

祛病健身民间有术
公之天下造福百姓

古传民间祛病健身术



郭曼峰 编著
刘玉璞

古传民间祛病健身术

郭曼峰 刘玉璞 编著

南海出版公司

1991·海口

琼新登字 01 号

古传民间祛病健身术

编 著 者: 郭曼峰 刘玉璞

责任编辑: 温玉杰

装帧设计: 张 迅

南海出版公司出版发行

河北省新华书店经销

河北省邢台市彩色印刷厂印刷

787×1092 毫米 32 开 6 印张 70 千字

1991 年 8 月第 1 版 1992 年 11 月第 2 次印刷

ISBN 7-80570-397-3/G·106

印数: 10101—15100 册 定价: 3.80 元

前 言

中国古传健身法已具有超过三千年的历史了，可算是我国一项贵重的医学遗产。

健身法之内容著实丰富，虽然派别纷杂，但都经代代验证，效果非常确实。在求健康、求长寿、求人生的幸福上，它的贡献已造福了千千万万的中国人。

然而，其中不乏有传之秘者，因年代久远，有不少业已失传，令人惋惜。

本书所介绍的各种健身法，均是流传于中国大陆而为民间所熟悉者，且易懂、易学、易练，功效确实。

为求便于认识，本书在内容上分成“动功”、“健身按摩”、“静功”、“食疗法”、“药物治疗法”等五章，内文不谈深奥之理论根据，完全着重于实用。

话虽如此，但对于有关健身方面的中医共同理论仍稍有涉及。在此先做简单的说明。

人医咸认人体除血管、神经系统之外，尚有纵横交错的十二条“经络”存在。这好比大都市内的铁路网，而车站就是“穴位”或是“穴道”。而相当列车的又是什么呢？

那就是书中常提到的“气”。

根据传统的说法，气分“外气”与“内气”。外气是指大自然的空气，内气则是存在于人体内的一种独特物质。而气之实体至今仍未获得现代解剖学赋予肯定的理论，不过，它存在于人体已是公认的事实。

中医有一句话：“通则不痛，痛则不通。”

也就是说，体内之内气一旦受到了阻碍就无法顺畅流动，继而容易生病。反之，内气饱满，循环顺畅，浑身有劲，思绪正常，这就是健康。同样的，铁路若因列车故障、停驶，整个班次的调度就会混乱，交通也因而瘫痪。

那么，气要如何才能顺畅地沿着“经络”运行，或是到达“穴道”呢？

这就有赖“意念”的运作了。

所谓“意念”，即是精神的集中力、注意力，

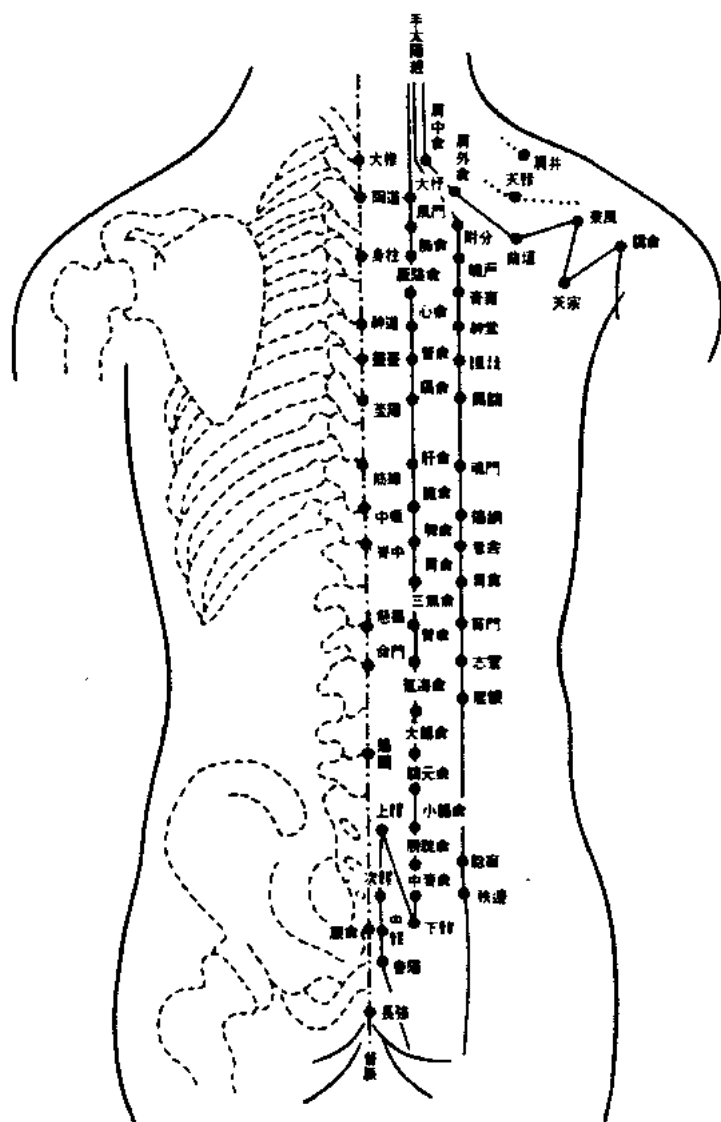
是主观的意志力。集中精神始能将气聚集于“穴道”，也可藉着“想象”将气导入一完整的循环体系。

如果你能把握上述的基本概念，那么本书读来则较易融会贯通。有关人体各部之经络、穴道，均列附于书中，请随时参考。

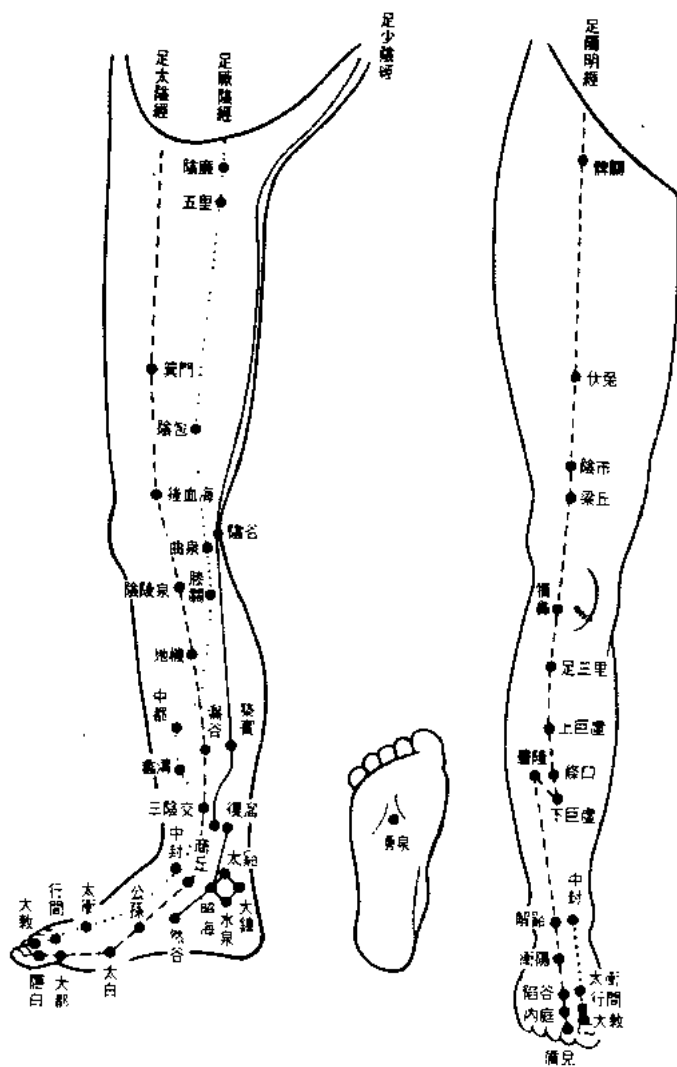
文中所介绍的健身法，在练习时，先理解各种动作的要领是很重要的。

此外，为求速效，一开始就练习过多，弄得精神过度集中，产生无谓的紧张、焦虑，反而有负面的影响，切记常保心情轻松，适度为之，不可一曝十寒，须持之以恒，“功”自然圆满。

愿您常练健身法，幸福永随。



体軀后面经络穴位图



下肢部经络穴位图

目录

前言

人体经络穴位图

第一章 动功

摆摆手功效即来——甩手功	1
刺激经络以消便秘	4
底盘功可倍增精力	6
防治腰痛之搓腰功	8
气功治痔——提肛颠肛法	15
简易自暖运动冬夜不再畏寒	17
防手麻之健身球	20
耍太极棒夜夜安眠	22
常行运眼八法眼清目亮	25
不知寒之不老长寿术——老人耐寒健身术	29
明目功可提升视力	31
头部运动可防老化——摇头晃脑抗衰老	35
固精强身功法——增强精力，立即见效	37
深呼吸能防止感冒与胃病	42
冷谦式八段锦延年益寿	44
强身健体之保健四术	47
返老还童有赖龙游功及龟缩功	53

贮香小品可使内脏强壮	69
陆地仙经功效超群	75

第二章 健身按摩

刮背疗法可提高内脏机能	92
自己导引按摩术可常保健康	94
指压可治小孩胃弱	98
预防感冒之按摩法	100
铁裆功益增男性雄风	102
增强精力防止老化——养肾法	106
刷身按摩法	110
延命长寿之保健灸	111
降压按摩操可降血压	113

第三章 静功

观鼻功可明目	119
气功克阳萎	121
少林童子功可达无心之境	123
吸收月之精华以增精力——吸月华法	125
健身影像法能适度刺激大脑皮质	129
藉太阳精气以回春——采日精法	131
睡眠十忌	134

第四章 饮食疗法

以民间食疗法治轻症	138
食粥以延寿	142
老人之食疗法	147
大蒜防胃痛	153
食蛇增年寿	155
菊水与长寿	157

第五章 药物疗法

睡眠好伴侣——保健药用枕	159
滋补秘药——何首乌丸	163
远志蜜膏防老人痴呆症	165
传说中的长寿药——训老丸	167
乌鸡白凤丸可改进女性虚弱体质	169
古代美容术倍增你的娇美	170
奇妙的民间疗法	172

第一章

动功

所谓动功即动式气功，是气功的练习方法之一，以调整内气为目的，借手脚身体的活动以求调和的传统练习方法。

摆摆手功效即来——甩手功

“甩手功”为中国民间极为普通的一种锻炼法，虽有各种形式，但基本方法极其简单，且效果确实。

本功特别是对风湿性心脏病、失眠症、神经衰弱等特具效果。有这类症状的人，务请一试。

• 甩手功的练习法

①稍屈膝而立，但膝盖不超出脚尖。两脚微开，幅度约为肩宽，脚尖呈八字型，脚趾抓稳地面。上半身放松勿使劲，下半身集气聚力，凝视前方，然后，视线缓缓回收眼前约三十公分之处，轻闭眼睛。精神集中丹田（位于下腹肚脐之下，非穴道，却是人体重要部位），保持此姿势，呼吸轻松、自然，静待片刻。（图 1）



②接着，两肘同时前后挥动。要领为轻握拳，两腕垂下，两肘稍用劲向后摆动，然后随其自然向前摆动。来回摆动时，切勿用大劲。亦即，手腕向后摆时稍带劲，向前摆时则放松，此

为最重要之一点。此时，如①所述，必须上半身放松，而下半身聚力，切记！（图2、3）

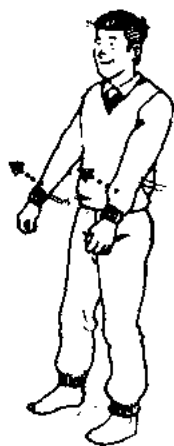


图2



图3

※运动所需时间

如果以一天二十四小时为三百六十度计算的话，一度约四分钟。

初次练习此运动时，约四度（十六分钟）就足够了。然后，才逐渐增加运动时间。一年后，可增为十六度（六十四分钟、约一小时）。不过此后即无需再增加运动时间。

一般说来，做到八至十二度（约三十至五十分钟）上程度，效果即显。

刺激经络以消便秘

便秘之消解法虽有多种，您是否愿意试试中国传统的消解法？

数日不解，难过得食欲全无……，这些人务请试试下面所述之“泌法”。

• 中国式便秘消解法（图1）

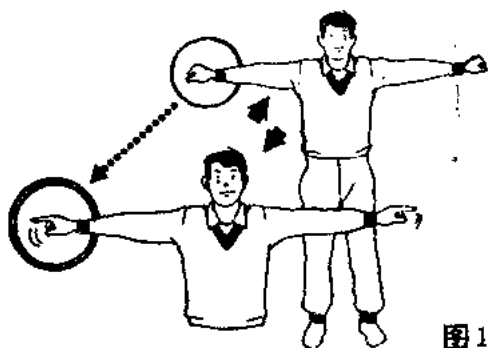


图1

①两腕横放，水平上举，两手拇指向外，轻握拳。

②两手仅食指向外伸。

③收食指，算一次，应做一百次。

此法为刺激“经络”，能立即收效，无需依赖药石，亦无副作用。方法容易，随时可做，极