

赵氏经络 综合锻炼方法

天地万事万物都离不开「道」。老子在《道德经》第一章讲述了道的玄妙。道可道，非常道。名可名，非常名。无名，万物之始也；有名，万物之母也。故恒无欲也，以观其妙；恒有欲也，以观其所徼。两者同出，异名同谓。玄之又玄，众妙法门。

释义：「道」如果可以用语言来表述，那它就是常「道」。「道」是可以用来语言来表述的，它并非一般的「道」；「名」如果可以用文辞去命名，那它就是常「名」。「名」也是可

以说明的，它并非普通的「名」。「无」已用来表述天地混沌未开之际的状况；而「有」，则是宇宙万物产生之本原的命名。因此，要常从「无」中去观察领悟「道」的奥妙；要常从「有」中去理解体会「道」的端倪。无与有这两者，来源相同而名称相异，都可以称之为玄妙、深远。它不是一般的玄妙、深奥，而是玄妙又玄妙、深远又深远，是宇宙天地万物之奥妙总门（从「有名」的奥妙到无形的奥妙，「道」是洞悉一切奥妙变化的门径）。

赵海民 著



吉林大学出版社
JILIN UNIVERSITY PRESS

赵氏经络综合锻炼方法

赵海民 著

吉林大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

赵氏经络综合锻炼方法 / 赵海民著. —长春: 吉林大学出版社, 2013.12
ISBN 978-7-5677-1218-8

I. ①赵… II. ①赵… III. ①穴位疗法
IV. ①R245.9

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第001063号

书 名: 赵氏经络综合锻炼方法

作 者: 赵海民 著

责任编辑、责任校对: 仲怀民 刘明明

吉林大学出版社出版、发行

开本: 787×1092毫米 1/16

印张: 22.25 字数: 320千字

ISBN 978-7-5677-1218-8

封面设计: 三鼎甲

北京大地印刷厂 印刷

2014年1月 第1版

2014年1月 第1次印刷

定价: 40.00元

版权所有 翻印必究

社址: 长春市明德路501号 邮编: 130021

发行部电话: 0431-89580026/28/29

网址: <http://www.jlup.com.cn>

E-mail: jlup@mail.jlu.edu.cn

目 录

第一章 大道至简	1
第一节 继承与发展.....	4
第二节 现代人类健康新模式.....	7
第二章 生命在于运动	10
第一节 运动养生的意义.....	12
第二节 运动养生的原则.....	13
第三节 缺乏运动对人类健康的危害.....	17
第三章 杂 论	24
第一节 秘方说.....	24
第二节 锻炼也要讲科学.....	26
第三节 后天之本.....	33
第四节 人类健康长寿的矛与盾.....	34
第五节 自愈与代偿功能.....	35
第六节 祸兮福所倚.....	37
第四章 综合锻炼	40
第一节 气功史.....	40
第二节 气功的三调.....	43
第三节 龟鹤益寿功.....	46
第四节 龟鹤益寿功动作要领.....	49
第五节 多功能经络综合锻炼器.....	55



第六节	步伐锻炼	60
第七节	综合锻炼与医疗练功的作用	65
第八节	经络综合锻炼方法的形成	66
第九节	推拿按摩养生史	69
第十节	经络自我综合锻炼方法	71
第五章	十四经脉及穴位	121
第六章	四季养生	237
第一节	春季养生法	238
第二节	夏季养生法	251
第三节	秋季养生法	266
第四节	冬季养生法	273
第五节	饮食养生	282
第六节	睡眠养生	289
第七节	未病先防、已病防变	303
第八节	骨正筋柔肌肉若一	315
第九节	风寒暑湿与阴阳平衡	318
第十节	五脏六腑	320
第十一节	五味	328
第十二节	疾病的开始与发生	331

第一章 大道至简

天地万事万物都离不开“道”。老子在《道德经》第一章讲述了道的玄妙。“道可道，非常道。名可名，非常名。无名，万物之始也；有名，万物之母也。故恒无欲也，以观其妙；恒有欲也，以观其所徼。两者同出，异名同谓。玄之又玄，众妙法门”。释义：“道”如果可以用语言来表述，那它就是常“道”（“道”是可以用来语言来表述的，它并非一般的“道”）；“名”如果可以用文辞去命名，那它就是常“名”（“名”也是可以说明的，它并非普通的“名”）。“无”可以用来表述天地混沌未开之际的状况；而“有”，则是宇宙万物产生之本原的命名。因此，要常从“无”中去观察领悟“道”的奥妙；要常从“有”中去观察体会“道”的端倪。无与有这两者，来源相同而名称相异，都可以称之为玄妙、深远。它不是一般的玄妙、深奥，而是玄妙又玄妙、深远又深远，是宇宙天地万物之奥妙的总门（从“有名”的奥妙到无形的奥妙，“道”是洞悉一切奥妙变化的门径）。

道是客观的，它是万物的本原。作为本原的道与自然是一体的，它就是自然，老子说，“道法自然”。“道之为物，惟恍惟惚，惚兮恍兮，其中有象恍兮惚兮，窃兮冥兮其中有物，其中有精”，“夷希微”三者混而为一，它是没有形状的形状，无物却有象。道是真正的混沌，混沌是客观存在的，它是无序的有序。“无”和“有”是道的别名，都是客观的。道创生了万物，而且养育万物，道对万物“生之畜之”。道是普遍存在的，“大道泛兮，其可左右”，道像泛滥的江河，到处流淌，上下左右，四面八方，都有道的存在。道无时不在，“自古至今，其名不去”，道是永恒存在的。道的普遍性决定了它的巨大的包容性和蕴含性。“道之在天下，犹川谷之于江海”，它就像大江大海能包容河川溪谷一样，可见它的普遍性与无限性。水是普遍存在的，当然，道也是普遍存在的。

道的运动过程是周而复始、循环往复的。道永恒存在，运动不息，循环运行。



“大曰逝，逝曰远，远曰反”，道从起点离开，越离越远，达到一定限度，又返回来。它“独立而不改，周行而不殆”，循环往复地运行，没有衰败的时候。总是从起点开始，最终又回到起点，形成一个圆圈。这与太阳一天的视运动形成的圆圈是很相似的，也与一个太阳年的周期类似，二者存在着同构性。东西南北的方位顺序与春夏秋冬的时间顺序相认同。空间联系着时间，时间联系着空间，时空是统一的。从时间可以认识空间，从空间可以认识时间。人又如何能离开这一规律，一日复一日、日出日落，一年又一年、春夏秋冬，饮食、睡眠、运动，如环无端生生不息，这就是人类健康长寿所必须遵循的自然规律。

道是一个复杂矛盾的统一，最大的矛盾莫过于阴与阳的矛盾，这类似于黑格尔的肯定与否定的矛盾。“万物负阴而抱阳”“一阴一阳谓之道”。阴与阳是道的功能和属性，而道是二者的统一。与此相联系的是“无”与“有”的矛盾，这二者是道的别名、道的化身。它们是相辅相成、相互转化的。没有“无”就没有“有”，没有“有”就没有“无”。此外，还有一系列矛盾关系，诸如：难易、祸福、强弱、刚柔、美丑、善恶等等。

《道德经》第四十章曰：“反者道之动，弱者道之用。天下万物生于有，有生于无。”译文：循环往复的运动变化，是道的运动，道的作用是微妙、柔弱的。天下的万物产生于看得见的有形质，有形质又产生于不可见的无形质。

无为是道之子，是道的本性，道的体现。天道自然无为，道“无为而无不为”。它什么也不做，但是什么都做成了。天得到它，变得清朗；地得到它，变得宁静。无为的思想贯穿全篇。老子把道的自然无为，转化到人身上，要求人们像道那样自然无为。他指出“无为，则无不治”。人们只要坚持无为的原则，什么事情都能办好，得即是失，失亦是得，人的一生都离不开道。

道虚是道的状态，它无形无象，无处不在，没有边际。它又无时不在，无始无终，是最大的虚空，它产生出万物，是万物的宗主；装载着万物，永远也装不满。它的作用无穷无尽，道虚的作用就是无的作用。它能化解万物的矛盾，协调万物的关系，与万物混而为一。人类的生存必须遵“道”而行，不要偏离自然规律的轨迹，要像宇宙自然一样循环往复生生不息地运动，才能有益于身心健康，保持生机和活力、延缓衰老！

“道”是中国古代哲学的重要范畴，是用来说明世界的本原、本体规律或原理在不同的哲学体系中，其含义有所不同。老子所说的“道”，是宇宙的本原和普遍规律。老子所著的《道德经》是关于“道”的经典著作。孔子所说的“道”，是“中庸之道”，是一种方法；佛家所说的“道”，是“中道”，是佛家的最高真理，所述的道理不堕极端、脱离两边，即为“中道”。佛家的道，是中观的思想中涉及“中道”和“空道”。大道至简（指基本原理、方法和规律），大道理是极其简单的，

简单到一两句话就能说明白。所谓“真传一句话，假传万卷书”。一种技术、一种方法或学问弄得很深奥，是因为没有看穿实质；搞得很复杂，是因为没有抓住程序的关键。在搏击较量中，往往是一招制敌；高明的医生，总是能药到病除。老子《道德经》记载“万物之始，大道至简，衍化至繁”，向世人讲述着一个颠扑不破的真理，那就是：“大道理都是很简单的，简单到一两句话就可以说明白。防治疾病、养生保健也是如此，简单的东西往往都是最实用的。《身经通考》说：天地以阴阳五行化生万物，气以成形，而理亦赋焉，所为性也。”试以医道推之：医道深于五藏，五藏本于五行，五行本于太极。天者，太极之理也。太极动而生阳，静而生阴。阳象圆，圆者径一而围三；阴之象方，方者径一而围四。围三者以一为一，故参其一阳而为三；围四者以二为一，故两其一阴而为二，是参天两地之道也。合三与二则为五矣！河图、洛书之数，皆以五居中。天一生水，地二生火，天三生木，地四生金，天五生土，此五行之名义所由起乎？气本一也，分而为二，则曰：阴阳；析而五之，则曰五行。天之所以生化万物者，唯此而已矣。故曰：气以成形，得木之气，成肝之形；得火之气，成心之形；得金之气，成肺之形；得水之气，成肾之形；得土之气，成脾之形，此五脏之出于五行者然。又以外体言之：火为目，水为口，左耳属木，右耳属金，鼻居中而属土焉。又通一身而言之：气为火，血脉为水，骨为金，毛发为木，五行皆有土，四气藏于内，所谓气以成形者如此。有气斯其理，木之理为仁，火之理为礼，金之理为智，土之理为信。更以万物言之：虎狼之死，乃有宜壮也，而不壮，不应死；反而死，岂独命之有修短哉？亦其由来之，斫丧者（指沉溺酒色而伤身体）。常见有道者，鹤发童颜而未艾；失养者，喘咯疾嗽而不已，或逍遥谈笑之间，或呻吟床褥之上，其一苦一乐之情，孰为可慕，孰为可恶，不待智者而自辨矣。则医安可不学乎？其实人类维持生命保证健康的要素非常简单，“饮食、睡眠、运动锻炼三要素，这是人类必须经历的生存循环过程，就像大自然的日出日落、天的阴晴、月的圆缺一样简单，也是宇宙必须经历的循环过程，这就是“道”是宇宙与人类的生存轨迹。

太极是宇宙的本原，人和自然界的万物都是由阴阳二气和金、木、水、火、土五行相互作用构成的。五行统一于阴阳，阴阳统一于太极，即使千变万化，最终还是归于圆，出不了这个圈（至繁太极包罗万象，至简只有阴阳）。万变归一，就是宇宙生生不息循环往复的必然规律，也是其最终的目标。人类最终的目标，就是“健康长寿”。因此，我们无论是饮食、睡眠、还是经络运动锻炼，我们的目的只有一个，那就是健康长寿。如果人类没有一个健康的体魄，无论你是富可敌国还是有何等天资和才华，或胸怀远大抱负及崇高理想，一切都无从谈起、一切都是零。美国的哈比博士曾经写了这样的一串数字：1000000，用来比喻人的一生，其中“1”代表健康，“0”分别代表事业、金钱、地位、权力、家庭、房



子等。如果有一天不小心少了几个“0”，对我们的影响当然会很大，可是只要我们拥有健康的身体，我们就还可以获得更多的0，不是吗？相反，如果不注重健康，就代表我们健康的“1”没有了，那么剩下的房子你还能住吗？票子你还能花吗？车子你还能开吗？这一切的一切都不复存在了，而仅仅是为别人做嫁衣。我们拼命地工作、挣钱，不就是为了更高质量地活着吗？为了在“1”后面多加几个“0”吗？和健康相比，一切都是浮云，一切都是过眼的云烟！只有我们拥有健康，我们才能拥有这个世界。

第一节 继承与发展

经络学传承至今已经2500多年了，中医在治疗疾病时，无论是食疗的按经施味、药疗的循经问药，还是针与灸（银针、艾灸）的循经问穴，按摩、拔罐、刮痧的离穴不离经，一切的治疗都离不开经络、穴位。经络一直是中医治病救人的法宝，但是错综复杂的经络，总是让不谙医道的普通人感到神秘莫测、高不可攀、遥不可及而无法问津。自然界的万物都是相对的，相生相克地互相制约着，经络学的发展亦然，这就是“道”的体现。“无”与“有”是“道”的别名，没有“无”就没有“有”，没有“有”就没有“无”。“经络自我综合锻炼方法”，就是“无”与“有”的体现。继承就应该有所发展，发展就应该有所创新。我在运用经络自我治疗疾病的实践中不断地体会和探索，把它由繁至简。我在自我治疗的过程中深深地体会到任何的治疗都不是一劳永逸的，尤其是慢性病的治疗，必须持之以恒地长期坚持甚至是终生坚持，才是治疗的根本。因此，我把经络运动演变成一套简便的经络自我综合运动锻炼方法，使身患慢性疾病的人，把自我治疗贯穿到日常生活中，与饮食、睡眠俱进。饮食循环、睡眠循环、运动循环是人体健康“循环三要素”，这不仅是治疗各种慢性疾病的最佳方法，更是“未病先防、已病防变”，确保现代人类健康长寿的最佳有氧运动。经络综合运动使昔日的岐黄之术发挥出更加广泛的为人类健康服务的新方法，使任何不懂经络的人，都可以通过简单的锻炼方法，达到防病治病、保健养生、健康长寿的目的，达到了“人人自救”的至简至易的发展过程。背部是人体防病治病保健养生的屏障，有总督人体经脉的阳脉之海“督脉”；还有号称五脏六腑和人体器官排毒通道的“膀胱经”，它是人体五脏六腑和人体器官经络的联络中枢，是脏腑俞穴的大本营，是治疗内科疾病必选的经络穴位，是人体的下水道，是脏腑器官排除垃圾的必经之路。脊椎是人体奇穴华佗三十四穴的家，是人体神经出入的枢纽，是治疗各种疑难杂症和内科疾病的重中之重。这些重要部位自己够不到、摸不着，这就无法做到真正意义上

的“治病不求人”。现在有了“经络自我综合锻炼方法”，就从根本上解决了这一难题。但是，在实践过程中却发现经络并非是万能的，只保证经络畅通是不够的，至少对老年人和患有慢性疾病的人是欠缺了点，那就是黄帝内经所说的保持人体健康状态的必要条件“骨正筋柔肌肉若一”。因此，在长期的锻炼实践中逐渐地把单纯的经络锻炼发展创新并形成了一系列的经络自我综合锻炼方法，从整体对身体进行全面的调整，这才是标本兼治的最佳方法。和我一起锻炼的人，他们虽然只锻炼了经络自我综合锻炼方法中的一种——“经络自我锻炼”，但都不同程度地受益于“经络自我锻炼”。为了让更多的人受益于“经络自我综合锻炼方法”，本着来源于人类、归还于人类的法则，我把锻炼方法编写成书，献给与健康有缘的人。健康同样如此，不要看，不用听，要去体验、去实践，眼睛、耳朵都可能欺骗你，只有实践才是检验真理的唯一标准，相信自己、相信“经络自我综合锻炼”，就可以做到“人人自救”，做到我的健康我做主，让人类共同走向健康长寿之路。

《身经通考》说：“自治者，智之事也；治人者，仁之事也。”我是经络自我综合锻炼方法的始创者，也是第一受益人，我的一些慢性疾病和糖尿病的血糖控制以及并发症的消除就是靠持之以恒的“经络自我综合锻炼方法”慢慢地消灭于无形之中。病是人类在饮食、睡眠、运动失常、暴饮暴食、起居无常、熬夜、黑白颠倒、过劳或过逸、违逆四季气候的变化，春生、夏长、秋收、冬藏的宇宙自然循环之规律下，在人类毫无察觉的过程中使人体不断受到损伤，人体通过自我代偿功能来维持人体的正常状态，同时积极地自我修复病灶，但在饮食、起居睡眠、运动锻炼、适应四季气候等先决条件没有改变的情况下，人体自我修复功能就无法自我修复，代偿功能相继失去代偿作用，最终疾病暴发出来。“经络自我综合锻炼方法”治疗疾病的过程是从整体上疏通经络、按摩穴位，调整五脏六腑、平衡人体阴阳，运动锻炼增强体质、确保骨正筋柔肌肉若一，做到饮食有节、起居睡眠有时、坚持长期的有氧运动，只有这样，才能在持之以恒的经络综合运动中使人在不自觉中逐渐恢复健康。经络学是现代人类健康长寿的绿色通道，我将把“经络自我综合锻炼方法”的发展与推广作为一项造福人类健康的事业来做，致力于终生。我会毫无保留地把锻炼的方法贡献给全人类，但是请记住，你自己才是健康的主人，因为我只能引导你走向健康之路，却无法替你走到健康的彼岸，别人（医生）只能帮你一时，却不能帮你一世。健康之路最终还是需要你、我、他一步一个脚印地往前走。健康是需要付出的，古人说：愚智在天，寿夭在己！现代健身跑的创始人——法国医学博士范·阿肯，说：“在我们这个社会，只要有了钱，就可以买到你想要的一切，但只有一样东西你买不到，这就是健康。”健康的得来需要付出一定的代价——顽强的意志、克服贪图安逸的性情、艰苦锻

炼和流汗。“经络自我综合锻炼”和饮食、睡眠，人体自然循环三要素三足鼎立，是“未病先防、已病防变”和健康长寿的自然循环规律，是保证人体阴阳平衡的健康定义，“经络自我锻炼”要与“饮食、睡眠”俱进，并不像书本上说的那么简单地拍拍手，按摩几个穴位就万事大吉了。那是需要你像饮食、睡眠一样，去循环往复地坚持运动锻炼，并且做到饮食有节、起居有时，坚持运动锻炼，每天踏踏实实地去自我按摩经络、穴位，从体内调整五脏六腑、畅通气血、平衡阴阳，外练形体，筋、骨、皮肉才能从整体上增强体质、提高免疫力，起到防病治病确保健康长寿的作用。《汉书·艺文志》记载，秦汉时期约220年第一部按摩专著就已经诞生，中华医学源远流长，中医的博大精深远非现代人所想象得那样简单。《上经》曰：夫道者，上知天文，下知地理，中知人事。古代研究医学之道的人，既要了解天文地理，又要了解自己的身体、了解天地人，才能做到知己知彼，才能做到顺应自然、适应自然。“返璞归真”，是现代人类健康的需要，祖传秘方、假药泛滥的今天，只有“经络、穴位”和自我运动锻炼增强体质不会欺骗人类，是人类最值得信赖的“医药”和健康的方法。两千五百多年前，我们勤劳智慧的祖先就发现并运用经络穴位作为防病治病保健养生的方法，并集众人的智慧和治疗实践经验，编写成人类巨著《黄帝内经》。随着社会的发展、科学技术不断更新，农业、畜牧业、水产品、食品等使用化肥、农药、除草剂、饲料、激素、生长素、各种添加剂等等，各种工业污染也给现代人类的健康带来了无穷的隐患。再加之人民的生活水平不断地提高，劳动方式的改变，现代化使人类的劳动强度大大降低，从运动角度来说，由以往的“步行”到骑自行车、摩托车、电动车、汽车，人们的运动锻炼越来越少，以车代步的人们越来越多，运动锻炼严重不足。“民以食为天”，我们每天无法回避的饮食，暴饮暴食、高热量饮食对身体的伤害，让身体的收支无法平衡。空调的出现使许多人告别了四季气候的变化，使人类的自我调节功能逐渐丧失。生活在一种气候之中万物都无法生长，春生、夏长、秋收、冬藏，是万物生存的必然规律，人又岂能例外。不良的生活习惯，过多的夜生活，经常熬夜，睡眠颠倒使人体的生物钟紊乱，纵情声色，严重透支着现代人类的身体等等。外部的自然环境和人类身体内部的自身环境变坏而导致各种慢性病、怪病的增多。为牟取暴利，一些不法之徒纷纷抛出“祖传秘方”昧着良心坑害患者，制假贩假，造假水平之高让人难辨真伪因此人类需要绿色健康、健康需要人类返璞归真，我们人类在来到这个世界之时，造物主已经为我们准备了“医药”，那就是我们的“经络、穴位”。经络、穴位的高明之处就在于，“治未病”以预防为主，防治结合。就是说身体健康的人锻炼经络更是有百利而无一害，是“未病先防”。《身经通考》说：人至于病而求医，已非上士所以自期之意矣！经络穴位是我们人类自备的“医药”，它永远也不会欺骗人类，是人类最值得信赖的“医药”。

经络穴位的治疗作用也是任何药物所无法比拟的。通过自我按摩，它可以同时调理人体的五脏六腑，调节人体阴阳平衡，使气血畅旺，促进新陈代谢，兴奋和抑制神经，放松肌肉摩散壅聚，排除毒素畅通气血等作用，使人体保持相对的平衡，这是任何药物都无法做到的。经络自我锻炼方法的特点是像婴儿和小树由弱到强、由小到大的渐进法来养生和防治疾病，使防治疾病和运动锻炼二者兼顾。我已经把经络按摩发展成为能够持之以恒锻炼的有氧运动方法，它完全可以做到有病治病，无病保健养生，维护保持经络畅通，达到人类养生、健康长寿、锻炼身体、增强体质、延缓衰老、健康长寿的最终目标。经络自我综合锻炼方法能使终生锻炼的人延缓衰老。

经络自我综合锻炼方法，使“经络学”轻松地做到“治病不求人，人人自救”新的使用方法，告慰了“岐黄之术”的缔造者黄帝、岐伯。黄帝、岐伯在天有知“岐黄之术”今天又有了新的发展和创造，由过去的治病于人到现在的“人人自救”这种更加广泛的使用方法，他们也会感到不负他们当年的作为，他们也会笑慰九天。“继承”，是发展的基础；“发展”，才是最好的继承。发展就要有所“创新”，岐黄之术今新用：

古人不见今时月，智慧结晶传至今。
绿色健康代代传，返璞归真是正途。
继承发展效更高，随时锻炼祛病忧。
普度众生力难从，人人自度法无边。
岐黄之术今新用，黄帝岐伯笑九天。
旧时达官养生法，今入平常百姓家。
一条大道在眼前，如今岂能再等闲。

第二节 现代人类健康新模式

随着市场经济竞争机制的趋利化，价值观念的物欲化，促使了现代人类与社会关系的唯利性、资本积累的投机性、资源开发的盲目性，只要有利可图，就不惜破坏自然生态环境，过度开发，使人与自然生态环境的非协调性倾向严重，从而导致人们“社会心理”紧张疲劳的困惑态、心绪浮躁的失衡态和生理气机的病患态。由于现代人唯药万能的依赖性很强，更有以保健品、营养补品为重，又出现只重“药疗、保健品、营养补品”而忽视医药商业化趋向，只相信广告、只崇尚药物的客体疗法，而不了解“人体自有大药，人体自有能量场”的自体疗法，去充分利用人体自我康复机制的巨大生命“潜能”，若长期在化学性药物治疗效

应的副作用下，这必然导致人类处于治标不治本、似病非病的亚健康状态。究其原因，很重要的一点是现代人对自身的了解几乎是零，对天地自然的了解知之甚少，对人与社会、精神之间的平衡力缺乏科学理解，对运动是人体自然循环的三要素之一一无所知。对“心”、“意念力”既能致病又能治病缺乏认识，不懂得人与人、人与自然、人与社会之间的主客观环境相适应的协调关系和与“天、地、人协调统一，顺应自然，天人合一的养生观”人与自然应保持一种同生共运的伦理价值原则；更不懂得运用运动来完成自身的心理、生理、营养、气血、酸碱等人体内部机能的自我平衡机制的调节原理，即人的整个生命活动过程，都必须按一定规律有序运行，身体各系统、各器官机能必须处于最佳平衡态，与内外环境保持高度统一状态。病，是平衡的破坏；病愈，是平衡的重新获得，是自我修复的自愈功能在起作用。殊不知唯有运动才能使人体保持“阴阳平衡（动则阳生、静则阴生）、形神具备、骨正筋柔肌肉若一”，锻炼耐力保持体力不衰，愉悦心情调节情志等。

人类社会在日新月异地飞速发展和进步，自然界也在不断地变迁，一切都在发展，一切都在变化，不变的只有宇宙生生不息周而复始的运动循环——春、夏、秋、冬循环往复；人类的饮食、睡眠、劳作、运动和经络穴位的永恒不变！这就是宇宙与人类的自然循环规律，“动”是生命的需要、是生命活力的最佳表现形式、是生命延续的基础，动则生机勃勃，在“动”中求得生命中的平衡，遵循人类自身的循环规律和必需的循环过程，释放消耗多余的热量、清除体内的垃圾、净化人体内部环境，使人体保持相对的平衡与和谐，创造一个良好的人体内部环境。中国的养生思想和中医治疗理念等等都是以“中庸”的思想为基础。人体的阴阳平衡，天地万物的阴阳平衡都是以“中庸”之道来体现的，就是说人体的阴阳平衡与宇宙自然界的阴阳平衡是分不开的，是高度一致的，不能走极端。保持中庸是保证人体健康的必要条件，适应自然、顺应自然、走近自然是营造人体外部环境、促进人体与自然达到天人合一的境界。饮食有节、起居有时、运动有度。饮食：荤素搭配、粗细搭配、凉热搭配、营养均衡以完成人类的饮食循环需要；睡眠：早睡早起、顺应四季睡眠以完成人类的睡眠循环的需要；运动：是保持人类整体形态的最佳方法，是确保肌肉弹性、力量、耐力以保持肌肉的正常生理功能和抵抗疾病的能力，保持骨骼的质密和关节的灵活性，保持经络畅通、韧带柔韧性能、筋腱张弛有度的重要手段，是调节人体平衡的砝码，是促进人体血液循环、新陈代谢最有效的方法，是保持人体活力的兴奋剂。运动能调节人类的不良情绪使人心情愉悦。“冰冻三尺非一日之寒”，运动要持之以恒，冬练三九、夏练三伏，劳逸结合，以完成人类的运动循环的需要。这三个人体自然循环要素就是保持人体平衡的中庸之道，也是天地宇宙万物的循环之道，更是经络自我锻炼方

法的最终目的。“防病治病、保健养生、健康长寿”，这就是现代人类的“养生之道”，现代人类“治未病”的方法就此“诞生”了，如今通过“经络自我综合锻炼方法”完全可以做到“未病先防，已病防变”、人人自救、“我的健康我做主”！这就是现代人类养生健康长寿的新模式。



第二章 生命在于运动

运动是以增强体质、培养生机、预防疾病、争取健康长寿为目的，用活动身体的方式维护健康、锻炼意志、延长寿命、延缓衰老的重要养生方法。说白了，就是养形、炼形、保形。形是生命的基础，是精、气、神人身三宝的家，形在精气神俱在，形灭则精气神俱灭（道家养生理论强调说只要有身体的存在，就有谈健康的资本），这足以说明“形（身体）”在养生中的重要地位。中华民族传统的运动养生特点是以中医的阴阳（气血）、五行（脏腑）、经络等理论为基础，以养精、练气、调神、养形为运动的基本特点，从整体的“精、气、神、形”，强调意念、呼吸和形体锻炼动静结合的保健活动。传统的运动养生，经过历代养生家实践经验的不断总结和补充，逐渐形成了动静结合的静以养神、动以养形；运动肢体、自我按摩以疏通经络；呼吸吐纳、调整鼻息以练气；宁静思想、万念归一、排除杂念以练意的整体保健养生方法。作为万灵之主的现代人，运动是必需的，运动的帮助现代人类保健养生、健康长寿。运动养生就是“治未病”。

人类初始，狩猎以获取牺牲，采摘而得天赐，刀耕火种等劳作，都是人类自然的运动形式。运动是人类生存的前提，只是在社会发展、私有制出现，而后才有了“劳心者治人，劳力者治于人”的现象。运动养生迎合了上层社会的需求，如湖南长沙马王堆汉墓出土的导引图就是现今发现的最早记录。医学的发展，为运动养生提供了理论依据、指导原则、发展方向以及必要限制等，使运动养生向全面、合理的方向发展。流通气血、长养精神、强筋壮骨、滑利关节、坚肤壮肌、聪耳明目、充脏畅腑，从而达到精力旺盛，气血充足，思维敏捷，反应快速，耐力持久，形神具备，骨正筋柔，肌肉若一，老而不衰。继承古代先贤积累的宝贵养生经验，结合现代人文自然环境劳作运动之特点达到现代人类养生之目的。

运动保健，又叫中医健身术，是指运用传统的导引、运动健身操等方式进行

锻炼。我们的祖先很早就认识到宇宙生物界，特别是人类的生命活动具有运动的特征，因而积极提倡运动保健。早在春秋战国时期，就已经出现把体育运动作为健身、防病的重要手段，如《庄子·刻意》云：“吹响呼吸，吐故纳新，熊经鸟申，为寿而已矣。此导引之士，养形之人，彭祖寿考者之所好也。”说明当时用导引等方法运动形体来养生的人，已经为数不少了。《吕氏春秋》中更明确指明了运动养生的意义：“流水不腐，户枢不蠹，动也。形气亦然，形不动则精不流，精不流则气郁。”这里用流水和户枢为例，说明运动的益处，并从形、气的关系上，明确指出了不运动的危害，非常明显，此在说明一个道理：动则身健，不动则体衰。《黄帝内经》也很重视运动养生，提倡“形劳而不倦”，反对久坐、久卧，强调应“和于术数”。所谓“术数”，据王冰注：“术数者，保生之大伦”，即指各种养生的方法，也就是养生之道，也包括各种锻炼身体的方法在内。后汉三国时期，名医华佗创编了五禽戏，模仿虎、鹿、熊、猿、鸟五种动物的动作做体操，其弟子吴普按照五禽戏天天锻炼，活到90多岁，还耳目聪明、牙齿完好。五禽戏的出现，标志着—个时代对养生的重视程度，使中医健身术发展到一个崭新的阶段，为以后其他运动保健形式的出现，开辟了广阔的前景。到了晋唐时期，主张运动的养生家多了起来，晋张华《博物志》中所载青牛道士封君达养性法的第一条便是“体欲常少劳，无过度”。南北朝时期，梁陶弘景所辑《养性延命录》中说：“人欲小劳，但莫至疲及强所不能堪胜耳。人食毕，当行步踌躇，有所修为快也。故流水不腐，户枢不蠹，以其劳动故也。”唐代名医孙思邈亦很重视运动养生，他在《保生铭》中提出“人若劳于形，百病不能成”，他本人还坚持走步运动，认为“四时气候和畅之日，量其时节寒温，出门行三里，二里及三百、二百步为佳”。到宋代，对运动保健的养生法的研究又前进了一步，如蒲虔贯著《保生要录》，专列“调肢体”—门，主张用导引运动形体。明代著名养生学家冷谦著《修令要旨》、王蔡传撰《修真秘要》，均提倡用导引来锻炼身体。现在，在我国流传极广的太极拳，据说是明代戚继光根据民间拳术总结出来的拳经32势。清代养生学家曹庭栋创“卧功、坐功、立功”三项。各时代的历史背景、自然环境、饮食劳作、生活状态、工作出行方式、娱乐方式各异，养生方法也各具特色。

这些都充分说明，古人是非常重视运动保健的，“动则不衰”是我们中华民族养生、健身的传统观点，这同现代医学的认识是完全一致的。现代医学认为“生命在于运动”，运动可以提高身体新陈代谢，使各器官充满活力，推迟向衰老变化的过程，尤其是对心血管系统，更是极为有益。法国医生蒂索曾说：“运动就其作用来说，可以代替任何药物，但是世界的任何药物都不能代替运动的作用。”适度的体育运动，可以使生活和工作充满朝气蓬勃的活力和轻松愉快的乐趣；可以帮助建立生活的规律和秩序，提高睡眠的质量，保证充足的休息，提高工作效



率；可以提高人体的适应和代偿机能，增加对疾病的抵抗能力，总之，运动可以使人强健体魄、防治疾病、延缓衰老、延长寿命，“运动是健康的源泉”，清代的教育家颜习斋所说的“养生莫善于习动”。“一身动则一身强”的观点是完全一致的。时光如流、岁月变迁，各个时代有各个时代强身健体的产物。古为今用，结合现代生活劳动工作、饮食运动特点创编现代养生健身防治疾病的《赵氏经络自我综合锻炼方法》，弥补了古代功法的模仿动物，以仿生操锻炼的单一性。今天的“赵氏经络自我综合锻炼方法”将成为现代人类“未病先防，已病防变”运动健身、延缓衰老、健康长寿的最佳现代养生运动功法。

第一节 运动养生的意义

动物学家发现，大象在野外生活可活到 200 岁，一旦被俘获，关进动物园，尽管生活条件比野外好得多，却活不到 80 岁；野兔平均可活 15 年，而自幼养在笼内过着“优越”生活的家兔，平均寿命才 4 ~ 5 年；野猪的寿命也比家猪长一倍。野生动物为了寻食、自卫、避敌、摆脱恶劣气候的侵害，经常要东奔西跑，身体得到了很好的锻炼，这样一代一代传下去，体质会变得越来越好。同样，人也是如此，经常参加体育运动锻炼的人，寿命就长。这说明一个道理：运动是健康长寿之本。

1. 动以养形。《寿世保元》中说：“养生之道，不欲食后便卧及终日稳坐，皆能凝结气血，久则损寿。”说明运动能够促进气血畅达，增强抗御病邪能力，提高生命力，故著名医家张子和强调“惟以气血流通为贵。”人体运动主要围绕肩、腰、髋、膝、踝等关节来进行，且每一处关节部位分布有若干肌群，经常运动，既能消除脂肪，又增强了肌肉的力量。此外，经常从事体育锻炼，还可提高青少年的智力、记忆力、身高、体质和其他生理功能。

2. 运动可增强脾胃功能。华佗指出：“动摇则谷气得消，血脉流通，病不得生。”说明运动有强健脾胃的功能，促进饮食的消化输布。而脾胃健旺，气血生化之源充足，才能健康长寿。

3. 运动可加强心脏功能。国外有个心脏病学研究所，曾对 20 ~ 30 岁的健康男子做过一个缺乏运动对身体影响的试验。他们把试验对象分为试验组与对照组，规定试验对象连续 20 个昼夜躺在床上，不准坐起、站立或在床上运动。对照组也连续 20 个昼夜躺在床上，但允许每天在床上设置的专门器械上锻炼 4 次。当试验进行了 3 ~ 5d 时，试验组的人纷纷诉说背部肌肉酸痛、食欲不振，发生便秘；20 个昼夜过后，肌肉开始萎缩，肌力极度衰退，不少人从床上一站起来就头晕目眩，心跳加速，脉搏细弱，血压下降到危险程度，有的竟处于昏厥状态，与试验前对比，心脏功能平均下降了 70%，起床后，连上楼这样简单活动几乎都无法完成。但