

名医健康绝技系列之二

多年从事中医养生及健康教育事业
参与主讲健康讲座五百余堂
讲座遍及十余座城市

王城生◎著

行走坐卧 皆养生

养生，需要实实在在，

找对方法胜过访名医、求仙方。

行、立、坐、卧养生法，古董级别，

科学保证，让古代养生精髓为我所用。

文中方法随时可用，

招招可拆用，人人皆适学，

可防病祛病，强身身心，

是全民健身、养生之首选！

世界自然医学会联合会

马永华 主席 倾情推荐

吉林出版集团
吉林科学技术出版社

作者简介



王城生 [医师资格证书编号：199995211691001100212]

■著名中医养生专家，著名健康教育专家，南京CDC慢性病及艾滋病防控专家。现任南京自然医学会常务理事，南京自然医学会养生康复专业委员会副主任委员兼秘书长。

.....

■发表论文一百多篇，专著有《中华养生大智慧》《绿色养生自然疗法——足疗养生》《中国太极足疗新法》《中国太极足疗反射区挂图》，参编著作有《当代针灸医学新论》《中医体表疗法妙治百病》《凌志安演示陈式太极拳图谱》《祛病健身六字诀》等。为南京理工大学、南京师范大学、江苏老年大学等大学的卫生保健专业的特聘教授。在疾病预防工作过程中，工作成绩突出，被江苏电视台、南京电视台多次采访和报道。

.....

■重视民生，深入社区参与主讲健康讲座五百余堂，讲座遍及十余座城市，语言朴实风趣，受到广大群众欢迎。

作者电子信箱：w_tjzl@sina.com

选题策划：李 梁

责任编辑：隋云平 马艺轩

封面设计：涂图工作室

15044108645

投稿邮箱：jlkj_myx@163.com

王城生◎著

名医健康绝技系列之二

行走坐卧 皆养生



XING ZOU ZUO WO
JIE YANGSHENG

 吉林出版集团
 吉林科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

行走坐卧皆养生 / 王城生著. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2011.6

ISBN 978-7-5384-5371-3

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 103204 号

名医健康绝技系列之二

行走坐卧皆养生

著 王城生
出 版 人 张瑛琳
选题策划 李 梁
责任编辑 隋云平 马艺轩
封面设计 南关区涂图设计工作室
制 版 墨工文化传媒有限公司
开 本 720mm × 990mm 1/16
字 数 180千字
印 张 16
印 数 1-8000册
版 次 2011年8月第1版
印 次 2011年8月第1次

出 版 吉林出版集团
吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
社 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021

发行部电话 / 传真 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600311 85670016

储运部电话 0431-84612872

编辑部电话 0431-86037698

网 址 www.jlstp.net

印 刷 长春新华印刷集团有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-5371-3

定 价 29.00元

如有印装质量问题 可寄出版社调换

版权所有 翻印必究

推荐序

一次成功的创作，一个神圣的使命

在这个阳光明媚的日子里，欣悉王城生医生编写的《行走坐卧皆养生》一书即将出版，真是可喜可贺。王医生从“行”、“立”、“坐”、“卧”四个方面介绍了三十多种养生法，把养生修炼当作生命自控工程来进行，把养生与生活、工作、学习有机地结合起来。对此，王医生确实是一个踏踏实实的践行者，加之道行深，才能有感而发，惠及百姓。

《行走坐卧皆养生》是一次成功的创作。大凡看过古代养生修炼术经典著作的人，都会有“医理深奥”、“文字古朴难懂”之感。而王医生以讲故事的形式，将养生术深邃的道理，用通俗的语言、精美的图片，展现在广大读者面前，使读者能够随即应用书中的宝贵知识，指导自己的健康生活。另外，王医生在学习、继承名师和先辈养生修炼术的基础上，对传统养生法进行了优化和提炼，使广大读者更容易学习和掌握。书中所介绍的养生法最大的特点是灵活，不拘一格，它的每一招、每一式都来源于传统功法中的养生精华，既传承了我国优秀的传统养生功法，又与现代养生、健身相结合，《行走坐卧皆养生》在科学实践的基础上介绍了独具特色的经典养生健身功法，是实属难得的一本运动养生指导书。

当今社会，患高血压、高血脂、高血糖、脂肪肝、心脏病、脑血管病、癌症等疾病的人数与日俱增。患有这些疾病的人，前期大多毫无觉察，待有明显症状后，才主动求医，但此时多数的病情已经严重，甚至已是晚期。因此，越早开始疾病预防，患病率就会越小。作为医学工作者的我们，更希望看到的是每个人都健健康康的，少生病，乃至不生病。有些疾病我们

通过相互的努力会根治，但有些疾病却至今也没有发现很有效的治疗方法。所以我们呼吁大家，早一点关注自己和家人的健康，也许下一个长寿老人就是你。我们要推广和普及《行走坐卧皆养生》这一宝贵的养生法，让更多的朋友养成运动养生的习惯，未雨绸缪，把疾病阻拦在医院外面，让普天下老百姓都不要生病，都能健康长寿，享受人生。

无论你懂还是不懂养生修炼术，无论你的文化程度高低，无论你从事何种职业，只要你关注自己与亲友的健康，有意识地了解一些行走、坐、卧的养生知识，就会从中增知识、长见识，获得身心健康的启示。在人人重视健康养生的新时代，本书将成为广大读者朋友们健康、养生方面的良师益友！

马永华

2011年5月1日

马永华 主任医师、南京中医药大学教授、博士、研究生导师。现任世界自然医学会联合总会主席、南京自然医学会会长，历任中国中西医结合学会理论研究专业委员会理事、江苏省中西医结合学会常务理事等。

自序

行走坐卧皆养生

中华传统文化包括佛、道、医、儒、武五大体系，养生、修炼、特医都是中国传统文化中的精粹。本人在学习传统文化中的“特医”和“养生修炼技术”的基础上，又经过反复的亲身实证，精选其中简单易学、高效实用、并能够普及的一些养生修炼的方法。同时提倡一天二十四小时都在练在养。这是什么意思呢？就是让你采用入世修炼法，把养生与生活、工作、学习、事业有机地结合起来。无论是在做报告、听汇报，或者上课、看电影、看电视，都可以一心二用，一心多用。走路时，一边走一边可练行功，跑步的时候可以练跑功，躺着的时候可以练卧功，坐着的时候练坐功。除此以外，还可以把一个养生法拆成若干动作，分解开来练，这种方法就叫做拆功练习法。

本书所述养生功法，都源于古代各家养生修炼术。由于古代养生法大多动作繁多，本书考虑到时代的特点，人们生活节奏很快，大家没有那么多的时间练那些没用的动作，因此在养生法编排上就把最本质、最关键的内容提炼出来。另外，在养生动作的编排上，每个功法的动作都是直达病灶的，它招招式式都来源于传统功法中的精华。《行走坐卧皆养生》一书可谓是传统运动养生精华的组合，而且，书中的每一招式都是可以拆开来练习的。

“行”、“立”、“坐”、“卧”是我们每个人每天都要做的事情，将养生功法融入日常生活中，既省时，又无需花费金钱。在撰写本书的时候，我反复思量，争取让书中的每句话都能对您及家人的健康有所帮助，让每

2 自 序

个功法都能直达练功目的。

我们作为中华民族的子孙后代，每个人都有责任将祖先留下来的精粹继承并发扬光大，造福于中华民族的子孙后代及全人类，《行走坐卧皆养生》就是这样一本古董级别的养生书。

中华养生大智慧，行走坐卧皆养生。愿亲爱的读者朋友们能一书在手，百病不愁！今天是母亲节，感谢父母的养育之恩，同时衷心祝愿本书能给天下父母送去健康、希望、愉悦、力量！

A handwritten signature in black ink, reading '王城生' (Wang Chengsheng) from right to left.

2011年5月8日

目 录

第一章 运动是最好的养生之道

第一节	现代人寿命长了，但并不意味着健康	1
一、	现代人寿命长了	1
二、	长寿并不等于健康	2
三、	健康的长寿才算是圆满的人生	2
四、	选择一条健康长寿的道路——走传统养生之路	3
第二节	别让“懒”和“忙”拖累你的健康	5
一、	“懒”拖累你的健康	5
二、	“忙”透支你的健康	7
三、	给自己留点时间“加油”	8
第三节	错误的行、立、坐、卧姿势造就了疾病	9
一、	身体姿势的养生内涵	9
二、	错误的姿势造就了疾病	10
三、	纠正错误姿势要依靠科学	13
第四节	是药三分毒，运动才是最好的药方	15
一、	药中三分毒，治病也致病	15
二、	科学运动才是最佳药方	18
第五节	传统健身法与现代健身法，哪种更适合现代人	19
一、	什么是传统健身法	19
二、	什么是现代健身法	21
三、	传统健身法与现代健身法的比较	21
四、	传统健身法为什么更适合现代人	23

第六节	学会拆功练习法，一招一式也有效	24
第七节	生命在于运动，运动贵在坚持	25
	一、锻炼不能速成，欲速则不达	25
	二、运动贵在坚持，坚持就是胜利	26
	三、健康长寿，由你自己决定	27

第二章 传统运动养生法中的精髓

第一节	传统运动养生法概要	28
	一、道家运动养生法	28
	二、佛家运动养生法	29
	三、儒、医、武三家运动养生法	31
第二节	贯穿传统养生术的三大要素	33
	一、调身	33
	二、调心	34
	三、调息	34
第三节	属于全民的传统健身法——易筋经	35
	一、功法源流	35
	二、动作姿势	36
	三、功法作用	40
第四节	属于全民的传统健身法——五禽戏	42
	一、功法源流	42
	二、功法姿势	43
	三、功法作用	45
第五节	属于全民的传统健身法——六字诀	47
	一、功法源流	47

	二、动作姿势	48
	三、功法作用	50
第六节	属于全民的传统健身法——八段锦	52
	一、功法源流	52
	二、功法姿势	53
	三、功法作用	55

第三章 行走式养生

第一节	养生之行，始于足下	57
第二节	“步行热”掀起养生健身潮	59
第三节	花样行走，防衰抗老更健康	61
第四节	行走绕圈圈，养生又新鲜	64
第五节	行走捂捂肾，排浊调肾经	66
第六节	红颜想常驻，脚下少停步	69
第七节	身材想窈窕，步行走着瞧	70
第八节	步行好时节，春季最适合	74
第九节	大寒多行走，疾病全溜走	75

第四章 立式养生

第一节	常站养生桩，健康无病扰	78
第二节	龙骨不健康，多种疾病找	85
第三节	强肾抖功，护肾解疲劳	92
第四节	以音助气法，手脚不寒凉	96

第五节	练习高位撑，腰背不酸痛	99
第六节	佛手回春法，疏筋健身心	102
第七节	拍打健康法，强肾健体力	107
第八节	圆规运动法，强健骨关节	111

第五章 坐式养生

第一节	掌心贴腹法，排浊脾胃健	117
第二节	拍头加梳头，神经衰弱走	120
第三节	双手干浴面，保健靓容颜	124
第四节	下颊仙鹤点，颈椎自然健	127
第五节	手在耳上“飞”，耳聪肾不亏	131
第六节	三分健脑功，大脑真轻松	137
第七节	“神仙一把抓”，祛病亦延年	142

第六章 卧式养生

第一节	睡前练卧功，睡中来养生	147
第二节	环阳睡心法，利睡利健康	150
第三节	学会睡仙功，疾病梦中溜	152
第四节	睡前提肾功，痔疮无处留	155
第五节	睡前揉揉腹，益气健肠胃	157
第六节	仰卧抖腿功，健康无烦恼	159
第七节	睡前四妙招，靓颜睡出来	163
第八节	养为睡，睡出健康好身体	166

第七章 18 种常见疾病保健养生康复指导

第一节	鼻吸嘴呼治伤风，手仰脚躁人轻松	169
一、	流行性感冒的概况.....	169
二、	运动养生指导	170
三、	食疗养生指导	170
四、	康复指导	171
第二节	气虚阴虚宜静养，意守丹田治肺癆	171
一、	肺结核病的概述.....	171
二、	运动养生指导	172
三、	食疗养生指导	172
四、	康复指导	173
第三节	正坐直腰慢鼻吸，捏鼻吐气祛伤寒	173
一、	伤寒的概述	173
二、	运动养生指导	174
三、	食疗养生指导	174
四、	康复指导	175
第四节	调身调息先调意，肝炎运动有禁忌	176
一、	病毒性肝炎的概述.....	176
二、	运动养生指导	177
三、	食疗养生指导	179
四、	康复指导	180
第五节	双手交握小腹前，闭口咳掉气管炎	181
一、	急性支气管炎的概述.....	181
二、	运动养生指导	182
三、	食疗养生指导	182
四、	康复指导	183

第六节	痰饮痰火先清肺，慢支祛痰靠导引	183
	一、慢性支气管炎的概述	183
	二、运动养生指导	184
	三、食疗养生指导	185
	四、康复指导	186
第七节	双手高举过了头，六字咽法哮喘好	187
	一、支气管哮喘的概述	187
	二、运动养生指导	187
	三、食疗养生指导	188
	四、康复指导	188
第八节	支扩须站太湖桩，一蹲一立藏玄机	189
	一、支气管扩张症的概述	189
	二、运动养生指导	189
	三、食疗养生指导	190
	四、康复指导	191
第九节	治疗心绞痛又心痛，低头交叉深呼吸	192
	一、心绞痛的概述	192
	二、运动养生指导	192
	三、食疗养生指导	192
	四、康复指导	193
第十节	风湿先行复心功，静心强壮万年松	196
	一、风湿性心脏病的概述	196
	二、运动养生指导	196
	三、食疗养生指导	198
	四、康复指导	198
第十一节	高血压病要放松，手心向下更轻松	199
	一、高血压病的概述	199

二、运动养生指导	200
三、食疗养生指导	201
四、康复指导	202
第十二节 两臂环抱在胸前，脚跟悬落治胃炎	204
一、急性胃肠炎的概述	204
二、运动养生指导	205
三、食疗养生指导	206
四、康复指导	207
第十三节 慢性胃炎分类型，运动养生要导引	207
一、慢性胃炎的概述	207
二、运动养生指导	208
三、食疗养生指导	209
四、康复指导	210
第十四节 急性肾炎服黑气，摩腹强肾又吹气	211
一、急性肾炎的概述	211
二、运动养生指导	211
三、食疗养生指导	212
四、康复指导	213
第十五节 慢性肾炎吐真言，六字呼气若等闲	214
一、慢性肾炎的概述	214
二、运动养生指导	214
三、食疗养生指导	215
四、康复指导	216
第十六节 三大动功天天练，风湿热病就会变	217
一、风湿热的概述	217
二、运动养生指导	218
三、食疗养生指导	218

四、康复指导	218
第十七节 类风关病练动功，小周天功重之重	220
一、类风湿性关节炎的概述	220
二、运动养生指导	220
三、食疗养生指导	221
四、康复指导	222
第十八节 血糖尿糖要谨慎，行走坐卧皆养生	223
一、糖尿病的概述	223
二、运动养生指导	224
三、食疗养生指导	225
四、康复指导	226
附 录 行走坐卧养生法答疑	228
参考书目	238

· 第一章 · 运动是最好的养生之道



第一节 现代人寿命长了，但并不意味着健康

一、现代人寿命长了

英国和德国的科学家分析，人类的平均寿命每过 10 年就增加 2.5 岁。他们认为，几十年后，几乎 70% 以上的人可以拥有很长的寿命，而百岁寿星将不再罕见。从近半个世纪的实践看，人的预期寿命在快速增长。据统计，1949 年以前人均预期寿命为 35 岁，而到了 2000 年已达到 70 岁，2002 年已达 72 岁。同时，百岁老人也在快速增加。我国第一次人口普查时，百岁老人仅有 3 384 人；而第五次人口普查百岁老人已达 14 000 人，占总人口的 1.39/100 000。随着社会的进步，医疗事业的发达，养生保健知识的普及，特别是生命科学的发展，人类预期寿命将大大延长。人人都有可能活过 100 岁。从理论上来看，人的自然预期寿命应该在 100~175 岁。专家预测，到 2052 年，世界人口平均寿命将达到 90~95 岁，逐渐接近自然寿命。

由此可见，21 世纪已进入长寿的时代，正如前联合国秘书长安南