



总主编 | 何清湖

中医药文化进校园科普读物

# 中医锻炼法超简单

张明

郭艳幸

主编



全国百佳图书出版单位

中国中医药出版社





# 中医锻炼法超简单

主 编 张 明 郭艳幸

编 委 (以姓氏笔画为序)

王伟明 付中原 刘富林 李伟伟 吴 节

汪栋材 陆 敏 林晓洁 闻新丽 凌江红

黄金元 董 波 潘跃红

中国中医药出版社

· 北 京 ·

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

中医锻炼法超简单 / 张明, 郭艳幸主编. —北京:

中国中医药出版社, 2018.1

(读故事知中医·中学生读本)

ISBN 978-7-5132-4544-9

I. ①中… II. ①张…②郭… III. ①养生(中医)-  
青少年读物 IV. ①R212-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 250923 号

## 中国中医药出版社出版

北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层

邮政编码 100013

传真 010-64405750

河北仁润印刷有限公司印刷

各地新华书店经销

开本 880×1230 1/32 印张 6.5 字数 94 千字

2018 年 1 月第 1 版 2018 年 1 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978-7-5132-4544-9

定价 26.00 元

网址 [www.cptcm.com](http://www.cptcm.com)

社长热线 010-64405720

购书热线 010-89535836

维权打假 010-64405753

微信服务号 zgzyycbs

微商城网址 <https://kdt.im/LIdUGr>

官方微博 <http://e.weibo.com/cptcm>

天猫旗舰店网址 <https://zgzyycbs.tmall.com>

如有印装质量问题请与本社出版部联系 (010-64405510)

版权专有 侵权必究

# 《读故事知中医·中学生读本》

## 丛书编委会

主 审 孙光荣 王国辰

总主编 何清湖

编 委 (以姓氏笔画为序)

|     |     |     |     |     |
|-----|-----|-----|-----|-----|
| 于国泳 | 马 波 | 马恰恰 | 王 凡 | 王 洪 |
| 王 健 | 王文举 | 王伟明 | 王国玮 | 王绍洁 |
| 王路林 | 王锡民 | 尹 艳 | 巴元明 | 邓玉萍 |
| 邓旭光 | 艾 静 | 付中原 | 冯国湘 | 朱 吉 |
| 朱 林 | 朱 嵘 | 朱可奇 | 朱冬胜 | 朱爱松 |
| 刘文华 | 刘百祥 | 刘振权 | 刘喜德 | 刘富林 |
| 江顺奎 | 江国荣 | 汤 军 | 许雄伟 | 孙相如 |
| 孙贵香 | 杜东玲 | 李 昊 | 李 莉 | 李伟伟 |
| 李劲松 | 李晓屏 | 李铁浪 | 李新华 | 李燕平 |
| 杨法根 | 杨俊丽 | 肖 伟 | 肖丽春 | 吴 节 |

|     |       |     |     |     |
|-----|-------|-----|-----|-----|
| 吴天敏 | 吴若飞   | 吴素玲 | 邱建文 | 何光宏 |
| 何渝煦 | 余 茜   | 余尚贞 | 谷井文 | 汪栋材 |
| 沈红权 | 迟莉丽   | 张 红 | 张 明 | 张 晋 |
| 张文安 | 张立祥   | 张若平 | 张松兴 | 张树峰 |
| 张晓天 | 张晓阳   | 张冀东 | 陆 敏 | 陈 洪 |
| 陈 燕 | 陈运中   | 陈其华 | 陈实成 | 陈筱云 |
| 武 忠 | 范 恒   | 范慧敏 | 林晓洁 | 林熾钊 |
| 欧江琴 | 周大勇   | 郑 心 | 练建红 | 项凤梅 |
| 赵 红 | 赵红兵   | 胡 真 | 柳 静 | 闻新丽 |
| 姜丽娟 | 姜劲挺   | 袁 斌 | 贾 杨 | 贾军峰 |
| 贾跃进 | 顾军花   | 倪京丽 | 徐 红 | 凌江红 |
| 高昌杰 | 郭 红   | 郭 健 | 郭文海 | 郭艳幸 |
| 郭海英 | 郭蓉娟   | 黄 谷 | 黄 彬 | 黄飞华 |
| 黄金元 | 曹 淼   | 龚少愚 | 崔 瑛 | 麻春杰 |
| 商洪涛 | 梁永林   | 梁兴伦 | 彭 进 | 彭 锐 |
| 彭玉清 | 董 波   | 董健强 | 蒋茂剑 | 韩 平 |
| 韩春勇 | 韩冠先   | 谢 胜 | 谢沛霖 | 熊振芳 |
| 樊东升 | 德格吉日呼 | 潘跃红 | 霍莉莉 |     |
| 戴淑青 | 魏一苇   | 魏孟玲 | 魏联杰 |     |

## 前 言

中医药是我国宝贵的文化遗产，是打开中华文明宝库的金钥匙。它既是致力于防病治病的医学科学，又是充分体现中国传统人文哲学思想的文化瑰宝。中医药的两大特色是整体观念和辨证论治，强调天人合一，形神合一，藏象合一，其所提出的“治未病”等防病治病的理念更是越来越受到国内外的重视。进一步传承、保护、弘扬和发展中医药，使更多当代学生了解、认可和传播中医药，使中医药随着时代发展永葆生机。这不仅对于中华文化的传承、繁荣以及中华民族的伟大复兴具有极为重要的意义，更是我们每一位中医人的责任。

身心健康和体魄强健是青少年成长学习，实现梦想，以及为祖国和人民服务的基本前提。青少年拥有健康的体



魄，民族就有兴旺的源泉，国家发展就有强盛的根基。但是，目前学校、社会对于学生的健康教育和思想教育的重视程度还有待进一步提高。中医药作为中国传统文化的重要载体，对于传授医药健康知识、提升青少年传统文化素养等具有重要的意义。然而，值得指出的是，由于社会环境观念的转变，当代青少年接触中国传统医药学较少，对中医药文化知识缺乏了解，甚至由于目前市场上出现的一些良莠不齐的中医药宣传读物而导致他们对中国传统医学产生误解。正是在这样的背景下，我们编纂《读故事知中医·中学生读本》系列丛书，希望能使更多的青少年了解中医药，喜爱中医药，传承中医药，传播中医药，同时通过学习这些中医药小知识提高自己对于健康和疾病的认识，进一步强壮青少年一代的身体素质。

本系列丛书立足于向青少年传播中医药知识和文化，通过生动讲述一篇篇精挑细选的中医古文经典，追随古代医家的行医历程，能够让青少年感受华佗、张仲景等名家大医救死扶伤、拯济天下苍生的医德精神；通过细致讲述一则则关于中草药的美丽传说，介绍各地盛产的道地中

药，能够让青少年领略祖国山河的富饶辽阔和中药的多姿多彩；通过深入浅出地介绍一个个常见疾病，分析如何运用中医药治疗感冒、发烧、青春痘、肥胖症等，能够让青少年对中医有系统的了解，掌握一些防治疾病的中医药基础知识。

愿本丛书能帮助诸位同学丰富阅历，开阔眼界，健康身心，茁壮成长！能帮助中医学走进校园，走近青少年，走入千家万户！

何清湖

2017年9月1日



# 目录

contents

1

## 第一章 中国传统四大锻炼“秘籍”

- 第一节 八段锦 2
- 第二节 五禽戏 12
- 第三节 太极拳 26
- 第四节 易筋经 57

69

## 第二章 好身体要有好习惯

- 第一节 齿常叩 71
- 第二节 津常咽 73
- 第三节 耳常弹 75
- 第四节 鼻常揉 78
- 第五节 腿常运 82
- 第六节 面常擦 84
- 第七节 足常摩 87
- 第八节 腹常旋 89
- 第九节 腰常伸 91
- 第十节 肛常提 93

### 第三章 美——是锻炼出来的

- 第一节 三步瘦出瓜子脸 96
- 第二节 瘦出大长腿的秘诀 99
- 第三节 苗条曲线动出来 102
- 第四节 小女生别心烦，这样做没有小肚腩 106
- 第五节 男女驼背都不好 109
- 第六节 你有罗圈腿吗 112
- 第七节 扁平足赶紧纠正 114
- 第八节 练习“长高操”，自信心满满 117

### 第四章 经络锻炼法

- 第一节 拍打十二经，赶走脏腑邪气 122
- 第二节 敲胆经 126
- 第三节 手掌按摩 128
- 第四节 头部经络按摩法 130
- 第五节 四肢按摩法 136
- 第六节 拉筋锻炼法 140

### 第五章 锻炼治百病

- 第一节 一觉睡起落枕了，这样锻炼快快好 146
- 第二节 明眸善睐，护眼何须滴眼药 149
- 第三节 小女生别烦恼，运动缓解痛经 152
- 第四节 学习累脖子疼，做做颈椎保健操 155

|     |                    |     |
|-----|--------------------|-----|
| 第五节 | 跟着“燕子”治腰部劳损        | 157 |
| 第六节 | 拍手掌，按涌泉，让手脚安然过冬    | 160 |
| 第七节 | 动动舌头，饭量大增          | 163 |
| 第八节 | 学习累、压力大，四招赶走“神经衰弱” | 166 |
| 第九节 | 少年多烦愁，练习“握固”睡得香    | 170 |
| 第十节 | 爱发脾气也是一种病          | 173 |

## 第六章 四季锻炼法

|     |         |     |
|-----|---------|-----|
| 第一节 | 春季疏肝锻炼法 | 176 |
| 第二节 | 夏季清心锻炼法 | 180 |
| 第三节 | 长夏祛湿锻炼法 | 182 |
| 第四节 | 秋季养肺锻炼法 | 186 |
| 第五节 | 冬季温阳锻炼法 | 191 |





青少年当有一副好身体，方能指点江山、激扬文字！在古代，有几套非常系统的锻炼方法流传至今，比如八段锦、五禽戏，还有被武侠小说家描绘得神乎其技的、一学就能无敌于天下的少林易筋经、武当太极拳。其实，它们并不神秘，虽然没有学成后雄霸天下的可能，但是用它们进行系统的锻炼，强身健体却是实实在在的。本篇，给同学们讲一讲中国传统四大锻炼“秘籍”，是不是迫不及待了？一睹为快吧！



## 第一节

# 八段锦

西方有一条健康箴言，叫“生命在于运动”，其实我们的古代圣贤很早就认识到了这个道理。

《吕氏春秋》上记载：“流水不腐，户枢不蠹。”意思就是，经常流动的水不会腐烂发臭，经常转动的门轴不会遭受虫蛀。而人体若要保持健康也要经常让自己“动”起来，只有运动才有旺盛的活力，才有蓬勃的朝气，生命力才能持久。

所以古人非常重视锻炼，而八段锦就是这种理念践行后的成果结晶。八段锦是古代一套体系完整的锻炼功法，相当于同学们课间做的广播体操。因为动作优美，犹如绸缎，只有八个动作及八句口诀，故名“八段锦”。

相传八段锦是岳飞创制的，还有传说是道教八仙中的

钟离权创造，虽然老百姓各执一词，但也从侧面反映了八段锦为大家所熟知的程度。明代朱元璋的第十七个孩子朱权，因好养生之术，还特意把八段锦功法编成歌谣，边唱边做，便于记诵，所以一直流传至今，而且还传播到了朝鲜、日本等国。

八段锦在长期发展过程中，又分为武八段与文八段两种。简单来说，武八段练的是“动功”，多为马步式或站式；而文八段练的是“静功”，适合四肢活动不灵的老年人及体弱久病之人。

对于年轻活泼的同学们来说，武八段再适宜不过了，课间的时候练习一下，可以振奋精神，大大提高接下来的学习效率，而且八段锦的每个动作都有针对性的保健功效，下面就具体看看“八段锦”每段动作的锻炼方法和功效吧。

### 1. 双手托天理三焦

自然站立，两足平开与肩同宽，含胸收腹，腰脊放松。正头平视，口齿轻闭，宁神调息，气沉丹田。双手自体侧缓缓举至头顶，转掌心向上，用力向上托举，足跟亦



随双手托举而起。托举六次后，双手转掌心朝下，沿体前缓缓按至小腹，还原。

人体三焦主司疏布元气和流行水液，此动作通过拔伸腰背，提拉胸腹，可以促使全身上下的气机流通，水液布散，从而使周身都得到元气和津液的滋养，经常练习对睡醒后眼袋、脸部水肿有较好的疗效。

## 2. 左右开弓似射雕

自然站立，左脚向左侧横开一步，身体下蹲成骑马步，双手虚握于两髋之外侧，随后自胸前向上划弧提于与乳平高处。右手向右拉至与右乳平高，与乳距约两拳许，意如拉紧弓弦，开弓如满月；左手握箭姿势，向左侧伸出，顺势转头向左，视线通过左手食指凝视远方，意如弓箭在手，俟机而射。稍作停顿后，随即将身体立起，顺势将两手向下划弧收回胸前，并同时收回左腿，还原成自然

站立。此为左式，右式反之。

左右调换练习六次。

我们知道脑力活动需要大量氧气，如果氧气供给不足就会头晕眼花。这一式可以抒发胸气，消除胸闷，增强肺活量，同时还能消除久坐引起的肩背部疲劳感，使精力充沛。



### 3. 调理脾胃需单举

自然站立，左手沿左胸前缓缓上举，翻转掌心向上，并向左外方用力举托，同时右手下按呼应。举按数次后，左手沿体前缓缓下落，然后翻左掌缓缓放下，右手上提迎接左手，还原成预备式。随后，按刚才相同的动作，以右手上举





再做一次。需要注意的是，翻转手心上举和下按时两掌要放平，指尖摆正，并充分拉伸两肩。

中医认为此式可以“调理脾胃”，有助于消化吸收，增强营养。

#### 4. 五劳七伤往后瞧

自然站立，双脚与肩同宽，双手自然下垂，宁神调息，气沉丹田。头部微微向左转动，两眼目视左后方，稍停顿后，缓缓转正，再缓缓转向右侧，目视右后方稍停顿，转正。如此六次。注意头往后瞧时，眼睛尽量看脚跟，并保持两秒钟的拉伸。



五劳，是心、肝、脾、肺、肾五脏的劳损；七伤，是喜、怒、忧、思、悲、恐、惊的七情伤害。五劳七伤不是病，但此时身体健康已经开始走下坡路了，也就是西医所说的“亚健康”状态，