

王成喜 著

健康鍛養

JianKangDuanYangJingSui

精髓



第一章 学好基础功

- 一、入静
- 二、意念
- 三、放松
- 四、姿势动作

第二章 呼吸功

- 一、呼吸概述
- 二、正确呼吸的作用
- 三、呼吸的练法

第三章 阴阳五行功

- 一、五行功以阴阳五行为理论
- 二、基础功之间的相互促进作用
- 三、怎样练好阴阳五行功
- 四、五行功有特效

第四章 先功站桩

- 一、先功站桩效果好
- 二、先功站桩练法

第五章 养生保健

- 一、合理饮食
- 二、讲卫生，防止病从口入
- 三、要对症进补
- 四、防“三高”
- 五、保持良好心态，不生气
- 六、注重睡眠
- 七、按气候变化养生
- 八、闭目养生
- 九、注重自我保健按摩
- 十、生活有规律

保健贵在恒

人民體育出版社

健康锻炼精髓

王成喜 著

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

健康锻养精髓 / 王成喜著. —北京: 人民体育出版社, 2016
ISBN 978-7-5009-4924-4

I. ①健… II. ①王… III. ①体育锻炼 IV. ①G806

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 018972 号

*

人民体育出版社出版发行
三河兴达印务有限公司印刷
新华书店经销

*

850×1168 32 开本 3.5 印张 65 千字
2016 年 10 月第 1 版 2016 年 10 月第 1 次印刷
印数: 1—3,500 册

*

ISBN 978-7-5009-4924-4
定价: 15.00 元

社址: 北京市东城区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)
电话: 67151482 (发行部) 邮编: 100061
传真: 67151483 邮购: 67118491
网址: www.sportspublish.com

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与邮购部联系)

前 言

人生在世，都想吃得好，穿得美，生活幸福，健康长寿，多享受几年。可怎么才能实现这种美好愿望呢？

人的最高寿命到底能有多长？生命研究专家认为，生物的最高寿命应是它生长发育期的 5~7 倍。人的生长发育期为 25 年，所以人应该活到 125~175 岁之间。那为什么有的人已到 90 岁高龄，尚鹤发童颜很健壮，有的不到 60 岁就变得老态龙钟，步履蹒跚，甚至就结束了生命？这是个值得探究的复杂问题。

关于人的寿命长短问题，世界卫生组织已明确指出，有 60% 取决于养生保健，15% 取决于遗传基因，10% 取决于社会因素，8% 取决于社会制度和医疗条件，有 7% 左右取决于自然环境和气候影响。日本学者中川一郎说，人的寿命长短好似个等腰三角形面积。面积越大，寿命越长；面积越小，寿命越短。他把等腰三角形底边长比喻为遗传基因，两腰边长比为合理饮食，积极锻炼和养生保健以及科学生活方式等等。如此说来，一个人虽然先天不足，没有遗传基因

方面的优势，但要是能重视养生保健，生活有规律，摄入合理饮食营养，积极锻炼和防治疾病，也能健康长寿。

健康长寿是个复杂系统工程，需做的事既太多，又繁琐。健康长寿说起来容易，做到难，难就难在要做到持之以恒，不嫌麻烦，终身努力。

人的精力是有限的，健康长寿需做的事，不能面面俱到，也不必完全做到，只要能选择精华部分满足需要，认真去做，就能实现健康长寿不是梦。

俗话说得好，“光阴似箭催人老”，不知不觉人的一生几十年就过去了。我国已进入老龄化社会，到2020年约有3亿多老年人，关于健康问题，已引起社会高度关注。人们越来越意识到个人努力，可以推迟衰老而登高寿，加强锻炼已成大势所趋。

中年轻时期，我身体瘦弱，患过乙肝、鼻炎、萎缩性胃炎、关节炎、神经衰弱失眠、颈椎病、内外混合痔、气管炎等慢性病，在锻炼祛病方面，下过多年功夫，仍然没有多大改善，但我并未气馁，总想找到一个以创新为目标的，既方便、效果好，又舒适的练法来。

功夫不负有心人，经过三十多年努力锻炼，终于感悟、摸索出一套练法（阴阳五行功与气功站桩），效果突出，治愈了多种慢性病，其中慢性肝炎、慢性鼻炎、神经衰弱、颈椎病、萎缩性胃炎，尤其是慢性肝

炎那种顽症，未经过任何治疗和服药，也痊愈了，甚至扼住了恶性肿瘤的生长，我太欣慰了。

回忆起几十年的锻炼过程，认真努力地探索，取得了显著效果，感慨万千。如今我已是 80 岁的老人了，身体仍然健壮，关节柔韧灵活，无任何行动障碍；面色红润，头脑清醒，精力旺盛，各方面同 30 年以前相比，似乎没差多少，若是从精神、气质、神态方面讲，反而比中年强了，这是我当初所想象不到的收获。

为增强体质，提高生活质量，为社会做点奉献，我将多年的练功经验体会及受益情况，实事求是地编写成这本书，取名为《健康锻养精髓》。

阴阳五行功，腹部深呼吸是其重点，它是在传统养生法基础上发展起来的一种有氧运动。其特点是，强调以意运气，用缓慢深呼吸，使身体自然动起来，从而就形成了以入静、意念、呼吸几个方面相结合，以放松为纽带，顺其自然，达到练意、练气、练身，内外双修，既汲取了古代气功精华，又符合现代有氧运动的功夫。

在练法方面，做到始而意动，继而气动，再之外动；刚柔相济，快慢有节，蓄发互变，疏通经络，怎么样活动都行，这是它的一个特点。其二，练功方便。站、坐、卧、行走，甚至连行动有困难的老年人，瘫痪在床上的病人也可以练入静、意守、深呼吸。只要练好其中一项，

也能终身受益。

我写作的目的，是将锻炼经验介绍出来，留给后人，为社会做点奉献。若能得到广大群众的认可和鼓励，这就是我一生中的快乐和欣慰。但由于写作知识水平所限，书中内容难免有误和不妥之处，还有待高贤志士修改补充，更希望读者多提意见，以臻完善。

王 成 喜

2015年11月15日

目 录

第一章 学好基本功	(1)
一、入静	(1)
二、意念	(5)
三、放松	(8)
四、姿势动作	(13)
第二章 呼吸功	(16)
一、呼吸概述	(16)
二、正确呼吸的作用	(16)
三、呼吸的练法	(21)
第三章 阴阳五行功	(27)
一、五行功以阴阳五行为理论	(29)
二、基础功之间的相互促进作用	(31)
三、怎样练好阴阳五行功	(34)
四、五行功有特效	(49)
第四章 气功站桩	(54)
一、气功站桩效果好	(55)

二、气功站桩练法	(58)
第五章 保健养生	(64)
一、合理饮食	(65)
二、讲卫生，防止病从口入	(74)
三、要对症进补	(75)
四、防“三高”	(75)
五、保持良好心态，不生气	(76)
六、注重睡眠	(83)
七、按气候变化养生	(86)
八、闭目养生	(89)
九、注重自我保健按摩	(92)
十、生活有规律	(94)
后记——养生保健贵在有恒	(97)

第一章 学好基本功

俗话说得好，基础不牢，地动山摇。这如建筑高楼一样，第一步就得认真搞好筑基工程。如果没有牢固基础，虽然注重往上加砖叠瓦，也盖不起高楼大厦的。练功也同样，若是没有深厚功底，尤其是阴阳五行功，即使再练，也成不了真功夫。那么怎么练好阴阳五行功，它包括哪些基础功，怎么练基础功，练功期间须注意哪些问题，详见如下所述。

一、入 静

入静是使思想活动单一化，好像脑中一片空白不想别的事。表现为心情稳定、宁静，神不外驰，无杂念，无忧无虑，对外界的干扰刺激反应减弱，似睡非睡，异常舒适的一种状态。入静进入高级阶段，半个小时，纹丝不动，身如缕缕青烟，在空中飘浮荡漾，令人陶醉不已。

（一）入静作用

入静是恢复精力的有效举措之一，尤其是在养生方面有积极作用。它可以使精神疲惫很快得到改善，情绪稳定充实起来，意守也能相对稳定，脑电波有节律，进一步修整脑细胞。高度入静之后，大脑还能分泌出一种“快乐物质”——脑啡肽，使人产生愉悦感，头脑也自然觉得清灵，所以入静不仅是一种较好的休息法，而且能消除大脑疲劳，更重要的是可以增强人体生理功能，从而大大提高脑细胞活力，对诱导睡眠有较大促进作用。

道家功在性功修炼方面，以练功者能否入静作为入门标准。认为练功最重要就是静心，心尚未静下来就与杂念无异。

入静之后，可使心情平和，进入一种非常安宁的状态，气随意转，智慧才能得到开发利用。道家认为，入静修炼的高层次，不是气，也不是光，而是入静。入静是修心基础中的基础，心静到了一定程度，觉性就会显现出来。

从入静对练功的作用方面讲，入静练得好，可收住妄动心，减少杂念，脑中一片空白，什么都不想，因此说，入静是练功的基础之一。能入静一时，就能长一时

功夫。入静越深，练功效果越显著，如果不能入静，即使再练，也出不了真正功夫。若是将入静练好了，心不散乱，即使在锣鼓喧天，外界环境十分嘈杂的情况下，“视而弗见，听而弗闻”，照常练功。

在入静状态下练功，气血和顺流畅，能激发、调动人体潜能，诱发、聚结元气，修复体内阴阳平衡，调节生理机能，神经调节功能也能得到加强，获得灵感，开通人体百脉，全身毛孔自然开合，多吸进大自然营养，从而将整个机体，推向一个新的动态平衡阶段，那才能使身体处于一种最佳入静状态，也是练功良好举措之一。

（二）入静练法

入静是练功的第一关，要想闯过这一关，须从意守丹田开始，若能将意念守在丹田不动，别不再思，入静就好办多了。

究竟怎么入静，《童蒙止观》里介绍过入静的一段练习过程：“先调身，使身体安稳。次调息，不涩不滑，使呼吸细缓。再调心，不沉不浮，安心定性。”

入静同意守有密切关联，入静练得越好，越能意守。因为入静是基础，意守，能将活跃之心，稳定在意守部位不动，心不散乱宁静下来，那么你就会入静了。入静

往往与个人修养、性格有关系，练法有多种。

第一种，回忆法。即，仰卧床上，闭目合口，面带微笑，两腿弯曲，全身放松，回忆过去使自己高兴的那些人或事，或者意想自己置身于舒畅、幽静美丽的大自然环境中，如回忆蓝天白云，山清水秀，辽阔海洋，鲜花异草等大自然美好景象，往往就能自然入静了；想象自己躺在平静的湖面小船上，观赏闪烁着点点的光辉，随着轻拂的微风，向左右飘浮荡漾也能入静。

第二种，数息法。所谓数息，就是将注意力集中到数自己的呼吸次数方面。一呼一吸为一次（只数吸气或呼气），从1开始数，数到10，再从10数回来，反反复复，专注数几个来回，一般也能入静了。不过在数息之前，须将呼吸“调柔致细，引短令长”，无声息，从而达到呼吸吐纳绵绵、匀细那种程度，否则不得其益，反招受心烦意乱之苦。

不能入静时须找出原因。当诸事纷纭，杂念丛生，实在不能入静时，可能是由于某些原因所致。如，练法有误，姿势不够正确，过分执着，心情紧张，思想没放松，或者有些急躁，一心想要入静，反而弄巧成拙，不能入静了；没调好呼吸，思想有杂念，往往容易导致气机逆乱不顺；多次改变练法，产生不同气机相干扰等。找出自己属于哪种状态，纠正过来以后，有耐心，继续练下去便可入静了。

二、意念

何谓意念？意念可称为思想念头，是从内心深处发出来的想法，带有信心性。意念也可以说是人的思维活动，精神作用。意念爱动，如野马那么活跃。意念活动锻炼之目的，在于凝神定志诱导入静。所以说意念活动的过程，也就是万念归一练好功的过程。

意念活动应该轻松舒适，心旷神怡，悠然自得，与思想密不可分，所以有人就把意念说成是思想，或把思想说成是意念。

思想爱想，一会儿想这事，一会儿想那事；意念爱动，如同猿猴一般活跃不息；都影响精力集中，这是在练功中应该尽量避免的问题。

意念在练功中起龙头作用，即用意念暗示怎么样进行活动，自前式到后式，是转体，伸臂，或者是迈步抬腿落足，四肢起伏，或动或静，没有一式不受意念支配改变动作，否则，就可能是在比比划划，没有主心骨，胡练一气。说的再具体一点，若不把意念控制好，稳定住，信马由缰地做运动，动作岂能做到自前式到后式，节节贯串，变化多端，中间没有呆滞现象呢？

怎么练意念？将意念控制住，为练功服好务。以笔者的经验，将意念守在身体某部位不动，尤其是“意守

丹田”效果最明显。它可以使意念活跃不起来，丹田成为一个牢固的“拴马桩”，避免练功走许多弯路。

丹田有上、中、下之分。在这儿说的丹田，以及本书以后凡是提到的丹田，指的都是下丹田而言。下丹田在肚脐下约1寸5分的一块圆形地方。它在人体中部，气机最活跃，是身体活动力的发源地。

古人认为，意守丹田是培育、调动、激发人体内气产生、蓄存并循经络运行周身的中心地；丹田是“性之祖”“生命之源”“呼吸之门”等等，所以历代练功家对意守丹田都非常重视。

从阴阳学说和中医学角度讲，丹田属土，后通两肾。心属火藏神，将心神引导到丹田，可与两肾相通，即所谓心肾相交，水火既济之。故长期意守丹田，肾气充沛、心气足。心气足，可以自然与肾相交以定其志，调动脏气升降使其得到增强。

脏气的升降，包括肾、肝、胆、脾、胃之气升降，其中又以心肾之气的升降为主。肝、脾之气宜升，胆、胃之气宜降。肝、脾之气上升也好，胆、胃之气下降也罢，那都是由于呼吸作用促成的。这意味着内气在体内左右回旋（螺旋运动），脾主上清，胃主下浊，在上之气不可一刻不上，在下之气不可一刻不降，否则，便容易导致胸部膨闷胀饱、消化不良等恶果。

那怎么意守？意守是在练好入静的基础上练习的。

但最好是在夜深人静时仰卧在床上，静下心来，闭目合口，以鼻缓慢呼吸，将思想集中在意守部位（丹田、尾闾、命门、涌泉等也可以）不动，慢慢向里吸气，呼气时意想气从意守部位慢慢向外呼。

意守丹田吸气时，要求一边吸气一边慢慢鼓小腹，呼气时一边呼气一边慢慢将小腹向里收。吸气时丹田有一种异常感觉，呼气时也同样有异常感觉。练的时间越长，感觉就越明显，长期练下去，丹田有时会产生一种微热或胀、痒感，或类似有气在活动那种特殊感觉，不过也因人而异，不动也无碍大局，仍可达到“恬静虚无”、悠然自得那种状态。

意守初期人们总觉得那种感觉似有似无，模糊不清，那是由于思想有杂念干扰，安静不下来不能集中所致。所以意守时要安下心来，有耐心，不急躁。如果杂念丛生，实在安静不下来成问题的话，就用腹部加深延长呼吸几次，情况往往就能得到改善。在一般情况下，意守强度要弱一些，随着练功的逐步深入，那种异常感觉，会逐渐明显起来的。

关于意守的正确练法，古人给我们提供了宝贵经验：意守要轻，轻，是指要有意，又无意，似守非守，勿忘勿助，连绵不断，用意不用力。既不可用心守，也不可无意求，用心守则着相，无意求则完空，要有意，又无意，“有意无意”称功夫，否则，就导致死守，死守的

话，气也就没有活力了。

经过一段时间意守丹田练习，便可将意念控制住，内气随意念引导在体内活动起来，坚持练下去，就能自然而然地体会到内气，沿任督二脉上下前后循环明显起来，进一步练习，内气可在丹田部位聚集成一个特殊“能量团”。这个能量团可在呼吸的促使下，促进运动，起到神奇作用。所以说，若能将意守丹田练好了，平时只要一用意念引导，就能将“丹田气”充实起来，意念一活动，便有气感，这对练好阴阳五行功、气功站桩至关重要。

三、放 松

何谓放松？放松是对身体紧张状态的一种有效消除措施，也是对自己习惯姿势不易改变的一种有效做法。就以人走路的姿势来讲，人与人之间或多或少都有差异，要求他改变原来的形态很不容易。

放松不是松垮和疲塌、像一摊泥。放松是松与紧趋于平衡的感觉体会或反应。放松不是孤立产生存在的，是由紧张过后形成的。如，人要活动，就得有一部分关节肌肉在缩紧，另一部分在放松，所以说放松与收缩有直接关系。若没有紧，也不可能有放松产生，返回来讲，人若是不会放松，也不可能很好地活动，即使再认真活动也不会取得实效。