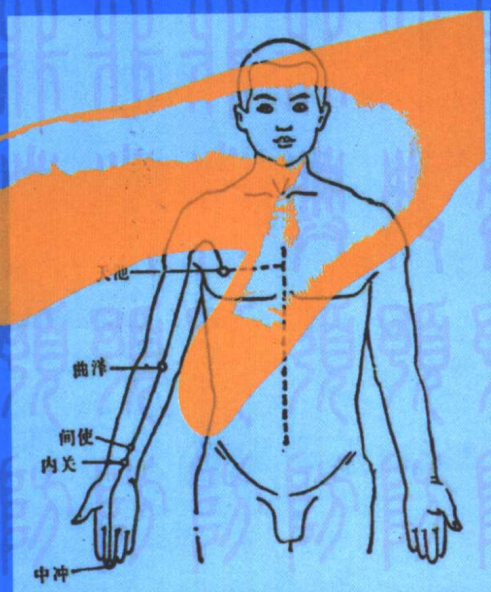


预防

“非典”

自我按摩保健法



魏慧强 著

中国城市出版社

非
典
頭
防

预防“非典” 自我按摩保健法

魏慧强 著

中国城市出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

预防“非典”自我按摩保健法/魏慧璠著. —北京: 中国城市出版社, 2003. 4

ISBN 7-5074-1519-8

I. 预… II. 魏… III. 重症呼吸综合症-预防 (卫生)-按摩疗法 (中医) IV. R563.101 R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 031865 号

责任编辑 何玉兴

封面设计 张 晴

责任技术编辑 张建军

出版发行 中国城市出版社

地 址 北京市朝阳区和平里西街 21 号 邮编 100013

电 话 84275833 传真 84278264

电子信箱 citypress@sina. com

读者服务部 84277987

经 销 新华书店

印 刷 北京集惠印刷有限公司

字 数 82 千字 印张 3.5

开 本 850×1168 (毫米) 1/32

版 次 2003 年 5 月第 1 版

印 次 2003 年 5 月第 1 次印刷

印 数 0001—10000 册 定价 7.00 元

本书封底贴有防伪标识。版权所有, 盗印必究。

举报电话: (010) 84276257 84276253

谨将此书——

献给值得敬重的奋战在非典型
肺炎第一线的医护人员和全世界
人民。

内 容 简 介

在预防包括非典型肺炎在内的传染疾病的措施中，提高自体免疫力，尤其是改善呼吸道的微循环及提高呼吸道的健康水平，是最有意义和价值的根本性预防保健措施。本书根据传统医学及中国新型按摩的有关理论，有针对性地介绍了一套自我按摩保健法。简单易做，科学新颖、图文并茂，通过提高自体免疫力，改善呼吸道微循环及提高呼吸道健康水平，不仅有助于抑制或灭活引起“非典”的不明或已知致病微生物，且有保健、美容和养生之效。

本书可供一般读者阅读、使用，亦可供医学院校师生、临床医生、科研人员参考。



作者简介

魏慧强,主治医师。1941年出生。祖籍江西金溪县。国内外知名的按摩、针灸、导引专家,新世纪医学模式的奠基人、倡导者,21世纪前沿交叉学科“全国无创痛穴疗”学组的专家成员兼顾问,中国医疗卫生对外技术合作公司医疗项目专家顾问。

魏慧强将丰富的临床经验与卓著的理论建树完美结合。他创立的中国新型按摩,能使患者舒舒服服、无任何毒副作用地痛减病除,并通过提高自体免疫力,预防疾病,且有美容、养生之功效;他倡导的新世纪医学模式,强调要从有病治疗向无病保健转变,要由被动的治疗向被动治疗与主动治疗结合转变,充分调动自体的健康潜能。魏慧强的医术和理论写在他自己身上,年逾耳顺之年仍乌发童颜、身健神铄;写在独具创见的180篇学术论文和8部专著中;写在无数患者的心里。魏慧强的理论和实践,无疑为预防包括“非典”在内的各种疾病,开阔了思路,增加了方法,丰富了内容,提供了启示。

引 言

当前，防治“非典”，直接关系到人们的身体健康和生命安全，甚至直接关系到国家利益和国际形象。全世界的有关专家们都在努力探索攻克“非典”之策，笔者也愿为此奉献自己的绵薄之力。

众所周知，在所有有关预防“非典”的措施中，提高自体免疫力，尤其是改善呼吸道的微循环及提高呼吸道的健康水平，才是最有意义、价值和效果的根本性预防保健措施。在这方面，国内外至今尚未见有针对性的具体操作方法、机制等方面的专题文献报告，而中国传统医学宝库及中国新型按摩有着丰富的经验可供借鉴与参考。如果这本小册子能对大家有所帮助或能对国内外宏才博学、慧眼卓识的同仁有所借鉴、参考或启迪的话，我均将感到莫大的欣慰。

目录

引言

第一章 预防“非典”自我按摩法

- 第一节 自我按摩保健法的发展简史 / 1
- 第二节 中国新型按摩简介 / 3
- 第三节 自我按摩保健法的机理初探 / 5
- 第四节 自我按摩保健法的主要特点 / 9
- 第五节 自我按摩保健法的注意事项 / 11
- 第六节 自我按摩保健法的常用手法 / 12
- 第七节 自我按摩保健法的取穴方法 / 22
- 第八节 可供借鉴的新预防感冒操 / 25
- 第九节 科学新颖的鼻部保健美容法 / 29
- 第十节 美容益寿的颈部保健美容法 / 37
- 第十一节 舒胸健肺的胸部保健美容法 / 46
- 第十二节 强身健体的自我按摩法 / 52

第二章 预防“非典”自我保健法

- 第一节 预防“非典”等疾病的电吹风法 / 58
- 第二节 预防“非典”等疾病的艾灸法 / 63

- 第三节 预防“非典”等疾病的火罐法 / 65
- 第四节 预防“非典”等疾病的盐包按摩法 / 67
- 第五节 预防“非典”等疾病的导引运动法 / 69

第三章 “非典”与新世纪医学模式

- 第一节 新世纪医学模式简介 / 82
- 第二节 新世纪医学模式与“非典”等疾病的预防 / 90
- 第三节 新世纪医学模式与“非典”等疾病的治疗 / 92

附录 “非典”概述

- 一、“非典”的定义 / 94
- 二、“非典”的潜伏期有多长 / 94
- 三、“非典”的主要诊断标准 / 94
- 四、“非典”的传染源是什么 / 96
- 五、“非典”的流行环节与传播途径 / 96
- 六、“非典”的流行特点 / 96
- 七、防治“非典”基本方法 / 96
- 八、“非典”的一般治疗方法 / 98
- 九、“非典”的康复标准 / 101
- 十、“非典”的预后 / 101
- 十一、如何自我预防“非典” / 101
- 十二、群体如何预防“非典” / 102
- 十三、预防“非典”的清毒措施 / 103

第一章 预防“非典”自我按摩法

第一节 自我按摩保健法的发展简史

神奇的东方自我保健与美容按摩的历史是悠久的。大量史料揭示：与健美关系密切的按摩、针灸与体育都可以从原始人类那里找到产生的源头。

起源于印度的具有健身、抗衰、美容功能的瑜伽术相传已有 5000 年的历史。中华的按摩科学早在原始社会就已产生。据传说，远在 4600 多年前，黄帝（轩辕氏）的大臣俞跗就在先人经验的基础上总结了“古代按摩八法”（贯通法、补气法、揉捏法、和络法、推荡法、疏散法、舒畅法、叩支法）。关于俞跗运用按摩治病的故事在《史记·扁鹊仓公列传》、《说苑》、《韩诗外传》等书中均有记载。笔者从多年潜心研究与实践中感到，“古代按摩八法”中的不少手法就具有很好的保健和美容、养生作用。

远在 2000 多年前，我国现存医学文献中最早的一部总结性著作《黄帝内经》就对自我保健与美容理论核心的“精、气、神”学说作了系统精辟的论述。它不仅为按摩治病奠定了理论基础，也为预防“非典”与自身保健、美容、养生按摩技

术的普遍应用奠定了理论基础。

秦汉时代按摩已成为主要治疗手段之一，且有了专门的按摩人员。常用来治疗“痿厥寒热”、“筋脉不通”、肢体麻痹“不仁”。寒湿所致“肌肉坚紧”（《素问·调经论》）及“寒气客于肠胃之间，膜原之下”（《素问·举痛论》）而致疼痛等症。有关按摩的著作已经出现，如《汉书·艺文志》载有《黄帝岐伯按摩十卷》，这可能是我国第一部按摩专著，可惜因年代久远，原著已亡佚。

从马王堆汉墓里出土的《导引图》和竹简书《十问》，有各种不同导引图式，还有“以志治气，目明耳聪，皮革有光；百脉充盈，阴乃□（滋）生”等记载，这些都是我国自我保健、美容与养生技术具有悠远历史的佐证。

此后，自我保健、美容与养生技术较前更为盛行。三国时，名医华佗倡导了能防病治病、健身、美容与养生的五禽戏。魏晋隋唐时期已开设有按摩专科，有了按摩专科医生。晋代的葛洪在《抱朴子·内篇·遐览》中载有《按摩导引经十卷》，隋代巢元方等编《诸病源候论》每卷病候之末多附有保健、美容与养生的锻炼方法。如后者载有：“摩手掌令热以摩面，从上下二七止，去肝气，令面有光。又摩手令热，令热从体上下，名曰干浴，令人胜风寒时气，寒热头痛，百病皆愈”。现在看来，它对自我按摩面部、全身的保健、美容与养生方法、主治、效果及机理的描述仍是生动而准确的。直至今日对我们都是很有启发的。

直至近代，保健、美容与养生科学继续向前发展，一些著作也相继问世。但因受到统治阶级的蔑视、排挤和摧残，而只能在民间流传。建国后，由于政府重视祖国医学遗产，关心人

民健康，按摩、针灸、导引等科学如枯木逢春，大放异彩。但是在极左思潮的干扰下，在一段时间里按摩、美容，特别是美容被列为资产阶级的东西而加以排斥。虽然如此，针灸、按摩、导引等保健美容科学因其本身具有强大的生命力还是获得了进一步的丰富和发展，并且超越了国界，日益引起了国外人民的兴趣和关注。

当代科学技术正在日新月异地发展，许多新兴学科及高新技术已应用到各个领域。笔者对自身保健与美容技术的研究及中国新型按摩的介绍，就是试图在现代医学理论的基础上应用近代科研成果（如：控制论、系统论、信息论、微循环理论、全息生物学及生命衰老机制研究等理论），使中华民族数千年自身保健、美容技术的宝贵遗产科学化、系统化的尝试。

笔者出版了《中国自身保健美容技术》、《中国保健美容保健摩新法》等专著8部，率先提出“经络健身美形法”等理论，尤其我首创的新世纪医学模式公布于世，这无疑是对目前国内外之现有保健与美容模式、理念的发展、进步和革命，这无疑将又会对世界保健与美容事业的发展、进步和革命产生有益之影响。

第二节 中国新型按摩简介

中国新型按摩即小剂量按摩，又称无痛按摩或轻量按摩，是从按摩原理发展而来的一种以阴型柔术手法为主体的合理的、理想的新型按摩学。它具有松柔（对动作而言）、轻巧（指手法而言）、愉悦（对感觉、环境而言）、深透（指感应、要求而言）的特色，能使患者在少痛、无痛甚至舒适欲眠的情

况下，达到痛减病除的目的。它可用于防治疾病，也可用于健身、抗衰老、催眠、美容、益寿延年等方面。

小剂量按摩同传统的按摩（如经穴按摩、运动整形手法、推拿、气功按摩等——以下统简称为“常见按摩”）比较，有其独特之处：在手法上，它对数千年的按摩手法进行了大胆的、有意义的创新；在理论上，它吸取了现代医学的营养；在方法上，它博采众家之长，既较完美地保持了常见按摩的优点，又在按摩用劲、取穴、方向、疗时、疗程、治疗范围、疗效、感应和医学模式等方面，进行了积极的探索，并取得了可喜的进展；在使用上，大大扩展了治疗范围。它对颈项僵硬，肌肉萎缩，慢性腰腿痛，面瘫，神经系统疾病，某些慢性、衰老性、消耗性疾病、亚健康状态（第三健康状态）的调治和手法美容等方面疗效显著。对于急性腰扭伤、急性胃肠炎、急性挛缩性斜颈、急性扁桃腺炎、鼻出血、牙痛、休克、昏迷等急症，常能应手奏效，转危为安。

笔者先后在国内外用中、法文发表了《中国按摩发展史》、《鼻部的保健与美容法》、《怎么保持年轻?》、《抗衰益寿操》等180余篇有独到见解之论文和《中国的自身保健与美容技术》（中文版和法文版）、《家庭自身健美精粹》、《保健美容按摩新法》、《中国保健美容按摩新法》（繁体字版）、《人体康复美容养生图解手册》等8部专著。

2000年，笔者著《中国新型按摩挂图》以中、英、法文版出版，挂图从理论到实践，从基础到临床做了详尽的介绍。其内容丰富、图文并茂、深入浅出、简明易懂、易学易做，集实用性、知识性、系统性、趣味性、经济性、科学性于一身，确是人们防病治病、保健美容、主动治疗的指南，亦可供临床

医生、教学、科研人员参考，反映了新型按摩理论的精华。

第三节 自我按摩保健法的机理初探

自我按摩保健法立足于调动和发挥人体内潜在的健美能力和免疫力，采用具有东方独特风格的保健、美容、养生手段，既能产生出自然美，又能使人获得健康和长寿。无论是从中医和西医的理论来看，还是从许多现代科学研究成果来看，其机理都是很复杂的。下面仅从三方面来作一些初步探索：

（一）从祖国医学理论的角度看

1. 调和阴阳、平衡五行。按摩穴位，刺激经络，通过经络的作用以调和阴阳，平衡五行，调整脏腑之失调，促进营卫之调和。气血的通畅营养了全身，维持人体内所有器官组织功能的正常，从而获得身体的健美并提高免疫力。

2. 疏通经络，通利关节。其良性治疗信息能疏通经络，强筋壮骨，行气活血，通利关节，而令人达到“体柔气和”之境。

3. 固本扶正，培补元气。俗话说：“天有三宝：日、月、星；人有三宝：精、气、神”。人的三宝，精乃基础，气乃动力，神乃主宰，这都是维持人的健美的最基本要素。本保健美容按摩新法非常重视培补人的精、气、神，即培补人的元气。如“固精法”、“增精法”、“延年法”、“抗衰法”、“滋阴法”、“美形法”等。

（二）从现代医学理论的角度看

1. 它以良性治疗信息（得宜的刺激经络，按摩穴位等）作为物理刺激因子，通过神经节段性反射，躯体内脏反射或扩

散和反馈等，引起一系列应答性的反射，直接作用于或通过神经系统作用于内分泌器官，调节人体的神经、体液及内分泌器官的功能，使之处于良好的水平。比如：大脑皮层处于良性保护刺激之下，可使大脑各功能区协调同步（有序化），诸种内分泌协调适中，从而可改善人的血液循环，改善各器官系统的营养，使人处于良好的生理状态。随着练习效果的日积月累，练习者的健康、美容、养生水平与“非典”的自我预防能力也将逐步提高。

2. 它的良性自我保健、美容、养生信息通过神经系统反射，促使组织内不活动的组织胺释放出活动性组织胺、乙酰胆碱，进而加强血液循环，增强淋巴循环，促进新陈代谢，调动人体的呼吸、消化、泌尿、生殖、运动、神经、内分泌等系统功能的有利因素，可对人体保健、美容、养生与“非典”的自我预防能力产生明显的影响。

3. 它不仅对血液动力有影响，引起一时性血液的再分配，而且能增加血液中的红血球、白血球、血小板、血红蛋白的数量以及白血球的吞噬细菌能力和血清中补体效价。还能增强脑垂体——肾上腺皮质系统和交感神经——肾上腺髓质系统及人体防卫系统对各种伤害性刺激引起的应激性反应，增强机体的免疫（细胞的和分子的）能力。机体内部生命活力的增强有利于受损组织的修复，有利于身体内在力量的统一协调，从而达到人体的自我健康与有助于提高“非典”的自我预防能力。

4. 它给人在肉体上及心理上带来愉快的感觉和享受，帮助人们消除忧虑及悲观情绪，增强克服困难的勇气和自身健美的信心。实践证明：情绪的确能影响人的健康，情绪亦能影响人的健美与“非典”的自我预防能力。

5. “生命在于运动”，这是人们早已熟知的道理。运动方式是丰富多彩、多种多样的。本书的保健、美容、养生技术是一套历史悠长而又有新意的保健美容按摩新法。要想有一个健美的体魄，只要持之以恒地按书中介绍锻炼就能得到。

6. “用进废退”是生物学中的一条基本规律。在本保健、美容、养生技术中它得到了充分的体现。所以在习练中要循序渐进，坚持不懈，以期由“量变”到“质变”，从而达到健美与有助于提高“非典”的自我预防能力之目的。

(三) 从一些现代研究成果看

1. 从现代生物控制论来看：目前，世界上研究生命科学的专家们认为，从控制论的角度可把人体看成一个完整的自我调节控制系统。大脑是该调控系统的中心，它担任分析、处理来自体内外的各种信息，以维持生命，保持健美的动态平衡。东方的自我保健美容按摩新法是用一些柔缓、连贯、相宜的物理刺激因子，给大脑中枢以良性刺激，使大脑皮层与全身休养生息，以利自动调控人体自身的生命的和健美的平衡系统向好的新的动态平衡转化。它把人体自稳调节机制及人体对外环境因素的防御能力看做是维持正常生命、健康和美容与“非典”的自我预防能力的根本原因与内部根据。由此可见，东方的自我保健、美容、养生按摩新法是符合生命科学规律的。

2. 从心身医学的观点来看：已引起各国科学界极大兴趣的心身相关自控稳态调节学说是当今生命科学的尖端。本书介绍的自我保健、美容、养生按摩新法的基本点之一就是“身心合一”，这与现代的心身医学观点是一致的。

3. 从系统内能的观点来看：人体任一系统内能的失调，均能导致该系统出现病变；而任一系统的病变也必然会引起该

系统内能的异常。对失调的系统内能进行适当调整使其恢复正常，就能起到有利于维护生命、健康、美容与“非典”的自我预防能力的积极作用。如气滞血瘀者通过本技术的习练，可使气血系统内能增大，加速气血运行。由于气行血活不仅利于消除气滞血瘀之弊，而且会收“气色好”的保健、美容、养生与有助于提高“非典”的自我预防能力之效。

4. 从信息论的观点来看：现代生物学研究揭示，人体的脏器都各具有特定的生物信息（各自固有的频率和生物电等）。当脏器发生病变时，有关的生物信息就会随之发生变化。而这种信息的改变会影响整个生命系统的平衡。本自身保健美容按摩新法系通过各种得当合理的良性刺激或各种能量传递等形式，作用于身体的特定部位（或穴位），产生一定的生物信息。该信息经传递系统输入到有关脏器，使失常的生物信息得到调整，从而使原先失调的生命的和健美的动态平衡向好的方向转化。这种信息调整是自我保健、美容、养生与有助于提高“非典”的自我预防能力的依据。

5. 从微循环的观点来看：微循环学者认为一个机体健全的微循环功能是保证其正常的生理、功能、生命信息和健美信息的前提。当微循环发生障碍时许多疾病便要发生，健与美就要受损。本书中的健与美技术能有效地调整微循环功能。比如：我们只要用两手互搓至热按摩一会儿面部，立刻收到提高面部皮温，加强面部血液循环等明显的健美、养生与有助于提高“非典”的自我预防能力效果。

6. 从衰老机制的观点来看：虽然影响衰老的有精神、生理、环境、社会诸多因素，但究其机理可知，衰老始于细胞（尤其重要的是脑神经细胞），细胞的衰老又发生于代谢失调。