

元树郡 任春荣 编著

孙思邈健身法

陕西科学技术出版社

孙思邈健身法

元树郡 任春荣 编著

陕西科学技术出版社出版发行

(西安北大街131号)

新华书店经销 陕西省印刷厂印刷

787×1092毫米 32开本 2印张 3.9万字

1990年10月第1版 1990年10月第1次印刷

印数：1—4,000

ISBN 7—5369—0653—6/R·187

定价：1.15元

●前 言●

古往今来，人们都知道生命的可贵，并且一代接一代地寻求既能保持旺盛的生命力，又能延年益寿的灵丹妙法。道家主张“积精全神”，佛教讲究“禅定”、“止观”，儒家则提倡“以自然之道，养自然之生”。上述说法都有一定的道理，但仅仅说明了其中的一个方面。

一千三百多年前的著名医家孙思邈结合他自己长寿的经验认为，人们不但要注意生活起居、将息节度、服食药饵，极须通晓调身按摩、摇动肢节、导引行气。如能照此去做，坚持锻炼，其寿可逾一、二百年。孙大夫的这一观点，可以说是“流水不腐，户枢不蠹”和“生命在于运动”的最贴切的注解。究竟采取什么方式进行锻炼呢？这位活了141岁的老先生在《备急千金要方》中详细介绍了“天竺国按摩”和“老子按摩法”，并指出：“但是老人，日别能依此三遍者，一月后百病除，行及奔马，补益延年，能食、眼明、轻健，不复疲乏”。

我们根据孙思邈记录的67条文字内容，结

合武术、气功、按摩、体操、舞蹈等相关学科，创编了这套健身法。由于是根据孙思邈所记述并实践的67条改编而成，所以定名为“孙思邈健身法”。

孙思邈健身法在陕西中医学院体育课教学中采用和咸阳市体疗辅导站实践推广，收到明显效果，深受广大学生和练习者的称赞。在1987年举行的全国中医学院第二届传统保健体育运动会上，以其独特的风格和内容获得与会专家和师生的高度评价。我们希望这本小册子的出版，能对企求寻找古朴典雅、行之有效的健身方法的人们有所帮助，对研究孙思邈强身、长寿经验的人们有所裨益。

书中如有不当之处，请读者批评指正。

编 者

1989年10月于咸阳

●目 录●

一、孙思邈其人.....	(1)
二、两篇按摩法分析.....	(3)
三、孙思邈健身法的特点.....	(7)
四、几点要求.....	(9)
五、孙思邈健身法动作说明.....	(11)
(一) 搓手抽肋.....	(11)
(二) 伸臂按膝.....	(12)
(三) 开胸舒臂.....	(14)
(四) 伸肋震脚.....	(16)
(五) 叉手按膝.....	(17)
(六) 擦扭捻振.....	(19)
(七) 叉手拔身.....	(20)
(八) 拓石挽弓.....	(22)
(九) 排山拔木.....	(24)
(十) 扭膝挽拔.....	(25)
(十一) 拳筑肋腰.....	(27)
(十二) 抱头扭腰.....	(28)
(十三) 手摩臂腿.....	(29)
(十四) 叉手直脊.....	(30)
(十五) 虎踞曲脊.....	(31)
(十六) 虎踞回颈.....	(33)

(十七) 虎踞扭肩·····	(34)
(十八) 大坐斜身·····	(36)
(十九) 大坐伸脚·····	(37)
(二十) 大坐虚掣·····	(38)
(二十一) 捺按耸跳·····	(39)
(二十二) 抱头托膝·····	(40)
(二十三) 托头托膝·····	(41)
(二十四) 推天托地·····	(42)
(二十五) 捶击胸背·····	(43)
(二十六) 舒手虚踏·····	(44)
六、孙氏两篇按摩法译文·····	(45)
附：婆罗门导引十二法·····	(57)

一、孙思邈其人

孙思邈是我国唐代杰出的医药学家。他医术精湛，医德高尚，博闻多识，阅历深广，被世人尊称为“药王”、“真人”。

这位年逾一百四十岁的长寿老人，“幼遭风冷，屡造医门，汤药之资，罄尽家产”，所以，年轻的时候，他就开始钻研医学，博极医源，精勤不倦，并涉猎群书，善谈老庄及百家之说，兼好佛学，到了白首之年，仍然手不释卷。他“上极文字之初，下迄有隋之世，或经或方，无不采摭，集诸家之秘要，去众说之所未至。”积一百二十余年的临床经验，先后撰写出各科兼备、理法俱全的医学巨著——《备急千金要方》、《千金翼方》，为中医学的发展做出了卓越的贡献。

孙思邈继承和发展了《黄帝内经》“治未病”的思想，认为“神仙之道难致，养生之术易崇”，人之能否益寿延年，和能否有效地预防疾病、推迟衰老有密切的关系。他反复强调“善养性者，则治未病之病，是其义也”，把“治未病”作为养生的基本原则。孙氏提出的顺应四时、颐养精神、不妄作劳、调节饮食、坚持锻炼等原则和方法，是他身体力行、克享遐龄的可贵总结，也是后世祛病延年、养生健身的圭臬。

孙氏再三告诫人们，“每日必须调气补泻、按摩导引为

佳，勿以康健便为常然。常须安不忘危、预防诸病也。”当感到“小有不好，即按摩接捺，令百节通利，泄其邪气。”他根据“易则易行，简则易从”的原则，在《备急千金要方》中专门记录了调气、按摩等法。对后世的气功、延年六字诀、八段锦、易筋经等不无影响。

二、两篇按摩法分析

孙思邈从弱冠之年就善谈老庄，兼好佛学，三十七岁以“王室多故”而弃家出走，隐居太白山。他曾转徙终南山的青华山，南到峨眉、青城山，东抵嵩山，还可能去过泰山。他结交道士、僧人等，向他们请教良药仙方，并为他们祛疾治病。那么，学习传统的“老子按摩法”和来自印度的“婆罗门法”，并且“每日必须调气补泻、按摩导引”，以“安不忘危，预防诸病”则是很自然的事。

对《备急千金要方·养性》中所记录的“天竺国按摩”和“老子按摩法”稍加分析，我们可以清楚地看到有如下五个特点：

1. 活动全面 在两篇按摩法的67条中，全身各个关节都能活动到，比如活动手和手腕的有两手相捉扭掣如洗手法、相叉、摩扭指、作拳、手反摇、两手相叉反复挽等，活动肩、肘关节的有筑拳、挽弓、扭肘、两手上耸、两手下顿、手反捶、两手相捉头上过等，活动颈项的有抱头、托头、挽项、挑头、攀头、回顾等，活动胸背的有作拳却顿、开胸、捶背、缩身、曲脊、反拗身、伸肋、抽肋等，活动腰、胯、膝、踝等关节的有扭腰、掣身、回顾、反拗身、脚踏手、托膝、按膝、前耸、顿足、掣足、振脚、大坐斜身等，活动全身关节的有拓石、挽弓、虎视法、虎踞、抱头托膝三折、推天托地、排山负山拔木等。从运动量来看，有小有大，合乎

科学。运动量比较小的比如摩扭指三遍、两手反摇三遍、如洗手法、以手反捶背上等；运动量比较大的如两手据地缩身曲脊，排山负山技术，左右挽、前后拔，大坐伸两脚，即以一脚向前虚掣等；运动量适中的比如作拳却顿、两手抱头宛转脰上，两手相叉头上过、左右伸肋等。从运动的顺序来看，有准备活动，也有整理活动，合乎一般运动的规律。做为准备活动的比如挑头、摩扭指、掣足、两手相叉反复挽等，属于整理活动的，比如舒手直前顿、伸手三遍，舒两手两膝，舒脚直反顿、伸手等。从以上简略的归纳分析我们可以看出，这两篇名为按摩法的67个动作，从头到脚、从上到下，使全身大小关节都得到了程度不同的活动，不仅运动量有大有小，而且有准备活动、整理活动，如能进行系统的学习和锻炼，必然“令百节通利，泄其邪气”达到“安不忘危，预防疾病”的目的。

2. 丰富多彩 两篇按摩法，虽然一为“婆罗门法”，一为“老子按摩法”，佛道分列，泾渭分明，但有些动作的雷同，就不能不让人设想，这两套按摩法在形成的过程中，很可能汲取了对方的长处。就67条整个动作来分析，其中包括了武术、按摩、五禽戏和瑜伽功等内容。比如“婆罗门法”中的作拳向前筑、以手如挽五石力弓，“老子按摩法”中的“两手空拳筑”、“排山负山拔木”大概与武术有关；而两篇按摩法中的按脰、捺脰、捻脰，“手摸肩从上至下使遍”，“若有手患冷，从上打至下，得热便休”、“若有脚患冷者，打热便休”，大概是自我按摩的写照；“婆罗门法”中的虎视法，“老子按摩法”中的虎据，和五禽戏中的鹿戏、虎戏十分相近；“婆罗门法”中的“两手据地，缩身曲脊向

上三举”则和瑜伽中的猫功一样，“两手急相叉，以脚踏手中”既象武术基本功，又象瑜伽中的提神功。从以上分析我们可以看出，这两套按摩法是集武术、五禽戏、按摩、瑜伽等于一炉的健身法，可谓汲取各种锻炼方法之长，丰富多彩的两种健身法。至于与气功是否有关，从字面上尚难以说明。

3. 动作古朴 在两篇按摩法中，有跪坐锻炼的动作，如“大坐斜身偏倚如排山”，还有仿禽兽的动作，如“两手据地缩身曲脊向上三举”，“两手拒地回顾，此是虎视法”、“虎据，左右扭肩”。这些动作古朴典雅，在后世以至今天的多种锻炼方法中，很少出现。就其价值而言，已经引起了国内外一些人的重视，笔者在实践中也深深体验到这几个古朴动作的健身治疗作用，是十分明显和奇特的。

4. 简单易行 这两篇按摩法，虽然有67条，就其动作的组成来说，大都是动作简单，易学、易记、易掌握。如“两手浅相叉，翻复向胸”是一节活动上肢的动作；“以手反捶背上”，则是以肩、肘、腕活动为主，配合按摩的动作；“一手抱头，一手托膝三折”，是一节动作奇特，活动全身的按摩法；而“两手拒地回顾”则是一看就会，十分简单的四肢、脊柱、全身关节都能得到活动的一节。所以简单易行是这两篇按摩法的又一特点。

5. 效果显著 孙思邈虽然以按摩法为纲，收载了这两套风格接近的按摩法。但是，就其内容而言，除按压、摩擦的动作之外，大量的则是动摇肢节的动作。因此，其活动量和效果，绝非单纯的按压、摩擦所能相比。孙思邈经过亲身体验，对“婆罗门法”作了这样的评价：“右十八势，但是

老人，日别能依此三遍者，一月后百病除，行及奔马、补益延年，能食、眼明、轻健，不多疲乏。”如果，我们把包含有49个动作的“老子按摩法”也每天练上三遍，其效果也必然是非常显著的。

然而，这两篇按摩法也有其不足之处，比如动作零散、系统性不强、加上文字描述简略，又没有图解，所以推广和普及是比较困难的。

三、孙思邈健身法的特点

我们根据孙思邈所记述的两种按摩法，结合武术、气功、按摩、体操、舞蹈等相关学科，反复推敲、大胆实践、虚心请教、几番修改，经过一年多的努力，创编出了有26节的“健身法”。由于是根据孙思邈所记述和亲身实践的67条改编而成，所以就定名为“孙思邈健身法”。和孙氏所记述的两篇按摩法相比，有如下三个特点。

1. 系统性强 这套“孙思邈健身法”根据体操、武术等运动的规律和顺序，由上肢到下肢、由局部到全身、由简单到复杂、由弱到强再到放松，体现了循序渐进的原则。比如一开始的“搓手抽肋”、“伸臂按脘”、“开胸舒臂”以上肢活动为主；“叉手擦身”、“拓石挽弓”、“排山拔木”逐渐过渡到腰、膝等部位的运动，动作也逐渐复杂，活动量也逐渐增加；而三节“虎踞”和三节“大坐”则是难度大、活动强度大的动作；到了“抱头托膝”、“托头托膝”则逐渐减少了活动量，包含有放松的动作在内；最后的“反捶胸背”和“舒手虚踏”就属于放松、整理运动了。

2. 运动量适中 从整套动作来看，其动作幅度不大、运动量适中。和广播体操相比，活动的范围和运动量有所增加，与武术的一般套路相比，则又偏小一些，所以既适合青年人练习，又适合老年或体弱的人练习。一般二十六节舒缓轻柔中从容做完，就会收到不气喘、微汗出、关节灵活、心

情愉快的效果。

3. 风格独特 这套由二十六节组成的“孙思邈健身法”，融合了武术、气功、按摩、体操、舞蹈等相关学科的内容，所以风格独特、动作新颖。比如“拓石挽弓”出自武术的形意拳、长拳动作；“拳筑肋腰”、“推天托地”是受敦煌壁画、仿唐乐舞的启示；三节“虎踞”来自华佗的五禽戏；“伸肋震脚”、“舒手虚踏”包含有体操的特点；“按膝”、“摩臂腿”则是从气功、按摩的动作演化而来；至于“大坐”则是从古人多跪坐着眼设计。尤其是“抱头托膝”、“托头托膝”和三节“虎踞”，不少练习者反映，使一般活动不到的关节、肌肉都得到了运动。新颖别致的“叉手按膝”、“拳筑肋腰”、“推天托地”和三节“虎踞”还有自娱娱人的作用，给人以美的享受。如果在悦耳动听、婉转悠扬的民族音乐中完成整套动作，则会更感到轻松愉快、心旷神怡。

总之，“孙思邈健身法”舒展大方、节奏分明、动静相间、形神合一，动作古朴典雅，风格独特别致，既反映出唐代的特点，又体现了时代的风貌；“孙思邈健身法”以肢体活动为主，并恰当配合呼吸和意念活动，并有不可忽视的自我按摩动作，是一套出自孙氏之作，又高于孙氏之作的一套传统保健体育运动。

四、几点要求

1. 精神集中 练习“孙思邈健身法”时，要全神贯注，专心致志。这样才有可能达到形神合一、起到调节心神的作用。

2. 动作协调 任何一种锻炼方法，其明显的效果在很大程度上和动作的协调及正确程度有关。所以，练习时要掌握动作要领，注意动作的幅度和手、脚等运动的路线，以及相互间的配合，并注意量力而行，就可收到明显的效果。

3. 循序渐进 练习时，要根据自己的身体状况，量力而行，动作可快可慢，可刚可柔，可以单选几节，也可以从头至尾连续做完。一般可以选择性练几节，然后从少到多，从小到大，一气呵成。切不可操之过急，尤其对老年人和慢性病患者更应注意这一点。

4. 配合呼吸 练习时，要注意和呼吸的配合。一般来说，伸展时吸气，收回呼气；前屈时呼气，后仰时吸气，与动作自然配合即可，切不可憋气。

5. 持之以恒 任何一种锻炼方法，只要坚持不懈，就能收到明显的效果。孙思邈提示的“日别能依此三遍者，一月后百病阶，行及奔马，补益延年”，就包含有持之以恒的意思。

孙思邈健身法动作舒缓轻柔，运动量适中，易学易记易

练，又不受天气、季节、环境、年龄等的限制。我们希望这套健身法能在推广、实践中进一步得到完善，也成为深受大家喜爱的一种锻炼方法。

五、孙思邈健身法动作说明

(一) 搓手抽肋

预备式：两脚跟靠拢并齐，两脚尖向外分开约一脚之长；两腿挺直，小腹收回，自然挺胸；上体正直，微向前倾；两肩要平；稍向后张；两臂自然下垂，手指并拢自然微屈，中指接于裤缝；头要正，颈要直，口要闭，下颌微收，两眼向前平视成立正姿势。

第一个八拍 (1×8)

1. 两手五指并拢，掌心、掌指紧贴，两臂弯屈，指尖向上置于胸前（距胸部约10—15厘米）。右手下移至左掌中指根线，同时左掌指下卷附于右掌指上（图1）。

2. 左掌指伸直，向下移至右掌中指根线，同时右掌向上移，掌指即下卷，附于左掌指上（图2）。

3. 4同1、2。

5. 两臂沿身体两侧上举并弯屈，同时两手五指并拢微屈抱头，左掌在上，右掌在下，肘顶向前，低头含胸宛转腓上（图3）。



图 1

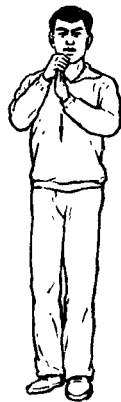


图 2