

## 内容简介

本书介绍了百岁寿星马云屏老人的养生之道。书中以老人总结出的《养生百字诀》为纲，分十篇，大致反映了老人一天从早到晚的养生保健生活，不仅对老年人的健康长寿有借鉴作用，而且对中、青年人的健康生活也有指导意义。

## 序

本书是为庆祝国际老人年和纪念先严寿星老人诞辰一〇六周年的献礼。

先严马云屏，生于清光绪卅年，卒于1993年，享年壹佰岁。

先祖以耕读传家，悬壶济世，是西安东郊颇有名望的中医大夫。家严承书香之门第，扬宽厚之美德。幼垂祖训，读经史，背医理，涉百家，诵千言，博学广记。及长，忧疾病对人之侵害，怀治病除痛苦之仁慈，遂入医学学堂，继而行医为业。一生攻研医学，除病保健，可谓手不释卷。从《黄帝内经》

《仲景伤寒》《扁佗辛秘》药物秉性、岐黄之术、针灸之学，到养生保健、西医刀圭面面俱及。舍药治病，救死扶伤，遍及乡间，老幼妇孺无不眷顾，乡

亲邻里交口称颂，感戴之情溢于言表，方圆数十里尊称“马先生”，挂匾题词“刀圭独步”“妙手回春”“盛德其昌”。

先严喜晨迎东方日出以炼功，夜赏西天星辰以养息；起居顺乎常规，饮食合于脾胃，自调自养，运作得法，乃得步履矫健，气宇沉雄，身躯硬朗，春秋鼎盛。爱种香花于门篱，养兰草于案头，自我题词：“书报为友花为邻，徒步代车练身心”，“勤动身康壮，常乐寿自高”。心清而气朗，意正而情安，享天年百岁遐龄，誉寿星全家生辉。

先严终生胸怀宽厚，居心善良，老吾老以及人之老，幼吾幼以及人之幼。怀使生民健康之愿望，希达人人长寿之心情，集古今百家保健之长，总结个人长寿之道，拟推广有效养生防病之法。然而，在将给老人庆祝百岁华诞之际，脑血栓之症突如其来，迫其寿终，使寿星老人之益世计划断于中途。在吾辈沉痛之中，愿继寿星老人之志，根据老人积累的资料和身传口授，从实践和理论上，对老人长寿之经验加以编撰，完成老人未竟之业，为广大读者提供养生保健之鉴，俾有益于读者之健康长寿。

愿天下人生命之树常青。

马中骥

1999年清明节

# 前言

人人都希望有一个愉快、幸福而无疾病干扰的长寿人生，然而古往今来得其道者却凤毛麟角。虽有不少超百岁的寿星，但留给人们的养生之法、长寿之道却不多见，且多为只言片语。

百岁寿星马云屏老人，出身于西安白鹿塬下浐水之滨的一个医务世家，从小就受到传统养生法理的熏陶，且一生又以医为业，中西医、内外科兼长，对养生长寿之道颇有研究，并付诸于个人养生实践之中，因而一生身心强健，寿臻期颐。他在生前就决意将其养生长寿之经验，全面而系统地介绍给世人，愿人人都能享受颐养天年之乐。可惜，他生前没能完成心愿。本书就是根据寿星老人之心愿，继承老人之遗志而撰写

的。

本书内容基本上按照寿星老人研究养生保健所积累的资料和其身教言传编写的，全书共分十篇，也是按照老人总结的《养生百字诀》安排的。这十篇内容，全面地反映了老人每日养生保健的活动情况。户外活动部分，往往根据天气和本人身体的具体情况灵活变通。

本书的编撰者：吴霞，主治医师，寿星老人的孙媳兼保健护理；马名骥，寿星老人的少子；寿星老人的长子马中骥教授为本书编撰顾问，并于最后审定。

担任本书审校工作的有：中国西电集团医院院长、著名主任医师焦方胜；著名主任医师魏民英。本书承蒙人民体育出版社热情支持出版，不胜感激，在此一并表示衷心感谢。

由于水平所限，对寿星老人的经验和积累，定有疏漏和领悟不周之处，错误也在所难免，敬希读者指正。

作者  
2000年清明

昔在黄帝，生而神灵，弱而能言，幼而徇齐，长而敦敏，成而登天。乃问于天师曰：余闻上古之人，春秋皆度百岁，而动作不衰；今时之人，年半百而动作皆衰者，时世异耶？人将失之耶？岐伯对曰：上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。今时之人不然也，……故半百而衰也。

〔语释大意〕昔曰，黄帝问岐伯：听说上古的人，年龄皆过百岁，而行动并不衰弱；现今之人，年龄半百，行动就衰了，是时代不同呢？还是人的问题？

岐伯答：上古之人，知养生之道的，能遵循自然界及人之阴阳的变化规律，协调自己的养生方法，饮食有节制，起居有常规，不过劳其神，因此，能使他的身体与神气一致，度过百岁，达到人的自然寿命。而现在的人就不是这样，……故年到半百就衰了。

百岁寿星马云屏老人言：以上摘录是《黄帝内经·素问》的开卷语，当年先祖“命他背诵，要他挖掘祖国医学宝库，结合自己实践，研究人生长寿百岁之道”，至老记忆犹新。

作者按：《素问》开卷的这段内容，对寿星老人一生的事业和养生影响至大，是其颐寿天年、长命百岁的理论指导和实践基础，也是本书撰写的理论基础。

## 寿星老人《养生百字诀》

保障卫气行，务使正气升，  
早醒即叩齿，神水灌胃庭。  
床上四肢操，协调脏腑经，  
浴头又浴身，补水并排空。  
灵活连接部，拍捶经络通，  
老年八段锦，运气并纳精。  
饮食宜清淡，定时莫过限，  
书报作好友，花草冶性情。  
徒步要代车，漫步一身轻，  
晚间汤洗足，睡前练精功。

## 目 录

- <http://www.tianzhendr.com/>
- 《黄帝内经·素问》开卷节录 (1)
- 寿星老人《养生百字诀》 (1)
- 养生百字诀详解
- 一曰 保障卫气行 务使正气升 (1)
- 二曰 早醒即叩齿 神水灌胃庭 (6)
- 三曰 床上四肢操 协调脏腑经 (11)
- 3.1 床上四肢操 (11)
- 旋臂(11)伸臂(11)叩指(12)撑指(13)
- 屈指(14)绕拇指(14)按摩劳宫(14)掠手(15)
- 旋腿转踝(15)蹬腿(16)屈趾(17)按摩涌泉六(17)
- 3.2 协调脏腑经 (20)

http://www.tianzhendr.com/

四曰 浴头又浴身 补水并排空 (23)

4.1 浴头又浴身 (23)

浴面小循环(23)梳头、搓耳、摩颈项(25)

浴臂小循环(28)浴身大循环(29)

4.2 补水并排空 (37)

五曰 灵活连接部 拍捶经络通 (41)

5.1 灵活连接部 (42)

慢跑(42)拔颈(42)旋臂转手(45)旋臀转脊(46)

旋膝转踝(47)旋腿转足(48)

5.2 拍捶经络通 (52)

拍臂小循环(53)拍捶大循环(53)

六曰	老年八段锦	运气并纳精	(56)
6.1	提翅吸精		(57)
6.2	单举吸精		(62)
6.3	双举吸精		(65)
6.4	运气固精		(66)
6.5	扭气归阳		(75)
6.6	宽海祛邪		(79)
6.7	抱气贯通		(82)
6.8	闭目养神		(86)
七曰	饮食宜清淡	定时莫过限	(89)
八曰	书报作好友	花草冶性情	(94)
九曰	徒步要代车	漫步一身轻	(97)

http://www.tianzhendr.com/

9.1 徒步代车 (97)

9.2 晚间漫步 (98)

正步走(99)退步走(99)

漫步行(102)

十日 晚间汤洗足 睡前练静功 (103)

10.1 晚间汤洗足 (103)

10.2 睡前练静功 (105)

坐式操作(105)卧式操作(107)

跋 (110)

保障卫气行

务使正气升

卫气是人体的一种阳气。人体之气主要来源于五谷，五谷入胃经过消化后，由其精微部分化生出卫气。卫气循行在经脉之外，具有温养内外、启闭汗孔、护卫肌表、抵御病邪入侵的作用。

《黄帝内经·灵枢》谓：人气(指卫气)的循行，与太阳、地球运转的规律是相应的。卫气行于人体阴分和阳分，一日一夜各二十五周，共五十周；昼行于阳二十五周人清醒，昼尽入夜时卫气入阴，人合目睡眠；夜行于阴亦二十五周后，夜尽昼始卫气入阳时，人又张目清醒，“常如是无已，与天地同

纪，纷纷纷纷，终而复始”。这说明卫气的循行是有一定节律的，好像时钟一样，它决定于天地阴阳的运转，也决定着人的起居与作息。人的日常活动，如果违反了这一个节律，如当卫气进入阴分时，当睡而不睡，就要伸臂展腰、张口舒气，这样久了，卫气循行失常，人就要生病、加速衰老和死亡。

祖国医学认为，人的生理活动不是孤立的，它会不时地受到外界不良因素的干扰而致人生病，如外界气候反常时所形成的六淫：风、寒、暑、湿、燥、火，就是致病的主要因素，当人体卫气护卫虚弱时，它就会乘虚而入，它的侵入会使人体产生多种病证。因此，要想健康长寿，就必须保持生活的规律性，以保障卫气的正常循行，发挥卫气这个“门官”对人体的护卫作用。所谓保持生活的规律性，就是要每天按时起居，按时工作、学习和锻炼，按时进餐且适量，按时排泄大便等，使一天生活的主要活动保持规律性。

人体生病，除了六淫从外侵袭的原因外，主要还有发生自内部的七情因素，即喜、怒、忧、思、悲、恐、惊。这七情是人之常情，但动之过度则会伤害脏腑之气，影响脏腑气机功能，如喜乐过度则伤肺，大怒不平则伤肾，过度忧愁则伤脾，悲哀过甚则伤肝，感受惊恐或过度思虑就伤心。甚者外形于肢体，形成重病。明代朱楠等《普济方四三·因论》也说，“七情者，喜怒忧思悲恐惊，若将护得宜<sup>①</sup>，怡然安泰；役冒非理<sup>②</sup>，百病

注：①将护得宜：护理得当。②役冒非理：驱使不当。

生焉”。说明要自己随时注意心态、情志的变化，并予以调整。寿星老人年臻期颐，历尽人间沧桑，经历过无数次的七情干扰，练得了“将护得宜”之功，达到了“怡然安泰”，处之自若的境界。值得人们学习。

人们把一切致病因素，除以上所述的外因、内因，还有不外不内的，如饮食饥饱、疲劳过度、阴阳违逆等等，统称之为邪气，把与之相对抗的机体抵抗能力称之为正气。

人体之正气是由禀受于先天的原气，与后天的饮食之气结合而成。原气是由先天之精所化，根于肾，藏于丹田，借三焦之道通达全身，推动五脏六腑等器官组织的活动，为生化动力的源泉。后天的饮食之气，主要来源于五谷。五谷入胃经过消化后，其精微部分，除化分出前述的卫气外，还化分出一种较清的气，名叫营气。卫气循行于经脉之外，营气循行于经脉之内。所以，卫气称为阳气，营气称为阴气。营气、卫气周流全身，日夜循行，如环无端，因而五脏六腑都能得到营养，成为脏腑活动的物质基础。营气、卫气与原气一起形成的脏气就是人的正气，正气是人体生命活动的动力。

人常说，某某人“精力充沛，神气实足”；“你看你那神气哟”！这“精力”和“神气”，就是人的正气或者说脏气情况的表现。正气充盈时就精力充沛，神气实足，正气不足则神气不振。所以，寿星老人经常教导我们说，人之生也，务必扶持正气，祛除邪气；要适应客观环境的变化，注意节制七情的内伤；起居有节以拒

外邪，调整情志以治内伤；要明白“正气内存，邪不可干；邪之所凑，其气必虚”的道理。《灵枢·本神第八》也讲：“故智者之养生也，必顺四时而知寒暑，和喜怒而安居处，节阴阳而调刚柔，如是则僻邪不至，长生久视。”所以，在养生的道路上，也要“宜未雨而绸缪，勿临渴而掘井”。

《灵枢·海论第三十三》谓，人有四海；胃为水谷之海，胸为气海，冲脉为十二经的血海，脑为髓海。水谷入胃经过消化，化生精微之气，由脾上输于肺，和肺吸入的自然界的清气相合而成为宗气，积于胸中，走息道以行呼吸，贯心脉以行气血；冲脉是十二经脉五脏六腑的气血之总汇，故称冲脉为十二经之海；又称血海；肾脏之精气运行而生髓，脑中之髓最多而成髓海。由此可见，人的正气之源在四海。《灵枢》又说，海是升降出入运行不息的，水谷之海有余时，腹内气滞胀满，水谷之海不足时，则脾胃不能运化，常感饥饿而不能进食；气海有余时，胸中气满，烦闷而气逆，甚至颜面赤红，呼吸不利，气海不足时，则自觉气少，甚至语言无力；血海有余时，自觉身体庞大，郁闷不舒，血海不足时，则常觉身体狭小，感到胸怀不足；髓海有余时，身体轻健有力，自能延长寿命，髓海不足时，则精力衰弱，甚至头晕、耳鸣、目无所见、胫骨酸软、周身无力。在这种不断升降出入的运行中，“知调者利，不知调者害”。所以，要使正气一直保持压倒邪气的优势，必须经常注意调整四海之升降、有余与不足。运行不当

的要调整，虚弱不健的要调养，有病时要及时调治，尤其要使髓海有余，身体轻健有力。从根本上讲，也就是要生活规律，保持气血畅通，并经常活动，锻炼身心，强肾健脑，自能健康长寿。这也是本书养生保健之道的基本内容。

早醒即叩齿

神水灌胃庭

### 2.1 操作

先祖有一则寓言：“祈天降神水，浇灌长生树。”说的是寿星老人，年幼时体弱多病，先祖教他每天早晨醒来后平卧，面向青天(脸朝上)，双腿自然伸直，左手心放于胃上，捂住心口，右手捂于丹田(肚脐下二横食指到四横食指处)；舌洗口腔，咽下唾沫；闭目抿嘴，上下牙齿稍微拉开，用舌轻轻舔住天花板(上腭)，保持微微后吸状态，用意念守住。然后，按脉搏跳一下叩两次(基本上是每秒钟叩两次)的节律叩齿

(上下齿相碰)。叩齿时，口中会产生大量的津液，叫做“神水”。上述做法就叫做“祈天降神水”。叩齿时，务使上下臼齿、门牙全面接触，叩 130 次咽下一口神水，为一段，共做三段。由于津液有明显的养生作用，所以叫做“浇灌长生树”。通过坚持这样的操作，寿星老人年逾八旬时，牙齿还完好无损，终生胃气健壮。

## 2.2 生理与医理

(1) 牙齿是人体消化系统的第一关口，如果牙齿不健康，就会影响对食物的咀嚼，进而形成消化不良及胃肠疾病。胃为“后天之本”，要保胃，就得把好这第一关口。为了不发生牙病，除了刷牙、剔牙等保洁措施外，最根本的是要经常进行叩齿锻炼，以灵活牙关，巩固牙床，坚韧牙龈，坚固和健康牙齿。所以“齿宜常叩”。

(2) “用舌舔住上腭”，在经络学说中叫做“搭桥”，即用舌接通督、任二脉。督脉和任脉是人体十二经脉之外具有特殊作用的两大经脉。督脉被称为“阳脉之督纲”“诸阳之海”，它联系着全身所有的阳经。任脉被称为“诸阴之海”，它联系着全身所有的阴经。督脉的主干是从会阴部起，由脊柱内上行入颅，再由头顶沿前额正中到鼻柱下(图 2-1)；同时，督脉的一个分支，与起于会阴而沿腹、胸正中上行的任脉会合，环绕口唇，到两眼下部中央(图 2-2)。因此，用舌搭桥，可使督、任二脉的脉气接通，有利于内气的上下运行。在

这种脉气畅通的情况下，口中就会产生清甜珠滑的津液“神水”。这种津液含有多种免疫球蛋白、溶菌酶、淀粉酶等，能中和胃酸，帮助消化、杀菌，还可以杀灭致癌的黄曲霉菌，且有抗衰老作用。所以，有人也将它叫做“长生酒”。

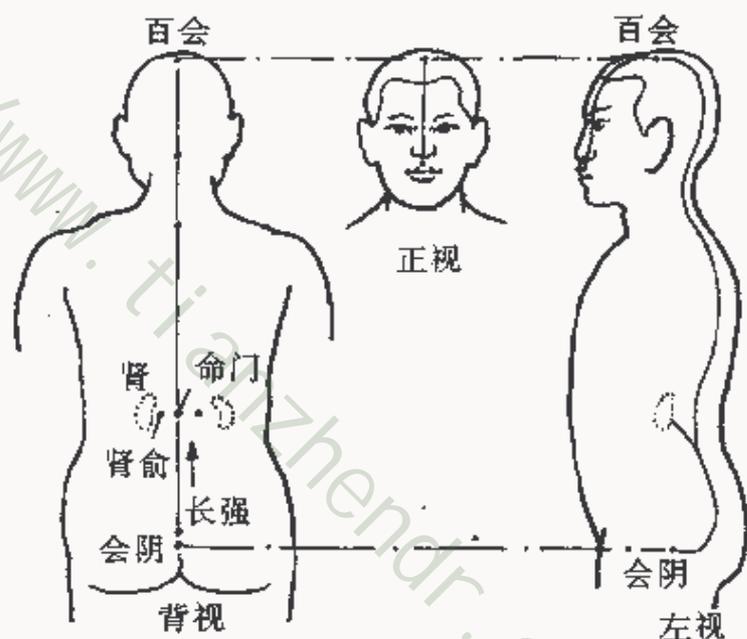


图 2-1 督脉主干循行示意图

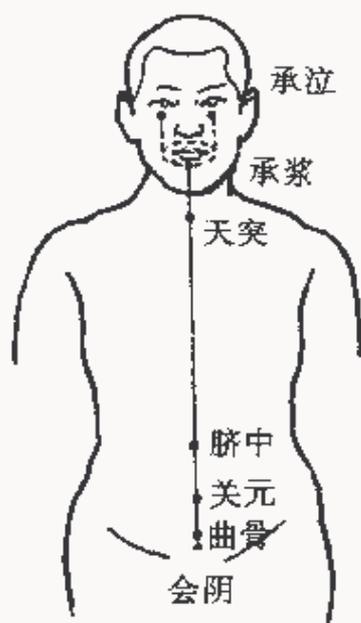


图 2-2 任脉主干循行示意图

(3)胃为“后天之本”“水谷之海”“生气化血之处”。津液入胃就会化生精微，通过中、上两焦，经肺灌溉五脏，滋五脏而润肌肤。即所谓：“在心化血，在肝明目，在脾养神，在肺助气，在肾生精。”寿星老人谓：“大医之道，必先安胃，即扶正也。此防病之首要者。”所以“津宜常咽”，要“神水灌胃庭”。

(4)寿星老人曰：“手捂心窝养胃气，劳宫输气灌丹田。”说的是，人手心的劳宫穴(图2-3)，是人体上肢端部的主要俞穴，人的胃大部分在心口处的左季肋区(图2-4)，用左手捂住心口，通过意念导引，由劳宫释放精气，就可从心口处的巨阙穴(图2-4)入胃，以加强“神水”在胃中的气化，增强胃气，通畅中焦(上腹部)；“丹田”在下腹部，脐中到会阴间，膀胱后，直肠前，体表定位即在肚脐下二横食指到四横食指处，它是生气之源，人的先天元气(肾气)即藏于此，它也是督、任二大经脉运行的起点；早醒后，用右手捂住丹田，通过意念导引，就可从劳宫释放精气，通过该处的气海穴和足三阴经脉会交的关元穴(图2-4)，浇灌丹田，从而补气回阳，调元散邪，培肾固本，并加强补水气化，启动经气循环，增强人的正气运行能量，通过督、任等脉唤起全身经络苏醒，活跃全身气血投入一日之运营。

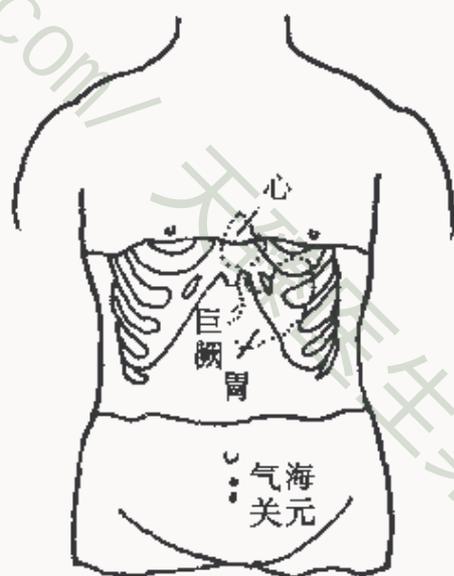
平时，如果你的胃不舒服，你可将手搓热用左手捂住心口，意念打开劳宫穴，向胃注入精气，加强胃部气血活动，就会缓解胃之不适。

(5)叩齿能带动面部肌肉运动，从而加快头面部气血循环，增加大脑血流量，使脑细胞获得更多的氧气和养分，增强脑髓活力，使人聪慧而智不衰。



劳宫穴位于手心二、三掌骨间；  
外劳宫穴位于手背二、三掌骨间，  
与劳宫穴相对。

图 2-3 劳宫穴



巨阙，位于剑突下二横食指处。  
气海，位于脐下二横食指处。  
关元，位于脐下四横食指处。

图 2-4

### 3.1 床上四肢操

#### 3.1.1 臂手操

(1)旋臂 平卧，双臂抬起与床垂直；两手心相对，双臂伸直但不紧张(图3-1)；以肩为轴，两臂在水平面上做尽可能大的圆周运动，向内、向外各转16圈，旋转时意守指尖。

(2)伸臂 平卧，上肢向前抬起与床成45°角，手心相对(图3-2)；屈肘90°，接着全臂用力伸直，同时手掌尽量上翘(图3-3)。屈肘时呼气，伸直

时吸气，意守劳宫穴。再屈肘 90°，接着全臂用力伸直，同时手掌展平，手指用力前伸(图 3-4)，屈肘时呼气，前伸时吸气，意守十个指尖。此为一段，共做 6 段。

(3)叩指 两手屈曲，劳宫穴相对(图 3-5)，相应指尖按脉搏跳一下(约 1 秒钟)叩两次的节律，叩碰 130 次。在叩指期间，意导相应指尖的十宣穴位于十指指尖，并与相对劳宫穴的脉气相互激扬，促进气血旺盛。

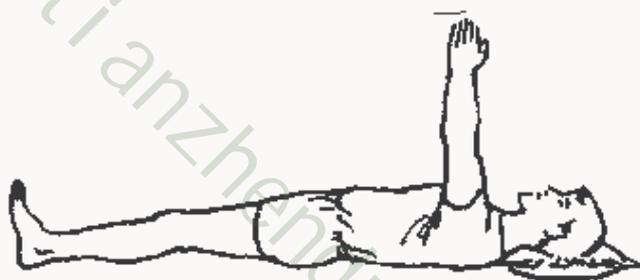


图 3-1



图 3-2



图 3-3



图 3-4

(4) 撑指 两手劳宫相对，相应指端相抵(图 3-6)，按脉搏跳一下施劲抵两下的节律，抵 130 下。施劲抵指时，意导相应指端的俞穴及相对劳宫穴的脉气相互交流，促进手三阳(手阳明大肠经、手少阳三焦经、手太阳小肠经)及手三阴(手太阴肺经、手厥阴心包经、手少阴心经)的脉气畅通。

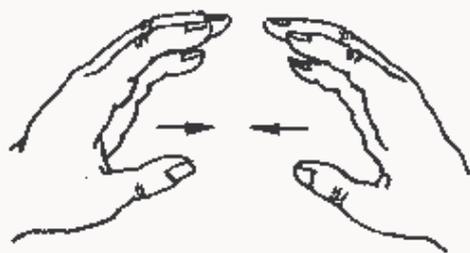


图 3-5 叩指



图 3-6 撑指

(5)屈指 双手由大拇指开始，如数数一样，按顺序弯曲到握拳，然后由小指开始按顺序展开；再从小指开始，按顺序弯曲到握拳，接着由大拇指开始按顺序展开，以上为一段。每个手指的屈展要用意念指挥，共做6段。

(6)绕拇指 双手相应手指参合，两拇指以指根为轴互相绕着转(图3-7)。意念指挥转指运转，两拇指不得相互接触，亦不得触及手的其他部分，按脉搏跳动的节律，向内、向外各转30圈。接着两拇指相贴，按上述转法，高速绕转，向内、向外各转60圈，绕转时，两拇指不得脱离。

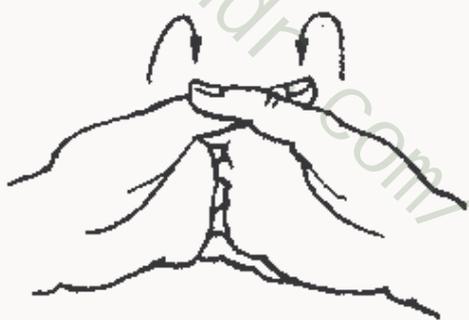


图3-7 绕拇指

(7)按摩劳宫 用右手中指掌骨头(手背中指根部突出的骨头)按揉左手劳宫穴。按脉搏跳动的节律，顺时针、逆时针各转摩16下。按摩时意念打开劳宫穴，让其吐故纳新。

依同样方法，用左手中指掌骨头按揉右手劳宫穴，顺时针、逆时针各转摩 16 下。

(8) 掠手 两手掌十字交叉，掌心相扣，平托于胸前，左手在下，右手在上；以右手劳宫为中心，用右手掌从左手掌跟掠到手梢(图 3-8)；翻左手背向上，用右手掌从左手背梢掠到手背跟(图 3-9)，这样一正、一反，按脉搏跳动的节律，各掠摩 6 次。掠手时，意念随手掠摩的动作移动。

依同样方法，用左手掠摩右手掌和手背各 6 次。



图 3-8

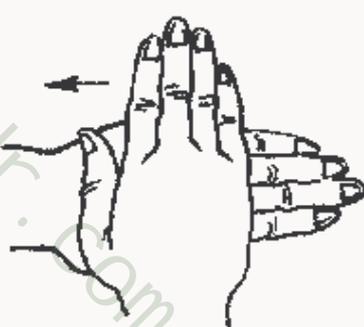


图 3-9

### 3.1.2 腿足操

(1) 旋腿转踝 平卧，左腿抬起与床成  $30^{\circ}$  角(图 3-10)，以胯为轴，使膝、踝、足及趾均做尽可能大的圆周运动，向内、向外各转 16 圈，旋转时意守趾尖。

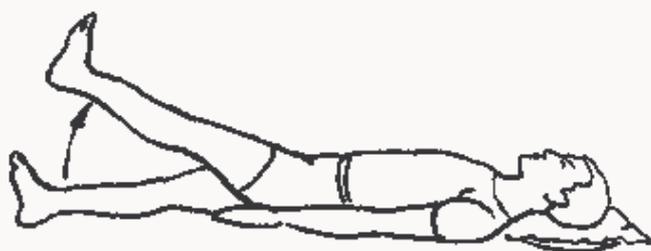


图 3 - 10

依同样方法，再以右胯为轴，向内、向外旋转右腿各 16 圈。

(2) 蹬腿 平卧，右腿屈曲，右足掌踏贴于床面；左腿抬起与床成  $30^\circ$  角，屈膝约  $90^\circ$ ；接着全腿用力伸直，同时足掌尽量上跷，足跟用力前蹬(图 3 - 11)，施力 6 秒钟；届时呼气，蹬时吸气，意念在涌泉穴(图 3 - 12)；左腿再屈膝约  $90^\circ$ ，接着全腿用力蹬直，同时足掌尽量展平，足趾用力前伸(图 3 - 13)，届时呼气，蹬时吸气，意念在五个趾尖。此为一段，共做 6 段。



图 3 - 11



图 3-12 涌泉穴，位于足心中央凹陷处。



图 3-13

依同样做法，使左腿屈曲，左足掌踏贴于床面；练蹬右腿 6 段。

(3) 屈趾 双足从拇指开始，依次屈曲各趾；接着从小趾开始，依次展开各趾，共做 6 次。

双足从小趾开始，依次屈曲各趾，接着，从拇指开始，依次展开各趾，共做 6 次。

每个趾的屈展都要用意念指挥。

(4) 按摩涌泉穴 身体保持平卧姿势，上肢展平于两侧，手掌贴于床面，左右足跟支于床面，足掌微屈；用右足的跗跖关节(足背部拇指跟突起的骨关节)，按脉

搏跳动的节律，转摩左足涌泉穴，按顺时针和逆时针方向各转摩至少 30 次；转摩时两足可相对运动，用意念打开涌泉穴，让其吐故纳新。如此，两腿交替，再用左足跗跖关节转摩右足涌泉穴，按顺时针和逆时针方向各转摩至少 30 次。按摩到足心麻胀发热最好。

### 3.1.3 生理与医理

(1) 床上四肢操更适宜于不易下床到户外活动的老人。操作时最好打开窗户，让新鲜空气进屋。

(2) 床上四肢操主要是运动手指、手腕、足趾和足踝，畅通全身经络气血。寿星老人认为：“要未病先治，勿有病才医；而未病先治使人长寿的根本环节是体内运行气血的经络系统。”人有十二大经脉（手三阴三阳、足三阴三阳）和无数络脉，内联脏腑，外络肌肤，遍布全身，会于头面。气血循行于经络，周流不息，如环无端，注于体腔之内灌溉脏腑，出于体表濡润腠理，人得以生存延寿。而人的各指（趾）端乃这十二大经脉的起或出处；劳宫是手厥阴心包经在上肢端的重要俞穴，涌泉是足少阴肾经在下肢端的重要俞穴。寿星老人设计的床上四肢操就是早晨启动人体经络系统的杠杆。经络系统得以正常运转，气血运行畅通无阻，人体就会觉得舒坦有劲而轻松。

(3) 撑指可促进手三阳、手三阴的脉气畅通；压摩十宣穴，特别是在早晨，可防治中风、热病、手足痉挛及一切急性疾患的发作。

(4)当你做过臂手操前7节时，会觉得全手发胀，这是因为运动激起气血充盈、神经活跃所致，是好事。但当你做完第8节掠手后，就会觉得手指轻松舒服，这是因为掠手是按照手部经络走向掠摩、促进了手部气血循环所致。平时，当你的手困乏肿胀时，用此掠摩之法，很快就会达到轻松舒适。

(5)高效率地活动手指、足趾是健脑的良好办法。因为手指运动的中枢在大脑皮层占的位置最大，其中仅拇指的运动区就相当于大腿运动的10倍；又，足趾是人头部器官的反射区，且脑部的反射区都在拇指上。因此，通过床上四肢操，手指和足趾的各项运动，特别是绕拇指和屈拇指运动来刺激大脑，可有效地阻止和延缓脑细胞衰老，预防痴呆，从而灵活四肢，延年益寿。

(6)伸臂、蹬腿，可舒展筋骨，疏通气血并灵活关节。如手足三阴经走臂的内侧和腿的内侧，伸掌跟和蹬足跟时就得到伸展；手足三阳经走臂和腿的上面和外侧，伸手指和足趾时就得到伸展。由于足三阳经脉均上行到耳，所以，当蹬腿时，你会感到关节和耳鼓作响，说明该项运动起到了作用。

(7)值得再提的是按摩劳宫穴与涌泉穴的重要作用。涌泉是足少阴肾经的首穴。肾为“先天之本”，肾贮五脏六腑之精气，又是十二大经脉的枢纽，推动人体生命活动的元气就是由肾藏之精气转化而成。运行肾脉的气血，由涌泉出，从内踝之后上行，贯脊属肾，络膀胱。肾脉的主干从肾出来，向上穿过肝和膈肌进入肺，

沿喉咙到舌根两旁；它的支脉从肺出来，联络心，脉气注于胸中，与手厥阴心包经交会，循行绕腋窝，沿上肢内侧，经劳宫穴出中指及无名指端。所以，先摩劳宫，后摩涌泉，可推动全身气血运行，对肾、肾经乃至全身起到由下到上整体性的调节和保健作用，防止肾虚体亏，使人精力旺盛，增强防病能力，其预防疾病可达数十种之多。所以，从涌泉到劳宫的开通，可谓颐养天年之要道。

平时，当膝关节偶感外邪(风寒)、气血不畅时，人会觉得如蚂蚁在内爬行一样，这时就可按摩劳宫，使其发热，脉气激扬，将劳宫对压于膝顶的鹤顶穴(鹤顶穴位于膝盖正中上缘)，捂住膝盖，意念导引劳宫之精气注入膝顶，促使膝内气血通畅，不久就会好的。经常按摩劳宫穴，还能防治脑出血，因为该穴所在经脉为手厥阴心包经，该经联络胸部(上焦)、上腹(中焦)、下腹(下焦)三焦。

### 3.2 协调脏腑经

人们往往由于夜里睡眠时辗转反侧，使得脏腑移动，肌肤受压，经络不畅。因而，在早晨睡醒后，叩齿、咽津、按摩劳宫和涌泉等穴以后，需要对脏腑、经络的关系、位置和作用予以协调。协调的最佳办法是“腹式深呼吸”。

### 3.2.1 操作

身体平卧，两腿自然伸直，足向外倾，与床面夹角约 $60^{\circ}$ ；双臂屈曲约 $120^{\circ}$ ，与手掌同贴于床面，手指自然分开，全身放松。吸气时舌尖舔住上腭，可用口、鼻同时吸气，使气充满胸、腹，气沉丹田；胸、腹扩充达到最大限度时，随即舌尖放下，猛然呼出，由猛到慢，提肛调裆，使腹、胸收缩到最大限度；随即再舌舔上腭，猛然吸气，松肛放裆，由猛到慢，充满胸、腹……周而复始，一吸一呼共36次为宜。在呼吸过程中，始终意守丹田。

### 3.2.2 生理与医理

(1)腹式呼吸是吸气时胸、腹部同时鼓起而纳气，呼气时腹、胸部同时收缩以吐气；它是一种完整而合理的呼吸动作。中医认为：人的呼出属肺，吸入属肾，呼吸动作是肾与肺互相协调进行的。肾在腹部，腹式呼吸时，腹部鼓起与收缩，可以使肾脏得到充分活动，以锻炼和增强其纳气功能，可以防止老年肾衰“肾不纳气”而出现呼多吸少的呼吸困难。

(2)腹式深呼吸时，胸腔、腹腔及膈膜都进行着大幅度运动，使得五脏六腑都能得到按摩而和谐相处；同时，由于猛呼、猛吸的内抽作用，所有经络也都能得到充分活动，促进了气血循环，使其充畅于脏腑及腠理的各个角落。这就达到了“协调脏腑经”之目的。

(3)脏腑和经络的协调，还要靠平常采用腹式呼吸来进行。如前所述，腹式呼吸与胸式呼吸不同之处，是吸气时胸、腹均鼓起，呼气时腹、胸均收回。养成腹式呼吸习惯后，呼吸自然、平缓并不感到别扭。寿星老人讲，经先祖的引导，他自小就是腹式呼吸，所以全身脏腑都在不时地协调和谐，经络运行流畅，很少有这儿痛那儿疼的现象。这就是“通则不痛，痛则不通”的体现。

从医理看，腹式呼吸可以锻炼胸部呼吸肌、膈肌、腹肌，能极大地吸精排浊，减少生理死腔量；可以按摩肝脏，促进静脉血回流，防止肝脏淤血；可以促进胃、肠蠕动，防止胃、肠道淤血，增进消化功能；可使肺气肃降，大便畅通；如果呼吸时提肛调裆，还可以锻炼肛门扩约肌的舒缩弹性，疏通气血，防治痔漏；在起床前进行腹式深呼吸，还可预防起身后的突然晕厥。所以，人人都应该使自己平时的呼吸成为腹式呼吸，这样，脏腑经常处于和谐位置，气血畅通无阻，功能自会增强。

#### 4.1 浴头又浴身

在平卧腹式深呼吸后，坐起，以颈为轴缓慢转头，顺时针、逆时针各转3圈；转头时，意念引导疏通各经脉在颈部的通道。然后进行浴头、浴身。

##### 4.1.1. 操作

##### (1) 浴面小循环

① 双目轻闭，嘴微抿，用两手中指中冲穴(位于中指指端)，按脉搏跳动节律按压两侧迎香穴(图4-1①)，压时慢，放时快，各按压6次，放时意念引

导气血通行。

②用两中指指端顺鼻两侧沟部向上搓摩6次，搓摩时，意守指端。

③用中指中冲穴对压两侧睛明穴(图4-1②)6次，对压时意守指端。

④让双手合谷穴(位于虎口与一二掌骨结合部的中点)对贴两眼珠，轻轻转揉，身内、向外各转揉6次，转揉时，意守眼珠；转揉后，双手分别向左、右贴摩拉开。

⑤用两手中指中冲穴按揉两侧攒竹穴(图4-1③)，向内、向外各转揉3次，按揉时，意守指端。

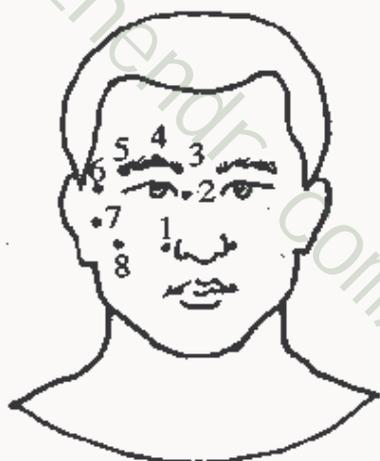


图4-1 浴面小循环经过穴位

- ①迎香：鼻翼外缘鼻唇沟中。
- ②睛明：内眼角外，微上，靠近眼眶内缘。
- ③攒竹：眉边缘，稍入眉毛中。
- ④鱼腰：眉中间，对黑眼珠正中。
- ⑤丝竹空：眉梢，略入眉毛中。
- ⑥太阳：眉梢和外眼角中间，向后至一横食指处。
- ⑦听宫：耳屏(小耳朵)前凹陷处。
- ⑧下关：耳屏前一横食指，颧骨弓下凹陷处。

⑥用两中指头部掠眉，从攒竹经鱼腰穴(图4-1④)掠至眉梢丝竹空穴(图4-1⑤)，共6次，掠时意守眼眉。

⑦用两手中指中冲穴对摩太阳穴(图4-1⑥)，向前、向后各转摩6次，对摩时，意守指端。

⑧用两手中指中冲穴对压听宫穴(图4-1⑦)、下关穴(图4-1⑧)各6次，对压时，意守指端。

⑨回至迎香穴，用双手中指、食指和无名指，依上述按摩路线，连续贴摩浴面三个循环。这叫做浴面小循环(图4-2)。做浴面小循环时，意念使面部气血畅通。

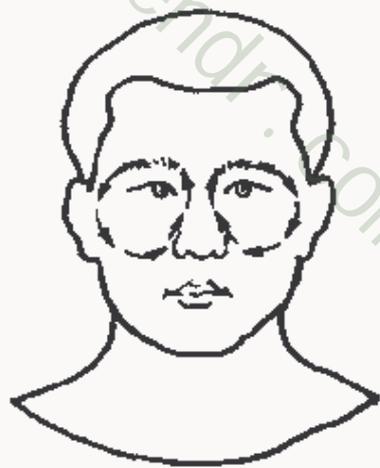


图4-2 浴面小循环法

## (2) 梳头、搓耳、摩颈项

①双手手指分开，用十个指头，由下向上搓摩额部

及前发际 6 次。

②十指屈曲做梳齿，由左耳到右耳全面插入头发，大拇指沿耳朵背后压梳引导，十个指头由前发际贴头皮压梳到后发际，共梳 6 次。也可两手交替进行，无头发时亦作梳头状(图 4-3)。

③双手手指并拢，拉到耳下，用手掌贴耳面从前下搓到后上，再从后上压倒耳朵，顺耳背搓到前下，反复搓摩 6 次(图 4-4)。



图 4-3



图 4-4

④左手和右手横贴于颈项(颈后部)，向右、向左反复交替搓摩(图 4-5)，上至脑户、玉枕穴，下至哑门、天柱穴(图 4-6 ①~④)，搓摩各 6 次。

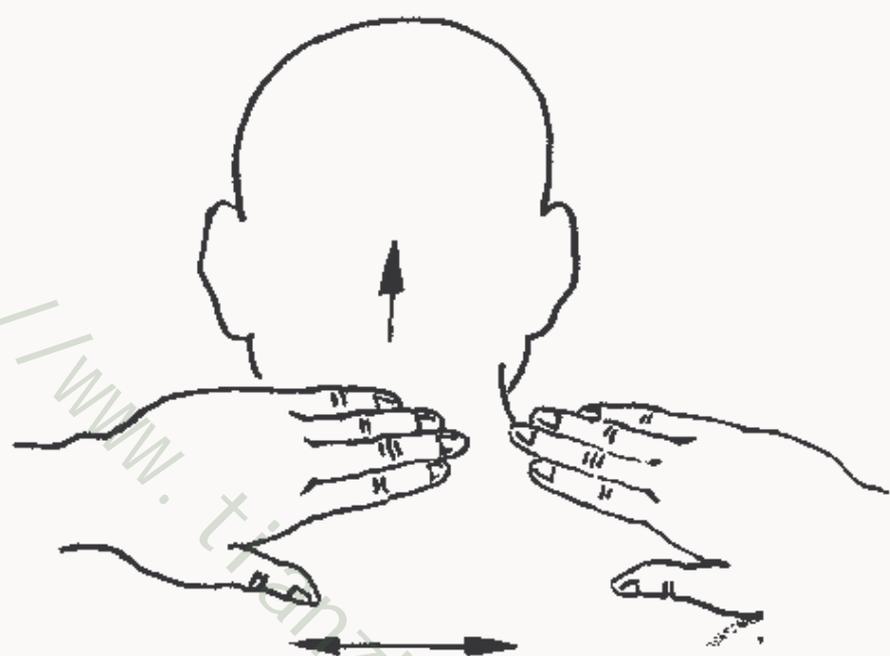


图 4-5

⑤抬起左手，绕头左侧到肩后，用力拍打大椎穴（图 4-6 ⑤）36 下；抬起右手，绕头右侧到肩后，用力拍打大椎穴 36 下；左右手交替，用力拍打大椎穴 36 下。

⑥左右手交替，由大椎穴向上用力搓摩至风府穴（图 4-6 ⑥）各 6 次。

最后，以颈为轴，将头向左、向右各缓缓旋转一周。

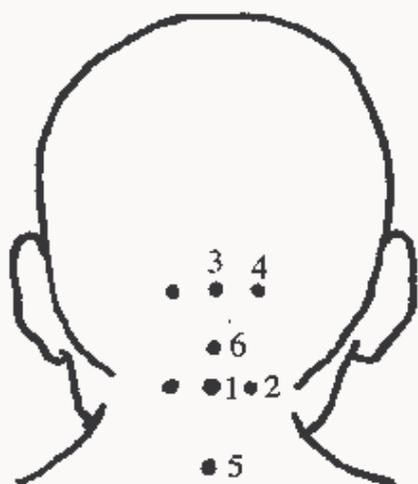


图 4-6 颈项部俞穴

- ①哑门：脖子正中，发际上半横食指处。
- ②天柱：哑门穴旁，大筋外侧。
- ③脑户：脑勺(枕骨)中线向上一横食指半。
- ④玉枕：脑户左右，与天柱穴直对。
- ⑤大椎：俯首时，项后隆起最高且能左右转动者为大椎，该穴位于其下凹窝。
- ⑥风府：脑勺中线的凹窝中。

### (3)浴臂小循环

用右手掌从左胸向上搓到左肩前，绕腋窝沿左臂内侧搓到手梢(图 4-7)，翻过手梢沿手背搓到肘，绕肘沿臂外侧搓到肩后，经大椎穴回搓，绕肩到左胸前(图 4-8)。在搓摩过程中，双眼随右手劳宫穴移动，意念使劳宫引气随手在左臂内循经络运行。当右手搓到肩部时，头转至最左，右手向大椎穴搓摩时，头开始向右

转，手搓到大椎，头转到最右；右手从大椎穴回搓到左胸，同时头随之转正。从手梢沿臂上搓时吸气，从胸绕肩沿臂下搓时呼气。依同样方法，用左手搓右臂一遍。这叫做浴臂小循环。如此，左右搓摩共做3~6个循环。



图 4-7

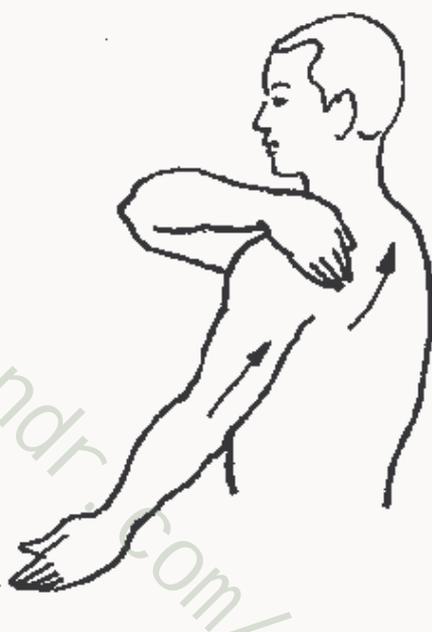


图 4-8

#### (4)浴身大循环

坐在床上，双腿各屈曲约 $120^{\circ}$ ，自然外倾，足跟相距约10厘米；左右中指端放于两边迎香穴，左右拇指端放于左右下颌角(图4-9)；接着双掌贴面上搓，经过

额、头顶搓到颈项，双手分开绕颈搓到胸，双臂尽量上抬，双手后拉，滑绕腋下经肋到背，两手中指相对，手尽量上提(图4-10)，用中指及食指端导引，顺脊柱两旁下搓到臀分手，沿双腿外侧经膝、外踝搓至足面，到足梢；再从足梢沿足掌绕内踝，沿双腿内侧向上搓至会阴处，双手相对(图4-9、10的数字连续编排，表示导引顺序)。用双手小鱼际(图4-11)，稍加用力搓过会阴两侧至丹田；接着，平行于人体中线沿腹上搓到胸，再回到面部初始位置。

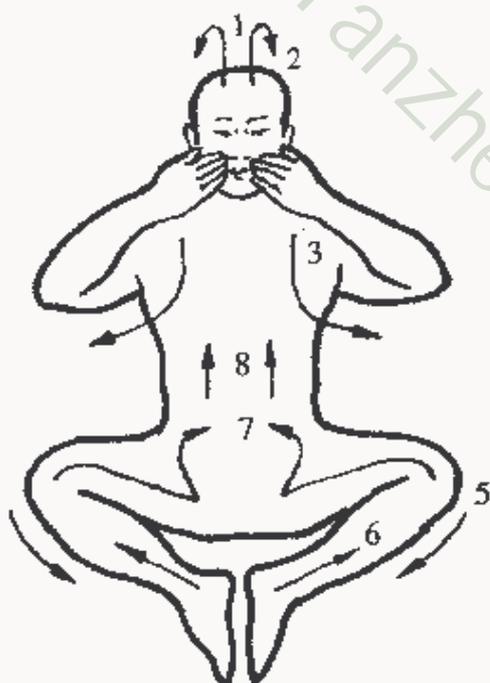


图 4-9

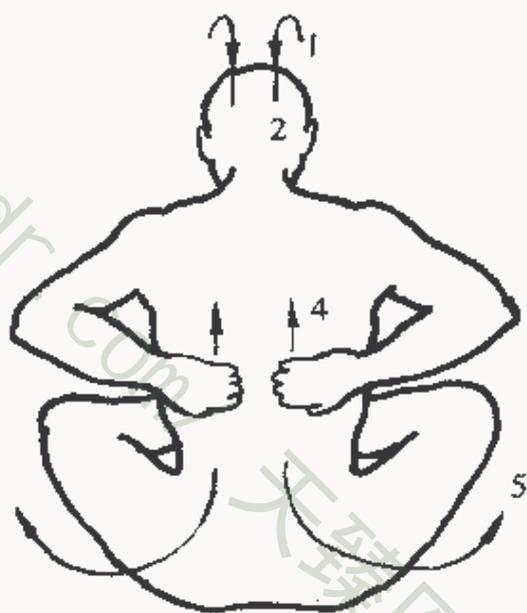


图 4-10

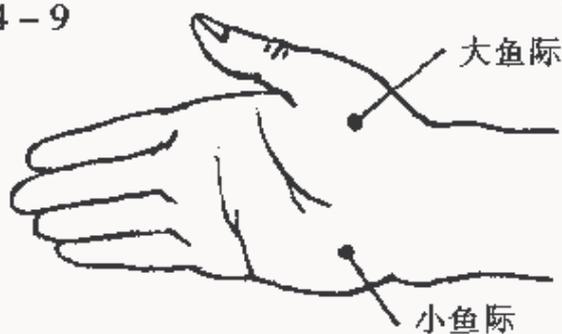


图 4-11

在搓摩过程中，双眼尽量随手运行，意念使劳宫穴引气随手在体内循经络运行。从足梢向面部上搓时吸气、仰头、挺胸，从头顶向后下搓时呼气、低头、弯腰。这个搓摩循环叫做浴身大循环。

做三个浴身大循环后，用双手中指端中冲穴各压摩大椎穴 13 下；用双手中指中冲穴分别压摩双腿足三里穴（在突起的胫骨粗隆外缘直下一横食指处）13 下；用双手拇指压摩双足涌泉穴 13 下，压摩时，其余 4 指放于足背对压。完后，再做三次浴身大循环。

#### 4.1.2 生理与医理

(1) 人的 12 经脉和 365 络脉均上注于头面。所以，头是人体五脏六腑精气活动的首府，是人体生命的中枢，头脑有了病，就是波及全身的大病。因此，要重视头部健康。主要措施是经常保证头部气血畅通。本篇 4.1 章所述都是为了这个目的，应予以重视，并付诸实践。

(2) 浴面小循环中，按摩路线经过了 8 个穴位，是按照面部经络运行、保健五官、就近取穴的原则设计的，它们是迎香、睛明、攒竹、鱼腰、丝竹空、太阳、听宫、下关等。按摩迎香穴并干浴鼻两侧，可改善鼻腔血液循环，促进鼻粘膜新陈代谢，增强抵抗力，预防鼻、眼及面部疾病；睛明、攒竹、鱼腰及丝竹空 4 穴均能保健眼睛，预防眼病；按摩太阳穴则能预防多种疾病，如头痛、面瘫、眼病、牙病等；按压听宫穴，可预防耳聋、耳鸣、耳痛等；按压下关穴，可预防牙龈萎

养生百字诀详解 一四曰一浴头又浴身 补水并排空

缩、牙痛等，尤其当牙痛时，用中指尖的中冲穴按压下关穴(不要抬起)一分钟，牙就不痛了。

对压或对摩同名两穴，如用中指尖的中冲穴对压下关穴，因为中冲穴是手厥阴心包经的出端，两穴相接，通过意守指端，指端温度上升，经络遇热则通，气血得热则行，气血行则病不生。所以，借中冲穴之脉气，冲击下关，可迫使该经的滞气、淤血畅通而保健。其他如对压听宫穴、对摩太阳穴等，均属此理。

最后摩浴面部，主要是调和面部气血，消除疲劳，红润容颜，减少皱纹。

从之将老，眼花、耳聋、牙齿掉，这是一般规律，但是，通过以上浴面小循环的保健，寿星老人年逾八旬时，还眼不花，耳不聋，牙齿完好，红光满面。此乃眼有福，耳有福，口有福，实为幸福之至。

(3)梳头实际上是用手指指尖自前向后地梳摩头皮。头皮是人身皮部的一部分。皮部是按经络的分布部位分区的。《素问·皮部论》说：“皮者，脉之部也。”人的12经脉，365络脉的气血都上注于头面，而且头部有近50个经络穴位，所以，头面皮部必受相应经络气血和濡养和调节。头发为血之末梢，扎根于皮。梳摩头皮，必然会使头部气血充盈，百脉调畅，引气催血于发，改善头皮及头发营养，增强氧气供应，促进新陈代谢，防止脱发、白发和斑秃。寿星老人60岁生白发，由于“梳头”，到80岁又喜生黑发，真属少见。

从另一角度看，由于“梳头”，刺激头皮末梢神

经，从而调节着神经功能，使神经舒展、松弛，对大脑也有积极作用，如可消除疲劳、清爽头脑、增强记忆力、防止脑衰老等。寿星老人已达百岁，其耳聪目明，头脑清晰，思维敏捷，能够回忆背诵古诗古文，讲解戏曲，读书看报，评论国内外大事，就是见证。

五指分开梳头的路线，是按头部经络运行的路线设计的(图4-12)。大拇指沿耳后循行引导梳头，将使拇指沿足少阳胆经的曲鬓、率谷、浮白、完骨等诸穴搓摩；食指沿足少阳胆经的阳白、正营、脑空、风池等穴搓摩；中指沿足太阳膀胱经的眉冲、曲差、五处、承光、通天、玉枕、天柱等穴搓摩；无名指和小指先后沿督脉的神庭、上星、凶会、前顶、百会、后顶、强间、脑户、风府、哑门诸穴搓摩。通过用双手梳头搓摩，以及各指端俞穴对所经诸穴的刺激，能大大促进头部及全身气血运行，增强抵御外邪的能力。

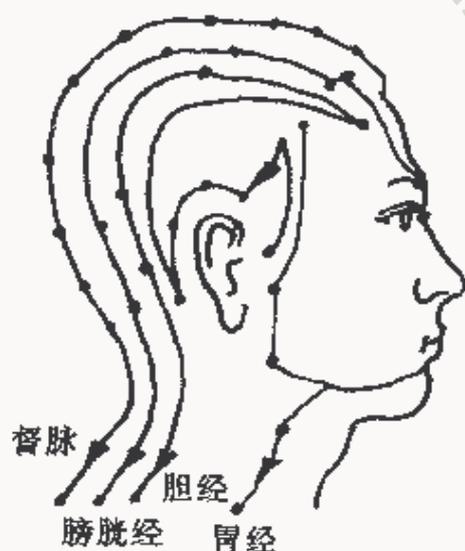


图4-12 梳头的经络路线

养生百字诀详解【四日】浴头又浴身 补水并排空

梳头时，用十个指尖贴着头皮压梳，也是为了借梳头时，头皮对指尖的反作用力，对十宣穴(图3-6)进行按摩。十宣穴属经外奇穴，早晨对它按摩，可以预防早晨多发的中风等病。

(4)搓耳不仅是对耳部及听力的保健法，而且是一种全身保健法。

《灵枢经》谓：“耳者宗脉之所聚也。”说的就是人的12经脉皆上行于头，达于耳。耳部有一百多个经络穴位，通过这些穴位的经络，与人体的五脏六腑、四肢、五官有着一定的联系，而通过搓耳(实际上是对耳部穴位的按摩)，冲击耳部气血，当然就作用到穴位所通到的器官，达到疏通全身经络、运行周身气血、促进新陈代谢、增强体质、延年益寿的目的。

顺便提到的是，有时人体某一器官有疾，也会反映到耳朵的相应部位，如肿胀、疼痛等。这时，就可通过按摩该部位，以远距离遥控，达到治愈器官病症之目的。

(5)关于摩颈项。颈椎病出于颈项而能症及全身好多角落，如项、臂、腿、胃、头等等，可达数十种病证。此病在老年人中几乎难以避免。所以，成了老年人一个很大的困惑。

颈椎病的成因主要是，人进入老年后，骨骼老化退变，颈椎块之间的椎间盘发生退行性改变，颈椎附近的组织发生退行性增生，使通过椎间孔的神经受压而产生。因此，预防颈椎病的方法，除经常活动颈部外，还

要经常搓摩颈项。搓摩颈项主要是搓摩颈部的哑门、天柱、脑户、玉枕、风府诸穴，这些穴位能使颈部气血畅通，防止颈强、项痛。另外，从大椎穴用力向上搓摩，是因为大椎穴属督脉，督脉在此的流向是由下向上，同时大椎穴位于第七颈椎与第一胸椎的棘突间，是六阳经脉的聚汇点，这样搓摩对六阳经脉经气的调整与振奋也起重要作用；六阳经脉与六阴经脉表里相合，彼此相通，互相影响，所以，搓摩项部，除可以畅通项部气血外，还可以促进全身气血循行，防止项部神经被压而引起的周身各处之病症。

(6)臂是人体活动最频繁的部位之一，也是人的手三阴、手三阳经脉的通道。所以，按手三阴、手三阳经脉的循行路线设计了浴臂小循环。手三阴、手三阳经脉的主要循行路线如下。

①手太阴肺经，起于中焦(胃部)，经腋部，沿上肢内侧循行，出于拇指桡侧端的少商穴。

②手厥阴心包经，从胸中起，上行经腋窝转下，行于手太阴与手少阴二经之间，出中指桡侧端。

③手少阴心经，起于胸，过肺，浅出腋下，沿上肢内侧后缘，出小指桡侧端。

④手阳明大肠经，起于食指桡侧端，沿上肢外侧前缘上行，到肩关节，绕肩经大椎处入体腔，支脉从锁骨上行到鼻翼两旁。

⑤手少阳三焦经，起于无名指尺侧端，沿手背上行，过肘尖，沿上臂外侧到肩，经大椎处入锁骨上窝到

胸，另一支从胸上行，经耳后到眼外角。

⑥手太阳小肠经，起于小指尺侧端，沿手掌尺侧缘上行，绕肘，沿上臂外侧后面上行，绕肩胛，经大椎处入锁骨上窝到胸，上行的支脉到眼角。

根据以上手三阴、手三阳经脉在上肢循行的路线看，手三阴经脉都是从胸上行，绕腋窝，顺上肢内侧到手梢；手三阳经脉都是从手梢走手背，循上肢外侧，绕肩过大椎处，再入体内。所以，浴臂小循环走这样的路线，就能促进上肢经脉气血的运行而保健。

(7)浴身大循环的路线，是根据躯体各大经脉的主要循行路线及其相互联通关系设计的。这些经脉的循行与连接关系如下：

手阳明大肠经，上行的一支是从锁骨上窝上行颈部，串面颊，挟口、鼻两旁，交足阳明胃经。

足阳明胃经，从鼻翼两旁开始，上行到内眼角，与足太阳膀胱经相交。

足太阳膀胱经，从鼻根部两内眼角起，向上到头顶，入颅腔至项部，沿肩胛内侧、脊柱两旁到腰部，从腰沿脊下行串臀，经大腿后侧到腘窝，经外踝后面，至足小趾外端，交于足少阴肾经。

足少阴肾经，是从足小趾下端始，斜行走足心，绕内踝，上行大腿内侧后缘至胸，交于手厥阴心包经。

手厥阴心包经，从胸起始，归属心包，络胸部(上焦)、上腹(中焦)、下腹(下焦)三焦。

浴身大循环，从面部开始向上，翻过头向下，由背

后经腿外侧、足面，翻过足梢，经足掌，沿腿内侧上行到胸至面的搓摩，就是顺着串绕躯体的这条经络循行路线进行的。再加上前面的浴臂小循环，即手厥阴心包经交于手少阳三焦经，而手少阳三焦经交于足少阳胆经，而足少阳胆经交于足厥阴肝经，而足厥阴肝经交于手太阴肺经，手太阴肺经又回头交手阳明大肠经。这样搓摩浴身，周而复始，“顺水推舟”，通经活络，就能加强全身气血循环，及时冲击、消除滞淤，祛除侵入的外邪，达到“全经通透”，消除各个角落的病证，以保健长寿。实际上，在早晨做过床上四肢操及这样的浴身大循环，下床后，会感到精神饱满，全身充满活力。

(8)大椎穴是六阳经脉的汇合点，涌泉穴是足少阴肾经的下端俞穴，足三里是足阳明胃经的重要俞穴。此三穴是浴身大循环途中的“动力站”“加油门”，操作浴身大循环中，专门按压该三穴，能加强全身气血运行的力度。

(9)浴身大循环中，双手小鱼际从会阴两侧上搓至丹田时要稍加用力，是为了按摩足厥阴肝经的阴廉和急脉两穴(图4-13)，可预防男性老年人的前列腺病、老年妇女的子宫脱垂或膀胱膨出，强健生殖机构。

## 4.2 补水并排空

早晨起床后，饮水和排便应视为老年人的两件大事。

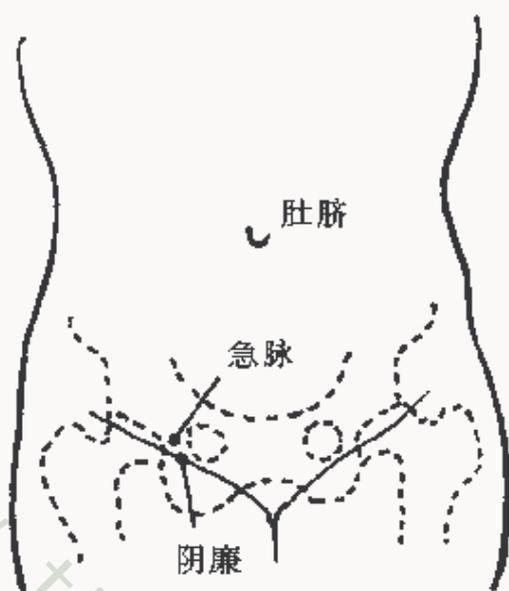


图 4-13 阴廉和急脉

急脉：阴旁二横食指半处。

阴廉：急脉内下一横食指半处。

#### 4.2.1 操作

早晨下床应即饮一杯温开水。然后叠被、整床，再去排便。

排解大便时，上身宜正直，要缓慢排泄，不宜用劲过猛，努力过大。如粪便不易排出，可借助于腹式深呼吸(3.1.2节)和意念引导。再困难时，可进行缓慢的“翻江倒海”活动，即让肚脐做向前、向上、向后、向下的转圈运动，一般情况下都有效果。如果便秘，排便

时也要用意念引导，意导气行则便通，千万不可茫然用力，尤其是患有高血压病者，用力猛而过大，就会造成脑血管意外，发生脑出血或蛛网膜下腔出血。

排解大、小便开始时，如果手指、前臂有酸麻流失感，可将双手五对指头尖对起来，用力顶住，以消除之；如牙龈有抽搐感，甚至发冷战栗打牙咯，可将牙关咬紧，以抵制之。

#### 4.2.2 生理与医理

(1)人上了年纪，就会出现慢性生理性的失水现象，体内原来固有的水分逐渐减少。加之经过一夜的睡眠，排汗、排尿、进行呼吸，会失去很多水分。体内水分的减少会产生两个问题：一是血液变浓而黏稠，血管变窄，易使供应心脏血液的冠状动脉发生急性供血不足，甚至闭塞，而于早晨或上午发生心肌梗塞；二是粪便容易淤积干结，造成便秘，排便困难。如果早晨下床即饮一杯水，就能补充水分，降低血液黏稠度，扩张血管，湿润肠壁而减少上述麻烦。所以，将早晨的这杯水叫做补水。除此之外，早起饮水，还可以供给早晨锻炼身体时的水分需要，可以洗刷胃肠，利于其对食物的消化和吸收。

(2)人的排便有如河堤开口，开始泄出会产生抽力，带排大量的内气，使腠理释压，其敏感区自然在末梢，如手指、前臂和牙龈等处。这种释压，会使脏腑及骨骼肌紧缩，使人感到不适，如酸麻、发冷、战栗、打

牙咯等，更要紧的是会影响肌肉和骨骼间的依附力，尤其是牙齿与牙龈的结合力。为了骨肉紧密，不过早掉牙，在排便时，如果出现手指、前臂有酸麻流失感，或牙龈有空虚抽搐感的预兆时，就要采取“顶指”和“咬牙”的办法防止之。因为，咬牙，可刺激延髓神经兴奋，使毛细血管的通透性加强，能增进气血循环，及时对释压所形成的空隙予以补偿。而顶指，是因为拇指端为肺脉脉气之端；食指端为大肠脉气之源；中指端为心包经脉气之端；无名指端为三焦脉气之源；小指端为小肠脉气之源，又为心脉脉气之端。故对压五指之端，如咬牙一样，能使有关脏腑抵御内抽力之影响，以免损伤元气。

另外，基于上述原因，在排便时，也可进行叩齿，不过此时叩齿，不是“祈天求神水”，而是锻炼牙齿，防齿早落。所以，叩齿时舌不舔上腭，但口宜微闭，下巴可伸前移后，使每个齿牙都得到叩碰，当你听到牙齿叩碰的啞啞声和口腔的嗡嗡共振声，你会觉得牙齿结实，牙龈坚固，头脑清醒。所以，叩齿也有健脑作用。当然，如有“神水”降临，自然咽下，亦有裨益。

老年人宜于日出、阳光曝照、万物复苏、浊气消散、正气上升之时，在空旷而草木丛生之地，面向东方进行早练。早练之始，最好先慢跑 100~200 米，然后使全身肌肉放松，转动灵活身体各连接部分及所有的关节，将经络进一步拍捶畅通，再开始练功。所以，本篇的活动是下一篇操作老年八段锦的预备。

## 5.1 灵活连接部

### 5.1.1 操作

#### (1) 慢跑

慢跑是以跑步的姿势、快走的速度行进。跑时步伐要配合着呼吸，每呼或吸一口气跑3~4步。要用腹式深呼吸，吸气时要鼓腹、扩胸充满气，呼气时要收腹、缩胸，尽量将气吐出，特别是要舌舔上腭，防止风尘寒邪直入体内。跑步时，可按踏步节律叩齿；要昂首平视，躯干前倾，上肢屈肘，双手自然甩动；双足稳健蹬地，轻盈腾空，共跑100~200米。跑完后松静站立，平心静气，闭目安神，腹式缓慢呼吸6个循环，意与气并行，由头到上肢，由胸腹到下肢，使新鲜空气充满体内各个角落。

#### (2) 拔颈

①后仰前俯 松静直立，两足平行分开与肩等宽，手臂自然下垂；躯干不动，仰头观天，尽量后背(图5-1)；腹式呼吸3个循环；吸气时，意念将日月之精气吸入丹田，呼气时，意念吐出体内之浊气；头部归正。接着俯首，尽量向下，目观地面(图5-2)；腹式呼吸3个循环，吸气时，意念将大地之精气吸入丹田，呼气时，意念吐出体内之浊气；头部归正。后仰前俯各做3次。

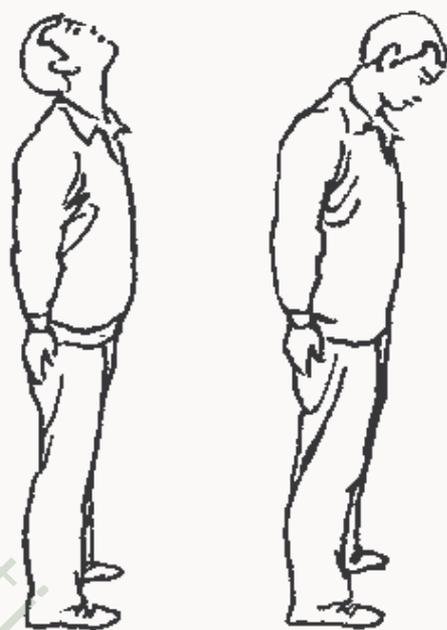


图 5-1

图 5-2

②左拉右抻 接上身躯不变，头向左倒，至最大限度，同时右臂右手伸直，抬起 $45^{\circ}$ ，与头抻拉6下(图5-3)；同时吸气，意念将大气之精华吸入丹田；缓慢归正，同时呼气；接着头向右倒，至最大限度，同时左臂左手伸直，抬起 $45^{\circ}$ ，与头抻拉6下(图5-4)；同时吸气，意念将大气之精华吸入丹田；缓慢归正，同时呼气。左拉右抻各做3次，均为腹式呼吸。

③左顾右盼 接上腿、臂姿势不变，以颈为轴，头向左转，至最大限度，同时吸气，双眼亦向左看，至最大限度(图5-5)；缓慢归正，同时呼气；接着头向右转及向右看，均至最大限度(图5-6)，同时吸气；缓慢归正，同时呼气。左顾又盼各做3次。均为腹式呼吸。

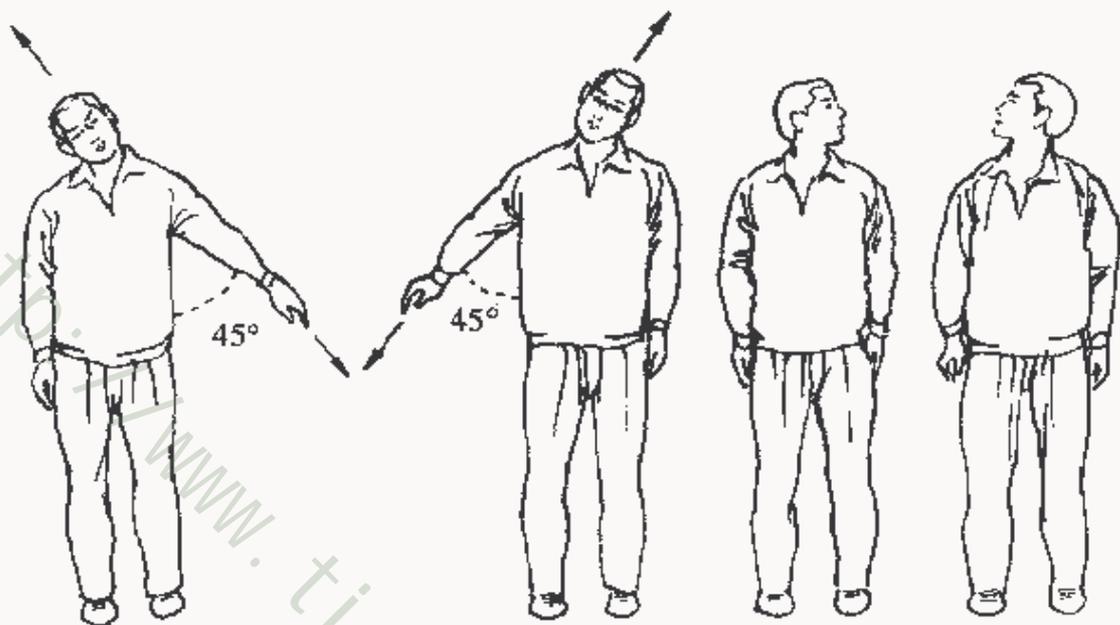


图 5-3

图 5-4

图 5-5

图 5-6

④左伸右探 松静站立，两足平行分开与肩等宽，手臂自然下垂；头部施劲伸向左前上方，目视同一方向，并使颈椎、胸椎、腰椎上拔；同时两手掌跷起与地面平行，施劲下压，手下压时两足跟用力上抬(图 5-7)，同时吸气；头、手慢慢归正，足落于地，同时呼气。按同样动作及要求，使头再施劲伸向右前上方、左后上方(图 5-8)、右后上方各一次，为一段。

左伸右探共做 3 段，均配合腹式呼吸，吸气时，意念由头顶的百会穴(图 4-18)吸日月精华之气，由足心的涌泉穴(图 3-18)吸大地精华之气，由劳宫穴(图 2-3)吸大气中之精华，均归丹田。

⑤旋转 接上腿、臂姿势不变，头向左倒至最大限

度(图 5-9)，接着使头向前、向右、向后之方向缓慢旋转 3 周；再向相反方向缓慢旋转 3 周。旋转过程中，颈部一定要拉紧，同时双眼随着头的旋转进行自转，环视宇宙空间；配合腹式呼吸，头向前转时呼气，向后转时吸气，意念吸尽周围大气之精华，归于丹田。

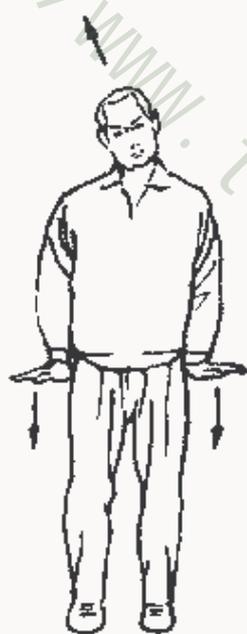


图 5-7

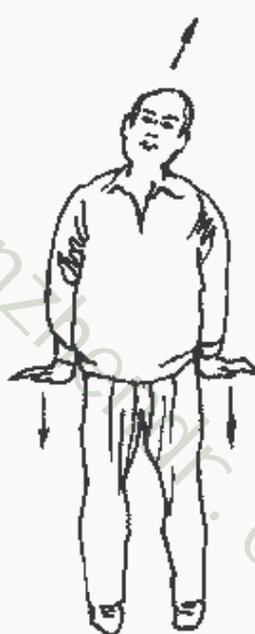


图 5-8



图 5-9

(3) 旋臂转手 松静直立，两足平行分开与肩等宽，目视前方，双臂分别向左右抬起 30°，以肩为轴，双臂向内做最大范围的旋转运动(图 5-10)，同时，手掌、手指以手腕为轴，做自转圆周运动；吸气时转 6 圈，呼气时转 6 圈，旋转时意守手指指尖。按同样办

法，再向外转  $2 \times 6$  圈，是为一段。共做 3 段。均为腹式呼吸。

(4)旋臀转脊 旋臀主要是活动腰部，而转脊则是保健脊柱。操作时，身体直立，两足平行分开与肩等宽，双臂两手自然下垂，两眼平视；尽量保持头和足不动；使臀部按顺时针方向缓慢旋转，以带动脊柱转动(图 5-11)；由小圈转到大圈，共转 6 圈；再按同样要求，逆时针方向转 6 圈(图 5-12)；归正直立。转动时配合腹式呼吸，向前转时吸气，意念使气贯脊柱，充厚椎间盘；向后转时呼气。

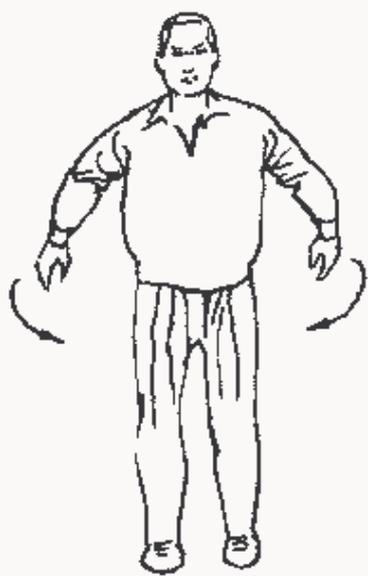


图 5-10



图 5-11



图 5-12

### (5) 旋膝转踝

①同向转 两足平行分开与肩等宽，两腿屈膝半蹲，大腿与地面约成 $45^{\circ}$ ，左右两手的劳宫穴对压左右两膝鹤顶穴(图3-23)，手掌捂住膝盖；两膝同时按顺时针方向旋转(图5-13)；两手随着按摩鹤顶穴，并注视意守鹤顶，每秒钟转一圈，共转6圈。再以同样要求，按逆时针方向转6圈。直立归正。

②异向转 两足平行分开与肩等宽，两腿屈膝半蹲，大腿与地面约成 $45^{\circ}$ ，左右两手劳宫穴对压两膝鹤顶，手捂膝盖；两膝同时向内旋转(图5-14)，两手随着按摩鹤顶穴，每秒钟转一圈，共转6圈。再以同样要求，使两膝同时向外旋转(图5-15)，两手随着按摩鹤顶穴，共转6圈；直立归正。



图 5-13



图 5-14



图 5-15

## (6) 旋腿转足

①预备 松静直立，两足分开与肩等宽，目视前方；双手叉腰，拇指在前，其余四指在后，中指尖按肾俞穴(图 5-16)。



图 5-16 肾俞穴、命门穴

命门：背后中线正对肚脐处。

肾俞：命门穴左右各一横食指半处。

②旋转左腿足 左足向左前抬起距地面约 20 厘米；以胯为轴，向内做最大范围的旋转运动(图 5-17)；旋转时放松髋、膝、踝等关节，足趾、足掌均以踝关节为轴，亦向内做自转圆周运动；旋转时意守趾尖，使旋转配合呼吸，吸气时转 6 圈，呼气时转 6 圈，

共转 12 圈。再按同样要求向外转 12 圈，恢复预备姿势。

③旋转右腿足 右足向右前方抬起约 20 厘米，按上述旋转左腿足的要求，向内、向外各转 12 圈(图 5-18)，归正直立。



图 5-17



图 5-18

### 5.1.2 生理与医理

(1)早练宜于日出，在草木丛生之地进行，是因为，此时阳光初照，植物竞相进行光合作用，吐出大量最新鲜的氧气，正好给人们准备了吸取的大气精微之物。

(2)关于慢跑。跑步是人体最完整的运动，能使人身得到全面锻炼。跑起步来，全身所有的器官和组织都在活动，特别是呼吸系统和气血循环系统活动量最大，吸氧量多倍增加，心率明显加快。气血是推动人体机能活动的动力，因而跑步能有效地调动机体的活力，促进健康长寿。结合老人的生理特点设计的这套慢跑法，对老年人是特别合适的。

(3)关于“拔颈”。颈是人的头和胸、上肢的连接部，人们称它为“天柱”，其活动频率不亚于四肢，可见其重要性。

颈部的支持机构是脊柱的颈段。人的呼吸系统、消化系统、血管系统、神经系统以及经络系统等都要经过颈部。颈部出了毛病，就影响到各个系统。然而，人到老年，骨骼老化、椎间盘退化变薄、颈椎增生是自然规律，但这些正是颈部毛病的主要根源，称为“颈椎病”。所以，人到中、老年必须进行拔颈锻炼，使组成颈椎的各部分能得到经常性的和谐运动而保健，以防治颈椎病。

在拔颈中，大椎穴能得到充分的按摩。因为大椎穴位于第七颈椎与第一胸椎的棘突间，是六阳经脉的汇合点，所以这种充分的按摩，可以畅通人的12大经脉和督脉、任脉等，能防治五劳七伤。通过拔颈中旋转眼睛的运动，也可以大椎穴为中枢疏通眼部各条经络，充盈眼部气血，增强眼肌和眼部神经功能，从而提高视力，使目光更加有神。

(4)旋臀能活动腰部，激发下丹田的活力，疏通命门穴(图5-16)，以培元补肾。肾为先天之本，生命之源，藏精生髓之所，肾气充足则精力充沛，肾气上注可生骨髓，故旋臀能使思维敏捷。

转脊是锻炼脊柱、抗衰保健的良好办法。因为脊柱是人体的中轴，它支持体重，得护脊髓及神经根，人的督脉的主干就是从会阴部沿脊柱里面上行入脑的，督脉“主一身元阳”，所以转脊可以活动脊柱，调整督脉，促使元气上升于脑，促进大脑发育。同时，由于脊柱是在头部不动而由臀部带动旋转的，所以脊柱的各组成部分，如椎骨块、椎间盘、椎间关节以及韧带等会产生相对运动，从而使各组成部分在反复转动中，得到充分而有效的按摩刺激，故可防治脊椎增生、椎间盘突出、腰肌劳损等病；还能协调胸、腹、盆腔内各器官的关系，增强其生理功能和生命力，防止外邪侵入。

(5)关节在人体的有关部位间起着连接和联系相对运动的作用。上肢的关节主要有肩关节、肘关节、腕关节和指关节；下肢的关节主要有髋关节、膝关节、踝关节及足部一些关节。人的一举一动都有关节在起作用，哪一个关节出了问题都不行。然而，经常容易发生的是：肩关节周围炎、肘关节脱位、髋关节脱位、踝关节扭伤、膝关节增生、膝关节炎和手指关节炎等。这些病往往都是关节处的气血滞淤、活动不灵所致。所以，年纪大了一定要经常活动关节，运行气血，通达经络。

## 5.2 拍捶经络通

拍捶较之按摩、搓摩对人机体来说是力度较大的保健方法。中医气功治病的原理认为，按摩、搓摩的作用是行气化淤，所谓“气行则血行，血行则病不生”。但有时证状较重，或部位较深，按摩、搓摩的力量就不够，这就得用拍捶的方法激发活力，加强气血运行力度去解决。如，人在胸肺无病的情况下，有时觉得肺部某处在呼吸时有气滞沉闷的不通现象，这时就可在早练中，一方面进行腹式深呼吸，一方面用拍甚至用捶的方法去打开它，当气血打通时，你会觉得非常舒畅，并想再捶几下。

### 5.2.1 操作

#### (1) 拍捶要求

①拍捶锻炼宜在活动身体各连接部位和关节后进行。拍捶时两足平行分开与肩等宽。

②拍，可用于全身各部，其力度以被拍部位感到舒适为原则。

③捶，一般用于胸部、背后、腰、臂及下肢前侧和外侧，力度一般从轻到重，根据承受能力和需要而定。

④拍捶应按脉搏节律和正确路线进行，不应乱拍乱打，以有效地促进气血流通。

⑤拍捶也可按需要局部进行。

## (2)拍捶路线

### ①拍臂小循环

两足平行开立与肩等宽，用右手拍打左臂，由肩部开始，顺臂内侧向下拍到手梢；再从手背开始，向上拍到肩；共拍3个循环。拍臂时意念使臂内气血随着拍打流通。

按同样方法，用左手拍打右臂3个循环。

### ②拍捶大循环

开始用两手手指交替轻拍头顶百会穴36下，接着两手分别拍往头前、头后，头左、头右，使头部感到轻快；双手交替拍颈后，尤其要重拍哑门及大椎；用右手拍左肩，用左手拍右肩；用双手交替拍(或半握拳捶)打胸部；交替轻拍腹部；用双手从左右两旁交替捶击臀部，接着从尾骨开始顺脊柱(沿督脉)向上交替捶至命门(背后与肚脐相对处)，原地重捶16下，再向上捶至能及的最高位置；向下重捶两边肾区，再顺脊柱两旁(沿足太阳脉)交替回捶到尾骨；双手分别拉到臀部两旁，顺下肢外侧，同时下捶到膝下，重捶两边足三里穴各16下；再下捶至外踝以上；展手，从足面起，沿两下肢内侧，向上同时拍打至会阴两旁，上至腹部、胸部。再按前面“四日”的办法，进行“浴身大循环”一次，意念配合使全身气血顺畅流通；接着双手展平，伸臂向上展直(图5-19)，以肩为轴，以上肢为半径，分别向左右划半圆，至双手落于身体两侧(图5-20)；双手向前相对划弧，左手在里，右手在外，内、外劳宫相对，收

贴于丹田(图 5-21), 归松静站立位置。

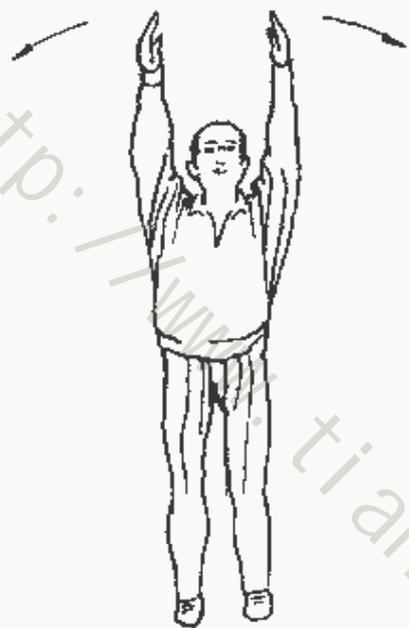


图 5-19



图 5-20



图 5-21

### 5.2.2 生理与医理

头部的经络穴位近 50 个, 拍打头部可以促进头、颈部的气血流通, 祛风散寒, 预防头部不适及头晕、头痛、感冒等。尤其是重拍哑门和大椎穴由于它们是督脉的俞穴, 不但可以健脑、增强记忆力, 而且还可促进全身气血循环。

拍捶胸部, 可直接使心、肺得到锻炼, 拍捶腰、背, 尤其是顺脊椎向上捶, 是沿督脉的循行路线而上, 可以促进全身气血循行, 顺脊柱两旁向下捶, 是沿足太

阳膀胱经的循行路线而下，该经分布在背部的穴位，其脉气，按相应脊椎的俞穴和督脉相通，深入体腔，通连体腔内的各个脏腑器官。所以，拍捶胸、腰、背部，都能有效地增强五脏六腑的活力，以抵御外邪。

重捶命门，是因为该穴在督脉之要位，有培元补肾、固精止带、舒筋活血、疏经调气、增强五脏六腑功能之作用。

重捶足三里，是因为该穴属足阳明胃经，有通调经络气血、扶正培元、祛邪防病之作用，特别是能理脾胃、调中气，和肠消滞，疏风化湿，可预防多种疾病，这对老年人是很必要的。

对四肢的拍捶，主要是增强其内部气血循环，促进肌肉发育，防止肢体麻木、酸痛以及四肢无力，甚至腿脚不灵、肢体偏瘫等。

老年八段锦

运气并纳精

老年八段锦的特点是：缓慢柔和，运气行血，通畅经络，强筋壮骨。亦可称做“老年动功”。寿星老人言：“人之生也，行气当先，气行则血行，血行则形生，是故气宜常运。”前几篇的活动都是为气的运行开道路。本篇的八段锦就是吸精运气，行血祛邪而生形。

操作八段锦要柔和缓慢，以意行气，用气而不用力，静心感觉气血运行、穴位开合(如痒、麻、胀、热、凉等)以及病灶对气血的障碍、气血对病灶的打通，达到全身气血运行通畅，身体轻健舒适。

## 6.1 提翅吸精

### 6.1.1 操作

(1) 打开吐纳穴 两足平行分开与肩等宽，两手自然下垂，松静站立，腹式呼吸 6 次，意念导引新鲜空气吸入体内各个角落；两手手指分开，十个指尖对着上丹田（鼻根山根穴至头上百会穴间的部分）交替轻叩 16 下，同时意念打开督脉的头顶诸穴；用右手中指掌骨头（手背中指跟部突出的骨头），转摩左手劳宫穴，向右、向左各转摩 16 下，同时意念打开左手劳宫穴；用左手中指掌骨头，转摩右手劳宫穴，向左、向右各转摩 16 下，同时意念打开右手劳宫穴；两手自然下垂，松静站立。

### (2) 纳精吐浊

① 预备式 两足平行分开与肩等宽，两手自然下垂，松静站立；双膝屈曲，脊柱松缩，至半蹲（大腿与地面约成  $45^\circ$ ）（图 6-1）；坠肘松腕，松掌松指。

② 提翅吸精 接上，双腿缓慢伸直，脊柱伸展，至直立，同时两臂缓慢前提（图 6-2），像鸟儿提翅似地由垂直于地面慢慢变为平行于地面（图 6-3）；展体提臂时吸气，意念使两手劳宫穴吸取大地之精气；使头顶督诸穴吸取天日之精气。

③ 扇翅吐浊 接上，双膝缓慢屈曲，脊柱松缩，至半蹲，同时双臂随之下落，两手以腕为轴，像鸟儿扇翅

似地，使手由上升变为随臂缓慢下降，至前臂平行于地面(图6-4)；屈膝落臂时呼气，意念使体内之邪气从劳宫穴排出。

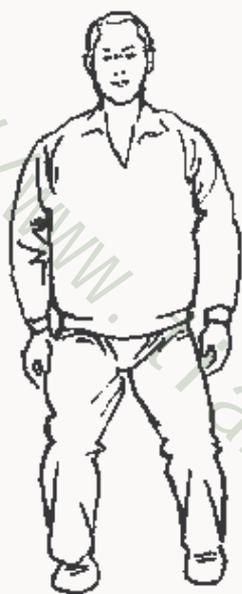


图 6-1



图 6-2

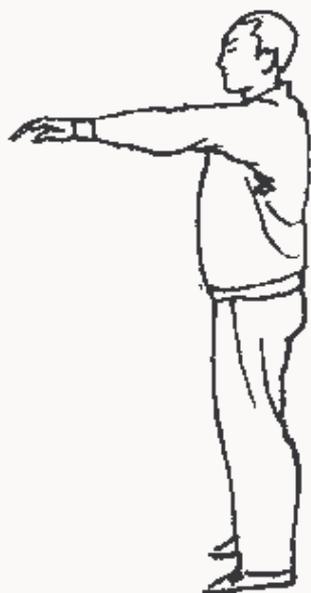


图 6-3

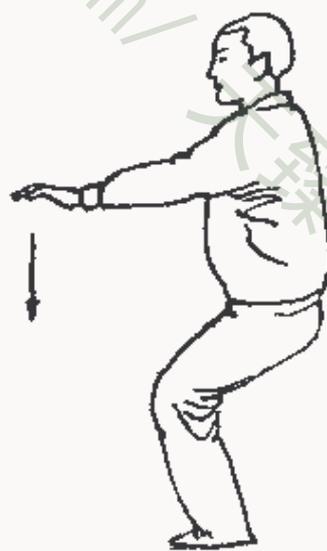


图 6-4

④第二次提翅吸精 接上，两腿缓慢伸直，脊柱伸展，至直立，同时双臂又似鸟儿提翅，随之灵活提起，至双臂平行于地面(图6-3)；展体提臂时吸气，意念使两手劳宫穴吸取大地之精气，头顶五穴吸取天日之精气；如此纳精吐浊，周而复始，做至第六次提翅吸精完，接做如下搂气贯顶。

⑤搂气贯顶 接上，水平屈肘，双手回收至胸前(图6-5)；两手水平拉开，两臂左右伸直，翻掌使掌心向前(图6-6)；以肩为轴，两手分别向前下方划大弧搂气，至双臂平行(图6-7)，翻掌向上，划大弧，用双手劳宫将大地之精气贯于上丹田6秒钟(图6-8)；双手拉开时呼气，搂气贯顶时吸气并微闭双目。

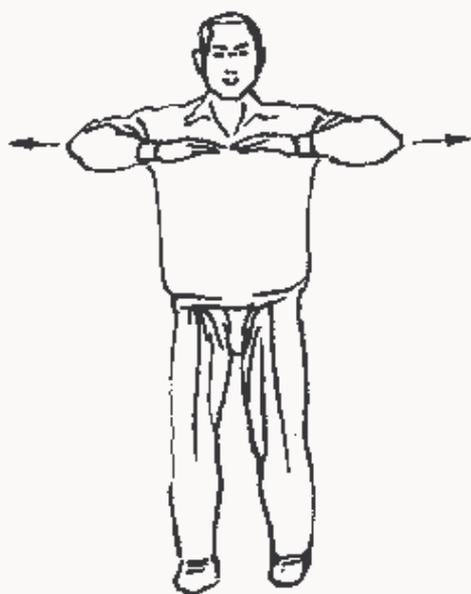


图 6-5

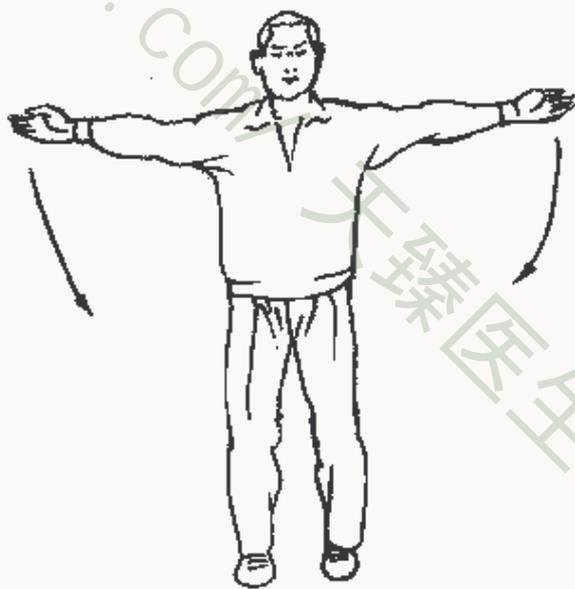


图 6-6

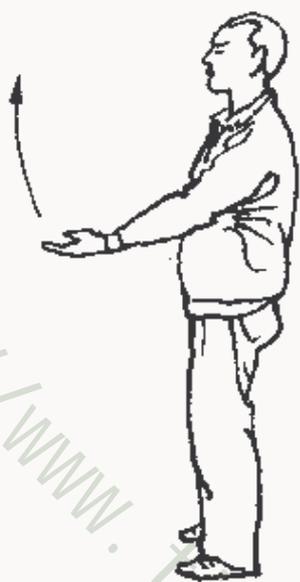


图 6-7



图 6-8

⑥收势 接上，双肘向左、右转开，双手掌心向下（图 6-9），自面前缓缓下落至（下）丹田（图 6-10），同时，意引所贯之气随手下行，经中丹田（位于上腹部膻中到脐中）至（下）丹田；两手分别向左右拉开，翻掌向前，以肩为轴，向左前方、右前方相对划大弧（图 6-11），拢体周之精气归丹田，左手在内，右手在外，两手内、外劳宫相接贴于丹田（图 6-12），固精 6 秒钟，双目睁开，双手自然下放体侧。双手贯气及下落时吸气，手贴于丹田时呼气。

操作本段，整个动作要柔软、圆活、连贯、完整；要以意引气，意气形结合，用气不用力。

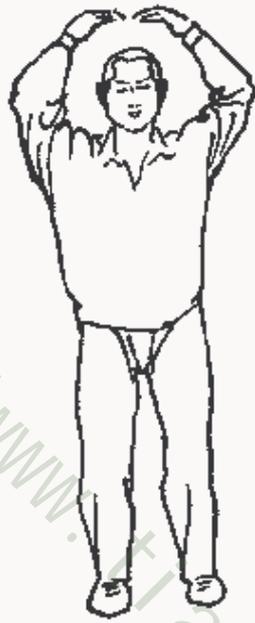


图 6-9

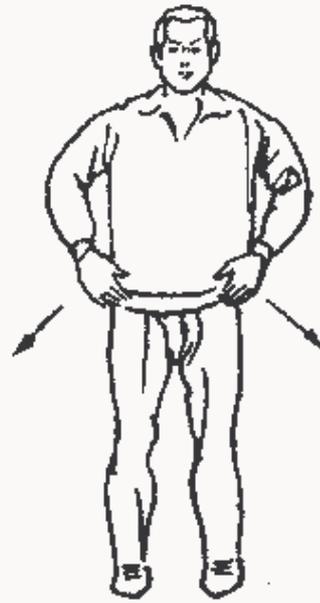


图 6-10

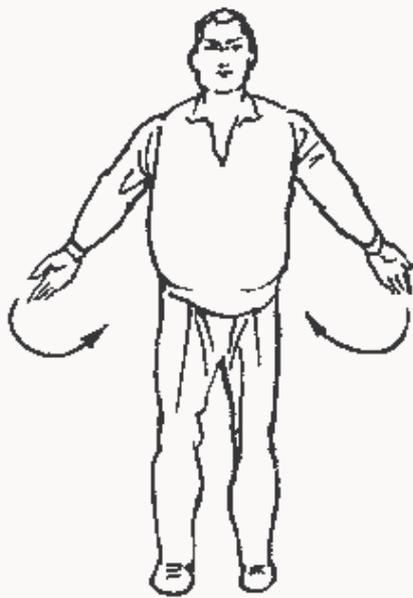


图 6-11



图 6-12

## 6.1.2 生理与医理

本段运动的目的在于吸天地之精气，增强从头部到全身气血的活力。

位于十指尖的十宣穴是经外奇穴，主治中风、热病昏迷急救，用它们轻叩头顶督脉的神庭、上星、颞会、前顶、百会等穴，会激发督脉的活力，开启头顶五穴的大门，作吸取天空日月精气之准备。

劳宫穴属手厥阴心包经，它是上肢端部通调脉气的户枢，大地之精气被劳宫吸入后，沿手臂进入胸部(上焦)、上腹(中焦)、下腹(下焦)三焦；在劳宫吸纳大地精气之时，也正是督脉畅通、头顶五穴吸取天日精气之际；同时，一蹲一起，可以促进足三阴经、足三阳经等经脉的脉气畅通。这可上吮天阳，下汲地阴，将天地日月散于大气中的精微汇集于全身经脉之内，循经往返，浇脏腑，濡腠理，润筋骨，利关节，吐故纳精，扶正祛邪，增强人体生命活力，健康体魄，延年益寿。

## 6.2 单举吸精

### 6.2.1 操作

松静站立，双足平行分开与肩等宽，意念打开双手劳宫穴；左手前提上托，掌心外转向上，手指向后，右手跷起手心向下，手指向前(图 6-13)；两臂左上、右

下用力推掌伸直，目视左手外劳宫；用力时吸气，意念使左手劳宫吸天日之精气，右手劳宫吸大地之精气；呼气时，意念排邪，左手下垂，右手上托，如前；再吸气时，两臂右上、左下用力推掌伸直，目视右手外劳宫，意念使右手劳宫吸天日之精气，左手劳宫吸大地之精气（图 6-14）；如此交替，一上一下，一吸一呼，纳精排邪，共做 6 个循环。



图 6-13



图 6-14

最后，双手落于两侧，分别向左右拉开，翻掌向前，以肩为轴，分别向左前方、右前方相对划大弧，拢体周之精气归丹田（图 6-15），左手在内，右手在外，两手内外劳宫相接贴于丹田（图 6-16），固精 6 秒钟，自然下放两侧。



图 6-15



图 6-16

### 6.2.2 生理与医理

在单举吸精操作中，左手上托，掌心向上，能引气顺左手阴经上升，打开左手劳宫与天气接通；右手跷起，掌心向下，能引气顺右手阴经下降，打开右手劳宫与地气接通；当两臂上下用力拉直时，督脉畅通，调动诸阳，牵动诸阴，这样，人在天地之间，通天接地，吸天地之精华，调本身之阴阳，对颐养天年大有裨益。

左臂上举，能提动心、胃、脾、肺，而主要是能通过足阳明胃经调理胃气，健胃固本。

右臂上举，能提动肝、胆及肺，而主要是能通过足厥阴肝经，调理肝气以明目。因为该经归属于肝，向上连接眼球后通入颅腔目系组织。

## 6.3 双举吸精

### 6.3.1 操作

松静直立，两足平行分开，与肩等宽，意念打开双手劳宫穴、无名指端的关冲穴及双足心的涌泉穴；双手前提上托，掌根外转向上用力推掌，同时双足跟抬起，吸气(图6-17)；吸气时，意念用双手劳宫穴及关冲穴吸天空日月之精气，用双足涌泉穴吸大地之精气，均导入丹田；双手双足同时下落，手落至与头等高，足跟着地，配合呼气，意念排邪。接着，再次上托、下落，如上，共做6次；双手落于身侧，翻掌向前，以肩为轴，分别向左前方、右前方相对划大弧，拢体周之精气归丹田(图6-18)，左手在内，右手在外，两手内外劳宫相接贴于丹田(图6-19)；固精6秒钟，自然下放两侧。

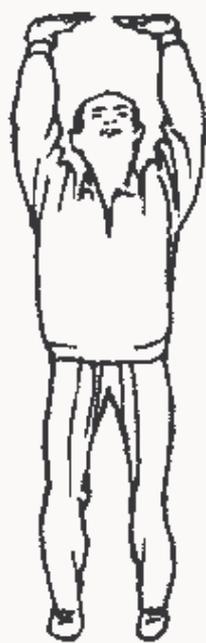


图6-17

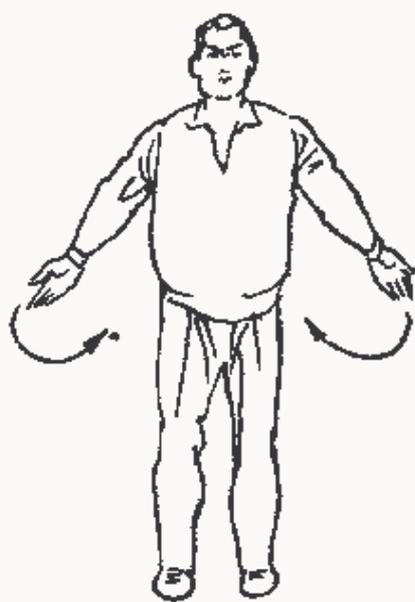


图6-18

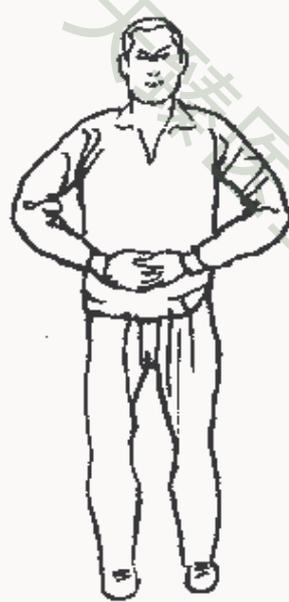


图6-19

### 6.3.2 生理与医理

双举吸精中，除用四肢端的主要俞穴劳宫、涌泉吸取天地之精气外，无名指端的关冲穴是一个重要的吐纳口。因为在双手掌用力上托时，关冲穴最高，关冲穴是手少阳三焦经的起点，穴位的开合，与口鼻呼吸的机能相似，所以，当其用力达到最顶时，吸气之力也最强，意导天日之精气就顺之而进，入于三焦。寿星老人谓：三焦不合时，水火不济，易成便秘，而双举可以调理三焦(胸部、上腹部、下腹部)，顺肠通便。同时，还能拔脊壮肌，协调五脏六腑，防治腰弯、背驼。

## 6.4 运气固精

### 6.4.1 操作

(1)左移运气 松静站立，两足平行分开稍宽于肩；双腿微屈，身体重心移至右腿，身体渐向右转，左足跟抬起，足尖里扣；左手微屈，抬起至腹前(手心向上)，经腹前向右上划弧至右肩前(同时，手心渐渐向里翻转，由向上渐渐向前)，拂面向头左上划弧，全臂慢慢向左伸直(手心渐渐转为向下)，继续划弧至左胯前，手的轨迹形成一个圆形(图6-20)；当左手翻掌拂面向左上划弧时，身体随之向左转，左足转正，右足跟抬起，足尖里扣，右手微屈，抬至腹前(手心向上)，经腹

前向左上划弧至左肩前(同时,手心渐渐向里翻转,由向上渐渐向前),拂面向头右上划弧,全臂慢慢伸直(手心向下),继续划至右胯前,手的轨迹亦是一个圆形(图6-21);如此,两手均按划圆轨迹缓缓连续运动,当左手至圆最高点时,右手到圆最低点,右手至圆最高点时,左手到圆最低点;当左手划至最高点继续向左划圆时,左足随之向左移一步,躯干随之向左移动,右足向左足靠拢(图6-22);此为左移运气之第一步;如此继续,左移运气共做6步。动作要连续圆活、缓慢均匀,要挺胸直腰,不要弯腰驼背。



图 6-20



图 6-22



图 6-21

在左移运气中，当左手开始从圆最低点向右划圆时起，双眼要随左手五个指尖转移，当右手到圆最低点时，双眼要随左手五个指尖转移，当右手到圆最低点时，双眼移到右手五个指尖并随之转移，如此交替旋眼，在于意守手三阴、手三阳经脉的指尖俞穴。要用腹式慢呼吸引导手的动作，左手上划时吸气，下划时呼气，要以意导气，以气导形，用气而不用力。呼吸不能急促，务使呼吸道及各指端俞穴所吸精气经运臂送行于五脏六腑及经络肌肤的各个角落，以彻底吐故纳新。这样，运臂时当你感到气血在臂内流动，就达到了运气排邪的要求。

(2)左向气贯双目 接上第6步，当左移运气至第6步结束左手下划时，左足尖连身转向左方，右足原地抬起足跟，以第一趾为支轴随身左转，向前跨一步(图6-23)，躯体前倾，双腿微屈，二足平行，距离与肩等宽；双臂双手屈曲，手心向上捧气(图6-24)；以肩为轴，向前、向上划弧，打开双手劳宫穴对向双眼(图6-25)，距离约15厘米，躯体后仰，吸气，意念向双目贯气养睛，持续6秒钟；两手分别向左右拉开，向前下方划大弧，转向前上搂气(图6-26)，再对双眼贯气，持续6秒钟；如此，贯气3次后，两手经胸前缓慢下落，意念使所贯之气经三焦归至丹田(图6-27)；当手至下腹时，分别向左右拉开，掌心向前，以肩为轴，向左前、右前相对划大弧，拢体周之精气归丹田(图6-28)，左手在内，右手在外，两手内、外劳宫相



图 6-23



图 6-24



图 6-25

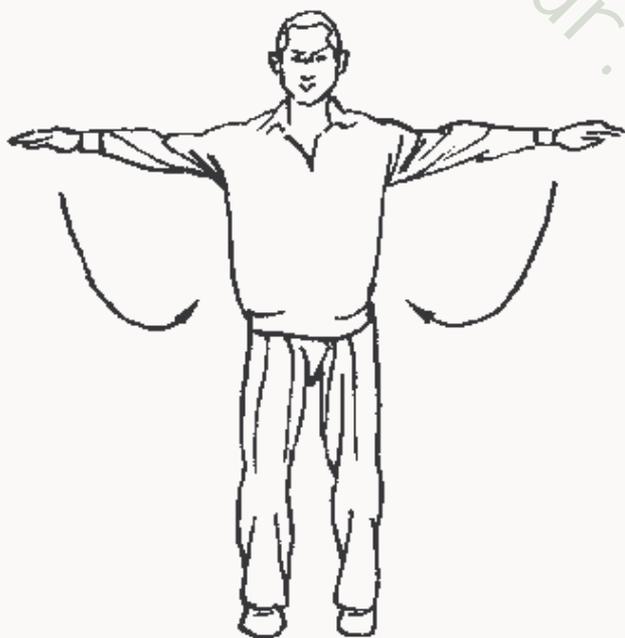


图 6-26

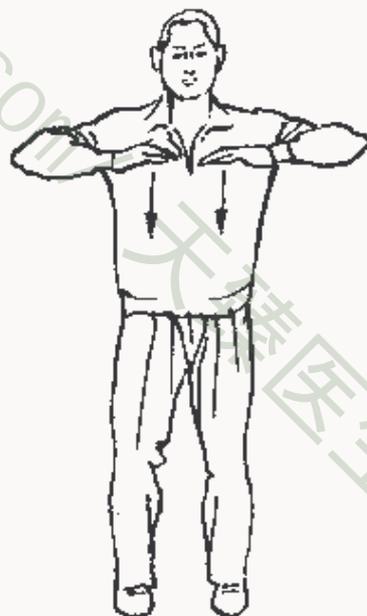


图 6-27

接贴于丹田(图 6-29)，固精 6 秒钟，自然下放两侧。身体右转归正。



图 6-28

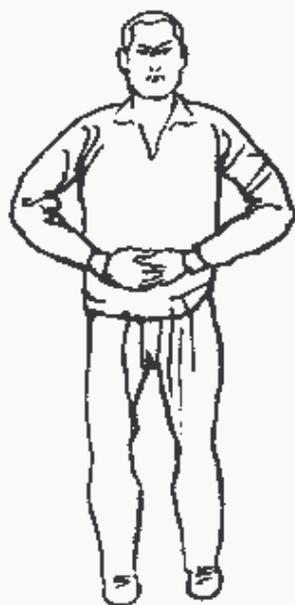


图 6-29

(3)右移运气 松静站立，两足平行分开稍宽于肩；双腿微屈，身体重心移至左腿，身体渐向左转，右足跟抬起，足尖里扣；右手微屈，抬起至腹前(手心向上)，经腹前向左上划弧至左肩前(同时，手心渐渐向里翻转，由向上渐渐向前)，拂面向头右上划弧，全臂慢慢向右伸直(手心渐渐转为向下)，继续划弧至右胯前，手的轨迹形成一个圆形(图 6-30)；当右手翻掌拂面向右上划弧时，身体随之向右转，右足转正，左足跟抬起，足尖里扣，左手微屈，抬至腹前(手心向上)，经腹

前向右上划弧至右肩前(同时,手心渐渐向里翻转,由向上渐渐向前),拂面向头左上划弧,全臂慢慢伸直(手心向下),继续划至左胯前,手的轨迹亦是一个圆形(图6-31);如此,两手均按划圆轨迹缓缓连续运动,当右手至圆最高点时,左手到圆最低点,左手至圆最高点时,右手到圆最低点;当右手划至最高点继续向右划圆时,右足随之向右移一步,躯干随之向右移动,左足向右足靠拢(图6-32);此为右移运气之第一步,如此继续右移运气,共做6步。动作要求同“左移运气”。

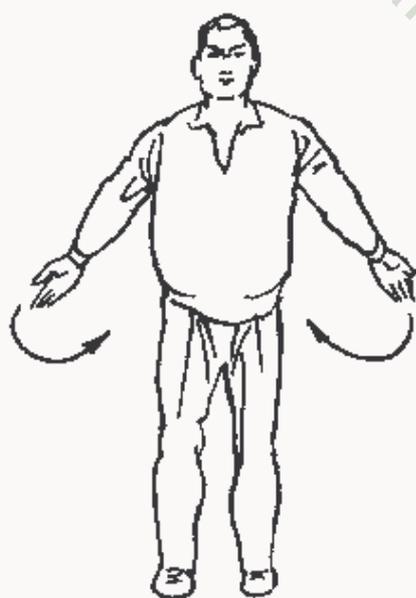


图 6-30



图 6-32



图 6-31

(4)右向气贯双目 接上第6步，当右移运气至第6步结束右手下划时，右足尖连身转向右方，左足原地抬起足跟，以第一趾为支轴随身右转，向前跨一步(图6-33)，躯体前倾，双腿微屈，两足平行，距离与肩等宽；双臂双手屈曲，手心向上捧气(图6-34)，以肩为轴，向前、向上划弧，打开双手劳宫穴对向双眼(图6-35)，距离约为15厘米，躯体后仰，吸气，意念向双目贯气养睛，持续6秒钟；两手分别向左右拉开，向前下方划大弧，转向前上接气(图6-36)，再对双眼贯气，持续6秒钟。如此，贯气3次后，两手经胸前缓慢下落，意念使所贯之气经三焦归至丹田(图6-37)；当手至下腹时，分别向左右拉开，掌心向前，以肩为轴，向左前、右前相对划大弧，拢体周之精气归丹田(图6-38)，左手在内，右手在外，两手内、外劳宫相接贴



图 6-33



图 6-34



图 6-35

于丹田(图 6-39), 固精 6 秒钟, 自然下放两侧。身体  
左转归正。

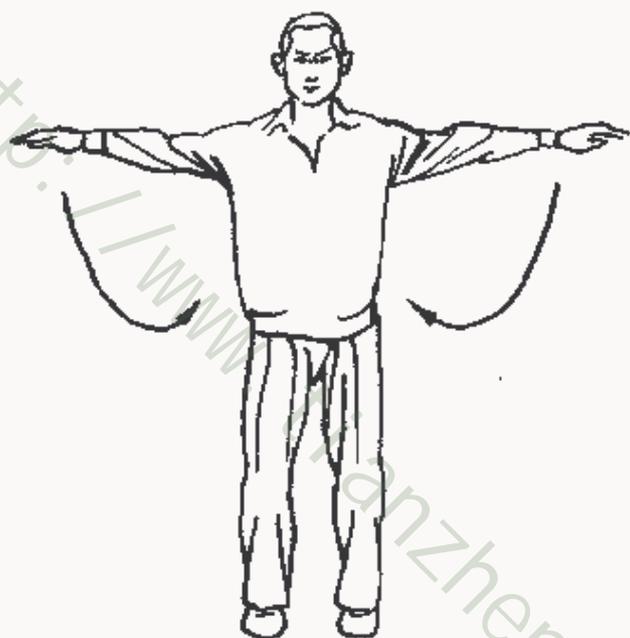


图 6-36

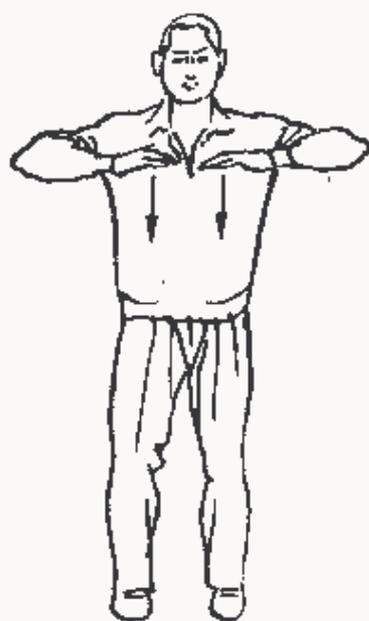


图 6-37

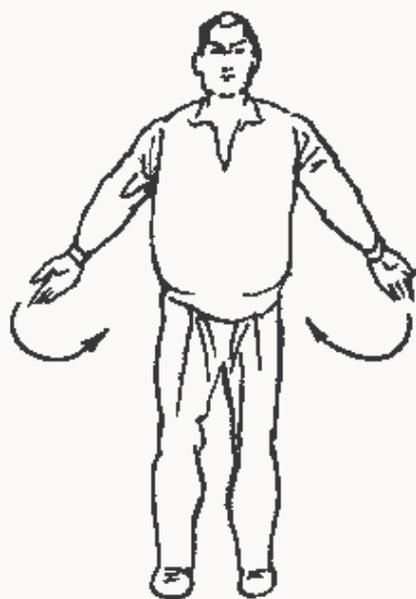


图 6-38



图 6-39

养生百字诀详解【六四】老年八段锦 运气并纳精

## 6.4.2 生理与医理

本段运动之目的在于将吸收天地宇宙间之精气通过运臂送往体内各个角落，增强体质和活力。

本段安排了通过意守十指端的这些俞穴，随着运臂、呼吸进行吐纳，使天地日月之精气随经络往返运行，就能进一步充分地浇脏腑，濡腠理，润筋骨，利关节，将精气之多种高能物质固于体内，故能强身健体。

本段在左、右移运气之后，将运行得劲之精气，由劳宫贯入双目，其作用是很大的。中医认为，眼有五轮：肉轮、血轮、气轮、风轮、水轮(图6-40)，肉轮连脾，血轮连心，气轮连肺，风轮连肝，水轮连肾。所以，多次贯气于双目，使五轮接受精气，不仅能明目健睛，而且有益于脾、心、肺、肝、肾等内脏器官。

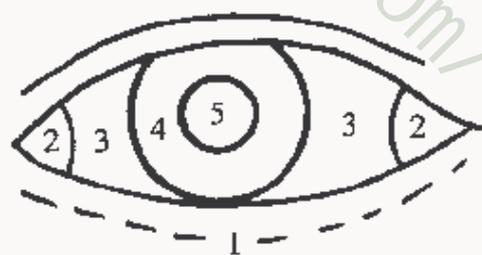


图6-40 眼之五轮

1. 肉轮 2. 血轮 3. 气轮 4. 风轮 5. 水轮

寿星老人谓：人往往由于情志不佳或劳作不当，而引起体内阴阳失调、气血逆乱、经络阻塞、脏腑功能不

调而有病，其关键在于调理气血。气血之流通是以气为主导，气行则血通。故本段安排的运气，主要是起导气行血之作用。平常，在工作疲劳之后，可按本段之运臂行气之做法进行简易活动，就能调整全身之气机，使之恢复正常运转，会使人感到特别舒服。

## 6.5 扭气归阳

### 6.5.1 操作

两足开立，稍宽于肩，双目前视；双臂向前抬起，手心相对，稍高于肩，双手向下滑落，手心向下，分别向左右抛开，手心向上，双臂同时伸展至臂与肩平(图6-41)，与双手下滑、双臂伸展的同时，以腰为轴，上身与头及眼珠均向左转，至最大限度，左臂亦向左转至最大限度，右臂随时与左臂保持于一条直线，挺胸缩背，吸气，并意守劳宫穴(图6-42)，持6秒钟；双掌向后翻转，同时双臂屈肘，双手微屈，意念扭吸天空中之精气，进入三阴经的劳宫穴，随之身体转向正前，回到图6-41的姿势。

再右转扭气，双手向下滑落，手心向下，分别向左右抛开，手心向上，双臂同时伸展至与肩平(图6-41)，与双手下滑、双臂伸展的同时，以腰为轴，上身与头及眼珠均向右转，至最大限度，右臂亦向右转至最大限度，左臂随时与右臂保持于一条直线，挺胸缩背，

吸气，并意守劳宫穴(图 6-43)，持续 6 秒钟；双掌向后翻转，同时双臂屈肘，双手微屈，意念扭吸天空中之精气，进入三阴经的劳宫穴，随之身体转向正前，回到图 6-41 的姿势。

左右扭气各三次后，由图 6-41 的姿势，将双手下落于身体两侧(图 6-44)，接着，双臂屈肘，双手微屈，收气向上(图 6-45)，使双手劳宫对准额前两侧的阳白穴(图 6-46)，距离约 15 厘米，意念使扭住之精气贯入阳白，持续 6 秒钟；双手缓缓落下，引气下沉丹田，接着双手分别向左前方及右前方外推划弧，将散于身周之精气拢于丹田(图 6-47)，手心向里，左手在里，右手在外，内外劳宫相接，叠贴于丹田(图 6-48)，意守 6 秒钟。双手经两胯沿体侧自然落下。

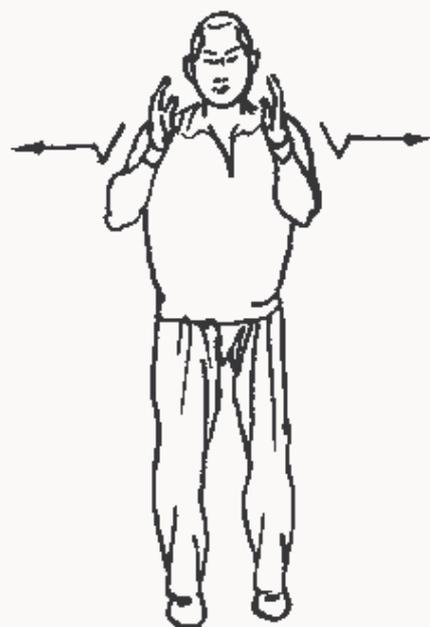


图 6-41

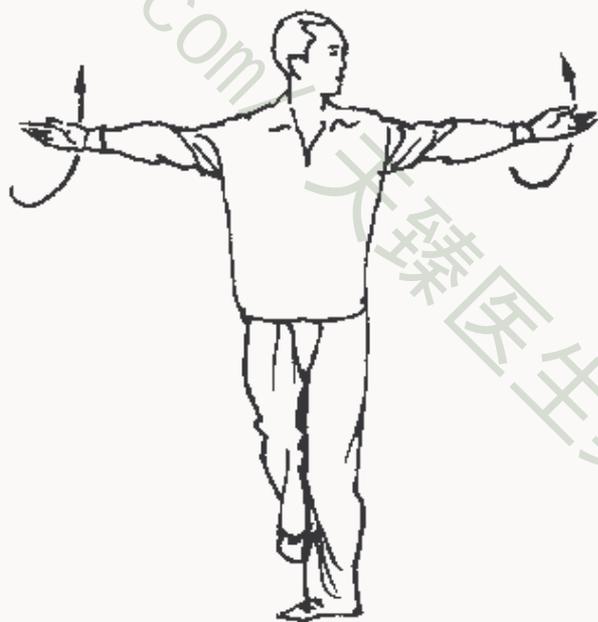


图 6-42

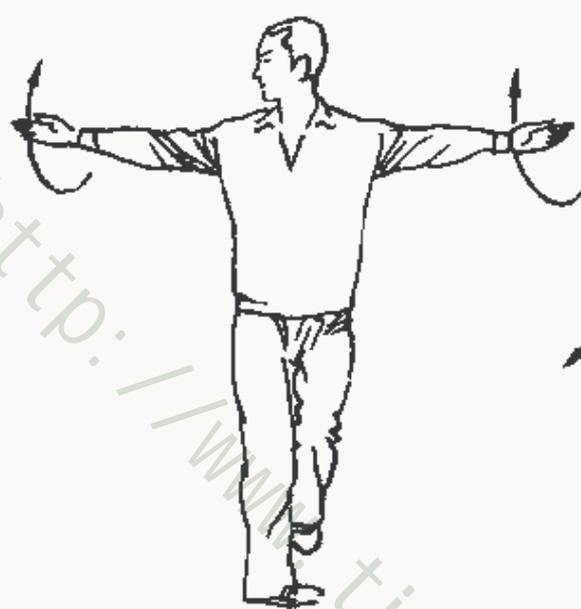


图 6-43



图 6-44



图 6-45



图 6-46

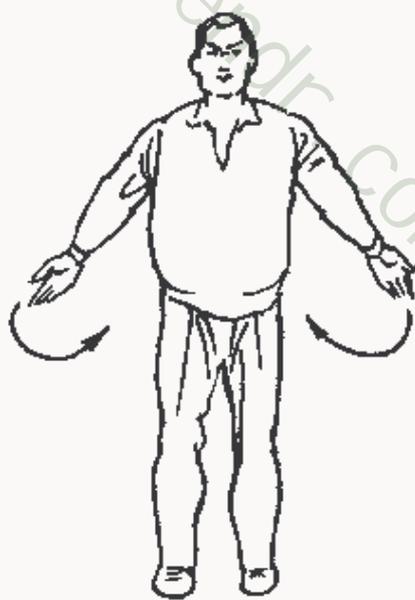


图 6-47



图 6-48

动作要柔软圆活，连贯完整；要以意行气，行意结合，用气而不用力。

### 6.5.2 生理与医理

本段运动的目的在于协调肩、颈及头部气血，硬朗体魄，增强活力。

由《解剖学》知，肱骨上端与肩胛冈连接(图6-49)，当臂部向两侧抬起与肩平，手臂向后翻转并向上用劲时，肱骨随之转动，由于该处骨架结构力学的杠杆作用，使肩胛冈向前，于是肩胛必向前而“驼背”收进。所以，此段活动，首先可预防老年驼背。其次，在前几段纳天地之精，并经过运气后，由于本段的扭臂，手心数次向上，进一步扭吸大气之精，将其贯入阳白，顺足少阳胆经送到肩胛肌与冈上肌之间的肩井穴、肩胛冈上窝与手太阳经交汇的秉风穴和脊柱上与督脉交汇的大椎穴(图6-49)。从而加强与巩固“驼背”收进之功效，并能消除五劳七伤，有助于老年人身躯硬朗而直立。

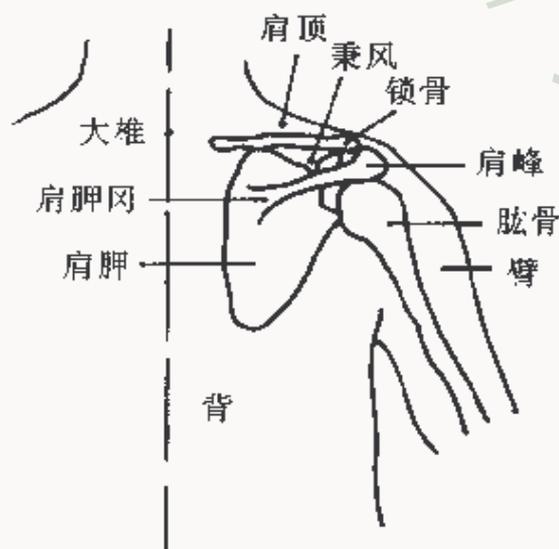


图6-49

## 6.6 宽海祛邪

### 6.6.1 操作

身体正立，目视前方，向左跨一步，两手握拳屈肘，拳心向内，对至胸前(图6-50)；施劲将上臂向左右拉伸，抬头、挺胸、扩腹，同时吸气，意念使大椎、哑门和人迎(位于喉结旁一横食指半处)三穴进气；回至对拳状态，呼气。

接上，身体下蹲成马步，同时，右臂保持原来屈肘，拳心向下，施劲右伸，身体右靠，左手向左侧立掌施劲推出(图6-51)，目视左手外劳宫，抬头、挺胸、扩腹，吸气，意念使左掌抵邪；身体起立，回至对拳状态，呼气。

接上，施劲将上臂向左右拉伸，抬头、挺胸、扩

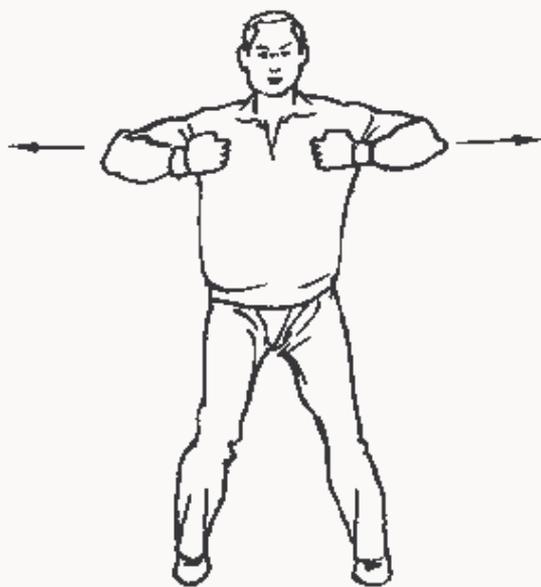


图 6-50

腹，同时吸气，意念使大椎、哑门和人迎三穴进气；回至对拳状态，呼气。

接上，身体下蹲成马步，同时左臂保持原来屈肘，拳心向下，施劲左抻，身体左靠，右手向右侧立掌施劲推出，目视右手外劳宫，抬头、挺胸、扩腹，吸气，意念使右掌抵邪(图 6-52)；身体起立，回至对拳状态，呼气。

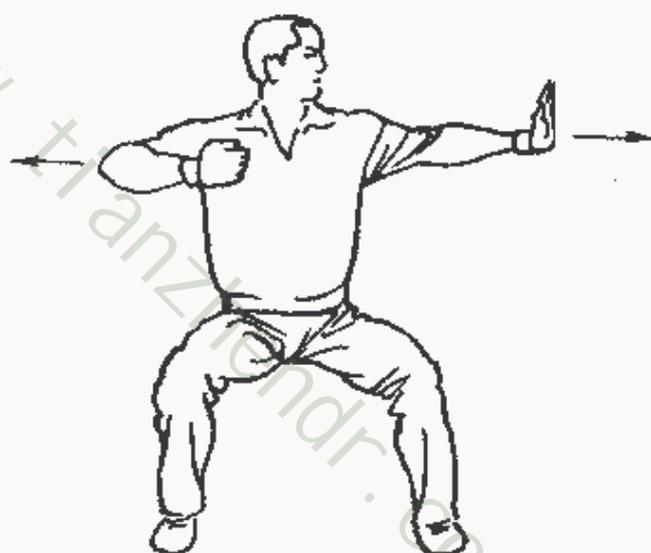


图 6-51



图 6-52

如此，两拳相对开拉；右拳右抻，左掌推出；两拳相对再次开拉；左拳左抻，右掌推出，是为宽海抵邪一个循环。共做三个循环，身体起立，回至对拳状态时，左腿收回，身体正立，两拳变掌下落(图 6-53)，至下腹前，分别向左右拉开，掌心向前，以肩为轴，分别向左前、右前相对划大弧，拢体周之精气归丹田(图 6-54)，左手在内，右手在外，两手内外劳宫相接贴于丹田(图 6-55)，固精 6 秒钟，自然下放两侧。

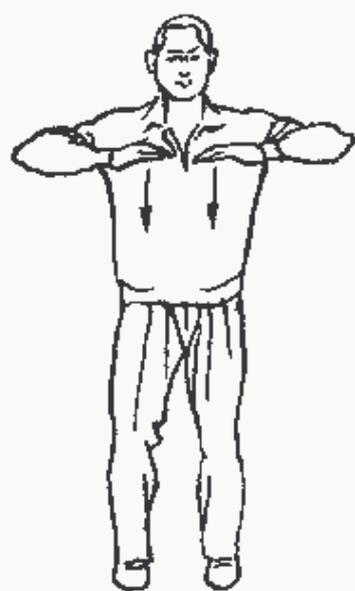


图 6-53



图 6-54



图 6-55

### 6.6.2 生理与医理

本段运动的目的主要在于协调胸、腹部气血，增强体腔活力。《灵枢经》谓：人的先天之气与后天之气均

汇集于胸，故胸为气海。本段的操作主要是宽海活气。屈肘握拳，施劲扩胸，就能宽胸腹而理内气，增强心肺功能，使海存之气振作，进而协调五脏六腑之气血畅通运行。气海之气，其运行中的主要俞穴，后在督脉的哑门、大椎，前在足阳明经的人迎。所以，挺胸扩腹，气海纳气之时，随意念导引，天日之精气即可进入；而用劲推掌，打开劳宫，气走手三阴，既可祛邪，又可抵邪。

## 6.7 抱气贯通

### 6.7.1 操作

身体正立，两足平行，稍宽于肩，双目平视。双臂相对屈肘，双手微屈，手心向上，从腹前对指上提(图 6-56)，至高于肩时，手掌内翻，手指向上，手心相对(图 6-57)；两肘下落至最低，同时双腿微屈，上身正直下落，储力(图 6-58)；两手上射至肢直，手掌前翻，分别以肩为轴，向左右划大弧(图 6-59)，同时左足向左跨一步，两腿挺直，弯腰 90°，百会向前(图 6-60)；当双手划弧至足前时，掌心向上，眼视劳宫，意念双手抱气；腰渐渐伸直，同时双手手指变向前方，双手由前下向上随身体之伸直划大弧(图 6-61)，至头顶百会上约 5 厘米，左足收回，两中指相对，意念贯气于百会穴(图 6-62)，持续 6 秒钟；两手分别由头两侧经胸前徐徐落下，至身体两侧(图 6-63)；意念使所贯之

气，前通任脉，后通督脉，并通手足三阴、三阳诸脉下行，贯通全身，至四肢末梢。静立3秒钟。此为一次贯气。

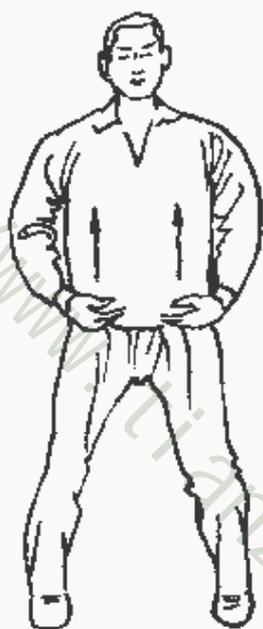


图 6-56



图 6-57



图 6-58



图 6-59

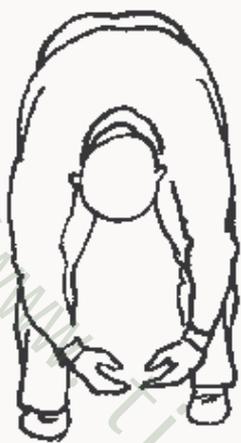


图 6-60

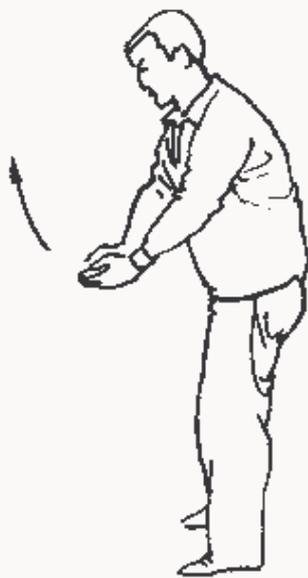


图 6-61



图 6-62



图 6-63

当第二次抱气贯通时，右脚向右跨。如此，左右各做3次。当最后双臂落至两侧时，双手分别向左前及右前方向相对划弧，拢体周之精气归丹田(图6-64)，左手在里，右手在外，两手内外劳宫相接贴于丹田(图6-65)，意守6秒钟，自然下放两侧。

整个动作要柔软、圆活、连贯、完整，要以意(念)行气，形(姿势)意结合，用气而不用力。



图 6-64

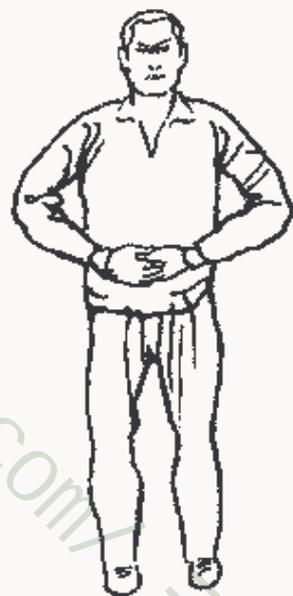


图 6-65

### 6.7.2 生理与医理

本段操作是全身性的机体和气血的活动，主要是将浩然宇宙之精气，由百会贯入，从上到下充满全身经络，通活周身气血。

## 6.8 闭目养神

### 6.8.1 操作

面向初升的朝阳，松静站立，双目微闭；双手叠贴于丹田，左手在里，右手在外，内外劳宫相接；平心静气，排除杂念，意守丹田；腹式慢呼吸至少3分钟；让全身俞穴敞开，自由地吸收阳光送来的高能精微，以养神气。然后慢慢睁开眼睛。

双臂左右缓慢抬起，两手微屈随之上提，像鸟儿提翅似地至与肩平时(图6-66)，圆活回落至体侧；抬臂时，同时屈膝提起左腿，足尖下垂，距地约20厘米；落臂时腿亦随之下落；抬臂时吸气，意念使周身之俞穴同时都吸收天日之精微，落臂时呼气，意念排尽体内之浊邪。这种动作叫做鸟儿提翅，共做两次；第二次抬臂之同时，提右腿、落臂之同时，落右腿。

这两次提翅为一个循环。共做三个循环。第2循环的抬臂高度，至全臂与地面成 $45^{\circ}$ (图6-67)，就圆活回落，亦是换提左、右两腿。第3循环的抬臂高度，至全臂与地面成 $30^{\circ}$ ，就圆活回落，还是换提左、右两腿。全是抬臂时吸气，落臂时呼气；意念配合吸精排邪。动作要轻松柔和，飘飘然像鸟儿飞翔一样。

最后，双手分别向左前、右前方向相对划弧，将体周之精气收归丹田(图6-68)，手心向里，左手在内，

右手在外，两手内外劳宫相接贴于丹田(图 6-69)，意守固精 6 秒钟，自然落于体侧。结束早练。



图 6-66

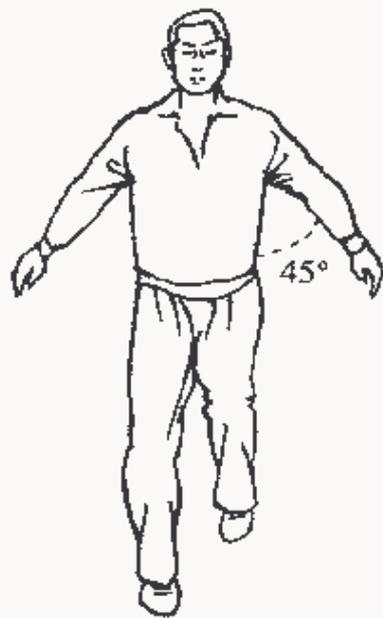


图 6-67

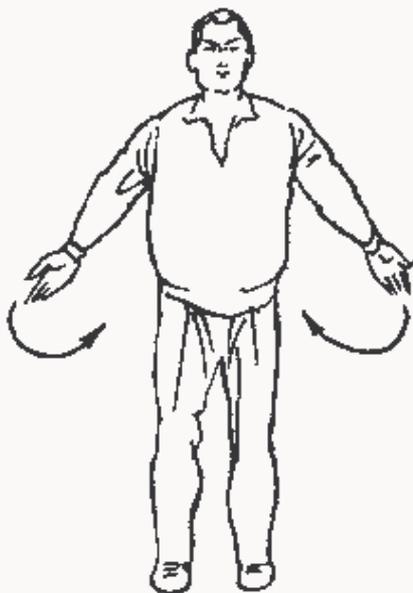


图 6-68



图 6-69

养生百字诀详解「六曰」老年人段锦 运气并纳精

## 6.8.2 生理与医理

通过前七段的操作，从头到足、五脏六腑、四肢百骸，从里到外都得到了锻炼，体内各部机能活跃、气血运行正旺。通过闭目养神，能使吸入的天地日月之精气，进一步与体内的元气结合，使人的神气充盈，像鸟儿展翅悠翔一样，轻快地进入新的一日生活。

### 老年八段锦的生理与医理

本老年八段锦是按照老年人的身心特点，以经络理论为基础，以运气行血为手段，集气功、武术和健身操之优点于一体而设计的。由于它柔和缓慢，用气而不用力，所以很适合老年人操作。经常操作本八段锦，能使老年人气血旺盛，身体健壮，益寿延年。不仅只在早间操作，平时偶感困倦，也可择其某段随时操作，以舒展筋骨，畅通气血，舒适身体。

饮食是影响人体健康长寿的一个关键问题。寿星老人把握着三点：清淡、定时、定量。

### 7.1 清淡

清是相对于食荤来说的，淡是相对于调味而言。

人若多食肥肉，就会导致血脂升高，血液粘稠度增加，容易诱发心血管疾病；过食调味，则会伤害五脏，尤其是吃盐过多，会增加体内的钠离子，引起水肿和血压升高，增加肾脏负担；吃

糖多会引起肠胃不适，如泛酸、胀气，还能促进肝脏合成脂类，导致血管硬化，诱发心脏病、糖尿病、合并肾病等。所以，寿星老人讲“大味必淡”。

《素问·生气通天论篇第三》谓：人的阴精是饮食的五味产生的，但贮藏阴精的五脏也会因五味而受到伤害；过食酸味，肝气会津淫亢盛，影响到脾气竭绝；过食咸味，有损骨骼，使肌肉紧缩，心气抑郁；过食甜味，会心气满闷，上逆而喘，面色发黑，肾气失衡；过食苦味，会使脾气躁而胃气厚；过食辛味，会使筋脉弛纵，精神央尽；并提醒，要谨慎调和五味，使骨强筋柔，气血流畅，肌肉固密，这样才能骨气硬而精力强。按照这样正确的养生之道，如法保健身体，自会达到天命之寿。

《素问·五脏生成篇第十》也说，多吃咸味，会使血脉凝滞，面色失去光泽；多吃苦味，会使皮肤干燥，毛发脱落；多吃辛味，会使筋拘挛，爪甲枯槁；多吃酸味，会使肉坚厚而唇缩；多吃甜味，会使骨骼疼痛，头发脱落。所以，寿星老人经常告诫我们，“不可偏嗜五味”。

寿星老人主张“饮食宜清淡，应以素为主”，他说“肉不可不食，但不宜多食，这是与中国几千年以农业为基础的国情所决定的人的体质所适应的，假若改变了这个传统，人的健康长寿就会受到影响”。他一生的进食都是掌握着这个原则。我们认为，老人的这个观点是正确的，而且从他的养生实践中得到了证明。从现代营

养学的观点看，人类食物最理想的构成比例，碳水化合物占近60%，脂肪约为其一半。而碳水化合物又主要从五谷杂粮(稻、麦、玉米、高粱、豆类等)中取得，中国人所谓的主食也就是五谷杂粮，而副食乃是蔬菜肉类，如果主副颠倒，必导致健康受损。对此，寿星老人也有过教训。中国的长寿老人多半在农村，他们的长寿经验也大多如此。

从国外食肉较多的欧美国家来看，近年来也慢慢风行素食了，还专门研究调制出“纤维片”等辅助食物，来调剂肉食过多对人的危害。因为纤维素能刺激肠蠕动，加速大便的排泄，预防便秘及由此而引起的许多疾病。

## 7.2 定时、定量

用膳定时，可以形成条件反射，到吃饭时即会有食欲，消化液分泌也会自然增多，肠胃蠕动会增强。《灵枢·平人绝谷第三十二》谓：健康的人，当胃里水谷充满时，肠内是空虚的，当水谷下传至肠中，肠满时，胃里就是空虚的，这样定时的上满就下虚，下满就上虚，气机才能上下通达，五脏才能安定，血脉才能调和，精神才能内守，人才有神气。这也早就说明了定时用膳的好处。

用膳定量，可以使机体和谐地运转，避免因过量饮食使机体过载，而逼迫做损伤性的活动，可以保持正常

旺盛的食欲和消化能力。所以，定时、定量用膳，是保障自己生理机能正常运转的必要措施，也是保护“后天之本”——胃得以健康的基本方法。寿星老人常说“不贪口腹养胃气”，其道理就在于此。他又说“用膳定时、定量的道理容易明白，不定时、定量的危害，很多人也都感受过，但要真正做到定时、定量是不容易的”。如果不信，你可试试看。

胃是人的“后天之本”，胃的主要生理功能是受纳食物和消化食物。水谷入胃经过消化后，其精微部分化生为营卫之气，循行全身，以滋养五脏六腑，与原气一起成为人体生命活动的动力。中医认为“内伤脾胃，百病由生”。假若胃有了病，就会出现饮食受纳功能失常，食欲不振，胃气机能障碍，消化不良，以致影响到全身器官，乃至生命。所以，保养胃气非常必要。而保养胃气的方法主要还是“不贪口腹”。寿星老人曾经讲过他小时候的一个故事：十岁时，他患重病，病后身体非常虚弱，但食欲很强，不时地想吃东西。可是他母亲一天只给他吃四次饭，而且每次只给半碗，根本吃不饱。就这样历时月余，身体基本恢复后，才逐渐给他添加饭量，直至身体完全康复，才让他吃饱。他讲，母亲为什么这样做？就是为了扶养他的胃气，让他永远保持着旺盛的食欲。他说，他活到百岁，之所以胃口一直很好，都是母亲给他打的基础。所以他一生倡导“不贪口腹养胃气”，保护这生命的“后天之本”，并且自己身体力行。

寿星老人平时很少吃零食，一日三餐，定时、定量，掌握着“早吃好，午吃饱，晚吃少”的原则。所谓“吃好”“吃饱”，也都不超过自己胃口所能承受的限量。晚饭“吃少”，主要是为了避免在睡前胃里不能排空而形成消化不良的问题。寿星老人有首饮食歌：早晨要吃好，牛奶、鸡蛋、馒头、小菜不能少；中午要吃饱，粮食(面条、馒头、米饭)为主要，蔬菜、豆腐为常客，附以鱼、肉等佳肴；晚饭要吃少，常在七八成间绕，玉米、小米、大米粥最好；不爱吃补品，零食亦很少；饮茶也清淡，没有烟酒等嗜好。遵此，在他的一生中，肠胃从未发生过大的问题。

书报作好友

花草治性情

“书报为友花为邻”是寿星老人的座右铭，也是他给自己创造的生活环境。他一天除了早操晨练，晚上漫步、做静功等活动外，主要生活在书报、花草之间。

寿星老人说，生命在于运动，尤其在于脑力运动，因为，体力活动能舒筋活络，灵活关节，促进气血循环，敏捷行动；而脑力活动，能延缓大脑细胞退化，使人心理健康，保持生命活力。他的读书看报，莳花养草，一是为了精神生活，二是为了益寿延年。

寿星老人喜欢研究医学，上自《黄

帝内经》《本草纲要》，下到今之医科百家，他博研广览，并联系健康长寿之实际；喜欢阅读文史，尤其喜爱唐诗、宋词、古典文章，以此乐游于千年古代山水间，经常出口背诵几段，吟以自赏；老人还喜看报章杂志，关心国家大事以及世界风云，跳出了个人及琐事圈子。因此，他视野开扩，看透世界，胸怀宽广，装载天下。老人谦和乐观、好客、健谈，如果你要和他交谈天下大事，他会古今中外滔滔不绝。他读书喜欢笔录，看报乐于剪辑，他说“拾到篮子都是菜”，积累了不少宝贵资料。

老人喜欢莳花养草。他在院子里开垦了一片空地，在每日看书阅报之余，就去耕作、栽种、施肥、浇灌，十分辛勤。盆栽的花卉有君子兰、龙舌兰、仙人掌、海棠、金钟、水仙、兰草、三叶草等，非为名花珍卉，但或取其花美清秀，以醒脑悦目；或赏其寓意，益健康长寿而“惟吾德馨”。老人最喜欢种植月季花，因其月月盛开，有不断的希望而喜爱。花枝的每一蕾出，都在老人的心里产生一个喜悦的亮点，因为它孕育着生的希望，寿的延长。保护呀，浇灌呀，直到花朵盛开，再享受着花儿芬芳的馨香。一分勤劳，一分收获，常年四季满院都有鲜花盛开，陪伴老人常葆心情喜悦，生活愉快，健康长寿。

寿星老人非常重视春气。他说，春季的三个月是万物发萌、复苏的季节，大自然生机勃勃，草木欣欣向荣，人们也应该使自己的情志随春季的生发之气而蓬生、而活跃，“生而勿杀，予而勿夺，赏而勿罚，此春

气之应，养生之道也”。<sup>①</sup>因而，在春季，他以更多的时间活动在院庭、室外。对一切有益的动植物，甚至一棵小草，他都护而不杀，予而不夺，赏而不罚，视为朋友，与其共生同长，乐于其中，以调和自己的情绪，达到颐养天年之目的。以此“春气”奠基，及至夏、秋、冬季，他亦然精神焕发，应四时之气而活动。如夏日顶着太阳修剪花枝，便暑气得以排泄，以应夏气；秋日面对杀气保持平静而收敛神气，以应秋气；冬日去寒就暖进行保养，不漏阳气，以应冬气。如是，他的身体就一直健康，久而不衰。

寿星老人有积极进取的生活情趣，除享有天伦之乐外，一年四季都生活在书墨、花香、草绿之间。他的生活非常充实、轻松而愉快。读书看报、莳花种草，不但强健了身体，延缓了衰老，也陶冶着他恬淡、悠然的生活与性情。在他百岁之时，外孙张春海为他题联一副：  
“恬淡一世有书真富贵，悠然半生无事乃神仙”。这实为寿星老人健康长寿生活之真切写照，也应庄子之语：  
“平易恬淡，则忧患不能入，邪<sup>②</sup>气不能袭，故其德<sup>③</sup>全而形<sup>④</sup>不亏”（《庄子·刻意篇》）。

注：①见《素问·四气调神大论篇第二》。②邪：病邪。③德：福也。④形：身体。

### 9.1 徒步代车

“徒步代车练身心”是寿星老人一生实践经验的结晶。

老人年幼时身体并不算好。遵照老祖宗的嘱咐：“早跑步，多走路，锻炼身体。”由此，他在上小学时，就黎明即起跑步上学，达数华里之远。由上中学直到参加工作，学校、单位距家都达十多华里之遥，不论春夏秋冬，不管风雨霜雪，他每周往返数个来回，都是徒步，不骑车，不坐车。1988年老人95岁，去北京、天津旅游，还强调徒步代

车，实乃其亲身经验之总结。

寿星老人到了耄耋之年，期颐之岁，还坚持以徒步为中心的各种锻炼，比如本书第五篇、第六篇所述的早练内容，也是老人锻炼身体的主要部分；再比如他坚持午饭后走一走，晚饭后漫漫步，就是吸取了前人“饭后百步走能活九十九”的经验。因为，胃接纳水谷后，需要一定时间去消化，如果吃饱了马上就去睡觉，尤其在中午，肯定会消化不良，甚至在你睡起来时还会觉得胃是满的；如果走一走以后再睡，你会觉得舒服自然，起来后也会觉得轻松愉快。

从生理与医理角度看，经常步行可以活动筋骨；步行时，人的腿、背、腹和臂部肌肉进行着协调的收缩和放松运动，使肌肉因得到锻炼而健壮；也有助于改善机体的气血循环，通经活络；还能刺激骨髓的造血功能，去旧生新，使免疫系统经常处于苏醒状态，外邪就不易侵入。

## 9.2 晚间漫步

对于“晚间漫步”，你可莫要轻看。因为，人经过了一天的各种活动，身体各器官劳逸不均，气血运行强弱不匀，到了晚上就应该使其均衡均衡，以有利机体各部分的协调运转。老人把它安排为“三步曲”：一曰“正步走”，二曰“退步走”，三曰“漫步行”。通过这没有目标而真正悠闲的“三步曲”，来达到气血均衡

运行、周身轻松愉快的状态。

### 9.2.1 正步走

#### (1) 操作

足穿软底鞋，立正，挺胸，抬头，双目平视；左腿挺直向前抬起，足距地面约 20 厘米，同时右臂自然向前抬起，左臂后甩；左足掌面“拍地”落下，右手自然后甩，接着右腿挺直向前抬起，距地面约 20 厘米，同时左臂自然向前抬起；右足掌面“拍地”落下，左臂自然后甩……如此交替行走，至少 60 米为一段落。立正。

#### (2) 生理与医理

正步走的关键在于足掌与五个趾尖同时落拍地面。由于人的足部，特别是足底，存在着与人体各脏腑器官相对应的反射区，如果某一脏腑器官出现病变，通过神经的反射作用，就在足部的相对应区域出现反应。而足掌拍地就是对足部各反射区的按摩，各反射区得到刺激，通过神经传导，就能促进气血循环，全面调节、均衡脏腑功能，增强免疫、祛邪能力。也有助于消化。

### 9.2.2 退步走

#### (1) 操作

在正步走之后，接着左腿向后微屈后抬，至最大限度，同时双臂随之后摇(有助于向后进)；左足五个趾头及前足掌蹬地落下，随之身体重心后移，足掌全面落

地，双臂自然前摆，完成一步。接着，右腿向后微屈后抬，至最大限度，同时双臂随之后摇；右足五个趾头及前足掌蹬地落下，随之身体重心后移，足掌全面落地，双臂自然前摆，完成第二步。如此左右交替退步行走，至少60米为一段落。立正。

## (2) 生理与医理

退步走至少有如下五个好处：

①足趾蹬地能抗头面部的衰老。因为人头面部各器官的神经反射区都在足趾上。如额窦的反射区在各足趾端部，脑部、三叉神经及鼻的反射区在拇指上，眼的反射区在第二、第五趾上，耳的反射区在第四、第五趾上等。而退步走足趾首先蹬地，就是对这些反射区的按摩，自然会作用到头面部。

②足趾和前足掌蹬地能活跃足三阴、足三阳经脉，促进气血谐和通畅，有益于有关脏腑器官的保健。因为，如图9-1，足拇指端的大敦穴是肝脉之源，拇指端的隐白穴为脾脉之源；第二趾端的厉兑穴为胃脉之梢；第四趾端的窍阴穴为胆脉之梢；小趾端的至阴穴为膀胱脉之梢；小趾下端经足心涌泉穴为肾脉之源。所以，退步走也首先是对这些穴位的按摩，而有益于有关器官。

③能帮助消化。足阳明胃经下行的一支归属于胃，联络脾（图9-2），腹内一条支脉，从胃下口幽门部起，下行至第二趾末端厉兑穴；另一条支脉，出拇指内侧端隐白穴，交足太阴脾经，而足太阴脾经上行归属于脾，联络胃；又，本经的脉气从足三里穴合入于胃，以



图 9-1

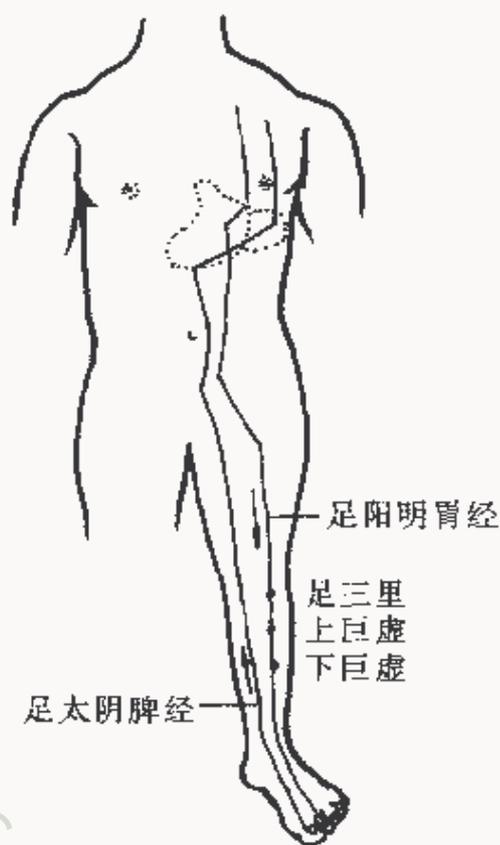


图 9-2

上巨虚穴与手阳明大肠经脉气相通，以下巨虚穴与手太阳小肠经脉气相通。所以，退步走按摩着足阳明胃经在两足四个穴位，又下行上行(足太阴脾经)均通脾、胃、大肠、小肠，因而大有益于帮助消化。

④足的十个趾端均有一个穴叫做“气端”(图 9-3)，它们都是经外奇穴，退步时首先按压这些穴位，能防治脚气和趾麻痹。

⑤退步能防治驼背及腰肌劳损，使腰壮而背直。这



图 9-3

是因为退步时，手臂向后的拉力大于手臂复原下垂的落力，使胸部前挺而背部收缩；同时，在退步走强有力的腰背部气血循环下，能提高腰背部组织的新陈代谢。故经久退步锻炼，能防治驼背及腰肌劳损。

### 9.2.3 漫步行

正步走、退步走是一天劳形的终结，而漫步行是均衡气血的落实阶段。

要真正能达到均衡气血，柔和经络，使全身轻松而自在，漫步时，身体要放松，步履宜轻爽，从容而不迫，使自己白天因各种活动而紧张起来的肌肉，松弛下来；因各种事由而激荡起来的心情，平静下来，置身于周围悠然自得的环境。尤其当晚上皓月当空或星光灿烂之时，极目浩瀚无垠的宇宙，更会使你胸怀宽阔，心旷神怡，陶醉于现实的天地合一、物我皆忘之境地。至少 30 分钟，这才算达到了漫步轻松、悠闲舒心的真正目的。

## 10.1 晚间汤洗足

### 10.1.1 操作

烧多半盆热水。水的多少，以能埋足于踝关节以上为宜；烫的程度，以能忍受得住为佳。洗足时，先将双足泡于水中至少5分钟，然后用手指（或毛巾）将双足全面搓摩。先搓足趾，再搓足掌，后搓足跟；接着搓摩足内侧、足外侧；最后搓摩足背，到舒适为止。搓摩足掌时，要将涌泉穴按足少阴肾经的流通方向（从小趾往内踝的方向），各搓摩16次。

## 10.1.2 生理与医理

(1) “烧汤洗足眠”，在我国古代就是一种保健方法。所谓“烧汤”就是烧洗足水。从生理的直觉关系看，人的足部有丰富的毛细血管，用较高温度的热水洗足，能使血管扩张，血流加快。改善足部组织的营养，当时就可减轻一天活动的疲劳。

(2)从经络系统看，人的足部共有经络穴位三十多个。足太阴脾经、足少阴肾经、足厥阴肝经等足三阴经脉均起于足；足阳明胃经、足太阳膀胱经、足少阳胆经等足三阳经脉均出于足；气血循环，往返不息，营养全身。所以，晚间汤洗足，并加按摩，对人之健康长寿至关重要。

(3)从神经系统看，人的五脏六腑都与足部有神经联系，并在足部各有自己的反射区；头部各器官的反射区都在足趾上，胸部各器官的反射区在足掌前半部，腹部各器官的反射区在足中部，盆腔部各器官的反射区在足跟部；足内侧相应于人的脊椎，两足外侧相应于人体的左右外侧；足背相应于人体的正面，如上下颌、扁桃腺、喉、气管、食道、乳腺、膈等。如果脏腑某一器官出现病变，通过神经即在足部的对应反射区出现反应。相反，如果按摩足部反射区，通过神经传导，就能调节相应的脏腑功能，促进其气血循环，增强免疫能力，以至祛邪除病。本节汤洗足的搓摩顺序，就是按照从人的头、胸、腹、盆腔等顺序，在足部相应反射区的部位之

顺序安排的，这样就能得到较佳效果。

(4)热水洗足能使足部温度提高，全身随之暖和，能抑制大脑兴奋，预防失眠。

## 10.2 睡前练静功

睡前静功有两种操作方式：一是坐式，二是卧式。

### 10.2.1 坐式操作

(1)预备姿势 宽衣松带，坐于凳上，凳面稍高于小腿；两足自然平铺于地，足距稍宽于肩；双手盖膝，劳宫对准鹤顶；头正颈直，含胸拔背；从头到足周身放松；舌舔上腭，两目轻闭，平心静气，排除杂念；以极慢的频率进行腹式呼吸，微呼微吸，呼时收腹，吸时鼓腹，气沉丹田；意念建立大椎至长强、大椎至左右劳宫（鹤顶）三条气柱，支撑躯体和头部（这样就会平稳，以防歪倒）；意守丹田3分钟。

(2)调和气血 意引丹田之气经会阴、长强沿督脉（脊柱里）上行（使阳气上升），经大椎、百会，沿头部正中线到前额，至鼻柱下方；舌抵上腭搭桥接任脉，经承浆、天突，沿腹部正中线下行（使阴气下降），回到丹田。如此，缓慢循环三周，意守丹田3分钟。激活督脉与任脉运行。督脉为诸阳之海，任脉为诸阴之海，这时全身气血会进一步活跃，全身经络调和互通，流向自如，有利于返目内视，溶冲病灶。

(3)返目内视 返目内视要缓慢进行，不能着急，不能走过场。意念导引丹田之气随任脉上升至承泣；随双眼视线从承泣起，引气沿睛明、鱼腰、瞳子髎、承泣四穴(图 10-1)徐徐环行一周，再按相反方向环行一周，然后意守眼球，给眼球注入锐气 3 分钟。

开始以意导引返目内视，气随意行，循经通络。先巡查眼部，再沿督脉起于眼内角睛明穴的分支上行(与足太阳同起于眼内角)，经攒竹、眉冲进入脑颅，巡视大脑、小脑、面、鼻、口、喉、颈至大椎稍停，持续 3 秒钟；经肩、腋，顺上肢巡视到肘、腕至手梢；拉回视线到大椎，持续 3 秒钟；巡视气管、食道、心、肺、肝、胆、胃、脾、胰、肾、肠以及盆腔底部；巡视臀部、股部、膝部、踝部、足部至五个趾尖。到此为一遍巡视，每晚睡前至少巡视三遍。若巡视途中意念偏离，可拉回重做。

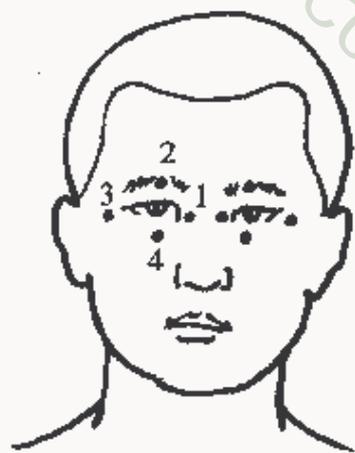


图 10-1

1. 睛明：内眼角外，微上，靠近眼眶内缘。
2. 鱼腰：眉毛中间，对黑眼珠正中。
3. 瞳子髎：外眼角梢外。
4. 承泣：眼球正下，眶孔边缘

(4)溶冲病灶 返目内视时，气随意走，血随气行。凡视线所到之处空荡无物，说明气血畅通，该处无病，意念就可前引。巡视一遍，周身气血无阻，说明气血运转正常，身心健康。凡意到某处，感到麻木而充实，则该处必有病症，此时必须凝神意守该处，约6分钟，以积聚气血能量，使该处温度升高，溶化病灶；无效时可将意念拉回前一视区，稍停，再行向该处，以气血运行之能量冲击病灶，再凝神意守约6分钟。一般小型病灶，通过意守溶化，或2~3次引气冲击，均可消除，达到气血畅通。如果2~3次还冲不通，就于次日晚再做。若病灶顽强，短期内不能消溶打通，只要坚持长期的意守和冲击，也能达到目的或有益于治疗。

(5)养神固精 于每晚巡视三遍后，意念引气，从眼沿任脉(体前中线)下行，归于丹田，意守丹田30分钟，养神固精。这时，你会感到非常轻松，怡然自得，就可上床入睡。

### 10.2.2 卧式操作

(1)预备姿势 仰卧于床，两腿平直自然；双臂屈肘约120°，自然放于体侧，手掌贴于床面；头正颈直，枕于颈项；周身放松，双目轻闭；舌舔上腭，平心静气，排除杂念；以极慢的频率进行腹式呼吸，微呼微吸，呼时收腹，吸时鼓腹，缓和自然，气沉丹田，意守3分钟。

(2)调和气血 同10.2.1之(2)。

(3)返目内视 同 10.2.1 之(3)。

(4)溶冲病灶 同 10.2.1 之(4)。

(5)养神固精 于每晚巡视三遍后，意念引气，从眼沿任脉(体前中线)下行，归于丹田，并意守丹田，你将在非常轻松、怡然自得的情况下，达到物、我、意皆无，即感觉不到有物、有自己、有意念之境地。此时，可在朦胧中右侧贴床，弓式入眠。

### 10.2.3 生理与医理

(1)睡前练静功主要是宣达气血，调息养神。因为，早晨进行了“浴身大循环”，苏醒了一夜“沉睡”的气血；“拍捶经络”，激发了气血运行的活力；经过一天的各种活动，气血也“劳累”了；还有可能外感风邪，内伤七情，产生气不宣达、血脉壅塞等不协调现象，此乃不能长寿之原因。所以，要每晚调息养神，宣达气血，返目内视，检查一天内在周身由于外感、内伤而引起的病证，并以气血运行之力，打通滞淤，祛除之。

(2)坐式操作和卧式操作所要求的预备姿势，都是有利于疏通经络、宣达气血的必要措施，必须认真做到。

(3)返目内视的起点在眼部，是督脉统帅的足三阳经脉的起点；睛明穴是足太阳膀胱经的起点，承泣穴是足阳明胃经的起点，瞳子髎是足少阳胆经的起点。鱼腰在眉中，属经外奇穴。这样，环视承泣、睛明、鱼腰和

瞳子髻，就能更好地聚三阳经脉之精气入睛，加强视力。

(4)巡视的路线是按足三阳经脉及手三阴经脉的循行路线设计的。足三阳经脉均从眼部起始，上行额部至头顶，又下颈入胸、腹，络五脏六腑，下行至趾；手三阴经脉亦均由肩部沿上肢内侧下行至指。故返目内视沿此路线巡视，使视线随气血之流顺行，容易达到驱病祛邪、调息养神之效果。

(5)凝神意守和溶冲病灶，会使神经兴奋，局部气血升温，血管扩张，进而促进血液循环，加强新陈代谢，除滞淤于萌芽。此乃用中医所谓“意到则气到，气到则血行，血行则病不生”之医理，达到运行气血、协调阴阳、扶正气、祛病邪、延年益寿之目的。

(6)睡前练静功，尤其是练卧式静功，还能防治失眠。

(7)睡眠采取右侧卧位，主要是因为人的心脏在胸部左侧，右侧卧时可减轻肺及膈肌对心脏的压迫，利于心脏供血；肝脏在右侧，右侧卧可增加肝脏的血液供应；弓形侧卧，可使全身特别是四肢的肌肉呈最佳松弛状态，利于消除疲劳。

<http://www.tianzhendr.com/>

总结寿星老人健康长寿之秘诀乃四句话：“遵循生物钟，依靠经络通；勤动身康壮，常乐寿自高。”这是老人养生之道的核心。前两句话是说，人要使自己的身体按客观规律发展；而后两句乃是使身体按客观规律发展的保障。人之长寿可归结为两个方面：一是体质在于“动”，本书所述“寿星老人养生百字诀”，全是围绕“动”，而动要符合人体发育之规律，也就是岐伯答黄帝所谓的要遵循自然界及人之阴阳的变化规律，符合则康壮，盲动则有害。本书所述，乃老人通过研究和实践黄帝内经所述的这条规律，摸索到的“如何以运行气血为基础而达到健康长寿的具体做

法。二是精神在于“乐”，乐则一切兴，乐能发挥自我意识的潜能，乐能使生命的各种机制充分地活跃起来，使人不断地追求生活的高境界。“动”能使人“乐”，“乐”能使人“动”，这就是延年益寿的辩证法。寿星老人就实现了这一点。

长寿是个完整的系统工程。有人说，长跑能使人长寿；有人说，晚上洗足能使人长寿；有人说，每早喝一杯水能使人长寿；……这都是片面的。诚然，每项运动对健康都有好处，但要高寿只靠某一项或几项是不成的，而且不仅要知道做什么，还要知道怎么去做。要像寿星老人那样，“法于阴阳，和于术数”。按照客观规律，借鉴他人长寿之经验，结合自己身体之实际，坚持长久、系统而全面地进行养生锻炼，方能寿臻期颐。

读者看到此，可能发问：寿星老人有如此好的养生之道，何故只活百岁？世人不知，此乃后辈之过也！！

正如前面所述，老人百岁还身子硬朗，精神抖擞，耳聪目明，红光满面。一日早，后辈发现老人呕吐于床，且稍有昏迷，误认为饮食不当所致，实则为老人“中风”之预兆。就这样延误了医治，而导致不幸。儿等及众亲友皆为之痛心！出殡之时，老天都予落泪（下了几滴雨），以示哀悼！是故，老人之去也，全然儿等之过。吾辈痛哀，当以警世!!!并以此书告慰寿星老人在天之灵。

馬中驥

1999年4月5日

跋