

杨树文 著

气功点穴按摩术

◆ 练功强身

◆ 美容减肥

◆ 增胖增高

◆ 治疗保健



华夏出版社

气功点穴按摩术

杨树文 著

华夏出版社

1990年·北京

内 容 提 要

本书是一部气功点穴按摩术的专著。书中介绍了气功点穴按摩术的练功方法和临床常用手法，以及几十种常见病的治疗方法和病例，同时还介绍了气功疗法、点穴疗法、按摩疗法和经络穴位常识。

作者根据多年临床实践经验，着重整理介绍了气功点穴按摩美容术、减肥术、增胖术、增高术和保健术，以及这些技术的具体操作方法、基本原理及病例。

本书内容丰富，通俗易懂，图文并茂，方法简便易学。学会气功点穴按摩术不但可以为他人治病、美容、减肥、增胖、增高和保健，也可以按书中介绍的方法自我治疗。本书可供广大气功、点穴和按摩爱好者学习参考，也可作为广大医务人员探索与实践祖国传统医学之借鉴。

气功点穴按摩术

杨 树 文

*

华夏出版社出版发行
(北京东直门外香河园北里4号)

中国科学院印刷厂印刷

新华书店经销

*

787×1092毫米32开本 7.5印张 153千字

1990年8月北京第1版 1990年8月北京第1次印刷

印数 1—35000册

ISBN7-80053-781-1/R·057

定价： 3.50元

序

杨树文先生出身于武术世家，自幼随父辈习武，并学习点穴按摩之术。1978年大学毕业后，他在研究机构工作，多年的科研工作，培养了他求实和探索的精神。他利用业余时间刻苦钻研，研读了100多种有关中医、武术、气功、点穴、中医按摩、人体解剖和人体科学等理论书籍，集各家之长，加上他自己的实践体会，形成了独具特色的“气功点穴按摩术”。

杨先生运用“气功点穴按摩术”为患者进行按摩发功时，患者得气感强，疗效好。本人于1989年8月犯冠心病时曾请他发功治疗，当时感到气感强，全身轻松，症状减轻。事后，在零磁空间实验室中用现代精密科学仪器进行测试，在杨先生发功时能测到一个恒定的磁场，其强度超出常人许多倍。

“气功点穴按摩”不用针，不用药。通过气功点穴按摩，能使人感到头脑清醒、浑身轻松，疾病得到好转，并且在美容、减肥、增胖、增高、保健、养生等方面也有独特的疗效，这是激发人体潜能的好方法。中国人体科学学会第四医学专业委员会在从事激发和挖掘人体潜能的医学研究中，发现杨先生的气功点穴按摩产生的疗效与众不同，这就为我们开展这个领域的研究提出了新的课题。

为了使更多的人能够自我练功和进行自我按摩，以达到治病效果，杨先生利用业余时间写了《气功点穴按摩术》一

书。该书详尽地介绍了气功点穴按摩术的练功方法，临床常用手法及有关穴位，几十种常见病以及美容、减肥、增胖、增高和保健等的具体操作方法和基本原理，谨以此奉献给广大读者。

此书内容丰富，通俗易懂，方法简便。学会气功点穴按摩术后，既可为他人治病，也可自我保健。

相信此书出版后，一定会受到广大读者的欢迎。

中国人体科学学会第四医学专业委员会主任 王修璧

1989年12月30日于北京

前 言

《气功点穴按摩术》这本书，我原打算将来退休以后，慢慢整理成书。可由于以下几种原因，现在提前和读者见面了。

平时，来找我治病的患者中，有很多人要求拜我为师，学习“气功点穴按摩术”。他们中有大学生、中学生、工程师、编辑、演员、工人、农民、军人、干部，也有医生、教师等。他们都感到这套气功点穴按摩术实用性强，易学易练，应用范围广，是实实在在的真功夫。学会后，既可为他人服务，又可自我治疗，还能强身健体，终身受益。

应中国气功科学研究会的邀请，我于1987年7月5日在水电部礼堂作了“气功按摩”专题报告，并现场表演。介绍了我是怎样将气功疗法、点穴疗法和按摩疗法这3种医术统一起来，形成独具风格的“气功点穴按摩术”的，以及气功点穴按摩术是怎样应用在治病、美容、减肥等方面的。引起了与会者对气功点穴按摩术的极大兴趣。以后，我在清华大学讲学办班，在北京航空航天大学 and 纺织系统等单位讲演中，都介绍了气功点穴按摩术，要求学习者也越来越多。

中央人民广播电台曾于1989年7月和9月两次对海外广播，介绍我的气功点穴按摩术以及治疗应用范围，一些香

港、台湾同胞和海外侨胞听后，专程来北京找我治病和学功。还有的海外侨胞来信，向我索要有关气功点穴按摩术的功法资料。

我的另一部著作《美容与减肥》于1989年由高等教育出版社出版后，短短几个月内我就收到了全国各地读者来信350多封，其中相当一部分读者来信是要求跟我学习气功点穴按摩术，或索要有关气功点穴按摩术功法的资料和教材。

为了满足众多爱好者的学习要求，我终于动笔，提前整理此书了。中国人体科学学会和中国气功科学研究的有关领导同志，也常鼓励我，尽快将气功点穴按摩术整理成书，服务于社会，满足大家的学习要求。

本书除介绍了气功点穴按摩术的练功方法和临床常用手法以及几十种常见病的治疗方法和病例外，还介绍了气功功法、点穴疗法、按摩疗法和经络穴位常识。另外，我根据多年临床实践经验，着重整理介绍了气功点穴按摩美容术、减肥术、增胖术、增高术和保健术，以及这些技术的具体操作方法、基本原理和病例。

读者学会气功点穴按摩术后，不但可以为亲属和他人治病、美容、减肥、增胖、增高和保健，也可以按书中介绍的方法进行自我治疗。

为了让广大读者能够看得懂，我尽量少用专业术语，以求通俗易懂。

现将有关问题做如下说明：

1. 读者只要按书中介绍的方法认真学习，反复实践，就能够学会掌握气功点穴按摩术。气功点穴按摩术并不神秘，它和针灸、武术等一样，是一门技术，人人可学，人人可练。当然，

既然是一门技术,如果不下功夫,同样也学不到它。

只要读者认真阅读本书,按书中介绍的练功方法刻苦练功,按书中介绍的治病方法去实践。不断学习和实践,不断总结提高,就会收到很好的效果,就会熟练掌握气功点穴按摩术。

2. 本书只介绍了几十种常见病的治疗方法,还有些疾病的治疗方法没有向读者介绍。这并不是我故意“留一手”,而是出于对读者负责任的考虑。书中介绍的几十种常见病,我经过多年来的临床实践,相对来说,积累了较丰富的经验。因此,我将这些病的治疗方法毫不保留地奉献给读者。我在临床实践中虽然也治疗过一些象白内障、糖尿病、慢性肝炎、肝硬化、心肌炎、哮喘、子宫下垂、肾下垂、眼帘下垂、小儿夜尿症、小儿麻痹后遗症等常见病,但人数不多,积累的经验还不丰富。因此,这些病的治疗方法就暂不介绍,请广大读者谅解。

3. 在介绍几十种常见病的治疗方法时,我原打算每一种病,举5个不同年龄、不同病情、各种各样的病例,供读者参考。但在修改书稿时,觉得病例占的篇幅太大,只好忍痛删掉了3个。现保留每种病只举2个病例,基本上男女各半。

4. 本书中病例涉及的患者,我在写本书时,曾征得了一些患者同意,也有一部分患者未来得及征得他们的同意。为了对患者病情保密和避免不必要的麻烦,本书隐去真名和工作单位。借此机会,向为本书提供病例的所有患者表示感谢。

在本书写作过程中,曾得到中国人体科学学会和中国气功科学研究会有关领导同志的大力支持。《家用电器》杂志社的美术编辑任志刚同志在百忙中,为本书绘制了插图。书稿

完成后，中国人体科学学会第四医学专业委员会主任王修璧教授和气功按摩师、北京健美队教练许连发同志审阅了书稿。谨向他们表示衷心感谢。

由于本人水平有限，时间仓促，书中一定存在不足之处，希望广大读者提出宝贵意见。来信地址：北京 2351 信箱，邮政编码：100022

杨树文

1989年12月25日于北京

目 录

前 言	(1)
第一章 气功疗法	(1)
一、气功疗法简史	(1)
二、气功流派	(4)
三、气功疗法的特点	(5)
四、气功疗法适应症	(6)
第二章 点穴疗法	(8)
一、什么是点穴疗法	(8)
二、点穴疗法的特点	(8)
三、点穴疗法适应症	(9)
四、点穴疗法禁忌症	(10)
第三章 按摩疗法	(11)
一、按摩疗法简史	(11)
二、按摩流派	(13)
三、按摩疗法的特点	(16)
四、按摩疗法适应症	(18)
五、按摩疗法禁忌症	(19)
第四章 气功点穴按摩术	(20)
一、三者合一的气功点穴按摩术	(20)
二、气功点穴按摩术的特点	(22)
三、气功点穴按摩术的适应症	(24)

四、气功点穴按摩术的禁忌症	(25)
五、气功点穴按摩术的作用和治病原理	(25)
六、气功点穴按摩治疗的疗程、时间和补泻	(26)
七、气功按摩师注意事项	(27)
八、患者注意事项	(29)
九、怎样学习气功点穴按摩术	(30)
第五章 经络和穴位常识	(32)
一、经络系统的组成	(32)
二、十二正经的名称和分类	(32)
三、十二正经的走向和交接规律	(33)
四、十四经脉的体表循行部位	(34)
五、十二正经流注次序	(39)
六、穴位常识	(40)
第六章 气功点穴按摩术常用穴位	(43)
一、头面颈部常用穴位(共 30 穴)	(43)
二、胸、腹部常用穴位(共 18 穴)	(49)
三、腰背部常用穴位(共 30 穴)	(53)
四、上肢常用穴位(共 22 穴)	(59)
五、下肢常用穴位(共 23 穴)	(63)
六、怎样取穴	(69)
第七章 气功点穴按摩术练功方法	(70)
一、浅谈练功	(70)
二、气功点穴按摩术练功方法的特点	(71)
三、腹式呼吸练习	(72)
四、四平桩功	(73)
五、站桩气功	(74)

六、马步十指功	(76)
七、马步拇指功	(77)
八、马步食指功	(78)
九、马步中指功	(79)
十、静坐气功	(80)
十一、练功环境、时辰和方位	(82)
十二、练功注意事项	(84)
第八章 气功点穴按摩术常用手法	(88)
一、运气法	(88)
二、点按法	(89)
三、掌按法	(91)
四、摩法	(92)
五、揉法	(93)
六、推法	(93)
七、拿法	(94)
八、拍法	(96)
九、振颤法	(97)
第九章 气功点穴按摩美容术	(99)
一、面部皱纹的形成	(99)
二、美容妙方——气功点穴按摩美容术	(99)
三、气功点穴按摩美容术的原理	(101)
四、气功点穴按摩美容术	(102)
五、注意事项	(103)
六、不同年龄的美容病例	(104)
第十章 气功点穴按摩减肥术	(106)
一、浅谈肥胖症	(106)

二、减肥妙方——气功点穴按摩减肥术·····	(109)
三、气功点穴按摩减肥术的特点·····	(110)
四、气功点穴按摩减肥术的疗效观察·····	(112)
五、气功点穴按摩减肥术的原理·····	(116)
六、气功点穴按摩减肥术·····	(117)
七、注意事项·····	(118)
八、怎样做减肥记录·····	(119)
九、不同年龄的减肥病例·····	(121)
第十一章 气功点穴按摩增胖术·····	(124)
一、浅谈消瘦症·····	(124)
二、增胖妙方——气功点穴按摩增胖术·····	(125)
三、气功点穴按摩增胖术的原理·····	(126)
四、气功点穴按摩增胖术·····	(126)
五、注意事项·····	(127)
六、增胖病例·····	(128)
第十二章 气功点穴按摩增高术·····	(129)
一、关于人体身高的基本常识·····	(129)
二、增高妙方——气功点穴按摩增高术·····	(131)
三、气功点穴按摩增高术的原理·····	(132)
四、气功点穴按摩增高术·····	(133)
五、注意事项·····	(133)
六、增高病例·····	(134)
第十三章 气功点穴按摩保健术·····	(136)
一、浅谈保健按摩·····	(136)
二、保健妙方——气功点穴按摩保健术·····	(137)
三、气功点穴按摩保健术的原理·····	(138)

四、气功点穴按摩保健术·····	(139)
五、注意事项·····	(141)
六、保健病例·····	(142)
第十四章 内科疾病的气功点穴按摩治疗·····	(143)
一、头痛·····	(143)
二、感冒·····	(147)
三、高血压·····	(149)
四、低血压·····	(151)
五、冠心病·····	(152)
六、脑血栓·····	(155)
七、胃痛·····	(157)
八、胃下垂·····	(159)
九、便秘·····	(162)
十、腹泻·····	(164)
十一、肾虚腰痛·····	(166)
十二、慢性前列腺炎·····	(167)
十三、阳痿·····	(169)
十四、早泄·····	(172)
第十五章 神经科疾病的气功点穴按摩治疗·····	(175)
一、神经衰弱·····	(175)
二、面神经麻痹·····	(177)
三、坐骨神经痛·····	(178)
四、偏瘫·····	(179)
第十六章 妇科、儿科疾病的气功点穴按摩治疗·····	(182)
一、痛经·····	(182)
二、月经不调·····	(185)

三、白帶過多·····	(187)
四、盆腔炎·····	(189)
五、产后受風·····	(190)
六、小兒消化不良·····	(192)
第十七章 五官科疾病的气功点穴按摩治疗·····	(195)
一、近视眼·····	(195)
二、夜盲·····	(198)
三、慢性鼻炎·····	(199)
四、慢性咽喉炎·····	(200)
五、耳鳴、耳聾·····	(201)
六、牙痛·····	(203)
第十八章 伤科疾病的气功点穴按摩治疗·····	(205)
一、落枕·····	(205)
二、颈椎病·····	(206)
三、肩关节周围炎·····	(207)
四、腕关节扭挫伤·····	(209)
五、腰肌劳损·····	(210)
六、急性腰扭伤·····	(211)
七、腰椎间盘突出症·····	(213)
八、风湿性膝关节炎·····	(214)
九、类风湿性关节炎·····	(216)
十、踝关节扭伤·····	(218)
附表一 我国正常男子标准体重表(公斤)·····	(220)
附表二 我国正常女子标准体重表(公斤)·····	(222)
附表三 我国健美成年女子理想体型表(厘米)·····	(224)
参考文献·····	(226)

第一章 气功疗法

一、气功疗法简史

气功是锻炼人体精、气、神的一种功夫，简单地说，就是练气和练意的功夫。气功主要是锻炼调节人体内部的机能。通过意识和呼吸的作用，来诱发、调动、增强人体自身的“内气”，也叫做真气。

气功是我国劳动人民长期与大自然作斗争的过程中，总结、整理、提高而逐渐完善起来的一种防病治病、保健强身、益寿延年的锻炼方法，是我国医学宝库中一颗瑰丽的明珠，具有悠久历史。

早在春秋战国初期，我国人民就已运用气功养生治病，并且在朴素唯物主义思想影响下，逐步上升为医学理论。

我国现存最早的医学经典著作——《黄帝内经》中就提出了“上工治未病”的预防医疗观点。《素问上古天真论》指出：“上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。”又说：“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，其治宜导引按蹠。”

这里提到的“术数”、“导引”、“按蹠”、“呼吸精气”、“独立

守神”等语都是指气功的锻炼方法。

我国历代一些著名医家如扁鹊、华佗、张仲景、葛洪、陶弘景、巢元方、孙思邈及金元四大家刘元素、张从正、李杲、朱震亨，明代李时珍、杨继洲等，都十分重视气功，有的医家本身就是气功大师，对气功的发展做出了贡献。

到了汉代，气功有了进一步的发展。1973年在长沙马王堆三号墓出土的西汉早期的导引图，绘有人体各种运动姿势，有闭目静坐的，有双手抱头的，有收腹下蹲的，有弯腰打躬的，有站立仰天的，有屈膝下按的，形象栩栩如生。这些练功图对于研究气功的源流和发展，具有重要的史料价值。

这一时期的《淮南子·精神训》、《金匱要略》、《后汉书·华佗传》、《后汉书·王真传》都有气功练功方法的记载。

两晋南北朝时期，气功养生法方面有一定的成就与发展。《抱朴子·至理篇》、《抱朴子·杂应篇》、《抱朴子·养生论》、《抱朴子·祛惑卷》等书都有气功及养生的记载。

陶弘景辑录了六朝以前的养生经验，编成了《养性延命录》，记载了许多养生理论与方法。

隋唐时期，养生方面的导引、吐纳等方法又有所发展。巢元方在《诸病源候论》一书中，载有导引吐纳方法，约有260余种。可以说是隋代以前气功疗法的一次总结。

孙思邈在《千金方》的各章内，均有导引的论述。王寿著的《外台秘要》，司马承祯著的《天隐子养生书》、《坐忘论》，吕洞宾著的《百字碑》等书都有详尽的气功论述。

唐代大诗人李白、杜甫、白居易对气功均有精湛深入的研究，在他们的诗词中都留下了气功养生的字迹。

由于中国和亚洲一些国家的文化学术交流，在医学气功