

# 导引术虽然好但有些人却不能练

完

健康指南



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。

## 上期回顾

其实有时候活动活动我们的手脚,也是一种简单而有效的锻炼方式……

## 练功前为什么要活动开关节

练功前需要做一些准备活动。这些准备活动能让我们的锻炼更有效,锻炼起来更安全。

所有的传统健身方法都要用到人体的气血,那么首先就必须让气血在全身流通开来。从某种意义上说,人体的所有关节都是气血留驻之所,所以如果我们在练功前没有活动好关节的话,练功时气血就容易流通不畅,对身体有所影响。

所以我们练功前需要活动开全身的关节。人体关节从上到下包括:颈部、肩关节、肘关节、手腕关节、手指关节、腰关节、髋关节、膝关节、脚腕关节、脚趾关节等。

按摩也同理,不管采取何种按摩手法,都应先把被按摩者的膝关节、腕关节等重要关节松开,加速气血流通的速度,以避免按摩的时候关节气血出现堵塞现象。

按摩可以说是借用别人的力量帮自己疏通气血,属于“外景”功夫;而自我锻炼则是靠自己的力量,通过特定的动作来改变气血的流通,属于“内景”功夫。“内景”功夫的作用要好于“外景”功夫。

一般情况下,我们可以去做按摩,但不要总去做,尤其是身体虚弱者,会损耗元气。而自我锻炼就不同了,不管我们的身体是虚弱还是强壮,都可以常做,多做有利无害。

身体比较虚弱的人练功时动作可以缓慢一些,比较强壮的人则可以稍微快一些。我们可以根据自己的气血水平加以调整,自我锻炼比较安全可靠,没有副作用。

## 练完功的后续活动必不可少

练功后,同样需要一些后续的活动动作,以便养护身体。您练完功转身就去做家务、干工作,是对身体

有害的。

为什么要拍打全身呢?习练健身气功是一个能量聚集的过程,体内能量聚集,对身体有强烈的内按摩作用。练功后,通过拍打全身可让身心舒缓下来,让身体的能量再慢慢地恢复到正常的状态。

另外,练功主要是作用于人体的筋骨层面,同时对肌肤腠理层面也有一定的锻炼效果。收功时拍打肌肤腠理,可让气血输布得更加均匀。

那么,应该如何拍打呢?我们应按照从阴经到阳经的顺序拍打。

首先从肺经的起始点——云门、中府开始拍打。用空拳或空掌,从云门、中府拍起,再到胸部、腹部;然后,往下拍打腿部经脉,先拍大腿正中侧里的阴经;再拍大腿外侧的阳经,沿着大腿外侧往上拍打;再拍手臂,先拍手臂里的阴经,再拍外侧的阳经。反复拍打2~3次,然后可以大吼一声,把脏腑的郁滞宣泄出去,振奋精神。

中国的传统体育锻炼不像西方体育锻炼,运动完之后大汗淋漓,而是微微出汗,它讲究“沾濡汗出”。如果您发现在练功时,只上半身出汗,而腿没有出汗的话,说明您的肾有些虚,上下不交通;等练到腿部也微微出汗时,就说明上下交通了,锻炼有效果了。

在练完功全身都微微出汗的时候,应马上把汗擦干。因为在我们出汗的时候,毛孔处于一种张开的状态,“虚邪贼风”就很容易侵入体内,伤害脏腑,导致疾病。

练功后人会微微出汗,此时人体会失去一部分水分,体液不足,此时就需要从外部进行补充。所以,我们要慢慢喝一大杯温的白开水(而非喝冷饮)。即使我们运动后感到浑身很热,也不能喝冷饮,否则容易

造成心律失常等诸多问题。

## 哪些人不宜练功?

易筋经、五禽戏这些功法适合绝大多数人习练,但也并非任何人都适合,下面几类人就不宜练功,我们要特别注意。

不明病因的急性脊柱损伤或患有脊髓症状的人不宜练功。所谓不明病因的急性脊柱损伤,就是不知道是何种原因导致的腰突然不能动了,或者腰部突然出现疼痛,此时不能轻易练功,以免因练功加重脊柱损伤。另外,脊髓症状患者也不要随意练习,要谨听医嘱,由医生来决定锻炼的时间和方式。

患各种骨骼病者以及骨质疏松者不宜练功,因为容易损伤骨骼,加重病情。

说到骨质疏松,我们很容易想到“补钙”的问题。现代人为什么总说“补钙”呢?其实这跟现代人的生活方式有关。现在的白骨精们(白领、骨干、精英)都在写字楼里上班,因为有中央空调,所以楼里的窗户一般都是紧闭的,开窗的几率很小,上班时得到的日照机会也就很少。另外,天蒙蒙亮人们就去上班了,太阳西下了才又下班,人们在户外太阳底下活动的时间非常有限,所以补钙也就不足为奇了。

想补钙,要点不在于吃钙片,而在于晒太阳。比如,家如果有瘫痪的老人,仅仅让他们隔着玻璃晒太阳是没用的,紫外线被玻璃屏蔽掉了,一定要把窗户打开,直接让阳光照进来。给孩子补钙也是如此,要带孩子出门去晒太阳,才能达到补钙效果。夏天紫外线厉害,可以在树荫下、凉亭里活动,都能间接照到阳光。

对于骨质疏松者,除了晒太阳补钙以外,还需要加上“负重”这一锻炼方法。负重,就是背着一定重量

的东西在太阳底下行走。负重可增加骨骼密度,有效治疗骨质疏松。

古时候,没有现在这么多便利的交通工具,人大多依靠的是双腿。这其实也是一种养生方法。古代的秀才背着大包小包一路艰辛地去赶考,确实很辛苦;但从养生的角度说,这一路走来,既晒太阳补了钙,又负重运动增加了骨骼密度,对身体是很有好处的。

严重的心、脑、肺疾病患者和体质过于虚弱者,不宜练功。

身体特别虚弱的人不适合过分运动,那这些人如何锻炼身体呢?其实,可以多活动手。前面我们说过,所有的经脉都起于指爪,锻炼好手部就能有效调养经脉。比如,老人可以玩玩核桃;小孩子多玩玩编绳游戏;还可以像我前面讲的手部锻炼法那样,多做做虎爪、十指相敲、弹钢琴等。这些动作能有效锻炼手部。

过去的女人岁数大后脑子犯糊涂的少,为什么呢?因为她们一辈子都在绣花、打毛衣,手指锻炼得特别灵活。心灵手巧,手部灵活了,身心也就灵敏起来。现在,很多年轻人的手都变僵硬了,很少做手工活,最爱干的事就是坐在电脑前点击鼠标,仅仅是食指在那里活动,长此以往,不仅手指萎缩,还很容易患上“鼠标手”。

现代人的很多病症都是由于不良的生活习惯造成的。要从根本上治疗这些病症,靠医药是没用的,治标不治本,还得从改变生活习惯做起。

孕妇千万不要练功,因为有些动作是以拉伸为主的,拉伸容易造成流产。孕期的女性是不能做运动,而是要格外小心,毕竟你不再是一个人了。慢走是一个很适合孕期女性锻炼的方法,每天都拉上老公下楼走几圈,边走边跟肚子里的孩子说说话,对身心都好。

# 敌特暗杀M首长的行动彻底破产

完

畅销小说



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“蜥蜴小组”在辖区沿海登陆,但随后神秘消失。“蜥蜴行动”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小组接近蜥蜴核心时,却陷入了一个巨大的圈套之中……

## 上期回顾

杜丽接到一份密电,得知了蜥蜴的真实身份,然而,还没等她将消息传出,自己就被蜥蜴控制了。蜥蜴见自己暴露了,便挟持着杜丽逃窜……

1964年10月19日05:58。

M首长马上就要启程视察391工程了。王星火又一次被派到护卫车队里,担任机动护卫车,处理突发事件。

就在这个时候,无线电接收器里竟传出了范哲的声音,“注意,前方郑里墟东道路,一辆墨绿色解放牌小卡车正在靠近,车上有烈性炸药,请快速拦截。”

果然,道路上有一辆绿色小卡车驶过来,速度非常快。王星火迎着它开了过去,急刹车的同时,打了个大方向,吉普车横在了路上,挡住了卡车的路。

那车见前面突然多了一辆车挡住了去路,急转了个方向,王星火踩下油门,追了上去,他一手掌握着方向盘,一手取出手枪,瞄准车后的箱子。如果让汽车在田野里引爆,就能保证车队的安全。

“车里有人质!”范哲大声喊。怎么办?“嘭”的一声,小卡车晃了晃,歪了身子。原来是范哲从车窗钻出半个身子,拿枪打爆了它的一只轮胎。

失去了平衡,又加上司机心急,小卡车飞驶过一道田沟时,翻了车。

两个特务扯着一个六七岁大小的小姑娘从车门里钻出来,以车身为遮挡,开枪还击。

王星火瞄准了其中一个少年,突然想起范哲的儿子,心想这个少年莫非就是杜鹏程?好险,差点酿成大错。

两个普通特务哪比得了103的神射手,几个回合下来,那个小卡车司机就被击毙了,少年也被逼到了绝地。

“你们不要逼我!”少年喊道,把女孩挡在前面,小女孩的身上竟然绑满了炸弹。

范哲忽然感到很心痛,站在面前的就是长相英气的儿子,沦落成如此邪恶的特务。

“鹏程,你放下枪,我有很多事情要跟你说。”范哲说。“我是你爸爸啊。”

“什么?”杜鹏程哈哈大笑起来,“你开玩笑吧?”

“是特务欺骗了你。”

“范哲,我恨不得杀了你。”杜鹏程叫道。

“孩子,你放了这小女孩,我们好好说话。”范哲说。

“范哲,你死心吧,我死也不会听你的鬼话。我老雕做鬼也会回来找你报仇的。”杜鹏程狂叫道,手指拽上了小女孩身上的引爆线。

不好!王星火心中暗叫。

只听见“啪”的一声响,然后是一片死寂。杜鹏程的眉心多了一个血眼,男孩怒目圆睁地看着范哲,像雕塑似的,然后重重地向后倒去。

范哲手枪滑落在地,整个人晃了晃,慢慢地跪倒在地上。

1964年10月19日07:09。

李卓盯着灵潭水库的地图,他在苦思“蜥蜴”“魂字方案”的真正目的。

蜥蜴行动的目标任务是刺杀M首长,破坏灵潭水库虽然会造成大灾难,但对M首长似乎并不构成威胁。他了解黄风华,也就是以前的林少白,他绝对不会做没有明确目的的事。

李卓的手指缓缓在地图的大坝上移动,忽然,他的目光停留在大坝边上的泄洪闸,眼前一亮。

炸掉泄洪闸,比炸掉大坝容易多了。如果敌人的目标是泄洪闸,一旦闸口崩塌,洪水就会超量冲入排洪渠。可就算这样,跟M首长还是风马牛不相及。

他的手指又慢慢顺着排洪渠往下走,这时,他发现了一条奇怪的虚线,这图违反地图标示常规,那里应该只是山谷。李卓马上给这张地图的测绘处打了个电话,对方的回答让他的心里豁然开朗,一通百通。

——这竟是一道开凿到一半的分洪沟渠。而沟渠的末端,就是391工程的所在地。

391工程是一个地下工程,敌人只

要炸掉堵在外面的废闸口,灵潭水库的洪水一冲下来,雷霆万钧,长驱直入,十分钟内,就会淹没整个391工程。

这条渠就是陈思收到的密电里“海蛇”的含义。如果M首长在工程里面视察,恐怕有再多的警卫,也逃不了这灭顶之灾。

既刺杀了M首长,又毁灭了391工程,蜥蜴这个功立大了,非得青天白日勋章不可。“魂字方案”,这真是一个聪明绝顶、阴险无比的计划!

1964年10月19日07:39。

“水鬼”得意地笑了,钻回驾驶室。他看了看挂钟,计算时间。估计这时候,M首长已经进入391工程了。

赵大勇加速追赶“水鬼”的船。

离大坝越来越近了,他发现运木船驶向的并不是主坝,而是左边的泄洪闸,顿时明白了敌特的目标。他们想把整个闸口炸开,这样出水量将无法控制,水库的水会像爆发的山洪似的冲入防洪渠。

赵大勇驾驶巡逻艇追到了运木船的尾部,他见“水鬼”抽出军刀,往捆绑木材的粗绳上砍,大喊道:“千万别让他砍断绳索!”

已挣脱绳索的杨林扑来抱住“水鬼”的腿,却被“水鬼”一脚踢下了水。

赵大勇终于爬上了甲板,可是迟了。绳索被“水鬼”砍断,木材“哗啦啦”地滚落在水里,紫红色的圆木浮在水面,由于近期多雨,水位高涨,泄洪闸开了一个小口放水,这更加快了木材漂流的速度。

“你们完蛋了!”“水鬼”狂笑起来。原来这些木材经过精心设计,里面填了炸药,前端设置了触动开关,只要一撞击,就会引爆。

赵大勇越过哈哈狂笑的水鬼,跳入驾驶室,重新发动运木船,驾船以最快的速度赶向木材前面。

“水鬼”跟着跳下来,脸上失色:“你,你想做什么?”便与赵大勇争夺

驾驶控制权。运木船横了过来,“水鬼”看到一大堆浮木像密集的鱼雷似的直冲向船舷,不禁失声惊呼起来。

“轰隆隆!”震耳欲聋的连续爆炸声响彻群山,绝大多数木材炸弹在这连环撞击中灰飞烟灭,但是,还有一条漏网之鱼,正向闸口快速漂去。越到闸口,速度越快。就算是一支,也可能对大坝造成毁灭性的破坏。

那条漏网之鱼,赵大勇在水下也发觉了,他踢开水鬼,向这支木材游去,水鬼可不愿意,死死地拖住他的脚。憋太长了,肺都要炸了。赵大勇拉着“水鬼”往水面上升,两人终于冒出水面。

“水鬼”还没来得及喘气,就看到一根黑黑的巨木没头没脑地向他迎面撞来。

“让我们尝尝这支鱼雷的滋味吧!”赵大勇在他耳边说。

水鬼发出绝望的叫喊。“轰”的一声,水面爆起了一朵血红色的花。

“大勇!”杨林在不远处大声呼喊。

虽然险情排除了,但大坝上的人们低下了头,为英雄默哀。

1964年10月19日11:26 东海某处

蜥蜴扶在舷栏杆边,“魂字方案”的执行结果,他已经通过秘密电台得知,M首长连头发丝都没掉一根。他不得不承认,自己输得很彻底,败军之将,此去台湾,也是凶多吉少。

“蜥蜴”急也没用,他们的船已经被几艘武装巡逻艇围住了。

上来的首脑他都认识,103的范哲、王星火,还有总部的程浩南副处长。

“蜥蜴”直盯着范哲,两个男人就这样对视着。

“你告诉我,她在哪儿?”

“你跟我们回去,也许可以见到她。”

“我回不去了,也不想回去。”蜥蜴摇了摇头。“蜥蜴”盯着范哲,露出诡异的笑,突然纵身一跃,翻入了汹涌的大海之中,众人上去看时,只剩下泛着白沫的波涛了。