

按摩疗法和气功保健

金宏柱 编著



北京科学技术出版社

按摩疗法和气功保健

金宏柱 编著

北京科学技术出版社

(京)新登字 207 号

按摩疗法和气功保健

金宏柱 编著

*

北京科学技术出版社出版

(北京西直门南大街 16 号)

邮政编码 100035

新华书店总店科技发行所发行 各地新华书店经销

交通印刷厂印刷

*

787×1092毫米 32开本 6.5印张 145千字

1993年7月第一版 1993年7月第一次印刷

印数 1—5000册

ISBN7-5304-1275-2/R·216 定价：4.10元

前 言

我国文明历史源远流长，早在数千年前，劳动人民即在长期的生产、生活实践中，总结出了“导引、按跷”防治疾病的重要方法。古之“导引”，狭义即当今的气功；而“按跷”，则正是按摩、推拿的前称。用气功、按摩的方法防治疾病、养生保健，历来受到我国前人的推崇和喜爱。而在医学科学发达的今天，这两种疗法对人体无药害、无损伤且又简便易行的良好功用，日益为更多的人所认同和重视。

气功和按摩，各自单独运用，均可治病强身，收异曲同工之效。如若将两者结合运用，则更具相得益彰之妙。这就是说，按摩施术者，如果再通过气功锻炼，既可培补自身元气，更可运气化力，提高疗效。而气功锻炼者，多行按摩之术，可有助于疏通经络，调动真气，易于调息入静。因此，气功和按摩，对促进人体健康有着机理相通、功能互补的密切关系。

本书分为按摩和气功上下两篇。上篇介绍按摩的基础，自我保健的方法、步骤，常见疾病的按摩程序等。下篇介绍气功的知识，练功的有关事项，常见功法的操练等。在叙述上采取深入浅出、循序渐进的方法，并配有插图，以助演练，融知识性、趣味性和实用性于一体，给予广大的按摩、气功爱好者以良好的指导，并供同行参考。

愿气功和按摩这两种古老又神妙的防治疾病的方法，在促进人类医学进步的道路上发挥更大的作用。

作 者

1992年9月17日

目 录

上篇 按 摩

- 一、手到病除话按摩·····(1)
- 二、学好按摩需要哪些基础知识·····(3)
- 三、按摩练功的内容和特点·····(4)
- 四、“少林内功”的练法·····(6)
- 五、按摩手法的具体要求·····(19)
- 六、如何掌握常用的按摩手法·····(20)
- 七、如何进行按摩手法的练习·····(28)
- 八、按摩中常用的几种介质·····(29)
- 九、按摩的辅助疗法·····(31)
- 十、按摩有哪些适应证和禁忌证·····(31)
- 十一、如何掌握按摩的取穴方法·····(32)
- 十二、何谓自我保健按摩·····(36)
- 十三、强壮养生按摩法的操作·····(36)
- 十四、振奋精神按摩法的操作·····(40)
- 十五、消除疲劳按摩法的操作·····(43)
- 十六、镇静催眠按摩法的操作·····(46)
- 十七、面容健美按摩法的操作·····(49)
- 十八、疏肝理气按摩法的操作·····(52)
- 十九、宁心安神按摩法的操作·····(55)
- 二十、健脾益胃按摩法的操作·····(58)
- 二十一、宣肺通气按摩法的操作·····(61)

二十二、固肾增精按摩法的操作	(64)
二十三、感冒怎样按摩治疗	(67)
二十四、头痛怎样按摩治疗	(68)
二十五、胃痛怎样按摩治疗	(70)
二十六、胃下垂怎样按摩治疗	(71)
二十七、腹泻怎样按摩治疗	(72)
二十八、便秘怎样按摩治疗	(73)
二十九、冠心病怎样按摩治疗	(74)
三十、高血压怎样按摩治疗	(75)
三十一、阳痿怎样按摩治疗	(76)
三十二、前列腺炎怎样按摩治疗	(77)
三十三、尿滞留怎样按摩治疗	(78)
三十四、偏瘫怎样按摩治疗	(79)
三十五、面瘫怎样按摩治疗	(80)
三十六、落枕怎样按摩治疗	(81)
三十七、肩周炎怎样按摩治疗	(82)
三十八、颈椎病怎样按摩治疗	(83)
三十九、腰腿痛怎样按摩治疗	(85)
四十、牙痛怎样按摩治疗	(86)
四十一、鼻炎怎样按摩治疗	(87)
四十二、肥胖症怎样按摩治疗	(88)
四十三、痛经怎样按摩治疗	(89)
四十四、月经不调怎样按摩治疗	(90)
四十五、子宫下垂怎样按摩治疗	(91)
四十六、盆腔炎怎样按摩治疗	(92)
四十七、更年期综合征怎样按摩治疗	(93)
四十八、乳汁不足怎样按摩治疗	(94)

四十九、乳腺炎怎样按摩治疗	(95)
五十、小儿按摩的基础知识	(96)
五十一、小儿斜颈怎样按摩治疗	(98)
五十二、小儿夜啼怎样按摩治疗	(99)
五十三、小儿遗尿怎样按摩治疗	(100)
五十四、小儿惊风怎样按摩治疗	(101)
五十五、小儿呕吐怎样按摩治疗	(101)
五十六、小儿泄泻怎样按摩治疗	(102)
五十七、小儿脱肛怎样按摩治疗	(103)
五十八、小儿疳积怎样按摩治疗	(104)
五十九、小儿便秘怎样按摩治疗	(105)
六十、小儿感冒怎样按摩治疗	(106)
六十一、小儿哮喘怎样按摩治疗	(107)
六十二、小儿近视怎样按摩治疗	(108)
六十三、小儿保健按摩如何操作	(109)

下篇 气 功

一、养生治病说气功	(111)
二、为何气功又称为自我炼丹	(113)
三、练气功如何使人延年益寿	(115)
四、练气功中意守丹田有何作用	(118)
五、何谓练功的凝神守窍	(120)
六、练功是怎样使人容颜焕发的	(123)
七、练功蓄养真气的意义	(125)
八、练功是怎样疏通经络的	(128)
九、练功是怎样促化精、气、神的	(130)
十、什么是气功练功的三大要素	(132)

十一、气功锻炼是如何调节人体身心的	(135)
十二、练功中会出现哪些气感现象	(136)
十三、练功入静时常见哪些景态	(138)
十四、如何解释练功后人体的一些特异现象	(141)
十五、练功时如何养性宁心	(143)
十六、练功时如何遣除杂念	(146)
十七、如何选择动、静功法	(148)
十八、气功中的意守六法指哪些	(151)
十九、练功中常用哪些呼吸方法	(155)
二十、练功对时间有什么要求	(158)
二十一、什么是练功的意气合一	(160)
二十二、练功为何提倡练养相兼	(163)
二十三、怎样解释练功的“火候”	(164)
二十四、练功时要注意哪些事项	(167)
二十五、“走火入魔”的纠偏方法	(172)
二十六、六字诀功法如何练习	(175)
二十七、放松功如何练习	(189)
二十八、内养功如何练习	(194)
二十九、苏东坡养生要诀如何练习	(196)

上 篇 按 摩

一、手到病除话按摩

说起按摩，顾名思义，从其字形以及我们以下将要说到的按摩中推、揉、拿、捏等各种手法可以看出，作为一种医疗方法，按摩的特点与手的直接作用有着密切的关系。谈到手，古今中外，人类都为其大唱过赞歌，因为人的双手是创造绚丽多彩、繁华锦绣大千世界的最好工具。当然，手的作用，还不仅仅局限于改造自然方面，它对于人体本身的功用亦是神奇的。人们常用“手到病除”这句成语来称道高明医生的医疗技术，这对于只以双手的巧妙变化为人祛病健身的按摩医生来说，则是最恰当的褒奖。

按摩又称推拿，是中医最古老的一种防治疾病的方法，早在先秦时代就有记载。我国古代名医扁鹊、华佗等就用这种方法治疗了许多疾病；魏、晋、隋、唐时期，按摩治疗和保健已十分盛行，并在那时传入了朝鲜、日本、印度和欧洲；南宋、金、元时期，按摩防治疾病的范围更加扩大，涉及到内、外、妇、儿等诸多科别；及至明清时期，在原有基础上，按摩的实践与理论更有了进一步的发展，尤其是在治疗小儿疾病方面，形成了独特的体系，并因此有人提出将按摩更名为推拿的说法。

按摩疗法之所以能够几千年久盛不衰并广为流传，与它的神奇作用是分不开的。战国名医扁鹊以按摩配合治疗虢太

子暴疾尸厥的故事、宋代医生庞安时“为人治病十愈八九……有民家妇孕将产，七日而子不下，百术无所效……令其家人以汤温其腰腹，自为上下按摩，孕者觉肠胃微痛，呻吟间生一男子”的记载，至今都不失为美谈。最近几十年来，由于重视传统医学的研究和发展，按摩治疗也得到广泛的应用。仅我们日常生活中所见所闻的按摩临证奇效，也足以让人为之折服。

那么，按摩疗法是怎样达到防治疾病目的的呢？一般人都知道，服药是药物的有效成分被人体吸收而发挥作用；手术则是以医疗器械除去或整复机体患部而达到治疗目的。而按摩则不同于服药和手术。首先，它是以中医的阴阳五行、脏腑经络、营卫气血等为理论基础，对疾病进行辨证施治。然后再以手法的技巧、力量的强弱，作用于人体的经络、穴位而产生“热气”类的物质。这种“热气”通过经络系统最表浅的皮部（也就是体表），按络脉向经脉至内脏渐次传递的顺序，把有效的刺激，转变成治病防病的因素，从而起到平衡阴阳，调和气血，祛风除湿，温经散寒，活血化瘀，消肿止痛的治疗功效。而现代医学对按摩治疗疾病的理论认识是，对体表进行按摩，是通过外在压力，使皮肤内的皮脂腺、汗腺、毛囊、血管和末梢神经受到刺激，引起生物物理和生物化学的变化，并直接或间接向肌肉深层、筋腱、神经、血管、淋巴等组织渗透，通过神经和体液的调节，产生一系列病理、生理变化，从而使机体功能恢复并得到改善，以防治疾病。

总之，按摩是一种古老而年轻的医疗方法，由于它无药害、无损伤，简便有效，因而发展迅速，它必将对人类的医疗保健事业做出更大贡献。

二、学好按摩需要哪些基础知识

在回答这个问题之前，让我们先举一个实例，隆隆行进的列车上，播音员急促地呼请懂医务知识的同志去九号车厢急救一位旅客。当我们循声到达后，以中医的望、闻、问、切四诊方法对这位旅客进行诊治。望诊，即通过观察病人的神情、病态等。眼前是一位胖胖的中年妇女，面色稍红，手捂腹部现出痛苦的样子。闻诊，即是以耳听病人的声息变化或是用鼻闻病人的体味等。我们听到的是这名妇女呻吟有力，气息较粗糙。问诊，即问病人或熟悉其情况的人，了解原有病史和本次发病的情况等。我们知道了这名妇女原有胆结石、胆囊炎病史，此次突然发病是因上车后与人发生口角，暴怒生气所致，病人自谓腹痛牵及后背肩胛等。切诊，即通常俗称的“搭脉”，就是了解病人脉象的情况，另外还包括用手去触按病人身体，了解病态。这名妇女的脉象是弦脉，腹部肌肉紧张，右肋下压痛明显。通过这样的四诊合参，不难得出中医所谓的肝气郁结、气滞作痛的诊断。而以现代医学诊断，就是胆囊炎急性发作。有了诊断，就可以按照中医疏肝解郁、理气止痛的治疗原则，先采取点按、弹拨的手法，在病人背后的肝俞、胆俞穴及腿、脚上的阳陵泉、太冲穴操作，用以疏肝理气；再以摩法在脘腹部操作，以和胃止痛；进而再以扳法扳振病人胸椎，搓法连续作用于胁肋；经过治疗，病人霍然病除，疼痛立止。顿时，车厢乘客传颂着中医按摩治病真正神妙的佳话……

通过上述病例的分析，我们就可以知道掌握按摩治病需要哪些基础知识了。首先要有中医基本理论知识，比如诊

治方法、熟悉穴位等，同时还要学习一些必要的现代医学知识，就是识病辨症；再就要熟悉主要推拿手法，如点按、弹拨、摩、扳、搓等动作要领和在人体各部位的操作技能；另外还要牢记按摩常见病证的诊断方法和治疗原理。当然，还有一条不可忽视的重要条件，就是按摩施术者必须要有健壮的体魄。还以上述旅客患者为例，如果按摩医生没有充沛而持久的体力，要在摇晃行进的列车中，一气呵成完成那一整套的治疗手法，看来是不可能的。因此，学习按摩还一定要有按摩练功这项重要的内容。

三、按摩练功的内容和特点

按摩练功包括许多方法，除主要的传统徒手练功法外，尚有器械、武术、气功等多种方法。总括这多种方法的作用，既能增强按摩人员的指、臂、腰、腿的力量，同时，通过练功中多种动作的变换，更能促进人体意、气的蓄练和转换，这样可以对人体的内脏功能有一个明显的锻炼和提高。因此按摩练功也是将来为病人施治时选择适合病情的功法练习，为促进医疗保健效果、防治疾病提供了很好的参考。具体的按摩练功有如下的一些特点。

(一) 动作明确，锻炼全面

按摩医生的工作性质，是其以主动方式采用各种按摩手法有针对性地帮助病人运动而达到治疗目的。为此，按摩医生必须具备良好的身体素质和指力、臂力及腰腿的力量，这也就需要一个自我锻炼的过程。按摩练功法中徒手练功与器械练功对提高人体素质和力量锻炼很明显，练功的针对性很

强。徒手练功，首先强调步型、裆势，要求通过下肢各种屈曲、起伏，使下肢肌肉、韧带以及腹肌、腰肌、背肌等都得到全面的锻炼。坚持长期练习，可使下肢肌肉充实，力量增大，做到如练功家们所倡导的“筑其基、壮其体”。扎实而坚强的下肢力量，是顺利练功的良好基础。

徒手练功法中还有许多是以手掌为主的动作，掌从胁肋下擦推而出，徐徐有力。两手起落多呈螺旋形翻转，使前臂肌肉产生一个拧转裹抱的过程，形成拧劲、争劲、螺旋劲等。再兼之以握力器、拉力器、杠铃、哑铃这些针对性更强的器械练功，通过各部肌肉的伸展收缩，相互平衡，从而使手掌、上肢肌肉力量得到更大的锻炼。

（二）注重“意”、“气”，强调“内劲”

根据中医气血学说，“气是生命之本”，人体四肢百骸、五脏六腑无不依赖于经脉运行之气血的充养，以维持正常的生命活动。凡气血旺盛者，则身体强壮。按摩临床工作的特殊性质，要求按摩医务人员处于“阴平阳秘”的健康状态。所以按摩练功法中强调蓄养气机，充实精血，而要达到这种良好的生理功能状态，则需要经过长期锻炼。诸如按摩武术要“外练筋骨皮，内练一口气”。气功练习要做到“呼吸精气，独立守神，肌肉若一”。由于这些锻炼有高度的意念活动，可有效地促生、转化人体的“精、气、血”类物质，提高其功能、质量，进而“以意领气，以气贯力”，使人体产生所谓“内劲”。而这种“内劲”的产生，是人体功能的最好发挥，不仅有益自身的生命功能，更可以对别人进行按摩治疗时产生积极的康复作用。

(三) 医练结合，增强疗效

古人云：“上工治未病，下工治已病。”按摩在临床工作中，正是恪守了这一说法，不仅重视疾病的治疗，而且更加注意预防疾病的发生和发展。按摩练功法的一些动作，很适合患者练习，有利于消除疾病，是一种扶正祛邪和调动病员积极性的好方法。

如徒手练功法中前推八匹马、倒拉九头牛一类动作，两手自肋肋两侧向前推出，使气机蓄行出中焦，故能健脾和胃，促进胃肠功能，使摄纳增加，化生有源，气血充沛。凤凰展翅一类动作，两臂向两侧展开，使胸廓扩张，上焦气机得以舒展，有宽胸利气、平肝健肺的作用，并因此调整了气机，使亢逆之肝阳下降，故能防治高血压、眩晕等疾病。两手托天、霸王举鼎之类动作，两掌向上推出，引清阳之气上行巅顶，荣养脑髓，故能防治头昏、失眠之类疾病。另外，按摩练功过程中，徒手及器械各种功法锻炼，都强调一定的下肢动作，要求下肢运用“霸力”，使下焦气机畅旺，以健脾壮腰，故而对泌尿系统、生殖系统疾病有着防治作用。再有其他各种练功动作，尤其是器械练习，都包含了对颈、肩、腰、背各关节、肢体的活动锻炼，既使这些部位功能、肌肉力量有所改善，又能防治这些部位的常见病、多发病。

下面将重点介绍一套常用的徒手练功方法——“少林内功”练功法。

四、“少林内功”的练法

“少林内功”相传是佛教达摩祖师根据少林武术动作衍

化而成的健身防病练功方法，因有良好而切实的练功效果，遂被逐渐引用作为按摩练功的传统功法。“少林内功”在锻炼中，要求下肢运用“霸力”，也就是用足力气，以五趾抓地，足跟踏实，下肢挺直，脚尖内收，两股用力内夹，躯干挺拔，做到挺胸、收腹、含颏。上肢在进行锻炼时，要求凝劲于肩、臂、肘、腕、指。呼吸要自然，与动作相协调。练功时，力要达于四肢腰背，气随力行，注于经脉，使气血循行畅通，荣灌四肢九窍、五脏六腑。在阴阳平复、气血充盈的情况下，进而能扶正健体，祛病除邪。其练功方法有5种基本裆势和12种基本动作。

基本裆势

1. 站裆势

动作：①立正，左足向左平跨一步，宽与肩同，足尖略收成内八字，五趾着地，运用霸力，劲由上贯下驻足。②前胸微挺，后臀要蓄，两手后伸，挺肘抬腕，肩腋莫松，四指并拢，拇指外分，两目平视，头勿左右顾盼，精神贯注，呼吸随意。见图1。

要领：三直四平。三直是臀、腰、腿要直。四平是头、肩、掌、脚要平。两脚内扣，运用霸力，夹肩，挺肘，伸腕，翻掌，立指。挺胸收腹，舌抵上腭，呼吸自然，两目平视。

2. 马裆势

动作：①立正，左足向左平开一步，屈膝下蹲，足踵距离较肩为宽，两膝和脚尖微向内扣，两脚跟微向外蹬。足尖

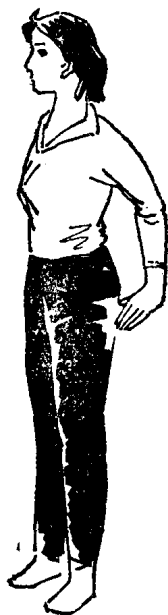


图 1

成内八字形。②两手后伸，肘直腕伸，拇指分开，四指并拢，或两手平放两胯处，虎口朝内。上身挺胸、收腹，微微前倾，重心放在两腿之间，头如顶物，目须平视，呼吸随意。见图2。

要领：沉腰屈膝，挺胸收腹，两目平视，呼吸自然。

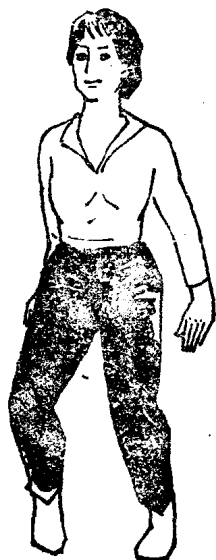


图 2

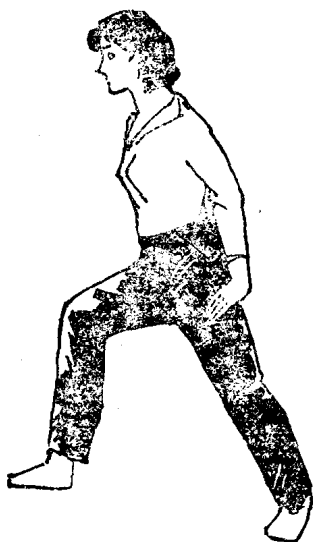


图 3

3. 弓箭裆势

动作：①立正，身向右旋，右足向前方跨出一大步，距离可根据自己身高取其自然。在前之右腿屈膝半蹲，膝与足尖成垂直线，足尖微向内扣。左腿在后，膝部挺直，足略向外撇，脚跟必须着地，成前弓后箭之势。②上身略向前俯，重心下沉，臀须微收，两臂后伸，挺肘伸腕，掌根蓄劲（或两手叉腰，虎口朝内），蓄势待发，全神贯注，虚领顶劲，呼吸随意。见图3。

要领：前弓后箭，重心下沉，挺胸收腹，呼吸随意。

4. 大裆势

动作：①左足向左分开一大步，膝直足实。②两手后伸，虎口相对，四指并拢，肘直腕伸。见图4。

要领：同站裆势。



图 4

5. 悬裆势

动作：①左足向左横跨一大步，屈膝半蹲，两足距离较马裆宽。②两手后伸，肘直腕伸，四指并拢，拇指外分，动作与马裆相同，故又称大马裆。见图5。

要领：同马裆势。

【按语】以上5种基本裆势为少林内功的主要基本站桩功，由于均要求下肢运用霸力，蓄劲于腰背，因此练习这些裆势可以健肾强腰，培元固本，再配合各种基本动作，可对各种

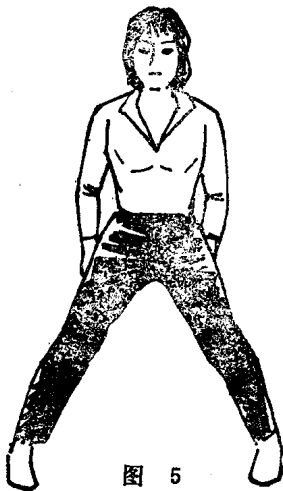


图 5