

循经通脉健身操

郑树贵 编著 Xun Jing Tong Mai Jian Shen Cao

郑树贵 气功师 周伟民

人民体育出版社

循经通脉健身操

邓华岳 著

人民体育出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

循经通脉健身操 / 邓华岳著. - 北京: 人民体育出版社,
2007

ISBN 978-7-5009-3087-7

I. 循… II. 邓… III. 健美操-基本知识
IV. G831.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 002077 号

*

人民体育出版社出版发行
化学工业出版社印刷厂印刷
新华书店经销

*

850 × 1168 32 开本 4 印张 100 千字
2007 年 5 月第 1 版 2007 年 5 月第 1 次印刷
印数: 1—4,000 册

*

ISBN 978-7-5009-3087-7

定价: 9.00 元

社址: 北京市崇文区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)

电话: 67151482 (发行部) 邮编: 100061

传真: 67151483 邮购: 67143708

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)

目 录

第一章 经脉通 气血行 身体健

第二章 循经按摩操

预备	(7)
第一节	(8)
1. 放松	(8)
2. 对掌拉气	(9)
3. 左右旋转	(10)
循经按摩	(11)
第二节	(13)
4. 按摩任督脉	(13)
第三节	(20)
5. 通中脉	(20)
6. 按揉穴位	(21)
7. 穴位贯气	(25)
第四节	(29)
8. 按摩手经	(29)
第五节	(40)
9. 按摩足经	(40)

关节运动	(64)
第六节	(65)
10. 揉球贯顶	(65)
11. 抱球转腰	(68)
12. 转头练颈	(70)
13. 松臂转肩	(73)
第七节	(74)
14. 旋转腰胯	(74)
15. 四向转膝	(75)
16. 旋转脚腕	(76)
17. 四方踢腿	(77)
第八节	(78)
18. 托天压地	(78)
第九节	(85)
19. 震动	(85)
收势调理	(87)
第十节	(87)
20. 收势	(87)

第三章 经脉循行操

预备	(89)
第一节	(89)
1. 放松	(89)
2. 对掌拉气	(89)
3. 左右旋转	(89)
经脉循行	(90)
第二节	(90)
4. 任督循行	(90)

第三节	(90)
5. 按揉穴位	(90)
第四节	(91)
6. 拍打经脉	(91)
第五节	
7. 十二正经三分法	(92)
第六节	
8. 前经循行	(94)
第七节	
9. 后经循行	(101)
第八节	
10. 中经循行	(107)
第九节	
11. 十二正经循行	(115)

第一章

经脉通 气血行 身体健

远古时代，人们对疾病进行疗控是十分困难的。我们的祖先，将实际生活中积累的经验，总结出系统的经脉理论，绘制出详细的经络分布图。这个经络图实在令人感叹。今人也绘制不出这样的图来。我们的祖先，利用经脉理论，对疾病进行疗控，这是祖先对医学的伟大贡献！

就是在科学高度发展的今天，我们的专家，用仪器也只证实了十四经脉，还有奇经八脉中的 6 条、12 经别、12 经筋、15 经络和细脉等，无法测控、证实。尽管如此，也让外国人终于承认了经脉理论。现代医学的发展，使人们淡薄了对经脉的研究。从对经脉的认识、研究等方面来说，今天远不如古人。这是很大的遗憾。

经脉布满人体各处，联络人体脏腑、器官、孔窍、皮肉、筋骨组织，使人成为一个统一的有机整体。十二正经在 1 天 24 小时循行 1 次，1 条经脉循行 2 小时，叫子午流注。经脉是运行全身气血，联络脏腑肢节，沟通上下、左右、内外、前后的通路。实际上，人体经脉是一种网络结构。

气血是构成人体、维持人体生命活动的最基本物质。它不断地运动着，具有很强的运动力。

血为气之母，气是血之帅。血在脉管中行，其动力就是气。血中有气。气在人体中无处不在，气能生血、行血、摄血，气循经脉行。

气的功能活动，是通过经脉的传导功能，传导到人体内部的脏腑，外部的皮肉、筋骨的各个部位，即人的身体的各个部位。使身体各个部分实现阴平阳秘，保证了机体的正常生命活动。

当人体内的脏腑或外部的皮肉、筋骨感受病邪或受到各种刺激时，通过经脉的传导作用，在脏腑或体表反映出来。

经脉的传导功能，为探病、治病提供了条件。使中医诊断、探病、针灸、按摩、气功治疗成为可能。以针灸为例，当用针刺刺激穴位之后，在针刺处有热、刺、麻、胀等感觉，甚至有传导到远处的感觉，这便是针灸中说的“得气”和“行气”。而且只有在达到这种感觉之后，针灸才算取得了疗效。

这里强调“得气”和“行气”，是因为只有“得气”了，经脉才有“行气”的可能。也只有“行气”，才能促使气部位（经脉行气部分）的血液畅通。这种行气就是中医学上所说的经脉传导作用，从而达到扶正去邪，阴阳平复之目的。可见，脉通、气通，血行，体健。反之，脉不通、气不通，血不行，体生病。

人体经脉有 20 条，其中十二正经和奇经八脉中的任脉、督脉共 14 条，是人体的主要经脉。任脉总任阴经，督脉总督阳经。由于种种原因和随着人的年龄增长，经脉会变得不那么畅通。各种疾病纷至踏来。因此，当人

生病了，吃中药，以药通脉治病，这是“药疗”。针灸、按摩，依靠他人给通脉治病，这是“针按疗”而参加各种健身运动，也是通脉治病的一种好方法，这是“自疗”。

人们病了，想尽各种方法疏通经脉，以求治病。可见，经脉在人的生命过程中，对人的身体健康起调控作用。

运动能通脉。实际上，一切“动”都能通脉，甚至呼吸也能通脉。这是以前人们没注意到的。动则经脉通，气血行，身体健。人体的经脉，是为生命而生，为治病而长。既然经脉与人的每一动作紧密相关，那么，人体的每一条经脉，都应有与其相应的通脉动作。

但是，要通人体的所有经脉，要求通脉动作十分全面，甚至有些特殊。如果我们能够找出通每一条经脉的动作，以十四经脉为例，我们设定动作 A，通肺经；动作 B，通大肠经……动作 L，通肝经；动作 U，通督脉；动作 V，通任脉。我们就可以创编出许多通脉健身套路来。可惜，这个问题至今还未引起人们的注意，期待着人们去研究。如果这个问题得到了解决，在疗疾、养生方面，将会有有一个飞跃的变化。

现有的健身运动，尽管项目繁多，但是，他们都不是为通脉而编的，其动作与人平时活动的动作差不多，不可能十分周全，只能通部分经脉。即使大家熟悉的，知道其能通脉的，如太极拳、气功等都一样。

太极拳（属动功）、气功的通脉效果比较好，因为它们都要求在动作时加意念，配合呼吸。

但是，太极拳动作时，加的意念不是经脉，而是动作的方位，动作着力的部位。因此，太极拳不知道哪一

动作通哪一条脉？全套动作能通几条脉？而气功的意念是：意守，通××脉。通××脉，实在太难了。因此，不管是太极拳还是气功，大多数习练者，在习练时都不加意念，不配合呼吸，其效果如同做普通操。

在健身项目中，气功的预想效果十分理想，它追求行大、小周天，即任督循行，十二正经循行。但是，由于加意念、想经脉太难。实际上，人们基本上不加意念。因此，真正能行小周天（任督循行）者，人数寥寥；能行大周天（十二正经循行）者，更是凤毛麟角。

能否找到一种方法，不要用意念，用最简单的动作，就能通脉？且能通十四经脉？

答案是有的。这就是十四经脉循行法。而其中十二正经循行是关键。

十二正经循行，是人为地让十二正经，按其子午流注顺序、方向、路线，用简单动作，在1分钟内循行1次。此外，还有任督循行，三经同行等（三经同行：足三阴经→手三阴经→手三阳经→足三阳经→足三阴经归丹田）。这些方法是通脉动作之经典、奇葩。

经脉循行法的创编，丰富了通脉健身的动作。

十二正经的循行，能使40%的人感受到大部分，以至全部（十二正经）经脉的循行；40%的人感受到部分经脉循行；20%的人感觉不明显。但用于其健身效果是一样的。

经脉循行法的创编，使经脉不但在医疗方面起作用，在保健养生方面也起作用。使保健养生走向科学时代。

尽管我们现在在中医切脉、配药方面，以及针灸、按摩方面运用经脉，新近又出现经络测试仪，经脉循行法（包括整个循经通脉健身法）等对经脉研究的成果。

但是，与古人相比较而言，我们有很大的差距。希望通过本书的呼吁，能唤起国人对经脉研究的重视。

由于人类生存环境的变迁，以及人类广泛运用现代医学，使今人在很大程度上忽略了对经脉的研究。抑或随着人类生存环境的变化，使人类经脉的敏感度变得不那么敏锐，使今人对经脉研究的深度，受到不小的影响。然而，这些都不成为我们加强对经脉研究的障碍。

愿今后，在经脉研究方面取得更大成就，并使经脉研究成果真正成为全人类共有的财富。

第二章 循经按摩操

循经按摩不但大夫能为病人做，病人也可以自己做，没有病的人更可以做。做循经按摩可以疗疾、康复、保健、养生。

所谓循经按摩，就是按经脉走向进行按摩。可以顺经脉流注方向按摩。比如手三阴经，是从腋下流向手指，那么，按摩从腋下向手指方向。反之，也可以逆经脉流注方向按摩，即从手指腹向腋下方向按摩。在实际操作中，有些部位，经脉紧挨在一起，比如手三阴经走手内侧，手三阳经走手外侧，用手掌一次按摩，三条经脉都能按摩到。但是，足阳经则不行，因为，胃经走体前、腿前，膀胱经走体后、腿后，胆经走体侧、腿外侧。

实际上，按摩包括各种各样的手法：拍、捏、拿、推、摩、揉、捋、挫、压……而本书把挨近肌肤运行，称其为摸，是本操的一种重要手法，亦称其为导引。本操的循经按摩含有：循经脉走向进行按摩、导引。对起、止穴位，标志穴位，重要穴位进行按摩、贯气。

由于经脉复杂、难懂、难记，本操为了克服这个困难，特将人体从左到右划两条线，将人体分成前、中、后三个部分。每一部分都有四条流注规律一样的经脉，

即手阴经→手阳经→足阳经→足阴经→下一个手阴经是，一个循环，前、后、中三个部分又是一个循环：前经→后经→中经→前经。这就使经脉变得简单易懂、易记，便于理解、学习。

尽管如此，记忆经脉还是一件困难的事。这里推荐一种方法：首先记十二经脉起、止穴位，经脉流注方向、路线。再逐条记忆其标志穴位，重要穴位。而且每一条经脉的穴位，可以分时、分段记忆；记忆经脉和穴位，不一定记名称，只记其部位，如胃经，只记走胸、腹、腿正面；膻中穴只记两乳中间，环跳穴记大转子……

练习时动作不宜过快，全套动作控制在 25 分钟左右。

本操可以拆开练习。比如，循经按摩部分和关节运动部分分开练。也可以有选择地练。比如，有胃病者，多做胃经部分；泌尿系统疾患，多做膀胱经、肾经，特别是脐下部位、背部腰眼下等。

预 备

预备包括：放松、拉气、左右旋转。为循经按摩做准备。

开始前，双脚平行站立，与肩同宽，双手自然下垂，微收腹，微含胸，嘴微闭，舌舐上腭，目视近前方，全身放松……如图 1。

站好以后，默念下面词句：

平心静气，排除杂念，全身放松，经脉畅通……

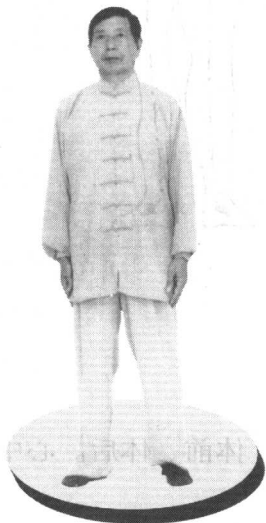


图 1

第一节

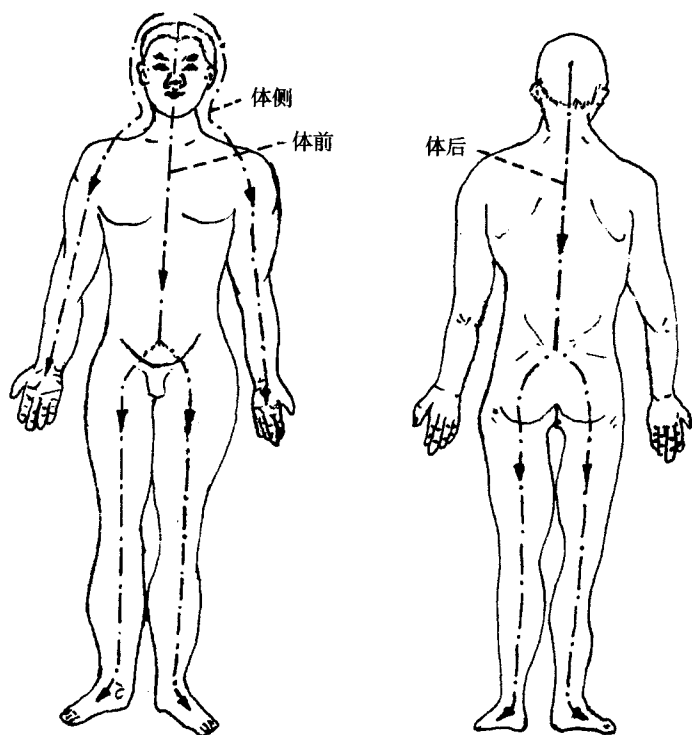


图2 放松部位

1. 放松

放松是指手侧（头侧、肩、手）、体前、体后。心中默念下面词句：

手侧放松：百会、头侧、肩、上臂、前臂、手、手

指，松……

体前放松：百会、脸、胸、腹、大腿前、小腿前、脚背、脚趾，松……

体后放松：百会、后脑、后背、后腰、大腿后、小腿后、脚后跟、脚底，松……（图2）。

2. 对掌拉气

双手上提至腰间、掌心相对，劳宫穴（见图55）连线与丹田同高，双手在此高度做开合运动。

打开时，略比体宽，而且整个手臂都张开，前臂不能以肘为轴向外旋转，要以肩为轴，手臂做开合运动。合时，双掌相距约10厘米。不管开、合，双掌始终保持平行相对，指尖向前如图3。

做的时候，心中默念：开…合…开…合……一直念到第十次的开为止。第十次开以后，双手成侧斜举，接下一个动作。

目的：激发手的劳宫穴（称之为人之元气之大门）、手指、下丹田（气之海）。

注：开合时应有如下感觉

- （1）拉开时，拉不开，如双手间有拉簧之感。
- （2）合时，合不拢，如双手间有压簧一样。

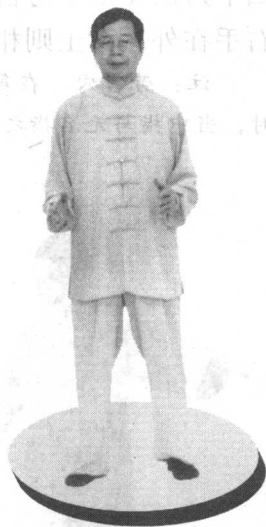


图3

3. 左右旋转

上式结束，双手体侧 45°斜举，指尖斜向外下侧，劳宫穴与下丹田同高，略屈肘，身体做左、右旋转。旋转过程中，其速度是变化的，即慢 3 次、中 3 次、快 6 次、中 3 次、慢 3 次，共 18 次。转动时手随上体转动，不要摆动。图 4 为转动过程中左转之图像。最后双手回归下丹田（双手劳宫穴重叠，劳宫穴对准下丹田，捂住。右手在外，女士则相反）如图 5。

注：劳宫穴 在第三掌骨节后，第三、四掌骨缝中，握拳时，当中指与无名指之间的掌心之中。



图 4



图 5