

仙人揉腹

——一种神奇而简易的自我按摩法

刘从生 刘天君 编著



人民体育出版社



数据加载失败，请稍后重试！

仙人揉腹

——一种神奇而简易的自我按摩法

刘从生 刘天君 编著

人民体育出版社

(京)新登字 040 号

图书在版编目(CIP)数据

仙人揉腹:一种神奇而简易的自我按摩法/刘从生、
刘天君编著.-北京:人民体育出版社,1995
ISBN 7-5009-1184-X

I. 仙… II. ①刘… ②刘… III. 按摩疗法(中医)
IV. R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(95)第 04809 号

人民体育出版社出版发行
化学工业出版社印刷厂印刷
新华书店经销

*

787×1092 毫米 32 开本 1 印张 5.4 千字
1995 年 10 月第 1 版 1998 年 12 月第 3 次印刷
印数:30,301—36,400 册
定价:2.00 元

社址:北京市崇文区体育馆路 8 号(天坛公园东门)
电话:5113708(发行处) 邮编:100061
传真:7016129 电挂:9474
(购买本社图书,如遇有缺损页可与发行处联系)

内 容 提 要

“仙人揉腹”是《证治全生》中收录的一种自我按摩法，由于它简便易行而又疗效显著，故在民间很早就有手抄本流传。本书编著者之一刘从生便是根据手抄本中介绍的方法治好自己多年的疾病的。后来，他又把这种方法介绍给一些亲朋好友，也都取得了很好的治病健身的效果。此次出版，是根据《证治全生》中的原文重印的。为方便读者，本书编著者还用现代汉语对原文进行了翻译。

目 录

“仙人揉腹”治好了我的心脏病(代前言)	刘从生(1)
“仙人揉腹”按摩法	(5)
附:“床上八段锦”中的一些自我按摩法	(19)

“仙人揉腹”治好了我的心脏病

（代前言）

过去我的心脏常有间歇、早搏的现象，当时不大在意。从 1976 年 5 月份开始，我感到心脏早搏的次数逐渐频繁起来，每天约有数十次。当时我上班是三班倒，每次值夜班后的第二天，心里更觉得闷得慌，头上直冒虚汗。我到医院看病，找了北戴河铁路医院的马大夫，马大夫询问了一下病情，并进行了检查，说我是心律不齐，可能是休息不好，叫我吃些安定药片。服了一段时间药，仍不见效，胸闷、早搏仍时常发生。我又先后到铁路医院、人民医院内科诊治，大夫仍然开药治疗，用心得宁、心得安、乳酸心可定等，但仍然没有消除我的病症。我又四处求教名医，也

不能解决问题。铁路疗养院周主任叫我做一下心电图,但不犯病时又抓不住心脏的病变。由于疾病总得不到有效的治疗,我一度很苦恼,心想,人的心跳平常是感觉不到的,为什么我自己总有感觉呢?那时期无论是工作中还是休息时,心脏总是出现连跳现象,最严重的时候一分钟出现3~4次早搏。经过多次做心电图,最后确定我是窦性心律不齐、心肌缺血,大夫教我服用氯化钾,然而病仍未好转。那时我的胃口也不好,经常胃痛,还伴随着腰酸腿痛,浑身上下都不好受,简直是病魔缠身了。到了1982年,我已经45岁,由于体弱多病,每天精神不振,情绪低落,耳闻目睹一些中老年人因心脏病导致死亡的事情,精神压力很大。

由于还不甘心病倒下去,我开始注意有关心脏病方面的医学资料,到书店买来一些心血管疾病方面的书籍。说句心里话,那时我真有些怕死,人正在中年,家庭生活又正在好起来,早早死去太可惜了。但自己有病,又久治不愈,实在是心有余而力不足,也只好由它去了。

就在我苦恼万分、无可奈何的时候,我二弟回家告诉我,他的老岳父年已九旬,老人家在年轻时获得一本手抄的医书,名叫《证治全生》,书

中介绍了“仙人揉腹”的方法；老人家年轻时也有心脏病，后来就是用“仙人揉腹”的方法把心脏病治好的，现在活到了 90 多岁还坚持“揉腹”呢。我听了喜出望外，急忙借来此书，照书中介绍的方法开始按揉。奇迹发生了！不到一个月时间，我感到胸不闷了；三个月后，早搏现象明显减少，半年左右基本消失；而且我的胃痛、腰腿痛也随之消除了，精神也越来越好。我坚持揉腹一年多后，1983 年到医院做心电图检查，结果一切恢复正常。我心中十分喜悦，真是天无绝人之路，没想到这“仙人揉腹”把我的心脏病治好了！

这几年我除了自己坚持“揉腹”之外，还将这种方法介绍给了我的亲朋好友。数十人的实践表明，这种“揉腹”的方法非常神妙，操作简便又治大病。此外，“仙人揉腹”是在睡觉前、起床前进行，既不花钱，也不费什么气力，很容易坚持。有这样好的健身方法，我想到应该进一步整理发掘，把它介绍给更多的人，使大家受益，有病者治病，无病者保健。由于我的文化水平有限，就请到北京中医药大学针灸推拿系刘天君老师一起来完成这项工作。人民体育出版社的编辑李建章同志对出版这本小册子大力支持，

认为这是件有功于世的好事。

在“仙人揉腹”的基础上,这本小册子中还附了“床上八段锦”中的一些片段,包括浴头、浴臂、搓腰眼、浴腿和搓脚心。这些内容和“仙人揉腹”配合起来做,可使全身主要部位都得到按摩,健身治病的效果会更好。这也是后来摸索出来的经验。

几年来的多方面实践使我深深相信,只要按上述方法坚持锻炼,各位读者的身体一定会越来越健康。

刘从生

1993年9月

“仙人揉腹”按摩法

〈原文〉

燕台方道者，不知纪年，偕之游者，辙言与其祖父相习，约近百年人物也。多力，声如钟。七尺，挺坚，撼之若铁。戏者以长绳系其腕，令十余人拽之，彼引手，十余人制而前。以二指钩二人，悬而起。行如飞，追者莫能及。常一刻往通州市饼，行四十余里归，饼犹炙手，人皆称为地仙云。余少年多疾，药饵导引凡可愈疾者，无不遍访，最后始识方君。凡游戏玩弄之术试其技能者不俱述。盖余以却病为急第，求指示一二延年之方。方君曰：“吾道之妙，医不假药，体乎易简之理，合乎运行之数，天以是而健行，人以是而长生，岂第却病已乎？”虔求其方，语以揉腹一法。妙合阴阳，中按节度。余循习行之，疾果渐减。后以此法

语亲交中病者，无不试有奇效。即方君之瑰奇伟异，群目为神仙中人者，亦率由此。余不敢自秘，绘图列说，附之歌赋，以广其传，既不昧平日之得力，亦欲世人共登寿域云尔。

〈语译〉

燕台(即黄金台，又称贤上台、招贤台，燕昭王为接待贤士而筑，故址在今河北易县东南)有一位姓方的道人，没有人知道他究竟有多大年纪，同他在一起的人们都说，这位道人与他们的祖父相识，大概是一百来岁的人了。方道人力大无穷，说话声如洪钟。他身高约有七尺，挺拔健壮，推他的身体就象推铁塔一样不可动摇。有人玩笑地要试试他的力气，拿来一根长绳捆在他的手腕上，然后让十多个人用力向后拽这根绳子，一拉手，那十多个人就都被拉向前来。他还能用两个手指钩住两个人，把他们钩起来，离开地面。方道人健步如飞，没人能追得上。他常常在转眼之间前去通州买饼，步行四十多里归来，饼仍然烫手，为此人们都称他为地仙。我从小多病，以药物、食疗、练气功等各种方法治病的高手，我全都尽力拜访过，最后才认识了方道人。人们用各种方法试探方道人神奇技能的故事，这里就不多说了。因为我急于治病，便恳求方道人传授一二个健身的方法。方道人

说：“我的方法高妙之处在于治病不用药物，体察《易经》的道理，合乎运化的规律，自然界靠了这些而生机蓬勃，人靠了这些而益寿延年，哪里仅仅是治病呢！”我虔诚地向他求取治病的方法，方道人便把揉腹的方法告诉了我。这个方法之妙合于阴阳的道理而又极有分寸。我按要求逐步去做，疾病果然渐渐痊愈。以后我把这个方法告诉亲朋好友中体弱多病的人，他们学做了之后也都有极好的疗效。就是方道人那些奇异超人之处，被众人看成是神仙一般的地方，也完全是得益于揉腹的方法。我不敢把这个方法秘密隐藏起来，据为己有，于是绘出示意图，写出说明文字，附上歌诀，以使它广为流传。这样，既是为了我一生中得力的健身方法不被埋没，也是希望大家都能获得长寿。

〈原文〉

第一图，以两手中三指由心窝，由左顺揉团转二十一次，右逆亦团转二十一次。

〈语译〉

第一图，用两手中三指按在心窝（剑突下凹陷处）部，而后自左向右顺着转圈揉按二十一次，再自右向左反着揉按二十一次。（图1）

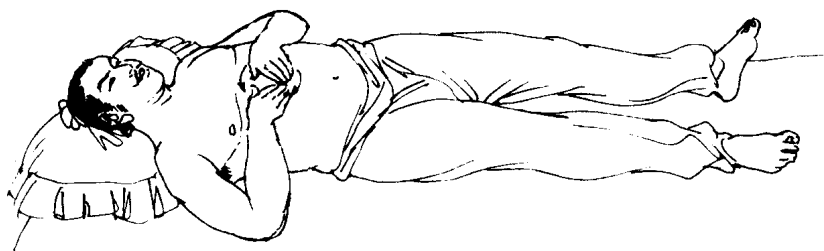


图 1

〈原文〉

第二图，以两手中三指由心窝顺揉而下，且揉且走，至脐下高骨为度。

〈语译〉

第二图，用两手中间三指从心窝部向下顺揉，一边揉一边走，揉至脐下耻骨处为止。（图 2）

〈原文〉

第三图，以两手中三指由高骨处向两边分揉而上，且揉且走，至心窝两手交接处为度。

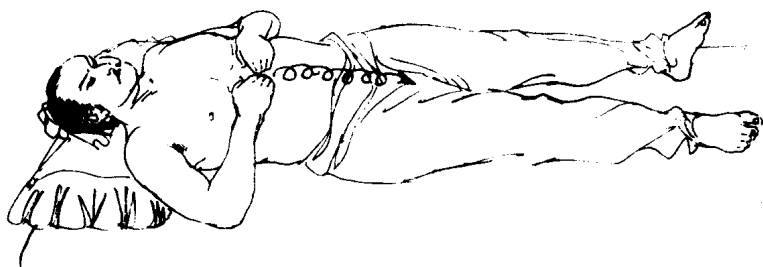


图 2

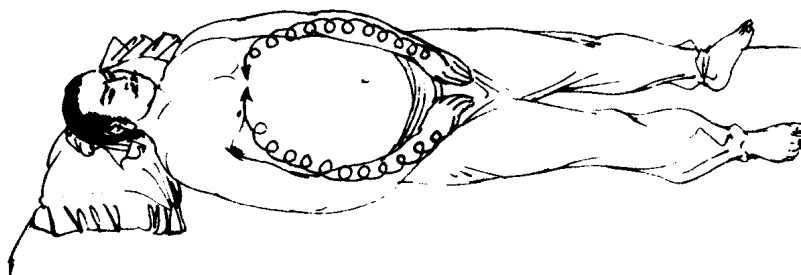


图 3

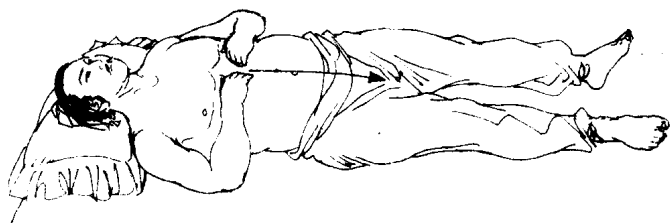


图 4

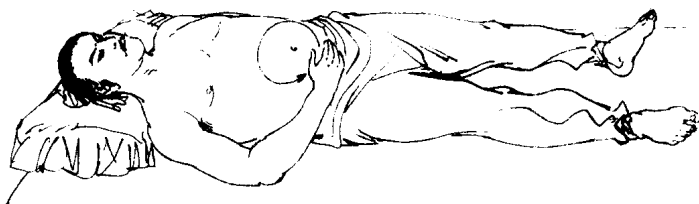


图 5

〈语译〉

第三图，用两手中间三指从耻骨处分别向两边揉，一边揉一边走，揉至心窝部两手汇合处为止。（图3）

〈原文〉

第四图，以两手中三指由心窝向下直推至高骨二十一次。

〈语译〉

第四图，用两手中间三指从心窝部向下直推至耻骨处二十一次。（图4）

〈原文〉

第五图，以右手由左绕摩脐腹二十一次，又以左手由右绕摩二十一次。

〈语译〉

第五图，用右手从左边转圈揉按脐腹部二十一次，再用左手从右边转圈揉按二十一次。（图5）