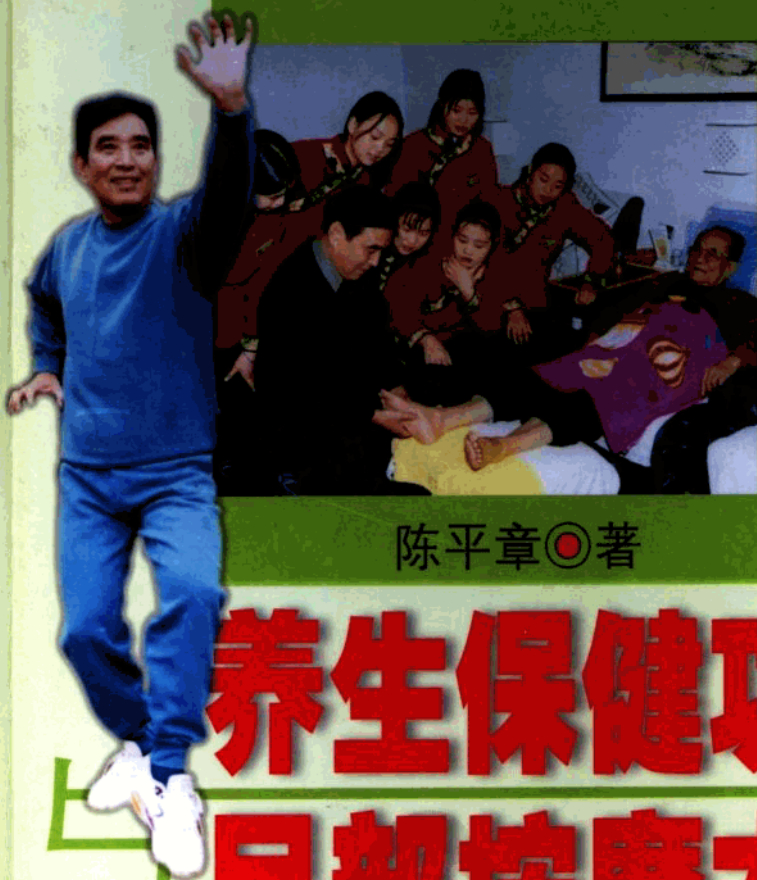




陈平章◎著

养生保健功 与足部按摩术

YangSheng BaoJian Gong
Yu ZuBu AnMo Shu

文匯出版社

目 录

龚学平同志题辞
夏振业同志给作者的贺信
养生的关键在于养心（序）

健身养身功

一、 动功部分

- 2 大鹏观天
- 3 大鹏嬉水
- 4 大鹏飞翔
- 5 大鹏俯视
- 6 就地跑步
- 8 宽胸理气
- 9 通关疏经
- 10 调息理气
- 11 提丹田
- 12 养气还原
- 13 外气内收

二、 桩功部分

- 16 大马步桩
- 17 跑马振荡
- 18 马步站桩
- 20 双臂揽月
- 21 掌心开合
- 22 三维画圆
- 23 狮子滚球
- 24 狮子戏球
- 25 扳指法
- 26 虚步桩
- 27 双手合十桩
- 28 龙形桩

三、 足部按摩技巧部分

- 32 足疗法手法类型
- 37 足部按摩后可能出现的反应
- 37 足疗法注意事项
- 39 足部反射区的位置、手法及适应症
- 39 头
- 39 小脑及脑干
- 40 垂体
- 40 三叉神经
- 40 颈椎

41	鼻窦	横结肠	50
41	眼	小肠	50
41	耳	盲肠(阑尾)	50
42	鼻	降结肠	51
42	上颌	回盲瓣	51
42	下颌	升结肠	51
43	心脏	上身淋巴腺	52
43	气管、喉	下身淋巴腺	52
43	扁桃腺	肘关节	52
44	肺及支气管	肋骨	53
44	肩	腰椎	53
44	斜方肌	前列腺、子宫	53
45	甲状腺	性腺	54
45	甲状旁腺	睾丸、卵巢	54
45	胸部	腹股沟	54
46	内耳迷路	尿道、阴道	55
46	胸椎	直肠、肛门	55
46	肩胛	膝	55
47	肾	髋关节	56
47	输尿管	外尾骨	56
47	膀胱	内尾骨	56
48	十二指肠	胸部淋巴腺	57
48	胰	横膈膜	57
48	肝	胃	57
49	胆囊	脾	58
49	腹腔神经丛	坐骨神经	58
49	解溪穴	骶骨	58

59	四、脚与脚按摩技巧
61	五、常见病症反射区疗法表
71	六、练功与足部按摩疗法病例实录
87	七、社会各界对陈平章的评价及新闻媒体的部分报道
109	后记 陈平章

1

动功部分

大鹏观天

本功动作能强壮腰椎，胸椎，活利肩关节，加快体内血液循环。

1. 全身放松，自然站立，两脚与肩同宽。两手中指贴裤缝。
2. 两手臂向上伸直，两手心向前，十指松直，同时脚跟慢慢抬起，同时吸气，收小腹。
3. 两脚跟慢慢着地，同时，两手握拳慢慢拉下至肩平，呼气，如此重复。



一呼一吸为一次，每分钟约30次，身体不佳者约20—25次，双膝伸直，不要弯曲。

大鹏嬉水

本功动作对慢性肠炎、肠粘连，前列腺增生有一定疗效。

1. 全身放松，自然站立，两脚与肩同宽。两手五指分开，大拇指在脐中两侧，其余四指在小腹处，两手臂向外推出成抱球形，同时两腿微曲成 45° 左右，吸气。

2. 两手掌快速轻轻拍打小腹，同时两腿站直，呼气。

一呼一吸为一次，每分钟约 45 次，因人而异。



本功动作对坐骨神经痛，膝关节炎有辅助疗效。

1. 全身放松，自然站立，两脚与肩同宽。两手握拳向后摆动约至 45° ，挺胸，同时吸气。

2. 两拳快速叩击臀部两侧环跳穴，同时两膝弯曲，呼气。

一呼一吸为一次，每分钟约 45 次，因人而异。

大鹏飞翔

本功动作能减肥、健美、有提神、醒脑之作用。

1. 全身放松，两腿自然并拢，两手臂向肩两侧平举，十指松直分开，同时吸气、收腹。

2. 两手臂下摆至 45° ，十指微曲，呼气，同时两膝微曲。

一呼一吸为一次，每分钟 20 次左右。



大鹏俯视

本功动作能增强肺活量，对关节炎、肩周炎有一定疗效。

1. 全身放松，自然站立，两脚与肩同宽。两手臂平行慢慢向前伸直，手心向下，两膝慢慢弯曲，同时吸气。

2. 待两手臂举至肩高，两手掌心沿肋骨下压至胯关节处，两腿站立，同时吐气。

一呼一吸为一次，每分钟8-10次。



练法与大鹏俯视相反。

1. 全身放松，自然站立，两脚与肩同宽。两手臂平行慢慢向前举起，手心向下，同时吸气。

2. 两手臂举至肩高时，两手内收，两手掌心沿肋骨下压至胯关节处，两膝随势弯曲，同时呼气。

一呼一吸为一次，每分钟8-10次。

就地跑步

本功动作利用手掌按摩内脏，能改变病灶处生物场，以达到心平气和。

1. 全身放松、自然站立，两脚与肩同宽，双手叉腰，拇指在后，其余四指在前，目视前方。动作时，先右膝弯曲，左膝伸直；然后右膝伸直，左膝弯曲。如此交替不断重复。要求自然呼吸，动作由慢变快，每分钟 120 次左右，约做 3 分钟，如跑步状，脚跟不能离地。古人言：“饭后百步走，活到九十九。”

本功动作利用两腿一松一紧的关系，从而把下肢的血液挤压至全身。每分钟 100—120 次左右，因人而异。



2. 在就地跑步基础上，自然呼吸，两手从腰间放置身体前面，两手掌心对着胸两侧作画圈状按摩，自上而下至小腹部，反复数次。

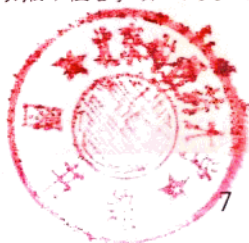
3. 在就地跑步基础上，自然呼吸，两手十指弯曲，在天突穴、膻中穴至关元穴间上下按摩，来回数次，以达疏通任脉。

4. 两手十指交叉，在胸窝、肺部作画圈状按摩，自上而下按摩至小腹部，自然呼吸，反复数次。

本功动作能舒心理气，有助消化、吸收。

5. 双手交叉，手心对手背，男左女右（男：左手在内侧，女：右手在内侧。）在命门穴、两肾处作顺时针划圈按摩，自然呼吸，重复数次。

本功动作能壮腰补肾，对腰肌劳损、肾功能不佳者，有一定疗效。



宽胸理气

**本功动作利用吐故纳新，对肺病、胸闷气短，
心肌缺血，心肌梗塞，脑梗阻等有一定预防
作用与疗效。**

1.全身放松，自然站立，两脚与肩同宽。两手臂向前伸出，掌心向内慢慢向胸窝靠近，十指相对，握拳，两手左右分开，慢慢向肩两侧尽力拉开，挺胸，同时吸气。

2.全身放松，两手臂拉开转拳，双手掌心向前十指伸直慢慢推出，伸直推足，同时吐气，两手臂自然下垂放松。

一呼一吸为一次，每分钟约5至6次，因人而异。



通关疏经

本功动作能活利关节，调和气血，平衡阴阳，按摩内脏。对颈椎、胸椎、腰椎病，关节炎、骨质增生，前列腺增生，肠胃功能不佳者有一定疗效。

1. 全身放松，自然站立，两脚与肩同宽，两膝微曲，右手肘关节上提至极限，并同时带动腰转，同时膝关节向右扭曲，左手掌心在小腹处，头部保持正直，转动时掌心按摩胸窝，两肺及至整个腹部，自然呼吸。

2. 换手，左手肘关节上提至极限，并同时带动腰转，同时膝关节向左扭曲，右手掌心在小腹处，头部保持正直。转动时掌心按摩胸窝，两肺及至整个腹部，自然呼吸。

注意按摩时，两手掌离开身体2-3厘米，并重复数次进行按摩。每分钟40次左右，因人而异。



调息理气

本功动作利用一松一紧的呼吸运动，把四肢的血液挤压至内脏，刺激了脚趾的末梢神经。对心脏病、胸闷气短者有一定疗效。能预防心肌梗塞与动脉硬化。

1. 自然站立，两手臂向前慢慢伸直，十指松直，掌心相对，同时吸气，停留2-3秒钟。



2. 两手臂向上翻掌，吐气、停留2-3秒钟。



3. 两手掌心向内，吸气，十指微曲靠近锁骨，抬肘至肩平，十指相对，同时两手臂向两侧拉开，扩胸，手心向下。



4. 两手掌心在两肋骨侧用力下压，吐气，胸部放松，同时脚跟慢慢离地，停留几秒钟，手掌自然下垂。



每分钟4-5次。

提丹田

本功动作能提高内力，增强肺活量。

1. 全身放松，左腿向前跨一大步，后腿伸直，成弓步。

2. 两手臂向前伸出，手背相对靠拢，两手臂伸直向肩两侧慢慢拉开至肩平，吸气，同时后腿弯曲，前腿伸直（成后弓步），像大鹏展翅状，快速握拳。

3. 两拳在腰两侧快速上提冲拳，挺胸，两拳相靠与头平，左拳在前，右拳在后，同时呼气。

4. 全身放松，换腿换手，要领同上。

注意有严重心脏病，高血压患者用气不用力。一呼一吸为一次，注意吸气时慢，吐气时快，每分钟 16 次左右。



养气还原

本功动作通过按摩小腹部、腹部、胸部，从而滋养了全身脏腑之气，对体质虚弱者能够补充元气。对前列腺增生、妇科肌瘤、小叶增生、肠胃功能不佳、肝炎、糖尿病等内脏疾病有一定疗效。

1. 全身放松，两脚与肩同宽，心平气和，两眼微闭，两膝微曲，站立5-10分钟，两手交叉内劳宫与外劳宫相叠，男左女右（男：右手心相叠左手背，女子则相反），放于小腹处。

2. 顺时针方向按摩内脏，先小腹部按摩50圈，圈逐步扩大，至腹部50圈，再扩大、按摩至胸部50圈，自然呼吸。

每分钟25圈。



外气内收

本功动作利用吐故纳新来吸收大自然能量、大补元气、调节免疫功能，适用于体质虚弱者。

1. 全身放松，两脚与肩同宽，两手臂下垂，掌心向后，十指微曲，两腿慢慢微曲，意念集中于两手心3-5分钟，手心有微弱的麻、热、胀感，人感飘飘如动，自我陶醉，自然呼吸。

2. 两手掌心向前上翻，十指微曲，目视前方，留肩沉肘，身体虚弱者可用两手劳宫穴对准树木、花草采气3-5分钟，以松树为佳，勿对准夹竹桃（有毒），自然呼吸。天冷时，还可利用命门穴对着太阳采气。

3. 手心向上吸气，掌心向内向胸窝靠拢至锁骨处，抬肘，十指相对，气沉丹田，吐故纳新，吸气时收腹。

4. 两手掌心朝下下压同时吐气至小腹处，鼓腹。两手分开，恢复原状，掌心向上保持45°。

一呼一吸为一次，反复数次。



以上动功、在练习马步站桩功前，可以任选一、二节或几节锻炼，也可单独习练。久练动功，循序渐进，能活动关节、放松身心，使气血畅通，疏经活络，促进十二经络的畅通，加快血液循环。对年老、体弱及慢性病患者有较好的强身、辅助治疗作用。有关节炎、骨质增生、久治不愈者、适宜多做动功。