



北京中医药大学中医养生康复学学士
针灸推拿学硕士、中医气功学博士
首都体育学院武术与养生教研室副教授
少林禅武医八段锦、易筋经传人

茹凯
编著

松 筋 活 血

易 筋 经

坚持天天20分钟，疏经络、理三焦
养气血、调阴阳、通上下、百病不生

经典回归，传承国医养生精华，融合生理、中医、国术
图解国医国术养生，强体增智，防病祛病，益寿延年



看书扫这里

和阅读方式：

编辑短信：松筋活血易筋经
发送至10658080
手机也能随时随地阅读本书

吉林科学技术出版社

松
筋
活
血

易筋经

茹凯

编著



图书在版编目(CIP)数据

松筋活血易筋经 / 茹凯编著. — 长春 : 吉林科学技术出版社, 2013. 5
ISBN 978-7-5384-6586-0

I. ①松… II. ①茹… III. ①易筋经(古代体育) — 基本知识 IV. ①G852.6

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第065675号

松筋活血易筋经

编 著 茹 凯
出 版 人 李 梁
编 委 阚俊明 洪嘉婧 杨东雨 冯 娜 樊凤芝
田 甜 王学伟 张 旭 赵 哲 孙 迪
刘媛媛 刘金玲 程光惠 丁丽玲 姜德福
刘 刚 施 丹 王 红 武 宁

策划责任编辑 孟 波 孙 默

执行责任编辑 孙 默

装帧设计 长春市墨工文化传媒有限公司

开 本 889mm×1194mm 1/20

字 数 200千字

印 张 9

版 次 2015年4月第1版

印 次 2015年4月第1次印刷

出 版 吉林科学技术出版社

发 行 吉林科学技术出版社

地 址 长春市人民大街4646号

邮 编 130021

发行部电话 / 传真 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600611 85670016

储运部电话 0431-86059116

编辑部电话 0431-85659498

网 址 www.jlstp.net

印 刷 辽宁美程在线印刷有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-6586-0

定 价 39.90元

如有印装质量问题 可寄出版社调换
版权所有 翻印必究



目录

CONTENTS

第一章

揭开易筋经的千年面纱

1. 少林寺有个健身法宝——易筋经 / 10
2. 拔骨伸筋，中国民间最好的养生术 / 12
3. 易筋经守住了人体三宝：精、气、神 / 14
4. 拉筋运动就是易筋经的后代 / 16
5. 经络、经筋、经脉 / 18

第二章

易筋经的健身密码

1. 拔骨伸筋多功效：排毒、强体、治病、抗癌 / 22
2. 滋养脊柱，促进人体内脏运动 / 24
3. 内外双修，身心同养 / 26



第三章

有规矩才成方圆

——易筋经要领要记牢

1. 调身——首先要有正确的身体姿势 / 28
2. 调息——我们的呼吸一定要自然顺畅 / 29
3. 调心——意识须平静，宁心好练功 / 31
4. 丹田的位置及作用 / 33
5. 练习易筋经的禁忌与规矩 / 35



第四章

易筋经一招一势都与疾病势不两立

1. 你要滚瓜烂熟记诵的动作——基本手型、步型 / 38
2. 松、静、自然，宁神静气——预备势 / 42
3. 血液顺畅，免疫力就无敌了——韦驮献杵第一势 / 48
4. 肩关节再也不酸疼——韦驮献杵第二势 / 54
5. 全面发动五脏六腑之气——韦驮献杵第三势 / 62
6. 年轻10岁的秘密——摘星换斗势 / 70
7. 增强肌肉力量，减少骨折风险——倒拽九牛尾势 / 80
8. 让肺获得自然神力——出爪亮翅势 / 90
9. 脾胃好，促进营养吸收——九鬼拔马刀势 / 98
10. 要长寿，先健肾——三盘落地势 / 108
11. 调肝理气，情绪大好——青龙探爪势 / 116
12. 消灭“人老腿先老”的隐患——卧虎扑食势 / 126
13. 醒脑、聪耳、明目、去疲劳——打躬势 / 136
14. 一招打造出健康脊柱——掉尾势 / 146
15. 引气回归丹田——收势 / 156



第五章

特殊人群

如何针对性练习易筋经

1. 肩周炎患者如何练习易筋经 / 162
2. 气血不足者如何练习易筋经 / 164
3. 肺病患者如何练习易筋经 / 166
4. 肾病患者如何练习易筋经 / 168
5. 腿病患者如何练习易筋经 / 170
6. 骨质疏松患者如何练习易筋经 / 172
7. 脊柱病变者如何练习易筋经 / 174
8. 高血压患者如何练习易筋经 / 176
9. 糖尿病患者如何练习易筋经 / 178
10. 高血脂患者如何练习易筋经 / 180



松
筋
活
血

易筋经

茹凯
编著





传统国术最养生

作为中华文化瑰宝之一，中医运动养生是中华民族在几千年生产生活实践和与疾病作斗争中逐步形成并不断丰富发展的一门科学，为中华民族繁衍昌盛作出了重要贡献，对世界文明进步产生了积极影响。

“熊经鸟伸、吐故纳新”，源于上古神仙医家的导引吐纳、内功健身，是中华养生学独特的技艺。它方法虽简，但内涵丰富，讲究天人合一、情景交融、形神兼养，功效称妙，寓精奥国学大道于至简至易的循环运动之中，是中华国学的代表作。中医学独特的整体生命理论和系统健康观念，倡导人与自然和谐、人与社会和谐、身体健康与心理道德相统一，扶正祛邪、培元固本、保精养神、四时调摄、阴阳平衡、协调五脏、疏通经络等易学、易懂、易行、有效的生活化原则方法，也充分发挥人的主观能动作用，在对现代亚健康 and 多种功能性身心疾病，如颈椎病、肩周炎、腰腿痛、头痛、失眠、高血压、糖尿病，神经官能症等，都有良好的康复保健作用。

为了让大家迅速体验中华健身养生学的科学与文化魅力，体悟中华养生文化的精神内涵，共同维护与提高我们的生命健康品质，我从许多优秀的传统健身术中精选了在历史上产生广泛效用的六种经典与大家分享：

易筋经——禅心武道，易筋洗髓

五禽戏——象形取意，仿生超越

六字诀——吐故纳新，调经理脏

八段锦——医道卫生，文武兼修

五行掌——内功养生，运化五脏

太极拳——心松意圆，运化元气

这六大经典养生法，都是经国家专门研究机构统一整理编创，非常精练简捷，好用易用。在本书编写中我们还结合相关的中医养生文化一起讲解，力求更通俗易懂、生活化、时新化。

“医者，意也”，得意则忘形。太极拳也讲究“以心行气”“重在精神”，所以我们讲生命健康，贵在得神，练功修养重在调气，神气和畅，自然悠然自得，在轻松健身中体悟生活的精妙艺术与生命的最高意境。来一起体悟中华运动养生的魅力吧！

茹凯



目录

CONTENTS

第一章

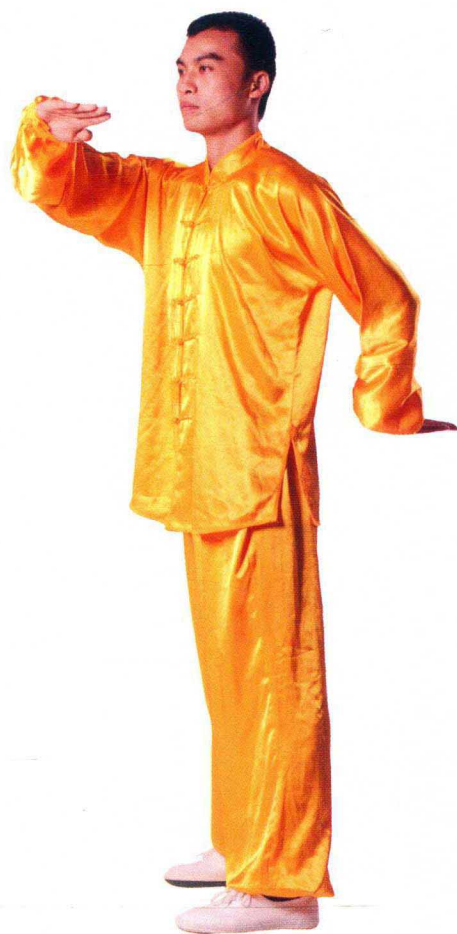
揭开易筋经的千年面纱

1. 少林寺有个健身法宝——易筋经 / 10
2. 拔骨伸筋，中国民间最好的养生术 / 12
3. 易筋经守住了人体三宝：精、气、神 / 14
4. 拉筋运动就是易筋经的后代 / 16
5. 经络、经筋、经脉 / 18

第二章

易筋经的健身密码

1. 拔骨伸筋多功效：排毒、强体、治病、抗癌 / 22
2. 滋养脊柱，促进人体内脏运动 / 24
3. 内外双修，身心同养 / 26



第三章

有规矩才成方圆

——易筋经要领要记牢

1. 调身——首先要有正确的身体姿势 / 28
2. 调息——我们的呼吸一定要自然顺畅 / 29
3. 调心——意识须平静，宁心好练功 / 31
4. 丹田的位置及作用 / 33
5. 练习易筋经的禁忌与规矩 / 35



第四章

易筋经一招一势都与疾病势不两立

1. 你要滚瓜烂熟记诵的动作——基本手型、步型 / 38
2. 松、静、自然，宁神静气——预备势 / 42
3. 血液顺畅，免疫力就无敌了——韦驮献杵第一势 / 48
4. 肩关节再也不酸疼——韦驮献杵第二势 / 54
5. 全面发动五脏六腑之气——韦驮献杵第三势 / 62
6. 年轻10岁的秘密——摘星换斗势 / 70
7. 增强肌肉力量，减少骨折风险——倒拽九牛尾势 / 80
8. 让肺获得自然神力——出爪亮翅势 / 90
9. 脾胃好，促进营养吸收——九鬼拔马刀势 / 98
10. 要长寿，先健肾——三盘落地势 / 108
11. 调肝理气，情绪大好——青龙探爪势 / 116
12. 消灭“人老腿先老”的隐患——卧虎扑食势 / 126
13. 醒脑、聪耳、明目、去疲劳——打躬势 / 136
14. 一招打造出健康脊柱——掉尾势 / 146
15. 引气回归丹田——收势 / 156



第五章

特殊人群

如何针对性练习易筋经

1. 肩周炎患者如何练习易筋经 / 162
2. 气血不足者如何练习易筋经 / 164
3. 肺病患者如何练习易筋经 / 166
4. 肾病患者如何练习易筋经 / 168
5. 腿病患者如何练习易筋经 / 170
6. 骨质疏松患者如何练习易筋经 / 172
7. 脊柱病变者如何练习易筋经 / 174
8. 高血压患者如何练习易筋经 / 176
9. 糖尿病患者如何练习易筋经 / 178
10. 高血脂患者如何练习易筋经 / 180



第一章 揭开易筋经的千年面纱





少林寺有个健身法宝——易筋经

关于易筋经

易筋经是少林僧人修炼身心的秘密武器。易筋经原本秘不外传，唐宋年间一些真传少林弟子为了造福大众，在练习过程中不断进行修改、完善、补充，取其舒筋活络、祛病延年的健身招式，使易筋经更为符合大众健身的实际需要，然后，将这套改良版的少林健身法传诸于世。宋明以后，易筋经里成套的康复体操更是在民间广为流传，成为老少喜闻乐见的健身运动。

易筋经的易和筋

易筋经为什么能健身呢？这要从它的名字说起，“易”就是变易、改换；“筋”则是在骨节之外，肌肉之内，遍布四肢百骸的人身经络。韧带和肌腱的作用可大了，它能收缩肌肉、活动和固定关节。中老年人多有关节不灵活的体验，走路时弯曲困难，只能直着脚着地，就是“筋”出了毛病，只有修复好“筋”，才能恢复正常的弯曲，走路灵活自如。咱们老话常用“打断了骨头还连着筋”来比喻血缘关系，可见，筋对于骨骼的强健有多么重要了。

