



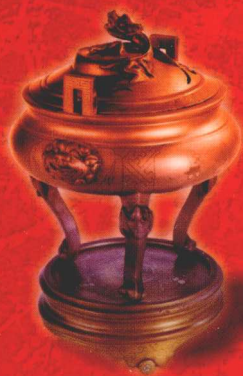
经络功法

彭静山◎编著 王春月◎整理

 辽宁科学技术出版社
LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

床上运动显奇效
寒暑不侵健身术
经络运动自疗法
导引祛病养生术

服气强身益寿术
古代养生十四法
保健灸疗能防病
经络学说好掌握



彭静山 经

江苏工业学院图书馆
藏书章

彭静山
王春月
整理 著

功法

辽宁科学技术出版社



本书编委会：彭静山 王春月 刘立克 刘美思
林 玉 刘 实 苏 涵 李 斌

图书在版编目 (CIP) 数据

彭静山经络功法 / 彭静山编著; 王春月整理. — 沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2009.10

ISBN 978-7-5381-6132-8

I. 彭… II. ①彭… ②王… III. 经络-养生 (中医)
IV. R224.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 174846 号

出版发行：辽宁科学技术出版社

(地址：沈阳市和平区十一纬路 29 号 邮编：110003)

印刷者：辽宁彩色图文印刷有限公司

经销者：各地新华书店

幅面尺寸：145mm × 210mm

印 张：4

字 数：50 千字

印 数：1~4000

出版时间：2009 年 10 月第 1 版

印刷时间：2009 年 10 月第 1 次印刷

责任编辑：寿亚荷

封面设计：翰鼎文化 / 达达

版式设计：于 浪

责任校对：李 霞

书 号：ISBN 978-7-5381-6132-8

定 价：20.00 元

联系电话：024-23284370

邮购热线：024-23284502

E-mail: syh324115@126.com

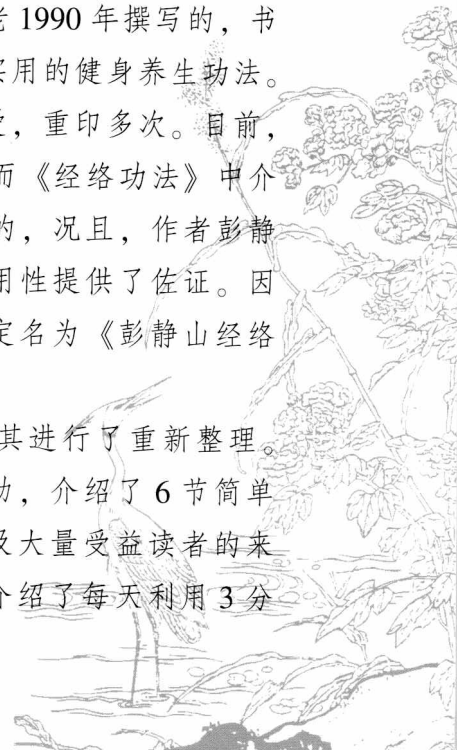
http://www.lnkj.com.cn

本书网址：www.lnkj.cn/uri.sh/6132

 编者的话 

彭静山教授是我国著名的针灸专家。他自幼从师学医，后开业行医。新中国成立后，历任中国医科大学、辽宁中医学院针灸教研室主任、副教授、教授和附属医院针灸科主任、副院长。善于运用针灸术治疗脑血栓等症，疗效显著。1970年首创眼针疗法，治疗中风等疗效非常显著。著有《经络功法》、《华佗神医秘传》、《简易针灸疗法》、《针灸秘验》、《针灸十绝招》等。其中《经络功法》是彭老1990年撰写的，书中以彭老的亲身经历介绍了非常实用的健身养生功法。该书出版后，受到广大读者的喜爱，重印多次。目前，人们对中医经络养生很感兴趣，而《经络功法》中介绍的中医养生术正是人们所需要的，况且，作者彭静山的长寿经历也为此书内容的实用性提供了佐证。因此，我们对此书进行了修订，并定名为《彭静山经络功法》。

本书保留了原书的内容，对其进行了重新整理。全书共分7章，第一章为床上运动，介绍了6节简单的、在床上就能做的运动功法以及大量受益读者的来信。第二章为寒暑不侵健身术，介绍了每天利用3分



钟就能达到健身目的功法。第三章为经络运动自疗法，介绍了人体经络循行序列、经脉所属疾病、经络运动时间与方法以及病例举要。第四章为导引祛病生活要则，对古代养生学家的《导引却病歌》进行了详细的解释。第五章为服气强身法，介绍了对脏腑经络都有保健功效的服气方法。第六章为古代养生十四法，介绍了静坐调息法、长生三法、胎息铭、长生 16 字诀等 14 种古代养生方法。第七章为保健灸法，介绍了灸疗效果很好的足三里、肚脐、大椎、风门等穴位的灸疗方法，还介绍了预防小儿感冒的小儿身柱灸和老年抗老防病灸。附录介绍了经络领域学说，对十二经脉、奇经八脉的循行线路进行了详细的介绍。因该书介绍的经络功法都有动作，需要用图片来表示，我们将其配以彩色图片，又将文字排成大字号，以方便读者阅读。

本书得以修订，还要感谢原作者彭静山先生及其家人。今年是彭静山先生诞辰 100 周年，仅以此书的出版纪念彭静山先生。

辽宁科学技术出版社

2009 年 5 月

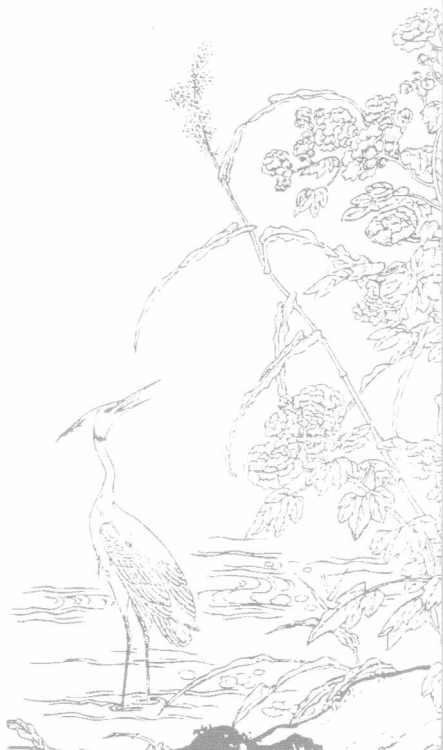
开场白	经络功法的来龙去脉	1
第一章	床上运动	9
	第一节 练功准备	10
	第二节 下肢运动	11
	第三节 上肢运动	17
	第四节 脊柱运动	26
	第五节 头颈运动	27
	第六节 吐纳收功	34
	附：读者来信举要	35
第二章	寒暑不侵健身术	38
	第一节 健身术的来源	38
	第二节 健身术的练功方法	40
第三章	经络运动自疗法	44
	第一节 经络的名称	46
	第二节 十二经脉循行序列	46
	第三节 十二经脉所属疾病	48
	第四节 经络运动方法	49
	附：病例举要	53
第四章	导引祛病生活要则	55



第五章	服气强身法	66
第一节	呼吸的生理概说	66
第二节	服气法与健康的关系	68
第三节	服气方法	69
第六章	古代养生十四法	70
第一节	静坐调息法	70
第二节	长生三法	71
第三节	胎息铭	71
第四节	长生 16 字诀	72
第五节	反舌塞喉法	73
第六节	上元六合聪耳目法	73
第七节	转肋舒足法	74
第八节	营治城廓法	74
第九节	按摩肾俞穴法	75
第十节	摩涌泉法	76
第十一节	击探天鼓	77
第十二节	拭摩神庭	78
第十三节	下摩生门	79
第十四节	栉发去风	79
第七章	保健灸法	81
第一节	足三里长寿灸	81
第二节	灸脐培元法	82
第三节	大椎灸强壮法	84
第四节	灸风门预防中风法	85
第五节	小儿身柱灸	86



第六节 老年抗老防病灸	87
附录 经络领域学说	89
一、经络学说体系表	93
二、经络系统组成表	94
三、经络脏腑的表里关系	95
四、经脉的循行顺序	95
五、十二经脉的循行路线	95
六、十二经别循行概说	110
七、奇经八脉	111
参考文献	119



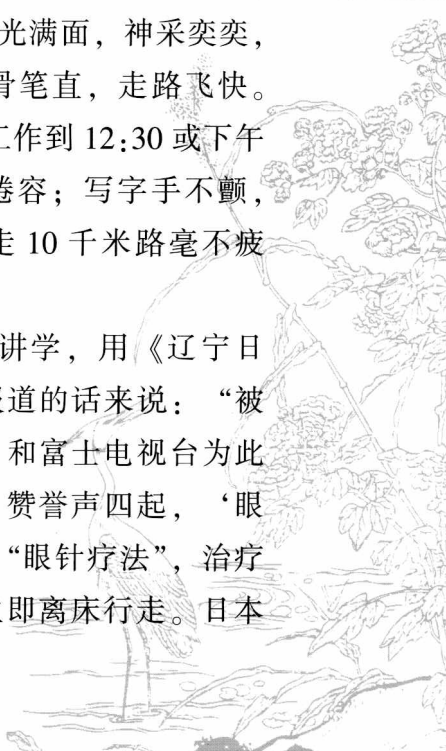


开场白

经络功法的来龙去脉

我生于1909年，今年81岁。在中医专家门诊，常常出现这样的场面：病人第一次慕名前来求诊，看我顶多年过花甲，往往以祝愿的口吻说：“祝您老活80岁！”意思是，你还能给病人治病20年，你还不高兴吗？我的回答却出乎病人意外。“我今年已经81岁，如果照你的话来说，去年就完了！”病人立即改口说：“100岁，100岁！”并且表现出十分抱歉的神色。出现这样的场面，无非是因为我红光满面，神采奕奕，头发不白，脸上没有皱纹，身子骨笔直，走路飞快。从早7:30开始上班，有时一口气工作到12:30或下午1:00，诊治五六十位病人，毫无倦容；写字手不颤，看新五号字的书报也不戴花镜，走10千米路毫不疲倦，这哪里像81岁的老人呢！

1988年，我两次应邀赴日本讲学，用《辽宁日报》海外版记者窦志坚先生采访报道的话来说：“被日本同行称誉，日本《朝日新闻》和富士电视台为此大加宣传，一时间，求诊者如潮，赞誉声四起，‘眼针’热潮，风靡日本。”我发现的“眼针疗法”，治疗中风偏瘫，往往针扎下去，病人立即离床行走。日本



记者纷纷来访，他们进入我所应诊的诊室往往奇怪地说：“这屋里哪有 80 岁的老人呢？”

说我不像 80 多岁的老人，这还只是从外表来看。我的健康检查结果，心电图正常，血压不高，心肺无病，脊柱正直，消化系统良好。我个人的生活日程：早 6:00 起床，洗脸刷牙，收拾床铺，擦抹写字台，坐在软椅上读书，6:30 或 7:00 吃早饭，然后上班，从家走到医院需要 5 分钟，这是我散步的时间。进入诊室，经常把早已候诊的五六十位病人一口气看完，午饭后，睡 1 个小时，精神焕发。下午在家读书、看报，阅读大量来信，接待来访客人。晚饭后写回信，读书或写文章，电视如有好节目，看半个小时左右。唯一的嗜好是读书，不读书则心情不愉快。晚 11:00 练功 15 分钟，洗澡，12:00 卧床，5 分钟后入睡，神清梦稳。如此生活，数十年如一日，逢年过节，星期假日，雷打不动。近 30 年来没有生过大病。

有人问：“你是医生，是不是常吃抗老延年的药呢？”我爽快地回答说：“不吃药。”又问：“那你练气功吗？”我说：“不练。”人以为奇，我自己却得力于“晚 11:00 练功 15 分钟”。这种功法要从头细说。

经络功法，有人称为“彭氏功法”，实际并不是我发明的。它是古代秘传，鲜为人知，待我从头说起。我幼年身体单薄，可以用“弱不禁风”来形容。七八岁的时候，上街遇见大风，我顶风走就张口喘气，前



面必须有人给挡风，姐姐常作为主要挡风人，至今不能忘怀。以后身体逐渐好转，但比正常的儿童还差，由于不爱运动，身体发育不良。16岁学医，体质虽弱，记忆颇好。22岁行医，直到50岁，大病没有，小病不断，吃饭不香，身体不胖，动作迟缓，反应很慢，伤风感冒是经常的。幸喜生平不知烟酒味。基本上不挑食，高粱米粥、包米面饼子吃得满香，豆腐更觉可口。22岁以后在药房坐堂行医，对于盛情招待的美味佳肴，也从不进食过量，因此，身体从不发胖。只是除了治病、看书以外，一无所能，简直就是个书呆子，形容清瘦，好似病夫。

那么，我老当益壮的后劲是哪里来的呢？这话要从三年灾荒开始。20世纪60年代初，连续三年灾荒，人人消瘦，自不待言。记得有一次到中国医科大学出席学术会议，我上台讲话，忽然上气不接下气，勉强讲下去有气无力，没精打采。以后著名外科教授陈淑珍回忆说：“那时候，我们看你完啦！”可见消瘦得令人吃惊。有一天，我上省政协开会，秘书处郑平同志惊讶地说：“彭委员！你怎这么瘦哇？”我说：“现在有谁不瘦？”郑平说：“不，你瘦得特别厉害，都吓人！”我无可奈何地说：“那有什么办法？”郑平说：“有办法。政协正组织常委上安东（今辽宁省丹东市——编者注）疗养，你虽不是常委，也让你去。”谁料这一去，竟是“山穷水尽疑无路，柳暗花明又一村”。从此学会了以“床上运动”为主的练功法，经过

逐步发展补充，现在统称为“经络功法”。

既然是跟别人学的，为什么将此功法称为长寿体验与养身秘诀呢？其实并非惊人之美，乃因其功总结传播自我，包含了我的几十年经验。

那次参加疗养的都是辽宁省政协常委，并携带家属。偏偏有一位常委王理寰先生，家在北京，单身住会，我和王委员同住一室，无意中竟学会了“床上运动”。

王理寰，辽宁省辽阳县人，幼年在私塾读书时看见老师每天做“床上运动”，也听老师讲过床上运动的好处，耳濡目染，自然学会了，然而却不经常练，童心好动，有时学着老师的动作当做儿戏，岂料后来竟挽救了他的健康。

王理寰给我讲了很多武术故事，说他在中学念书时就学会各种武术。但是就祛病强身、益寿延年来说，什么武术也不如“床上运动”。他说“床上运动”有四个好处：“第一，容易学习，三五天就可以学会，学简化太极拳还得用十天半月的工夫呢；第二，不占场所，在床上练，不受气候的影响，刮风下雨也一样练；第三，动作轻柔，病人可以练，无病的男女老幼都可以练，有病的能治病，没病的可以强身，益寿延年抗老；第四，其他武术必须经常练，天天练，一间断就退步了，而‘床上运动’如果因事间断一两个月，再捡起来，功效还是一样。”

王理寰，行伍出身，曾随张学良将军进关，作



战英勇，升到营长时仍身先士卒，受伤后一只眼睛失明。出院后虽然还当营长，但是精神萎靡不振，身体也逐渐衰弱。王理寰毕竟是个善于思考的人，他想，难道瞎了一只眼睛就断送了我的一生吗？不能，我要振作起来。用什么方法振作呢？他偶然在街上看见有个七八岁的孩子用单腿轮换地跳着走，于是领悟到小孩阳气升发，不自觉地用一条腿跳着走，我何妨试试。从此，他只要闲暇时候就关起门来，学着小孩那样跳，起初自己觉着好笑，过了一个多月，渐觉精神焕发，从此跳个不停。但一个营的事务，经常有属下军官来汇报或请示，或送文件批阅，单腿跳的运动常被打断，而且有几次被别人看见，传为奇谈，自己也觉得不是个经常的办法。于是再想，想来想去，忽然想到小时候跟老师学的“床上运动”，于是每天按照已记住的姿势复习、练功，居然收效，比单腿跳要好得多，而且在床上练又不受任何干扰，由此不间断地练功，精神和体力都逐渐恢复。有一天带兵路过一个村庄，天色已黑，把部下安顿休息以后，他又在自己住宿的房间里练起“床上运动”。忽然，房东老翁推门进来说：“营长你会这个？”王理寰说：“我会。”老翁说：“但是你有很多地方不对，我扒窗户看半天了。”王理寰一听遇见了行家，就谈起自己是七八岁时学着玩的，当时也未必全会，现在已隔20多年，快忘净了，并向老翁请教。经过老翁热情的指导，王理寰就一直

坚持，练了数十年，从不生病，而且抗老化。

王理寰参加西安事变，抗日战争时曾经远征越南。解放战争时他随国民党 52 军驻守沈阳，担任 130 师师长。1955 年辽宁省政协成立，包括王理寰在内的张学良旧部五位成为政协委员。王理寰年近七旬，精神焕发。在辽宁社会主义学校学习时，和工商联秘书长侯启兴劳动竞赛，挑 100 担水浇菜园子。侯启兴时年 30 多岁，身强力壮，按理说和 70 来岁的老头子比劳力，当然稳操胜券。然而，事实适得其反。每当休息的时候，侯启兴抽烟，王理寰就练“床上运动”。等挑到四五十担的时候，侯启兴认输了，王理寰还是照样挑水不止。同学们解劝，王理寰说：“人说了话要算数，侯秘书长认输了可以不挑，我不能图侥幸，非挑足数不行，结果挑足了 100 担水，人人称奇。”

王理寰说：“床上运动，奥妙无穷，困了乏了，一练就精神焕发；失眠了，一练就酣畅入睡，练武术乏人，床上运动解乏，其妙无穷。”

我早就知道王理寰会练“床上运动”，但是看起来眼花缭乱，有畏难情绪而不敢学。这次住在一个房间，听他讲得津津有味，终于引起我的兴趣，每天学习，不知不觉地竟学会了。

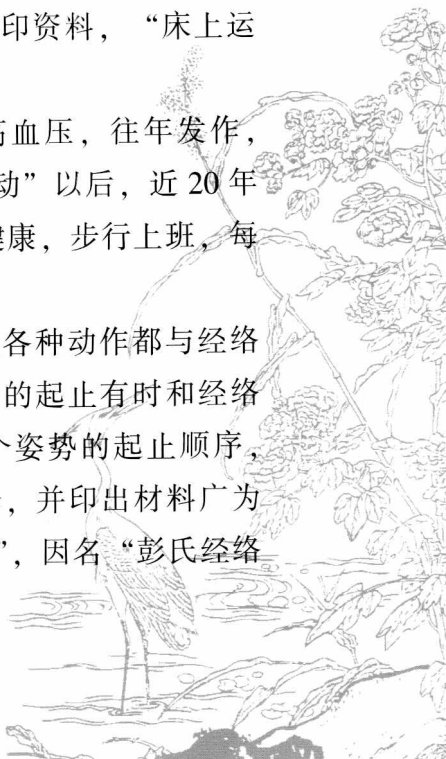
北京的中央社会主义学院学员是由各省政协推荐的，基本都是政协委员。每期为时一年，半年学习辩证唯物主义，半年学习历史唯物主义，目的是改造世界观。每期学员中都有武术家，他们每天凌晨起床，



练武不止。同学们愿意学什么武术都有方便条件，但是体弱或有病的同学却吃不消。王理寰是第四期学员，同学跟他学习“床上运动”的越来越多，因为不费力气，一学就会，又可以治病，“床上运动”风靡全校，老师也跟着学。临毕业的时候，老师很惋惜“床上运动”没人教了。王理寰知道我是第五期学员，他说：“不要紧，第五期还有一位会练此功的。”1963年，我进入了中央社会主义学院，这期学员中有一位是天津医学院杨院长，入学后发现患有心脏病，严重神经衰弱，学院劝他退学，他则要求带病学习。开头想学太极剑，但身体不能适应；以后学习“床上运动”，心脏病减轻，睡眠良好。从此带动大部分同学学习“床上运动”。有的同学在学习武术的同时还学“床上运动”。我们在练功的同时编印资料，“床上运动”传播得很广泛。

我们学院的孙允中教授，有高血压，往年发作，常常住院数月。自从学会“床上运动”以后，近20年没有发作，今年88岁，身体还很健康，步行上班，每周出诊3次。

最初我向王理寰学习时，发现各种动作都与经络循行相关。由于他不懂医学，运动的起止有时和经络循行路线相反。我为之改正了几个姿势的起止顺序，又用经络学说对每个姿势加以解释，并印出材料广为传播。因此说“其功总结传播自我”，因名“彭氏经络功法”。



至于王理寰的私塾老师，练了一辈子“床上运动”，活了100多岁。王理寰先生也活了95岁。





第一章 床上运动

床上运动又名“抗老延年健身术”，以调整经络平衡为主要作用。经络学说是中医基础医学的重要组成部分，人体共有十二经，十五络，络脉是经脉彼此互通的联络线路。十二经分别通到脏腑，一般都习惯叫做“五脏六腑”。实际脏腑各有6个。六脏是心、肝、脾、肺、肾、心包；六腑是胆、胃、大肠、小肠、三焦、膀胱。脏腑各有一条经脉，上悬贯于头脑，外通连皮、脉、肌肉、筋膜、骨骼以至骨髓。还有辅助十二经所分布不到的部位的奇经八脉。十二经的名称就用六脏六腑的名称如肺经、肝经等。奇经八脉不通连脏腑，名称也就不以脏腑为名，而称为任、督、冲、带、阴跷、阳跷、阴维、阳维。元朝以后，把奇经八脉的前正中line（解剖学叫白线）的任脉和后面脊椎正中线的督脉也并入十二经，统称十四经。中医第一部经典著作是2000年前的《黄帝内经》，对经络学说非常重视，认为经络（又称经脉）能够“决死生，处百病，调虚实”。人的经脉循行在周身内外，左右各有十二条经脉，互相对称，保持平衡。因为人每天要工作，要思考，还有风寒侵犯，导致十二经左右不平衡，自然