

血流动力

科学健身

俞建明
编著



图书在版编目(CIP)数据

血流动力 科学健身 / 俞建明编著. — 上海: 上海锦绣文章出版社,

2007. 10 ISBN 978-7-80685-870-7

I. 血… II. 俞… III. 健身运动—基本知识 IV. R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第160742号

作 者: 俞建明

责任编辑: 叶 导

装帧设计: 李 杏

书名: 血流动力 科学健身

出版: 上海锦绣文章出版社

社址: 上海市长乐路672弄33号

邮编: 200040

网址: www.shp.cn

发行: 全国新华书店

印刷: 上海一众印务中心

版次: 2007年11月第1版 第1次印刷

开本: 889×1194 1/32

印张: 8 印数: 0001-4000

书号: ISBN 978-7-80685-870-7 / J.804

定价: 38.00元

血流动力

科学健身

俞建明
编著



R161.1

50

血流动力 科学健身

XUELIU DONGLI KEXUE JIANSHEN

ISBN 978-7-80685-870-7



9 787806 858707 >


J.804 定价:38.00元

血流动力 科学健身

俞建明 编著

XUELIU DONGLI KEXUE JIANSHEN



 上海锦绣文章出版社

试读结束，需要全本请在线购买：www.ertongbook.com

序言

养生健身探科学

——记上海著名养生专家俞建明

张维章

中华传统文化中的养生方法，有着极为丰富的科学道理，需要后人继承发扬，取其精华，造福人类。多年前，《中国日报》、《新闻报》、《上海老年报》、《康复》杂志等多家媒体报导了由俞建明创导的血流动力科学健身的方法，给众多关注健康的人们留下了难忘的记忆。笔者得悉，著名的上海养生专家俞建明，作为中华道教养生名家张至顺的传人，在泰国、中国台湾和香港传授养生健身方法11年，不久前回到了阔别多年的故乡，现已在

Xueliu Dongli

上海三林定居。鉴于我国政府提出“要重视民间中医人才”的有关精神，笔者对俞建明先生进行了采访。

一、刻苦学习，宏扬传统

曾任上海彭浦机器厂团支部书记的共产党员俞建明今年53岁。幼年时，因父母工作在外地，从小由上海市郊的一位法师抚养。在法师的熏陶和多位名师的指导下，少年时代的他就学会了少林、八卦、太极拳。青年时期，又追随高僧阙阿水老师，练就了“一指禅”功夫。随着武功日益精湛，他积累了不少养生知识，并通过刻苦学习传统的中医理论等诊疗医术，掌握了一手整骨绝技，多年来还精心编著了《拉筋之本》、《生命之源》、《一指禅气功》等多本宏扬中华传统养生健身知识的科学书籍。提及俞建明编创的“血流动力科学健身”，还

得从十多年前说起。

在青年时期，由于运动过度，他左膝关节出现了剧痛、水肿，经X光诊断为骨刺，左膝关节间隙隆突及髌骨均有增生。医生认为，如继续发展下去，就要动手术治疗，建议不要运动过度。一位好友介绍说，如有缘能找到陕西终南山身怀养生绝技的张至顺道长，定有妙手回春的方法。深知中华养生有着许多不可思议的奇效，志向高远的他竟然千里迢迢找到了这位长期隐居深山的张至顺道长。面对远道而来至诚至信的学生，道长破例收他为入门弟子。俞建明在道长传授的养生绝技锻炼下，不仅关节很快消除了疼痛，还目睹许多患颈椎病、类风湿关节炎等重症患者，在锻炼后疗效显著，不禁深深地对张道长传承至今的养生之法有了兴趣。张道长的养生绝技有道规，只传徒弟不传外人。面对着人民大众有科学健身的需求，俞建明深感光大科学养生绝技为民健康造福，是一名党员义不容辞的大

Xueliu Dongli

事。伴着俞建明多年健身活动的感悟和在终南山上学到的养生绝技，俞建明懂得了一个真理：生命在于运动，而运动全在于科学。

许多人为什么在运动中得不到理想的效果，即使是专业的运动员也并非个个健康？其中一个重要原因就是：该要运动的部位没有运动到，运动到不该运动的部位！使人体经络气血达不到平衡而引起各种疾病。不少受人欢迎的传统养生方法，如太极拳、八段锦、易筋经等，虽具有轻柔舒缓、动静结合、有益健康的作用，但对血管深处的瘀塞，难以达到透彻地清除之理想程度。俞建明在认真分析多种中华传统养生方法的基础上，发扬了各家养生健身之所长，成功摸索出一条新的科学健身方法，真诚和执着地叩开了钻研“血流动力科学健身”成功之门。该方法主要针对血管深处的瘀塞，利用局部肢体关节的伸直、扭转、绷紧、松开、有效地冲开人体经脉、血管的瘀塞障碍。虽然血流动力科学

血

流

动

力

科

学

健

身

动作的设计，没有现代医学治疗的细致和精确，但却有横扫千军之势，能获得神奇疗效绝不是空穴来风。

为加深对“血流动力科学健身”的认识，在采访过程中，俞建明在笔者手腕上紧扎了一根止血带，不一会，笔者整个手掌缺血发白、手指发麻。然后松开止血带，血液瞬间涌入笔者整个手掌。俞建明说，万不可小看了这一紧一松，这个过程，就像一台运转的辅助供血泵，松开时血流速度瞬间加大，不仅能迅速改变局部血流量和血流速度，强化内脏机能，促进血液循环畅通，并刺激血管周围的末梢神经，提高人体抗病能力。

俞建明认为，血管是人体生命运动的主要通道，随着年龄的增长，血管内壁就会沉积一些过量的胆固醇、脂肪等一些不利健康的物质。血流动力科学健身，最大的功效就是能让锻炼者自己用有动力的血去“冲刷”血管壁。其原理就像一把特制的

Xueliu Dongli

“钥匙”，轻轻拨动人体内的“神秘枢纽”产生的作用，对中老年人健康具有特殊的功效。俞建明又端出一盆水放入毛巾，让笔者拿起来挤干，却不允许笔者用双手“绞”。虽然笔者使出各种挤压方法，还是难以把毛巾里的水全部挤出。俞建明说：

该用何种方法使血液改变压力渗透经脉？惟有两手“绞”才能把毛巾里的水拧干。血流动力科学健身就是从“绞”和“冲刷”血管深处淤血中获得灵感。如锻炼者化力气再大，没有化为“绞”劲，就难以使血液循环渗透到血管深处。血流动力科学健身，虽然只有简单的八节动作，只需30分钟即可完成，却以“绞”渗透经脉，既无大的运动量，只要根据到位的要求去练，定能让你出身汗。此方法能使人体经脉达到平衡，大大加强人体的自愈能力。

处在亚健康状态或患某些病症者，通过一段时间的
血流动力科学健身后，都能够增强体质，恢复健康。

肝脏是人体最大的排毒器官。现代科学研究证明，人体约在40岁后，有50%的肝细胞将逐渐失去正常工作能力。毒素会使人的机体受损，随着人体各器官功能减弱，尤其是肝肾器官受损，造成排毒机能下降，加上个体差异的存在，也会让人体出现不同的代偿性排毒通道受堵，由此形成人体多种疾病或亚健康状态。俞建明告诉笔者：现在社会上排毒的方法虽然不少，但效果不理想的多，很多药物或其它人为的方法会产生不良的副作用，这已是现代社会有目共睹的事实。血流动力科学健身，不会产生神经系统和消化系统的人为损伤，这已是被海内外数以万计的学练者公认的科学健身的好方法。

二、受港欢迎，走出国门

得医术高超，加血流动力科学健身的创导，1988年俞建明被上海红十字会所属的中医康复研究

Xueliu Dongli

中心聘用。从此他跨出了机器厂，走上了一条为民造福的康复健身之路。对强调唯文凭是举者，俞建明令形而上学者会多有遗憾。得益于实事求是党的政策，1991年，年仅36岁的他，就被公派赴香港中医峨嵋康复研究中心主持门诊工作。凭着他对患者的深切同情及出色的医德医术，在香港赢得了出色口碑。香港童军司令的夫人，原因颈椎病引起头痛、失眠、手臂麻木，经俞建明一个疗程治疗即恢复了健康；跑马冠军何敬森、徐贵良等经过俞建明的治疗，在赛马中又多次夺冠。香港《奇闻》杂志、《新电视》专刊、《新报》专栏等多家媒体纷纷采访报导了内地派来的中医养生健身专家俞建明。在患者的好评中，他在港工作了三年。回内地不久，在党和政府对百姓健康的关注，俞建明的健身方法在上海广为重视。

在海外重视中华医学专家的感召下，俞建明乘着改革开放的东风，1997年走出了国门，赴泰国行

医，并传授血流动力科学健身。通过锻炼，许多学员长期绷紧的经脉松开了，有的血压恢复了，有的糖尿病血糖指数恢复了正常。一位患恶性淋巴瘤的患者，通过三个月血流动力科学健身的锻炼，肿瘤不可思议地消失了。如潮的好评让媒体关注，2001年11月6日起，泰国《亚州日报》系列介绍了俞建明创导的血流动力科学健身法，以《拉筋祛病——健康创奇效》为题，连载了整整31天。中医养生健身专家俞建明在泰国作为共和国骄子为国争了光！1998年，泰国华侨协会授于俞建明“发扬国粹”金牌奖，并特意请来了县长为他颁奖；泰国总理差瓦立还特地赠送给俞建明一支金笔，以示敬意。为表彰俞建明创导了受人欢迎的健身方法，泰国楼永县从2003年起，还把每年的4月15日作为血流动力科学健身日。泰国警察总督患颈椎病，慕名前来请俞建明治疗。经过不到两个月的治疗加血流动力科学健身锻炼，长期困扰着他的颈椎病得到了康复，总督

Xueliu Dongli

大喜过望，邀请俞建明在泰国警校任健身教练。但根据泰国有关规定，警校等政府机关聘请国外教官都要有正规职称，还要通过外交手续，而俞建明还不够学历。为确定俞建明的实际才华，经警察总督力荐，他被送到曼谷有权威认定资格的朱拉隆功大学体育运动专科系进行科学鉴定，俞建明全力配合该校作了两个月的测试。通过各项科学检测，10多位专家研究鉴定后认为：俞建明创导的血流动力科学健身，是利用局部肢体绷紧、放松，产生抗压，增大落差，运用逆向物理特性原理，强化内脏机能，促进血液循环，确能提高人体的抗病能力。出于科学鉴定尊重人才，1999年8月，俞建明正式被聘为泰国警察学校健身教练；一年后，又先后升任为泰国内务部高等法律系政治学校健身教练。俞建明在泰国工作的五年时间里，也是我国党和政府日益重视百姓健康的日子。

血
流
动
力
科
学
健
身

在上海血流动力科学健身锻炼队伍主动加入者

不少。鉴于推广科学健身的需要，1999年1月起，《上海老年报》用了十四期对俞建明创导的健身方法作了连载；《上海英文星报》也作了系列介绍。2000年10月21日，在南京路步行街举行的森永杯中老年健身总决赛中，血流动力科学健身法获得了团体优胜奖。

三、跨入宝岛、乐做健康使者

台湾是我国的宝岛，随着经济条件的改善，不少台湾百姓更重视中医养生方法。受台湾同胞的邀请，2002年，俞建明结束了泰国的五年行医和科学健身知识的推广，回国稍作休整后，当年又赶赴我国台湾省，在高雄市从事了三年的中医养生知识的传授。台湾百姓对科学健身方法非常重视，俞建明不仅在高雄，还多次赶往台北、台中等地进行血流动力科学健身的演讲，受到了台湾关注健身者