

走之道

ZOU ZHI DAO

花有花道，茶有茶道，走有走道。正确的行走方法，要做到身心合一，身心协调，有动有静，有放有收，层阶递进，动中养身，静中养心。

陈明生 胡 清◎著

走之道

陈明生 胡清[®]著

图书在版编目(CIP)数据

走之道 / 陈明生, 胡清著. —重庆: 重庆出版社, 2014.1
ISBN 978-7-229-07532-3

I. ①走… II. ①陈… ②胡… III. ①步行—健身运动—基本知识 IV. ①R161.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 011341 号

走之道

ZOU ZHI DAO

陈明生 胡 清 著

出 版 人: 罗小卫

责任编辑: 吴向阳 陈 婷

书名题写: 江省吾

装帧设计: 重庆出版集团艺术设计有限公司 · 卢晓鸣



重庆出版集团 出版
重 庆 出 版 社

重庆长江二路 205 号 邮政编码: 400016 <http://www.cqph.com>

重庆出版集团艺术设计有限公司制版

自贡兴华印务有限公司印刷

重庆出版集团图书发行有限公司发行

E-MAIL: fxchu@cqph.com 邮购电话: 023-68809452

全国新华书店经销

开本: 889mm×1194mm 1/32 印张: 6.75 字数: 100 千

2014 年 1 月第 1 版 2014 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-229-07532-3

定价: 49.00 元

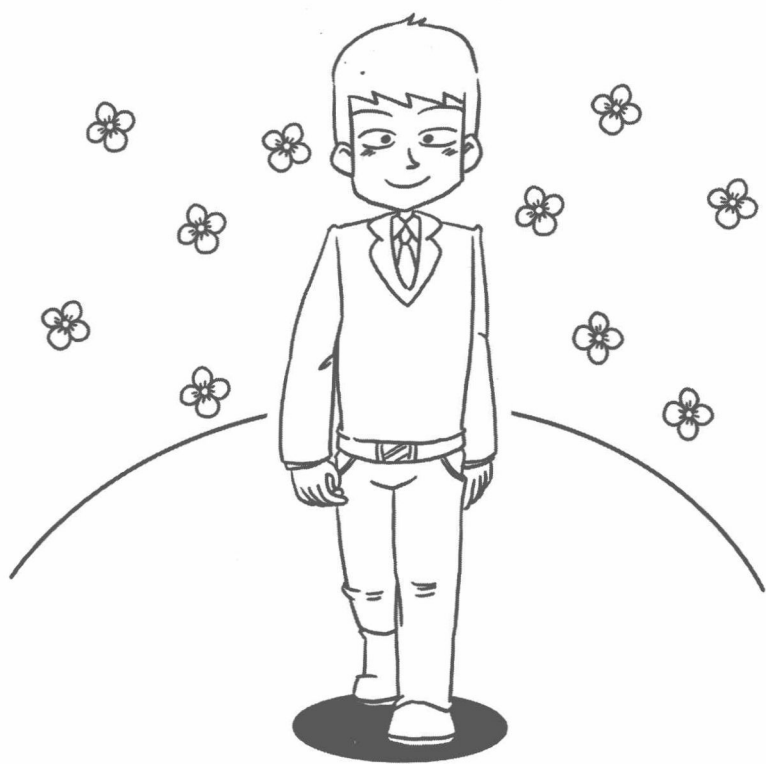
如有印装质量问题, 请向本集团图书发行有限公司调换: 023-68706683

版权所有 侵权必究



花有花道，茶有茶道，走有走道！

——陈明生



心和身体一起走

目 录

CONTENTS

一、走路解透你的身体能量	1
(一) 蹒跚学步底气初出 / 2	
(二) 蹦蹦跳跳肾气充足 / 3	
(三) 虎虎生威阳气上升 / 4	
(四) 血气方刚气血旺盛 / 5	
(五) 从容淡定气血沉静 / 6	
(六) 颤颤巍巍气损力衰 / 7	
二、身体能量与情绪的关系	9
(一) 意识层次与能量指数 / 9	
(二) 人体五脏与五志的关系 / 11	
(三) 情绪习惯与能量分布 / 13	
三、情绪在身体里的具体记录	19
(一) 敏感而急躁情绪的记忆 / 20	
(二) 忍让情绪的记忆 / 21	
(三) 好强情绪的记忆 / 21	
(四) 郁闷情绪的记录 / 23	

(五) 各种情绪在背部肌肉中的记录 / 24	
四、身心之间的相互作用	31
(一) 腰肾不好爱操心 / 34	
(二) 肺气不足少魄力 / 40	
(三) 心经不畅易固执 / 49	
(四) 脾胃不和易焦虑 / 58	
(五) 肝气不畅难平和 / 67	
五、健康新概念	77
六、身心健康走起来	79
(一) 普通行走的特点 / 81	
(二) 走道的特点 / 84	
七、解决不同健康问题的特定方法	93
(一) 提肾气 / 93	
(二) 提升魄力 / 98	
(三) 改善心脏 / 102	
(四) 和脾胃 / 105	
(五) 舒理肝气 / 110	
(六) 收藏要点 / 113	
(七) 其他注意事项 / 115	
(八) 个性化配套设计 / 116	
(九) 身体记忆的反馈 / 117	

八、走道达人感悟集 120

- (一) 大海的成长 / 121
- (二) 走道让我体会到了放松 / 126
- (三) 我走回了健康与阳光 / 129
- (四) 走道暖热了我这个冰人 / 135
- (五) 走道发现身体的智慧 / 142
- (六) 走道陪我找回幸福 / 155
- (七) 走道重塑自己 / 164
- (八) 走道让我找到了自己的道 / 173
- (九) 健康是这样走出来的 / 184
- (十) 走道分享 / 197

一、 走路解透你的身体能量

“30 岁的人，60 岁的心脏”，这是一个大家熟悉的广告语。同样，一个 60 岁的人，却可能拥有一个 30 岁的的心脏，其间的差别，可以通过现代医学仪器检测出来，同样也可以从一个人的行走姿态中反映出来。每个人身体内在气血能量状态的不同，都会以不同方式外化出来，行走的姿态是外化的形式之一。我们不妨看看一个人从初生到老年行姿变化的奥秘……

（一）蹒跚学步底气初出

“蹒跚学步”是人成长的一门必修课，此时的小孩生命力旺盛，俗称“纯阳之体”，内心也懵懂无知，正需要通过晃晃悠悠的直立行走调动人体先天的肾气，开始其人生行走之旅。

肾乃先天之本，肾气循肾经运行，起始于足部中心的涌泉穴，而行走可以调动先天肾气上行，促进肾功能的发育。婴儿时期肾功能发育不全，肾经能量尚未开始调动，加上骨骼未完全发育，所以走路时蹒跚不稳。



（二）蹦蹦跳跳肾气充足

“蹦蹦跳跳地走路”是幼儿时期小孩子走路的特点，反映了“初生牛犊”的心智特征。这个时期，孩子体内的肾气已在后天的行走和运动中被调动起来，先天的肾气之“门”被打开，处于渐进式地喷涌升腾的态势，故而全身好像有使不完的力量，正是这种积极的身体正能量让这个时期身体健康的孩子底气十足，不知“怕”为何物！



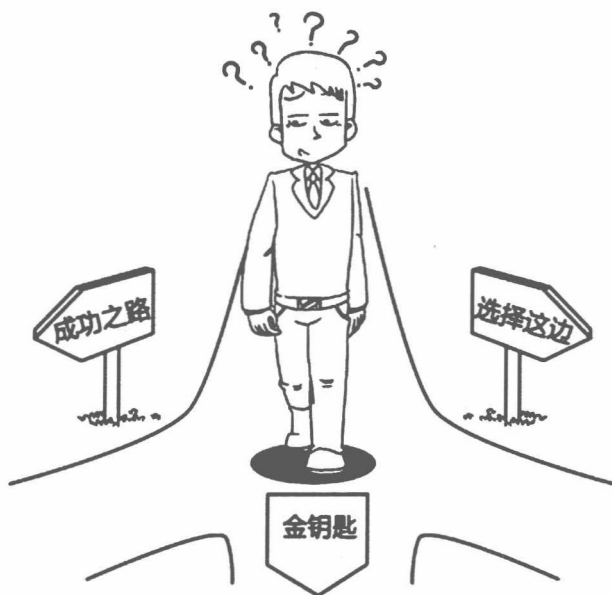
（三）虎虎生威阳气上升

“脚下无根，足底生风”是少年时期行走的特点。这时的孩子如初生的太阳，朝气蓬勃，他们开始进入后天的学习，开始思考相对复杂的问题，智力开始被主动地调动起来，所以先天的肾气因为后天智力调动和能量的使用而形成相对的进出平衡。然而其生命仍处于旺盛的生长期，能量的生成远大于身体的消耗，所以走路姿态虽较幼儿期踏实一些，但仍能表现出少年的蓬勃与气势。



（四）血气方刚气血旺盛

“霍霍向前”是青年时期行走的特点。这个阶段身体各脏腑器官已发育成熟，而肾气能量在这个阶段已被充分地调动起来并渐入顶点，同时青年也开始经历世事的考验，学会适应社会与环境，所以尽管血气方刚，气势豪迈有冲劲，但不可低估外界环境对人内心的影响，这时期的青年走路中虽外显刚气，也略带踟躅，反映出他们肾气上升而至顶回落的态势。



（五）从容淡定气血沉静

“足下稳健，步伐平缓”是中年人行走的特点。在这个阶段，家庭事业根基已稳，人人不惑，大局已定，先天肾气因人生劳顿而损耗，气血能量由升发转入存养的下行通道，经历了世事的变迁与磨砺，内心日渐平和，故而体内气血下沉，步伐日渐稳定而从容。

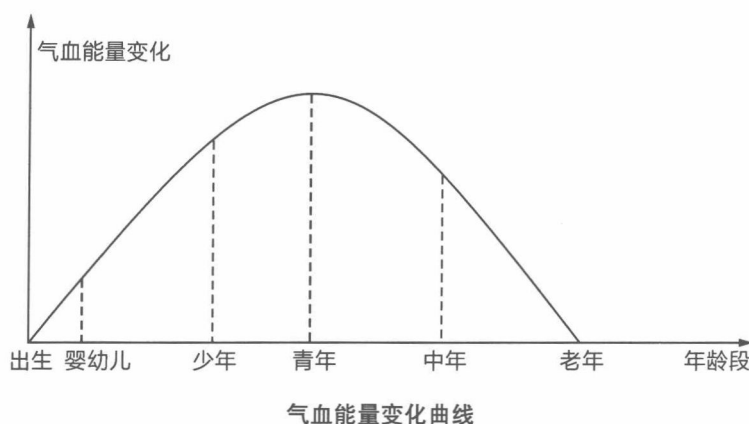


（六）颤颤巍巍气损力衰

“颤颤巍巍”是老年人行走的特点。在这个阶段，随着生命力的下降，体内气血能量日渐衰减，脏腑功能下降，气血循环受阻，尤其是先天的肾气已消耗很多，底气严重不足，所以走路时足底无力。俗话讲，人老腿先老，足下无力而产生的行走颤颤巍巍或摇摆不定，是生命衰老的基本特征之一。



一个人从小到大走路姿态的变化，是人生命气能量状态的晴雨表，也是人生经历与性格形成及变化的刻录机。我们能看到的是走路姿态与行为方式的变化，看不到的是生命内在气能量在此过程中的消减，以及由此给人们内心带来的变迁。一种走路姿态是一种生命态势的记录，是生命过程在身体上打下的烙印。



二、 身体能量与情绪的关系

（一） 意识层次与能量指数

科学早已揭示出，宇宙间万物的本质是能量。美国著名的精神科医师大卫·霍金斯经过三十年的临床实验，累积了几千人次和几百万笔数据资料，经过精密的统计分析之后发现：人类各种不同的意识层次都有其相对应的能量指数，人的身体能量会随着精神状况而有强弱的起伏。

一个人的能量级随时处于波动之中，时高时低，而