

从头到脚

说健康

2

健身气功与养生之道
曲黎敏◎著



出品：国家体育总局健身气功管理中心
湖北九通电子音像出版社
北京天人医易中医药研究院
天津电视台科教频道
发行：北京长江新世纪文化传媒有限公司

新出图证(鄂)字 3 号

图书在版编目(CIP)数据

从头到脚说健康 2: 健身气功与养生之道 / 曲黎敏. 著

武汉: 长江文艺出版社, 2010.01

ISBN 978-7-5354-4217-8

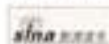
I. 从...

II. 曲...

III. 养生(中医)-医药

IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 158135 号



新浪读书强力推荐!

选题策划: 金丽红 黎 波

责任编辑: 郎世凯

助理编辑: 罗小洁

装帧设计: 尚书堂

封面摄影: 郎世凯

插图绘画: 张 楠 詹子鹤

媒体运营: 赵 萌

责任印制: 张志杰

出 版:	湖北长江出版集团	电话: 027-87679301
	长江文艺出版社	传真: 027-87679300
地 址:	湖北省武汉市雄楚大街 268 号湖北出版文化城 B 座 9-11 楼	
邮 编:	430070	
发 行:	北京长江新世纪文化传媒有限公司	
电 话:	010-58678881	传真: 010-58677346
地 址:	北京市朝阳区曙光西里甲 6 号时间国际大厦 A 座 1905 室	
邮 编:	100028	
印 刷:	北京京师印务有限公司	北京人教方成彩色印刷有限公司

开本: 700×1000 毫米 1/16	印张: 13.25
版次: 2010 年 01 月第 1 版	印次: 2010 年 01 月第 1 次印刷
字数: 158 千字	

定价: 29.00 元

版权所有。盗版必究(举报电话: 010-58678881)

(图书如出现印装质量问题, 请与本社北京图书中心联系调换)

我们承诺保护环境和负责任地使用自然资源。我们将协同我们的纸张供应商, 逐步停止使用来自原始森林的纸张印刷书籍。这本书是朝这个目标前进迈进的重要一步。这是一本环境友好型纸张印刷的图书。我们希望广大读者都参与到环境保护的行列中来, 认购环境友好型纸张印刷的图书。

从头到脚说健康 2：健身气功与养生之道

作 者：曲黎敏 著

出 版 社：长江文艺出版社

出版日期：2010-01-01

页 数：196

开 本：16 开

版 次：1

封面形式：简装本

I S B N ：9787535442178

定 价：¥ 29.00

编辑推荐

《从头到脚说健康 2》——

“中医运动养生完全手册”，2010 年开年巨献。

再掀“从头到脚”热潮，打开运动养生之门

北京中医药大学曲黎敏教授素有“健康教母”、“国内第一养生电视明星”的称号。其于 2008 年 7 月推出的《从头到脚说健康》一书，以一种通俗易懂，妙语连珠的方式，将博大深奥的传统养生文化阐述的深入浅出、亲切动人，风靡全国，销量轻松突破百万册大关，并赢得 2008 年最佳养生图书、最佳作者等多项殊荣。同名电视节目登陆全国 72 家电视台，从北到南掀起一股“从头到脚”的养生热潮。

此次，曲黎敏教授将中医智慧与中国传统健身术相结合，对比中西方体育锻炼的不同，旗帜鲜明地指出中国传统健身术具有极好的养生保健作用，并且无需场地，无需器材，无需金钱，举手投足皆可通过运动养生保健。

书中，曲黎敏教授从头部锻炼法开始讲起，颈部、胸部、腹部……一直讲解到脚部，医理娓娓道来，招数跃然纸上，一看就懂，一学就会，安全有效，简单易行。老百姓可以从头到脚地掌握诸多体育锻炼方法，在行走坐卧之间，皆可达到养生保健，防病祛病的功效。

一看就懂，一学就会，安全有效，简单易行。

内容简介

以一部《从头到脚说健康》声名远播的曲黎敏，再次推出《从头到脚说健康 2》。曲黎敏对健康养生独到、精准的理念，源自于将传统大典《黄帝内经》融入血脉。此次，更是深入浅出说医理，简单易懂谈方法，读者既能从头到脚学原理，又懂从头到脚锻炼法。此次，曲黎敏教授将中医智慧与中国传统健身术相结合，对比中西方体育锻炼的不同，旗帜鲜明地指出中国传统健身术具有极好的养生保健作用，并且无需场地，无需器材，无需金钱，举手投足皆可通过运动功养生保健。

作者简介

曲黎敏 北京中医药大学副教授、硕士生导师，北京天人医易中医药研究院院长。曲黎敏教授先后获得北京师范大学文学学士学位、北京中医药大学医学硕士学位，具有深厚的国学素养，精通文字学、传统医学等。多年来，曲黎敏教授一直致力于中医传统文化的传播与推广，多次应邀前往北大、清华、浙大、复旦等著名高校以及北京电视台、中国教育电视台、天津电视台讲解“从头到脚说健康”、“从字到人”等专题内容。曲黎敏教授的演讲深入浅出，内容广博，使观众、读者于绵绵细语之中既能领略到传统文化的智慧与魅力，又能参悟到大道至简、真切实用的养生智慧。

目录

序 / 10

引子 传统健身的中医智慧 / 11

第一节 力与劲儿——中西方体育锻炼孰高孰低 / 12

第二节 有钱的人去按摩没钱的人练导引

○地主婆的“美人拳”养生大法 / 17

○福报从自我锻炼中来 / 19

第三节 传统健身法秘诀大公开

○站桩的秘诀一 ——八虚 / 21

○站桩的秘诀二 ——百会对会阴 / 25

○站桩的秘诀三 ——肩井对涌泉 / 27

○站桩的秘诀四 ——守五窍三关 / 28

○打哈欠、伸懒腰皆是养生大法 / 29

第四节 传统体育健身的高明之处——性命双修

○左手“修命”，右手“修性”，两个拳头都要硬 /

32

○从命宫入手，让我们的后天远离疾病

第一章 认知传统健身术领悟运动养生之道

第一节 百姓日用而不知的导引术

○导引术的起源 / 35

○导引术在时时刻刻地帮助我们保健康 / 37

第二节 传统健身的养生之妙——用生活来养生

○筋长一寸，寿延十年 / 38

○传统健身术的三大作用 / 41

○生活处处可健身 / 44

第三节 传统健身术是让生命之花经久不败的源泉

○潜伏在传统健身术中的文化内涵 / 47

○把健康重新掌握在自己的手中 / 50

第四节 传统健身三要素：调身、调息、调心

○调身——松、静、自然 / 53

○调息——升降开合、按摩脏腑 / 59

○调心——抱一守一 / 65

第二章 从头到脚锻炼法

第一节 头、面部锻炼法

○晨起叩齿搓脸——固肾养颜 / 71

○挺胸抬头——向颈椎病说不 / 72

○常练“掉尾势”，壮肾又固阳 / 74

第二节 颈椎、耳部锻炼法

○扭转颈部——缓解颈肩不适 / 77

○搓揉脖子——预防高血压 / 78

○心肾相交法——预防耳疾 / 79

○“九鬼拔马刀势”——锻炼颈项和耳部 / 80

○“摘星换斗势”——调治颈椎病 / 80

○“猿提”可有效活动肩颈 / 80

○调节心情养内脏，“五劳七伤往后瞧” / 82

第三节 肩背部锻炼法

- 张开两臂左右转，防治肝病好方法 / 85
- 按揉缺盆，防治感冒
- 肩背常运动，病不入膏肓 / 86
- 心肺功能强健法——“倒拽九牛尾势” / 87
- 改善呼吸功能法——“出爪亮翅势” / 87
- 去“火”妙法——“摇头摆尾去心火” / 88

第四节 胸腹部锻炼法

- 双臂上举舒胃气 / 91
- “两手托天理三焦”——疏通气血，预防肿瘤 /

91

- 双手对拉，调理脾胃 / 94
- “卧虎扑食势”——防治疝气、子宫肌瘤 / 95
- “调理脾胃须单举”，锻炼肝脏和脾胃 / 95
- 勤练“天姿法”，人生好“性”福 / 97
- 摇一摇，摇去肠胃病 / 98
- 与鹤共舞就是与健康相伴 / 98

第五节 手部锻炼法

- 戴戒指的中医趣解 / 100
- 手指常活动，年轻有魅力 / 101
- 摆射雕英姿，强心肺之气
- 经常握固，益寿延年 / 102

第六节 腰部锻炼法

- 站如松，坐如钟，可减少腰部疾患 / 105

○左右扭转解肝郁 / 105

○“两手攀足固肾腰”——防治腰椎间盘突出 /

106

○“鹿抵”——强腰补肾健筋骨 / 107

○“青龙探爪势”——锻炼肝脏强腰脊 / 107

○要想治肝病，先要开带脉 / 109

第七节 腿部锻炼法

○没事勤拍腿，让腿永不老 / 111

○盘腿打坐是养生妙法 / 113

○升一升，降一降，锻炼腿足强腰肾

○“攒拳怒目增气力”——强肝养肾有偏方 / 113

第八节 脚部锻炼法

○养好脚这个树根，身体的大树才有活力 / 115

○“背后七颠百病消”——强健脊柱通气血 / 115

第三章 锻炼注意事项

第一节 练功前后注意多 / 118

第二节 习练健身气功的禁忌

○哪些情况下不宜练功？ / 121

○哪些人不宜练功？ / 123

○健身生活化，时刻能健身 / 126

附一 “武彩人生”新编八段锦 / 130

附二 易筋经 / 137

序言

2009 年是世界历史悄然发生改变的一年，世界经济的衰退和中国的崛起在这一年已展露端倪，而我们每个人的命运、年运怎又能不与国运相连？！所以，这一年是奋进和快乐的，一切都像这大雪后的晴天，虽然冷冽，也有污泥，但心是清爽明快的。

这一年，又被称为养生年，各路养生书籍如过江之鲫，百姓趋之若鹜，说明人们越来越关注性命根本，就是啊，这一年，甲流、流感……无时不在干扰着人们的神经，但口罩只能屏蔽病毒，而真正要改变的是人们内心的虚弱。所以我年初在北京电视台宣讲了《从字到人：养生篇》，希望人们能够从文化和心灵的角度来重新认识生命和生活。疾病从根本上说源于我们的生活态度，以及我们如何看待生命的正确概念，从心改变，才是重生的秘方。

引子 传统健身的中医智慧

很长一段时间以来，越来越多的人拿着稀奇古怪的方子来找我，不知名者的咨询电话也络绎不绝，多为求医问药的。

一方面，很欣喜，自己多年追求的中医文化的复兴在无数志同道合者的共同努力下，在炎黄大地上开花结果，越来越多的老百姓认识到原来中医有这么神奇，不再将我们千百年流传下来的瑰宝束之高阁；另一方面，也很踌躇，中医用药因人而异，几乎没有一个通方大家可以一起用。中医治病讲辨证论治，同样是感冒发烧的人，有人要用桂枝汤，有人要用麻黄附子细辛汤，用错了，就会出大问题。药，绝对不可乱服。

有了病，当然要去看医生，这没二话。不过，我常说，将我们的生命全都交给医生，是软弱的。中医讲“治未病”，重养生，如果我们平时都能健健康康的，那又何必要把时间、金钱乃至痛苦，都搭在了医院里？

如何将中医智慧实实在在、简简单单、安安全全地落在实处，以博大的法力护佑我们的身体，我踌躇、思索……

多年前，我曾做过《中华气功》杂志的编辑，从那时起就认识到了中国传统健身术的美妙与实用之处，修习多年，以己之身感受着它在养生方面的巨大作用。安

全、有效、简单、易行，是传统健身术最大的特点与优势。我相信，一旦您开始练习，自会在其中有所收获。

第一节 力与劲儿——中西方体育锻炼孰高孰低

和医学一样，因教育、社会环境变化等一系列问题的影响，现在的中国人对现代西方的体育锻炼远比对中国的传统健身术更了解、更熟知。多年来，中国传统健身术就跟中医一样，逐渐被边缘化，被妖魔化，被夸张演绎……总之，被束之高阁了。

那么，现代西方体育锻炼和中国的传统健身术有着什么样的不同之处？哪个又更好呢？

西方的体育锻炼，它的练其实是绞丝旁的“练”，而且是只练不养。它强调的是更高、更快、更强。可以说，它追求的是达到或超越人体的极限。拿百米飞人大赛来说，通过反复的肌肉训练，各种仪器辅助修正动作，使人类奔跑的速度向极限接近。博尔特最近又刷新了百米跑的世界记录，把他保持的记录又缩短了 0.1 秒，但这种追求越来越困难，西方科学家用计算机计算的结果是，人类的百米跑不进 9 秒。

中国的传统体育健身就不同，造字之初，锻炼的“炼”就是火字旁的“炼”，它把人体自身当做一个鼎炉，气血当做内容。所以，我们古语叫“外练筋骨皮，

内炼精气神”，也叫“内炼一口气”。它的核心内容是“精气神”的问题。中国的传统体育健身讲究的是又炼又养，炼养结合，其理论基础是医道里的经脉。

西方的体育锻炼，练的是力量，也就是肌肉，它的理论背景是解剖学和肌肉组织学，重点在于力量的表现。健身房里的训练大都以练力量和肌肉为主，这种训练把气血全都调到皮肉了，而内里反而空虚，再加上大汗淋漓，更加损耗心血（因为汗为心之液），过分训练有时还会引起心脏病的发作，所以我们常在报纸电视上看到有人在健身房锻炼时猝死的新闻。

而中国的传统体育锻炼，“炼”的是什么呢？“炼”的不是“力”，而是“劲儿”。这个“劲儿”就很玄妙，有些难以拿捏。

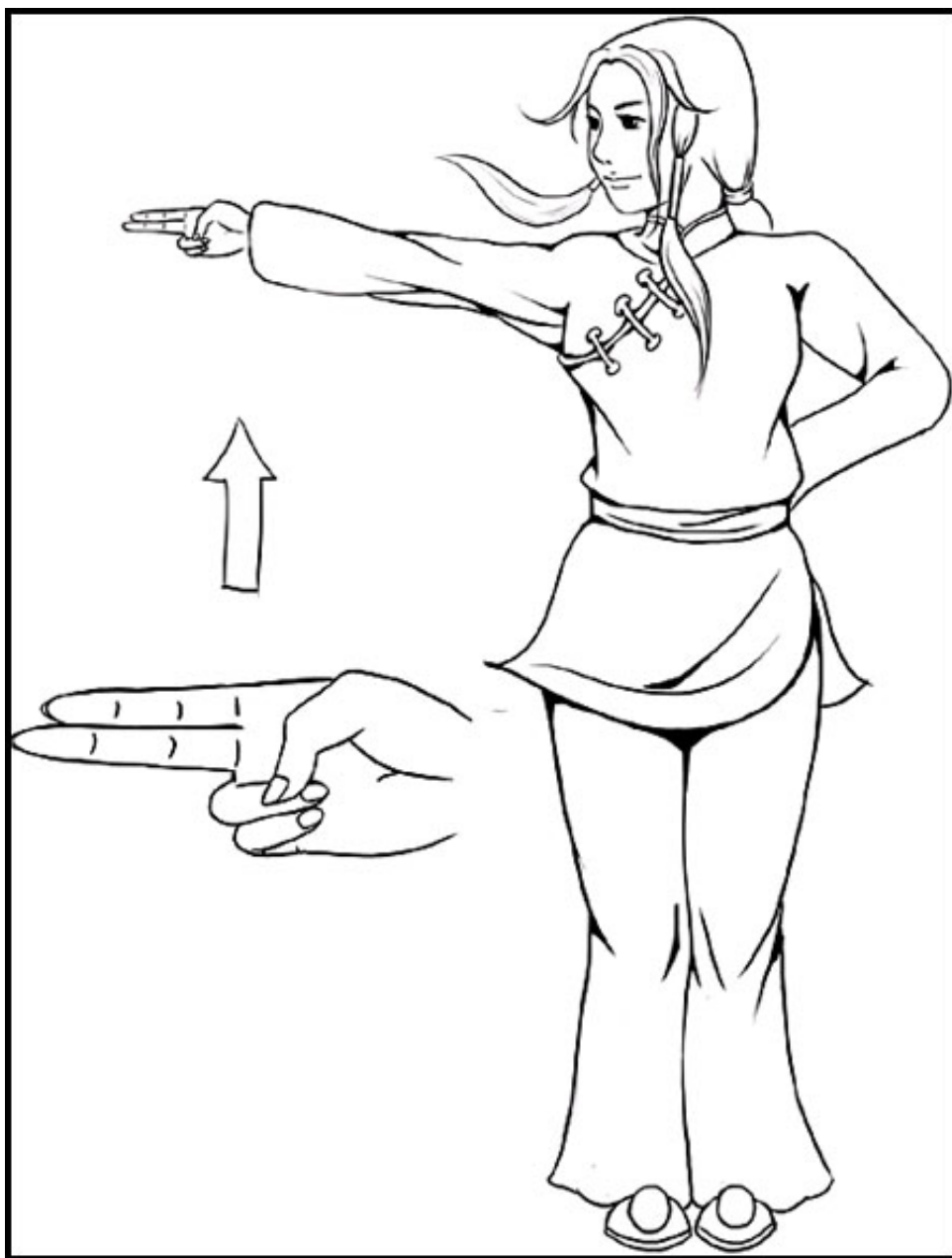
劲儿讲的是虚实之道。人体经络的气血，它既有看得见的，也有看不见的东西在里面。归根结底还要谈到“精气神”的问题，这就又离不开经脉、气血、阴阳、升降、开合……

还是举例来说明“劲儿”的玄妙之处吧。比如，在传统的体育健身里，有一个非常有趣的动作，叫“剑指”。我们经常在武打电影里看到这样的动作：某个武功高人以手做剑指状，就这么“啪”的一下点过去，对方就被封住了穴道，动弹不得。

那么，剑指这两根手指的力量到底从哪儿来呢？是

从手腕来，还是从腰来？其实都不是。要想让这两根手指特别有力量的话，一定是在攥着的另外三根手指头上做文章。

我们可以尝试一下，把另外这三根手指头压得越紧，



剑指的这两根手指就会越有力。这就叫“四两拨千斤”。

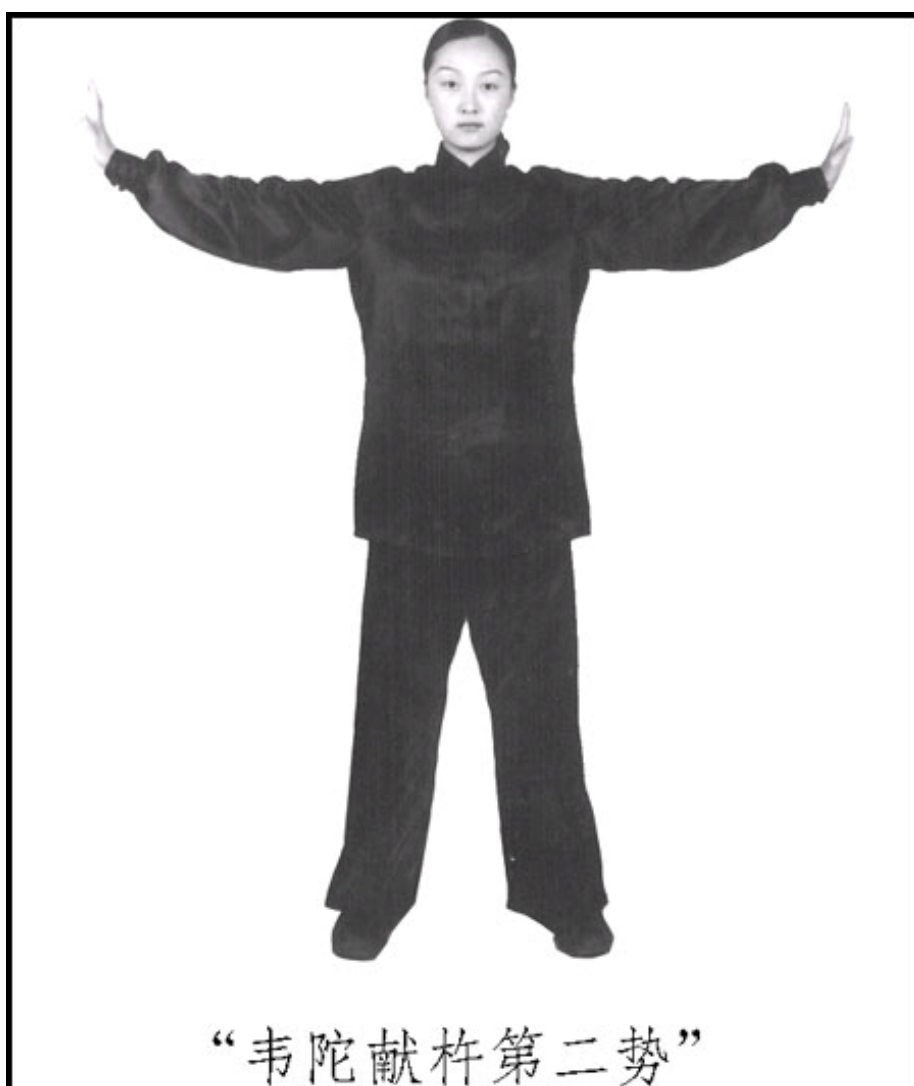
西方的体育锻炼练的是力量，中国的传统健身术“炼”的是劲儿，剑指这个动作就很好地诠释了中西方体育锻炼的不同之处。

剑指的这两根手指头属于看得见的系统，而攥着的这三根手指头属于看不见的系统。用大拇指压住无名指和小指，就相当于锁住了这三根手指的气血，而把气血都贯注到了伸出的食指和中指里，这就是用看不见的系统给看得见的系统加劲儿。这就是中国传统体育健身中的一个很核心的要点。

再比如，手臂的内侧是三阴经，外侧是三阳经。拿易筋经里的“韦陀献杵第二势”举例，当两臂伸平时，阴经和阳经都没有发挥作用，当两掌慢慢竖起，外撑，力在掌根时，经脉的意义就显现出来了。别小看了掌根外撑这么一个动作，这么一撑，胳膊上的阳经就锁死了，里面的三阴经的劲儿就使出来了。能这么撑一会儿，后背就开始酸痛并出汗了。然后手臂上举，再两手变拳下撑，这时三阳经就全打开了，而阴经又锁住了。

当两掌慢慢竖起，外撑，力在掌根时，胳膊上的阳经就锁死了，里面的三阴经的劲儿就使出来了。

其实健身气功的所有动作都是这样，利用人体经脉形成巧劲，而我们的手腕就好比一个锁，在它的一开一锁中，劲道得以收放。



中国传统体育健身术中有无数类似的现象。这些现象的背后融入了古人超凡脱俗的见解与博大精深的知识。我们不能只看表面看得见的东西，还要看到背后的奥妙之手，并加以思考。这就好比我们看魔术一样，外面的表演异常精彩，可其实秘密都在里面。破解了里面的核心，我们就能解开古人一言、一行、一式的密码，让那尘封在久远历史长河中的道与术，焕发新的生命。

第二节 有钱的人去按摩没钱的人练导引

○地主婆的“美人拳”养生大法

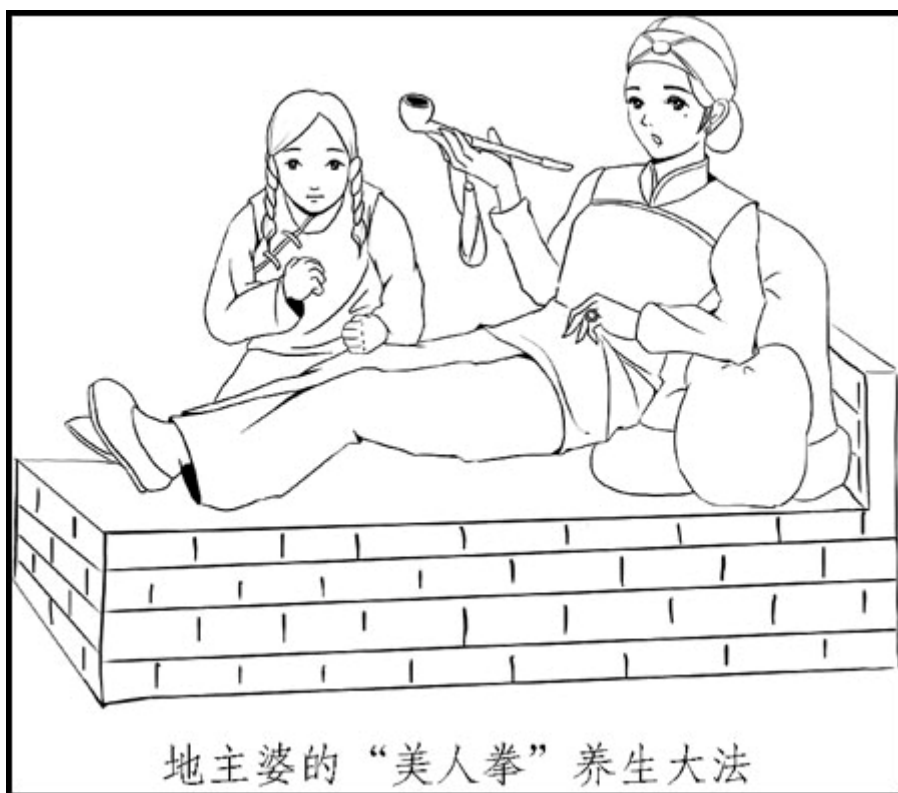
健身气功在古代被称为“导引”，是一种既能锻炼身体，又能防病祛病的体育健身方法。现代人不懂，把气功练得就好像在做广播体操，其实是把它的精髓全部都丢掉了。健身气功讲究的是“以形领气”，气动了又可推动血行，所以气功不是简单地动动胳膊动动腿，它对身体大有裨益。

这几年，在国内的大城市，按摩店如雨后春笋般冒了出来，洗脚城更成星火燎原之势。好不好？我觉得从医理上讲，挺好。同时也反映了我国经济发展了，人民有钱了。当然，前提有两个：一是合法的按摩，不是那些乱七八糟的东西；二是按摩师的技术要达标，他们要真懂按摩、会按摩。会与不会，差别大了。会的话可解除疲劳，手到病除；不会的话，不仅仅是浪费我们的金钱和时间，还会损害健康。

现在的按摩其实又分两种：一种是西方的按摩方法，比如足球队、篮球队、体操队等都配有按摩师，这种按摩的主要目的是消除肌肉的酸痛与疲劳；还有一种是中医按摩或推拿，它以疏通凝滞在经络里的“气”为目标。

有人会说，过去那些地主婆也不锻炼身体啊，怎么也活得挺好的？我们要想想，地主婆家里有什么——丫

鬟。丫鬟天天给她捶腿、捏脚，那叫“美人拳”，这就是一种按摩，所以地主婆活得也挺健康的。



地主婆每天享受丫鬟的“美人拳”，其实就是在接受一种按摩。

我开个玩笑说，现在有的老人生活得很简朴，儿女即使特有钱，老人也总是很节省。其实想开了，辛苦一生把他们养育大了，现在也该享享福了，有钱就花，让儿女给找个好的按摩师常做做按摩，身体健健康康的，让儿女也少为自己操心。

玩笑归玩笑，能真的天天请得起按摩师的毕竟是少数，咱大多数老百姓没那个经济实力。那怎么办？很简

单，老实实在地自我锻炼，练健身气功，一样身体能锻炼得棒棒的。所以，一句话：有钱的人去按摩，没钱的人练导引。

○福报从自我锻炼中来

那么按摩和自我锻炼有什么异同呢？

首先，导引术在古代叫内景导引，外景导引就是按摩法。

按摩是一种被动行为，而自我锻炼是一种主动行为。

应该说，自我锻炼相对来说更好。因为它是一种自己唤醒自己身体感觉的行为。

人的这条命到底要掌握在谁的手中？是自己，而非他人。这是中医养生的一个核心思想。你锻炼身体一分，它就会回报你一分。

从养生的角度讲，扎针、按摩，都赶不上练导引。将导引的动作做到位，就能解决很多根本性的问题。

锻炼分层次，先是练明劲，后是练暗劲，最后是化劲，关键要懂得医理，知道如何开合阴经、阳经。

我们一定要记住，锻炼是可以随时随地进行的，但是这种随时随地的锻炼首先要养成习惯。习惯决定健康。锻炼贵在坚持，锻炼的动作都不难，难的是天天练习，持之以恒。西方有种说法，任何行为只要连续坚持 40 天，就可以成为一种习惯。我们中国传统文化认为的时间是

七七四十九天。您就别偷懒，咬牙坚持 49 天看看，我相信您一定会从中得到很好的福报。

按摩和练导引的第二个不同在于达到的功效不同。按摩不到的地方，做导引可以锻炼到。

经络分里支和浮支。体表循行的为浮支，按摩或扎针都可作用到；而对于身体内部的经脉，按摩甚至扎针都无法接触到，那就叫里支。

对于里支，我们如何作用于它呢？唯有自我锻炼。通过身体的伸展、扭动，可以解决里支的问题。比如云门穴和中府穴，不能扎针，按摩又隔着肋骨碰不到，但靠练功就可以。八段锦中的“左右开弓似射雕”这个动作，能很好地作用于这两个穴位，而且做这个动作的时候需要憋气，憋气也等于按摩了这两个穴位。

虽然我前面说了按摩是种不错的保健方法，但即使有钱，也不要太过分依赖按摩。按摩会调人的元气，对于体质比较虚弱的老人来说，总调元气不好，伤身。而练功却是老少皆宜的养生方法。

至于练功的禁忌，我会在本书的最后一章进行讲解，我们在练功前可着重看看那一章，避免出现不必要的意外。

第三节 传统健身法秘诀大公开

很多人说，锻炼嘛，我会，使劲跑，使劲跳，大不了照猫画虎地跟着学嘛。其实您吭哧吭哧地一通傻练，对身体有没有好处呢？也有，但效果不大。做错了，对身体反而有害。这世界上很多事情都有秘诀，掌握了秘诀就等于走了捷径，事半功倍。

○站桩的秘诀一 ——八虚

练健身气功有秘诀，拿健身气功中最基本的一个动作——站桩来说吧。

很多人都知道站桩，武打电影里常有练功夫的人先从练站桩开始，不少人也跟着做过，结果站一小会儿就腰酸背痛腿抽筋，哪儿都不舒服，而锻炼的效果呢？似乎也没有什么精进。

为什么？很简单，不懂秘诀地瞎站，不疼才怪！

那么，站桩的最大的秘诀是什么呢？——八虚。

何谓八虚？

八虚是指人体的八个部位要放松，这八个部位是两肘、两腋、两胯和两委中（腘窝处）。所以站桩时一定要做到沉肩、坠肘、松胯、膝盖微微弯曲。

八虚就是两肘、两腋、两胯、两腘窝处都要放松。

中医里有“真气之所过，周身三百六十五节”，就

是全身上下这么多关节，都是气血行走的地方。相对来说，关节处都是人体比较虚弱的地方，也是人最应该放松的地方，要把它们虚下来。



《黄帝内经》指出：此八虚为真气之所过。即是说，八虚是一身之气所经过的八个最大关节处。这八个地方至关重要，既是邪气最容易停留的地方，也是气血最容易壅堵的地方。

站桩时放松这八处有什么作用呢？

先说两肘。中医讲，心、肺有病，病在两肘。人的肘部有一个穴位叫少海穴。当我们拨动它时，如果感到特别疼的话，多是心肺有问题了。所以站桩的时候沉肩坠肘，就是对心肺最好的锻炼。

肝胆有病，病在两腋。两腋走的是肝经和胆经。肝有病，其气在两腋。而胆主全身的生发之机，所以把两腋这个地方松开了，对我们的肝胆乃至全身都有好处。从按摩上讲，好的按摩师做按摩，也是先从按摩放松两腋开始。

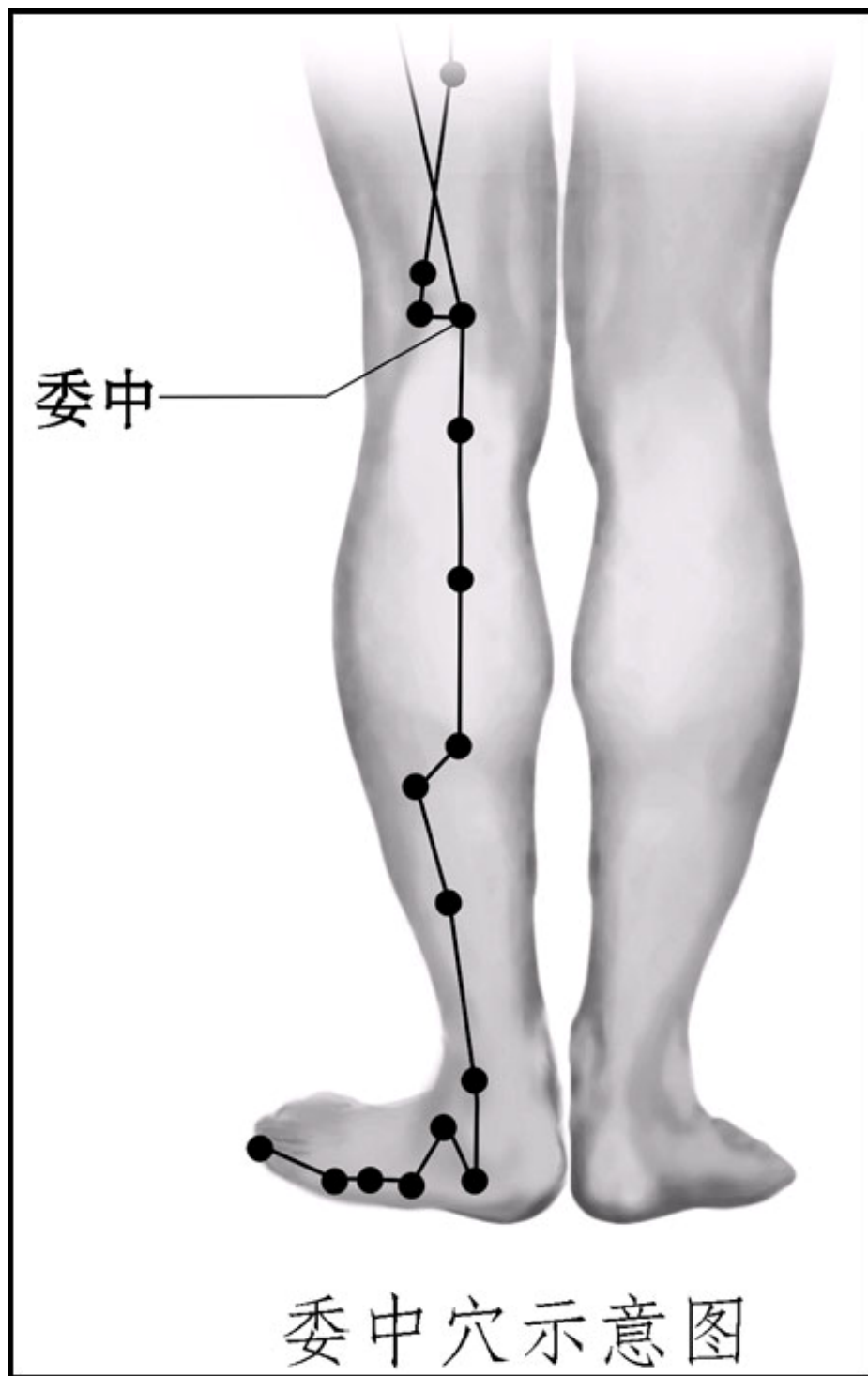
脾有病的话，病在两髀，就是人体的胯骨轴处。这是人体最大的关节处。站桩时一定要放松这里，胯骨轴能够轮转松弛，就是运化得力的表现，对我们的脾十分有好处。

肾有病的话，其气会留于腠窝处。人的腠窝处有两个重要的穴位叫委中穴。委中穴也是人体最容易产生病灶之所。这个地方很容易产生“筋结”，就是经脉不通，会导致腰背疼，甚至是头疼（因为膀胱经走头）。所以，中医里有“腰背委中求”的说法。我们没事的时候就该多揉一揉委中穴，会起到很好的养生保健作用。

委中穴很容易产生“筋结”，会导致腰背疼，甚至是头疼。我们没事的时候就该多揉一揉委中穴。

站桩几乎是所有功法的起势，也是练功的基础。了解了八虚的秘诀，我们才能够真正掌握锻炼要领，我们

的站桩才会有模有样，才能起到养生保健的作用。

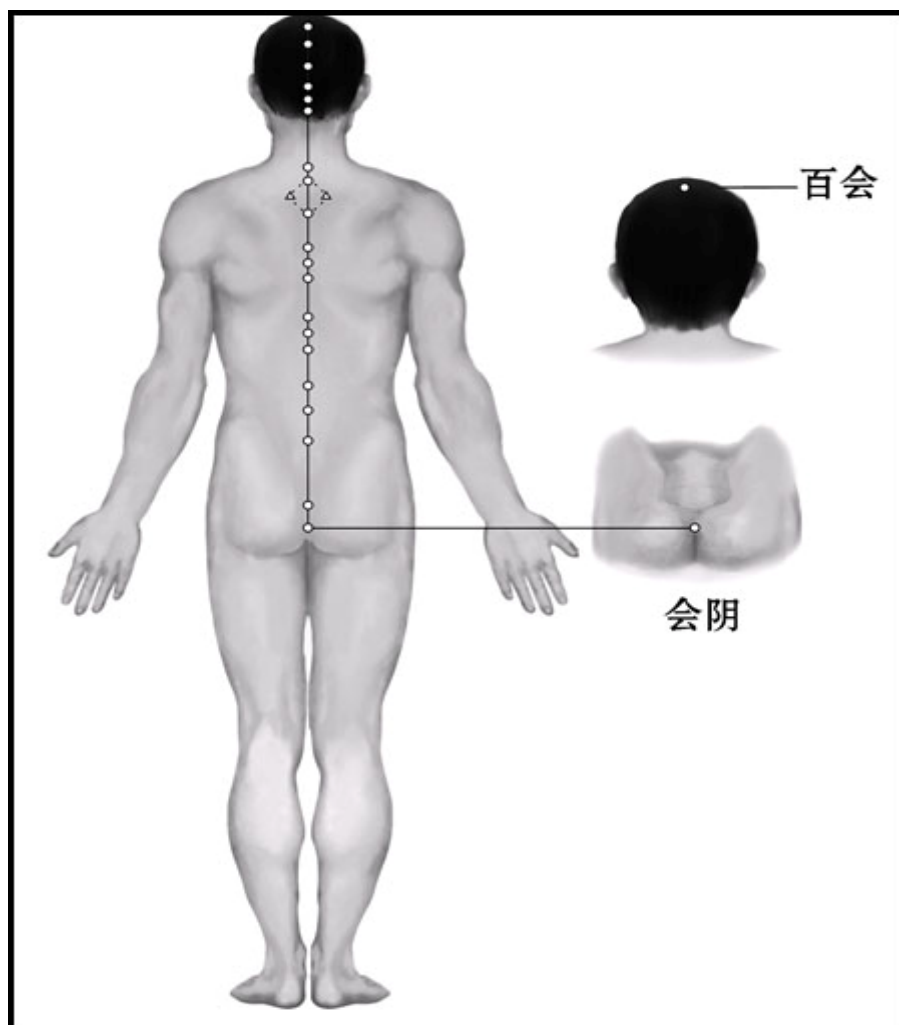


○站桩的秘诀二 ——百会对会阴

对于站桩来说，第一个要点为百会对会阴，第二个要点就是肩井对涌泉。

首先，站姿的要点在于身体的直立，这个直立的身体其实有个隐含的中轴线，即我们的会阴穴与百会穴这条中轴线。养生家称百会为天门，会阴为地户。天主动，地主静，所以天门要常开，地户要常闭。

会阴穴对百会穴



会阴穴在前阴后阴的中间，是任、督、冲三条经脉的一个起始点。督脉主人一身之阳气，任脉主人一身之阴血，冲脉主人一身之性。所以，会阴被练功者、养生家起了个专门的名称——阴跷库。

不练功夫的人，阳气常把会阴穴冲开，分成任、督、冲三股流注于经脉，不能返还归元，因此无法延年益寿。因为只要会阴穴一打开，人体的百脉都动。所以练功夫的人一定要让会阴穴有弹性且紧闭，使散乱之气得以归元，这样才能降低消耗，强身健体。

为什么刚开始练习气功或其他各门武术时一定要先从站桩、站马步开始呢？这是因为，只有先锻炼好会阴穴，才能让百脉引发全身的气机流动，并能返回会阴穴。

我在《从头到脚说健康》一书里说过，有一个非常传统而又保险的养生方法，叫做回春术。回春术就是作用于会阴穴，它也是一个不动声色就能锻炼的方法。无论你是站着，还是坐着，只要有意识地做提肛这个动作，就是在提拉、紧闭会阴穴。久练回春术，我们就能保持一个年轻态，不仅是心理上的年轻，更重要的是生理上的年轻。

任何体育锻炼都是越早开始越好，从年轻时开始锻炼，对身体最好。当然，即使我们现在已经上岁数了，也别说晚了，来不及了，锻炼这事儿任何时候开始都不晚。只要坚持每天提拉会阴穴一百次，你可以坚持一段

时间试试看，一定能在自己身上发现跟以前不一样的感觉。

提拉会阴穴的时候，身体肯定是要挺直的，假如你窝在那儿，身体是提不起来的，所以，这个动作的要点就是站直或坐直，调整好身体，让百会对会阴，然后往上提拉。此时，我们自然会收腹。收腹实际上也是个非常重要的动作，它可通过我们六腑的运动来按摩人体的五脏。

从养生的角度来说，“人的天门要常开，地户要常闭”，地户指的就是会阴穴。往上提肛就等于是将会阴穴闭上了，而上边的百会穴由于督脉的冲击此时也打开了。所以说，回春术看似极其简单，但却是使任督二脉周行全身的强身大法。

○站桩的秘诀三 ——肩井对涌泉

涌泉穴为足底肾经的一个穴位；而肩井穴在我们的肩膀上，位于大椎穴与肩峰端连线的中点处，属于胆经。涌泉穴表示肾气如泉水刚刚涌出地面，如果不加以约束，则散溢四方，有肩井这口井收拢着，气血就不会散乱了。

我们首先看看“肩”字是怎么写的？

“肩”字的上边是一个“户”字。《说文解字》讲，单扇为户，双扇为门。“户”就是指小户人家，从单扇门家里出来的都是小家碧玉类的女孩子。

“肩”字的下面是肉月的“月”字，其实就是指肉。

“肩”的意思直白点说，就是“肉的门轴”。所以，我们没事的时候，要多耸耸肩，转转背，前后活动肩膀，这样就能很好地解决肩背疼的问题。

我们不要小看了肩井穴，它被称为第一强身穴。肩井穴前面就是缺盆穴，这也是一个很要命的穴位，因为人体大多数经脉都途经缺盆穴。如果缺盆疼痛，就说明人体的五脏六腑都出大问题了。所以，我们没事的话，应该经常按摩缺盆。

当我们的手交叉往肩膀上搭的话，正好能放到肩井穴这儿，这就是老天让我们干这件事的。另外，也别就只给自己按摩，回到家，我们要多体谅下自己的爱人，没事儿给爱人揉揉肩，提拉提拉肩背。这既能增进夫妻感情，又能锻炼身体，何乐而不为呢？

我们人活在世上，要多整出点生活情趣来，夫妻间互相按摩按摩，多惬意的事情，甭没事就说“别用你的老手碰我”。那就不叫夫妻了，是冤家。

○站桩的秘诀四 ——守五窍三关

站桩要守五窍三关。

五脏各有官窍。“窍”：穴也，空也（《说文·穴部》）。其音“巧”，又有机巧、灵巧之意。

为什么只有五脏有官窍，而六腑没有呢？因为脏属

阴，腑属阳。故《礼记》疏云：“地秉持于阴气，为孔于山川以出纳其气。”阳主动，不需有窍；可是阴要没有官窍，就僵死了。这又是造化的机巧与智慧。

道教丹道家又视五窍为元气之贼，因此强调对眼、耳、鼻、口、意的修炼。主张目不外视而视内，则魂在肝而不从眼漏（肝神为魂）；鼻不闻香而呼吸在内，则魄在肺而不从鼻漏（肺神为魄）；口不开而默内守，则意在脾而不从口漏（脾神为意）；心不妄想，则神在心而不从想漏（心神为神）。如此，则五藏神攒簇在腹部坤位，为不漏境界，这也是老子“君子为腹不为目”的真义。

守三关是哪三关？丹道家认为，“九窍之邪，在乎三要”。这三个要点是：人容易受到耳、目、口的伤害。耳听声则肾精动摇；目视色则心神驰越；口多言则肺气散乱。因此，要固守耳目口三关。所以练功的人一定要注意练功时不可妄语，而教功的人最忌讳一边讲一边练，这样最耗气。

○打哈欠、伸懒腰皆是养生大法

我们生活中有很多本能的下意识动作，这些动作可以让我们的身体更舒服，对身体很有益处。而这些动作，后来都成为传统体育健身（导引术）的核心动作。其实中国传统体育健身方法大多都来自于人的本能，我们每天都在用，只是我们不知其中的奥妙罢了。

比如我们经常会打哈欠、伸懒腰。《黄帝内经》把伸懒腰归结为胃经的问题，认为这是胃气不足引起的。而伸懒腰这个动作从医理上来说，两臂上举，掌根外撑时，人体的五脏六腑即三焦气机就得到了舒张，从而缓解了胃气，这是非常神奇的。

又如，当我们紧张的时候，常会不由自主地搓手，搓手的部位恰恰正是心包经所在之处，而按摩心包经可以缓解紧张、不安的情绪，起到定惊的作用。我们感觉寒冷之时，会蜷缩以御寒；感觉热时，会伸展以散热。其实就连我们平时生活中的很多发音，也是有医理的。比如当我们发力时，一定是发“嗨”的音，这是在泄肾气，发肾气之音；当我们受到惊吓之时，所发的声音一定是“啊”的音，因为“啊”是心音，当心受到震撼的时候，我们就会不由自主地发“啊”音。我们想讴歌自己深爱的祖国时，不会说“祖国嘘”、“祖国嗨”什么的，而是会说“祖国啊，母亲！”，因为这是发自内心的热爱，而“嘘”这个音是疏泄肝郁的声音。

可以说，我们平时无意识做出来的动作和发出来的声音，都是身体状况的一个信号。我们平常多注意这些信号，就能对自己的身体状况有一个大致的了解。

正是因为我们生活中有了这么多对身体有益处的动作，所以经过养生家们一代代的总结，这些动作逐渐都成为中国传统健身术的核心动作。

还拿伸懒腰这个动作来说，八段锦里的“两手托天理三焦”、易筋经中的“韦驮献杵第三势”、六字诀里的“嘻字诀”、五禽戏里的“虎举”中都有所体现。这些动作做起来都很简单，只要舒展双臂，外撑掌根，就可以达到舒展三焦气机的功效。

又如，我们平常无意中发出的“嘘”、“呵”、“呼”等声音，在传统健身术六字诀中被编成了系统的养生术，“嘘字诀”、“呵字诀”、“呼字诀”、“咽字诀”、“吹字诀”和“嘻字诀”，分别对应肝、心、脾、肺、肾、三焦这几个脏腑系统，通过发声吐气，再配上简单的导引动作，就可以达到内壮脏腑、外健筋骨的养生效果。

所以，中国传统健身术其实离我们很近，它就是我们生活的一部分，就存在于我们生活的点点滴滴当中。练习传统健身术，可以让我们顺应生命的本能，顺应天地之气，进行一次次回归自在自然生命状态的神奇之旅。

传统健身术最大的优点就是动作简单，易学好记，而且我们不需要任何器材，练功的场地也非常小。武术家说“拳打卧牛之地”。就是我们练功有块牛趴着那么大的地方就够了。现在，城市里的白领们压力巨大，疲于奔命，常觉得没时间也没多余的闲钱去锻炼，其实真的别把锻炼当负担，工作劳累了，都不用出办公室，站起来，做做“猿提”，做做“熊晃”，做做“鸟伸”……

非常简单易行，而效果出奇地好，肩背放松了，颈椎不痛了，很多症状都会减轻甚至是消失。

通过练习简便的导引术，便能达到疏通经脉、调和气息、调和身心、强健体魄、延年益寿的作用，何乐而不为呢？

第四节 传统体育健身的高明之处——性命双修

○左手“修命”，右手“修性”，两个拳头都要硬
所谓“修性”，就是修炼心性，提高灵性智慧。

所谓“修命”，就是进行锻炼身体、调养生命气血。

西方人把心性的问题归为心理学，把生命、身体的问题归为医学，他们把这两个方面分开来谈；而中国人则认为性、命不可分，锻炼身体的同时，需要休养心性，提高灵性智慧。

那么，是先修性，还是先修命呢？这个次序问题一直存有争论。北宋的张紫阳主张“先命后性”，而金代的王重阳主张“修性为先”。

对任何人提出的观点，我们一定要先了解这个人的
人生状况、生活背景，否则，仅仅取其字意，就难免断章取义、脱离实际。

这两个大师级的人物为什么提出的观点截然相反呢？我想这与他们在提出观点时的身体状况有关。张紫

阳开始修炼传统健身术的时候，已经 80 岁了，可以想象，对于一个 80 岁的人来说，无疑，他生命的房屋已经千疮百孔了。所以，在身体不好的情况下，肯定是要先从从身体入手。而王重阳提出“修性为先”这个观点的时候正值壮年，体魄强健，所以必然更注重修习心性的问题。

所以，先修哪个不能一概而论，而要看自己的实际情况，还要看习练者的身体素质和领悟能力。

对于现代人而言，我主张从修命入手。原因是：①现代人脑力活动多，心神耗散太严重；②现代人锻炼少之又少，营养过剩，也就是累心不累身；③现代人的精神疾患日益严重，其实这也是因为我们身体太弱，无法承担思想之沉重、精神之困扰。所以，我认为，自我修行先从修命入手较好。我们把身体锻炼好了，五脏六腑的功能加强了，人的精气神都足了，精神上的很多疾患也就不治自愈。

为什么现代人得焦虑症、抑郁症的比例如此之高，而古人却很少得呢？

因为中国古代很讲究“佛道双修”或是“儒道双修”。其主旨就是：在我年轻力壮的时候，采取积极入世的态度，主张儒家思想，考取功名，建功立业，只要国家用我，我就好好去干活，为人民服务；而一旦国家不用我了，不管是因何原因失意落魄了，那就退而修其身，不管是隐居山林，还是藏于闹市，都是开练琴棋书

画了，用道家的思想体系来支撑自己。琴棋书画都是极好的修身养性的技艺，所以那时的人即使在事业上遇到挫折了，也很少发疯发狂、精神抑郁的。现在，甭说琴棋书画了，我们天天用电脑，字都快不会写了，能用来涵养性情的东西很少。这就是一个很大的问题，我们没有可以疏泄的精神渠道，各种苦闷与焦躁日积月累，久而久之得不到解决，就必然导致各种精神疾患。

另外，古人从小就学《三字经》、《弟子规》、《论语》，这其中有很多理念是经得起时间考验的。比如，它强调人要懂得报四恩：天地造化恩，父母生育恩，君王水土恩，师长训导恩。懂得天地造化恩，就能激励自己“天生我才必有用”，努力学习和工作；懂得父母生育恩，就不会动不动就跳楼自杀，置父母恩情于不顾；懂得君王水土恩，就不会只是盯着眼前利益，而看不到你的环境、技艺的获得也是靠领导的栽培；懂得师长训导恩，就不会再怨恨他们对你的严厉与要求，而是心存感激。

而我们现在的教育中，很少有这些“修心”的内容了。随着生活节奏的加快，各种压力的增加，我们的精神疾患越来越多。中国传统文化中得到启示，习练传统健身术，同时注重修养心灵，以更好的心态来生活，这也许能从根本上改变我们身、心虚弱的状态。传统健身术性命双修、安全、有效、简单、易行，这是它的特点与优势。我相信，一旦您开始练习，自会在其中有所收

获。

第一章 认知传统健身术领悟运动养生之道

第一节 百姓日用而不知的导引术

健身气功在古代被称为“导引术”。说起渊源来十分久远,现代人大多已经不知其名其意了,但实际上导引术就在我们身边,因为它来自于生活,历经千年仍然鲜活地存在着。

○导引术的起源

导引术的源起是舞蹈

“导引术”的历史十分久远,现代人大多已经不知其名其意了,但实际上导引术就在我们身边,因为它来自于生活,历经千年仍然鲜活地存在着。

宣导气血的舞蹈

很难想象,看上去如此沉稳安静的导引术最初的发源竟是欢快的舞蹈。

远古之时,人们模仿动物飞行和跳跃的姿态,编排出了很多姿式美妙、欢畅淋漓的舞蹈,每逢狩猎前后、劳动收获之余必要尽情歌舞一番,在唱唱跳跳之间,鼓舞士气,分享欢乐。逐渐地,人们慢慢发现,



马王堆出土的导引图

这些舞蹈不仅可以使人快乐，振奋精神，还可以解除疲劳，强身健体，甚至连身上的很多病痛，经过这番歌舞之后，症状也会有所减轻乃至消失。

《吕氏春秋·古乐》记载：尧舜时期，洪水泛滥成灾，阴雨连绵，空气湿冷，沼泽遍地。这种气候令人心情阴郁，而且，由于长期生活在潮湿阴冷的环境中，人们体内气血淤滞、筋骨萎缩、腿脚发肿、行动困难。为了缓解人们的病痛，尧帝便编排了一种舞蹈，教人们通过舞蹈来活动全身关节，疏通经脉。

尧帝所创造的舞蹈宣导了人体的气血，祛除了水湿之气，从而根治了很多的病痛。其实这种方法就好比大禹治水采取疏导江河的方法一样，有效控制住了洪水的泛滥。古人对待人体，就如同对待天地江河一般，可谓顺应生命的自然规律，非常智慧。

可以说这种“舞”就是导引术的前身。后来，历代养生家经过长期的钻研，逐渐赋予了导引术更多的医学内容，使其更加完善、更加

有效。

现代导引术（健身气功）已经和舞蹈截然不同了，我们很难再把公园里常见的太极拳、八段锦和舞台上那些至情至性的舞蹈联系在一起。如果说现代舞蹈像是少女对天性的一种尽情表达，那么传统健身则更像一位安详的老人在参禅悟道，冷静、柔和、写意……

○导引术在时时刻刻地帮助我们保健康

导引术曾是中原地区的主要祛病方法

《黄帝内经》中的《异法方宜论》也有关于导引术祛病的记载，它讲述了东西南北中不同地域因生活环境的迥异，而出现的不同的锻炼方法或治病方法。

《异法方宜论》谈到，东方是“鱼盐之地”，食物的营养价值偏高，人们血气很盛，容易患“痈疡”（类似于我们今天说的脓包），要治痈疡，只要用砭石把痈疮划开，把脓挤出来就可以了；而西部地区以牛羊为主食，油脂很多，病生于体内，就需要用药来祛除病痛；北方天气寒冷，同时人们吃的牛乳、羊乳也都偏寒，在内外寒凉的环境下，人们主要采用灸法（用燃烧的艾条、艾绒熏烧人身上的关节和穴位）来驱除寒邪，通经活络；南方气候炎热，水土的生机不强，人们的病多生在体表，所以主要用针具来祛病，即用九针之法来治疗表层经络的病症就可以了。

砭石、药、灸法、针法都是在特定生活环境里出现的祛病方法。那么导引术呢？其实道理也是一样的，它主要来自于“杂食而不劳”的中原地区。

《异法方宜论》说，中原地区的地势低，生活环境潮湿，于是就容易生长出很多东西，物产非常丰富。可是也正因为这里的物产太丰富了，人们就不必通过太多的劳动来获得食物，劳动量很少，就很容易得“痿证”——肌肉萎软无力。那么针对这种疾病，人们采用的不是吃药、扎针，而是“导引按跷”，即通过导引的方法来医治疾病。

第二节 传统健身的养生之妙——用生活来养生

○筋长一寸 寿延十年

导引，即“以形导气”，通过肢体的各种形态来引导气的运行。传统健身术，可以“导气令和”，让人体内的气机平稳下来；也可“引体令柔”，通过抻拉人体的筋骨，来锻炼身体的柔韧性。

我们不要小看身体的柔韧度，柔韧度是衡量身体好坏的一个标志。老子就把“骨弱筋柔而握固”视为身体最健康的一种状态。如果您现在身体柔软，筋骨灵活，伸拉自如，而且握力很大的话，那说明您的身体很健康。

民间有一句俗语，叫“筋长一寸，寿延十年”。长

期的医学观察表明，身体的柔韧性越好，人就越长寿。

我们首先了解一下人衰老的原因。

人的生命有高峰和低潮，《黄帝内经》中谈过女七男八的问题。元气的自然规律是：女子在四七二十八岁时生命达到一个顶点，五七三十五岁的时候，阳明脉衰，身体开始走下坡路。而男子身体走下坡的开始点在五八四十岁左右。知道了这些，我们就要注意自己身体的变化，在某个阶段做某个阶段应该做的事。

元气消耗多少，必有症状。比如，女人 35 岁开始头发斑白，肤色暗淡。一般来讲，人元气的衰落按六经走，但如果吸毒、吃激素也可能一下到底。元气积累多少，必有表现。比如《素问·上古天真论》中的得道之人可以超越女七男八，所以有真人（呼吸精气）、至人（积精全神）、圣人（外不劳形于事，内无思想之患）和贤人之说。总之，元气难积而易散，关节易闭而难开。所以养生的功夫就在于积精累气，气功的目的就在于开关节，拉经脉。

人衰老是由于元气损耗导致。中医认为：肾为先天之本。而元气藏于肾。所以，元气的损耗主要是指肾气衰败。人的元气是个定数，无论你是贫穷还是富有，元气并不因为你财富多而多赋予你一分，因你贫穷而少给你一分。生病和衰老都源于对生命的过分消耗，如果人能知道哪些事可做，哪些事不可做，懂得持戒和固守元

气，就能延缓衰老。

其实，即便元气是一个定数，我们的人生仍然有“加减法”，即我们有些活动是在增加能量，有些活动是在耗损能量。我们要学会增加能量的方法。比如，快乐就是在做加法；可如果我们总生气，经脉被憋或被堵，就会损耗胃气，直接影响造血功能，这就是在做减法。我们的饮食也好，锻炼也好，也是一个给生命做加减法的问题。好好做运动，锻炼身体，能量就能增加；整天好吃懒做，动也不动，就是在减少能量。

导致人另一个衰老的原因是识神过亢。七情六欲过盛，会干扰元神。胃肠溃疡、心梗、脑溢血、高血压、失眠、头痛、红斑狼疮、皮肤病等很多因精神因素而导致的疾病会由此产生。

中医认为：喜极损肺、怒极损肝、哀极损肠、惧极损胆、饱极损胃、饿极损脾、情极损肾、动极损阴、静极损阳。所以，七情过盛会导致人衰老。

有人说，我老做家务，出了不少汗，也挺累的，这不就等于是体育锻炼了吗？我要强调一点，做家务绝对不是体育锻炼。为什么？因为人在做家务的时候心中有怨气，这就不是体育锻炼。您辛辛苦苦地刚把地擦干净了，儿子进来就是一个大脚印，您的心情立马就抑郁了，因为觉得辛苦得不到起码的认可和保护。心中有怨，就是肌肉得到了再多的运动，也是没有锻炼效果的。

传统体育健身术大都能对身体起到拉伸的效果，可锻炼人体的柔韧性，从而使人延年益寿。此外，传统健身术中有很多动作（如“两手攀足固肾腰”、“调理脾胃须单举”）都是在锻炼我们的肾经、胃经等，也就是在给生命的能量做加法。而传统健身术在修身的同时又在修心，使人平心静气，控制情感的能力得以提高。所以说，传统健身术是一种非常好的延缓衰老的方法。

○传统健身术的三大作用

常练导引术 健身又健脑

传统健身术有开发智力、防病祛病的功效。

传统健身术可开发智力

说到智力的问题，就得说说人的大脑。

在中国传统文化里，阳主动，阴主静。在人体中，头为“诸阳之会”，人体的阳经都汇聚于大脑，所以，我们的大脑是动的；而在道教医学里，大脑又被称为“泥丸夫人”，即是说，大脑要像夫人那样端正娴静才好。传统健身注重静，尤其是心静。久练传统健身术，可让我们的思维得以安静，从而增加气血运行，使能量集中，记忆力得到提升。

中医认为“脑为精明之府”，人的大脑，不仅要精髓足，而且要昌明缜密。人聪明与否跟什么有关？和想象力、记忆力、意志力、定力都有关。人的心血足，就

有了思维的动力和能量；肝的生发功能强大，人的想象力就丰富；脾运化得好，人思维的关联性和广度就能拓宽；肾的收纳收藏功能强，人的定力就好。

传统健身术重点锻炼的就是人的经脉和五脏六腑，所以会直接提升心、肝、肾、脾等的功能，间接达到开发智力的作用。

传统健身术可预防和治疗疾病

习练传统健身术可以扶正，就是扶助正气的问题。只要我们坚持体育运动，首先可以起到的一个作用就是表不虚。所谓表不虚，就是皮肤不怕风和寒，这样一来，我们的经络就不容易受到外来的侵害，我们患感冒的机率就会大大降低。其次，外来的邪气也不会伤到我们的脏腑，很多疾病都得以避免。

过去有个大家日用而不知的养生方法——搓澡。拿北京来说，20 年前谁家有热水器啊，都是去澡堂子里洗澡。澡堂子里洗澡的人很多，于是乎都互相搓澡。这其实是一种对肌肤体表很有好处的锻炼法。肌肤腠理通过刺激得以强壮，抵御寒邪的能力大大增强。我们现在基本都是在家里自己洗澡了，我建议您买个天然纤维的毛刷子或搓澡巾，多刺激您的皮肤，这比拍拍打打的锻炼法对肌肤更有益。用西医的话来说，会使我们的微循环系统好起来。

其次，习练传统健身术可以增强我们呼吸系统的功

能。

婴儿在母腹里是胎息，也就是腹式呼吸；出生时，人的肺叶开始张开，转入后天的肺部呼吸，这就是胸式呼吸。除了人以外，所有的动物均采取腹式呼吸。

腹式呼吸的优点是可以充分发挥肺细胞的功能，增大肺活量。由于人类改变了呼吸方式，致使大部分肺细胞长期闲置不用，从而失去了活性，使肺活量变小。

肺是人体中最娇嫩的一个脏器，所以我们会看到，流行病大多先侵袭肺。传统健身术非常强调练呼吸，它的核心要点之一就是“以形领气”，通过把动作做到位来指引人体的呼吸，尤其是六字诀，六字诀专门靠发声、呼吸吐纳来锻炼五脏六腑。久练传统健身术，可达到锻炼气血，调整身心，改善呼吸系统功能的目的。

锻炼可防病治病，但有个要点，就是贵在坚持。“久行之，百病不作”。所谓“久行之”就是要天天坚持，不能三天打鱼，两天晒网。我们不要拿“工作太忙了，没有时间”当做借口，透支现在就是在透支未来，早晚你要后悔的。给自己规定一个每天锻炼的计划，完成它才可以睡觉。在坚持一段时间后，我们会发现，每次习练完传统健身术后，会感到全身通泰，神清气爽，睡眠质量都能大幅度提高。

○行走坐卧皆导引 生活处处可健身

一提起锻炼，很多人立刻会想到健身房，觉得既花时间又花钱。其实，我们不必把运动当成一种负担，健身并不一定要抽出专门的时间来进行，它可以在我们的生活当中无时无刻地进行。比如，在等公交车时，在超市买东西排队结款时，坐在办公桌前……我们都可以做一些简单的导引动作，达到养生锻炼的目的。

东晋医药学家葛洪说：“行走坐卧皆导引。”一语道破了养生的真谛。武术家的行话是“拳打卧牛之地”，就是一头卧牛的地方就可以练出花样来。生活处处可健身，我们一定要认识到这一点。

比如，“五趾上昂”这个动作，我们随时都可以练习。所谓“五趾上昂”，就是脚掌不动，立五个脚趾，让它们都往上翘。我们在办公桌前、在看电脑时、看电视时、开会时，都可以做，既不耽误时间，又能锻炼身体。因为大脚趾走脾经肝经，二脚趾、三脚趾走肝经胃经，四脚趾走胆经，小脚趾走膀胱经，脚趾既是阴经的起点，又是阳经的终点，经常活动脚趾，可聪耳宁神，舒筋活络，还能强健腰脊。

“健身生活化”是我一再强调的理念，我举几个例子来说明。

中国的传统文化中有很多东西是非常有趣的。比如，人和人见面时的礼仪是什么？

现代人都是握手，见面先握手，再寒暄谈事。要我说，握手这种礼仪就不好，容易传染疾病，现在正流行甲 H1N1，病毒性传染，所以总说要勤洗手，因为我们的手到处乱摸，容易沾染病毒。

那么，古代人见面时的礼仪是什么？“抱拳”，我们不要小瞧了这个动作，它背后有很多道理。



右图：抱拳礼最初拳心向外，向对手表示“我没有带武器”

左图：标准抱拳礼左手掌，右手拳，左掌盖在右拳上，左手伸直四指，表示四海一家，大拇指曲进去，则表示不当老大。

我们常会一攥拳，竖起大拇指，来指代“我”这个概念。从医理上讲，大拇指走肺经，“肺主一身之气”，竖起大拇指就隐含了自己有气势、了不起的意思。可是，在抱拳中，大拇指是微屈的，这就表达了“我不做老大”这层含义。

所以说，抱拳这个动作就表达出中国人谦恭的态度：首先，我拿你当兄弟；其次，我不跟你称老大；最后，我不出拳，拳头放在里面。这就叫“先礼后兵”，我首先要做的是礼貌第一，不出拳；我的拳头虽然藏在里面，但也时刻准备着，你别算计我、欺负我，你要敢欺负我，

我再出拳，再跟你不客气。

抱拳这个动作不仅仅是一种礼仪，从中医的思路来说， also 具有很好的养生保健作用。

抱拳，即双手抱于胸前，也就是收于膻中穴处，一个小小的动作就能起到收心的作用。我们知道出家人见面都要双掌合十。双掌合十就是两个掌心的劳宫穴相对，放于胸前，掌根对着两乳正中线的膻中穴。膻中穴为心包经上的大穴。双掌合十也好，抱拳也好，都旨在收心，同时又表示恭敬。它们都属于小导引。现在常说恢复中华文化传统中的精华，我觉得抱拳这个礼仪就是精华，既礼貌，又得体，还能健身养生，多好啊！

还有鞠躬这个动作。鞠躬是什么意思呢？头为诸阳之会，弯腰低头，其实就是把阳气降下来。弯腰低头还有点像婴儿在母腹里面的样子，它似乎在暗示：我对你的态度像一个“婴儿”，即我对你不设防，我对你非常恭敬。人的阳气不能总在上面，要经常降一降。我们天天见面都鞠个躬的话，也是一种很好的体育锻炼。同时，弯腰也能活动人体背部的很多经脉。日本人至今还有见面鞠躬的传统，我们老笑话人家，觉得人家挺傻的，但事实是，日本人得颈椎疾病和腰背部疾病的人比咱们少得多。

举了几个例子，无非在说明健身生活化这个理念。后面我还会介绍更多生活中可随时随地练习的养生小动

作，这些动作很简单，但只要您坚持锻炼，定会收到奇效。

第三节 传统健身术是让生命之花经久不败的源泉

○潜伏在传统健身术中的文化内涵

人生在世 快乐第一

传统健身术与佛家有共通之处。佛家讲修心与修身，传统健身术也是如此，它的理念与招式也都是在修心和修身。

借假修真，就是用我们的身体去修炼我们的灵性，我们的肉身为假，灵性为真。古人说：“人身难得”，即我们这个肉身也是千百年来修炼的结果。没有这个肉身，我们的精神意志将无从展现，所以我们首先要呵护这个肉身，让它里面的气血旺盛了，我们的精气神才能显现出来。因此，修身和修心是密不可分的。身体健壮的年轻人就可以先从修心性入手；而老年人则要先修命后修性，先把坏房子修好，再搞装修。这就是古代修心和修身的次第问题。

传统健身术中很多招式都跟佛家有关。比如，易筋经的第一、二、三势都叫“韦驮献杵”。那么韦驮是谁呢？

我们都去过寺庙，寺庙里都有韦陀的像，只是大多

数人都不认识而已。传统寺庙里的每一尊佛的位置，甚至是每一件物件的摆放，背后皆有道理。

通常一进寺庙，第一个大殿内的佛像是弥勒佛。弥勒佛敞胸露腹，张着大嘴冲我们开怀大笑，看着特别高兴。它其实在给我们上人生的重要一课——人生在世，快乐第一。我们进庙拜佛，东求西求，不要总想着升官发财，我们该领悟的首先应是人生的大乐境。人活着就要快乐，用医学的道理讲，人越快乐，经脉就越通畅，人的免疫力就越强。快乐从何而来呢？其实就是那幅简单的对联：大肚能容，容天下难容之事；开口便笑，笑世间可笑之人。

再往寺庙里走，一般是四大天王的像。四大天王是什么含义呢？南方增长天王，名魔礼青，手持青锋宝剑，以“锋”谐音“风”；东方持国天王，名魔礼寿，手持碧玉琵琶，以琵琶之义谐“调”；西方广目天王，名魔礼红，手持混元珠伞，以伞之义谐“雨”；北方多闻天王，魔礼海，手持紫金花狐貂，司“顺”（还有一种说法是这种动物叫蜃，以“蜃”谐音“顺”）。所以，这四大天王连起来就是“风调雨顺”。

四大天王的顺序就是天的顺序：春天生发、夏天生长、秋天收敛、冬天收藏。这就叫因天之序。而我们人体的“天”也是一样：生发、生长、收敛、收藏。人年纪大了，该行什么道呢？就是收敛、收藏之道。少年人

则该行生发、生长之道。生长这个阶段，一定会耗散，就像夏天，一定会出汗，一定要耗散。如果夏天不耗散的话，进入秋天你也就无法收获。

四大天王后面的殿通常就应该是韦陀佛了。所有大殿的神像一般都是坐北朝南的，在寺庙里，只有两尊像是坐南朝北的。一个是韦驮，另一个是观世音。北为众生，这两尊佛皆是面向众生的。

韦驮是一个年轻漂亮的小伙子，他手里拿着一个杵。杵的位置很有意思，各个寺庙会有不同，有的搁在胳膊上，有的杵着。为什么呢？其实，这表示了该寺庙的一个规矩：如果韦陀的杵扛在肩上，表示这个寺庙是大寺庙，可以招待云游到此的和尚免费吃住三天；如果杵平端在手中，表示这个寺庙是中等规模的，可以招待云游到此的和尚免费吃住一天；如果杵是杵在地上的，就表示这个寺庙是小寺庙，不能招待云游到此的和尚免费吃住。

易筋经的头三势都是“韦驮献杵”，这是为什么呢？这要从韦驮的身份说起。韦陀在庙里的身份是护法者。人的身体也是需要护法的，我们的生命也需要坚守“护法之道”。韦陀的形象年轻力壮，并坐南朝北，面向众生。而易筋经头三势很好地暗喻了这个道理。

下次我们再参观传统寺庙的时候，就可依据我说的去看看。中国传统的东西都有深厚的文化背景做依托，

我们练功也好，学习也好，甚至连旅游都一样，首先要明白其中的文化，这种文化的核心是什么，然后我们才能参悟生命，参悟万物。

体育锻炼世上最好的医疗保险

○把健康重新掌握在自己的手中

我们学习传统健身是为了什么？很简单，就一句话：为了自我养生，为了把健康重新掌握在自己的手中。

生命是脆弱的，我们现代人先是不珍惜生命，无度地挥霍它，直到身体出现了大问题后才开始后悔，然后就是把自己的一切都奉献给了医院，还不白奉献，是带着钱和时间去的，多可怜啊！其实，很多人不是死于疾病，而是死于不健康的生活方式。

我出养生书也好，做讲座也好，都有一个核心主题：希望我们老百姓把健康重新掌握到自己手中。现在医患关系这么紧张，求医看病又这么不方便，何苦呢？我们只要平时保持一个良好的生活习惯，注重养生，加强自主锻炼，就能不生病，至少是少生病。把健康寄托给医生是软弱的，真正的健康源于自我对本性的觉悟。

学习传统健身术，以我之心，调我之气，适我之体，祛我之病，岂不乐哉！

传统健身术的优点很多，其中最大的优点当属简便易行。动作简单，易学好记，而且我们不需要任何器材，

练功的场地也非常小，“拳打卧牛之地”，练功有块牛趴着那么大的地方就够了，可随时随地进行。

现在，城市里的白领们压力巨大，疲于奔命，觉得没时间去锻炼，其实真的别把锻炼当负担，工作劳累了，都不用出办公室，站起来，做做“猿提”，做做“熊晃”，做做“鸟伸”……非常简单易行，而且效果很好，肩背放松了，颈椎不痛了，很多症状都会减轻甚至是消失。

我一再强调，天底下最好的药，就是自我锻炼。现在我们都有医疗保险，可难道有医疗保险，身体就真保险了？其实还是不保险的。真正要把身体调养好，首先要对自己的身体要有自觉的意识。我认为，世上最好的医疗保险，一个是道德修为，另一个就是体育锻炼。

“40岁前用命换钱，40岁后用钱买命”。这是很流行的一句话。可关键是有钱也买不来命啊，要是有钱能买来命，那有钱人就不会死了。钱是干吗用的呢？钱是用来实现理想，完成梦想的。明悟了人生的目标和终极意义，我相信越来越多的人会懂得，在生命面前，任何物质都没有意义。何去何从，全在您自己的手上。

把健身看做修理房屋

那么，如何来有效锻炼呢？有的人虽然经常锻炼，但身体状况并没有得到改善，归根到底，是因为健身并不得法，对很多健身养生的医学道理也并不了解。

面对人体这个小宇宙，我们要以顺应自然的态度来

对待它。假设我们的身体就是一间需要修整完善的房屋，那么，在整修这间房屋之前，我们都要做什么呢？

首先，需要了解房屋的结构，即要先了解人体的脏腑结构、奇经八脉的分布，以及经脉和气血循行的方向等。然后我们才能更好地理解导引健身的道理，明白为什么伸懒腰这个动作就能舒畅胃经，发“嘘”这个音就能锻炼肝气，也才能更好地健身。

其次，了解了房屋的结构之后，就要开始查明房屋的问题所在，从而有针对性地进行体育锻炼，运用传统健身方法和医学原理，来疏导气血，调养身心。从而达到修葺房屋，使之焕然一新的目的。

再次，刚刚开始练功时常会有些不舒服的感觉，比如练“两手托天理三焦”掌根上撑时，有的人会背部出现抽搐、抽筋等情况，其实这正是身体病灶所在的地方，这就像打扫房屋必先惹起尘埃一样，但如果能坚持每天打扫，就渐渐地窗明几亮了。所以坚持练下去，这种不舒服的感觉就会消失。就像吃中药治病，有些病灶好像加重了，其实是病灶被赶出的反应，再继续坚持服药，身体就会明显见好。所以做任何事都不要草率地下结论，而要明理。这种不断探索事实真相的精神，在佛学中称之为“究竟”，对我们而言，就是所谓的科学精神。

第四节 传统健身三要素：调身、调息、调心

○调身——松、静、自然

起势如春耕 播下健康的种子

传统健身术的起势非常重要，我们要好好练习。如果起势没做好，就像刚开始种地时，地没有耕好一样。地没耕好，后面种的粮食就长不好，再怎么施肥、浇水也是没用的。

起势就如春耕，练好了起势，就能播下健康的种子，起势没练好，种子就不能发芽。

起势：启动气机

传统健身术的起势都有一个核心作用——启动气机。

当我们站好，开始做动作，全身的气血就开始按照一定的轨迹进行运转。中国的养生方法重在一个“调”（tiáo）字，调理、调养。“调”这个字还发“diào”的音，引用到起势来说，有调动气机之意。

传统健身术的每套功法都有几个招式，有的人觉得难，练不全，其实没有关系，假如学不会复杂的招式，那就练起势和收势好了。因为，起势是用来调呼吸的，还可正身体，静心神。收势可以引气归元。所以练好起势、收势，就已经很锻炼身体了。

行家一出手，就知有没有

我们会发现一个问题，不管哪种体育健身功法，都是先动脚，后动手，这到底是为什么呢？

道理很简单：我们的身体就像一棵大树，足为根，而手则是枝杈。我们要先动脚，以便让气血流到枝杈上来。

起势的第一个动作是站马步，“两脚分开与肩同宽”。这里强调四个原则：

①先动左腿，从左做起。这是为什么呢？因为左为肝，右为肺。肝主血，肺主气。血永远动得比气慢。所以，我们应先让血动起来，以便能让血赶上气的步伐。

②百会对会阴：身体才能中正，气也就正了。

③肩井对涌泉：泉水出来一般散漫，有了井的约束，才有益于人生。

④做到八虚。两肘、两腋、两胯、两腘窝（委中穴）充分放松，使得肝、心、肺、脾、肾这五脏气机凝聚处充分放松。

我们要慢慢地调整身体，对穴找位，做到以上四点才叫正身。这会使得你的呼吸顺畅，全身通泰。

站马步的另一个核心点是先开阴经。阴经沿大腿内侧走。两腿分开、两脚并行就先打开了阴经。两脚微微内扣，就打开了阳经（阳经在大腿外侧）。

具体到每套传统健身术，手的动法又各不相同。但只要掌握了阴阳的基本原理，也就很好掌握。人的手心

为阴，手背为阳，手怎么动，无非就是阴阳变化的问题。

五禽戏的起势，手先为阴捧，然后收到膻中，再是阳掌往下走。

八段锦的起势，手先有一个阴阳扭曲，阴推着阳往前走，再将阳掌回到神阙穴。

六字诀的起势，手先阴升，再阳降，然后往外云开，再捧，内外劳宫相对后收于腹脐。这个功法起势的妙处是走下丹田。

易筋经的起势则是典型的少阳起势，手掌是对着的，半阴半阳，虚掌后两手心劳宫相对，掌根收于距膻中一拳的距离。

做易筋经起势手的动作的时候，要做到形神合一。神为形之主，形为神之宅。我们的表情应是“心诚貌亦恭”，目光平视，这对心肺特别好。身体会不由自主地微微前倾，脚后跟也微微抬一下，这是因为肺对应金，肺气起来后，肾水在足下开始活动（金生水）。

起势看似简单，却谈了不少，您可能会产生这样的疑问，有必要吗？其实，这就像找对象谈恋爱，你找对了人，嫁得好，一辈子就过得幸福。一开始就没找好对象，一辈子都不安生。起势就是这么重要。我们每天晚上看电视的时候，就可练起势，蹲马步，提肛，肩井对涌泉，两脚与肩同宽……练会儿休息会儿，久之则强筋健骨。

收势如秋收 收获健康的果实

传统健身术里的收势，也是非常重要的。收势如果没做好，就像谷子种完了却没好好收割一样，前面耕得再多也没用，最后还是“颗粒无收”。

远离邪气，守时守位

起势为开，启动全身气机；收式为合，引气归元。

现在很多老百姓都看了不少养生书籍，但有点糊涂，阴气、阳气、元气、湿气、寒气……这气那气的，不知道有什么区别，其实“六气乃一气也”。人活着都是这一口气；人死了，气也就散了。

那么阴气和阳气有什么区别呢？

当体内的气机处在收敛、收藏的状态，就叫阴气。当它处在生发、生长的状态，就叫阳气。

那邪气又是什么呢？其实邪气也是从六气里变现出来的。简单说，邪气就是不在本位的气，跑到别的部门干活的气。该收敛、收藏，它不收敛、收藏；该生发、生长，它不生发、生长，这就叫邪气。

现在关注养生的以老人居多，对于老人来讲，什么叫邪气？还是老生常谈，多管闲事就叫邪气。您不好好享受生活，不在本位，越俎代庖，不该您管的事，您总爱去管，结果往往就是自己惹了一肚子气，别人还不高兴。

中国文化里有一个很核心理念——守时守位，即

在一个时间段，就干这段时间该干的事，守住自己的位置。人一把年纪了，就应该收敛收藏了，您这个时候非要生发、生长去，就是逆天而为，不得病才怪！劳碌了半辈子，现在退休了，单位里没位置了，您就是闲散的人了，您要想明白，您现在的位置是什么？是神仙，没人能管你了，那就好好当神仙，您非得找个人来管，就是自讨苦吃。

其实身体的道理就是人生的道理。我们千万别觉得身体是身体，人生是人生，它们是分不开的。

引气归元，静心安神

起势强调的是启动全身的气机，练功中气机也是在不断地被调动着的，那如何结束呢？我们要把气收回来，收到本位来。所以收势强调的就是要引气归元，让气回到正确的位置上来。

气机枢转的正确位置在哪儿呢？一般来讲有三个位置。

第一个是膻中穴。中医讲“气会膻中”，人身体里的气一般都汇聚在膻中穴，所以又叫做“胸中大气”。比如，当有人气着你的时候，你就会说“气死我了”，手不由自主地就会抚摸胸口，抚摸的位置就是膻中穴。人生气的时候气会憋在膻中穴这里，没法宣散，会很难受，身体出于一种自保，就会主动地捶打、按摩膻中穴。

第二个是气海穴。气海穴位于脐下寸处，它与调吸

相关。养生家和练功的人的气就会下行，一般把气海当做大气所归之处，有“百川汇成海”的说法。凡是气机失调，都要通过调气海穴来进行调理。

中医认为：气会膻中，与气海相迎送。就是气机在膻中穴和气海穴之间有一个交合、升降、鼓荡的现象，能送到气海的气为真气。

第三个是关元穴，从名字上看，这里是元气出入的地方，所以非常重要，所谓的引气归元也是要把气引到关元处。气海、关元一壮，全身都壮。

收势主要就把气收在这几个地方，因为气海、关元都距肚脐很近，所以收势手基本都在神阙穴。神阙穴就是肚脐的位置，它是先天的神明缺失之处。神阙穴连接着大、小肠，它又是“心肾交通之门户”，所以地位相当重要。

传统健身术的收势基本都是以手掌心的劳宫穴对着神阙穴，这就是一种“心肾相交”法。静静地呼吸几次使气机得以回归本位。

我们要记住，收势的要点是最后把气机沉下来，所以做完收势不要急于做其他剧烈活动，保持一种相对平静的状态最好。

起势如春耕，播下健康的种子；收势如秋收，收获健康的果实。我们不要觉得起势和收势看似简单就忽略它们的重要性。一头一尾没做好，一年的辛苦都白搭。

○调息——升降开合、按摩脏腑

肺活量大的人寿命较长

人一生的呼吸包括腹式呼吸和肺部呼吸。婴儿在母腹中采用腹式呼吸，他靠脐带从母亲那里得到营养；人出生后在脐带剪断的那一瞬间，告别了腹式呼吸，开始了后天的肺部呼吸。所以说，小孩子的出生其实是一个很危险的过程，因为这是呼吸转换的过程。过去的接生婆都知道，小孩子出生时最可怕的一件事情就是不哭，所以都是在剪完脐带后在小孩子的屁股上拍一巴掌，小孩儿哇哇一哭，全家就放心了。

在五脏与五声的对应关系中，肺对应的就是哭声，所以肺主悲。如果我们在生活中碰到那种动不动就爱哭、爱掉眼泪，特别爱抱怨的女孩儿，大多就属于肺气虚弱的人。另外，小孩儿没事在那哇哇地哭，多是在那锻炼肺呢，我们不要孩子一哭就赶紧去抱、去哄，要观察一下，只要不是掉眼泪的哭，说明他不是饿了，哭会儿对身体有利。从小就锻炼好了肺，一辈子都受益。

有数据表明，肺活量大的人寿命相对长。中国养生学自古就认识到了人呼吸的重要性，所以把“调息”作为体育健身的要点。

调息在传统健身术的“六字诀”中表现得最深刻。六字诀就是通过发六种不同的声音来调节五脏，锻炼身体的。

首先，我们来看看调息的“息”字是什么意思？

“息”字的上面是自己的“自”，“自”代表“鼻子”，甲骨文里就是人鼻子的样子。“息”字下面是个“心”字。所以，“息”表达的就是鼻子和心之间的一个交通的过程。

一呼一吸为一息，它代表两个动作，一个是呼，一个是吸，两个连贯的动作加起来才称之为“息”。

调息八字箴言

调息的核心点其实就八个字：升降开合，按摩脏腑。

传统健身功法的动作中，有升，有降，有开，有合，它是一个全方位、立体的锻炼方式。比如易筋经的“两手托天理三焦”这一势，两只手在上，膈肌向下，增大膈肌的运动，重点在通畅三焦；“调理脾胃须单举”这个动作，一只手在升，另一只手就是在降；“左右开弓似射雕”这一势则是一只手在开，另一只手在合。

中医讲，人体生命活动的关键就在于气的运动，因此所有的动作，无论是升、是降，是开、是合，处处都有气机的问题。而呼吸作为一个最易被观察到的调整气机的手段，也有着升降、开合、阴阳的属性。吸为阳，呼为阴。存气闭息可以祛寒；呼出浊气可以清热。呼吸与动作配合的基本原则就是：起吸呼落，开吸合呼。重点在于守息。

升降开合是为了按摩脏腑。

五脏在上，都在肋骨围成的胸腔内；六腑在下，在胸腔之下。

五脏被肋骨挡住了，所以通常我们无法直接接触到五脏。拿临床上突然心脏停止跳动了的病人来说，西医急救会用电击。只有用电击那么大的力量才能刺激到心脏。

那在科技不发达的古代，人们要怎样做才能刺激、锻炼五脏呢？中国人非常聪明，他们发明了通过调息、通过按摩六腑来间接按摩五脏的方法。

人的脏和腑是表里关系。五脏为里，六腑为表。五脏为阴，六腑为阳，因为六腑总在不断地运化，它主动。我们只要动了阳，阴就会跟着动起来。

从中医上讲，平时要想保养心，就可以去按摩小肠，因为心与小肠相表里。肺的问题呢？我们可以去按摩大肠，肺与大肠相表里。脾我们碰不到，我们可以去动胃。所以，没事的时候多揉腹很有好处，等于间接按摩了五脏。传统健身术中有很多动作都是在活动腹部的，比如五禽戏中的“熊运”就是在动腹，把人体的气机上下带动起来。

说简单点，调息就是在一呼一吸之间，让我们的肚子或收紧或膨胀，靠腹部的运动来调整五脏的生存环境。

腹式呼吸对脏腑下垂症、脱肛、痔疮等病都有好处。每天练练传统健身术，可在提肛、收腹之中，让脏腑变

得强劲有力，达到防病祛病的效果。

告别流感从强壮肺气开始

我们锻炼身体尤其是要练肺气。现在得流感的人很多，一年四季得感冒的人挤满了医院，特别是小孩儿，患感冒的尤其多，这跟肺气羸弱有很大关系。

现代人肺的问题已经走到了悬崖边上，如果不能很好地解决，后果会很严重。

首先，肺为娇脏，它是人体最后一个起动的脏器，很容易受到寒邪的侵袭，所以保健康要先从保护肺开始。

其次，肺主一身之气。人的活力都来自于气血，肺气虚了，人就会感到全身没劲。这个道理在人上岁数后，感受会特别深。

第三，肺司呼吸，肺统管人的呼吸。一个人如果呼吸顺畅的话，心情就很愉悦。假如连起码的呼吸都不顺畅了，根本就谈不上有好的生活质量。比如现在很多人有胸闷气喘的毛病，动不动就得叹口气，这就是膈肌的运动能力变弱的表现；而哮喘就更是肾不纳气的表现了。

我们其实可以做个深呼吸感受一下，看吸进来的气走到哪儿了？很多人都只能走到胸，能走到丹田的人很少。为什么？因为肺缺乏锻炼。我们要有意识地多做腹式呼吸锻炼法，每天拿出几分钟甚至十几分钟的时间来练习呼吸和训练腹部的协调性。

从阴阳上讲，吸是主动的，为阳；呼是被动的，为阴。吸气的时候，腹部收起，呼气的时候腹部放松。这种调息的锻炼有一个要点——屏息，一定要有短暂的或者逐渐增长时间的闭息。屏息可以让气机在五脏六腑中滚荡，等于在按摩脏腑，对身体大有裨益。

第四，肺与大肠相表里。肺既怕热，又怕寒，尤其容易受寒邪侵袭。所以，我一直都强调，要少沾冷饮，尤其是年轻人，要管住嘴，不图一时之快。一旦形成肺寒，就容易形成胃寒，再往下走，导致肾寒。同时，因为肺与大肠相表里，所以还有可能造成大肠寒，导致拉稀等。

人的大便可以看出很多问题。要学养生，我们就要在日常生活中学会观察自己的大便。

单纯的腹泻，叫“食谷不化”，吃什么拉什么，没有消化吸收，多属于胃寒。胃有阳明火，就好像一团温火，可以慢慢地把饭温熟。阳明胃气不足，就无法消化食物，导致殄泄。

还有一种情况是排出来的大便非常稀，里面不带热气或者没有肛门的灼痛，这就不属于热证，多为肠寒引起的。一般老人偏易患肠冷、胃寒，这和肾气虚亏有关。可通过经常搓热手掌按摩腹部的神阙穴来保养。如果老人五更泄或早晨一起床就拉稀的话，可适当吃点理中丸，用艾条熏灸一下腹部的气海穴和关元穴也是很好的解决

途径。

有人说“千金难买老来瘦”，人岁数大了，是胖些好还是瘦些好呢？其实这个问题没法给定论，人的胖瘦跟很多因素相关（比如遗传），不仅仅是饮食所致。但突然瘦下来肯定不好，那叫脱肉，是病。胖瘦并不重要，重要的是脾胃是否好。人身体好的标志是什么？能吃能睡能拉。沾枕头就着，看见饭就香，上厕所拉得痛快。这三件事都好，人的身体就好，我们别太在意胖瘦。

第五，肺主治节，就是肺气同我们全身的关节都有关系。老人的关节疼痛，尤其是在节气转换的时候出现关节疼痛的话，也多跟肺气虚相关。

第六，肺主皮毛。我们皮肤上的很多病症都是肺有问题造成的。比如人过度焦虑的话，就会使肺受影响，继而影响到皮毛，导致牛皮癣等各种皮肤病。

第七，肺主肃降。肺气一定要往下降，人才健康。

有的人一到凌晨三点就醒，睡不着了，这就是肺气不降导致的。拿五行来说，就是土不生金，肺气不足是脾胃有问题造成的。中医将人体视为一个整体，不会就事论事，而是根据阴阳五行的理论，发现问题的根源，从源头下手医治。

○调心——抱一守一

女人为什么爱问“你会永远爱我吗？”

医学治疗上，最难治的病是神志方面的病——心神难调。

有句成语叫“心猿意马”，即心思像猿猴一样总在动，没一分钟消停；意念就像马一样永远在飞奔。而这种心猿意马的状态会让头脑总得不到休息，养生也就无从谈起。这个成语其实告诉我们，在我们人身体里，“心”和“意”表现出了一种严重的“无常”。而传统健身术中的“调心”正是通过一些方法，让我们能在“无常”中追求到“有常”。

人生在世，为什么会穷尽一生追求爱情，追求一个稳定的家庭生活呢？人的这种追求表达出了一种什么意愿呢？在万事万物的无常中，人在勉为其难地追求着“有常”，就想要那么一点永恒的东西。所以，女人就老会傻傻地问：“你爱我吗？”“你会永远永远爱我吗？”沧海桑田，世事无常，万事万物都在不停地变化当中，稳定、长久，是人最想得到的幸福。

金婚、钻石婚，五六十年风雨坎坷一道牵手走过，这是多么不容易的事啊！想想都觉得这是一种无上的幸福与幸运。人要懂得感恩，要感谢对方对自己的长久的忍耐。修心的要点之一就是学会感恩，懂得宽容。

我们人生在世都想求两个字——“福”和“寿”。

很多人还去求“禄”，说句实在话，“禄”如浮云，浮云是没有根的。求福报，求健康长寿，都很好，但是健康长寿的根儿在哪？四个字——“涵养德行”。人要涵养自己的德行，要修炼自己，这能得福寿，这才是根本。

传统体育健身强调“收猿心，拴意马”。通过调身或其他方式，把如猿猴一样的心收回来，拴住如奔马般的意念，使心神做到有常和安定。

调心的方法有三：

第一，把心思放在动作上。当我们把全部的心思都放在动作上时，就可排除杂念。

收心要收眼神。比如，我们练“左右开弓似射雕”这个动作的时候，眼睛就盯住了手上的商阳穴，这样，你的气机就会凝聚在这儿，心神自然得到了安定。

我们常说“凝神定气”，神在哪？神在眼，机在目，全在眼神里。眼神在上，气机在上；眼神在下，气机在下。假如您有高血压，这时候孩子惹您生气了，您气往上顶，不犯病才怪。处理方法很简单，您就根本甭搭理他，较那个劲儿干吗呢？我教您一招，坐好了，把脚趾头翘起来，眼睛就盯着脚趾头，盯一会儿气机就下来了，事儿也就过去了。生气是什么？生气就是拿别人的错误来惩罚自己。千万别跟自己较劲，这就是养生原则。

五脏六腑的神气全都聚集在眼睛上。我常讲，电脑就是个大恶魔，长时间地盯着电脑，你的神气全被夺走

了。我们要常闭眼，眼皮就像个门帘，没事儿就把门帘垂下来呆一会。导引术里面有一个护眼神的方法叫“熨目”，就是把手心搓热了，空掌捂在眼睛上闭眼呆几分钟，常用电脑的人要记住多做。

第二，做好起势和收势。调心依靠的就是起势和收势。起势的所有动作就是为了静心，将心思收回来。收势重在引气归元，将心思收在神阙。

第三，音乐可安神。天底下只有音乐可以作用于神明。我们没事的时候可以多听一些中国传统音乐，它的乐曲比较轻柔、舒缓，如行云流水，容易安神。您别说听音乐可以安神，就去听个歌剧《蝴蝶夫人》或什么摇滚乐一类，那都是大起大落的音乐，听了就激动，别想安神静心了。

运用好声音，是可以调心安神的。传统健身术中的六字诀功法，就是一种很好的利用声音来调心锻炼的方法。比如，“嘘字诀”可去肝的郁滞，“呼字诀”可祛脾胃的郁滞等。

“悬葫济世”与“抱一守一”

调心即调神，调心的原则为四个字——“抱一守一”。

“一”字在《说文解字》中的解释为：“惟初太极，道立于一，造化天地，化成万物。”“一”在神话思维中并不只是单纯的数目字，而是喻指创世之前的浑沌状

态。

“一”的大篆为“壹”，样子像一个葫芦。古代流行炼丹术，炼好的丹药都放在葫芦里。炼丹炉的外形也是葫芦状。过去医生如果外出行医，随身携带的中药也多放在葫芦里保存，所以有“悬壶济世”的说法。

葫芦的外形上面是一个圆，底下还是一个圆。其寓意为上为天，下为地，中间连通。葫芦的形状蕴含着一个概念——阴阳浑沌。

所以“抱一守一”的含义就是要让我们的心神处于一种浑沌的状态。

中医认为，五脏皆有神明。五脏调养好了，也就可以相应地调节心神。

心的神明是神。古人讲“心之官为思”，也就是说，人的心血足了，神志就清明；心血不足，人就心慌难受，脑子也就不清楚。我们在生活中常说“把心放在肚子里”。这句话是什么意思呢？心在五行中对应的是“火”，火性炎上，把心气放低一点，对生活的要求别太高，就是养生了。

六字诀中的“呵字诀”就是帮助心神往下走的，可以下心火。

脾的神明为意。心猿意马的“意”实际上指的是脾神。中医讲，思伤脾。整天胡思乱想就会暗耗肾精，伤脾。此外，好攀援也伤脾。

有的人很有趣，被别人看了一眼，回家就瞎想，她为什么看我啊？是因为她昨天管我借菜刀，我没借给她吗？她看我一眼，是不是想对付我呢？……胡思乱想一大堆，越想越觉得对方有阴谋。其实那个人只是很无意地看了你一眼，你心里就攀援出一大堆东西来，这就是典型的胡思乱想。你要是实在为这个事痛苦，不舒服，很简单，就直接找她问问，你为什么要看我一眼，这样也就不胡思乱想了，何苦折磨自己，伤了脾神。

肺的神明为魄。我们经常讲“魂魄”一词，肺的神明就是魂魄的“魄”。中医讲，忧伤肺。我们尤其要注意“杞人忧天”的问题。总是成天到晚担心天会不会塌下来，大事小事都担心，这就是肺气虚的象，魄不足。

肾的神明为志。现实生活中，主要有两样东西会侵害我们的身体，一是内因，二是外因。外因指自然现象或者风寒暑湿燥火等六**、六气，内因主要就是指情志。

人在情感上受的伤害往往远超过肌肤的外伤，有的人甚至迈不过这个坎，选择自杀。传统体育健身强调调心、调神，也是从某种程度上尽可能地让我们的情感不受伤害或少受伤害。

比如，很多流行病很有意思，越是害怕的人越容易得。为什么？中医叫恐伤肾，人体的元气藏于肾，人一害怕，就会伤到肾，伤肾就伤元气。元气就相当于西医里常说的免疫力，人的免疫系统受到损伤，免疫力就会

降低，人就易染病。

还有一个大家都知的现象：人年轻的时候往往不怕死，做事胆子大；而岁数越大，往往越怕死，越容易受到惊吓。原因就在于年轻时身体强壮，肾气充足，而岁数大了身体开始虚弱，肾气不足，导致胆小怕事。

怎么治疗恐惧呢？首先，习能胜恐，习惯就能战胜恐惧。比如，人一拍桌子，你就害怕，再拍你还害怕，又一哆嗦。可是要天天拍，你就不哆嗦了，习惯了，不怕了，这就叫习能胜恐。再有，把事情想清楚了就不怕了。当你把一件事最坏的结果都想好了，自然你就不那么害怕了，无非如此了，爱谁谁吧。

肝的神明为魂。握固法可安肝魂。握固的动作为：四指相握，大拇指掐在无名指指根处。握固法如果能再结合蹲马步的话，效果会更佳。

八段锦里中有一个动作安神的效果特别好，叫“摇头摆尾去心火”，它能安神定志，使心肾相交。

第二章 从头到脚锻炼法

第一节 头、面部锻炼法

头是人体阳气最足的地方，所以我们会发现，冬天只有头最不怕冷。头为“诸阳之会”，是手足三阳经汇聚之处，也是人体阳气最足的经脉——督脉的循行之所。而脑又为髓之海、精明之府。所以我们要非常注意头部和面部的保养。

○晨起叩齿搓脸——固肾养颜

自古，中国就有一个很有名但十分简单易学的导引术——晨起叩齿搓脸。

具体的做法是：清晨醒来，眼睛先不睁开，上下牙齿互相叩击 36 次。叩齿之后，将满口的唾液分几口徐徐咽下。然后开始搓手，等手搓热了，以手搓面，再用手干梳头，最后再熨目，用手掌反复摩熨双眼。

首先，叩齿可固肾。中医认为：齿为肾之华，即牙齿是肾的外显，是肾的花朵。“肾虚则齿豁，肾固则齿坚”，牙齿与肾脏的关系十分密切。牙齿松动与肾气虚衰及气血不足有关。常叩牙齿，不仅能让牙齿坚固，还能强肾固精。此外，叩齿对大脑也有轻度的刺激作用，可提高听力，预防耳鸣。

其次，吞津能养生。分几口咽下唾液，使之流入丹田，是有效的养生方法。唾为肾之液，唾液从肾中上来，循走督脉、膀胱经，再入口，咽下至丹田，可谓循环了一个小周天。此外，唾液有促进消化吸收、滋润五脏六腑的作用。中医里，唾液被称为“甘露”、“玉泉”，可见其精妙之处。

再次，搓脸可调节脸部气血，有美容之效。人的脸部聚集着大量穴位，它是足三阳经的起点和手三阳经的终点，而胃经的穴位在面部尤多。胃乃生气、生血之所，搓脸就意味着按摩了这些经脉和穴位，使其气血畅通，循环无碍，达到养颜排毒的效果。

另外，搓脸需要肩关节上抬并做上下运动，这就锻炼了肩关节，是预防和治疗肩周炎的好方法。

○挺胸抬头——向颈椎病说不

这个动作谁都会做，不用教。可这么简单的动作，也有养生功效吗？

沿着人体的胸腹部到面部，有一条重要的经脉——任脉，它总任全身的阴经，主一身之血，是人体的生养之本。挺胸抬头，可抻拉任脉，调畅气血。

其实，传统导引术的锻炼核心都在任、督二脉上。任脉主血，督脉主气。人体气血的生发、运行都在这两条经脉上。

锻炼任、督二脉的关键就在于头颈的运动：下颌一抬、头上扬，任脉即开；下颌内收，百会上顶，督脉就得到了锻炼。任、督二脉锻炼好了，人体的气血才会旺盛。这两个动作我们没事时要经常做。除了锻炼任、督二脉，头部的上扬、内收还能充分活动颈部，长期锻炼，能防治颈椎病。

我建议，都市的白领们在办公室工作时，要多做做头部运动。这几年，患颈椎病的白领越来越多，这与他们长时间伏案工作、久看电脑屏幕有关。颈椎病一旦患上，很难得到有效医治，所以一定要多活动颈部。我们一定要想明白一件事：成功，不仅要靠争分夺秒的奋斗，更要以健康的身体做基础，大厦的地基松动了，上边的楼层盖得再高，也只能是倒塌的命运。

好医生要开三个方子

我认为，一个真正的好医生在给病人开方子的时候，应该同时开三个方子：一个医疗方，一个食疗方，还有一个是运动方。方子方子，什么是方子？就是指明正确的治疗方向。仅仅给病人开一个药方是不够的，还需要改变病人的生活习性，从饮食到起居，再到日常习惯，都要好好调整。

比如说一个人腰疼，你光给他开药、按摩是没有用的，他成天到晚坐姿不对，没事总翘着二郎腿，习性不改，就无法根治腰疼的毛病。人的生活习惯有惯性，那

作为医生，就要再给他开一个运动方，让他每天抽出二十分钟练习一个运动姿势，比如让腰疼的人练习八段锦里的“左右开弓似射雕”，他练着练着就会在生活中形成笔杆溜儿直的姿态，一方面锻炼了身体，一方面对他的腰病有一定的治疗作用。所以，对病人同时开医疗方、食疗方和运动方是十分必要的。

○常练“掉尾势”，壮肾又固阳

易筋经的“掉尾势”，也有抬头这个动作。它是锻炼任、督二脉的有效方法。

首先，两手交叉相握，掌心向内；然后，翻掌前伸，掌心向外。身体前屈、塌腰、抬头，两手交叉，缓缓下按。接着，头扭向左后方，看自己的尾闾（俗称尾巴骨）；同时，臀部向左边转；动作稍停后，头和臀再还原到正中，抬头看前方。相反方向再做一遍。

低头的汉子，昂脸的婆

做“掉尾势”这个动作时，要一直保持抬头的姿势，这样就抻拉、锻炼了任脉。

说到抬头，有一句民间俗语：“低头的汉子，昂脸的婆”。意思是说老爱低着头的男人和老仰着脸的女人都比较厉害，不好惹。

“低头的汉子”是指总爱低着头的男人。这类男人的阳气足，他把头低下来，阳气照样可以输布到头顶。

这类男人多爱低着头盘算事，主意多，老谋深算，属于比较厉害的人。

“昂脸的婆”是指没事老高高抬着头的女人。这种女人我们在生活中经常能看到，她们比较傲慢，但能力一般都比较强，因为她们的身体基础比较好。这类女人的任脉总是开着的，气血很足。气血足，精力就旺盛，做事雷厉风行，胆子大，决断力强；可气血旺，脾气相对也就比较大。开玩笑说，见着这样的女人咱就躲她远点儿，脾气大，容易急。

一句俗语揭示出任脉和督脉对人的影响。其实，人的性格也好，能力也好，都跟身体有关。我们锻炼好了身体，才能提高自己的精气神，才能更好地做事、做人。

“掉尾势”是治疗强直性脊柱炎的利器

做“掉尾势”，除了抬头，还要注意让两腿伸直，这样才能充分打开膀胱经。其次，头向左侧看的时候，臀部也向左；头向右侧看的时候，臀部也向右。这样，人的脊柱就得到了充分的活动。动尾闾就像动物在摆动自己的尾巴，可把人体背部的脊柱整个地带动起来，从而有效锻炼督脉。

从调养、治病功效上来说，女性常练“掉尾势”，可以养护子宫，但切记不要在经期和怀孕时练习；对男性而言，生殖系统的养护跟督脉尤其相关，多做“掉尾势”，可壮肾固阳。

督脉有一个最严重的病，叫“脊强反折”。西医称之为“强直性脊柱炎”。患此病的人转身时背部僵硬，病情严重时，全身都难以活动。

那么，人为什么会得这个病呢？中医对该病的解释是：“肾虚督空”，“筋骨失养”。

督脉行脊柱，络肾，与肾密切相关。如果一个人本来先天就弱，青春期时又没能很好地养护身体，形成一些不良生活习惯（如纵欲过度、*过度）的话，人体的元气就会过度损耗，导致调用过量的督脉经气，使其处于亏空的状态，就容易患上强直性脊柱炎。所以，青春期的性教育是十分重要的、也是必要的，只有让年轻人了解了性，认识了性，消除了对性的神秘感，他们才会正确处理自己的欲望，才能真正爱惜自己的身体。

没有一味药可以入奇经八脉，所以一旦患上强直性脊柱炎，就很难彻底治愈，很有可能影响人的一生。就现在的医疗手段来看，西医仍没有很好的解决办法，而中医是可以通过锻炼的方法来医治的。

易筋经可以说是治疗强直性脊柱炎的重要方法之一，尤其是“掉尾势”，是治疗该病的一件利器。患者可以采取一边吃中药，一边用灸法，再坚持每天打易筋经的方式，来治疗强直性脊柱炎。

上面提到易筋经，很多人都会联想到金庸武侠小说中描绘的少林派内功，觉得神乎其神，在现实世界中真

的存在吗？其实，易筋经就是我国自古流传下来的一套健身气功功法，一点也不神秘，只是被金庸先生妙笔生花地夸大了威力。

易筋经里的很多动作都能直接作用于任、督二脉，它能比药更好地作用于脊柱。

第二节 颈椎、耳部锻炼法

上一讲我们讲了头、面部的锻炼方法。其实，头部、脸部的气血都需通过咽喉，所以，如果能让头部和面部的气血足，咽喉、颈椎这些要道就必须通畅。

颈部的疾患，里边为三阴经所主，外面为三阳经所主。颈项为三阴三阳气脉过跷之处，其气流利，过而不留。如果气虚，会造成颈椎的压迫。

○扭转颈部——缓解颈肩不适

上下左右活动颈椎，是有效锻炼颈椎的方法。

因为三阳经都走肩部，所以在锻炼颈椎之前，我们可先把肩部松开，我先介绍一个准备动作：身体站直或坐端正，先将两手轻搭肩上，然后两肘尖努力相靠，再使劲打开，使膏肓穴有挤压感，然后再轮转两臂数次。

肩部松开后，我们就可开始抻拉颈椎。头先向左肩靠，再向右肩靠，接着再向前和向后。扭动时，尽量抻

拉颈椎上的筋，低头时尽量低，抬头时尽量高。反复做七次，动作要缓慢，切不可用力过猛。年纪大的人如果抻拉颈椎有困难，可轻轻活动。

前后左右活动颈椎，目的是抻拉连缀颈椎的筋脉，而不是在晃头。每天抽出十分钟做一下这个动作，不仅可缓解颈肩不适，还能防治颈椎病。

○搓揉脖子——预防高血压

搓、捏、掐、揉、按脖子两边的大筋，可缓解头痛，预防高血压。

从经脉的角度来说，胆经送气血到头部，胃经送气血到面部，膀胱经送气血到人的背部和头的后部，如出现冲头痛、目似脱、项似拔等病症，都是膀胱经有病的表现。

如果胆经、胃经、膀胱经等经脉不通畅的话（比如有血栓），我们就会感到头发木、发沉；如果经脉通畅但里面的营养物质偏少的话，血就上不来，头也会发麻或发晕。这时，人体就会调动肝经生发气血前来救急，于是就会出现高血压。

明了理，就便于医治。这种情况下，我们首先要治疗和疏通的是胆经、胃经等病脉，而不是强压肝火。

揉搓颈项两边可以放松颈项两边大筋的紧张度，对胆经、三焦经的通达都有好处。

○心肾相交法——预防耳疾

耳聋、耳鸣是现在的常见病症，该病在西医那里比较棘手。如果用激素重调元气的方法，对年轻力壮者而言比较有效，其突发病例可以治愈；可对于年纪大、元气虚的人就不尽然了，用激素治疗可能刚开始有效，但时间一久就无效了，甚至导致终身不治。

首先，我们要弄清楚造成耳病的原因。人体一共有六条经脉与耳部相关：首先是督脉，督脉髓海不足，则脑转耳鸣，“耳者：宗脉之所聚也”；其次是三焦经，三焦经“从耳后入耳中，出走耳前”，三焦不通就会“耳聋浑浑淳淳”（耳鸣）；然后是小肠经，小肠经“循颈上颊，至目锐眦，却入耳中”，小肠经受寒、心情焦虑都会引发耳部疾患，因为心与小肠相表里，心开窍于两耳；胆经“上抵头角，下耳后”，如果过度压抑或受寒也会造成耳鸣；再者，《内经》言，“肾开窍于两耳”，所以老年人的耳鸣、耳聋通常与肾气衰败有关。

要想预防耳部疾患，首先要心情开朗，不要过分压抑或焦虑；其次要避开风寒；同时还要加强锻炼。

锻炼的方法为“心肾相交法”，我在《从头到脚说健康》一书里详细介绍过，鸣天鼓、按摩听闻穴、手心搓脚心都属于“心肾相交法”。

在日常生活中，我们还可以经常“提耳”、“摩耳”，即上下揉搓耳朵，直到发热为止，这也可以起到

很好的养生效果。

○“九鬼拔马刀势”——锻炼颈项和耳部（易筋经第七势，见附二）

○“摘星换斗势”——调治颈椎病（易筋经第四势，见附二）

○“猿提”可有效活动肩颈

五禽戏的“猿提”也是有效锻炼颈椎的动作。这个动作很有意思，就像一只小猴子在戏耍。

首先，分脚站立，两手在前，手指分开，再向上抓起，成勾，就像猴子的爪子一样。（见图一）



然后，两手向上提至胸部，肩膀也向上耸起；同时，提脚后跟，头向左转动，眼睛也随之向左边看。（见图二）



接着，头转正，肩膀下沉，脚跟落地，这个时候，猿勾变回掌，掌心向下，眼睛向前看。然后，两掌在身体前方缓缓下按；最后两手放在身体两侧。（见图三）



同样的动作，朝右边再做一遍。

“猿提”这个动作，通过双肩的上耸，颈部的伸缩，有效锻炼了肩背和颈部；头部压紧并向左右扭转，可抻拉颈椎经脉；脚跟向上提起，又可抻拉肾经和膀胱经。

所以，经常做猿提，可让肩部、颈部、腿部都得到充分的锻炼。

○调节心情养内脏，“五劳七伤往后瞧”

五劳与七伤

中医讲，人之所以得病有很多原因，其中最重要的就是“五劳”与“七伤”。

五劳的“五”是指肝、肺、脾、肾、心这五脏。

五劳分别是“久视伤血”、“久卧伤气”、“久坐伤肉”、“久立伤骨”和“久行伤筋”。即看、卧、坐、立、行时间长了都不好，都对身体有伤害。

七伤指的是自然、寒暑以及我们不正确的生活方式对身体造成的伤害。具体是：

太饱伤脾。吃饭吃到七八分饱就可以了，吃得过饱就会伤害脾胃；

大怒气逆伤肝。郁闷、生气，对肝脏的损伤最大。而肝经绕着人的生殖器循行，所以，生大气就会伤害人的性功能。对于男性来说，大怒伤肝，容易出现功能障碍；对于女性来说，肝经绕着子宫、****循行，一生气，就有可能伤****、子宫，像乳腺病、子宫肌瘤等病症，多与生气、郁闷有关。

久坐湿地伤肾。人久坐不动，对肾是有伤害的。

过食冷饮伤肺。现在生活条件好了，家家都有冰箱，

儿童、年轻人都特别爱吃冷饮，这其实对身体的伤害很大。现在的小孩儿犯咽炎、扁桃体炎的很多，这多与过食冷饮有关。

忧愁思虑伤心。现代人生活压力都很大，年纪小的，想着考试升学；壮年人，上有老下有小，怕失业，怕没时间顾家；老人们，总操心下一代的事情，怕生病，怕死。人的一生，真的是活到老，忧思到老。所有这些忧愁、思虑，对我们身体而言都是一种伤害。

六为风雨寒暑伤形。现代社会，“风雨寒暑”倒是很少能伤害我们了，我们现在出门就坐车，很少被风吹、挨日晒，这让我们远离了太阳，远离了自然，对筋骨和肌肤不利。

七为恐惧不节伤志。经常有恐惧的心情而不懂得节制，就会伤害肾脏。

旋转手臂往后瞧，祛除五劳与七伤

八段锦中的“五劳七伤往后瞧”就是一个针对五劳和七伤进行保健的动作。这个动作的核心要领有两个：

一是转头，即“往后瞧”这个动作。眼睛使劲往后看，眼神向后转移，这就锻炼了颈部后面的大椎穴。大椎穴非常重要，人体几乎所有的阳经都经过它。七伤是外界天地自然对我们身体的伤害，这种伤害必先伤阳的层面。这个动作通过扭动大椎穴，提升了阳的作用，使身体内部产生变化，对抗外界的伤害。

二是旋转手臂。我们的手臂，阴经在前，阳经在后，手臂从里转到外，再从外转到里，其实是把阴经、阳经都打开了。五劳是内伤，阴经主内；七伤是外伤，阳经主外。所以，这个动作在旋转手臂、锻炼阴阳经脉的过程中，可达到防治“五劳七伤”的目的。

具体的做法为：

首先，两脚开立，微微屈膝，与肩同宽，两掌按于胯旁，掌与胯大概有一拳的距离。身体保持中正，头视前方，下颚微收。两手放在胯两侧时，就像在按着浮于水面的两个球一样，球有一个浮力，手要把这个球按住。

然后，缓缓起身，腿站直，两手下垂，两臂外旋，大概旋转 45 度；同时，头向左后方旋转，转到不能转，这样就压紧了大椎穴。做这个动作时，要稍微停顿一下，闭一闭气；这时重心在脚前掌，虚脚后跟。

再放松，身体重心缓缓下降，微微屈膝；头转正向前，目视前方；同时，两掌再内旋回来，按于胯旁。

同样的动作，在右边再做一遍。这个动作，一左一右为一遍，一共要做三遍。

第三节 肩背部锻炼法

肩背疼痛目前是“世界级”的医学大问题，国外甚至为此专门建立了“疼痛学”。

肩背疼痛往往跟人们承受的心理压力过大、情志不畅和性生活不和谐有关。

从经脉来看，肩背部循行的主要是阳经，如手阳明大肠经、手太阳小肠经、手少阳三焦经、足太阳膀胱经、督脉等。人体阳气不足，如肺气不足、三焦不通、膀胱经不通，都会引起肩背疼痛或怕冷。开合膏肓穴是最有效的锻炼肩背的方法。

膏肓位于两肩的肩胛缝里，第四胸椎棘突的下方，距离脊柱四指（从食指到小指）宽度的外侧。膏肓是非常重要的一个穴位，中医典籍中有“运动膏肓穴，去除一身之疾”的说法；而我们都知，一旦“病入膏肓”，人便无药可救了。

那我们如何来运动膏肓穴，来“去除一身之疾”呢？膏肓穴比较隐蔽，针不能扎进去，手也无法按到，想要活动膏肓，最好的方法就是自我锻炼。下面我介绍四个活动膏肓的方法：

○张开两臂左右转，防治肝病好方法

双肩旋转法

两手自然下垂，中指贴住大腿两侧的“风市穴”，以肩为轴，双肩一起往前转动 10 次，这就是在“开膏肓”；然后，仍旧以肩为轴，两肩往后转动 10 次，这就是在“合膏肓”。

这个动作可以把膏肓活动开，充分松开肩背部。长期练习，能有效解决肩背痛的问题；而反复的前后拉伸又能使胸腔得到扩张，这也能有效防治心、肺疾病。

现代社会，我们生活、工作和学习的压力都很大，很多人一天到晚都伏案工作，很少休息，这对身体的损伤很大。伏案工作，膏肓等于一直处于“开”的状态，很少有“合”的时候，久而久之，人体的气机就都散掉了，对健康十分不利。

我一再强调健身生活化，双肩扭转这个动作简便易行，也不用专门找场地，我们在等车、等人，或者坐在办公桌前时，都可以常做这个动作，简单又有效。

○肩背常运动，病不入膏肓

反拳捶脊法

“反拳捶脊”也是一个开膏肓的好方法。

具体的做法是：把手放在人体背部，反拳沿着脊柱敲打。这样做可以把膏肓振开，又叫振髓法。久坐办公室的人可依此法经常敲打自己的背部，缓解肩背痛，疏通血脉。

像扇子一样开合

这个动作很简单，坐在椅子上，手放在椅子的扶手上，把后背像扇子一样向前打开，停一会儿，然后再慢慢挺胸，收紧后背，往后挤压脊柱。如此反复几遍。这个动作就可打开和挤压膏肓。做完几次后，人会感觉周身清爽，肩背病痛明显减轻。

○心肺功能强健法——“倒拽九牛尾势”（易筋经第五势，见附二）

○改善呼吸功能法——“出爪亮翅势”

“出爪亮翅势”：改善呼吸功能法

易筋经的“出爪亮翅势”也是一个通过开合膏肓来锻炼身体的动作。

“出爪亮翅”中的“爪”即是指手；“翅”是指肩胛骨。顾名思义，“出爪亮翅”就像亮出翅膀那样张开两只肩臂和手掌。这个动作是通过活动肩胛骨开合膏肓的，锻炼肺气。

具体的做法为：首先，两脚开立，两臂向上抬起，缓缓前伸，环抱至体前。然后两臂内收，两掌立于肩前。这时，要展肩扩胸，把后面的膏肓压紧。这是合膏肓的动作。合膏肓完毕后，两手再慢慢向前推，直到把后背完全打开。这样，后背的肩胛、膏肓也就完全打开了。

这是开膏肓的动作。同时，掌心逐渐向前推，指尖向上。以上动作一共做七次。

这个动作开合了膏肓，通过伸臂推掌、屈臂收肘、展肩扩胸等动作，可锻炼人体的心肺功能，调节人体呼吸及全身气血运行。

○去“火”妙法——“摇头摆尾去心火”

人为什么会上火？

在日常生活中，我们经常会说“我上火了”。那么，火到底从何而来呢？要弄清楚这个问题，我们首先要了解一下五脏之间的关系。

中医认为，五脏与五行相对应。用五行来界定五脏，一是可以形象地表达五脏的功能，二是可以表达五脏之间相生相克的关系。中医重整体观，它认为五脏同五行一样，要相互制约，人体才能良好地运行。

比如，火性为“炎上”。“炎上”包含两层意思：一是“炎”，“炎”是两个火，所以是热的意思；第二为“上”，表示火是上行的。

五行中的火与五脏中的心相对应，如果心火一直往上走，而没有其他因素来制约它的话，那就会“上火”。

我们都知道，水的特性是“润下”。“润下”也包含两个含义：一是“润”，即它的特性是非常滋润的；另一个含义是“下”，它的运动方向是往下行的。

五行中的水与五脏中的肾相对应。如果肾水总是往下流，而没有其他因素来制约它的话，轻则腿发沉，重则腿水肿，尤其是脚踝、膝盖等大关节处，水肿会比较严重。

所以，在人体中，肾水与心火是互相制约的。健康的身体，肾水可以上行滋润心，这样心火才不会一直上炎；反之，心火也可以下行温暖肾，这样肾水也就能上行滋润身体。所以，不上火的秘密就在于肾水与心火相平衡。

当肾经经气不足，不能带动肾水上去滋润心，敛不住虚火的时候，心火就会一直上炎，人体就会“上火”。比如，患干燥症、口腔溃疡等病。所以在治疗上，我们就要从补肾阳这个角度去败火，而不是一上火就吃消炎药，那样越清火就越灭阳气，会加重病情。

要想补肾阳，一可以用药，二可以通过体育锻炼。肾与膀胱相表里，我们可以通过锻炼膀胱经来补足肾气，降低患病的几率。

去“火”妙法——“摇头摆尾去心火”

八段锦中的“摇头摆尾去心火”就是锻炼督脉、膀胱经、肾经的一个重要动作。可通过锻炼膀胱经，补足肾经经气，以使肾水上行，收敛住心火。

具体做法是：右脚向右侧旁开一步，两掌上举，屈膝下蹲成马步（下蹲有困难的人，蹲得高一点也没关系）。

起身，身体向右侧倾斜，然后俯身，胸口朝地，上体向右倾，眼睛看着右脚。

身体重心左移，同时，头往前、左摇摆，身体也随着旋转，眼睛看着左脚。

身体重心右移，成马步；同时，头向后摇，上体立起，随之下颌微收，眼睛看前方。

同样的动作，在右边再做一次。这个动作，一左一右为一遍，共做三遍。

“摇头”不算太难，这个动作的关键在于“摆尾”。“摆尾”真正动的点是督脉的根部尾闾处。所以，“摆尾”是通督脉的动作。古人把这个过程比喻为“过三关”：即尾闾关、夹脊关和玉枕关。人体气机从尾闾关到夹脊关运行缓慢，古人比喻为“羊车”，就像羊拉车那样，慢，但有狠劲；从夹脊到玉枕关，气机运行快了起来，古人把它比喻为“鹿车”，就像小鹿那样轻盈快捷；由玉枕关入脑则需大力，如同“牛车”。

所以，动尾闾过“三关”是非常难的。人在进化的过程中，尾巴已经退化掉了，所以不能像小猫小狗那样，通过摇晃尾巴来锻炼督脉。我们平时就很少能活动到尾闾这地方。“摇头摆尾去心火”就重新教会了我们来很好地活动尾闾，可刺激脊柱、督脉，加上摇头可刺激大椎穴，从而达到疏泄心热的效果。

第四节 胸腹部锻炼法

○双臂上举舒胃气

人为什么会打哈欠、伸懒腰？

日常生活中，我们为什么会经常打哈欠、伸懒腰呢？

从中医的角度来说，这是胃气不降，三焦气机不顺的表现。如果长时间地伏案工作，脏腑不舒，心肺之气不足，人就会开始疲劳。这时，人体就出现自救的动作——伸懒腰。

当我们伸懒腰，两臂上举的时候，胸腔就得到了扩张，心、肺、胃都能得到舒展，这时，气血通畅，体内废气也更易于排出；同时，伸懒腰时的扩胸动作，可调节心肺的呼吸，从而让人体的气机充足，加快各个脏腑的运化，减轻疲劳。

○两手托天理三焦——疏通气血，预防肿瘤

伸懒腰可以伸展胸腔，锻炼五脏六腑。八段锦的“双手托天理三焦”就是从伸懒腰这个动作的医理而来。它可有效梳理人体的三焦，顺畅全身的气血。

“三焦”具体指的是什么呢？人体的五脏六腑之间存在一个系挂，它就像一个立体的“网”，悬挂、连接着心、脾、肝、大肠、小肠等脏器。这个系挂在中医里被叫做“水道”，也就是三焦。

三焦在人体中的地位非常重要，被称为“孤府”，它既是一个相对独立的部分，但又不是具体地指哪儿。《黄帝内经》中将三焦叫做“决渎之官，水道出焉”，即交通枢纽的概念。

三焦一定要通畅，如果三焦不畅，人体内就会有瘀滞。瘀滞在西医里被称为肿瘤，或者叫做细胞的无序生长，也就我们现在常说的癌症。我们现在总是“谈癌色变”，而癌症与三焦有着非常密切的关系。肿瘤早期多从三焦这个系统里出现，后又通过三焦这个渠道进行转移。

三焦的调理非常重要。我们在平时生活中，要多做“双手托天理三焦”这个动作，可有效预防肿瘤。

具体做法是：

首先，要“立地”，即肩井对涌泉，百会对会。然后阴掌心向上，双手交叉放在腹前，两手与肚脐形成一个三角。

这个动作将气机收在了下焦丹田。两手合抱于腹前时，不要抱得太高，因为手在哪儿，气就在哪儿。对于老年人来说，如果手抱得太高，气往上冲，容易出现高血压。

双手合抱的同时，两腿微屈，这就达到了“八虚”的效果：虚两腋舒肝气；虚两肘舒心肺气；虚两髀舒脾气；虚两腘窝舒肾气。

然后两掌慢慢举到胸前，再往内旋转向上托起，掌心向上，即是一个“顶天”的动作。

此时注意几点：

1) 当两掌向上托起并上举时，最关键的一点是掌根一定要上撑，这样才能打开手臂上的阴经，也才能抻拉整个后背。

2) 手臂上举时，注意要用两臂夹紧耳朵，因为三焦也是走耳部的。年纪大的人手臂上举时可慢一些，根据自己身体的情况调整上举的高度。

3) 两掌向上托起并上举，举到最高点的时候，要稍微定住，屏息一会儿。屏息就可让我们的气机在五脏六腑之中鼓荡一圈，即“内按摩”，用气机按摩我们的五脏六腑。

4) 两臂上举并屏息，除了按摩内脏，也锻炼了人体的膈肌。经常锻炼膈肌，可延缓衰老。人体衰老的一个明显的表现，就是越来越容易气喘。比如，稍微走一下楼梯就累得气喘吁吁的，这其实是膈肌无力的表现，不能“气沉丹田”。要想让气沉到丹田，膈肌的力量必须大，全身的气机必须足，这都需要健康而有活力的身体。

5) 双臂上举时也有一个夹脊的动作，对活动背后的膏肓穴很有好处，可舒缓背部的疲劳感。

最后，两腿微屈，两臂分别在身体两侧缓缓下落，然后两掌捧于腹前，目视前方。此时，身体的重心要缓

缓下降，气往下走，全身都放松下来。

此动作双臂上举、下落为一遍，共做六遍。

“两手托天理三焦”这个动作，通过双手上托，缓缓用力，可有效抻拉手臂、肩背，使三焦通畅、气血调和；同时，双臂反复地上举、下落，还可锻炼肘关节、肩关节和颈部，有效防治肩背痛、颈椎病。

○双手对拉，调理脾胃

生活习惯好，肝病不来找

说到肝脏的调理，我们首先要了解一下人得肝病的原因到底是什么，这样才能有的放矢地预防肝病。

1) 生气伤肝。生气、郁闷会让肝经淤滞，从而使肝的生发功能受损。

2) 喝酒伤肝。喝酒会增加肝的负担。

3) 熬夜伤肝。如果夜里十一点到三点总是不睡，就会伤害肝胆。因为这个时候是胆经和肝经当令的时候，肝胆长期得不到养护，必然会受损。我们常说“肝胆相照”，肝和胆的问题是一荣俱荣，一损俱损的。

4) 惊吓伤肝。比如家长总在吃饭时训斥和吓唬孩子，这首先会导致孩子的胃受损害，其次肝胆也会受到伤害。

5) 纵欲、过度劳累伤肝。纵欲为什么会伤肝呢？因为肝主筋，人体的生殖器都属于筋，如果*过度，让筋出了问题，必然会影响到肝。另外，过于劳累，也会伤害

到人体的手脚、腰背等各关节的筋骨，让筋的功能受到损伤，从而伤害肝功能。

6) 药物伤肝。这一点很重要，是现代社会的大问题。滥服药最伤肝，因为肝主疏泄，肝是要把我们身体不好的东西代谢掉，如果总是乱吃药，肝一定会受损。其实很多西药的说明书上都写了，服这个药有可能对肝、肾造成损害，只是我们平时吃药时不注意看说明书罢了。我们在日常生活一定要注意药物的问题，不要乱服药。

现在，人们工作和生活的压力越来越大，很多人逐渐地养成了作息不规律、饮食不节、易怒、滥服药等不良生活习惯，这些不良生活习惯都会造成肝脏的损伤。我们只有规避这些不良习惯，肝病才不会主动来找我们的麻烦。

○ “卧虎扑食势”——防治疝气、子宫肌瘤（易筋经第十势，见附二）

○ “调理脾胃须单举”，锻炼肝脏和脾胃

除了养好良好的生活习惯，我们也可以通过多锻炼来预防肝病。八段锦里的“调理脾胃须单举”是一个调理脾胃和肝胆的健身动作。

首先，两腿屈膝，两个手掌做抱球状，捧在腹前。

然后，左手抬起来，往上撑，右手往下按。这叫左

手顶天，右手按地。注意：左手往上举时，一定要掌根往上撑，中指指尖往下回勾；而右手在向下按时，也要掌根下按，中指向上勾；左肩往上举，要尽力向外、向后展。

动作稍停片刻，左手自然下落，右掌收起来，两手放在腹前。然后右掌向上抬起，上举，顶天，左手往下按。相反方向把这个动作重复一遍。

最后，两手再自然收回，落在腹前。

这个动作，通过手臂的上撑和下压，打开了身阴经，锁住了阳经；而这一升一降，就是一开一合。所以这个动作正是中国传统健身术中最讲究的“升降开合”。

另外，在做这个式子的过程中，左右两手交替上托，通过左右上肢一松一紧地上下对拉，可以牵动腹腔，对脾胃起到按摩作用。同时，对两肋的经脉也能起到很好的调理作用。

两肋是肝经、胆经循行的部位，所以“调理脾胃须单举”这个动作首先是调理肝胆的。那为什么这个动作叫“调理脾胃”呢？因为要想调理脾胃，核心在于调理肝胆。

中医的理论基础在于阴阳五行。从五行的相生相克来看，木克土。肝胆是木，脾胃是土，肝胆会克制脾胃。所以，如果想不让脾胃这个土被肝胆这个木克，首先需要锻炼好肝胆，让肝胆宣开。

所以，通过双手对拉，交替上举、下按，抻拉两肋的肝经和胆经，从而达到养护脾胃的功效，这就是“调理脾胃须单举”的核心。

循行于腹部的经脉有任脉、冲脉、胃经、脾经、肾经、肝经等，脏腑有胃、大肠、小肠、膀胱等。腹部又以肚脐（神阙穴）为界分为上下两部分。肚脐以下的少腹尤为重要，女人的胞宫、男人的精室以及道家所说的丹田都在这个地方。所以，腹部是人运化、生养的重要部位，它的锻炼非常重要。

○勤练“天姿法”，人生好“性”福

“天姿法”，就是学习婴儿在妈妈肚子里的象：抱住双腿，蹲在地上。要注意：脚后跟不能抬起。

这个动作，通过下蹲、抱腿，可挤压腹部，增加膈肌的运动，来有效按摩五脏。现在，很多人时常会有胸闷的感觉，这其实就是膈肌无力引发的。常做“天姿法”可锻炼膈肌的力量，改善胸闷问题。

天姿法对高血压、心脏病也有很好的调养作用。但病人在练习的时候，动作不要过快、过猛，否则容易产生晕眩。

下蹲还可以锻炼腹部肌肉、收缩盆底肌肉。所以，“天姿法”对尿失禁、性功能障碍等疾病有很好的调养作用。久练“天姿法”，可提高性生活质量，让“性”

福更上一层楼。

○摇一摇，摇去肠胃病

“熊运”是五禽戏里“熊戏”的一个招式，做起来特别有趣，它是模仿熊的样子，摇晃腹部。这是一个强健脾胃、防治肠胃病的好方法。

首先，把手做成“熊掌”的样子，即拇指和食指相依，手握空拳；两手相并，拳眼相对，放在腹部。

然后，以腰腹为轴，上身做顺时针摇晃的动作；同时，两手仍然保持“熊掌”的样子，在前胸腹部画圆。眼睛随着摇晃的方向转动。

运动时，在身体上提时吸气，身体前俯时呼气。

腰腹和上肢顺时针摇晃二次后，再逆时针摇晃二次。

这个动作的作用是，在摇晃腰部和上身、两掌画圆的时候，让人体内部的气机也随之运转，从而增强脾胃的运化功能。

另外，摇晃腰腹，等于是对消化器官进行了内按摩，长期练习可防治消化不良、腹胀、便秘、腹泻等病症。

○与鹤共舞就是与健康相伴

五禽戏里的“鸟伸”，也是锻炼腹部、调节呼吸的好方法。

“鸟伸”属于“鸟戏”里的一个动作。动作以模仿

鸟的形态而得名。这里的“鸟”既不是麻雀，也不是鹦鹉，更不是老鹰，而是中国文化里具有长寿寓意的鹤。

鹤这种动物体态轻盈，昂然挺拔，以优雅著称。我们在做“鸟戏”时，也要尽力模仿这种神态。“鸟伸”就像鹤伸颈运腰的样子。它通过腿的动作来抻拉任脉，可有效锻炼腹部。

首先，两腿微屈，两手放在腹前相叠。

然后，手从腹部向上伸展，一直伸展到头部的前上方，掌心向下；在手向上伸展的时候，注意身体的形态：塌腰，挺胸，翘起尾闾。这与鹤伸着长颈，悠然自得的形态很像。

前面做的是鹤悠然自得走路的样子，接着就是做展翅飞翔的动作了：手往下按，腿部相应地往下蹲。

然后右腿蹬直，左腿也伸直并向后抬起，两只手左右展开，就像展翅飞翔一样，两手向后摆起来。

在做这个“飞翔”动作的时候，要注意把下颌收住，眼睛平视前方；挺胸、塌腰、翘尾闾；手尽力向后摆，身体尽力向上拔伸。这样，从大椎到尾闾的这条脊柱骨就形成反弓状，使任脉得到了拉伸。

“鸟伸”是有效调节呼吸的锻炼方法。两掌上举吸气，可以鼓荡胸腔；两手下按，气沉丹田，呼出浊气，可增强肺吐故纳新的功能，增加肺活量，缓解慢性支气管炎、肺气肿等病症。

另外，两掌上举可抻拉整个脊柱，从大椎到尾闾，使督脉得到牵动；两臂后摆时，身体成反弓状，这样又使任脉得到了拉伸。这种松紧交替的练习方法，可起到增强疏通任、督二脉经气的作用。

第五节 手部锻炼法

○戴戒指的中医趣解

我们的五个手指上分别循行着不同的经脉。

大拇指是肺经循行之处。肺主一身之气，没有人把戒指类的物品戴在大指上，因为那样做的话就约束了气机的流转，人会感觉不舒服。常能看见有的人喜欢翘起大拇指对着自己比划说：“我是老大”，“老子怎么样”，这其实是肺气特别足的象。

食指是大肠经循行之处。大肠经是与人体本能相关的一条经脉。当看到特别好吃的东西的时候，我们的食指有时会不自觉地抖动，这就与人的本能有关。

中指循行的是心包经。心包经主喜乐。当人订婚之时，会把戒指戴在中指上，以表示心中的喜悦之情。

无名指循行的是三焦经。人的五脏和六腑都归属三焦。一般说来，结婚戒指都会戴到无名指上，这怎么解释呢？婚姻这件事，就有点像三焦，说不清道不明的，它绝不是一件纯喜乐的事，很复杂，包含着喜怒哀乐。

小指循行是小肠经和心经。心也是不能受约束的，所以也不会有人把戒指戴在小指上。我们平时要注意，如果小指经常麻木的话，很有可能是心脏出了问题，要去医院做个检查看看。

手指是阴阳交汇之所，锻炼手指，就可带动全身的气血，所以我们没事儿就应活动手指。

○手指常活动，年轻有魅力

常练“虎爪”养气血

“虎爪”，就是五指抓地的形象。

从中医的角度来说，做虎爪这个动作时，五个手指的指尖用力，就把手掌中间的劳宫穴打开了。中医将十个指尖称为“十宣”，十宣是人体气血最薄的地方，也是阴阳交汇之所。十宣打开了，全身气血都能动起来。日常生活中，我们可以运用“虎爪”这个动作来锻炼身体。

1、十指相敲养肝气

十指相敲法，就是两只手成“虎爪”状，十指相对，互相敲击。这么做能很好地锻炼手指上的井穴。既提高了手的灵活性，也养了肝气。女性的阳气相对不足，容易手脚冰凉，可经常十指相敲，促进血脉通到四肢末梢。

2、弹弹钢琴健身脑

虎爪的另一个应用是弹钢琴。弹钢琴就锻炼了指尖，

也间接锻炼了大脑。

现在很多家长都从小让孩子学弹钢琴，这其实真的很好，我们不要强求把孩子都能培养成朗朗，孩子的身心健康最重要。弹钢琴能锻炼指尖，对孩子的智力发育极有好处。

很多人说我不会弹钢琴，也没有时间去学，其实没关系，没事儿就用“虎爪”在桌子上敲敲按按就很好，锻炼了手指，调养了气血，强健了大脑。

○经常握固，益寿延年

握固——把健康紧紧地攥在自己的手中

握固，是将大拇指放在无名指的指根处，然后四指相握，把大拇指藏在中间。刚出生的小孩儿都这么攥着小拳头的。

握固能安神定志。当我们心慌时，可以用握固的方法来凝神。另外，经常做握固这个动作，可锻炼肝气，延年益寿。

美国科学家曾做过一项研究，在对近 6000 名男性进行了 40 多年跟踪研究后，科学家得出一个结论，即长寿的人通常拥有较大的握力。他们认为，双手的握力不仅体现一个人的手部力量，还能反映人整体的身体素质。

肝主握力。如果我们的手很灵活，握力特别大的话，说明肝功能很好。肝主疏通和生发，调畅气的升降出入，

我们人体的脏腑运动、经络活动，全都靠气的升降出入来运化。可以说，肝是人体内的“化工厂”，我们平时吃下的各种营养物都需要肝脏来转变成有用的东西，保障人体各种器官最基本的活动。因此，古人把肝看为五脏之首。

肝的好坏直接与寿命长短有关。所以，我们要想长寿，就应该经常锻炼手的握力，常做握固法，将我们的健康紧紧地攥在自己的手中。

经常握固，益寿延年

在这个动作里，有一个握拳的动作。握拳很简单，却是一个养生的大问题。

握拳锻炼的是人的握力。握力，是人体健康、长寿的一个标志，西方科学家曾做过实验并得出结论，人的握力，尤其是七十岁以上的老人，握力越大越长寿。

而在中国的传统体育健身里，也有一个练习握力的方法——握固法。所谓握固，就是把手的大拇指放在无名指的指根处，然后四指相握，把大拇指藏在中间。

握固法是中国传统体育健身里一个基本动作。这个动作其实是跟婴儿学习的。小孩子为什么一出生都这样握拳呢？《黄帝内经》里五脏与五神的对应关系中，肝所对应的神明是魂。中医认为，肝气特别足的话，人的魂就特别足。就好比油灯一样，假如油特别足，光亮就会特别亮，这个光亮就是神明。而“肝在变动为握”，

所以，小孩子握固握得这么紧，这说明他的肝气特别足；另一方面，古人把我们头顶的囟门看做是肝魂出入之所，而小孩子刚出生的时候囟门未合，所以需要握固法来固摄肝魂。

人死的时候也有一个共同的象，就是撒手而去。这个象也暗示给我们一个重要道理，人在死亡的瞬间，肝魂散掉了，两只手再也固不住了，一撒手，握力和肝气都随魂而去了。

这么说来，人的出生和人的死亡都和肝气的生发之机有着很大的关系。肝在中医里面属于厥阴之性，有生发的能力和条达之性，同时这个生发也一定要能够收敛得住。所以中医在描述肝的木性的时候，取“曲直”两个字，“曲”就是它的收敛性，“直”就是它的条达性。所以中国传统文化看待事物的方法是很辩证的。

了解了这些知识，我们在日常生活中就可以有的放矢。如果我们想长寿，就应该经常锻炼手的握力。

第六节 腰部锻炼法

人是直立行走的动物，我们大多数的时间都在站立，只有晚上平躺着休息。人的脊柱长时间处于直立状态，负担比较重。如果脊柱压力过大，人的腰部就很容易产生问题。而腰背的问题，又会影响到大脑，致使大脑缺

血、缺氧。

传统健身术非常强调腰部的锻炼。下面，我就介绍几个针对腰部的锻炼方法。

○站如松，坐如钟，可减少腰部疾患

俗话说：站如松，坐如钟。人的站姿和坐姿端正的话，可减轻脊柱负担，减少腰部疾患。

由于地心引力的关系，我们的脊柱承受了人体的所有重量，腰椎不可避免地成为了直立行走的重要承担者。我们只有尽力保持身体的端正姿态，让百会穴对应好会阴穴，使它们处于一条中轴线上，才能尽可能地减少脊柱的负担。

○左右扭转解肝郁

左右扭转这个动作可以锻炼带脉，祛除肝郁。

首先，坐直，两手相叠压在左膝盖上；然后，身体向左慢慢地扭转，注意身体下半部分不要晃动，只扭转腰部、上半身、头部和颈椎。把身体尽力往后扭转，扭到尽头处有个屏息的过程，然后再慢慢地转回来。左边的动作做完了，再做右边的，两手相叠放在右膝盖上，向右慢慢扭转，扭到尽头处再屏息，然后转回正坐。如此重复多遍。

我们平时在看电视或者坐着的时候，都可以做这个

动作，十分简便易学。

○“双手攀足固肾腰”——防治腰椎间盘突出

八段锦里的“双手攀足固肾腰”，是通过俯身、两手握脚，来专门锻炼腰肾的一个动作。

具体做法是：两腿挺膝伸直站立，两手向前、向上举起，掌心向前，目视前方。两掌下按至胸前，掌心向下，指尖相对。两掌掌指顺腋下向后插。两掌心向内沿脊柱两侧向下摩运至臀部；然后，上身前俯，两掌继续沿腿后向下摩运，手掌经过腿的两侧，一直向下，直到摸到脚面（做这个动作有困难的人，不必勉强，手心尽力向下即可，但要保持腿的直立）。两掌从脚面向上、向前抬起；用手臂带动上体起立。掌心向前，目视前方。

“双手攀足固肾腰”这个动作，通过手臂带动身体上扬，可以锻炼脊柱和督脉，可防治腰椎间盘突出，达到固肾壮阳的效果。

这一式子里，有一个核心动作，就是手和脚会相合。这实际上是中医养生理论中的一个很重要的方法——心肾相交法。因为手心有劳宫穴，劳宫穴是心包经上的重要穴位；而脚心有涌泉穴，涌泉穴是肾经出发的地方。所以，手心和脚心相合，就是心肾相交。

经常习练心肾相交法，可去掉肾的积滞，达到去心火的功效。

○ “鹿抵”——强腰补肾健筋骨

“鹿抵”是五禽戏里的一个动作，姿势优美，具有强健腰肾的作用。

首先，两腿微屈，重心移到右腿；左腿向左前方 45 度迈步，脚尖向外，脚跟着地；同时，身体稍微往右转；两手握空拳，向右摆，高度齐于肩膀；眼睛看右手。然后，身体重心渐渐向前移，左腿屈膝右腿伸直；同时，身体左转，两手向上、向左、向后画弧。当身体和手后转到不能再转时，左手肘靠在左腰侧，右臂举到头前，眼睛看脚后跟。最后，身体慢慢右转，左脚收回，开步站立；同时两手向上、向右、向下画弧，两手握空拳慢慢下落，收回到身体两侧，眼睛看前下方。

这个动作的养生效果十分明显。首先，左手和右手都要向上画弧、展开、扭转，这就充分展开了两腋，可疏解肝气，调理脾胃。然后，身体和手臂的扭转，可让整个脊椎充分旋转，不仅锻炼了腰部的筋骨，也强健了肾气。

○ “青龙探爪势”——锻炼肝脏强腰脊

“青龙探爪”，收放有道

易筋经的“青龙探爪势”，是松解带脉、锻炼肝气、强健腰脊的健身方法。

“青龙探爪”是什么意思呢？

中国传统文化里有“左青龙，右白虎，上朱雀，下玄武”的说法。古代五行家按照阴阳五行给东南西北配上四种颜色，而每种颜色又配以一个神兽与一个神灵：东为青色，配青龙；西为白色，配*；南为朱色，配朱雀；北为黑色，配玄武。

青龙、白虎和朱雀还都比较好理解，那么玄武是什么呢？“玄”为黑，遥远和神秘的意思；“武”为力量。

“玄武”一词翻译过来就是“伟大而神秘的力量”。它用两个动物来代表，下面是一只乌龟，上面盘着一条蛇。乌龟和蛇都为纯阴之象，具有长寿和安静的特点。中国自古认为，静是人长寿的一个核心。东西方体育锻炼的一个核心不同点，就是对动和静的理解不同。

西方的体育锻炼强调要动，而且是剧烈运动，觉得锻炼后大汗淋漓了才达到了运动效果。而中国的传统体育健身文化认为，过度的动是一种消耗，不利于养生。

中国强调的是动中有静，静中有动。不是不让人做运动，但要适可而止，不能过度发散。其实乌龟的静也不是一种纯粹的静，你看乌龟的脖子，总在那一伸一缩地动，古代称之为龟息法，是一种极好的运动方法。

中国传统体育健身法的优势就在于又炼又养，炼养结合。无论是易筋经、八段锦，还是其他健身术，它们的每个动作都在颐养我们的经脉。

中医将青龙、白虎、朱雀、玄武一一对应于脏腑。

比如，青龙为东方之神，是至高无上的神物，具有避邪恶、调阴阳的神力，青龙的形象就是飞腾而上，其对应的五脏为肝，肝主生发。

“青龙探爪”这个名字暗示了这个动作可以调养肝气；而且，这个动作需要像青龙一样慢慢地生发。如果肝气生发得太快、太过，就会出现血压高、肝阳上亢等问题。

那么这个动作要怎样做，才算慢慢地生发呢？在五脏与五行的对应关系里，肝对应木。“木曰曲直”，意思是木头的生长不是噌噌噌地往上生长，而是盘旋式地往上长。盘旋就有收的作用。所以，在做这个动作的时候，一定要在“探爪”的同时学会“收”，一边生发一边收敛。

“青龙探爪”，一个招式的名字就彰显出中国文化的博大精深，我们只有了解、掌握了中国传统文化，才能更好地理解这些传统健身术的精髓，从而调身养气，有的放矢。

○要想治肝病，先要开带脉

中医有“带脉上合肝经”的说法，意思是肝经与带脉息息相关。

要想治肝病，先要开带脉。“青龙探爪势”可通过开带脉来达到调养肝气的功效。所以，有肝病的人，我

建议要多做“青龙探爪势”。

首先，两手握固，放在腰间的章门穴。章门穴是人体上的一个重要穴位。在中医里，凡被称之为“门”的穴位，都是气机出入的枢纽之处。章门穴就是肝气出入的重要门户。双手握固放在章门穴，其实就是固摄肝魂，守住肝气。

然后，右手自然伸直，慢慢升起，做出“龙爪”的样子。这就使肝气升中有降。右手升起到眼睛的高度，然后向左侧旋转。为了牵动带脉，旋转的角度可以大一些。

然后，手臂放松，上身向前俯，在腿保持伸直的情况下，手掌尽力向下按（不一定要按到地上），并从左向右画弧，转到右边时，再握固，起身，手放于腰间，停留片刻。

整套动作朝相反方向再做一遍。

中医认为：“两肋属肝”，“肝藏血，肾藏精”。通过转身、左右探爪及身体前屈，可使两肋松紧开合，有梳理肝气、调养气血的效果。另外，通过手臂带动腰部旋转，可以很好地强壮腰脊。

第七节 腿部锻炼法

人体气血的盛衰，在腿上表现得最明显。

《黄帝内经·灵枢》篇中说：人十岁的时候，喜欢跑跑跳跳；二十岁时，喜欢快步行走；三十岁时，腿脚随着人性情的沉稳而沉稳，人开始放慢脚步，喜欢大步行走；到了四十岁，人渐渐显出衰老之象，没事就爱坐着；五十岁时，人的腰部开始衰老，喜欢靠着坐；到六十岁时，人就喜欢躺着……阳气就这样一点点地从我们的腿上流失。

人老腿先老，腿脚的灵便程度，可以很大程度上体现身体的气血水平。我们应该趁着年轻，好好锻炼我们的腿脚。

○没事勤拍腿，让腿永不老

保养腿部，应从锻炼腿部经络开始。

腿部有多条经脉循行：前面以裤线为界，外侧主要是足阳明胃经，内侧是三阴经（肾经、脾经、肝经），后面是膀胱经，最外侧也就是裤缝线处循行的是胆经。

胃经和膀胱经是腿部最重要的经脉。保养腿部，应着重注意这两条经脉的锻炼和保养。

胃为水谷之海，后天之本，胃经的保养至关重要。人的一生，在某种程度而言，就是一场保“胃”战。保

养胃气的小方法为：

（1）拍打足三里。拍打时如能拍出瘀点最好。拍出瘀点后可继续拍打，瘀点会逐渐消失。足三里是胃经的合穴，气血充足，如果此处被堵，全身都不舒畅。

（2）经常登山、爬楼梯，可有效锻炼胃经。因为胃经在腿的前部循行，经常抬腿，可抻拉胃经，锻炼胃经气血。

（3）跪坐，脚心朝上，可有效抻拉胃经。

人老腿先老，而腿最先老的是小腿。我们要经常锻炼小腿。其实，膀胱经的锻炼，重点就在小腿上。锻炼小腿的方法为：按揉小腿肚子；脚掌上抬，脚跟外踮；平躺，把腿立在墙上，立腿时，动作要慢，尽力抻拉腿筋。动作熟练后，再逐渐加长运动时间。

在紧张的工作和生活中，如何合理安排锻炼时间呢？我的建议是：早晨以锻炼阳经为主，比如拍打腿两侧的胆经；晚上下班回家后，以锻炼阴经为主，如按揉大腿内侧的肾经、脾经和肝经。

拍打腿部经脉，可与全身的经脉结合起来一起拍打。首先，从左侧的云门、中府穴（肺经起始点）开始拍打；然后，再从左手臂内侧拍打 to 指尖；再拍打手臂外侧直至左肩。同样的动作在身体右边再做一遍。然后，用双手分别从两边的云门、中府向下拍打，经过前胸、腹部、腿前，到脚面后，再从后脚腕向上拍打，再到背部。

○盘腿打坐是养生妙法

传统体育健身很注重四两拨千斤，即遵照身体的运化规律，利用巧劲儿来锻炼身体。

盘腿打坐用的就是巧劲儿。当人站着时，全身气血都处于松懈的状态，可一旦当我们把腿盘住，就等于锁住了下焦，这样可以更好地疏通下焦和腿部的经脉，并使精气上行入脑。同时，身体的气机都游转于上方，有利于身体小周天的运化。反过来说，如果长期让精气“下流”，从下面白白泻掉，就十分可惜。

古人悟出了这个道理，他们的坐姿都非常讲究。古代女子的坐姿一般采取盘腿法，或是跪坐法（坐在脚后跟上）。佛教有盘腿打坐的习惯。在中国所有的功夫中，盘腿打坐都是基本功，因为这个坐法能锁住身体的精气，让精气上升、集中。

练打坐的时候，我们要注意腿部的保暖，过去和尚们打坐时，一般都在腿部盖一块布，此法值得借鉴。

○“攥拳怒目增气力”——强肝养肾有偏方

为什么我们一生气就握拳、瞪眼？

生活中有一个很有趣的现象：我们一生气，拳头就会不由自主地攥紧，眼睛也会瞪起来。这是为什么呢？

中医认为，“怒伤肝”。当我们发怒的时候，身体的肝气就会迅速调动起来，而“肝在变动为握”，如果

肝气有变动，人就会表现为握紧拳头；而且，“肝开窍于目”，肝气的变化也会体现在我们的眼神上。所以说握拳、瞪眼，其实都是我们动肝气的本能反应。

生活中，如果我们握一握拳，瞪一瞪眼，其实都能锻炼肝气。在八段锦中，就有一个类似的动作，叫“攒拳怒目增气力”。它把握拳和瞪眼这两个动作都结合在一起了，做起来非常简单。

左脚向左开立，两腿下蹲变成马步；两手握拳，放在腰间。眼睛看前方。

出左拳，手伸直的时候变掌，然后手掌像抹玻璃一样，从下往上转一圈，转完后再握拳，手往回收。出拳的时候，拳微微握紧，十个脚趾抓地，眼睛瞪一瞪。

左手握拳收回到腰间。同样的动作右边再做一次。

常练下蹲壮腰肾

“攒拳怒目增气力”这个动作里，有一个两腿下蹲、十趾抓地的重要动作。这些动作可以锻炼人的腰肾，达到“增气力”的效果。人的力量，从肺、肾中来，尤其是肾。肾是“作强之官”。它是个“大力士”，是护佑心的，在人体中非常重要。身体有没有劲，能不能把东西举起来，关键看肾的力量。

所以，在日常生活中我们就要多练习下蹲、十趾抓地的动作，以锻炼肾气。

第八节 脚部锻炼法

○养好脚这个树根，身体的大树才有活力

脚趾尖与手指尖一样，都是经脉的“井穴”。

何谓“井穴”呢？井中能取水，井是水的源泉。如果把经脉比作河流，那井穴就如同水流开始的地方，是气血生发之地。所以，如果井穴受阻，全身的气血运行都受影响，疾病也随之发生。

我曾遇过一个人，他的整条腿都不能动，肌肉特别软。经询问，这个病最初的症状就是大趾里侧疼。而这个部位，恰好是脾经的起始点隐白穴。中医认为：脾主肌肉。肌肉无力是典型的脾病，它最开始就是由井穴受阻引起的。

人的脚就好比大树的树根，只有树根养好了，才能向树干、树枝输送营养，树根一旦被毁，大树便失去了一切活力。

无论是脚趾、脚底、脚跟，还是脚腕，我们都要锻炼。锻炼时最好先活动脚腕，因为脚腕是脚趾气血上行的枢纽，先活动好了脚腕，再锻炼脚趾，效果更佳。

○“背后七颠百病消”——强健脊柱通气血

“背后七颠百病消”并非说脚后跟颠七次，就能祛除全身之病了。这个动作是“八段锦”的最后一个动作，

其含义是，如果前面的动作都做到位了，那么，再通过最后这个动作，就可以整饬身体这个山河。

具体做法是：两脚并拢直立，指尖贴在裤缝上（风市穴处），目视前方。两脚跟提起，头上顶，收腹提肛，两肩微沉，动作略停一下。然后两脚后跟下落，下落时，中间先缓冲一下，脚跟提在半空，停顿片刻后，再让脚跟下落触地。

这个动作一起一落为一遍，共做七遍。

这个动作很简单。就是脚后跟提起、放下，再提起、再放下，这样一上一下总共做七次。那么这里面有什么养生道理呢？它是通过脚后跟的提起和下落，来震动脊柱和督脉，激荡气血，同样可达到振髓的效果。

人的骨髓里藏的都是“精”，如果我们的骨髓出了问题，人的造血机制乃至身体的方方面面都有可能出大问题。背后七颠不仅抻拉了脊柱，还对脊柱里的“精”进行了修整。

提脚后跟这个动作，可有效锻炼肾和膀胱，防治前列腺、足跟痛的问题。

关于足跟痛，很多人认为是足跟骨刺造成的。其实，我认为，这更多的是肾和膀胱的虚证。因为人在更年期的时候，肾和膀胱开始虚弱，最容易出现足跟痛的问题。有的人，能够顺利把这关走过，有的人耗散太过，连带的疾病就出来了。

提脚后跟对男性养生尤为重要。男子小便时，若能常提脚后跟，可在一定程度上防治前列腺疾病。

提脚后跟这个动作简单易行，我们排队买菜、超市结账、等汽车的时候，都可以常做这个动作。

做这个动作时，我们的身体要保持直立，两手自然下垂，放在腿的两侧，中指停留在——风市穴处。

顾名思义，“风市”的意思就是风的市场，什么风都有，好风也来，邪风也来。锻炼时如果不护住它，虚邪贼风就有可能对人体造成伤害。古人就很注重对风市穴的保养，古代短皮裙的长度一般都到风市穴的位置。《西游记》里孙悟空的虎皮裙，就围到风市穴处。

风市穴是胆经上的重要穴位。我们在拍胆经的时候，一定要注意把这个穴位拍到。在拍的时候，风市穴有可能会变青，因为那里是风的大市场，寒邪一般很重。拍出瘀青来不要害怕，可接着拍，多拍几天，淤青就渐渐褪掉，这个地方就通了。

在提踵时，我们保持直立，双手的中指指尖护住风市穴，指尖是心包经的井穴，这就是用心包经的井穴来固摄住风市，可避免邪气侵袭胆经。所以，我们在做这个动作时，不要让手随便离开风市，以免渐弱锻炼效果。

第三章 锻炼注意事项

第一节 练功前后注意多

练功前：活动关节，输布气血

练功前需要做一些准备活动。这些准备活动能让我们的锻炼更有效，锻炼起来更安全。

所有的传统健身方法都要用到人体的气血，那么首先就必须让气血在全身输布流通开来。从某种意义上说，人体的所有关节都是气血留驻之所，所以如果我们在练功前没有活动好关节的话，练功时气血就容易流转不畅，对身体有所影响。

所以我们练功前需要活动开全身的关节。人体关节从上到下包括：颈部、肩关节、手肘关节、手腕关节、手指关节、腰关节、髋关节、膝关节、脚腕关节、脚趾关节等。

按摩也同理，不管采取何种按摩手法，都应先把被按摩者的膝关节、腕关节等重要关节松开，加速气血流通的速度，以避免按摩的时候关节气血出现壅堵的现象。

按摩可以说是借用别人的力量帮自己疏通气血，属于“外景”功夫；而自我锻炼则是靠自己的力量，通过特定的动作来改变气血的流通，属于“内景”功夫。“内景”功夫的作用要好于“外景”功夫。

一般情况下，我们可以去做按摩，但不要总去做，尤其是身体虚弱者，会损耗元气。而自我锻炼就不同了，不管我们的身体是虚弱还是强壮，都可以常做，多做有利无害。

身体比较虚弱的人练功时动作可以缓慢一些，比较强壮的人则可以稍微快一些。我们可以根据自己的气血水平加以调整，自我锻炼比较安全可靠，没有副作用。

练功后：拍打全身，把汗擦干

练功后，同样需要一些后续的活动动作，以便养护身体。您练完功转身就去做家务、干工作，是对身体有害的。

为什么要拍打全身呢？习练健身气功是一个能量聚集的过程，体内能量聚集，对身体有强烈的内按摩作用。练功后，通过拍打全身可让身心舒缓下来，让身体的能量再慢慢地恢复到正常的状态。

另外，练功主要是作用于人体的筋骨层面，同时对肌肤腠理层面也有一定的锻炼效果。收功时拍打肌肤腠理，可让气血输布得更加均匀。

那么，应该如何拍打呢？我们应按照从阴经到阳经的顺序拍打。

首先从肺经的起始点——云门、中府开始拍打。用空拳或空掌，从云门、中府拍起，再到胸部、腹部；然后，往下拍打腿部经脉，先拍大腿正中线里侧的阴经；

再拍大腿外侧的阳经，沿着大腿外侧往上拍打；再拍手臂，先拍手里侧的阴经，再拍外侧的阳经。反复拍打 2~3 次，然后可以大吼一声，把脏腑的郁滞宣泄出去，振奋精神。

中国的传统体育锻炼不像西方体育锻炼，运动完之后大汗淋漓，而是微微出汗，它讲究“沾濡汗出”。如果您发现在练功时，只上半身出汗，而腿没有出汗的话，说明您的肾有些虚，上下不交通；等练到腿部也微微出汗时，就说明上下交通了，锻炼有效果了。

在练完功全身都微微出汗的时候，应马上把汗擦干。因为在我们出汗的时候，毛孔处于一种宣开的状态，“虚邪贼风”就很容易侵入体内，伤害脏腑，导致疾病。所以，在练功后把汗擦干，这不仅是对身体的保护，也是对肌肤腠理的保养。

肌肤腠理在人体中是非常重要的，它是人体呼吸系统的一部分。我们平时往往只注重口鼻的呼吸，却忽略了皮肤这个呼吸系统。

人是一种非常精美的造物，肌肤腠理没有一寸无用的地方。中医称皮肤上的毛孔为“玄府”，暗指毛孔的开合是很奇妙的，它既能进行体呼吸，还能散发热量。而像狗一类的动物，毛孔是打不开的，只能靠吐舌头往外散发热量了。

练功后人会微微出汗，此时人体会失去一部分水分，

体液不足，此时就需要从外部进行补充。所以，我们要慢慢喝一大杯温的白开水（而非喝冷饮）。即使我们运动后感到浑身很燥热，也不能喝冷饮，否则容易造成心律失常等诸多问题。

第二节 习练健身气功的禁忌

○哪些情况下不宜练功？

练功的时间，最好是在早晨。因为早晨是人体阳气最足的时候。特别是老人，阳气比较衰弱，如果选在天地阳气最足的早晨来练功，就可吸收天地的阳气，达到更好的锻炼功效。

从心情上来说也是如此，每天早上六七点的时候，面对着初升的太阳，人的内心会不由自主地感到振奋昂扬、朝气蓬勃。在心情舒畅的时候锻炼身体，效果更好。

另外，锻炼时我们脚下应穿舒适的运动鞋，身上穿宽松的便于活动的衣服，不要系腰带，因为一系腰带就约束了带脉。

练功并非在任何时间、任何情况下都适合习练，下面讲一下不适合练功的时间段。

风雨雷电时不能练功

《黄帝内经》称风雨雷电为“虚邪贼风”。凡风雨雷电之际，都是天地自然中邪气特别强大的时候。此时

练功，容易导致邪风入侵人体。

出现彩虹时不宜练功

古人认为，彩虹是天地间阴阳气机相交最强烈的时候，这个时间段需要规避。

日食、月食时不宜外出练功

日食、月食出现的时候，是天地间气机最为强大的时候，这时自然界的外力容易损伤身体，不宜练功。前些日子出现了百年不遇的日食，很多人争相观看，从养生的角度说，这么做并不妥当。报纸上报导了一件有趣的事，日食刚一出现的时候，动物园的动物就全都回窝里去睡觉了，等日食一结束，才出来活动。动物们的表现跟人类恰恰相反。其实，这是动物遵循生命本能的一种表现。回避自然的强力，才是正确的养生之道。

节气转换期不宜练功

中国有 24 节气，这些节气的时间点都是天地气机转化的过程，不宜练功。在节气的日子里，老人最好多静坐，年轻人则不要过分劳累。

饭后、酒后不宜练功。

人刚吃饱时，全身的气机都在消化食物，气机本身处在过度运化的时期，这时，想要宣开气血是很不容易的，上调气血也很难，因为中焦处堵了一堆饭呢。若硬生生地调动气血，很容易导致头晕、眼花，对身体反而很不好。所以，刚吃完饭不宜练功，适当地休息一下，

散散步。

男女过性生活前后一个小时不宜锻炼。

健身锻炼是让气血鼓荡和运行起来，从而调整气血和呼吸，而性生活前后人体的气机和气血都不平顺，这时练功不宜马上练功。

女性怀孕期间和产后 40 天内也不宜练功。

孕妇切忌不要练功，因为有些动作是以抻拉为主的，抻拉容易造成流产。孕期的女性不是不能做运动，而是要格外小心，毕竟你不再是一个人了。慢走是一个很适合孕期女性锻炼的方法，每天都拉上老公下楼走几圈，边走边跟肚子里的孩子说说话，对身心都好。

生气时不宜练功。

生气时，体内憋着一口气，这时强行练功，会影响气血的流通，甚至会出现危险。所以，在生气时切记不要练功，等到心平气和的时候，再去练。

○哪些人不宜练功？

易筋经、五禽戏这些功法适合绝大多数人习练，但也并非任何人都适合，下面几类人就不宜练功，我们要特别注意：

不明病因的急性脊柱损伤或患有脊髓症状的人不宜练功

所谓不明病因的急性脊柱损伤，就是不知道是何种

原因导致的腰突然不能动了，或者腰部突然出现疼痛，此时不能轻易练功，以免因练功加重脊柱损伤。另外，脊髓症状患者也不要随意练习，要谨听医嘱，由医生来决定锻炼的时间和方式。

患各种骨骼病者以及骨质疏松者不宜练功

患各种骨骼病者以及骨质疏松者不宜练功，因为容易损伤骨骼，加重病情。

说到骨质疏松，我们很容易想到“补钙”的问题。

现代人为什么总说“缺钙”呢？其实这跟现代人的生活方式有关。

现在的白骨精们（白领、骨干、精英）都在写字楼里上班，因为有中央空调，所以楼里的窗户一般都是紧闭的，开窗的机率很小，上班时得到的日照机会也就很小。另外，天蒙蒙亮人们就去上班了，太阳西下了才又下班，人们在户外太阳底下活动的时间非常有限，所以缺钙也就不足为奇了。

想补钙，要点不在于吃钙片，而在于晒太阳。比如，家里如果有瘫痪的老人，仅仅让他们隔着玻璃晒太阳是没用的，紫外线被玻璃屏蔽掉了，一定要把窗户打开，直接让阳光照进来。给小孩儿补钙也是如此，要带小孩儿出门去晒太阳，才能达到补钙效果。夏天紫外线厉害，可以在树荫下、凉亭里活动，都能间接照到阳光。

对于骨质疏松者，除了晒太阳补钙以外，还需要加

上“负重”这一锻炼方法。

负重，就是背着一定重量的东西在太阳底下行走。负重可增加骨骼密度，有效治疗骨质疏松。

古时候，没有现在这么多便利的交通工具，人多依靠的是双腿。这其实也是一种养生方法。古代的秀才背着大包小包一路艰辛地去赶考，确实很辛苦；但从养生的角度说，这一路走来，既晒太阳补了钙，又负重运动增加了骨骼密度，对身体是很有好处的。

严重的心、脑、肺疾病患者和体质过于虚弱者不宜练功

身体特别虚弱的人不适合过分运动，不宜练功。

那这些人如何锻炼身体呢？其实，可以多活动手。前面我们说过，所有的经脉都起于指爪，锻炼好手部就能有效地调养经脉。比如，老人可以玩玩核桃；小孩子多玩玩编绳游戏；还可以像我前面讲的手部锻炼法那样，多做做虎爪、十指相敲、弹钢琴等。这些动作，能有效锻炼手部。

过去的女人岁数大后脑子犯糊涂的少，为什么呢？因为她们一辈子都在绣花、打毛衣，手指锻炼得特别灵活。心灵手巧，手部灵活了，身心也就灵敏起来。现在，很多年轻人的手都快萎缩了，很少做手工活动，最爱干的事就是坐在电脑前点击鼠标，仅仅是食指在那活动，长此以往，不仅手指萎缩，还很容易患上“鼠标手”。

现代人的很多病症都是由于不良的生活习惯造成的。要从根本上治疗这些病症，靠医药是没用的，治标不治本，还得从改变生活习惯做起。

孕妇不宜练功

孕妇切忌不要练功，因为有些动作是以抻拉为主的，抻拉容易造成流产。孕期的女性不是不能做运动，而是要格外小心，毕竟你不再是一个人了。慢走是一个很适合孕期女性锻炼的方法，每天都拉上老公下楼走几圈，边走边跟肚子里的孩子说说话，对身心都好。

○健身生活化 生活健康化

前面我给大家从头到脚地介绍了多种锻炼方法，最后还是要再强调一下“健身生活化，生活健康化”这个理念。正因为传统健身健身不复杂，不艰难，可随时随地锻炼，所以，想要身体健康，我们唯一需要的就是一点点耐心，一点点坚持，把这些锻炼小动作融入到生活中来。

古人认为，习练传统健身术到 120 天，吃饭会香了，手脚有劲儿了，干活不累了，听力也变得比以前要好了……这些都是身体状况变好的标志。

古语有“七日来复”的说法，即身体状况每七天会有一个反复，这就需要在锻炼的时候，自己去慢慢感悟和体会。

如何做到“健身生活化”呢？我举几个例子：

在我们等公交车的时候，就可以站着练练起势。两腿分开，作半蹲状，多停留一会，再慢慢起来，一个起势就练完了，不浪费时间，还锻炼了身体。

年轻人在电脑前，没事就可做个“出爪亮翅”或“左右开弓似射雕”，缓解肩颈疼痛，还能开合膏肓。还可做“五趾上昂”，在办公桌前、在看电脑时、看电视时、开会时，都可以做，既不耽误时间，又能锻炼身体。大脚趾走脾经肝经，二脚趾、三脚趾走肝经胃经，四脚趾走胆经，小脚趾走膀胱经，脚趾既是阴经的起点，又是阳经的终点，经常活动脚趾，可聪耳宁神，舒筋活络，还能强健腰脊。

白领们整天在办公室里伏案工作，难免胃气不降，膈肌无力，多做做“两手托天理三焦”的动作，可有效舒展胃气，锻炼膈肌力量。

排队购物、买票的时候，可做做肩背运动，沉肩垂肘，双肩向前、向后旋转，开合一下膏肓；还可做做“背后七颠百病消”。提踵、落地、再提踵、再落地，这就有效地锻炼了肾经和膀胱经，还可锻炼脊柱，有“振髓”的功效。

平常生活中我们要是受气了，不妨用用六字诀中的“嘘字诀”和“呼字诀”，张口多喊“嘘”、“呼”，这就把肝郁之气宣出去了。

现代人经常处于高强度的工作压力和生活压力中，心情压抑不可避免，开口呐喊不失为一种有效地舒缓方法。我们平时登上高山，喜欢对着山谷呐喊，听听远方的回声，这其实就是调整身心的好方法。过去古人一登山就写诗，我们现在是没有这份闲情和才气了，但登上山顶呐喊几声，不仅身心得到舒畅，也能激励自己的豪情和勇毅。

再说句玩笑话，生活中如果我们跟人闹别扭了，想道歉，不妨用上“掉尾势”这个功夫。比如，夫妻间吵了架，想哄太太开心一下，一个“掉尾势”不仅道了歉，融洽了夫妻感情，还锻炼了身体，何乐而不为呢！

我编了一个顺口溜，把日常生活中的一些锻炼方法串起来，仅供参考：

等公交练起势
电脑前出爪亮翅
没事儿左右似射雕
哄太太来个掉尾势
感冒了韦驮献杵
受气了嘘和呼
排队可以背后七颠
神神经经装把糊涂

随时随地的健身小方法很多，读者可从本书中去找适合自己的动作来练习。散落在中华大地上的民间体育

锻炼方法很多，本书也只是一个抛砖引玉，仅仅给读者朋友们一个启发。

只要我们懂得了体育健身的道理，对各式各样的锻炼方法就能自己有一个判断。衷心希望中国的老百姓，能够在博大的中医的法力护佑下健康长寿，快乐生活。牛 bb 小说阅读网为广大书友提供穿越小说等免费小说在线阅读及 txt 电子书下载服务 www.niubb.net 牛 bb 小说阅读网，一网打尽所有好看的穿越小说等各类免费小说！

附一 “武彩人生”新编八段锦

一、双手托天理三焦

含胸拔背，自然站立，全身放松，两脚分开与肩同宽。两手掌心向上，手指自然分开，中指尖相向，从胸腹前如“托天”状慢慢向上托起。要真如“托天”一样用暗劲，做到“力从脚跟起，贯到泥丸宫”。托到头顶，掌自然翻转掌心上、中指尖始终相向，如此继续向上托起，托到不能再高时，用暗劲一、二、三、四、五、六、七、八，向上默数八次。注意须用意、用暗劲向上顶一次数一下，胳膊不可上下弯曲、晃动，臂肘始终是直的。数完八次，双臂自然向两边松垂下来，同时全身放松，自然松一口气。稍歇一会儿后，再做下一遍运动，共做八遍。

“泥丸宫”，俗称顶门，即婴儿头骨未合处。

二、左右开弓似射雕

含胸拔背，两脚平肩，弓步拉开，年老与体虚的人，可根据自己的身体条件，适当站立即可，不可强求。弓步拉开好后，右弓步，左手剑手，右手如拉弓弦，从胸前用暗劲左右拉开。左手向左一直伸展，同时目视左前方，如欲射大雕状。左手完全伸展后，左右手依旧用暗劲一个伸，一个拉，左手向左再顶八次，然后自然松开、收回，同时全身放松，松一口气。稍歇一会儿后，再换向右方做一遍，也顶八次。如此左右各做八遍。（原来是

马步，现在修改成弓步，修改后几有观赏价值更有强身健体的效果）

注意向左右用暗劲顶时，伸直的手臂不能弯曲或来回收缩，始终用的是暗劲，从外表上看不出来。

三、调理脾胃单举手

全身放松，自然站立，两脚分开与肩同宽。两手手指自然分开，相向，从腹前开始，右手掌心向上，向上慢慢托举；左手掌心向下，向下慢慢按压。右手托到头一侧时，掌心自然向外翻转，逐渐上举如“托天”状，手臂一直伸到不能再伸时，左手也下压，中指尖自然指向前方，压到不能再压时，默数一、二、三、四、五、六、七、八。次同时全身松一口气。稍歇一会儿，再换过左手举，右手压。如此反复左右侧各做八遍

四、五劳七伤往后瞧

全身放松，自然站立，两脚分开与肩同宽。两手手臂画圆自然分开，相向左弓步，右手半握拳在左胸前，左手半握拳在腰间命门处，头向左转眼睛瞧左下方，默数一、二、三、四、五、六、七、八次，两手松回，上半身也转正，同时全身松一口气。稍歇一会儿，再换过右弓步，如此反复左右侧各做八遍。

五、攢拳怒目增气力

马步，含胸拔背，上身、大、小腿做到“三平”；两手如卷饼式握拳，并以内劲紧贴腰间，拳心向上；两

目怒视前方；用暗劲将右拳慢慢冲出，拳心自然翻转向下。冲到不能再冲时，拳变掌，翻掌掌心向上，屈指，从大拇指开始慢慢屈指握成拳，又慢慢伸指，从小指开始伸指变成掌，变树掌，握拳收回。再出左拳，拳心自然翻转向下。冲到不能再冲时，拳变掌，翻掌掌心向上，屈指，从大拇指开始慢慢屈指握成拳，又慢慢伸指，从小指开始伸指变成掌，变树掌，握拳收回自然松一口气。稍休息一会儿后。如此左右各做八遍。

六、两手攀足固肾腰

全身自然站立，放松；两脚分开与肩同宽。两手用暗劲向上托天状、翻掌手心向下，右手在左手掌上相对应间隔三寸、默数一、二、三、四、五、六、七、八次，双手掌慢慢滑下，掌心向脸部，（眼睛微闭）停留在脸部，默念青春永驻永远年轻漂亮，八次。双掌慢慢落在胸前，默念视眼开阔，心胸开阔，开心幸福每一天，八次。然后双掌从胸两则慢慢滑下，（掌心抚摸两肋）向下连续慢慢滑在腰间，在腰间命门处，默念，强身健体，固肾养精，延年益寿，八次。然后在双掌慢慢下滑，指尖沿着督脉划脚跟，从脚跟到脚边直至脚趾，双手攀脚，脚掌上翘，双手在从脚背慢慢，向上划到膝盖，双掌抚摸这膝盖，默念强身健体，补钙加钙八次。双掌直至丹田然后全身松开，恢复原站位，同时松一口气，稍休息一会儿，再做下一遍动作。共做八遍。

这一段运动中，两腿始终是直的，不能打弯；两臂也不能弯曲。有的人身子缺乏运动，比较僵硬，开始“攀”不到足，但锻炼久了循序渐进，也可渐渐“攀”到足。有的人身子软活，手能很容易地“攀”到足，此时可用两手压足前的地面，或手臂稍曲，以两肘“攀足”，使两腿与腰部有绷紧的感觉，即可达到锻炼的效果。

我认为，这样依法运动，不但能“固肾腰”，还能有效预防“脑卒中”，即脑血栓一类的疾病，因为这一套运动可使脑血管保持通畅，对健身强体大有益处。但老年人做这套运动时，尽可能慢一点，以身体感觉舒畅为度，慢慢达到要求的标准。也可在起床前，两手指肚（不可用指甲）紧贴头皮，从前到后梳头 50 次，使血液通畅，再下床做这套运动，则更觉适宜了。

七、摇头摆尾去心火

全身放松站立，两脚分开，比肩略宽。以腰带动上半身，如太极拳之“搂膝拗步”向右转，同时右手向右划，左手向右前方推，右脚、左脚以脚跟为圆心，自然外摆、内扣，两腿自然曲成弓步。左手推到不能再推时，右手自然向下压在体一侧。接着左手再用暗劲向前推八次。再用太极拳之“搂膝拗步”法，左手从体前向左侧划，右手向左前方推，以腰带动上半身亦向左侧转来，注意此时头即上半身应尽量转向左侧，左脚、右脚自然

外摆、内扣，这才是真正的“摇头摆尾”。右手推到不能再推时，用暗劲向前再推八次。如此左右反复，各做八次。

有的传授教人做这一节时，摇摇头，摆摆屁股就完了，这不能达到真正“去心火”的目的。收功后，全身松一口气，休息片刻，再进行下一个动作。

八、背后七颠百病消

全身放松站立，两脚自然分开，与肩同宽。身体缓缓上引，同时双手托起掌心向上，脚跟踮起，在放下脚跟，此时有一种震动脑部的感觉默念震动起点百病消，脚跟踮起一次，放下脚跟震动一次，默念一次，共八次。双手慢慢放下，从两肋骨两面向后推掌，推到直至不能后推，头转向有眼睛往后看，脚跟踮起，在放下脚跟这样震动八次，默念震动起点百病消。做这套内家八段锦的时候，要时时记着“道法自然”的训言。得法与否，存乎一心。要反复练习，仔细体味，直到能够自如运用。呼吸要自然，千万不能憋气。动作要自然、舒展、大方。用意，用暗劲、内劲，不用拙力、僵力。每个人要根据自己的身体条件，循序渐进地练习，持之以恒地练习，逐渐达到纯熟境地。长年累月不间断地锻炼，必有奇效。

从运动量来说，最好每天能做两次，早晚各一次。如早晚时间难以安排，每个人也可按自己的条件，灵活地选择其中一些式子，随时随地练习。如走路时可常踮

起脚跟，久久自会有奇效发生

八段锦功法作用：

（前四段作用：治病）

一式，双手托天理三焦 作用：上焦心肺，中焦脾胃，下焦肝肾，掌心向上托，小指和无名指有麻的感觉。

二式，左右开弓似射雕 作用：向前推出的食指向上，拇指斜向上，做法正确会有麻胀的感觉

三式，调理脾胃须单举 作用：调理脾胃

四式，五劳七伤向后瞧 作用：任督通，病不生，头旋转，手下按，打通任督二脉

（后四段作用：强身）

五式，摇头摆尾去心火 作用：健肾（去心火即强身）

六式，两手盘足固肾腰 作用：健肾 通过身体前后动 两手至命门

七式，攢拳怒目增气力 作用：练内气

八式，背后七颠百病消 作用：血脉通畅，气血充足

修改部分：

五、攢拳怒目增气力。主要是通过冲拳，翻掌，屈指，再翻掌，再伸指，握拳等活动十指经脉，调理，脾，胃，肝，胆，心，肺几大筋脉达到强身健体。

六，双手攀足固肾腰，主要通过采气，意念达到美容，及眼睛明亮，心胸开阔，再达到固肾，补钙的效果。

八，背后七颠百病消，主要是通过起垫，下落（下

落时主要是脚后跟用力着地）来震动任督二脉，达到打通任督二脉，防病治病。

附二易筋经

易筋经共计十二势，其预备式为：两腿开立，头端平，目前视，口微闭，调呼吸。含胸，直腰，蓄腹，松肩，全身自然放松。

第一势：韦驮献杵第一势

两臂曲肘，徐徐平举至胸前成抱球势，屈腕立掌，指头向上，掌心相对（10 厘米左右距离）。此动作要求肩、肘、腕在同一平面上，合呼吸酌情做 8—20 次。

诀曰：立身期正直，环拱手当胸，气定神皆敛，心澄貌亦恭。

第二势：韦驮献杵第二势

两足分开，与肩同宽，足掌踏实，两膝微松；两手自胸前徐徐外展，至两侧平举；立掌，掌心向外；两目前视；吸气时胸部扩张，臂向后挺；呼气时，指尖内翘，掌向外撑。反复进行 8—20 次。

诀曰：足指挂地，两手平开，心平气静，目瞪口呆。

第三势：韦驮献杵第三势

两脚开立，足尖着地，足跟提起；双手上举高过头顶，掌心向上，两中指相距 3 厘米；沉肩曲肘，仰头，目观掌背。舌舐上腭，鼻息调匀。吸气时，两手用暗劲尽力上托，两腿同时用力下蹬；呼气时，全身放松，两掌向前下翻。收势时，两掌变拳，拳背向前，上肢用力将两拳缓缓收至腰部，拳心向上，脚跟着地。反复 8—20

次。

诀曰：掌托天门目上观，足尖着地立身端。力周腿胁浑如植，咬紧牙关不放宽。舌可生津将腭舐，鼻能调息觉心安。两拳缓缓收回处，用力还将挟重看。

第四势：摘星换斗势

右脚稍向右前方移步，与左脚形成斜八字，随势向左微侧；屈膝，提右脚跟，身向下沉，右虚步。右手高举伸直，掌心向下，头微右斜，双目仰视右手心；左臂曲肘，自然置于背后。吸气时，头往上顶，双肩后挺；呼气时，全身放松，再左右两侧交换姿势锻炼。连续 5—10 次。

诀曰：只手擎天掌覆头，更从掌内注双眸。鼻端吸气频调息，用力回收左右侔。

第五势：倒拽九牛尾势

右脚前跨一步，屈膝成右弓步。右手握拳，举至前上方，双目观拳；左手握拳；左臂屈肘，斜垂于背后。吸气时，两拳紧握内收，右拳收至右肩，左拳垂至背后；呼气时，两拳两臂放松还原为本势预备动作。再身体后转，成左弓步，左右手交替进行。随呼吸反复 5—10 次。

诀曰：两腿后伸前屈，小腹运气放松；用力在于两膀，观原须注双瞳。

第六势：出爪亮翅势

两脚开立，两臂前平举，立掌，掌心向前，十指用

力分开，虎口相对，两眼怒目平视前方，随势脚跟提起，以两脚尖支持体重。再两掌缓缓分开，上肢成一字样平举，立掌，掌心向外，随势脚跟着地。吸气时，两掌用暗劲伸探，手指向后翘；呼气时，臂掌放松。连续 8—12 次。

诀曰：挺身兼怒目，推手向当前；用力收回处，功须七次全。

第七势：九鬼拔马刀势

脚尖相衔，足跟分离成八字形；两臂向前成叉掌立于胸前。左手屈肘经下往后，成勾手置于身后，指尖向上；右手由肩上屈肘后伸，拉住左手指，使右手成抱颈状。足趾抓地，身体前倾，如拔刀一样。吸气时，双手用力拉紧，呼气时放松。左右交换。反复 5—10 次。

诀曰：侧首弯肱，抱顶及颈；自头收回，弗嫌力猛；左右相轮，身直气静。

第八势：三盘落地势

左脚向左横跨一步，屈膝下蹲成马步。上体挺直，两手叉腰，再屈肘翻掌向上，小臂平举如托重物状；稍停片刻，两手翻掌向下，小臂伸直放松，如放下重物状。动作随呼吸进行，吸气时，如托物状；呼气时，如放物状，反复 5—10 次。收功时，两脚徐徐伸直，左脚收回，两足并拢，成直立状。

诀曰：上腭坚撑舌，张眸意注牙；足开蹲似踞，手

按猛如拿；两掌翻齐起，千斤重有加；瞪目兼闭口，起立足无斜。

第九势：青龙探爪势

两脚开立，两手成仰拳护腰。右手向左前方伸探，五指捏成勾手，上体左转。腰部自左至右转动，右手亦随之自左至右水平划圈，手划至前上方时，上体前倾，同时呼气；划至身体左侧时，上体伸直，同时吸气。左右交换，动作相反。连续 5—10 次。

诀曰：青龙探爪，左从右出；修士效之，掌气平实；力周肩背，围收过膝；两目平注，息调心谧。

第十势：卧虎扑食势

右脚向右跨一大步，屈右膝下蹲，成右弓左仆腿势；上体前倾，双手撑地，头微抬起，目注前下方。吸气时，同时两臂伸直，上体抬高并尽量前探，重心前移；呼气时，同时屈肘，胸部下落，上体后收，重心后移，蓄势待发。如此反复，随呼吸而两臂屈伸，上体起伏，前探后收，如猛虎扑食。动作连续 5—10 次后，换左弓右仆脚势进行，动作如前。

诀曰：两足分蹲身似倾，屈伸左右腿相更；昂头胸作探前势，偃背腰还似砥平；鼻息调元均出入，指尖著地赖支撑；降龙伏虎神仙事，学得真形也卫生。

第十一势：打躬势

两脚开立，脚尖内扣。双手仰掌缓缓向左右而上，

用力合抱头后部，手指弹敲小脑后片刻。配合呼吸做屈体动作；吸气时，身体挺直，目向前视，头如顶物；呼气时，直膝俯身弯腰，两手用力使头探于膝间作打躬状，勿使脚跟离地。根据体力反复 8—20 次。

诀曰：两手齐持脑，垂腰至膝间；头惟探胯下，口更齿牙关；掩耳聪教塞，调元气自闲；舌尖还抵腭，力在肘双弯。

第十二势：工尾势

两腿开立，双手仰掌由胸前徐徐上举至头顶，目视掌而移，身立正直，勿挺胸凸腹；十指交叉，旋腕反掌上托，掌以向上，仰身，腰向后弯，目上视；然后上体前屈，双臂下垂，推掌至地，昂首瞪目。呼气时，屈体下弯，脚跟稍微离地；吸气时，上身立起，脚跟着地；如此反复 21 次。收功：直立，两臂左右侧举，屈伸 7 次。

诀曰：膝直膀伸，推手自地；瞪目昂头，凝神一志；起而顿足，二十一次；左右伸肱，以七为志；更作坐功，盘膝垂眦；口注于心，息调于鼻；定静乃起，厥功维备。

[编辑本段]功法介绍

1、韦驮献杵第一势

（一）口诀：立身期正下，环拱手当胸，气定神皆敛，心澄貌亦恭。

（二）动作姿势

①预备桩功：两脚平行站立，与肩等宽，双膝微屈，

两臂自然下垂于身体两侧，五指自然并拢微屈，两眼平视前方，继而放松，轻轻闭合，眼若垂帘。心平气和，神能安详，洗心涤虑，心澄貌恭。全身自上而下头颈、肩、臂、平、胸、腹、臀、大腿、小腿、脚依次放松，躯体各关节及内脏放松，做到身无紧处，心无杂念，神意内收。

继而再做内观放松，神意内收，导引气血内观泥丸，自觉头脑清新，清莹如晨露。

引气下行，内观咽喉，自觉颈项放松。

引气下行，内观小丹田，自觉心胸开阔，神清气爽。

引气下行，内观脾骨，自觉中焦温润，胃脘舒适。

引气下行，内观下丹田，自觉命门相火温煦，无气充沛，腹内暖意融之。

引气下行，内观会阴，自觉会阴放松。

引气沿两腿内侧下行，内观涌泉，自觉无限生机自足下涌出。

②拱手当胸：两臂徐徐前手举，掌心相对与肩等宽，两臂平直，再屈肘，肘节自然向下提坠，两手慢慢内收，距胸约一拳后，两手指尖相叠，拇指轻触，掌心向内。此时要求沉肩坠肘，含胸拔背，气沉丹田，舌抵上腭，面带微笑。

2、韦驮献杵第二势

（一）口诀：足趾挂地，两手平开，心平气静，目

瞪口呆。

（二）动作姿势

①接上势，翻转掌心向下，指尖相对，在体前缓缓下接至小腹前，同时引气下导。两掌左右分开，翻转掌心朝上，缓慢上抬呈侧平举意念在无限远处。两手微高于肩，两眼平视前方，极目远眺，舌尖放下平铺，松腰松胯，两足趾抓地，似要生根之状，全身放松，心平气和，排除杂念，摒弃诸缘。

3、韦驮献杵第三势

（一）口诀：掌托天门目上观，足尖着地立身端，力周腿胁浑如植，咬紧牙关不放宽；舌可生津将腭抵，鼻能调息觉心安，两拳缓缓收回处，用力还将挟重看。

（二）动作姿势

①掌托天门目上举：接上势，两臂上举，掌心相对，翻转掌心向上，十指相对，舌抵上腭，仰面观天，眼看九天之外，脚跟提起，足尖着地。

②俯掌贯气：两掌心翻转朝下，肘微屈，头正，眼平视前方，舌尖放下，两身在身前缓缓下按至小腹前，神意自九天之外收回，自头顶白会穴透入，径咽喉，脊髓至尾闾，沿两腿直达涌泉。下导时，足跟随之着地。

4、摘星换斗势

（一）口诀：双手擎天掌覆头，再从掌内注双眸，鼻端吸气频调息，用力收回左右眸。

（二）动作姿势

①双手擎天掌覆头：右手经身体右侧缓缓向上举起，掌心朝天，五指朝左弓，松肩直臂左手臂外劳宫紧贴命门。舌抵上腭，仰面上观手背，透过手背看九天之上，身体自命门起上下双向伸展。

②俯首贯气：右掌翻转向下，生屈肘，头正，舌尖自上腭自然放下，眼平视前方或轻闭，同时“神返身中”。久练后与双手擎天连续练习时有“人在气中，气在人内”，内外一气的感觉。松腰，则左掌劳宫穴发气，与上式“俯掌贯气”同，可参阅。

左手动作与右手动作相同，唯左右相反。

5、倒拽九牛尾势

（一）口诀：两腿后伸前屈，小腹运气放松，用力在于两膀，观拳须注双瞳。

（二）动作姿势

①左脚向左侧迈出一步成左弓步。同时，左手握拳上举，拳稍过头顶，拳心向内，屈肘。前臂与上臂所成角度略大于直角。肘不过膝，膝不过足，成半圆形，两腿观左拳。右手握拳，直肘向后伸展，拳心向后，前后两拳成绞绳状，称为螺旋颈。松肩，两肩要平而顺达。背直，塌腰收臀，胸略内含，藏气于小腹，鼻息调匀，舌尖轻抵上腭。

②导气下达两拳放松成半握拳状。舌尖自上腭放下，

肩、腰放松，左手劳宫穴发气，闭目。气自天目穴遂入，依次贯穿脑髓，脊髓、两腿骨髓，直达两脚涌泉穴。

③转身向右，与前式相同，唯左右相反。

6、出爪亮翅式

（一）口诀：挺身兼怒目，握手向当前，用力收回处，功须七次全。

（二）动作姿势

1、握拳护腰由第一势预备桩功，上身前俯，两臂在身前松垂，两手握拳，由身前缓缓提起，置于腰间，拳心朝上。同时配合顺气，身直胸展，舌尖轻抵上腭，青少年，年轻力壮或以增强力量为目的者，提起握紧拳。

2、两拳变掌，缓缓向前推出，至终点时掌心朝前，坐腕屈指，高与肩平，两眼平视指端，延展及远。

3、松腕，虚掌，十指微屈，屈肘，两手缓缓向胸胁收回，势落海水还潮，两眼轻闭，舌尖轻抵上腭，配以缓缓吸气。

7、九鬼拔马刀势

一）口诀：侧道弯肱，抱顶及颈，自头收回，弗嫌力猛，左右相轮，身直气静。

（二）动作姿势

①右手后背，掌心朝外，置于腰部。左手上举过头，屈肘贴枕部抱头，手指压拉右耳，左腋张开。同时头颈腰背拧转向左后方，眼看右足跟。舌尖轻抵上腭，稍停

片刻。

②拧身复正，侧头上观。两眼延展及远。舌尖轻抵上腭，身直气静。两手沿体前缓慢下落，恢复预备桩功。动作 3、4 与 1、2 同，唯左右相反。

8、三盘落地势

（一）口诀：上腭坚撑舌，张眸意注牙，足开蹲似踞，手按猛如拿，两掌各翻起，瞪睛兼闭口，起立足无斜。

（二）动作姿势

①同第一式预备柱功，弯腰下蹲，同时两掌分向身侧胯旁，指尖朝向左右侧方（微微偏前），虎口撑圆，眼看前方，延展及远。上虚下实，空胸实腹，松腰敛臀，气蓄小腹。要做到顶平、肩平、心平气静。练虚静功者可闭目敛神，铜钟气功即脱胎于比式，故亦可做单独桩法练之。

两腿伸直，翻掌托起，如托千斤。同时及气，舌抵上腭，眼向前平视，全身放松。

俯掌屈膝下按（恢复马步蹲按），配以呼吸，如此反复蹲起 3 次。年轻体壮者则宜全蹲，站起宜缓，同时握拳上提。

9、青龙探爪势

（一）口诀：青龙探爪，左从右出，修士效之，掌平气实，力周肩背，围收过膝，两目平注，息调必谧。

（二）动作姿势

上身微俯，两手握拳，缓缓自身前提起，置于腰间，拳心朝上，同时配合吸气。舌尖轻抵上腭。右拳以拳面抵于章门穴，左拳变掌上举过头，腰身缓缓屈向左侧，使左腰充分收缩，右腰极度伸展。掌心朝下，舌尖轻抵上腭，自然呼吸，眼看左掌。

屈膝下蹲，左手翻转掌心朝上，手背离地面少许，沿地面自左方，径前方划弧至左脚外侧；右拳变掌落下，同时身体亦随之转正，两握拳。直立，左掌同时提置左章门穴。右手动作与左手动作同，唯左右相反。

10、卧虎扑食势

（一）口诀：两足分蹲身似倾，屈伸左腿相更，昂头胸作探前势，偃背腰还似砥平，息息调远均出入，指尖着地赖支撑，降龙伏虎神仙事，学得直形也卫生。

（二）动作姿势

上身微俯，两手握拳，缓缓自身前提起，径腰间肘掌心朝上，身直胸展。不停，两拳顺着胸部向上伸至口手，拳心转向里，同时屈膝、屈胯、微蹲蓄势，配以深长吸气。

左脚踏前一步，顺势成左弓步，同时臂内旋变掌向前下扑伸，掌高与胸齐，眼视两手。在扑伸的同时发“哈”声吐气。不停，身体前倾，腰部平直，将胸中余气呼尽，顺势两手分按至左脚两侧。头向上略抬，两眼平视及远。

极目远眺。

前两个动作要协调一致。两脚不动，起身后坐同时两手握拳，沿左腿上提。其他动作与前述之动作同。如此共扑伸 3 次，左脚收回，右弓步动作与左弓步同，唯左右相反。

11、打躬势

（一）口诀：两手齐持脑，垂腰直膝间，头唯探胯下，口更啮牙关，掩耳听散寒，调元气自闲，舌尖还抵腰，力在肘双弯。

（二）动作姿势

两臂展直，自身侧高举过头，仰面观天，头颈正直，屈肘两手抱后脑，掌心掩耳，两肘张开，与肩平行。

上身前俯成打躬状，头部低垂，大约至两膝前方。两膝勿屈，微微呼吸，掌心掩耳。两手以指（食、中、无名指）交替轻弹后脑（风池穴附近）各 36 次。

缓缓伸腰站直，先左侧拧腰侧转，再向右侧拧腰侧转，往返 7 次，两脚勿移，腰直目松，膝直不僵，舌尖自然放下，面带微笑。

在身体转至正中后，抬起脚跟，同时两手自脑后高举过头，仰掌呈擎天状，躯体充分舒展，并配合吸气。

12、掉尾势

（一）口诀：膝直膀伸，推手自地。瞪目昂头，凝神壹志，起而顿足，21 次，左右伸脑，以七为志，更坐

作功，盘膝重眦，口注于心，息调于鼻，定静乃起，厥功准备。

（二）动作姿势

两手分别自身侧高举过头。两掌相合，提顶、伸腰、展臂、提起脚跟极力高举。

脚跟落地，两脚踏实，同时两掌落至胸前。十指交叉翻转，掌心朝外，两臂也随之前伸，展直。翻掌朝下，在身前徐徐下降至裆的部位后，弯腰前俯，继续下按至地。膝不可屈，如有未达，不可勉强。下按至终点时，昂头，舌抵上腭。如此俯仰躬身重复举按 3-5 次。天长日久，掌可逐渐靠近地面，则腰身柔若童子。

转腰向左方，两脚不移，仅左脚步变虚，右腿变实，右膝微屈。同时两手保持交叉状态，沿地面划弧移至左脚外侧。两臂保持伸展，自左方高举转头，掌心朝上，仰面观天，拧腰 180 度转向右方，徐徐弯腰右方俯身，下按至右脚步外侧，如未达到，不可勉强，可继续俯仰 3-5 次，以后逐渐靠近地面。

最后一次下按右脚外侧时，伸舒腰身两臂随之高举过头。继之拧腰转身至正前方。两掌相合，徐徐降至胸前。两掌缓缓分开，十指相对，下按，两手分开，自然下垂于两胯旁，恢复成预备桩功势。两脚跟起落顿地 3-21 次。