

## 中医经络养生操

### 统计

据国家卫生部统计：全国因为各种慢性疾病造成死亡的人数，平均每天死亡 15000 多人、每月死亡 40 万多人、每年死亡 500 万多人，造成很多的家庭悲剧、人生遗憾和经济负担。在疾病生成的各种因素中，60%的原因是自己造成的。因为这些患病的人大都没有健康观念、没有良好的生活方式、不懂健康知识、不懂健康方法，长期的拖延、积累而起。

中华养生文明源远流长，有着五千多年的历史传承。《黄帝内经》说：“五脏之道，皆出于经隧，以行血气。血气不和，百病乃变化而生。是故守经隧焉”。意思是：五脏是人类生命的根本，如果五脏的功能失调，必然导致各种疾病出现。有效的五脏调理方法，是治病的根本。自古以来，所有养生方法，都是通过对五脏的调理，来达到祛病养生的功效。

中医药包含中医和中药两部分，中医药养生三步曲是：“食疗养生、经络养生、中药养生”，从而达到：“天人合一、阴阳平衡、五脏调和、气血通畅”的四大功效。 主席在去年和温家宝总理在今年的《政府报告》里也明确提出：“大力扶持中医药和民族医药发展，充分发挥祖国传统医药在防病治病中的重要作用。” 国家政策。

人体有手部有三条阴经和三条阳经、足部有三条阴经和三条阳经，共十二条正经和任脉、督脉两条奇经共十四条经络。绿谷五春经络操秉承《黄帝内经》中对经络、脏腑的养生理论，萃取几千年中华

养生健体的精华，通过对应的经络与穴位，来调理脏腑的功能。经过多年社会实践证明，经络操能活跃全身经络，把人体脏腑的功能趋于平衡，使我们身体从亚健康向健康状况转化。

推广绿谷五春经络操是配合国家“弘扬中医药文化”、“全民健身活动”和“全国迎奥运”的三项政策，目标是：“让每个人做自己的医生！”；使命是：“让中医药创造生命奇迹！”。但只有我们健康是不够的，我们希望每个人都懂得中医药养生方法：让每个人都健康起来、每个家庭的人都健康起来、每个单位的人都健康起来、每个社区的人都健康起来、每个城市的人都健康起来、每个省份的人都健康起来，那我们国家就会更加强大！

### 做操方法及要领

绿谷五春经络操分为五节，下面介绍每节运动所对应的经脉位置、动作要领及作用：

第一节：腹部运动。分：腹式呼吸和拍小腹两个动作。

（一）、腹式呼吸。用肚子呼吸，吸气肚鼓，呼气肚瘪。用鼻呼吸、口呼吸都可以。

1. 要领：双手上下叠于下腹前，两眼微闭，意守下丹田，胸不动，不停顿，不憋气，不提气。每天早、午、晚 3 次，每次 5-20 分钟，每分钟呼吸 4-6 次。睡在床上更好做。

（二）、拍小腹部。拍小腹，九十九。可以帮助燃烧腹部脂肪，达到减肥的效果。

1. 要领：五指并拢、空掌，从腹部左边顺时针方向，圆圈拍打，伴随向下蹲动作。每天做 2 次，早、晚各做一次，每次 11 个 9 呼。

2. 作用：人体的腹部有 9 条重要的经络经过，还有关元、气海等重要穴位，可以说腹部是人体元气的大海、生命动力的宝藏。腹式运动可以培固人体元气、提高免疫力，对于高血压、糖尿病、便秘、失眠、免疫力低下等慢性疾病有良好的预防和治疗功效。

第二节：下蹲运动。分：高蹲、半蹲、全蹲、直起直蹲，是最好的全身有氧养生运动。

1. 要领：上身直立，双手向前伸直，双腿弯曲向下蹲，然后起立。每个动作做 2-4 个 8 呼。每天 2 次，早、晚各一次，每次 20-50 下。

2. 作用：下蹲运动是一种全身运动，可以活跃全身所有经络中的气血，加强足六经与督脉的活力，可固肾精、强腰力、积蓄生命阳气，对于冠心病、糖尿病、便秘、免疫力低下等疾病有良好的预防和治疗作用。

第三节：拍打胆经。位于大腿外侧、裤子的正中线，从腰部直到脚腕部。

1. 要领：双手向两侧伸直，用大臂带动小臂和腕力空掌用力拍打到脚腕，伴随下蹲动作。每天做 2 次，早、晚各做一次，每次 6 个 8 呼。

2. 作用：《黄帝内经》中记载：“十一脏皆取决于胆”之说，也就是说所有脏腑功能的强弱，都要取决于胆腑。胆经是十二经子午

查看完整版

付费下载



---

## 【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





## 【风水】风水命理资料合集\_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



## 【中医】中华传统医学资料大全\_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



## 【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术\_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



## 【武术】传统武术与现代搏击术\_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



## **【集藏】经史子集库\_13300 卷**

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



## **【国画】传世名画 \_ 6100 卷**

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



## **【县志】方志\地方县志\乡志\地理志\_8100 册**

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



## **【国学】中华古籍库—32 万册古籍书**

32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】包括各地方志、日本内...

**【更多】 >> <https://www.fozhu920.com/list/>**