

# 1 经络瑜伽 周锻炼法

◎范京广/著

## 轻松增强免疫力

中央电视台、北京电视台相继播出



随书赠送VCD光盘



北京体育大学出版社

# 1 经络瑜伽 周锻炼法

◎ 范京广 / 著



北京体育大学出版社

策划编辑 力 歌  
责任编辑 张 力  
审稿编辑 鲁 牧  
责任校对 罗乔欣  
责任印制 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

经络瑜伽:1 周锻炼法/范京广著. - 北京:北京体育大学出版社,2003.7

ISBN 7-81051-976-X

I. 经… II. 范… III. 瑜伽术 IV. R214

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 046880 号

经络瑜伽:1 周锻炼法

范京广 著

---

|     |                  |
|-----|------------------|
| 出 版 | 北京体育大学出版社        |
| 地 址 | 北京海淀区中关村北大街      |
| 邮 编 | 100084           |
| 发 行 | 新华书店总店北京发行所经销    |
| 印 刷 | 北京雅艺彩印有限公司印刷     |
| 开 本 | 850×1168 毫米 1/32 |
| 印 张 | 3                |

---

2004 年 1 月第 1 版第 3 次印刷 印数 5000 册

ISBN 7-81051-976-X/G·816

定 价 20.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)



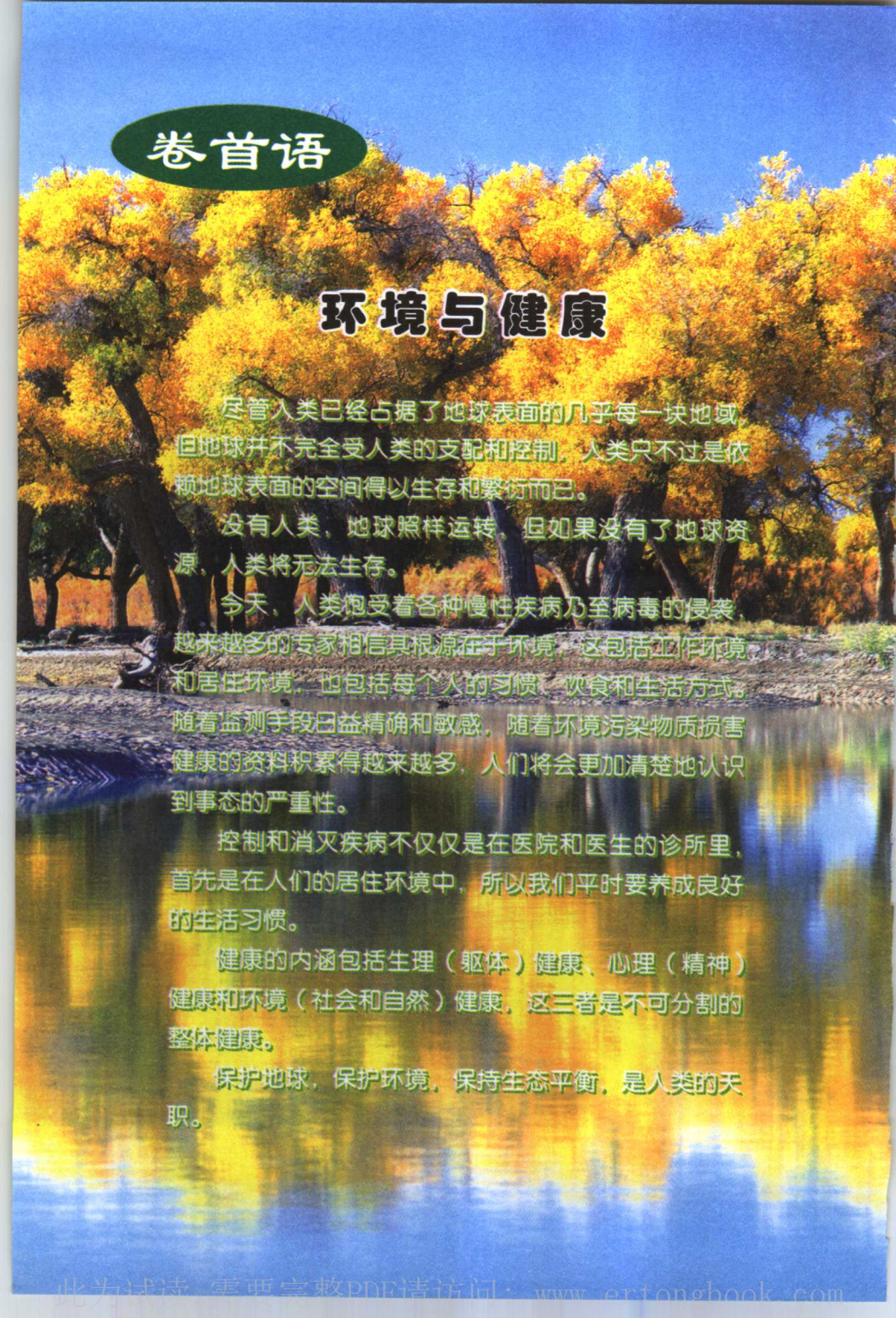
## 内 容 简 介

忙碌的您如果实在抽不出更多的时间进行体育锻炼，这里为您量身定做了一周，也就是7天的经络瑜伽锻炼方法，相信您不会拒绝。它让您每天学会一个简易瑜伽姿势，加上对相应部位的经络穴位进行锻炼，改善淋巴和血液循环，来增强您的自身免疫能力，预防和缓解身心疾病。7天时间做完这套经络瑜伽功法，您将对自己的身体有一个更新的认识，您会更加懂得呵护自己的身体，更加懂得关爱自己。

神奇的瑜伽与中医经络的结合对我们来说，已不是什么不可思议的事。在这本书中，我们将瑜伽与经络结合起来锻炼，更好地增强我们的身体素质，从根本上提高生活质量。

书中还列举了一些瑜伽练习者的实例，他们将以自己的亲身体会告诉您瑜伽与经络锻炼的好处。





## 卷首语

# 环境与健康

尽管人类已经占据了地球表面的几乎每一块地域，但地球并不完全受人类的支配和控制，人类只不过是依赖地球表面的空间得以生存和繁衍而已。

没有人类，地球照样运转，但如果没有了地球资源，人类将无法生存。

今天，人类饱受着各种慢性疾病乃至病毒的侵袭，越来越多的专家相信其根源在于环境，这包括工作环境和居住环境，也包括每个人的习惯、饮食和生活方式。随着监测手段日益精确和敏感，随着环境污染物质损害健康的资料积累得越来越多，人们将会更加清楚地认识到事态的严重性。

控制和消灭疾病不仅仅是在医院和医生的诊所里，首先是在人们的居住环境中，所以我们平时要养成良好的生活习惯。

健康的内涵包括生理（躯体）健康、心理（精神）健康和环境（社会和自然）健康，这三者是不可分割的整体健康。

保护地球，保护环境，保持生态平衡，是人类的天职。

# 目录

## 第一日——星期一

- 顶峰功（增加头部血流，减腹，放松内脏，拉伸腿部韧带）····· 2
- 头部主要穴位 ····· 7
- 何谓经络 ····· 9
- 瑜伽练习的最佳时间——清晨 ····· 11

## 第二日——星期二

- 屈展式（益甲状腺、甲状旁腺，益脊柱，减腹，滋养全身）····· 15
- 胸腹部主要穴位 ····· 19
- 何谓瑜伽 ····· 20
- 瑜伽饮食——清淡 ····· 21

## 第三日——星期三

- 后弓式（益脊柱，益前列腺，益肠胃，益腰骶椎，扩胸）····· 23
- 腰背部主要穴位 ····· 26
- 何谓免疫力 ····· 28
- 瑜伽服装——宽松、舒适 ····· 30

## 第四日——星期四

- 展臂式（促进深长呼吸，增强脊柱弹性，扩胸，减腹，收腰）··· 32
- 上肢主要穴位 ····· 36



- 提高免疫力的呼吸法——瑜伽呼吸 ..... 39
- 瑜伽音乐——轻柔、舒缓 ..... 44

## 第五日——星期五

- 侧腰伸展式（促进深长呼吸，增强脊柱弹性，按摩内脏，  
促进消化） ..... 46
- 下肢主要穴位 ..... 51
- 生命的源泉——血液 ..... 53
- 瑜伽练习者实例 ..... 55
- 瑜伽练习场地——平坦 ..... 59

## 第六日——星期六

- 束角式（促进深长呼吸，伸脊柱，益肾脏，治坐骨神经痛，  
益孕妇） ..... 61
- 足底主要穴位 ..... 65
- 静坐、香薰放松、消除抑郁症 ..... 67
- 沐浴 ..... 72

## 第七日——星期日

- 安神功（益脊柱，安宁神经，增强和集中精力，放松身心） ..... 75
- 最能让人身心放松的休息法——瑜伽休息术 ..... 78
- 瑜伽练习表 ..... 82
- 常用经络穴位锻炼表 ..... 83

Monday

第一日——星期一

◆今天为您量身定做的瑜伽

姿势——顶峰功

◆经络穴位锻炼部位——头部

◆何谓经络？

◆瑜伽练习最佳时间——清晨

MXG79/04





## 一年之计在于春，一日之计在于晨， 一周之计呢？

今天是星期一。看看，阳光多灿烂，心情一定很好吧！快行动起来，来做一个简单的瑜伽姿势，深呼吸……

它能增加我们头部的血液流量，让我们头脑清新，放松所有内脏器官，还能伸展腿部韧带，将腹肌练得平滑而有力。

做完后，我们对头部的一些经络穴位进行按摩，可预防和缓解感冒、咽喉疼痛等呼吸道疾病，还能预防和缓解肩背酸疼、失眠、神经衰弱等症状。

……

一周有了一个好的开端，这一周不管遇到什么烦心事，都可以化解了！

## 顶 峰 功

- 增加头部血流
- 减 腹
- 放松内脏
- 拉伸腿部韧带



### 顶峰功姿势：

①我们屈膝坐好，臀部坐落在脚跟，两手放在膝盖上。调匀呼吸，感觉内心平和（图 1-1）。



图 1-1

②两手放在体前地面，臀部从脚跟慢慢抬起（图1-2），保持均匀呼吸。



图 1-2

③呼气，抬高臀部，头夹在两手臂中间，足跟抬离地面（图1-3），保持30~60秒。用心体会：此时内脏颠倒过来，所有内脏器官得以放松，头部充满一股新鲜血流量。注意：不要吞咽、不要咳嗽，以免发生头部充血，引起不必要的危险。

④呼气，屈膝，慢慢将臀部坐落于脚跟，两手放在膝盖上，微微闭上双眼。体会一股新鲜的血流量流遍全身每一个细胞，血液循环得以改善了。



图 1-3





⑤待呼吸调匀了，我们再做1次这个练习。当臀部再次升到空中时，我们将头和上体尽量贴近腿部，脚跟高高抬起（图1-4）。体会腿部后侧韧带也得到了拉伸，腹肌也自然收紧了，腹部堆积的多余脂肪可以慢慢消除掉。



图 1-4

⑥呼气，屈两膝，臀部慢慢坐落于脚跟时，我们再次体会到全身血流通畅，头脑非常清新。

⑦做完后，我们以一种舒适的方式坐好，对头部几个重要穴位进行揉按。这样可以促进头部的血液循环，而且对患有头疼和偏头疼毛病的朋友也不错。它对整个呼吸道有刺激作用，可以预防和缓解感冒、头疼、发烧等疾病，提高身体的免疫力。

### 教练提醒您

患有高血压、低血压的朋友不宜做这种练习；

经期女性不宜做这种练习；

头部受过伤害的朋友不宜做这种练习；

身体有疾病的朋友须在征得医生同意的情况下才能做。

瑜伽是没有损伤的练习，但对于某些姿势不适合的人群，我会在以后的每一个姿势后都加以说明。



## 头部主要穴位

头部有许多穴位，这里只列举了6个重要的。您如果特别有兴趣，可以参考“第七日——星期日”为您专门制作的表格，那详细地告诉您，揉按哪个穴位，能对某种疾病有缓解和治疗的功效。

①百会——位于头顶正中线与两耳间连线的交点处

主治：头痛、头晕、神经衰弱

②通天——头顶略向外侧3厘米处

主治：头痛、头晕、鼻塞流涕



图 1-5





③风池——头后中央凹陷往外侧（耳垂后方）

主治：头痛、发热、咽痛、肩背酸痛

④风府——颈后部，入发际大筋凹陷处

主治：头痛、头晕、感冒发烧

⑤太阳——眉梢后侧，靠近发际凹陷处

主治：头痛、头晕、失眠、健忘

⑥印堂——两眉中间

主治：头痛、头晕、失眠、健忘



图 1-6

## 何谓经络

经络是人体内运行气血的通路，包括经脉与络脉两大部分。经是主干，犹如途径；络是分支，犹如网络。他们内属脏腑，外络支节，沟通内外，贯通上下，将内部脏腑及外部各组织器官连成一个有机的整体，从而使人体各部分活动保持着相对协调与平衡。

腧穴是人体经络、脏腑之气输注于体表的部位，具有接受刺激的功能。中国古代医学对腧穴的理解，不是把它看成孤立于体表的，而是将它看成与内部组织器官有一定联系的、互相疏通的一些特定部位。

经络沟通内外，运行气血，调节平衡的这种功能，又是通过腧穴的反映来体现的。给腧穴一定的刺激，就可以发挥相应经络的作用，具有调节脏腑、气血的功能，激发体内的抗病能力，从而达到防治疾病的目的。

肢体与头身、内脏相联系的经络，主要有十二条，加上头身的任脉与督脉，共有十四条，叫十四经。

通过上肢的经络叫做手经，通过下肢的经脉叫做足经。

经络遍布全身，是人体气、血、津液运行的通道。



在本书中，我们每天为您讲述一个身体部位的重要经络穴位。当您锻炼到第七日时，您将了解到更多的常用经络穴位。

在本书中，我们对穴位进行的按摩手法统一用揉按法，既用手指的指腹或手掌来进行（具体做法可参阅本书为您配备的光盘）。

在揉按时，除头部我们是双手同时按在头部左右对称的部位外，一般来说身体其他部位应该对称交替进行。按摩上、下肢或足底时，尽量是左手按右手臂、右腿和右足底，右手按左手臂、左腿和左足底。而且是顺时针按36次，再逆时针按36次。时间充足的话，对整个身体的经络穴位进行按摩，可以保健、强身；如果时间不太充裕，仅对某一个穴位进行按摩，也会具有一定的效果。

这种经络穴位锻炼法具有双向调节的功能，它使我们身体的机能达到一种平衡和统一。例如：当我们按到身体某个穴位，是利于高血压病时，是让高血压慢慢降低，而低血压并不会再低，而是血压更趋于正常。对于血压正常的人来说，则能起到平衡和保健的作用。所以说，对任何经络部位进行适当的锻炼，都只有益处而没有副作用。瑜伽练习是没有损伤的练习，讲的也是这样一个道理。

需要注意的一点是，在对经络穴位进行锻炼时，我们要保持身心放松，心态平和，不要紧张。刚开始，或许穴位找得不太准确，但多尝试几次，你所揉按到的部位有明显的酸胀感，那就对了。

但切记：刚沐浴后、激烈运动后、饮酒后或发高烧时是不宜做的。

