

太极功夫系列

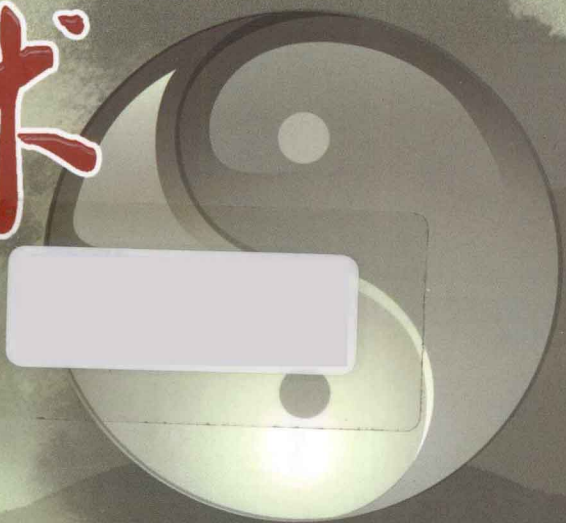
# 太极

# 点按穴位

# 养身术

李务公 著  
Li Wugong

Body-keeping for shousands  
by point-pressing manipulation of TaiChi



HENAN SCIENCE AND TECHNOLOGY PRESS  
河南科学技术出版社

赠送  
人体穴位  
挂图

太极功夫系列

太极

李务公 著  
Li Wugong

点按穴位

养生术

Body-keeping for shousands  
by point-pressing manipulation of TaiChi

河南科学技术出版社

· 郑州 ·



## 内容提要

本书介绍了陈式太极拳及运用太极理论进行的养生方法。全书共分六章：第一章为太极及太极拳；第二章为陈式三十二式太极拳；第三章为室内点按穴位养生术；第四章为太极养生秘法；第五章为李务公太极理论选编；第六章为几种常见病的点按穴位。全书对每一功夫动作和养生招式及穴位都附有图片，可供读者参照练习。

### 图书在版编目(CIP)数据

太极点按穴位养生术 / 李务公著. — 郑州: 河南科学技术出版社, 2011.7  
(太极功夫系列)  
ISBN 978-7-5349-4757-5

I. ①太… II. ①李… III. ①陈式太极拳—基本知识 ②养生(中医)—穴位按压疗法 IV. ①G852.11 ②R212 ③R245.9

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第070911号

出版发行: 河南科学技术出版社  
地址: 郑州市经五路66号 邮编: 450002  
电话: (0371) 65788633 65737028  
网址: www.hnsc.cn

策划编辑: 韩雅楠

责任编辑: 赵振华

责任校对: 王晓红

封面设计: 马 连

版式设计: 苏 杭

排版制作: 苏 真

责任印制: 张艳芳

印 刷: 郑州市毛庄印刷厂

经 销: 全国新华书店

幅面尺寸: 168 mm × 235 mm 印张: 9.25 字数: 180千字

版 次: 2011年7月第1版 2011年7月第1次印刷

定 价: 25.00元

如发现印、装质量问题, 影响阅读, 请与出版社联系。

# 前言

微妙神奇太极功，神龙变化理悟通；  
松活弹抖循环叠，阴阳无偏是真经。  
纵放屈伸静与动，刚柔相济显于恒；  
随人缠绕我皆依，得机就势巧自生。

太极拳以其深奥的阴阳哲理及武术内涵，成为中华武术中健身、养生、技击的上乘功夫。它以独特的内气运行，疏通经络，润泽脏腑而延缓衰老；以其松活弹抖、快慢相间、刚柔相济、螺旋缠丝、借力发劲而享武林一绝之盛名美誉。

本书内容由陈式三十二式太极拳，太极拳的健身、养生、强身祛病的机制，中医经络学说、五脏与五行关系，室内自我点按穴位养生术，太极养生秘法等组成。

太极混元桩功、陈式三十二式太极拳，是得气早、上功快，练就太极内气（内劲）、疏通人体经络、打通大小周天，易学、易练较便捷的练功方法。

太极点穴养生术，就是根据人体生理学、中医理论、医学点穴术，用太极缠丝的内劲，以不同的补泻手法，所进行的自我保健、防治疾病的养生方法。

太极养生秘法要求在练习时，心神安定，内外放松，以意行气，以气运身；神形结合，意气相依；动作中突出动开静合，行于外则为旋腰转胯，旋腕转膀，旋踝转膝。螺旋缠丝，点穴拍击；意于内表现为气沿大小周天运行，久练可达强心、养肝、健脾、补肺、益脑、固肾、调气、活血等作用，故可延年益寿。

余出生于20世纪40年代，正蒙国家贫弱，民族危难之秋，加之家境贫寒，故从小就多灾多难，数病缠身。1~6岁，得过时厥风病、赶老牛病（疟疾）、大肚痹病、肠胃寄生虫病、浮肿病等；四肢抽风转180° 方向（腿扭转成脚尖朝后），不会走路，只能在地上爬；脸被跌得稀巴烂；曾40天抽风，张嘴瞪眼，连一声妈都不会叫（熬到七七四十九天，我睁开眼睛叫了一声“妈”，母亲惊喜、激动得抱住我痛哭了一场）。直到7岁，我的病被外祖父张启武治好，就跟着外祖父练功。晚上跟他睡觉时，外祖父就掐住我身上的穴位，口传面授中医理论和针灸技艺；白天抽空还教我几式传统拳术。

1974年我有幸拜当代中国武术十大名师、陈式太极拳第十一代嫡宗传人陈正雷为师，研练陈式太极拳、太极推手、各种器械及太极理论。忆往事，真正是：针灸点穴救了我的命，中医中药治好我的病，太极拳术强了我的身，启武秘法养了我的生。我从体弱多病，生命悬于一线的死亡线上能活过来，最后成为一名体魄强壮的高中体育教师、武术教练、国家一级拳师、武术六段位，是太极养生、技击秘要使我尝到了甜头。余想把近40年的练功、练拳和教学实践整理成册公诸于世。因本人水平有限，未免挂一漏万，也只是给初学者画一个健身养生方法的轮廓而已，望同道、朋友批评指正。

本书在编写出版过程中，曾得到河南科学技术出版社及有关单位的大力支持和帮助；在编写整理过程中，由夫人李玉兰进行校对，儿子李中理、李中阳、李中洲也参与其中，简图由作者大孙子李牧君一绘制；赵地生、李大庆、郑海丽、李国华、张立强、张瑞安、韩北京等友人给予大力协助，在此一并深表谢意。

李务公

2010年9月18日于郑州

# 陈正雷师序

---

务公初来陈家沟学拳，是30多年前的事了。那时，父辈（伯父照丕，堂叔照奎）还健在。当时“文化大革命”还未结束，国家遭难，社会动乱。经过交往，我感到务公这个人对于师长恭敬，在为人处事、品德、学拳态度等方面都经得起考验。所以，虽然我家境也不太好，还是让他学拳时住在我家、吃在我家。

开始学拳时，他的身架硬棒，满身僵劲，一问才知道他跟其外祖父学过传统的硬拳功夫。经过多年的学、练，他的太极拳械套路已经很不错。我们相互之间更加了解，亲密如弟兄，交往是挚友。他忠心敬师，成为入室弟子、陈式太极拳第十二代传人，和师父师母亲如家人。

务公是教师出身，能写、能讲，功夫也不错。他还发表过一些太极拳论文，是一个比较全面的人才。在我出版《陈式太极拳·械汇宗》时，他整理抄写，认真完成了任务。

务公出版太极拳书籍《太极养生技击秘要》、《太极点按穴位养生术》、《太极技击点穴及救治法》，我很高兴。太极养生编颇有太极神韵，技击各编也下了不少工夫，有所发展和创新，情趣深妙，感到他没有白追随我几十年。多年来，他不仅学到拳、械、推手及理论，还悟通了做人的哲理。他虚心好学，悟性好，不骄傲，在众人面前从不表现自己，对待朋友手善心更善，功夫虽好，一般不轻易发人。愿我的弟子们都能像他一样德才兼备，文武双修，为太极事业作出更大的贡献。



2010年9月18日

# 太极情缘

结识李务公老师是从跟他学习陈式太极拳开始的，至今已近20年了。李老师的人品修养、为人处事、治学态度无不给我留下极其深刻的印象。

李老师自1974年到陈家沟师从陈正雷大师习练陈式太极拳至今已有30余年。多年来，他虚心求学，精心研练，得到了陈正雷大师的真传，甚至也得到了太极宗师陈照丕、陈照奎先辈的点化。他为研练太极、发展太极、弘扬中华优秀传统文化付出了艰辛的努力，洒下了辛勤的汗水，也取得了极其丰硕的成果。目前他已取得国家一级拳师资格，晋升为武术六段位；曾在《武林》、《中华武术》、《少林与太极》等全国权威武术杂志发表论文数十篇；帮助陈正雷大师编撰了《陈式太极拳·械汇宗》（一、二、三部）和《陈式太极拳、剑、刀》等太极著作；2007年个人还出版了《太极养生技击秘要》专著。陈正雷大师说：“务公是教师出身，能写、能讲，功夫也不错。他还发表过一些太极拳论文，是一个比较全面的人才”。

李老师做人十分注重品德修养。他当了40多年教师，敬业爱岗，在师生中有很好的口碑。前些年，一些太极名家纷纷外出教拳挣大钱，有人劝他请长假外出教拳，陈正雷大师也多次给他联系请他外出教拳，李老师从不动心。他只是接受在暑假期间进行短期教拳任务，从没有因为外出教拳耽误过给学生上课；直到退休后，他才开始走出家门到外地教拳。

李老师讲究武德，也经常教育他的弟子注重武德。平时与人相处或外出教拳，从不以大师自居，也不爱炫耀自己头上的光环，

只是扎扎实实、兢兢业业地做事，用陈正雷大师的话说：“他虚心好学，悟性好，不骄傲，在众人面前从不表现自己”，“对待朋友手善心更善，功夫虽好，一般不轻易发人”，“德才兼备，文武双修”。我很清楚地记得李老师给我讲过的一句话：“一个学生找一个好老师难，可是一个老师找一个好学生更难。”很明显，他话里讲的是德艺双馨，注重的是品德。

推广太极、研习太极、弘扬太极精神，已成为他毕生的追求。他多次到焦作、郑州、福建、河北等全国各地举办太极培训班，培养学生上千名。最近，李老师又研究整理出《太极点按穴位养生术》和《太极技击点穴及救治》两部专著，我不禁为李老师老有所为感到骄傲和钦佩。他能把终生所学的太极功夫、太极理论与家传的中医点穴术结合起来，创作出适合全民健身运动的养生专著，实在是难能可贵。这是他对太极的发展与创新，是对社会的贡献，更是对中国传统文化贡献。

仅以此文感谢老师的言传身教。

张海生

2010年10月

（本文作者系中共博爱县委宣传部副部长、县文化局局长）

# 目 录

|                      |    |
|----------------------|----|
| 点穴术简介                | 1  |
| 第一章 太极及太极拳           | 2  |
| 一、练太极拳的过程就是内气运行周身的过程 | 3  |
| 二、练太极拳能强身祛病          | 4  |
| 三、太极养生混元桩功法          | 6  |
| 第二章 陈式三十二式太极拳        | 8  |
| 一、陈式三十二式太极拳简介        | 8  |
| 二、陈式三十二式太极拳动作名称      | 9  |
| 三、陈式三十二式太极拳动作图解      | 10 |
| 第三章 室内点按穴位养生术        | 47 |
| 一、室内点按穴位养生术简介        | 47 |
| 二、人体经络简介             | 48 |
| 三、十二正经               | 48 |
| 四、任脉与督脉              | 49 |
| 五、五脏与五行              | 50 |
| 六、本点穴术用到的穴位和功能       | 51 |
| 七、点按穴位、按摩的补泻         | 59 |
| 八、室内自我点按穴位养生术        | 59 |
| 第四章 太极养生秘法           | 75 |
| 一、太极养生秘法简介           | 75 |

|                            |            |
|----------------------------|------------|
| 二、太极养生秘法招式名称·····          | 76         |
| 三、太极养生秘法动作图解·····          | 76         |
| <b>第五章 李务公太极理论选编·····</b>  | <b>110</b> |
| 一、太极拳的技击机制·····            | 110        |
| 二、“上下九节劲，节节腰中发”浅谈·····     | 112        |
| 三、明规矩而守规矩，脱规矩而合规矩·····     | 114        |
| 四、点击“门”字穴，御敌显神奇·····       | 117        |
| <b>第六章 几种常见病的点按穴位·····</b> | <b>121</b> |
| <b>附录 张启武小传·····</b>       | <b>125</b> |
| <b>后记·····</b>             | <b>127</b> |



## 点穴术简介

点穴术可分为医学点穴和武术点穴两种。

医学点穴和武术点穴都是术者内气（太极拳叫内劲）的实际应用。

医学点穴通常和按摩结合起来，为病人治病或自我保健，其作用多是药物难以做到的。武术点穴，是在搏击之中，点击对方有关穴位，使其气血阻塞，以致眩晕，四肢不能动弹，甚至死亡。

医学点穴和武术点穴的基础理论一致，都是把中医经络学，子午流注等作为基础理论，这些都是中医理论。而武术点穴又是从医学点穴中发展起来的。

医学点穴和武术点穴的方法一致、穴位相同，都源于中医针灸取穴方法，而武术点穴是在搏击情况下进行的，故较医学点穴难度大些。

医学点穴和武术点穴的手法、力度不同，劲别、方向各异。医学点穴多是顺经络点穴，目的是疏通经络，使气血通畅；而武术点穴多是逆经络点穴，使气血阻滞、经络不通，有关器官功能失调，但也有例外。医学点穴，以病人能忍受为止，而武术点穴以狠、猛、准、重为上。

医学点穴和武术点穴的关系是：精通武术点穴者，对医学点穴必然精通，精通医学点穴者，不一定都精通武术点穴，因武术点穴较难于医学点穴；而医学点穴是武术点穴的基础，不明医学点穴、不明经络穴位，更不知穴位的用途，决不能将点穴用于武术。武术的点穴解穴可靠药物，也可以点穴解穴。因为武术点穴使经络不畅、气血淤滞为目的，而医学点穴则相反。



## 第一章 太极及太极拳

“太极者，无极而生，阴阳之母也。”无极生太极，出现阴阳，阴阳转化，互相调剂以生万物。把太极理论运用于人身，把人体看成一太极。既为太极，必有阴阳。人体心为阳，肾为阴，上为阳，下为阴，阴阳相济，太极为真，人才得以长寿。

阴阳相调又生三才，即天、地、人。上天、下地、人居中间。天有三宝日、月、星；地有三宝水、火、风；人有三宝精、气、神。三宝居三舍，其三舍为上、中、下三丹田。上为天门（百会穴），下为地户（会阴穴），中为气海穴（丹田）。天门主神，地户藏精，气海蕴气。精、气、神充盈，即为性命之根，造化之源，生死之本。

太极拳是一种性命双修的拳术。动修命，静修性，性命双修。心主性，肾主命，心为火，肾为水；性命双修，就是通过练拳，达到身体内部水火相济、阴阳相和，从而健康长寿。

陈式太极拳的特点：突出缠丝旋转。它的依据是天和地的运转，阴阳转换。天在转，地在转，人在转，所以拳也要转，经络是一个遍布全身的网；只有转，才有活力，才能打通经络。太极拳在技击中，以小力胜大力，以柔克刚，以弱胜强，就是通过转来完成的。转是必然的，旋转的奥妙很多。练拳时，动作没有旋转缠绕，就没有掌握太极拳。如“掩手肱拳”，拳从腰际由里向外旋转击出去，像子弹一样旋转飞行，这样螺旋打出，就有一种穿透力，击出也稳。

## 一、练太极拳的过程就是内气运行周身的过程

太极拳和气功都是中华民族的优秀文化，对于锻炼体魄，陶冶情操，祛病延年，防身御敌及丰富文化生活都有重要的作用和地位；太极拳，从创始起就与气功有密切的关系。

太极拳创始人陈王庭在他所写的歌诀中说：“到如今，年老残喘，只落得《黄庭》一卷随身伴，闲来时造拳，忙来时耕田。”《黄庭》中阐述的“行气养身的方法”在古代叫导引，就是呼吸运动和身躯运动相结合的一种体育医疗方法。当时陈王庭随身携带《黄庭》，闲来时造拳之举，说明此书对陈王庭造太极拳有深刻的影响和重大的作用。

陈王庭造太极拳是把古代养生的导引术吐故纳新，把古代的传统拳法与导引气功结合起来，创造出陈式太极拳，这是陈王庭创太极拳的特点。陈王庭后代陈鑫在《太极拳拳谱》中说：“中气贯足，精神百倍，临阵交战，切忌先进，如不得已，浅尝带引，静为待动，坚我壁垒。”这些论述说明了太极拳的技击性；陈鑫在《任督脉论》中说：“盖人能明任督，以运气保身，犹明爱民必安国；民毙国亡，任衰身谢，是以上人行导引之术，以为修仙之根本。打拳以调养气血，呼吸顺其自然。”太极拳《十三行功歌诀》中也说：“若言体用为何难，忌气君来骨肉臣，想推用意终何在？益寿延年不老春。”这都是太极拳导引医疗的养生术。陈王庭所创太极拳，使它们相互结合，取长补短，各发挥其特长。这正是陈式太极拳的特点，也是陈王庭独创。也就是说：太极拳是一种很好的活气功。

太极拳功夫高深的重要标志之一，就是练出真正的“内气”来（太极内劲）。太极内气充盈，用于技击，可以“四两拨千斤”；用于点穴可以置人于死地；用于健身可以活气血，通经络，阴平、阳秘祛病延年。

关于太极拳的内气（内劲），陈鑫认为：“以意行气（也称“食气”、“服气”，指导引中的呼吸运动即吐故纳新）轻轻运动，发于丹田，运行骨缝之内，再由骨缝运于肌肤，贯注于四梢（两手尖，两足尖）复归丹田，缠绕往来，轻灵圆转，逐渐产生一种绵软而又沉重，外似棉花，内如钢条的一种劲（内劲，内气），功夫越深，内劲的质量越高。”“行气如九曲玉珠，无微不到；发劲似百炼成钢，无坚不摧。”所以说，练太极拳的过程就是内气运行周身的过程。

太极拳的“气”，不是指呼吸的气，呼吸只是在肺部进行。练太极拳感觉出来的气，是人体感觉器官受到内外刺激后，产生的一种兴奋冲动，并沿着神经系

统传到大脑皮层的一种反应。“行气发于丹田”、“气沉丹田”（丹田指小腹部位），练拳时，在小腹部位，有温热、沉胀等感觉出现，把这部位称作丹田。

练太极拳时，必须全身松静，虚领顶劲，立身中正，口齿轻闭，齿轻合，舌抵上腭，进行腹式呼吸，缓缓从鼻孔吸气，以意导气，使横膈膜下降，腹腔内部感受器官受到刺激，产生一种温柔压脐按摩等感觉，这就是气沉丹田。

太极拳以练内气为主，动作和内气运行要密切配合。做到手、眼、身法、步协调一致，精神、气、力、功内外结合。以丹田之气贯达四梢；以内动带动外形，外形合内动，由内及外，以外引内，最后达到内外合一。

练太极拳要以意导气，以气运身，每练一拳势，都要做到起势吸，落势呼，合时吸，开时呼，蓄时吸，发时呼，呼吸往来，顺其自然。

体松心静是运好气，练好太极拳的要求和运动特点。练拳时，做到头、躯干、四肢等身体各部进行舒松自然的活动。即保持全身肌肉、关节、韧带和内脏器官都处在自然舒展状态，但又不是松软无力，做到周身协调，动作舒展大方。所谓心静，是排除一切杂念，耳如不闻、视而不见，周身处于无思无虑状态，保持思想高度集中，专心练拳。在保证心理安静状态下，做到用意不用力，意到气到，气到力到，达到内外双修的强身效果。

## 二、练太极拳能强身祛病

太极拳根据太极阴阳、刚柔、虚实等矛盾统一的观点，以棚、捋、挤、按、采、捌、肘、靠、进、退、顾盼、中定等势，在全身松静自然条件下进行的武术运动。

据有关报道，最新的宇航员训练中，太极拳成为其中的项目之一。经过太极拳训练的宇航员，可大大增进其在宇航环境巨大变化的适应能力。说明太极拳对人体生理、病理都有奇妙良好的作用。

人类为了生存，必须面对复杂的自然环境和社会环境，特别是现代社会，竞争激烈，人们的生活节奏快，大都处于高度的兴奋之中。这种长期紧张，就不可避免引起全身疲劳而导致的衰弱，它将加速人体生理衰老的进程，或者使一些器官发生器质性或功能性病变。当代的“文明病”就是大脑神经过度紧张，肢体过度懒惰所致。而太极拳强调松静自然，要求舒展全身肢体，正是对这种精神紧张、肢体懒惰的病态生活状况良好的自我保健调节。全身放松可以使大脑入静，

全身处在自然自在的环境下进行太极拳运动，有利于中枢神经兴奋与抑制的健康调节，缓解紧张生活中引起过度的神经紧张。同时因四肢平时运动不勤引起的运动神经退废，也在太极拳运动中调动起来，发挥它的正常功能，达到大脑各区合乎生理要求的协调与平衡。

因为太极拳运动，从头至手足，以腰为轴，连绵不断地进行轻灵、虚实、进退、顾盼的变化，都是通过感觉神经、运动神经及其他中枢共同协调支配，才能使全身一动无有不动，肌肉、韧带活动自如，所以太极拳运动对肢体和神经系统都同时达到最好的锻炼。

“心为五脏六腑之大主”，练太极拳特别强调“心静用意”，使心神安静，意念集中，肌体放松，脏腑之间发挥正常的功能，心神安定不受外界干扰，可使思维清晰敏捷。心气运行流畅，更能发挥其统辖血液循环的功能，减少和消除体内淤血，使血流充盈。所以说练太极拳有强心作用。

练太极拳时，意境清静，情绪安宁，以意行气，内外放松，动作轻柔圆活，如春风杨柳，生气盎然，可使肝气舒和条达，肝阳自潜，肝火自降，肝风自熄，肝气调和，肝体得养，肝血得藏，能帮助脾胃消化，不致横逆克土（肝为木，脾胃为土，木克土），要求眼神贯注动作，目不旁视，而且动作圆活连贯，缠丝旋转，这对养肝明目大有好处。

练拳时的腹式呼吸，气势鼓荡，使内脏蠕动加强，中土运化水谷功能健旺，而且心情舒畅，饮食自然香甜，化源增加，营养充足，肌肉丰满光泽，四肢强健灵活，脾气旺盛，胃气大开。

太极拳气沉丹田的腹式呼吸，开合起伏，气势鼓荡，可加强“肺主气”的功能，增加肺活量，有利于肺的肃降。通过吐故纳新，不但充实了“宗气”，而且“肺朝百脉”能进一步推动气血在全身的运行，使身体各部都能得到营养与活力。练拳时肺的呼吸，与皮毛的开合相联系（体呼吸），动作的开合、虚实、转换，使皮肤温暖或微微出汗，这就有利于肺气的宣发和水道的通调，并能充卫固表，不易感冒，使皮肤润泽，感觉灵敏。这是练太极拳的补肺效能。

太极拳“腰为主宰”，“命意源头在腰间”，“练拳不练腰，终生艺难高”等对腰的论述，十分重视腰的作用，“时刻刻意在意间”，“牵动来往气贴背”，“力自脊发”都是为了加强肾命和调通任督二脉之气，并且以“心为令”，“气沉丹田”使心肾相交，水火既济（肾为水，心为火）。这样就加强了两肾和命门的功能，使肾精充实，阳气旺盛，行动轻捷，二便调和，骨强齿坚，

发泽耳聪。

总之，只要持之以恒地练习太极拳，就能起到强心、养肝、健脾、补肺、益脑、固肾、调气、活血、炼性、怡情的作用，强身祛病。

### 三、太极养生混元桩功法

#### （一）站桩要求

两腿分开，两脚与肩同宽或比肩略宽，屈膝松胯，含胸塌腰；头顶百会穴与尾部长强穴相对，双手在胸前环抱，手心向内，指尖相对，十个手指自然张开，虎口撑圆，腕关节放松。双手臂环抱若球，头正，下颌微收，舌抵上腭；头自然正并虚虚领起，好像有绳吊着（脖颈不要僵硬）。全身放松，身体重心落在脚掌前2/3地方，眼睛似闭非闭，面呈微笑，意念愉悦，基本姿势做好后，身似浮在静水中，体会人随水荡漾的感觉。

#### （二）太极混元桩健身养生机制

原理是刺激人体经络，兼容经络穴位的众多养生功能。站桩首先调动足三里这一对大穴。感到头顶有线悬着（太极俗语叫“虚领顶劲”）就调动了头顶的百会穴。手掌环抱，就调动了劳宫穴；脚掌的站立状态又调动了涌泉穴（劳宫穴属心包经，涌泉穴属肾经）。心属火，肾属水，调动劳宫和涌泉两穴，达到水火相济，让补心和养肾结合起来，即站时手心和脚心会发热。拔背、塌腰，全身放松，又调和了任督二脉。全身经络和穴位都能充分调动起来。

站桩时，身心放松，把养身和养心完全结合起来，看似静静站着，只有微微晃动，实则全身奇穴都在动，这才是真正的动，是最有效果的动，又是不静而真静（指大脑）。虽不能全无杂念，但也能精神愉悦。

站桩时，全身重量放在全脚掌前2/3处，整个足阳明胃经的气血瞬间全部充盈起来，这激活人体气血非常快。

#### （三）站太极混元桩功的正常表现

站几分钟，两肩胛会发热、发沉，手心、脚心发热，继而全身气血都在涌动，手会发胀，甚至有蚂蚁爬的感觉；后背有督脉和足太阳膀胱经，督脉和足太阳膀胱经统领人一身之阳气，后背发热，意味阳气被鼓动起来，气血通达了才是养生根本。

站久，十指发麻，随身微动，这种感觉传向手臂、腿部、背部。身体轻微晃

动，像泡在温水里，像海藻一样，随缓水流，飘飘荡荡，在晃晃悠悠中，身体四肢得到颐养；全身气血似溪流，周流不息。

外形养身，内意养心，养心在静，养身在动。“性命双修”就是“身心锻炼”，性命双修方可益寿延年。