



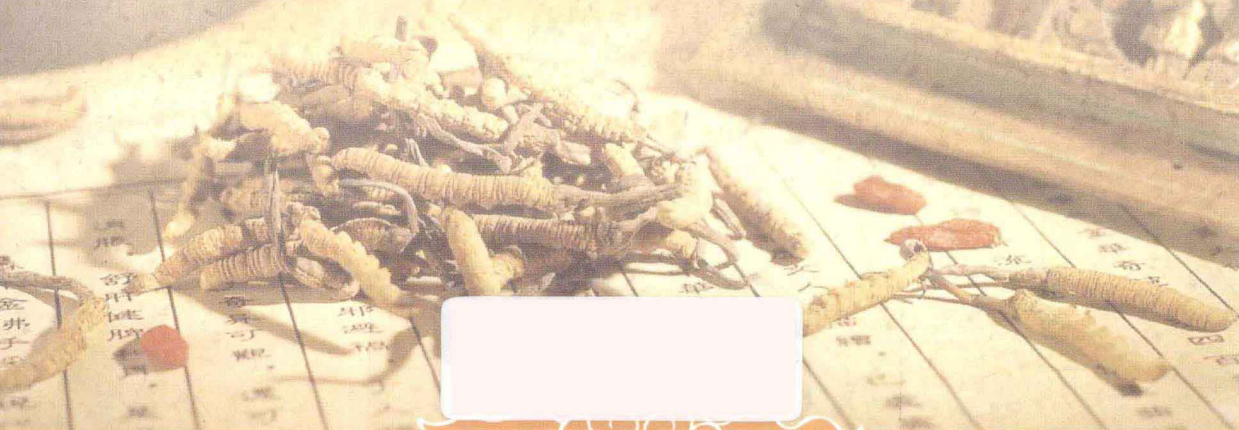
【中医养生经典】

张远声 张 冬 张 涛 张庆尧 著

本书介绍了百余种内脏运动保健的方法,针对各个脏器与部位实施,旨在呵护内脏健康、延缓内脏衰老、康复内脏疾病。

# 养好五脏不生病

## 内 脏 运 动 保 健 法

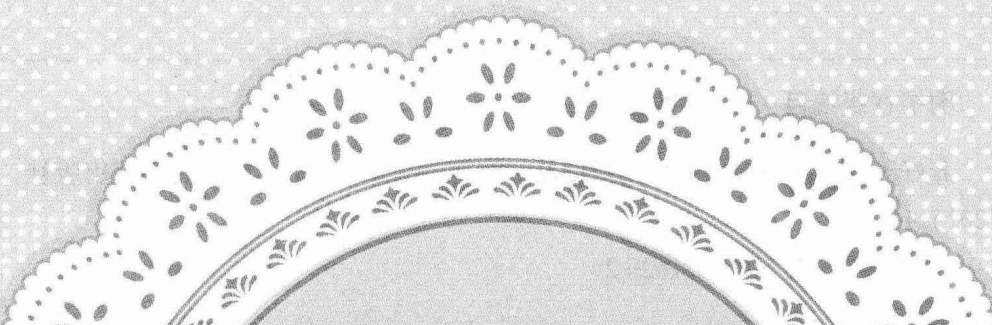


科学运动内脏，可有效疏通脏器内部循环  
是简单有效的健身防病方法



人民军 医 出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS



# 养好五脏不生病

## ——内脏运动保健法

张远声 张 冬 张 涛 张庆尧 著



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

---

图书在版编目(CIP)数据

养好五脏不生病: 内脏运动保健法 / 张远声等著. —北京: 人民军医出版社,  
2013.11

ISBN 978-7-5091-7162-2

I. ①养… II. ①张… III. ①五脏—养生(中医) IV. ①R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 259927 号

---

策划编辑: 焦健姿      文字编辑: 王兰芝      责任审读: 余满松

出版发行: 人民军医出版社      经销: 新华书店

通信地址: 北京市100036信箱188分箱      邮编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927290; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927271

网址: [www.pmmp.com.cn](http://www.pmmp.com.cn)

---

印、装: 北京华正印刷有限公司

开本: 710mm×1010mm      1/16

印张: 16.25      字数: 280千字

版、印次: 2013年11月第1版第1次印刷

印数: 0001—4000

定价: 29.50元

---

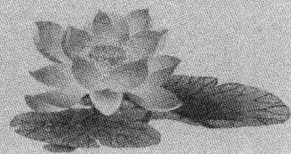
版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

养好五脏不生病

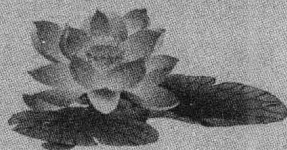
——内脏运动保健法

## 内容提要



本书介绍了百余种内脏运动保健的方法，针对各个脏器与部位实施，旨在呵护内脏健康、延缓内脏衰老、康复内脏疾病。本书通俗易懂，操作简单，是包括老年人、残疾人及孕产妇等广大人群的良好良师益友。

## 前言



人类直立行走，将匍匐模式的躯体垂直竖立了起来，原来如同“房梁”一样支撑内脏的脊椎，被竖立在腹腔的最后方，由房梁变成了一个“支偏了的柱子”；大地一样承载内脏的腹壁，变成了垂直的桶壁；让腹腔内脏脱离了原有依托，只靠几条韧带牵系着，吊挂在桶状的腹腔之中，变成桶中挂件。这使内脏器官失去了原有宽松的生理环境和充足的血液供应，几乎每个脏器都具有不同的下垂空间。

当人们久坐时，内脏器官置于持续性压迫之下；腹压的增高，使内脏器官纳血容积被压缩，血液循环阻力增大，内脏供血减少，致使循环“走近道”，导致内脏局部缺血、甚至缺血；如果持续时间过久，则会形成脏器局部充血、肿胀，给内脏健康带来诸多麻烦。不仅促进内脏衰老、引发内脏疾病，影响人类健康长寿，还让生病、早衰与短寿成为大多数人的必然后果。如果不再进行内脏保健，任凭这种现象持续下去，只“使用”不“保养”，就会让自己的内脏成为一次性消费品而提前报废掉。

研究发现，人类的内脏器官是可以直接运动的。每天只要动作几分钟，就可以有效保健内脏，让自己的内脏健康起来。本书介绍的内脏运动方法是专门呵护内脏健康、延缓内脏衰老、康复相关内脏疾病、延长人均寿命的比较有效的技巧。

久坐危害健康，已是人们的共识。过去，我们不了解久坐危害，常常是无意中自己伤害了自己的内脏；又缺乏化解久坐危害的常识与方法，致使人们把许多内脏疾病看作是“过了河的卒子”——有进无退，眼睁睁地让冠心病由轻变重，让前列腺增生由小变大，让脂肪肝、胆石症等诸多内脏疾病困扰人们的健康……如今，我们认识到久坐危害，又有了化解久坐危害的方法技巧，就可



以不再伤害自己的内脏器官，让内脏更健康，生活更美好，自己更长寿。

久坐危害的关键在于阻碍血液循环，特别是阻塞微循环的畅通。而微循环则是内脏细胞的生命线，关系到脏器细胞的生死存亡。如果我们把每个内脏细胞比喻为军营里的士兵，那么，微循环就是军营里面的厨房，厨房里一旦没有了食物，就会威胁士兵的健康与生命，从而引发内脏细胞休眠，甚至导致内脏细胞死亡，给内脏器官带来灾难性危害，造成脏器生理功能减退、器官萎缩，或者增生，诱发诸多难以康复的内脏疾病，导致脏器衰竭。

《养好五脏不生病——内脏运动保健法》之所以能让我们直接运动内脏、保健内脏，是因为它是以膈肌为主要动力，从腹腔的内部来进行各种动作，直接运动五脏六腑，既简单、又有效，是一种有病治病、无病健身的方法。

采用“动作定位技巧”，还可任意选定（肝、心、肺、脾、胃、肾、胆、胰、升结肠、降结肠、子宫、卵巢、前列腺等）各个部位的脏器，实施重点脏器保健与内脏疾病治疗。动作当中的抻、拔、纳等动作方法，之所以要求在达到动作高峰时，将动作持续3秒钟，就是为了有效疏通脏器内部的循环与微循环，全面更新内脏血液，使运动达到保健内脏、康复疾病的最佳效果。

选择药物治疗的病人，当药物在血液中达到峰值期间运动患区，改善患部循环与微循环，有望提高患部的药物浓度，增强药物的治疗效果，减少药物不良反应。

书中虽有百余种动作方式，只要掌握其中的三五种，每天只须动几分钟，就可以实施日常的内脏保健。只要掌握十几种有关的动作技巧，就可以用来康复自己罹患的内脏疾病。例如，掌握了速效救心法，就可以预防与辅助康复冠心病、心绞痛，以及各种心脏疾病；掌握了胆结石排除法，就可以直接排除胆结石。若能全部掌握，不仅可以全面保健内脏，还能指导他人康复内脏亚健康与相关内脏疾病。

健身运动有许多种，绝大部分都需要器械、场地、技巧与身体状况等条件，把许多不具备运动条件的人拒之门外。内脏运动没有门槛，不仅青少年、中年、老年人适用，就连残疾人、卧床病人以及孕、产妇都可以应用，坐着、躺着、蹲着、站着、趴着都可以进行，没有任何身体条件限制。

为了让心口窝运动更加接近民众、贴近生活，笔者拜访诸多资深学者，坚持深入到广大民众之中，在传播内脏运动方法技巧的同时，也吸取了来自专家

指点与民众大量的反馈信息。实践证实，直接运动内脏是增强脏器循环、消除壅阻瘀塞、化解久坐危害、促进健康长寿的有效方法。作者在与实践结合中，不断更新、简化、精练、提高，采用更多的通俗语言，使内脏运动方法更加贴近民众。让心口窝运动更加简单、适用；所配合的光盘着重于形体动作示范，一看就会，可操作性强。

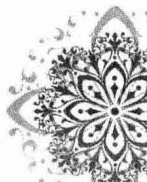
本书如有阐述不当，甚至出现某些错误之处，真诚希望广大读者和医界同仁提出宝贵意见。

作者

2013年3月于连云港

#### 作者联系方式

|         |                                                    |
|---------|----------------------------------------------------|
| 电 话：    | 18861306657 13805138722<br>18861335921 18889671015 |
| E-mail： | 82788696@163.com                                   |
| QQ：     | 1850325709 1153446128                              |



# 目 录



DI 1 ZHANG

第1章

内脏运动技巧

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 第一节 内脏运动主要是膈肌运动····· | 001 |
| 一、膈肌结构与动作特点 ·····    | 001 |
| 二、胸廓是膈肌的依托 ·····     | 007 |
| 三、相关部位的配合作用 ·····    | 009 |
| 四、动作部位的选择与相关技巧 ····· | 015 |
| 第二节 动作技巧·····        | 032 |
| 一、溜法 ·····           | 032 |
| 二、摆法 ·····           | 036 |
| 三、表法 ·····           | 040 |
| 四、摇法 ·····           | 040 |
| 五、扫法（扫盆底）·····       | 042 |
| 六、抹法 ·····           | 043 |
| 七、振法 ·····           | 046 |
| 八、抻法 ·····           | 048 |
| 九、串法与蹿法 ·····        | 053 |
| 十、拔与落 ·····          | 057 |
| 十一、转法 ·····          | 060 |
| 十二、绕法 ·····          | 065 |
| 十三、旋法 ·····          | 068 |





|                   |     |
|-------------------|-----|
| 十四、盘法（上下盘背）·····  | 073 |
| 十五、刨法（刨会阴）·····   | 074 |
| 十六、扬法（扬胸）·····    | 075 |
| 十七、飞法（绕脐飞燕）·····  | 075 |
| 十八、荡法（荡会阴）·····   | 076 |
| 十九、纳与努（前努后纳）····· | 076 |

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 第三节 技巧组合与动作组合····· | 077 |
| 一、技巧组合·····        | 077 |
| 二、动作组合·····        | 087 |

## DI 2 ZHANG

### 第2章

### 内脏保健基础知识

|                          |     |
|--------------------------|-----|
| 第一节 什么是内脏保健·····         | 092 |
| 一、内脏保健需要专用理论·····        | 092 |
| 二、持续性躯体直立是人类健康长寿的瓶颈····· | 093 |
| 三、生命的重点在于内脏健康·····       | 093 |
| 四、不一样的内脏专用保健运动·····      | 094 |
| 第二节 内脏为什么必须保健·····       | 096 |
| 一、有关“久坐危害”论·····         | 096 |
| 二、久坐危害的特点·····           | 106 |
| 三、如何防止与化解久坐危害·····       | 112 |
| 第三节 内脏保健的原理与特点·····      | 123 |
| 一、内脏保健原理·····            | 123 |
| 二、运动保健特点·····            | 127 |
| 三、主要用途·····              | 133 |

## DI 3 ZHANG

### 第3章

### 内脏生活保健

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 第一节 内脏日常保健····· | 141 |
| 第二节 睡眠与保健·····  | 143 |
| 一、睡前保健·····     | 143 |

|              |     |
|--------------|-----|
| 二、睡眠保健 ..... | 147 |
|--------------|-----|

#### DI 4 ZHANG

### 第4章

## 内脏保健操

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 一、内脏保健操特点与常用体位 ..... | 151 |
| 二、内脏保健操 .....        | 157 |
| 三、减肥操 .....          | 159 |

#### DI 5 ZHANG

### 第5章

## 康复内脏亚健康

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 一、关注内脏亚健康 .....   | 163 |
| 二、亚健康的预防与康复 ..... | 165 |
| 三、怎样设计动作组合 .....  | 171 |

#### DI 6 ZHANG

### 第6章

## 康复内脏疾病

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 一、消化系统疾病 .....      | 181 |
| 二、泌尿生殖系统疾病 .....    | 207 |
| 三、器官脱垂 .....        | 223 |
| 四、循环系统疾病 .....      | 229 |
| 五、呼吸系统疾病 .....      | 234 |
| 六、辅助康复其他疾病与症状 ..... | 238 |

|                |     |
|----------------|-----|
| 附录 常用穴位图 ..... | 247 |
|----------------|-----|





## 第1章 内脏运动技巧



人类不仅四肢可以运动，内脏也可以运动。

内脏运动专门用于内脏保健；只要掌握内脏保健技巧，每天进行几分钟内脏保健，既有益于内脏健康、又可辅助康复内脏疾病，从而提高人们的生活质量，并有望延长寿命。

### 第一节 内脏运动主要是膈肌运动

001

#### 一、膈肌结构与动作特点

##### （一）膈肌动作就是“心口窝动作”

在人们前胸正中线、胸骨柄下端有个微微凹陷处，被称为“胸口”，俗称“心口窝”。膈肌就横罩在心口窝的内上方，将胸腔与腹腔隔开，所以又称横膈膜。

内脏运动之所以又被称之为“心口窝运动”，是因为内脏运动是由膈肌主导的，而膈肌就在心口窝；按照自我感觉，膈肌的中心部位接近于心口窝深处；当人们以膈肌主导内脏运动时，会感到膈肌动作就是心口窝在动作。尤其是对于解剖知识了解不多的人，将内脏运动称之为“心口窝运动”是再通俗不过了。

膈肌位置居中，动作纵贯三腔；上承胸腔，中启腹腔，下达盆腔（图1）。

膈肌像一只罩子，罩在腹腔上面；动作起来如同一只巨大的搅拌器，可以带动五脏六腑。

1. 膈肌原地动作，可以抚摩位于膈下的肝脏、胃、十二指肠，也可以抚



摩胆囊、胰腺、脾脏、肾脏以及部分肠管。

2. 膈肌向下动作时，可直接抚摩下腹诸多脏器，包括小肠、大肠、直肠、膀胱、前列腺、卵巢和子宫等。

3. 膈肌向上动作时，又能直接抚摩心肺：当我们将胸廓全部张开、心口窝提升并向上动作时，聚拢点即被上提到胸腔，可以对心脏、肺进行抚摩保健。

4. 膈肌的旋转动作（包括转动、绕动、旋动3种），可保健多数内脏。

5. 膈肌动作有自主与非自主之别，膈肌是主导人们呼吸的主要动力部位。此外，咳嗽、唱歌、说话、打哈欠、打喷嚏、呃逆等许多动作都需要膈肌的舒张和收缩来完成；这些动作中，多数是以膈肌上下动作为主。其中，有些是膈肌正常自主动作，有些则是非自主动作。

（1）所谓膈肌的自主动作，是指正常情况下，膈肌的动作应该是自主的；是在人们主观意识控制之下完成主观所需要的相关动作。例如呼吸、吹气、咳嗽、说话、唱歌、打哈欠等。

（2）所谓膈肌的非自主动作，是指膈肌出现的一些并不受自己控制的、非自主的、非主观需要的相关动作。例如打喷嚏、呃逆、咳嗽、嗝气等；其中，有些是由于受到某些疾病或刺激而引发的膈肌动作，也有的是由于膈肌痉挛等异常现象造成。

6. 膈肌的各种动作，都会让人们感到是心口窝在动作；为此，每当文中谈及“膈肌”如何动作时，就直接依照方法动作心口窝就是了。这样不仅容易掌握，也使动作更加准确与协调；实际上，内脏运动就是心口窝运动，不要让某些专业词汇挡了路。

## （二）端起心口窝可以运动三腔内脏

端起心口窝就形成内合，是内脏运动关键性的基础动作。要动作心口窝，

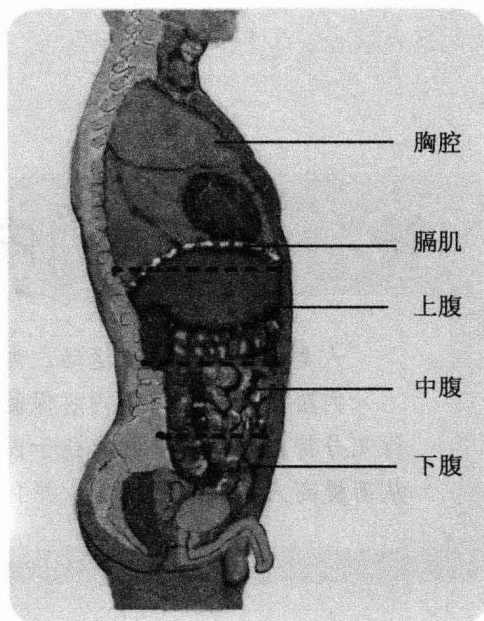


图1 膈肌位置（白色虚线）  
膈肌位置居中，动作纵贯三腔

首先要让心口窝进入准备状态。就像是吃东西要先张嘴、走路要先站起来，进行内脏运动时首先要将心口窝端起来。

1. 端起心口窝，就是把膈中（也就是心口窝的中心部位）轻轻向上一拢，使腹腔内脏朝向膈中聚拢，或者说，将心口窝的中心部位轻轻一端，类似于挺胸的动作。

端起心口窝，就可以将腹腔脏器提升并拢起来，使之可以跟随膈肌一起动作起来。

2. 当躯体直立时，人类腹腔与盆腔呈不规则桶状；内脏几乎全部镶嵌其中，相拥相挤、密切接触，会形成相互交织在一起的摩擦阻力，对内脏器官起到强有力的保护作用，可以使腹腔脏器免遭震动与撞击的伤害。这种摩擦阻力使内脏很难运动起来；使一般运动较难影响内脏。张开胸廓使内脏压力骤减、略有提升而脱离镶嵌状态才会运动起来。这是内运动与其他运动的根本区别。相反，如果鼓起肚子来运动，会加重镶嵌阻力。

例如，人们转呼啦圈时，总是挺起肚子让腹腔鼓圆，以减少阻力，让呼啦圈转得更好。我们可以体验一下，挺起肚子来做转呼啦圈的动作时，可以感到腹肌僵直、动作在腰椎外围，腹腔内脏没有旋动感。如果我们端起心口窝，以同样方法来做转呼啦圈的动作时，会感到腹肌松弛并可参与动作，运动是在腹腔之内，相关内脏已经跟着旋动起来了。说明张开胸廓与挺起肚子的作用正好相反；只有提升腹腔内脏，才能直接让内脏器官运动起来。

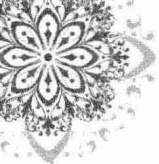
3. 端起心口窝使内脏向上提升，减轻了韧带的牵拉张力，降低了腹压，让内脏器官具有一定的动作空间，共同克服腹腔脏器之间强大的摩擦阻力；否则，很难使内脏运动起来。

例如孩子们喜欢的琉璃球是吊起来玩，才会玩出许多花样来；如果把它放在地上，高速的旋转会瞬间停止，这是因为琉璃球与地面产生强大的摩擦阻力所致。任何物体如果悬吊起来，摩擦阻力就会大大减小，容易运动起来。内脏也同样，端起来好运动。

4. 端起心口窝可以摆脱“压力垫”效应，减轻腹腔内脏压力；不仅血液循环得以改善，腹腔内脏之中的微循环也会被开通，以排出代谢产物及有毒有害物质。端起心口窝时可以将腹腔内脏统领其中、兼收并蓄、融为一体；让心口窝动作贯通整个腹腔内脏，实现保健功效。

当我们把心口窝端起来时，会自然形成提升腹腔、聚拢脏腑的状态。常常会让人感到一种聚集感，在腹腔中形成一个统领脏腑的聚拢点，这个聚拢点始终会跟随运动、形成运动轨迹；我们又把端起胸口所形成的聚拢点称之为“内合”。





只要端起心口窝，无论感觉如何，内合都是存在的。内合的轨迹可以让我们感受动作的状态与方向，运动的部位与状态，进而指导与校正动作方法，也有利于掌握动作技巧。

端起心口窝是解开内脏器官摩擦阻力的钥匙，所以，端起心口窝动作一直要坚持到运动结束。

### （三）膈的形态结构

膈是内脏运动的主要动力，我们对膈要有一个初步了解。

1. 膈 位于胸腔下方，在心与肺的下面、肝与胃上面的心口窝处，横隔在胸腔与腹腔之间，因此又称为“横膈膜”；它将人类躯体之内隔断开来，分为胸腔与腹腔两部分。

2. 膈为一扁而薄的阔肌 膈肌胸面（上面）被覆有膈胸膜、腹面（下面）被覆有腹膜；中间层布有肌纤维，呈穹隆状凸向胸腔。

3. 丰富的血液供应是膈肌运动的有力保障 膈肌的血液供应非常充足，有由胸廓内动脉分出的心包膈动脉、肌膈动脉；由主动脉分出的膈上动脉、膈下动脉；多条动脉在膈肌内形成广泛的吻合之后，分别回流至上腔静脉与下腔静脉。丰富的血液供应让膈肌运动自如。

4. 裂隙是膈肌的薄弱部位 膈肌的起始处常形成三角形裂隙，有腰肋三角裂隙、胸肋三角裂隙、正中三角裂隙；在裂隙处没有肌纤维是膈肌的薄弱部位。所谓的“膈疝”，就是腹腔脏器经裂隙处突入胸腔形成的。

5. 重要的神经穿过膈肌 有内脏大神经、内脏小神经以及交感神经干穿过膈脚；有望让膈肌的动作在某种程度上影响内脏神经系统，引发内脏器官应答反应。

6. 膈肌的基本位置 因为体位不同、年龄不同和胃肠充盈状态不同而有所变化。加上地心引力影响，随着年龄的增长，膈肌的基本位置会有程度不同的高低改变。然而，无论怎样变化，我们都会感到膈肌动作就是心口窝在动作。膈肌基本位置的变化可以忽略不计。

### （四）功能广泛的膈肌动作

1. 膈肌之所以被称为生命之膈，是因为膈肌主导呼吸动作；当人们吸气时需要心口窝向下拉动，呼气时需要心口窝回位；此动作昼夜不停、伴随终身；支撑着生命的延续。心口窝不仅可以进行这种简单的上下拉动，更可以做摆、旋、

转等动作，这就形成了内脏运动。

2. 膈肌也参与日常行为中的许多重要动作，例如呼吸、咳嗽、打喷嚏、呕吐、排便、哭、笑、唱歌、说话等，都必须由膈肌的主导才能完成。

3. 数千年前我国祖先已经开始将膈肌用于养生；涉及膈的健身运动有骚鼻取嚏、深呼吸、气功、大笑、长吼、伸懒腰等有益内脏健康的动作比比皆是，不胜枚举。

4. 伸懒腰有益内脏保健。伸懒腰是一种拔腹动作，是我国最早流行的舒展内脏器官、改善内脏供血的一种最简单而有效的腹内运动。当人们伸懒腰时，要将胸廓全面张开、膈肌尽量上提，同时深吸一口气；使胸腔与腹腔容积尽量增大、脏器供血增多，降低腹压，有益于内脏循环；深吸一口气可以增加血液中氧气含量。所以，人们在疲乏时伸一下懒腰，打几个喷嚏，疏通一下内脏气血，提高一点精神状态，会感到很舒爽。过去，许多人对伸懒腰存有偏见，误认为这是懒人所为；然而，很多长寿的人都有伸懒腰的习惯。

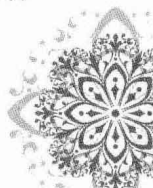
5. 取嚏是较早的内脏保健方法：①打喷嚏是保护性的反射动作；当呼吸道侵入异物时，打个喷嚏可以将异物清除。②取嚏是人们用来调整状态、解除疲劳、保健内脏的最常用的方法之一。每当人们倦怠与劳累时，用草叶轻轻骚一下鼻孔，打几声喷嚏，让人神清气爽、头脑清新，可以化解疲劳感，疏通内脏气血，增强脏器循环，改善脏腑功能，有益于内脏健康。

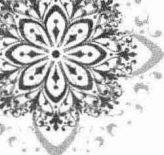
6. 膈肌主导内脏运动、应用于内脏保健：以膈肌主导的相关动作可以直达各个选定的内脏区域、直接疏通脏器循环、迅速改善脏器供血、化解躯体直立带来的诸多伤害，取得“短平快”的内脏保健效果。

7. 膈肌动作还可能影响内脏器官的免疫功效：免疫功效与血液循环状态密切相关。当循环不畅、内脏缺血时，免疫功能下降，会招致病邪侵袭，使患病的可能性明显增加。人体免疫过程要靠体液（血液、淋巴等）中的免疫成分来实现。在血浆中含有丰富的免疫成分，哪里循环畅通、供血充足，哪里就有良好的免疫功效。膈肌可以让大量新鲜血液进入腹腔内脏，新鲜血液所到之处，病原微生物难以生存，是提升脏器免疫功能有效方法之一。

8. 膈肌动作检验方法。膈肌动作方法虽然很简单，如果不得要领，劳而无功，会影响保健效果。检验动作效果的方法是：将左手平伸，拇指对着心口窝平放于心口窝下，右手平放在左手上固定；双手轻微下按，选做以下几个动作，从中体验腹腔内脏动作情况。

（1）摆中腹（参照“动作技巧”中相关动作），在缓慢摆动中体验内脏的动作状态。





(2) 上下串腹（参照“动作技巧”中相关动作），在缓慢串腹动作中，检验内脏动态。

(3) 顺时平转（参照“动作技巧”中相关动作），在平转动作中体验内脏的动作状态。

当双手感到腹腔中有流动感或者移动感时，说明动作是正确的；腹腔中如果没有流动感或者移动感，可能是没有掌握好动作要领，需要进行必要的纠正与调整。

## （五）膈肌分区

膈肌不同部位可以发出的不同动作，会产生不同的运动方式、动作幅度与运动效果；为便于掌握膈肌不同部位的动作技巧，将膈肌分为前、后、左、右和中心 5 个部分（图 2）：

### 1. 前部膈肌（简称“前膈”）

指膈肌前面靠近心口窝的部位；常用于收拢小腹、摆前三区等动作。按照人们的自我感觉，前膈在心口窝偏前的位置。

### 2. 后部膈肌（简称“后膈”）

膈肌后面靠近后背的部位；常用于溜腹、盘背、抹肾等动作。按照人们的自我感觉，后膈在心口窝偏后的位置。

### 3. 左侧膈肌（简称“左膈”）

膈肌左侧靠近左肋的部位；常用于顺转腹腔、绕脐飞燕、抹脾等动作。按照人们的自我感觉，左膈在心口窝偏左的位置。

### 4. 右侧膈肌（简称“右膈”）

膈肌右面靠近右肋的部位；常用于抹肝、逆向转腹、摆、振、抻等动作。按照人们的自我感觉，右膈在心口窝偏右的位置。

### 5. 膈肌中心（简称“膈中”）

指膈肌的中心部位，即心口窝中心处；常用于绕、旋、串、拔等动作。按照人们的自我感觉，膈中在心口窝中心位置。

如果我们说“以左膈主导”是指用膈肌左侧（心口窝偏左）部位的动作来主导动作。如果说“以膈中主导”即用膈肌的中心（心口窝）部位的动作来引导运动。

### 6. 膈上（膈中的上方）

指心口窝中心部位的上面。例如“以膈上主导”，即膈肌向上方动作，是指在心口窝的上面（胸腔）部位动作。

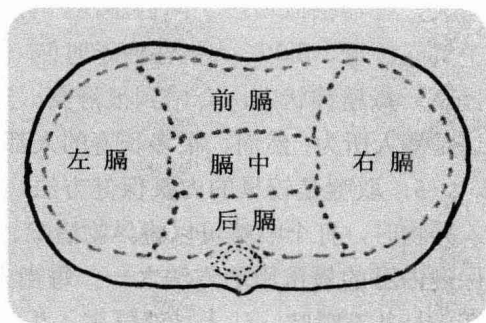


图2 膈肌分区

膈肌分为前、后、左、右、中5个部位

7. 膈下（膈中的下方）指心口窝中心部位的下面。例如“以膈下主导”，是指膈肌向下方动作，即将心口窝向下抵，在下腹部进行动作。

## 二、胸廓是膈肌的依托

### （一）胸廓的形态结构

胸廓是圆筒形骨架及所属的软组织，俗称腔子。

1. 胸廓的位置及特点 胸廓位于躯干的上部、头与颈的下方，由相关骨骼相互支撑，形成一个既牢固又可以适度舒缩的腔体，称之为胸腔；是保护心、肺，支撑人体，保持正常人体形态的重要部位。

2. 胸廓的结构 ①胸廓是由胸椎、肋骨、胸骨、肩胛与锁骨组成支架，像一个大罩子把心肺罩在里面；②胸廓上覆有胸大肌、胸锁乳突肌、肋间外肌、背阔肌、大圆肌、肋间内肌、斜角肌等肌肉，控制着胸廓动作和形态；呼吸时的胸廓动作与内运动时的胸廓动作有别。

3. 呼吸时的胸廓动作 胸廓在吸气时是主动扩展开来的，呼气动作一般是还原动作加上被动放松，动作单一，昼夜不停。①吸气时，肋间外肌收缩，牵引肋骨上提并略向外展，胸廓扩大；同时膈肌下降，胸腔容积被扩展，肺内压下降，空气流入肺中产生吸气。②肋间外肌舒张，肋骨与膈肌回归原有位置，肺容量缩小，产生呼气。

4. 胸廓运动的作用 胸廓的舒缩与相关动作给内运动以强有力的配合与支持，是实现内运动的关键。

### （二）进行内运动时的胸廓动作

胸廓主导运动的大动作、调整动作位置。

1. 调整膈肌位置是胸廓的主要功能；膈肌去什么位置，胸廓说了算。每当胸廓张开、缩拢、左移、右移、前移、后移、左撑、右撑、上端、下伏等各种动作时，无一不影响膈肌的位置与形态。动作可以有急有缓、有疏有密、有强有弱、有偏有倚，膈肌均会随之。

2. 胸廓舒缩驱使膈肌上下移动，移动程度可分为4个档次；①端起心口窝时膈肌位置基本不变，动作在以脐孔为标志的中腹进行；②胸廓张开时膈肌位置上提，动作在靠近心口窝下方的上腹进行；③胸廓张开、双肩上提时，膈肌