

發掘祖國醫學
寶庫努力造福
人民

九四年三月 吳學平

前 言

内劲一指禅气功与脚部反射区按摩都是祖先留给我们的延年益寿祛病健身的宝法。国际气功科学联合会会员、上海市少林内劲一指禅气功研究会理事、著名气功师陈平章先生及其弟子在学习、继承和总结了前人经验的基础上，结合自己多年来的练功、传功和治疗等各方面的研究，成功地把内劲一指禅气功与脚部反射区按摩进行了嫁接。为了进一步推广和介绍这种疗法，几年来，陈平章先生先后应邀到新疆、温州、新加坡、德国等地讲学，受到了国内外广大患者的热烈欢迎，上海市政府的有关领导也给予了充分的肯定。1992年~1993年，上海电视台、东方电视台分别对陈平章先生作了多次专题报道。

大量的临床实践表明，人们在练习内劲一指禅气功的同时，针对一些病症在脚部反射区实施一定的按摩，对于治疗神经衰弱、失眠、高血压、低血压、心脏病、哮喘、肠胃病、颈椎病、肩周炎、坐骨神经痛、腰痠背痛、肾炎、肝硬化、肺气肿、肿瘤以及癌症等多种慢性病，均有不同程度的疗效。有些患者，通过一段时间的学习和锻炼，不但身体得到了康复，而且还掌握了发放外气和替他人查病治病的本领。实践证明，内劲一指禅气功与脚部反射区按摩结合治疗的疗效要比单一的练功或按摩更好，它将使中华民族的传统医学，在人体生命科学领域又一次大放光彩。

本书分为两部分。第一部分为内劲一指禅气功；第二部分为脚部反射区按摩。这两部分看似独立的，实质上又是相互密切联系的。读者如果能根据自己的身体情况把它们较好地结合

起来，那么写本书的目的就算达到了。本书在编写过程中参照了王瑞亭、王京、汤叔梁、杨秉元、邹志东、王军、陆幼梅、王守泉等同道的珍贵资料，上海市闸北体育馆、闸北中医院的有关领导也给予了关怀和支持，在出版过程中还得到吕清华同志的帮助，在此，谨向他们表示衷心的感谢。由于作者水平有限，书中出现不足或谬误，欢迎读者提出宝贵意见。

作者：蔡泽霖
1994年2月于上海

目 录

第一部分 内劲一指禅功法

一、预备功	(1)
(一)弹腿放松	(1)
(二)跑步按摩	(2)
(三)大鹏俯视 I	(3)
(四)大鹏俯视 II	(4)
(五)大鹏观天	(5)
(六)大鹏嬉水 I	(6)
(七)大鹏嬉水 II	(6)
(八)大鹏飞翔	(7)
二、按摩操	(8)
(一)按摩心窝	(8)
(二)按摩脐腹	(9)
(三)按摩三焦	(9)
(四)按摩命门	(10)
三、筑基功	(11)
(一)马步站桩功	(12)
(二)马步振荡功	(14)
(三)对症站桩	(15)
四、扳指(趾)法	(18)
(一)基本扳指(趾)法	(18)
(二)对症扳指法	(20)

五、快速得气法	(26)
(一)左右开合拉气.....	(27)
(二)上下开合拉气.....	(28)
(三)狮子左侧身滚球.....	(28)
(四)狮子右侧身滚球.....	(28)
(五)三维画圆.....	(29)
六、提高功	(30)
(一)童子桩.....	(30)
(二)龙型桩.....	(31)
(三)罗汉桩.....	(32)
七、采气 养气 练气 聚气 放气	(32)
(一)采气.....	(32)
(二)养气.....	(35)
(三)练气.....	(35)
(四)聚气.....	(36)
(五)放气.....	(37)
八、内劲一指禅功法部分问答	(39)
(一)练习马步站桩功,身体放不松怎么办?.....	(39)
(二)内劲一指禅功法为什么不用意念不用意守?.....	(39)
(三)练习马步站桩,为什么会出汗?出汗多好不好?.....	(40)
(四)筑基功应包括哪两个方面?.....	(41)
(五)为什么把马步站桩功作为本功法的筑基功?.....	(42)
(六)为什么说练习内劲一指禅气功一要渐进二要恒 心三要节欲?.....	(43)
(七)气功师为什么能够发功导引控制他人?.....	(44)
(八)马步站桩功为什么对高血压、低血压、心动过速、 心动过缓有双向调节作用?.....	(46)

- (九)马步站桩功得气快,其奥妙何在?.....(48)
- (十)练习内劲一指禅功法要注意哪些问题?.....(49)

第二部分 脚部按摩秘术

- 一、脚部按摩诊疗原理及方法**.....(52)
- (一)脚部反射区综合图.....(52)
- (二)脚部按摩诊疗原理.....(52)
- (三)身体与脚部反射区对应法.....(57)
- (四)“基、症、关”按摩方法.....(58)
- (五)脚部治疗按摩时间.....(59)
- (六)按摩方法.....(59)
- (七)脚部实用诊查疾病法(按压触痛法).....(61)
- (八)脚部按摩的补与泻.....(61)
- (九)脏象学说简要介绍.....(61)
- 二、脚部按摩须知**.....(63)
- (一)脚部按摩的治疗特点.....(63)
- (二)“病位”检查时可能出现的问题.....(64)
- (三)按摩时可能发生的反应.....(64)
- (四)脚部按摩治疗禁忌症.....(65)
- 三、脚部反射区的位置及功用**.....(66)
- (一)泌尿系统.....(66)
1. 肾脏 2. 输尿管 3. 膀胱 4. 尿道
- (二)神经系统.....(68)
1. 大脑 2. 小脑(脑干) 3. 交叉神经 4. 腹腔神经丛 5. 坐骨神经
- (三)内分泌系统.....(71)
1. 脑垂体 2. 甲状腺 3. 甲状旁腺 4. 肾上腺

腺

(四) 消化系统.....(73)

1. 胃 2. 十二指肠 3. 小肠(空肠、回肠) 4. 升结肠、横结肠、降结肠 5. 盲肠(阑尾) 6. 回盲瓣
7. 直肠、肛门 8. 肝脏 9. 胆囊 10. 胰腺

(五) 呼吸系统.....(77)

1. 喉 2. 肺、支气管 3. 横膈膜

(六) 生殖系统.....(78)

1. 生殖腺(男: 睾丸, 女: 卵巢) 2. 前列腺、子宫
3. 阴茎、阴道、尿道 4. 腹股沟 5. 胸(乳房) 6. 月经不调

(七) 感觉器官.....(83)

1. 颌窦 2. 眼 3. 耳 4. 内耳迷路(平衡器官)
5. 鼻

(八) 循环系统.....(86)

1. 心脏 2. 脾脏 3. 扁桃腺 4. 上身淋巴
5. 下身淋巴 6. 胸部淋巴

(九) 关节(运动).....(88)

1. 上颌 2. 下颌 3. 肩胛 4. 肩 5. 髌关节
6. 膝 7. 肘关节 8. 肋骨 9. 斜方肌
10. 颈 11. 颈椎、胸椎、腰椎、尾椎、内尾骨、外尾骨

(十) 上下反射区对应关系.....(94)

四、脚部按摩“基、症、关”处方.....(95)

(一) 泌尿系统.....(95)

(二) 消化系统.....(97)

(三) 循环系统.....(101)

(四) 神经和骨骼系统.....(103)

(五)免疫系统.....	(105)
(六)内分泌系统.....	(106)
(七)生殖系统.....	(107)
(八)呼吸系统.....	(109)
(九)感觉器官.....	(111)
(十)关节疾病.....	(112)
(十一)皮肤.....	(113)
(十二)其它.....	(114)

附 录

一、典型病例.....	(116)
二、人体经络穴位图.....	(123)

第一部分 内劲一指禅功法

内劲一指禅功法，属于佛家功法。60年代初，由上海气功名家阿水先师所传。此功法由于不要意守、无需入静、得气快、功力大、不出偏等优点，深受广大气功界的重视和广大群众的称赞。在先师及其弟子们的努力推广下，据1991年7月中国气功科学研究会《会刊》统计，全国习练此功法已逾250万人。目前，该功法已成为国家教委在各高等院校推广气功的重点功法，是中国气功科学研究会的直属功法。

一、预 备 功

养身在动，养心在静，内劲一指禅气功动静相兼，身心兼养。在练习马步站桩功前，我们先向读者介绍八节预备功，这些动作有助于练功者消除肌肉酸胀，推动气血运行，强化五脏六腑之功能。读者既可作为练功前的准备活动，也可根据自己不同的保健目的有选择地单独练习。下面分别介绍。

（一）弹腿放松

练本功动作可使全身肌肉不断由下向上抖动放松，对活利膝关节、增加肠胃蠕动、帮助消化吸收以及强壮腰肌等均有好处。它是模仿大鹏飞翔前的动作。

练法如下：

直立，两脚与肩同宽，双手叉腰，拇指在后，其余四指在前，全身放松，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。

如此不断重复。(图 1-1)

要求自然呼吸,动作由慢变快,每分钟 120 次左右,约做 3 分钟,如跑步样。脚跟不能离地。

(二)跑步按摩

本功动作是在弹腿放松的基础上,练功者利用自身劳宫穴的气感对身体进行非接触按摩,这种非接触按摩可以改变病灶处的病变生物场,从而达到治疗疾病的作用。

练法如下:

在弹腿放松的基础上,两手从腰间放置身体前面,如跑步状,两劳宫穴对着病灶处旋转按摩。如胸口闷者,两劳宫穴对着胸部;胃病患者,两劳宫穴对着胃部。练功者根据自己的需要,



图 1-1



图 1-2

手势可高可低。(图 1-2)

注意:

两劳宫穴在非接触旋转按摩时, 不要接触身体。其它要求同前。

(三) 大鹏俯视 I

练本功动作可增长肺活量, 增强气感。如果每次做 40 至 60 遍, 可以消除饥饿感, 有减肥作用。

练法如下:

直立, 两脚与肩同宽, 自然放松。两手平行慢慢举起(至肩高), 两膝慢慢弯曲, 同时吸气, 小腹内收; 待两手举至肩高, 两手内收, 坐腕, 用三分内劲向下向前向上送去, 两膝随势弯曲(一



图 1-3



图 1-4

式), 向下压气, 两膝慢慢伸直(二式), 同时呼气, 小腹渐渐鼓起。此为逆腹式呼吸, 吸气、呼气要尽量做到细、长、匀、柔, 不可过分用力。一吸一呼为一次, 每分钟做 6—8 次, 共做 20 次。

双手坐腕下势时, 两眼向下作俯视状, 看两手合谷穴, 故名“大鹏俯视”。(图 1-3, 1-4)

(四) 大鹏俯视 II

练法与大鹏俯视 I 相反。两手平行慢慢举起时, 两腿直立不要弯曲, 同时吸气, 小腹内收, 待两手举至肩高时, 两手内收, 坐腕, 用三分内劲向下向前压下, 两膝随势弯曲, 同时呼气, 小腹渐渐鼓起。

大鹏俯视 II 的作用和要求与大鹏俯视 I 相同。(图 1-5, 1-6)

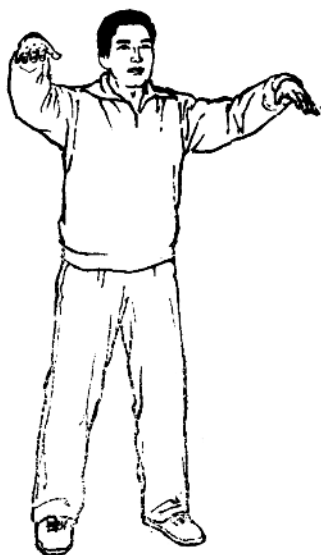


图 1-5



图 1-6

(五) 大鹏观天

本功动作利用一紧一松的运动，调动自身的脏腑之气，使全身的血液循环加快，新陈代谢功能增强。

练法如下：

自然直立，两脚与肩同宽，两手臂向上伸直，劳宫穴向前，十指向上，两眼向上作观天状，余光要看见双手合谷穴。

然后脚跟慢慢抬起，十指慢慢抓紧握拳，同时吸气，小腹内收；两脚跟慢慢着地，与此同时，两手慢慢拉下至肩平，十指松直呼气，小腹渐渐鼓起，如此重复。(图 1-7, 1-8)

一呼一吸为一次，每分钟约 30 次，双膝要伸直，不要弯曲。

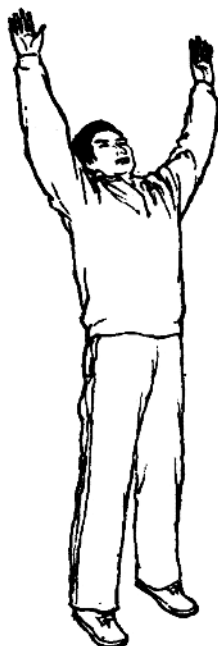


图 1-7



图 1-8

(六) 大鹏嬉水 I

本动作利用两膝一松一紧的运动和两劳宫穴对小腹的反复拍打,使练功者全身产生共振,对健脾强胃有较好的功用。

练法如下:

自然站立,两脚与肩同宽。两手同时向外伸出(劳宫穴向内),与此同时,两膝弯曲,吸气;然后两劳宫穴快速向小腹部拍打,两膝突然伸直,呼气,使全身产生震荡。吸气时,小腹内收;呼气时,小腹渐鼓。一呼一吸为一次,每分钟约45次。(图1-9, 1-10)



图 1-9



图 1-10

(七) 大鹏嬉水 II

本功动作对治疗坐骨神经痛有较强的针对性。

练法如下:

自然站立，两腿与肩同宽。两膝伸直，两手握空拳，向后摆动约至 45 度，与此同时，吸气，然后两空拳快速下摆，虎口叩击两环跳穴，两膝突然弯曲，呼气。吸气时，小腹内收；呼气时，小腹渐鼓。一呼一吸为一次，每分钟约 45 次。（图 1-11，1-12）



图 1-11

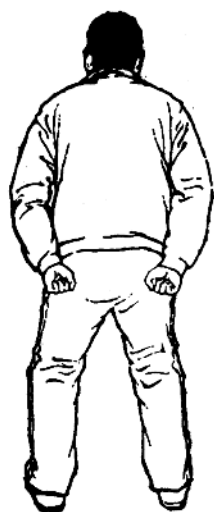


图 1-12

（八）大鹏飞翔

本功动作的作用主要是加强免疫中枢——胸腺的功能，增强机体免疫力。（胸腺是胸腔内一个腺体，在纵骨上部，胸骨和软骨后方，心包和主动脉弓前面，分左右两叶。）

练法如下：

自然站立，两脚与肩同宽，双膝微屈 15 度左右，双臂上抬撑圆，意似抱个大气球，腋下、肘部、腕部直至指关节都要求呈圆弧

状,保持此状态5分钟左右。

然后两臂徐徐拉开,拉至两劳宫穴不能相对为止,作大鹏展翅状,同时吸气,小腹内收;再两臂慢慢合拢,同时呼气,小腹渐渐鼓起,如此重复20次。

十指相对,不能高于鼻尖;要求做到“松而不懈,紧而不僵”。(图1-13,1-14)



图 1-13



图 1-14

二、按 摩 操

(一)按摩心窝

作此按摩,主要是利用练功者自身手指尖之气进行自我导引。经常按摩,对治疗肺气肿、胸膜粘连、心脏病等均有疗效。

练法如下：

继弹腿放松 5 分钟后，两手中三指按心窝，先向逆时针方向作圆按摩，2~3 分钟后，再向顺时针方向作圆按摩，时间相同。在按摩时，两腿不能停下，不断弹动。

要求自然呼吸，腿的频率每分钟为 120 次左右，要手按摩时，要轻柔均匀，与身体似接触非接触，频率可快可慢，一般每分钟为 60 圈（转）。（图 1-15）

注意：

在做心窝按摩时，主要是用大拇指（手太阴末端）作轻柔按摩。

（二）按摩脐腹

经常按摩，对腹胀气滞、食欲不振、便秘、消化不良等胃肠道疾患，有较好疗效。

练法如下：

按摩心窝完毕后，两手中三指由心窝顺摩而下，边摩边走，摩至脐下耻骨为止。然后以肚脐为中心，先向逆时针方向作圆按摩，2~3 分钟后，再向顺时针方向按摩，相同时间，在按摩过程中，两腿继续弹动。（图 1-16）

要求同前。

注意：

按摩脐腹时，主要是用两手中间三指，即食指、中指、无名指。

（三）按摩三焦



图 1-15