

# 理气自我按摩

## 七步功



张季高 著

高寿老人讲述

自我按摩、调和阴阳、平衡气血的养生之道

## 内容简介

---

90多岁的健康长寿老人张季高先生，系统地在古人千百年来积累而成的经验基础上，加上自身实践体会所得，汲取多年摘录的报刊杂志所载，汇编整理出了《理气自我按摩七步功》，讲述了自我按摩、调和阴阳、平衡气血的养生长寿之道，以七步功供读者参照应用而消解病痛，以按摩之法进行自我诊治。

# 理气

## 自我按摩七步功

张季高 著

## 图书在版编目(CIP)数据

理气自我按摩七步功 / 张季高著. —南昌: 江西

科学技术出版社, 2012.7

ISBN 978-7-5390-4562-7

I. ①理… II. ①张… III. ①按摩疗法(中医) - 基本知识 IV. ①R244.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第142335号

国际互联网(Internet)地址: <http://www.jxkjcbbs.com>

选题序号: ZK2012024 图书代码: B12013-101

## 理气自我按摩七步功

张季高/著

责任编辑 陈信男

出版发行 江西科学技术出版社

社 址 南昌市蓼洲街2号附1号

邮编: 330009 电话: (0791) 86623491 86639342 (传真)

经 销 各地新华书店

印 刷 北京佳顺印务有限公司

开 本 690mm×960mm 1/16

印 张 12.5

字 数 150千

版 次 2012年8月第1版 2012年8月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5390-4562-7

定 价 30.00元

赣版权登字-03-2012-48 版权所有, 侵权必究

(赣科版图书凡属印装错误, 可向承印厂调换)

## 前言

1983年退休后，我在佳木斯国营农场总局编写史志。晨练时，我有幸得到武当高人指点：用背股撞树、手拍树身，来锻炼皮肉、筋骨、关节的活动能力；用俯撑踮脚功来通顺脏腑、经脉的气血循环。这样使阴阳得到调和，身体就能健壮发展。从此，我就用“撞、拍、踮”三法进行晨练。

第二天师父看我能认真锻炼，他说，你是有心人，于是又教我三部九候法，掐按头面就能知病痛所在处。他按了我的眉间说，你有支气管炎，我真是服了。

三部九候法将头顶分前、中、后三部，每部分左、中、右三候，前是胸有病，中是胁有病，后是股有病。气血循环是由头至足再返头而循环不止的，因此病邪都能在头面部反映出来。只要掐后有指甲印痕的，就是病邪居处。这时可用密掐、细掐、反复掐而分其邪到细小颗粒状，再用大拇指左旋、右旋，既补又泻地将毒散开而灭之。面部也将眉为胸，鼻为胁，下巴为股。手是掌、腕、肘，脚是掌、踝、膝。每天在床上就能掐到自己的病痛位置，这是多么简便。

第三天，师父就不见了。从此我就边学边练，边帮助别人

解除病痛。在29年的不间断锻炼中，也有了些心得体会和诀窍，能对多种疑难病症予以化解。因此，想系统地在古人千百年来积累而成的经验基础上，加上实践体会所得，汲取多年摘录的报刊杂志所载，汇编成书，以供大家参照应用而消解病痛，以掐旋之法进行自我诊治而缓解积疾。

## 第一章 生理功能、情志体质、心得体会

- 一 阴阳调和及变化 / 2
- 二 心、气、血、形、志的有余和不足 / 3
- 三 五入、五气、五病、五恶、五液 / 4
- 四 阴阳五种类型的不同品质 / 5
- 五 金、木、水、火、土五种类型的不同品质 / 6
- 六 情志激动而发的病理变化 / 7
- 七 五脏内合与外应的关系 / 8
- 八 五脏的职能、虚实 / 9
- 九 五脏、六腑与九窍的关系 / 10
- 十 五脏大小与病痛的关系 / 10
- 十一 形气盛衰的生理形态 / 12
- 十二 形体变化和脏腑症候 / 12
- 十三 诊治手法与部位 / 14
- 十四 心得体会 / 15

## 第二章 经脉分布、营卫津液、气色盛衰

- 一 奇经八脉的运行 / 22
- 二 十二经脉的职责分工与运行路线 / 24
- 三 十五络穴的分布与运转 / 27
- 四 关键部位：十二原穴、四海、廿一门穴 / 30
- 五 十二经筋结聚的功能 / 34
- 六 营气、卫气与三焦的关系 / 38
- 七 精、气、津、液、血、脉 / 38
- 八 面部气色症状 / 39
- 九 五味对五脏的作用 / 40
- 十 常用的经外奇穴 / 42
- 十一 气血运行的布局与分工 / 44
- 十二 五劳七伤的症状 / 45
- 十三 经穴按经脉分与按身躯分之差别 / 46

## 第三章 风、寒、湿、热、燥、火六邪发病症候

- 一 皮、肉、脉、筋、骨五痹与五脏的关系 / 52
- 二 热邪致痿，独取胃经的意义 / 54
- 三 寒厥与热厥的病因、病理、症状 / 55
- 四 疟疾的病机、病因和症状 / 57
- 五 风邪伤人发寒热、偏枯 / 59
- 六 胃经发热狂走 / 62
- 七 膀胱、小肠中风又感于寒湿发痙病 / 63
- 八 寒热发痙病 / 64
- 九 邪入心、小肠、大肠、三焦发肩背痛 / 66



- 十 邪入肘、腋、髀、膈后发拘挛病理 / 67
- 十一 燥火生热而致病是病从口入 / 68
- 十二 胀病起于气血运行紊乱 / 69
- 十三 水病、肤胀、鼓胀、肠覃、石瘕的症状 / 70
- 十四 肾风为病发风水面浮肿 / 72
- 十五 大寒入骨发头痛 / 72
- 十六 寒入脏腑发心痛、胸痹、心疝三虫 / 74
- 十七 肝病及卫气留积发胸胁满痛 / 75
- 十八 邪入心、胆发悲恐惊、口苦、不乐 / 77
- 十九 脾受病发四肢不用、腹胀、肠鸣、短气 / 78
- 二十 三焦、膀胱受病发少腹肿、不得小便 / 80
- 二十一 肝病发癰疽、遗尿、癃闭 / 81
- 二十二 膀胱经脉病，发下部痔疾、脱肛 / 83
- 二十三 肾、小肠病发腹胀、腰痛、引背少腹控辜 / 84

#### 第四章 病痛运转按五行相生相克规律

- 一 五行、五脏的相生相克规则 / 88
- 二 五脏传病发寒热 / 91
- 三 五脏传病而兼发 / 92
- 四 邪入五脏成积聚而传病 / 96
- 五 邪入肺发咳逆上气 / 100
- 六 阳气厥逆，惊恐使精神受刺激发癰疽 / 104
- 七 阳脉下坠，阴脉上争发尸厥 / 105
- 八 气乱于肠胃发上吐下泻 / 106
- 九 脾厥发溲泄下痢 / 107

- 十 五谷之气溢，发消渴黄疸 / 107
- 十一 血枯病与劳风病的病机与症状 / 109
- 十二 邪气结聚经络致津液停留成瘤疽 / 110
- 十三 邪风侵入而成百病，以掐旋胜之 / 111
- 十四 寒热聚结、气血虚实的杂病 / 112
- 十五 阴阳失调而发热病 / 114
- 十六 风寒湿燥入侵而发病 / 117

## 第五章 相辅相成求化解

- 一 祛病除痛 / 122
- 二 水热病的化解 / 123
- 三 六经受病发寒热 / 124
- 四 水浆不消发水饮病 / 125
- 五 胸中寒发脉代 / 126
- 六 欠啻唏振寒噫、嚏泣、耳鸣、啮齿、善忘 / 127
- 七 邪入喉而不能发音的病机症状 / 130
- 八 目不得眠、肉苛、喘息的病机 / 131
- 九 经脉、脏腑与目眦的关系 / 134
- 十 暴厥耳聋的病机与耳病症状 / 136
- 十一 胃、大肠受邪发口齿病症状 / 137
- 十二 血溢口鼻而致衄的病因症状 / 140
- 十三 喉痹、咽痛的不同症状 / 141
- 十四 妇女中风、腰痛、疝瘕、月经不调 / 142
- 十五 小儿惊痫、痙痛、飧泄 / 147
- 十六 治筋整骨的常用手法 / 149

十七 颈椎病引发的病理变化与治理 / 150

十八 动脉粥样硬化的治理 / 151

十九 急症、日常小病痛 / 151

## 第六章 阴阳协调，身体才能健壮

一 人体结构的七大系统 / 154

（一）运动系统 / 154

（二）循环系统 / 156

（三）消化系统 / 160

（四）呼吸系统 / 162

（五）泌尿生殖系统 / 163

（六）神经系统 / 164

（七）感觉系统 / 165

（八）七大系统容易发生的疾病 / 167

二 六淫 / 170

三 七情六欲 / 172

理气自我按摩七步功 / 177

后记 / 185

# 第一章

生理功能、情志体质、心得体会

## 一 阴阳调和及变化

阴阳是事物和现象既对立又统一的两个方面的总概括。如对人体的形气、脏腑、内外、情志等现象，将对立的双方以属阴属阳来进行区别，就便于解除矛盾而统一。

阴阳调和则阳生阴长，偏亢则阳杀阴藏。阳主无形的气化，阴主有形的物质。

人体的阴阳变化是：阳气宣发于腠理，阴气归注于五脏。四肢为诸阳之本，故阳气充实于四肢；六腑为传化之腑，故浊阴归于六腑。

气化功能属阳，水谷精微属阴。形体生长靠精微物质滋养，精微物质靠气化。形的营养依靠味，味化而生精微，气化而生形体。同时五味失调亦可伤形体，气化失常亦可伤精微。精微可以化生为气，气也可为五味失调所伤。凡是气味辛甘发散的都属阳，酸苦都属阴。

阴气偏胜则阳衰而发病，阳气偏胜则阴衰而发病。阴病就内热，阳病就外寒。但物极必反，寒极可转化为热，热极可转化为寒。阴寒之邪，最能伤害有形之体；阳热之气，最易伤害无形之气。气伤则痛，形伤则肿。

阳盛则皮肤致密、腠理闭塞、卫气不流、积火内燔，故生外热；阴盛则寒积胸中而血凝脉不通，故内寒。阳虚则上焦不

通，故外寒；阴虚则胃气热而熏胸中，故内热。

阴与阳均有俞会，阳注于阴，阴满之外，则阴阳和平，以充其形。风雨寒暑能伤阳，饮食喜怒易伤阴。

## 二 心、气、血、形、志的有余和不足

心有余则笑不休，心不足则悲。邪入皮毛则掐其络脉使心平，不足则掐其虚络以通其经。

气有余则喘咳上气，不足则息利少气。余则掐其脉无痕则休，有痕则去其邪，不足则补其脉无出其气。

血有余则怒，不足则恐。余则掐其盛经祛邪散毒，不足则轻掐、慢掐使血流顺畅。

形有余则腹胀，腿肿，泾洩不利，不足则四肢不用。均掐其肿胀脉络和关节，有甲痕则去其邪，无甲痕则通其气血，掐与揉结合。

志有余则腹胀飧泄，不足则厥。余则掐其两眉和下巴以泻其邪毒，不足则搓脚心而补之。

血行脉中为阴，气行脉外为阳，阴阳互济，气血顺畅则安。血入阳则阳盛，故发惊狂。气入阴则阴气内盛而热中。血并于上、气并于下则心烦善怒，血并于下、气并于上则善忘。

血喜温恶寒，寒则凝滞，温则消散，故气并而无血成血虚，血并而无气成气虚。

络与孙脉俱输血于经，血与气并则为实，血与气并走于上，则为大厥而暴死。

风雨之邪，先入皮肤，逐步传入腠理、孙络、络脉、经脉。血气与邪均在腠理，其脉坚大故曰实，按之则痛，掐之能分其邪，旋之能散其毒。

寒湿之邪，皮肤不仁，肌肉坚紧，血气不荣故曰虚，也用掐之分其邪，旋而散其毒。

阴之生实是喜怒不节而阴气上逆使下虚，阳气乘虚而入，故曰实。

阴之生虚是喜则气下，悲则气消，因寒饮食则血凝气去，故曰虚。

### 三 五入、五气、五病、五恶、五液

五味所入：酸入肝，辛入肺，苦入心，咸入肾，甘入脾，是谓五入。

五气所病：心为噫，肺为咳，肝为语、为委曲，脾为吞，肾为欠为嚏，是谓五气。五病所现：胃为气逆为恐，大肠、小肠为泄，下焦溢为水，膀胱不利为癃、不约为遗尿，胆为怒，是谓五病。

五脏所恶：心恶热，肺恶寒，肝恶风，脾恶湿，肾恶燥，是谓五恶。

五脏化液：心为汗，肺为涕，肝为泪，脾为涎，肾为唾，是谓五液。

五味所禁：辛走气，气病无多食辛；咸走血，血病无多食咸；苦走骨，骨病无多食苦；甘走肉，肉病无多食甘；酸走筋，筋病无多食酸。糖醋蒜是三味调和，故不禁。

五病所发：阴病发于骨，阳病发于血，阴病发于肉，阳病发于冬，阴病发于夏。

五邪所乱：邪入阳则狂，邪入阴则痹，搏阳则癫，搏阴则暗。阳入阴则静，阴入阳则怒。

五脏所藏：心藏神，肺藏魄，肝藏魂，脾藏意，肾藏志。

五脏所主：心主脉，肺主皮，肝主筋，脾主肌肉，肾主骨。

五劳所伤：久视伤血，久卧伤气，久坐伤肉，久立伤骨，久行伤筋。

五脉应象：肝脉弦，心脉钩，脾脉代，肺脉毛，肾脉石。皮掐之浮起的是风邪，沉的是寒邪，涩重的是湿邪，热的是火邪、燥邪。

## 四 阴阳五种类型的不同品质

太阴类型：思想上贪得而不仁，表面上能谦下济人而真意则深藏不露，患得患失，心情抑制，常在人后坐观成败，其血



浊气涩，缓筋厚皮。形象是肤黑意不扬，好俯身下临，身高大多肉。

少阴类型：思想上贪小利而有歪心，见别人受损而自乐，看他人受荣则不平，待人冷酷无情，貌似清高而居心险恶，胃小而肠大，心胸狭窄，六腑不和，中气不足，肾气虚。

太阳类型：思想上自得意足，好夸夸其谈，言过其实，好高骛远，处事不顾是非，做事自以为是，虽错误也不悔改。形象是骄傲自满，妄自尊大，气盛血衰，筋软，骨脆，肉松。

少阳类型：思想上貌似审慎而实乃妄自尊大，小有地位便高傲吹嘘，爱做交际工作而不安心于室内。形象是站时好仰头，行时好摆动双臂，其手臂好反挽于背，悠然自得。其经脉小而络脉大，血少而气盛，心肺狭窄而肠胃宽大。

阴阳平和类型：举止安静，事无所畏亦无所喜，能适应环境与人事，与人无争，能顺从时势变化，位高则谦让，低亦不谀谄。其气协和平衡，血脉调匀。应注意考察其容貌仪表的变化，找出邪正之处，审别其有余或不足。其形象是雍容稳重，温雅柔致，处事不倦，举止严正。

## 五 金、木、水、火、土五种类型的不同品质

木型主肝、胆：肤青，头小，面长，肩宽，背平，身直，手、足小。富有才华，好用心机，力小而多忧虑，做事勤劳，