**谈中医理论对学习“养肝功”的作用**

朋友们，大家晚上好！我是Kathy，自去年初夏开始，参加了华咨处举办的“八段锦”公益网课，由导引养生功编创者张广德教授的弟子刘小巨老师教授。刚学了两次课，我就深深被这套功法所吸引，又在刘老师的推荐下，定期浏览“太极韵”网站，参加了相关的微信群，并每天晚上坚持参加公益晚练。随着从网站和微信群中获取到越来越多的导引养生功的知识和相关信息，同时随着坚持一段时间的每天晚练，使我这个原本身患高血压、糖尿病、骨质疏松等多种疾病，又曾遭遇严重车祸，肩关节、膝关节、踝关节多处功能受损的人，身体状况有了明显改善。我的血压、血糖数值已趋于稳定正常，车祸导致的多处受损的关节也逐步恢复了功能。更重要的是，在新冠病毒疫情下，经过习练导引养生功，逐步增强了我的心肺功能，使我的心率正常，血氧指数由原来不到94而变为稳定在97以上。这一切，都使我像在茫茫大海中寻找出路的孤帆小船，突然发现了一座指路明灯，令人豁然开朗，心驰神往。同时我对导引养生功这套由北京体育大学张广德教授编创，**坚持調形，調息，調心之三調合一的強身祛病的养生体系**，越来越产生浓厚的学习兴趣。于是我先后参加了“太极韵”自去年初夏以来举办的所有网课，如“八段锦”、“养心功”、“养肺功”、“防治糖尿病功”以及最近的“养肝功”等等，从中受益匪浅。不仅学到了许多导引养生功的功法，进一步改善和提高了自己身体机能，还结识了许多志同道合的好朋友，也对太极韵这个温暖的大家庭越来越热爱。促使我从一个单纯的习练者，变为各项活动的积极参与者，甚至承担了部分领导工作。我积极参加了太极韵去年的圣诞晚会、新年晚会以及今年的公益练功周年庆晚会，参与了其中两个功法的表演。我还积极参加并负责了自去年冬至以来，开始举办的天天晨练的主持工作以及周五的晚练主持工作，为把“太极韵”这个玫瑰花园，建设得更加美丽，尽了自己的绵薄之力。虽然耗费了不少时间、心血和体力，但我无怨无悔并倍感荣幸。我非常感谢刘老师的引领和教诲，感谢各位伙伴的支持和帮助，使我能够走入太极韵的大家庭，走进导引养生功的神奇天地，“学最好的别人，做最好的自己”。

在学习导引养生功的功法的过程中，我有一些心得体会，希望能与朋友们分享。

大家从“太极韵”网站中的介绍中可以知道：导引养生功是张广德教授，经过几十年的发展研究，己相当完善的一套养生体系。导引养生功创编理念是**以经络学说为基础；以气血理论为核心；以五脏六腑学说和阴阳五行学说为指导；**重视情志调整；与现代医学理论相结合。它的关键技术是**辩证施治，对症施功，功医结合。**无病时用于预防，有病时用于治疗，病后又可用于康复。所以导引养生与祖国医学中医理论体系有着密不可分的关系。

我的祖父曾经是当地的著名中医，我的父亲业余也对中医理论颇有研究，家里有很多中医相关书籍、资料。耳濡目染，我本人对中医知识也挺有兴趣。来到加拿大后，由于家庭成员和我自己身患疾病。在四处求医，效果不佳的情况下，我萌生了求救于祖国医学，来改善自己和家人的身体状况，并服务于社会的想法。我在几年时间内参加了中医培训，系统学习了中医基础理论和各学科的临床治疗，学习了针灸、推拿、耳针以及“足部神经治疗按摩”等相关治疗方法，并且在相关诊所实习和工作了一段时间。虽然由于种种因素影响，我没有继续从事中医医疗工作,但学过的知识不会白费。在开始学习导引养生功之后，我发现具备一定的中医知识，对学习导引养生功，具有很好的辅助作用。

为了便于大家了解我的这点心得体会，首先，我要介绍一些中医的基础知识。

1. **关于十二经脉**

**十二经脉由手、足，三阴、三阳交叉而成。三阴为太阴、厥阴、少阴，三阳为阳明、少阳、太阳。**综合起来就是：手三阴经（手太阴肺经、手厥阴心包经、手少阴心经）；手三阳经（手阳明大肠经、手少阳三焦经、手太阳小肠经）；足三阴经（足太阴脾经，足厥阴肝经、足少阴肾经）；足三阳经（足阳明胃经、足少阳胆经、足太阳膀胱经）。

十二经脉分属于十二脏腑。所谓十二脏腑，分为六脏和六腑。六脏指人们常说的五脏（心、肝、脾、肺、肾）再加一脏（心脏的外膜——心包）；而六腑指的是小肠、胆、胃、大肠、膀胱及三焦。六条阴经（手三阴、足三阴）分属六脏，而六条阳经（手三阳、足三阳）分属六腑。

**十二经脉的表里关系**

**十二经脉的表里关系是：手足三阴、三阳，组成六对"互为表里"的关系**。手太阳小肠经与手少阴心经相表里，手少阳三焦经与手厥阴心包经相表里，手阳明大肠经与手太阴肺经相表里。 足太阳膀胱经与足少阴肾经相表里，足少阳胆经与足厥阴肝经相表里，足阳明胃经与足太阴脾经相表里。

相为表里的两经，**又分别属于互为表里的脏腑，从而构成了脏腑的阴阳表里相合关系**。因而使互为表里的一脏一腑在生理功能上互相配合，在病理上可相互影响。

**十二经脉的流注**

十二经脉按十二时辰，构成了周而复始、如环无休的流注系统。**将气血周流全身，起到濡养的作用。气血通过经脉即可内至脏腑，外达肌表，营运全身。**(这也诠释了按十二时辰养生的道理)

**十二经脉具有运行气血、联接脏腑内外、沟通上下等功能，无论感受外邪或脏腑功能失调，都会引起经络的病变。**

1. **奇经八脉：**即几条**别道奇行的经脉，包括督脉、任脉、冲脉、带脉等8条。其中最常用的就是督脉和任脉。（两者常与十二经脉一起合称十四经脉）**

**奇经八脉的作用：**

一是沟通了十二经脉之间的联系，将部位相近、功能相似的经脉联系起来，起到统摄有关经脉气血，协调阴阳的作用；二是对十二经脉气血有着蓄积和渗灌的调节作用，奇经八脉犹如湖泊水库，而十二经脉之气则犹如江河之水。

**督脉**总督一身之阳经，六条阳经都与督脉交会于大椎，主要循行于背部脊椎中，背为阳。所以督脉有调节阳经气血的作用，故称为**“阳脉之海”**督脉**起于长强穴（尾骶骨附近）、止于龈交穴（上齿正中）。主要穴位:长强、命门、大椎、百会、印堂、龈交等。**

**任脉**总任一身之阴经，调节阴经气血，为**“阴脉之海”**：任脉循行于腹部正中，腹为阴，说明任脉对一身阴经脉气具有总揽、总任的作用。其主要穴位有：**关元**、**气海、神阙、膻中**等

**五行学说**：

肝属木，心属火，脾属土，肺属金，肾属水。它们之间相生相克关系：木生火，火生土，土生金，金生水，水生木；木克土，土克水，水克火，火克金，金克木。相生相克关系反映了五行间平衡。

有了这些中医基本知识，在学习各种导引养生功法时，大有帮助。下面以学习养肝功为例说明

1. **有助于迅速领会各式的动作所刺激的穴位**。养肝功各式主要涉及**肝经**（阴包、期门、章门等穴位）、**胆经**（风市、丘墟等穴位）、**肾经**（涌泉、太溪、然谷、照海等穴位）、**膀胱经**、**任脉**（关元、气海、神阙、膻中等穴位）经脉。同时也涉及**大肠经**（商阳、合谷等穴）、**肺经**（少商、鱼际、太渊等穴位）、**胃经**（阴市、足三里等穴位）、**心包经**（劳宫、大陵等穴位）**心经**（神门、少海等穴位）、**督脉**（大椎、命门等穴位·）。 习练功法就是运用**拍打、点按、点压、挤压、摩运等不同手法，**来刺激这些经络上的相关穴位，以**达到疏通经络，化解堵塞，使气血畅通，防病治病的目的。**例如第二式**“青龙按爪”**中拍打“风市穴”；第六式**“沧海飞龙”**中拍打“阴包穴”；第四式**“墨燕点水”**中点按“太溪穴、丘墟穴”；第三式“渔夫问津”中点压“期门穴”挤压“章门穴”；在第四式“墨燕点水”中，两个手掌分开，同时摩运膀胱经、胆经、胃经等三条经脉。在习练中，如果我们具备一定的中医经络理论，熟悉经脉走向和穴位的位置，就可以迅速掌握动作要点，方便学习和记忆，不必靠死记硬背。而且定位准确，疏通气血效果比较好。
2. **知其然，也知其所以然**。我们学习一种功法，不应只是机械地记忆动作，而应该理解为什么要设置这些动作？这些动作有何作用？比如养肝功中很多动作，不仅涉及肝经上的穴位，还涉及其他经脉上的穴位，例如刚才讲到在第四式“墨燕点水“中，手掌分开同时摩运胃经、胆经和膀胱经三条经脉，其中并不包括肝经。这个动作有什么作用呢？如果我们熟悉中医的脏腑理论，五行学说，我们就可以明白其中道理。**因为阴经与阳经之间形成六对表里关系，它们对应的脏腑之间也形成六对表里关系。互为表里的一脏一腑在生理功能上互相配合，在病理上可相互影响。**而**胆经与肝经相表里**，所以疏通胆经有助于疏通肝经；**胃经与脾经相表里**，疏通胃经有助于脾经，而脾生血，肝藏血，则脾与肝相互影响；**膀胱经与肾经相表里**，疏通膀胱经有助于肾经。而**肝属木，肾属水**。按五行学说，水生木，所以**滋水涵木，滋肾养肝**。同样，按照中医的理论，也可以解释为什么提倡春季养肝？因为肝属木，树木在春季生长，而春主生发，春应肝，也就是说：春季肝气当令，是肝藏的疏泄功能最强的时候，这时养肝会起到事半功倍的效果。
3. **可以从某些动作细节中，理解其中刺激到哪些经脉和穴位，**从而重视这些细节，把动作做得更规范标准，使练功效果更好。例如养肝功中第三式、第四式和第五式中，都有脚前部翘起或落下的动作，这是为了刺激脚前掌上的肾经的“涌泉穴“，从而滋肾养肝；有好几式中都有旋臂、旋腕的动作，这主要是刺激手腕处心经的”神门穴“和肺经的”太渊穴“，达到强心补肺益肝的作用；第七式中，身体直立，腰左右旋转，主要是疏通督脉和膀胱经，进而疏通肝经。在第一式和第七式中，最后的动作都是“双手劳宫相叠，置于丹田，大鱼际贴肚脐”。而肚脐就是任脉上“神阙穴”，“鱼际”是肺经上穴位，“劳宫”是心包经的穴位，而丹田是任脉的“关元穴”。所以这个动作也是有强心补肺益肝作用。

综上所述，我们可以看到，具备一定的中医知识，对于学习养肝功确实有一定的相辅相成的作用。另外，具备一定的中医知识，对于参加导引养生功的各类理论考试或知识竞赛，也非常有帮助。

最后，我还要为我们学习养肝功组这个温暖的集体点个大大的赞！学员们每人都各有所长，在学习和练习的过程中互帮互学，都毫无保留地把自己的经验体会分享给别人，使大家能够共同进步和提高。明天我们还有“教学相长”课，每个学员都要充当临时老师，为其他没有学过这套功法的朋友教授两个养肝功的动作，欢迎有兴趣的朋友报名参加。

我今天的分享就到这里，有不当之处，请刘老师和其他朋友批评指正。谢谢大家！