**----**

**中医慢跑（跑香）养生法**

**纲要：微动升阳，大动伤阴，不动！气血瘀滞百病生；**

本方法简单易行 促进心肾相交，治疗绝大部分亚健康状态。阳气生发快速，不走旁经，直驱六阳之首，见效快速；

早上是人体阳气生发的黄金时间，又经过了一夜的新陈代谢，此时体内由于睡眠产生的阴精（肾精，寒凉之水，五脏之阴），可以通过跑香方法移精变气（肾气，肾阳，阳气）。

慢动生阳气，坚持跑香简单高效实现精气充足，气血旺盛。不仅使人健康，还具有美容养颜，延缓衰老的效果。是最简单易行的方法。

跑香（中医慢跑法），不同于常规跑步，有基本的要求，需要慢跑，**慢到不累不喘的程度（大部分人要控制速度和走路速度差不多，甚至原地跑）**。**控制速度不出大汗**。平时要保持心平气和，循序渐进。阴阳平衡。

跑香分为三个要点，两种方法，五个级别。

**1.三个要点：不累不喘慢颠**

以慢跑为核心。在慢跑的基础之上，必须把握三个要点：**不累，不喘，微汗即停，不出大汗**。以此为度。速度很慢，但还是要慢跑颠起来。开始喘了可以走一会。

在养生层面来说，很多健身房或者运动场上的人，大步跑，暴运动，出大汗，跑完又累又喘。以此为锻炼，自认为对身体有好处，但实际有伤阴伤血的弊端。心跳非常快，损伤心肺功能。并且对身体阴液是有耗损的，本跑香方法要做到微汗即停，既生发阳气又不伤五脏之阴。

**2.两个方法：**

以慢跑慢颠为基础，心意上分二种方法：

一种是想脚后跟 通肾经（不是脚掌）

另一种是想脚后跟，心意看着脚尖(通后天十二经），听着腰(固肾）。

**3.五个级别：**

跑香分 五个级别：皮肉筋骨髓 ，如果能跑下来，气充全身，通督，筑基成功，可保身体无病、头清目明、精力旺盛。免疫修复能力强于普通人，甚至身体大脑潜能开发。

**需要注意：**

**1.后期气血充足可引气归元**

跑香过程中，身热则气动，跑完最后可以缓慢呼吸，同时引气归元于腹腔（缓慢深长呼吸同时把注意力集中于腹腔，同时也可意象身体元气归于此处）。早期气血未练到充足也可以不收气。

**2.阴阳平衡**

阴阳需要平衡，如果练到阳盛身体非常热，晚上热睡不着觉，就多多引气归元于下丹田腹腔储存。再阳盛也可逐渐少练。并多去养精。此时适当增加站桩或自然盘坐即可平衡阴阳。

**3.效果不受时间地点影响**

中医慢跑，三分钟也行，三十分钟更好，按自身体力逐渐增加锻炼时间，如果秋冬寒凉，可以在房间内空气舒适的情况下慢跑慢颠（绕圈跑，原地跑，跑步机慢速）也可以，毛孔打开或出汗时 要躲避吹凉风等风寒。

**4.禁忌**

平时注意避风避风寒如避剑。秋冬寒凉时尽量不接触冷空气。或可在室内运动。尤其跑完毛孔打开注意风。 禁忌：月经期、 大饥大饱、生气等身体不适的情况下不适合练。

**自然盘坐养生法**

**纲要：养成盘坐、跪坐习惯，缩短心脏供血距离，可以让心脏多健康很多年，固肝肾、养筋骨，收精藏血于骨，自然骨软筋柔健康自然长寿。**

盘坐从中医理论上讲，人是一棵树，四肢就是枝稍。当我们人老了，人老先老腿，书老仙掉枝。老寒腿与五十肩，都是在说人老之后，人的气血能量减少，肝肾萎缩，心脏功能降低，流向枝稍的气血就相应较少。所以就会有老寒腿、筋萎缩、腿短、身体缩短、手脚怕冷这些情况，这是一种人体自我保护机能。如果我们采取盘坐姿势，就可以固肾气、开经脉，强脊柱，治疗：关节炎、老寒腿、阳气不足、手脚怕冷、阳痿、早泄、宫寒、心脏病、头疼、颈腰病、老年哮喘等几十种慢性疾病，也就是说有事没事都盘坐，养成盘坐习惯，自然起到强筋骨、补肝肾减少心脏缺血状态，从而推迟心梗发生，实现延寿目的。

**今天教大家的是盘坐养生法，这个盘坐不是佛家的念经，也不是道家的静坐，而是告诉大家平时养成盘坐的习惯，久而久之，身体则不练自建，病不治自愈圆满人生状态。**

一、盘坐养生机理

 一个人就像一棵大树，生长在天地之间。树的根结在树根，将根深深的扎向土壤中，从土壤中吸收水分、营养，以使枝叶繁荣茂盛。人的根结则在头，头伸展在辽阔的宇宙虚空，吸取自然界的营养，而两足则是支撑人体的枝干。盘坐，使人两足由发散状态得到盘曲，真气的运行也得到了更好的向头面部根结的回归。两腿盘曲加强了真气的运行。而真气运行的增强，又使两足之经络的气血运行变得通畅。两足变得柔软、轻捷。又因为盘坐后，腿的压力减轻，腰的支撑力加大，我们就会努力去挺腰，所以盘坐的体位就是封闭了精窍，实现人体不漏或少漏，即可治疗前列腺肥大、阳痿、早泄，对女人也可以实现气血回流，输灌卵巢，调治任冲督脉等病，实现美容，延缓衰老，治疗月经不调，体寒怕冷等病。

二、盘坐的姿势

 盘坐可分为三种姿势，可根据每个人年龄、体质、病症选择。

1、双盘

 双盘是打坐的标准坐姿，可是对於一般初学者就很难做到，它的坐法有两种，一种是右脚盘在左大腿上，然后又将左脚盘在右大腿上。还有一种坐法是左脚盘在右大腿上，之后又将右脚盘在左大腿上。以上这两种坐法两脚心都朝上，双腿双脚交叉形成三角形。

这种坐姿因为两膝都贴在地面上，坐姿自然平稳，不会左右倾斜，以双腿盘坐，是最好不过，但是对於初学者，很难做到，即使做到，双脚也容易发麻，因为双脚盘起，血液不能畅通的原因。

双盘练得不仅是筋骨,而是把经络全部打开. 如果练成,并每天坚持双盘坐20分钟,可保70岁登山如小伙.日常基本百病不生. 双盘练成后,打坐就不会再腰疼.肾气充足,甚至想弓着腰坐都不可能,气足的会把脊背顶的很直. 开始练几天之后,就会持续的腿疼,然后会腰疼.不练的时候也一直疼.

 具体的练法是上座之前做些开胯运动,然后试着双盘,直到盘上,然后忍痛,直到时间越来越长. 练双盘,能迅速促进胃肠蠕动.即使饭后立即开练,20分钟后胃就全部排空了. 双盘的姿势其实脚踝压住了大腿内侧的大动脉,为了打通动脉,心脏会加大力量泵血,因而能打通腿部血脉. 在打通腿部血脉前,由于双腿动脉不过血,因此全身血液都集中在上半身,而此时心脏又在加大供血力量,因此,五脏六腑会得到大量的供血,迅速改善脏腑机能,并促进大脑供血.

2、单盘

　　初学静坐者，如果无法双盘，就采用单盘坐法。单盘也有两种坐法。一种是左小腿置在右脚上。另一种是右脚小腿置在左脚上。但无论是何种，臀部总有下陷感觉，这是因为双脚重叠的原因，所以才使下盘不平，为补救此缺陷，就要在臀部多垫两三寸的坐垫，差不多四指的厚度，这样坐下来底盘才能平 稳，身体才会端正，否则坐起来不是前倾就是后仰，不是左斜就是右歪。

　　单盘时坐垫以麻制品或是布制蒲团最好，不可用木板、金属制品，或是直接坐在大理石或是磁砖上，因为木板金属制品太硬，大理石或磁砖太湿冷，对於静坐者都不适合。

3、散盘 ( 自由坐 )

初学静坐者，如果无法单盘，就采用下盘坐法。下盘坐姿是一般比较容易行的静坐姿势，因为双小腿各在左右大腿下方，甚为简便，如果下盘有下陷感觉，可在臀部垫高，也就感觉平稳舒适。但是此法不能久坐，重心不稳。筋骨未疏展者先以此练习静坐、服气。

下面为大家整理了下，打坐久，而觉得下盘不适者，打坐前后，均可以采用以下方法对下盘进行舒筋活血如果在盘坐当中配合中医三分钟心理养生法效果会更好。

盘坐禁忌：**盘坐没有禁忌，随时随地，方便为主**；要是加练中医三分钟养生法就按三分钟养生法的要领上座。

**人体高压锅清阳法（心冠康复养生秘法）：**

**黄帝内经移精变气简法**

1、人体高压锅清阳法：

 细菌病毒无处不在，但大多数病菌都是在人体内隐藏并没有发病，其实高烧并不可怕，而低烧是可以导致体内生痈的。怕的是这些隐匿病毒它在等我们机体免疫力降低的时候，天气变化时候，人的情绪不稳定的时候病菌发病，所以防永远比治更有意义，近日奥秘克容全国多发高烧，有很多后遗病症，除了积极配合吃中药治疗病症得同时，练习此法可以实现快速修复得效果。

 高压锅是我们每家常用做饭的焖锅，又因为高压高温能很快把食物焖熟，也知道医院是用高压锅消毒，其实都是经过封闭高压后，在很短时间内实现高热量高能量的提升而实现消灭病菌的效果。那么我们人体能不能实现高压锅的状态，进而清杀体内隐匿性阳而没发病的的病菌呢？上古黄帝内经移精变气法就是高压锅养生疗法，因为古人发现我们体内压力增强，闭气后内腔压力增大，体内的病菌在无氧高压下是很难持久的，加上高温高热一定能杀死呼吸道和肺部的阳性病菌。进而预防奥密克戎n的变异。{希望大家多多转发}。

虽然无药可治瘟疫，但上古之人发明了很多内练之法——也就是岐伯所说的移精变气——来进行防护，下面我们分享一条非常简便易行之法，供大家在春节期间待于家中时练习。

此法随时可做，最好在睡前与晨起之后。其分两步：

(1) 在家中选一静室或其他环境良好之处，站立或端坐皆可，若能盘坐为最佳。先安静一下，让身、心安静下来，将呼吸调整平稳，心脏跳动安稳。深深吸一口气，用鼻吸气，胸腔收小。一直吸气，吸到不能吸，此时闭气，在闭气中肋骨用力，想办法使胸腔增大，肺部放松。坚持一会，然后慢慢地呼气，把肺中废气吐尽。再深深吸气，两肺又收小，胸腔收紧，闭气，闭气后胸腔用力、增大，慢慢再呼气，将肺中余气吐尽。以上重复做三次。

(2) 随后马上吸气，提肛、收前阴、收小腹，吸到不能吸，停息，小腹用力，使小腹逐渐增大，然后慢慢地呼气。再吸气，提肛、收前阴、收小腹，收到不能收，闭气，小腹用力、增大，再慢慢呼气。以上重复做三次。

上述(1)、(2)为一组，重复做三组。做完之后，身体肯定会很热。

上古道家、医家练功之人把这叫做调整上下两弦，中医里叫做调整上焦和下焦，以增强卫气、充实五藏六腑。卫气产生之后，以之由内而外的保护身体内里、肌肤和毛孔。我们不敢说治疗，但肯定可以预防新型冠状病毒。这个就是岐伯所说的古老的移精变气之法。几分钟几十分钟都行，然后缓慢呼吸，全身放松，把全身内外热气收到腹腔。

禁忌：月经期不练，大饥大饱不练，生气上火不练，有胸闷等心脑疾病一定先治疗后练功，高血压在专业指导下练功，心脑血管疾病要去掉闭气，只练吸气呼气，重点：呼吸要缓慢均匀细长。

**2、身心矛盾养生法：**

 身心也是心神，也是精神和物质，在西方弗洛伊德心理学体系，把人分为本我自我真我的三个精神状态，按中国道家为三魂，身体为七魄所主(五脏六腑功能)，那么当我们在内外环境改变和影响下，会导致我们身心的不协调和不配合运行状态，进而郁闷难受，所以很多人想不开甚至自残、自杀，但大多人会有身心的自我伤害，这个伤害就是现代医学认为的应激性疾病，典型的是应激性溃疡。

 疫情之下，在封闭隔离有限空间会直接影响我们的身心健康，又因为房贷车贷压力下让人非常焦虑而无解，能让很多身体本来不健康人崩溃，身体的不健康就会导致心理情绪的不稳定，而工作生活当中产生的怨恨又促进身体疾病的发生与发展，心理健康已经是我们社会的一个大问题 ，为什么现在有这么多心理不健康的人，其实除了人品教育儒家体系文化无知之外，与很多先天体质较弱和后天伤元也有直接关系，近几十年尤其，近十几年病菌变异，基层不对症的乱用抗生素和激素，让很多热病没有出来，打针用的是寒性凉血药，发烧看似降下来了，但病没好。另外一个导致心理扭曲无责的原因是，当代所有的说教只是传授知识，而没有文化体系，只知道学习技术技能，没有传授做人做事的方法和文化体系。现代一些人没有一个快乐思想的动力，只有无限的欲望与贪求，结果只有怨天、怨地、怨人；无尽的痛苦与难受。

 如何化解身心矛盾，让自己心生无限光明，祈祷祝福是我们人生俱来的本能，当我们每个人遇到困难无路可走的时候，都不自觉的喊天老爷，其实就是我们人都想需要一个沟通身心的途径，这个途径你说信仰也行，你说不忘祖先圣人也对，沟通身心第一法，首先是向父母祖先圣贤悔过，对我们以往所做所谓点点滴滴的过错进行反省，这个反省在道家称之为悔过迁善法，佛教称之为不净观法，医学为弗洛伊德身心沟通法。

那么当我们以上方式后，很多人会对自己的过错、过失、不敬、不孝、不仁痛哭流涕，那么这个时候，要把身心放松，要带着愉悦的心情去哭，而不能带着怨恨的哭，这个哭一个是往外宣泄病，一个往里收藏病。这个是关键，所以哭不是错，但哭需要方法和技巧。如此反复对身体的内环境进行解压，身心就会实现协调平和状态，进而会恢复我们脏腑功能的有序状态和健康状态。

**3、讨福消灾养生法：**

 为什么叫讨福消灾? 古人有千夫所指无病而死的说法，那么这个说法很多人并不认可，以为是迷信，其实按现在的科学科技已经证明我们人的念力是有正负能量的，你得到别人的祝福就是正能量，天天想你好，你不好都难，天天背后骂你，你想不好也不行。为此古人把这个能量称之为好善事，好事是你帮助了别人，别人知道、天知道、地知道；善事是你帮助别人，人不知道，但天知道、地知道。所以古代有文化的富人往往在过年的时候，偷偷给穷人门口放粮放油而不告诉他们。其实这都是古人为自己以及后人讨福的智慧。道家自古就有修行标准，三千功八百善才能进入门内一说，其实就是外功德善行是一个能量，没有这个能量功夫也很难练得更好吧。

**4、植福消疾养生法：**

 植福不是讨福，讨福是我们主动的求，主动的去做，植福是灾不去福不来，是经过我们的人品提升后，来自外界很多人的祝福，，我们也可以称之为大善之德，这个德也是天地祖先赋予我们的能量和福德，现在人竭力求财求名，其实没有搞明白，不懂财子源为福，福之源为德，德之源为善，没有善事、好事哪有福德财运。要是缺德无福即便留下万两黄金给后人也是留不住的。

 讨福是人设，植福是天为，是我们不忘根本之后，学会感谢天地圣贤祖先对我们的庇护与育化之恩。

 所以先祖为了让后人永远记住天地之德，心中敬畏天地不忘圣贤祖先，给我们中国人养成很多风俗习惯，比如成年结婚之时，首先是一拜天地，二拜高堂，这个高堂不仅仅是父母也是祖先，往往在我们过年喜庆的时候提醒后人，门上贴着五福临门，警告后人一辈子只有实现健康、富贵、长寿、无疾而终才是圆满无过错的一生。

 古有大疫悔过求天，为此我们要敬畏举头三尺有有神在，要常与天沟通，与圣贤祖先神交，净化心灵洗涤凡尘，才能护佑我们安全和健康。

**中国人的健康问题已经到了非常危险时期，心脏猝死时时发生，抑郁症甚至一个班级就有近半的孩子有抑郁倾向，内科脏腑出现了严重的老化，药能治病,但不能治命，命乃元精元气元性合一凝练而成，所以练功养生必不可少。一人传百，百人传千；普及善知识，为自己、为家人祈福消灾开智慧...........................**

**北京仙草堂国医馆**

**高振洋**

**2023年12月份**