

仙人揉腹

——一种神奇而简易的自我按摩法

刘从生 刘天君编著



人民体育出版社



数据加载失败，请稍后重试！

仙人揉腹

——一种神奇而简易的自我按摩法

刘从生 刘天君 编著

人民体育出版社

(京)新登字 040 号

图书在版编目(CIP)数据

仙人揉腹:一种神奇而简易的自我按摩法/刘从生、
刘天君编著.-北京:人民体育出版社,1995
ISBN 7-5009-1184-X

I. 仙… II. ①刘… ②刘… III. 按摩疗法(中医)
IV. R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(95)第 04809 号

人民体育出版社出版发行
化学工业出版社印刷厂印刷
新华书店经销

*

787×1092 毫米 32 开本 1 印张 5.4 千字
1995 年 10 月第 1 版 1998 年 12 月第 3 次印刷
印数:30,301—36,400 册
定价:2.00 元

社址:北京市崇文区体育馆路 8 号(天坛公园东门)
电话:5113708(发行处) 邮编:100061
传真:7016129 电挂:9474
(购买本社图书,如遇有缺损页可与发行处联系)

内 容 提 要

“仙人揉腹”是《证治全生》中收录的一种自我按摩法，由于它简便易行而又疗效显著，故在民间很早就有手抄本流传。本书编著者之一刘从生便是根据手抄本中介绍的方法治好自己多年的疾病的。后来，他又把这种方法介绍给一些亲朋好友，也都取得了很好的治病健身的效果。此次出版，是根据《证治全生》中的原文重印的。为方便读者，本书编著者还用现代汉语对原文进行了翻译。

目 录

“仙人揉腹”治好了我的心脏病(代前言)	刘从生(1)
“仙人揉腹”按摩法	(5)
附:“床上八段锦”中的一些自我按摩法	(19)

“仙人揉腹”治好了我的心脏病

（代前言）

过去我的心脏常有间歇、早搏的现象，当时不大在意。从 1976 年 5 月份开始，我感到心脏早搏的次数逐渐频繁起来，每天约有数十次。当时我上班是三班倒，每次值夜班后的第二天，心里更觉得闷得慌，头上直冒虚汗。我到医院看病，找了北戴河铁路医院的马大夫，马大夫询问了一下病情，并进行了检查，说我是心律不齐，可能是休息不好，叫我吃些安定药片。服了一段时间药，仍不见效，胸闷、早搏仍时常发生。我又先后到铁路医院、人民医院内科诊治，大夫仍然开药治疗，用心得宁、心得安、乳酸心可定等，但仍然没有消除我的病症。我又四处求教名医，也

不能解决问题。铁路疗养院周主任叫我做一下心电图,但不犯病时又抓不住心脏的病变。由于疾病总得不到有效的治疗,我一度很苦恼,心想,人的心跳平常是感觉不到的,为什么我自己总有感觉呢?那时期无论是工作中还是休息时,心脏总是出现连跳现象,最严重的时候一分钟出现3~4次早搏。经过多次做心电图,最后确定我是窦性心律不齐、心肌缺血,大夫教我服用氯化钾,然而病仍未好转。那时我的胃口也不好,经常胃痛,还伴随着腰酸腿痛,浑身上下都不好受,简直是病魔缠身了。到了1982年,我已经45岁,由于体弱多病,每天精神不振,情绪低落,耳闻目睹一些中老年人因心脏病导致死亡的事情,精神压力很大。

由于还不甘心病倒下去,我开始注意有关心脏病方面的医学资料,到书店买来一些心血管疾病方面的书籍。说句心里话,那时我真有些怕死,人正在中年,家庭生活又正在好起来,早早死去太可惜了。但自己有病,又久治不愈,实在是心有余而力不足,也只好由它去了。

就在我苦恼万分、无可奈何的时候,我二弟回家告诉我,他的老岳父年已九旬,老人家在年轻时获得一本手抄的医书,名叫《证治全生》,书

中介绍了“仙人揉腹”的方法；老人家年轻时也有心脏病，后来就是用“仙人揉腹”的方法把心脏病治好的，现在活到了 90 多岁还坚持“揉腹”呢。我听了喜出望外，急忙借来此书，照书中介绍的方法开始按揉。奇迹发生了！不到一个月时间，我感到胸不闷了；三个月后，早搏现象明显减少，半年左右基本消失；而且我的胃痛、腰腿痛也随之消除了，精神也越来越好。我坚持揉腹一年多后，1983 年到医院做心电图检查，结果一切恢复正常。我心中十分喜悦，真是天无绝人之路，没想到这“仙人揉腹”把我的心脏病治好了！

这几年我除了自己坚持“揉腹”之外，还将这种方法介绍给了我的亲朋好友。数十人的实践表明，这种“揉腹”的方法非常神妙，操作简便又治大病。此外，“仙人揉腹”是在睡觉前、起床前进行，既不花钱，也不费什么气力，很容易坚持。有这样好的健身方法，我想到应该进一步整理发掘，把它介绍给更多的人，使大家受益，有病者治病，无病者保健。由于我的文化水平有限，就请到北京中医药大学针灸推拿系刘天君老师一起来完成这项工作。人民体育出版社的编辑李建章同志对出版这本小册子大力支持，

认为这是件有功于世的好事。

在“仙人揉腹”的基础上,这本小册子中还附了“床上八段锦”中的一些片段,包括浴头、浴臂、搓腰眼、浴腿和搓脚心。这些内容和“仙人揉腹”配合起来做,可使全身主要部位都得到按摩,健身治病的效果会更好。这也是后来摸索出来的经验。

几年来的多方面实践使我深深相信,只要按上述方法坚持锻炼,各位读者的身体一定会越来越健康。

刘从生

1993年9月

“仙人揉腹”按摩法

〈原文〉

燕台方道者，不知纪年，偕之游者，辙言与其祖父相习，约近百年人物也。多力，声如钟。七尺，挺坚，撼之若铁。戏者以长绳系其腕，令十余人拽之，彼引手，十余人制而前。以二指钩二人，悬而起。行如飞，追者莫能及。常一刻往通州市饼，行四十余里归，饼犹炙手，人皆称为地仙云。余少年多疾，药餌导引凡可愈疾者，无不遍访，最后始识方君。凡游戏玩弄之术试其技能者不俱述。盖余以却病为急第，求指示一二延年之方。方君曰：“吾道之妙，医不假药，体乎易简之理，合乎运行之数，天以是而健行，人以是而长生，岂第却病已乎？”虔求其方，语以揉腹一法。妙合阴阳，中按节度。余循习行之，疾果渐减。后以此法

语亲交中病者，无不试有奇效。即方君之瑰奇伟异，群目为神仙中人者，亦率由此。余不敢自秘，绘图列说，附之歌赋，以广其传，既不昧平日之得力，亦欲世人共登寿域云尔。

〈语译〉

燕台(即黄金台，又称贤上台、招贤台，燕昭王为接待贤士而筑，故址在今河北易县东南)有一位姓方的道人，没有人知道他究竟有多大年纪，同他在一起的人们都说，这位道人与他们的祖父相识，大概是一百来岁的人了。方道人力大无穷，说话声如洪钟。他身高约有七尺，挺拔健壮，推他的身体就象推铁塔一样不可动摇。有人玩笑地要试试他的力气，拿来一根长绳捆在他的手腕上，然后让十多个人用力向后拽这根绳子，一拉手，那十多个人就都被拉向前来。他还能用两个手指钩住两个人，把他们钩起来，离开地面。方道人健步如飞，没人能追得上。他常常在转眼之间前去通州买饼，步行四十多里归来，饼仍然烫手，为此人们都称他为地仙。我从小多病，以药物、食疗、练气功等各种方法治病的高手，我全都尽力拜访过，最后才认识了方道人。人们用各种方法试探方道人神奇技能的故事，这里就不多说了。因为我急于治病，便恳求方道人传授一二个健身的方法。方道人

说：“我的方法高妙之处在于治病不用药物，体察《易经》的道理，合乎运化的规律，自然界靠了这些而生机蓬勃，人靠了这些而益寿延年，哪里仅仅是治病呢！”我虔诚地向他求取治病的方法，方道人便把揉腹的方法告诉了我。这个方法之妙合于阴阳的道理而又极有分寸。我按要求逐步去做，疾病果然渐渐痊愈。以后我把这个方法告诉亲朋好友中体弱多病的人，他们学做了之后也都有极好的疗效。就是方道人那些奇异超人之处，被众人看成是神仙一般的地方，也完全是得益于揉腹的方法。我不敢把这个方法秘密隐藏起来，据为己有，于是绘出示意图，写出说明文字，附上歌诀，以使它广为流传。这样，既是为了我一生中得力的健身方法不被埋没，也是希望大家都能获得长寿。

〈原文〉

第一图，以两手中三指由心窝，由左顺揉团转二十一次，右逆亦团转二十一次。

〈语译〉

第一图，用两手中三指按在心窝（剑突下凹陷处）部，而后自左向右顺着转圈揉按二十一次，再自右向左反着揉按二十一次。（图1）

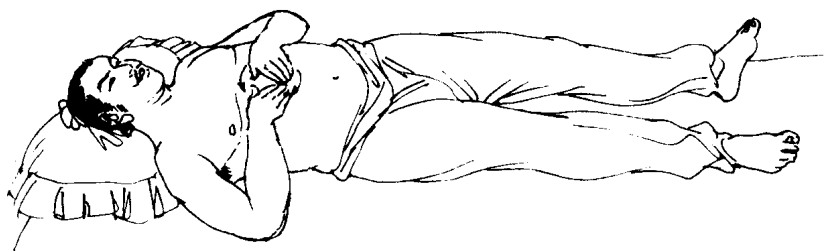


图 1

〈原文〉

第二图，以两手中三指由心窝顺揉而下，且揉且走，至脐下高骨为度。

〈语译〉

第二图，用两手中间三指从心窝部向下顺揉，一边揉一边走，揉至脐下耻骨处为止。（图 2）

〈原文〉

第三图，以两手中三指由高骨处向两边分揉而上，且揉且走，至心窝两手交接处为度。

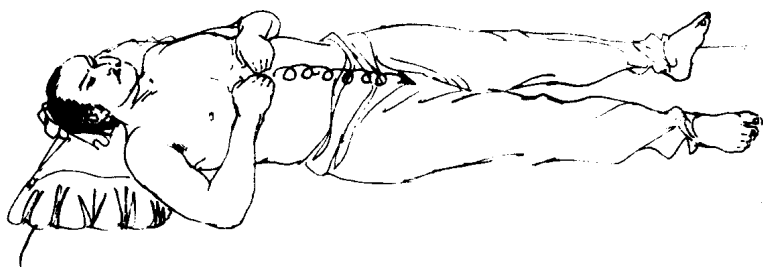


图 2

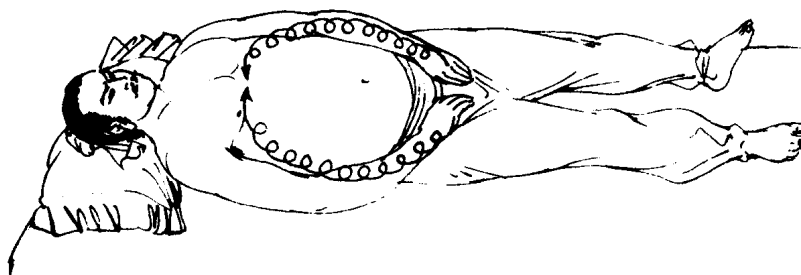


图 3

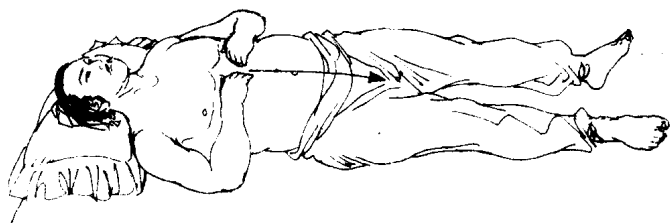


图 4

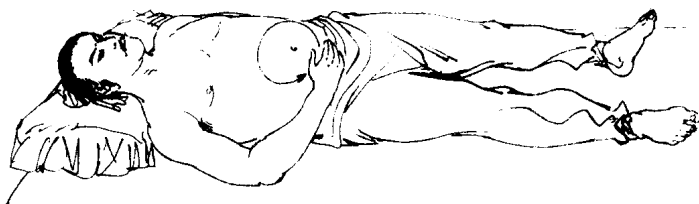


图 5

〈语译〉

第三图，用两手中指从耻骨处分别向两边揉，一边揉一边走，揉至心窝部两手汇合处为止。（图3）

〈原文〉

第四图，以两手中指由心窝向下直推至高骨二十一次。

〈语译〉

第四图，用两手中指从心窝部向下直推至耻骨处二十一次。（图4）

〈原文〉

第五图，以右手由左绕摩脐腹二十一次，又以左手由右绕摩二十一次。

〈语译〉

第五图，用右手从左边转圈揉按脐腹部二十一次，再用左手从右边转圈揉按二十一次。（图5）

〈原文〉

第六图，以左手将左边软肋下腰肾处——大指向前，四指托后——轻捏定，用右手三指自左乳直推至高骨二十一次。毕，又于右边亦照左捏推。

〈语译〉

第六图，用左手把左肋下腰肾处——拇指向前，余四指托后——稍用力捏定，用右手中间三指从左乳处向下直推至大腿根部二十一次。完了，再按此法捏推右边。（图 6）

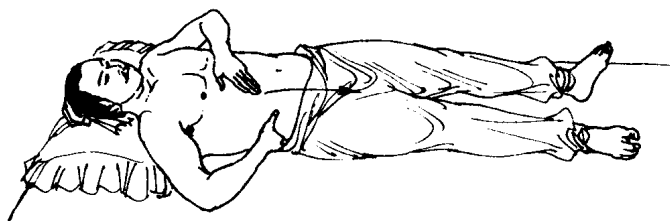


图 6

〈原文〉

第七图，将前工做毕，遂趺坐，以两手大指押子纹，四指拳曲，分按两膝上，两足十指亦稍钩曲，将胸肩自左转前、由右归后摇转二十一次；毕，又照前自右摇转二十一次。前法如摇身，向左即将胸肩摇出左膝，向前即摇伏膝上，向右即摇出右膝；向前弓腰后撤，总以摇转满足为妙，不可着急用力。



图 7① 双盘



图 7② 单盘

〈语译〉

第七图,做完前面各节后,起身趺坐(亦称“双盘”,即双足交叠而坐。双盘有困难者,也可采用“单盘”或自然盘坐姿势。两手拇指尖压住无名指根部横纹,余四指自然弯曲,分按在两腿膝盖上,双脚十趾



图 7.3 自然盘



图 8

也稍弯曲,然后以肩胸部自左向前、由右向后摇转二十一次;完了,再按前法自右向前、由左向后摇转二十一次。前面的方法如图摇转身体,摇转时,向左即将肩胸部摇出左膝,向前即摇伏于膝上,向右即摇出右膝;无论向前弓腰还是向后撤身,都应以摇转充分为准,不能着急用力。(图 7、8)

〈原文〉

凡做此工,须凝神净虑,于矮枕上平席正身仰卧,齐足屈足,十指轻揉缓动,将六图挨次做完为一度。每逢做工时,连做七次毕,遂起坐摇转二十一次。照此清晨睡醒时做为早课,午中做为午课,晚间临睡时做为晚课。每日三课为常,倘遇有事,早晚两课必不可少。初做时一课三度,三日后一课五度,再三日后再一课七度。无论男妇皆宜,唯有孕妇忌之。

〈语译〉

凡做此项揉腹功夫,必须集中精力,排除杂念,在放矮枕卧具上平铺席子端正身体仰卧在上面,双脚并齐,足心少许弯曲,手指轻轻揉按,缓缓移动,将前六图所示动作依次做完为一遍。每做此功夫时,连续做七遍完了,就坐起来按图七所示动作摇转二十一次。照这样清晨睡醒时做功叫早课,中午做功叫午

课,晚上临睡时做功叫晚课。通常每日应做早中晚三课,如果遇到事情繁忙的日子,早晚两课也必须坚持。开始做此功时,一课做三遍,三天之后一课做五遍,再过三天后一课做七遍。此揉腹功夫男女均适宜,只是孕妇不可做。

〈原文〉

图全则理备,生化之微更易见也。天地本乎阴阳,阴阳主乎动静。人得是理以有生,合乎动静,可以长生。人为七情六欲之所牵,任意肆行,错乱阴阳,乖违动静,以致种种病生,寿命短促,不得尽其天年,比比然也。盖人身一阴阳也,阴阳一动静也;动静合一,气血和畅,百病不生。如过动伤阴,阳必偏胜;过静伤阳,阴必偏胜。且阴伤而阳无所养,阳必伤也;阳伤而阴无所附,阴亦伤也。既伤矣,生化变化之机以塞,非用法以导之,则生化之源无由启也。“仙人揉腹”工夫,以动化静,以静运动,正是一动一静,合乎阴阳,顺乎五行。发其生机,神其变化,故能充实五脏,大长气血,益精神,添精髓,开胃,健脾,通和上下,分理阴阳,升清降浊,去旧生新,驱外感之诸邪,消内生之百症。补不足,泻有余,消长之道,妙应无穷,何须藉药烧丹,自有返老还童之实效焉尔。

〈语译〉

图画得齐全，道理就显得更加完备，生长运化的微妙也就更显而易见了。天地发源于阴阳，阴阳主宰于动静。人得阴阳之理而有了生命，合乎动静就可以益寿延年。人都要受七情六欲的影响，如果由着性儿想怎么来就怎么来，使阴阳错乱，动静失调，就会引起种种疾病，缩短寿命，活不到自然的寿数，这种情况到处都是。人身是阴和阳的统一，阴阳是动和静的统一；动静合一则气血调和通畅，百病不生。如果过动伤阴，阳必然偏胜；过静伤阳，阴必然偏胜。而且，阴伤则阳无所养，阳也必然受到损伤；阳伤则阴无所依，阴也必然受到损伤。阴阳既然已经受到损伤，生命的生长变化过程就会被阻碍，如果不用适当的方法进行疏导，那么生长变化的源头便不能开启。“仙人揉腹”的功夫是动中求静，静中求动，正是一动一静，合于阴阳之理，顺乎五行规律。使其生机得以开启，使其变化更加神奇，所以能够充实五脏，大补气血，增益精神，填精补髓，开胃健脾，通和上下，调和阴阳，升清降浊，去旧生新，驱除外感的各种邪气，消除内生的各种病症。补不足，泻有余，消长变化，其妙无穷，何必再去服药炼丹，自有返老还童的实际效果啊！

附：“床上八段锦”中的一些自我按摩法



图 9

浴头

两手掌心按住前额，稍用力向下擦到下颌，再翻向头后两耳上，轻轻擦过头顶，还到前额，这是一次；共擦十几次。（图 9、

10）

接着，用十指指肚或指甲均匀地轻揉整个头部的发根 10~20 次。然后用两拇指由太阳穴附近向头上部捋；捋至头顶后，即五指靠拢向下捋，捋到项部，算做一次。这样捋十几次，有助于降低血压。如血压

过高,可加捋 30~70 次左右。(图 11、12、13)

头为一身之主宰,依中医理论来说,是诸阳所会,百脉所通,因此要特别注意加以养护。浴头功,可以促进诸阳上升,百脉调和,气血不衰,故久做浴头功的人至老面色仍红润,不生皱纹。



图 10



图 11

毛发的毛囊和血管末梢相连接,轻轻揉发能改善头部末梢血液循环,既能疏散血液过多的充血现象,有助于防止脑溢血,又能引血上行,克服脑贫血等症。又由于揉发能直接活跃其生理机能,所以常揉发还有可能使发落重生。



图 12



图 13

浴臂

右手掌紧按左手腕里面,然后用力沿臂内侧向上擦到肩膀;再翻过肩膀,由臂外侧向下擦到左手背。如此往复共擦十几次(图 14、15),然后换用左手如上法擦右臂十几次。

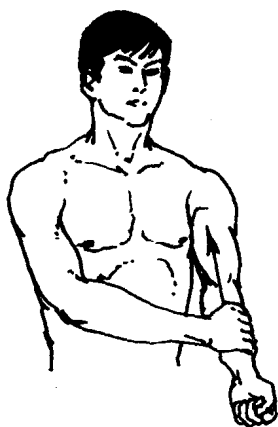


图 14



图 15

臂部有三个重要关节，正当经络脉路的要道，故稍有不妥，就会影响全身活动。浴臂功能促使关节灵活，防止关节发炎，并能通经活络，防止膀臂酸痛。

患寒臂痛者，可加做此功，次数可增加到几十次，甚至几百次，疗效比较显著。

但因发炎而臂部热肿痛者，不可做此功。

搓腰眼

两手对搓发热以后，紧按腰眼，用力向下搓到尾闾部分，然后再搓回到两臂后屈尽处，这是一次；共用力搓 30 几次。（图 16）

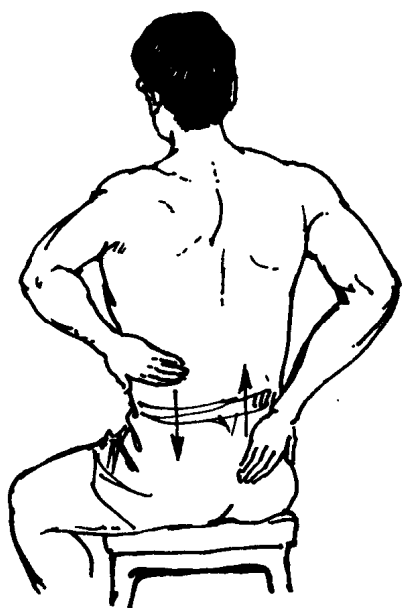


图 16



图 17

腰眼位居带脉(即环绕腰部的经脉)之中,也是肾脏所在部位,最喜暖恶寒。用掌搓腰之后,势必发热,这样就不仅温暖了腰眼,而且可以增强肾脏机能,疏通带脉,久练到老,腰直不弯,并且可防腰痛。有人腰痛,搓到几百次,汗出方止,收到了一定疗效。

浴腿

两手先紧抱一侧大腿根,用力向下擦到足踝,然后擦回大腿根。如此上下来回擦十几次(一上一下为一次)。两腿擦法相同(图 17)。对这种擦法如感觉不便,也可大腿小腿分开来擦。

腿是负担上体的骨干,有三个关节,且是足三阳经和足三阴经的经络要路。因此,浴腿功可使关节灵活,腿肌增强,有助于防止腿疾,增强步行能力。

搓脚心

两手搓热,然后搓两脚心各 80 多次。(图 18)

脚心属于足少阴肾经。此经起于脚心,止于胸上部,是浊气下降的地方,所以搓此处可导引肾脏虚火及上身浊气下降,并能舒肝明目。洗脚后顺便搓脚心,效果尤大。



图 18



0155899