



拉筋活血养生 易筋经

拔骨伸筋，寿长10年
易筋经守住了人体三宝——精、气、神
禅心武道，易筋洗髓、调理十二经脉
舒筋活络排毒、强体、祛病、益寿延年
旋转屈伸，促进人体内脏运动



茹凯◎著

易筋经

拉筋活血养生





图书在版编目(CIP)数据

拉筋活血养生易筋经 / 茹凯著. -- 长春: 吉林科学技术出版社, 2010.5

ISBN 978-7-5384-4720-0

I. ①拉… II. ①茹… III. ①易筋经(古代体育) - 基本知识 IV. ①G852.6

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第069870号

拉筋活血养生易筋经

著	茹 凯				
主 编	代金刚				
编 委	赵 哲	代选彬	王 亮	庞甜甜	田 甜
	李 爽	徐晓凤	张晓娟	张金玲	周广宇
	张小平	刘 锋	窦逾常	怀淑君	童银燕
	范浩杰	刘昱峰	刘 亮	唐信青	路纯江
	王 晶	于 通	武文婷	张海霆	侯 隽
	李兴华	陈晓娇	林子琪	段 卓	姜 丽
出 版 人	张瑛琳				
选题策划	孙 默				
责任编辑	孙 默				
封面设计	墨工文化传媒有限公司				
制 版	墨工文化传媒有限公司				
开 本	889mm × 1194mm	1/20			
字 数	160千字				
印 张	8.5				
印 数	1-8000册				
版 次	2011年6月第1版				
印 次	2011年6月第1次印刷				

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			
地 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 978-7-5384-4720-0
定 价	35.00元

如有印装质量问题 可寄出版社调换
版权所有 翻印必究

编者的话

作为中华文化瑰宝之一，中医运动养生是中华民族在几千年生产生活实践和与疾病作斗争中逐步形成并不断丰富发展的一门科学，为中华民族繁衍昌盛作出了重要贡献，对世界文明进步产生了积极影响。

“熊经鸟伸、吐故纳新”，源于上古神仙医家的导引吐纳，内功健身，是中华养生学独特的技艺。它方法虽简，但内涵丰富，讲究天人合一、情景交融、形神兼养，功效称妙，寓精奥国学大道于至简至易的循环运动之中，是中华国学的凝聚代表作。中医学独特的整体生命理论和系统健康观念，倡导人与自然和谐、人与社会和谐、身体健康与心理道德相统一，扶正祛邪，培元固本、保精养神、四时调摄、阴阳平衡、协调五脏、疏通经络等易学易懂易行易效的生活化原则方法，也充分发挥人的主观能动作用，在对现代亚健康 and 多种功能性身心疾病如颈椎病、肩周炎、腰腿痛、头痛、失眠、高血压、糖尿病，神经官能症等，都有极良好的康复保健作用。

为了让大家迅速体验中华健身养生学的科学与文化魅力，体悟中华养生文化的精神内涵，共同维护与提高我们的生命健康品质，我从许多优秀的传统健身术中精选了在历史上产生广泛效用的6种经典与大家分享：

易筋经——禅心武道，易筋洗髓

五禽戏——象形取意，仿生超越

六字诀——吐故纳新，调经理脏

八段锦——医道卫生，文武兼修

五行掌——内功养生，运化五脏

太极拳——心松意圆，运化元气

这六大经典养生法，都是经国家专门研究机构统一整理编创，非常精练简捷，好用易用。在本次编写中我们还结合相关的中医养生文化一起讲解，力求更通俗易懂、更生活化，也更讲究其实用性与操作性。

“医者，意也”，得意则忘形。太极拳也讲究“以心行气”“重在精神”，所以我们讲生命健康，贵在得神，练功修养重在调气，神气和畅，自然悠然自得，在轻松健身中体悟生活的精妙艺术与生命的最高意境。让我们一起来体悟中华运动养生的魅力吧！

茹凯

2010-12-30



第一章

揭开易筋经的千年面纱

筋骨一旦变结实了，困扰我们的那些腰膝少力、肌肉无力、腰腿疼痛、关节僵硬、腿抽筋、腿发颤等现象自然就大大缓解了，甚至得到彻底根治都有可能。同时，它还可延缓肌肉衰老、骨质疏松以及预防和治疗相关疾病。

1. 少林和尚原来有个健身法宝——易筋经 / 10
2. 拔骨伸筋，中国民间最好的养生术 / 11
3. 易筋经守住了人体三宝：精、气、神 / 12
4. 拉筋运动就是易筋经的后代 / 13
5. 你不能不知道的人体十二经脉及其循行路线 / 14



第二章

易筋经的健身密码

练习易筋经后，可使痉挛者变舒展，筋弱者变强劲，筋弛者变得充满张力，筋缩者变长，筋糜者变得健壮。骨，就是骨骼，拔骨能强壮骨骼，改善骨骼的结构，使我们从骨中生出一股神力，令人精神焕发。

1. 拔骨伸筋多功效：排毒、强体、治病、抗癌 / 16
2. 旋转屈伸脊柱，促进人体内脏运动 / 17
3. 内外双修、身心同养、里外焕彩 / 18



第三章

有规矩才成方圆 ——易筋经要领要记牢

易筋经不同于气喘吁吁的肌肉训练，它是以静带动。所有动作皆有刚有柔，且刚与柔处于不断的相互转化中；有张有弛，有沉有轻，是阴阳对立统一的辩证关系。一刚一柔，一实一虚，动作就不会出现机械、僵硬或疲软无力的松弛状况。

1. 调身——首先要有正确的身体姿势 / 20
2. 调息——我们的呼吸一定要自然顺畅 / 21
3. 调心——意识须平静，宁心好练功 / 22
4. 练习易筋经的禁忌与规矩 / 23



第四章

易筋经一招一式， 都与疾病势不两立

十二势易筋经，活气血、健筋骨，通经舒络，理三焦之气，养五脏六腑，抗衰老，滋养脊柱，益寿延年……传统国学养生，可真是益处颇多哦！

1. 你要滚瓜烂熟记诵的动作——基本手型、步型 / 26
2. 松、静、自然，宁神静气——预备势 / 28
3. 血液顺畅，免疫力就无敌了——韦驮献杵第一势 / 31
4. 让你的肩关节再也不酸疼——韦驮献杵第二势 / 36
5. 全面发动五脏六腑之气——韦驮献杵第三势 / 41
6. 教你年轻 10 岁的秘密——摘星换斗势 / 46
7. 增强肌肉的力量，减少骨折风险——倒拽九牛尾势 / 54
8. 让你的肺获得自然神力——出爪亮翅势 / 67
9. 脾胃好，促进营养吸收——九鬼拔马刀势 / 75
10. 要长寿，先健肾——三盘落地势 / 92
11. 调肝理气，情绪大好——青龙探爪势 / 103
12. 消灭“人老腿先老”的隐患——卧虎扑食势 / 119
13. 就这样醒脑、聪耳、去疲劳——打躬势 / 137
14. 一势打造出健康脊柱——掉尾势 / 145
15. 引气回归丹田——收势 / 153



第五章

特殊人群如何针对性 练习易筋经

找对方法最得意，看看，选择适合自己的招式方法，慢慢练习，持之以恒，远离疾病，益寿延年。

1. 肩周炎患者如何练习易筋经 / 160
2. 气血不足者如何练习易筋经 / 161
3. 肺病患者如何练习易筋经 / 162
4. 肾病患者如何练习易筋经 / 163
5. 腿病患者如何练习易筋经 / 164
6. 骨质疏松患者如何练习易筋经 / 165
7. 脊柱病变者如何练习易筋经 / 166
8. 高血压患者如何练习易筋经 / 167
9. 糖尿病患者如何练习易筋经 / 168
10. 高血脂患者如何练习易筋经 / 169



第一章 揭开易筋经的千年面纱



1. 少林和尚原来有个健身法宝——易筋经

易筋经是少林僧人修炼身心的秘密武器。易筋经原本秘不外传，唐宋年间一些真传少林弟子为了造福大众，在练习过程中不断进行修改、完善、补充，取其舒筋活络、祛病延年的健身招式，使易筋经更为符合大众健身的实际需要，然后，将这套改良版的少林健身法传诸于世。宋明以后，易筋经里成套的康复体操更是在民间广为流传，成为老少喜闻乐见的国人健身运动。

易筋经为什么能健身呢？这要从它的名字说起，“易”就是变易、改换；“筋”则是在骨节之外，肌肉之内，遍布四肢百骸人身经络。韧带和肌腱的作用可大了，它能收缩肌肉、活动和固定关节。中老年人多有关节不灵活的体验，走路时弯曲困难，只能直着脚着地，就是“筋”出了毛病，只有修复好“筋”，才能恢复正常的弯曲，走路灵活自如。咱们老话常用“打断了骨头还连着筋”来比喻血缘关系，可见，筋对于骨骼的强健有多么重要了。

筋骨一旦变结实了，困扰我们的那些腰膝少力、肌肉无力、腰腿疼痛、关节僵硬、腿抽筋、腿发颤等现象自然大大缓解了，甚至得到彻底根治都有可能。同时，它还可延缓肌肉衰老、骨质疏松以及预防和治疗相关疾病。

而且，长期练易筋经还能很好地促进人体血液的循环，加强心肺功能及调节情绪。这一点，主要是得益于筋与肝的密切关系，因为筋靠肝来濡养，所以筋骨强壮了，自然肝也受益，而肝又主导着人的情绪。

由于种种原因，易筋经这个强健筋骨、增强体质的健身妙方，一度成了被我们遗忘的“角落”。随着社会的发展，人们的健康意识越来越强，许多传统健身文化又悄然复苏。易筋经这个少林和尚的健身法宝，也再次焕发生机。



2. 拔骨伸筋，中国民间最好的养生术

中医养生的宗旨是——气血极欲动，精神极欲静。易筋经的一招一式，都以中医经络走向和气血运行来指导气息升降，在身体曲折旋转和手足推挽开合过程中，诱导人体的血气运行，锻炼关节和肌肉，按摩脏腑，从而增强生理机能，达到经络通畅、气血旺盛的目的。

而按现代医学观点来看，易筋经动作简单、柔缓，对身体不易造成损伤，长期练习，会使人体血液循环加快，加强心肺功能，改善情绪、还能预防和治疗疾病。

“伸筋拔骨”里的这个张力，始终贯穿在易筋经的动作中。习练时，身体随着动作的节奏，将上下肢体与躯干进行了充分的屈伸，各运动部位的大小肌群和筋膜，以及大小关节处的肌腱、韧带、关节囊等结缔组织，都得到了牵拉、屈伸和外展，有效地促进了活动部位软组织的血液循环，提高了软组织的柔韧性、灵活性和骨骼、关节、肌肉的活动功能，达到强身健体的目的。

比如，在韦驮献杵第二势的平担降魔杵和第三势的上举降魔杵的动作中、在倒拽九牛尾势的前拉、后拽的动作中，在出爪亮翅势的双手前伸、亮爪、收回后的展肩扩胸动作中，都会透出“伸”与“拔”的力度。

“伸”与“拔”的方式也是多种多样，韦驮献杵势的平担与上举降魔杵中的外展，上下肢体是反向伸拔，掉尾势中的脊柱尾骨与颈椎骨是相向伸拔，在“伸”与“拔”的力度下，脊柱变形成了S字形，而打躬势中的脊柱在伸拔中节节拔伸前屈、卷曲如勾。

易筋经以强健筋骨为最，在“伸筋拔骨”这一理念下，练易筋经能带动四肢、内脏运动，尤其是内外兼修，身心同养。



3. 易筋经守住了人体三宝：精、气、神

祖国传统养生学认为，人体最重要的物质与功能活动是精、气、神，认为它们是生命之根本。

精，是生命之源，是构成人体的基本物质，也是人体机能活动的物质基础。

精主要由肾来管理，主宰人体的整个生长、发育、生殖、衰老过程。

气，乃精之所化，精为气之本。气是维护人体生命活动所必需的精微物质，是推动人体脏腑组织机能活动的动力，能温煦脏腑、防御外邪、固摄精血、转化营养，所以气不可耗，不可滞，滞耗则多病。

神，则是指精神意识状态而言，是神志和生命活动之外观。有精则有神，神是五脏六腑、先天精气与人体最高主宰活动的具体表现。

精充、气足、神全是人体健康的标志，精亏、气虚、神怯是疾病与衰老的先兆。神的充沛需要有精和气这样的物质基础，精、气的充盈或匮乏可直接影响到神的作用。鉴于此，善养生者必须保养精气，达到精气神的协调统一，非如此，才能神旺而身健，身健而少病，内则五脏敷华，外则肌肤润泽，容颜光彩，耳目聪明，老当益壮。

而易筋经之所以成为中华健身文化遗产中的一颗瑰丽明珠，正是因为它守住了人体的精、气、神三宝。我国古代“易筋”家认为，人的“内壮”和“外强”平衡发展才是真正的强壮。故曰：“筋肉血脉为有形而主外，精气神为无形而守内”。易筋经的健身原则是内练精气神，外练筋骨皮，且二者相互促进。由外显的筋、骨、皮的改善，带动了体内五脏六腑运动，健腰强肾，让气血顺畅，精气神相谐。又由精气神的和谐，促进了四肢百骸的灵动活泼，令骨骼强健，肌肉有力。



4. 拉筋运动就是易筋经的后代

近年来，在我国某些地方掀起了一股拉筋运动的热潮，其实，这拉筋运动就是从易筋经中延伸出来的。简单地说，所谓拉筋运动就是柔韧训练和伸展训练，如压腿、弯腰、跳、蹲，伸展等。

拉筋的目的是什么呢？是在利用肌肉肌腱的弹性及延伸，刺激肌肉梭神经及肌腱感受小体的神经信息，而逐渐地增加伸展的潜力及忍受力，增加肌肉以及关节的柔软度，增加心肺功能。有时我们的身体会有些因肌肉疲劳及肌肉紧张所引起的肌肉酸痛，也可以通过拉筋运动来得到缓解。拉筋成功后，人的双腿分开踢，能成一字，最简单的可以劈叉，横劈竖劈都可以。某年春晚一个老年人舞蹈《俏夕阳》火爆了全国，这些老太太，都是六七十岁的人了，还能做出各种高难度动作，肯定是练了“拉筋运动”的，所以身体的灵活性、平衡性、柔韧性才如此好。这也说明，拉筋运动，什么时候练都不算晚。

在日常生活中，拉筋运动也是无处不在。比如说吊单杆，抓住单杆，身子尽量放松，然后腿拼命左右上下甩，就能极好地加强筋的张力。还有的拉筋更为简洁，人站直，一条腿往后踏一步，保持鞋底着地，身后的那条腿保持笔直，前腿弯曲，身体垂直，双臂尽力往后拉，像奋力划船一样。还有，像跳绳、摸树枝、摸天花板、伸懒腰都是简单的拉筋运动。

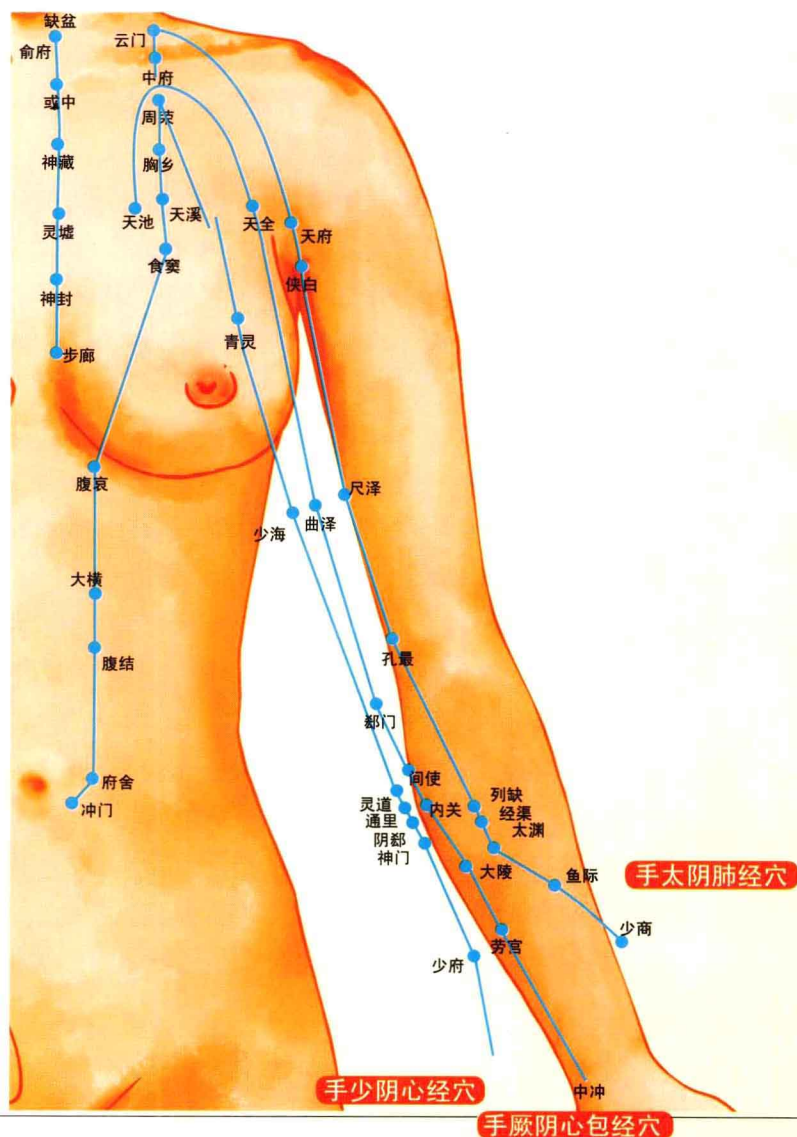
易筋经的健身宗旨之一就是伸筋，它的每一势动作，不论是上肢、下肢、还是躯干，都要求有较充分的前后、左右、上下屈伸、外展内收、扭转身体等运动，且招式之间形成一个体系，能全方位地照顾到身体的各个方面，如肺、肾、提神醒脑、健脊柱、壮骨骼等，可说是由外到内，又由内到外的强健身体。



5. 你不能不知道的人体十二经脉及其循行路线

要学好易筋经，基础的中医理论知识是不能少的，而最基本的就是人体经络的走向了。所谓经络，也就是经脉和络脉所组成。

人体主要有十二经脉，它们是气血运行的主要通道，对称地分布在人体两侧，每一个经脉分别属于一个脏或一个腑，依次是：手太阴肺经、手阳明大肠经、足阳明胃经、足太阴脾经、手少阴心经、手太阳小肠经、足太阳膀胱经、足少阴肾经、手厥阴心包经、手少阳三焦经、足少阳胆经和足厥阴肝经。



第二章 易筋经的健身密码



1. 拔骨伸筋多功效：排毒、强体、治病、抗癌



练习易筋经的目的，就是为了实践“拔骨伸筋”的理念。所谓筋，最初的筋是泛指分布于身体各部分的经络。用现代医学来解释，其实就是肌肉、筋膜、肌腱、韧带、大小关节囊等结缔组织、神经等。练习易筋经后，可使痉挛者变舒展，筋弱者变强劲，筋弛者变得充满张力，筋缩者变长，筋糜者变得健壮。骨，就是骨骼，拔骨能强壮骨骼，改善骨骼的结构，使我们从骨中生出一股神力，令人精神焕发。

易筋经中的“拔骨伸筋”，就是每一势中的动作，都要求有较充分的屈伸、外展内收、扭转身体等运动，促使身体的大小关节与骨骼得以全方位地活动，通过“拔骨”，达到“伸筋”的用意，促进活动部位软组织的血液循环，改善软组织的营养代谢过程，达到了强身健体的目的，抵抗力自然也会相应提高了，抗癌能力不用说，自然要比普通人高。

练习易筋经还能帮助我们排毒，现代人饱受毒素侵害。现代环境中烟雾、粉尘、辐射、农药等数不胜数，我们每天练习易筋经 30 分钟，使身体微微出汗，能让毒素自然排出体外。同时，易筋经以外壮内，调理心肺之气，五脏六腑得到锻炼，也减少了便秘的可能性，及时排便就清除了体内毒素。

当然，习练易筋经还能治病。通过身体的扭曲、伸展等运动，提高了肩颈部、腰背部肌肉的力量，能缓解腰肌劳损等老年病。鸣天鼓和拔耳动作，也能有效刺激鼓膜、听神经及耳朵上的穴位，较好地缓解耳鸣症状。