



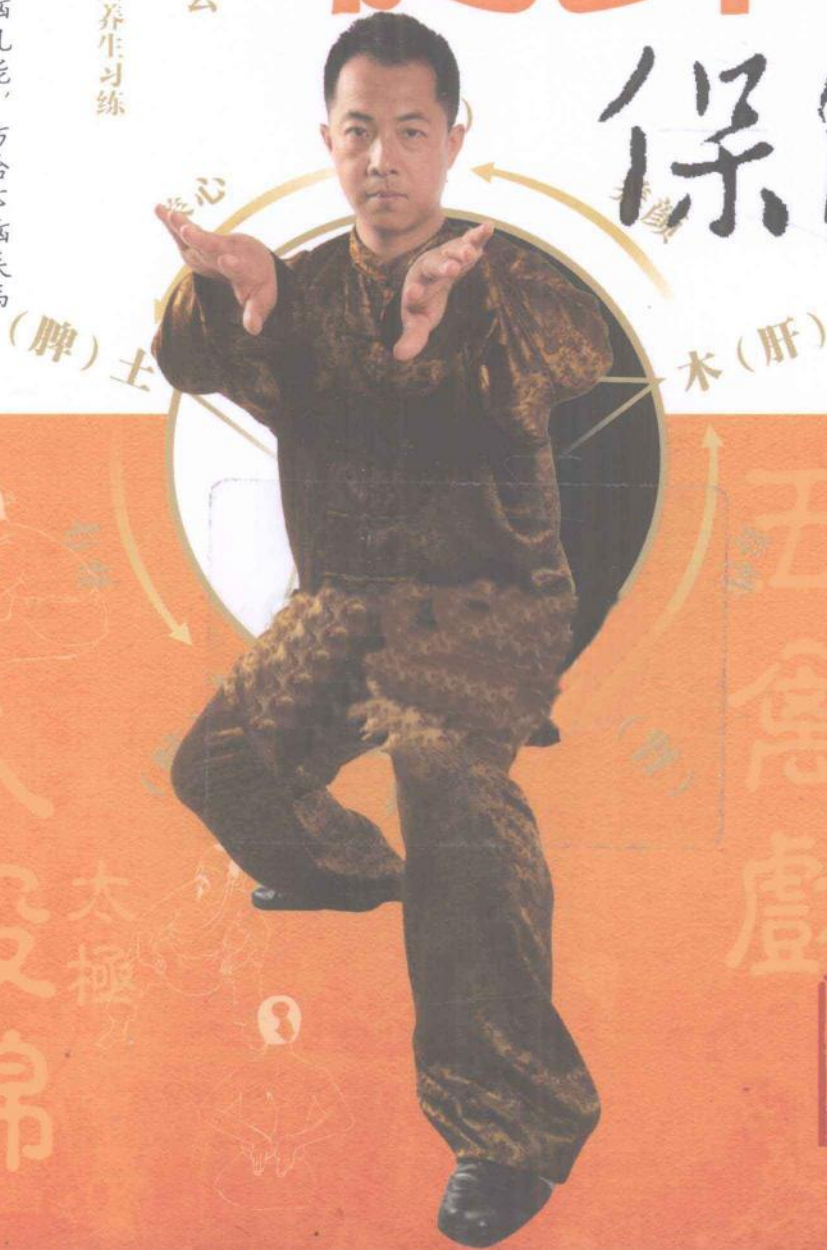
保心健脑功法

保心健脑功
按摩心脏，调理血脉，改善心脑血管机能，防治心脑血管疾病，疏通脑部及脏腑经络，平衡阴阳，延缓衰老

心属火，主一身之血脉
脑为精髓之海，百神之会
融汇中医脏腑、经络和五行理论
针对心脑血管健康编创，更适于现代人养生习练

文泰元
融汇

五行健身功 保健



五禽戲

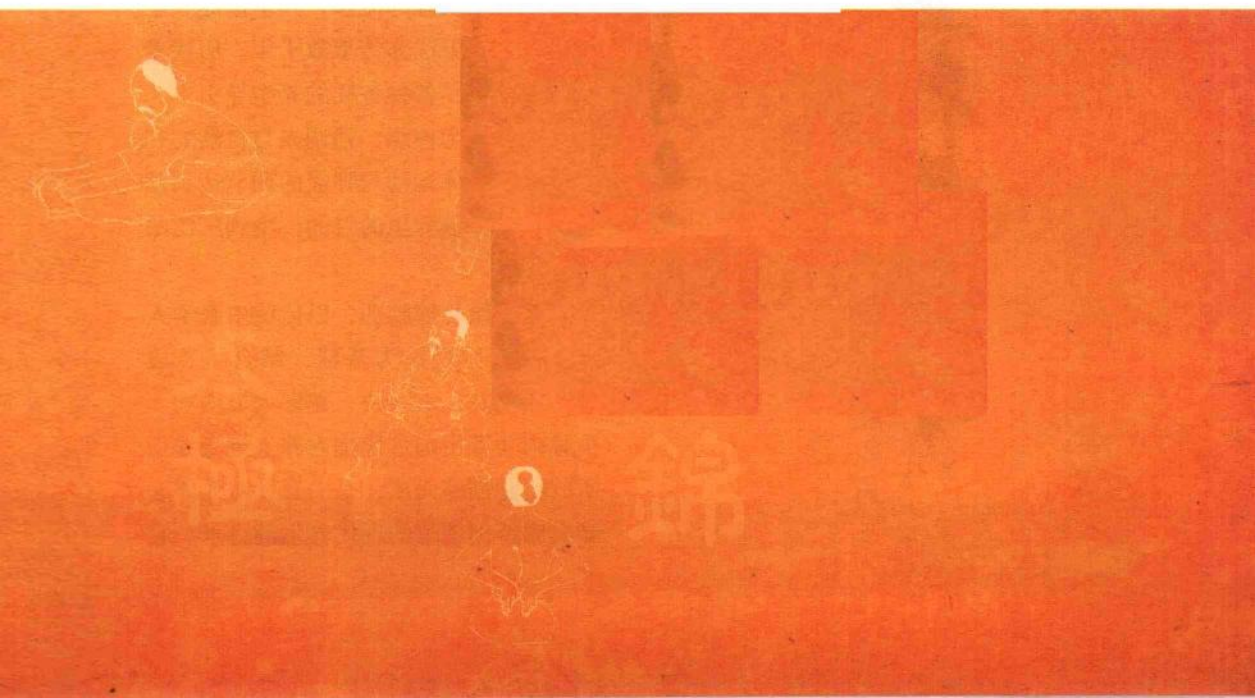
八段錦



文泰元 编著
成都时代出版社

五行 健身功 保健

文泰元 编著
成都时代出版社



图书在版编目(CIP)数据

五行健身功：保健 / 文泰元编著. —成都：成都时代出版社，2011.8

ISBN 978-7-5464-0478-3

I. ①五… II. ①文… III. ①气功 IV. ①R247.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第158094号

五行健身功：保健

WUXING JIANSHENGONG BAOJIAN

文泰元 编著

出品人	段后雷 罗晓
责任编辑	李亚林
责任校对	张 巧
装帧设计	◎中映良品 (0755) 26740502
责任印制	莫晓涛
出版发行	成都传媒集团·成都时代出版社
电 话	(028) 86619530 (编辑部) (028) 86615250 (发行部)
网 址	www.chengdusd.com
印 刷	深圳市华信图文印务有限公司
规 格	787mm×1092mm 1/16
印 张	6
字 数	120千
版 次	2011年8月第1版
印 次	2011年8月第1次印刷
印 数	1-15000
书 号	ISBN 978-7-5464-0478-3
定 价	26.00元

著作权所有·违者必究。举报电话：(028)86697083

本书若出现印装质量问题，请与工厂联系。电话：(0755)29550097

【序言】 Prologue

『上工治未病』

五行养生术



中华文明源远流长，其中保健养生的观念以及方法亦传承数千年。历代养生家们创编了各种各样的养生导引术，以自然健康为理念，强调人与自然的和谐，通过肢体运动与呼吸的调节达到预防疾病、保健养生的目的，受到广泛的欢迎。

五行保心健脑功，以传统中医学人体阴阳五行理论为基础，结合了八段锦、五禽戏、六字诀、龙形太极内功、少林内功等中国古代优秀养生健身导引术的精髓创编而成，是一套针对人体心脑血管健康特别创编的现代养生健身术。它



通过肢体伸展、拍打运化、按摩刺激，配合呼吸吐纳，以疏通全身经络，尤其是脑部及脏腑经络，能活化肢体、平衡阴阳，有开智健脑、保心养血、补益精髓、理气降压的神奇功效，并能有效防治因“肝肾阴虚，肝阳上亢”导致的高血压、心悸等病症；对因脂肪代谢和血液凝固机制失调、胆固醇堆积导致的心血管疾病也有辅助治疗效果。五行保心健脑功能使人远离疾病，益寿延年。

本套功法共三段，分为十个招式：健脑开智须单举、水升火降去心浊、弯弓射虎通血脉、凤凰展翅气冲梢、羽燕双飞润心肺、风摆杨柳水倒流、万佛朝宗理三焦、梳脑理气降血压、背后七贴百病消、养血凝心静思神。该套功法简单易学，特别适合中老年人学习，为人们养生保健和防治心脑血管疾病提供了全面的引导和帮助。

本书集合传统养生法结合现代人的养生特点，详细介绍了习练要领及注意事项，图文并茂地详细解析了全套功法的动作、各式要点及功效，以便读者快速上手，具有很高的实用价值，是广大养生爱好者不可或缺的保健书籍。此外，本书还附了四套中国传统心脑血管导引养生术，供读者自行揣摩习练。

【目录】Contents

第一章 养心脑，寿延年

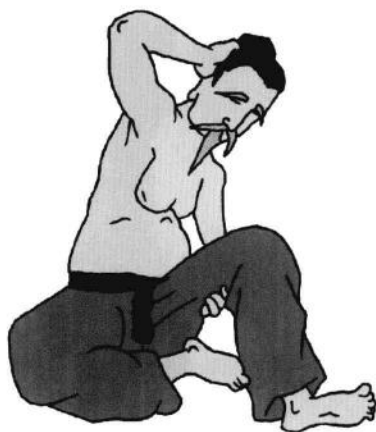
一、现代心脑保健导引法——保心健脑功	2
1. 功法简介 2. 功法特点 3. 养生原理	
二、心脏的概念及其养生原理	8
1. 心脏的概念 2. 心脏在人体中的地位 3. 心脏的生理功能	
4. 心的经络——手少阴心经 5. 心与其他脏腑的关系 6. 心脏病征简表	
三、脑的概念及其养生原理	17
1. 脑的概念 2. 脑在中医中的地位 3. 脑与经脉的关系	
4. 脑与五脏的关系	

第二章 功法详参

一、习练要领	24
二、注意事项	24
1. 练功前 2. 练功中 3. 练功后	
三、功法解析	26
预备式	
第一式 健脑开智须单举	第二式 水升火降去心浊
第三式 弯弓射虎通血脉	第四式 凤凰展翅气冲梢
第五式 羽燕双飞润心肺	第六式 风摆杨柳水倒流
第七式 万佛朝宗理三焦	第八式 梳脑理气降血压
第九式 背后七踮百病消	第十式 养血凝心静思神

第三章 古代保心健脑导引养生术精选

一、传统导引养生术对心脑的保健	68
二、古本五禽戏	69
1. 虎式 2. 鹿式 3. 熊式 4. 猿式 5. 鸟式	
三、明本五禽戏	77
1. 虎势戏 2. 熊势戏 3. 鹿势戏 4. 猿势戏 5. 鸟势戏	
四、灵剑子导引法	80
1. 春季补肝三势 2. 夏季补心三势	
3. 秋季补肺三势 4. 冬季补肾三势	
五、民间脑部养生导引九法图解	86
1. 针头 2. 搓头 3. 振头 4. 推头 5. 梳头	
6. 点百会 7. 点风池 8. 揉太阳 9. 顺推率谷	



第一章

养心脑，寿延年

Protect Brain and Heart, Prolong Life

千百年来，中国历代的养生家们创编了各种各样的导引术（即现代所说的养生健身法），功能多样而齐全。保心健脑功，是现代养生家针对人体经络和心脑血管特别创编的养生健身术。它将古代优秀的养生导引功法与现代人体运动理论相结合，有开智健脑、保心养血、补益精髓、理气降压的神奇功效。

本章除了简单介绍保心健脑功之外，还用较大的篇幅详细介绍了中医学上关于心脏和脑的相关知识，以帮助读者更好地领悟功法的原理。



一、现代心脑血管保健导引法——保心健脑功

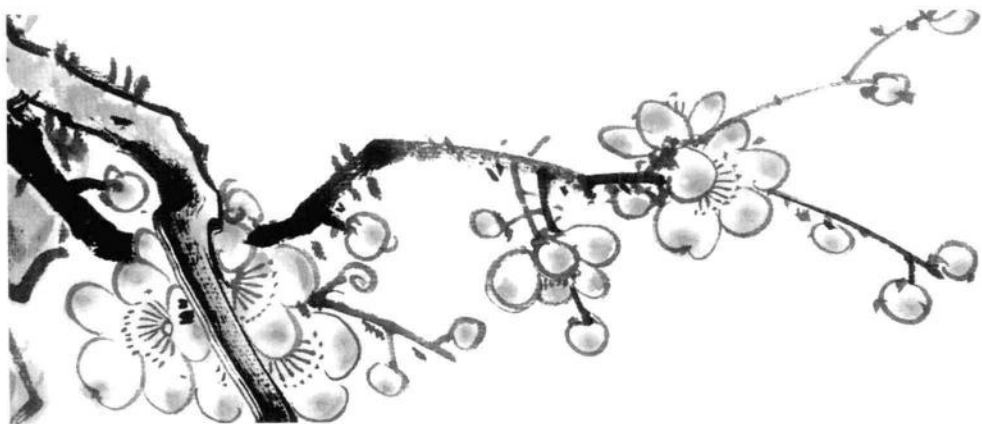
Modern Regimen Brain&Heart ——Regimen Kung Fu

1. 功法简介

传统中医学认为：心为血脉之祖，脑为元神之府。心脑血管二者，一主周身气血运行，一主神思意识活动。气血通则经脉顺，神识明则思感活。经脉顺、神识明，生命方能由内而外焕发勃勃生机。

五行保心健脑功，以道家“静以养神，动以养形”原理为基础，结合古代五行养生动、静功法，挖掘整理古老养生健身导引术如八段锦、五禽戏、六字诀、龙形太极内功、少林内功等的动作精髓，创编而成的一套现代心脑血管保健养生导引术。它通过肢体伸展、拍打运化、按摩刺激，配合呼吸吐纳，以疏通全身经络（尤其脑部及脏腑经络）、调理血脉，防治心脑血管疾病，还能活化肢体、平衡阴阳，使人远离疾病，健康长寿。

保心健脑功共分为十式。第一式“健脑开智须单举”就是通过上肢一松一紧的上下对拉及头向上顶，起到按摩心脏、开发大脑智力的作用；第二式“水升火降去心浊”利用了六字诀的“呵”字诀，口吐“呵”字泄出心中浊气，以调理心脏功能；第三式“弯弓射虎通血脉”主要是通过刺激督脉来疏通脑部经络及穴位；第四式“凤凰展翅气冲梢”是通过扩大胸腔、呼出浊气来加强心肺功能；第五式“羽翼双飞润心肺”则是通过配合呼吸来按摩心肺；第六式“风摆杨柳水倒流”是利用身





体的扭转和手部的拍打来疏通手三阴三阳、足三阴三阳经脉，进而刺激心脏和脑部；第七式“万佛朝宗理三焦”与第三式有异曲同工之妙，也是利用对督脉的拉伸来刺激心脏、头部的经脉及穴位；第八式“梳脑理气降血压”是通过梳理头部来通达阳气，疏利气血；第九式“背后七踮百病消”是利用了神经的疏导来调理脏腑功能；第十式“养血凝心静思神”运用双手攒拳的动作来刺激手三阳三阴经的腧穴，进而影响心脏和脑部机能。

2. 功法特点

①动作编排以简单易学为第一要义，体现了形、意、气的合一，符合习练者特别是中老年人的生理规律。动作是在古代传统养生导引术的基础上，汲取精华，加以提炼、改进编排而成。

②动作舒展大方、圆转灵活、缓慢柔和，习练时身体重心平稳，动作转换如行云流水，婉转连绵，似人在气中、气在人中。

③部分招式讲求左右对称，平衡发展。如第三、第四、第五、第六及第十式。

④功法符合中医基础理论，配合中医脏腑、经络学说，外练筋骨，内调脏腑，以达到外健筋骨、内壮脏腑的养生康复作用。

⑤全套功法既有整体的健身作用，又有每一式的特定功效。既可全套连贯习练，也可根据自身情况选择单式习练，还可自主调节每式动作的练习幅度和强度，因而安全可靠。

⑥各式动作均体现了身体躯干的全方位运动，包括前俯、后仰、侧屈、拧转、折叠、提落、开合、缩放等各种不同的姿势，对颈椎、胸椎、腰椎等部位进行了有效的锻炼。

⑦功法中特别增加了手指、脚趾等关节的运动，以达到加强末端血液微循环的目的。同时，还注意对平时活动较少或为人们所忽视的肌肉群的锻炼。如第四式、第五式就是对手指的加强运动，第九式则是对脚趾的加强牵引。





3. 养生原理

(1) 疏通经络

经络是气血运行的通路，经络不通则痛，脏腑若得不到气血的滋养，则易引发各种病症。

本套功法通过肢体的拉伸及拍打，可疏通经络，减轻或消除各种病症。

(2) 调和气血

气血是人体的营养物质，如果气血不足就会导致贫血或营养不良、免疫功能下降，从而产生许多虚证；如果气滞血淤就会导致气血运行障碍，产生许多实证。

本套功法通过运气调息、疏经通络，不仅可以补益气血，而且能理气活血，防治许多虚证和实证。

(3) 平衡阴阳

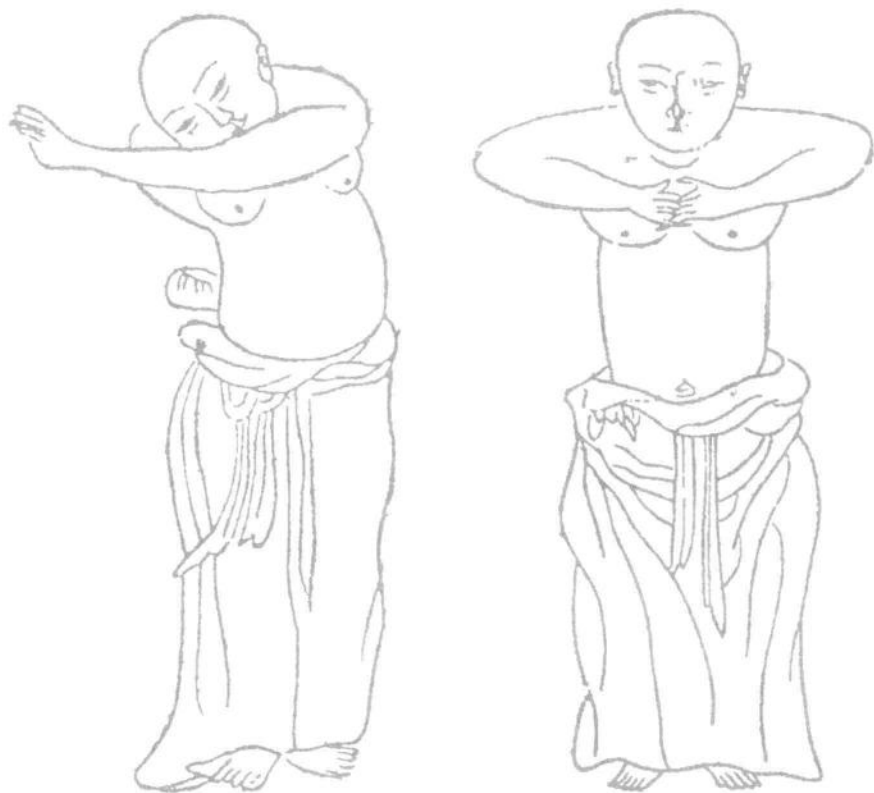
人体的很多病是由于阴阳不平衡引起的，因而人体内的阴阳必须保持相对平衡。如果阴阳平衡失调，就会产生阴虚阳亢、阳虚阴盛，或者出现阴盛阳衰、阳盛阴衰等各种病症。

本套功法就是通过伸展肢体、拍打身体、运气调息等方式，作用于心脑血管相关的经络和穴位，使失调的系统功能达到阴阳平衡，进而改善和消除阴阳失调的各种病症。

（4）扶正祛邪

扶正是指可以扶助正气，疾病的产生大多与正虚邪实有关。正虚是指精血不足和脏腑功能低下，邪实是指风、寒、暑、湿、燥、火六淫邪气侵袭。

本套功法通过对脏腑功能的强化，既可扶助正气，又可祛除邪气，所以能够防治虚证或实证等多种疾病。



五行

健身功·保健

第一章

养心气，寿延年



二、心脏的概念及其养生原理

Conception and Regimen Theory of Heart

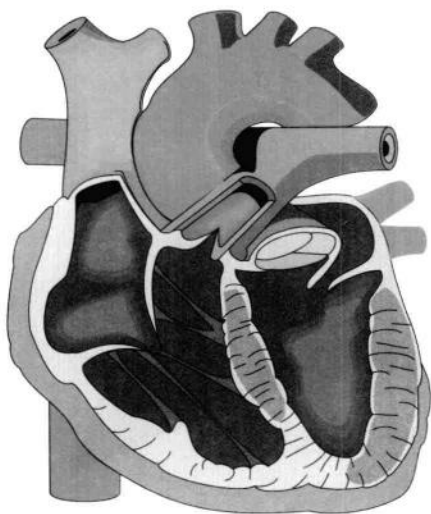
1. 心脏的概念

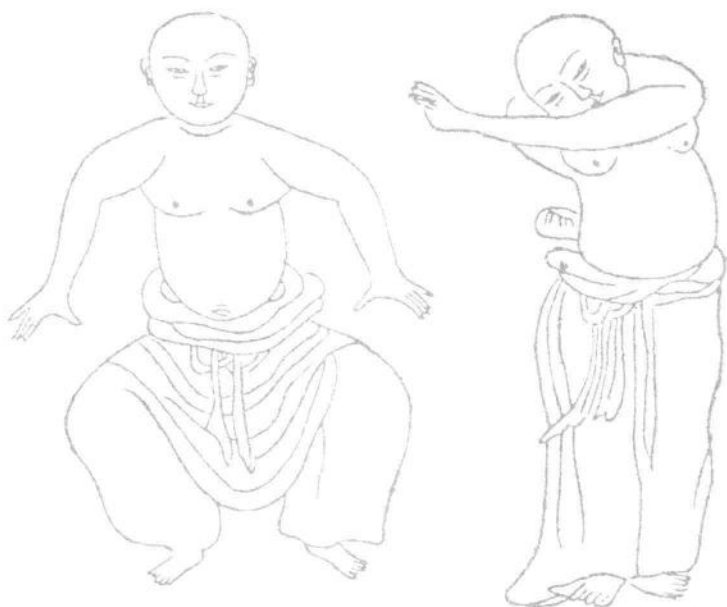
通常我们所说的“心脏”，就是指“心”这个人体器官，它属于人体脏腑的一部分。

心位于胸腔之内、膈膜之上、两肺之间而偏左，形状像倒垂未开的莲蕊，外面有心包护卫，是隐藏在脊柱之前、胸骨之后的一个重要的脏器。平时我们所感受到的心尖搏动就在左乳之下。

关于心的解剖位置，在《内经》、《难经》、《医贯》等中国古代中医文献里都有比较明确的记载。明朝张介宾所著《类经图翼·经络一》中记载：“心居肺管之下，膈膜之上，附着脊之第五椎。”

中医学对人体心脏的形状、颜色、结构以及心腔的血容量等也都有一定的认识，《类经图翼·经络一》中这样描述：“心象尖圆，形如莲蕊，其中有窍，多寡不同，以导引天真之气，下无透窍，上通乎舌，共有四系以通四脏。心外有赤黄裹脂，是为心包络。”





2. 心脏在人体中的地位

心脏是人体五脏六腑中最重要器官。中医学认为：心为神之舍，血之主，脉之宗，在五行中属火，为阳中之阳脏，起着主宰人体生命活动的作用。

在中医文献中，脏象学说中的心有血肉之心和神明之心之别。血肉之心，即是指人体的心脏；神明之心，是指大脑接受和反映外界事物，进行意识、思维、情志等精神活动的功能。中医学把精神意识、思维活动归属于心，所以有“神明之心”的说法。

3. 心脏的生理功能

中医学认为：心主血脉，主神志，主汗，开窍于舌，在体为脉，其华在面，在志为喜，在液为汗，与四时之夏相通应。

心的主要功能有二：一是心主血，为人体血液循环的枢纽和动力；二是心藏神，为人体生命活动和进行意识、思维、情志等精神活动的中心。

（1）主血脉

心主血脉，最早见于《素问·痿论》：“心主身之血脉。”它包括“心主一身



之血”和“心主一身之脉”。主，是“主宰、主管、主司”的意思。也就是说，心有推动血液在脉道中正常运行的生理作用。

血脉包括血和脉两个方面。血指的是血液。脉指的是脉管，又称经脉，全身的脉都与心脏相连接，网络于周身，是血液运行的通道，所以脉有“血府”之称。心脏和脉管相连，形成一个密闭的系统，成为血液循环的枢纽。心脏不停地搏动，推动血液在全身脉管中运行，循环往复，成为血液循环的动力。所以在《医学入门·脏腑》中就说：“人心动，则血行于诸经。”由此可见，心脏、脉和血液所构成的这个相对独立系统的生理功能，都属于心所主，都有赖于心脏的正常搏动。

心脏的正常搏动，主要依赖心的阳气作用。心的阳气充沛，才能维持正常的心力、心率和心律。心脏有规律的跳动，与心脏相通的脉管也随之产生有规律的搏动，称为“脉搏”。中医通过触摸脉搏的跳动，来了解全身气血的盛衰，作为诊断疾病的依据之一，也就是“脉诊”。

心主血脉的生理作用有两方面。一是行血，以输送营养物质。心气推动血液在脉内循环运行，而血液运载着营养物质以供养全身，使五脏六腑、四肢百骸、肌肉皮毛以及整个身体都获得充分的营养，以维持正常的功能活动。二是生血，使血液不断地得到补充。胃肠消化吸收的水谷精微，通过脾的运化、升清散精的作用，上输给心肺，在肺部吐故纳新之后，贯注于心脉而赤化成为血液，故有“心生血”（《素问·阴阳应象大论》）的说法。



心主血脉的功能还与宗气的盛衰密切相关。宗气集于胸中，有“贯心脉以行气血”的功能。宗气的盛衰，直接影响心气的强弱、心脏的搏动和血液的运行，因此古代医家常用诊虚里部位（心尖搏动区）来判断宗气盛衰。

在正常生理情况下，心脏功能正常，气血运行通畅，全身机能正常，那么心脏搏动正常，脉搏节律就会调匀，脉象和缓有力，面色红润光泽。如心脏发生病变，则会通过心脏搏动、脉搏、面色等方面反