

祖述有自——论“五行健骨操”

中医治未病机理※

● 杨 雯 史 晓[▲] 施 丹 鲍晓敏

关键词 五行健骨操 传统功法 八段锦

《素问》曰：“不治已病，治未病；不治已乱，治未乱”；“上工治未病……救其萌芽”。朱震亨《丹溪心法》亦曰：“与其就疗于有疾之后，不若摄养于无疾之先。”是故，“老年宜保，济其衰弱；老年宜延，尽其天年。”（《素问病机气宜保命集》）。然老者何保，何延？岐伯曰：“法于阴阳，和于术数……”（《素问·上古天真论》）。“术数者，修养之法也……”（马蒔《素问注证发微》）。修身之法，所该甚广，如导引吐纳者——传统功法。若得功法练形养气，从此去“治未病”，自然泛应曲当，是为中老年之健献以负暄。

1 历史渊源

“祖述有自”出自宋·龚颐正《芥隐笔记·作诗祖述有自》：“铿有‘花逐下山风’，杜有‘云逐度溪风’，祖述有自，青出于蓝也。”意为发惶古义，融汇新知。中国传统文化沿于历史，存之薪火，其博大精深之旨，为晚世之辈所笃学之，亦是中国医学之根本。故古语有云：

唯有大儒，方有大医。

中医学是三大国粹之一，为“执形而上之道，用形而下之术”之学；“形而下者”之器一乃传统功法，亦是中华民族传统文化之所属，原始氏族部落时代已有之，《吕氏春秋》曰：“昔殷康氏之始，民气郁阏而滞著，筋骨瑟缩不达，故作舞以宣导之。”初之氏“舞”，赓“五禽”“太极”者承之，传统功法至今，松茂竹苞，遍布于九洲之地，但踪核始终，瑕瑜互见，有约有繁，革新变旧，五行健骨操者从之。

五行健骨操^[1]袭旧开新，汲取易筋经等历代各派功法之精华，以导引为本，为强健老年骨质疏松症患者缠绵之身而创编。其起于五行，理成于医，老者肾气多不足，形多佝偻，本操以五行合五脏，依其五行相生相克之数，调节阴阳平衡，辅以理经脉、三焦和丹田之气，使机体“形正、气顺、意宁”。

2 理论依据

五行操以八段锦^[2]之“绵柔”为意，行云流水，寓动于静，形神合

一，心息相随；吐纳六字诀^[3]之息以养气，吸自然之清气，吐丹田之浊气，调畅五脏六腑之气机；择易筋经之髓以修内，宁心静神、功禅合一，伸筋拔骨；本操预备式源自当今体育保健之观，展头、劲、肩、腰、膝、腕、踝之筋，温周身之气血，御外邪之侵。然“一物从来有一身，一身还有一乾坤”（《梅花易数》）。

太极拳^[4]流派纷呈，拳式多样，而老年人髓海日乏，铭式于心，难已；又拳式之单足而立，不良于衡，老人易仆，遂摈之；其“起式”从无极而太极，太极而阴阳，阴阳而四象，入静入松，意识轻灵，故入之为始。站式八段锦之“五劳七伤往后瞧”式头应向左、右后转，而老人颈部筋脉气血多淤，若转头甚后，经络滞之，易为落枕，故转向简为左、右侧，又集“调理脾胃需单举”之舒胸展体，拔长腰脊，两肩松沉，上撑下按，力在掌根之要领，为新式之二“调理脾胃巧培土”以达健脾补肾强骨之功；“两手攀足固肾腰”，两腿绷直，以腰为轴，身体前俯，双手顺势攀足，老者骨脆筋绷，以手盘足不易，且头部俯下，可至血气上涌，滞留不下，而生厥逆，故化四为吸气摩腰敛脊骨，呼气屈膝

※基金项目 上海市进一步加快中医药事业发展三年行动计划（No. ZY3-JSFC-1-1024）；上海市基层中医药适宜技术推广项目（No. ZYSNXd-YL-SYJS-4）

▲通讯作者 史晓，女，主任医师。E-mail:mdshixiao@163.com

• 作者单位 上海中医药大学（201203）

微下蹲,手势导引至涌泉,缓缓揉膝复一三,冠之“吹字壮腰滋肾水”;“背后七颠百病消”吸气上顶手下按,下按之手反叉腰,筋健补肾强腰府,落足呼气一周天,醒脑震脊调督脉,如此反复共七遍,“悠然七颠”七式成。少林内功“站裆式”^[5],足尖内收成八字,蓄劲肩肘腕指,长息吐气理肺经,兼运“前推八匹马”、“倒拉九头牛”之式,以意运气,以气生劲,循经络而达于四肢,强健筋肉,立三为“运气前推妙生金”。老者肾精多乏,无以滋养化生髓海,久则健忘呆钝,骨骼痿废,故创五式“白鹤展翅增涵木”之接小指至拇指握拳,翻掌背至掌心复次,意随指掌而动,功于健脑。易筋经“卧虎扑食式”两足分蹲似倾,偃背腰还似砥平,指尖着地赖支撑,年长者动作徐缓,蓄劲不正,损筋伤骨,此式不适;“掌托天门”式直腰展筋,抵腭生津,调息于鼻,神意百会至涌泉,通行元气,牵伸脊背,纳之为六。揉腹法古已有之,然为功法之式者少矣,以是“缓缓揉腹骨自强”成八式,顺时十泻,逆八补,急摩为泻,缓为补。六字诀主内修五脏、三焦之气,匮外功炼骨之专,是故本操内养五行之气,外习五行之骨,以静为基,以柔为意,天人合一,心息相依,自然无为。

3 五行健骨操之分节解析

3.1 宁心静神益源火^[1] 其动作要领为直立,两足分开与肩宽,两手徐徐上提至胸前,两手平伸,屈膝屈髋,两手成捧球状,足尖着地,足跟提起,两手高举过头顶,指尖相对,掌心向上,目往上视,双臂分作两边,两臂一字平开,两手向前合掌,翻转向后,合十两掌,翻转,指尖向前,两臂伸直,分作两边,双臂缓缓落下。

本节动作五行属火,取心肾相交,水火既济而气定神敛入骨之意,以求定心涤虑,排除杂念。神态安静和祥,外静而内有限生肌,气血调和,这样可消除内心焦虑,稳定不安情绪。古人云:“神往气自回”。通过神敛和两掌相和的动作,可起到气定神敛、均衡身体左右气机的作用。

3.2 调理脾胃巧培土^[1] 其动作要领为两手垂于身体两侧,两手捧起,掌心朝上,上提至与胸同高,两手翻转使左掌心向上,右掌心向下。抬头注视左掌,左臂由左外侧慢慢放下,回复预备姿势。而后的动作除左右手相互交换外,其余均与前述同。

本节动作调理脾胃,五行属土,接上势为火生土,土能制水,也能荣水。“脾主肌肉”,“脾为后天之本”,水谷赖脾气运化输布濡养五脏肌肤毛窍,包括肾与骨。脾气健旺,才能“谷气入满,淖泽注于骨”(《灵枢·决气》),且《素问·痿论》曰:“治痿独取阳明”,也是从脾胃入手治疗“痿证”,以上充分说明了脾胃的重要性。

3.3 运气前推妙生金^[1] 动作要领为两脚跟向外撑,成内八字,呈站裆式,两手屈肘,两手插腰,两手后撑,四指朝前,拇指分开,腕关节背伸,然后两掌收于腰间,掌心相对,拇指用力外展伸直,其余四指并拢,蓄劲于肩臂指端,同时出声发力,“咳”,使两臂徐徐运力前推,推至肩、肘、腕成一水平线为度。胸微挺,臂略收,两目平视,呼吸自然。吸气,吐气,同时出声发力,“咳”,两手徐徐屈肘,收回于两胁。共反复三次。由直掌化俯掌下按,两臂后伸,四指朝前,拇指分开,腕关节背伸,两手插腰,两肘放松,两臂放松,双手垂于体侧,同时两脚跟提起下

落,成两脚平行站立,与肩同宽。

本节动作重点调理肺气,五行属金,接上势为土生金,取金能生水而健骨之义。

3.4 吹字壮腰滋肾水^[1] 本节动作要领为两手掌心置腰部肾俞穴处,两手上下摩擦肾区各 7 次。双手放于腰部,下额微收,意想肾及命门。吸气,然后用力吐气,同时默念吹字,屈膝下蹲,量力而行,双手随着下蹲分作两边,感觉意气从命门灌注到涌泉,然后两手收到膝盖,环转按摩膝盖部位 3 圈,稍停放回体侧。吸气,双手贴于身后,上提,放于腰部,同时意气从涌泉收到命门,敛入脊骨。如此,共练三次。

本节动作吐故纳新,填精补髓,补益肾气,五行属水,接上势为金生水之意。腰部是带脉通过之处,是肾脏所居之府,最喜暖恶寒;背部是膀胱经通过之处,是心、肺等主要脏器之所在;经常进行自我保健按摩,可起到舒畅气机、增强肾脏机能、疏通带脉、调整经络等作用,从而防治骨质疏松。

3.5 白鹤展翅增涵木^[1] 动作要领:为两手由身前缓缓提起,置于腰间,掌心朝上。两掌翻转向上,上撑,十指相对,掌心向上,同时脚跟提起,两掌分作两边,下落,两臂伸平,两脚跟下落,两手翻转向上,由小指到拇指握拳,收于腰间,屈蹲,掌心向上,两拳变掌,俯掌向下。

本节动作主要调理肝,五行属木,接上势为水生木,子能令母实。肝主筋,为罢极之本,五行属木,木曰曲直,肝主疏泄,通过动作导引,伸展肢体,使身体顺应木条达的特点,调畅气机,促进气血津液的运行,加强筋骨的濡养之功。“骨为干,肉为墙,筋为刚”,所以舒肝柔筋,伸筋拔骨之功,可以起到强筋健骨的作用。

3.6 松柏攀天理三焦^[1] 动作要领为两足与肩同宽。两臂自然垂于体侧,两手身前交叉,掌心向上,徐徐向上,翻掌,掌心朝上如托天状。两手打开,分作两边,放松,下落,两臂垂于两侧。

本节松柏攀天的动作可以拉开手三阴经,即手少阴心经、手厥阴心包经、手太阴肺经,经络与脏腑相通,心、肺二脏之气通过这种松紧交替的经络按摩,逐渐松融畅通,从而调理上焦心肺。动作中的呼吸配合可使膈肌上下有序地运动,腹肌也随之松紧交替,这种外在运动可诱导位于中焦的脏腑及脾胃的气血运行,进而促进精华物质的吸收,濡养筋骨肉。三焦乃元气之别始,元气又乃一身之根本,通过调理三焦,进而通行元气,起到补益之功。

3.7 悠然七颠消百病^[1] 动作要领为自然站立,两臂自然垂于体侧,两手上提,放于腰部,吸气时两足跟提起;呼气时两足跟下落震地,一吸一呼为1次,反复做7次。

本节动作主要调理督脉、膀胱经、华佗夹脊穴等对脊柱和脑髓有震动补益作用,畅通全身之气血,运行周身,充分濡养筋脉骨肉,同时也减少了痰浊、血瘀等病理产物的产生,进而防治骨质疏松的产生。

3.8 缓缓揉腹骨自强^[1] 动作要领为接上势,全身放松,调匀呼吸,意守丹田。双手交叠按顺时针方向绕肚脐摩腹10次,而后再按逆时针方向摩腹8次。

“背为阳,腹为阴”,腹部是五脏六腑所居之处,有肝、脾、胃、胆、大肠、小肠、肾、膀胱等脏器分布,因而腹部被喻为:“五脏六腑之宫城,阴阳气血之发源。”本节动作使内气迅速汇聚运行,坚持揉腹法,

自能“通和上下,分理阴阳,去旧生新,充实五脏,驱外感之诸邪,清内生之百证,补不足,泻有余,消食之道,妙应无穷,有却病延年实效耳。”本法属于强壮功法,通过培护脾肾达到补气益精的目的,进而达到强骨的作用。

4 案举一隅

一妇人年六十余。筋挛腰痛,远行久立,力不能尽,已三年矣。若遇冒寒或劳则痛甚如针刺,时有四肢麻木乏力感,神气不足,食减,舌红,苔薄白,脉沉缓。经查腰椎骨密度T值示-2.6SD,医作“骨质疏松症”治,用西药(具体不详)不显,且伴有肠胃胀满不适。之后,此妇人入“五行健骨操”晨练之列,每日修习二刻,不渝至今。现下其行步如故,筋骨疼痛缓之,神和,纳可。

依此妇人腰背酸痛症状,属中医“骨痿”、“骨痹”、“腰背痛”范畴。肾为精血之源,骨赖以精血之养,然老者先天肾之精气不充,肾精亏虚则精血无源,失于养骨;乙癸同源,肾精不足无以化生肝血,则肝伤,“肝主筋,肝伤则四肢不为人用,而筋骨拘挛”(《临证指南医案·痿》);五行健骨操第四、五式,俯身弯腰、屈膝下蹲、展身侧之筋,疏通厥阴、少阴之经,母子相生,则血充气畅,疏泄条达。纯用西药,脾胃不实,“今脾病不能为胃行其津液……气日以衰,脉道不利,筋骨肌肉皆无气以生,故不用焉”(《素问·太阴阳明论》);胃主四肢,今病四肢乏力者,加之饮食减少,胃土亏也,故治痿之法独取阳明,正合第二式,补脾胃以健骨。麻木,作痛如锥,瘀血之象也;此脾肾亏虚,气血失调所致,“温气不行,凝血蕴裹而不散,津液涩渗,着

而不去”(《灵枢·百病始生》),不通则痛;第四式揉搓带脉,行腰部之气血,通则不痛,固束有力则可久立远行。

习修“五行健骨操”者,多为志同道合者之人,侃侃而谈,各抒修习之得,暮景纷繁,自得其乐,则“恬淡虚无,真气从之,精神内守,病安从来。”(《素问·上古天真论》)

5 结语

上海市基层中医药适宜技术推广项目之“五行健骨操”创立数载,传之于诚,推之于益,广之于民。沪都之地,习者比比,“嗨”气之声,闻之于卯,振息有力;习修之所,诸如鲁迅、凉城、和平、高泾公园者,钟灵毓秀,精神内守,方便之门,惠及万家。传统功法沿袭千年,以中国医学之论为基,承继中华传统之粹,炼民之魄,强民之体,长民之寿。朱熹曰“天下之务莫大于恤民”,国依于民,是故为民医者,因敏于未病而非眇从病于治,就有道而正焉;传扬保健之功,修衍契民之法属之一。“五行健骨操”祖述有自,依民而编,尚有余之,潜心习研,制天命而延之。

参考文献

- [1]史晓,刘玉超.五行健骨操[M].上海:第二军医大学出版社,2014:22-78.
- [2]陈璐.健身气功八段锦对亚健康调节的实验研究[J].当代体育科技,2015,5(10):215-217.
- [3]魏胜敏.导引养生功六字诀对中老年人健身效果的影响[J].南京体育学院学报(自然科学版)2011,10(3):24-28.
- [4]李岳,周鹤,沈宇平,等.从阴阳平衡解析“太极拳”养生之道[J].辽宁中医药大学学报2015,4(4):149-150.
- [5]姚斐,赵毅,房敏.浅谈传统功法少林内功的时代意义[J].医学信息2011,03:1129-1130.