

神手练功 克敌制胜 神手急救 妙手回春



神手奇术

花山文艺出版社

霍永华 王建斌

神 手 奇 术

霍永华 王建斌

花 山 文 艺 出 版 社

一九九〇年·石家庄

神手奇术

霍永华 王建斌

花山文艺出版社出版发行 (石家庄市北马路45号)

武安市印刷厂印刷

787×1092毫米 1/32 5印张 101千字 1990年4月第1版

1990年4月第1次印刷 印数: 1—40,000 定价: 1.95元

ISBN7-80505-286 - 7/G·3

目 录

第一章 神手奇术概述..... (1)

第一节 神手奇术简介..... (1)

一、神手奇术含义..... (1)

二、神手奇术内功夫..... (1)

三、神手奇术为武术擒拿格斗之冠..... (1)

四、神手奇术健美保健..... (2)

五、神手奇术治疗性病..... (2)

第二节 神手奇术功法特点..... (2)

第三节 神手奇术练功事项..... (3)

第二章 神手奇术练功..... (4)

第一节 神手静禅功..... (4)

一、神手坐禅功..... (4)

二、神手卧禅功..... (6)

三、神手站禅功..... (7)

第二节 神手动禅功..... (8)

一、神手上挑井水..... (8)

二、神手下压井水..... (10)

三、神手搅拌井水..... (10)

四、神手屈臂撑·····	(12)
五、神手头倒立·····	(14)
第三节 神手外功 ·····	(15)
一、神手插豆粒·····	(15)
二、神手插沙粒·····	(16)
三、神手钻砖入洞·····	(17)
四、神手粉捻卵石·····	(18)
五、附练功药一剂·····	(20)
第三章 神手制敌 ·····	(22)
第一节 制敌手型与动作 ·····	(22)
第二节 神手制敌穴位 ·····	(26)
第三节 神手制敌套路 ·····	(30)
第四章 运气急救 ·····	(41)
第一节 气功急救手法 ·····	(41)
第二节 “外气”与“内气” ·····	(43)
第三节 内外气的转化 ·····	(45)
第四节 外气发放路线 ·····	(46)
第五节 外气急救姿势 ·····	(50)
第六节 急救症状 ·····	(51)
一、急救假死·····	(51)
二、急救闭口不言·····	(52)
三、急救气急欲绝·····	(52)
四、急救气闭耳鸣·····	(53)
五、急救口吐白沫·····	(54)

六、急救内损吐血·····	(54)
七、急救鼻衄不止·····	(55)
八、急救瘫软·····	(55)
九、急救僵直·····	(56)
十、急救损伤骨折·····	(56)

第五章 女性健美····· (57)

第一节 健与美的含义·····	(57)
-----------------	--------

第二节 女性健美标准·····	(58)
-----------------	--------

第三节 女性乳房健美法·····	(59)
------------------	--------

一、神手指压法·····	(59)
--------------	--------

二、神手按摩法·····	(60)
--------------	--------

三、神手振动法·····	(60)
--------------	--------

四、神手揉动法·····	(61)
--------------	--------

五、神手推送法·····	(62)
--------------	--------

六、神手揪提法·····	(62)
--------------	--------

第四节 女性腰部健美·····	(63)
-----------------	--------

一、运气侧腰法·····	(63)
--------------	--------

二、运气甩腰法·····	(64)
--------------	--------

三、运气捏腰法·····	(65)
--------------	--------

四、运气揉腰法·····	(65)
--------------	--------

五、运气推腰法·····	(66)
--------------	--------

六、运气摩腰法·····	(66)
--------------	--------

第五节 女性臀部健美·····	(66)
-----------------	--------

一、神手运气法·····	(67)
--------------	--------

二、神手拿提法·····	(67)
--------------	--------

三、神手擒搓法.....	(68)
第六节 女性四肢健美.....	(68)
一、气功手臂健美法.....	(68)
二、气功腿部健美法.....	(70)
三、气功脚部健美法.....	(71)
第七节 女性健美体操.....	(72)
第六章 男性健美.....	(78)
第一节 男性健美特点.....	(78)
第二节 男性健美标准.....	(78)
第三节 男性肩部健美法.....	(79)
一、神手运气前举法.....	(80)
二、神手运气侧举法.....	(81)
三、神手运气后举法.....	(82)
四、神手运气上推法.....	(82)
五、神手运气上推法.....	(83)
六、神手运气上提法.....	(84)
第四节 男性胸部健美.....	(85)
一、神手运气屈伸法.....	(85)
二、神手运气扩胸法.....	(86)
三、神手运气燕飞法.....	(87)
四、神手运气拉举法.....	(88)
第五节 男性腹部健美.....	(89)
一、运气甩腰法.....	(89)
二、运气起坐法.....	(90)
三、抱头起坐法.....	(91)

四、运气举足法	(92)
五、运气下桥法	(93)
第六节 男性腿部健美	(93)
一、运气蹲膝法	(94)
二、运气提踵蹲膝法	(94)
三、运气蹲跳法	(95)
第七章 男女面部健美	(96)
第一节 神手除皱法	(96)
一、神手运气点穴法	(97)
二、神手运气轻吓法	(98)
三、神手运气拍打法	(99)
四、神手运气分拨法	(99)
五、神手运气摩面法	(100)
六、神手运气梳理法	(100)
七、神手运气洗脸法	(100)
第二节 瓜果蔬菜除皱法	(101)
1、指压黄瓜片除皱法	(101)
2、涂抹鸡蛋清除皱法	(101)
第三节 膳食健美	(102)
第四节 神指防除粉刺	(102)
1、练功防除粉刺法	(103)
2、药物治疗粉刺法	(104)
3、膳食防治粉刺法	(104)

第八章 神手治疗女性病 (106)

第一节 女子生殖系统的

结构与生理功能 (107)

一、女子外生殖器 (107)

二、女子内生殖器 (108)

第二节 神手治疗月经不调 (108)

一、月经先期 (109)

(一) 血热性月经先期 (109)

(二) 气虚型月经先期 (112)

二、月经错后期 (113)

第三节 神手治疗痛经 (115)

第四节 神手治疗其他女性杂病 (116)

一、赤白带下症 (116)

二、血崩漏下症 (117)

三、功能性子宫出血症 (118)

四、分娩难产疾 (119)

五、胎衣不下症 (119)

六、产后血块疼 (120)

七、初生婴儿不哭(假死)症 (120)

第九章 神手治疗男性病 (122)

第一节 男性生殖器的结构

和生理功能 (122)

一、男性外生殖器结构及生理功能 (122)

二、男性内生殖器结构及生理功能 (123)

第二节 神手治疗阳痿	(124)
一、阳痿病状	(124)
二、阳痿病因	(124)
三、阳痿治疗	(124)
1、练功治疗法	(124)
2、运气指压法	(125)
3、运气按摩法	(125)
4、药物治疗	(126)
5、预防阳痿法	(126)
第三节 神手治疗早泄	(127)
一、早泄病状	(127)
二、早泄病因	(127)
三、早泄疗法	(127)
1、练功治疗法	(127)
2、运气指点法	(128)
3、运气按摩法	(129)
4、运气指压法	(129)
5、药物治疗早泄	(131)
第四节 神手治疗遗精	(131)
一、遗精病状	(131)
二、遗精病因	(131)
三、遗精疗法	(131)
1、练功治疗手法	(131)
2、运气指压法	(132)
3、药物治疗	(133)
4、预防遗精法	(133)

第五节 神手治疗手淫	(133)
一、手淫病状	(133)
二、手淫的防治	(133)
1、练功治疗法	(133)
2、运气指压法	(134)
3、预防手淫法	(134)
第六节 神手治疗肾亏	(135)
一、肾亏病状	(135)
二、肾亏病因	(135)
三、肾亏疗法	(135)
第七节 神手治疗肾下垂	(138)
一、肾下垂病状	(138)
二、肾下垂病因	(138)
三、肾下垂疗法	(138)
1、练功治疗法	(138)
2、运气指压法	(139)
第十章 神手治疗其他男性杂病	(140)
第一节 神手治疗前列腺肿大症	(140)
第二节 睾丸受伤症	(140)
第三节 睾丸炎症	(141)
第四节 阴茎内收症	(141)
第五节 性交不能射精症	(142)
穴位注释 (治疗性病参考)	(143)

第一章 神手奇术概述

第一节 神手奇术简介

神手奇术属于武术气功医疗保健范畴，它与其它功法一样，在我国源远流长，丰富多彩，是我们祖先创造出来的，是中华民族文化遗产中的国粹。但是神手奇术的资料史籍记载甚为罕见，在过去称为“神指”。所谓“神指”，是在举手投足之间，就可以钻砖粉石，弹指制敌，急救回春，医疗保健等奇术。可是这一短暂的一刹那，却浸透着练功者的毕生心血和智慧。

一、神手奇术内在含义：意、气、力三者同时集中于某一个或两个以上的手指端，在意念的指挥下，调动周身气血、精力，加上呼吸的配合，使机体产生奇力，并聚集于手指尖上，做出神奇的动作来。

二、神手奇术内气功夫：就是“内练一口气，气里出功夫”，神手奇术中的“气”，不是什么玄虚或不可捉摸的东西，而是一种客观存在的物质，气以运而柔，力以柔而刚，气稳力显，力从气出，无气则无力。神手就是在运气发力的配合下，做出刚柔相状，一指之力可透重壁的奇术。

三、神手奇术为武术当中擒拿格斗之冠：弹指制敌，点穴卸骨是武术世家秘传之宝。俗话说：“宁挨一拳，不挨一

掌，宁挨一掌，不挨一指”，这充分说明神指在武术技击中的作用和威力。

四、神手奇术能够健美、保健：大而言之，神手奇术可以增 体质，促进健康，健康本身就是一种自然美；小而言之，神手奇术对人体局部亦有健美的效果。例如：经常对面部施以奇术，可以促进面部血运丰沛，代谢增强，不仅可以保持面部红润光泽，而且可以防治皱纹和粉刺等作用；坚持对头部施以奇术，可以保持头发色泽黑亮；女子经常施术于乳房，可以促其发育丰满，增强身体曲线美等。

五、神手奇术治疗性病：根据中医病理寻经取穴指压点穴按摩和发放外气于患者体表，即可由表及里，开通闭塞，导引阴阳，使患者体内发生一系列病理变化，起到防病治病作用，特别对男女常见性病防治效果更佳。

第二节 神手奇术功法特点

神手奇术是融少林、武当、佛道两大门派之精华，集儒、医、道、佛、武术、养生健身之道，既能擒拿格斗，又能治疗常见杂病，具体特点如下：

一、静中有动，动中有静。

1、静，主要指坐禅，要求松静自然，脑与心，眼与耳进入虚无状态，亦称气功状态。就是精神、意识入静和形体姿式的安静。

2、动，主要指内功中的“气息”（呼吸及意念）的活动和肢体的运动，如弹指制敌和挥气指压治病等都是静中有动，动中有静，动静结合的情况下所奏效的。

二、运气缓慢，发力迅速。

外功中，取式入位后，缓缓运气三次（亦叫三周），然后对准目标，迅速发力进攻，静而突发，达到以意领气，以气壮力，以力克敌，如钻砖粉石，摧坚破强等。

三、呼吸独特。

采用逆式呼吸，就是在呼气时含胸鼓小腹，气往下沉；吸气时扩胸收小腹，引丹田气上升膈中，调动真气，要沉疾迸聚，往返丹田，却气沉丹田刹那间，发气进攻一眨眼，称独特的呼吸。

四、内容丰富，作用别奇。

神手练功包括坐禅功、卧禅功、站禅功，内容有内功、外功，男女老少均可酌精选择练习，起到医疗保健，健美美容，克敌制胜，急救回春等别奇作用。

第三节 练功注意事项

- 1、饭前饭后不宜练功。
- 2、饮酒过量禁止练功。
- 3、练功当中出现头痛、头昏、胸闷，暂停练功。
- 4、七情（喜、忧、悲、恐、怒、思、惊）过度，禁止练功。
- 5、有重病者（如高烧、外伤等），禁止练功。
- 6、练功前先排出大、小便，然后练功。
- 7、练功前精神集中，排除杂念。
- 8、练功当中出现不适之感，可发“口回”或“嘘”声来调节肺脏和肝脏的气机运行。
- 9、功毕要做好收功整理活动等。

第二章 神手奇术练功

神手奇术要求施术者具有一定的气功基础、武术技巧、医学理论和体育知识，还必须具备强健的身体；既有爆发力，又有持久手指耐力。因为施术者以手指进行指压和发放外气来急救伤病和慢性疾病。不可否认地要付出一定的“气”和“力”，如果施术者缺乏“气”和“力”去进行操作，就不能达到良好的治疗效果；如果施术者没有强健的体魄和十足外功，就不能在举手投指之间就能钻砖入洞、指粉卵石、制服敌人。为此，神手奇术者必须练内功。内功是经过长时间锻炼手指的劲力，施术者有一股气流运用到手心内劳宫，力点至指端，发生“视之不见，触之如电”的暗劲。所谓暗劲，就是以练精、气、神为主，锻炼机体及五脏六腑。功成后，周身健壮。“气”和“力”随心所欲。既可保健健美，又可克敌制胜。所以练功者主张：“内炼一口气，气里出功夫”，气以运而实，力以柔而刚，气稳力显，力从气出，无气则无力。

第一节 神手静禅功

一、神手坐禅功：

1、直坐禅：①预备：上体正直，坐在椅子上，膝关节屈成90度，全脚掌着地，而臂下垂外撑，肘关节向外，两臂

内侧呈圆形，两手在两大腿上，拇指外展，其余四指自然伸直，手心向上，左右指尖相对，两眼微闭，目视鼻尖，舌顶上腭，意念丹田穴。（图1）②吸气：悬顶勾腮，含胸虚腋，收腹提肛，以意领气，将丹田气上引膻中聚气。③呼气：松腹松肛，将膻中气下沉丹田穴，经会阴穴、尾闾穴、命门穴到大椎穴，再分两股到两肩，沿两臂外侧到手心内劳宫穴，力达手指端，一呼一吸反复进行，每天练功一二次，每次15—20分钟为宜。



图1

2、盘坐禅：①预备：上体正直，盘坐在床上（或棉垫上），左脚放在右腿膝关节上面（初练者亦可放在右腿膝关节下面），脚心向左，脚尖向前，右脚放在左膝关节下面，两臂下垂外撑，肘关节尖向外，两臂内侧呈圆形，两手分别放在两大腿上，拇指外展，其余四指自然伸直，手心向上，两眼微闭，目视鼻尖、舌顶上腭，意念丹田（2）②吸气：悬顶勾腮，含胸虚腋，收腹提肛，以意领气，将丹田气上引膻中穴聚气。③呼气：



图2

松腹松肛，以意领气，将膻中之气下沉丹田，并经会阴、尾闾、命门、大椎分两股至两肩，经两臂外侧至手心内劳宫，力达手指尖，一呼一吸反复练习，时间每天一二次，每次15—20分钟为宜。

二、神手卧禅功：

1、仰卧禅：①预备：身体仰卧于床上，两腿自然伸直，外撇，两臂微曲，两手拇指尖和食指尖相对，呈桃形，其余三指自然弯曲，手心向下，放在丹田部位，两眼微闭，目视鼻尖，舌顶上腭，周身放松，意念丹田穴（图3）。



图3

②吸气：拔顶提肛田，念胸虚腋，以意领气，将丹田气上引膻中穴聚气。③呼气：松腹松肛，将膻中之气下沉丹田，经会阴穴、尾闾穴、命门穴大椎穴，再分两股到两肩，沿两臂外侧至手心内劳宫穴，力达指尖，一呼一吸反复进行，练习时间每天一二次，每次15—20分钟为宜。

2、侧卧禅：①预备：身体右侧卧，头稍前弯，右臂在身旁屈曲，手放在枕头上，离头约二寸处，掌心向上。左臂自然伸直，手放在左髋部，掌心向下，右腿在下伸直，左腿在右腿上自然弯曲，两眼微闭，舌顶上腭，意念丹田（图4）