



和胃养肝功法

增强肝胃功能，调和充实肝胃之气
健脾和胃，调畅气机，改善消化吸收
充盈肝血，调节内分泌，养气延年

和胃养肝功

胃属土，为六腑之海
肝属木，为将军之官
融汇中医脏腑、经络和五行理论
针对脾胃和肝脏健康编创，更适于现代人养生习练

王怀忠
养肝功

五行健身功

和养



八段锦

太極

五禽戲

少林內功



文泰元 编著

成都时代出版社

五行 健身功 和养

文泰元 编著
成都时代出版社

八段锦

太極

五戲戲

五行功

五行功



图书在版编目(CIP)数据

五行健身功：和养 / 文泰元编著. --成都：成都时代出版社，2011.8

ISBN 978-7-5464-0476-9

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 158078 号

五行健身功：和养

WUXING JIANSHENGONG HEYANG

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 978-7-5464-0476-9
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

胃平肝疏，体自康健

——和胃养肝功之妙法

胃者，五脏六腑之海也，水谷皆入于胃，五脏六腑皆禀气于胃，主一身之津液，是人体中非常重要的内脏器官。人以水谷为本，故人绝水谷则死。因此，胃的功能的强弱，直接关系到人体脏腑与生命活动的正常与否。正如华佗在《中藏经》中所说：“胃者，人之根本也，胃气壮则五脏六腑皆壮也。”胃为五脏之本属戊土，故《景岳全书》亦云：“土气为万物之源，胃气为养生之主。胃强则强，胃弱则衰。”

肝者，魂之处也，开窍于目，主藏血，有贮藏、调节血液的功能，还有疏通、条达、升发、畅泄等综合生理功能，是人体内最大的器质性器官。肝为五脏之长而属乙木，木能动风，故《经》曰：“阳气者，烦劳则张，精绝辟积于夏，使人煎厥。设气方升，而烦劳太过，则气张于外，精绝于内。”

中医学理论认为，人类患病是从肝先开始的，然后就是脾胃。肝协助脾气生发清阳，促进食物的消化吸收。肝气郁结或肝阴虚阳旺则肝失疏泄，胃气不降，脾气不升，从而造成肝胃不和。脾胃运化功能失调就会导致消化吸收功能下降，而人体的消化吸收功能一旦下降，全身各脏器功能就会随之全面下降，各种慢性疾病也会由此而生。肝胃之气相通，一荣俱荣，一伤俱伤。如果脾胃气伤，元气不充，则诸病皆可由此而发。正如中国清代名医叶天士所说：“肝为起病之源，胃为传病之所。”

常见的肝胃功能异常和疾病，除了饮食方面的原因外，多由压力、生气、忧虑、愤怒等情志不遂、气郁结滞等引起，而这些不良情绪是我们绝大多数人所不能完全控制得了的，药物也几乎不能起到多大的作用。因此，通过一套有针对性的功法进行不断地自我调整、修炼成为关键。

和胃养肝功，就是一套主要针对脾胃和肝脏的现代导引养生功法。它以中医学的经络学说和气血理论为指导，结合易学的五行、阴阳的养生规律及现代人体医疗保健知识，汲取古代优秀的养生导引术，如八段锦、六字诀、五禽戏、八段锦、太极拳等精华创编而成。它通过按摩牵引、肢体曲张、舒缩胸腹，配合吐纳呼吸，从而起到舒筋活络、蠕动脏腑的作用，能够有效地加强脏腑，特别是脾胃和肝脏的功能。肝胃之气充足和调，升降适宜，纳化有度，气血得以化生，元气得以滋养，则正气内存，精力充沛。

本书所介绍的和胃养肝功简单易学，每个动作招式除了清楚的文字说明外，还配有示例图片，图文对照，一目了然。整套功法演练起来舒展大方，如行云流水，且收效迅速，不受场地、时间限制，在家里、办公室或旅途中都可以练习。此外，本书还介绍了一些肝胃保养的基本理论，精选了部分古代肝胃导引养生术，增长读者的养生知识。

长时间地习练此功法，不但能够有针对性地加强胃和肝的功能，还可使锻炼者心气平和、体质改善、益寿延年。



【目录】 Contents

第一章 肝舒胃泰体康健

Chapter One Nourishing Kung Fu——Healthy Stomach & Liver, Healthy Body

- 一、现代胃肝保健导引法——和胃养肝功 2
Introduction of Stomach & Liver Nourishing Kung Fu
1. 功法简介 2. 养生原理及功效
- 二、胃好，身体好 Healthy Stomach, Healthy Body 4
1. 六腑之海——胃 2. 胃与其他脏腑器官的联系 3. 胃病患者七养
- 三、肝好，身体壮 Healthy Liver, Healthy Body 13
1. 将军之官——肝 2. 肝与其他脏腑器官的紧密联系
3. 为何说“疏肝可以养颜”

第二章 功法详参

Chapter Two Details of Stomach & Liver Nourishing Kung Fu

- 一、习练要领 Main Points of Practice 28
- 二、注意事项 Considerations 29
(1) 环境 (2) 情志 (3) 装备
(4) 身体 (5) 饮食 (6) 其他
- 三、功法详解 Movements Analysis 31
- | | | | | | |
|-----|------|-----|------|-----|------|
| 起 式 | 抱月桩 | 第一式 | 开门见山 | 第二式 | 川流入海 |
| 第三式 | 壶里乾坤 | 第四式 | 李逵下山 | 第五式 | 童子送书 |
| 第六式 | 昭君理裙 | 第七式 | 灵猿蹬枝 | 第八式 | 钻木取火 |
| 第九式 | 老君炼丹 | 收 式 | 气沉丹田 | | |

第三章 古代肝、胃导引养生术法精选

Chapter Three Ancient Regimen Methods of Stomach and Liver

一、传统导引养生术对肝、胃的保健 Traditional Regimen of Stomach and Liver 70

二、八段锦 Eight Movements 70

- | | | |
|-------------|-------------|-------------|
| 第一式 双手托天理三焦 | 第二式 左右开弓似射雕 | 第三式 调理脾胃须单举 |
| 第四式 五劳七伤往后瞧 | 第五式 摇头摆尾去心火 | 第六式 两手攀足固肾腰 |
| 第七式 攢拳怒目增气力 | 第八式 背后七颠百病消 | |

三、延年九转法 Nine Regimen Movements 81

- | | |
|---------------|---------------|
| 第一节 揉心窝 | 第二节 揉肚脐 |
| 第三节 从曲骨处到心窝 | 第四节 从心窝到曲骨处 |
| 第五节 顺时针揉肚脐 | 第六节 逆时针揉肚脐 |
| 第七节 从左乳到左大腿根部 | 第八节 从右乳到右大腿根部 |
| 第九节 自然静坐 | |

四、五脏导引法 Regimen Method of the Five Internal Organs 86

1. 肺脏疾病导引法
2. 心脏疾病导引法
3. 肝脏疾病导引法
4. 脾脏疾病导引法
5. 肾脏疾病导引法



第一章

Chapter One Nourishing Kung Fu——Healthy Stomach & Liver, Healthy Body

肝舒胃泰

体康健



中国古代的养生家通过对自然界万事万物的认识，特别是仔细观察鸟兽虫鱼等动物的运动方式，结合易理的阴阳变化、五行生克，有所感悟并独具匠心地创造了各种各样针对人体五脏六腑及各肢体生理功能的养生导引术。这些养生术，大多通过肢体的屈伸，结合呼吸吐纳等方式，达到强身健体、固本归元、延年益寿的功效。本书介绍的和胃养肝功，就是在中国古代优秀养生导引术的基础上编创而成的，是一种主要针对人体胃部 and 肝脏的现代保健导引法。

本章不仅对和胃养肝功作了简单介绍，还较为详细地介绍了中医学上关于人体器官中胃和肝方面的相关知识，以帮助读者更好地了解功法原理，领悟功法妙用。

一、现代胃肝保健导引法 ——和胃养肝功

Introduction of Stomach & Liver Nourishing Kung Fu

1. 功法简介

和胃养肝功，是一套主要针对脾胃和肝脏的现代保健导引养生功法。它以中医学的经络学说和气血理论为指导，结合阴阳五行的养生规律及现代人体医疗保健知识，汲取古代优秀的养生导引术如八段锦、六字诀、五禽戏、太极拳等精华创编而成。它通过按摩牵引、肢体曲张、舒缩胸腹，配合吐纳呼吸，从而起到舒筋活络、蠕动脏腑的作用，能够有效地加强脏腑，特别是脾胃和肝脏的功能。

本功法简便易学，收效迅速，且不受场地、时间限制，在家里、办公室或旅途中都可以练习。当然，在空气清新的公园或郊外练习，效果更佳。整套功法演练起来舒展大方，如行云流水。

2. 养生原理及功效

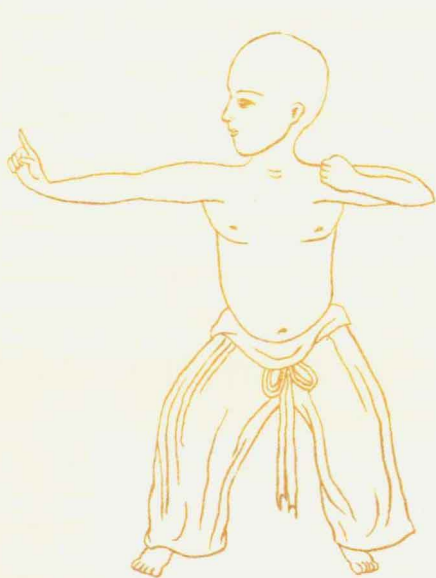
传统中医学认为，“胃为六腑之海，肝为五脏之贼”。意思是胃主受纳，有接受和容纳水谷的生理功能，同时流出血气，滋养五脏六腑，如同大海的滋养；肝主疏泄，对全身气机的调节有着关键的作用，肝脏的病变会引起其他脏腑的病变。由此可见，胃脏和肝脏都是人体中非常重要的内脏器官。

习练和胃养肝功，不但能够有效地调节和改善胃脏和肝脏的功能，明显改善受纳、消化、宣泄的功能，而且还可舒筋活络，达到强身健体、祛除疾病、延年益寿的功效。

本功法包括起式和收式，共分为十一式，各式既有所偏重，又环环相扣。全套习练，可以取得整体的健身效果，具体到每一式，又有其特定的功效。

起式“抱月桩”，可以让练功者静心凝神、调和气息，迅速进入练功状态。第一式“开门见山”，通过两臂的开合引导，可达到气定神闲、均衡身体左右气机的作用。第二式“川流入海”，通过两掌与丹田之间的开合，使整个腹腔形成较大幅度的舒缩，有促进肠胃蠕动、健脾和胃的功效。第三式“壶里乾坤”，通

过活动腰部关节和肌肉，可以防治腰肌劳损及软组织损伤，还能够加强脾胃运化功能，治疗消化不良、腹胀、腹泻以及便秘等症状。第四式“李逵下山”，借助身体左右晃动，意在两肋，可以调理脾脏和肝脏；通过提髌行走及落地时的震动，可以提高平衡能力，能有效防治下肢无力、髌关节损伤以及膝盖疼痛等症状。第五式“童子送书”，能够调理肝胃功能，起到治愈消化不良、舒肝明目的作用，对中老年人的腰膝力量的锻炼有很大的帮助。第六式“昭君理裙”，通过两掌对腰腹部位的按摩，能够起到充实丹田之气的作用，并且对肾虚、肾亏、肾衰竭，有极大的疗效，可以延缓衰老。第七式“灵猿蹬枝”，能刺激手足三阴三阳经，能使身体的肌肉、静脉，得到静力牵张刺激，长期练习可以使身体筋骨、筋肉结实，气力增加。第八式“钻木取火”，通过练习时的怒目瞪眼、握固双拳，能够刺激肝经，使我们的肝血充盈，能够有效地治疗贫血。第九式“老君炼丹”，通过收气静养，按揉腹部，由炼气转为养气，达到培本固元、益寿延年的目的。收式“气沉丹田”，能起到引气归元的作用，可以放松全身肌肉，愉悦心情，进一步巩固练功效果。



二、胃好，身体好

Healthy Stomach, Healthy Body

1. 六腑之海——胃

(1) 胃的生理特点

在中医里，胃被称为“六腑之海”。它位于膈下，上接食道，下通小肠。其上口为贲门，下口为幽门。胃又称为胃脘，分上、中、下三部：上部为上脘，包括贲门；下部为下脘，包括幽门；上下脘之间名为中脘。贲门上接食道，幽门下接小肠，为食物出入胃腑的通道。《黄帝内经》有时将小肠、大肠的功能也统括于胃，如《灵枢·本输》中说：大肠小肠皆属于胃。

(2) 胃的生理功能

胃的生理功能有三：受纳饮食、腐熟水谷、通降为顺。胃主受纳、腐熟水谷，为水谷精微之仓、气血之海。以通降为顺，与脾相为表里，因此，脾胃常合称为后天之本。胃与脾同居中土，胃为燥土属阳，脾为湿土属阴。

①胃主受纳水谷

受纳是接受和容纳的意思。胃主受纳是指胃接受和容纳水谷的作用。饮食入口，经过食道，容纳并暂存于胃腑，这一过程称之为受纳，因此胃又被称为“五谷之府”、“仓廩之官”、“太仓”、“水谷之海”。《类经·脏象类》中有说：“胃司受纳，故为五谷之府。”机体的生理活动和气血津液的化生，都需要依靠饮食物的营养，胃主受纳功能是胃主腐熟功能的基础，也是整个消化功能的基础。若胃有病变，就会影响胃的受纳功能，而出现纳呆、厌食、胃脘胀满等症状。胃主受纳功能的强弱，取决于胃气的盛衰，反映于能食与不能食。能食，则胃的受纳功能强；不能食，则胃的受纳功能弱。

②胃主腐熟水谷

胃主腐熟，是指胃消化食物并形成食糜的作用。胃接受由口摄入的食物，并使其在其中短暂停留，进行初步消化，依靠胃的腐熟作用，将水谷变成食糜，以利于小肠进一步消化。食糜，即是指食物经腐熟后变得像粥一样的物质。

食物经胃的腐熟而初步消化后，一部分水谷精微经胃的“游溢精气，上输于脾”，由脾输布肺及全身；大部分食物则由胃的通降作用而下降于小肠，作进一步消化，其精微再经脾的运化而营养全身。

由上可知，胃主受纳和腐熟水谷的功能，必须与脾的运化功能相配合，才能顺利完成。脾胃密切合作，才能使水谷化为精微，以化生气血津液，供养全身，故脾胃合称为“后天之本”，“气血生化之源”。饮食营养和脾胃的消化功能，对人体生命和健康至关重要。如果胃的腐熟功能低下，就会出现胃脘疼痛、噎腐食臭等食滞胃脘的症状。因此，《素问·平人氣象论》中说：“人以水谷为本，故人绝水谷则死。”

③胃主通降

胃主通降与脾主升清相对。胃主通降是指胃脏的气机宜通畅、下降的特性。食物入胃，经过胃的腐熟，进行初步消化之后，下行入小肠，再经过小肠的分清泌浊，浊者下移于到大肠，然后变为大便排出体外，从而保证了胃肠虚实更替的状态。这是由胃气通畅下行作用而完成的。胃贵在通降，以下行为顺。中医的脏象学说以脾胃升降来概括整个消化系统的生理功能。胃的通降作用，还包括小肠将食物残渣下输于大肠和大肠传化糟粕的功能。

脾宜升则健，胃宜降则和，脾升胃降，彼此协调，共同完成食物的消化吸收。胃的通降是降浊，降浊是受纳的前提条件。如果胃失通降，就会出现纳呆脘闷、胃脘胀满或疼痛、大便秘结等胃失和降的症状，或恶心、呕吐、呃逆、嗳气等胃气上逆的症状。脾胃居中，为人体气机升降的枢纽。所以，胃气不降，不仅直接导致中焦不和，影响六腑的通降，甚至影响全身的气机升降，从而出现各种病理变化。



(3) 与胃关联的经络及相关病症

① 足阳明胃经

足阳明胃经为人体十二经脉之一，简称胃经。属胃络脾，并和心、小肠、大肠有联系。

循行路线：起于鼻翼两侧迎香穴，上行到鼻根部，与一旁的足太阳膀胱经交会，向下沿着鼻外侧承泣穴进入上齿龈内，向下环绕口唇，向下交会于颌唇沟承浆穴（任脉处），再向后沿着腮后下方，出于下颌大迎处，沿着下颌角颊车，上行耳前，经过上关穴，足少阳胆经，沿着发际，到达前额神庭穴。

下颌支脉：向下经颈部入迎穴到达缺盆（锁骨上大窝）入胸，通过膈肌下行入腹，归属于胃，并和脾脏联络。

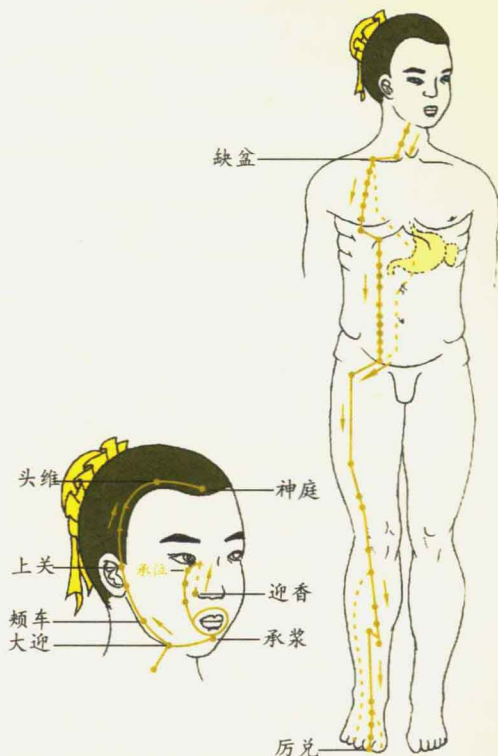
缺盆支脉：经胸部乳头内侧、腹部脐旁至腹股沟，继而斜向外行，沿大腿、小腿前外侧下行至足背，止于足中趾内侧缝。

胃下部支脉：沿着腹里向下到气冲穴会合，再由此下行至髀关，直达伏兔部，下至膝盖，沿着胫骨外侧前缘，下经足背，进入第二足趾外侧端厉兑穴。

胫部支脉：从膝下三寸处足三里穴分出，进入足中趾外侧。

足背部支脉：从跗上（冲阳穴）分出，进入足大趾内侧端（隐白穴）与足太阴脾经相接。

主治病症：消化、呼吸、循环和神经系统病症；头面、眼、鼻、咽喉病症；胸部以及下肢前外侧的病症。病症具体为头痛、牙痛、咽喉肿痛、口眼喎斜、胸痛、胃痛、腹痛、下肢疼痛、麻痹等。



足阳明胃经循行示意图

②足太阴脾经

为人体十二经脉之一，简称脾经，属脾络胃。

循行路线：起于足大趾内侧端（隐白穴），沿内侧赤白肉际，上行过内踝的前缘，沿小腿内侧正中线上行，在内踝上8寸处，交于足厥阴肝经之前，上行沿大腿内侧前缘，进入腹部，属脾，络胃，向上穿过膈肌，沿食道两旁，连舌本，散舌下。

胃部支脉：从胃别出，上行通过膈肌，注入心中，交于手少阴心经。

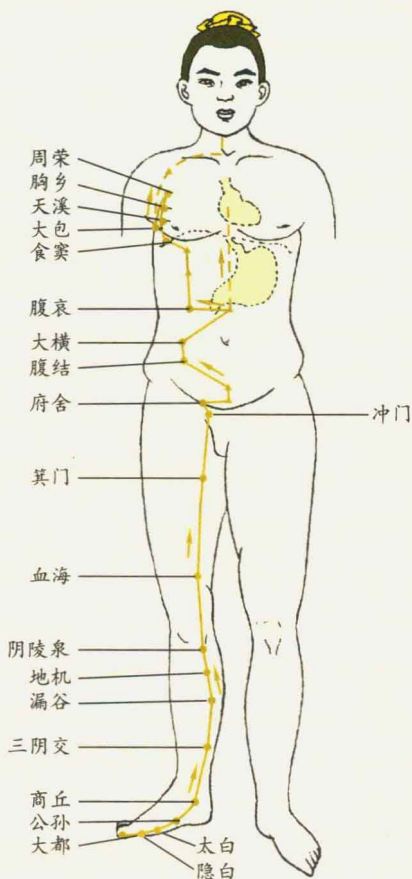
本经脉腧穴有：隐白、大都、太白、公孙、商丘、三阴交、漏谷、地机、阴陵泉、血海、箕门、冲门、府舍、腹结、大横、腹哀、食窦、天溪、胸乡、周荣、大包，共21穴，左右合42穴。

主治病症：消化不良、肠麻痹、腹泻、便秘、胃肠功能紊乱等消化系统疾病；月经不调、闭经、痛经、难产、盆腔炎、前列腺炎、遗精、阳痿等泌尿生殖系统的疾病；下肢瘫痪、风湿性关节炎等经脉所过部位的疾病。

③手太阳小肠经

为人体十二经脉之一，简称小肠经，属小肠络心。

循行路线：起始于手小指端尽侧少泽穴（承接心经），向上历经手掌、腕部前臂、肘部和臂的背面小指侧至肩部，绕肩胛，交会于督脉大椎穴。前行经缺盆（锁骨上大窝）进入胸中，与心脏联络。继而沿着食管下行，通过膈肌进入腹腔，达到胃，归属于小肠。属小肠络心，并与胃有联系。



足太阴脾经循行示意图

缺盆支脉：沿着颈部上行，经面颊至目外眦，转向耳部，进入耳中。

颊部支脉：斜行经眼眶下至鼻旁，止于目内眦，与膀胱经相通。

主治病症：消化系统、神经系统病症；头面、耳、眼、口腔病症；颈部、肩背及上肢背面病症。

(5) 与胃关系密切的人体穴位

① 不容穴

在上腹部，当脐中上6寸，距前正中线2寸。

主治：呕吐，胃病，食欲不振，腹胀。

配伍：配中脘穴治胃病。

② 承满穴

定位：在上腹部，当脐中上5寸，距前正中线2寸。

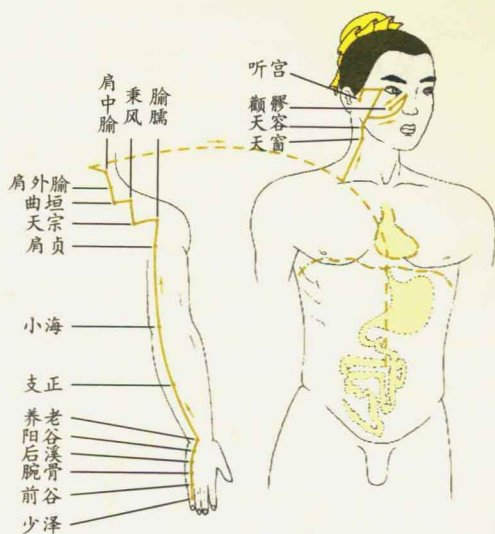
主治：胃痛，吐血，食欲不振，腹胀。

配伍：配足三里穴治胃痛。

③ 梁门穴

定位：在上腹部，当脐中上4寸，距前正中线2寸。

主治：胃痛，呕吐，食欲不振，腹胀，泄泻。



手太阳小肠经循行示意图

配伍：配梁丘、中脘、足三里穴治胃痛。

④ 关门穴

定位：在上腹部，当脐中上3寸，距前正中线2寸。

主治：腹胀，腹痛，肠鸣泄泻，水肿。

配伍：配足三里、水分穴治肠鸣泄泻。

⑤ 太乙穴

定位：在上腹部，当脐中上2寸，距前正中线2寸。

主治：胃病，心烦，癫狂。

配伍：配中脘穴治胃痛。

⑥ 滑肉门穴

定位：在上腹部，当脐中上1寸，距前正中线2寸。

主治：胃痛，呕吐，癫狂。

配伍：配足三里穴治胃痛。

⑦ 天枢穴

定位：在腹中部，平脐中，距脐中2寸。

主治：腹胀肠鸣，绕脐痛，便秘，泄泻，痢疾，月经不调。

配伍：配足三里穴治腹胀肠鸣；配气海穴治绕脐痛；配上巨虚、下巨虚穴治便秘、泄泻。

⑧ 梁丘穴

定位：屈膝，大腿穴前面，当髌前上棘与髌底外侧端的连线上，髌底上2寸。

主治：膝肿痛，下肢不遂，胃痛，乳痈，血尿。

配伍：配足三里、中脘穴治胃痛。

⑨ 足三里穴

定位：在小腿前外侧，当犊鼻下3寸，距胫骨前缘一横指（中指）。

主治：胃痛，呕吐，噎膈，腹胀，泄泻，痢疾，便秘，乳痈，肠痈，下肢痹痛，水肿，癫狂，脚气，

虚劳羸瘦。

配伍：配中脘穴、梁丘穴治胃痛；配内关穴治呕吐；配气海穴治腹胀；配膻中、乳根穴治乳痛；配阳陵泉、悬钟穴治下肢痹痛。

⑩ 冲阳穴

定位：在足背最高处，当拇长伸肌腱和趾长伸肌腱之间，足背动脉搏动处。

主治：口眼喎斜，面肿，齿痛，癫狂病，胃病，足萎无力。

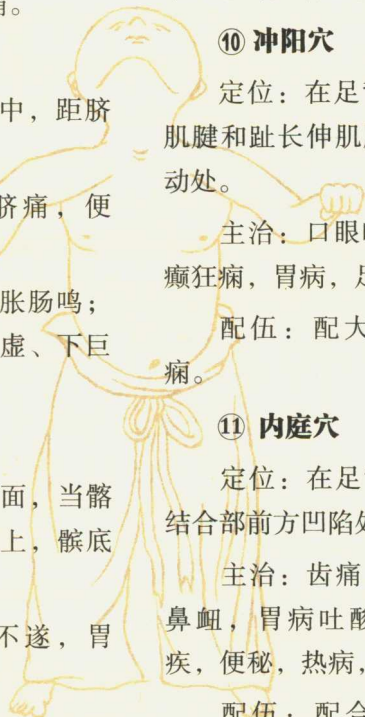
配伍：配大椎、丰隆穴治癫狂病。

⑪ 内庭穴

定位：在足背当第二、第三跖骨结合部前方凹陷处。

主治：齿痛，咽喉肿病，口歪，鼻衄，胃病吐酸，腹胀，泄泻，痢疾，便秘，热病，足背肿痛。

配伍：配合谷穴治齿痛；配地仓、颊车穴治口歪。



2. 胃与其他脏腑器官的联系

(1) 胃与脾的关系

胃与脾在五行中属土，位居中焦，以膜相连，经络互相联络而构成脏腑表里配合关系。脾胃为后天之本，在饮食的受纳、消化、吸收和输布的生理过程中起主要作用。胃与脾之间的关系，具体表现在纳与运、升与降、燥与湿三个方面。

① 纳运相得

胃的受纳和腐熟，为脾的运化奠定基础；脾主运化，消化水谷，转输精微，是为胃继续受纳食物提供能源。两者密切合作，才能完成消化饮食、输布精微，发挥供养全身之用。

② 升降相因

脾胃居中，为气机上下升降的枢纽。脾的运化功能，不仅包括消化水谷，而且还包括吸收和输布水谷精微。脾的这种生理作用主要是向上输送到心肺，并借助心肺的作用以供养全身，所以说“脾主升”。而胃主受纳腐熟，以通降为顺。胃将受纳的食物初步消化后，向下传送到小肠，并通过大肠使糟粕浊秽排出体外，从而保持肠胃虚实更替的生理状态，所以说“胃主降”。

因此，脾胃健旺，升降相因，是胃主受纳、脾主运化的正常生理状态。升为升清，降为降浊，所以《寓意草》有说：“中脘之气旺，则水谷之清气上升于肺而灌溉百脉；水谷之浊气下达于大肠，从便溺而消。”

③ 燥湿相济

脾为阴脏，以阳气用事，脾阳健则能运化，因此性喜温燥而恶阴湿。胃为阳腑，赖阴液滋润，胃阴足则能受纳腐熟，因此性柔润而恶燥。胃津充足，才能受纳腐熟水谷，为脾的运化吸收水谷精微提供条件。脾不为湿困，才能健运不息，从而保证胃的受纳和腐熟功能不断地进行。燥湿相济，脾胃功能正常，饮食水谷才能消化吸收。由此可见，胃润与脾燥的特性是相互为用，相互协调的。

脾胃在病变过程中，往往相互影响这三个方面，主要表现在纳运失调、升降反常和燥湿不济。

(2) 胃与小肠

小肠位于腹中，上端与胃相接处为幽门，与胃相通，下端与大肠相接为阑