

新国学

养生系列

随书赠送五行掌演示VCD光盘



动静兼练、刚柔相济、虚实变换、松紧相辅
全面运动、滋养五脏调理六腑
春夏秋冬、选择练习强身健体

五行掌

脏腑养生

吉林出版集团
吉林科学技术出版社

少林八段锦、易筋经传人
健身气功国家级社会体育指导员

茹凯◎著

茹凯◎著



五行掌

脏腑养生

吉林出版集团
吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据
脏腑养生五行掌 / 茹凯著. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2010. 5

ISBN 978-7-5384-4715-6

I. ①脏… II. ①茹… III. ①养生(中医)
IV. ①R212

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第071265号

脏腑养生五行掌

著 茹 凯
主 编 陶晓雁
编 委 赵 哲 代选彬 王 亮 庞甜甜 田 甜
李 爽 徐晓凤 张晓娟 张金玲 周广宇
张小平 刘 锋 窦逾常 怀淑君 童银燕
范浩杰 刘昱峰 刘 亮 唐信青 路纯江
王 晶 于 通 武文婷 张海霆 侯 隽
李兴华 陈晓娇 林子琪 段 卓 姜 丽

出版人 张瑛琳
选题策划 孙 默
责任编辑 孙 默
封面设计 墨工文化传媒有限公司
制 版 墨工文化传媒有限公司
开 本 889mm×1194mm 1/20
字 数 160千字
印 张 8.5
印 数 1-8000册
版 次 2011年6月第1版
印 次 2011年6月第1次印刷

出 版 吉林出版集团
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 85600311 85670016

储运部电话 0431-84612872
编辑部电话 0431-86037698
网 址 www.jlstp.net
印 刷 长春新华印刷集团有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-4715-6
定 价 35.00元

如有印装质量问题 可寄出版社调换
版权所有 翻印必究



编者的话

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做出了巨大贡献，对世界文明进步产生了积极的影响。

“熊经鸟伸、吐故纳新”源于上古医学养生家的导引吐纳、内功健身，是中华医学养生学独特的技艺。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，是中华国学的精华。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易效的生活化治则充分发挥了人的主观能动作用，对多种慢性疾病、功能性疾病、心理疾病、亚健康等都有良好的防治作用。

为了让大家迅速体验中华健身养生学的科学内涵与文化魅力，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的品质，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6种经典功效与大家分享：

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，元气导引

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的，精练简捷，易学易用。在本次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

2010-12-30



目录

CONTENTS

第一章

五行掌中的中医密码

五行掌的特点是三调并用。动静兼练、刚柔相济、虚实变换、松紧相辅、运动全面。

五行掌动作虽然简单，却能使脊椎和上下肢各关节都得到充分活动，因此五行掌既可用于养生保健，也可用于康复医疗，应用范围非常广泛。

1. 五行，一说你就懂 / 10
2. 促进人体五脏和谐的法宝——五行掌 / 11
3. 五行掌、五行、五脏、五季、五方原是一家亲 / 12
4. 人体内部器官更要巧锻炼 / 13
5. 你不能不知道的人体经络走向 / 14



第二章

五行掌预备，用心体味

我们的身体要健康，最根本的一点就是要养气。如何养气？《黄帝内经》中说得很明白：“虚邪贼风，避之有时，恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来？”简单说，就是一个“静”字，心静了，无杂念了，人与天相感相通了，真气自然也就跑到你身上去了。

1. 静以养气，气和顺了，人也就健康了
——内养功与站桩功 / 16
2. 动以养形，形体运作是健康之源
——图说五行掌动作要领 / 22
3. 动静结合
——如何将动静正确地合二为一是关键 / 24
4. 形神兼养
——形到神不到也是白搭，思维配合尤其重要 / 26





第三章

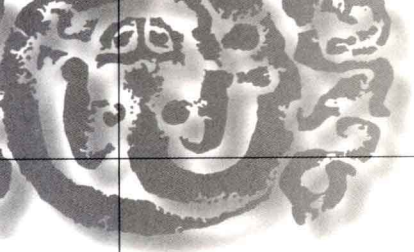
五大招法用心练， 从此疾病不见面

找一个清幽的不受打扰的环境，比如优美的公园一角或附近小区的花园都可以，耳边有鸟语鼻翼是花香，心情平静愉快，绿色植物产生的充沛氧气更会让你的练习事半功倍。这样，你可以排除杂念，让身心都达到一种很舒服的状态之后，就可以开练了。

1. 推法——肋肋升降调肝气，
主动经营你身体的肝脏化工厂 / 30
2. 拓法——开胸呵气降心火，
“心”主神志，是血液循环的泵 / 55
3. 云法——升清降浊调脾胃，
让水谷精微有效地遍布全身 / 83

4. 捏法——穿针引线肺气理，
让气血畅通、畅通、再畅通 / 103
5. 摸法——旋转带脉肾气和，
肾之保养多讲究 / 129
6. 收功——通利三焦调五脏，
未病先防保安康 / 149





第四章

特殊人群如何有针对性地 练习五行掌

中医认为：世间万事万物都处于阴阳相互矛盾的统一体之中，养生一定要顺应阴阳变化的客观规律，这样才能增强五脏六腑的适应能力，取得内外环境的统一。

1. 肝病患者如何练习五行掌 / 160
 2. 青光眼患者如何练习五行掌 / 161
 3. 心脏病患者如何练习五行掌 / 162
 4. 脾胃不佳者如何练习五行掌 / 163
 5. 肺病患者如何练习五行掌 / 164
 6. 肾病患者如何练习五行掌 / 165
 7. 高血脂患者如何练习五行掌 / 166
 8. 高血压患者如何练习五行掌 / 167
- 附录：五行掌辨证应用与中医养生 / 168



第一章 五行掌中的中医密码



1. 五行，一说你就懂

五行学说，就是中国古代朴素的唯物主义哲学思想，属元素论的宇宙观。五行，起源于百家争鸣思维活跃的春秋战国时期，“五”是指金、木、水、火、土五种物质，“行”即运行变化，运行不息。概括而言，五行就是指金、木、水、火、土这五种物质的运动变化。

古人将天上人间几乎所有事物，包括自然和人事，都分为五大系统，归入五行。五行当然都有各自的特性，这些特性是古人在长期生活和生产实践中，对金、木、水、火、土这五种物质的朴素认识的基础上，进行抽象认识而逐渐形成的理论概念。

“木曰曲直”：曲，屈也；直，伸也。木具有生长、能曲、能伸、升发的特性。木是所有植物的集合，代表生发力量的性能，标示宇宙万物具有生生不已的功能。凡具有这类特性的事物或现象都可归属于“木”。

“火曰炎上”：炎，热也；上，向上。火具有发热、温暖、向上的特性。火既包括能量之源的太阳光，也包括雷电、烛光之火，是生发力量的升华，代表光辉和热力的性能。凡具有温热、升腾、茂盛性能的事物或现象均可归属于“火”。

“土爰稼穡”：春种曰稼，秋收曰穡，指农作物的播种和收获。土具有载物、生化的特性，故称土载四行，为万物之母。土具生生之义，为世界万物和人类生存之本，五行以土为贵。凡具有生化、承载、容纳性能的事物或现象皆归属于“土”。

“金曰从革”：从，顺从、服从；革，革除、改革、变革。金具有能柔能刚、变革、肃杀的特性。金是所有矿物质，代表固体的性能，凡物生长之后必会达到凝固状态，用金以示其坚固性。引申为肃杀、潜能、收敛、清洁之意。凡具有这类性能的事物或现象均可归属于“金”。

“水曰润下”：润，湿润；下，向下。水是河流江海的集合，代表冻结含藏之意，水具有滋润、就下、闭藏的特性。凡具有寒凉、滋润、就下、闭藏性能的事物或现象都可归属于“水”。



2. 促进人体五脏和谐的法宝——五行掌

五行掌是由山西五台山传下来的一种非常实用的养生祛病功法，经宋天彬、刘天君两位中医教授的编排，使它更充分体现出了中医的五行、五脏、五季、五方与经络按摩防病治病的巧妙结合。

五行掌的特点是三调并用、动静兼练、刚柔相济、虚实变换、松紧相辅、运动全面。道家认为：上善若水，弱能胜强，柔弱胜刚强。五行掌依循东方哲学的神韵，十分强调静、松、柔、稳，因此，也就很自然地发展成为松静圆活、自然柔和、意气相随、沉稳的健身运动。

五行掌虽然动作简单，却能使脊椎和上下肢各关节都得到充分活动，因此五行掌既可用于养生保健，也可用于康复医疗，应用范围非常广泛。全套五行掌包括预备活动、收功和推、拓、云、捏、摸五种功法，我们可根据病证和四季养生原则来选练相应功法，也可按顺序全套练习。

五行掌——

天之五行：木、火、土、金、水；

人之五行：肝、心、脾、肺、肾；

掌之五行：推、拓、云、捏、摸。



3. 五行掌、五行、五脏、五季、五方原是一家亲

让大家看看人体与自然界的五行对应表：

五行	木	火	土	金	水
五脏	肝	心	脾	肺	肾
五季	春	夏	长夏	秋	冬
五方	东	南	中	西	北

五行、五脏、五季、五方之间有着千丝万缕的联系，健身功法——五行掌正是根据五行的相生相克之理，应用于人体中的五脏，使之协调平衡，从而达到祛病养生之效的，它充分体现着中医的五行、五脏、五季与五方的统一。怎么体现的呢？也就是我们说的：

推法属木，行气肝经，春天宜练，面向东方；
拓法属火，行气心经，夏天宜练，面向南方；
云法属土，行气脾经，长夏宜练，面向南方；
捏法属金，行气肺经，秋天宜练，面向西方；
摸法属水，行气肾经，冬天宜练，面向北方。



4. 人体内部器官更要巧锻炼

我们知道，人体的气血总量是相对恒定的。五脏六腑是人体生命力量的源泉所在之地，所以气血首先要满足内脏器官的需求，然后才会提供给四肢百骸。人体的脏腑又是生成气血以及储藏气血的源头，只有脏腑的健康、功能的调、并进行高效的团队合作，才会有充足的气血源源不断地供给人体使用。

如果我们过多地锻炼形体肌肉，却完全不顾及内脏器官的需要，那么五脏六腑相互间气血的分配就会被打乱。气血在很长一段时间内处于“僧多粥少”的境地，四肢就会与脏腑争夺这有限的气血资源。这样，肌肉粗壮了，可是脏腑因缺血而削弱了正常的生理功能。

每一脏腑都是一个萝卜一个坑，每个器官都有它每天必须完成的任务，不完成都不行，哪怕在气血欠缺的情况下，它们还是必须要完成消化吸收、新陈代谢、免疫防御、神经调节、内分泌激素调节等等一系列重要工作，此时，身体内有限的气血资源怎么办呢，只好拆东墙补西墙，这样，就逐渐引发一些脏腑功能障碍，那些原本功能就不好的脏腑会变得更差，而长期气血不足则会导致脏腑功能早衰，进而影响人的寿命。

那么一般的锻炼方法，的确不容易起到这样的作用，它们对内脏最多只能产生间接效果，并且效果不很好。那这就必须要用到我们的传统健身功法了，比如五行掌，看上去它外在的动作花样并不多，但它非常注重锻炼人的内部，要不怎么被称为是内功呢。

内功，实际上就是通过有效呼吸来推动肺脏下面的膈肌，使五脏六腑间接地运动起来。庄子有言：“真人呼吸深入脚，凡人呼吸浅在喉”。五行掌采用调息法，帮人们培养真气，贯通经络，推动真气循经运行，直接对五脏六腑进行按摩，清爽通透，彻底强身。所以说从现在起我们都要有这个意识，要善于锻炼内脏器官，首先就可以从学习五行掌这一内功开始。



5. 你不能不知道的人体经络走向

要学好五行掌，还有一门必修课，那就是了解人体的基本经络，因为五行掌正是通过在经络中运行经气来达到祛病保健的功效的，所以当对人体经络有个基本了解后，在练功时才能更深切地体会。

所谓经络，是由经脉和络脉组成的。“经”，是路径的意思，是指的整个经络系统的主干，经脉贯穿上下，沟通内外。而“络”就是网络，络脉是经脉的分支，比经脉要细小。经脉与络脉纵横交错，在人体里构成了一张大网。经络内联五脏六腑，外接四肢百骸，可以说人体的每个部位，脏腑器官、骨骼肌肉、皮肤毛发，无不包括在这张大网之中，身体健康状况与经络紧密相连。

首先，通过经络可以运行气血，调和阴阳。它能濡养脏腑和肌肤，维持人体各部分的正常功能。其次，经络可以抵御邪邪，反映病痛，我们常常按摩经络上的一个穴位，如果有异常的感觉，也可能就是病症的征兆。另外，经络还能传导经气、调整虚实，比如在针灸门诊，用毫针疏通了经脉，病痛就会减轻，机体的阴阳平衡就能恢复。

此外，经络还能网络周身、联通整体。十二经脉及其分支纵横交错、入里出表、通上达下，联系了脏腑器官，奇经八脉沟通于十二经之间，经筋、皮部联结了肢体筋肉皮肤，从而使人体的各脏腑组织器官有机地联系起来。

我们全身有12条主干线，叫做“十二正经”或“十二经脉”，它们是气血运行的主要通道，对称地分布在人体两侧，每一个经脉分别属于一脏或一腑，依次是：手太阴肺经、手阳明大肠经、足阳明胃经、足太阴脾经、手少阴心经、手太阳小肠经、足太阳膀胱经、足少阴肾经、手厥阴心包经、手少阳三焦经、足少阳胆经和足厥阴肝经。



第二章 五行掌预备，用心体味



1. 静以养气，气和顺了，人也就健康了 ——内养功与站桩功

五行掌是中医内功中的一种，而内功一般都非常讲究用气。

什么是气呢？人体的气，又称为真气，是诸气的根本，也可称之为正气（与邪气相对而言）。我们可以将真气理解为人体的能量或动力，这种能量遍布全身，我们才能够得以生存。

真气对人体有重要的作用，它能促进着脏腑、经络以及其他身体组织正常的生理功能，推动人体生长发育；它是人体的热力之源，保持着人体体温；它能抵御风、暑、湿、燥、寒、火六邪，保护人体健康；它推动血液在脉中运行，对脏腑起到固摄作用；它还能使体内物质发生变化，转化为气或其他精微物质。

所以，我们的身体要健康，最根本的一点就是要养气。如何养气？《黄帝内经》中说得很明白：“虚邪贼风，避之有时，恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来？”简单说，就是一个“静”字，心静了，无杂念了，人与天相感相通了，真气自然也就跑到你身上去了。

可是现代人大多心浮气躁，如何才能做到虚静，如何才能运行真气呢？这就是五行掌这套功法的意义所在了。内功都非常讲究入静，在锻炼的过程中，要求练功者在清醒的状态下，与外界中断联络，排除一切杂念，进入高度安静、轻松舒适的状态。这种入静的状态，不仅有助于协调和恢复大脑以及内脏之间的正常关系，而且还能抵御外邪，对人体产生保护作用。所以，入静即为人体内的真气自组织凝聚排病气的功能态。因此，在练习五行掌的时候，入静是始终都要遵守的一个最基本的原则。

