自我按摩导引养生术

江苏科学技术出版社

需要全本请访问 www.ertongbook.com

（苏）新登字第002号

自我按摩·导引养生术图解

金宏柱　陆梦瑛　编著

出版发行：江苏科学技术出版社

经　　销：江苏省新华书店

印　　刷：南通韬奋印刷厂

开本850×1168毫米　1/24　印张2

1994年6月第1版　1994年6月第1次印刷

印数1—6,000册

ISBN 7—5345—1786—9

R·291　定价：6.00元

责任编辑　孙连民

我社图书如有印装质量问题，可随时向承印厂调换。

目　录

第一部分　概　述 …… 4

第二部分　自我按摩、导引养生的特点 …… 6

第三部分　常用按摩、导引方法介绍 …… 8

第一节　强壮养生法 …… 9
第二节　疏肝理气法 …… 17
第三节　宁心安神法 …… 22
第四节　健脾和胃法 …… 26
第五节　宣肺通气法 …… 30
第六节　固肾增精法 …… 34

附录　人体补益原则 …… 40

序

生长壮老死，是生命的自然规律，而健康与长寿，却是自古以来人类共同的美好愿望。怎样实现这个梦寐以求的愿望呢？在长期的实践过程中，前人逐渐地认识到，要想达到这个目的，首先是要“养生”。

所谓“养生”，简单地说，就是以各种适合人体生理的方法来防治疾病，保证健康的生命状态。从古至今，这类方法是非常众多的。本书作者金宏柱、陆梦瑛则在前人经验的基础上，探幽发微，潜心钻研，总结出了一整套既有严密的中医理论指导，又符合现代医学知识的自我按摩、导引养生方法。纵观该法，阐述有别，但又珠联璧合，配以图解形式使人一目了然，并有附录，简要地介绍保健养生知识，使得本书更加熠熠生辉，堪称难得。

希望本书能受到广大读者的欢迎，也希望中国古老的传统医学文化能带给广大读者健康和幸福。

南京中医学院院长 陈子德

第一部分　概述

早在两千多年前，我们的祖先便创造出了“导引”和“按跻”，用来防治疾病、养生延年。关于这些方法的具体操作，古人是这样描述的：“导引，谓摇筋骨，动肢节；按，谓抑按皮肉；跻，谓捷举手足”等等。不难看出，“按跻”即沿革至今的推拿和自我按摩，而“导引”则可说是体育练功方法最早的称谓和概括，目前的各种健身操、医疗保健操以及气功练功方法等，似皆应在其属中。

自我按摩和体育练功方法对人体的养生作用，一直被我们的前人重视和认识，他们概括指出：“导引运行经气，不使留滞为病也，按跻揉扰筋节，宣通阳气也。”而在中医最早的经典著作《内经》中更有“……病多痿厥寒热，其治宜导引、按跻”的临床记载。战国时期的哲学家、养生学家庄子更说这是：“养形之人，彭祖寿考者之所好也”。所以在我国隋唐时期，“导引”、“按跻”得到了更加广泛的应用，并被官方确定为重要的防治疾病的手段之一。

需要全本请访问 www.ertongbook.com

可以说，自我按摩和体育练功方法，都是采取“动”的形式来促进人体健康的，名医华佗说：“动摇则谷气得消，血脉流通，病不得生，譬犹户枢不朽耳”这与“生命在于运动”的观点是完全一致的。另外，现代科研证实，自我按摩以及体育练功，都会使人体自身产生生物物理和生物化学方面的变化，这些变化中就有一些对机体有效的物质。而这些有效物质不仅由皮肤向肌肉深层、筋腱、神经、血管、淋巴等组织渗透，引起全身机体的良性调节，同时还反射性地影响内脏等器官的功能，从而使得血液循环加快，新陈代谢功能增强，进一步达到改善人体生理、病理过程，激发和增进人体免疫机制等目的，从而起到抗病保健养生的特殊效果和作用。

第二部分　自我按摩　导引养生的特点

自我按摩、导引有很好的养生健体、防治疾病的作用。实践中观察到，通过循序渐进的操练，对人体的内脏和肢体关节功能活动，都有着明显的增强和促进，这都根源于其以下的一些特点。

一、有中医理论基础

自我按摩、导引虽产生、验证于实践，但其良好功效，还得益于中医理论的严谨指导。首先按摩、导引自成套路，按中医肝、心、脾、肺、肾五脏病症分类进行，每类均能以有关中医理论知识为指导，并以此贯彻于各自的动作中。如肝的套路，先从中医所谓的肝的功能，经络走向联系到有关肝的疾病概括，这样在疏肝理气原则的指导下，按摩、导引的循经、选穴和动作特点，均能紧密围绕这些理论知识进行。举例来看，象"舒气会"节，中医理论中谓肝主疏泄，是说肝的这一功能特点，能条畅人体的气机。气机正常则全身气血畅旺，反之则气机郁滞产生肝的病症。因此按摩人体的气机交会穴——膻中，则可激发和调节这个功能。再如"疏肋间"节就更是遵循这一要求，分擦按摩两边胁肋，因为这正是肝经所过和所经略的部位。另外在肝的导引术中，则更有着这些针对性的动作，因此就更加增强了疏肝理气的作用而达到养脏健身的良好效果。如此等等，不一而足。严谨的中医理论指导，可谓是自我按摩、导引的一大特点。

二、与现代医学紧密结合

自我按摩、导引的另一大特点是，编排中十分注意和现代医学知识的紧密结合。除了把中医五脏病症分类和现代医学疾病相应对照外，在具体的每节按摩、导引的设计中也可清楚的看出，自我按摩、导引有着较强的科学性。如"鸣天鼓"，中医谓之可安神益脑，而从现代医学知识角度讲

识，这种叩击震动枕骨的动作，可对人体的重要组织器官——下丘脑有着较好的按摩作用。另如“擦玉柱”，前擦可刺激甲状腺和颈动脉窦，不但可助人体生长激素的产生，同时亦可调整人体的血压；后擦则又可增加人体椎基动脉的供血，使人头脑清新，思维敏捷。再如“摩脘腹”节，不但可以机械力量促进胃肠的蠕动，同时可促进胃肠消化液的产生，从而发挥调整胃肠功能，加强新陈代谢的良好功效。其他如导引术诸节，则更有这方面的特色，动作要领都顾及了操练时对人体形态结构以及对局部组织和整体的影响，因此科学有据，行之有效。

三、始终贯彻整体观念

中医防治疾病的一大特色，就是在防治过程中强调对疾病的发生、发展等做全面通盘的考虑，以得到一个圆满的结果，这就是整体观念。自我保健按摩、导引的编排，始终贯彻了这一精神。从局部来看，每个套路中都能一方面考虑到本脏器的病变防治。另一方面也照顾到了其相关脏器的联系，选取穴位、部位、动作等都有着这样的明确意识。如疏肝理气法节，除重在疏肝外，又以“拿腰肌”健脾益血，“擦少腹”以健脾和胃，这就是“见肝之病，当知传脾，当先实脾”的整体观念的具体体现。再从全面来说，按摩功重在脏腑、经络，导引术重在四肢、百骸。日常锻炼时，无病者可按强壮养生的按摩、导引方法全套练习以预防疾病和增进健康。而有疾病者则要参照五脏分类疾病的概括，分别针对肝、心、脾、肺、肾某一脏，全套练习其按摩和导引术。总之，不论何种选择，均要循序渐进，持之以恒，每日操练1～2遍，这样方能取得效果，有益身心。

第三部分　常用按摩、导引方法介绍

第一节　强壮养生法

中医所说的“养生”，即提倡“治未病”。也就是强调预防为主，要求通过各种方法、手段，使得人体无病而强壮。强壮养生法正是遵循了这一宗旨，通过按摩经络、穴位和全身协调的导引运动，进而对全身的一些重要组织、器官的功能进行调整，促其旺盛，并以此激发人体正气，促进气血运行和化生，从而使得整个机体处于一种“阴平阳秘、精神乃治”和“正气存内、邪不可干”的健康的生命状态。

一、按摩功

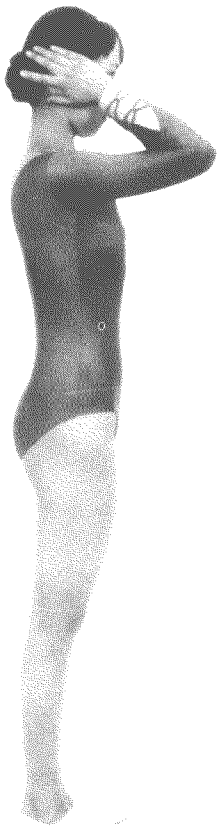
1. 鸣天鼓

〔方法〕

双手掌横向分按两耳，掌根向前，五指向后。以食、中、无名指叩击枕部3次后，双手掌骤离耳部1次，如此重复10次（图1）。

〔作用〕

安神益脑。



1

2. 擦玉柱

〔方法〕

（1）单掌四指及拇指分置颈前喉结两旁人迎穴处（人迎：喉结旁开1.5寸，胸锁乳突肌前缘），和缓地上下推擦10次（图2、3）。

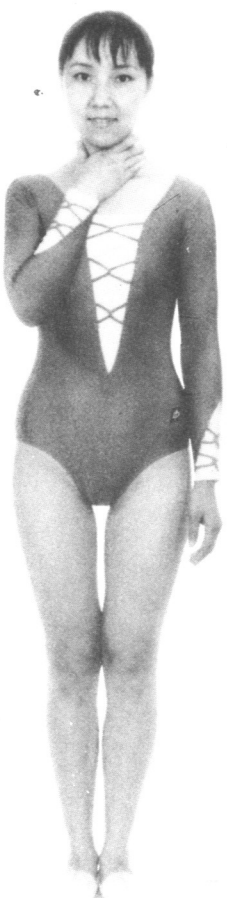
（2）单掌横置颈后，掌根和四指分按两侧风池穴（风池：颈后枕骨下两侧，胸锁乳突肌与斜方肌之间凹陷中），横向来回擦动10次（图4）。

〔作用〕

平潜肝阳，祛风散邪。



2



3



4

需要全本请访问 www.ertongbook.com

3. 舒气会

〔方法〕

双掌相叠，置于两乳中间的膻中穴（膻中：前正中线上，两乳连线的中点，此穴为人体气机聚会之处），上下擦动30次（图5、6）。

〔作用〕

舒理、条畅气机。

4. 叩玉关

〔方法〕

微张口，上下齿稍用力叩动30次。

〔作用〕

激发肾气，壮骨固齿。

5. 搅沧海

〔方法〕

舌在口腔上、下牙龈外周从左向右，从右向左各转动10次，产生津液分3口缓缓咽下。

〔作用〕

生发心气，健脑强心。

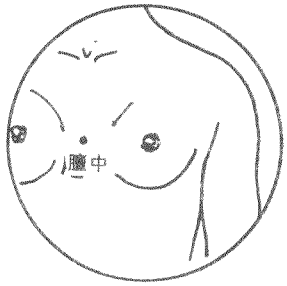
6. 转乾坤（摩脘腹）

〔方法〕

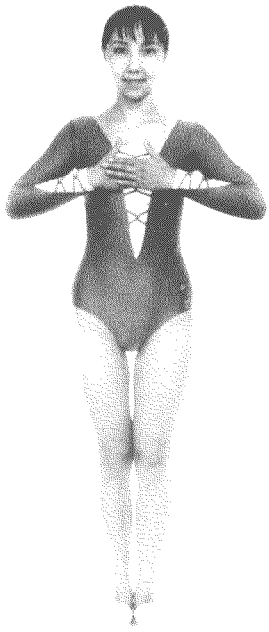
双掌相叠，置于神阙穴（即脐眼），先逆时针，从小到大摩脘腹30圈，然后再顺时针，从大到小摩动30圈（图7）。

〔作用〕

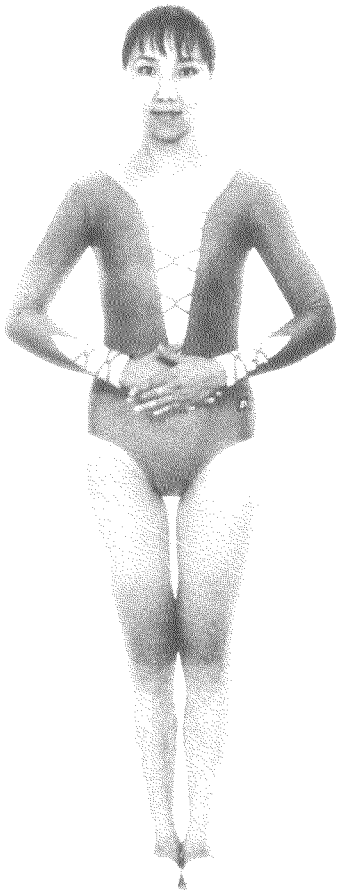
健脾和胃。



5



6



7

7. 震命门

〔方法〕

双手握空拳，以拳眼叩命门穴（命门：第2腰椎棘突下），并横向两侧肾俞穴（肾俞：命门穴各旁开约2横指处），来回震叩30次（图8、9）。

〔作用〕

激发肾气，强腰健膝。

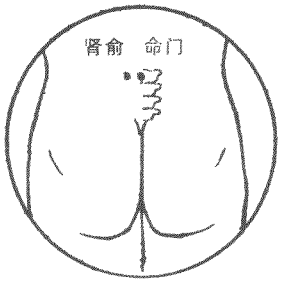
8. 点曲池

〔方法〕

双臂交叉，食、中指相叠按揉曲池穴（曲池：屈肘成直角，当肘横纹外端凹陷中，此穴为人体强壮穴）60次（图10、11）。

〔作用〕

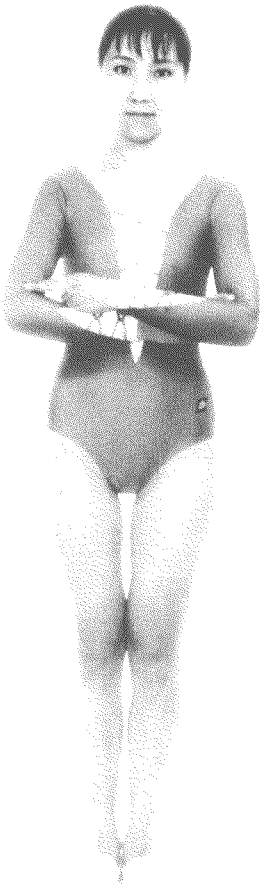
畅旺气血。



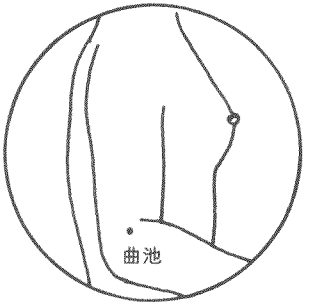
8



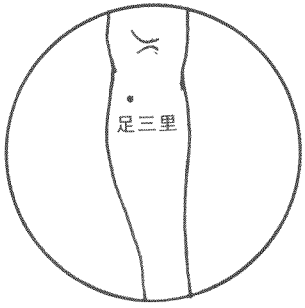
9



10



11



12

9. 按三里

〔方法〕

双手食、中指相叠，按揉足三里穴（足三里：膝下4横指，胫骨前嵴外一横指处，此穴为人体强壮穴位）60次（图12、13）。

〔作用〕

促生气血。

10. 擦涌泉

〔方法〕

单掌横置于涌泉穴（涌泉穴：脚掌前1/3凹陷处）来回擦动60次（图14）。

〔作用〕

滋养肝肾，平衡阴阳。



14



13

二、导引术

1. 直掌前推

〔预备姿势〕

分腿站立，与肩同宽，脚尖朝前，两臂自然下垂，双眼平视前方。

〔动作要领〕

（1）两腿弯屈成马步状，同时屈肘直掌，掌心相对，拇指伸直，四指并拢于两胁部（图15）。

（2）蓄劲于肩臂指端，使两臂徐徐运力前推至尽处（图16）。

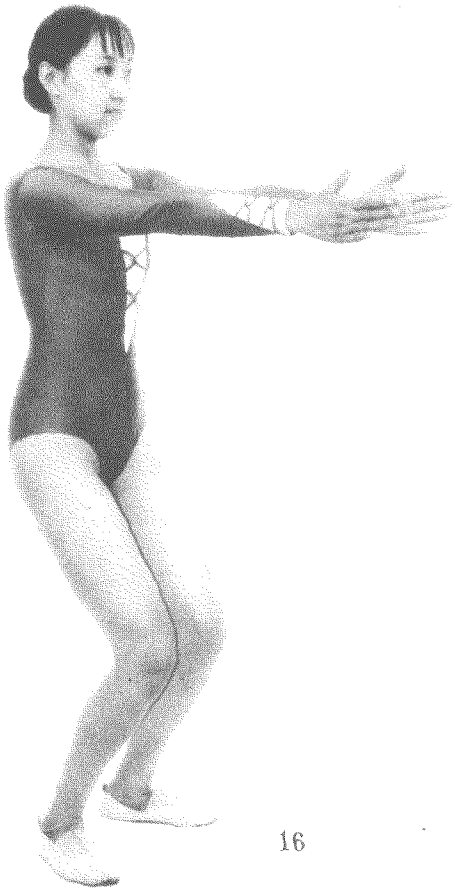
（3）双臂内旋，虎口朝下，接着掌变拳如握物状，旋腕，拳眼朝外收于两胁（图17）。

（4）恢复预备姿势。

以上动作重复操练4遍。



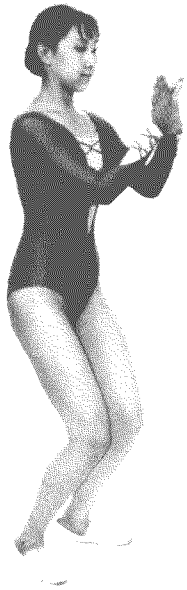
15



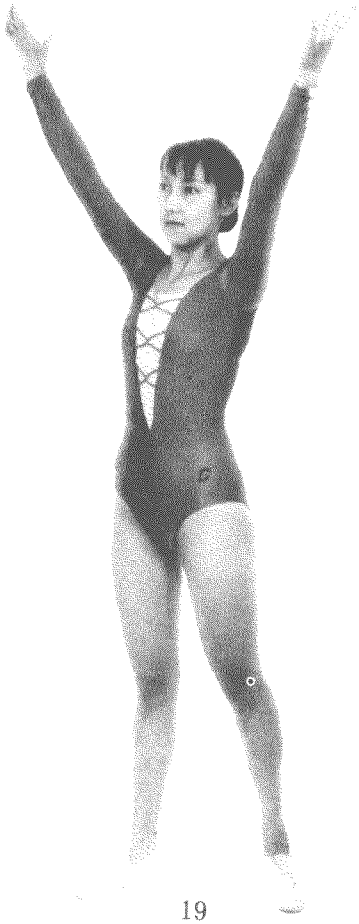
16



17



18



19

2. 抱月升空

〔预备姿势〕

立正。

〔动作要领〕

（1）左腿旁跨一步与肩同宽，两臂侧平举。

（2）两膝微屈的同时，两手下抱作半圆划弧，两臂交叉屈肘置于胸前（图18）。

（3）两手翻掌，掌心朝前，运力外展至侧平举，掌心向外。

（4）还原成预备姿势。

（5）两臂侧上举平肩高，掌心朝上。

（6）两臂继续上举至头上的同时，脚跟提起（图19）。

（7）双手翻腕下按，同时脚跟落地。

（8）还原成预备姿势。

以上动作重复操练4遍。

3. 仆虎擒雕

〔预备姿势〕

立正。

〔动作要领〕

（1）左腿抬起，向前方跨一大步成左弓步，同时两臂屈肘由体前向前扑伸，掌心朝下（图20）。

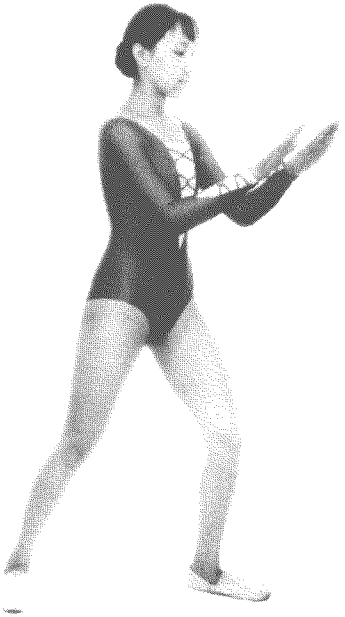
（2）双臂、掌下按，左手叉腰，右臂下按于体侧（图21）。

（3）上体前倾同时右转，右臂从后下划弧至后上举，掌心向后（图22）。

（4）还原至预备式。

（5）—（8）换方向做。

以上动作重复操练4遍。



20



21



22

需要全本请访问 www.ertongbook.com