

经络调气养生保健运动

王 品 山

(辽宁中医学院, 110032, 辽宁沈阳 //男, 1920 年生, 教授)

摘 要: 健康长寿, 在于坚持日常的合理生活节奏, 养成良好的卫生习惯, 生命是可以“度百岁乃去”的。人体是气化生命的机体组织结构, 神为主宰的动态恒温实体。其动态过程, 就是“炼精化气, 炼气化神”的经络循行整和调控过程。调气养生有助于吐故纳新, 通经化滞, 行气活血, 促进新陈代谢, 提高免疫功能, 抗衰老, 防治疾病, 使人健康长寿, 因而气是生命的动力。把调气养生引入生活中, 是合理的, 也是必要的, 是高科技的生活行为。养性修身, 提高健康水平, 改善生存质量, 扩大健康人群。

关 键 词: 和神导气; 气化生命; 动态恒温实体; 整和调控; 轨迹; 屏住呼吸



尊为药王爷的唐朝孙思邈, 讲究调气养生。每天坚持和神导气之道, 寿活了 101 岁与世长辞。119 岁的新疆老人, 吐地·阿西木阿吉主任医师, 坚持合理生活节奏, 良好的卫生习惯, 心胸开朗, 精神愉快, 是当代的长寿者。可见人们的日常生活, 需要坚持合理安排, 养成良好卫生习惯, “饮食有节, 起居有常, 不妄作劳, 形与神俱”, 生命是可以“度百岁乃去”的!

人体是气化生命的机体组织结构, 神为主宰的动态恒温实体, “气为血帅, 血为气血”因而生命在于运动。其动态过程, 就是“炼精化气, 炼气化神”的经络循行整和调控过程。十二经脉在体腔“炼精化气”; 奇经八脉在髓腔“炼气化神”。“行血气, 营阴阳, 濡筋骨, 利关节, 促进新陈代谢, 提高免疫功能, 抗衰老, 防治疾病, 延年益寿。

经络调气养生保健运动, 就在于吐故纳新, 通经化滞, 行气活血, 是生活的高科技行为。养性修身, 提高人的健康素质, 提高人的生存质量。宗气振奋, 呼吸可启动十二经脉营卫之气的经气运行; 屏住呼吸, 闭气则可调动奇经八脉先天元气的经气运行。有病则治, 无病可防, 是气化生命机体组织结构整和调控, 保持健脑强身的经络循行轨迹。

具体操作如下:

热身法: 自然站好, 双手合实, 十指交叉, 翻转过头, 运气一口, 心数(心中默数)左转 50 次, 右转 50 次。加速经络循行, 提高机体热能。

四肢筋骨运动: 举手投足有节奏的前后、左右、旋转、跳跃(如做广播体操, 心数不超过 100 个数)。增强肌肉体态的综合功能。

体腔运动: 双手握拳, 心数扣击胸部(心、肺)200 次; 心数捶腰背部(肝、胆、脾、肾、胰)200 次; 心数敲打腹部(胃、肠、膀胱)200 次; 心数敲打臀部(肛门)200 次。心数跺脚(震脑)100 次。有助系统组织器官的功能。

髓腔运动: 双手叉腰, 引气一口, 屏住呼吸声数(数出声音)100, 心数颈椎左转 10 次, 右转 10 次; 引气一口, 屏住呼吸声数 100, 心数腰椎左转 20 次, 右转 20 次; 引气一口, 屏住呼吸声数 100, 心数尾椎左转 30 次, 右转 30 次。吐故纳

新, 通经化滞, 行气活血, 促进新陈代谢, 提高免疫功能。

整和调控法: 自然站好, 脚跟抬起, 脚掌撑持力度, 心数震颤 200 次; 心数跳跃左转 100 次, 右转 100 次; 心数原地跑步左转 100 次, 右转 100 次; 心数左右伸腿屈膝 100 次; 心数拍打膝盖 100 次, 停止运动自由放松。促进整体和谐, 调节功能平衡, 保持青春活力, 防病治病, 健康生活。

心数养性健脑, 声数强身健体, 这是一组心数 2220、闭气声数 300 的数码生活, 引人入圣的生活, 导人向善的生活。必须每天坚持锻炼, 循序渐进。特别是髓腔运动, 屏住呼吸闭气声数, 要狠下功夫。应从少数到多数, 逐渐增加, 习以为常, 自见功效。全身轻快, 精力充沛, 神气十足。虽然生老病死是自然规律, 但能调气养生适应自然, 就能防病治病, 扩大健康人群。但愿人人之为!

经络调气养生保健运动, 不为条件所限。全运动过程不超过半小时(2)分钟左右, 不会影响休息、学习、工作。最好是每天早起, 在自己的居住范围内, 利用室内外的周边环境。要求通风良好, 空气新鲜, 不懈地坚持, 由浅入深, 适量而止, 不能疲劳。该法能促进新陈代谢, 提高免疫功能, 抗衰老, 防病治病, 以达到身心健康, 延年益寿的目的。

几点体会: 锻炼时机: “固守虚无”, “和神导气”。经络调气养生保健运动, 最好是晨练。经过一夜休眠, 人体处于精神物质的虚无状态, 以心数、声数, 记时记量, 有助于和神导气, 固守虚无。防止心猿意马, 锻炼走神。引人入圣, 导人向善。

运动程序: 身心同步, 量力而行。首先是热身恒温; 活动四肢筋骨, 击荡体表局部, 有助于系统组织器官的功能作用。屏住呼吸声数, 转动脊椎, 自然吐故纳新, 通经化滞, 行气活血; 最后整和调控震颤、跳跃等全进程, 都是在神为主宰的心数支配的形体动作。“形与神俱”, 身体力行, 增减自如, 则有利于身心健康。

养生机制: “正气内存, 邪不可干”。经络调气养生保健运动的关键, 在于调气。力求宗气振奋, 营卫畅通, 元气充沛, 调节气机转化, 以达到神气十足的目的。调气的关键在于屏住呼吸声数(有如红灯停调整交通方向)缓冲经气有序运行的力度, 促进新陈代谢, 提高免疫功能, 抗衰老, 防病治病, 健康长寿。生命不息, 调气不止。