七彩生活38



唤醒身体防病治病大潜能

图解特效经络健身操







魏玉龙 主编

北京中医药大学针灸学院副教授
我国第一个气功方向的医学博士

吉林出版集团有限责任公司

七彩生活

图解特效经络健身操

魏玉龙 主编



上海科学普及出版社

图书在版编目（CIP）数据

图解特效经络健身操／魏玉龙主编．—上海：上海科学普及出版社，2011.1

（七彩生活）

ISBN 978-7-5427-4819-5

Ⅰ.①图… Ⅱ.①魏… Ⅲ.①穴位疗法－保健－图解

Ⅳ.①R245.9-64

中国版本图书馆CIP数据核字（2010）第236164号

图解特效经络健身操

魏玉龙 主编

出　　版：上海科学普及出版社

（上海市中山北路832号 200070）http://www.pspsh.com

制　　作：日知图书（www.rzbook.com）

印　　刷：北京瑞禾彩色印刷有限公司

发　　行：上海科学普及出版社

开　　本：889×1194mm 1/16

印　　张：12

字　　数：200千字

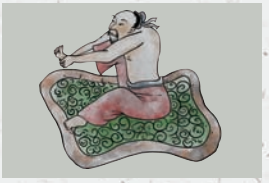
标准书号：ISBN 978-7-5427-4819-5

版　　次：2011年1月第1版 2011年1月第1次印刷

定　　价：19.80元

◎如发现印装质量问题，影响阅读，请与印刷厂联系调换。





前言

Foreword

随着生活水平的提高，人们的健康意识逐渐增强，健身运动也逐步成为人们生活中所不可缺少的组成部分。健身操作为一种别具特色的健身运动，为越来越多的体育爱好者所青睐。

健身操是一种以呼吸的调整、身体活动的调整和意识的调整为手段，以强身健体、防病治病、延年益寿为目的一种身心锻炼方法。古代健身操历史悠久，早在五千年前马家窑文化的彩陶罐上，就已经绘有古人做健身运动的图像了。其起源于古人的自我保健。人们在打哈欠、伸懒腰，以及无意中按、压、捏的动作中解决了痛痒问题，于是各种健身术便开始应运而生，古代健身操便是其中一种。现代健身操是以古代健身操为依据，与现代健身运动相结合的一种新型健身方法，更适合于现代人体质，更便于习练。习练健身操可以将人体体温维持在一个适宜的温度，有益于气血运行，从而达到疏通经络的作用。经络越是疏通，其防治疾病、强身健体的效果也就越佳。习练健身操，还可以调节呼吸系统、循环系统以及消化系统的功能，治疗感冒、便秘、失眠、高血压、糖尿病、消化不良等病。

全书本着简单、实用的目的，从经络调节、日常保健和常见病调理等方面入手，全面地介绍了八段锦、易筋经、五禽戏、导引术、六字诀等健身操的习练方法，并重点突出养生的功效。其内容丰富，条理清晰，图文并茂，非常适合读者习练。希望此书的编排可以满足广大健身操爱好者的需求。

魏玉龙

北京中医药大学针灸学院副教授
中国第一个气功方向的医学博士

Part 01 解密人体经络与健身操

01 打通经络最健康 / 10
02 经久不衰的古代健身操 / 12
03 通经活络的调身功 / 16
04 通畅气血的调息功 / 18
05 养心益性的调心功 / 20
06 必知的健身操练习秘诀 / 22
07 常见练习过程中的反应 / 24



Part 02 每日练习轻松养生

Chapter 01 晨起提升活力床上八段锦

⊙干沐浴 / 26
⊙鸣天鼓 / 29
⊙转眼睛 / 30
⊙叩齿 / 30
⊙鼓漱 / 30
⊙搓腰眼 / 31
⊙揉腹 / 31
⊙搓脚心 / 31

Chapter 02 日间减压强身练习站式八段锦

⊙起势 / 32
⊙第一段：两手托天理三焦 / 33
⊙第二段：左右开弓似射雕 / 34
⊙第三段：调理脾胃需单举 / 35
⊙第四段：五劳七伤往后瞧 / 36
⊙第五段：摇头摆尾去心火 / 36
⊙第六段：两手攀足固肾腰 / 38
⊙第七段：攒拳怒目增气力 / 39
⊙第八段：背后七颠百病消 / 40
⊙收势 / 41

Chapter 03 睡前宁神调理练习放松功

⊙三线放松法 / 42
⊙分段放松法 / 43
⊙局部放松法 / 43
⊙整体放松法 / 43
⊙倒进放松法 / 44
⊙拍打放松法 / 44
⊙震颤放松法 / 45

目录



Chapter 04 ››››

四时颐养调补法

⊙行掌推法 · 春季养肝 / 46
⊙四季摄养法 · 先春养阳法 / 47
⊙灵剑子调补法 · 春季补肝 / 48
⊙五行掌拓法 · 夏季养心 / 48
⊙五行掌云法 · 长夏调理脾胃 / 50
⊙四季摄养法 · 先夏养阴法 / 51
⊙灵剑子调补法 · 夏季补心 / 51
⊙灵剑子调补法 · 夏末补脾 / 52
⊙五行掌之捏法 · 秋季养肺 / 52
⊙四季摄养法 · 先秋养阴法 / 54
⊙灵剑子调补法 · 秋季补肺 / 54
⊙灵剑子调补法 · 秋末补脾 / 55
⊙五行掌之摸法 · 冬季养肾 / 55
⊙四季摄养法 · 先冬养阳 / 56
⊙灵剑子调补法 · 冬季补肾 / 57
⊙灵剑子调补法 · 冬末补脾 / 57

Chapter 05 ››››

二十四节气导引功

⊙立春导引 / 58
⊙雨水导引 / 59
⊙惊蛰导引 / 59



⊙春分导引 / 60
⊙清明导引 / 60
⊙谷雨导引 / 61
⊙立夏导引 / 62
⊙小满导引 / 62
⊙芒种导引 / 63
⊙夏至导引 / 63
⊙小暑导引 / 64
⊙大暑导引 / 65
⊙立秋导引 / 65
⊙处暑导引 / 66
⊙白露导引 / 66
⊙秋分导引 / 67
⊙寒露导引 / 67
⊙霜降导引 / 68
⊙立冬导引 / 68
⊙小雪导引 / 69
⊙大雪导引 / 70
⊙冬至导引 / 71
⊙小寒导引 / 71
⊙大寒导引 / 72

Part 03

从头到脚养生保健操

Chapter 01 ››››

调理筋肉易筋经

⊙预备势 · 调息凝神 / 74
⊙韦驮献杵第一势 / 75
⊙韦驮献杵第二势 / 76
⊙韦驮献杵第三势 / 77
⊙摘星换斗势 / 78
⊙倒拽九牛尾势 / 79
⊙出爪亮翅势 / 80
⊙九鬼拔马刀势 / 82
⊙三盘落地势 / 83
⊙青龙探爪势 / 84
⊙卧虎扑食势 / 86
⊙打躬势 / 87
⊙掉尾势 / 88
⊙收势 / 89

Chapter 02 ››››

导引气血五禽戏

⊙预备势 · 调息凝神 / 90
⊙虎戏之虎举 / 91
⊙虎戏之虎扑 / 92
⊙鹿戏之鹿抵 / 94
⊙鹿戏之鹿奔 / 95
⊙熊戏之熊运 / 96
⊙熊戏之熊晃 / 96
⊙猿戏之猿提 / 97
⊙猿戏之猿摘 / 99
⊙鸟戏之鸟伸 / 100
⊙鸟戏之鸟飞 / 101
⊙收势·引气归元 / 103



Chapter 03 ››››

畅通经脉马王堆导引术

⊙预备势 / 104
⊙挽弓 / 105
⊙引背 / 106
⊙鸟浴 / 108
⊙龙登 / 109
⊙鸟伸 / 110
⊙引腹 / 111
⊙鸱视 / 112
⊙引腰 / 113
⊙雁飞 / 114
⊙鹤舞 / 115
⊙仰呼 / 116
⊙折阴 / 117

Chapter 04 ››››

吐纳调治脏腑六字诀

⊙预备势 · 起势 / 118
⊙嘘字诀平肝气 / 120
⊙呵字诀补心气 / 121
⊙呼字诀培脾气 / 123
⊙呬字诀调肺 / 124
⊙吹字诀调肾 / 126
⊙嘻字诀调三焦 / 128
⊙收势 / 130



Part 04

日常保健特效健身操

Chapter 01 女性养颜导引法

⊙水潮除后患 / 132
⊙导引提拉（陶氏导引法） / 132
⊙导引按跷（子午导引法） / 133
⊙捏目回眦（子午导引法） / 133
⊙摩手熨目（子午导引法） / 134
⊙对修常居（子午导引法） / 134
⊙俯按山源（子午导引法） / 134
⊙营治城郭（子午导引法） / 135
⊙击探天鼓（子午导引法） / 135
⊙拭摩神庭（子午导引法） / 136
⊙上朝三元（子午导引法） / 136
⊙下摩生门（子午导引法） / 136
⊙栉发（子午导引法） / 137
⊙拖踏应轻骨（逍遥子导引法） / 137

Chapter 02 男性壮腰八段功

⊙大鹏展翅（属拧腰功） / 138
⊙鹞子翻身（属翻腰功） / 138
⊙降龙伏虎（属拗腰功） / 139
⊙古松迎客（属侧腰功） / 139
⊙二龙戏珠（属折腰功） / 140
⊙货郎击鼓（属拍腰功） / 141
⊙观天按地（属弯腰功） / 141
⊙黑熊晃身（属晃腰功） / 141

Chapter 03 老人延年导引法

⊙卧功五式 / 142
⊙站功五式 / 143
⊙坐功十式 / 145



Part 05

祛除病痛 简易健身操

Chapter 01 ››››

感冒

⊙伤风导引法 / 148

⊙特效健身操治感冒 / 148

Chapter 02 ››››

鼻塞

⊙鼻塞导引法 / 150

⊙循按鼻梁 / 150

⊙揉按迎香 / 151

Chapter 03 ››››

便秘

⊙大便难导引法 / 152

⊙吐纳功 / 152

⊙气功排便法 / 153

Chapter 04 ››››

消化不良

⊙脾胃不和难饮食导引法 / 154

⊙宿食不消导引法 / 155

Chapter 05 ››››

失眠

⊙助睡功 / 156

⊙辨证施功：痰热内扰型失眠 / 161

⊙辨证施功：心、脾、肝、肾虚损型失眠 / 162

Chapter 06 ››››

高血压

⊙降压功 / 164

Chapter 07 ››››

糖尿病

⊙导引法 / 166

⊙辨证施功：上消型糖尿病 / 170

⊙辨证施功：中消型糖尿病 / 171

⊙辨证施功：下消型糖尿病 / 171

Chapter 08 ››››

腰肌劳损

⊙基本功法 / 172

⊙辨证施功：体虚型腰肌劳损 / 173

⊙辨证施功：体壮型腰肌劳损 / 173

Chapter 09 ››››

肺结核

⊙抚胸理气 / 174

⊙俯卧势 / 174

⊙辨证施功：肺阴亏虚型肺结核 / 175

⊙辨证施功：阴虚火旺型肺结核 / 175

Chapter 10 ››››

慢性肝炎

⊙端坐伸腰 / 176

⊙开胁 / 177

⊙双手揉肝 / 178

⊙辨证施功：肝郁气滞型慢性肝炎 / 178

⊙辨证施功：肝肾阴虚型慢性肝炎 / 179

附录 敬慎山房导引术 / 180

Part 01

解密人体经络与健身操



Chapter 01

打通经络最健康

中医认为，人体“通则不痛，痛则不通”。因此，打通经络是较好的保健养生方法。在中国各种传统养生术中，无一不是将打通经络作为养生手段，而健身操则是打通经络、维护经络畅通效果最为显著的养生方法。

何为经络

经，本意为纵向的路径，喻指人体内气血运行的主干线——经脉；络，本意为网络，喻指从经脉分出的支脉——络脉。经脉以连接脏腑的十二正经为主，络脉则以十五络脉为主。络脉之下，又有三百六十孙络；孙络之下，还有更细小的络脉。这些纵横交错的经络，组成联络脏腑、沟通上下内外、调节人体功能的庞大网络，是人体内气血运行的通道。

完整的经络系统包括十二经脉、十二经别、奇经八脉、十五络脉、十二经筋、十二皮部、三百六十孙络等。它们之间纵横交贯、周遍全身，使人体内外、上下、左右、脏腑与肢节等连成一个有机整体，使人体每一处皆可得到气血的滋养，从而保持人体生理与心理的正常机能。

经络与健康

早在两千多年前的《黄帝内经》中，便指出经络与健康的重要关系：“经脉者，所以能决死生，处百病，调虚实，不可不通。”由此可以看出，如果经络不能畅通，则会使身体机能衰弱或亢奋、阴阳不调而形成亚健康；经络长期不畅，则会使人百病丛生；经络严重堵塞，则会使人死亡。

当我们的身体出现疼痛点时，则说明此处的经络存在不通畅的现象，通过推拿按摩或针灸、药物等方法及时打通堵塞处所，就会

解决病痛，重返健康。而身体患有疾病的患者，其与患病部位相对应的经络上，也会有穴位产生强烈痛感，按摩这些有痛感的穴位，使经络恢复畅通，疾病也会得到缓解与治疗。

因此，经络畅通是人体健康的保障。养生最有效的方法，就是保持、维护经络的畅通。

如何保持或恢复经络健康

保持、维护经络的健康有多种方法。中医养生中的情志养生、饮食养生、起居运动养生、房事养生等皆可以有效保持和维护经络的健康。

对于经络不畅的恢复，虽然中医养生法也有一定的作用，但中医对于这种病理性质的经络不畅，则主要使用针灸疗法与草药疗法。

此外，中华养生术中历史悠久的健身操养生法，对保持、维护、恢复经络健康有着神奇的功效。

经络健康与健身操

健身操是一种以呼吸的调整、身体活动的调整和意识的调整为手段，以强身健体、防病治病、健身延年、开发潜能为目的的一种身心锻炼方法。

健身操的总体特征是以打通经络作为养生手段。其打通经络的方法主要是通过意守穴位或身体某一部位，使该处发热，从而达到疏通经络的作用。其原理是“血得热则行，遇寒则凝”，维持人体良好的温度，则有益于气血运行。

此外，健身操还可以通过对身体的牵拉抻扯、旋拧缠绕及自我按摩等方式，使全身、四肢或某一局部发热，从而促进气血运行，确保经络的畅通。

Chapter 02

经久不衰的 ›››

古代健身操

古代健身操为中华养生术之精华。只要我们合理有效地继承并发扬这些养生功法，并积极进行锻炼，就可以达到意想不到的养生效果。

古代健身操的渊源

根据目前的考古成果，证实距今 5000 年前马家窑文化时期的彩陶罐上，已经绘有古人强身健体、做健身运动的图像了。

至于古代健身操的渊源到底有多么悠久，我们很难给出一个较为确切的时间概念。即使是研究多年的有关专家，也只能告诉我们：古代健身运动主要起源于原始人的自我保健；他们在打哈欠、伸懒腰，以及无意中用按、摩、捏、屏息等方法解决痛痒问题时，各种健身术便开始应运而生。

中国是健身操的故乡，在《尚书》、《黄帝内经》、《老子》、《庄子》、《孟子》、《吕氏春秋》等古老文献中，便早已对健身操有着详细的记载。在古代，健身操有多种称呼，如气功、养生、导引、吐纳、守一等，不下三十种。现在，我们所说的健身操，是融合了古代气功的现代健身功法，更适合现代人的体质，更便于人们练习。

健身操的神奇功效

强身健体，是健身操最基本的功效，因为健身操可以打通经络，使脏腑机能得到全面提升，从而使身体强壮起来。由于健身操的练习中非常注重性命双修，因此可以全面维护生理与心理的健康。由于明眸善睐、齿白唇红、肤若凝脂皆源自于人体的健康，所以健身操的美容效果也是极其显著的。

练习健身操可以提高人体免疫能力，可以减慢心率，降低血压，有效降低血液黏稠度，改善血液循环；促进激素分泌平衡，使

血糖降低；并且对细菌、病毒及肿瘤细胞的生长繁殖具有抑制作用。因此，健身操具有良好的防病、治病功效。

此外，在练习健身操的状态下，机体呼吸会减慢，代谢率会下降，耗氧量也会下降，因此，具有延缓衰老、延年益寿的功效。

现代四种健身操及其他传统健身操

在 21 世纪初，国家体育总局组织有关专家学者，在挖掘、整理传统健身操精华的基础上，编创出四种保健作用极强的健身操，分别是易筋经、五禽戏、八段锦与六字诀，简称“现代四种健身操”。此外，还有一些其他传统健身操，养生效果也不容忽视。

1. **八段锦**。八段锦是历代养生家共同创造的精华。其特点是注重意、气、形的综合锻炼，圆活连贯，动静相兼，神形相合，气寓于中。该操具有改善呼吸系统、神经系统与循环系统机能，增强人体免疫力，抗衰老，促进身心健康等功效。	
2. **五禽戏**。本操相传为东汉名医华佗所创，以模仿虎、鹿、熊、猿、鸟五种动物的活动特点，全面提升人体生理机能、身体素质与心理素质。	
3. **易筋经**。易筋经动作自然流畅、刚柔相济、美观大方，是一种动静结合的健身操。其有改善心血管系统、呼吸系统、消化系统机能，提高筋骨柔韧性与肌肉力量等功效。	

4. **六字诀**。早在南北朝时期便已有记载，历代医家与养生家都曾对其进行过补充与完善，是以“嘘、呵、呼、呬、吹、嘻”六字的发音口形配合导引吐纳，从而达到安养五脏的目的。其特点是将吐纳与导引相结合，简单易学，安全有效。该操对中老年人某些慢性疾病有很好的疗效。



5. **站桩功**。站桩功起源很早，在 20 世纪 50 年代，就在全国得到广泛推广。其特点是以站式调身、调息、调心，健身效果明显。该操具有强身健体、提高免疫力等功效。



6. **五行掌**。五行掌是出自五台山的养生操，从 20 世纪 50 年代开始成为临床医疗保健操。其特点是依据中医五行理论，糅合了六字诀的功法，以五节正功来强健五脏。其特点简单易行，疗效显著。该操对五脏皆有良好的保养作用。



7. **马王堆导引术**。此操根据 1973 年在马王堆三号汉墓出土的古人练功彩色帛画整理而成。马王堆导引术的特点是循经导引，形意相随；旋转屈伸，舒缓圆活；抻筋拔骨，松紧交替；吐故纳新，身心合一。该操具有疏通经络、安养脏腑、祛病延年之功效。



8. **二十四节气导引坐功**。此操相传为唐宋时期的著名道士陈希夷所创，所以也称为“陈希夷二十四气导引坐功图势”。其特点是以经络循行的节气特点，采用不同的导引姿势，打通与节气相对应的经脉，从而达到良好的养生效果。	
9. **陶氏导引按摩法**。此操首见于南北朝时陶弘景的《养性延命录》，全套操分为导引法与按摩法两部分。其特点是按摩中含有导引法，导引中含有按摩。其功效是延缓衰老、美容美体。	
10. **子午导引法**。此操相传首见于晋代许逊所著的《灵剑子引导子午记》，但其内容有引用南北朝时期《真诰》一书的内容，所以其书作者应为南北朝时期以后的人伪托许逊而作，而此套功法是否确为许逊所传，则不得而知。该功法的特点是由十余节导引组成的组合功法，锻炼全面。其对女性美容、美体、健身皆有较好的功效。	
11. **铁裆功**。此操传自于少林寺，其特点是以吐纳、按摩、动功相结合，此操动作系统而完整。其具有壮阳补肾、强身健体之功效，尤其对治疗男性阳痿效果极其明显。	

Chapter 03

通经活络的调身功

练习健身操的第一步，就是要练好调身功。调身，就是调控身体静止或运动状态的操作活动，也称为炼形、身法等。又称形体功，是侧重于体势、体力锻炼的一类功法。调身功因注重于筋骨肌肉的锻炼，所以又被称之为外功，通常叫做“外练筋骨皮”。

调身总则：放松身体，不受一尘之重荷

大体而言，调身最主要的方法就是让身体完全放松。在动功中，身体的放松有助于动作的舒展圆活，并且对呼吸与气血的通畅更有帮助；在静功中，身体的放松要求更为严格，应当做到不受一尘之重荷，这样才有助于身心达到静定的状态。

调身可分为卧式、坐式、站式、运动式四种类型。

卧式调身法：最悠闲的练习法

卧式调身法，是一种最悠闲的练习方法。其具体方法有仰卧、侧卧、半卧、跪坐、踞坐与伸脚坐等。其要领是：自然放松，以周身舒适为度；不可僵硬做作。

这种调身法适宜老年人及体弱者练习。

对于初学静功而难以盘腿而坐的人，也是不错的选择。

坐式调身法：静功常用调身功

坐式调身法，是静功最常用的姿势，可分为平坐、盘坐、靠坐三种形式，其中的盘坐，又细分为自然盘、单盘与双盘。

其中的双盘，则被列为练习静功最经典的姿势。可是由于一般人的柔韧度不够，很难直接坐成双盘的姿势，这就需要从自然盘、单盘开始，慢慢向双盘过渡。