

健康新概念:

健康是身体、心理和社会上的完
满状态

本书要点:

松气功、按摩、针灸、药浴结合彩气就可
产生奇迹。这是一套神奇的功法



自我气功按摩疗法

ZI WO QI GONG AN MO LIAO FA

(修订版)



青岛出版社

鲁新登字 08 号

图书在版编目(CIP)数据

自我气功按摩疗法/吕广伦, 石兰花著. —2 版. —青岛:
青岛出版社, 1999. 4(保健新概念书系)

ISBN 7-5436-1222-4

I. ①自… ②吕… ③石… Ⅲ. 气功疗法; 按摩疗法—
普及读物 Ⅳ. R247.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 05050 号

书 名 自我气功按摩疗法(修订版)(保健新概念书系)

著 者 吕广伦 石兰花

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市徐州路 77 号(266071)

邮购电话 (0532)5814750 5814611-20

责任编辑 高继民

装帧设计 关守信

插 图 孙永显 李荫生

印 刷 胶州市印刷厂

出版日期 1999 年 6 月第 2 版, 1999 年 6 月第 2 次印刷

开 本 32 开(850×1168 毫米)

印 张 9.75

插 页 2

字 数 215 千

印 数 8000-13000

书 号 ISBN 7-5436-1222-4/R·63

定 价 13.50 元

努力攀登學功峻

學的高峰

為廣倫先生新著題字

乙亥年唐訶



序

高 枫

甲戌春节前几天,笔者突发高烧。彼时年关将临,众皆忙碌,合同医院又远,况已有同仁输液四五日难退高烧之记录在案,思之畏难情绪甚甚。睡眼蒙眬之际突然想起一位名气不小、经朋友介绍认识的气功师,心想何不一求?乃驱“的”前往,吕军医热忱相迎,发功、按摩,41度高烧在一个时辰之内竟降至37度。看着体温计上的刻度,由不住听吕军医娓娓道出他独创的“自我气功按摩疗法”……

世界之大,无奇不有,但基本要素无非就那么几种,随时、空、量的组合则现出种种奇妙现象来。气功曾热遍华夏,气功师们也曾带着功报告的大厅里创造出那么多奇迹,然而一出大厅,难者仍离不开轮椅,哑者仍难开尊口……按摩乃中华国粹,也曾令多少人肿块消失、筋骨舒缓,但花去的时间则难以计数,患者和病者的毅力时时面临考验……吕军医把这二者的优点奇妙地糅合在一起,就形成了他独创的“自我气功按摩疗法”。气功的速效和按摩的长效使得多少病人惊讶地伸出大拇指,连连称奇。

在这里我不想赘述自我气功按摩疗法的一招一式,不想摆评许多患者痊愈后的欢欣,因为这些吕军医在后面的章节里将系统地讲述,我只想把读后的感想和读者诸君交流……

首先,本书突出了“自我”二字。“自我”可以省却求人之苦,可以节约花销之费,可以不囿时空之限。吕军医的疗法随时随地可练,分文不花。能悠哉游哉、逍遥自在地祛疾除病,何乐而不为?其次,本功法不出偏,若然即可免去矫正之烦;第三也是最大的特点,那就是易学,不需要参加学习班,不需要具备多高



的文化水准,不需要冥思苦想……

特点自是异于常者、优于常者之处,然毕竟也是气功一流派,焉能无缺点乎?这些留待读者实践后作答。但有一点是可以保证的,那就是这本书将为您献上一笔强身健体的秘方,献给您一门永葆青春的绝技,献给您一帧大工业社会外的桃源清景……,诸君读后方知不谬也。是为序。

目 录

引 言	(1)
第一章 概 论	(1)
气功与医学的产生和发展	(1)
气功与医学原理相辅相承	(5)
自我气功按摩疗法培补元气的生理作用	(8)
自我气功按摩疗法与医学	(11)
气功和气功按摩	(14)
气功按摩是气功与按摩的协同效益	(18)
气功按摩要意守丹田,灌气入丹田	(20)
第二章 自我气功与气功按摩	(22)
自我气功按摩是怎样“调身”的	(22)
自我气功按摩调整脏腑功能的作用	(23)
自我气功按摩疗法打通经络和气血的作用	(27)
自我气功按摩对神经系统有调节作用	(28)
自我气功按摩疗法对呼吸系统的作用	(36)
自我气功按摩疗法对血液循环系统的作用	(39)
自我气功按摩疗法对内分泌系统的作用	(41)
自我气功按摩疗法对消化系统的作用	(42)
自我气功按摩怎样才能练出特异功能	(46)
气功按摩能防治什么病	(48)
练习气功按摩怎样才能得到好的效果	(48)

1

气功按摩可疏通哪些经络	(50)
-------------------	------

第三章 自我气功按摩疗法经络输穴	(53)
-------------------------------	-------------

经络与经络系统	(53)
---------------	------

1. 十二经脉	(54)
---------------	------

2. 奇经八脉	(54)
---------------	------

3. 十五络	(55)
--------------	------

4. 十二经别	(55)
---------------	------

5. 十二经筋	(55)
---------------	------

6. 十二皮部	(55)
---------------	------

十四经体表循行分布概况	(55)
-------------------	------

经络的生理功能和病理反应	(57)
--------------------	------

输穴	(58)
----------	------

1. 输穴的分类	(58)
----------------	------

2. 十四经穴	(58)
---------------	------

3. 经外穴	(58)
--------------	------

4. 阿是穴	(58)
--------------	------

输穴在治疗疾病中的作用	(59)
-------------------	------

输穴的定位及常用输穴	(60)
------------------	------

1. 解剖标志定位法	(60)
------------------	------

2. 骨度分寸定位法	(60)
------------------	------

3. 指标等分定位法	(62)
------------------	------

自我气功按摩疗法常用经脉及经脉输穴	(62)
-------------------------	------

1. 手太阴肺经及输穴	(62)
-------------------	------

2. 手厥阴心包经及输穴	(63)
--------------------	------

3. 手少阴心经及输穴	(64)
-------------------	------

4. 手阳明大肠经及输穴	(65)
--------------------	------

5. 手少阳三焦经及输穴	(66)
--------------------	------

6. 手太阳小肠经及输穴	(67)
7. 足阳明胃经及输穴	(68)
8. 足少阳胆经及输穴	(70)
9. 足太阳膀胱经及输穴	(71)
10. 足太阴脾经及输穴	(73)
11. 足厥阴肝经及输穴	(74)
12. 足少阴肾经及输穴	(75)
13. 任脉及输穴	(77)
14. 督脉及输穴	(77)
15. 经外奇穴、新穴的定位和主治效能	(78)

第四章 站功按摩

第一节 预备动作	(80)
第二节 蹲膝漂掌	(82)
第三节 左侧养心疏经	(83)
第四节 右侧利肝疏经	(84)
第五节 左右体外侧利气	(85)
第六节 托气观天	(86)
第七节 摇臂蹲膝	(87)
第八节 左右臂肢内侧按摩	(88)
第九节 左右臂肢外侧按摩	(89)
第十节 左侧身按摩	(90)
第十一节 右侧身按摩	(91)
第十二节 左右外侧按摩	(92)
第十三节 头面颈肩按摩	(93)
第十四节 大椎点穴按摩	(94)
第十五节 头颈腰腿背部按摩	(94)
第十六节 头颈、胸腹下肢按摩	(95)

第十七节 曲膝双回气	(96)
第十八节 干洗脸按摩	(97)
第十九节 头面绕圈按摩	(98)
第二十节 头面干梳洗按摩	(99)
第二十一节 干梳发及点穴按摩	(100)
第二十二节 摩面按摩	(101)
第二十三节 站立回气	(101)
第二十四节 胸前合掌	(102)
第二十五节 中下丹田对宫抱球	(103)
第二十六节 摇橹采气	(103)
第二十七节 摩面收功	(104)
站功按摩图解	(104)

第五章 仰卧功按摩

4

第一节 顺体合一	(149)
第二节 压气分外	(150)
第三节 拉气下丹田	(150)
第四节 回气下丹田	(151)
第五节 抱膝收腹	(151)
第六节 按摩胸腹	(152)
第七节 叉指绕肘	(153)
第八节 掰肩拉臂	(153)
第九节 臂肢内侧按摩	(154)
第十节 臂肢外侧按摩	(154)
第十一节 头面梳摩	(155)
第十二节 干洗面颈	(156)
第十三节 干梳发	(156)
第十四节 拉面干洗点穴按摩	(157)

第十五节 摩面调气·····	(158)
第十六节 回气下丹田·····	(158)
第十七节 合掌静神·····	(159)
第十八节 中、下丹田抱气·····	(160)
第十九节 轻摩面收功·····	(160)
仰卧功动作图及图解·····	(161)
第六章 循经功按摩·····	(186)
第一节 预备动作·····	(187)
第二节 督、任二脉点头循环·····	(187)
第三节 三指足经循环·····	(188)
第四节 十指循经·····	(189)
第五节 十指禅·····	(190)
第六节 胸前十指禅·····	(192)
第七节 太空采气·····	(193)
第八节 自然采气·····	(194)
第九节 球体循环·····	(195)
第十节 摩面搓手收功·····	(196)
循经功动作图及图解·····	(197)
第七章 自我气功按摩疗法诊治疾病基础·····	(222)
气功诊病的发展概况·····	(222)
气与气功·····	(224)
第八章 常见疾病的气功按摩疗法·····	(232)
溃疡病·····	(232)
胃炎·····	(234)
急性慢性肠炎·····	(234)

心脏病·····	(235)
高血压病·····	(236)
原发性低血压病·····	(237)
神经衰弱症·····	(238)
慢性支气管炎·····	(238)
各种腰腿痛·····	(239)
颈椎病·····	(240)
牙痛·····	(240)

第九章 气功按摩病例纪实·····	(242)
-------------------	-------

第十章 学习自我气功按摩疗法应注意的问题·····	(269)
---------------------------	-------

自我气功按摩疗法重在自我治疗·····	(269)
练自我气功按摩疗法者不应吸烟·····	(270)
自我气功按摩疗法可“炼津化精”·····	(271)
自我气功按摩疗法练功后不宜立即解便·····	(271)
自我气功按摩疗法是整体疗法·····	(272)
自我气功按摩疗法可以练出特异功能·····	(274)
自我气功按摩疗法可以打开天目穴·····	(275)
练自我气功按摩疗法要松静自然,意气合一·····	(276)
练自我气功按摩疗法要练腹式呼吸·····	(277)
什么是气功按摩·····	(281)
练功为什么还要有内视·····	(282)
信息疗法和气功信息是怎么回事·····	(283)
为什么练功有的人强调练性,有的人强调练命·····	(283)
练功会出现什么呼吸规律·····	(284)
气功与气功疗法为什么能治癌·····	(287)
气功师是怎样同大自然进行信息沟通的·····	(288)
练功的异常表现·····	(289)

第一章 概 论

气功与医学的产生和发展

气功与医学(尤指中医学)都是我国人民在与大自然和疾病作斗争的过程中产生的宝贵财富,是中华民族勤劳勇敢的智慧结晶。气功与医学自古至今广为流传。

气功在我国有悠久的发展历史。相传 4000 年的帝尧时代,就已应用气功引导治疗痹诸病。《吕氏春秋》古乐篇云:“昔陶唐之始,阴多滯伏而湛积,水道壅塞,不行其源,民气郁阏而滯着,筋骨瑟缩不达,故作为舞以宣导之。”到了春秋战国,随着生产力的发展,当时出现了“诸学蜂起,百家争鸣”的局面,从而学术空气空前高涨,此时在医疗技术方面也有可观的发展。医学巨著《黄帝内经》记载了大量有关练功的理论与方法。例如《素问·上古天真论》云:“上古之人,其知道者,法于阴阳,和于数术,饮食有节,起居有常,不妄作劳,故能形与神俱,而尽其天年,度百岁乃去。”又云:“虚邪贼风,避之有时,恬淡虚无,真气从之,精神内守,病安从来。是以志闲而少欲,心安而不惧,形劳而不倦。”“呼吸精气,独立守神,肌肉若一。”《素问·异法方宜论》云:“其民食杂而不劳,故其病多痿厥寒热,其治宜引导按跷。”《素问·刺法论》则指出:“肾有久病者,可以寅时面向南,净神不乱,思闭不息七遍,以引颈咽气顺之,如咽甚硬物,如此七遍后,舐舌下津令无数。”等等。

道宗代表人物老子和庄子对气功颇有建树,老子《道德经》云:“虚其心,实其腹”,“绵绵若存,用之不勤。”“载营魄抱一,能无离乎?专气致柔,能婴儿乎”,“致虚极,守静笃”等语。意思是



说,练气功要心神虚静,把呼吸要调练到“调柔致细,似有似无”的状态。

战国文物行气玉佩铭,是一个 12 面体的小玉柱,上面铭刻着:“行气,深则蓄,蓄则伸,伸则下,下则定,定则固,固则萌,萌则长,长则退,退则夭。天风春在上,地风春在下。顺则生,逆则死。”这 45 个字完整地记述了一套练功呼吸的方法。时至秦朝,气功又向前发展了一步。秦吕不韦在自己的著作中指出了动功、静功相结合的必要性:“流水不腐,户枢不蠹;动也,形气亦然。形不动则精不流,精不流则气郁”,“精神安乎形,而年寿得长焉。长也者,非短而续之也,毕期数也。”后又经汉朝时期、两晋南北朝时期、隋唐时期和明清两朝,气功逐步得以发展,特别是明清时期,气功的发展开始摆脱迷信思想。李挺在新著《医学入门》中决然否定释、道有关修炼成仙成佛,永生不死之类的唯心主义说法:“自古有生必有死,惟不速其死尔,焉有如今所谓飞升、超脱往世之说耶。”并指出要铭记黄帝之训:“精神内守,病安从来,故能尽其天年,度百岁乃去。此保养之宗也。”切勿“不信古圣名言,而信盲人诡异邪说”,而误入歧途。又如,明代名医张景岳在所著《景岳全书》中批判了道宗关于“无形无象长命成仙”的唯心主义观点,提出养生必须以养形为首务的见解:“其形既败,其命可知”,“死生安否,非此形乎”,练气全神之法,岂可“不先养此形以为神之宅”。

明代编纂的医学著作中,记载了大量的气功内容。《万密斋医十种》的《养生四要》中有“人之学养生曰打坐,曰调息,正是主静功夫。但到打坐、调息时便思要不使其心妄动,妄动则打坐、调息都只是搬弄,如何成得事”,“养生之诀云,调息要调真息,真息者胎息也。儿在胎中无呼无吸,气自转、运。养生者,呼吸绵绵,如儿在胎之时,故曰胎息”等气功方法和练功要求。《古今医统大全》指出了人静强身的见解:“形者生之气也,心者形之主

也,神者心之宝也,故神静而心和,心和而形全,神躁则心荡,心荡则形伤。将全其形也,先在理气,故怡和养神,则自安于心。清虚安心神,则不诱于外,神怡心清,则无患矣”。此外,尚载有动练保健按摩法:“凡人无问无事有事,须日要一度,令人自有至足,但系关节处,用手按摩各数十次。”这样做能预防感冒,即所谓“泄风”。操作次序是:“先百会穴,次头四周,次两眉,次目眦,次鼻准,次两耳孔及耳后,皆按之;次风池,次项左右,皆擦之;次两肩胛,次臂骨缝,次腕,次手十指,皆捻之;次脊骨,或按之,或捶震之;次腰及肾堂,皆搓之;次胸,次腹,皆揉之无数;次股骨,捶之;次两膝,次小腿,次足踝,次十趾,次足心,皆两手捻之。”大医学家李时珍在所著《奇经八脉考》中提出“内景隧道,唯返观者能照察之”的论点。这一观点目前得到再一次的验证,对今后开展祖国医学理论研究具有指导意义。陈继儒所著《养生肤语》中有“虚病宜存想收敛,固密心志,内守之功者以补之;实则宜按摩导引,吸努掐撮,外发之功宜散之”等语,提出了虚实辨证选功的理论。另外,曹元白所著《保生秘要》,张景岳所著《类经》,傅仁宇所著《审视瑶涵》,王肯堂所著《六科证治准绳》,王明阳所著《传习录》等著作中都收录有气功的理论与方法。

清朝初期,汪切庵著《医方集解》附勿药元铨一卷,有“调息之法,不拘时候,随便而坐,平直其身,纵任其体,不倚不曲,解衣缓带,务令调适,口中舌搅数遍,微微呵出浊气,鼻中微微纳之,或三五遍,或一二遍,有津咽下,叩齿数遍,舌抵上腭,唇齿相着,两目垂廉,令眈眈然,渐次调息,不喘不粗,或数息出,或数息入,从一至十,从十至百,摄心在数,勿令散乱”等记载。医学家沈金鳌著《杂病源流犀烛》卷首有运动总结,专论练功方法,提出了运动十二则,如“若身稍有丝毫不快,宜迅速运动,免致滞积成大病”,“行动时,宜无人无我,休息以着之”等。至近代我国沦为半封建半殖民地社会,气功养生事业也就处于停滞不前的状态,但

也有少量气功著作问世。

民国初年,一些学者也编写了一些有关气功方面的书籍,如蒋维乔著《因是事静坐法》,丁福保编著的《静坐法》等等。因当时在社会上不受重视,近遭取缔,致使气功处于奄奄一息的局面。

解放后,人民政府在毛主席提出的“面向工农兵,预防为主,团结中西医,卫生运动与群众相结合”四大方针指引下,制定了有关中西医结合的一系列新政策。在各级政府的关怀和大力支持下,气功事业得到了挽救和空前的发展。这时期以刘贵珍同志为首对气功进行了挖掘和推广工作,到1954年就直接应用于医院临床诊治疾病,取得了显著的效果,1955年受到中央卫生部的表扬和奖励。1954年在我国创立了历史上第一个气功组织(气功专业机构)“唐山气功疗养院”,1956年筹建了河北省北戴河气功疗养院。同时先后在唐山、北戴河举办了多期气功训练班,为全国各地医疗单位培训了大批气功专门人才。1957年上海市成立了气功疗养所,使气功在上海也得到了迅速的发展。在上海第一医学院、上海高血压研究所等单位开展了气功生理机制方面的实验研究工作,取得了喜人的成果。同时在全国各地,如北京、天津、南京、辽宁、甘肃、浙江、山东等省市的一些医疗单位也先后开设了气功病房、门诊,结合中西医对病人进行了大量的诊治工作,均收到良好的效果,就这样气功逐渐普及到全国各地。

但是,“十年动乱”中断了对气功的研究和推广工作。粉碎“四人帮”以后,气功又迎来了第二个春天。80年代以来,各种门派气功从民间纷纷涌现,呈现出一派百花齐放、百家争鸣的景象。同时各类研究机构运用现代科学理论和方法针对气功状态下人体的生理效应、物理效应和医疗效应进行了一系列实验研究,揭示气功的原理、理论和规律,已从整体、系统、器官、组织的

水平,深入到细胞、分子、量子的水平,并从定性的论述过渡到定量分析的阶段。气功功法的大量挖掘和创新,对气功的推广和应用,提供了必备的手段,使之广泛应用于医疗、保健、体育、文艺、国防等各个领域。

气功与医学原理相辅相成

气功涉及到许多门学科。我国古典气功没有形成一个统一的理论体系,其论述存在于医、儒、道、佛、武术等著作之中,并流传于民间。其中气功与传统医学的关系尤为密切。传统医学许多理论指导气功的实践,并成为阐述气功治病原理的重要理论根据。我创编的自我气功按摩疗法中就包含着气功导引、按摩、针灸三大组成部分,这不仅仅是诱发气功,同时与医学达到互补作用,可取得单一手段不能达到的效果。

祖国传统医学建立于其整体观认识的基础上,即不仅把人体看成是一个整体,同时还把人体和自然、社会看成为一个整体。如我国古代人民在医疗实践中,通过对大量事物的系统观察,逐渐形成了朴素的“天人相应”、“天人合一”的整体观。祖国医学中的阴阳学说、脏腑学说、经络学说、营养卫生学说等基本理论,哪一个不是体现着整体观的范畴?在临床上,祖国医学对病因、病机、征候、治则的认识,以及对健康、疾病、康复等概念的解释,也都贯穿着整体观的指导思想。因此,在借助祖国医学理论来探讨气功防病、治病原理时,首先,必须从“天人相应”、“天人合一”整体观来认识。事实也即如此,人体的健康、生存、活动,皆有赖于机体与周围环境之间保持动态平衡的关系。“天人相应”、“天人合一”中的“天”字,就是自然界的总称和总的概括。祖国医学的“天人相应”得到了现代医学的验证。大家知道,生物体在整个生命过程中,不断进行着新陈代谢,一方面不断从周围环境中摄取所需物质于体内,经过一系列化学变化变成自身

的物质,完成机体内的合成代谢;另一方面,体内自身的物质又连续不断地进行分解代谢放出能量和代谢产物。合成和分解代谢在生物体内是不停地进行着的,它是生命的源泉和动力。人体的一切生理活动与现象,如思维、循环、呼吸、消化、生殖、分泌、排泄等等,都以新陈代谢为物质基础。新陈代谢一旦停止了,生命也就停止了。从这种意义上讲人体的能量代谢的过程,也就是人体与环境之不间断地进行物质代谢和能量代谢的过程。故“天人相应”、“天人合一”的整体观其客观性和重要性都是众所周知的事实。

《内经·生气通天论》云:“夫自古通天者生之本,本于阴阳。……九窍、五脏、十二节,皆通乎天气。”经文中的“生气通天”即为“天人相应”和“天人合一”的意思,它明确地指出人体的五脏六腑、四肢百骸与自然界无不有着密切相连的关系。气功理论就能体现“天人相应”与“天人合一”的观点。《素问·上古天真论》云:“真人者,提挈天地,把握阴阳,呼吸精气,独立守神,肌肉若一,故能寿蔽天地,无有终时,此其道生。”又云:“圣人者,处天地之和,从人风之理,……形体不敝,精神不散,亦可百数。”经文中明确指出,善养生者,第一要素就是掌握大自然的变化规律,以适应顺从天地之和,第二要素就是进行守神调息锻炼身体,二者俱备,定能达到益寿延年的目的。印度瑜伽术中的“瑜伽”二字,即寓着“天人相应”和“天人合一”的道理。因此,在气功锻炼中,在重视内因作用的同时,也应注意外因的重要作用。祖国医学把喜、怒、忧、思、悲、恐、惊七情当作了内因致病的根本,把风、寒、暑、湿、燥、火当作致病的外在因素。古代养生学,根据千百万人们的实践经验结合致病因素,制定了防病、治病的方法和准则。在养生实践中,以“天人相应”、“天人合一”的整体观的思想作指导,在着重自身精、气、神内因锻炼的同时,强调“精神修养”、“顺应四时”、“起居有节”、“不妄作劳”等要求。在精神方