

# 日常生活中健身气功的习练效果

## The Functions and Effects of Health Qigong in Daily Life



魏胜敏 博士 中国

Dr. Wei Sheng min

University Shi Jiazhuang, China

Mobile: 13081108761

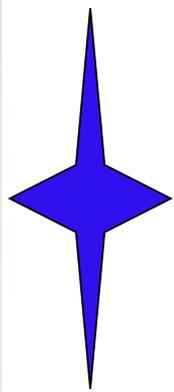
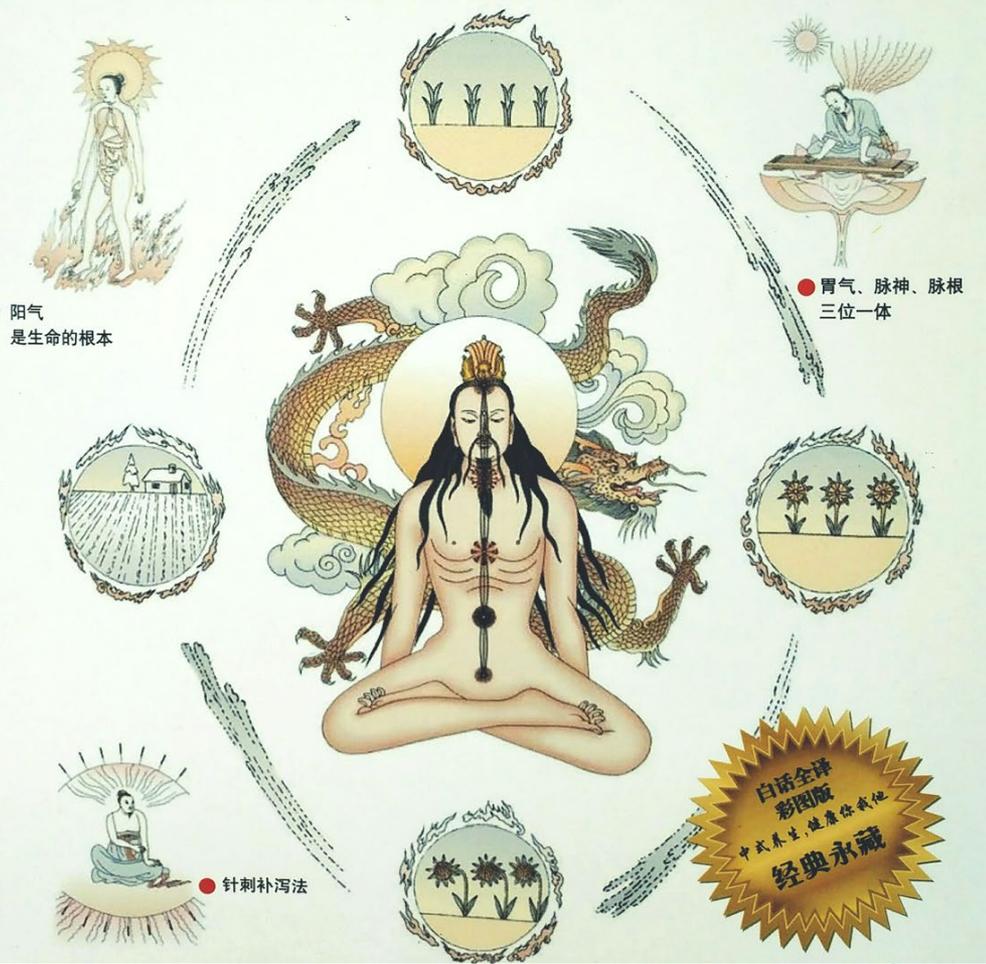
Email: [weishengmin@126.com](mailto:weishengmin@126.com)



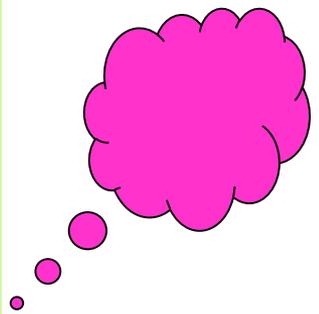
# 黄帝内经

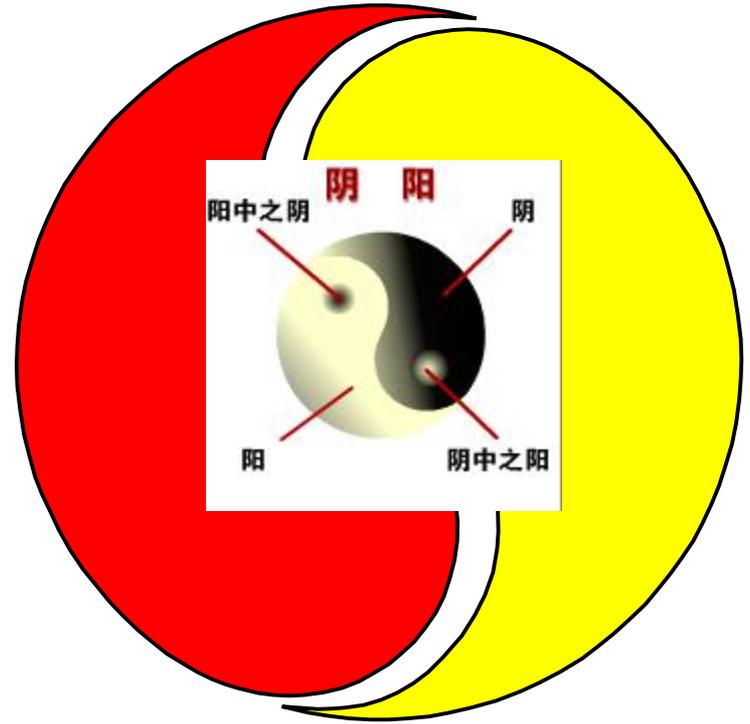
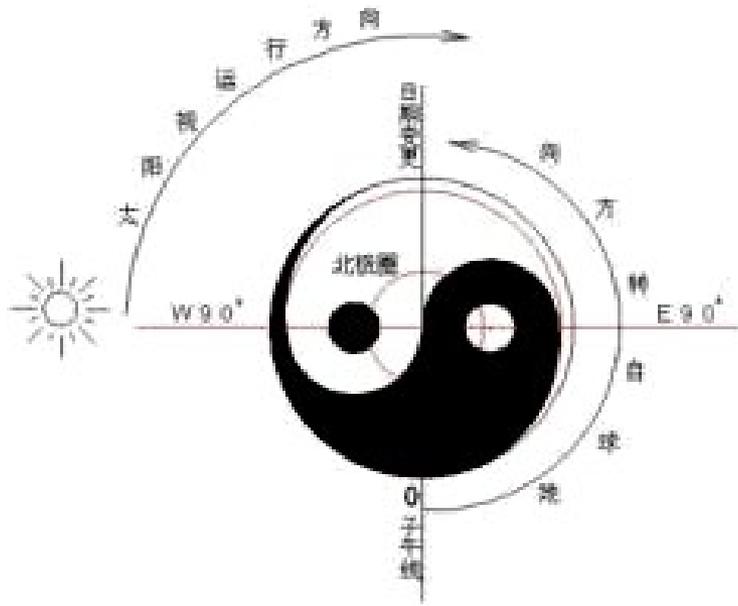
## 中国传统养生的根本大典

- 现代养生术之鼻祖，被译成10种语言，行销全球50多个国家
- 古老养生经典，以现代的手法诠释。权威、实用不可错过！



中国养生保健康复的文化土壤





阴阳平衡  
 人与自然和谐  
 (太阳与月亮共存)  
 The coexistence of the moon  
 and the sun

日月星辰里的养生智慧  
 顺应天时 养生祛病  
 Comply with the day



时辰养生

时辰养生

四季养生

阴阳四时者，万物之  
终始也，死生之本也





**Spring**



**summer**

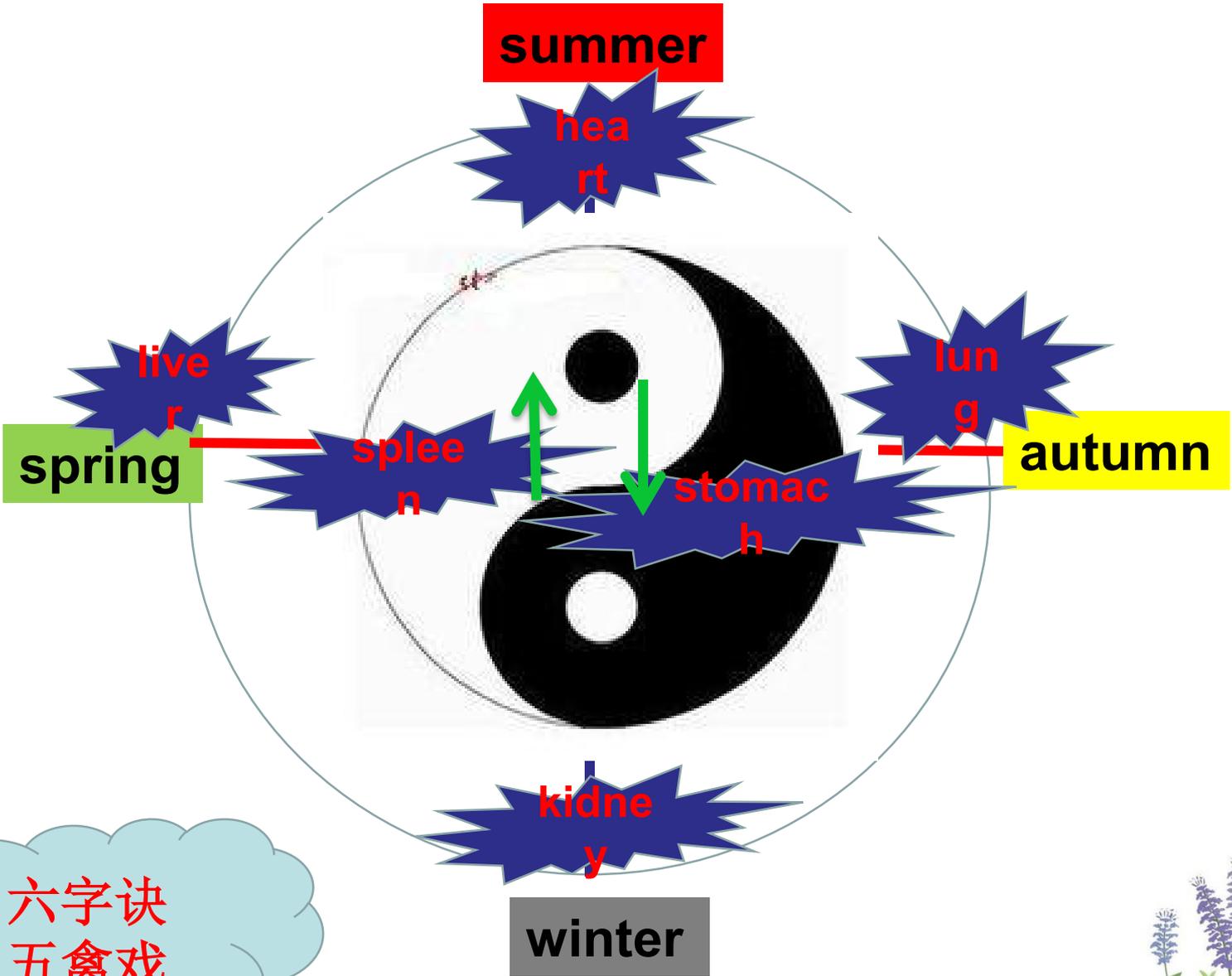


**autumn**



**winter**

# 四季阴阳变化节律图



健身气功锻炼顺应  
四季阴阳变化规律  
春、夏、秋、冬

六字诀  
五禽戏



# 四季对人体影响产生的症状

- 《黄帝内经》有言：
  - A** 春季生病在肝，俞穴在颈项，易引发头部的病症
    - (在春天人们多患鼻子出血类的疾病)
  - B** 夏季生病在心，俞穴在胸胁，易引发心脏的病症
    - (仲夏多患胸胁部不适类疾病)
    - (长夏就比较容易患寒湿腹泻)
  - C** 秋季生病在肺，俞穴在肩背，易引发肩背的病症
    - (秋季易患风症)
  - D** 冬季生病在肾，俞穴在腰股，易引发四肢发病
    - (冬季易患关节僵硬的病症)
  - E** 四季末生病在脾，俞穴在脊椎。



**morning**



**at noon**



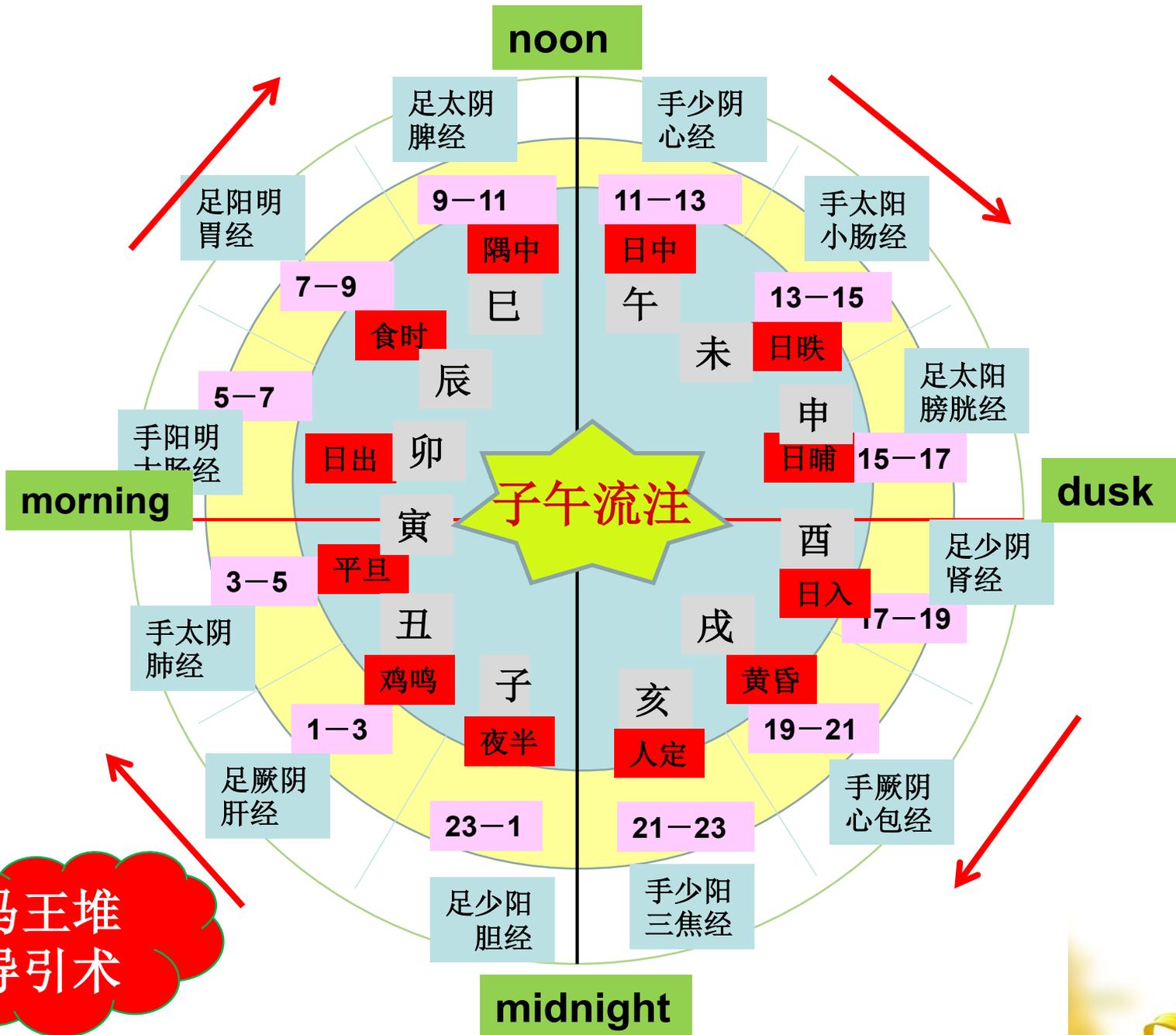
**dusk**



**night**

# 十二时辰阴阳变化节律图

健身气功锻炼顺应十二时辰阴阳变化二的日节律——保健养生



马王堆  
导引术

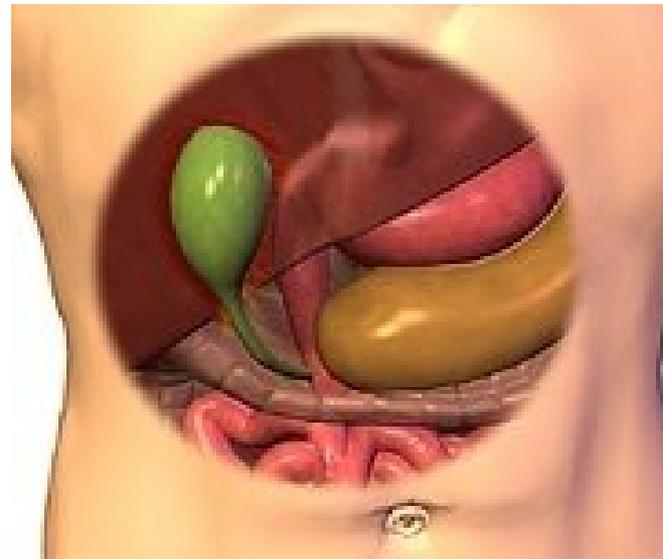
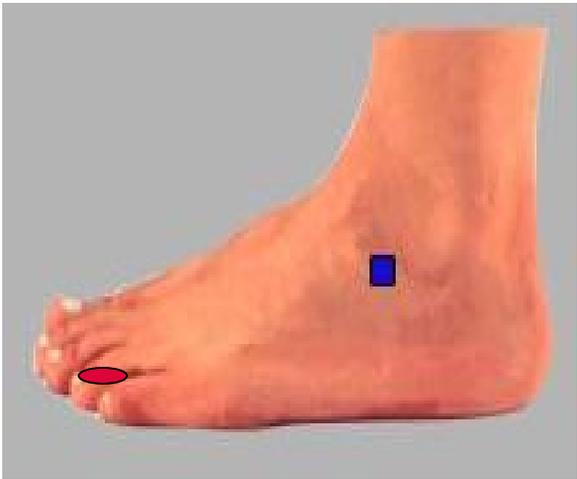


# 十二经脉子午流注

	寅	卯	辰	巳	午	未	申	酉	戌	亥	子	丑
时 辰	03	05	07	09	11	13	15	17	19	21	23	01
	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	05	07	09	11	13	15	17	19	21	23	01	03
值 时 经	手 太 阴 肺 经	手 阳 明 大 肠 经	足 阳 明 胃 经	足 太 阴 脾 经	手 太 阴 心 经	手 太 阳 小 肠 经	足 太 阳 膀 胱 经	足 少 阴 肾 经	手 厥 阴 心 包 经	手 少 阳 三 焦 经	足 少 阳 胆 经	足 厥 阴 肝 经



子时time(23-1时)足少阳胆经gallbladder当令  
rest golden time 美容睡眠期



促进胆经保健功能

Promote **gallbladder** function

## 子时 23-1 p.m

- 凡十一藏皆取于胆，胆气生发，全身气血而起。顺应天时，睡觉在子时开始。在熟睡中进行胆的排毒和新陈代谢。此时不睡：免疫力下降50%.





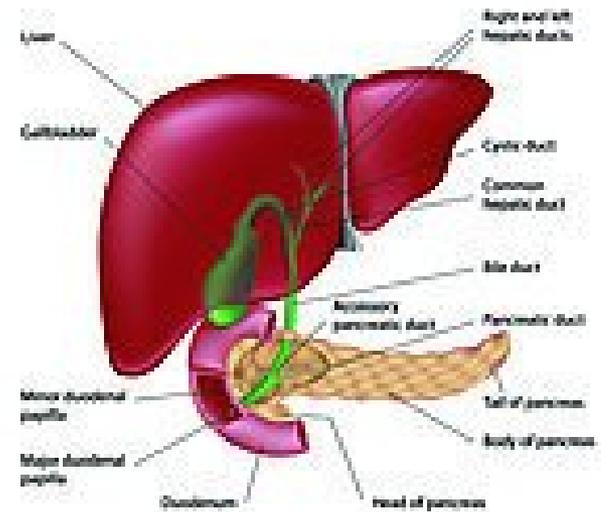
丑时 time (1-3时) 足厥阴肝经 liver 当令

**Good sleep time**

否则，目倦神疲，腰膝酸软



Liver, Gallbladder, Pancreas and Bile Passage



促进肝脏系统保健功能

Promote **liver** function

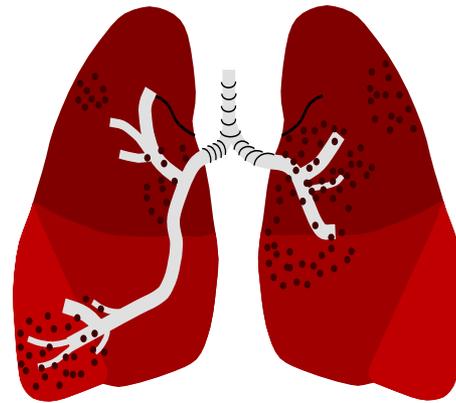
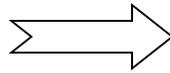
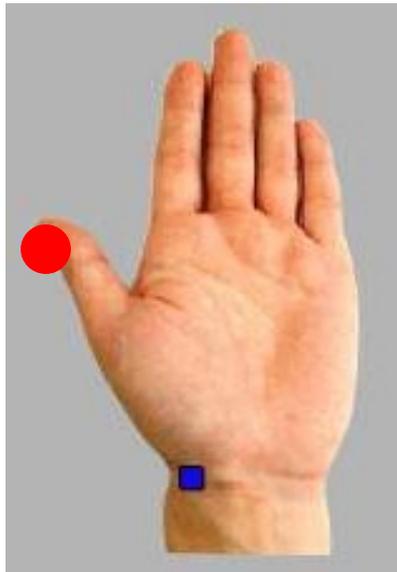
## 丑时 1-3 a.m

- 长期不睡眠者，肝经易出现问题，造成气血两虚，(肾阳虚，脾阳虚)可进一步导致贫血，面色晦暗，目倦神疲，咽干，呕吐、腹泻、腰膝酸软，胸闷，腹部两侧疼痛以及女性月经失调、痛经等症状。





寅时**time**(**3-5时**)手太阴肺经**lung**当令  
人的血压开始升高,不宜锻炼,慢慢起床,  
心脏病病人易出事



促进肺脏系统保健功能  
Promote **lung** function

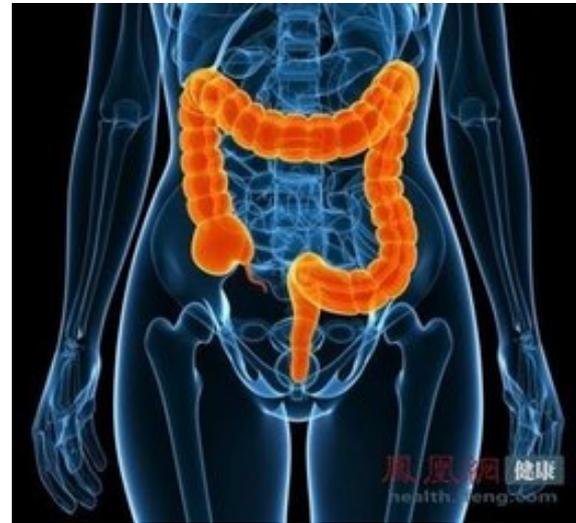
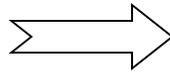
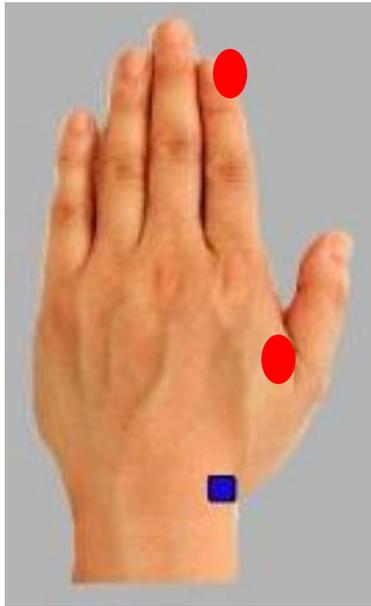
## 寅时 3-5 a.m

- 肺在寅时排毒，咳嗽的人在这段时间咳的会比较厉害，可轻柔肺经上的中府穴来缓解咳嗽。此时一般人会在深度的睡眠中。但人的血压也开始升高，故高血压者和老年人，此时会失眠、多梦。不宜锻炼，心脏病病人易出事。





- 卯时time(5-7时)手阳明大肠经large intestine
- 晨起活动四肢筋骨(不要过于剧烈)



促进大肠系统保健功能

Promote the normal function of large intestine

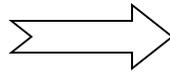
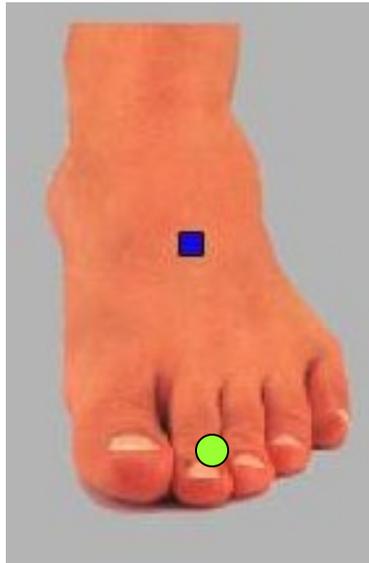
## 卯时 5-7 a.m

- 大肠经在卯时最旺，如刺激大肠经，对治疗与大肠经有着密切联系的疾病效果最好。(如咽喉肿痛、声音嘶哑、痤疮、牙痛等)。此时正常排便，把体内垃圾毒素排出来，代表地户开，即肛门要开，养成早上排便的习惯。





- 辰时time(7-9时)足阳明胃经stomach meridian当令
- 常期不吃早餐，也容易引起消化系统的疾病，特别是糖尿病。



促进胃脏系统保健功能

**Promote normal function of  
stomach**

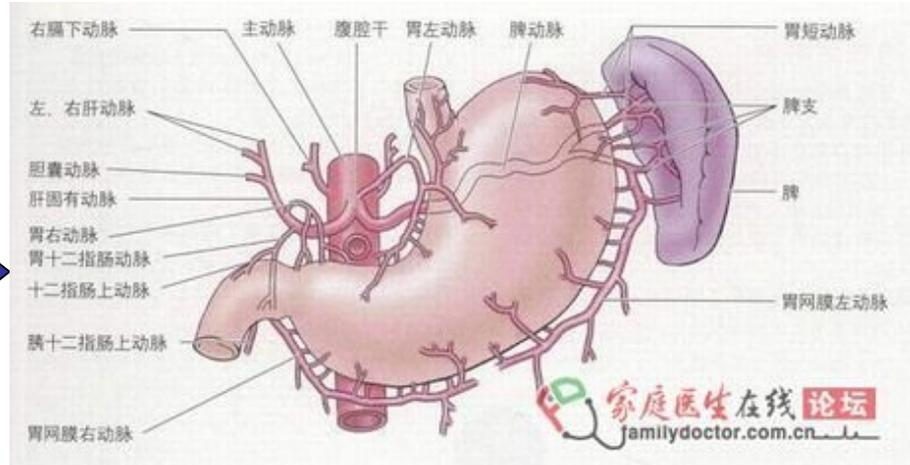
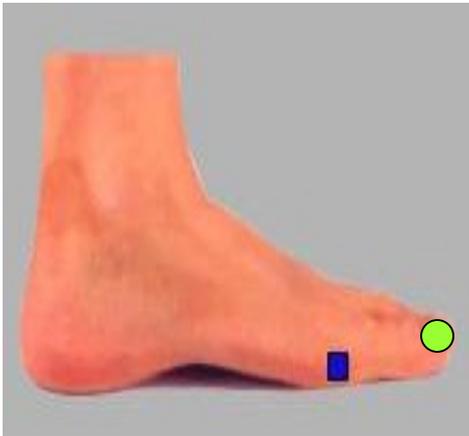
## 辰时 7-9 a.m

- 胃经是人体最长的一条经脉，分布在头、胸腹及腿的外侧前缘。此时急需补充能量与营养，那就是吃早饭。





- 巳时time(9-11时)足太阳脾the spleen经当令
- 加强锻炼借天时以养脾(借力使力、开关效应)



促进脾脏系统保健功能

Promote the function of the spleen

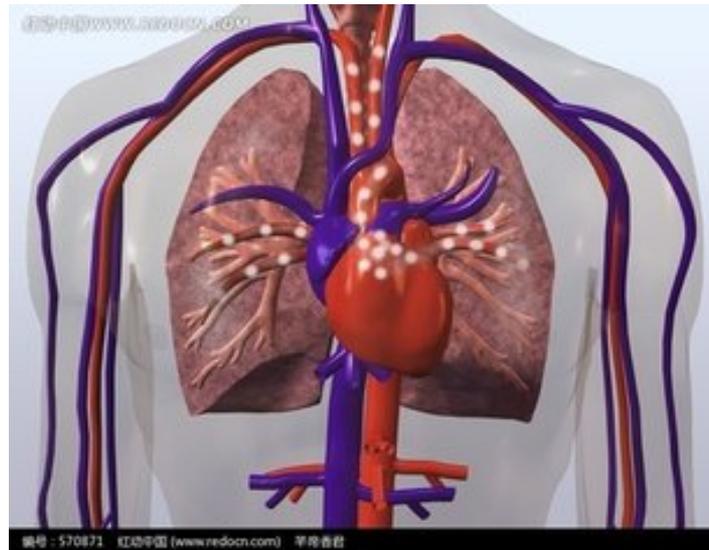
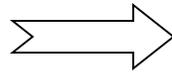
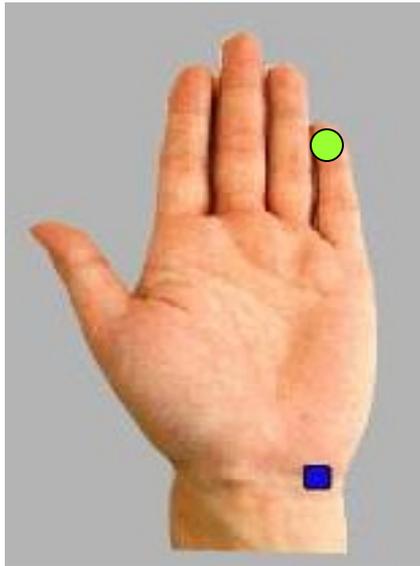
## • 巳时 9-11a.m

- 大脑最具活力，一天中的第一个黄金时间。
- 脾是消化、吸收、排泄的总调度，也是人体血液的统领，能够主全身肌肉。此时加强锻炼，将会强健筋骨，增加体质，保养身体，提高免疫力。
- 有道是：**脾胃伤，则百病生。脾脏好，才能减肥。**





- 午时time(11-13时)手少阴心 heart经当令  
午时3mins=2hours; 子时5分钟=6hours
- good sleep



促进心脏系统保健功能  
Promote heart function

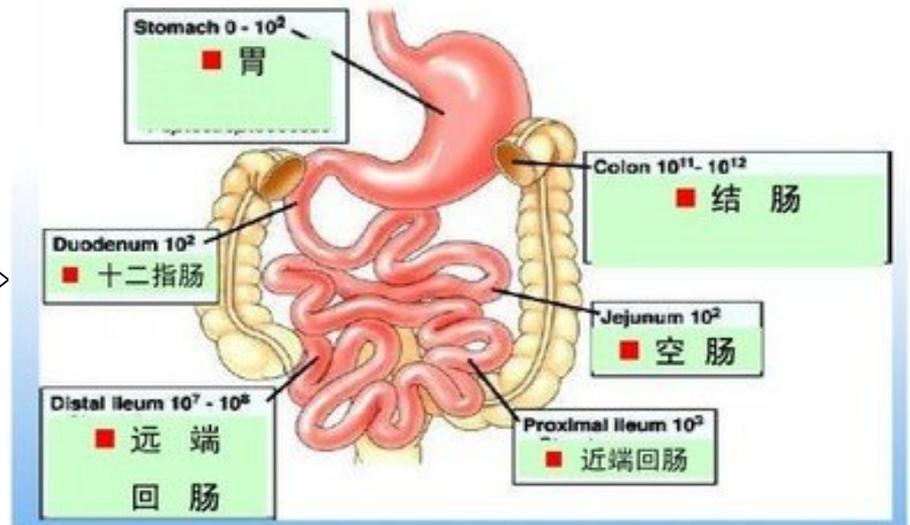
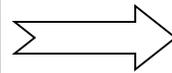
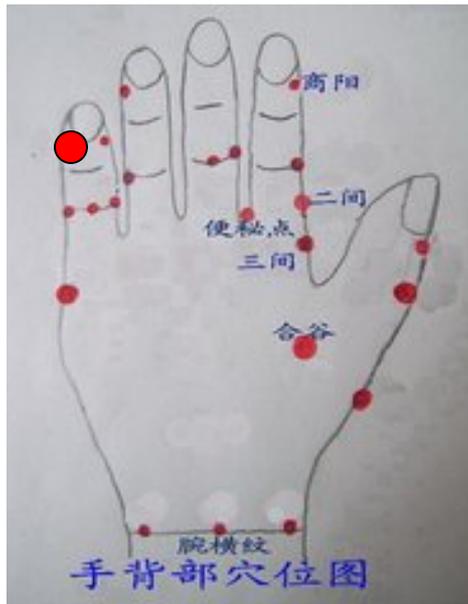
- 午时 11-13 a.m

- 天地气机的交换点，人体也要注重这种转换点。此时关键睡“午觉”，此时宜小睡或静坐养神。





- 未时time(13-15时)手太阳小肠small intestine经当令
- massage小肠small intestine经治病效果最佳



促进小肠系统保健功能

Promote the small intestine  
system health function

• 未时 13-15 p.m

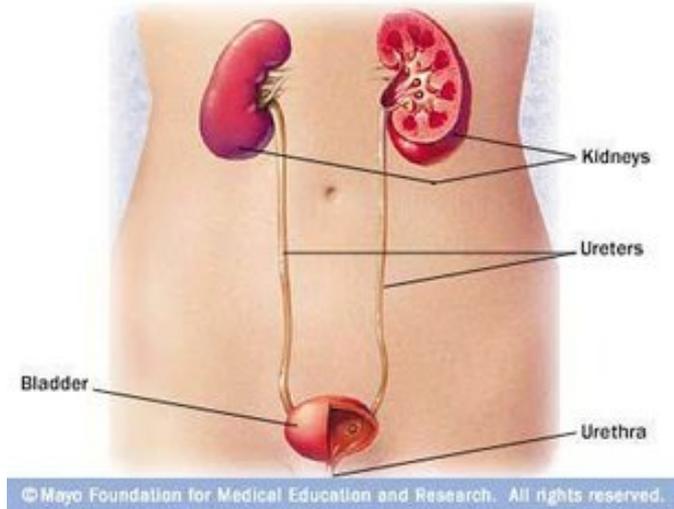
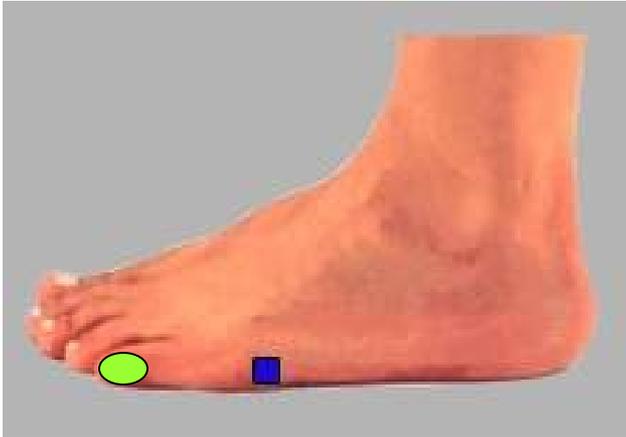
- 此时按揉小肠经治病效果最佳。





申时time(15-17时)足太阳膀胱经bladder system当令

- 多喝水Drink more water 。 拍打后背massage back



促进膀胱系统保健功能

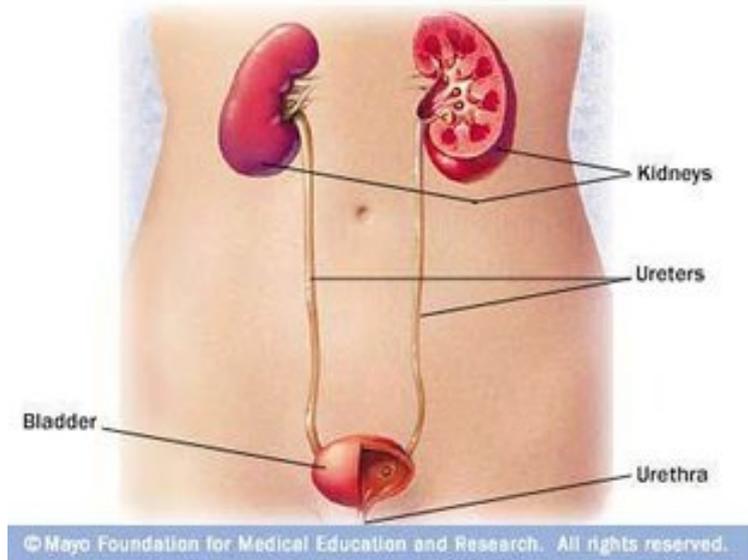
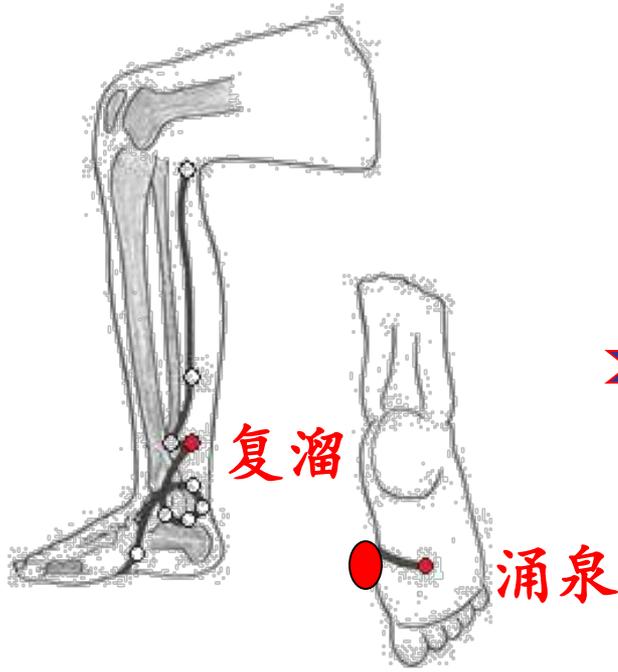
Promote the function of bladder  
system health

- 申时 15-17 p.m
- 大部分分布在后背，多喝水。拍打后背。。





- 酉时time(17-19时)足少阴肾kidneys经当令

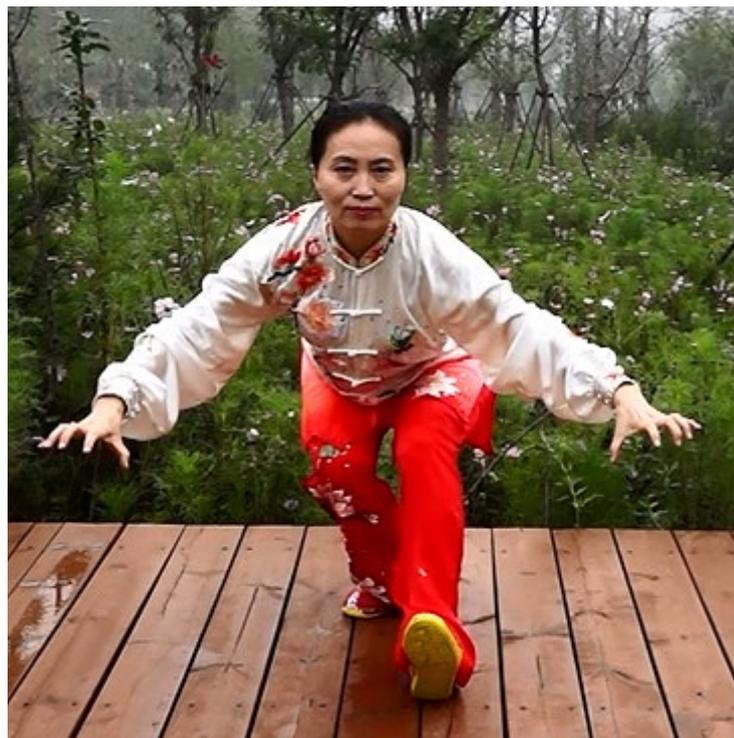


促进肾脏系统保健功能

Promote the function of kidneys

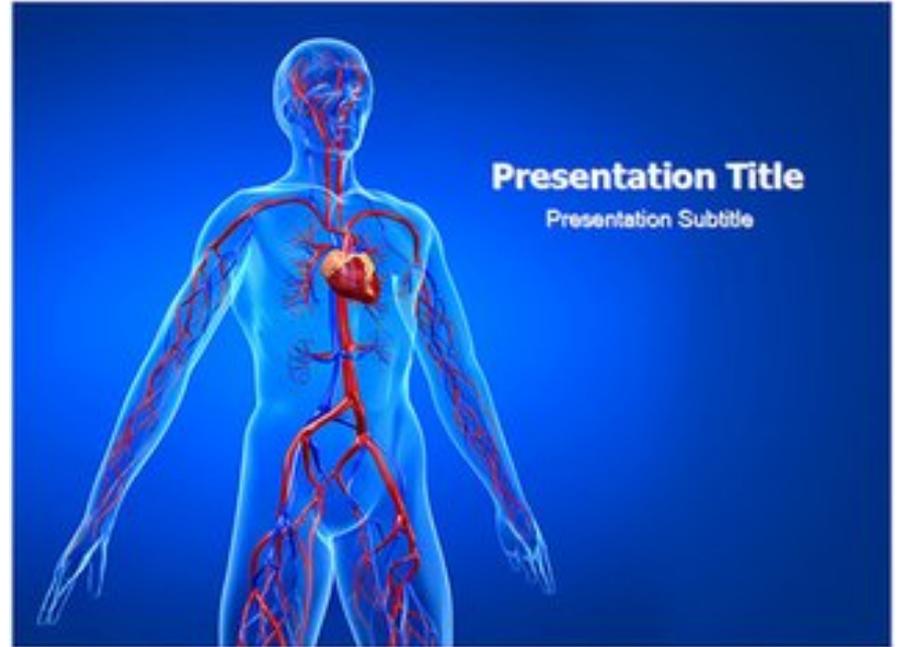
## 酉时 17-19 p.m 气机的关键节点

肾主藏精. 如果吃药, 此时比较好。。健身锻炼非常好





- 戌时time(19-21时)手厥阴心包经当令



促进心脏系统保健功能

Promote heart function

戌时 19-21 p.m

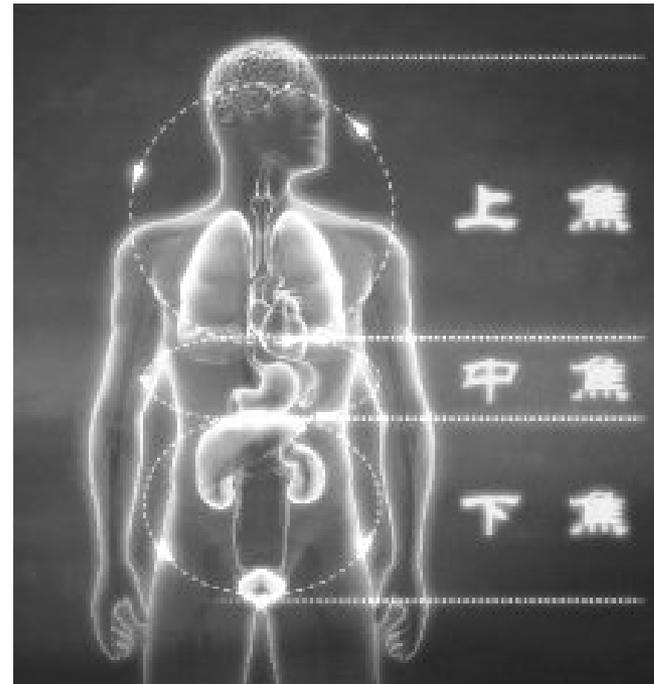
主喜乐：散步walk、练功exercise Qigong





亥时time(21-23时)手少阳三焦经当今

“亥”字在古文中是生命重新孕育(new life)



促进三焦系统保健功能（全身气血梳理）

**Promotes the balance of Qi and blood in the body**

## 亥时 21-23 p.m

一天中最美丽的时候---“亥”字在古文中是**生命重新孕育**的意思，此刻有好的睡眠开始，让身体静下来，让五脏六腑和精力在休息中得到修养。





# 日常生活中健身气功养生法的核心

顺应日出而作，日落而息规律，  
重点睡好子午觉，选择相应健身气功



Reduce disease

Longevity

# Key points

- 子时: 23-1 p.m      一阳升, 静
- 午时: 11-13 a.m      阴气来临, 静
- 卯时: 5-7 a.m      阳气阴气各半, 运动
- 寅时: 17-19 p.m      阴气阳气各半, 运动

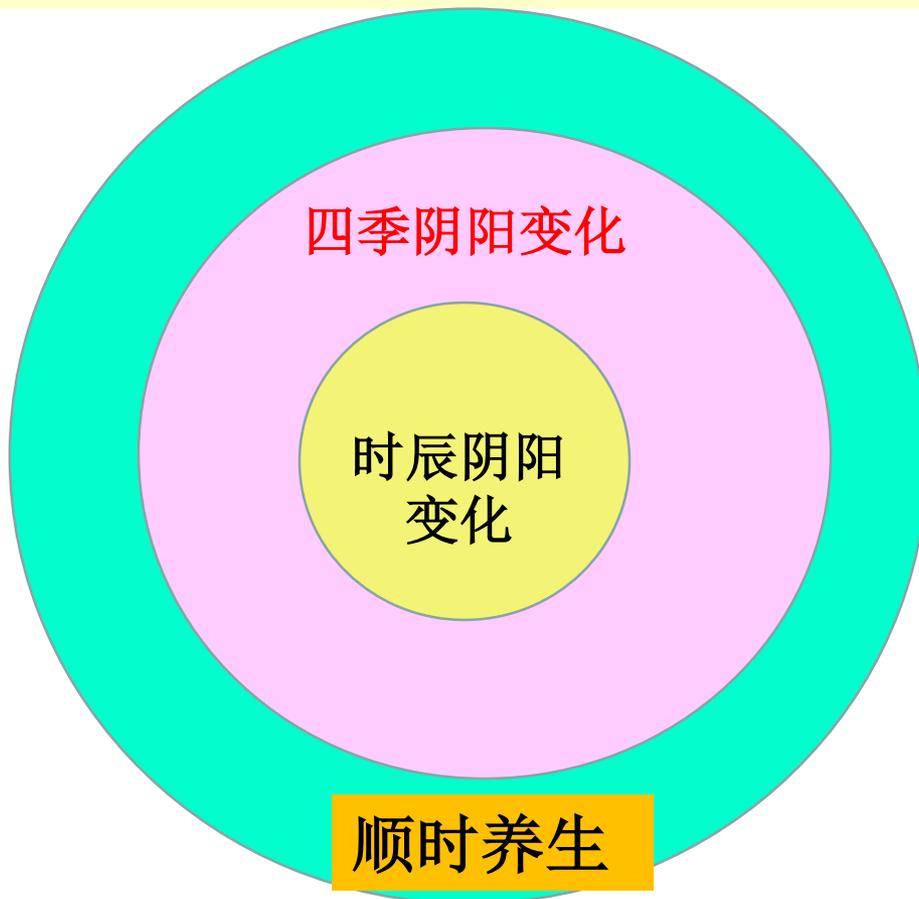




# 健身气功文化内涵与锻炼

黄帝内经

四季调神大论



道法自然

道德经

“天人合一”生命大智慧





***THANK YOU***





***QUESTION?***