

四时开合养生操

范幼彬 © 著



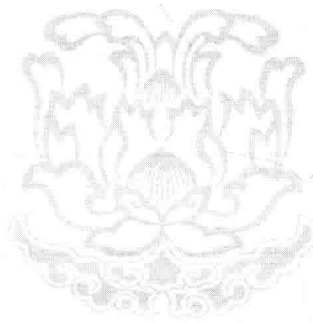
附光盘



化学工业出版社

四时开合养生操

范幼彬 著



化学工业出版社

· 北 京 ·

“慢悠悠地转，懒洋洋地看，松溜溜地开合，热腾腾的汗。”用这句话概括练习四时开合养生操的体会再恰当不过。四时开合养生操是作者结合易经、中医等理论，以及多年来所做腰部锻炼的体会，为老年人、办公室白领创建的一套简单有效的锻炼方法。本操遵循“大道至简”的原则，动作简单易学，特别注重对脊柱、颈椎的锻炼，可提高身体素质，达到健身、延年益寿的目的。

图书在版编目 (CIP) 数据

四时开合养生操 / 范幼彬编. —北京: 化学工业出版社, 2013.11

ISBN 978-7-122-18693-5

I. ①四… II. ①范… III. ①保健操 IV. ①G831

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第245089号

责任编辑: 张 赛 邱飞婵
责任校对: 宋 夏

装帧设计: 韩 飞

出版发行: 化学工业出版社 (北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)
印 装: 大厂聚鑫印刷有限责任公司
880mm×1230mm 1/24 印张3¼ 字数51千字 2016年9月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899
网 址: <http://www.cip.com.cn>
凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 18.00元

版权所有 违者必究



《礼记·大学》：“古之欲明明德于天下者，先治其国；欲治其国者，先齐其家；欲齐其家者，先修其身……”所谓修身，除去“加强道德品性修养”的意义外，从某种意义上讲还可以理解为对身体素质的锻炼。

四时开合养生操是在群经之冠——《易经》和祖国医学经典——《黄帝内经》的理论指导下，结合现代人体解剖学原理，悟道创新而制。其操练符合“大道至简”的原则，动作简单易学，可以应用于大众化、群众性的养生保健锻炼。其呼吸开合是人体在阴阳层面的锻炼，围绕脊椎轮辐向心的八个方向的顺序操练，完美地表现了乾道元亨利贞的旋转上升状态；而严格按照大自然四季交替的特定时间操练，更蕴涵并演绎了“天人合一”的大法则。

实践是检验真理的标准，四时开合养生操在实际操练中，在防病保健方面的确有一定作用，如对颈腰椎病、心肺系统疾病、脾胃不适、视力疲劳及亚健康等都有较好的效果。此操对环境 and 场地要求很低，而且动作轻柔，运动时间短，每次十几分钟就能完成，徒手可练，不需要任何设备器械，能达到很好的健身效果。

在现如今的生活里，中青年人工作劳累、精神紧张、身心压力大，通过操练四时开合养生操，可以精神饱满、积极健康地面对工作

和生活，其养生健身的功效更是不可估量。这还是一项特别适合老年人锻炼的运动方式，尤其当前我国人口老龄化问题日益突出，若能真正普及开来，诚为了一件利国利民的大好事。

四时开合养生操是我的学生范幼彬悟创并多年操练、改进所得，已达到炉火纯青的地步。本着为群众服务、对群众负责的态度，推荐选择并习练四时开合养生操。通过实践，定会让你感到如获至宝。

愿为之序。

王学义（中医主任医师、北京市宣武中医院原副院长）

2016年1月



第一章	四时开合养生操概述	1
第二章	“人和”的八个开合动作及其作用（人四体）	5
第三章	“天时”当令节气对应人体锻炼的节点、节律（天四时） ...	41
第四章	“地利”步法的要求（地四方）	51
第五章	180动和360动的锻炼步骤	59
第六章	四时开合养生操的操练要点	65
第七章	日常简易120动练法——四象练法	69



第一章

四时开合养生操概述

四时开合养生操是结合我国传统历法——二十四节气的不同特点并根据中医人体圆运动原理，强调呼吸、脊柱俯仰开合运动来进行锻炼的一种天、地、人紧密关联的运动养生操。天地人三个层面可集中概括为人四体、天四时和地四方。其中，人四体是人与天地沟通的动作，天四时是天道运转的当令节气，地四方是正确的步伐、方位和良好的地理环境。

所谓开合，就是人体有意识地与天地沟通的呼吸及身体相应的放开、收拢动作。

《易经》以乾坤二卦讲开合门户的意义：“阖户谓之坤，辟户谓之乾，一阖一辟谓之变，往来不穷谓之通。”关门是坤，就是合、阴，能够止、收、藏，有静止、合入之意；开门是乾，就是阳，能够行、放、通，有开放、开启之意，开合顺畅自然，阴阳对立统一。传统中医学以阴阳论枢机，阳为开，阴为合，厥阴、少阳为枢。具体到人体脏器功能，开：太阳（小肠、膀胱——消化、泌尿系统），太阴（肺——呼吸系统）；合：阳明（大肠、胃——消化系统），少阴（心、肾——循环、泌尿、生殖系统）；枢：少阳（三焦、胆——泌尿、消化系统），厥阴（心包、肝——免疫、消化系统）。人体气机在开合枢中的反映，开是阳气——宗气、中气作用；合是阴气——元气、真气、营气作用；枢是卫气——卫阳的作用。

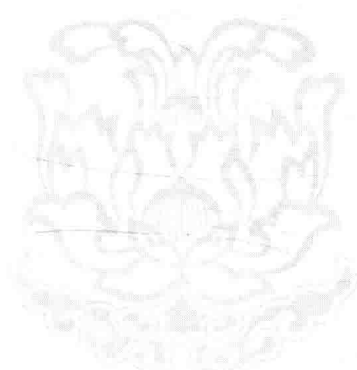
老子说：“天地之间，其犹橐籥（犹如现在的风箱）乎？”天地之间好像一个风箱，拉开合拢可以发出无穷无尽的风力。因为有了开关变化，万物阴阳在天地乾坤中不断轮转变化发展。阳气生发像门在打开；阴气回敛像门又关闭。有规律地开合往来，人体就会通泰自如。四时开合养生操配合呼吸的相应动作在某种意义上讲正是顺应和强化了这

种自然形态，是人体自身物质和功能在阴阳层面上的调整改善。

人与天地同理，人体顺应天地四时春夏秋冬阴阳寒热消长的自然规律同步呼吸开合，是人体主观见之于客观，调整自身顺应自然环境的积极手段，如果调整到位，就会得到天地四时阴阳的补益，收到养生保健的效果。

古人很早就发现了这种健身方法，《庄子·刻意篇》说，有上古之人“吹嘘呼吸，吐故纳新；熊经鸟申（伸），为寿而已”。两千年前的马王堆导引术，也有呼吸配合身体各部运动的健身方式。

这些老祖宗的宝贵经验与四时开合养生操的初衷是相通的。



第二章

“人和”的八个开合动作 及其作用（人四体）

本操人体四方八个立面各部位的名称及表象图示如下：

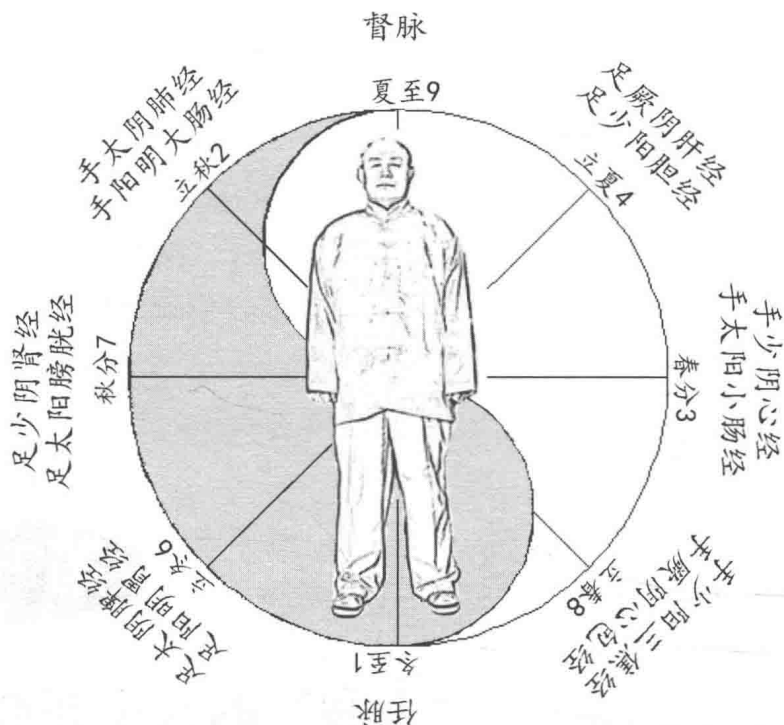


图2-1 人体开合部位名称图

《灵枢·九针论》“岐伯曰：请言身形之应九野也，左足应立春……左胁应春分……左手应立夏……膺喉首头应夏至……右手应立秋……右胁应秋分……右足应立冬……腰尻下窍应冬至……六腑下三脏应中州……”由此引申，这些部位还有如下的表象。

立春8对应人体的左下肢、脾胃、结肠。还代表身体突出的部位，如女性的乳房、人的鼻子等。

春分3对应人体的左手、左胸、腰部、肝胆、足等。

立夏4对应人体的左肩臂、腋下、肝胆，还有神经系统。

夏至9对应人体头部、眼睛、心脏、血液等。

立秋2对应人体的右肩臂、腹部、脾胃、消化系统。

秋分7对应人体的右肋、右胸、肺、腰部，还有嘴巴。

立冬6对应人体的右脚、骨骼、肺、大肠、皮肤、男生殖器官等。

冬至1对应人体的肾、膀胱、泌尿系统、生殖系统、体液（汗）等。

另外，这些部位还有相对应的人体经络、穴位位置，简表如下：

表2-1 人体四面八方对应的人体经络及穴位表

名称	八面	八穴	经络
立春8	左前	内关	手少阳三焦经、手厥阴心包经
春分3	左	外关	手少阴心经、手太阳小肠经
立夏4	左后	后溪	足厥阴肝经、足少阳胆经
夏至9	后	列缺	督脉
立秋2	右后	申脉	手太阴肺经、手阳明大肠经
秋分7	右	照海	足少阴肾经、足太阳膀胱经
立冬6	右前	公孙	足太阴脾经、足阳明胃经
冬至1	前	临泣	任脉

四时开合养生操对应天地季节方位的锻炼方法可概括为“八个开合三个圈”。八个开合指操练人体前、左前、左、左后、后、右后、右、右前的八个开合动作，三个圈是顺序或逆序操练八个开合环绕身体圆转三圈。

八个开合动作具体说明如下：①立春8左前开合；②春分3左开合；③立夏4左后开合；④夏至9后开合；⑤立秋2右后开合；⑥秋分7右开合；⑦立冬6右前开合；⑧冬至1前开合。

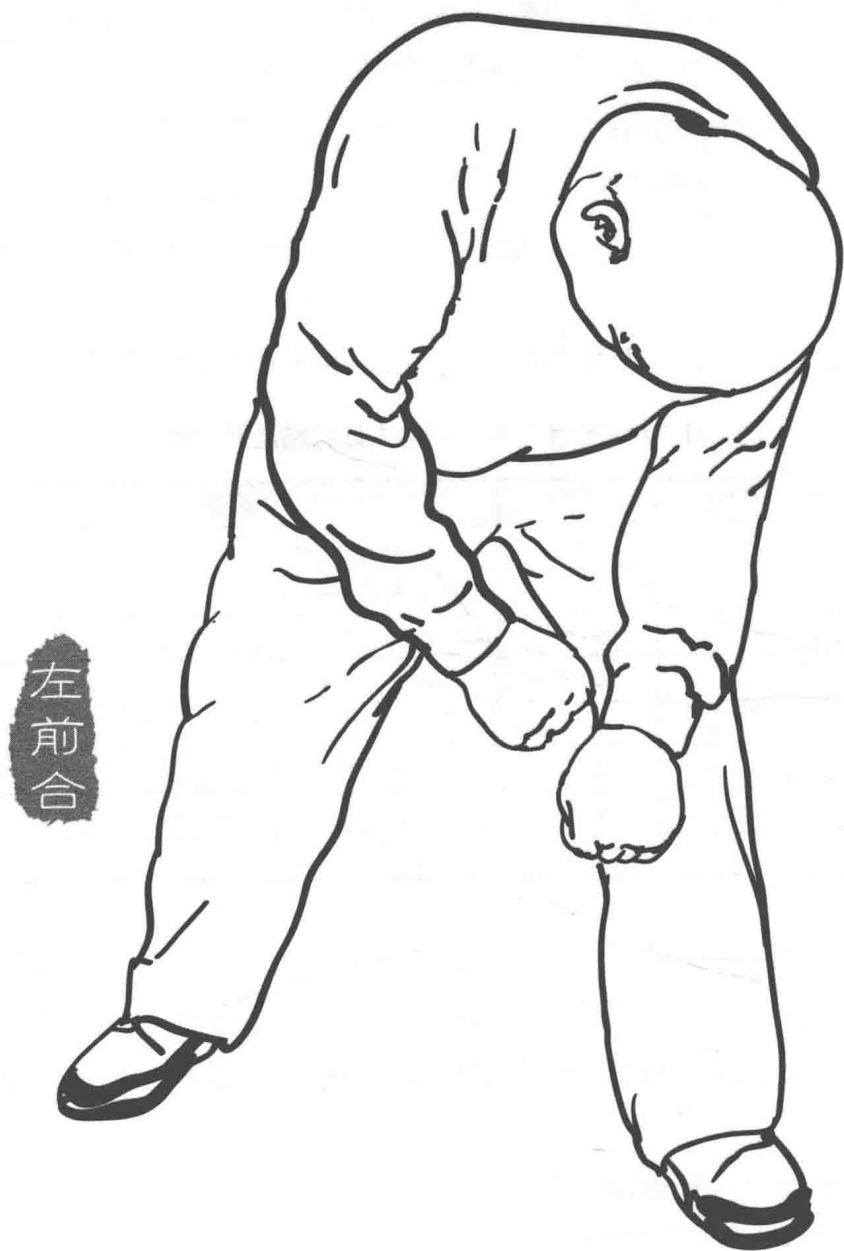


图2-2 左前合

1. 立春8 左前开合的操练方法。

冬至后连续练6次，

夏至后连续练8次。

部位	左前合操练要领
头面	头左前引，闭眼、闭嘴，吸气
上肢	左手放在膝盖里侧，右手在左腕侧后，握拳，双臂内旋相合
躯干	向左前俯，身体和脊柱的左前部位尽力收合
下肢	左脚斜向左前跨出，左腿弯曲，右腿蹬直，膝略里合，脚趾并拢，松裆
整体	四肢百骸皆内敛



图2-3 左前开

部位	左前开操练要领
头面	头后引、睁眼、张嘴，尽力呼尽体内的气
上肢	双手在头的两侧伸出、张手，双臂外旋、展开
躯干	向右后仰，身体和脊柱左前部位尽力打开
下肢	步伐不变，左腿蹬直，右腿弯曲，膝略外展，脚趾放松，松裆
整体	四肢百骸皆舒展