

# 有钱的人去按摩 没钱的人练导引

1

健康指南

## 地主婆的“美人拳”养生大法

这几年,在国内大城市,按摩店如雨后春笋般冒了出来,洗脚城更成星火燎原之势。好不好?我觉得从医理上讲,挺好。同时也反映了我国经济发达了,人民有钱了。当然,前提有两个:一是合法的按摩,不是那些乱七八糟的东西;二是按摩师的技术要达标,他们要真懂按摩、会按摩。会与不会,差别大了。会的话可解除疲劳,手到病除;不会的话,不仅会浪费我们的金钱和时间,还会损害健康。

现在的按摩其实又分两种:一种是西方的按摩方法,比如足球队、篮球队、体操队等都配有按摩师,这种按摩的主要目的是消除肌肉的酸痛与疲劳;还有一种是中医按摩或推拿,它以疏通凝滞在经络里的“气”为目标。

有人会说,过去那些地主婆也不锻炼身体啊,怎么也活得挺好的?我们要想想,地主婆家里有什么——丫鬟。丫鬟天天给她捶腿、捏脚,那叫“美人拳”,这就是一种按摩,所以地主婆活得也挺健康的。

现在有的老人生活得很简朴,儿女即使特有钱,老人也总是很节省。其实想开了,辛苦一生把他们养育大了,现在也该享享福了,有钱就花,让儿女给找个好的按摩师常做做按摩,身体健康健康的,让儿女也少为自己操心。

能真的天天请得起按摩师的毕竟是少数,咱们大多数老百姓没那个经济实力。那怎么办?很简单,老老实实地自我锻炼,练健身气功,一样身体能锻炼得棒棒的。所以,一句话:有钱的人去按摩,没钱的人练导引。

## 福报从自我锻炼中来

那么按摩和自我锻炼有什么异同呢?首先,导引术在古代叫内景导

引,外景导引就是按摩法。

按摩是一种被动行为,而自我锻炼是一种主动行为。

应该说,自我锻炼相对来说更好。因为它是一种自己唤醒自己身体感觉的行为。人的这条命到底要掌握在谁的手中?是自己,而非他人。这是中医养生的一个核心思想。你锻炼身体一分,它就会回报你一分。

从养生的角度讲,扎针、按摩,都赶不上练导引。将导引的动作做到位,就能解决很多根本性的问题。

锻炼分层次,先是练明劲,后是练暗劲,最后是化劲,关键要懂得医理,知道如何开合阴经、阳经。

我们一定要记住,锻炼是可以随时随地进行的,但是这种随时随地的锻炼首先要养成习惯。习惯决定健康。锻炼贵在坚持,锻炼的动作都不难,难的是天天练习,持之以恒。西方有种说法,任何行为只要连续坚持40天,就可以成为一种习惯。我们中国传统文化认为的时间是七七四十九天。您就别偷懒,咬牙坚持49天看看,我相信您一定会从中得到很好的福报。

按摩和练导引的第二个不同在于达到的功效不同。按摩不到的地方,做导引可以锻炼到。

经络分里支和浮支。体表循行的为浮支,按摩或扎针都可作用到;而对于身体内部的经脉,按摩甚至扎针都无法接触到,那就叫里支。

对于里支,我们如何作用于它呢?唯有自我锻炼。通过身体的伸展、扭动,可以解决里支的问题。比如云门穴和中府穴,不能扎针,按摩又隔着肋骨碰不到,但靠练功就可以。八段锦中的“左右开弓似射雕”这个动作,能很好地作用于这两个穴位,而且做这个动作的时候需要憋气,憋气也等于按摩了这两个穴位。

虽然我前面说了按摩是种不错的保健方法,但即使有钱,也不要太

过分依赖按摩。按摩会调人的元气,对于体质比较虚弱的老人来说,总调元气不好,伤身。而练功却是老少皆宜的养生方法。

## 打哈欠、伸懒腰皆是养生大法

我们生活中有很多本能的下意识动作,这些动作可以让我们的身体更舒服,对身体很有益处。而这些动作,后来都成为传统体育健身(导引术)的核心动作。其实中国传统体育健身方法大多来自于人的本能,我们每天都在用,只是我们不知其中的奥妙罢了。

比如我们经常要打哈欠、伸懒腰。《黄帝内经》把伸懒腰归结为胃经的问题,认为这是胃气不足引起的。而伸懒腰这个动作从医理上来说,两臂上举,掌根外撑时,人体的五脏六腑即三焦气机就得到了舒张,从而缓解了胃气,这是非常神奇的。

又如,当我们紧张的时候,常会不由自主地搓手,搓手的部位恰恰正是心包经所在之处,而按摩心包经可以缓解紧张、不安的情绪,起到定惊的作用。我们感觉寒冷之时,会蜷缩以御寒;感觉热时,会伸展以散热。其实就连我们平时生活中的很多发音,也是有医理的。比如当我们发力时,一定是发“嗨”的音,这是在泄肾气,发肾气之音;当我们受到惊吓之时,所发的声音一定是“啊”的音,因为“啊”是心音,当心受到震撼的时候,我们就会不由自主地发“啊”音。我们想讴歌自己深爱的祖国时,不会说“祖国嘘”、“祖国嗨”什么的,而是会说“祖国啊,母亲!”因为这是发自内心的热爱,而“嘘”这个音是疏泄肝郁的声音。

可以说,我们平时无意识做出来的动作和发出来的声音,都是身体状况的一个信号。我们平常多注意这些信号,就能对自己的身体状况有一个

大致的了解。

正是因为我们生活中有了这么多对身体有益处的动作,所以经过养生家们一代代的总结,这些动作逐渐成为中国传统健身术的核心动作。

还拿伸懒腰这个动作来说,八段锦里的“两手托天理三焦”、易筋经中的“韦驮献杵第三势”、六字诀里的“嘻字诀”、五禽戏里的“虎举”中都有所体现。这些动作做起来都很简单,只要舒展双臂,外撑掌根,就可以达到舒展三焦气机的功效。

又如,我们平常无意中发出的“嘘”、“呵”、“呼”等声音,在传统健身术六字诀中被编成了系统的养生术,“嘘字诀”、“呵字诀”、“呼字诀”、“口字诀”、“吹字诀”和“嘻字诀”,分别对应肝、心、脾、肺、肾、三焦这几个脏腑系统,通过发声吐气,再配上简单的导引动作,就可以达到内壮脏腑、外健筋骨的养生效果。

所以,中国传统健身术其实离我们很近,它就是我们的生活的一部分,就存在于我们生活的点点滴滴当中。练习传统健身术,可以让我们顺应生命的本能,顺应天地之气,进行一次回归生命状态的神奇之旅。

传统健身术最大的优点就是动作简单,易学好记,而且我们不需要任何器材,练功的场地也非常小。武术家说“拳打卧牛之地”,就是说我们练功有块牛趴着那么大的地方就够了。现在,城市里的白领们压力巨大,疲于奔命,常常觉得没时间也没多余的闲钱去锻炼,其实真的别把锻炼当负担,工作劳累了,都不用出办公室,站起来,做做“猿提”,做做“熊晃”,做做“鸟伸”……非常简单易行,而效果出奇的好,肩背放松了,颈椎不痛了,很多症状都会减轻甚至消失。

通过练习简便的导引术,便能达到疏通经脉、调和气息、调和身心、强健体魄、延年益寿的作用,何乐而不为呢?



曲黎敏 著  
长江文艺出版社友情推荐

## 内容简介

以一部《从头到脚说健康》声名远播的曲黎敏,再次推出《从头到脚说健康2》。她对健康养生独到、精准的理念,源于将传统大典《黄帝内经》融入血脉。此次,她更是深入浅出地说医理,简单易懂地谈方法,读者既能从头到脚学原理,又懂从头到脚锻炼法。中医智慧不再束之高阁,举手投足皆可养生保健。

# 灵潭水库发现死尸

5

畅销小说

杨秀英很快就被抓过来了。

“我说警察同志,我真不知道你们的意思,你让我交代什么?”杨秀英进了审讯室,仍然巧舌如簧。

“那我提醒你一下,4月28日晚上,你和谁在一起?”

“和谁?”杨秀英皱了皱眉头,“警察同志,你不是故意刁难人吗?谁能记得住啊?”

王星火严厉地斥责道:“胡晨光已经交代了你和田顺的事,你还在这里装傻。说,你和田顺是什么关系?”

杨秀英呆了呆,说:“我和他是同学关系。”杨秀英并不知道田顺跳窗自杀的事。

王星火从桌上拿起一张证件在杨秀英面前晃了晃,“你认识这东西吗?田顺有,你也有。”

杨秀英脑子里轰的一声,这是国民党的秘密委任书,她明白田顺已经暴露了,眼泪几乎夺眶而出。

“他还好吗?”杨秀英的声音有些发颤。

“他已经交代了。只要你能够说清楚问题,对你,对他,都有好处。”在一边的杜丽虚晃了一枪。

杨秀英耷拉下脑袋:“我坦白,我和田顺是有过一段婚外情,现在很后悔。但我发誓,我根本不知道他是特务,如果我知道,会主动和他划清界限,向人民政府检举揭发的。”

王星火一拍桌子:“杨秀英,交代你参加台湾特务的罪行,戴罪立功,政府会对你有所考虑的,要是等到别人先交代了,你就只有死路一条了。”

但杨秀英死活不愿意交代,只好将其暂押在另一个拘留室里。

杜丽去看了杨秀英,她说了半个小时,杨秀英就是不松口。杜丽有些失望,杨秀英不松口,只有三个理由。一、她是个特务死党,坚决顽抗到底;二、她真的不是特务,说不出什么;三、有某种威胁让她不敢说,不肯说。

就当杜丽想开门离开时,听见“啪”的一声响,杨秀英身边的杯子应声粉碎。有刺客!杜丽扑了过去,把杨秀英推到墙的死角,又一声“啪”,子弹击中杨秀英刚才的位置,在墙上溅起一团白色粉末。

还是狙击,从小铁窗射进来的子弹。公安处遭枪击是严重的政治事件,公安处马上进入一级戒备,李猛和赵大勇火速赶往截击。

“救救我,他们想杀我灭口。”杨秀英脸色苍白,拉住杜丽。

“别紧张,在这里你很安全,把你知道的都告诉我们,争取立功。”

杨秀英低头深思了一会儿,说:“我是被田顺发展进特务组织的。”

“你负责什么工作?”

“联络员,也就是递递情报什么的,负责跟一个代号叫米兰的单线联系。”

“米兰?”杜丽暗喜,“米兰的真实身份是谁?”

“我不认识她,从没见过面,每次我都是按田顺的吩咐,把情报送到指定的地点,米兰就来秘密取走。”

杜丽略感失望,也许田顺知道米兰,可惜田顺已死,米兰的身份又是个谜了。

“那你知道断尾吗?”

“断尾?”杨秀英一脸茫然。这有点出乎杜丽的意料,杨秀英根本不知道断尾。

“你刚才说他们要杀你灭口,他们是谁?”杜丽问。

杨秀英的脸上显出惧怕的表情:“我们这个组织代号晨光,田顺前几天跟我说,晨光被怀疑出了内鬼,上面将会执行清除行动,我们自身难保。我想,陈顺就是被他们清除的。我不敢交代问题,就是怕也被清除,但想不到……”

杜丽明白了,断尾那么残忍地杀死“自己人”,除了灭口,原来是为了保证

实施暗杀M首长计划,先要把出了问题“毒瘤”给剔除掉,割肉疗伤。

1964年10月18日00:35。关于能否用陈思的问题,103和公安处都出现了两种不同的意见。一种意见认为,陈思是无线电专家,熟悉台湾的报发体系,台州公安处正好缺这方面的专业人员,可以让他参与到侦测工作中,发挥专长,找出敌特的另一个电台。另一种意见认为,陈思是台湾回来的人员,他的话不可全信。万一他是个潜伏更深的特务,用的是苦肉计,贸然起用,会误导工作,会出大问题的。

最后,还是范哲拍板,做事大胆一点,要相信人才,运用人才。如果陈思真能找到断尾的直接电台,对侦破工作十分有利。

另外,从杨秀英的口中获得了一条重要情报:“断尾”苏醒后,就开始“断尾”行动,断的是外围组织“晨光”。从这点看,足见“断尾”的狡诈和凶险。而另一方面,明修栈道,暗度陈仓,不断制造恐怖事件,分散我方精力,为达成其真正的阴谋服务。

范哲向103小组成员传达了总部刚刚发来的密令。“M首长将乘今晨的列车自青岛视察后南下,预计今天下午到达杭州,然后换乘专车到台州,对391工程开展视察调研工作。因路途遥远,地形复杂,警卫安全工作显得十分突出。特别是台湾特务机关所谓的‘刺刀密令’与断尾行动,是一次完全针对M首长的恐怖暗杀行动,总部限我们30小时内破案,绝不能让敌人得逞。”

“还有一个消息,既是好消息又是坏消息。”范哲顿了一下,说,“首长已决定,改秘密视察为公开视察,以破解外界对我国研制核武器的种种猜测及谣言。”

“公开视察?这太危险了。”杜丽忍不住叫出声。

“不错,这样一来,首长的危险更大了,我们肩上的担子更重了。总部也曾就这个问题报告过首长,你们猜他

怎么说?”范哲卖了个关子。

“怎么说?”

“首长听了,哈哈一笑,他说,到了台州,一定要看看这条‘断尾’长什么模样。”大家都会心一笑,可谁也没笑出声,甚至没笑成形。因为他们知道,首长的越是大无畏,103面临的压力就越大。

1964年10月18日01:20。此刻,省公安厅侦查科副科长杨林站在灵潭水库的大坝上,眺望着月光下的灵潭水库。由于昨晚刚刚下过暴雨,水位高涨,水库湖看起来更宽广了。

“1017”紧急事件指挥小组组织民兵进行了紧张的全面排查工作,细致到连石头缝都不放过,抓了几个可疑人员。但最终,并没有发现敌特活动的确切踪迹,一切都很正常。

离敌人实施“魂字方案”还有大约20小时的时间。在这20小时内,因为情报被我方截获,“断尾”很可能会改变计划,把目标放到其他重点设施上。这样一来,范围就大了,虽然紧急防卫通知已经发到各个部门了,可毕竟敌在暗,我在明,又不能实行全面戒严,防范的难度很大。

这时,杨林看到一个民兵连长急匆匆跑上大坝。

“出什么事了?”杨林迎上前。

“从上游……漂下来一个死人,我们已经把他打捞上来了。”民兵连长报告。

死者的尸体已被拖至岸上,是个三十多岁的壮汉。杨林检查了一下尸体,尸体尚未腐烂,皮肤也基本完整,几乎没有遭到鱼蟹吞噬的破坏,说明其被害时间不长。后脑有钝器伤,肚腹不像溺死者那样饱胀,显然是被杀后扔到水里的,典型的刑事案件。

“立即查清死者身份,另外,派一队民兵去上游,搜寻可疑分子。可能凶手没有跑远。”杨林命令民兵连长。

这个人的被杀,和“断尾”的“魂字方案”有关吗?

杨林看着月光下面目狰狞的尸体,一种不安感油然而生。



李异 著  
北方文艺出版社友情推荐

## 内容简介

1964年10月16日晚,我国原子弹成功爆炸当日,台州公安处获知国民党精英特务组织“断尾小组”在辖区沿海登陆,但随后神秘消失。“断尾行动”的目标是暗杀即将南巡视察“391”工程的中央M首长。于是,中央警卫局紧急派出反暗杀小组103前往台州。就在103小组接近断尾核心时,却陷入了一个巨大的圈套之中……

## 上期回顾

杜丽从田顺老婆那儿得知田顺最爱去东海理发店理发,于是就潜入理发店内暗查,果然在一间小密室内发现了一台发报机……