

身心調理

手册



依法习练 调和身心

培元固本 變理阴阳

你会发现 延年益寿的秘密

健康在你自己的手中

奚潘良 奚雍 编著

上海人民出版社

身心调理

手册

武

依法习练 调和身心

培元固本 变理阴阳

你会发现 延年益寿的秘密

健康在你自己的手中

奚潘良 奚雍 编著

上海人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

身心调理手册:武功体疗的养性艺术/奚潘良,奚雍
编著. —上海:上海人民出版社,2008

ISBN 978-7-208-07827-7

I. 身… II. ①奚…②奚… III. 保健-方法 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 045294 号

责任编辑 朱慧君

封面装帧 新上海人文化艺术设计工作室

身心调理手册

——武功体疗的养性艺术

奚潘良 奚雍 编著

世纪出版集团

上海人民出版社出版

(200001 上海福建中路 193 号 www.ewen.cc)

世纪出版集团发行中心发行

上海天马印刷厂印刷

开本 890×1240 1/32 印张 4.5 插页 2 字数 110,000

2008 年 6 月第 1 版 2008 年 6 月第 1 次印刷

印数 1—4,250

ISBN 978-7-208-07827-7/R·44

定价 12.00 元



序

尹继佐

中华武医学健康作家奚潘良院长创立的“武功体疗”融入养生艺术之中，他以博极医深、精勤不倦的精神，为大家乃至金领阶层的健康所系，把运动带来健康生活，蕴藏着丰富多能的“强身、驱病、养心”等卓越功效，给予全民健身注入“崇尚运动”文化元素的独特魅力。

我与奚潘良教授相识已经有十六七年了。说来与奚教授有缘相遇在 1991 年的夏天，当时我在教委，带一个体育代表团去日本，向奚先生（国家体委派遭特殊人才、专家）援外工作表示慰问。初次见面时，给我第一印象是爽朗、技精、博学，实为爱国豪杰。在访之前，早就听闻，奚先生早年师从著名爱国武医学专家王子平（曾给周恩来总理等领导人做过医疗保健）和拜海灯法师为师。他在全中国武术比赛中获得特别优秀奖，退役执教时，所带的弟子曾获得上百枚优秀奖项。他善于思考并富有开创精神，悟出武术功夫的强身、医病潜在功能，从而产生了探究“文、武、医”领域的超前理念，带职相继求学于北京体育学院、北京中医学院和上海第二工业大学专攻武医、管理学等科目，获得“三学位”文凭的优才生。多次被评为全国先进个人和优秀党员。求发展、上台阶，经数十年悉心钻研，创立集武术功夫、体育祛病、点穴整骨、武功推拿和西医诊断



体疗之大成而历久弥新的武功体疗康复学科，填补中华武医学上的一项空白，他的论文在国际学术研讨会上获得特别贡献奖，从此声名鹊起而应邀出访 24 个国家进行演示、讲学。并担任多家高等院校客座教授和特邀研究员以及顾问，赢得了海内外人士的高度赞誉。

例如他在日本工作 6 年间，我亲眼目睹他热情无私为当地民众传授独树一帜的健康之门，惠及千家万户并译成日文出书，给以一种“武功体疗添人寿，良医仁术除沉痾”的作用，成就喜人、颇受日本人民的信仰和追学。

我们就此建立了志同道合的友情，并保持了良好的关系。奚先生虽然身在国外取得成功，但他的心依然在中国、在上海。他深知，是祖国的热土养育了他，滋润了武功体疗这朵健身与养生之奇葩。为此，他毅然决然的回国创设了全国第一家扬子江武功体疗院，我感觉他的特色与众不同之处，主要运用内气外发并施行于武功推拿术，突出自动与被动的功力导引术，力求静中求动，刚柔并济的统一，犹在传承中见创意，具有超凡胆识和想象力，得益者数 10 万余人。他的才智与灵悟发挥就在这里，确给社会带来了有目共睹的实效。

1998 年，我任市委宣传部副部长时，正临改革开放实践兴旺中，奚先生淡泊名利，以赤子的奉献精神，参与国家倡导的创新和发展，勇于探索，敢攀顶峰，集聚优势，以人为本。上海开展体育进社区活动，在全国是领先的。当我们宣传部组织活动时，奚院长积极热情投入社会公益活动，从不计较任何报酬和功名，而且弘扬新、奇、特的专长，向市文明办献计献策，使社区健康达到意想不到的效果。在此真要好好感谢他了。与此同时，他把武技转为市场



并运用于社会需求,率先为推动社区全民健身发展的新路子作出贡献。由国家政府扶持,社会筹资,在国内建立首所武功体疗社区中心,使社区居民足不出区就能享受到健康指导和优质服务,此举开了武功体疗为精神文明建设服务于人民的先河,并开辟了中华武医健康学的广阔的新前景。因此,得到中央领导视察和首肯。

奚教授为了挖掘和整理华夏武医文化遗产,倾注了毕生心血和甘苦,因为他深知作为非药品疗法的武功体疗一定会让越来越多的群众理解和青睐。他从社会学的角度,针对当前压力大、工作节奏快、竞争激烈的现象,敢于做“挺立潮头,开拓创新”的时代先锋,于2002年10月,为适应社会需求,与我院合作创建全国第一所亚健康研究中心,并主持实践基地的科技任务,为金领、白领、科技人员专项评估生理、心理及当前新出现的文明病状况,并提供不同凡响的焦虑、压抑症的健康咨询,给他们科学分析生活方式,帮助缓解疲劳、过劳症状,调剂工作压力,从而达到治疗内虚外损和体仁回春之功效。此举,像一块巨大的磁铁,吸引着数万的亚健康患者纷纷响应,体现了武功体疗为他们带来了福音的真谛。

2003年,在抗击非典时期,他临危受命,晋京献方被列为中华十大健身方法之一,向全国推广。从而得到中央电视台,《人民日报》、《中国体育报》、《解放日报》等30余家新闻单位采访报道,影响深远。

他运用武功体疗指导社会实践,又在总结实践经验的基础上,拓展了中华武医学理论,以深奥智慧开启构筑人生延年益寿至百岁的可见图景。著书立说并出版了《挑战亚健康》、《办公族强身疗法》、《疲劳症与过劳死》、《健康100年》等38部读本。奚教授在香港出席国际中医药论坛学术大会,其中《疲劳症与过劳死》及其论



文从 18 个国家脱颖而出,获得特等奖。为世人求医问术、强健体魄,谱写了一曲奔放向上的时代健康新篇章。为此,《今日世界》杂志评他为 2004 年度特殊人才,并作为新闻人物在人民大会堂受到中央领导们亲切接见。

2005 年获“百名中国脊梁创业功勋奖”,并在清华大学“科技兴国”论坛演讲,获中国优秀人才奖等殊荣,2006 年 7 月 1 日,在北京获得“全国百名当代创新精英”称号。2007 年应邀参加迎接北京 2008 和谐中国论坛暨和谐社会建设突出贡献奖,论著获得和谐中国特等奖,并在钓鱼台国宾馆得到国家领导人会见和赞扬。

事物总是不断发展和推陈出新的,他孜孜不倦的探索精神值得我学习。奚教授正以宵衣旰食的精神,不遗余力的寻找健康永驻,青春常在的真正轨迹。

恰巧此书的出版,喜逢奚教授从事武医学领域五十载和北京举行国际奥林匹克运动会,真是喜上添彩。同时,通过每天的健身而带来快乐和自信,愿养生艺术伴君幸福生活一辈子。

喜欣作序,愿此祝贺。

(本文作者为原上海市委宣传部副部长、上海社会科学院院长、教授。)



目录

序	1
养生,从运动开始	1
对症运动是关键	1
运动快乐法	2
量身定做的运动计划	4
运动中的自我检查	6
在运动中寻找平衡	7
与人体“生物钟”同步	8
改变性格弱点的运动	12
对抗亚健康	13
应对“过劳”,78%的决定权在自己	13
清空“情绪垃圾桶”	14
打败“上班恐惧症”	17
轻松健康过假期	20
练习“放松”,年轻 20 岁	25
简单易行的减肥诀窍	30
日常健身十法	34

办公族常见症点穴法	36
落枕点穴法	37
咽痛点穴法	38
胃痛点穴法	39
肋肋胀痛点穴法	40
积累性腕指关节炎点穴法	42
慢性酸痛症点穴法	43
便秘点穴法	45
痛经点穴法	46
五脏行功	49
细说五脏	49
情志养性	51
形神合一	52
五脏内行功	54
追寻青春活力的运动功法	58
瑜珈运动	58
踏阶梯运动	62
足部运动利强体	64
踮脚运动助心力	65
强力形体运动	66
自然减压呼吸运动	68
胸部健美运动	70
腹部束身运动	71
对抗感冒点穴功	72
抛掉眼镜明目功	73



养生艺术气息法	76
壮阳五形功	80
抵御神经衰弱症	86
防秃乌发疗法	87
应对疼痛法	88
白领壮健操	90
性爱养生法	108
增强性感的椅上运动	109
活跃生殖器的血液循环运动	110
淋浴“冲压助性欲”	111
鹅卵石助性康健法	112
性爱热身	113
强“性”助欲运动法	114
遗精健身功	116
性后休息法	118
体位变换法	119
四季与养生	121
春令养生	122
盛夏避暑保康	125
秋季易发疾病早防御	127
冬令健身与饮食	128
走进人文健康的养生艺术圣殿	130



养生,从运动开始

健康是指一个人在肉体、精神和社会等方面都处于良好状态。传统的健康观念主要是指一个人生理功能状态良好,没有疾病或病症,世界卫生组织提出,健康不仅仅是躯体没有疾病,而且还要具备心理、社会适应良好的道德健康。

随着人民生活水平的提高,饮食的不均衡,缺少心身运动素养,导致了机体的阴阳不平衡,是引发疾病的罪魁祸首。在中国武医学的文化记载中,调理脏腑最好的是健身强体和修身养性方法。

有人认为心脑血管病、肿瘤、糖尿病的发病增加,都是因为经济发达、生活富裕造成的,这种认识是错误的。其实这些病,是因为健康知识的缺乏造成的,亦是因为错误的生活方式造成的。许多人不是死于疾病,而是死于无知。

谁是自己最好的医生?

答案是自己,是运动。

对症运动是关键

上海社会科学院亚健康研究中心对办公族调查显示,仅有32%的受访者认为自身处于健康状态,超过半数的受访者,认为自身处于亚健康状态,占人数的68%。造成这种现象的根本原因是,平时不重视体育锻炼而影响体质下降。更加值得关注的是,有的办公族忽视体育锻炼的同时,熬夜工作,连续上网,更多的时间



让身体处于静止状态。

很多人对出现亚健康症状满不在乎,直到小病变大,才不得不去医院治疗。大病始于日常健康管理意识的误区,只有将良好的健康意识融入运动之中,才能更好地保护自己。武功体疗专家认为,对待健康,应在平时采取主动积极的态度,防患于未然,注意病在预防,均衡调理,并在实践上做了一系列科学举措。比如,用软件测评来开体疗处方,让办公族进入体质健康实验室,给予个性化指导而初见成效。

如:海归办公族的博士后小闵,初次体测记录,身高 1.78 米,98 公斤体重,立定跳远为 1.72 米(合格成绩为 2.2 米),台阶实验后测得心跳每分钟 225 跳(正常合格是 180 跳)。养生艺术师给小闵开了一帖运动体疗个性处方。首先指导他增加耐力运动项目的体育锻炼,注意下肢力量锻炼,每天定时坚持运动,并逐步增加运动量,控制自己日常饮食的摄入量。一年后,回访体质测试时,小闵体重明显减轻 11.5 公斤,立定跳远 2.05 米,台阶实验后,心跳每分钟 198 跳,虽然离合格还有差距,但只要坚持下去,深信他的体测合格是完全能够达到的。对于体质测试过程跟踪中,笔者感觉测试是一种手段而不是目的,真正重要的是持之以恒的运动。

着重提高办公族的实际综合体质水准,可根据运用实践的体疗处方有两种:一是,编制软件,根据电脑程序测试,开出“体疗运动处方”。再者,由指导老师给测试者提出有针对性和个性化的体疗运动处方,并讲解体质实验数据、理论知识、医学康复、心身体疗等课程。恰到好处的运用,起到事半功倍的疗效。

运动快乐法

实际生活中常有这种现象出现:许多人心血来潮地参与健身热浪,刚刚开始运动不久,却由于某种原因而草率地中止了运动。



据调查,有 65% 的人因为这样那样的原因中止了运动。能坚持一年之久的运动者,只占 10%~20%。

中断运动的理由主要有:

1. 无时间;2. 运动场所远或不理想;3. 同伴中止了运动;4. 没有指导者;5. 家属不支持;6. 健康上的原因;7. 环境变迁;8. 工作条件;9. 社会压力;10. 忙于追求眼前利益等。

采取以下措施可以防止出现这种半途而废的运动观念,不妨一试。

● 做你自己喜爱的运动

体育运动最有魅力的地方,在于运动中的乐趣和运动后的爽快感。因此,应该选择你喜欢做的,而不是必须强迫自己去做的运动。

体育运动是一种供人娱乐的形式,也是人类遗传下来的文化遗产。很多运动越练越觉得深奥有趣。指导者应该发掘这种趣味性,一旦参加者对运动产生了兴趣,就会有积极性,使运动效果得到提高和延续。力争做到我运动、我快乐。

● 结交运动伙伴

运动伙伴的存在,对于运动持久性有极大的影响力,人是有惰性的,若没有坚强的意志及原动力,独立坚持参加运动,是一件很难的事。如有比较知心的友人、同事、邻居一同参加,情况就会不一样,相互的陪伴、指点、鼓励,既增强彼此的自信心,又可消除孤独感和单调感,对坚持参加运动者,具有一定的推动作用。特别是跑步运动时,更应多结朋伴友,增加大家的集体感。这样才能使人心踏实,运动才能长久坚持下去,自然形成一种“人际交往”的良好氛围。

● 聘请指导者

对于初次参加运动者或运动经验缺少者,应有指导者在场监督运动进行情况。特别是对于老年人或有某种疾病的人来说,其意义更重要。首先是在安全方面的监督与保护;其次是对运动技

术方面的示教与指导。再者,指导者的鼓励及帮助,都可增加运动者的自信心,并使运动场面显得活跃有生机,可以带领并引导参加运动者,长期不懈地坚持锻炼下去。

● 制定运动目标

运动的目标及运动技巧的提高,对每一个参加运动者也很重要。每个人都应有一个既定的目标,例如以减肥为目的的运动,应规定一周内的减少量和一个月乃至三个月的减少量等,经常检验运动实效,使自己做到心中有数,努力向着目标靠近,可尽早达到运动目的。当运动开始后,就应该随着自我感觉有选择地向目标方向靠近,这种感觉会变成明天运动的助推器。实行定期的医学检查或体力测验,对健康体力的改善给予确认,也对增加运动者的自信心,有一种积极上进的意义。

对于运动者取得的运动成果,应予自我肯定。定期的进行检测,对身体确有起色者,应把经验传授给亲戚、同事和朋友。这样做的好处有很多,既可以勉励自我精神,又可鼓动周围人参与健身互动。

量身定做的运动计划

不论血气方刚的青年人,还是精力旺盛的中年人,都要关爱自己的身体。

一些疾病会在不经意之间偷走健康,25~35岁的人,应为日后健康做储蓄;35~45岁的人,该为健康多花点心思;45~55岁的人,别把难言的更年期不当回事。因此,设计运动规划时,不得操之过急。

不能单说运动的好处,而应该全面考虑人体抑制和防御能力的增强、寿命的延长。

● 健康和体力的关系

世界卫生组织(WHO)对健康的定义:“健康是躯体上、精神上、社会上都健全的状态,而不仅仅是没有疾病或虚弱”。可是,目前还没有根据这种健康的定义为基础,来判断健康程度的尺度。目前的现状,是根据临床检查有无疾病,来推断健康的程度。

另一方面,一般认为,体力是当作人类身体活动基础的身体能力,是健康定义的另一种概念。目前,明确表示这两者的关系是困难的,但在维持健康上需要一定水平的体力,是人们的共识。

● 与健康相关的构成体力的要素

构成体力的要素中,与健康相关较密切的是全身耐力、肌力、肌耐力等。根据最近的流行病学调查及临床研究,已经清楚全身耐力在一定水平以上者,肥胖症、高血压病、高血脂症、冠心病的患病率低。因此,保持全身耐力在某种水平以上的人,患成人病的危险性小。

● 全身耐力的评价

全身耐力的评价,根据最大摄氧量是适当的。以保持一定水平以上的最大摄取氧能量为目标,提高身体的生理功能,对维持健康,无论是直接或间接来讲都是必要的。而且,如果用最大摄氧量被标准化了的简易法,可以比较安全地在短时间内推测出来,也是一目了然的。

● 维持最大摄氧量目标值的承受力

最大摄氧量与成人病危险因素的关系,根据国内外文献研究的结果,按性别、年龄规定,得出如下的维持目标数值。

年龄值	20~	30~	40~	50~	60~
男	41	40	39	38	37
女	35	34	33	32	31

注:体重1公斤相当于1分钟能摄取氧的最大量,单位是毫升。(写法为ml/kg/分或ml/kg·分)



● 增进健康适宜的运动强度

增进健康适宜的运动,能维持乃至增加最大摄氧量。在有氧运动中,运动中呼吸获得的氧都产生能量。

为了增加全身耐力,最大摄氧量的40%以上强度的运动是必要的,但从安全方面的立场,可采用70%以下的强度。两方面结合考虑,推荐每个人最大摄氧量50%的强度作为增进健康的运动强度。

运动中的自我检查

合理、适当的运动和锻炼,可使人心情愉快,精力充沛,对生活充满信心,有利于健康,有利于学习和工作。但是,过量的运动也会给人带来不利的影响。运动参加者本人应具有分析、观察能力,做到心中有数,必要时果断地终止运动或给予运动减量。

刚开始参加运动锻炼时,体能上有出现倒退(即疲劳感)属于正常现象。因为运动是波浪形状徐徐前进的,比如逆水行舟,不进则退,越到高坡度,越是艰难,能否渡过苦海到达彼岸?就要制定科学的运动处方。

● 观察法

观察运动者的反应,如出现面色苍白、眼神无光、连打哈欠、反应迟钝、精神不集中、运动成绩下降等现象时,可初步诊断有疲劳产生或有其他运动不适宜的症状。由于疲劳的症状是多方面的,所以要从年龄、性别、运动程度、思想、情绪及运动条件等方面,进行观察和判断。单一的方法,往往不能全面地分析问题,只有综合观察得出的结论才比较可靠。

根据运动参加者的自我感觉来判断,运动强度适宜的情况下,运动者本人感觉变化不大,食欲和睡眠处于正常状态。当运动过量的初期,会产生一种隐约疲劳。隐约疲劳若进一步积累,会使人

感到全身困倦无力、多梦、心悸、精力不足，以及对运动环境、体育器材、练习信号都产生厌烦感等现象，此时要减量运动。

● 临床检验法

利用生理功能测定法，可以测出各个器官系统的功能状况。当人体处于一定程度的疲劳时，可以用测定人体生理功能下降来判断疲劳程度。临床检验方法有：

○ 肺活量测定：可用肺量计直接测定，同时还要测定气量、深吸气、补呼气等。测定方法是在锻炼前后，分别测数次肺活量，每次间隔约 30 秒。当机体有疲劳出现时，肺活量逐次下降，还应将运动前后数据进行对照判定。

○ 心电图：心肌疲劳表现在心电图上为 S—T 段压低、T 波倒置。

○ 肌肉紧张力测定：当肌肉组织疲劳时，可用肌张力计测出。表现为肌肉放松时，仍然有肌张力存在，肌张力振幅减小。

○ 视觉闪光临界频率测定：采用断续闪光方法，测试眼睛与闪光融合频率。机体疲劳时，视觉闪光临界频率融合就会降低。

○ 活动平板运动实验：主要用于测定心脏功能。在测试中严密观察心电、心率、血压、体征的变化，进行判断。

在运动中寻找平衡

中年人的健康开始走下坡路，与年轻人的“讳疾忌医”不同。他们十分关注自身的疼痛，加上一些医疗、药品广告的误导，有了小毛小病，就大把吃药的现象十分普遍。这不仅加重经济负担，还会加重药品的毒副作用，对健康有害无益。

国内外崇尚的全新健康理念认为，健康源于机体各大系统、脏器和功能的稳定与协调。维持系统稳定，不仅是自然的法则，也是人体健康的根本法则，从本质上讲，疾病是人体功能某部分过于虚