



余军教你

27套中华导引养生动作
防病、防衰老的强身健康操

微运动， 慢健康

源自《黄帝内经》
的强身操

余 军 著



课外借

脏腑微调，健康慢养

针对多种高发重疾、亚健康症状
量身打造的简单、实用的强身健康操

石油工业出版社



微运动，慢健康

余 军 著

石油工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

微运动, 慢健康 / 余军著. -- 北京: 石油工业出版社, 2016. 8

ISBN 978-7-5183-1404-1

I. 微… II. 余… III. 健身运动—基本知识
IV. G883

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第179077号

微运动, 慢健康

余军 著

出版发行 石油工业出版社

(北京安定门外安华里 2 区 1 号楼 100011)

编辑部: (010) 64523643 图书营销中心: (010) 64523633

经 销: 全国新华书店

印 刷 北京晨旭印刷厂

2016 年 8 月第 1 版 2016 年 12 月第 2 次印刷

710×1000 毫米 开本: 1/16 开 印张: 16

字 数 200 千字

定 价 39.80 元

(如出现印装质量问题, 我社图书营销中心负责调换)

版权所有, 翻印必究



序一

健康中国，预防为先

人类在21世纪跨进了“生命时代”。现代社会从“硅基文明”步入了“碳基文明”。生命科学随人体基因测序逐步完成，开始了解读生命密码的伟大进程。我国的发展模式，也告别了“GDP向导”。中国人前所未有地开始关注自身的生存环境，关注自身健康，关注生命的质量。阳光、空气和水是大自然赋予我们最宝贵的资源和财富。健康是我们每个人最基本也是最高的追求。

13亿人的健康，不能靠吃药、打针来解决，“健康中国”必须依靠先进的手段进行预防。2000多年前中医宝典《黄帝内经》中说：“是故圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱，此之谓也。夫病已成而后药之，乱已成而后治之，譬如渴而穿井，斗而铸锥，不亦晚乎。”西医学对于健康管理、新的社会生物学模式的认识，使中西医学殊途同归。医疗保健应遵循整体观，辨证施治、预防为主、精准医疗，这些理论已成学界共识。

社会以人为本，人以健康为本，健康以养生为本，养生以教育为本，教育以自我锻炼为本。爱自己才有健康。寻求健康人生的钥匙，就在我们每个人自己的手中。

“合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡”已经成为人们共同的健康口诀。本书还对常见脏腑疾病、中医经络导引原理，做了深入浅出的论述，并辅之合于天时、适于个体的健康膳食介绍，使读者能有更大受益。

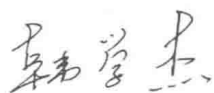
国家中医药管理局中医药标准化工作办公室副主任

中国中医科学院规范标准研究中心执行主任

全国第三批名老中医学术经验继承人

沈氏女科第二十代传人

医学博士、博士生导师



2016年8月于北京

序二

中华导引，引导健康

中华医学博大精深，特别是“导引术”的应用与发展。导引亦称作“道引”，意为“导气令和”“引体令柔”之意，即“使气更平和，使体更柔软。”

导引术在古代原为一种养生术，起源于远古，流行于春秋战国时期，被当时的医家重视及应用。其以经脉学说为理论基础，通过调节呼吸、肢体动作、按摩拍打等一系列方法，从而达到疏通经络、活跃气血等作用，用以调和人体气血，从而达到强身健体的目的。

1974年于湖南长沙马王堆3号汉墓出土的《导引图》帛画充分反映了当时导引术的多样性，其彩绘有44幅图像，描绘了各种人物做各类导引的形象。从其功能上看可分为疾病治疗与健身强体两类。从肢体运动看，既有立式导引，又有坐式和步式导引……此《导引图》可谓迄今所发现的最早最完整的古代体操图样。1984年，在湖北江陵张家山第二七四号汉墓出

士了弥足珍贵的导引学专著《引书》，其书论述了养生之道并记载导引术式以及用导引术治疗疾病的方法。《引书》丰富的文字解释使人们对导引术有了一个更为全面的了解。《导引图》与《引书》的再现，使我们更加明确：第一、导引术作为学术，是一门独立的医学学科，并未受道、佛、儒的影响，更与武术无干；第二、导引术是一种调和和激发自我身体康复的养生手段，其在古代社会中的发展已相当普遍。

健康是人的根本，而人是社会的根本。在高速发展的当下，身体的健康是人们的基础，了解我们的身体，充分运用导引的原理和方法，内外兼修，并持之以恒方可使我们的体魄更加强健。余军主任的《微运动，慢健康》一书，正是以《黄帝内经》作为理论基础，充分运用导引的理论和办法，以“导引”为动力，腹腔内的脏腑为“开合”载体，通过微运动有针对性地锻炼，而达到脏腑微调，健康慢养的目的。

脏腑微调，健康慢养，勤加练习并持之以恒，会使我们的身体更加健康、体魄更加强健。

北京体育大学导引养生中心名誉主任

北京体育大学教授

張廣德

2016年7月于北京



前言

当下社会的高速发展，带来了改变，带动了科技的进步与高效，但同时也使我们赖以生存的自然环境及社会环境发生了重大的改变。对于当下的人们来讲，来自于家庭、工作、学习等方面的压力日益增大，加之膳食结构和生活方式的转变，以及外部生活环境的影响，致使大多数人每天都在承受着来自情绪、身体的双重压力，在此状态下，就易引发身体的不适，长此以往就会伤及脏腑，引发病变，严重影响我们的身体健康。

人体组织很奇妙，它具有自我修复的功能，而激活这一功能的“钥匙”就是运动，运动不仅可以增强人的体能，坚定人的信念，调整人的情绪平稳，提高人体自身免疫力，有时对一些疾病，特别是慢性疾病的治疗比打针吃药还要管用。中老年人偏向于广场舞、健身操、太极拳，八段锦、五禽戏等强身健体，年轻人偏向于瑜伽、器械、街舞等塑形锻炼

体魄，无论哪个年龄段的人都将运动作为一种对自己身体健康的“必修课”。这种外在的锻炼重点练就的是体表、肌肉和骨骼，对于五脏六腑等内在脏器的锻炼却没有太强针对性，而且对锻炼所需的时间和空间都有一定的要求。

我们的身体是一部复杂的机器，每个器官都有其运动的频率与功效，各司其职肩负着它们的使命，维持着我们身体的正常运转。机器是需要不断的运动和磨合的，我们的身体亦是如此。我们想得到生命和健康，就离不开阳光、空气、水以及运动，阳光、空气和水是大自然赋予我们人类维持生命的宝贵资源与财富，而运动则是我们保持及提升自身生命健康的一种行为方式。人类时刻都在“运动”着，运动大体分为两类：外在与内在。外在是指骨骼机体的锻炼，内在是指身体内脏腑器官的锻炼。

脏腑健康是人体健康之根本，作为一名医者，经过多年的从医经验及对一些疾病的理解认识，并依托于传统的中医理论，结合人体经络及传统的健身保健功法，有针对性的总结出一套针对脏腑器官的强身操。力求于通过微运动进行脏腑微调、健康慢养，通过循序渐进的方式达到修身固本、防病祛病之功效。

对于疾病的治疗，讲究的是标本兼治。对于运动，我们也要内外兼修。外练体魄，塑形——治标；内练脏腑，激活——治本。脏腑存在于人体内腔，外部被骨骼、肌肉及人体表皮保护着，对脏腑的锻炼往往容易被人们所忽略，而脏腑作为人体机能之根本，同样需要通过锻炼更好地激发其机能潜质及自我修复的功能，从而由内而外的为我们的身体提供源源不

断的生机，让我们的身体更加强健，让我们的精气神更加的充裕。

“微运动，慢健康”提倡的是：通过循序渐进的坚持和小的改变，从而达到对疾病的预防和改善。以腹腔内的脏腑为“开合”载体，以“导引”为动力，通过微动作促使脏腑器官的运动，促进经络疏通、气血通畅、调和营卫、活血散瘀及调整脏腑功能，从而使我们的身体健康富有活力。

我们身体的健康出现问题，并不是突发的显现，而是经过了一个潜在的变化过程。当然情绪压力、不规律的作息、不合理的饮食结构、不良的生活习惯、外在的自然环境等因素都是影响我们身体健康的诱因。因此对于健康的修复也需要一个过程，这就是“健康慢养”的理论。这里的“慢”指的是一种循序渐进的过程，当然它的基础是坚持。慢，也是一种生活方式，这是相对于当下快节奏的生活状态而言，凡事慢一下，给自身一个缓冲的时间，更利于自我的思考及计划的执行；遇事慢一慢，保持头脑的清醒，更利于自我情绪的掌控及决策的下达；对健康的恢复与提升，慢一些，更利于巩固与提升。

“心绪平稳、合理膳食、规律作息、适当运动”是保持人们身体健康的基本准则。本书对五脏六腑的生理结构进行基本的描述，目的是为了读者更加地了解我们的身体结构及脏腑器官功能。同时本书依托于传统的中医理论，结合人体的经络及传统的健身保健功法，通过导引的原理使其结合贯通。坚持微运动的练习，从而达到脏腑微调的目的，由内而外激发脏腑潜能、强健外部机体，让我们的身体更加健康，生活更加的欢愉。

在此我希望读者们能够通过阅读本书，了解人体脏腑对我们身体的重要性，并对本书总结出的微运动，进行循序渐进的练习，并形成一种日常锻炼的习惯。规律日常的作息，改变日常的一些坏习惯，并结合合理的膳食，真正的“激活”我们的脏腑器官，从根本上将我们的身体调整到最佳状态，以“慢养”的方式，获取最大的健康。



开篇 微运动，慢健康

微运动，激发脏腑之相生	/ 003
影响脏腑器官早衰的主要因素	/ 004
适合脏腑的微运动	/ 005
慢健康的原则	/ 006
微运动的功效	/ 007

上篇 五脏篇



第一章 “心” 平气和 / 011

第一节 心脏是生命的发动机 / 012

第二节 容易被忽视的心脏病症状 / 015

第三节 心脏锻炼之微动作 / 017

第四节 保护心脏从日常做起 / 028



第二章 “肝” 之防御 / 035

第一节 肝脏——“三军之统帅” / 036

第二节 肝脏疾病——“无形之杀手” / 041

第三节 微动作的锻炼 / 044

第四节 如何使肝脏更健康 / 049



第三章 “脾” 为气血生化之源 / 055

第一节 脾是人体的血库 / 056

第二节 常见的脾脏疾病 / 061

第三节 微锻炼，增强血库动力 / 063

第四节 调理脾脏怎么吃？ / 072





第四章 “肺”为华盖 / 075

第一节 肺是人体的“净化器” / 076

第二节 常见的肺病 / 081

第三节 微运动之锻炼肺脏 / 084

第四节 简易清肺小食膳 / 095



第五章 肾为先天之本，生殖之源 / 099

第一节 肾是人的精元 / 100

第二节 常见的肾脏病 / 105

第三节 微运动之肾保健 / 107

第四节 关爱肾脏的N种方法 / 115



中篇 六腑篇



第六章 “胃”之动力 / 121

第一节 胃——仓廩之官，五味出焉 / 122

第二节 常见的胃病 / 126

第三节 微锻炼，强健我们的胃 / 129

第四节 养胃的诀窍 / 135



第七章 “小肠”之受盛化物 / 141

第一节 小肠——受盛之官，化物出焉 / 142

第二节 小肠常见病 / 145

第三节 如何锻炼我们的小肠 / 147

第四节 保护小肠，午餐要吃好 / 152



第八章 “大肠”之传道 / 155

第一节 大肠——传道之官，变化出焉 / 156

第二节 常见的大肠疾病 / 157

第三节 微锻炼，提升大肠的功能 / 160

第四节 肠道健康从今天开始 / 165





第九章 “胆”者，中精之府 / 169

第一节 胆——中正之官，决断出焉 / 170

第二节 与胆相关的常见病 / 175

第三节 微调理，大功效 / 177

第四节 胆气足，利决断 / 182



第十章 “膀胱”之存储 / 183

第一节 膀胱——周都之官，津液藏焉 / 184

第二节 容易被忽视的膀胱病 / 185

第三节 微运动之膀胱保养 / 188

第四节 膀胱之日常调理 / 193



第十一章 “三焦”之融通 / 197

第一节 三焦——决渎之官，水道出焉 / 198

第二节 三焦常见病 / 202

第三节 微动作之三焦保卫战 / 204

第四节 三焦之日常保养 / 211



下篇 五行相对，本源激发



第十二章 人体内的五行相生相克 / 215

第一节 五行的相生相克 / 216

第二节 如何让我们的脏腑生生不息 / 218



第十三章 四季健康饮食原则 / 221

第一节 四季时令对我们身体的影响 / 222

第二节 四季健康饮食的原则 / 227