

说健康

2

曲黎敏◎著  
健身气功与养生之道

从头到脚

一看就懂  
一学就会  
安全有效  
简单易行



随书  
附赠  
体验版光盘

湖北长江出版集团  
长江文艺出版社

# 从头到脚

说健康

2

健身气功与养生之道

曲黎敏◎著

湖北长江出版集团  
长江文艺出版社

新出图证(鄂)字3号

图书在版编目(CIP)数据

从头到脚说健康 2: 健身气功与养生之道 / 曲黎敏. 著

武汉: 长江文艺出版社, 2010.01

ISBN 978-7-5354-4217-8

I. 从...

II. 曲...

III. 养生(中医) - 医药

IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 158135 号



新浪读书强力推荐!

选题策划: 金丽红 黎波

责任编辑: 郎世溟

助理编辑: 罗小洁

装帧设计: 尚书堂

封面摄影: 郎世溟

插图绘画: 张楠 詹子鹤

媒体运营: 赵萌

责任印制: 张志杰

---

出版: **湖北长江出版集团** 电话: 027-87679301  
长江文艺出版社 传真: 027-87679300  
地址: 湖北省武汉市雄楚大街 268 号湖北出版文化城 B 座 9-11 楼  
邮编: 430070  
发行: 北京长江新世纪文化传媒有限公司  
电话: 010-58678881 传真: 010-58677346  
地址: 北京市朝阳区曙光西里甲 6 号时间国际大厦 A 座 1905 室  
邮编: 100028  
印刷: 北京京师印务有限公司 北京人教方成彩色印刷有限公司

---

开本: 700×1000 毫米 1/16 印张: 13.25  
版次: 2010 年 01 月第 1 版 印次: 2010 年 01 月第 1 次印刷  
字数: 158 千字

---

定价: 29.00 元

---

版权所有, 盗版必究(举报电话: 010-58678881)  
(图书如出现印装质量问题, 请与本社北京图书中心联系调换)

我们承诺保护环境和负责任地使用自然资源。我们将协同我们的纸张供应商, 逐步停止使用来自原始森林的纸张印刷书籍。这本书是朝这个目标前进迈进的重要一步。这是一本环境友好型纸张印刷的图书。我们希望广大读者都参与到环境保护的行列中来, 认购环境友好型纸张印刷的图书。

## 编委会

主任：晓敏  
副主任：冀运希  
委员：黄凌海 王岚 吕实明  
高岚杰 崔永胜 徐杭  
金丽红 黎波 郎世溟

## 持戒与驱魔

曲黎敏

2009 年是世界历史悄然发生改变的一年，世界经济的衰退和中国的崛起在这一年已展露端倪，而我们每个人的命运、年运怎又能不与国运相连?! 所以，这一年是奋进和快乐的，一切都像这大雪后的晴天，虽然冷冽，也有污泥，但心是清爽明快的。

这一年，又被称为养生年，各路养生书籍如过江之鲫，百姓趋之若鹜，说明人们越来越关注性命根本，就是啊，这一年，甲流、流感……无时不在干扰着人们的神经，但口罩只能屏蔽病毒，而真正要改变的是人们内心的虚弱。所以我年初在北京电视台宣讲了《从字到人：养生篇》，希望人们能够从文化和心灵的角度来重新认识生命和生活。疾病从根本上说源于我们的生活态度，以及我们如何看待生命的正确概念，从心改变，才是重生的秘方。

年中，国家体育总局健身气功管理中心请我就健身气功做一档节目，这正与我今年的计划不谋而合，于是欣然应允。因为随着养生热的兴起，很多人有可能进入新的误区，比如盲目求营养品、求秘方，而忘

记了生命的根本在于自我身体的经脉通畅和心灵的快乐与自由，我们真正要求的应该是原始经典当中的理性之花。而我从学医开始，就要求和我一起学医的学生一定要在学习医理的同时习练“易筋经”和“六字诀”。因为“易筋经”可以帮我们明经络；“六字诀”可以帮我们明脏腑。这诸多的因缘使得我于年末的时候，在天津电视台科教频道的《健康大学堂》做了关于健身气功与传统文化的节目。节目当中，有老百姓积极参与，大家一起练得不亦乐乎，举手投足皆是文化，皆蕴含着生命之理，能把传统文化的至简大道还之于民，不亦乐乎！

记得当年看《西游记》时一直有个问题弄不懂，就是孙悟空动不动一个筋斗就到西天了，那他背着唐僧去不就行了？或者他直接取回经书也可以啊？……直到学习了中医经典后，才慢慢明白了一个道理，取经的过程就是修道的过程；九九八十一难就是人生修道途中必须要经历的心路历程。孙悟空代表意念，可以一下就到西天，但无法取走真经；唐僧必须一步步地走，一个一个磨难受着，才能取回真经。这其中，持戒如同积精累气，不断培补正气；而那些磨难就如同祛病去寒，如同在生活中不断地抗击心魔，勇猛地改毛病，只有这两种行为兼备了，才能最终成佛。

我们的生活又何尝不是这样?! 我们的身体又何尝不是这样?!

练健身气功就如同持戒，不断地积精累气。它不是简单的体育锻炼，不是作喘牛样地扩充我们的肺活量，而是在体验气血对五脏六腑的鼓荡——当我们掌根上撑，经脉就如同河流，在肌肤下贲张、流转；它对呼吸的要求则是“绵绵若存”……

驱魔可不是唐僧一个人能完成的，他需要孙悟空、猪八戒、沙僧，甚至诸仙大佛……治病亦如是，需要信念，需要高超的医生，需要我们心灵的觉悟和改变……

所以，我们的身体是坛城，我们的心是道场，从那里出来的都是梵呗……之所以生为黄皮肤黑眼睛的中国人，就是因为我们爱修行，就像精美的瓷器（china），在火焰中不断地煅烧，成为眩目而又沉静的青花……

不信邪、不欺诳，坚持与百姓心与心的沟通，是我一贯的原则和主张，无论压力多大，我将始终不渝。所以，我快乐，我幸福，我也祝愿天下的父母、兄弟、姐妹、孩童跟我一样内心充满快乐！

未来中国的强大一定是文化的昌明与强大，而实践这文化的是每一个了不起的中国人，如何能在未来把握历史给予我们的机遇和责任，是我们当下必须严肃思考的问题，践道的路程虽然艰苦，但我们必须努力前行，因为我们的背后有厚重、绚烂的历史长河，我们的前程又是一片光明。能生在如此伟大的时代，是我们的福报，更是责任。

2009年11月小雪节

写于三乐斋

## 【要目】

### 引子 传统健身的中医智慧

- 力与劲儿——中西方体育锻炼孰高孰低 ..... 3
- 有钱的人去按摩 没钱的人练导引 ..... 7
- 地主婆的“美人拳”养生大法 ..... 7
- 福报从自我锻炼中来 ..... 9
- 传统健身法秘诀大公开 ..... 11
- 传统体育健身的高明之处——性命双修 ..... 19

### 第一章 认知传统健身术 领悟运动养生之道

- 百姓日用而不知的导引术 ..... 34
- 传统健身的养生之妙——用生活来养生 ..... 39
- 筋长一寸，寿延十年 ..... 39
- 传统健身术的三大作用 ..... 40
- 生活处处可健身 ..... 44



传统健身三要素：调身、调息、调心 .....	60
○调身——松、静、自然 .....	60
○调息——升降开合、按摩脏腑 .....	68
○调心——抱一守一 .....	74

## 第二章 从头到脚锻炼法

头、面部锻炼法 .....	82
颈椎、耳部锻炼法 .....	90
肩背部锻炼法 .....	109
胸腹部锻炼法 .....	125
手部锻炼法 .....	142
腰部锻炼法 .....	154
腿部锻炼法 .....	167
脚部锻炼法 .....	176

## 第三章 锻炼注意事项

随书附赠四套功法演示光盘

## 【细目】

### 序 持戒与驱魔

#### 引子 传统健身的中医智慧

- 第一节 力与劲儿——中西方体育锻炼孰高孰低 ..... 3
- 第二节 有钱人去按摩 没钱的人练导引 ..... 7
  - 地主婆的“美人拳”养生大法 ..... 7
  - 福报从自我锻炼中来 ..... 9
- 第三节 传统健身法秘诀大公开 ..... 11
  - 站桩的秘诀一——八虚 ..... 11
  - 站桩的秘诀二——百会对会阴 ..... 14
  - 站桩的秘诀三——肩井对涌泉 ..... 16
  - 站桩的秘诀四——守五窍三关 ..... 17
- 第四节 传统体育健身的高明之处——性命双修 ..... 19
  - 左手“修命”，右手“修性”，  
两个拳头都要硬 ..... 19
  - 从命宫入手，让我们的后天远离疾病 ..... 22

第五节	全民健身运动背景下的健身气功 .....	24
	○易筋经 .....	25
	○五禽戏 .....	26
	○六字诀 .....	29
	○八段锦 .....	31

## 第一章 认知传统健身术 领悟运动养生之道

第一节	百姓日用而不知的导引术 .....	34
	○导引术的源起 .....	34
	○导引术在时时刻刻地帮助我们保健康 .....	37
第二节	传统健身的养生之妙——用生活来养生 .....	39
	○筋长一寸，寿延十年 .....	39
	○传统健身术的三大作用 .....	40
	○生活处处可健身 .....	44
第三节	传统健身术是让生命之花经久不败的源泉 .....	49
	○潜伏在传统健身术中的文化内涵 .....	49
	○把健康重新掌握在自己的手中 .....	58
第四节	传统健身三要素：调身、调息、调心 .....	60
	○调身——松、静、自然 .....	60
	○调息——升降开合、按摩脏腑 .....	68
	○调心——抱一守一 .....	74

## 第二章 从头到脚锻炼法

第一节	头、面部锻炼法 .....	82
	○晨起叩齿搓脸——固肾养颜 .....	82
	○挺胸抬头——向颈椎病说不 .....	83

	○常练“掉尾势”，壮肾又固阳 .....	85
<b>第二节</b>	<b>颈椎、耳部锻炼法 .....</b>	<b>90</b>
	○扭转颈部——缓解颈肩不适 .....	90
	○搓揉脖子——预防高血压 .....	92
	○心肾相交法——预防耳疾 .....	93
	○“九鬼拔马刀势”——锻炼颈项和耳部 .....	94
	○“摘星换斗势”——调治颈椎病 .....	96
	○“猿提”可有效活动肩颈 .....	99
	○调节心情养内脏，“五劳七伤往后瞧” .....	100
<b>第三节</b>	<b>肩背部锻炼法 .....</b>	<b>109</b>
	○张开两臂左右转，防治肝病好方法 .....	110
	○按揉缺盆，防治感冒 .....	110
	○肩背常运动，病不入膏肓 .....	111
	○心肺功能强健法——“倒拽九牛尾势” .....	114
	○改善呼吸功能法——“出爪亮翅势” .....	117
	○去“火”妙法——“摇头摆尾去心火” .....	119
<b>第四节</b>	<b>胸腹部锻炼法 .....</b>	<b>125</b>
	○双臂上举舒胃气 .....	126
	○“两手托天理三焦”——疏通气血， 预防肿瘤 .....	126
	○双手对拉，调理脾胃 .....	130
	○“卧虎扑食势”——防治疝气、子宫肌瘤 .....	134
	○勤练“天姿法”，人生好“性”福 .....	136
	○摇一摇，摇去肠胃病 .....	137
	○与鹤共舞就是与健康相伴 .....	139
<b>第五节</b>	<b>手部锻炼法 .....</b>	<b>142</b>

	○戴戒指的中医趣解 .....	142
	○手指常活动, 年轻有魅力 .....	143
	○摆射雕英姿, 强心肺之气 .....	146
<b>第六节</b>	<b>腰部锻炼法 .....</b>	<b>154</b>
	○站如松, 坐如钟, 可减少腰部疾患 .....	154
	○左右扭转解肝郁 .....	155
	○“两手攀足固肾腰”——防治腰椎间盘突出 .....	156
	○“鹿抵”——强腰补肾健筋骨 .....	159
	○“青龙探爪势”——锻炼肝脏强腰脊 .....	161
<b>第七节</b>	<b>腿部锻炼法 .....</b>	<b>167</b>
	○没事勤拍腿, 让腿永不老 .....	167
	○盘腿打坐是养生妙法 .....	169
	○升一升, 降一降, 锻炼腿足强腰肾 .....	171
	○“攢拳怒目增气力”——强肝养肾有偏方 .....	172
<b>第八节</b>	<b>脚部锻炼法 .....</b>	<b>176</b>
	○养好脚这个树根, 身体的大树才有活力 .....	176
	○“背后七颠百病消”——强健脊柱通气血 .....	177

### 第三章 锻炼注意事项

<b>第一节</b>	<b>练功前后注意多 .....</b>	<b>184</b>
	○练功前: 活动关节, 输布气血 .....	184
	○练功后: 拍打全身, 把汗擦干 .....	186
<b>第二节</b>	<b>习练健身气功的禁忌 .....</b>	<b>189</b>
	○哪些情况下不宜练功? .....	189
	○哪些人不宜练功? .....	191
	○健身生活化, 时刻能健身 .....	194



---

引子 传统健身的中医智慧

很长一段时间以来，越来越多的人拿着稀奇古怪的方子来找我，不知名者的咨询电话也络绎不绝，多为求医问药的。

一方面，很欣喜，自己多年追求的中医文化的复兴在无数志同道合者的共同努力下，在炎黄大地上开花结果，越来越多的老百姓认识到原来中医有这么神奇，不再将我们千百年流传下来的瑰宝束之高阁；另一方面，也很踌躇，中医用药因人而异，几乎没有一个通方大家可以一起用。中医治病讲辨证论治，同样是感冒发烧的人，有人要用桂枝汤，有人要用麻黄附子细辛汤，用错了，就会出大问题。药，绝对不可乱服。

有了病，当然要去看医生，这没二话。不过，我常说，将我们的生命全都交给医生，是软弱的。中医讲“治未病”，重养生，如果我们平时都能健健康康的，那又何必要把时间、金钱乃至痛苦，都搭在了医院里？

如何将中医智慧实实在在、简简单单、安安全全地落在实处，以博大的法力护佑我们的身体，我踌躇、思索……

多年前，我曾做过《中华气功》杂志的编辑，从那时起就认识到了中国传统健身术的美妙与实用之处，修习多年，以己之身感受着它在养生方面的巨大作用。安全、有效、简单、易行，是传统健身术最大的特点与优势。我相信，一旦您开始练习，自会在其中有所收获。

## 第一节

---

# 力与劲儿——中西方体育锻炼孰高孰低

和医学一样，因教育、社会环境变化等一系列问题的影响，现在的中国人对现代西方的体育锻炼远比对中国的传统健身术更了解、更熟知。多年来，中国传统健身术就跟中医一样，逐渐被边缘化，被妖魔化，被夸张演绎……总之，被束之高阁了。

那么，现代西方体育锻炼和中国的传统健身术有着什么样的不同之处？哪个又更好呢？

西方的体育锻炼，它的练其实是绞丝旁的“练”，而且是只练不养。它强调的是更高、更快、更强。可以说，它追求的是达到或超越人体的极限。拿百米飞人大赛来说，通过反复的肌肉训练，各种仪器辅助修正动作，使人类奔跑的速度向极限接近。博尔特最近又刷新了百米跑的世界记录，把他保持的记录又缩短了0.1秒，但这种追求越来越困难，西方科学家用计算机计算的结果是，人类的百米跑不进9秒。

中国的传统体育健身就不同，造字之初，锻炼的“炼”就是火字旁



的“炼”，它把人体自身当做一个鼎炉，气血当做内容。所以，我们古语叫“外练筋骨皮，内炼精气神”，也叫“内炼一口气”。它的核心内容是“精气神”的问题。中国的传统体育健身讲究的是又炼又养，炼养结合，其理论基础是医道里的经脉。

西方的体育锻炼，练的是力量，也就是肌肉，它的理论背景是解剖学和肌肉组织学，重点在于力量的表现。健身房里的训练大都以练力量和肌肉为主，这种训练把气血全都调到皮肉了，而内里反而空虚，再加上大汗淋漓，更加损耗心血（因为汗为心之液），过分训练有时还会引起心脏病的发作，所以我们常在报纸电视上看到有人在健身房锻炼时猝死的新闻。

而中国的传统体育锻炼，“炼”的是什么呢？“炼”的不是“力”，而是“劲儿”。这个“劲儿”就很玄妙，有些难以拿捏。

劲儿讲的是虚实之道。人体经络的气血，它既有看得见的，也有看不见的东西在里面。归根结底还要谈到“精气神”的问题，这就又离不开经脉、气血、阴阳、升降、开合……

还是举例来说明“劲儿”的玄妙之处吧。比如，在传统的体育健身里，有一个非常有趣的动作，叫“剑指”。我们经常在武打电影里看到这样的动作：某个武功高人以手做剑指状，就这么“啪”的一下点过去，对方就被封住了穴道，动弹不得。

那么，剑指这两根手指的力量到底从哪儿来呢？是从手腕来，还是从腰来？其实都不是。要想让这两根手指特别有力量的话，一定是在攥着的另外三根手指头上做文章。

我们可以尝试一下，把另外这三根手指头压得越紧，剑指的这两根手指就会越有力。这就叫“四两拨千斤”。