

DaoYing YangSheng Fang

导引养生方

丁丽玲 著



人民体育出版社

DaoYing YangSheng Fang

导引养生方

丁丽玲 著

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

导引养生方 / 丁丽玲著. -北京: 人民体育出版社,
2013

ISBN 978-7-5009-4359-4

I. ①导… II. ①丁… III. ①导引-养生(中医)-气功-
基本知识 IV. ①R212 ②R214

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 228227 号

*

人民体育出版社出版发行
三河兴达印务有限公司印刷
新华书店经销

*

787×960 16 开本 12.5 印张 174 千字
2013 年 2 月第 1 版 2013 年 2 月第 1 次印刷
印数: 1—5,000 册

*

ISBN 978-7-5009-4359-4
定价: 29.00 元

社址: 北京市东城区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)

电话: 67151482 (发行部) 邮编: 100061

传真: 67151483 邮购: 67118491

网址: www.sportspublish.com

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)

导引养生方

丁丽玲 著

人民体育出版社

序 言

写完这本书的时候，我的心境也明净了许多。坐在天坛的长廊中，构思这篇自序。祈年殿在金色的夕阳里肃静、厚重。祈福于天，祈福于地，我们的一己人生，要积淀多少智慧，才能到达健康的彼岸。

从古至今，人类在追求养生长寿的道路上孜孜以求，前赴后继，探寻的脚步从未停止。有过困惑，有过欣喜，有过无奈……两千多年前的《黄帝内经》，告诉我们大道至简的养生明理：医者，可以治病，却不能治命，生命的葆全在于防患未然和身心和谐的动态平衡中。一千多年前的《诸病源候论》，论述了各种疾病的病理和症候，通篇却没有一个药方，只是在诸病之末附有导引法、养生方，以练养结合的方式开启了导引祛病的方便之门。

传统养生文化最大的智慧在于从生活中找到生命的坐标：行走坐卧皆导引，举手投足皆养生。大道至简，法贵自然，以最朴实的语言阐述最深邃的道理，就像阳光、空气和水，从来默无声息，从来不可缺少。

这本书从古代的导引养生方中走来，走进百姓的吃、穿、住、行、动。精选的33条导引养生方朗朗上口、娓娓道来，既能调养形体，又能修心减压。每一条导引养生方既可单独使用，也可多重组合。

不盲从，不偏执，不欺诳。这本书论的不是神仙秘笈，述的不是养生绝学，采撷的只是传统养生文化中的沧海一粟，一己心得，有感有悟。愿这些经典的力量补给我们的生命，愿天下所有的至亲至爱健康幸福！

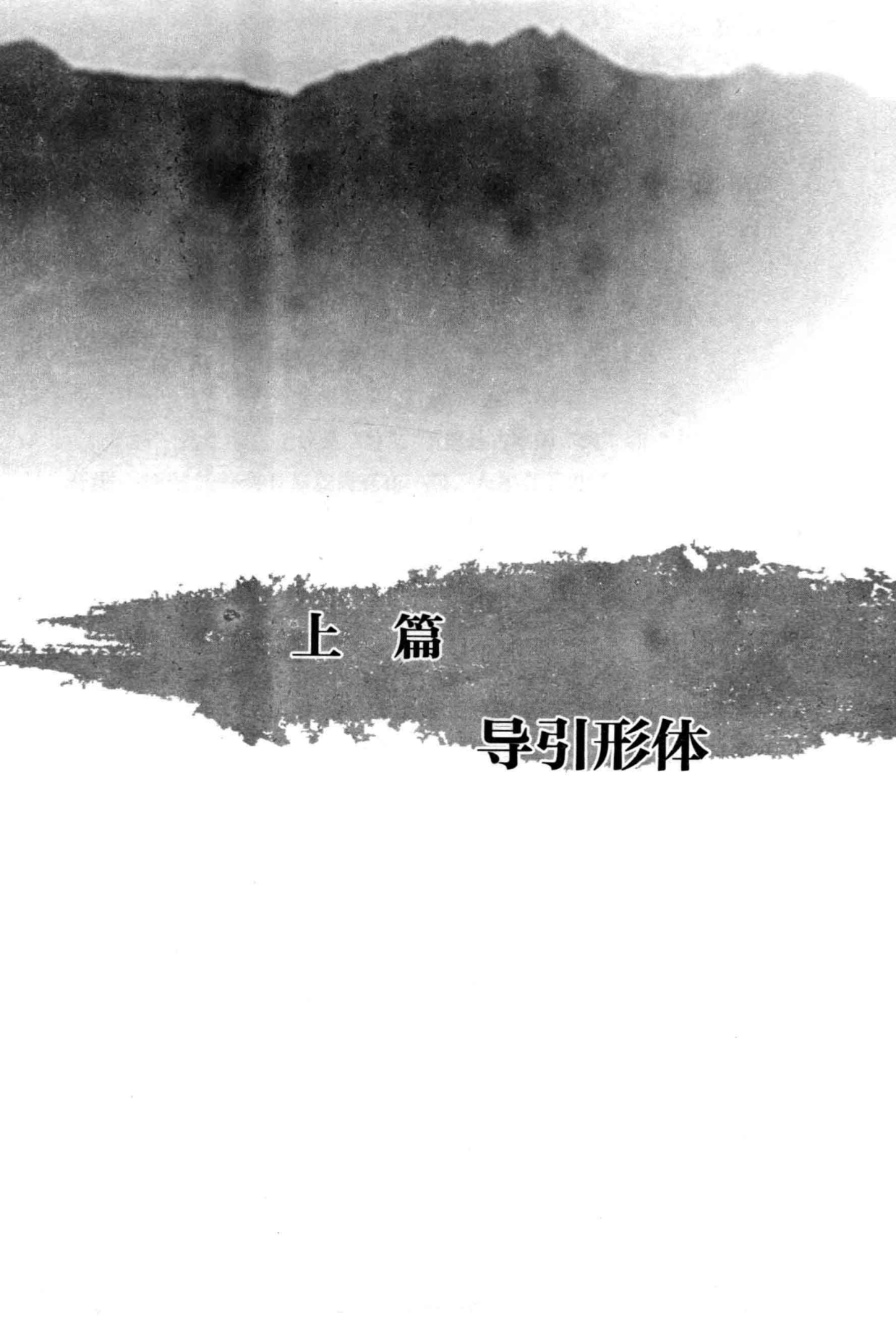
2012年8月

于天坛长廊

目 录

上篇 导引形体	(1)
筋长一寸，延寿十年	(3)
水火既济，阴阳平衡	(10)
形要小劳，练养相兼	(17)
站桩有道，外练内养	(21)
气是添年药，会用才养身	(27)
津为养颜芝，常咽人不老	(33)
眼为心之苗，苗伤五脏摇	(38)
强项令难做，强项病难受	(44)
辘轳常摇转，远离五十肩	(49)
心田勤耕耘，喜乐常生焉	(53)
朝暮叩齿三十六，七老八十好牙口	(58)
坐卧皆防脑后风，保健玉枕人长寿	(62)
旋腕握固学问大，手儿不闲病不来	(65)
长生何须身外求，腹内自有延年丹	(71)
徐徐摩腹中宫安，降脂减肥脏腑和	(77)
命意源头在腰际，精门常摩养命火	(85)
鹿运尾闾健脊柱，龟息吐纳调气血	(89)
日撮谷道一百遍，祛病延年提性福	(95)
脚儿是第二心脏，养护有方保健康	(98)

中篇 调养情志	(103)
屈膝盘坐，修身养性	(105)
巧拴意马，波澜不惊	(112)
简约精神，劳碌形体	(117)
屋宽不如心宽，身安不如心安	(122)
药补不如食补，食补不如神补	(127)
下篇 饮食起居	(133)
朝盐晚蜜，排毒养颜	(135)
壶中日月，养性延年	(141)
早上皮包水，晚上水包皮	(147)
吃米带点糠，常年保健康	(153)
避风如避箭，防病如防难	(159)
冬吃萝卜夏吃姜，不劳医生开药方	(166)
日出健身最佳时，雾里锻炼最伤身	(172)
不觅仙方觅睡方，先睡心来后睡眼	(178)
三寒两倒七分饱，不是神仙赛神仙	(185)



上 篇

导引形体

筋长一寸，延寿十年

一、为什么要练筋

“筋”这个字，上面是“竹”，下边是古字的“肉”和“力”，表示像竹纤维一样的筋络将骨骼皮肉连在一起，人才有了力气。广义的筋是指除了人体骨关节之外的一切软组织，包括肌腱、韧带、筋膜、神经、血管等等。筋在人体，就好比树叶中的脉络，起着营养、传导和支持作用。



竹一样的筋络将人体连在一起

俗话说：能练筋长一寸，不练肉厚三分。我国古代的导引方法注重抻筋拔骨，以引体令柔、导气令和为特点；而西方的现代体育则注重肌肉训练，以锻炼形体、增长肌肉力量为目的。

练筋，就像维护叶脉，可增强全身组织的营养供给，保持身体的年轻状态。肉厚而筋脆，人体就容易受伤。竞技运动员最容易受伤的部位是脚踝后的跟腱，一些篮球、短跑运动员伤的都是这个部位。因为肌肉力量过大，而筋承受不了，所以就发生撕裂或者断裂。

我们现在把练筋叫做柔韧性锻炼。力量、速度、耐力、柔韧是体能测试的四大指标。有趣的是，在一项调查实验中表明，80%的女性认为柔韧对

于她们来说最重要，因为柔软、轻盈的身体让她们感觉更年轻，更自信。而近 70% 的男人认为，女性柔软的身体对他们而言是一种强烈的刺激，因为柔软的身体蕴含着热情和敏感，有着如水的温顺和柔美。

身体柔韧性降低，在医学有个别称，叫做“筋缩”，即筋的伸缩范围减小了。筋缩会使关节活动范围减小，转动受限，弯腰困难，抬腿弯膝不如从前。年轻时全身的筋感觉像皮筋，柔而弹；到了一定年龄感觉像绳子，硬而僵。筋缩常常伴有纤维化、粘连等现象，俗称“筋疙瘩”。“筋疙瘩”会压迫神经、血管，造成供血不足、筋脉失养，出现疼痛、麻木等一系列病症。

所以古话讲：“筋长一寸，延寿十年。”说的就是人的柔软程度决定了人的衰老程度，筋越柔软，生命力越旺盛。你看小孩子，轻轻一抬腿，脚就到头顶，周身柔软，气血和顺，就像刚刚出芽的柳枝，浑身上下洋溢着生长的气息。筋脉柔顺，不仅身体百骸得以滋养，而且内脏器官也得以充养，人体得以益寿延年。

二、身体青筋是怎么回事

筋的变化，还可以反映出身体的健康状况。有时候我们会在体表看到



柳荫濯足图 冯超然绘

显眼的青筋，这些青筋其实是人体的静脉血管。正常情况下，血液由静脉血回流心脏。但是，如果身体某个系统发生障碍，身体中有各种淤积的生理废物不能排出体外时，静脉血回流受阻，就在人体表面形成曲张。不同部位的静脉曲张，表现了不同的症状。尤其是在手部、面部、腹部等反射区集中的部位，表现得就更为明显。

手部青筋

手部反射区就像一个倒置的人。手背青筋，表示腰部有积滞，容易出现腰酸背痛、腰部乏力、腰肌劳损等症状。手指青筋，反映出头部血管微循环不好，易出现头晕，头痛，供血不足等症。

面部青筋

面部反射区反映了不同脏腑的功能。太阳穴出现青筋凸起变形时，会出现头痛，有动脉硬化的风险。嘴角腮旁有青色，会出现带下湿重等妇科病症状。鼻梁有青筋，提示肠胃积滞，消化不良，容易胃痛腹胀。

胸腹青筋

胸部青筋，尤其是乳房处，要防止乳腺增生、乳腺炎。腹部青筋，就是俗语所说的“青筋过肚”，反映出比较严重的积滞，往往是比较难治的疾病，如肝硬化、腹水等。

人体任何部位出现青筋，不仅影响美观，也是体内代谢物淤滞的表现。平时要养成良好的保健习惯，注意身体变化。

三、练筋为何又叫“易筋”

在古代，把练筋又称为“易筋”。“易”的本意为蜥蜴，俗称“变色龙”，甲骨文中的“易”字，就像一个蜥蜴趴在墙上，因为这种动物每天要变化多种颜色，所以“易”字就表示改变、变化之义。“易筋”不仅包含了筋的锻炼，而且还表示了筋的状态由弱变强的变化。

由于先天的禀赋不同，人体之筋也呈现出不同的状态，即便是后天吃一样的食物，筋骨也有强、弱之分，血脉也有坚、脆之别。古人把不同的

筋骨状态描述为筋挛、筋靡、筋弱、筋缩等。易筋，就是使筋挛者舒之，筋弱者强之，筋靡者壮之，筋缩者长之，最后达到柔而长、长而和、和而康的保健效果。

四、一种练易全身筋骨的方法——俯身攀足固肾腰

“俯身攀足固肾腰”是八段锦中的一组导引动作。八段锦是由八组动作组成的一种健身祛病导引方法，在我国导引养生史上占有重要地位。八段锦渊源于南北朝，在一千多年的发展过程中，形成了站式和坐式两大类，其歌诀和术势也相对固定下来。八段锦的每一势都具有独特的保健作用，既可以拆开来练，也可以整套练习。

“俯身攀足固肾腰”既能抻拉全身筋骨，又有益于健外助内、强壮腰肾；既可以站着练习，也可以坐着练。

站式的做法

自然站立，与肩同宽，两臂从体前缓缓上举，向上伸展；稍停顿后，两掌心向下，指尖相对，自然落于腹前，两掌左右后旋，扶于两腿后侧；上体前俯，两腿绷直，同时两掌沿腿侧向下摩运，到达脚面，稍停片刻后，手臂带动上体缓缓起身。重复数次。（图 1-1、图 1-2）

做“俯身攀足”时，躯干处于大幅度折叠和伸展状态，那么外导肢体和内引气息是怎么配合的呢？这里有一段朗朗上口的歌诀：“式随气走定深浅，弯腰呼气攀腿足，展腰吸气意冲天，一呼一吸一周旋，随气而成要



图 1-1



图 1-2

自然。”这段话告诉我们，俯身的幅度要与气息相匹配，因人而异。向下弯腰的时候，呼尽浊气；起身展腰的时候，吸满清气。一起一落、一呼一吸后，要自然呼吸数次，这样才能使体内气息运转和肢体动作的配合更加自然。

坐式的练法

“俯身攀足”由于有大幅度的躯干折叠、拉伸，低头、抬头等动作，刚开始时动作次数不易过多。高血压、颈椎病人以及不适合做大幅度前屈的腰椎病人，可以在床上采用坐式练法。坐式“俯身攀足”对头部和脊柱的刺激相对较小，同样可以起到抻拉全身筋骨的作用。具体做法如下：

坐在床上，两腿伸直，两手前伸，尽量抓握脚掌，够不到脚时，抓握小腿也可以。脚尖慢慢勾紧，上体随之塌腰抬头，塌腰的感觉是小腹贴大腿。动作稍停，然后脚尖慢慢伸展，保持身体的伸拉状态，数秒后两手松开，调整呼吸，身体放松，两臂回收，经腰间向后伸展打开，再前摆抓握脚掌，重复上述动作。（图 1-3、图 1-4）



图 1-3



图 1-4

五、“俯身攀足固肾腰”的保健特点

检测身体柔韧性

做俯身攀足时，拉伸的是肩、颈、躯干、腿部等全身的筋脉。手距脚

面的距离，反映了您身体的柔韧程度。距离越小，您的柔韧程度就越好，身体状态就越年轻。距离越远，说明您的柔韧度差，身体各关节或周围软组织可能发生了变性、挛缩、甚至粘连，限制了关节的活动范围，也从侧面提示您，该锻炼了。

梳理腰肌，防治劳损

腰肌劳损在日常生活中困扰着很多人，让人坐卧不安。劳损的腰肌纤维就像很久没有梳理的头发，凌乱、脆弱、粘连，使得气血无法畅通。做俯身攀足时，就像梳头发一样，对腰肌纤维进行了分理、拉伸、畅通，使肌纤维变得柔韧，从而达到通则不痛的目的。

前后拉伸，固肾壮腰

俯身攀足时，通过躯干大幅度地前屈后伸，可刺激脊柱、督脉等以及命门、阳关、委中等穴，同时对腰部的肾、肾上腺、输尿管等器官有良好的牵拉作用，可以改善其功能，达到固肾壮腰的作用。

拍打委中，改善腰痛

练习俯身攀足后，配合拍打委中，放松保健，一举两得。委中穴在腘窝正中间，就是膝盖的后窝，是肾脏的病气容易停滞的地方。四总穴歌中说“腰背委中求”，意思是说委中穴是治疗腰背疾病的要穴。拍打时，两手握空拳，用拳背有节奏地叩击腘窝，连续几十次。

六、练筋的注意事项

春季伸筋，事半功倍。一年四季都可以练筋，而以春季伸筋效果最好。筋最喜欢的温度是18℃左右，温度过高或者过低时，肌肉、韧带的阻力会加大，容易受伤，影响筋的拉伸。春季的温度在这个范围上下浮动，而且春风温暖，带来万物复苏，人体也遵循这一规律，机体各组织、器官都处于在旺盛的代谢之中，适宜的伸筋会起到事半功倍的锻炼效果。

持之以恒，练则柔软。我们几乎看不到花甲老人参加百米比赛的，但却经常可以看到许多老年人，腿一伸，可以轻松举过头顶。这是因为人体

柔韧性不同于力量和速度。人一过 35 岁，新陈代谢减慢，肌纤维会发生生理性改变，纤维内的物质会减少，脂类物质相对增加，即便再增加力量训练，也达不到年轻时的肌肉形状和力量。而柔韧性则不同，不管您从哪个年龄段开始习练，只要方法正确，持之以恒，都可以把全身练得柔软适度。

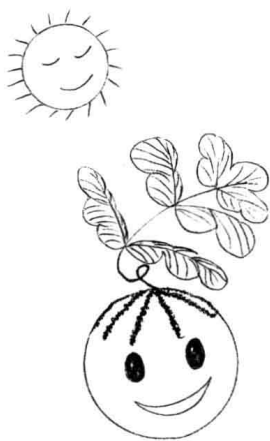
“压而不遛白费功，遛而不压笨如牛”。这是古代的一句练功谚语。压，指压腿，也被称做耗腿；遛，指踢腿，也被称做遛腿。这句话说的是压完腿之后，要踢踢腿，才能巩固拉伸的效果；如果只踢腿而不进行伸拉，不仅腿踢不高，还容易受伤。这句话道出了练习柔韧性时，静力性拉伸要结合动力性活动，才能使筋更具有弹性。在做完“俯身攀足固肾腰”后，要配合拍打按摩，就是这个道理。

水火既济，阴阳平衡

一、阴阳是生活中走出的哲学

阴阳来源于我国古代劳动人民的自然观。人们观察到自然界中各种既对立又联系的现象，如天地、日月、昼夜、寒暑等，于是把事物发生、发展的两种属性归纳为阴阳，并总结出阴阳相生、阴阳相长、阴阳相克等学说理论。阴与阳的相互关系存在于自然界一切事物中。

就拿我们夏天吃的西瓜举例，西瓜性寒，具有抗热解暑的效果。但是您去过西瓜地吗？西瓜的叶子并不大，一个个大西瓜，就圆溜溜地在太阳直射下躺着。越是沙土地，日照越充分，西瓜也就越甜。西瓜就这么晒着，为了对付炎热的天气，它体内逐渐就生成了抗热的成分。所以炎炎夏日，吃几块西瓜能够去热解暑，西瓜中所含的阴性物质正好中和了体内过多的火性。



日照越充足，西瓜就越甜