂外侧，上肩入锁骨上窝，再从膻中上入锁骨上窝，上项循耳后，直上出耳上角。内行经络从锁骨上窝经过膻中，散布在心包，再从心下经横膈膜循上中下三焦。

反映疾病范围：头、耳、眼、喉、胸、胁、发热病。

（十一）足少阳胆经

起于眼的外角，到耳后沿项从手少阳三焦经的前面到肩上，到锁骨上窝，从耳后入耳内，出耳前至眼的外后方。眼外角到大迎穴，至眼眶向下到颊车，再下颈到锁骨上窝，从锁骨上窝下腋沿胸经大腿关节的外侧到足趾。内行经络从锁骨上窝下胸中贯膈膜，络肝属胆，循肋肋出气冲绕阴毛，到大腿外侧处。

反映疾病范围：头、目、耳、鼻、喉、胸胁、发热病等。

（十二）足厥阴肝经

起于足大趾，从大腿内侧到阴毛中，上胸肋。内行经络从小腹挟胃属肝络胆，上贯横膈，分布胸肋，沿喉咙后面到目系再