

古代秘传长寿术



经络功法

八旬高龄畅叙长寿体验

中医教授亲授养生秘诀

彭静山 编著

辽宁科学技术出版社

内 容 提 要

本书八种功法都和经络学说息息相关，深入浅出，一看就明白，一学就会，可无师自通。功法最长的15分钟，最短只需3分钟，节省时间，随时随地都可以练功。不费钱，不用药，去病防病，益寿延年。

古代秘传长寿术
经 络 功 法
Jingluo Gongfa
彭静山 编著

辽宁科学技术出版社出版 (沈阳市南京街6段1里2号)
辽宁省新华书店发行 朝阳新华印刷厂印刷

开本:787×1092 1/32 印张:3 3/8 字数:50,000 插页:8
1990年7月第1版 1990年7月第1次印刷

特约编辑: 谌 艾 插 图: 宋志江
责任编辑: 王绍诚 责任校对: 王 莉
封面设计: 庄庆芳

印数: 1—7,987

ISBN 7-5381-0888-2/R·137 定价: 2.75元

开场白 经络功法的来龙去脉

我生于1909年，今年八十一岁。在中医专家门诊，常常出现这样的场面：病人第一次慕名前来求诊，看我顶多年过花甲，往往以祝愿的口吻说：“祝您老活八十岁！”意思是，你还能给病人治病二十年，你还不高兴吗？我的回答却出乎病人意外。“我今年已经八十一岁，如果照你的话来说，去年就完了！”病人立即改口说：“一百岁，一百岁！”并且表现出十分抱歉的神色。出现这样的场面，无非是因为我红光满面，神采奕奕，头发不白，脸上没有皱纹，身子骨笔直，走路飞快，从早七时半就上班，有时一口气工作到十二点半或下午一点，诊治五六十位病人，毫无倦容；写字手不颤，看新五号字的书报也不戴花镜，走十里二十里路毫不疲倦，这哪里象八十一岁的老人呢！

1988年，我两次应邀赴日本讲学，用《辽宁日报》海外版记者窦志坚先生采访报道的话来说：“被日本同行称誉，日本《朝日新闻》和富士电视台为此大加宣传，一时间，求诊者如潮，赞誉声四起，“眼针”

热潮，风靡日本。”我发明的“眼针疗法”，治疗中风偏瘫，往往针扎下去，病人立即离床行走。日本记者纷纷来访，他们进入我所应诊的诊室往往奇怪地说：“这屋里哪有八十岁的老人呢？”

说我不象八十多岁的老人，这还只是从外表来看。我的健康检查结果，心电图正常，血压不高，心肺无病，脊柱正直，消化系统良好。我个人的生活日程：早六时起床，洗脸刷牙，收拾床铺，擦抹写字台，坐在软椅上读书，六时半或七时早饭后上班，从家走到医院需要五分钟，这是我散步的时间。进入诊室，经常把早已候诊的五六十位病人一口气看完，午饭后，睡一小时，精神焕发。下午在家读书、看报，阅读大量来信，接待来访客人。晚饭后写回信，读书或写文章，电视如有好节目，看半小时左右。唯一的嗜好是读书，不读书则心情不愉快。晚十一时练功十五分钟，洗澡，十二时卧床，五分钟后入睡，神清梦稳。如此生活，数十年如一日，逢年过节，星期假日，雷打不动。近三十年来没有生过大病。

有人问：“你是医生，是不是常吃抗老延年的药呢？”我爽快地回答说：“不吃药。”又问：“那么你练气功吗？”我说：“不练。”人以为奇，我自己却得力于“晚十一时练功十五分钟”。这种功法要从头细说。

经络功法，有人称为“彭氏功法”，实际并不是我发明。它是古代秘传，鲜为人知，待我从头说起。我幼年身体单薄，可以用“弱不禁风”来形容。七八岁的时候，上街遇见大风，我顶风走就张口喘气，前面必须有人，给挡风姐姐常作为主要挡风人，至今不能忘怀。以后身体逐渐好转，但比正常的儿童还差，由于不爱运动，身体发育不良。十六岁学医，体质虽弱，记忆颇好。二十二岁行医，直到五十岁，大病没有，小病不断，吃饭不香，身体不胖，动作迟缓，反应很慢，伤风感冒是经常的。幸喜生平不知烟酒味，基本上不挑食，高粱米粥、包米面饼子吃得满香，豆腐更觉可口。二十二岁以后在药房坐堂行医，对于盛情招待的美味佳肴，也从不进食过量，因此，身体从不发胖。只是除了治病、看书以外，一无所能，简直就是个书呆子，形容清瘦，好似病夫。

那么，我老当益壮的后劲是哪里来的呢？这话要从三年灾荒开始。六十年代初，连续三年灾荒，人人消瘦，自不待言。记得有一次到中国医科大学出席学术会议，我上台讲话，忽然上气不接下气，勉强讲下去有气无力，没精打采。以后著名外科教授陈淑珍回忆说：“那时候，我们看你完啦！”可见消瘦得令人吃惊。有一天我上省政协去开会，秘书长郑平同志惊讶地说：“彭委员！你怎这么瘦哇？”我说：“现在

有谁不瘦？”郑平说：“不，你瘦得特别厉害，都吓人！”我无可奈何地说：“那有什么办法？”郑平说：“有办法。政协正组织常委上安东（今辽宁省丹东市——编者注）疗养，你虽不是常委，也让你去。”谁料这一去，竟是“山穷水尽疑无路，柳暗花明又一村。”从此学会了以“床上运动”为主的练功法，经过逐步发展补充，现在统称为“经络功法”。

既然是跟别人学的，为什么将此功法称为长寿体验与养身秘诀呢？其实并非掠人之美，乃因其功总结传播自我，包含了我的几十年经验。

那次参加疗养的都是辽宁省政协常委，并携带家属。偏偏有一位常委王理寰先生，家在北京，单身住会，我和王委员同住一室，无意中竟学会了“床上运动”。

王理寰，辽宁省辽阳县人，幼年在私塾读书时看见老师每天做“床上运动”，也听老师讲过床上运动的好处，耳濡目染，自然学会了，然而却不经常练，童心好动，有时学着老师的动作当作儿戏，岂料后来竟挽救了他的健康。

王理寰给我讲了很多武术故事，说他在中学念书时就学会各种武术。但是就去病强身、益寿延年来说，什么武术也不如“床上运动”。他说“床上运动”有四个好处：“第一，容易学习，三五天就可以

学会，学简化太极拳还得用十天半月的工夫呢；第二，不占场所，在床上练，不受气候的影响，刮风下雨也一样练；第三，动作轻柔，病人可以练，无病的男女老幼都可以练，有病的能治病，没病的可以强身，益寿延年抗老；第四，其他武术必须经常练，天天练，一间断就退步了，而‘床上运动’如果因事间断一两个月，再拣起来，功效还是一样。”

王理寰，行伍出身，曾随张学良将军进关，作战英勇，升到营长时仍身先士卒，受伤后一只眼睛失明。出院后虽然还当营长，但是精神颓靡不振，身体也逐渐衰弱。王理寰毕竟是个善于思考的人，他想，难道瞎了一只眼睛就断送了我的一生吗？不能，我要振作起来。用什么方法振作呢？他偶然在街上看见有个七八岁的孩子用单腿轮换地跳着走，于是领悟到小孩阳气升发，不自觉地用一条腿跳着走，我何妨试试。从此，他在闲暇时候就关起门来，学着小孩那样跳，起初自己觉着好笑，过了一个多月，渐觉精神焕发，从此跳个不停。但一个营的事务，经常有属下军官来汇报或请示，或送文件批阅，单腿跳的运动常被打断，而且有几次被别人看见，传为奇谈，自己也觉得不是个经常的办法。于是再想，想来想去，忽然想到小时候跟老师学的“床上运动”，于是每天按照已记住的姿势复习、练功，居然收效，比单腿跳要好得多，

而且在床上练又不受任何干扰，由此不间断地练功，精神和体力都逐渐恢复。有一天带兵路过一个村庄，天色已黑，把部下安顿休息以后，他又在自己住宿的房间里练起“床上运动”。忽然，房东老翁推门进来，说：“营长你会这个？”王理寰说：“我会。”老翁说：“但是你有很多地方不对，我扒窗户看半天了。”王理寰一听遇见了行家，就谈起自己是七八岁时学着的，当时也未必全会，现在已隔二十多年，快忘净了，并向老翁请教。经过老翁热情的指导，就一直坚持，练了数十年，从不生病，而且抗老。

王理寰参加西安事变，抗日战争时曾经远征越南。解放战争时他随国民党五十二军驻守沈阳，担任130师师长。1955年辽宁省政协成立，包括王理寰在内的张学良旧部五位成为政协委员。王理寰年近七旬，精神焕发。在辽宁社会主义学校学习时，和工商联秘书长侯启兴劳动竞赛，挑一百担水浇菜园子。侯启兴时年三十多岁，身强力壮，按理说和七十来岁的老头子比劳力，当然稳操胜券。然而，事实适得其反。每当休息的时候，侯启兴抽烟，王理寰就练“床上运动”。等挑到四、五十担的时候，侯启兴认输了，王理寰还是照样挑水不止。同学们解劝，王理寰说：“人说了话要算数，侯秘书长认输了可以不挑，我不能图侥幸，非挑足数不行，结果挑足了一百担

水，人人称奇。

王理寰说：“床上运动，奥妙无穷。困乏了，一练就精神焕发；失眠了，一练就酣畅入睡；练武术乏人，床上运动解乏，其妙无穷。”

我早就知道王理寰会练“床上运动”，但是看起来眼花缭乱，有畏难情绪而不敢学。这次住在一个房间，听他讲得津津有味，终于引起我的兴趣，每天学习，不知不觉地竟学会了。

北京的中央社会主义学院，学员是由各省政协推荐的，基本都是政协委员。每期为时一年，半年学习辩证唯物主义，半年学习历史唯物主义，目的是改造世界观。每期学员中都有武术家，他们每天凌晨起床，练武不止。同学们愿意学什么武术都有方便条件，但是体弱或有病的同学却吃不消。王理寰是第四期学员，同学跟他学习“床上运动”的越来越多，因为不费力气，一学就会，又可以治病，“床上运动”风靡全校，老师也跟着学。临毕业时候，老师很惋惜“床上运动”没人教了。王理寰知道我是第五期学员，他说：“不要紧，第五期还有一位会练此功的。”1963年，我入了中央社会主义学院，这期学员中有一位天津医学院杨院长，入学后发现心脏病，严重神经衰弱，学院劝他退学，他则要求带病学习。开头想学太极剑，但身体不能适应；以后学习“床上运动”，

心脏病减轻，睡眠良好。从此带动大部分同学学习“床上运动”。有的同学在学习武术的同时还学“床上运动”。我们在练功的同时编印资料，“床上运动”传播很广泛。

我们学院的孙允中教授，有高血压症，往年发作，常常住院数月。自从学会“床上运动”以后，近二十年没有发作，今年八十八岁，身体还很健康，步行上班，每周出诊三次。

最初我向王理寰学习时，发现各种动作都与经络循行相关。由于他不懂医学，运动的起止有时和经络循行路线相反。我为之改正了几个姿势的起止顺序，又用经络学说对每个姿势加以解释，并印出材料广为传播。因此说“其功总结传播自我”，因名“彭氏经络功法”。

至于王理寰的私塾老师，练了一辈子“床上运动”，活了一百多岁。王理寰先生也活了九十五岁。

目 录

开场白 经络功法的来龙去脉	1
第一章 床上运动	1
第一节 练功准备	2
第二节 下肢运动	3
第三节 上肢运动	11
第四节 脊柱运动	19
第五节 头颈运动	20
第六节 吐纳收功	29
附：读者来信举要	29
第二章 寒暑不侵健身术	32
第一节 健身术的来源	32
第二节 健身术的练功方法	34
(一) 预备姿势	34
(二) 练功方法	35
(三) 功法释义	36
第三章 经络运动自疗法	38
第一节 经络的名称	40
第二节 十二经循行序列	41
第三节 十二经所属疾病	42
第四节 经络运动方法	44
附：病例举要	49

第四章	导引祛病生活要则（《导引却病歌》浅释）	51
第五章	服气强身法	61
第一节	呼吸的生理概说	61
第二节	服气法与健康的关系	63
第三节	服气方法	64
第六章	古代养生十四法	65
第一节	静坐调息法	65
第二节	长生三法	66
第三节	胎息铭	67
第四节	长生一十六字诀	67
第五节	反舌塞喉法	68
第六节	上元六合聪耳目法	68
第七节	转肋舒足法	69
第八节	营治城廓法	69
第九节	按摩肾俞穴法	69
第十节	摩涌泉法	70
第十一节	击探天鼓	70
第十二节	拭摩神庭	70
第十三节	下摩生门	71
第十四节	栉发去风	71
第七章	保健灸法	72
第一节	足三里长寿灸	72
第二节	灸脐培元法	73
第三节	大椎灸强壮法	75
第四节	灸风门预防中风法	75
第五节	小儿身柱灸	76
第六节	老年抗老防病灸	76

附录：经络领域学说	79
一、经络体系表	84
二、经络系统组成表	84
三、经络脏腑的表里关系	86
四、经脉的循行顺序	86
五、十二经脉的循行路线	87
六、十二经别循行概说	89
七、奇经八脉	91
本书主要参考文献	94

附图

第一章 床上运动

床上运动又名“抗老延年健身术”，以调整经络平衡为主要作用。经络学说是中医基础医学的重要组成部分，人体共有十二经，十五络，络脉是经脉彼此互通的联络线路。十二经分别通到脏腑，一般都习惯叫做“五脏六腑”。实际脏腑各有六个。六脏是心、肝、脾、肺、肾、心包；六腑是胆、胃、大肠、小肠、三焦、膀胱。脏腑各有一条经脉，上悬贯于头脑，外通联皮、脉、肌肉、筋膜、骨骼以至骨髓。还有辅助十二经所分布不到的部位的奇经八脉。十二经的名称就用六脏六腑的名称如肺经、肝经等等。奇经八脉不通联脏腑，名称也就不以脏腑为名，而称为任、督、冲、带、阴跷、阳跷、阴维、阳维。元朝以后，把奇经八脉的前正中（解剖学叫白线）的任脉和后面脊椎正中线的督脉也并入十二经，统称十四经。中医第一部经典著作是两千年前的《黄帝内经》，对经络学说非常重视，认为经络（又称经脉）能够“决死生，处百病，调虚实”。人的经脉循行在周身内外，左右各有十二条经脉，互相对称，保持平衡。因

为人每天要工作，要思考，还有风寒侵犯，导致十二经左右不平衡，自然影响到脏腑，于是就会出现某些症状如麻木、疼痛等。经过医治，使经络达到左右平衡，症状自然消失。用仪器测定，人的经络总是不平衡的，轻时感到疲劳，严重失调则发生某些症状。医生用针灸、按摩、药物、气功、体育等治疗方法，使经络达到平衡，从而治愈疾病。“床上运动”就是经过各种适应经络的运动姿势而使经络达到左右平衡，由表及里，由经络内联脏腑，上悬贯于脑，所以有病可以治病，没病可以预防疾病，抗老延年，永葆青春。

第一节 练功准备

床上运动的时间以清晨起床以后或深夜就寝以前为适宜。由于练功时要宽衣解带，有工作的人可安排就在就寝以前，退休的人可以在起床以后进行。

盘腿端坐床上，领钩、裤带都要解开，心里什么也不要想。虽然不需要意守丹田（下丹田系气海穴，参见图4—2），却

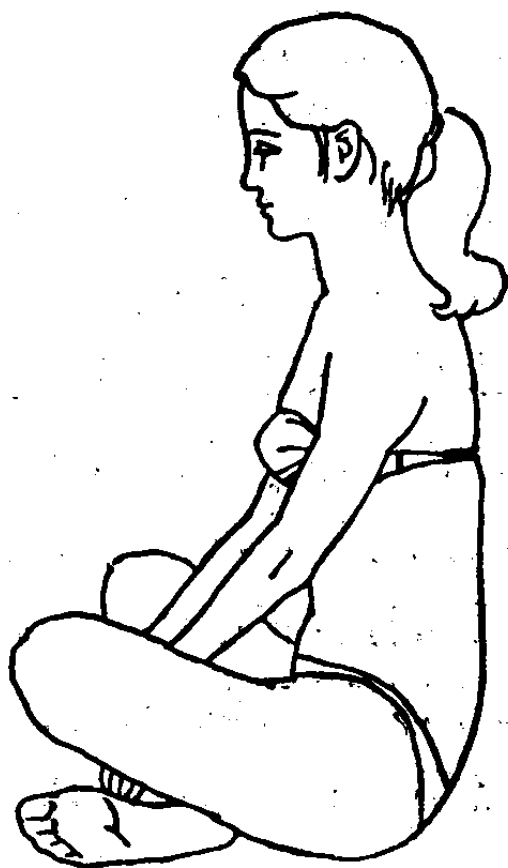


图1—1 宽衣解带，平心静坐

要平心静气，专心准备练功。这样静坐三五分钟，练功开始（图 1—1）。

第二节 下肢运动

脱掉长裤，仅穿短裤，冬季如室内气温较低，可在练完下肢运动以后穿上长裤。

共六段

一、两腿伸直，两手伸指放在大腿根部的外侧（图 1—2）。

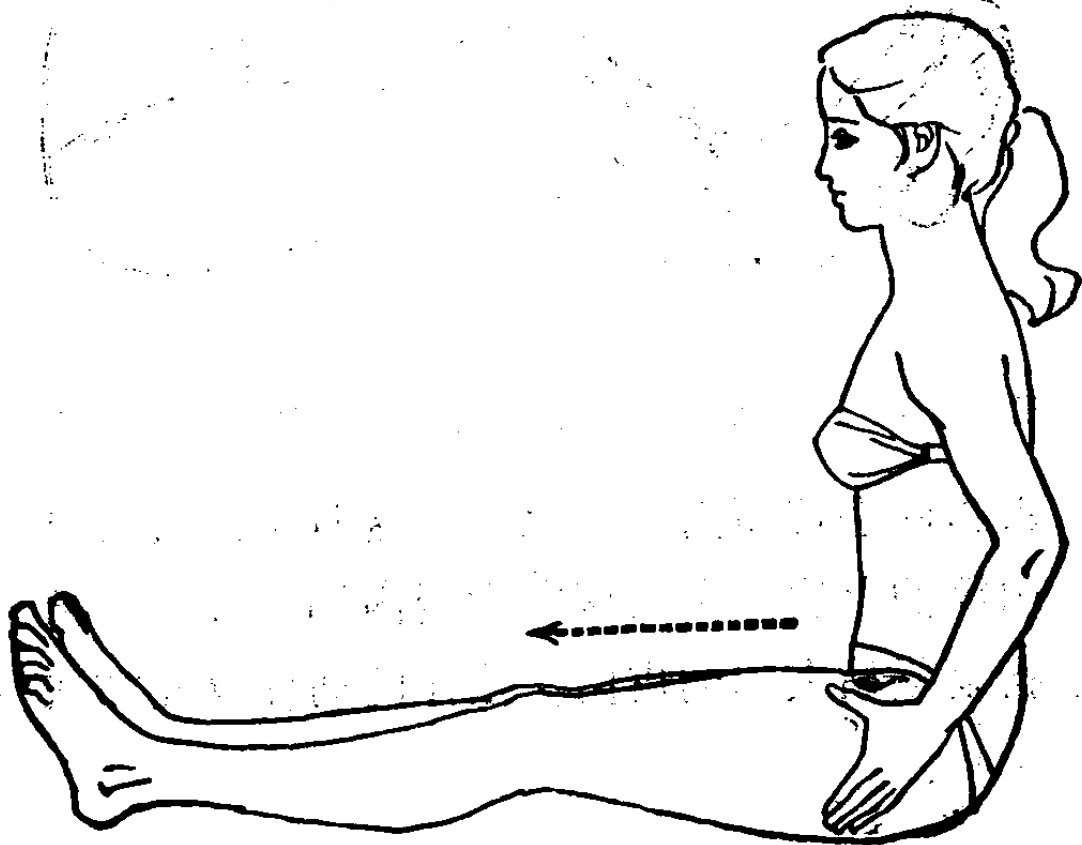


图 1—2 两手从大腿部推至足关节

两手由腿根向下推到外踝①，初练可能推不到外踝，推到哪里算哪里，日久自然推到外踝。脊柱伸直，随着手向前倾斜，坐势不变（图1—3）。

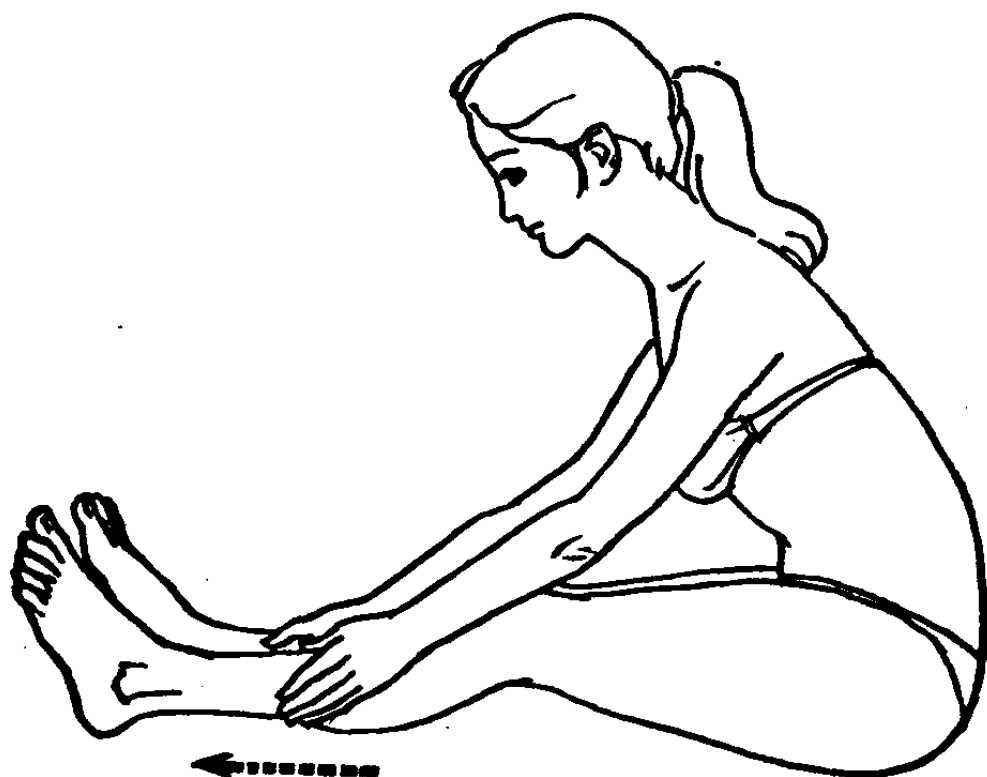


图1—3 两手推至足关节，再由足关节内侧回到大腿根

再将两手移至内踝②上际，这时手指转动由外踝移到内踝的上边，由内踝向大腿内侧直推到腿根。手掌手指要紧贴大腿的皮肉。这样的动作反复32次（图1—4）。

① 外踝：小腿与脚之间，外侧的突起部分。

② 内踝：小腿与脚之间，内侧的突起部分。