

动静有道养天年

传统养生运动精选

强身、养气、调神，用中国式运动智慧长命延年！

薛安日 编著

薛氏百年中医世家传人

国际太极拳邀请表演赛金牌获得者

广州市武术协会原常务副主席

一步一图
光碟示范

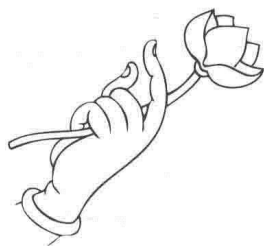


想锻炼，不用愁！一网打尽中国传统运动精华

擒戏·八段锦·易筋经·太极拳·站桩·静坐·卧功·气功养生操·
式健身功·太极推手·形意五行拳·养生六字诀·十二路弹腿……

SPM 南方出版传媒

广东科技出版社 | 全国优秀出版社



动静有道养天年

——传统养生运动精选

薛安日 编著

南方出版传媒
广东科技出版社
· 广州 ·

图书在版编目 (C I P) 数据

动静有道养天年：传统养生运动精选 / 薛安日编著. —广州：广东科技出版社，2015. 9
ISBN 978-7-5359-6383-3

I. ①动… II. ①薛… III. ①养生 (中医) —基本知识
IV. ① R212

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第181938号

动静有道养天年——传统养生运动精选

Dongjing Youdao Yang Tiannian——Chuantong Yangsheng Yundong Jingxuan

责任编辑：吕 健

封面设计：林少娟

责任校对：梁小帆

责任印制：吴华莲

出版发行：广东科技出版社

(广州市环市东路水荫路11号 邮政编码：510075)

<http://www.gdstp.com.cn>

E-mail: gdkjyxb@gdstp.com.cn (营销中心)

E-mail: gdkjzbb@gdstp.com.cn (总编办)

经 销：广东新华发行集团股份有限公司

排 版：广州市友闻文化传播有限公司

印 刷：佛山市浩文彩色印刷有限公司

(南海区狮山科技工业园A区 邮政编码：528225)

规 格：787mm×1092mm 1/16 印张15.75 字数250千

版 次：2015年9月第1版

2015年9月第1次印刷

定 价：36.00元

如发现因印装质量问题影响阅读，请与承印厂联系调换。



“天覆地载，万物悉备，莫贵于人。”生命是极其宝贵的！而“人生于地，悬命于天，可由此而生，亦可由此而死”。生命也是非常脆弱的。

人生天地间，除会遭遇天时的突变，如风沙骤起、水旱成灾、海啸地震，无可趋避；又或如争战伤残、阴谋力劫等不可抗力的外因而无法延续生命；又往往因自身生活起居失调，如酒色财气及功名之累，庸医之害，中道夭折未得尽终天年的。

所以几千年来，无论思想家、教育家、政治家、哲学家，还是医学家，都在不断探求生命的道理，寻找在正常自然环境下的长生之道。广成子（传说中的神仙）曰：“毋劳尔形，毋摇尔精，乃可以长生。”而孔夫子则示人养性之要：“毋意，毋必，毋固，毋我。”《黄帝内经》更明确而系统地指出：“法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。”可见，尽终天年的长寿，要赖后天之养，其为在人！

如何“在人”呢？不外乎从衣、食、住、行等起





居的内外环境寻找办法，于是在两三千年的文化积淀中形成了中华民族的“养生学”。随着三十多年来改革开放政策的不断发展，百业俱兴，人们追求的不只是柴米油盐、三餐温饱，而是高质素的生活方式和健康长寿。目前，在书肆可以看到成千上万种有关“养生”的出版物，百花齐放，满目琳琅，大而至如总览养生的全书，小而至如“茶道养生”“栽花养生”之类，分而述之，使各取所需。然而，“养生”之道，无非修性养神，而“神”之所安，实赖“形”而存在。嵇康《养生论》说：“君子知形恃神以立，神须形以存。”明代医家张介宾著有《治形篇》，文章说：“老子曰：吾所以有大患者，为吾有身。使吾无身，吾有何患？余则曰：吾所以有大乐者，为吾有形。使吾无形，吾有何乐？是可见人之所有者唯吾，吾之所赖者唯形矣，谓非人身之首务哉？”又说：“奈人昧养形之道，不以情志伤其府舍之形，则以劳役伤其筋骨之形；内形伤则神气为之消磨，外形伤则肢体为之偏废，甚至肌肉尽削，其形可知；其形既败，其命可知。然则善养生者，可不先养此形，以为神明之宅？善治病者，可不先治此形，以为兴复之基乎！？”可见“养形”是“养生”之首务。

而“养形”之功，莫过于强身，身强则气足，气足则神旺。强身之道在于运动，这一道理在两千年前已为医家认定并应用于临床。自隋唐以降，历代名医著作均见运动疗法的记述。而一个有识之士，一位高明的医生也必然学识渊博，更会重视传统体育方法在防治疾病手段上的应用。20世纪70年代后期，原广东省中医学会儿理事长梁乃津主任医师复职广东省中医院院长后，曾提出在该院开设传统医学体育医疗门诊的设想，已商及对作者的调聘使用，可惜未果，这恐怕是已故多年的梁乃津院长与作者本人当时都同感遗憾的。后来作者调入广州市体育运动委员会体育科学研究室工作，从事保健体育研究十有余年，同时在推广普及群众养生体育工作中发

挥力所能及的作用。

当此盛世，虽年逾古稀，仍耳聪目明，适逢广东科技出版社相约之机，乃不辞劳作，勤敲快击电脑键盘，将所识所懂所会所教的微薄知识和技能记录成文，提供给社会，冀其有益于人民的健康事业。当然，我国传统医学与传统体育运动学博大精深，本人的知识无异沧海一粟，极其微渺，还须同道批评、校正与补充。在编写本书过程中参考了一批相关学科的文献，并从中引用了一些资料和借用了一些图片，于此，对相关文献的作者深表谢意！

中华民族传统文化领域中很多东西尚未被西方所认识，对于西方近代体育来说，我国民族传统体育有很多优异的独特之处，它们是中华文化的结晶，希望本书之作也有益于世界文化交流，让各国人民都分享成果，同臻寿域，共享天年。

薛安日 于广州天河寓内

2014年重阳节



泛论篇



懂得什么是养生，才能学会更好地养生 /2

《黄帝内经》：打开身体向内看 /4

《养生论》：养生就是养形、守神 /8

传统运动养生：动静有道，内外双修精、气、神 /17

精：立命之本 /18

气：生命活动的原动力 /19

神：运转人体生命的关键 /19

导引篇

导引要旨：导气令和，引体令柔 /24

五禽戏 /28

预备式 /30

第一节 上山虎+仰脖鹿+双臂猿+单臂熊+斜飞鹤 /32

第二节 寻食虎+缩脖鹿+摘果猿+双臂熊+平飞鹤 /35

第三节 下山虎+长跑鹿+望月猿+摇臂熊+旋飞鹤 /37

第四节 回头虎+伸脚鹿+献果猿+晃背熊+翔飞鹤 /40

整理活动 /44

易筋经 /45

第一式 韦驮献杵势 /46

第二式 摘星换斗势 /47

第三式 出爪亮翅势 /47





第四式 倒拽九牛尾势 /48

第五式 九鬼拔马刀势 /49

第六式 三盘落地势 /49

第七式 青龙探爪势 /50

第八式 卧虎扑食势 /51

第九式 打躬势 /51

第十式 掉尾势 /52

附：李佩弦新编易筋经 /52

八段锦 /59

双手托天理三焦 /60

左右开弓似射雕 /62

调理脾胃单举手 /63

五劳七伤望后瞧 /65

摇头摆尾去心火 /66

两手攀足固肾腰 /67

攒拳怒目增气力 /69

背后七颠百病消 /70

-----> 气功篇

气功要旨：调身、调息与调心 /74

气功养生与气功治病 /75

气功活动的特点及锻炼原则 /78

气功的分类和锻炼方法 /80

静功1：站功 /82

三圆式站桩功 /82

三体式站桩功 /83

伏虎式站桩功 /84

静功2：坐功 /85

《千金要方》调气法 /86

汪昂《勿药元詮》载调息法 /86

因是子静坐法 /87

现代坐式气功 /88

静功3: 卧功 /91

平卧式 /91

侧卧式 /91

静功4: 养生六字诀 /92

预备式 /94

嘘字功平肝气 /94

呵字功补心气 /95

呼字功培脾气 /95

咽字功补肺气 /95

吹字功补肾气 /95

嘻字功理三焦 /96

动功1: 气功养生操 /97

第一节 升降呼吸 /97

第二节 定步云手 /99

第三节 探掌俯身 /103

第四节 分手踢脚 /106

第五节 摇动拖腰 /107

第六节 拗身回望 /108

第七节 抡臂下蹲 /110

第八节 屈膝拍肩 /111

动功2: 八式健身功 /114

功法特点与养生价值 /115

预备式(自然平顺呼吸) /116

第一节 双龙出海(吸气——用腹式呼吸,下同) /116

第二节 二虎潜藏(呼气) /116





- 第三节 直冲霄汉（吸气） /117
- 第四节 海底明堂（呼气） /118
- 第五节 怀中抱月（吸气—呼气） /118
- 第六节 仰举天苍（吸气） /119
- 第七节 三盘落地（呼气） /120
- 第八节 顺手牵羊（吸气—呼气） /121
- 收式 /121

动功3：风呼吸法定步功 /122

动功4：十式拳 /124

- 预备式 /124
- 第一节 起势（南） /125
- 第二节 揽雀尾（南） /125
- 第三节 左右野马分鬃（三式，向东） /127
- 第四节 右云手（四次并步，往西横进） /130
- 第五节 搂膝拗步（三式，向东进） /132
- 第七节 倒卷肱（四个虚步，向西退） /135
- 第八节 左揽雀尾（东） /137
- 第九节 十字手（南） /139
- 收势（南） /140

动功5：慢步行功 /142

气功练习的“出偏”与纠偏 /143

————— → 武术篇

武术要旨：外炼筋骨内炼气 /146

太极拳 /147

- 第一组 起势 + 左右野马分鬃 + 白鹤亮翅 /148
- 第二组 左右搂膝拗步 + 手挥琵琶 + 左右倒卷肱 /152

- 第三组 左揽雀尾 + 右揽雀尾 /158
- 第四组 单鞭 + 云手 + 单鞭 /162
- 第五组 高探马 + 右蹬脚 + 双峰贯耳 + 转身左蹬脚 /166
- 第六组 左下势独立 + 右下势独立 /169
- 第七组 左右穿梭 + 海底针 + 闪通臂 /171
- 第八组 转身搬拦捶 + 如封似闭 + 十字手 + 收势 /174

太极推手 /179

- 预备姿势 /180
- 平圆单推手 /180
- 立圆单推手 /181
- 定步双推手 /182
- 推手练习的注意事项 /185

形意五行拳 /186

- 第一路 劈拳 /187
- 第二路 钻拳 /190
- 第三路 崩拳 /192
- 第四路 炮拳 /196
- 第五路 横拳 /199
- 练习要领 /201

十二路弹腿 /202

- 第一路 冲捶 /203
- 第二路 十字腿 /205
- 第三路 劈砸 /207
- 第四路 撑掇 /208
- 第五路 架打 /211
- 第六路 双展 /212
- 第七路 单展 /213
- 第八路 蹬踹 /214





- 第九路 碰锁 /216
第十路 箭镞 /218
第十一路 钩挂 /219
第十二路 披身捶 /221

-----> 按摩篇

按摩的常用手法 /224

头部按摩 /228

- 梳头洗面 /228
按迎香浴鼻 /229
抹眉棱 /230
开天目 /230
鸣天鼓 /230

肢节按摩 /232

- 洗手 /232
擦臂 /232
搓膝 /233
按膝眼 /233
按三里 /234
摩涌泉 /234

躯干按摩 /236

- 擦身 /236
揉腹 /236
摩腰 /237

跋 /238

泛论篇

有别于现代体育运动注重外在健体和竞技的特点，中国式运动养生更注重内外双修。

“内”，是指通过内部“气”的修炼来养生长寿，开智增能。

“外”，即是通过导引、武术等形体套路使周身筋骨通顺，血脉畅通而达到“固气全神”的养生目的。





懂得什么是养生，才能学会更好地养生

随着人们对身体健康的日益重视，养生已经成为人人耳熟能详的词语。

每次我问跟着我锻炼的学生为什么要养生啊？每个人都能说出个一二三来。有的说是为了保养身体，有的说是为了增强体魄，有的说是为了预防疾病，还有的说我不为别的，就是吃穿不愁了想舒舒服服地多活几十年。

我再追问一句，那你们知道什么是养生吗？通常就没几个人能答上来了。看看，搞了半天养生，却不知道养生是什么，是不是挺郁闷的一件事？

那我们今天就来掉掉书袋，看看养生到底是什么？

“养生”一词最早见于《庄子》，又称“摄生”。“生”就是生命；所谓“养”，就是调理、保养、养护，使生命无损、健旺、延长。在《庄子》第三篇“养生主”中清楚地写道：“为善无近名，为恶无近刑，缘督以为经，可以保身，可以全生，可以养亲，可以尽年。”

这些思想被后来的医家和养生家所吸取，进一步丰富和派生出很多的养生法门。

如《黄帝内经》中的“恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来”，就提到“精”“气”“神”的问题。认为养生者必须从“虚极静笃，精养灵根气养神”——“呼接天根，吸接地脉，独立守神，神还虚无（虽有肌肉而体同虚空也）”——“抱元守一”的道理中去寻求全面的养生方法。

又如嵇康就进一步发扬了老庄的养德思想，认为名利不灭、喜怒不除、声色不去、滋味不绝、神虑转发，是养生的五大障碍；若能去此五者，则“不祈喜而有福，不求寿而自延”。



再如魏晋南北朝时期（南朝齐梁）的著名医家陶弘景十分重视养生学的研究，撰写了《养性延命录》，比较全面地阐述养生的道理，并从起居饮食各方面介绍不少使用的养生方法；尤其突出的是对导引、吐纳、养性等方面的研究。该书分上下两卷，共六篇（教诫篇、食诫篇、杂诫忌褻害祈善篇、服气疗病篇、导引按摩篇、御女损益篇），收有“上自农黄以来，下及魏晋之际”诸家养生要语，内容繁多。在其“序”中，一开始就指出形、神的关系，强调“心静”“服气”“导引”的重要性：“人所贵者，盖贵为生。生者神之本，形者神之具。神大用则竭，形大劳则毙。若能游心虚静，息虑无为，服元气于子后，时导引于闲室，摄养无亏，兼饵良药，则百年耆寿，是常分也。”

再如唐代著名医药家、“药王”孙思邈所著《千金要方》，卷二十七“养性”篇就作了专题讨论，说：“善养性者则治未病之先，是其义也。故养性者不但药饵餐霞，其在兼于百行；百行周备，虽绝药饵，足以遐年。德行不充，总服玉液金丹，未能延寿。”

这些古代医家的著作就成了后世养生学研究的理论基础，对我国养生医学的发展影响极其深远。





《黄帝内经》：打开身体向内看

《黄帝内经》是我国最早的一部医学经典，全书十八卷，由《素问》与《灵枢》各九卷（各81篇）两大部分组成；内容从阴阳五行、天人相应、五运六气、脏腑经络、病机、诊法、治则、针灸等方面做出了比较系统的理论概括。在整体观、矛盾观、经络学、脏象学、病因病机学、养生和预防医学以及诊断治疗原则等各方面，为秦汉以后历代医家的临床实践和学术研究奠定了最原始的理论基础，影响至今。

那么，这本经典又何以称为“内”经呢？有的人认为它讲的是与宇宙、自然界统一的人体内在规律；有的人又认为它只是讲内科学；但也有人认为它是讲人生“内求”的，指出《黄帝内经》整本书药方甚少，治疗方法大多以针刺为主，讲解病因、治法时首先强调内视，通过内观体内的五脏六腑、观看气血怎么流动，提出调整气血、经络、脏腑的途径来达到健康长寿的目的，所以叫“黄帝内经”。

所以内求实际上是为我们指出了正确认识生命的一种方法、一条道路。这种方法跟现代医学的方法大为迥异，现代医学是靠仪器、靠化验、靠解剖来内求，中医则是靠内观、靠体悟、靠直觉来内求。

具体而言，《黄帝内经》的根本理论就是把人放在天地间的“天人合一”论。

人与天地相参也，与日月相应也。（《灵枢·岁露论第七十九》）

余闻天为阳，地为阴；日为阳，月为阴；大小月三百六十日成一岁，人亦应之。（《素问·阴阳离合论第六》）

岐伯曰，夫人生于地，悬命于天；天地合气，命之曰人。人能应四时者，天地为之父母；知万物者，谓之天子。（《素问·宝命全形论篇第二十五》）

內經圖

