



乾



隆



养



生

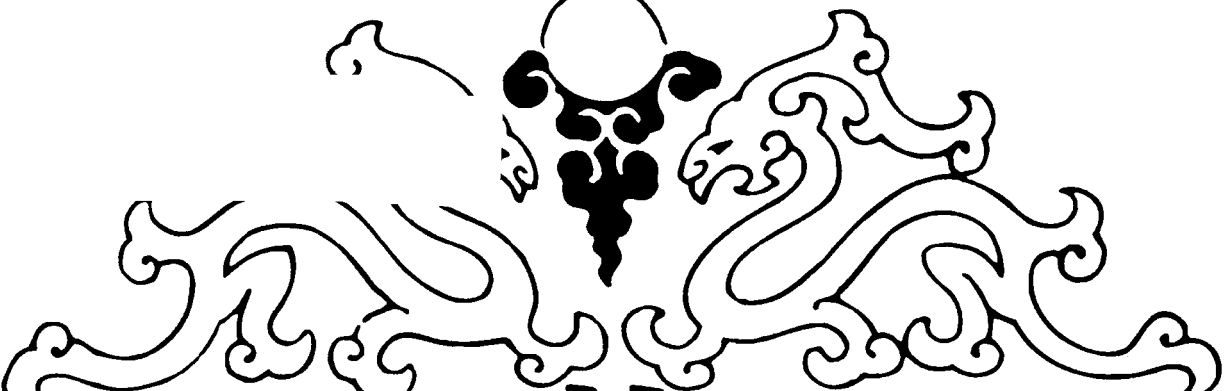


术



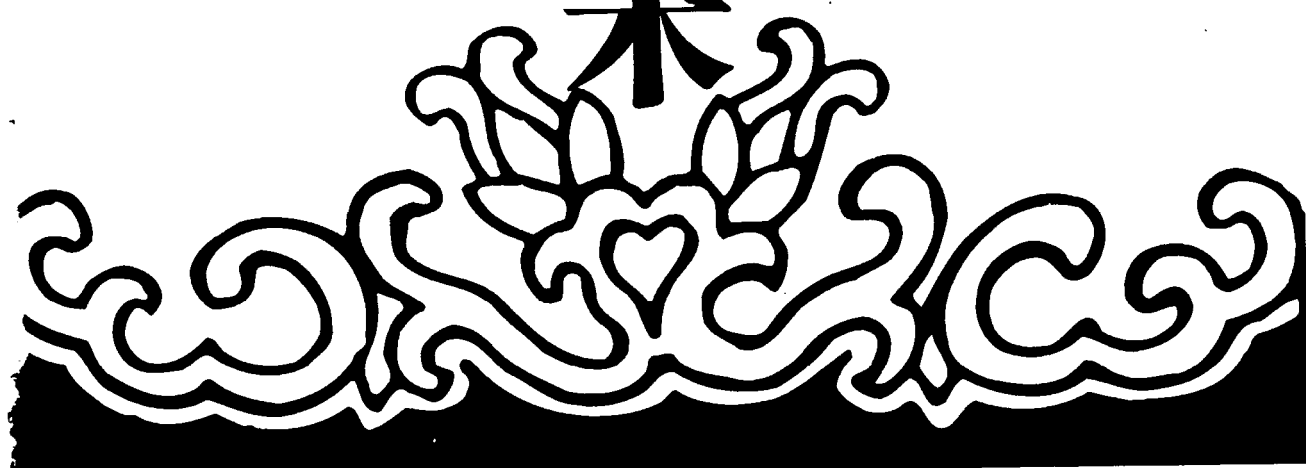
胡晓飞 著

现代出版社



乾隆养生术

胡晓飞
◎ 著



图书在版编目 (CIP) 数据

乾隆养生术 / 胡晓飞著. —北京: 现代出版社,
2005

ISBN 7-80188-599-6

I. 乾... II. 胡... III. 养生 (中医) - 普及读物

IV. R212-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 103948 号

作 者: 胡晓飞

责任编辑: 杜宇

装帧设计: 袁涛

出版发行: 现代出版社

址 址: 北京市安定门外安华里 504 号 (100011)

电 话: 010-64267325 64240483 (兼传真)

电子邮箱: xiandai@cnpitc.com.cn

印 刷: 中煤制图印刷厂

开 本: 880×1230 1/24

印 张: 9

字 数: 200 千字

版 次: 2005 年 10 月第 1 版 2005 年 10 月第 1 次印刷

印 数: 1~8000 册

书 号: ISBN 7-80188-599-6

定 价: 22.00 元

版权所有, 翻印必究; 未经许可, 不得转载

前言

本书是本人在研究乾隆皇帝（本书均略作“乾隆”）的“十常四勿”和《老子按摩法》、《养生十六宜》、《八段锦》、《六字诀》、《易筋经》、《诸病源候论》、《导引健身法解说》、《导引养生功》、《孙思邈自我按摩十三式》等古现代养生术的基础上，应用中医理论、现代医学和运动生物学原理，总结多年养生体育教学、研究和练习经验的基础上创编而成的。

乾隆寿高89岁，是中国古代446位皇帝中的寿魁；事业上，他在位60年，并且还当了4年太上皇，成就了康乾盛世；生活上，他五代同堂，潇洒巡游，品茗吟唱，生活质量甚高；身体上，他一生健康，87岁还外出狩猎，终生不戴眼镜，无疾而终，被史学家称为“十全老人”，成为我们实践养生的榜样。理念上，他有极科学、操作性很强的的养生理论和方法，即“吐纳肺腑、活动筋骨、十常四勿、适时进补”的16字养生秘诀，值得我们学习、借鉴。该健身法主要是根据乾隆“十常四勿”中的“十常”而来，因此，本法假托乾隆之名而作。其特点主要有：1.结合医理，言而有据。2.全身锻炼，动而有序。3.简便易练，讲求实效。4.动在缠绕、行注梢节。5.动息相随，动缓息长。6.神形相依、绵绵若存。其作用主要有：1.集中思想、预热身体。2.畅通经络、宣导气血。3.调理先天、补益后天。4.平衡阴阳，协调脏腑。5.强健筋骨，愉悦身心。

书中十八式动作，不仅有全身各关节的活动、有全身各肢



体的伸展、有全身各部位的按摩，还包括重要经验效穴的自己点按。因此通过练习能达到：1.从上到下有序的活动，锻炼全身大小各个关节。2.促进练习者代谢水平提高，使体温上升，降低肌肉的黏滞性，并使肌肉得到舒展，血液循环得到改善，减少受伤的可能性。3.提高练习者循环、呼吸等内脏器官的机能水平，消除内脏器官的惰性。4.促进练习者参与运动有关中枢间的协调。5.调节练习者运动前状态，使大脑皮层兴奋性处于适宜水平等作用。6.使练习者思想较快进入相对集中的宁神状态等。因此，能使练习者以更自然、更安全、更有效地进入到锻炼状态。

通过多年来国内外的实践发现，该练习具有畅通经络，平衡气血，调理脏腑，强健筋骨，增强体质，提高免疫能力，防治高血压、糖尿病和延缓衰老等作用，深受广大中老年朋友的欢迎。本书可以作为传统体育锻炼的准备活动进行练习，还可将其作为传统医疗保健术进行练习。

在本书撰写过程中得到了著名体育科学家田麦久的关怀，也得到北京体育大学研究生庄永昌、孙志刚、王冬梅的帮助，在此一并表示感谢！

本人水平有限，书中难免有不妥之处，恳请各位批评指正！

序

养生长寿是人类永恒的话题,在物质生活高度发达的现代社会尤其为人们所关注。每一个关心养生、追求养生的人都希望能够找到科学的、有效的养生途径与方法。北京体育大学导引养生功研究中心的青年养生学家胡晓飞潜心研究推出的新作《乾隆养生术》为我们展示了一个科学养生的成功范例,为我们提供了一种科学养生的有效方法。

作者在书中提出,成功的养生不仅要获得长寿,要保障事业有成,而且要享受养生的过程和成果。基于这个观点,他以独特的视角,引领人们把目光集中到清高宗身上。在中国几千年封建王朝的历史上,乾隆可谓是一个独领风骚的人物。在既往的有关研究中,人们总是关注他的政绩、身世和风流潇洒的逸闻趣事,却很少有人关注他的养生实践和效果。其实,乾隆有非常科学的养生理论、值得借鉴的养生实践,还有非常成功的养生效果,是一个成功养生的典范。

现代健身理论与方法强调,健身的实践不仅要作用于生物的人,还要作用于精神和社会的人;应该继承和动员人类文明的一切财富和手段促进人的健康;健身活动应该力求适应于现代人类生活的特点。因此在理论上,作者重视养生和修炼相结合,强调天人合一、人社合一、身心合一的养生原则;在练习中,作者借鉴了乾隆“十常四勿”养生原则中的“十个常要”,结合了人体心理和生

理负荷的变化特点,并汲取了中国传统养生文化和现代科学生活方式的营养。练习中不仅强调意念和呼吸的修炼,强调内练脏腑,而且在调身方面巧妙地融全身多关节有序的活动、多部位有序的伸展和按摩、多个经验效穴的自我点按于一体,从而使练习简单易学,效果显著。该书在当前养生理论与实践的研究中颇具特色、独树一帜,是一本有益于养生爱好者和练习者学习养生、理解养生、实践养生的好书。

胡晓飞于1981年毕业于北京体育大学,1993年以对导引养生功的研究获得了教育学硕士学位,十余年来坚持不懈地从事养生学研究及国内外养生学的教学。此书是他在研究中国古代、现代养生学,总结自己多年养生练习与教学实践,结合现代健身理论与方法的基础上撰写的。作为他的师长,我为他的成长而感到由衷的高兴,并期待着他有更多更好的研究成果问世。



田麦久

中国体育科学学会副理事长
中国运动训练学会主任委员
北京体育大学教授、博士生导师

目 录

序

前言

第一章 乾隆养生术概述	1
第一节 乾隆——难得的十全老人	3
第二节 乾隆养生术的概念及由来	7
第三节 乾隆养生术的特点	9
第四节 乾隆养生术的作用	19
第五节 乾隆养生的实践与理论基础	23
第二章 乾隆养生术基本功	35
第一节 乾隆养生术手型手法	37
第二节 乾隆养生术步型步法	40
第三节 乾隆养生术步法练习	44
第三章 乾隆养生术(站势功)	57
第一节 乾隆养生术(站势功)准备部分	59
第二节 乾隆养生术(站势功)练习	61
第三节 乾隆养生术(站势功)整理部分	114

第四章 乾隆养生术(坐势功)	117
第一节 乾隆养生术(坐势功)准备部分	119
第二节 乾隆养生术(坐势功)练习部分	121
第三节 乾隆养生术(坐势功)整理部分	164
第五章 乾隆养生术在现代生活中的应用	167
第一节 乾隆养生术服务于现代生活	169
第二节 乾隆养生术实践科学生活方式	180
第三节 享受乾隆养生术的锻炼过程	190

参考文献



第一章

乾隆养生术概述



第一节 乾隆——难得的十全老人

乾隆不愧为最成功的养生长寿实践者之一，他的成功是全方位的，而这全方位的成功在一定程度上得益于他全方位科学的养生实践，得益于他科学的养生理念，得益于他合理的生活方式。清史专家高阳总结发现，从汉高宗到宣统，在这些皇帝中，乾隆皇帝占了十个之最，就是：“福分最高、年纪最长寿至 89 岁、在位最久（60 年皇帝 4 年太上皇）、足迹最远、花钱最多、身体最健康、知识最广泛、著作最丰富、本业最在行、身世最离奇”，因此，他认为：“皇帝做到高宗（乾隆）至矣、尽矣。”我们总结乾隆的养生经验，并不是要大家去追求和模仿他的生活，而是要从中汲取他养生中有益和科学的经验，做到享受锻炼、享受养生、享受健康、享受生活，从而使我们的生活质量更高，对人类贡献更大。

台湾学者高阳在《清朝的皇帝》一书中，开列了乾隆创造的秦汉以后中国皇帝的 10 项纪录，称之为“十最”。

本书进行了全新阐述如下：

一、福分最高

乾隆五十五年，乾隆 80 大寿，纪晓岚上寿联，其中有“五世同登五福备”，五福指《尚书·洪范》所言“寿、富、康宁、攸好德、考终命”。乾隆皇帝身历“七世”，自己则是“五世同堂”。乾隆四十五年他自撰联：“七旬天子古六帝；五代孙曾予

一人。”这在中国帝王中应该说是惟一的。这一点，似乎是在乾隆还是在皇孙时就已注定。康熙六十年，康熙帝在圆明园第一次见到弘历，即后来的乾隆，就将乾隆的“八字”要走。乾隆出生于康熙五十年（1711年）八月十三日子时，其生辰八字是：“辛卯、丁酉、庚午、丙子”。清宫档案中有对此的批语，其中云：“此命富贵天然，这是不用说。占得性情异常，聪明秀气出众，为人仁孝，学必文武精微。……诸事遂心，志向更佳。……子息极多，寿元高厚。”



二、年纪最长，寿至 89 岁

一部《二十五史》，不知从何说起？几人称王，几人称孤，到是历历可数。从秦始皇到末代皇帝溥仪，中国历史上共出现的皇帝，他们的平均寿命是 39 岁，差一点点才“不惑”，离天命还早得很。八十岁以上的只有五位，四男（梁武帝、宋高宗、元世祖、清高宗）一女（武则天）。夺得冠军的则是清高宗乾隆皇帝，他活了 89 岁，寿命之长，在帝王中空前绝后，自称“古稀天子”，人称“神仙皇帝”。

三、在位最久，60 年皇帝，4 年太上皇，共 64 年

雍正十三年八月二十三日，雍正帝死，九月初三日，乾隆正式即位。乾隆即位之初，就曾祷告，自己若蒙上天眷佑，也不取超越自己祖父康熙纪元六十一年之数。乾隆六十年九月初三日，乾隆兑现了自己的承诺，将皇位传给了十五子永琰，即后来的嘉庆帝。但在宫内，还是用“乾隆”年号。嘉庆四年（亦乾隆六十四年）正月初三日，乾隆去世。乾隆实际掌权 63 年。

四、足迹最远

乾隆一生到各地巡游，曾6次南巡，至苏、杭、南京；8次东巡，至泰山、曲阜；4次去盛京，谒祖陵；5次西巡，至五台山；1次至河南开封、洛阳、嵩山；至于前去木兰秋狝及京郊等地，更是繁多。有人统计，乾隆一生巡幸共达150次之多，他本人有“马上皇帝”之称。

五、花钱最多

乾隆将自己一生的10次重大军事战役，称为“十全武功”，“十全老人”即来源于此，仅此就耗银数亿两。再有出巡、营造北京城等等，若说银子“花得像淌海水”，一点不虚。

六、身体最健康

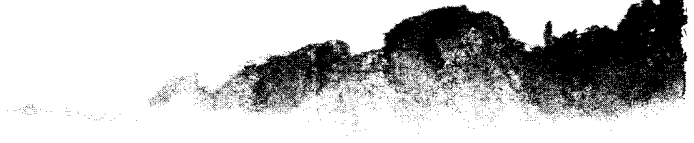
仅将乾隆与康熙帝作一比较。乾隆最后一次南巡是在乾隆四十九年，当时乾隆已经74岁，而康熙帝最后一次南巡是在康熙四十六年。康熙帝54岁。

七、知识最广泛

仅语言，乾隆知晓满语、汉语、蒙古语、维吾尔语、藏语多种语言。他对儒家文化、佛教等极精通。当然在自然科学知识上，乾隆实在无法与其祖康熙帝相比。

八、著作最广泛

乾隆一生的诗作达43000多首，而《全唐诗》共48900余首，但却是2200多个作者。乾隆诗作之多在中国历史乃至世界



历史上肯定是空前绝后的。此外，他还有大量的文章、谕旨等存世。

九、本业（做皇帝）最在行

乾隆在乾隆四十五年，也就是他 70 大寿的时候，曾对历代帝王有过点评，他说，历代帝王年过 70 岁，有汉武帝、梁武帝、唐玄宗、宋高宗、元世祖、明太祖 6 人，但乾隆认为这些人都不及他，“得国之正、扩土之广、臣服之普、民庶之安”乃前代所未有，而能危害国家的因素如强藩、外患、外戚、宦官、奸臣、权臣等都不存在。



十、身世最离奇

这包括两个方面的内容：其一是他的出生地问题，有两种说法，一是他出生在雍亲王府，也就是今天的雍和宫；一是说他出生在避暑山庄。其二是他的生母问题，官方的说法是他的生母是钮祜禄氏；民间流传，乾隆的母亲是避暑山庄的一个汉人宫女。高阳在《乾隆韵事》还将此女子命名“李金桂”；另有称乾隆是浙江海宁陈阁老的儿子，但这一点已证明不可信。乾隆的身世还真的未得庐山真面目。

第二节 乾隆养生术的概念及由来

乾隆养生术是以中国传统养生文化为指导。借鉴传统的养生理论和方法，以意念活动、呼吸调理和身体运动为基本手段，以三调合一为练习准则，以增进健康、防治疾病、延年益寿为基本目的的自我锻炼。这就是说：

其一，乾隆养生术运用了大量的传统文化和传统养生知识，要学习乾隆养生术，进行乾隆养生术练习，就要学习中国传统文化知识，掌握中国传统养生的理论和方法，实践中国传统养生的技术。健康长寿自古以来就是人们向往和追求的美好愿望。无论是在原始人类的茹毛饮血，或是现代人们津津乐道的“太空食品”、“基因食品”和“基因疗法”，其目的都是想尽量延长个体生存时间和提高生存质量。随着社会物质文明程度的提高，人们对健康长寿的愿望和要求将大大增加；对养生的热情也将空前高涨。不论是中国人还是外国人；不论是政要名流还是布衣平民，都需要健康，都渴望长寿。因而养生文化具有其他文化所无法比拟的群众基础和美好前程。

中国传统养生文化包涵了上下五千年华夏民族的养生理论与养生实践，具有中国传统哲学和中医理论的底蕴，显得尤为博大精深。她不仅来自于历代劳动人民众多防病健身方法，在其发展过程中还糅合了儒、道、释及诸子百家的学术精华，是中华民族智慧的结晶，为中华民族的繁衍生息作出了不可磨灭的贡献。中国的传统养生方法包括：“调畅神态、运动躯体、适



应环境、调理饮食、房事和谐、趋利避害”等内容，这 and 世界卫生组织提出的“合理膳食；适量运动；戒烟限酒；心理平衡。”的现代科学生活方式可谓如出一辙。因此，以中国传统养生文化为指导的乾隆养生术，具有鲜明的现实意义和深远的历史意义。

其二，进行乾隆养生术练习，要借鉴乾隆成功的养生经验。因为，乾隆不愧为最成功的养生长寿实践者之一，他的成功是全方位的，而这全方位的成功在一定程度上得益于他全方位科学的养生实践，得益于他科学的养生理念，得益于他合理的生活方式。

其三，进行乾隆养生术练习，要避免单纯的身体练习，否则就会使锻炼成为仅有肢体活动的现代体操（Gymnastics）了。也就是说乾隆养生术练习包括：柔和缓慢、连贯圆活的肢体运动，悠、缓、匀、长的腹式呼吸，似守非守、绵绵若存的意念活动。并且强调以意念协调呼吸和动作，以动作为呼吸服务的三调合一的准则。千百年来的实践证明，只有这样练习，才能达到平静情绪、调养精神，舒经活络、强健脏腑，健身祛病、延年益寿的目的。

其四。乾隆养生术的目的就是要健身祛病、延年益寿，而不是让练习者去追求别的虚无缥缈的东西。所以，它的指导思想、基本原理、基本方法和练习要求都是按照“预防为主、未病先防”和“补益先天、调理后天”来设计的。实践证明它在健身、祛病、延年方面具有显著的效果。世界卫生组织认为：“健康是‘一’，幸福、快乐、事业、发展、金钱等都是‘一’后面的‘零’，没有‘一’，后面的‘零’都没有意义”。世界卫生组织还指出：“人人享有卫生保健是全球永恒的目标，到 21