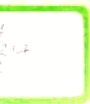


朱辉

家庭健身长寿功法

浙江人民出版社





在香港九龙体育馆教授气功  
与美国孙夏乐博士交流气功心得时留影





作者与国清寺天台宗静慧大师探讨佛教气功法  
作者为“棋圣”聂卫平贯气强心





天台国清气功疗养院一角



## 前 言

自有人类以来，人就有免于疾病和长生的愿望；也就是说人人都有健康长寿的愿望。这种人生最大的幸福，任何人都有可能享有，但也不是任何人确能享有的。

本人自11岁入上海精武会学武术5年，身体素质极好。1945年在大学就读时还考取过飞行员。后因环境改变，生活波动，身体垮下一蹶不振，各种疾病接踵而来。1952年患胃溃疡，1958年胃出血，1960年患严重浮肿病，1964年患肝炎肝硬化，经杭州、上海各大医院诊断为进行性肝肿大，存活期最多5个月。体重从125斤降至89斤，每日吃不下2两稀饭。在绝望情况下开始做站桩功和坐功，并根据自己的需要采用穴位按摩，6个月后诸病逐渐消失。后又随杨梅君老师学练气功，白天练动功，清晨和晚上向树木、花草、月亮、星星吸收大自然之精气。为了调动和激发内在的潜能，早晨起床前和晚上入睡前学练“手心开合练气法”百余次，数十年来持之以恒，从未间断，受益很大。年龄已迈古稀，健康状况佳好，每天教功、看病10余小时尚能应付裕如。虽然1985年遭到一次车祸，昏迷数小时，脑震荡和胸12椎骨折，住院2月余，但很快又投入工作。深深体会到：如果不是练功不止，不死于二十年前的重病，也难逃1985年的车祸，哪

能还有今日之身！“生命在于运动，健康在于锻炼。”我的体会实在太深了。我平时又将这些简便的练功方法授之于广大的病员和学员，使他们都能收到同样的效果。如：1984年我应邀去香港教功、讲课、治病，香港国际画廊书法家李以行先生患白内障右眼失明，要求学功和治病，他就是靠坚持学练大雁气功而重见光明的。1986年我再度去港时，他为了表示感谢，特把张大千先生的五句名言装裱相赠：“八十不稀奇，九十多来西，百岁笑咪咪，七十还是小弟弟，六十睡在摇篮里。”实践证明，许多小功法虽然简单，但如能持之以恒，树立起信心，确能治好疾病，而且还能治好大病。

手掌纹的变化能提示疾病的信号，给医生提供诊断的方便。本人在前人经验的启示下，采用“手心按摩”、“手脚心按摩”及“手心开合练气法”等方法，发现当发生病变的手纹恢复正常后，内在的疾病也会随着减轻或痊愈；而每当心脏病或高血压中风等急性发作之际，采用手脚心相合或两手心相合即能使症状缓解，脱离险境。

1983年天台国清气功疗养院创办以后，为了满足离退休干部及广大中老年患者的迫切需要，我曾把“穴位按摩功”编印成书，由于方法简便，易学易行，收效快捷，颇受病家欢迎。

1987年的香港《电视日报》和香港《大公报》都曾对此疗法作了报道，浙江省保健委员会也把此功法收录在《1992年自我保健手册》内。

有效的功法是最能引起病患者的关注和欢迎的。为此，在原书的基础上，把广大病患者反映良好的“道家无极功”、“佛家莲花功”以及“养生运动功”等编入本书，并记深受

患者欢迎的“穴位按摩功”加以补充一并编入。

愿此书对健身长寿有所帮助！

作 者

于天台洞清气功疗养院

# 序

李春才

朱辉老师是当代中国气功科学界的著名气功师之一，现年72岁。

朱老从11岁开始在上海精武会学习武术，受过名师指教，尔后以医术为本，从事针灸专业30余年。60年代至今，对气功进行了深入的探讨，颇有成绩。

实践出真知。朱老是一位具有真才实学的人，他的真知主要来源两个方面：一是他患过重病，在死亡的边缘上幸遇气功妙术，得以转危为安。因此，他对气功既有深厚的感情，更有丰富的实践体验；二是身居疗养院，长年在病人中从事气功实践，不断地有新发现。

朱老在疾病的预防和治疗方面，勇于创新，大有独到之处。气功治疗白内障、不孕症和气功防治感冒，均可列为气功应用技术方面的突破，对人的健康长寿提示了新路子。

《家庭健身长寿功法》文字虽短，但纯系经验之谈。简便易学，效应良好，只要学之以用，持之以恒，定有好处。



# 序

孙常炜

昔应邀访问韩国庆熙大学，于该校博学馆中见有袁世凯亲书“精气神”三字之立轴，印象深刻。盖精气神三者为道家修练之要诀，而气功一项确为我国文化遗产之瑰宝，于祛病、强身、养心、延年、益智各方面，都具有一定之效用。自西学东渐，气功之研究未能昌盛，为可惜也！而今认识气功而学习之人日渐增多，疑难之症求治于气功者，亦多能获得意外之疗效，本书作者即其中之一。

本书作者朱辉元，浙江天台人，与常炜系高中同学，情同骨肉，幼时即拜师学艺，故性格豪爽，任侠仗义，肝胆相照，后随名气功师学习“大脉功”，所得独至，自创“穴位按摩功”简便易学，立竿见影，并本“愿君健康永驻人间”之旨，于祖国浙江天台山主持“天台国清气功疗养院”，求治者纷至沓来，人称之为“阳寿加工厂”，诚非过誉！

就气功疗病之意义而言，气功原为中医组成之一部分，诸如气功理论、气血理论、脏腑理论、阴阳五行理论，无一不藉气功之实践而得以充实与发展。值此科学技术高度发展之际，国人能重视气功之研究与推广，以期祖国文化珍宝能

对世人作更大之贡献，诚为可贵！本书“家庭健身长寿功法”对气功之要义作深入浅出之说明，尤偏重于实用，其裨益世人岂浅鲜哉！故乐为之序。

一九九〇年五月  
于美国旧金山

# 目 录

序	李春才 ( 1 )
序	孙常炜 ( 3 )
穴位按摩功	( 1 )
道家无极功	( 16 )
莲花功	( 23 )
道家列仙派站桩功	( 31 )
通天贯地功	( 35 )
拔腰功	( 38 )
心区疏导功	( 40 )
脊柱运动功	( 42 )
静功	( 45 )
甩扭功	( 49 )
观察手掌纹判断疾病	( 53 )
后记	( 63 )

## 穴位按摩功

老龄问题越来越引起社会的重视，老年人的保健和医疗问题也越来越重要。我们发现，近年来很多老同志离退休后，衰老得特别快，疾病也发生得特别多。为了让我们这些老同志继续发光发热，加强这方面的研究是必要的。

本人在30余年的针灸工作中和现在的气功疗养辅导工作中，对老年病人除给予门诊治疗外，还常常教会他们“穴位按摩功”回去作“自我治疗”，疗效明显。其中本人就是受益者。近年来，我在县内和省内外以及香港等地作了50多次学术讲座，“穴位按摩功”就是主要内容的一部分。

今把“穴位按摩功”介绍如下：

经络是人体气血运行的通道，它内连脏腑，外通关节皮肤，将脏腑肢体联成统一的机体，穴位又是经络脏腑之气聚集和出入于体表的地方，也是用于治疗疾病和增强健康的刺激点，人体的穴位有多至700个左右，今择其效果明显而又便于年老体弱的人进行自己锻炼的予以介绍。

“穴位按摩功”分7个动作：

一 脐腹按摩：又名腹腔按摩，以脐为中心，上至心窝口，下至耻骨上，约当上下各五横指处。做前须排尽小便。做时仰卧伸直双脚，解开裤带，放松肌肉，用右手心对

准肚脐，以顺时针方向从小到大作回环按摩36圈，接着用左手心接在右手心停止处，以逆时针方向从大到小作回环按摩36圈，结束时要求手心对准肚脐并稍停片刻（图1）。轻重应以本人能耐受和感到舒畅为度，最好在早晨起床时或晚上睡前锻炼为适宜。它有调中和胃、理气健脾、培肾固本、补益元气的作用。对治疗便秘、腹泻、尿频、消化不良、胃下垂及泌尿生殖器疾患均有良好的效果。

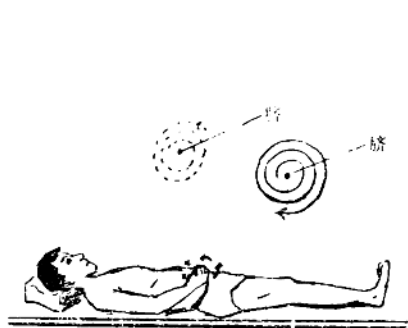


图 1



图 2

二 手心按摩：手指并拢，两手心相合按摩36次（图2）。轻重以本人能忍受和舒适为度，但必须感到手心有热感。有安神、宁静、宽心、定喘和增进血液循环的作用，对治疗冠心病、神经衰弱及精神疾病均有效。

三 面部按摩：又名七窍按摩，用两手掌及五指面趁热（如果单独做时，必须先摩擦发热后）按于面部上至发际，下至下颏，左右及耳屏，中及眼鼻口均匀按摩，像洗脸一样，来回按摩36次（图3）。可以清醒头脑，增加抗体，防

治面部神经麻痹、鼻炎、感冒，听力、视力减退等病患，还可减少面皮皱纹，使面部细嫩光泽，青春常驻。



图 3

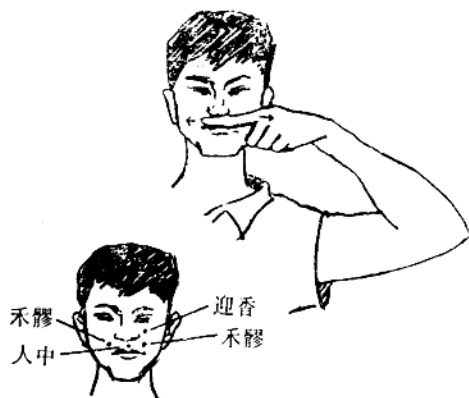


图 4

四 鼻翼按摩：又名人中、迎香、禾膠按摩。先用左手食指根部相当于“二间”穴处在左鼻翼作左右来回按摩36次；再用右手食指按摩右鼻翼36次（图4）。有散热开窍的作用，对预防上呼吸道感染有效，预防感冒有特效，并能治疗脊柱腰痛等症。

五 大椎按摩：先用左手食指、中指、无名指、小指并拢的一、二、三节指面，用力从“大椎”穴过左侧“定喘”穴向前方按摩36次；再用右手向右侧作同样按摩36次（图5）。有健脑安神、理气降逆、定喘止咳和增强抗体的作用，对防治颈椎病和支气管哮喘有很好的效果。

六 肾俞按摩：又名腰部按摩，用两手掌心及五指面以肾俞穴为中心，包括上面的三焦俞和下面的气海俞在内，向

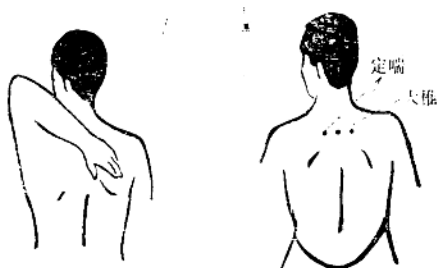


图 5

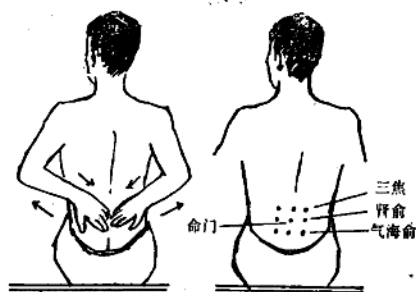


图 6

两侧按摩36次（图6）。有滋阴补肾、健脑强髓、利腰明目等作用。对老年人肾虚腰寒、背痛尿频、神经衰弱等疾患有很好的疗效。

七 涌泉按摩：又名脚心按摩，先将右手食指、中指、无名指、小指并拢，用一、二、三节指面或手心按摩左涌泉穴36次，再用左手按摩右涌泉穴36次（图7）。有开窍通关、安神镇静的作用。对高血压引起的头昏心烦、尿频失眠等有良好的效。对防止中风也有很好的效果。在临床上经常见到，凡体力衰弱的人，手心脚心大多冰冷，冬季更为明显，



图 7

按摩脚心，能促进血液循环，并可生精。

“穴位按摩功”的优点是：

(1) 方法简便，易学易行，数分钟内即可学会，容易坚持。

(2) 不受场地和天气的影响，房间内或坐在床上被窝内均可锻炼。

(3) 适合所有慢性病人，尤其适合年老体弱不会出外走动的慢性病人锻炼。

(4) 不妨碍与其他功法同时锻炼，并能对其他功法起到辅助和促进的作用。

(5) 效果好，一般半个月即可见效。

疗效统计：

今将部分门诊病员及听讲座后自己锻炼的人疗效记述如下：



(1) 经常感冒的:

共124人: 男—96人; 女—28人。

45—60岁: 68人, 61—70岁: 41人,

71—86岁: 15人。

坚持锻炼, 在二年以上未患感冒的为32人, 占25.8%。

坚持锻炼, 有时仍旧发作, 但时间缩短, 症状较轻的为92人, 占74.2%。

(2) 长期患肠胃疾病的:

包括消化不良、溃疡病、慢性肠胃炎, 老年性便秘、便糖、多尿等。

共65人: 男—52人; 女—13人。

45—60岁: 43人, 61—70岁: 17人,

71—86岁: 5人。

坚持锻炼一个月后各种症状均有不同程度的明显改善。

病例简介:

(1) 张××, 男, 86岁, 天台县城关人, 原是当地有名的西医师, 平时常患感冒和腹泻, 经“穴位按摩”自我治疗后, 已二年余未感冒过; 腹泻也得到很大的改善。经他转传给其他老人至少有几十人, 也得到同样的良效。因他年高仍能健步胜过青年人, 1986年春节期间, 天台县老干部局特地请他前去向全县离休干部介绍他的健身方法。

(2) 任××, 男, 57岁, 全国人大代表, 浙江省柑桔研究所所长, 患慢性胃炎多年, 伴低血糖, 每餐吃不下一两饭。进院时体重仅75市斤。在学练“大雁气功”的同时作“穴位按摩”, 自觉症状明显改善, 胃口增大, 不到2个月时间, 体重增加10斤左右。