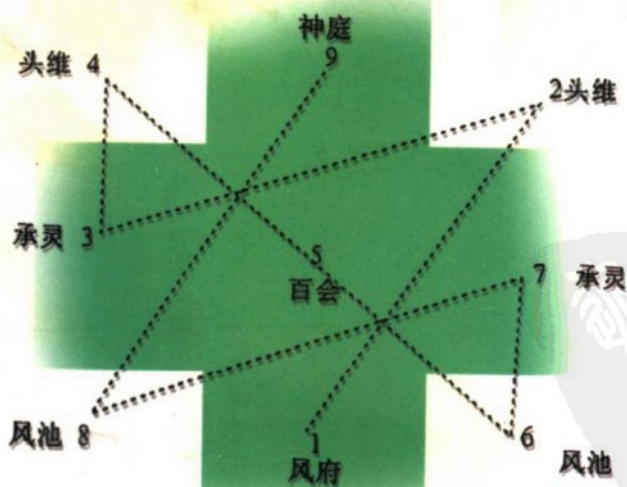


河图·洛书

保健按摩绝技

我们先人对自然界的认识已达到相当的水平。早在公元前2500年，中国人就开始仰观天文，俯察地理的活动，逐渐形成了“天理想相结合的理性光辉。”河图·洛书保健按摩绝技，毫无例外，也是“天人合一”，即人与自然协调发展的思想的产物。

王一丁 著



北京出版社

中的‘一尺之棰，日取其半，万世不竭’，很形象地使我建立起极限的概念。这表明中国古人，早已认识到事物的发展变化是无限的。老子、孔子等诸子百家的学说，在世界思想史上占有重要的地位。”“中国人的这些发明创造，体现了人与自然协调发展，科学



责任编辑：俞宗元
封面设计：麻阳



河图·洛书
保健按摩绝技

王一丁著

北京出版社

图书在版编目(CIP)数据
河图·洛书保健按摩绝技/王一丁著. - 北京:北京出版社,1999

ISBN 7-200-03794-X

I.河… II.王… III.按摩疗法(中医)IV.R244.1

中国版本图书馆CIP数据核字(1999)第28383号

河图·洛书保健按摩绝技

HETU LUOSHU BAOJIAN ANMO JUEJI

王一丁 著

*

北京出版社出版
(北京北三环中路6号)
邮政编码:100011
北京出版社总发行
新华书店经销
廊坊市光达胶印厂印刷

*

787×1092毫米 32开本 8印张 12万字
1999年6月第1版 1999年7月第1次印刷

印数 1-10000

ISBN 7-200-03794-X

R·164 定价:15.00元

内 容 提 要

本书介绍了怎样预防和治疗头部疾病、腰背部疾病、腿部疾病、五脏六腑疾病、近视、远视、眼花等自我保健的特效按摩手法以及民间偏方的用法。内容通俗实用，极易掌握，是家庭医疗与保健的良师益友。

一書在手
全家受益

己卯年春

黃凱題

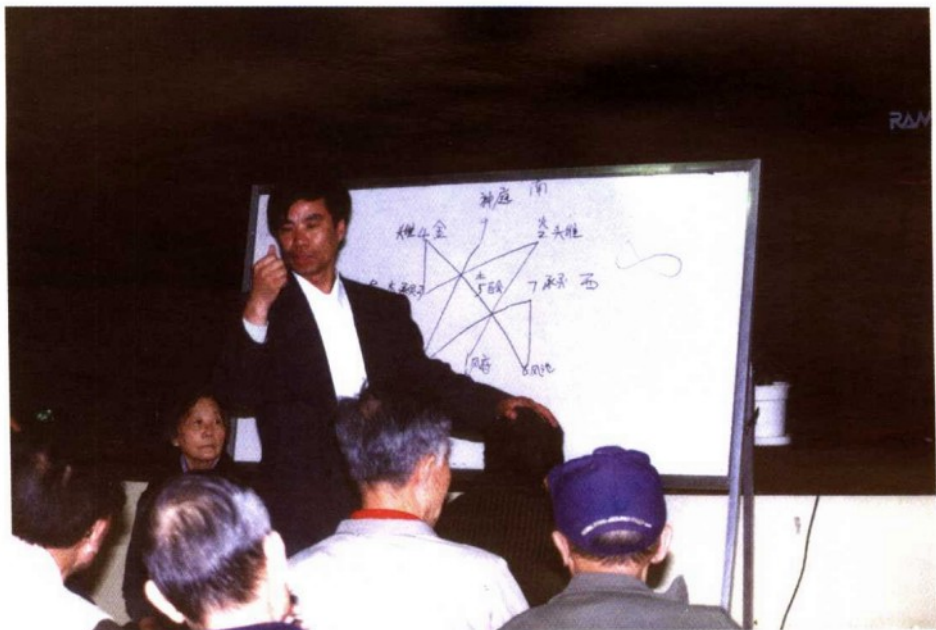
注：作者系香港亞洲泰衡（集團）有限公司董事長



▲ 作者和92岁高龄的父亲合影



▲ 中国气功科学研究会功理功法委员会在北京举办“河图·洛书保健按摩绝技”学习班合影



▲ 作者于1999年4月在国家体委老干部局活动中心传授“河图·洛书保健按摩 绝技”



▲ 作者于1999年4月在国家体委老干部局活动中心为老干部义诊

序

一丁让我写序,其实也没有可写的。应该说:是一丁不懈努力的成果。

从1988年到今天,整整十年的苦辣酸甜,多么不容易呀!持之以恒的精神难能可贵。能把自己的一技之长整理成书稿更是难得。更可贵的是他能想到全人类,为全人类解除痛苦。

在按摩技法上,与泛泛者不尽相同,可以在医疗上独树一帜。我建议:书名可定为《河图·洛书保健按摩绝技》。

通灵山人

1998年11月于七台河

前 言

公元 1988 年 7 月得遇通灵先生,知道先生是一位隐世的得道高人。他那博大的胸怀,高深莫测的智慧,以及神话般的本事,让人感到难以置信,望尘莫及和歆羨。

“河图”、“洛书”是中国文化的精粹,是中国社会发展的铁证,暗含深刻的阴阳道理。

我是在先生那里懂得“河洛”的,能把“河洛”运用在按摩技术上,是先生的绝技之一。

我阅读过许多有关按摩方面的书籍,从没见过把“河洛”运用到按摩技术里边的。先生说:从“河洛”到“九宫”、“八卦”,都是中国古文化的代表。宇宙是一大天,人头是一小天,大小天相合,应九星,配九宫,对奇门,就是“天人合一”。“九穴像九宫,分五行。五行对五脏六腑,内病外治”,立竿见影。

按照先生教给我的方法,十年来,我义务为数千名患者按摩治病,往往收到奇效。1997 年 5 月,我用河洛按摩法,将一位脑干出血 15 毫升、昏迷五天的濒危病人救活,并最终使他恢复了健康,轰动了佳木斯市医疗界,就是一例。又如对于神经性头疼这一疾病,现代医疗水平虽然很高,却束手无策,而用河洛按

摩法只需3~5次,即可治愈。神乎其技哉?不神,实实在在。这也是为什么本书称“绝技”的原因。

十余年的按摩治疗实践,使我深深感到祖国古代传统文化是一个大宝库,同时也积累了丰富的临床经验,搜集整理了一些民间偏方,经过实际应用,效验如神,一并写在书中,以就教于医界同仁。希望这本书,能给人类健康带来应有的好处。

本书在出版过程中得到了北京出版社的鼎力支持。在有关领导、编审、美编和朋友们的帮助下,才得以出版;在编写过程中还参考了有关著作,由于篇幅有限,不一一列出,仅在此一并表示衷心的感谢。

由于笔者水平有限,书中错漏之处在所难免,恳请广大读者批评指正。

王一丁

1999年5月于北京

目 录

第一章 总论	(1)
第一节 按摩医术的历史和作用	(1)
第二节 养生论	(3)
第三节 长寿与生活规律	(5)
第二章 河图、洛书实际应用	(8)
第一节 河图、洛书	(8)
第二节 河图按摩法	(35)
第三节 洛书按摩法	(39)
第四节 洛书阴阳气旋按摩法	(41)
第三章 经络学	(49)
第一节 经络学说	(49)
第二节 经络在中医按摩中的效能	(60)
第三节 五行论	(61)
第四节 五脏六腑与俞穴	(62)
第五节 常用穴位	(64)
第六节 白话《黄帝内经》(节选)	(93)
第四章 谈按摩要求	(127)
第一节 按摩禁忌证与适应证	(127)
第二节 按摩应注意什么	(128)
第三节 按摩后的反应	(129)
第五章 仙人推背	(131)

第一节	仙人推背的治疗范围	(131)
第二节	仙人推背手法	(131)
第三节	脊柱与全身的关系	(134)
第四节	病例分析与治疗	(139)
第六章	仙人推筋	(142)
第一节	仙人推筋的治疗范围	(142)
第二节	仙人推筋手法	(143)
第三节	病例分析与治疗	(144)
第七章	保健按摩	(146)
第一节	自我保健按摩	(146)
第二节	隔空按摩术	(156)
	附:长寿秘宝	(160)
第八章	神经性头痛的预防与治疗	(162)
第一节	神经性头痛的生成	(162)
第二节	治疗过程(举例)	(164)
第三节	预防治疗严重头部疾病秘方 ...	(170)
第九章	胃病、妇女小腹凉胀的预防与治疗	(175)
	(175)
第一节	胃	(175)
第二节	胃病、妇女小腹凉胀的治疗方法	(177)
	(177)
第三节	病例	(177)
第十章	常见病的治疗方法	(179)
第一节	常见病的治疗方法	(179)

第二节 预防治疗近视、远视、眼花方法	(182)
第十一章 气功保健与民间偏方实际应用 ...	(185)
第一节 气功保健	(185)
第二节 民间偏方实际应用	(186)
第三节 预防治疗心、肝、胆、肺、肾病 特效方	(193)
第四节 典型病例	(196)
附：部分参加河图·洛书保健按摩学习班 学员体会	(219)
编后记	(222)

第一章 总论

第一节 按摩医术的历史和作用

中医按摩历史悠久。在远古时期,人遇到损伤而发生疼痛时,本能地用手去抚摩痛处,会感到疼痛减轻或消失。经过长期的实践后,认识了抚摩的作用,成为自觉的医疗活动,以后逐步形成了按摩学科。

早在春秋战国时期,按摩疗法就在民间广泛应用了。《周礼注疏》一书中说,“扁鹊治赵太子暴疾尸厥之病,使子明炊汤,子仪脉神,子述按摩”,描述了春秋战国时期,名医扁鹊运用服中药和按摩方法成功地抢救了尸厥病人赵太子的经过。

秦汉时期的医学名著《内经》中述有按摩的医疗范围及按摩工具。史载我国第一部按摩专著《黄帝岐伯按摩十卷》(已佚)也成书于秦汉。东汉名医张仲景在《金匱要略》中提到了膏摩的治疗方法。晋代《抱朴子·内篇》记载我国有《按摩经导引经十卷》一书(已佚)。

隋代有专门从事按摩医疗的按摩博士。唐代设立的按摩专科划分了按摩博士、按摩师、按摩工的等级,并开展有组织的教学活动。隋唐时期,盛行自我