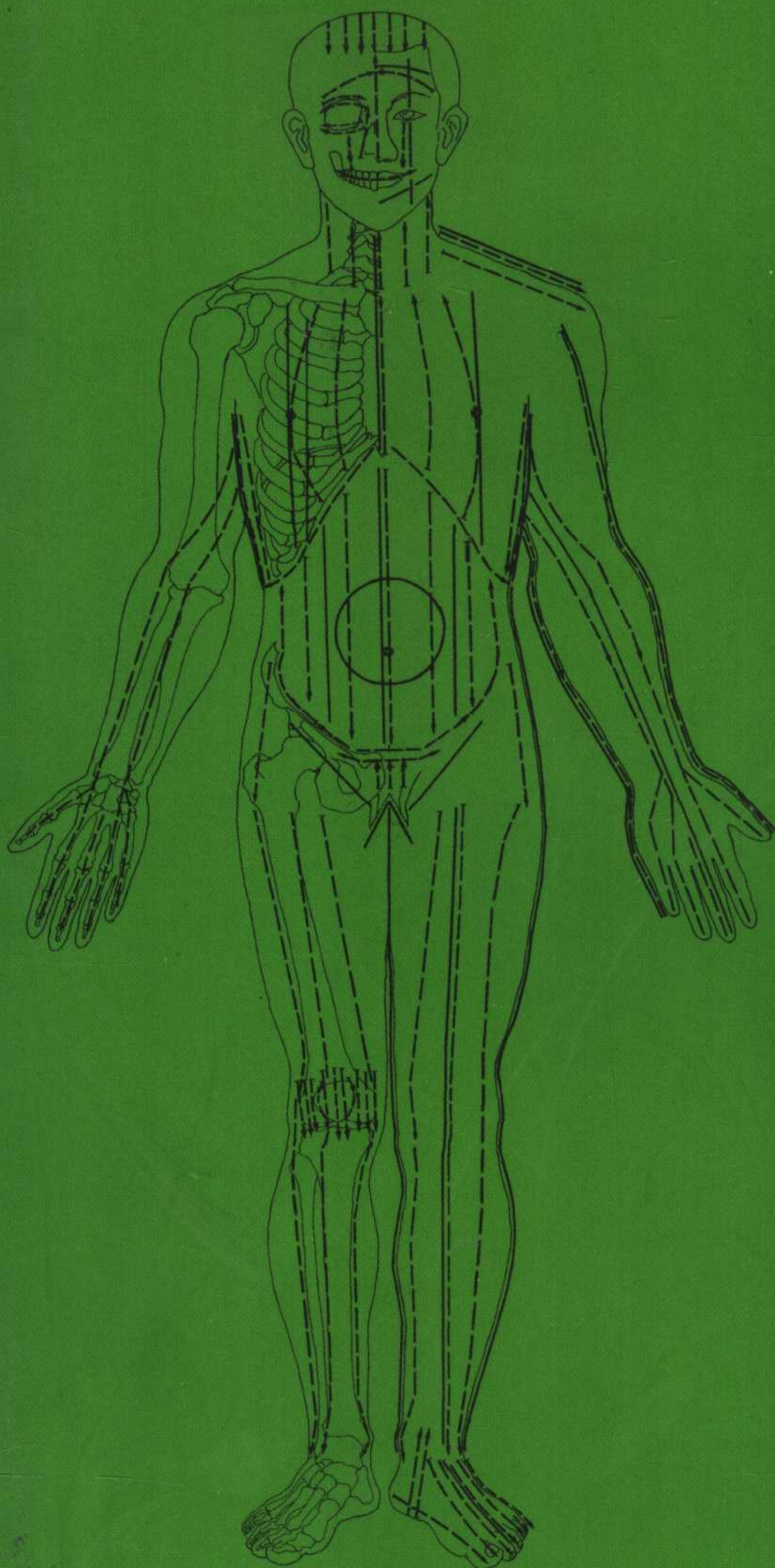


自我按摩

摩极谱

裴殿龍 著



黑龙江科学技术出版社

自我按摩

(摩极谱)

裴殿龍 著

黑龙江科学技术出版社

中国·哈尔滨

图书在版编目(CIP)数据

自我按摩:摩极谱/裴殿龍著. —哈尔滨:黑龙江科学技术出版社,2005.12

ISBN 7-5388-5007-4

I. 自... II. 裴... III. 保健 - 按摩疗法(中医) —基本知识 IV. R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 137181 号

责任编辑 张丽生

封面设计 非 衣

自我按摩(摩极谱)

ZIWO ANMO

裴殿龍 著

出 版 黑龙江科学技术出版社

(150001 哈尔滨市南岗区建设街 41 号)

电话 (0451)53642106 电传 53642143(发行部)

印 刷 哈尔滨理工大学东区印刷厂印刷

发 行 黑龙江科学技术出版社

开 本 787 × 1092 1/32

印 张 4.75

插 页 2

字 数 64 000

版 次 2005 年 11 月第 1 版 · 2005 年 11 月第 1 次印刷

印 数 1 - 2 000

书 号 ISBN 7 - 5388 - 5007 - 4/R · 1246

定 价 16.80 元

前 言

《自我按摩》——“摩极谱”是笔者在几十年治病的实践中技术的积累和过程的总结。用此方法健身、防病、治病，方法简单易行，效果立竿见影。只要有毅力，坚持每天不间断地按本书所述的“摩极谱”进行按摩，不但能达到书中所说的效果，甚至还能产生意想不到的效果。

书中所写的“摩极谱”是自我按摩的一种方法和程序，按摩过程中的手法、次数及太极拳的选择等，都要根据本人的条件、实际需要，灵活使用、自由取舍。这是因为每个人的身体条件、生理需要和生活环境等都不尽相同，因此，健身治病的过程也只能大同小异。

练“摩极谱”至投入的时候,不但能健身、防病、治病,而且还能使人感觉到身心极其愉悦。“摩极”的练习进入正常活动规律后,会像吃饭、睡觉一样,每天必不可少。

在练习“摩极”的过程中,还有需要与读者共同探讨的地方,笔者愿与习练者共同探讨。

“摩极谱”虽是笔者历经几十年的经验的总结,但也难免有不完善之处,殷切地期望读者批评指正,以使“摩极谱”能发扬光大,给人们带来更大的快乐和幸福。

编著者

2005 年 9 月

目 录

第一章 基础知识		(1)
第一节 功效		(1)
第二节 做“摩极”应遵循的原 则		(2)
第三节 “摩极谱”依据的道理		(4)
第四节 “摩极谱”的特点		(12)
第五节 “摩极谱”的适用范 围		(12)
第二章 具体操作		(16)
第一节 按摩		(16)
第二节 全身自我按摩的方法和 程序		(32)

第三节	保健操	(132)
第四节	跑步	(134)
第五节	打太极拳	(134)
第六节	运动后的小憩	(136)
第七节	“摩极谱”程序的选 择	(136)
第八节	按摩程序的选择	(137)
第三章	实践经历	(142)



第一章 基础知识

“按摩”和“太极拳”是中华民族传统的健身、防病和治病的历史瑰宝之一。而按摩和太极拳相结合，其健身效果更好，我简称其为“摩极”。以此方法编成的一套按摩程序和方法，我称之为“摩极谱”。

第一节 功 效

经过我多年的实践证实，只要坚持将按摩和太极拳有机结合，就能达到意想不到的防病、治病的神奇效果。

(1)治病。能医治中老年病、慢性病、某些药物久治不愈之症和其他一些病症。

(2)防病。相关受益是延年益寿，延缓衰老，提高人体素质，恢复和提高肌体功能（如免疫功



能,再生功能,调节功能等),能使人在相当长的时间里不得病或少得病。

经过按摩和锻炼,人体的各种功能改善了,身体的综合素质也就提高了,对疾病的抗御能力也就增加了,从而增强了人类生存和与自然、疾病抗争的能力。

(3)健身、美容。可使人的体态丰润秀美,更具有青春活力。经常采用自我按摩、打太极拳等健身方法,即本书所述“摩极谱”的方法,可使身体素质能达到最佳状态。

总之,通过做“摩极”这种运动,人体的气血在逐渐地畅通,各种功能也在相应地提高。与此同时,人体的消化的能力和吸收营养的能力、输送营养的速度、合成微量体素的能力、排泄毒素和废物的能力、肌肉和各器官的工作能力都在提高。

第二节 做“摩极”应遵循的原则

做“摩极”应遵循的原则是:相信我能行,有持之以恒的精神,掌握正确的按摩方法。



这就是说:相信“摩极谱”,坚持不懈,每天至少练1次,坚持半年以上就有显著效果。按“摩极谱”所述方法,治疗中老年病、慢性病的时效是以年为单位,最短的时间是半年以上。如以次数为单位,100次以上即能初见成效;200次以上就能大见成效。实际上,疾病形成的时间越长,治愈疾病的时间也就越长。

按照书中所述,掌握正确的方法十分重要。在按摩过程中开始会又累又有些疼。特别是患病的地方,有时会更痛,但只要掌握正确的手法,加上一点儿忍耐精神,其功效便会逐渐显现。

“摩极”的方法是:

- (1) 摩、极结合,即按摩和打太极拳相结合。
- (2) 动、静结合。
- (3) 既要遵循上述原则,又要根据自身的承受能力,灵活运用。

从以上可得出以下结论:

- (1) 最好的医生是自己。只有相信自己,坚持按书中介绍的方法按摩,就能达到治病、防病和健身的目的。



(2)最好的药物是时间。因为慢性病痛是长时间形成的,短的几年,长的几十年。等到疾病发作时,“病来如山倒”,可要治愈病痛,又“病去如抽丝”。坚持做“摩极”的时间越长,治病的效果越好。

(3)最好的治病方法是预防。在没得病前(有些病就植根于青少年)就应防病、健身,养成良好的生活习惯,使自己不得病或少得病。

第三节 “摩极谱”依据的道理

(1)人成长到一定的年龄后,就会产生肌体衰老,人体的各种功能都在相应地减退,气血也不畅通了。这时候,由于遗传因素、疲劳过度、外界病毒侵入等多方面原因,就会使身体的某个部位或多个部位产生病变。有些病中、西医都能效果明显地治好,但对于中老年人的综合征、慢性病(多年形成的)和某些久治不愈之症,治疗的速度和效果就不尽如人意了。这是因为发病处的肌体老化了,气血不通,药剂不能或不能全部进入病区。因



此,达不到快速的治疗效果。

用按摩和太极拳相结合的健身运动,能使人体的组织(表皮组织、结缔组织、肌体组织和神经组织)发生物理、化学变化。达到舒筋活血,促进营养输送和各种元素供应的作用。人体的气血疏通了,也就逐渐地增加了体内的再生功能、免疫功能和调节等功能。人体的活力增加了,精神和健康状态就会逐渐地变好,身体素质也会逐渐提高。通过按摩和打太极拳等方法进行健身运动,有病则治病,无病则防病,从而达到延年益寿的效果。有病的人如果坚持长期按“摩极谱”进行按摩,不但能治好病,甚至会收到意想不到的效果。

(2)人体的疼痛是刺激或创伤引起的难受感觉。因此,自我按摩以刺激病点为主。

人体的疼痛的感觉是人体的防御系统的重要组成部分。当人的有神经的肌体受伤后,就能感觉到疼痛。

如果把人体患的疾病(或受伤处)比做人的敌人的话,那么人体在与敌人作斗争的过程中,疼痛的职责像哨兵一样负责发现敌人后,向大脑指挥



中心报告敌情,监视敌人的行踪、发展情况。

在人的各种功能齐全的情况下,人体受伤处的疼痛,通过神经传递给大脑的神经中枢的指挥系统。大脑根据这一信息开始调节和命令身体的防御系统,如免疫功能、再生功能、调节功能等,使其开始与疾病或病菌作斗争。人体有病的地方,由于频繁地按摩,病痛(或其他异常感觉)通过大脑就一次又一次地命令身体的各种防御系统参与身体的保卫战。直到完全战胜病魔后,有病的方就没有疼痛(或异常)感觉了。这时,疼痛也就撤出了身体的保卫战。与此同时,人有病的肌体部位就开始逐渐地向好的方向转化了。

例如,人体在有神经末梢的任何部位割个小口子,通常是小口子部位首先感觉到的是痛,然后出血,再过一会儿血就不流了,再过一天到几天伤口才能完全长好。这是因为当人体被割出口子后,疼痛马上报告给了大脑。血小板开始尽快封住创伤口,不再流血;白细胞消灭病菌;红细胞输送养分,尽快修复被创伤之处(就是长肉)……。在这同时,大脑还命令其他各种防卫功能参加与

病魔作斗争的行列中,使受创伤处不再受感染或得其他种继发病。在人体自行修复伤口的过程中,疼痛感在继续履行自己的职责,直到伤口痊愈以后,疼痛感才消失。

自我按摩病点处的疼痛(或其他异常感觉)的治病过程与上述相似。大脑把输进来的不同种类、不同程度的疼痛分门别类系统地命令身体各相关的防御系统去控制疼痛,逐渐地解除疼痛。人的身体上一点疼痛感都没有了,原有的病也就逐渐地痊愈了。

按摩处的疼痛,首先是刺激病点的细胞组织增加活力,逐渐提高免疫功能、调节功能、再生功能等抗病功能,恢复肌体的天然状态。其次,这种按摩处的疼痛,是稍坚持和忍耐就能继续按摩下去的疼痛。疼痛在召集人体抗病功能战斗的同时,各种抗病功能的疼痛本身也在逐渐减轻。

(3) 人体受伤(包括有病)以后,伤处就会出现:

- ①痛、酸、麻、木、胀、痒、敏感、寒凉等感觉。
- ②隆起、硬块、肿块、结节、条索状物、松软、凹



陷等状态。

用自我按摩的方法能把上述这些有病的感觉点和状态点全部找到。找到的这些点就是病区和病点。病人坚持对这些病区和病点的长期按摩，从感觉(疼、硬等)明显，到感觉不明显或没有异常感觉时，病情也就逐渐地好转了。

在自我按摩的过程中，病点的疼痛感会既直接又明显，而酸、麻、木、胀等感觉，要在细心体味下才会发现。这就要求自我按摩者在按摩的过程中专心致志地想着被按摩处的按摩手法、力度和方向等，细心体味被按摩处的酸、麻、木、胀等异常感觉。

有些部位的按摩会很疼痛。疼通过交感神经传递给人的大脑。看不到、摸不到，甚至是检查不出来的病区和病点，通过按摩可能发现。按摩时，有些病点会感觉到很疼痛，但在能忍受的情况下，就要继续坚持下去，当疼痛感减轻时，病情也就好转了。

(4)有些中老年病症是长期、缓慢、不知不觉中形成的，有的中老年人的病症初期自己感觉不



到,没有及时认真地进行身体检查。因此很难发现自己的初期病症。如果用自我按摩的摩极技术对身体做耐心细致地全面检查,有些人就能发现病点和疾病反映的部位。

人体有病的部位,机体会发生病变。病毒的侵入,使人的肌体变坏,正常的组织细胞丧失功能,气血供应不畅。在自我按摩时,这些部位病症的反映,有直接的明显和不明显疼痛,有间接的明显和不明显疼痛。直接疼痛是有病部位处疼痛。间接疼痛是这个地方有病,反映到另外的地方疼痛。明显疼痛就是有病处平时就能感觉到的疼痛。不明显疼痛是用手指按压病点才有疼痛感;或是有酸、麻、木、过敏等感觉。

有的病人对直接疼痛处病因的确定有时也不是全部准确,对间接疼痛和不明显疼痛处的病因就更难确定了。

摩极技术正是运用了人们在传统医疗过程中的反向思维,才达到特殊治病效果的。现在的人看病都习惯于先问你有什么病或先诊断出你有什么病,然后什么地方有病就治什么地方(或相关的



穴位)。而摩极技术治病则运用了先确定病点、病区的部位,然后对这些部位做相应的按摩,从而达到健身、治病的效果。这是与现代治病过程的反向操作过程。

(5)中老年病和慢性病是长时间形成的。有的在青、少年就开始形成了,但还没有达到制约人的生理、生活、生产活动的程度,人们当然不在乎。但等到发病时再治疗,为时已晚。

用摩极技术可以及时地发现青、少年人慢性病和中老年慢性病的初期,大多数病都能及时、有效地治愈。

中、青年人运用“摩极”法治好病后,如能继续坚持做下去,能使人各种功能逐渐增强。

(6)坚持按“摩极谱”进行按摩,可预防一些疾病的发生。我们不应在人的身体有病后才想起医治,应做到预防为主。坚持按“摩极谱”进行按摩,可使人的气血畅通,提高人体的各种功能,这是一种预防疾病最好的方法之一。

(7)做全身按摩的理由是:

①人到中老年以后,肌体已经全面地逐渐地