

国医绝学一日通系列丛书

16

《国医绝学一日通系列丛书》编委会◎编

一用就灵的中医保健操

好学好用的经络小动作，解决健康大问题



中国工商出版社

责任编辑 袁 泉

装帧设计 刘金华 旭 晖

图书在版编目 (CIP) 数据

一用就灵的中医保健操 / 《国医绝学一日通系列丛书》

编委会编. —北京: 中国工商出版社, 2009.10

(国医绝学一日通系列丛书)

ISBN 978-7-80215-355-4

I. 一… II. 国… III. 保健操—中医疗法—基本知识
IV. R247.3

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第178926号

书名/ 一用就灵的中医保健操

编者/ 《国医绝学一日通系列丛书》编委会

出版·发行/中国工商出版社

经销/新华书店

印刷/北京天顺鸿彩印有限公司

开本/787毫米×1092毫米 1/32 **印张/**60 **字数/**1000千字

版本/2009年10月第1版 2009年10月第1次印刷

印数/01-5000

社址/北京市丰台区花乡育芳东里23号 (100070)

电话/ (010) 63730074, 63748686 **电子邮箱/**zggschs@263.net

出版声明/版权所有, 侵权必究

书号: ISBN 978-7-80215-355-4/R·9

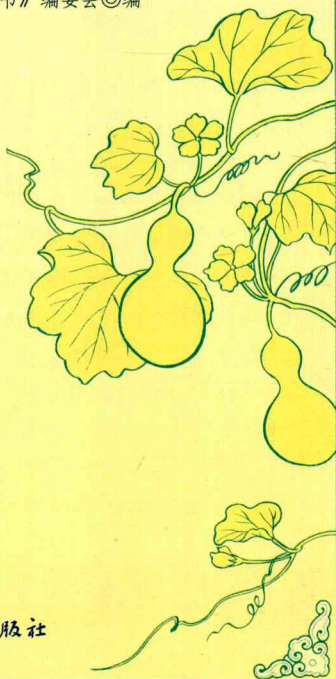
定价: 200.00元 (全20册)

(如有缺页或倒装, 本社负责退换)

国医绝学一日通系列丛书 16

一用就灵的中医保健操

《国医绝学一日通系列丛书》编委会◎编



中国工商出版社

目录

第一章

从头到脚保健康——全身各部位按摩养生操

头部按摩养生操——清脑提神，百脉皆通.....	5
眼部按摩养生操——清肝明目，疏通眼部气血.....	8
鼻部按摩养生操——宣肺通气，增强抵抗力.....	10
唇齿部按摩养生操——健齿护唇，让唇色自然红润.....	12
耳部按摩养生操——运行气血，防治耳部疾患.....	13
颈部按摩养生操——疏阻通滞，缓解颈项强直.....	16
手部按摩养生操——刺激三经，调和气血.....	18
臂部按摩养生操——温通经络，确保身体健康.....	20
胸部按摩养生操——宽胸理气，预防心血管疾病.....	22
腹部按摩养生操——分理阴阳，祛百病.....	24
背部按摩养生操——通经络、活气血，益寿延年.....	26
腰部按摩养生操——温补肾阳，健肾强腰.....	28
腿部按摩养生操——强筋壮骨，延缓衰老.....	30
外阴部按摩养生操——升阳补肾，坚固元气.....	32
脚部按摩养生操——益精填髓，内养精气神.....	33

第二章

特效穴位与经络按摩养生操

循经按摩养生操.....	35
--------------	----

穴位按摩养生操.....	38
生活中刺激经络穴位的小动作.....	44

第三章



简单易做的养生手操

健脑从手开始.....	49
日常健脑手操.....	50
儿童健脑手操.....	66

第四章



中医力荐的防病保健养生操

滋养肾脏养生操.....	73
调理脾胃养生操.....	74
大师级国医强烈推荐的“站桩养生法”	76
长命拍打功二十式.....	80

附录

流传千年的古代养生秘诀.....	92
增强养生操效果的小道具.....	94



第一章

从头到脚保健康

全身各部位按摩养生操

从头到脚做按摩养生操，既可以起到保健养生的作用，也可以预防和辅助治疗各种急慢性病，如高血压、高血脂、糖尿病、肥胖症等。





头部按摩养生操

——清脑提神，百脉皆通



中医认为，头为诸阳之会，为神明之府，百脉所通，为生命要枢之所。经常对头部进行按摩对人体健康大有裨益。



养生功效

局部按摩可防治失眠、头痛、精神不振、眩晕头昏、失眠多梦、耳鸣、神经衰弱、脱发白发、面色晦暗等；整体按摩可防治肢体瘫痪麻木、耳聋失语、高血压、面神经麻痹等。总的来说，坚持对头部进行按摩，可使督脉、膀胱经等循行于头部的经络气血通畅，活跃大脑的血液循环，增加大脑的供血量，促进神经系统的兴奋，起到清脑提神、强身健体、乌秀发、改善面色的作用。

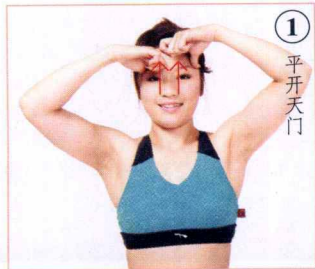


动作详解

□ 养生操一

1. 预备式。取坐位，腰脊挺直，双脚打开与肩同宽，左手掌心与右手背重叠，轻轻放在小腹部，双目平视微闭，呼吸调匀，全身放松，静坐1~2分钟。

2. 开天门。双手拇指指腹以顺时针方向揉按太阳穴5~10圈，把两手食指侧面，置于两眉间的印堂穴，自印堂穴向上平抹到前发际处的神庭穴，两手食指轮流进行。两食指侧面用力要均匀一致，和缓有力，反复操作5~10次。然后直推至头维穴，揉按头维穴5~10圈（图①）。



①
平开天门

3. **搓掌浴面**。先将两手搓热，用两手食指、中指、无名指、小拇指（或手掌）由额部正中中线同时向左右擦动，至额侧向下擦面颊部。反复操作5~10次（图②）。

4. **按揉百会**。将右手中指及食指指腹放在头顶百会穴上，适当用力按揉约1分钟（图③）。

5. **推揉足太阳**。用拇指和食指指腹捏压脑后的天柱穴，捏一下，松一下，反复操作5~10次，以有酸胀感为度，



国医大讲堂

< 头部三穴点按法 >

三穴点按法不受时间、场地限制，且简单易学。三穴指的是百会、风池和天柱三穴。对这三个穴位进行按摩，可有效缓解因长时间看书学习产生的头脑发胀、头昏眼花等症状。具体操作如下：

1. 将脊背挺直，身体端坐。
2. 将两手手指插合在一起，把手掌放在后脑勺上，下颏抬起，头向后仰，使手掌稍感吃力。
3. 将两手拇指放在两侧天柱穴上，以指腹突然压下，约5秒钟后再突然松开，松开约3秒钟后，再重复上述动作，反复做5~10次。

再从天柱穴向下沿颈椎两侧膀胱经擦至肩部。反复操作5~10次（上页图④）。

6. 梳理五经。双手呈爪状，放在同侧眉部上方，适当用力从前额梳推至头后部，连续做10~15次（上页图⑤）。

以上方法每日早晚各做1次，操作前应将面部和双手洗净。

□ 养生操二

1. 预备式。正身站立，两脚分开，双膝稍曲，头正项直，两眼平视前方，全身自然放松，意守腹部丹田。年老体弱者可改用坐式，自然呼吸，鼻吸口呼，要求均匀和缓。

2. 轻按前额。入静放松后，双手缓缓上提，两掌心轻按前额，经鼻口轻擦至下颌，再转向头后颈部，往上擦过头顶至前额。共按36次，首次宜轻，以后可逐渐用力（图⑥）。

3. 轻抓头皮。双手十指屈成弓形，自前额发际开始，经头顶先后至颈后为止，依此顺序共抓36次（图⑦）。

4. 按后颈部。两掌心贴于头面，自前额擦至下颌后，再翻向后颈部，复经头顶再至前额止。

共按36次，先重后轻（图⑧）。

5. 轻梳头。收功时宜用齿疏圆滑的木梳轻梳头发，可按本人所需发型梳理。梳时呼吸均匀、动作柔和（图⑨）。



⑥

轻按前额



⑦

轻抓头皮



⑧

按后颈部



⑨

轻梳头



眼部按摩养生操

——清肝明目，疏通眼部气血



传统医学认为：“目者，五脏六腑之精也，营卫魂魄之所常营也，神气之所在也。”眼部按摩养生操主要是通过按摩疏通眼部的经络，以达到保健眼部的作用。



养生功效

经常练习本操对保护眼睛非常有益，可使眼睛气血畅通，消除眼部疲劳，改善视力，还能防治头晕头痛、头目昏花、弱视、近视、斜视、老花眼等病症。除此之外，经常练习还有清肝明目、提神醒脑的作用。



动作详解

□ 养生操一

1. 推抹双柳。以两手食指侧面推揉双侧攒竹穴，再以食指自攒竹穴沿眉弓自内向外，经鱼腰穴至眉梢丝竹空穴止，推而抹之，循环眉弓毛发之中，由内向外缓慢推抹，双拇指同时着力，反复操作5~10次（图①）。

2. 捏抹眉目。双目闭合，以两手拇指、食指指腹对捏眉部，自印堂穴向丝竹空穴方向按摩，以感到酸胀为度；再以两手虚握，拇指按压两侧太阳



①

推抹双柳



②

捏抹眉目



③

按揉眼周

穴，食指屈曲，用食指内侧缘由眉内端刮抹至太阳穴；再刮抹眼球及眼眶下部，方向仍由内向外至太阳穴，反复操作5~10次（上页图②）。

3.按揉眼周。两手握空拳，拇指关节略屈曲，以凸起的关节部位在眼周穴位做环形按揉。穴位顺序为：睛明、承泣、四白、太阳、丝竹空、鱼腰，由里向外，轻重适宜，每穴按揉30秒钟。反复操作3~5次，至眼部有热感即可（上页图③）。

❶ 注意事项 以上操作完成后要闭目休息片刻。

□ 养生操二

1.转动眼睛。首先两眼以顺时针方向转动4~5次，然后逆时针转动4~5次，接着平视2分钟，再按原方法转动双眼。每组做2~3次。可改善视力，缓解精神压力。

2.轻擦眼皮。眼睛轻闭，用拇指指腹轻擦眼皮20次，左右交换轻擦。然后摩擦双手，直至发热为止，用双掌盖住眼睛，用热量加速眼睛周围的血液循环。取下双掌，用手指沿眼睛周围由内向外打圈按摩。力度要轻（图④、图⑤）。

3.按揉太阳。用拇指指腹按揉太阳穴，向前方揉动20次，接着向后方揉动20次（图⑥）。

4.拿捏印堂。用拇指和食指拿捏印堂，反复操作10次左右。可缓解头痛。

❶ 注意事项 放松精神，眼睛平视前方，尽量望一些绿色的地方，远望2~3分钟后开始按摩。





鼻部按摩养生操

——宣肺通气，增强抵抗力



鼻为清道，肺之外窍，呼吸之门户。阳明之脉，入耳络鼻。鼻部养生操主要是通过手指的按摩作用，机械地刺激鼻部血管，使其扩张，加快血流，以供给鼻部更多地营养，使鼻部的抵抗力增强。



养生功效

本操可增强肺部的抗病能力，加强其宣统气机的功能。还可防治感冒流涕、鼻塞不通、鼻衄、鼻渊、失嗅等症状，有灵敏嗅觉、宣肺通气的功效。



动作详解

□ 养生操一

1. 揉捏鼻部。用手指在鼻梁两侧自上而下反复揉捏1分钟，轻轻点按迎香及周边部位各1分钟。以局部产生酸胀感为度（图①）。

2. 推按经穴。用食指指腹点揉印堂1分钟，然后用食指指腹从前额分别推抹到两侧太阳穴处，反复操作1分钟。最后点按素髎穴、禾髎穴、水沟穴，用力适当，每个穴位按揉1分钟（图②）。



3.捏拿鼻翼。食指尖放在鼻尖处，拇指、中指放在鼻翼两侧，捏拿鼻翼。注意调整呼吸，防止憋气。捏拿3~5分钟，直至有鼻涕流出即可（上页图③）。

以上方法每日早晚各做1次，操作前应将面部和双手洗净。

❶ 注意事项 做鼻部养生操应选择
在空气新鲜的地方，有风时应站在背
风处，天气不好时可在室内进行，打
开窗户通风换气，时间以早晨起床时
最好。按摩的动作要轻、要柔和，不
可用力重压，以免损伤鼻黏膜。鼻部
有疖肿、疮、出血时，不宜做鼻部按
摩，以免加重病情。

□ 养生操二

1. 准备式。将两手握成拳，食指弯曲，放于鼻侧两旁。

2. 摩擦鼻侧。用食指背面沿着鼻梁骨，从鼻翼到鼻根部，由下到上反复推擦30次（图④）。

3. 揉擦鼻部。接着用拇指指腹快速揉擦鼻根、鼻尖、鼻端及人中（图⑤）。



④

摩擦鼻侧



⑤

快速揉擦鼻部

国医大讲堂

< 鼻部按摩的“点”法 >

所谓点法即点按迎香穴：全身放松、舌尖抵上腭，凝神调息，气归丹田。双手慢慢托气上行，将双手中指指尖点于迎香穴，待有酸胀感后，再顺时针、逆时针各按6~12次，以迎香穴发酸、发胀、发热为度；然后用同样的方法按揉鼻梁两翼。



唇齿部按摩养生操

——健齿护唇，让唇色自然红润



唇是做出各种表情的关键部位，健康的唇润泽、紧致、饱满，是人体健康的标志之一。如何才能让唇齿更健康呢？每天坚持做唇齿部按摩养生操，就可以达到这一目的。



养生功效

可刺激口轮匝肌，以及面颊深层的肌肉，促进唇部的血液循环，使肌肉恢复弹性，起到改善面部松弛，提拉嘴角的作用，使唇色变得自然红润。



动作详解

1. 上下、左右轻叩牙齿20次（图①、图②）。
2. 咬紧牙关，鼓起两腮，坚持30秒。但切记，若口内有异物，一定要清理干净。
3. 松弛两腮后，再反复操作2~3次。
4. 操作完成后，可用手轻拍两颊，这样做可加速血液流通，有助于减缓面部肌肤的压力（图③）。

！ 注意事项 放松精神，轻闭口唇，稍微活动牙齿，也就是说本操是上下轻叩牙齿，以及左右摩擦牙齿。





耳部按摩养生操

——运行气血，防治耳部疾患



人体各部位在耳廓的分布好像一个倒置的胎儿，十二经脉全都会通过耳，人体某一脏腑和部位发生病变时，会通过经络反应到耳廓相应的点上，所以有“耳为宗脉之所聚”的说法。



养生功效

经常做耳部按摩养生操能疏通经络，运行气血，调理脏腑，达到防病治病的目的，局部按摩耳部可防治耳鸣、耳聋、耳内疾患，增强听力；整体按摩耳部可防治感冒、头晕目眩、眼痛、牙痛、半身不遂、面瘫等症。另外，肾主水，在窍为耳，是全身经络汇集之处。经常按摩耳部可疏通经络、调理脏腑、增强听力，达到养生目的。



动作详解

□ 养生操一

1. 按摩耳轮。以食指贴耳廓内层，拇指贴耳廓外层，相对捏揉。如果发觉痛点或结带等不舒服处，表示对应的器官或肢体的健康可能出现了问题，多捏揉可使症状好转。每次做2~5分钟，以耳部感到发热为止（图①）。

2. 扫擦少阳。双臂内屈，两手自然伸直，四指贴耳，拇指端抵耳垂部，前后摆腕带掌移动，用双手将耳朵由后向前扫，直至有热感即可（下页图②）。

3. 掐扯耳廓。双手拇指尖按揉耳上方角孙穴，按揉耳门、听宫、听会、曲鬓穴，耳下翳风穴，耳后完骨、风池穴，至有酸胀感即可（下页图③）。



① 揉摩耳轮

4. 夹捏外耳廓。按压15~20下后，用两手拇指、食指或中指夹捏外耳前后、上下拉捋各6次（图④）。

5. 鸣敲天鼓。两手掌心紧按两耳外耳道，两手的食指、中指和无名指分别轻轻敲击脑后枕骨，共60下。然后掌心掩按外耳道，手指紧按脑后，枕骨不动，再骤然抬高，使得耳中有放炮样声响，如此连续开闭放响9次（图⑤）。



□ 养生操二

1. 下拉耳垂法。先将耳垂揉捏、搓热，向下拉15~20次。耳垂处的穴位反射区有头、额、眼、舌、牙、面颊等。

2. 按压耳窝。先按压外耳道开口边的凹陷处，此处有心、肺、气管、三焦等反射区，按压15~20下，直至明显发热、发烫为止；按压上边的凹陷处，此处有脾、胃、肝、胆、大肠、小肠、肾、膀胱等反射区，同样来回摩擦、按压15~20次。

3. 用食指和中指沿着下耳根向上耳根推。中指放在耳前，食指放在耳后，两手指都要用劲向上推40~50次。推后不但使耳部发热，面部、头部也有明显发热的感觉，这对健脑和治疗头昏、神经衰弱、头痛、耳鸣等都有非常好的疗效。

□ 养生操三

1. 身体放松，将双手掌心摩擦至热（下页图⑥）。

2.搓热后将双手手掌分别放在耳上，坚持约30秒（图⑦）。

3.反复操作20次，但速度要快。

4.用双手掌心捂住耳孔，拇指按住后脑部，其余四指反复轻叩头顶，操作20次，休息1次。

5.用手摩擦耳缘，直至发热为止。

6.用手插进耳孔，力度一定要轻，手指放在耳孔内，转动手指，接着快速抽出手指（图⑧）。



⑥

擦热掌心



⑦

双掌放在耳上



⑧

以手指插进耳孔

国医大讲堂

< 耳部按摩养生操的作用 >

耳部按摩养生操可在每天睡觉前和起床后各做一次，不但方法很简单，而且还能起到保健及治病的作用。

◎对于肾虚、尿频、夜尿多及患有前列腺炎、阳痿的病人来说，只要长期坚持耳部按摩，几个月后都可以见到明显的效果。

◎对患有遗尿症、哮喘等体弱多病的孩子，家长每晚在孩子睡觉前给其按摩双耳，就可以治疗这些疾病，并能增强孩子的体质，但这需要家长有耐心，要长时间坚持。