



久久生活丛书

蹲出健康

一种简便有效的健康方案



马传礼◎著

QUNCHU JIAN KANG

河海大学出版社

◎蹲是“天姿”，蹲也是回归自然

◎蹲是测试健康的标尺

◎蹲着生活，日本人所以长

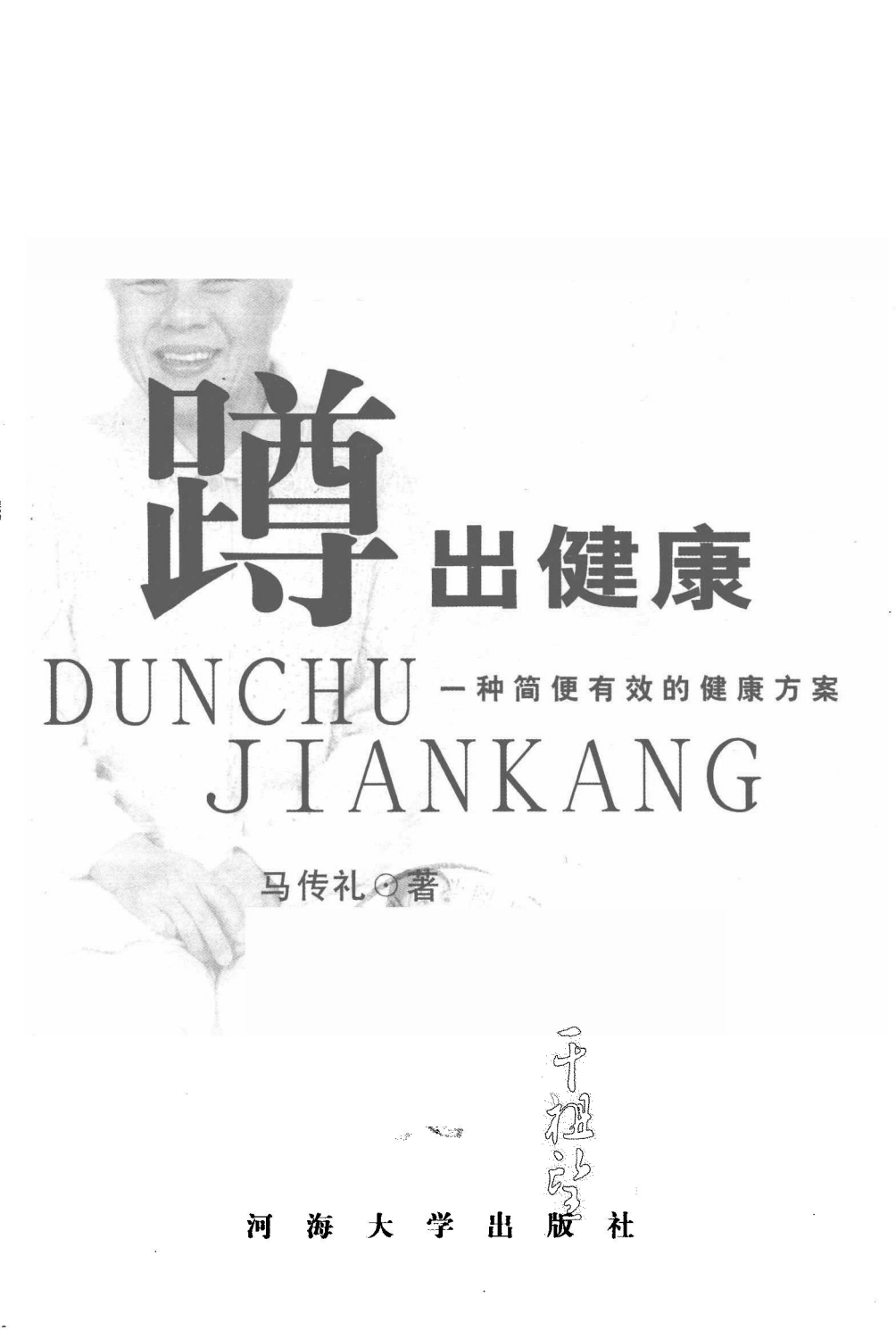
◎蹲着干活，农民因此健康

◎蹲式体位与疾病防治原理

◎蹲式练习与减肥、健美方

案





蹲出健康

DUNCHU 一种简便有效的健康方案
JIANKANG

马传礼◎著

马传礼

河海大学出版社

内 容 提 要

本书揭示了蹲式体位与人类健康及寿命之间的关系,阐述了蹲式训练防治疾病的原理,并设计了蹲的各种姿势和程式,全面介绍了蹲式训练的要领和注意事项,图文并茂,为广大读者提供了一种新颖而简便有效的健康方案。

图书在版编目(CIP)数据

蹲出健康:一种简便有效的健康方案 / 马传礼著.
南京:河海大学出版社,2002.12
(久久生活丛书)
ISBN 7-5630-1838-7

I. 蹲... II. 马... III. 健身运动 IV. R161.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 093293 号

书 名 / 蹲出健康——一种简便有效的健康方案
书 号 / ISBN 7-5630-1838-7/R·61
责任编辑 / 吴劭文
责任校对 / 宋 旸
封面设计 / 书衣坊
动作示范 / 孙珊珊
摄 影 / 黄 炜
出 版 / 河海大学出版社
地 址 / 南京西康路 1 号(邮编:210098)
电 话 / (025)3737852(总编室) (025)3722833(发行部)
经 销 / 江苏省新华书店
印 刷 / 南京京新印刷厂
开 本 / 850 毫米×1168 毫米 1/32 5.625 印张 103 千字
版 次 / 2003 年 2 月第 1 版 2003 年 2 月第 1 次印刷
定 价 / 9.90 元(册)



序

20 世纪 60 年代,作者还在大学读书的时候,一次在赶往学校的途中,偶然间看见前面不远处的人行道上一个步履蹒跚的老者,正在试着蹲下身去捡取从他手中滑脱的拐杖,他佝偻着腰背,无论怎样费力竟也蹲不下去。见状,我毫不犹豫地快步上前,蹲下身去为他捡起拐杖,在递向老人的刹那,我注意到那双颤抖的青筋暴露的手,同时也注意到那布满皱纹的面孔和一双混浊的眸子,我趁势将老人从半蹲的状态下扶站起来。简单的交谈后得知老人已 60 多岁,嘴唇嗫嚅着,老人终于没说出其他什么话来……他大约想说:人老了,腰硬了,没法子。从此,那衰老的欲蹲不能的背影一直在我的脑海中恍惚着。

那年夏天,我在城北一条路边等待一位姗姗来迟的朋友,无意中发现我所驻足的位置正好是一个幼儿园的临街操场。透过栅栏,一群天真无邪的孩子正在草地上玩丢手绢游戏,十几个小朋友围成一个圈,一个个蹲在那儿,其中一个小朋友拿手绢,绕着圈子跑着,悄悄将手绢丢在围成圈的其中一个小朋友背后。蹲着的小朋友发现了情况,捡



起身后的手绢，迅速站起来，追赶丢下手绢的小朋友，可是丢手绢的小朋友早已跑到人圈的空处蹲了下去。游戏继续进行。这一蹲、一起又一跑是那样的投入，那样的活泼自如，以致使我驻足那儿看得出了神，直到赴约而来的朋友在我背后拍了一下，我才从痴迷的状态中惊醒，一时令我非常尴尬，而为此纳闷，先期践约的我反而忘掉了约会……事后回忆起这件事才逐渐清晰了，原来在栅栏前留神观察儿童们欢乐游戏的同时，我联想起了半年前在马路上邂逅的那位欲蹲不能的龙钟老者，儿童的蹲站自如和老者的佝偻身影，两者形成了强烈对比，年轻与老迈之间如此之大的反差震撼了一个年轻的医学院学生的心，让我感到岁月的无情以及人类对于自身的衰老是何等的无奈和可悲！

曹操的《龟虽寿》说得好，盈缩之期不但在天，养颐之福可得永年，诚然，人们在一定的范围之内，还是可以通过特定的方式来推迟和延缓衰老的进程并摆脱疾病的困扰的。多年来，儿童的能蹲善跑和老人的欲蹲不能，两种既栩栩如生又朦朦胧胧的形象一直在我脑中徘徊，逼着我在临床医疗工作以外便注意观察、研究“蹲”与人类健康及寿命之间的关系，于是有了此书，其宗旨就是让俯身拾取拐杖而蹲下困难的老人，通过有序锻炼变成蹲地玩耍的“儿童”。





久久生活 健康幸福

《久久生活丛书》着眼于现代生活的热点,立足于解决广大读者最关心的问题。

健康和发展是 21 世纪最重要的两大主题。本丛书第一辑共四本,分别针对生活中的污染,身体健康及保健,学生升学的身心调适等热点问题,组织专家教授编写。文笔流畅,通俗明晰,重要关节一目了然,可操作性极强。是一套真正由行家编写,面向大众的科普读物,对提升广大读者的生活质量,极有帮助。

《吃得放心——饮食安全策略》

饮食污染已成为众矢之的。各类食品、副食品,很多都被污染,含有毒素。如果忽视日常的警惕和识别,天长日久的毒害所造成的慢性中毒,后果严重,对孩子更是贻害终生。本书主要包括四大问题:一是有毒食品的识别;二是各类食物烹饪解毒法;三是食物搭配禁忌,四是厨房防污染技巧,及中毒后的权利维护等。一册在手,拒绝毒害。

《住得安心——住宅装修防污染对策》

家庭装修污染已成为影响人民生活的一大难点。本书提供了“绿色装修”的标准,“绿色装修”方案的制订,各类有毒建筑材料的识别,装修过程中防污染的控制,装修竣工后的住宅检测及除毒措施,受到毒害如何维护权利等知识。在装修规划和实施过程中,本书将是整个装修工程中最小,却也是最重要的投资。

《蹲出健康——一种简便有效的健康方案》

日本人是世界上最长寿的民族,平均寿命达到 83 岁,日本人为什么长寿?——不能忽视的是日本人是世界上蹲得最多的民族;女人为什么比男人长寿?——无可回避的是女性在生活中比男性蹲得要多得多;许多病譬如下肢静脉曲张,蹲也是一个重要的治疗手段……本书作者作为多年从事医疗的专家,浸淫人类健康研究数十年,独具慧眼,设计出一套简便易行的“蹲功”,极具实效。本书图文并茂,一目了然。

《家有考生——考生家长完全手册》

升学考试几乎是所有家庭的希望。沉重的压力首先压在考生肩上,但家长也责无旁贷。面对考生面临的各种问题,譬如日常学习与考试的衔接,考前“临阵磨枪”的冲刺方案,进入考场前的心理暗示激励,考场中的实战时间把握,考试期间的饮食方案,伤病对策,失眠、紧张的舒解方略,考试后的估分技巧、志愿填报……这一系列问题,家长作为家庭的“领路人”,亟待掌握。考试考的是孩子,考的也是家长。本书操作性极强,帮助你把完全的希望转变成完全的成功!

本丛书名为“久久”,既寓意长久的生活,长久的幸福,同时本丛书每本均定价 9.90 元。印刷精美,装帧美观,具备畅销的品质。

《久久生活丛书》由河海大学出版社出版发行。

地 址:南京市西康路一号 河海大学出版社发行部

邮 编:210098

电 话:025-3722833(传真) 025-3786202

联系人:朱庭梅 蒯月秋





目 录

前言

概论

5

一、什么是蹲(5)

二、蹲的特点(7)

三、蹲是测试健康的标尺(8)

四、我会是寿星吗——蹲式的测试与级别评定(10)

五、蹲着解小便——妇女长寿的秘诀(15)

六、蹲着过日子——日本人长寿的原因(18)

七、蹲着干活——农民长寿的根本(19)

八、蹲位使人长寿的原因(20)

九、生命个体的空间存在形式与寿命之间的关系(24)

十、蹲是“天姿”(27)

十一、蹲所强调的四个要点(28)

第一章

第二章

蹲的各种姿势

30

一、徒手蹲(31)

(一) 实蹲(31)





1. 太极蹲(31)

- (1) 抱膝式太极蹲(34)
- (2) 抱颈式太极蹲(34)
- (3) 抱肩式太极蹲(35)
- (4) 胎儿式太极蹲(36)

2. 八卦蹲(36)

- (1) 托腮式八卦蹲(37)
- (2) 抚膝式八卦蹲(38)
- (3) 并膝式八卦蹲(39)
- (4) 并足式八卦蹲(39)
- (5) 伸臂式八卦蹲(40)
- (6) 如意式八卦蹲(41)

(二) 虚蹲(42)

1. 踮蹲(42)

- (1) 太极式踮蹲(43)
- (2) 八卦式踮蹲(44)
- (3) 实踮蹲(46)

2. 跟蹲(48)

- (1) 太极式跟蹲(48)
- (2) 八卦式跟蹲(48)

3. 踩蹲(49)

4. 弓箭蹲(50)

- (1) 太极式弓箭蹲(51)
- (2) 八卦式弓箭蹲(52)

5. 偏蹲(53)

- (1) 内偏式(53)





- (2) 外偏式(54)
- 二、借物蹲(54)
 - (一) 依靠蹲(55)
 - 1. 太极式依靠蹲(56)
 - (1) 太极式依蹲(57)
 - (2) 太极式靠蹲(57)
 - 2. 八卦式依靠蹲(58)
 - (1) 八卦式依蹲(59)
 - (2) 八卦式靠蹲(60)
 - 3. 依靠式虚蹲(61)
 - (1) 依靠式踮蹲(61)
 - (2) 依靠式跟蹲(63)
 - (3) 依靠式弓箭蹲(63)
 - (二) 扶持蹲(65)
 - 1. 太极式扶持蹲(65)
 - 2. 八卦式扶持蹲(66)
 - 3. 扶持式踮蹲(66)
 - (1) 太极式扶持踮蹲(66)
 - (2) 八卦式扶持踮蹲(67)
 - 4. 扶持式跟蹲(67)
 - (1) 太极式扶持跟蹲(68)
 - (2) 八卦式扶持跟蹲(68)
 - 5. 扶持式弓箭蹲(68)
- 三、变异蹲(69)
 - (一) 跪蹲(69)
 - 1. 双跪蹲(69)





(1) 太极式双跪蹲(69)

(2) 八卦式双跪蹲(71)

2. 单跪蹲(72)

(1) 太极式单跪蹲(72)

(2) 八卦式单跪蹲(73)

(二) 单腿蹲(74)

(三) 坐蹲(74)

1. 太极式坐蹲(75)

2. 八卦式坐蹲(76)

3. 弓箭式坐蹲(77)

4. 盘坐(78)

5. 借物式坐蹲(80)

(四) 卧蹲(86)

1. 仰卧蹲(87)

(1) 太极式仰卧蹲(87)

(2) 八卦式仰卧蹲(88)

2. 侧卧蹲(89)

四、蹲动(动蹲)(91)

(一) 蹲步(92)

1. 太极式蹲步(92)

2. 八卦式蹲步(93)

3. 蹲式踏步(93)

(二) 蹲蹦(蹦蹲)(94)

1. 太极式蹲蹦(94)

2. 八卦式蹲蹦(95)

千
裡
一
步



- (三) 蹲站(95)
 - 1. 太极式蹲站(96)
 - 2. 八卦式蹲站(96)
- (四) 蹲弹(弹蹲)(97)
 - 1. 太极式蹲弹(97)
 - 2. 八卦式蹲弹(97)
- 五、蹲操(98)
- 六、蹲式太极拳(100)
- 七、蹲式八卦掌(104)
- 八、负重蹲和加物蹲(107)
- 九、日常蹲(108)
 - (一) 劳作蹲(109)
 - (二) 休息蹲(109)
- 十、组合蹲(110)
 - (一) 双人蹲(111)
 - 1. 依靠式双人蹲(111)
 - 2. 单靠式双人蹲(114)
 - 3. 车厢式依靠双人蹲(115)
 - 4. 扶持式双人蹲(115)
 - (二) 三人蹲(117)
- 十一、心蹲(117)
 - (一) 收心(118)
 - (二) 拢心(119)
 - (三) 蹲心(119)

千
裡
一
步



蹲式练习的要求

121

- 一、蹲式练习对服装的要求(121)
- 二、蹲式练习对时间、地点的要求(122)
- 三、练蹲的宜忌(123)
- 四、持之以恒——蹲式练习应有的态度(125)

蹲式练习与疾病防治

127

- 一、胚胎经络以及“元经”“始穴”(127)
- 二、蹲式体位防治疾病的原理——自体经络穴位按压疗法(131)
- 三、预防和治疗冠心病(134)
- 四、预防和治疗高血压病(137)
- 五、预防和治疗肺气肿(142)
- 六、预防肿瘤的发生(145)
- 七、治疗慢性胃炎(148)
- 八、治疗结石症(150)
- 九、治疗腰腿痛(152)
- 十、治疗肩周炎(157)
- 十一、治疗“心病”(159)
- 十二、减肥与健美(161)





前言

在物质文明不断发展的同时,人类的自身体态也在发生着微妙的变化。站、卧、行、坐,在人一天生活中所占的时间,随着人类历史进程逐渐演变着。远古时的先民,为了生存和繁衍,以狩猎为生,顺乎自然,昼出夜伏,卧与行,在一天之中所占时间居多,但由于生活条件恶劣,人的寿命普遍短暂。进入农耕时代,耕植代替了渔猎。人类的生活方式发生了根本变化,田园劳作取代了追赶捕杀,群体迁徙变换为固定住处。“行”在一天之中所占的时间相对减少,“蹲”的时间相应增加。“蹲”在田里栽插、管理,蹲在场上选种、编织,天旷野阔没有椅凳,就连休息纳凉也是在树下“蹲蹲”,喝口水、聊聊天,悠哉游哉,田园之乐,乐在其中,空气清爽,果蔬新鲜,人的寿命也随之延长,古医籍中就有“怡然自乐度百寿乃去”的记载。

进入工业化时代,物质文明飞速发展,日新月异。人类在享受着自身所创造的物质财富的同时,自身姿态也在发生着不易觉察的变化,行、站、坐、卧,“坐”在一天之中占据了大量时间。坐着阅读、写作,坐着开会、讨论,坐在电



视机前欣赏着节目，坐车上下班，就连最原始最应有的体位——蹲着大小便，“蹲”坑也为坐便器取代，人们开始“发福”，现代文明病因此丛生。不仅如此，人类还把物质文明的成果转向精神领域，视蹲为“不雅观”、“不高贵”。于是在都市生活中，再也看不到“蹲”这个与身俱来的姿态，人们端然而坐，显得彬彬有礼……但是只要你留心观察，你就不难发现，儿童的乐趣是与“蹲”连在一起的。他（她）们蹲在地上观察蚂蚁、捉蟋蟀，蹲在地上丢手绢、玩沙子。稍大以后如果还蹲地的话，就会遭到大人们的呵斥，“这么大了，还蹲在地上，你看！”孩子们懂得了蹲的“危害”，那是何等的“不雅观”，那是小孩子的行为，自己长大了不可以再蹲了！他们逐渐顺从蹲必须由坐来取代，只有坐才是高贵和有修养，才是优雅和尊严。令人深思的是，这个现象不分国度不分种族和信仰，整个人类在这个“文明观”上是何等的惊人的一致。

但是必须清楚地看到，肥胖和早衰、高血压、高血脂等现代文明病，在很大程度上就是我们抛弃了“蹲”这个体态的恶果。为什么如此断言呢？你不妨试试——“蹲”不下来了。这就是早衰的象征。与此相反，能蹲下去，蹲得深，蹲得时间长，就表现你肌肉、骨骼以及内脏系统年轻、健康，您可以按本书所定标准测试一下。

孩子们如果与成年人比蹲，肯定会大获全胜，因为成年人已经放弃这个体态几十年了。但是如果您“重操旧业”有机会就蹲，不断地训练，就会蹲出健康、蹲出童心、蹲



出长寿。

为了健康和长寿,每个人不管是大人、小孩、达官、平民,在日常生活中要多蹲少坐,那将是对自己各个脏器最好的锻炼。因为蹲,你的腹部、腿部、臀部得到最大限度的挤压,可以减少脂肪赘肉,而且蹲比坐消耗热量,可以有效减肥、防肥;由于蹲的挤压,下肢血流减少,内脏尤其是心肺的血流相对充分,从而减少冠心病、肺气肿的发生率。医院的心脑血管科有一种气囊反搏器械,就是利用机械力量把下肢血液压往躯干,治疗心脏供血不足。“蹲”降低了大脑与地面的垂直距离,心脏不要花太大的力气就可以把血液输送到头颅,减少了高血压的发病率。调查发现,全世界长寿人群中“矮子”居多,身材矮小,大脑与地面距离小,高血压发病机会少,而血压不高,脑中风和冠心病的发生率低,寿命也必然延长。“蹲位”比“矮子”还矮,是健康长寿的绝佳体态。蹲的状态下膈肌上抬,站起来横膈下降,加大胸腔和肺的活动范围,肺功能相应得到提高,肺活量因此增大,使身体充满活力,从而提高健康水平。

在现代文明生活中,有时我们无可避免地采取蹲位。那就是当我们受到意外惊骇、打击、剧烈的疼痛以及突如其来的天灾人祸时,我们会迅速地、下意识地蹲下来,以减少痛苦,躲过灾难。这是人类的天性和本能,说明“蹲位”具有自保功能,是物质文明泯灭不了的。由此看来,行、站、卧、坐、蹲,“蹲”是对健康有益的体态之一。



为了健康,为了长寿,让我们从小少坐一些,多蹲一刻,工作之时,生活之中,休息的时间便多蹲一蹲,循序渐进,永保童真,做到行如风、立如松、卧如弓、坐如钟、蹲如蛹。