

# 洗髓健身力

赵仲毅 郭小莉 编著

山西科学技术出版社

## 前 言

洗髓健身功，是根据北京市健康老人、养生家、92岁高龄姜敬篋女士长年习练的一套道家高级气功功法，结合笔者长期练功实践编写的。经广大群众实践认为此套功法简单易学，便于坚持，更重要的是健身效果极佳。笔者也认为此套功法抓住了健身之纲，不失传统健身养生功法之精髓，又符合时代的快节奏，省时省事，每天用很少的时间练习，即能换来健康的体魄。为满足练功者的要求，现编写成册，供大家练功参考。

洗髓健身功，全部功法分为3段，每段有3个动作。练习时根据个人情况，可以全练，也可只练其中一段，也可只练某段中的某个动作；根据个人体质情况，动作幅度可大可小，加之动作简单朴实，符合人体解剖学的原理，练后倍感舒适，所以很容易坚持。

此套功法不夸张、不渲染、不故弄玄虚、不哗众取宠，无神秘感，如能按要求去练，不但健身效果显著，而且不会出偏差。适合不同年龄、不同性别、不同职业的人采用。

书中还介绍了静功的练法以及气功健身的基础知识，使读者初步了解气功，认识气功，以便正确地、科学地开展气功活动，使这项富有民族特色的健身形式——动、静功法沿

者正确轨道前进。

本书最后两节向读者介绍了与气功一脉相承的按摩健身功法和十几种常见病的按摩治疗，供读者选用。

## 与姜敬箴老人一席谈——代序

洗髓健身功，是一套内外兼修的传统健身功法，简单易学，健身效果极佳。体弱多病者习练后，身体由弱转强，一些慢性病不治自愈；体健者习练后，身体更加强壮，工作中精力旺盛。现经广大群众要求，由山西大学民族传统体育研究所赵仲毅先生与西安武学馆馆长郭小利女士整理成册，贡献给广大读者。在此书出版前夕，我们再一次走访了姜敬箴老人，现将姜老人的谈话摘录如下，供练功者细心领悟。

姜老人性格开朗、豁达，严于律己，宽以待人，别人有求于她，只要能做到必然帮助；凡身外之物，全不放在心上，从不计较个人得失。在谈话中姜老人说：“我是家庭妇女，没有什么文化，只是在小时候念过几年私塾。但我知道，人活一世，身体是很重要的，有了好身体，还要有个好心眼，这样才能给自己带来快乐，给家庭带来幸福，才能好好地为国家工作。我和老伴都90多岁了，目前身体还算可以，起码生活都能自理，没什么牌，不受病魔缠身之苦，同时也不给儿孙添麻烦，这样他们都能安心工作。我们老两口身体好，当然与每日练功、生活规律、饮食讲究科学分不开，但我认为与我们正直的做人有很大关系。老伴是离休干部，可以说一辈子没做过亏心的事。我们中国人常说，

‘不做亏心事，半夜不怕鬼叫门’，这就是说不做坏事，心境才能坦然，才能睡安稳觉，这对身体健康有很大关系，我觉得比练功都重要，你们查查有坏人长寿的吗？没有。做了坏事，心里总害怕，时时在紧张提防状态之中，哪能长寿呢！我老伴过去大小是个干部，他在工作中以及为人处事上信守这么几句话，我们也用这几句话教育子女，‘一身正气扶大义，两袖清风护法威。是道则进，非道则退，不履邪径，不欺暗室，忠孝友悌，正己化人。’我们四世同堂，每个小家庭生活过的都很安祥。

人活着没个好身体就是‘活受罪’，尤其到了晚年。可是身体的好坏，不是一朝一夕的事，所以我劝你们从现在开始练。目前气功的功法不是很多吗，有人练功还出了偏差，这就不对了。我练的这套洗髓功，很多人练了，效果都很好，也没听说有出偏差的。我练功什么也不追求，只因有个好身体。洗髓功不难，很好练，每天用不了多少时间，只要能坚持，健身效果都很好。我练了几十年，没间断过，今年我已91岁了，你们看身体还可以吧（有人插话说像70几岁的）。我每天上街买菜，做些家务还自己做针线，有时与儿孙们打打麻将，前年东城区麻将比赛，我还得了第三名。我除了练洗髓功，每天临睡前还做一点自我按摩，拍拍打打的很好。我希望这本小册子里也写进去一些传统的健身按摩方法、自我保健按摩，不用求人，不花钱，谁都能做，对身体很有好处，再结合一定的穴位，按摩效果就更好。

我愿大家都有健康的身体和高尚的道德，这样我们的国家就会更快的富强起来。”

# 目 录

一、浅析人的寿命·····	( 1 )
二、洗髓健身功·····	( 7 )
放松调身心——预备功·····	( 8 )
第一段 云中彩虹 出爪亮翅 气贯涌泉·····	( 10 )
第二段 仙翁转膝 白鹤独立 鼓荡命门·····	( 17 )
第三段 摇转乾坤 大地回春 背后起颠·····	( 23 )
三、静 功·····	( 30 )
(一) 桩 功·····	( 31 )
(二) 坐 功·····	( 41 )
(三) 卧 功·····	( 46 )
四、练功注意事项·····	( 49 )
(一) 控制自己的精神情志活动·····	( 49 )
(二) “六淫”对身体的侵害·····	( 51 )
(三) 节制私欲、情欲、色欲·····	( 52 )
(四) 养成良好的饮食习惯·····	( 54 )
(五) 科学练功 劳逸结合·····	( 55 )
(六) 不追求特殊感觉·····	( 56 )
(七) 练功环境的选择·····	( 56 )
五、练功基本原则·····	( 57 )

(一) 松	( 57 )
(二) 静	( 58 )
(三) 自然	( 59 )
(四) 养练结合	( 60 )
(五) 循序渐进持之以恒	( 60 )
六、练功的三个基本要素	( 62 )
(一) 调 心	( 62 )
(二) 调 息	( 66 )
(三) 调 形	( 68 )
七、人身三宝——精、气、神	( 71 )
(一) 精	( 71 )
(二) 气	( 74 )
(三) 神	( 76 )
八、保健按摩	( 78 )
(一) 特点与作用	( 78 )
(二) 常用手法	( 83 )
(三) 准确取穴位	( 84 )
(四) 人体常用穴位表	( 85 )
(五) 按摩注意事项	( 96 )
(六) 保健按摩功法介绍	( 97 )
1. 保健按摩十三式	( 97 )
2. 健脑安神按摩功	( 102 )
3. 聪耳按摩功	( 106 )
4. 明目按摩功	( 108 )
5. 固齿按摩功	( 109 )
6. 拍打通经功	( 110 )

7. 美容按摩	( 112 )
8. 腰腹减肥按摩	( 113 )
九、十九种常见病的按摩治疗	( 115 )
(一) 感冒	( 115 )
(二) 慢性心力衰竭	( 115 )
(三) 高血压	( 116 )
(四) 胃病	( 116 )
(五) 腹 泻	( 116 )
(六) 便 秘	( 117 )
(七) 头 痛	( 117 )
(八) 关节炎	( 117 )
(九) 坐骨神经痛	( 118 )
(十) 神经衰弱	( 119 )
(十一) 阳 痿	( 119 )
(十二) 损伤性腰痛	( 119 )
(十三) 落 枕	( 120 )
(十四) 膝部软组织损伤	( 120 )
(十五) 踝部软组织损伤	( 121 )
(十六) 月经不调	( 121 )
(十七) 痛 经	( 121 )
(十八) 牙 痛	( 122 )
(十九) 中 暑	( 122 )



## 一、浅析人的寿命

古今中外，凡有人类生存的地方，不管是哪个阶层的人，都在追求健康，追求着长寿，所以说健康和长寿是人类共同的想往。

人类是否可以长生不老呢？回答是不可能的。有生必有死，这是自然界一切生物发展的必然规律。人类所追求的健康长寿，是要在有生之年活的健康，而且能活到应该活的年限，不应该在几十岁时就与世长辞。那么人类的寿命应该是多少年呢？这个问题很难回答，因为人的寿命长短与社会的进步、医疗条件的改善、生活水平的提高、社会福利事业的加强、个体的生活环境以及遗传因子等许多相关因素分不开。我们从人类寿命增长的情况不难看出，远古时期，人类平均寿命是比较稳定的，几个世纪以前，增长速度也十分缓慢，罗马帝国时代，人的平均寿命仅为18岁；中世纪时，达到25岁；19世纪增长到35岁。到1945年第二次世界大战结束时，欧洲人的平均寿命已达45岁，1963年增长到69岁，1975年，突破了古稀大关，1980年美、法等国人均寿命上升到74岁。与此同时，世界上许多国家的人均寿命也都在不断增长。目前日本已成为世界上最长寿的国家，女性平均寿命已达80岁，男性已达75岁。我国人口的平均寿命，据国家卫生部1978年的资料已比建国前增长了近一倍，男性达66.95

岁，女性达69.55岁。从1980年第一届全国卫生统计学术会议的报导，我国多数地区人均寿命已超过70岁。由此可见，人类的寿命随着社会的发展进步在不断增长着。

目前很多人认为，活到90岁就算高寿了。其实不然，人类的寿限不止于此。许多医学科学家为了探索人类生命的奥秘，从不同角度、不同渠道研究着人类的寿限。有的科学家从动物生长期的角度研究人的寿命，认为动物的寿命相当于生长期的5~7倍，人类的生长期为25年，如此推算人的寿命应为125~175岁；有的科学家研究认为，哺乳动物的寿命，应为性成熟期的8~10倍，按此推算，人的自然寿限也应为120~150岁；还有的科学家按细胞分裂次数来推算人的寿命，认为人体内的细胞从胚胎发育开始分裂，每隔2.4年分裂1次，大约进行50次分裂后细胞死亡，从这个分裂次数推算，人类的寿龄也在120岁以上。综合各家的研究结果看，人的寿限在120岁应该是没有问题的。

我们再看看长寿的事实，古今中外，百岁以上的老人并不鲜见。1982年我国人口调查的资料表明，百岁以上老人有3958名。全国各地均发现百岁以上老人，如黑龙江省赵文福109岁；吉林省付财125岁；成都市彭玉堂102岁；四川省罗明山118岁；湖南省俞生光110岁；沈阳市王维林120岁；山东省梁山县王德琅116岁；安徽省王祥伍124岁；湖北省林雄成115岁；北京市车玉山117岁，孙墨佛107岁，吴图南103岁。广东乳源云门山大党禅寺虚云法布113岁；江苏省陈照107岁；新疆乌鲁木齐吾古尼沙汗103岁；张家口市张全119岁。目前全国百岁以上老人已超过4000多位，仅从湖北省1982年人口普查中，就有百岁以上老人88位，最高寿者为

123岁，平均年龄102.8岁。广东省到1985年百岁以上老人达501人。据1993年10月1日《中国人口报》载，山东菏泽地区百岁以上老人已达96人，最大年龄112岁为女性。又据1993年10月24日《新华社每日电讯》报道，经调查131岁贵州仡佬族老人龚来发是“中国长寿之王”，生于1862年。122岁的广东省怀集县怀城镇苍龙管理区红旗村村民孔英是“中国长寿王后”，生于1871年。现在还经常上山采松枝，帮助操持家务。

从历史上看，也有许多人活到百岁以上，如黄帝活到110岁；唐尧活到118岁；虞舜活到110岁；唐代孙思邈百岁时尚著书立说，活到110岁；清代四川雅安的马太医活到120岁；康熙年间姚江人孙见龙活到159岁；李庆远活到256岁；嘉庆年间广西宜山县兰祥活到142岁。

国外也有不少长寿记录。匈牙利一对夫妻一道过了147年的幸福生活，丈夫死时172岁，妻子死时164岁。还有一位农民活了195年。英国农民托马斯·佩普死时152岁。前苏联农民莫罕默德·麦华卓夫活到142岁。奥地利吉查尔腾死时185岁。缅甸老人有活到168岁的。日本农民万部全家因高龄在1795年受到宰相的召见，全家被召到东京，当时万部194岁，妻子173岁，儿子153岁，孙子105岁。

根据科学家研究人类寿命的结论及人类寿龄可以超过百岁的现实，我们可以说，人的寿命超过一百岁是绝对没有问题，所以有人说“人活70才半寿”是有一定道理的。但在实际生活中，由于种种原因，百岁以上老人还是极少的，也就是说绝大多数人还没有真正衰老便死去了，这是人类极大的不幸。

为了追求人类的共同理想，各国的老年学家，分别对百岁以上老人进行调查研究，分析他（她）们长寿的原因。美国社会学家皮尔特女士从第二次大战后即对百岁以上老人进行调查，集40年收集问卷数千份。这些百岁老人在生活方式、性格爱好、工作性质、所处地理环境虽各有不同，但他（她）们的共同之处可归纳如下：精神乐观，面对光明，抛开困难，忘却忧愁，充满愉快；保持良好生活习惯，顺其自然，生活规律，注重体力活动，劳逸结合，饮食有度；品德优良，助人为乐，勤俭诚实，任何事都尽力做好；不以金钱为唯一和最高目标，而以工作成绩用于造福人类为骄傲，在工作中以相互利益和尊重来代替自我扩张，工作精益求精，为人服务；平时注意个人卫生，一生中没患过重病。百岁老人父母中，其寿命一般也较长，而且母系更明显。百岁以上老人本人多为第一胎或第二胎。

我国近代最长寿的李庆远老人（生于1679年，卒于1935年），在他250岁时向采访者谈了1200字的养生长寿之道，是我们每一个求健康长寿者应借鉴的好经验，如能按其行之，定会增寿。李庆远老人讲：“余年二百五十，而动作不衰，人其我神仙乎。夫人寿之长短，元气之所禀也。元气有薄厚，不善育生者，虽禀气厚，滥用而戕贼之，亦足以促寿。如烛有长短，使其刻画相同，则久暂了然。若置长烛于风中，则其烬也自速，护短烛于笼内，则其灭也必迟。养生之道，亦如是也。然上古之人，百岁不为奇，寿长而动作曾不稍衰。今人则不然，未及半百，而龙钟衰老矣。岂时世不同，天地浑然之气有厚薄使然耶？非也，养生之道不同也。古之人，法于阴阳，调于术数，饮食有

节，起居有常，不妄作劳，故能形神相俱，泰然百岁以上，不以为长寿者，职此故也。今之世，事物繁于古，机械甚于前，其人以酒为浆，以妄为常，醉以入房，以欲竭其精，以耗散其真。不知持满，不知御神，逆于生乐，务快其心。如此而欲其度半百而不龙钟衰老，其可得乎！故山野之人，恒较城市之人为长寿。盖山野之人，作息有时，起居有常，无名利之系其心，无机械之乱其神，浑然天真，如葛天之民，故可以延年也。若城市之人，饮食无节，起居无时，机械生于内，名利扰于外，而狗马声色之事乱其神，富贵荣辱之念系其心。心无片刻宁，神无片刻安，胶扰不休，故足以促寿也。陆清献公尝曰：足柴足米，无忧无虚，早完官粮，不惊不辱，不欠人债而起利，不入典当之门庭，只消清茶淡饭，便可益寿延年。此真养生之妙诀，益寿之良箴也。得此可以长生，不必采灵药，炼金丹也。老子之言曰：毋劳女形，毋摇女精，毋使女思虑萦萦。寡思路以养神，寡嗜欲以养精，寡言语以养气。此中妙旨，庸人忽之。昔人有论，致寿之道者，谓不外慈俭和静四字而已。盖人心能慈，即不害物，即不损人。慈祥之气，养其天和也。老子以俭为宝。所谓俭者，非止财用。俭于饮食则养脾胃，俭于嗜欲则聚精神，俭于言语则养气息，俭于交游则洁身寡过，俭于酒色则清心寡欲，俭于思虑则蠲除烦恼。凡事省得一分，即受一分之益。和者致祥之道，君臣和则国室兴盛，父子和则家宅安乐，兄弟和则手足提携，夫妇和则闺房静好，朋友和则互相维护。故易曰和气致祥，乖气致戾。所谓静者，身不可过劳，心不可轻动也。苏志泉所谓泰山崩于前而色不变，麋鹿兴于右而目不瞬。此静之致也。道德经五千言，要旨也不外乎此。此

善养生者，所以必以慈俭和静四字为根本也。眠食之事，于此亦大有出入。食不得过饱，过饱则肠胃必伤，眠不得过久，过久则精气耗散。余生二百余年，从未食过量之食，与夫作长久之酣眠，盖以此也。且不仅此，凡细小之事，人最易急，皆足以致伤。喜怒哀乐，过度则伤。谈笑食息，失时则伤。寒暖不慎，步行过疾，酒色淫乐，皆伤也。损伤之极，即可亡身。此古人之所以行不疾行，目不极视，耳不极听，坐不过久，卧不及疲。先寒而衣，先热而解。不及饥极而食，不及渴极而饮。无喜怒哀乐之系其心，无福贵荣辱之动其念也。昔人曰：饥寒痛痒，此我独觉，虽父母不能代也。衰老病死，此我独当，虽妻子不能代也。自爱自全之道，不自留心，将谁赖哉。此语警惕，足以养生者圭臬，谓非得个中三昧者，而能语此乎。”

愿我们炎黄子孙，下定决心，用百折不挠的精神，铲除一切影响健康长寿的因素，同时结合自己生活、工作等情况，吸取一切有利健康长寿的经验，增强自己的体质，向人类共同追求的理想——实现人生过百岁的目标前进。

## 二、洗髓健身功

洗髓健身功，属气功中的动功，所谓动功，就是在练功时，身体有位置的移动，是与静功相对而言的。动功以动带静，外动内静，通过肢体有规律、有节奏的活动，由表及里的促进经络的疏通、气血的循行，达到增强体质，防病祛病，延年益寿的目的。

“洗”，“清洗”“洗刷”之意，这里指通过练习，以及配合“气”的运行，将滞存在体内代谢产生的废物：“浊气”“病气”清洗掉。

“髓”，髓居骨中，包括骨髓、脊髓和脑髓。洗髓健身功功法中的每个动作，均以强髓为主，因此对生长发育，健脑，防衰都有积极的作用。

脊椎由24个椎骨组成，位于背部正中，是躯干活动的主要支架，脊髓即藏其中，同时也是任督二脉循行的路线。督脉起于胞中，下出会阴，沿脊椎里面上行，至项后风府穴处，进入颅内，络脑，故称脑为“髓海”。髓海得养，脑的发育就健全，就可以延缓脑细胞的衰老。督脉能总督一身之阳经，并多次与手足三阳经及阳维脉交会，故称之为“阳脉之海”；与督脉相对应，腹面正中为任脉循行路线，其脉多次与手足三阴经及阴维脉交会，能总任一身之阴经，故称之为“阴脉之海”。由此可见任督二脉通达对全身经络系统

起着极为重要的影响。

洗髓健身功，就是通过脊椎的活动，疏通了任督二脉，达到一通百通。李时珍在《奇经八脉考》中说：“人能通此两脉，则百脉皆通”；传统气功也认为贯通任督两脉能获得最佳健身强体、防病祛病、益寿延年的效果。贯通任督二脉气功术语称之为“小周天”，谚语流传云“周天一通，百病皆清”。

### 放松调身心——预备功

预备 练功前必须进行放松调身心的练习，以使身心进入最佳的练功状态。调身就是要使身体肌肉、韧带乃至脏腑充分放松；调心就是要从思想上做好练功准备，在练功的时间里，思想上没有一切杂念，全身心地投到练功中来，真正做到收心敛神，心舒体入松，呼吸调和，这样练功才能收到良好效果。



图 2—1

做法 两脚平行自然站立，约与肩宽，体重平均放在两脚上，脚趾、脚跟与地面贴实，脚心含空；两腿自然伸直（似直非直，似屈非屈）；沉肩坠肘（两肩两臂向下自然松垂）；手指微屈并自然分开，掌心内凹，中指松松贴在裤缝线上；松腰松胯，胸略含但不可驼背；头要正，颈要直，下颌微内收，百会穴〔本书中凡提到穴位请参看八之（四）〕有微微上顶之意；二目垂帘，两唇微合，牙齿轻扣，舌尖轻抵上颚，两眉畅展，面部有微笑之意，用鼻



均匀地缓慢呼吸（图 2—1）。

#### 意念与要求

1. 意想天阳之气由百会穴贯入，缓缓下行，从头到脚，经由涌泉穴排出，与地阴之气相融。气往下行的顺序可按：头顶→面部→颈部→两肩→大臂→肘关节→小臂→手腕手掌→胸背→腰腹→臀部→大腿→膝关节→小腿→踝关节→腿掌。意想到那里可同时默念“松”字，如头顶松，面部松直到气由涌泉穴排出为一次。

2. 做 2~3 次放松后，会感到头脑清醒，心绪平静，呼吸调合，并有似在小船上晃荡之感，这时即可将二目缓缓睁开，开始练功。

3. 放松过程中，呼吸要平稳、均匀、自然，不可忽快忽慢，不可用力，更不可憋气。

经脉循行：经脉在身体中有一定的循行路线，与络脉配合把人体所有的脏腑、器官、孔窍以及皮肉筋骨等组织联成一个统一的有机整体，它有着沟通里表上下、联系脏腑器官、通行气血、濡养脏腑组织、感应传导及调节机能平衡的生理功能，因此不难看出，经脉的畅通，对生理功能正常运行起着很重要的作用，若某一部分出现障碍，通道阻滞，人体正常机能活动就要产生异常，轻者局部发生病变，重者整个机体受到影响。

放松调身心后，使身体各器官、组织处于最大的放松状态，有利于经脉的畅通，这样对十二经脉之间，以及十二经脉与奇经八脉、络脉、十二经筋、十二皮部表里之间的联系有所促进，对下一步练洗髓健身功，会取得事半功倍的良好效果。