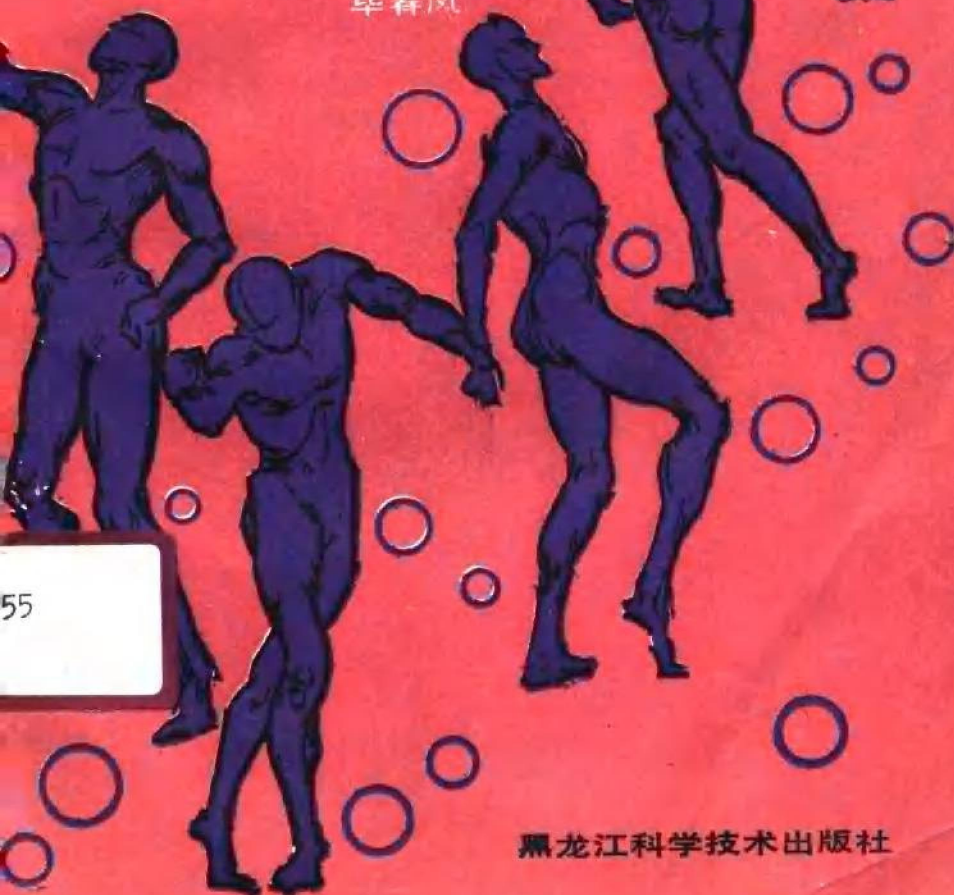


LIAOXIAOSHENQIDEJIANSHEN
JIANNAOGONG

疗效神奇的
健身健脑功

毕春凤



55

黑龙江科学技术出版社

责任编辑：程明秋

封面设计：洪冰

版式设计：王莉

疗效神奇的健身健脑功

毕春风

黑龙江科学技术出版社出版

(哈尔滨市南岗区建设街35号)

黑龙江新华印刷厂印刷·黑龙江省新华书店发行

787×1092毫米 32开本 4.625印张 90千字

1990年6月第1版·1990年6月第1次印刷

印数：1—12100册 定价：2.00元

ISBN 7-5388-1121-4/R·87

自序

“生命属于人只有一次”。人的生命是最宝贵的。如何珍惜和保护好自己的生命、健康长寿的道理，不是人人都很明白的。人之所以早亡，多是由于疾病所致，如在无病之时，不注意爱护自己身体，及至百病缠身，倍受疾病折磨时，方知有病之苦、无病之乐。

爱护身体，达到健康长寿，人之所愿。但怎样才能做到去病延年，身体健康呢？求医问药只是身外补救之法，真正做到健康长寿之法，可概括为两句话“动则不衰，乐则长寿”。

我曾有过百病缠身之苦，被折磨得死去活来。去过诸多医院，看过不少名医，用过的中西药物，及医疗方法，无法详细统计，但居身之病并未见好。在求医问药无济于事的情况下，求生存的欲望驱使我从1960年开始，用体育疗法治疗疾病。在先后做过跑步、竞走、打太极拳、做气功的基础上，针对身体各部位不同的疾病，自创了编入该书的这些体疗功法，坚持不懈，收到奇效。现在，我把24年来运用这些锻炼方法治病取得显著效果的经验写成文章汇集起来出版，奉献给广大读者。希望效仿此功法锻炼身体读者解除病痛，健康长寿。

此书如有不妥之处，欢迎读者批评指正。

毕春风

1990.3.

目 录

疗效神奇的健脑功·····	1
就《疗效神奇的健脑功》答读者·····	9
健身长寿操·····	12
老年人健身操·····	29
肩周炎体疗操·····	39
口型运动疗法根治咽炎·····	45
咽喉炎按摩疗法·····	49
延年益寿的“千步摇”·····	54
牙齿保健按摩操·····	62
气管炎与颈椎病的体疗操·····	67
解除疲劳工间操·····	74
健身步行操·····	81
百岁腿脚不老功·····	90
电视间操·····	96
床上医疗按摩健身操·····	104
皮肤巾带按摩操·····	125
出汗疗法·····	131
消气健身八法·····	136
却病妙法——喝水加运动·····	139

疗效神奇的健脑功

多年实践证明，本功法可治疗多年不愈的神经衰弱症、偏头痛、头风痛、三叉神经痛、轻微脑动脉硬化症、初期高血压及气管炎、颈椎病。

第一式：预备式。

身体直立，周身放松，两眼微闭，舌舔上腭，意守丹田。

第二式：左右摇晃式。

头大幅度地自动向左右摇晃，摇晃时一甩一顿一甩一顿。这个动作分为慢速和快速两个阶段。做慢速甩头时，向左甩抽动右侧脖筋；向右甩抽动左侧脖筋，同时颈椎和后脑部位有嘎吱嘎吱的响声。慢速作二十次左右转变为快速摇晃。其速度逐渐由慢变快，摇晃幅度逐渐缩小，形成小甩小顿。这时，会感到头的中间有个象棍状的钻头式的东西向上钻动，直达顶心百会穴。这时产生的感觉是头脑发胀发痛眼睛充泪，鼻孔畅通，胀痛厉害时，可立即由快速度变为慢速，胀感就会消失。随着头部疾病逐渐消除，脑中棍状钻头式的东西也逐渐消失，只有眼内充泪感和鼻孔畅通感，才感到轻松。

第三式：头向左右两肩摇摆式。

头向左右两肩方向大幅度摇摆，左一下，右一下，右一下，左一下地来回摆动。开始幅度要大，速度要慢，逐渐幅

• 1 •

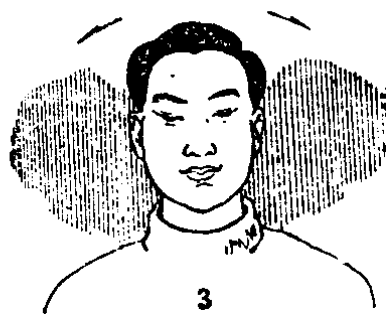
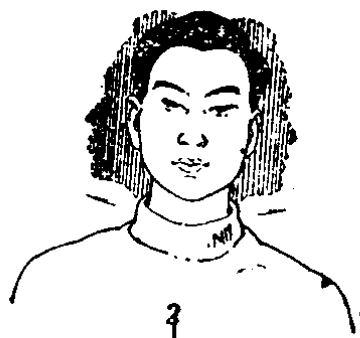
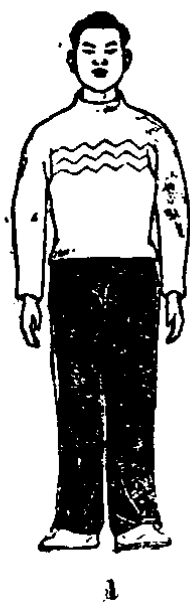


图 1 — 1

图 1 — 2

图 1 — 3

度变小，速度稍加快。向左摆头时抻动右侧脖筋连带右肩靠脖子部位；向右摆头时抻动左侧脖筋连带左肩靠脖子部位。在做这项活动时，能听到嘎吱嘎吱作响，会感到脑内左右两侧有东西向脑中心折叠，直到脑顶中心。待头部疾病逐渐消除，脑内的折叠感也随之消失。

第四式：左右上方甩头式。

左右上方甩头式，是甩头时向偏左上方或向偏右上方甩动。这种甩头式，甩路长，回路短，形成一甩一顿，一甩一顿。向左甩动时，脖子呈拧动状，在向偏左上方仰头时前面抻动气管，同时挤压右侧后脑到左侧脖颈部位，向右甩头时，脖子呈拧动状，在向偏右上方仰头时，前面抻动气管，后面挤在后脑及脖颈部位。

第五式：低头仰头式。

低头仰头式，是头向前低而后仰起。向前低时尽量低，向后仰时尽量仰。由慢到快反复作数次。

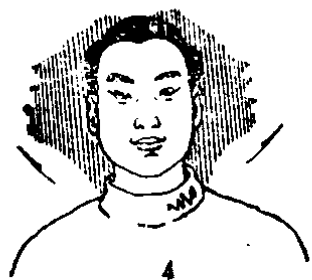


图 1—4

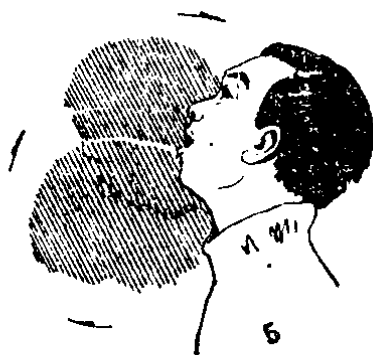


图 1—5

第六式：头向下俯冲式。

俯冲式，是头稍往回缩，而后下颏贴胸拱头俯冲前伸，脖子大幅度的延伸；抬起头时使劲往后仰脖，让头往后一顿，后脑使劲往后压挤颈椎。

第七式：两手掐额分推式。

两手掐额分推式，是两手八指在前上方按住头的前部，掐住额头，两手的大拇指从太阳穴的鬓角处，经过耳上使劲往后推搓，直推到脑后风池、风府等穴位。推搓数次后，两拇指按风池、风府穴部使劲捻揉。

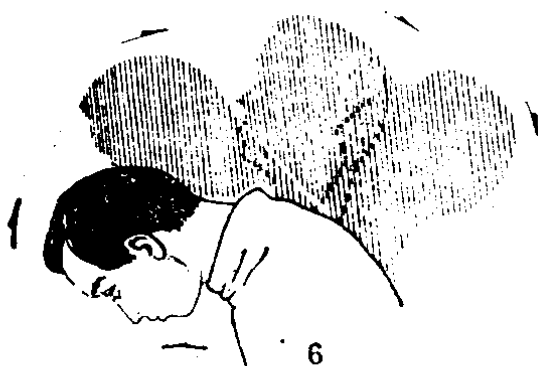


图 1—6

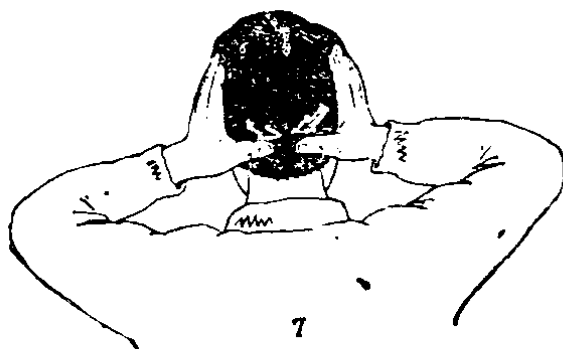


图 1—7

第八式：两指平平揉眉式。

两指平平揉眉式，是用右手或左手的拇指和食指按住两

眼中间的鱼腰穴，用力按压揉捻。揉捻数次后，再顺着两眉毛向两边分推数次。顺推数次后，两指按住鱼腰穴，用劲往上推挤、下压。在鱼腰穴捻动时，你会感到从鱼腰穴到头顶上有两根弦在轻轻拨动。两根弦拨动数次后，头顶上端两侧有特殊轻快感。

第九式：耳前指按听宫穴。

耳前指按听宫穴，是以两手食指按住耳前听宫穴，用力捻揉，捻揉数次后再用劲顺鬓角往上用力捻揉，捻揉数次后再用劲顺鬓角往上推挤，一直达到太阳穴，并停留在太阳穴用劲捻揉。这种捻揉可治疗三叉神经痛和偏头痛。

第十式：仰头张口吞风式。



图 1—8

图 1—9

图 1—10

这个式子是通过向上仰头，同时要大张口，活动头部、颈部和两侧大脖筋。口要张到极限。仰头可分为正前方仰头和左右偏上方仰头。

第十一式：左右手搂前额式。

这个式子是以右手的拇指抵住右侧太阳穴，食指弯曲地从左侧太阳穴处使劲贴额皮向右侧大拇指处搂回，使大拇指和食指合在一起。这样反复数次以后，换成以左手拇指抵住

左侧太阳穴，左手食指弯曲地从右侧太阳穴处使劲贴额皮向左侧大拇指处搂回，使大拇指和食指合在一起。这样反复数次以后，拇指和食指在对位鼻梁以上的部位捻揉数次，不仅治疗前额部位疾病，而且对于治疗慢性鼻炎也很有作用。

第十二式：指按头额三穴式。



图 1 --11



图 1 --12

指按头额三穴式，是以右手或左手食指和中指按头额上部正中线入前发际五分处的“天庭穴”，一寸五分处的“囟中穴”和一寸八分处的“寅门穴”。三穴以指按“囟中穴”为主穴，其他二穴为辅穴。三穴可先按“天庭穴”，次按“囟中穴”，后按“寅门穴”。指按时逐渐用力，同时用力捻揉，达到前半部头顶有胀感和鼻有通气感。按后感到特别松快。

第十三式：两手把头搓擦式。

这个式子是两手八指在顶，两拇指相对，两手掌放在两侧耳上部位，动作开始是上八指抓住头顶，而后两手掌根使劲抵住耳上头部，逆着毛发向上使劲推挤，从耳上部开始搓擦，上下推挤数次，做到整个头部全都以此法转圈搓到为止。

在这样推挤时，有一股火辣辣地感觉，但搓后使人有种特别的轻松感。

第十四式：耳根压挤式。



图 1—13



图 1—14

耳根压挤式，是以两手食指和中指从耳坠下边夹住耳朵，用食指从耳后顶住两耳耳根，由下往上推挤揉动。在推挤揉动时，会感到头部有病的一侧耳上至太阳穴处头皮内有一根弦在轻微地拨动。随着多次的挤压，拨弦感也随之逐渐消失。

第十五式：指按神聪四穴式。

以食指按住神聪四穴部位，按四穴逐个进行指针按摩，在按压时，会感到头脑胀痛，这说明头部有病。在胀痛厉害时可轻轻按摩，采取重轻交替按摩。在反复多次指针按摩以后胀痛感逐渐消失，头痛逐渐好转。

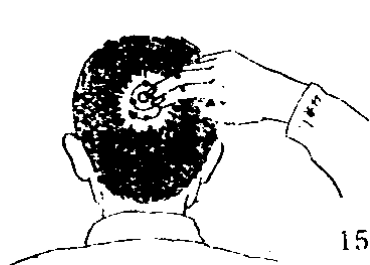
第十六式：手掌摩顶式。

手掌摩顶式，是以右手掌按住头顶心，以手心对顶心，用力前后搓揉。在搓擦数次以后，头部逐渐发热，手心和顶心都有热烫的感觉。热感传布全头。随着头部疾病的好转，搓擦时的热感逐渐减弱。

第十七式：反掌搓头式。

反掌搓头是以右手或左手从头顶上按住头，四指在顶上为轻，拇指在脑后为重，以拇指按住后脑使劲从后顶部位往

下按搓，一直推到脖颈，反复推搓数次，使之产生热感。而后再稍向两侧部位推搓数次，同样使两侧产生热感。



15



16



17

图 1—15

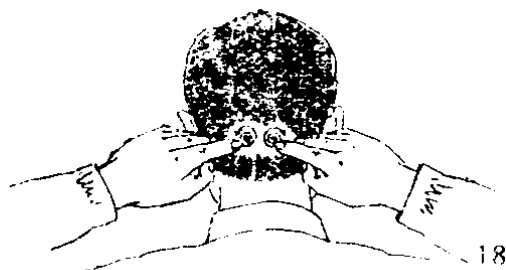
图 1—16

图 1—17

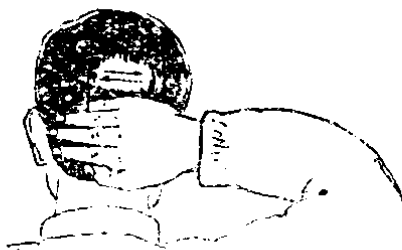
第十八式：双手指按双合穴。

双手指按双合穴，是以左右两手食指，按住风池、风府穴位以上的齐耳两侧的两个穴位，找准这两个穴位以后用力向上推揉。在按捻推揉的活动中，有轻微的嘎吱嘎吱地响声，同时头顶两侧有象线牵动感。随着按捻推揉次数的增加，疾病也逐渐好转，原有的线牵感或作响感均逐渐消失。

第十九式：右手压颈搓擦式。



18



19

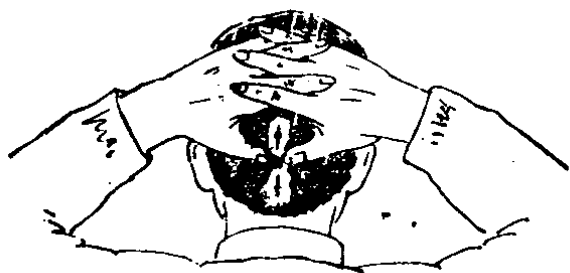
图 1—18

图 1—19

用右手按压住脖颈上端风池、风府穴处，使劲按住脖颈头皮来回搓擦，并逐渐由脖颈向头上移动，通过后脑，一直到顶心处，一直搓到全头发热，热流一直达到两眼。这样做法可以反复几次。热劲过去以后，整个头部和两眼有一股非

常轻松的感觉。

第二十式：两手挟头摩擦式。



图一20

两手八指交叉，用力夹住耳上后半部头，前后摩擦，由慢到快搓动头皮，来回搓时要往后顿，通过一顿一顿地搓动，使整个头皮活动

起来。在这样搓动时，两手和头部都有热感。这种热感传遍全头，使头感到特别松快。

实践证明，每天做一二次“健脑功”，长年坚持下去，不仅可以治疗神经衰弱引起的头痛、偏头痛、头风痛等疾病，同时有固发、脱发再生、恢复记忆、防止老年花眼，使人头脑清醒无病痛、耳聪目明的功效。

就《疗效神奇的健脑功》答读者

《疗效神奇的健脑功》一文在刊物上发表以后，收到了许多读者来信。现根据读者的一些要求，做如下答复：

一、《健脑功》是怎样产生的？

《健脑功》是从多年体育锻炼实践中产生的。我在1936年得了神经官能症，以后又得了其它几种慢性病，曾多年求医用药不见好转。特别是头部，总象有一个紧箍似的，整天晕头胀脑，苦不堪言。用药不行，只得求救于体育锻炼。经过长期的锻炼，身体其它部位的疾病明显好转，唯有头部疾病不好。我开始琢磨头部如何运动。开始试做了几个头部动作，觉得非常轻松，疼痛顿觉减轻，于是天天坚持做，越做效果越好，所患20多年的神经官能症，竟用此法治好了。以后把这个方法介绍给别人，结果都很满意。不少人建议我把它写出来推广。《健脑功》就是这样产生的。

二、《健脑功》的实际效果如何？

现将《健脑功》发表后，读者来信反映其效果的摘录两封于下，供广大读者参考。

安徽省津浦线山界站 33202 部队 73 分队的居建平同志，在信中说：“我是一名新战士，对毕春风同志撰写的《疗效神奇的健脑功》一文，我深感兴趣，再三读后还亲身进行了实验，效果显著。”

另一封信是郭良同学写的：“我是大连工学院数学系学生。在上大学时，我的脑神经就很不好，虽经常参加体育锻炼，但还是头痛。由于偶然的机会，拜读了您写的《疗效神奇的健脑功》一文，我仅抱着试试看的心情，谁知仅仅作了一个半月的工夫，就收到了意想不到的效果，疗效之神奇果然令人惊叹！我想如果坚持下去的话，一定能很好地完成学业。我从心里感谢您给我的巨大帮助。”

此外，还有不少来信，不再一一录列。这足以说明健脑功确实有效。

三、健脑功都治疗头部哪些疾病？

健脑功是通过头部运动达到治疗疾病的目的。从实践中已证明，它可治疗多年不愈的神经衰弱症（神经官能症）、左右偏头痛、头风痛、三叉神经痛、轻微脑动脉硬化症、高血压早期及气管炎、颈椎疾病等。

四、此功在一天的什么时间做较适宜？一次每节的运动量做多少为好？

此功一天做三次为好。早晨起床后做一次，中午饭后半小时做一次，晚上睡觉前做一次。最佳时间是在早晨，因为凡属神经衰弱的人，睡眠多不好，一宿梦连着梦，头晕脑胀，起床后一做此功，头便立刻清醒。中午饭后、晚睡前做一次，效果也很好。每次每节做多少，这要因人而异，因地制宜，不可强行规定次数。因为头病积久，初做头还会胀痛，甚至不能忍耐，这样每节次数可少些，慢慢地便会适应，胀痛减轻，以后根据情况每节次数多些；另外，有高血压、动脉硬化症的人更要慢慢适应，且不可恨病而强做。总之，

次数宜于由少到多，动作则应由弱到强。每节的量也应自己掌握。

五、做健脑功配合什么体育活动，效果好？

做《健脑功》最好是早晨做完其它活动以后，身上出汗时，做一次最好。要达到运动出汗，可以做跑步、竞走之类的活动。

六、这套健脑功多长时间见效？头病好了是否还要坚持做？

这就要看你头部疾病的轻重，患病时间长短来定。有的人病程长，病情重，就需较长时间；有的人病程短，头病轻，可能用较短的时间就会治好，如郭良同学仅用一个半月就收到了奇效。时间的长短，要以头病好的程度来定为妥。

有人提出练此功头病好后是否还要做，我认为既然做健脑功医好了头病，继续坚持练下去定会使头病不再复发。做到生命不息，此功不止。如今患脑血管疾病的人越来越多，如能利用零碎时间做做此功，使头脑永不生病、永葆青春，实乃幸事！

健身长寿操

我在30岁时，得了几种慢性病，被疾病折磨得像个50多岁的老头子。一天三遍药，顿顿不少，可是病不但不见好，反而越来越重。在吃药根本不能解决问题的情况下，开始了体育锻炼。打太极拳，跑步，竞走都试过，虽有一定的好处，但未能从根本上解决却病的问题。只好自己根据病情摸索一套能治疗这多种慢性病的方法。经过长期锻炼、总结出这套能返老还青的《健身长寿操》。15年来，坚持不懈地每天做操一次，结果把全身各种慢性病全都治好了。收到了意想不到的神奇效果。如今，虽年近60，别人都说象30多岁的小伙子。此操简单、易学易做，请读者一试。

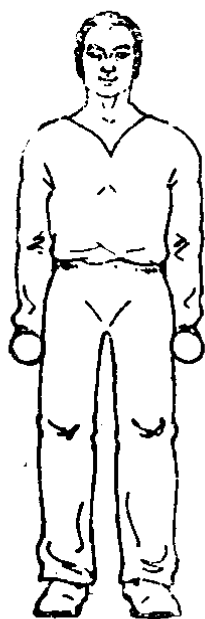


图2—1

第一节 起式

操法：两腿叉开站立，两脚站立位置与肩同宽、两手各持1200克一个小的哑铃、宁神停思，做好进入第二节运动的准备。

第二节 左右甩臂摇头式

操法：两臂开始先左后右地甩动，甩动的速度由慢到快，但不要特别快，以中速为宜。甩动幅度越大越好，使每个动作都做到尽处，达到饱和，连续左右甩动20次。在甩动两臂的同时、头也随之左右摇

动，向左甩臂时头向左摇动，向右甩臂时头向右摇动，摇头次数与甩臂次数相同。

活动部位：这个式子主要活动头部、脖颈、两肩，两臂，抻动两腋下大筋，牵动胸、背活动。

治疗疾病：主要治疗神经衰弱、头风痛、慢性头痛，颈椎病、肩关节周围炎、老年肩等。

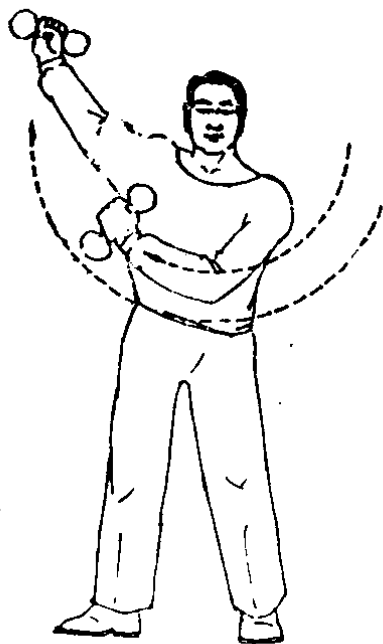


图 2—2 (一)

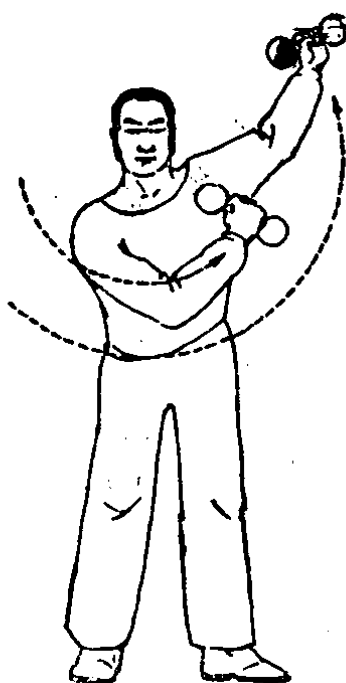


图 2—2 (二)

第三节 两拳交错推拉式

操法：第二节做完以后，两手抬起，右手高、左手低，两腿半蹲，右拳先向前打出，随后抽回右拳、拳打出。这样交替抽回打出，抽回打出反复做 20 次。在做推拉打出的同时、两胯随之左右摆动，打出右手胯向右摆动，头向左倾；相反，打出左手时，胯向左摆，头向右倾。胯和头的摆动次数与打出次数相同。

活动部位：主要活动两臂两肩、两胯和头颈部位。牵动