

手足经络健康法

范献桢 江存华 著



鲁新登字 01 号

手足经络健康法

范献祯 江存华 著

*

山东人民出版社出版发行

(地址:济南经九路胜利大街 39 号 邮政编码:250001)

山东济南印刷四厂 印刷

*

787×1092 毫米开本 13 印张 2 插页 155 千字

1994 年 7 月第 1 版 1994 年 7 月第 1 次印刷

印数 1—2500

ISBN7-209-01545-0

R·7 定价:13.80 元

范献祯同志这部人体科学专著，值得认真研读，精心锻炼，强心健体，持之以恒，益寿延年。

石涛

五月

九〇年

弘揚中華傳統醫學
瑰寶，結合高科技造福
全社會。

何宗貴
九月
十一月

探索人体运动规律
研究自我强身方法

祝范献贞同志《手足经络健康

法》出版

山东省气功科学研究会常务方

副理事长 邵波题 一九九三年十月

實踐總結 科學探索
內容豐富 仔細琢磨
強心健體 健康珍貴
祝賀作者 累累碩果

熊德祥

九三.十.廿.

序

经云：“自古通天者，生之本，本于阴阳天地间，六合之内，其气之九州、九窍、五脏、十二节，皆通乎天气。”此古人认识自然界与人体息息相关，而人体又与自然界相依为命之说。即自然运动对人体脏腑、经络、荣卫、气血之运行所存在密切影响，久之则形成人体生命活动规律性变化。此种变化，即宇宙中物质运动之一种形式，所以符合物质运动之普遍规律。唯物辩证法认为，物质运动，是以空间与时间两种存在形式为前提。《手足经络健康法》之作，亦本此规律总结而成。范献禎先生曾因患病，经名医治愈。愈后辄寻求保健良方，注意世界科学信息，深研中、西医学知识，精于气功导引按跌，以自己多年之实践经验，又与江存华先生共同研究，经过不断筛选总结，创造此保健疗法，以惠中老年人养生与抗衰老之需要，旨在改进中老年人之心肺功能，调补元气，疏通经络，舒筋活血，益智清脑，祛滞化病，恢复生机。既可予以按摩，又可自己推拿，尚可以音频谐振按摩，以期达到锻炼身体延年去病之目的。其方法简而易行，便于学习掌握，掌握后而贵在坚持，如能坚持日久，则效果弥彰。此养生抗衰老治病之良方也。先生问序于余，余读其书，学其法，快然而应。望是书早行于世，以健身济人耳。

臧郁文

1993年11月于山东省针灸研究所

前 言

《手足经络健康法》是从科学、信息研究的角度,吸收了世界研究领域的最新成就,从继承研究发展的愿望出发,集中医、西医、气功和人体科学研究及世界有关人体防病治病的研究成果和有关宏观与微观世界探索的发现,集古今资料,加以研究、实践、总结和筛选,根据老年人养生和抗衰老的需要,创造此法。虽大略已成,但很稚幼,望大家在实践中共同健全发展。作者曾患心脏疾病,幸得刘惠民老先生救治后恢复健康。自此始寻求保健自救方法,初有友人送给李少波先生的《真气运行法》,试之有效,经一段时间锻炼身体越加健康,欣喜找到了一条健身之路。

以后在做老干部工作期间,老同志们的衰、老、病、死给我以很大感触,立志要找到一种使老同志延缓衰老恢复和保持身体健康的办法。故以身实验,多方求师学功。先后参加了刘汉文老师、黄仁忠老师的函授班,接受吕继堂老师、韩秋生老师、张志祥老师的面授,还通过访问,读文章,听录音,看录像等多种途径接受各位名师的教诲,并广采博览,涉猎于祖国传统文化、医学遗产和世界科技研究的诸多领域。经二十年咀嚼、吸收、消化、沉淀,写出这本《手足经络健康法》,作为向希望得到健康之法的人们的奉献。这本书力求把深刻的理论与实践相结合,取诸精华,深入浅出,化做简单动作,直指关键,使其好懂、好记、好做。动则灵,做受益。尤其适合于中老年人学习锻炼和自我保健。

作者每见疾病者行于市则顿生恻隐,心生压力,督促自己加快

研究步伐。现虽《手足经络健康法》奉献于世,但拳心惴惴,期望智者仁者指其短漏,予以教正。不胜感谢。

作 者

1993 年 11 月 1 日于山东济南

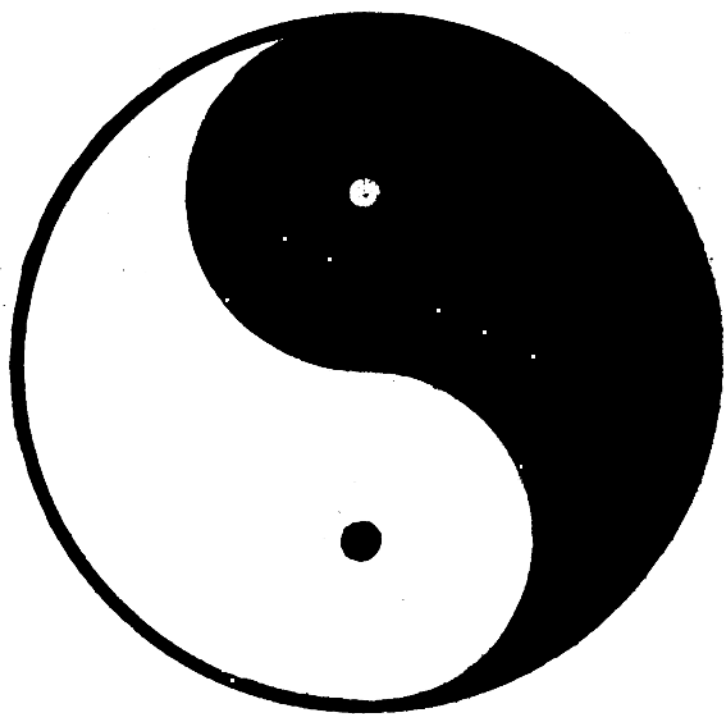
目 录

序

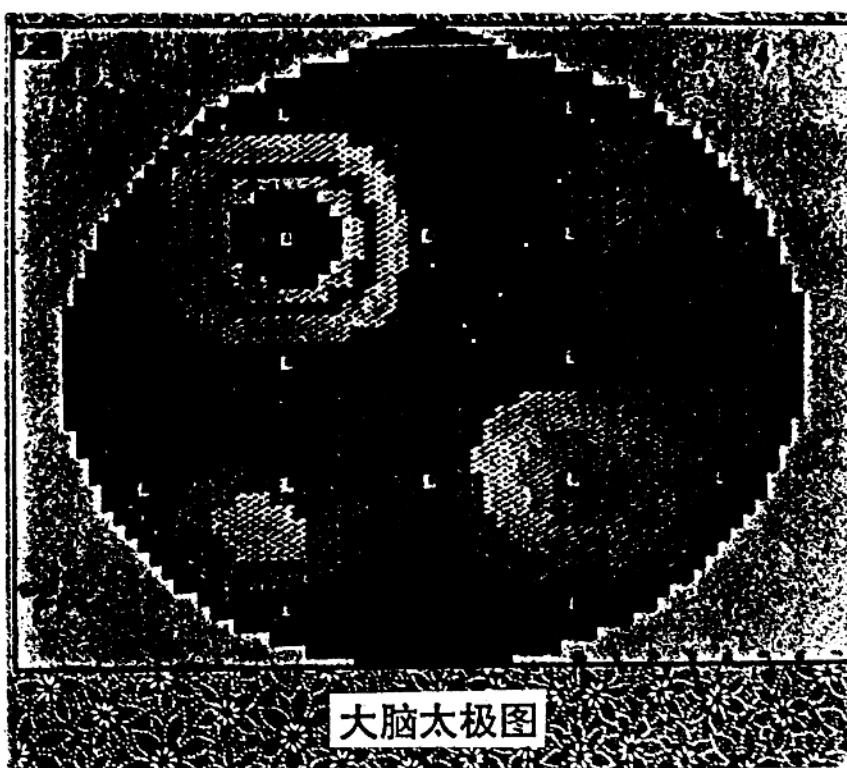
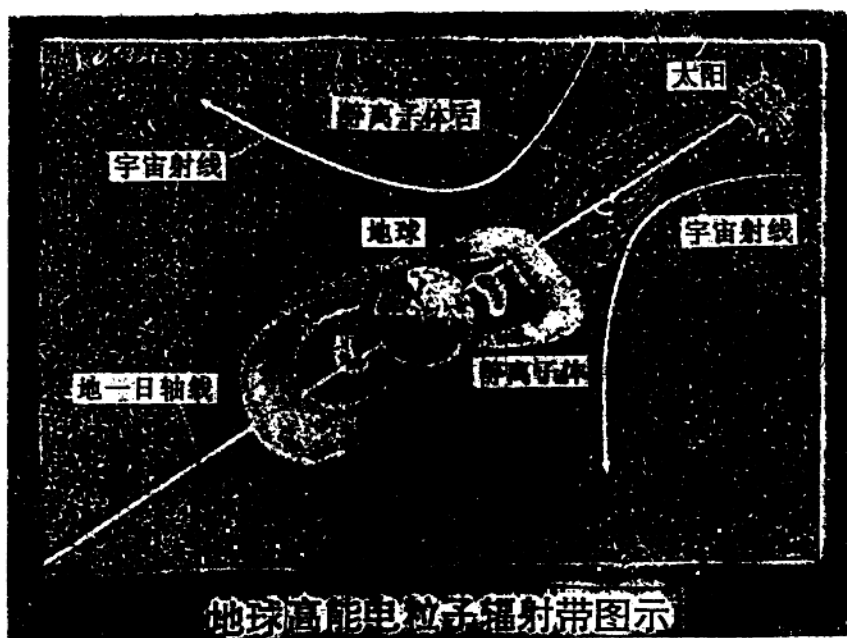
前言	1
太极图	1
地球高能电离辐射带和大脑太极图	2
手足经络健康法的基本原理	3
节气与脊椎骨对应图	8
手足经络健康法八要	9
手运五行经络法.....	12
经络.....	17
手部经络与主要穴位图示.....	56
足部经络与主要穴位图示.....	62
音频谐振对人体经络器官的作用机制和运用方法.....	68
手足反射区的情况介绍.....	74
手足经络健康法足反射区图示.....	77
手足经络健康法手反射区图示.....	88
手足经络健康法足运五行法.....	92
手足经络健康操.....	94
手足经络健康操坐、躺、行姿行功要领	108
足部健康法有关足部反射区位置和探求方法的探讨	110

手足经络健康法练习注意事项	115
手足经络健康法保健按摩及对常见病的预防和治疗	118
一、自我保健按摩	
二、对常见病的治疗	
手足经络健康法自我健身和救治诸法	173
后记	190

太 极 图



无中生宇宙
宇宙归无有
是事常无为
无为无不为



手足经络健康法的基本原理

人体是一个开放的、与宇宙彼此相通的而且是极其复杂的巨系统。中国科协主席钱学森说：“人体科学是现代科学技术体系中的一个大的部门。……人体科学确实是了不起的，因为人体科学就是研究人。这里边的核心思想是：运用现代系统科学的观点来看，人是一个巨系统；……这样的一个巨系统又是和周围的宇宙起作用的。”

日地学说研究发现，太阳系各星球与太阳之间、星球之间存在引力场。自1957年至1975年间，世界各国尤其是美国和原苏联发射许多颗地球卫星探测地球大气层和电离层、地球高空磁场，研究日地关系，测定地球形状和地球引力场。美国探险者一号首次发现了地球的高能带电粒子辐射带，这个辐射带因为太阳引力场的作用，沿日地轴线正负向太阳与背阳方向延伸数千公里，形成枣核状的辐射带，它不论是地球的公转与自转，都保持在日地轴线上。人生活在地球上也无时不受这个辐射带的影响，就形成了人与太阳场、人与地球场的关系。人类的生长、生活和一切活动都无不受这场的影 响和制约。顺者受益，逆者天夺。起居作息，守时有节，才能保其天年。毛泽东说过：“只有理解了的东西才更深刻地感觉它。”只有理解和遵循宇宙的规律，才能做到取利避害，对人有益。

人体科学研究的目标是广泛的。《手足经络健康法》在人体科学中只是沧海的一滴水。依据手、足、经络与人体脏腑器官之间的反射全息关系，经过科学的方法训练，调动人体巨系统自身阴阳平衡，并与宇宙相通。这就像电视机调正频率与电视发射台频率同步一样，调整人体与宇宙的元音起共振效应。“嗡”是宇宙音，只要使人体巨

系统的频率与地球场和宇宙能量场调谐共振,那么人体巨系统的频率与地球场和宇宙场、太阳场和地球场的外部条件同步运转并适应它们的变化,就可不断地从外界吸收各种能量来增强巨系统。

从这个意义上说,人体巨系统是一个开放的系统,能量交流的结果使巨系统得到壮大。从巨系统与地球场、太阳能量场和宇宙场的频率同步角度讲,可以说是“天人合一”。

科学家发现,地球和电离层之间(大约3万米左右)存在着几路低频电磁波,其中有种称为休曼共振波的最为稳定。它的基本频率是8~14赫兹左右。这是地球场的一种频率。人是在这个地球场条件中生成的,生成人的元气元光和元音并具有同地球场的同一性。研究结果表明,在人的这个弹性体里,各部分的共振频率包容在4~20赫兹以内。各个部分的共振频率因时空条件的不同而分高低之别。我们的祖先有五音(宫、商、角、徵、羽)之说,即现代的1、2、3、5、6五个频段。手足经络健康法的音乐疗法,用音频谐振的方法使巨系统的振频与宇宙和地球场相通,加强经络的本来功能。

生物学研究确认,生物的细胞组织和器官中,都存在着液晶结构。1939年,原苏联学者寇连(Kirlian)发明了辐射场照像法(也称为寇连照像法),可以拍摄和观察到植物和动物能量场的多色光照片,发现任何生物都可以发光。生命力强则光强,生命力弱则光弱,病则灰黯,死亡则光消失。光是生物活动自身所具有的信息能量。1987年我国中科院生物物理研究所的严智强学者用一种高灵敏度的生物物理探测技术,研究了生物的冷光现象,证实了人体时刻都在发光,但身体各部位发光强度不相同,不同的机体发光强度也不同。光的本质是电磁波(或是别的什么波),每个有生命的细胞都在发射电波,只是因为人体的细胞发射的光波波长远离人的可见光的长波区,使常人难以看见。人的大脑是人体各器官中的生命力最强、能量最集中的部位,所以头部的光发射最强。古今有些训练有素的大师,功力、能量很大,他的光圈明亮,易于察觉。我国古代司马迁著

《史记》所载函谷关令尹喜望“紫气东来”，欢迎老子撰《道德经》五千言传留后世。所说“紫气”为老子的光场。人体各部位腠理有经络穿引其间，各腧穴皆在发光，变化的强弱，即显示出机体的阴阳平衡的状态。经络分布像树的根、干、枝、叶。手足经络健康法和手足经络健康操、音频谐振法是将自身的气、光、音加以有序化训练，使能量逐渐积累，壮大身体的元气、元光、元音，生化不已，祛病复壮。人体各器官具有液晶特性，对外界的气、光、音、能、压力等都能作出极灵敏的反应。因为液晶具有长程有序性的特性，人可以训练和在意念的导引下，导引身体的各部器官的能量和身体各部细胞发射的能量，进行有序化训练，使能量、气、光、音在体内有序运行。也可以在意念的指挥下，集中能量于某个部位，对细胞和巨系统的任何一个部位区进行双向调节，通过手、足、经络腧穴对身体脏腑器官起调节治病和健身的作用。

人处在地球场、太阳场和宇宙场（包括银系场和银外场等），因为宇宙是全息的具有同一性，在时空上是同构的，所以人的生物场无时无刻不在受以上各场的影响和控制，这是宇宙规律。因此，我们要自觉地调整巨系统的功能态，同宇宙与地球的共振波（8~14 赫兹）谐振。音乐学研究认为，最动人心的声波是 6 赫兹节律的颤音，是一种十分悦耳的“嗡”声。佛家的“嗡阿哄”真言的奥秘就是“嗡”与宇宙同步。谐振了就是人与宇宙场同频共振宇宙频波参入人体场。

人脑在清醒态的脑波为 4~25 赫兹的 β 波，身体放松后入静就转入到脑的 8~13 赫兹的 α 波，进一步入静就可以达到 4~7 赫兹的 θ 波，这是因为人的时空结构决定的。美国学者麦克林发现，人的大脑有三个层次，人生初期最先发育的是缘脑里面的爬行动物脑，它是从爬行动物那里继承来的，婴儿本能无意识的行为是受它控制的，所以他生下来就会吃奶。然后发育至缘脑，这是从哺乳动物遗传下来的，它控制着感情，婴儿发育至此阶段在睡觉中就会有笑有哭的表情，俗语说为婆婆觉。发育至最外层就是新皮层，这是尼人一智

人阶段进化的产物,是智力、想象力、计算力的发源地。人脑进化的时空结构与脑波的三个阶段(β 、 α 、 θ)有内在关系是可以与宇宙波同步谐振的。手足经络健康法,就是要强化自身的手、足、经络的音频收受能力,提高自身的灵敏度,用一定方法使自身的振频与宇宙和地球场振频调谐,达到共振。

宇宙的撑包原理(太阳黑子周期为 11 年,撑为 5.5 年,包为 5.5 年),太阳向宇宙当中发射能量 8 万焦耳(分/米²),地球上能感受到的明亮可见的太阳光,是因为地球有漫反射才有光亮和热量觉察出来,而在浩瀚的宇宙是不可见的。此外,多少与太阳同类性质的大小不等的发光体,也无时无刻不在向宇宙发射能量。这种能量根据“宇能守恒定律”理解,自宇宙生成至今和将来,各个发射体所发射的能量都在宇宙当中,永不消失,只是在可能条件下以不同的形式表现出来而已。懂得这个道理,充分利用地球场这个有利条件,很好地利用这种能量来为人类的健康服务。

任何事物都是对立统一的,又同居于一个同一体中,事事都是一太极,相反相成。宇宙有大爆炸,就存在着反爆炸,太阳向宇宙的太阳场发射,就有反发射的包拢存在,这样就产生了宇宙的呼吸现象(也称为宇宙呼吸),因为有不同层次的呼吸现象,才有宇场能发射的波次,光粒子,而不是一条光线发射,没完没了。阳的面是实物,是可以看得见、摸得着的,而阴的面是虚而不屈,动而愈出。

1986 年 4 月开始,作者做了这样的实验,以入静的功能态感受宇宙场强的波形,为波峰间隔 2'.15",经过反复多次试验证实是如此。而后在青岛海滩上进行宇波与海浪的实验,发现海浪的峰值同感受场强的变化值在时间上一致,场强波形与浪强波形一致。尽管分不清是地球、月亮、还是太阳场的所占比例,但这个综合场强是客观存在的。这是从宏观上的实践。

从微观上讲,生物体的能量转换,信息传递,物质运送,身体的防御的多种重要的生理过程,都伴随着质子(H^+)的传递。凡是能使