

【健康养生】简便内壮法：源自少林《易筋经》的基本功 | 彭鑫博士谈健康

原创 彭鑫医师 中医彭鑫博士工作室 2020-05-08



点击上方蓝字关注我们

“人之生死，全赖乎气。气聚则生，气壮则康，气衰则弱，气散则死。”——清·王三尊《医权初编》

大家都听说过少林派的《易筋经》，是少林寺“镇寺之宝”，相传为达摩大师所创，可以让人变大或变小，很神奇。这是小说里杜撰的，那么真正的《易筋经》是什么意思呢？

“易”就是改变、变换、改良；“筋”指的是人体的肌腱、筋膜、韧带，包括部分神经；“经”的涵义则是方法、经验或学问。所谓“易筋”，就是改变“筋”的方法。（请关注微信：pengxinboshi）人体的骨骼之外，皮肉之内，四肢百骸之中，“筋”无处不在，没有筋就没有劲力。如果想人为地变弱为强，变柔为刚，变衰为康，就得借助于“易筋”之力。

可见，练习《易筋经》，让人变大变小虽然是虚的，但是可以让人的筋骨更柔软却是真的。《易筋经》分为两种：当前社会上流传的少林易筋十二式属偏于外壮的功夫，直接锻炼“筋”，然而“筋”与“膜”相连，所谓“是故炼筋，必须炼膜，炼膜必须炼气。然而炼筋易而炼膜难，炼膜难而炼气更难也。”

而另外一种就是内壮的功夫。在《易筋经》“内壮神勇”十二功法中，第一步就是练气入膜的要法。所以练习要从内而外，先练气，再练膜，然后才是练筋骨。而少林版的揉腹法则是最简单的练气功夫。

明代天启四年版的《易筋经》开篇就是这个，说揉腹用于“守中积气”而达到“培其元气，守其中气，保其正气，护其肾气，养其肝气，调其肺气，理其脾气，升其清气，降其浊气，闭其邪恶不正之气”的目的，最终达到筋膜腾起、内壮外勇的功效。

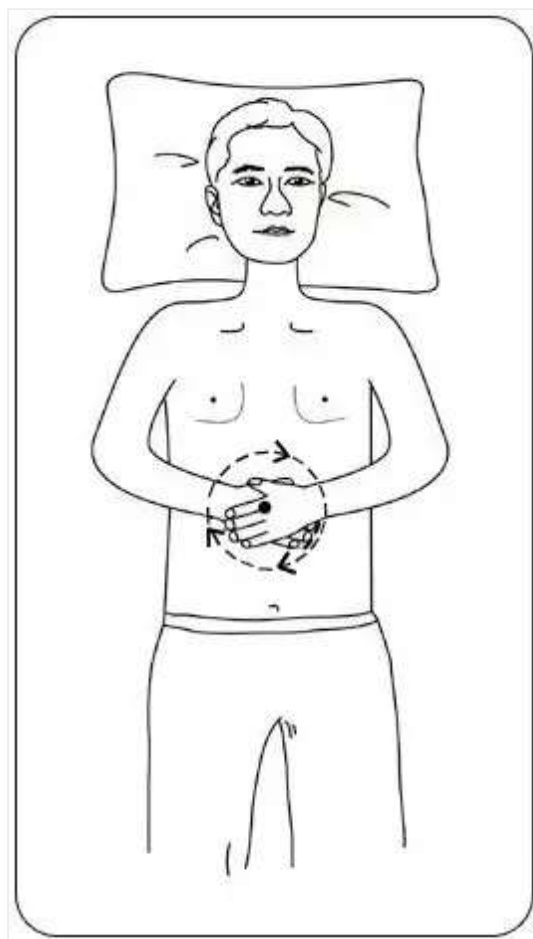
练功要由内而外，我们锻炼身体也是如此。如果能长期坚持内壮功法的练习，不仅能使习者脱胎换骨，转弱为壮，而且能敛气入骨，让身体日益强壮。

在内壮功法中，揉腹功是最主要，也是最简单的。这种功法，练一周左右就能感觉腹内的气随手在转运。练1~3个月，中气倍增，自觉气力足、有精神，说话声音洪亮，上腹部丰满，腹直肌腱划部分丰满，以及腹中线之凹消失，这是“筋膜腾起”之征验。

这种方法不仅适用于中气不足的人和有胃肠疾病、各种虚损性慢性病患者、中老年身体衰弱者、大病初愈需要康复者以及亚健康人士练习，对于目前压力大、胃肠功能不好，消化吸收不良、面色萎黄、气虚乏力的公司白领、上班族、年轻人尤为合适。

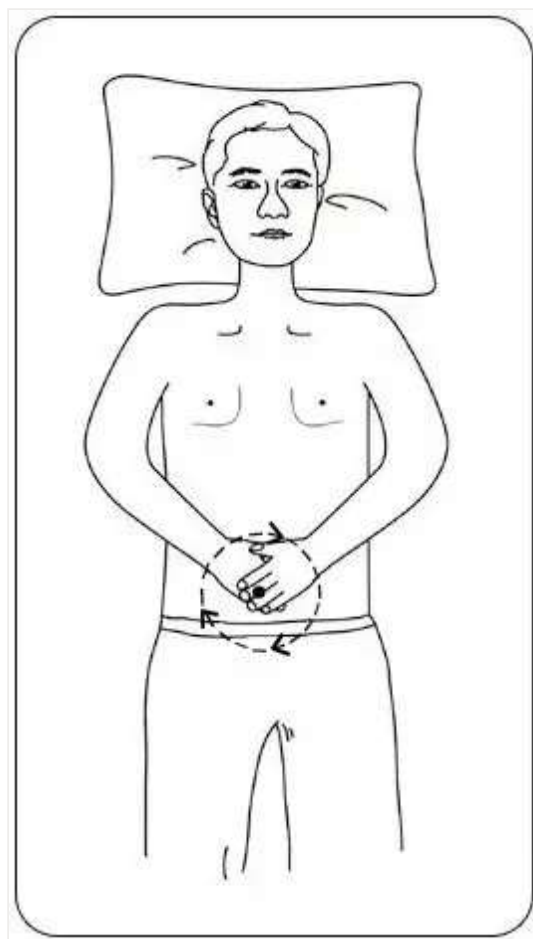
下面我给大家介绍这种揉腹法的操作要领：

1. 仰卧，两腿微曲，这样可以放松腹部。或站立，两脚与肩同宽，全身放松。
2. 右手手掌按于上腹正中，心窝至肚脐的正中点，大约中脘穴部位，左手掌按于右手背，两手手心（劳宫穴）相对，以中脘穴为中心，沿顺时针方向上→左→下→右揉动10分钟。（如下图）



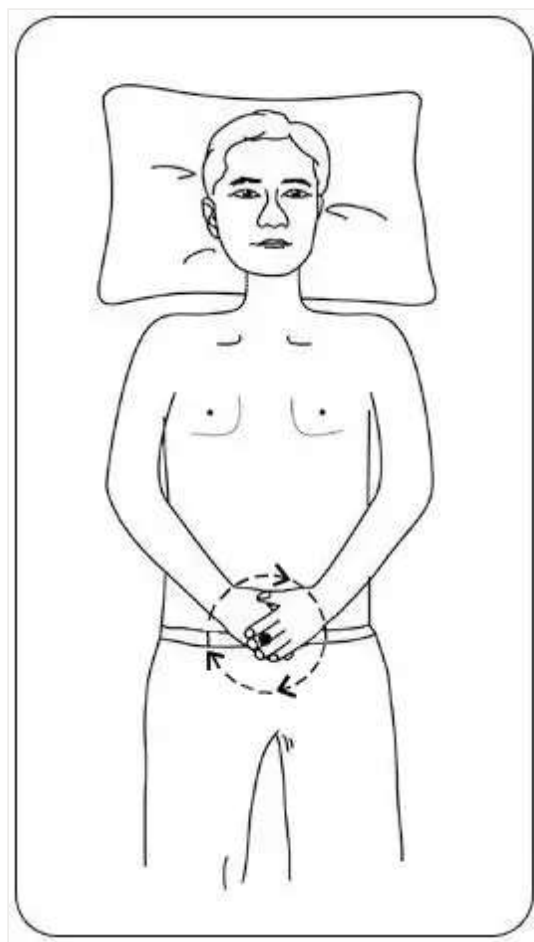
<以自身为参照物>

3. 两手随着揉动，一边揉一边沿着腹部正中线下推进，至肚脐（神阙穴），继续以肚脐为中心，沿顺时针方向上→左→下→右揉动20分钟。（如下图）



<以自身为参照物>

4. 之后，两手随着揉动，一边揉一边沿着腹部正中线往下推进，至肚脐下一寸三分（气海穴），继续以气海为中心，沿顺时针方向上→左→下→右揉动10分钟。（如下图）



<以自身为参照物>

5. 收功：两手缓缓放慢，相扣于气海穴，静止大约5分钟。慢慢起身，散步10分钟。

中脘穴为胃之募穴，八会穴之腑会，具有补益中气、和胃健脾、降逆利水之功用，而人的全身之气，最容易在此处凝滞不通，尤其生气之后，心窝处淤堵、烦闷之感尤为明显，即为“气结”，属于无形之气的阻塞，日久不通，内气的郁滞就会导致脏器的形变，演变为内在各种有形疾病。

中脘好比整个内在脏腑之气通路的“十字路口”，最开始以中脘穴为中心，用意在于开启整个脏腑之气的大门，所谓“开关通气”，揉大约10分钟。这里需要注意的一点就是，揉的时候不是在皮肤上摩擦转动，而是手掌粘着皮肤转。掌力由轻而重，逐渐增加。转速要慢而匀，手要稳而沉，范围要由小而大。

神阙是先天之本，命蒂所系，是人体最隐秘、最关键的要害穴窍，是人体的长寿大穴。神阙为任脉上的阳穴，命门为督脉上的阳穴，二穴前后相连，阴阳和合，是人体生命能源的所在地。

所以古代修炼者把二穴称为“水火之宫”。神阙为先天长寿大穴，需要时间久一些，15~20分钟（当然越久越好）。气海与道家养生所谓下丹田部位相合，为元气之海，全身六阴六阳十二经为气血循环之河流，奇经八脉为阴精阳气的江海，而最终气血的积蓄贮藏，所谓“百川东到海”，都要收归于气海。

气海就好比能量气血的总银行，因此任何功法最终结束都要气沉丹田。而全身所有力气的真正发出，都要依靠丹田气，自古武术发力讲究“叫一口丹田浑元气”，举重运动员每举一把都要发一声“嗨”，腰围立刻膨胀，气贯丹田，之后全身发力，这就是为什么举重运动员要扎着又宽又厚的腰带的原因，一方面护腰，一方面束腰便于发丹田之力，自古以来的将军穿戴，必然有束腰，就是这个原因。（请关注微信：pengxinboshi）丹田为元气之海，而气海穴恰恰就是收归元气的地方。

记得在跟一个民间老中医学习推拿按摩时，所有的手法治疗按摩之后，最终都要在气海穴压三次。当时我非常不解，问老中医，他说：所有的疾病都是因为气机不调、元气不足所致，进行完全身的按摩之后，内在气血理顺好了，最后需要“引火归元”，也就是把全身之气收归大海，贮备积蓄能量，而不是散在全身。

因此，在做完揉腹法之后，最后以气海穴作为结束，以达到“引火归元”的功效。气海为补气培元大穴，揉大约10分钟。

揉腹要根据自己的情况而定，速度和缓、力度轻柔，随着时间的推移逐渐放慢速度，而自我感觉力度向腹内穿透，内气逐渐活跃，整个过程的体验就是“速度递减，透力渐穿”。

在揉腹时，最好一气呵成，中间不要停歇。具体一次揉多长时间，应量力而行，随着功夫的提高，揉的时间应该是一次比一次长。就一般人而言，最好一次不要低于30分钟，也就是说，在半小时的基础上根据个人意愿选择练习时间，一次连续揉腹的时间越长，体会就越深，收获就越大。

还有一点需要注意的就是，练习的时候要“神随手转，缓慢柔和，意注腹中，随曲就伸。”就是说，两手按着肚皮的时候，精神要集中，匀缓地揉转；在中脘处按揉时，要想到脊骨；在神阙、气海处揉按时，要想到腰部脊骨。

揉的时候不要用蛮力和拙力，越轻柔越好，似水一样，随着流动而滋润万物，不争不抢，自自然然。总的来说，自己觉得舒适、自然就好。练多了，自己就会找到适

合自己的速度和规律了。

任何人，只要精神集中，认真按照“神随手转，缓慢柔和”的原则来练，每天一个半小时，快则一个月，慢则一百天，就会有明显的腹内气流动的感觉，宿便就会排除，消化增强，大便通畅，食欲打开，面色红润。

每天坚持揉腹，5个月到半年左右，腹部肌肉会变得非常结实，富有弹性，稍一用力，立刻绷起，并有一定的抗击打能力；认真练习一年左右，就会感到内力充实，尤其是青年人，会感到全身力气充足，劲力和耐力较之以往会加倍增大，举重力量加倍，爆发力增强，说话底气十足，信心倍增，行动力、意志力加强，魄力和气度宏大，整个人的气质都会为之改换。

对于青少年来说，练习这种简单的揉腹法，能够让脑力增强，记忆力变好，思维能力清晰缜密，学习成绩提高（**笔者按：该法在临床中教给好多伤精青少年练习，收效显著**）。（请关注微信：pengxinboshi）所以家长与其费尽心力地想办法拉着孩子去上这样那样的补习班，不如认真引导孩子好好练习揉腹法，强身健体的同时还能锻炼心智，真正地身心同补。

未完待续，明天内容更精彩.....

免责声明：本文为健康知识分享。文中所涉及的药物、药方、针灸以及其他各种治疗和养生方法，请在专业医师指导下应用，切勿自行应用。如因不当使用所产生的问题，概不负责。

版权声明：本文作者彭鑫，文章摘选自《彭鑫谈内壮健康法》，未经许可，不得转载或引用。

（版权归原作者所有，并保留相关法律权利）

推荐阅读

关注「中医彭鑫博士工作室」公众微信号，回复数字 2020，查看热门阅读集结。

[附语音]中医彭鑫博士讲解《艾灸养生》系列课程

[附语音]彭博士讲《二十四节气养生》

[附语音]彭博士讲《黄帝内经》系列精华篇

[国新办]中医学博士彭鑫：中西医终极的结合点就在临床一线

[清华大学]彭鑫博士公益讲座——彭祖养生思想的现代启示

[八段锦全集]养生功法—彭博士送您一份大礼

肥胖的一个重要原因（内含解法）

“冬至”一阳生，正确的养生方法是这样的

[视频]漩涡汇聚能量：升清降浊走圈法

[养生]适用女性的两个养血药方

[精彩推荐]既然吃素这么好，为什么你的身体还这么差？

中医彭鑫博士工作室

微信公众平台：pengxinboshi

本平台提供

- 彭鑫博士文章
- 中医养生方法
- 传统文化知识
- 精彩课程视频



长按图片 识别二维码 即可关注

官网：www.pengxinboshi.com

新浪微博：@中医彭鑫博士

腾讯微博：@中医彭鑫博士

彭鑫博士**门诊预约**、**健康咨询**及**讲座邀请**方式：

方式一：拨打预约电话

010-83069166

010-83069366

方式二：添加微信预约

微信号：[pbsyy011](https://www.weixin.com/pbsyy011)

或扫描下方二维码。



长按扫码

添加后

可微信预约就诊



彭鑫医师

钟意作者

10 人喜欢



阅读 3871

分享

收藏

赞

在看 40



写下你的留言

精选留言



换骨
感谢分享

12



似水流年
感恩分享，阿弥陀佛！

7



麦吉可
感恩分享□□□

6



慧奇
□

4



Staunch
贵在坚持，大家一起练起来

1



Staunch
感谢分享

1



刘瑾瑜

1

顶礼彭鑫博士！感恩彭鑫博士的精彩開示！南無阿彌陀佛，南無阿彌陀佛，南無阿彌陀佛！

