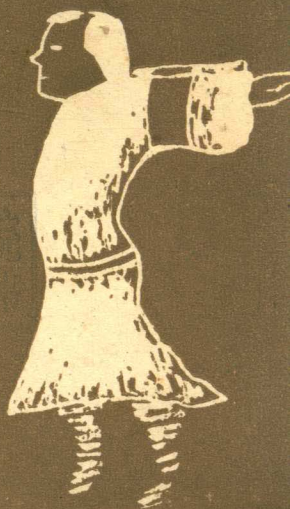


叶
子
刚
著



導引氣功自我按摩



中国医药出版社

导引(气功) 自我按摩

叶子刚 著

中国医药科技出版社

内 容 提 要

本书是一本介绍导引按摩知识的读物。全书共分四章。一、二、三章分别介绍导引按摩概论、导引按摩方法、导引按摩适应症，第四章是融合马王堆出土《导引图》及华佗“五禽戏”编创的“新五禽导引按摩法”。导引按摩功法历史悠久，简明易学，功效显著，“新五禽导引按摩法”更仿熊、猴、鸟、蛇、蛤蟆之嬉戏动作，借以行气导引，循经按摩，常习之可祛病强身，益寿延年。

导引(气功)自我按摩

叶子刚 著

*

中国医药科技出版社 出版
(北京西直门外北礼士路甲38号)
北京市朝阳展望印刷厂 印刷
新华书店北京发行所 发行

*

开本787×1092mm1/32 印张2 3/8

字数48千字 印张 1—12.000

1989年10月第1版 1989年10月第1次印刷

ISBN 7 5067-0070-0/R · 0071

定价：1.20元

目 录

第一章 导引按摩概论.....	(1)
第一节 导引按摩史略.....	(1)
第二节 导引自我按摩治病原理及特点.....	(2)
第三节 导引按摩基本手法.....	(4)
第四节 导引呼吸法.....	(11)
第二章 导引自我按摩具体方法.....	(15)
第一节 全身经络按摩法.....	(15)
第二节 颜面头部按摩法.....	(20)
第三节 四肢部按摩法.....	(24)
第四节 脏腑按摩法.....	(28)
第三章 导引按摩适应证.....	(36)
第一节 循环系统疾病.....	(36)
第二节 消化系统疾病.....	(38)
第三节 呼吸系统疾病.....	(39)
第四节 神经系统疾病.....	(41)
第五节 内分泌疾病.....	(42)
第六节 妇科疾病.....	(43)
第七节 其它疾病.....	(44)
第四章 新五禽导引按摩功法.....	(49)
第一节 鸟行气按摩法.....	(50)
第二节 熊导引按摩法.....	(51)

第三节 猴嬉戏功法.....	(53)
第四节 蛇行气法.....	(54)
第五节 蛤蟆行气法.....	(57)
附录 穴位示意图.....	(60)

第一章 导引按摩概论

第一节 导引按摩史略

导引按摩术是中华民族传统医学分支——保健医学中的一种健身功法，它产生于劳动人民同大自然及自身疾病作斗争的过程之中，有着悠久的历史。

早在唐尧时代的氏族公社末期，导引按摩术的雏形已经产生。据《吕氏春秋·古乐》上记载：“昔陶唐氏之始，阴多滯伏而湛积，水道雍塞，不行其原，民气郁阏而滯著，筋骨瑟缩不达，故作舞宣导之。”从此段记载中可以看出，那个时期的导引还只是一种极简单、极原始的“作舞”，可以说是导引按摩术的萌芽时期。

雏形的导引按摩术经过不断发展而逐渐完善。如《内经》中记载：“中央者，其地平以湿，其民杂食而不劳，故其病多痿厥寒热，其治宜导引按跷。”其中“导引”即“导引行气”，“按跷”即“按摩皮肉，跷举手足以摇筋动骨。”由此看出，此时的导引按摩术已被《内经》列为一种保健医病的方法了，它在这个阶段已初具规模。

1975年从长沙马王堆汉墓中出土一卷《导引图》，其中有呼吸动作，有肢体运动，还有摹拟动物形态的运动。从这卷《导引图》中可以看出，汉代的导引按摩术已由简单式子发展到整套系统的运动体操。

汉以后，导引按摩术越来越为世人所重视，并逐渐走向其鼎盛时代。无论在理论、功法还是在实践推广应用上都得到长足的进展。

理论方面，出现了大量导引按摩方面的专著。如东晋时的医学家葛洪在《抱朴子》一书中详细地阐述了气功理论。再如宋时的《圣济总录》也辑录了大量气功资料。

功法方面，汉末名医华佗创有“五禽戏”，使导引、按摩、气功三者圆熟地结合在一起。自此以后，导引按摩类的更精细的功法相继问世，如《八段锦》、《百段锦》等。

实践推广应用方面，导引按摩越来越走向普及普遍化。隋唐以后，历代太医署都下设按摩博士，按摩师，按摩工，按摩生。可见，当时导引按摩术推广应用之广。

新中国建立后，尤其是近十年来，导引按摩术更是有了质的飞跃。

现代导引按摩术在前人的基础上，取精华舍糟粕，并与现代科学有机地结合，使其生命力更强大。如“生物回授疗法”就是近年来新兴起的一种功法。

本书也正是基于四、五千年来前人宝贵经验，在自己实践中不断摸索产生的。它具有前人的精华，又有现代实用特色。相信本书一定能更好地为人民群众的医疗保健服务。

第二节 导引自我按摩治病原理及特点

祖国医学认为人的生命活动是建立在人体“精气神”三大命宝基础上的阴阳对立统一运动，它又包括精神、气血、经络、

脏腑等运动。当这种运动保持平衡时，则表现为气血流畅，脏腑协调，营荣卫御，肢体矫健等健康状态。当这种运动受到外界干扰出现结构与功能病变时，则表现为气滞血瘀，脏腑失调，营枯卫弱，筋挛爪缩，躯体羸弱等病象状态。这些病变是通过内连五脏六腑，外连肢体的十四条经络反映出来的。同时，医家也就通过这条渠道为病者治疗。

导引气功自我按摩治病的原理就是据以上的理论而成的。它原理的主要内容就是“两调一通说”。

“调和阴阳”。人体正常生命活动的维持就是以阴阳的动态平衡为基础的，阴阳平衡关系的破坏就意味着疾病的发生。当人体阴阳某一方偏盛或偏衰达到一定限度时，平衡被破坏，出现阴阳失衡状态。导引按摩就是从此下手，通过按摩的补泻手法使弱渐强使亢转平；通过导引使阴阳交合，水火既济，从而保证人体阴阳运动的完整与平衡。

“调整脏腑”，传统医学将人体内脏器官分为两大类：心、肝、脾、肺、肾称之为脏；胆、胃、大肠、小肠、膀胱、三焦称之为腑。脏腑之间关系密切，其中一处出现病变则影响其他。导引按摩可以增强五脏六腑的机能，使机体元阳充足。

“疏通气血经络”。经络遍布人体全身，是人体气血津液运行的通道，是联络五脏六腑的生理结构。当经络受阻气血瘀滞时，导引气功的“以息相依，以意领气”就可以使气血平和，循环加快。气功按摩的“通经活络”则又使经络的瘀滞之处开解，从而保证人体的健康。

导引气功自我按摩做为一种治病、防病、健身之术有着许多不同于其它医疗手段的特点。

导引气功自我按摩最能体现我国传统医学原理。它的整体性特点就是它不是一种头痛治头，脚病治脚的简单医疗之术，而是通过“调身、调息、调心”的共同作用来进行治病保健的。“调身”即通过按摩动作使全身无论外形与内神都得到休息放松；“调息”则指通过导引的呼吸调整使呼吸悠匀细缓，平和无阻；“调心”就是强调意念的高度集中使大脑皮层从紊乱转向协调，从紧张到松弛，来改善和调整中枢神经系统的兴奋与抑制。

导引气功自我按摩充分强调自我性与主观能动性，它不同于针灸、药物等医疗手段，因为在这些治疗过程中患者处于被动地位。而导引自我按摩则是一种自我“身心”的医疗保健方法，它可以使病者随时随地根据自我感觉来进行医疗与保健，它是一种面向广大群众的简便功法。

另外，导引气功自我按摩还可以充分调动人体潜在机能，长期坚持此功可收到意想不到的收获。

第三节 导引按摩基本手法

按摩的操作手法应具备持久、均匀、柔和、深透四个基本要求。一般可分为三类基本手法。

挤压类手法：包括按、揉、捏、点、抓、揪六法。

摩擦类手法：包括摩、擦、推、搓四法。

拍击类手法：包括拍、捶、叩三法。

导引气功自我按摩手法，是按摩手法与气功意念相结合的产物，它要求按摩时要十分注重意念的配合，通过意念导引手及全身气血的运行，下面将分门别类予以介绍。

一、挤压类手法

1. 按法：用大拇指或手掌按在经络穴位、病痛部位上。将意念贯注到拇指或手掌所到之处，进行轻重不同程度的按抑、如胸腹面积宽处可用掌心按、也可双手合作(图1)。

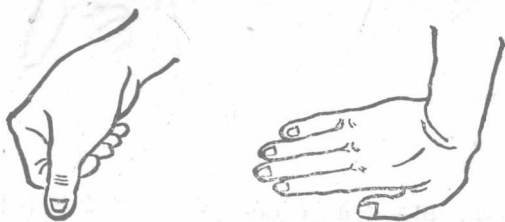


图 1 按法

2. 揉法：用大鱼际或掌根部着力，手腕放松，以腕关节带动前臂作小幅度回旋活动，意想经络气血随手掌回旋而开合(图2)。



图 2 揉法

3. 捏法：用拇、食两指或拇、食、中三指提捏病处，意想拇、食、中三指紧接肌肤里面，每一捏真气便贯通到病处(图3)。

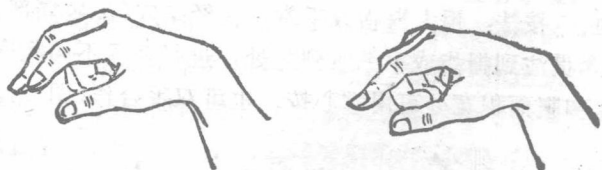


图 3 捏法

4. 点法：用五个单指点在穴位上，意念集中于手指所点穴位，意想有麻热感贯于病处(图4)。

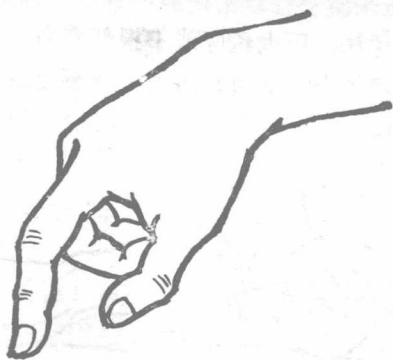


图 4 点法

5. 抓法：将五指分开满把抓拿治疗部位，意想每抓起便将瘀结处抓开(图5)。



图 5 抓法



图 6 揪法

6. 揪法：用拇、食、中指三指头捏住肌肉或韧带并上提（图6）。

二、摩擦类手法

1. 摩法：用掌心或大拇指腹，在痛点或穴位上上下下左右抚摩（图7）。

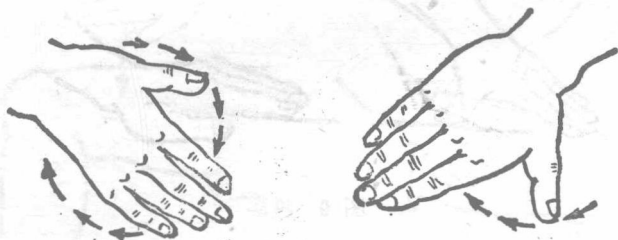


图 7 摩法

2. 擦法：手掌或手指紧贴皮肤，作上下或左右方向连续不断的直线反复摩擦，使治疗部位产生热麻感为宜(图8)。



图 8 擦法

3. 推法：用拇指面或掌平面沿经络循行或肌纤维平行方向推进，意想将瘀阻处推通、活畅气血(图9)。

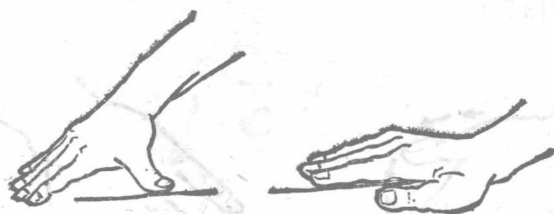


图 9 推法

4. 搓法：用两手掌面挟住肢体的一定部位，相对用力作方向相反的来回快速搓揉(图10)。

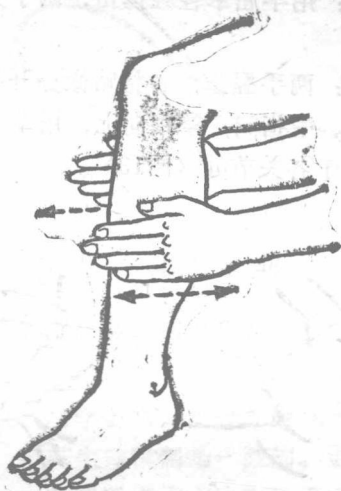


图 10 搓法

三、拍击类手法

1. 拍法：五指并拢、用虚掌平拍一定部位（图11）。

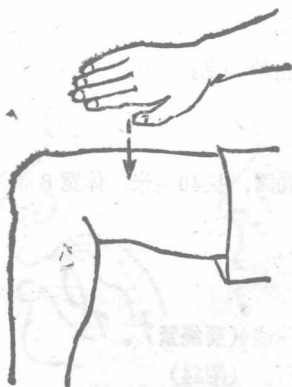


图 11 拍法

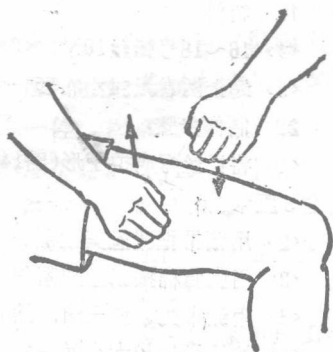


图 12 叩法

2. 叩法：用半屈掌轻轻捶击，两手交替上下如击鼓状（图12）。

3. 捶法：两手握拳，各指略微分开并将大拇指屈于拳中或垫于食指、中指间，拳跟向上，用拳的尺侧缘捶击于身体上。此法适于各关节处（图13）。

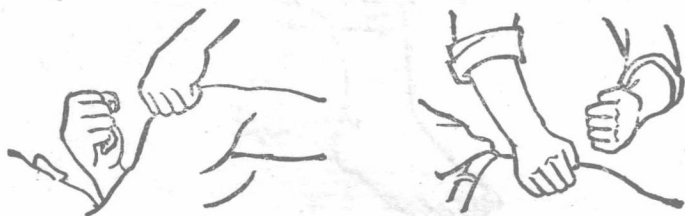


图 13 捶法

拍子的制法：

1. 材料

〈1〉 16~18号铅丝10米。〈2〉 脱脂棉50克。

〈3〉 绷带两卷。〈4〉 布套一个。

2. 制作步骤：

〈1〉 将铅丝弯成拍子形（图14）约10圈，长40厘米，体宽8厘米，柄宽3厘米。

〈2〉 用绷带把铅丝架绕紧。

〈3〉 用脱脂棉按铅丝架絮匀。

〈4〉 用绷带先纵绕三圈，然后再横绕（要绕紧）。

〈5〉 按拍子形状大小做一布套即可。（图14）



图 14 拍子

第四节 导引呼吸法

祖国医学中的导引呼吸术和自我按摩内容极为丰富。在呼吸法中有调息法、吐纳法、运气法、吞吐法、吹吻法、吐故纳新法等等。近代气功学者将其划分为腹式和胸式呼吸，名称方式方法不同，但其生理机制是一致的。通过多年来的医疗实践经验证明以下的呼吸方式方法有显著医疗效果而无憋气之弊。

一、全身肌肉放松，精神集中，想着中丹田（气海），有病痛者想着痛点，同时用鼻吸气，提肛收腹，舌顶上腭，吸气要慢，细长地几次吸到头顶，百会穴，然后停几秒钟，有涎嚥下，再慢慢细长地分几次将气以百会穴吞气鼓腹地吐

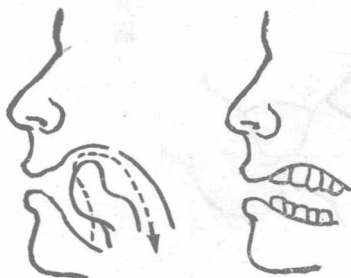


图 15 呼吸导引

出，吐到底（会阴穴）再停一停，然后再吸气。如此循环不息。体位站、坐、卧时都可以实施这种做法。这就是导引气血由背脊督脉的会阴穴升到头顶的百会穴，然后降入胸腹的任脉中丹田会阴穴，成一循环吸气时，提

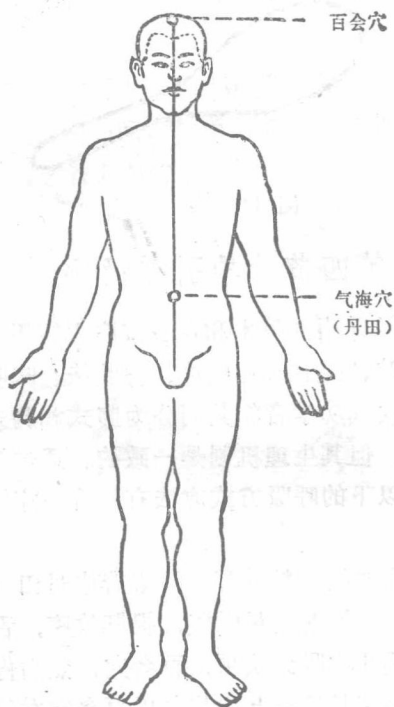


图 16 导气由百会穴下任脉循行示意图

