



强肾护腰功法

源取五禽戏、易筋经、八段锦等经典功法
融会中医脏腑、经络和五行理论

强肾护腰功

肾主水，藏精，为百骸之母
集传统强肾护腰保健功法之大成
凝炼历代养生健身导引术之精华

五养强肾
强肾功

五行健身功 强肾



八段锦



五禽戏



文泰元 编著
成都时代出版社

五行 健身功 强术

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：强护 / 文泰元编著. --成都：成都时代出版社，2011.8

ISBN 978-7-5464-0382-3

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057862号

五行健身功：强护

WUXING JIANSHENGONG QIANGHU

文泰元 编著

出品人	段后雷 罗晓
责任编辑	周 慧
责任校对	傅代彬
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 978-7-5464-0382-3
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

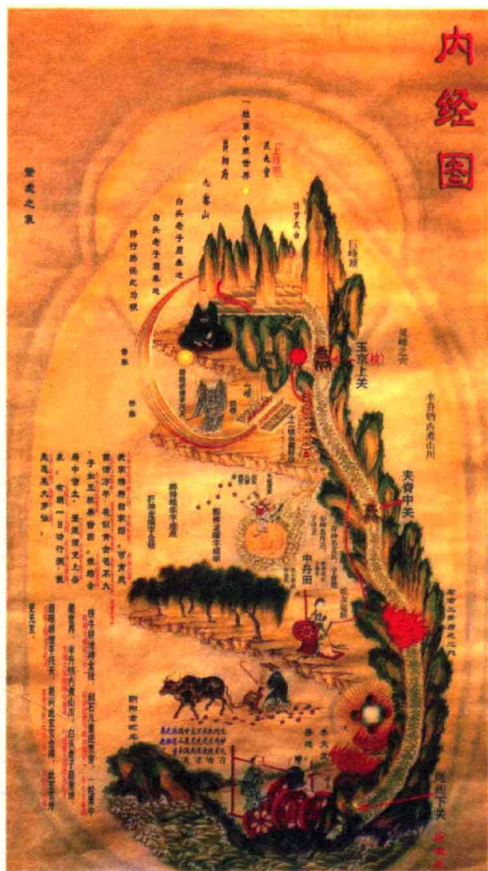
强性命之源，护精志之府 ——强肾护腰功之妙法

肾者，先天之本，藏精与志之宅也。《仙经》曰：“借问如何是玄牝，婴儿初生先两肾。”又曰：“玄牝之门，是为天地根。是故人未有此身，先生两肾，盖婴儿未成，先结胞胎，其象中空，一茎透起，形加莲蕊。一茎即脐带，连蕊即两肾也，为五脏六腑之本，十二脉之根，呼吸之主，三焦之原。”可以说，肾是一身之根、性命之源。

按照五行理论，心主火，肾主水。水旺，生命力才能持久。中医认为，肾亏是人体疾病的根源，因此有“肾气足，百病除”的说法。个人身体是否强健，与肾的强弱有很大关系。养肾就是养生，强肾就能提高生命质量。

《内经》谓：“腰者，肾之府，转摇不能，肾将惫矣。”人的两肾位于腰部之内，由于肾在人生命活动中的重要性，腰也便有了重要意义。因而养生家都非常重视腰部的运动和保护，如果腰部活动不灵，肾的功能也就要发生问题了。

强肾护腰功，以传统中医与五行理论为基础，将五行相生相克的原理纳入到了养生保健功法中，糅合了传统养生功法中的龙形太极强身护体功、五禽戏、六字诀、八段锦、易筋经，以及小周天运行法、少林铁布衫等保健内家功法与现代人体运动理论，是一套针对性极强的用于改善和提高肾脏、腰部功能的现代导引养生功法。



对于慢性疾病者、中老年人和长期处于高度压力中的亚健康者而言，他们的肾、肝、脾等脏器已经受到了损害，会出现常见的生殖系统、泌尿系统等疾病，如前列腺炎、膀胱炎、肾炎和妇科类疾病等等。在进行药物治疗的同时，其实更应该以恢复功能为主，从道家医学的观点来说，这是为了启动人体自身的大药。通过强身护腰功的锻炼，让腰部充分地侧屈拧转，可以使腰部的气血运行旺盛，同时增强了肾的功能，从而也就能有效修复肾脏等受损器官。肾强，则精力旺盛；腰壮，则身体康健。腰肾合二为一的保养调理，对于成年人尤其是中老年人显得更为重要。

强肾护腰功通过疏通经络，并配合呼吸，可以清理沉积在肾、肝、脾等脏器内的毒素。强肾护腰功对腹腔脏器有柔和的按摩作用，对神经系统、心血管系统、消化系统、呼吸系统及运动器官都有良好的调节作用。此外，强肾护腰功还有减肥的功效，其减肥区域在腰、胯、臀、腹部，这些正是赘肉最多的部位。强肾护腰功可以说是男女老少皆宜，且功法收效迅速，受场地、时间的限制小，招式舒展大方，持续修炼，即可达到强肾壮腰、延年益寿的目的。

本书详细讲解了习练强肾护腰功的段式，对功法的动作招式作了分解，配以相应的示例图片，图文对照，简单易学。此外，本书还系统介绍了健肾壮腰的理论知识，精选了部分中国古代强肾护腰养生术，增长读者的养生知识。



目录/Contents

第一章 强肾护腰功——强肾腰，壮体魄 1

Chapter One Regimen Kung Fulnigorate Kidney&Waist

一、现代肾腰保健导引法——强肾护腰功 2

Modern Regimen-Kidney & Waist Regimen Kung Fu

1. 简介 2

2. 养生原理及功效 2

二、肾的重要性及养生原理 4

Importance and Regimen Theory of Kidney

1. 肾是生命之源 4

2. 心、肝、脾、肺、肾一体，五脏和谐通达 14

3. 肾有问题，从何得知 16

三、腰身壮才能体健康 19

Strong Waist and Kidney:Prerequisite of Healthy Body

1. 一身之主宰腰 19

2. 腰的生理功能 19

3. 腰部包含的脏腑的养生功能 20

4. 腰部重要经脉 20

5. 腰部重要穴位 21

第二章 强肾护腰功 功法详解 25

Chapter Two Movements Anlysis of Kidney&Waist Regimen Kung Fu

一、功法特点 26

Characteristics

二、习练要领 27

Main Points of Practice

三、功法解析 28

Movements Anlysis

第一段 28

第二段 39

第三段 57

第三章 古代强肾护腰养生导引术法精选 — 71

Chapter Three Ancient Regimen Methods of Kidney and Waist

一、传统导引养生术对肾腰的保健 — 72

Traditional Regimen of Kidney and Waist

1. 对肾脏的保健 — 72
2. 对腰部的保健 — 72

二、龙形太极内功 — 73

Inner Kung Fu of Longxing Taiji

1. 采气功 — 74
2. 丹田鼓荡功 — 81

三、十六段锦 — 83

Sixteen Movements

四、治腰痛导引法——补肾行经去腰痛 — 89

Regimen Method for Treating Lumbago



第一章

Chapter One Regimen Kung
Fu ch'ung-ko-ta Kidney/Joint

强肾护腰功

强肾腰，壮体魄

本书中介绍的强肾护腰功，是养生、武学名家通过在平时的修身习武、传道授教中细心观察、分析总结，糅合中国各种导引养生技法，萃取精华、精心创编的一套专门针对肾腰的保健功法。

本章不仅对强肾护腰功作了一个简单的介绍，让读者了解功法的养生原理和养生功效；而且也用较多的篇幅对中医学上关于肾脏和腰的相关知识作了较为详细的介绍，以帮助读者更好地了解功法原理，提高练功效果。



一、现代肾腰保健导引法——强肾护腰功

Modern Regimen—Kidney & Waist Regimen Kung Fu

1. 简介

强肾护腰功，顾名思义，就是针对肾脏和腰部的健身功法。该功法以传统中医与五行理论为基础，把五行相生相克的原理纳入到养生保健方法中来，将传统养生功法中的龙形太极强身护体功、五禽戏、六字诀、八段锦、易筋经，以及小周天运行法、少林铁布衫等中国流传下来的目前最具健身保健的内家功法与现代人体运动理论相结合，是一套针对性极强的用于改善和提高肾脏及腰部功能的现代导引养生功法。

本功法简便易学，收效显著，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，要是在空气清新的公园或郊外练习，效果更加明显。整套功法演练起来舒展大方，如行云流水。本功法通过对腰部经络的调理，能够起到强精健肾的作用，对于因体力劳动所致的腰部虚损，或因肝肾不足所致的腰酸背痛与肾精不足，均有良好效果。增强肾功能就意味着增强了精力、性功能、记忆力、骨骼，减少落发、黑斑和皱纹。本功法同时能柔筋健骨、养气壮力，又具有行气活血、协调五脏六腑的功能。还可有效改善神经体液调节功能和加强血液循环，对腹腔脏器有柔和的按摩作用，对神经系统、心血管系统、消化系统、呼吸系统及运动器官都有良好的调节作用。此外，它对所有腰胯的疾病都有较好的疗效，如生殖系统泌尿系统的疾病之前列腺炎、膀胱炎和妇科类疾病等，又如消化系统疾病的便秘，而且还有减肥的功效，其减肥区域在腰、胯、臀、腹部，正是赘肉最多的部位，所以男女老少皆宜。持续修炼，就能够达到强肾壮腰、强健体魄、延年益寿的目的。

2. 养生原理及功效

(1) 养肾、补肾、护肾

传统中医理论认为：“心为五体之主，肾为百骸之母。”这说的是肾涵养着人体的一切。人体的精气神来源于肾，又



归藏于肾。肾藏精，指生命的精华物质藏之于肾，对于健康男士来说，人体在30~35岁以后，性机能成熟的同时，肾的精气由青春期的最高峰开始逐渐退减，人体也开始衰老，所以养肾对中青年男士也非常重要。强身护腰功能调养肾元，养精固本，保持充沛活力，同时让生殖系统精气充盈。

按照五行理论，心主火，肾主水。水旺，生命力才能持久。中医认为，肾亏是人体疾病的根源，因此有“肾气足，百病除”的说法。肾在人体腰部，中医经络的命门穴与肾相对，显示着肾作为人体命门的特殊意义。

肾是人体重要解毒排毒脏器，有慢性疾病史人士、中老年人或长期高度压力的亚健康人士等肾、肝、脾等脏器已经受损的人体，在中医的临床表现为虚不受补等症，特别是临床疾病如前列腺炎、肾炎肾衰等症，药物治疗的同时更应该以恢复功能为主。强肾护腰功可疏通经络，并配合呼吸清理沉积在肾、肝、脾等脏器的毒素，排出体外，以达到清淤化毒、护肾强功等效果，防止病变或中毒、器官受损。

(2) 壮腰力，强体魄

《黄帝内经素问·脉要精微论》中说：“腰者，肾之府，转摇不能，肾将惫矣。”指的是人的两肾在腰部之内，由于肾在人的生命活动中的重要性，腰的意义也十分重大。

腰部是人体移动的枢纽，是人躯体上下承接部分，如果总是承受着很大压力，或长时间处于变形状态，很容易出现腰肌劳损、腰痛等症状。历代养生家都重视腰部的保护和运动，如果腰部活动不灵，肾脏功能也就可能出现问题了。

通过强身护腰功的锻炼，让腰部充分地侧屈拧转，可以使腰部的气血运行旺盛，同时也增强了肾的功能。肾强，则精力旺盛；腰壮，则身体康健。腰肾合二为一进行保养调理，对于成年人尤其是中老年人显得尤为重要。本功法针对肾虚、阳痿、早泄、腰酸背疼、失眠等病症，功效显著。



二、肾的重要性及养生原理

Importance and Regimen Theory of Kidney

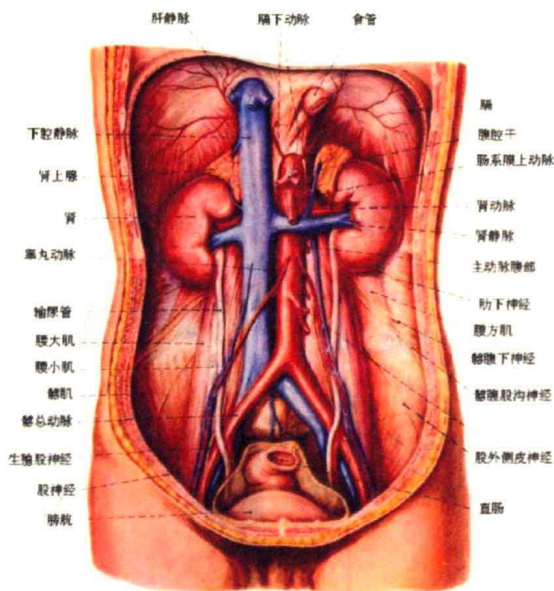
1. 肾是生命之源

(1) 肾的生理特点

肾，在《医贯》（明·赵献可（养葵）著）中有记述：“肾有二，精之居也，生于脊齐十四椎下，两旁各一寸五分，形如豇豆，相并而曲附于脊外，有黄脂包裹，里白外黑”。它属于五脏，是人体重要的器官之一。由于位于腰部，俗称为“腰子”。

肾是成对的实质性器官，位于人体腹腔内、腰部脊柱两侧，左右各一个，在腹膜的后面紧贴着腹后壁。右肾稍偏下，左肾稍偏上，左肾一般较右肾稍大些，形状椭圆弯曲，看起来外形近似豇豆，表面光滑，呈红褐色。

肾脏的上端载有一个很小的肾上腺。肾脏的外表有3层保护膜：外层是肾筋膜，肾脏主要借助肾筋膜固定于腹后壁；内层是肾纤维膜；肾筋膜与肾纤维膜之间填充着一层较厚的脂肪，称为肾脂肪囊。



肾脏外观有上下两极、前后两面和内外两缘。肾脏的长轴下极略向外，上极略靠内，因此两侧肾脏排列呈“八”字形。肾脏的外缘弯弯地向外凸出，内侧缘弯弯地向内凹陷。在内侧缘的中央，有一扇“大门”，称作肾门，是肾脏的“交通枢纽”，血管、淋巴管、输尿管以及神经都经这里进出。

肾与人体中的膀胱、骨髓、脑、发、耳等构成肾系统。

（2）肾的生理功能

传统中医学认为，肾主藏精，主命门，主水液，主纳气，主一身阴阳，为人体五脏六腑之本、十二经脉之根，因此被称为先天之本、生命之源。肾在五行中属水，主收藏，为阴中之阳，在四时与冬季相应，因此有冬季补肾、养血固精的说法。

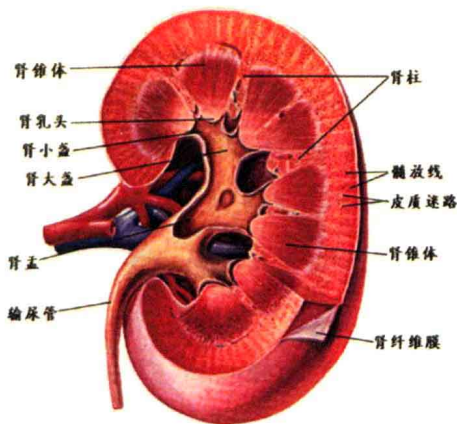
①肾主藏精

精，又称精气。所以，肾主藏精是指肾具有贮存、封藏人体精气的作用。

在中医学中，精与气虽同属于生命物质系统范畴，但精是除气之外的精微物质的总称，是一个极其重要的具有多层含义的概念。

一般来说，精的含义有广义和狭义之分。广义的精是指构成人体的维持人体生长发育、生殖和脏腑功能活动的有形的精微物质的统称，包括来自于父母的生命物质，即先天之精，以及后天获得的水谷之精，即后天之精。因此说：

“精有四：曰精也，血也，津也，液也。”狭义的精是指来自于父母而贮藏于





肾的具有生殖繁衍作用的精微物质，又称生殖之精。

先天之精又称肾本脏之精。它与生俱来，是生育繁殖、构成人体的原始物质。在胚胎发育过程中，精是构成胚胎的原始物质，为生命的基础，所以称为“先天之精”。先天之精藏于肾中，出生之后，得到后天之精的不断充实，成为人体生育繁殖的基本物质，因此又称为“生殖之精”。

后天之精又称五脏六腑之精。它来源于水谷精微，由脾胃化生并灌溉五脏六腑。人出生以后，水谷入胃，经过胃的腐熟、脾的运化而生成水谷精气，并转输到五脏六腑成为脏腑之精。脏腑之精充盛，除供给本身生理活动所需要以外，剩余部分则会贮藏于肾，以备人体生理活动的需要。当五脏六腑需要这些精微物质给养的时候，肾脏会把所藏的精气，重新供给五脏六腑。肾脏一方面不断贮藏，另一方面又不断供给，循环往复，生生不息，这就是肾藏五脏六腑之精的过程和作用。由此可见，后天之精是维持人体生命活动、促进机体生长发育的基本物质。

先天之精和后天之精，其来源虽然不同，但却同藏于肾，二者相互依存，相互为用。先天之精为后天之精准备了物质基础，后天之精不断地供养先天之精。先天之精只有得到后天之精的补充滋养，才能充分发挥其生理效应；后天之精只有得到先天之精的活力资助，才能源源不断地生化。即所谓“先天生后天，后天养先天”，二者相辅相成，在肾中密切结合而组成肾中所藏的精气。脏腑的精气充盛，肾精的生成、贮藏和排泄才能正常。

②肾主命门

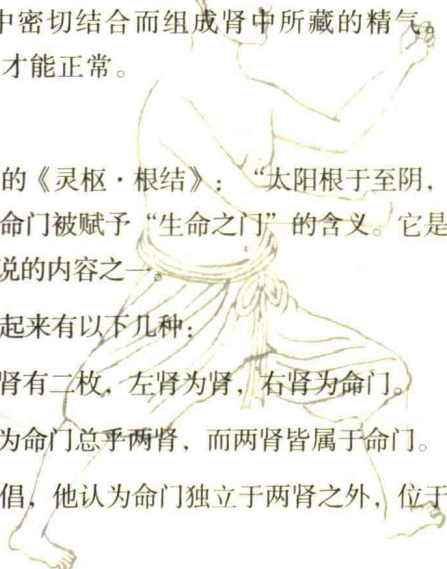
“命门”一词，最早见于《黄帝内经》中的《灵枢·根结》：“太阳根于至阴，结于命门。命门者，目也。”自《难经》始，命门被赋予“生命之门”的含义。它是人体生化的来源、生命的根本。命门是脏象学说的内容之一。

关于命门的位置，历来有不少争论，归纳起来有以下几种：

A.左肾右命门说：始自《难经》，其曰：肾有二枚，左肾为肾，右肾为命门。

B.两肾总号命门说：明代虞抟和张景岳认为命门总乎两肾，而两肾皆属于命门。

C.两肾之间为命门说：以明代赵献可为首倡，他认为命门独立于两肾之外，位于两肾之间，这种论点一直影响到清代。



D.命门为肾间动气说：倡导此说者首推明代孙一奎，此说虽然认为两肾中间为命门，但其间非水非火，而只是存在一种原气发动之机，同时又认为命门并不是具有形质的脏器。

明代以前，在《难经·三十九难》“命门者……其气与肾通”之说的影响下，把命门的功能笼统地包括在“肾气”概念之中，认为命门的功能与肾的功能有相同之处。直到明代，命门学说得到进一步发展。综合前人的论述，对命门的功能有以下几种认识：

A.命门为原气所系，是人体生命活动的原动力，《难经·八难》中有说：“命门者，精神之所含，原气之所系也。”

B.命门藏精舍神，与生殖功能有密切关系。《难经·三十九难》记述：“命门者，精神之所舍也；男子以藏精，女子以系胞。”说明命门是人体藏精舍神之处，男子以贮藏精气，女子以联系子宫。命门藏精舍神的功能，实际是肾主生殖的一部分功能。

C.命门为水火之宅，包括肾阴、肾阳的功能。明代张景岳认为命门为“元气之根，水火之宅，五脏之阴非此不能滋，五脏之阳气，非此不能发”。命门之火，称为元气；命门之水，称为元精。

D.命门内寓真火，为人身阳气的根本。《石室秘录》（清·陈士铎著）中记述：“命门者，先天之火也……心得命门而神明有主。如可以应物：肝得命门而谋虑，胆得命门而决断，胃得命门而受纳，脾得命门而转输，肺得命门而治节，大肠得命门而传导，小肠得命门而布化，肾得命门而作强，三焦得命门而决渎，



膀胱得命门而收藏，无不借命门之火而温养也。”这种观点把命门的功能称为命门真火或命火，也就是肾阳，它是各脏腑功能活动的根本。

综上所述，历代医家对命门的认识，从形态来讲，有有形与无形之争；从部位来讲，有右肾与两肾之间之辨；从功能来讲，有主火与非火之争。但对命门的主要生理功能，以及命门的生理功能与肾息息相通的认识是一致的。我们认为肾阳，即是指命门之火；肾阴，即是所谓的“命门之水”。肾阴，即是真阴、元阴；肾阳，即是真阳、元阳。古人说的命门，是强调肾中阴阳的重要性。

③肾主水液

水液是体内正常液体的总称。肾主水液，也称肾主水。从广义来讲，是指肾为水脏，泛指肾具有藏精和调节水液的作用；从狭义而言，是指肾主持和调节人体水液代谢的功能。这里指的是后者。肾主水的功能是靠肾阳对水液的气化来实现的。肾脏主持和调节水液代谢的作用，称作肾的“气化”作用。

人体的水液代谢包括两个方面：一是将水谷精微中具有濡养滋润脏腑组织作用的津液输布周身；二是将各脏腑组织代谢利用后的浊液排出体外。这两方面，都要依赖肾的气化作用才能完成。

在正常情况下，水饮入胃，由脾的运化和转输而上输于肺，肺的宣发和肃降而通调水道，使清者（有用的津液）以三焦为通道而输送到全身，发挥其生理作用；浊者（代谢后的津液）则化为汗液、尿液和气等分别从皮肤汗孔、呼吸道、尿道排出体外，从而维持体内水液代谢的相对平衡。在这一代谢过程中，肾的蒸腾气化使肺、脾、膀胱等脏腑在水液代谢中发挥各自的生理作用。被脏腑组织利用后的水液（清中之浊者）从三焦下行而归于肾，经肾的气化作用分为清浊两部分。清者，再通过三焦上升，归于肺而布散于周身；浊者变成尿液，下输膀胱，从尿道排出体外。如此循环往复，以维持人体水液代谢的平衡。

肾的开阖作用对人体水液代谢的平衡有一定的影响。“开”就是输出和排出，“阖”，就是关闭，以保持体液相对稳定的贮存量。在正常生理状态下，由于人的肾阴、肾阳是相对平衡的，肾的开阖作用也是协调的，因而尿液排泄也就



正常。

综上所述，人体的水液代谢与肺、脾胃、小肠、大肠、膀胱、三焦等脏腑有密切关系，而肺的宣肃、脾的运化和转输、肾的气化则是调节水液代谢平衡的中心环节。其中，以肺为标，以肾为本，以脾为中流砥柱。肾的气化作用贯穿于水液代谢的始终，居于极其重要的地位，所以有“肾者主水”“肾为水脏”之说。

在病理上，肾主水功能失调，气化失职、开阖失度，就会引起水液代谢障碍。气化失常，关门不利，阖多开少，小便的生成和排泄发生障碍可引起尿少、水肿等病理现象；若开多阖少，又会出现尿多、尿频等症。

④肾主纳气

纳，固摄、受纳的意思。肾主纳气，是指肾具有摄纳肺吸入之气而调节呼吸的作用。人体的呼吸运动，虽为肺所主，但吸入之气，必须下归于肾，由肾气为之摄纳，呼吸才能通畅、调匀。清代何梦瑶《医碕》记述：“气根于肾，亦归于肾，故曰肾纳气，其息深深。”正常的呼吸运动是肺肾之间相互协调的结果。清代林佩琴（羲桐）《类证治裁·卷二》说：“肺为气之主，肾为气之根，肺主出气，肾主纳气，阴阳相交，呼吸乃和。”

肾主纳气，对人体的呼吸运动具有重要意义。只有肾气充沛，摄纳正常，才能使肺的呼吸均匀，气道通畅。如果肾的纳气功能减退，摄纳无权，吸入之气不能归纳于肾，就会出现呼吸少、吸气困难、动则喘气很短促等肾不纳气的病理变化。所以，咳喘之病，在肺为实，在肾为虚。初病治肺，久病治肾。

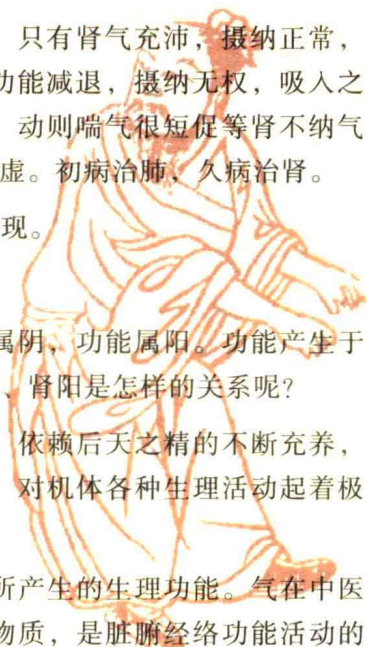
肾主纳气，是肾的封藏作用在呼吸运动中的体现。

⑤肾主一身阴阳

五脏皆有阴阳，就物质与功能而言，则物质属阴，功能属阳。功能产生于物质，而物质表现功能。那么，肾精、肾气、肾阴、肾阳是怎样的关系呢？

肾精，即肾所藏之精气。其来源于先天之精，依赖后天之精的不断充养，为肾功能活动的物质基础，是机体生命活动之本，对机体各种生理活动起着极其重要的作用。

肾气，指肾精所化生之气，实际指肾脏精气所产生的生理功能。气在中医中，指构成人体和维持人体生命活动的最基本物质，是脏腑经络功能活动的



物质基础。气有运动的属性，气的运动表现为人体脏腑经络的功能活动。精化为气，所以肾气是由肾精而产生的，肾精与肾气的关系，实际上就是物质与功能的关系。

肾阴，又称元阴、真阴、真水，为人体阴液的根本，对机体各脏腑组织起着滋养、濡润作用。

肾阳，又称元阳、真阳、真火，为人体阳气的根本，对机体各脏腑组织起着推动、温煦作用。

肾阴和肾阳，二者之间，相互制约、相互依存、相互为用，维持着人体生理上的动态平衡。从阴阳属性来说，精属阴，气属阳，所以有时也称肾精为“肾阴”，肾气为“肾阳”。这里的“阴”和“阳”，是就物质和功能的属性而言的。

肾阴和肾阳为脏腑阴阳之本。肾为五脏六腑之本，为水火之宅，寓真阴（即命门之水）而涵真阳（即命门之火）。五脏六腑之阴，非肾阴不能资助；五脏六腑之阳，非肾阳不能温养。肾阴充足则全身各脏之阴都充足，肾阳旺则全身各脏之阳都旺盛。所以说，肾阴为全身诸阴之本，肾阳为全身诸阳之根。

由于肾阴与肾阳之间的内在联系，在病变过程中，常相互影响，肾阴虚发展到一定程度的时候，可以累及肾阳，发展为阴阳两虚，称作“阴损及阳”；肾阳虚到一定程度的时候，也可累及肾阴，发展为阴阳两虚，称作“阳损及阴”。在病理情况下，由于某些原因，肾阴和肾阳的动态平衡遭到破坏而又不能自行恢复时，就会形成肾阴虚和肾阳虚的病理变化。肾阴虚，表现为五心烦热、眩晕耳鸣、腰膝酸软、男子遗精、女子梦交等症状；肾阳虚，则表现为精神疲惫、腰膝冷痛、形寒肢冷、小便不利或遗尿失禁，以及男子阳痿、女子宫寒不孕等性功能减退和水肿等症状。

（3）足少阴肾经关乎你健康，是幸福的至宝

足少阴肾经为人体十二经脉之一，简称肾经。

循行部位：开始于足小趾下面，斜行于足心的涌泉穴，出行于舟骨粗隆之下，沿内踝后缘，分出进入足跟，向上沿小腿内侧后缘，至腘窝内侧半腱肌腱与半膜肌之间，上经大腿内侧后缘入脊内的长强穴，穿过脊柱，属于肾脏，联络膀