

城市人不生病·5分钟

太极养生
功法

简易太极胜寻医
手动养生病自除

陈太平◎著

手动病自除

武当太极传人5分钟养生功法

武当松溪派第12代传人陈太平
首次公开“5分钟太极养生功法”

成书前，即在北京、上海、广州等地办公室白领中秘传
被称为“最符合中国上班族人体特征的养生功法”

- 北京香山医院院长 司福河
- 京城四大国医之一孔伯华嫡孙 孔伯华养生医馆馆长 孔令谦
- 原解放军某部侦察兵 现罗马尼亚专业武术教官 陈宝良

郑重推荐》》

新世界出版社
NEW WORLD PRESS

图书在版编目（CIP）数据

手动病自除/陈太平著；新世界出版社，2003.04.01

ISBN 978-7-8018-7010-0

I. … II. ①手…②陈… III. 社科

新世界出版社发行

版 次：2003 年 04 月第 1 版

开 本：16 开

定 价：26.80

第一章城市人不生病『九字真经』

“每天一睁开眼，就有一串数字蹦出脑海：房贷六千，吃穿用要两千五，冉冉上幼儿园一千五，人情往来六百，交通费五百八，物业管理费三四百，手机话费两百五，还有煤气水电费两百。也就是说，从我苏醒的第一个呼吸起，我每天要至少进账四百，这就是我活在这个城市的成本……”电视剧《蜗居》里的台词令人揪心。“城市人不生病·5分钟太极养生功法”，正是针对这种居住在城市中，工作紧张、缺乏锻炼、患有典型亚健康症状的上班族，从太极养生理念中提炼出来的绝学。

随时随地，方便易学，每天只需5分钟，绝不成为生活的累赘。

我是个练武的人，但练武的原因与别人不一样，我练武是为了治病。

我小时候，被小儿麻痹折磨数年，后有幸得一位老中医以按摩点穴之术，辅以外用药贴固定穴位，历时半年，使我得以康复。如今，无一人可以看出我曾经得过小儿麻痹症。而且，我感觉自己双腿的功能超过常人，由此，我与传统养生学结下了不解之缘。

本书介绍的“太极养生学”，是我二十多年苦心钻研太极秘笈，在实际生活中进行应用，并请教了几位长寿的恩师，获传他们的养生经验，再结合道家 and 医家有关方面的养生理念提炼而成的最具效果的功法。

近几年，我一直围绕着这一理念进行养生方面的研究，其

中一个重要的收获，就是针对“城市人怎样才能不生病”这一课题，自创了一套“5分钟太极养生功法”。

说起为什么要选择“城市人怎样才能不生病”这个课题，就不得不谈到我的一位师父。自古想要长寿的人，都梦想能远离尘世，去深山里修道养生，我那位师父也是这样的人。我这个师父是四川人，今年已经九十多岁了。他最开始教我武功时，是在城里，后来转到镇里，再后来，进深山了。去年，我有个武学上的问题想请教他，却怎么也找不到。为什么？城市环境污染严重，不益于养生，老人家为了多活几年，躲在山里不出来了。老人家可以躲到山里去，但我们不能呀，我们的生活和事业，都在城市里。这样，我就希望能找到一个两全其美的办法，让我们这些城市人不到深山里去，也可以不生病。

城市人怎样才能不生病？

我们先来搞清楚什么叫“城市人”。在古代，城以墙为界，有内城、外城的区别。内城叫城，外城叫郭。内城里住着皇帝高官，外城里住着平民百姓。可以看出，市在城中，人在市中，乱七八糟交织在一起了。这与我们习武人的“江湖”有一比：江在湖中，湖在江中；鳖抢虾路，虾占鱼道。有人的地方就有江湖，有江湖的地方就有人，所以，又有人说：“江湖子弟江湖老。”

“城市人”与我们“江湖人”一样，宿命中离不开城市。我们怎么办？

我用三句话、九个字，教给大家一套养生的方法——“守其

道，明其变，养其身”，可谓“九字真经”。

守其道——守住你的身体

前段时间，几个徒弟闲聊，说笑话：二十世纪最金贵的是人才，那么二十一世纪呢？答案很多。我打断他们的话说，二十一世纪最金贵的是身体！如果一个人饱受病痛的折磨，那么他的生活乐趣也会大打折扣。我曾经多次和我的弟子们说，无论你有多少钱，别人对你多么好，你有了病痛之苦，谁也替不了你，还得你自己去承受。所以说，健康的身体是你工作、生活的本钱，它需要你在平时的饮食、工作、生活、自我锻炼等方面都有养生的观念。

首先，我们不能认为养生是老年人的事情。清心静气，神守舍、精内敛，才能清除百病，强身健体，这是《道德经》和《南华经》给后人描述的养生至高境界。现在，市面上到处都是老年保健方面的书，专家们做报告，开口也是“怎样去养生？什么样的产品对养生最好？相信这是我们身边关爱生命、注重健康的中老年人朋友最关注的问题之一”，好像只有老年人才关爱生命、注重健康。其实，我们仔细想想就能明白，到了老年才开始养生，这不过是一个临渴掘井的补救办法：就像事先没有准备，渴了才去挖井一样，因为年轻的时候忽略了养生，老了，才不得已补上这一课。如果我们从年轻的时候就开始注重养生，老了以后，已经有了养生的好习惯，身体也比较健康，哪里还需要这样做呢？所以，套用那句“少小不努力，老大徒伤悲”的名言，我们也可以这样说：“少小不养生，老大徒伤

悲。”

其次，我们要了解人体自然衰老的规律。我们要解决的是，在脏腑机能没有衰老之前去补充脏腑机能所需要的养分，同时通过一些特定的自我锻炼的方法，来延缓机能的衰退，从而使人体的机能更加年轻化，充满活力。

孔子说他五十岁开始学《易》，就可以没有什么大的过错了。我是四十岁之后开始接触《周易》的，当然，我这个“接触”只是表面的，和圣人潜心去“学”完全不能并论，因为我没什么学问，上学也少，只顾着习武了。不过，当初看《周易》虽然一知半解，但现在回头去想，虽然《周易》整本书讲的都是变化之势，却也有一些东西是始终不变的，比如“四营而成《易》”的预测方式，几千年来都没有变化，这一点所有会用《周易》进行预测的人都知道。我们的身体也是这样，不管城市如何变化，如何污染，我们的人体结构和生命生活方式没有改变。有人会说，某人先天性体质差，健康指数不够。这种认识是错误的。我先天性小儿麻痹，生下来就不会走路，后有幸得以康复，不但可以走路了，而且可以满世界跑来跑去，找明师，学武功，现在四十多岁了，身体还壮得像头牛。

为什么要说牛？不知道大家有没有观察过，马喜欢迎风走，牛喜欢顺风走。马昂首阔步，迎风走，这叫“龙马精神”；牛低着头，风吹着屁股推动行走，这叫“任劳任怨”。观察事物要看它们的本相，城市人养生也是一个道理，我们要找到源头。“守其道”中的“道”，指的就是“道生一，一生二，二生三，

三生万物”中的“道”。城市人要想不生病，就得找到病的源头。

也就是说，我们要在未得病之前就把它潜在因素化解开，防患于未然。至于祛病，传统养生学的理念是“三分靠治，七分靠养”。调养至关重要，但不是我们平时所说的“多吃点好的”，而是需要科学地去分析：我需要什么、我是否能够吸收、怎样调节我内在的机能……这些都必须因人而异、因病而异。

明其变——明白身体变化规律

《周易》里有一段话：“在天成象，在地成形，变化见矣。”以前教徒弟习武，众多的徒弟里，有的人进步，有的人总是领悟不到武学的要领。我很生气，骂弟子：“你怎么一成不变呀！”后来我才明白，其实我错了，天地间没有一个东西是“一成不变”的，什么都在变化中。我以前习武授徒，是武师；现在我学医治病，是医师。变化了吧？但是，我给人治病，离不开功法。虽然我们的身体天天在变，随时在变、随地在变，但只要找到变的原因，我们就找到了不生病的方法。

这叫“明其变”，这个“变”，在医学上就是“内因”，是千百年以来养生大家无不重视治“未病”的原因。所谓治未得之病，指的是面对健康的身体，针对脏腑功能的衰退规律进行调节，预防得病的隐患。每个人都有各自不同的先天素质和后天生活习惯，这就决定了人的身体状态不同。因此，不同的人，都会有一套适合自己的养生方法。现代医学是治“已病”，在这方面的研究比较少，传统医学及养生学治“已病”也治“未

病”，它最大的特点是“内因”起作用，而不是被动地治疗。

大家又会问，单靠药物和食疗通过“外因”来改变“内因”，疾病是否能够真正治好？这个问题，我不能肯定地回答，但有一点，我可以肯定地告诉大家，那就是“解铃还需系铃人”，自己的病还得靠自己来治疗。也就是说，我们从自身的“内因”进行改变，调节自身的阴阳平衡来治病。所以说，自己的身体自己做主。

刚才说过了，所有的东西都在变，城市人的病因也在变化之中。比如现在最影响女性健康的三种“紧张”症状：一是身体症状，如便秘、颈椎病、头痛、腰酸等；二是行动症状，如购物依赖症、酒精依赖症等；三是精神症状，如急躁易怒的情绪。紧张，会使交感神经的作用过强，导致血管收缩，血压上升，同时也会使血流不畅，引起身体发冷。再过几年，根据城市的调整与变化，身体的病症还会变。

怎么办呢？

养其身——不能按照你的嗜好生活

不管是慢性病还是急性病，只要是病，都有一个潜移默化的过程，有一个较为漫长的侵蚀你的脏腑机能的过程。在这个过程中，你如果是个细心之人，就会有所察觉。察觉什么？察觉人们平常所说的先兆，它就是疾病即将来临的信号。我们发现了这些先兆，然后通过养生，通过自己的锻炼与调节，在隐患没有形成病灶之前，把它扼杀在“摇篮”里。

同样一种病，在不同的人身上，先兆可能不同，因为它的

病因、病理和个人生活习惯往往不尽相同，所以调节的方法也会略有不同，这就类似于中医里的基准方，需要根据不同的体质、不同的病情进行相应的调整和加减，这样才能够达到因人、因病辨证施治。

比如，长期伏案工作的人，他的颈椎和肩周都很容易产生一些不适的症状，方法其实很简单，锻炼一下，调节一下自己的颈椎与肩周，就可以达到治“未病”的效果。怎么锻炼？我有一套“5分钟太极养生功法”传授给大家，保管顶用。这个“5分钟太极养生功法”是根据太极原理创造出来的，专门为城市中那些压力大、节奏快的人群准备。为什么要“5分钟”？是因为大家没有时间去健身，忙啊，要挣钱养家糊口，要与时俱进啊！这对社会的发展与进程是好的，如果每个人都像我师父一样，躲进深山里养身去了，社会还能进步吗？万丈高楼还能平地起吗？

我有一个弟子，二十世纪九十年代末学艺求师拜到我的门下，现在去世了。他生前是某拳法研究会副会长，其胞兄是全国著名的心脑血管专家。他有一个嗜好，喜欢看欧洲的足球比赛，每天半夜看，长期以往这么熬夜，会导致人的情绪易波动，且容易导致心脑血管疾病和肿瘤产生，这三种情况恰恰都出现在他的身上。他数次来我家看我，我每次都告诫他改正不良的生活习惯，但他没有照我所说的做。他人品非常好，每当我想起他来，心里都会隐隐感到惋惜。他平时身体素质比较好，因此检查发现疾病的时候，已经到晚期了。在他病重的最后几个

月中，我们在通电话的时候，他始终没有告诉我他得了什么病，当时我从他的语气中感觉他的身体状况有变。他不直接给我说，可能是因为心知没有听从我的劝告，不好意思。后来，他的弟子给我挂电话，说：“师爷，我师父已经去了。”说实话，这已是意料中的事情，但我还是很难过。他的去世，可以说对中国武术界是一个损失，因为他培养出来的弟子在国际比赛当中拿过二十多个金奖，他原本还可以培养出更多的人。在此，我诚恳地提醒追求健康的人们，你的身体是否健康，和你的日常生活、工作、心态等方面有着密不可分的关联。我们需要遵循养生的原则，而不能凭自己的嗜好来生活。人只有顺从于养生的规律，才能得到很好的健康回报。

一位朋友在某次交谈时问我：我现在身体很好，也没有病，有调节的必要吗？我认为有，万事都有一个因果，有因才会有果，疾病的产生都会有一定的先兆，只是你没有仔细地去观察和了解它，因为你不是专业人士，也无从下手。但你可以根据自己工作和生活的习惯来辨别自身一些潜在的病因，加以调节，就可以防患于未然。

比如，有相当一部分长期伏案工作的人，颈椎和肩周都很容易产生一些不适的症状。如果我们在这个时候用一套完备的方法，把这种隐患消灭在萌芽之中，这就是我们所讲的治“未病”了。在电脑前停留时间过长，对心血管、肝脏、脾胃、视力、脑神经系统等都有一定的潜在的威胁。我有一个学生，他是搞计算机专业的，电脑是有一定辐射的，对视力也有很大的

影响，他的眼睛经常发干、目赤，视力出现了下降的趋势，因为已经习惯了，他并没有注意，点点眼药水了事。在一次我跟他们讲养生的时候，他才恍然大悟，眼睛发干只是一种表象，它还有深层次的原因，是不能任其发展的。我教了他一套简单易行的锻炼方法，每日只需要 5 分钟的时间，锻炼一段时间之后，他的眼睛轻松舒适多了，上述症状基本消失。这就是在没有完全形成病灶之前及时地解决了问题。

有的人性格比较暴躁，火气比较旺，可以通过他的性格的变化去观察他的五脏哪一个脏腑失调了，如果肝火过旺的话，就要及早引火下行，免得殃及其他脏腑。从五行学说来讲，任何一个脏腑的失调，都会或多或少地殃及其他脏腑，如果长期任其发展，等形成了病灶，再进行药物治疗，岂不更麻烦？有些病发现就已经到晚期了。“上功治未病”的意思就是说，“治未病”的确是一种防患于未然，提高人的生存质量的最佳方式。从养生学的角度讲，要注重“流水不腐，户枢不蠹”，因为我们的身体 75%都是水分，所以必须通过一种合理的运动状态去改变一些潜在因素。但有些人由于工作和其他原因，没有办法去改变他的生存环境，那么就要去寻求一套合理的解决方法进行练习。

现代人普遍认为，活多少岁不是关键，关键是生命的质量。我曾经和一个朋友研究过一些养生功法，我认为，有些功法可能有一定价值，但在没有看到现实效果之前，最好谨慎一些，不要随意推广。一个人说得再好，也无非是一种语言的描述，

理论再高，如果没有实践，那也是一种空洞的理论，对于渴望健康的人来讲，没有任何参考价值。我听到有人说某个功法，就一定会看看，他的师父是否达到这个效果，他所教的徒弟是否达到这个效果。如果三代人都没有达到这个效果的话，我就会对他的功法产生很大的怀疑。人的身体好坏有先天后天之分，和人的性格、生活、工作各方面的习惯都有密切关系，不能一概而论，但客观来讲，师父没有达到，自己也没有达到，教出来的人也没有显示这种效果，那么我就认为这套理论体系有问题。一个人达不到没关系，因为有各种因素存在，但你教的很多人都达不到，那么不是你所教的内容有问题，就是你的教法有问题。正如我经常跟我的弟子们说：“我收十个徒弟的话，一个都没有练出来，那就是我教得有问题，如果有两三个练出来或三五个练出来，那么就要从所练的人当中找问题了：为什么人家能练出来，你练不出来？”我与徒弟们交流过这个话题，有人说是因为工作忙，家务多，有很多的理由；但那些不找理由的弟子，却踏踏实实地练出效果来了。

我这次写的太极养生功法，都是经过临床验证的。希望这些功法能够有助于大家的养生，能让大家在车水马龙、钢筋丛林的现代社会里保持健康的身体和饱满的精神。

第二章抓住疾病源头

一头部养生

养生无小事，须得从头起。“诸病于内，必形于外”，准确点击百会、风池、太阳、玉枕穴位，调动头部神经系统，主治偏头痛、失眠、眩晕、颈项强痛、鼻塞等症状。通过头部的养生，打通人体的经络，开始每一天的健康生活。

头：从头开始学养生

大家都知道，《周易》里的“乾”卦是六十四卦中的第一卦，“乾元”指的是万物的开始，也就是“首”。“首”的基本字义，就是第一，就是头。比如，我们从母体来到这个世界，正常情况下，都是头部先出来。也就是说，我们身体上最先接触这个世界的部位是头。所以，在这本书里，我也就“从头开始”，把我们武当松溪派的太极养生功法介绍给大家。

在进行太极拳桩功训练时，首先头要中正，拳谱上也这样写：“虚灵顶劲神灌顶。”也就是头顶虚领起，下额向下并向后微收，头部自然有一种向上之劲。太极头部并生也是这样的。我有一个弟子，多年来一直脑神经痛，在国内用中西医结合的方式治疗了很多年，都没有什么效果，后来，又到国外治疗了两年多，还是没有什么起色，病情不但没有减轻，反而更加严重：从初期每年发作两次，变成了一年多次，而且，几乎每次发作前一个小时，都会出现视觉障碍，视野中出现盲点并逐渐弥漫，眼前好像有毛玻璃遮挡视线，脑子里以某一点为中心慢慢地开始疼、越来越疼，最后疼得如同针刺。不光这些，说话

也有问题，身体还碰不得，一碰就觉得麻木。疼痛得厉害了，连吃止痛片都不行，还又是呕吐又是腹泻。这样折腾了几个小时，渐渐好些了，但那以后一周都不敢晃动头部，一晃就疼。后来经他的同学（也是我的一位弟子）介绍，到我这里治疗。我给他治疗了一周，他的病情就有了明显改观，三周后病情完全被控制，不再有疼痛感。他很高兴，以为病好了。但我告诉他，还需要两个月进行巩固。治病要治根，不能头疼医头，脚疼医脚。太极养生注重本，决不单看症状是否缓解，而是更重于他的病因、病理，以及其它相关的潜在因素是否解决，所以说，巩固就是调节相应的机能，防止复发。

这样一来，从治疗完毕直到现在，一年多了，我这个弟子再没有头痛过，干起事情来风风火火的，师兄弟们都说他越活越年轻了。

一个人要是脑子清醒、反应快，看上去当然就会显得年轻。俗话说得好，“若要人不老，先防脑衰老”。在我们国家的历史上，前前后后有 230 多个皇帝，其中寿命最长的莫过于清代的乾隆皇帝，他活了 88 岁，在位 60 年，经历了康熙、雍正、乾隆、嘉庆四朝，享受了七代同堂的天伦之乐。自古皇帝短命多，为什么乾隆能颐养天年呢？就是因为他有一套根据前人经验和切身体会总结出的养生秘诀：“吐纳肺腑，活动筋骨，十常四勿，适时进补。”这里面有好几条都是针对头部的。我们年轻的时候，也常常听说某某人已经一大把年纪了，精神头还好着呢，不输给年轻人。可现在，一打开电视机、收音机，就

老是听到健康节目的主持人在说“节奏紧张”、“未老先衰”之类的话。可见，现在城市人的早衰问题越来越严重了，人们越来越没有时间和精力关注自己的身体了。越是这样，头部养生就越显得重要。

当然，太极养生不仅仅指练习功法，还包括平常要养成好的用脑习惯。一般人都以为，胡思乱想、带病坚持用脑、饿着肚子用脑不好，却不知道长期不用脑子，也是个大问题。

前段时间，卫生部一家杂志的记者部主任来采访我，闲聊的时候，说起他媳妇老是无缘无故地头疼。因为是初次见面，我也不好意思多问，只是把自己的一套“头部太极养生功法”告诉了他，让他带回去给媳妇试试。这位记者部主任虽然是写文章的，但常年采访医药专家，也算是个内行。他一看我的功法，觉得不错，就主动把他媳妇的情况全对我说了。原来，他媳妇结婚前在单位也是个能干人，可后来因为生孩子得了产后抑郁症，就辞职回家，做了专职家庭主妇。说是专职家庭主妇，可孩子是姥姥姥爷在带，她除了喂奶根本没别的事情做。后来孩子断奶了，她没什么爱好，也没什么事情做，就只是上午买菜、下午做家务、晚上看电视。看起来生活挺有规律，可就是人越来越懒，而且脾气见长，和谁都难相处。这半年，还天天头疼，但翻来覆去地检查，就是什么问题都查不出来，医生都说她没病。

我听了这话之后反问他：你以为啥事不想，就等于是休息脑子呀？脑子要是长期不用，对健康也很不利。大脑衰老，

是我们整个肌体衰老的一部分，科学地多用脑，才会延缓神经系统的衰老。他问我咋办，我就告诉他，坚持练习“头部太极养生功法”的同时，还要让她多和人接触，不能任她总是把自己封闭起来。当初她得了产后忧郁症，就不应该让她辞职，现在更要让她多听听音乐、写写字、和人交谈，让她的脑子动起来，这样，问题就会自然而然地得到解决。这位记者部主任认为很有道理，可回家却拿他媳妇没辙，后来打电话告诉我，他媳妇虽然同意练习我教的“头部太极养生功法”，却不愿意出门，只是把自己关在家里，照着图练功，能有什么效果？

我深感遗憾的同时，也在想：同样一套功法，为什么有的人能练好，有的人却练不好呢？《黄帝内经》中说：“法于阴阳，合于术数，饮食有节，起居有常，不妄劳作，故能行与神具，而终其天年。”养生的方法很多，但太极养生，主要是通过炼后天之气，补先天之气，以气助血，促进血液的正常循环。太极养生的重点，是在精气神上。精是立身之本，精足则气足，气足则神旺。所以，对于养生功法的练习，绝对不能仅仅停留在表面，外在的环境和内在的意念，都是非常重要的。在太极训练中，讲究“听劲”，这个听，不是用耳朵去听，而是用肌肤、用心去感觉。要做到这一点，就必须敛气凝神、全神贯注。常言说“业精于勤而荒于嬉”，我们练习太极养生功法也是这样，不能过于随便，必须要让自己进入太极养生的状态。进入一种状态，就是让自己的身体进入了一种气场，在这种气场里练习太极养生功，我们才可能有高度的注意力和敏锐的感觉，

才能感受到力之所至，气之所至。也正是因为这个原因，即使你从来没有接触过太极，只要你能做到这一点，就完全能够利用这套功法养身。

现在，我把这套功法介绍给大家，大家做完之后，便能顿时感觉到神清气爽、脑部轻松、血液充盈，头脑的劳累能很快得以缓解。不过，为了安全起见，头疼头涨的高血压患者请不要练习这套功法，应去医院体检，遵医嘱。

5 分钟头部太极养生功法

一、身体自然端坐，左手摊开，放在头顶百会穴上。

二、右手放在左手上，一左一右，横向相揉 1~2 分钟。切记横向揉按，切勿转圈，不可顺时针或逆时针旋转，意沉丹田（肚脐下 1.5 寸的位置），这样可避免头晕或者气血上行。

三、放弃意守丹田的意念，揉按后脑处风池穴 1~2 分钟。

四、干梳头。两手拇指放在两鬓角处，两手食指向上，两手小指相靠，置于额头发梢根部，食指置于太阳穴处，中指和无名指自然排列，从前向后，双手移动时，十指微微用力。

五、按至玉枕穴时微微加力，双手自然放松，微微收回。如此反复做 36 次。每日早晚各 1 套。

功法详解

使用这套功法揉按时，要意守丹田，对治疗气血上浮、神经系统的疾病有一定的帮助。做完后，神清气爽，脑部轻松，血液充盈，一天的劳累能得以缓解，对脑神经衰弱患者，特别是脑力劳动者，恢复效果更好。