

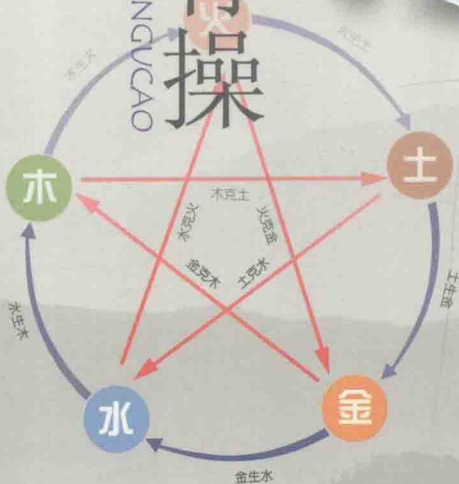


主编 史晓 刘玉超

五行

健骨操

WUXING JIANGU CAO



五行健骨操以中医易筋经、八段锦、
练功十八法、少林内功、太极拳等
为基础，并结合现代康复医学、生物医学以
及骨质疏松症的相关理论及研究而创编
的。『五行健骨操』取义五行相助，生生
不息，从而强筋健骨之意。其不仅简单
易学，安全性较高，更重要的是还可以改善
骨质疏松症患者的症状，提高生活质量，从



第

版 大学出版社

五行健骨操

主 审 房 敏

主 编 史 晓 刘玉超



第二军医大学出版社
Second Military Medical University Press

内容简介

五行健骨操是以中医易筋经、八段锦、练功十八法、少林内功、太极拳等为基础,结合现代康复医学、生物力学以及骨质疏松症的相关理论及研究而创编的。本书以图文形式重点介绍了五行健骨操的分解动作,各节动作的中医经络、腧穴理论依据等,同时还简要阐述了骨质疏松症防治的相关知识,适合中老年人以及骨质疏松症防治工作者阅读使用。

图书在版编目(CIP)数据

五行健骨操/史晓,刘玉超主编. —上海:第二军医大学出版社,2014.6

ISBN 978-7-5481-0850-4

I. ①五… II. ①史…②刘… III. ①骨骼—保健操 IV. ①G831

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第096618号

出版人 陆小新

责任编辑 高敬泉 叶婷

五行健骨操

史晓 刘玉超 主编

第二军医大学出版社出版发行

<http://www.smmup.cn>

上海市翔殷路800号 邮政编码:200433

发行科电话/传真:021-65493093

全国各地新华书店经销

上海锦佳印刷有限公司印刷

开本:890×1240 1/32 印张:4.25 字数:75千字

2014年6月第1版 2014年9月第2次印刷

ISBN 978-7-5481-0850-4/G.083

定价:28.00元(赠光盘)

编写人员名单

主 审	房 敏	上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院
主 编	史 晓	上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院
	刘玉超	首都医科大学附属北京中医医院
副主编	贾 杨	上海市卫生和计划生育委员会中医药服务 监督管理处
	朱 亮	上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院
	张 敏	上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院
	忻 玮	上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院
秘 书	施 丹	上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院

编委名单 (以姓氏笔画为序)

上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院

王晶晶 马梦雨 田双林 任江波 刘黔云 许秋琳

孙译维 杨 雯 李 欣 李富龙 肖姝云 吴 晨

吴志伟 张向云 陈咸川 陈耀麒 姜 恺 郭朝卿

葛 臻 谢吟灵 鲍晓敏

上海市长宁区新泾镇社区卫生服务中心

邹 忠 翁一舫

上海浦东新区中医医院

顾丽君

骨质疏松症是老年人常见的一种全身慢性代谢性骨病，也是老年人骨折多发的主要因素，严重危害着老年人的身心健康。由于其发病率高，不仅明显影响着广大老年人的生活质量，也给家庭和社会造成了很大的经济负担。因此，世界各国都对老年人骨质疏松症的预防和治疗给予了高度的重视，花费了大量的人力、物力、财力开展专题的防治工作研究。

目前，我国已经步入老龄化社会，而且老龄化程度发展之快前所未有。进一步加强骨质疏松症防治的专题研究，总结推广切实有效的防治办法，已经成为我国医学界乃至全社会迫在眉睫的重要任务。

李克强总理在第十二届全国人民代表大会上的政府工作报告中提出：“为了人民的身心健康和家庭幸福，我们一定要坚定不移推进医改，用中国式办法解决好这个世界性难题。”这是顺应民心的庄严承诺，也是有效缓解广大群众看病难看病贵问题的必然选择。用“中国



式办法”解决医改难题的内涵很丰富，其中，充分发挥好中医药（包括传统的民族医药、医疗气功等防病治病和养生保健方法，下同）的作用，必然是一个非常重要的组成部分。这是适应国情实际、建立中国特色医疗卫生制度、发挥好传统文化优势、调动各方面养生防病积极性的必然要求。一方面，我国仍将长期处于社会主义建设初级阶段，经济社会发展水平仍然不高，特别是区域发展很不均衡，城乡差异巨大，人均财力仍然很低，这就决定了我们可以借鉴国外的医疗体制和医改经验，但切不可照抄照搬，一定要充分用好包括中医药在内的现有各种医疗卫生资源优势。另一方面，我国的中医药资源优势世界上独一无二，只有中国拥有中西医药两种卫生保障手段。长期以来，中西医药共同担负着维护和增进人民健康的重要使命，这是中国特色医疗卫生制度的显著特征，也是我国医改的一大优势。再有，几千年来，包括医疗气功、运动健身、饮食调养等方法在内的许多中医药防病治病和养生保健手段，已成为深受广大人民群众信赖、喜爱和习用的一种文化，不仅防病健身效果肯定，而且易学易用、简便经济，充分发挥好这方面的作用与优势，对于引导广大群众确立良好的生活方式、减少与减缓大多数慢性病的发生、提高健康水平和生存质量、减轻经济负担、促进社会发展，都具有极其重要的现实意义和长远的战略意义。

包括运动、营养、改变生活方式等多种方法在内的非药物疗法，具有发挥人的主观能动性，提高养生保健和疾病康复功效，从根本上减少疾病发生和提高身心健康质量等特征，符合卫生经济学的要求，近年来正日益受到许多国家和世界卫生组织（WHO）的高度重视，已逐步成为防治慢性病和老龄化疾病的一大趋势。但是，到目前为止，骨质疏松症的治疗仍然以药物治疗为主，专门适用于防治老年人骨质疏松症的健康运动或保健功法尚无先例。

我们高兴地看到，以上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院老年病科史晓主任医师等为主要成员的研究团队，运用现代运动疗法进行关于骨质疏松症机理研究，以我国传统的易筋经、八段锦、练功十八法、少林内功、太极拳等防病健身功法为蓝本，创编了专门适用于防治骨质疏松症的五行健骨操，并用客观的科研方法和大量的基层群众练功实践，证明了五行健骨操具有功效可靠、通俗易懂、简单好学、安全性高等特点，实现了以低成本、易操作、高品质的方案措施对骨质疏松症患者进行有效干预，具有广阔的发展前景、良好的社会效益和学术价值。此法不仅可以减少医疗开支，还能发挥患者作为疾病主体的主观能动性，对于促进患者健康，减轻家庭和社会经济负担，解决老龄化带来的中国乃至全球社会问题，具有重要而深远的影响和意义！

为了促进五行健骨操尽快得到普及和推广应用，使之





成为老年人乃至全民防治骨质疏松症、远离骨折高危因素的有效手段，让更多老年人享受到这一研究成果带来的实惠，在本书出版之际，欣然为之序。

金二隆

2014年3月



骨质疏松症目前已成为危害老年人健康的主要慢性疾病。其高发病率不仅使患者生活质量明显降低，同时也给社会和家庭造成较大的经济负担。因此，世界各国都在大力开展骨质疏松症的防治和研究工作。

中医学作为祖国的瑰宝，具有几千年的悠久历史。在《黄帝内经》等中医典籍中很多关于“骨痿”“骨痹”“腰背痛”的记载，就是对“骨质疏松”的论述。近年来，中医药防治骨质疏松症方面的优势明显显现，尤其在非药物治疗方面，如八段锦、易筋经、少林内功、太极拳等运动功法，可明显改善骨质疏松症患者的症状。

“五行健骨操”是上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院致力于骨质疏松防治研究的多名专家，基于多年的临床实践经验，结合中西医学理论知识，融中医“未病先防，既病防变”的“治未病”思想，创编而成。该操动作明了，简单易学，安全性高；不仅继承和弘扬了中国传统文化，而且在前期的应用中也获得了良好的社会反响，为广大患



者所接受。

为了将“五行健骨操”更好地普及推广应用，“五行健骨操”研究课题的承担者拟将该操编撰成书籍，以飨更多患者。该书图文并茂，并配备影音材料，以期通过推广“五行健骨操”，使其成为更多的骨质疏松症患者防治和远离骨质疏松的好方法之一。《五行健骨操》一书的两位主要作者，史晓主任医师长期从事中西医结合防治老年病的工作，尤对骨质疏松症有较深的学术研究；刘玉超博士不仅自幼习武，拓展多种武术套路，而且对于中国传统功法的基础研究成果颇丰。他们的经历与成就，使本书具有严肃的科学性和可行的实用性。

2014年3月



骨质疏松症是老年人常见的一种全身代谢性骨病，以骨量低下、骨微结构破坏，导致骨脆性增加，易发生骨折为特征，目前已成为危害老年人健康的重要慢性疾病之一。骨质疏松症患者极易发生骨折，骨折发生后不仅具有高昂的医疗费用和高死亡率，更重要的是降低了患者的生活质量，并且使患者陷入恶性循环之中。

纵观国内外文献，目前对骨质疏松症患者的治疗研究目前大多集中在药物治疗方面。药物虽有一定的疗效，但其超高的医疗费用和较长的治疗周期给家庭和社会带来了沉重的负担。1989年世界卫生组织（WHO）明确提出了防治骨质疏松症的三大原则：补钙、运动疗法和饮食调节。1992年北京国际骨质疏松会议再次肯定了这三大防治措施。鉴于药物治疗所带来的沉重负担，非药物治疗受到了越来越多的重视，其中运动疗法的防治作用已成为骨质疏松症的重要研究方向之一。

研究表明，合理的运动能够促进新陈代谢，改善心



血管功能；适量的运动还可增加血清激素水平和增强机体免疫物质的分泌，如白细胞介素-6（IL-6）等。运动时骨骼肌的频繁收缩，大量增加了肌肉的血液供应，进而增加骨皮质血流量，改善骨组织的营养供应，促进钙等微量元素的吸收，并减少钙的排泄，增加骨量，改善骨代谢和骨的生物力学性能；还可以促进成骨细胞活性，抑制破骨细胞活性，促进骨形成和骨矿化，进而使骨密度升高。

基于运动疗法对防治骨质疏松症的诸多优点，我们经过十年努力，创编并不断修改完善了“五行健骨操”。该操以中医易筋经、八段锦、六字诀、练功十八法、少林内功、太极拳等为基础，并结合了现代康复医学关于骨质疏松症运动的相关原理及研究，具有简单易学、安全性高特点，尤其适用于老年骨质疏松症患者的练习。前期我们通过联合多个社区卫生服务中心进行推广研究，取得了阶段性成果。此法通过低成本、高效率来实现“用比较低廉的费用，提供比较优质的服务，努力满足广大人民群众基本医疗服务”的目标，并通过社区实践证明其为一种“简、便、廉、效”的防治骨质疏松症的手段。

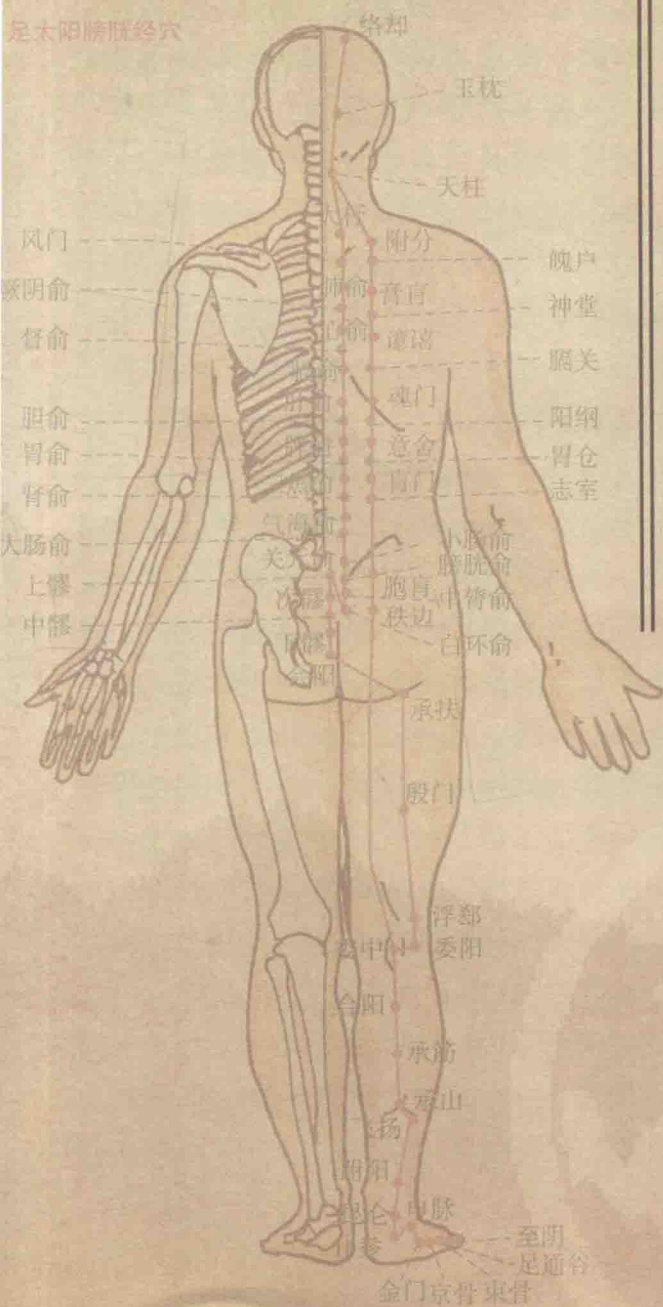
史 晓 刘玉超

2014年2月

第一章	功法源流 / 001
第二章	总 论 / 007
第三章	预备活动 / 011
第四章	五行健骨操分节详解 / 021
第一节	宁心静神益源火 / 022
第二节	调理脾胃巧培土 / 033
第三节	运气前推妙生金 / 042
第四节	吹字壮腰滋肾水 / 052
第五节	白鹤展翅增涵木 / 058
第六节	松柏攀天理三焦 / 069
第七节	悠然七颠消百病 / 073
第八节	缓缓揉腹骨自强 / 078
第五章	五行健骨操适宜技术项目简介 / 085
第六章	骨质疏松症的基本知识 / 093
附 录	/ 112
后 记	/ 122

功法源流

足太阳膀胱经穴





“五行健骨操”是上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院联合北京中医医院等多位专家共同创编的一套针对老年骨质疏松症患者的练习操。其取义五行相助，生生不息，从而强筋健骨之意。不仅简单易学，安全性较高，更重要的是可以改善骨质疏松症患者的症状，提高生活质量，从而达到防治骨质疏松的目的。

针对骨质疏松症患者关节疼痛、弯腰驼背、腿抽筋、行动不便、容易跌倒等特点，五行健骨操是以易筋经、八段锦、六字诀、练功十八法、少林内功、太极拳等为基础针对骨质疏松而创编的。

众所周知，少林是中国武林界的泰斗，是中国人从佛习武的代名词。少林也是中国武术中体系最庞大的门派，在其藏经阁内共收集了约七百多种武术套路，这其中，少林内功及易筋经是出家人所必修的两门武功。其缘何能在众多的武术套路中脱颖而出呢？少林内功主要由站裆、马裆、弓箭这三种裆势和前推八匹马势、风摆荷叶势、倒拉九头牛势、霸王举鼎势等动作组成，谈不上复杂，却是硬气功中的入门之选。依照现代医学知识，其以持续的肌肉等长收缩和等张收缩为训练手段，进而达到增强骨应力，改善骨结构的效果，这对于骨质疏松症患者而言是有利的。

易筋经相传为中国禅宗始祖菩提达摩在嵩山少林寺留下的两本经书之一，实则为清代紫凝道人假托达摩之名所作。“易”取义变易、活动、改变，引伸为增

强之义；“筋”指筋脉、肌肉、筋骨；“经”为方法。因此，“易筋经”从字面上理解即为通过活动筋骨从而强身健体、祛病延年的方法，强调宁心静神、功禅合一，共有十二式，从韦驮献杵到摘星换斗，从三盘落地势到饿虎扑食，最后再从打躬势到工尾势，配合着呼吸吐纳，实为内功调息之流派，更是少林一指禅之根基。对于骨质疏松症患者，宁心静神，为整套五行健骨操之心法。

八段锦相传是由岳飞所创制。也有一种说法，认为“八段锦”是“拔断筋”的别名，因此功多为筋骨拉伸动作，意欲将筋拔断，而后人以为八式，遂讹为八段锦。实则其称为“锦”，意为动作舒展优美，如锦缎般优美、柔顺，又因为功法共为八段，每段一个动作，每个动作或调一脏，或调一腑，故名为“八段锦”。整套动作柔和连绵，滑利流畅；有松有紧，动静相兼；气机调和，骨正筋柔。“五行健骨操”取其绵柔之意，实为针对中老年病患减少动作的过度牵拉，避免对身体造成二度损伤。

六字诀，即六字诀养生法，是我国古代流传下来的一种呼吸养生方法，即吐纳法。历代文献对此有不少论述，秦朝《吕氏春秋》中就有关于用导引呼吸治病的论述。《庄子·刻意》中有“吹响呼吸，吐故纳新”的记载，南朝陶弘景发明了长息法，他在《养性延命录》一书中说：“凡行气，以鼻纳气，以口吐气，微而引





之，名曰长息。纳气有一，吐气有六。纳气一者谓吸也，吐气六者谓吹、呼、嘻、呵、嘘、咽，皆出气也。凡人之息，一呼一吸，元有此数。欲为长息吐气之法，时寒可吹，时温可呼。委曲治病，吹以去风，呼以去热，嘻以去烦，呵以下气，嘘以散滞，咽以解极。”隋朝高僧智顗大师在他所著的《修习止观坐禅法要》一书中，也提出了六字诀治病方法：但观心想，用六种气治病者，即是观能治病。何谓六种气，一吹、二呼、三嘻、四呵、五嘘、六咽。此六种息，皆于唇口之中，想心方便，转侧而坐，绵微而用。颂曰：心配属呵肾属吹，脾呼肺咽圣皆知，肝藏热来嘘字治，三焦壅处但言嘻。传至唐代名医孙思邈，按五行相生的顺序，配合四时之季节，编写了卫生歌，奠定了六字诀治病的基础。“五行健骨操”取其五行相生的创编思想，精选特点鲜明又对骨质疏松症有较强针对性的吐纳法，编排动作。

练功十八法是近代庄元明医师根据我国著名中医骨伤科专家王子平先生“祛病延年二十势”的经验，通过发掘、整理古代“导引术”“吐纳功”“按摩术”等传统的祖国医学成就，针对慢性病的病因、病理特征，揉合部分推拿方法设计出的。其设计之初即考虑到了骨病患者之问题。此为“五行健骨操”的创编提供有益思路。

现代康复医学认为，一定范围内的力学刺激可导致细胞活动方式改变，增加细胞营养和代谢转运，使成