

脊柱养生秘诀

野口晴哉(日) 著 张宏 译

行气法
愉气法
活元运动
整体体操
体癖论

一代宗师核心学说，
众多人士亲身实践，
畅销近半个世纪的
养生名著

求真出版社

脊柱养生秘诀

张其成 著

北京中医药大学东方医院

中国中医药出版社

ISBN 7-302-10455-5

定价：25.00元

《中华养生保健丛书》

脊柱养生秘诀

野口晴哉（日） 著
张宏 译

一代宗师核心学说，众多人士亲身实践，
畅销近半个世纪的养生名著

求真出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

脊柱养生秘诀 / (日) 野口晴哉著; 张宏译. —北京: 求真出版社, 2013. 3
ISBN 978 - 7 - 80258 - 189 - 0

I. ①脊… II. ①野…②张… III. 按摩疗法 (中医) —基本知识
IV. ①R244. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 011297 号

SEITAI NYŪMON

Text by Haruchika NOGUCHI

Copyright © 2002 by Haruchika NOGUCHI

First published in 2002 in Japan by CHIKUMASHOBO LTD.

Simplified Chinese translation rights arranged with CHIKUMASHOBO LTD.

Through Japan Foreign-Rights Centre/Bardon-Chinese Media Agency

著作权合同登记号 图字: 01 - 2010 - 8218 号

脊柱养生秘诀

著 者: (日) 野口晴哉

译 者: 张 宏

出版发行: 求真出版社

社 址: 北京市西城区太平街甲 6 号

邮政编码: 100050

印 刷: 北京汇林印务有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 680 × 960 1/16

字 数: 97 千字

印 张: 12.75

版 次: 2013 年 3 月第 1 版 2013 年 3 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978 - 7 - 80258 - 189 - 0/R · 69

定 价: 22.00 元

编辑热线: (010) 83190019 83190238

销售热线: (010) 83190289 83190292 83190297



contents

目 录

第一章

力以气生

／ 1

火灾出蛮力 2

激发内在的力量 4

回归本我 6

第二章

行气及愉气

／ 9

气是物质以前的存在 10

合掌行气法 13

胸推行气法 16

愉气法 17

第三章

活元运动

23

- 非意识运动 24
- 扭转型体癖，字也歪 28
- 锥体外系运动迟钝的人 30
- 活元运动的诱导练习 35
- 活元运动的相互诱导练习 41
- 活元运动反应 48

第四章

体癖论

55

- 何为体癖 56
- 立姿下的运动特性 63
- 各种体癖的行动特性 67
- 体癖观察 77
- 体重分布计 82
- 解读足底体重分布 87

第五章

整体体操与体癖纠正

97

- ◎ 整体基础体操 100
- ◎ 一类上下型 102
- ◎ 二类上下型 104
- ◎ 三类左右型 106
- ◎ 四类左右型 108
- ◎ 五类前后型 110



- ⊙ 六类前后型 112
- ⊙ 七类扭转型 114
- ⊙ 八类扭转型 116
- ⊙ 九类开闭型 118
- ⊙ 十类开闭型 120
- ⊙ 十一类敏钝型 121
- ⊙ 十二类敏钝型 123

第六章

活学活用整体法

125

- ⊙ 感冒 126
- ⊙ 手臂疲劳 131
- ⊙ 眼部疲劳 132
- ⊙ 大脑疲劳 133
- ⊙ 晕车晕船 134
- ⊙ 梅雨季节 139
- ⊙ 秋季 141
- ⊙ 醉酒 143
- ⊙ 饱食 143
- ⊙ 食欲低下 145
- ⊙ 腹泻 146
- ⊙ 月经不调 149
- ⊙ 妊娠反应、分娩、母乳分泌 151
- ⊙ 昏厥、痉挛 156

4 | 脊柱养生秘诀

⊙ 蚊虫叮咬、化脓 159

⊙ 皮肤病 160

⊙ 腰疼 163

⊙ 颈椎病 167

⊙ 性的诸问题 176

后记 193

解读 潜在的自愈能力 195



第一章 力以气生



代益出灾火

代益出灾火

代益出灾火

代益出灾火



火灾出蛮力

从前留声机的喇叭都是内置式的，体型庞大笨重。如胜利唱片公司（Victor）生产的克雷顿沙（Credenza）牌留声机，更是重达八九十公斤，绝非一人之力所能搬动。有这么一个人，偏偏喜欢逆立体声时代而行，甚至坚持自己削出一根根竹针来放唱片。对他来说，老式留声机是一旦失去绝不可复得的宝贝儿；而立体声音响则是只要有钱就可以买的东西，所以了无珍贵可言。

有一天，邻居家起火。这个人一慌神，竟自个儿将留声机抱了出来。幸好火灾及时扑灭，谁知准备将留声机抱回去时他愣住了：明明是自己一个人搬出来的，现在却无



论怎样使劲儿，留声机就是岿然不动。最后，是合3人之力，好不容易才将留声机搬回屋里。事后，他自己也说，那个留声机绝不是一个人能搬得动的，当时怎么搬出去的，自己也完全不明白，因为自己根本就没有那么大的力量。

然而，事实上确实是他一个人搬出去的，所以很难说他没有这个力量。也许，更准确的说法是，他原本有那么大的力量，只是平素完全没有发挥出来罢了。他本人感叹，看来“火灾出蛮力”的说法是真的啊。当然，这只是一种说法而已。如果原本没有那么大的力量，无论情况怎么紧急，也是不可能“无中生有”的。

人人都拥有“超常”的力量，只是在平素的生活中没有发挥出来罢了。平时人们生活在有意识的框架中，无缘发挥那些力量。一旦情况紧急，则可能被激发出来。

新潟地震后，一青年技工被派到那儿工作。他寄宿在一位老婆婆家。老婆婆总是哈着腰，身体都几乎贴近榻榻米了，动作也是慢吞吞的。看她慢条斯理地做饭，简直都让人按捺不住。等她添饭，肚子几乎又饿了还不见端来。虽然知道她动作慢，可慢到这种程度还真是让人无语呀！

然而有一天晚上，地震再次袭来。睡意蒙眬中，只听

得那位总是慢吞吞的老婆婆大喊：“地震了，快逃！”话音刚落，眨眼之间人就不见了。速度之快，几可比拟“倏忽而逝”，与平日慢吞吞的样子了不相符。到得房外，只听老婆婆问道：“重要东西都带出来了么？”她还举起自己抢出来的灵位牌和存折给他看。

从那之后，只要一见到那位老婆婆，他都禁不住在心里慨叹：太不可思议了！地震时身手那样敏捷，可平时却如此疲沓。为此，那位青年在信中将她称作“狐狸老婆婆”（老而奸猾）。读到这封信时，我就想：无疑，那位搬出留声机的男子就是“狐狸老公公了”！

且不言“老而奸猾”者。有一位曾当过防卫厅长官的人，脑溢血发作后半身不遂，终日卧床。有一天，爆炸声起，附近落下炸弹。在惊吓中，他竟然从床上弹跳而起、拔腿就逃了！由此，半身不遂也不治而愈。

激发内在的力量

即便不是在这样的紧急时刻，在平常的生活中，一旦内在的力量被激发，“不可能”也会变为可能。例如，为了



赚大钱，可能全然不惧刺骨的寒风与冰凌，日夜拼命工作。冻得围坐火炉的孩子，一拿到风筝则可能跑出屋外，在凛冽寒风中玩得不亦乐乎。一拿到小费，行李也立马轻了许多；在办公室困得不行，一打起麻将来却通宵达旦。不管是玩高尔夫或象棋，一旦有赌注，就可能超水平发挥；想到宵夜的牛排和啤酒，疲劳感也会顿时消散。

患病时，也需发挥内在的力量。不要一味倚赖他人的知识和帮助，怨天怨地！认识不到自己拥有的力量，不明白需发挥自身的力量来应对自己的疾病，却只是寄希望于他人，这种做法实在太可笑了！有的人甚至指望他人为自己消解便秘。一味呻吟呼唤，祈求周围的同情，内在的力量当然也就无法发挥了。头脑中只想着倚赖、仰仗他人，指望他人的帮助，内在的力量当然就“休眠”了。内在的力量永远不发挥，当然于事无益。也许再困窘一点儿，内在的力量就可能被激发出来。因此，不要一味想着去庇护、帮助他人，甚至对他人的便秘也操心不已。对本人来说，可能是善行，但也可能因此而妨碍他人发挥自身的力量。

同样，营养过剩反而会损害身体吸收营养的能力。听说在学校午餐时，孩子们不爱吃饭，有的老师甚至强行喂

食，或因此斥责、惩罚孩子。这与给一位激素分泌正常的人，再注射人工合成激素的做法有什么区别！孩子不是饲养的猪，对于体内不需要的营养，强行喂食，无论于身、于心都是一种毒药。牛不喝水强按头（按下牛头喂草）这种强加于人的好意，甚至会削弱本来能发挥的力量。无论是保健、养生还是治疗，只要涉及身体上的事，这种情形就相当普遍了。

回归本我

一个人平素表现出来的力量并非其全部，潜在的力量也是力量。认识到这点，并积极行动，就可充分发挥内在力量。

近来，不知是不是人们的意识高度发达了。即便是笑一下，也要先看看周围人的反应，害怕发笑会招致他人的不屑。同样，捶胸顿足地大哭，怒发冲冠地愤怒，这种场面亦甚是稀罕了。然而，要激发内在的力量，该笑时就得放声大笑，该哭时就得出声痛哭，该发怒时就得发怒。如果总是小心翼翼，以至哭泣、欢笑、发怒都不能随心所欲，



又怎能激发内在的力量！

保持淡定，凡事谨小慎微固然重要，但是喜怒形于色的人也是该淡定时淡定，该慎微时慎微的呀。如果连欢笑、愤怒都一再压抑，结果只能哼哼唧唧两声，也实在是太绵软无力了吧。如果连自然情感都无法流露，又与人偶相差有几！何不回归原始状态，重新出发，也许真能迎来充满生机的人生。无疑，只有全力以赴，全身心地投入，活出真实、积极的自我，才能充分发挥内在的力量。

有一位作家加入整体协会后，朋友们质问他：“怎么，连你也加入到那群愚昧无知的野蛮人中间！”不过，且不说是否愚昧无知，倒是拥有野蛮人的力量，则正是“我所欲也”。拥有野蛮人的力量，重新审视现代人的文明生活，不正是我们所期待的吗？

