



无病的人生是一点一滴的修行

无病无痛的活法

修身养命的古老养生术

丁丽玲 / 著

★ 赠送 ★

舒筋活血手指操及
12式养生挂图

吉林科学技术出版社

无病无痛的活法

修身养命的古老养生术

丁丽玲 / 著

吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

无病无痛的活法 : 修身养命的古老养生术 / 丁丽玲
著. -- 长春 : 吉林科学技术出版社, 2014. 3
ISBN 978-7-5384-7480-0

I. ①无… II. ①丁… III. ①养生(中医)—中国—
古代 IV. ①R212

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第041225号

无病无痛的活法 修身养命的古老养生术

著 丁丽玲
出版人 李 梁
策划责任编辑 孟 波 孙 默
执行责任编辑 王 红
装帧设计 长春市墨工文化传媒有限公司
开 本 720mm×990mm 1/16
字 数 200千字
印 张 13.5
版 次 2014年7月第1版
印 次 2014年7月第1次印刷

出 版 吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021

发行部电话 / 传真 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600611 85670016

储运部电话 0431-86059116
编辑部电话 0431-85659498

网 址 www.jlstp.net
印 刷 长春新华印刷集团有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-7480-0
定 价 33.00元

如有印装质量问题 可寄出版社调换
版权所有 翻印必究



目 录

contents

第一章 老祖宗的好方法让颈项疾患一扫光

“电脑不离眼，手机不离手，购物不出门，出门就坐车”是很多中青年人的生活写照。这种现代生活方式也使越来越多的年轻人提早患上了颈椎病。

颈项僵硬，疾患潜伏 /10

泉(xiāo)栗——牵引颈椎不求人，小动作省下医药费 /12

引颈——气血足了，颈痛没了 /20

手抱昆仑——脖子僵硬后脑痛，练练这招就管用 /27

九鬼拔马刀——易筋经中的保健脊柱法，伏案疲劳一扫光 /35

铁牛耕地——边看电视边做的颈椎保健法 /41

拿玉枕——自我按摩好习惯，祛除头痛好轻松 /48

第二章 肩要常动，才不会僵硬

肩膀里像钻进了小虫子，一动起来就咯吱咯吱响，还很痛，像虫子在嗑骨头。

30岁的人，50岁的肩 /55

鳊（fú）浴——反序导引，专门对付探肩、驼背、膀子痛 /57

引肩——防治五十肩的关键，练养深层小筋骨 /62

摇辘轳——转一转，摇一摇，从根儿上养护肩关节 /68

倒拽九牛尾——易筋骨，增气力，肩痛不再反复犯 /74

展肩——等车、做饭时都能做的肩背保健法 /79

揉肩三针——自我按摩，巧祛肩痛 /84

第三章 一招一式，祛除后背痛

疼痛有时并不是什么坏事，它是许多疾病的预警信号。疼痛是继呼吸、脉搏、血压、体温之后的第五大生命体征，人们通过疼痛的程度、部位和方式等来判断病情的轻重。

够不着，挥不去的后背痛 /90

引背——痛在后背，病在夹脊 /92

出爪亮翅——运动膏肓，除一身之疾 /97

五劳七伤往后瞧——补虚劳，祛背痛 /102

龙首凤翼——后背僵硬像铁板，转动翅膀一身轻 /107

俯卧撑、哑铃操——小动作，大健康 /112

第四章 别把鼠标手不当回事

得了鼠标手让人心烦意乱。平时的工作生活离不开电脑，鼠标、键盘等腕管杀手一直存在，这也使得鼠标手反复发作。所以要从根本上防治鼠标手，就要在平时下工夫。

鼠标手，痛在手烦在心 /118

旋腕握固——活动的是手腕，调节的是脏腑 /120

拈花指——少林七十二艺中的健指法 /124

手型变换——随时随地练几招，鼠标手去无踪 /129

跳绳——锻炼腕指，保健大脑 /133

第五章 打喷嚏都闪腰，你有没有

几乎每个人在一生中都会遇到腰痛问题。有的轻，有的重，有的触及皮肉，有的伤及筋骨。生活条件越是好了，腰椎反而越容易受伤。

打喷嚏都闪腰，是时候保健腰部了 /138

狼距——早晨起床做一做，远离闪腰和劳损 /139

引腰——自我牵引，椎间盘患者的护身符 /144

两手攀足固肾腰——腰肾壮了，筋骨自然强 /148

青龙探爪——运健带脉，远离生殖系统疾病 /153

摩命门、捶委中——祛除腰痛办法多，自我按摩保健康 /157

第六章 养生先养腿

两条腿上有 人体一半的肌肉、血液和神经，是人体大循环的关键一环。可以这样说，如果腿部肌肉结实，人的心肌也会强劲有力；如果脚下气血循环好，人体的整个气血循环就好。

人老腿先老，预防衰老从腿开始 /162

交股尺蠖(huò)—— 润滑膝关节，让腰腿更柔顺 /163

三盘落地—— 每天练一练，上楼不再腿打软 /168

站桩—— 外练腰腿，内壮精气的老偏方 /173

盘坐—— 修复身心，胜过吃补药 /177

提踵颠足—— 从头到脚颠出健康来 /182

第七章 不明的酸痛，困扰越来越多的人

如果你总是感到疲劳，浑身酸痛，怀疑自己得了什么病，可又查不出明显病因，也许你该去检查一下是否患上了慢性疲劳综合征。

浑身酸痛，肌肉饿了 /187

引体—— 临睡之前做一做，祛除一天疲劳酸痛 /189

攥拳怒目增气力—— 拳打卧牛之地，濡养一身肌肉 /194

掉尾势—— 简便一招，活络全身筋骨 /199

快步走—— 给全身肌肉做按摩 /203

附录 1：教你 3 秒钟一招取穴 /207

附录 2：手指操—— 舒筋活血抗衰老 /213

无病无痛的活法

修身养命的古老养生术

丁丽玲 / 著

吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

无病无痛的活法 : 修身养命的古老养生术 / 丁丽玲
著. -- 长春 : 吉林科学技术出版社, 2014. 3
ISBN 978-7-5384-7480-0

I. ①无… II. ①丁… III. ①养生(中医)—中国—
古代 IV. ①R212

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第041225号

无病无痛的活法 修身养命的古老养生术

著 丁丽玲
出版人 李 梁
策划责任编辑 孟 波 孙 默
执行责任编辑 王 红
装帧设计 长春市墨工文化传媒有限公司
开 本 720mm×990mm 1/16
字 数 200千字
印 张 13.5
版 次 2014年7月第1版
印 次 2014年7月第1次印刷

出 版 吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021
发行部电话 / 传真 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600611 85670016
储运部电话 0431-86059116
编辑部电话 0431-85659498
网 址 www.jlstp.net
印 刷 长春新华印刷集团有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-7480-0
定 价 33.00元

如有印装质量问题 可寄出版社调换
版权所有 翻印必究

序言

无病的人生是一点一滴的修行

当本书的编辑建议书名为《无痛无病的活法》时，我有过一丝犹豫，人吃五谷杂粮，哪有不得病的。可转念再想，无痛而活，无疾而终，岂不是人间最美好的向往。最温暖、最惬意的人生，不是做了多大的官，也不是挣了金山银山，而是已过耄耋之年，却依然身板硬朗、衣食自理、乐观豁达地活在这个世界，奉献于这个世界。

无痛无病的活着，是最奢侈的生活。我见过腰缠万贯，却这也不能吃、那也不敢碰的糖尿病患者；见过从头到脚一身名牌，却在大夫面前无助哭泣的绝症女子；见过平日节衣缩食，却为吃药一掷千金的老人……

有这样一则寓言，一个小伙子向上帝抱怨，自己一无所有，上帝说，我用一百万买你的胳膊，二百万买你的眼睛，小伙子想了想，乐呵呵的谢过上帝走了，原来健康的自己就是个千万富翁。

健康是修来的福报。这世间没有无缘无故的病痛，也没有白来的健康，无痛无病的人生是在一点一滴的修行中。医理常说：上工治未病，下工治已病，其实这最好的大夫就是我们自己。身体在你的一举一动中，一粥一饭中，一

思一念中，或积正能量，或坐吃山空，或修福德，或攒病根，全在自己。

早在隋朝，太医博士巢元方就编著了医学典籍《诸病源候论》，虽然是中医专著，但通篇却没有一个药方，只是在诸病之末附有导引法、养生方，以“补养宣导”开启了防病祛病的方便之门。

本书是从《引书》、《诸病源候论》、八段锦、易筋经等几千年的导引术、养生方中甄选而来的，从头到脚，怎么练，怎么养，怎么吃，娓娓道来。希望翻开的每个章节都能开卷有益，要知道，您学的不是招式，而是功夫——一种健康生活的功夫。

丁丽玲

2014年5月20日于北京

目 录

contents

第一章 老祖宗的好方法让颈项疾患一扫光

“电脑不离眼，手机不离手，购物不出门，出门就坐车”是很多中青年人的生活写照。这种现代生活方式也使越来越多的年轻人提早患上了颈椎病。

颈项僵硬，疾患潜伏 /10

泉(xiāo)栗——牵引颈椎不求人，小动作省下医药费 /12

引颈——气血足了，颈痛没了 /20

手抱昆仑——脖子僵硬后脑痛，练练这招就管用 /27

九鬼拔马刀——易筋经中的保健脊柱法，伏案疲劳一扫光 /35

铁牛耕地——边看电视边做的颈椎保健法 /41

拿玉枕——自我按摩好习惯，祛除头痛好轻松 /48

第二章 肩要常动，才不会僵硬

肩膀里像钻进了小虫子，一动起来就咯吱咯吱响，还很痛，像虫子在嗑骨头。

30岁的人，50岁的肩 /55

鳊（fú）浴——反序导引，专门对付探肩、驼背、膀子痛 /57

引肩——防治五十肩的关键，练养深层小筋骨 /62

摇辘轳——转一转，摇一摇，从根儿上养护肩关节 /68

倒拽九牛尾——易筋骨，增气力，肩痛不再反复犯 /74

展肩——等车、做饭时都能做的肩背保健法 /79

揉肩三针——自我按摩，巧祛肩痛 /84

第三章 一招一式，祛除后背痛

疼痛有时并不是什么坏事，它是许多疾病的预警信号。疼痛是继呼吸、脉搏、血压、体温之后的第五大生命体征，人们通过疼痛的程度、部位和方式等来判断病情的轻重。

够不着，挥不去的后背痛 /90

引背——痛在后背，病在夹脊 /92

出爪亮翅——运动膏肓，除一身之疾 /97

五劳七伤往后瞧——补虚劳，祛背痛 /102

龙首凤翼——后背僵硬像铁板，转动翅膀一身轻 /107

俯卧撑、哑铃操——小动作，大健康 /112

第四章 别把鼠标手不当回事

得了鼠标手让人心烦意乱。平时的工作生活离不开电脑，鼠标、键盘等腕管杀手一直存在，这也使得鼠标手反复发作。所以要从根本上防治鼠标手，就要在平时下工夫。

鼠标手，痛在手烦在心 /118

旋腕握固——活动的是手腕，调节的是脏腑 /120

拈花指——少林七十二艺中的健指法 /124

手型变换——随时随地练几招，鼠标手去无踪 /129

跳绳——锻炼腕指，保健大脑 /133

第五章 打喷嚏都闪腰，你有没有

几乎每个人在一生中都会遇到腰痛问题。有的轻，有的重，有的触及皮肉，有的伤及筋骨。生活条件越是好了，腰椎反而越容易受伤。

打喷嚏都闪腰，是时候保健腰部了 /138

狼距——早晨起床做一做，远离闪腰和劳损 /139

引腰——自我牵引，椎间盘患者的护身符 /144

两手攀足固肾腰——腰肾壮了，筋骨自然强 /148

青龙探爪——运健带脉，远离生殖系统疾病 /153

摩命门、捶委中——祛除腰痛办法多，自我按摩保健康 /157

第六章 养生先养腿

两条腿上有 人体一半的肌肉、血液和神经，是人体大循环的关键一环。可以这样说，如果腿部肌肉结实，人的心肌也会强劲有力；如果脚下气血循环好，人体的整个气血循环就好。

人老腿先老，预防衰老从腿开始 /162

交股尺蠖(huò)—— 润滑膝关节，让腰腿更柔顺 /163

三盘落地—— 每天练一练，上楼不再腿打软 /168

站桩—— 外练腰腿，内壮精气的老偏方 /173

盘坐—— 修复身心，胜过吃补药 /177

提踵颠足—— 从头到脚颠出健康来 /182

第七章 不明的酸痛，困扰越来越多的人

如果你总是感到疲劳，浑身酸痛，怀疑自己得了什么病，可又查不出明显病因，也许你该去检查一下是否患上了慢性疲劳综合征。

浑身酸痛，肌肉饿了 /187

引体—— 临睡之前做一做，祛除一天疲劳酸痛 /189

攥拳怒目增气力—— 拳打卧牛之地，濡养一身肌肉 /194

掉尾势—— 简便一招，活络全身筋骨 /199

快步走—— 给全身肌肉做按摩 /203

附录 1：教你 3 秒钟一招取穴 /207

附录 2：手指操—— 舒筋活血抗衰老 /213

第一章

老祖宗的好方法让颈项疾患一扫光

“电脑不离眼，手机不离手，购物不出门，出门就坐车”是很多中青年人的生活写照。这种现代生活方式也使越来越多的年轻人提早患上了颈椎病。

颈项僵硬，疾患潜伏

“电脑不离眼，手机不离手，购物不出门，出门就坐车”是很多中青年人的生活写照。这种现代生活方式也使越来越多的年轻人提早患上了颈椎病。

颈椎这个地方作为“交通枢纽”，本来就是路窄车多，在劳累和外邪的入侵下，很容易导致气血瘀滞。久而久之，就会破坏交通枢纽本身，肌肉、筋膜逐渐失去弹性，慢慢粘连在一起，变得僵硬疼痛，日子久了，还会带来骨质增生、椎间盘的退化等一系列问题。“交通枢纽”出现问题了，各条道路就会受影响，会引起人体头颈、躯干、四肢等各种各样的反应。

颈椎病一般和职业、生活习惯有着很大的关系，颈椎病难治的主要原因，就是这些诱因的存在。但是颈椎病的发展是有过程的，颈椎及后背经常发酸的时候，您就得注意了，酸的意思是告诉您血液循环慢了，气血不够用了，快点活动活动吧。如果不加注意，颈椎、后背就会出现疼痛的信号，这是告诉您，肌肉中气血瘀滞了，不通则痛了。如果再发展下去，出现窜痛、麻、压痛，这是告诉您，瘀阻的部位在变硬增生，压迫神经了。

颈椎周围一旦发展为综合病征，就很难治愈。手术效果因人而异，复发率也高。药物治疗不能除根，长期用药又会对肝肾造成损伤。