

# 中医传统运动

# 健身疗法

主 编 冯世纶

学习、继承、发掘中医传统运动健身方法，  
对于保障人民健康有十分重要的意义。

中医传统运动为人们所喜爱 故能流传至今

ZHONGYI CHUANTONG YUNDONG JIANSHEN LIAOFA



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

# 中医传统运动

主编 冯世纶  
副主编 张凯瑞  
编者 刘秀清 孙立景 李秀敏  
周继敏 张冲 张炬  
余疆 于宇 王振蓉

# 健身疗法

 人民军医出版社  
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北京

---

**图书在版编目(CIP)数据**

中医传统运动健身疗法/冯世纶主编. —北京:人民军医出版社,2011.8  
ISBN 978-7-5091-5065-8

I. ①中… II. ①冯… III. ①中医学:运动医学-保健②中医学:运动医学-疗法 IV. ①R212②R455

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 163469 号

---

策划编辑:于 岚 文字编辑:刘 立 责任审读:周晓洲

出版人:石 虹

出版发行:人民军医出版社 经销:新华书店

通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编:100036

质量反馈电话:(010)51927290;(010)51927283

邮购电话:(010)51927252

策划编辑电话:(010)51927300-8119

网址:[www. pmmp. com. cn](http://www.pmmp.com.cn)

---

印刷:三河市世纪兴源印刷有限公司 装订:京兰装订有限公司

开本:710mm×1010mm 1/16

印张:9 字数:119千字

版、印次:2011年8月第1版第1次印刷

印数:0001—4500

定价:25.00元

---

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

# 前 言

---

中医传统运动健身疗法历史悠久,是一种通过自身调神、行气的锻炼,发挥人体的能动作用,以达到增强体质,抗病防老、延年益寿的目的。

中医传统运动健身疗法包括古代的导引、吐纳、术数、行气、坐禅、按蹻、静坐等,它起源于唐尧时期,奠基于春秋战国,以后历代有所发展,可谓历史悠久,源远流长。远在两千多年前先秦时期的医学和其他著作中就有不少记载,如《老子》中的“虚其心,实其腹”“致虚极,守静笃”“专气致柔,能婴儿乎”,《庄子》中的“吹响呼吸,吐故纳新,熊径鸟伸”等,均是讲练功的。此外,儒家孔子的《论语》、杂家吕不韦的《吕氏春秋》等也有一些记载。

现存最早且完整描述中医传统运动健身疗法的文献为战国初年(公元前 380 年)的石刻文献《行气玉佩铭》。1973 年,湖南长沙马王堆三号汉墓出土的简帛医书中,就有《却谷食气篇》《导引图》等。成书于春秋战国时期的《黄帝内经》中也有许多记载养生延年的经验和方法。两汉时期的《金匱要略》提到了“导引吐纳”,华佗在庄子的“熊径”“鸟伸”的基础上发展为“五禽戏”。中医传统运动健身疗法以后在民间广为流传,反映在医、道、佛、儒各家的著作中,如晋代的《净明宗教录》、葛洪的《抱朴子》,南北朝陶弘景的《养性延命录》,隋唐时代巢元方的《诸病源候论》、孙思邈的《备急千金要方》,两宋金元时代的《圣济总录》,明清时代的《古今医统大全》《保生秘要》《修龄要旨》《遵生八笺》《类修要诀》《养生肤语》《内功图说》等。历代有名的医家都很重视中医传统运动健身养生的方

法,他们把这些方法作为医学的一个组成部分写在著作中,特别是上述隋代巢元方的《诸病源候论》,对养生导引专门作了辑录,全书介绍的导引法形式多样,运用于内、外、妇、皮肤、眼、耳鼻喉、口腔等科。导引法包括调神、调息、调身等今天的自我身心锻炼的基本内容,而且丰富多彩。可以看出,医学领域的中医传统运动健身疗法,到隋代已达到与针灸、推拿、按摩等同样的独立分支学科水平,成为中医学的重要组成部分。

近代,特别是目前,中医传统运动健身疗法更被重视,进入了大学的课堂、研究室、病房、疗养院,许多有关中医传统运动健身疗法的专著、杂志出版了。不少人专门从事中医传统运动健身疗法的研究,并用现代科技手段研究中医传统运动健身疗法的强身原理。如用 X 线观察膈肌的升降,说明用中医传统运动健身疗法锻炼后膈肌升降增大;测定练功前后唾液分泌量及唾液淀粉酶等成分的变化……从各个角度研究中医传统运动健身疗法强身防病机制,使中医传统运动健身疗法得到了蓬勃的发展。

中医传统运动健身疗法的特点,是以自己的身体为对象,通过有意识地自我调控心理-生理活动,达到强身防病、治病的目的。这里特别强调自我锻炼的整体疗法。中医传统运动健身疗法应用于预防保健、防病治病的具体方法、经验很多,今选择常用的几十种列于本书,以备研究和参考。

作 者

2011 年 5 月

# 目 录

第一章 中医传统保健功法 .....	(1)
一、行气玉佩铭法 .....	(2)
二、马王堆导引健身法 .....	(2)
三、陶隐居服气疗病法 .....	(9)
四、巢氏叩齿法 .....	(10)
五、调气法 .....	(10)
六、胎息法 .....	(11)
七、龟鳖行气法 .....	(13)
八、雁行气法 .....	(13)
九、龙行气法 .....	(14)
十、吸月精法 .....	(14)
十一、导引行气法 .....	(15)
十二、蛤蟆行气法 .....	(16)
十三、入火法 .....	(17)
十四、入水法 .....	(18)
十五、宁先生导引行气法 .....	(18)
十六、彭祖谷仙卧引法 .....	(20)
十七、王子乔八神导引法 .....	(22)



十八、五禽戏 .....	(27)
十九、服气吐纳诀 .....	(35)
二十、十二段锦 .....	(37)
二十一、分行外功诀 .....	(46)
二十二、内功诀 .....	(51)
二十三、静功 .....	(52)
二十四、松静功 .....	(60)
二十五、吐纳功 .....	(62)
二十六、站桩功 .....	(65)
二十七、站式内功八段锦 .....	(66)
二十八、太极十五势 .....	(72)
二十九、炭火盆功 .....	(86)
三十、健脾胃法 .....	(88)
三十一、翻江倒海法 .....	(89)
三十二、泻命门法 .....	(90)
三十三、婆罗门导引十二法 .....	(90)
<b>第二章 常见病中医传统防治功法 .....</b>	<b>(92)</b>
一、中风防治法 .....	(93)
二、风痹防治法 .....	(97)
三、心腹疼痛防治法 .....	(99)
四、霍乱防治法 .....	(100)
五、呕吐防治法 .....	(100)
六、气闷防治法 .....	(101)



七、痰饮防治法 .....	(102)
八、癆瘵(肺癆病)防治法 .....	(103)
九、胁痛防治法 .....	(103)
十、腰痛防治法 .....	(104)
十一、脾胃不和防治法 .....	(105)
十二、胀满防治法 .....	(105)
十三、目不明防治法 .....	(106)
十四、喉痹防治法 .....	(108)
十五、口齿风痛防治法 .....	(108)
十六、鼻疾防治法 .....	(109)
十七、耳疾防治法 .....	(109)
十八、遗精防治法 .....	(110)
十九、阳强防治法 .....	(111)
二十、淋证防治法 .....	(111)
二十一、便秘便难防治法 .....	(112)
二十二、疝气防治法 .....	(113)
二十三、痔疮防治法 .....	(113)
二十四、失眠防治法 .....	(114)
二十五、慢性肝炎防治法 .....	(115)
二十六、胃及十二指肠溃疡防治法 .....	(117)
二十七、高血压病防治法 .....	(118)
二十八、冠心病防治法 .....	(121)
二十九、神经衰弱防治法 .....	(122)
三十、气管炎肺气肿防治法 .....	(123)





三十一、胃癌防治法 .....	(124)
三十二、月经不调防治法 .....	(125)
三十三、糖尿病防治法 .....	(126)
三十四、近视防治法 .....	(127)
三十五、关节炎防治法 .....	(129)
三十六、颈椎病防治法 .....	(130)
三十七、乳腺肿瘤防治法 .....	(131)

# 第一章

---

## 中医传统保健功法



## 一、行气玉佩铭法

行气，深(吞)则蓄，蓄则神，神则下，下则定，定则固，固则明，明则长，长则复，复则天，天兀春在上，地兀春在下；顺则生，逆则死。

【按语】 本法摘自李聪甫主编的《传统老年医学》，此是我国现存最早且保存完整的保健功法的文献，是战国初年的石刻文献《行气玉佩铭》，现存于天津博物馆。据郭沫若考证，它产生于周安王二十二年(公元前380年)。全文45个字，虽然其中的字体和字意尚不十分清楚，但已明确这45个字记述了功法的全过程和方法。

中国古代的练功门派较多，各家均有所长，各具特点，大体可分为道、儒、佛三家。锻炼内容在功法上分动、静两类，但两类功法中的动、静是相对的，没有绝对的静，也没有绝对的动。练静功先静心，道家称八静，佛家称入定，儒家称静坐，都是从静字上下功夫。宋代司马光撰写的《资治通鉴》一书中，胡之省注解：“道家所谓入静，即禅家人定而稍异。入静者，静处一室，屏去左右，澄神静虑，无私无营，冀以接天神。”“天神”指肾脑心神，是说还精补脑，充养神明。明了练功各派的特点及功理、功法要领，如再参看“小周天”等功法也就不难理解这45个字了。这便是通过静坐调气、调息，日久功深，气聚生精，精又化气下贮于肾，肾精充足，精气神凝结于丹田，萌生祛病延年的功能(黄芽)。这种功能随着练功继续增长，便自然巡着任脉、督脉往复循环，这便练成了小周天功法。值得说明的是，这种功法的练成，是练到一定功夫自然形成的，所谓“天”便是这个意思。因此，如果遵循功到自然成的原则，这便是“顺则生”；如果不遵循功到自然成的原则，盲目、主观追求效果，则欲速不达，甚至发生“入魔”“走火”等偏差，这便是“逆则死”的意思。

## 二、马王堆导引健身法

第一步，宁神静坐：坐在松软的方凳上，全身自然放松，意念导引一个良好



的景物,宽衣松带,舌舔上腭,双手重叠于丹田(道家所指的是肚脐,以下同)。男性左手贴丹田,女性右手贴丹田。双脚平行开立,外侧与肩同宽,下腭微收,所有关节都应微微弯曲(图1)。导引体式摆定后,就开始合眼定神,意念导引祖窍<sup>①</sup>—重楼<sup>②</sup>—丹田一线,如此反复,由上至下导引九遍。当有一点光感后,就开始凝神远望,将眼睛尽量地向远、向上、向下、向左、向右导引八遍。然后进行调身、调息,使身体进一步放松。在行导引术吸气时提肛,将气流感导引至命门穴处;呼气时放松,将气流感从丹田导引至会阴穴处,如此反复导引九次。然后进行数息导引,从一数到九,反复导引三遍。一直数念导引至心无杂念,才开始听息导引,全神贯注听自己呼吸的声音半分钟。当导引至能听到自己的呼吸声后,就开始进行简易周天导引,即意念导引丹田到命门,命门到百会,百会到丹田,如此循环导引三遍。

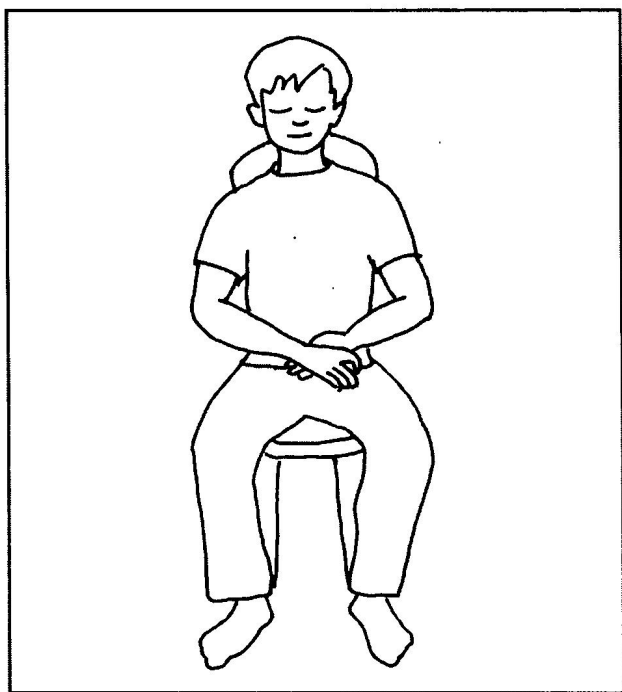


图1 宁神静坐

第二步,周天运转:仍舌舔上腭,意念导引自己的气血,从会阴开始向督脉

走行方向径上,同时收缩一下肛提肌,当会阴有了气流后,就顺势将气流导引至尾闾—命门—夹脊—大椎—玉枕—百会,围绕着百会穴周围的四神聪穴盘旋导引一圈(男顺时针,女逆时针),再从百会经祖窍—上鹊桥(舌),注意舌舔上腭,并意念导引食一个枣,即舌向上转一下,吞咽,继之从上部外侧将气血导引至手阳明大肠经,继经上部内侧经重楼、膻中、丹田、会阴,收缩一下肛提肌,分两支从大腿外侧引向涌泉穴,从大腿内侧引向会阴,收缩一下肛提肌意引到丹田。如此反复导引一至三遍,最后一遍用意守住丹田。周天运转路线见图2。

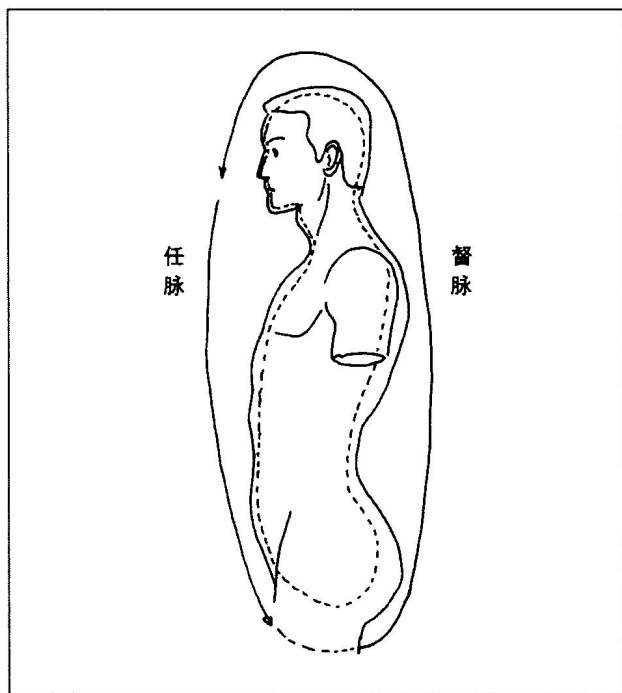


图2 周天运转路线

第三步,微摆天柱:首先舌舔上腭,继意念守住丹田,双脚不动,然后双手、下肢和躯体随天柱慢慢导引,即双手画圆,作捧球状,右手抬起至头顶的百会穴,掌心向下,左手移至丹田处,掌心向上,躯体随天柱由右至左慢慢地导引,直至天柱再不能向左转动为止。如此反复左右导引九次。



第四步,意想雪泉:在炎热的夏天意念导引漫天雪花,在寒冷的冬天则意念导引一股温度适宜的温泉水,在温和的春秋季节则意念导引一股清澈爽身的泉水从头顶的百会穴沿周身向下流,流过颜面—上肢—胸脯—丹田—会阴(提肛意念)—下肢外侧—涌泉—脚趾尖。如属虚证,诸如贫血、急性病恢复期,继意引沿下肢内侧向上至会阴(提肛意念)—丹田。在导引的过程中,同时将双手从箕门穴捧于头顶的百会穴,降至上肢时伸展双手,手心向上,十指伸展后,意念将浊气放出,将双手收回来,手心向下,再沿胸脯、丹田,双手作抱球状捧于丹田。

第五步,玉泉引水:舌舔上腭后,像鹿鹤一样点头伸颈,仿龟鹤一样缩项,同时叩齿、指压(男用左手,女用右手。中指压丹田,食指在丹田上,无名指在丹田下)丹田 36 次。

第六步,口诀导引:自然站立,两臂自然下垂,四指并拢、放松,贴于大腿外侧,自然呼吸,意守丹田,两目微闭,口中反复默念:意念入静万虑消,全身放松随风飘,意守丹田调呼吸,益寿延年自得道。

当导引至半小时左右,以不感到疲乏为度,就开始收功。

第七步,还原导引:还原即收功,“三分练功,七分收功”,是说还原导引非常重要。但收功的方法不是千篇一律,而是根据病证、体质、男女等不同情况进行辨证收功。收功的方法又分六步。

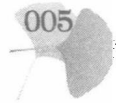
1. 意念收功 这时不意守丹田,而意守百会、涌泉(男左女右),必要时可睁双眼一下,反复意引自己要收功了。

2. 按压腧穴 指压肩井、无名指的四缝穴(均为男左女右)。

3. 开合升降 双手以箕门抬起,尽量外展,再收回至丹田处合拢,经前胸至下颌处分开,在双耳后环绕,至头顶按摩导引四神聪(男用左手,顺时针;女用右手,逆时针),再从百会—印堂—祖窍—重楼—膻中—丹田。导引时意守中指端,如此反复导引九次。

4. 擦面梳头 用力搓热手掌(主要搓劳宫穴)、手背(主要搓外劳宫穴),然后按摩颜面、头项、后枕反复 36 次。

5. 行走导引 原地或行走 30~50 步,不能行走的瘫痪者,可用意念做行走





导引姿势。

6. 气归丹田(百川归海) 用意念导引将气收回丹田或关元穴处,并以双手按摩(男性由小按到大,女性由大按到小)。

马王堆导引健身法穴位见图 3、图 4、图 5

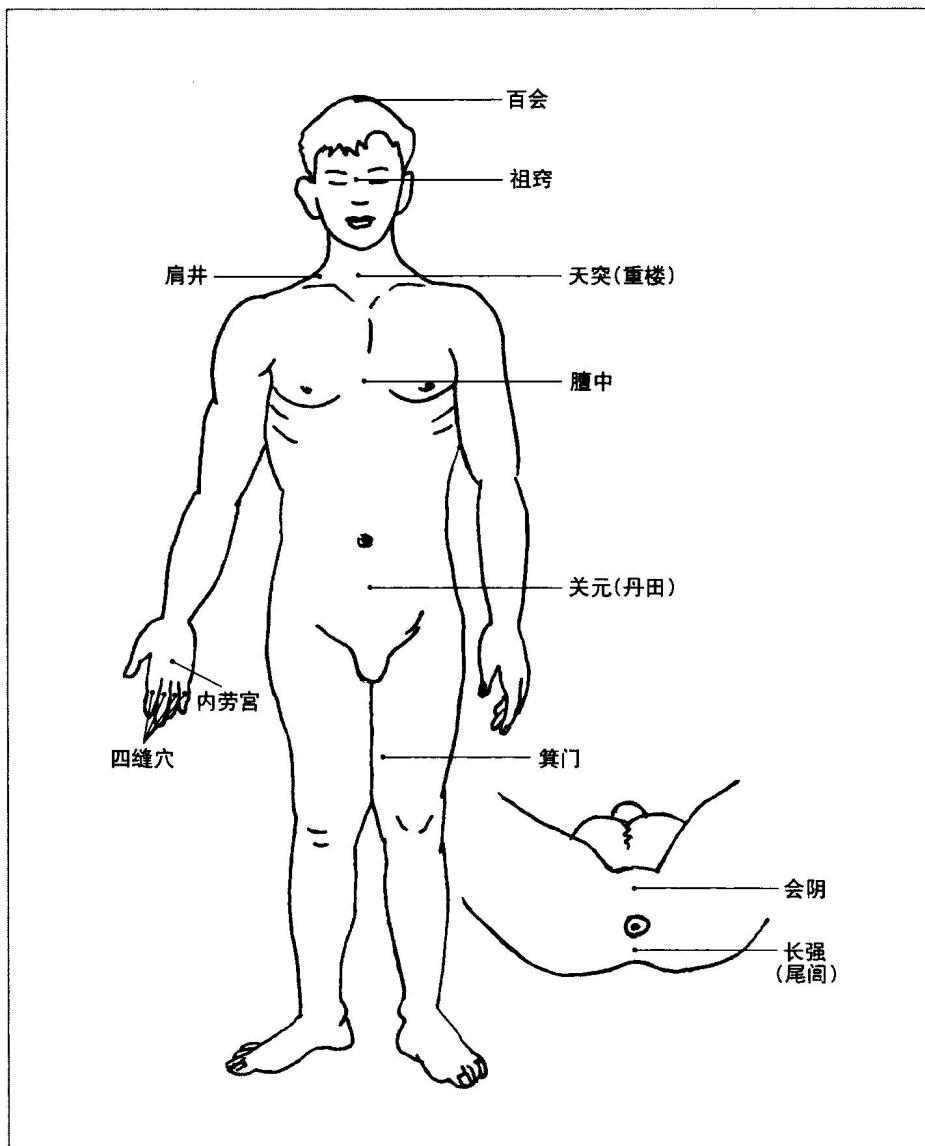


图 3 健身法正面穴位

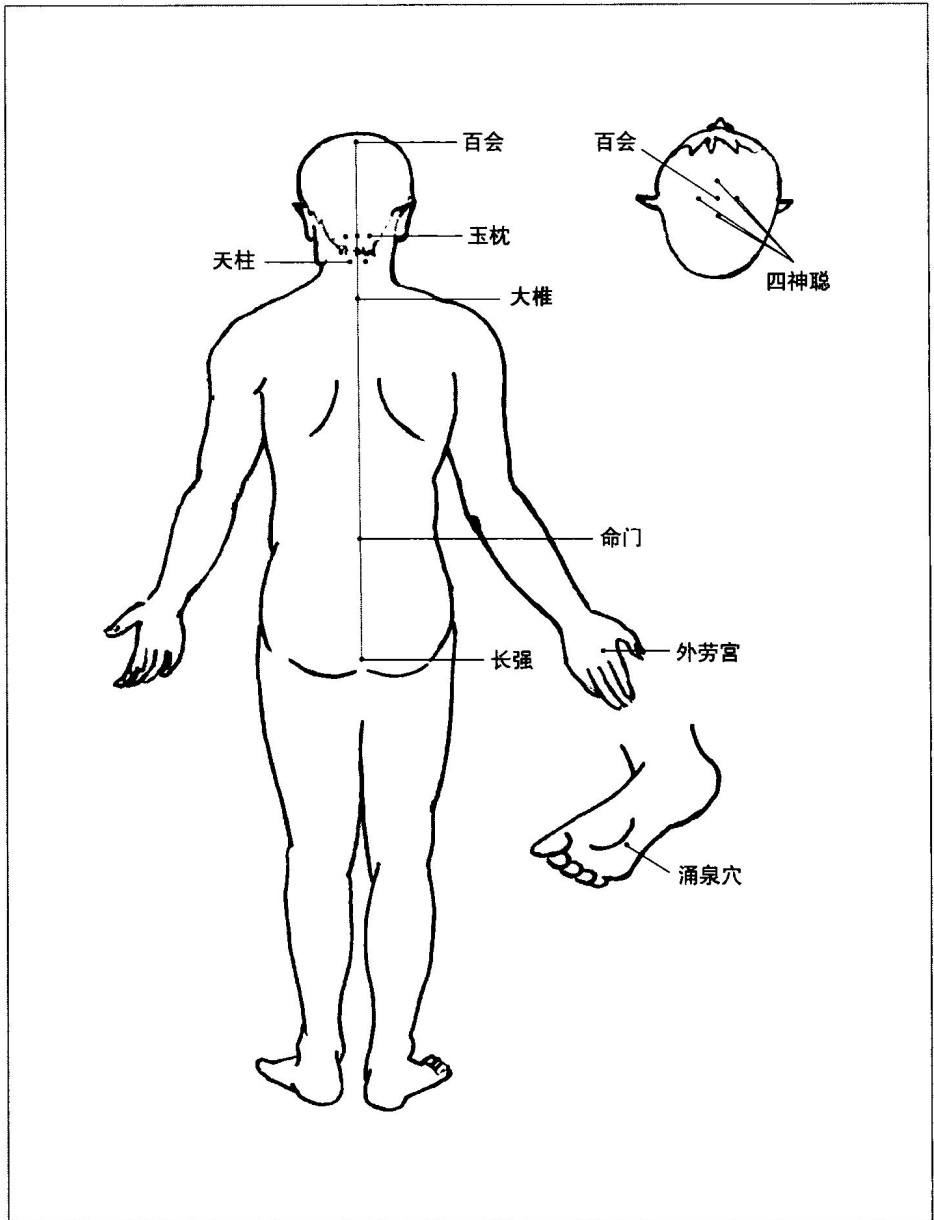


图4 健身法背面穴位



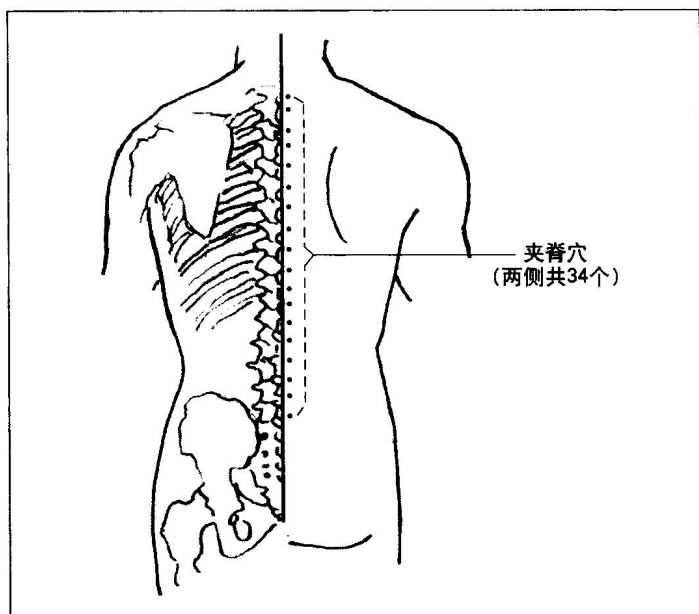


图5 夹脊穴位置

【按语】 本法摘自李聪甫主编的《传统老年医学》。1973年，长沙马王堆三号汉墓出土的《导引图》共有44个画像，画面已残缺，有些图形、文字不能识别，但经初步复原后，被认为是西汉早期的导引学的代表作。它引起了保健练功界的极大兴趣。一些学者根据图形、文字，又结合传统的导引资料，编写了一套练功导引法，定名为马王堆导引健身功。从20世纪80年代初起，已积累大量临床病例，说明本功法有健脾补肾、调和阴阳、疏导气血的作用。通过练本功法，可以增强神经系统、运动系统、内脏各系统的功能，它属于益寿延年的复合功法，适宜老年人、体弱多病者用以防病治病，也适宜一般人锻炼强身。

【注释】

- ①祖窍：祖窍穴位于印堂下，两眼连线中点。
- ②重楼：即天突穴。