

走路健身歌(上)

吴剑扬 李秀瑾



霜发相伴走



迎冬集体走



扶老坚持走

动以健体，静以养心。决定走路之前，要选择空气清新、风景秀丽、视野开阔的场所，然后才进行活动；花红柳绿、赏心悦目，身心愉快，效果会更好。正是：红花红溜溜，绿叶绿油油；公园健步走，精神雄赳赳！走路时，请配合做其它运动，健身效果会更好。

根据多年的经验，介绍如下供参考。最好在室外做，也可以在家中做。

1. 脸带微笑，意守丹田，双眼望远，迎接晨运。

2. 舌尖做运动：伸前缩后，左右旋转，快速颤动。舌头搅动一段时间后，口中会分泌唾液，要吞下去。唾液是一种无色稀薄的液体，俗称口水。古代养生家称

唾液为“金津玉液”，可以健脾补身，美颜益寿。吞津液后，有时会放屁，排出废气。日本科学家最新研究，发现唾液具有防止感染新冠病毒的作用。

三百多年前，清朝第七代皇帝乾隆做了60年皇帝，89岁辞世，是历代皇帝最长寿的。他为什么会长寿？他虚心学习唐代名医孙思邈的养生经验，总结成《十常养生法》，长年坚持做；其中第二条就是“津常咽”，吞下金津玉液的唾液，帮助消化。正是：

舌尖搅动津液生，吞下津液甜津津；

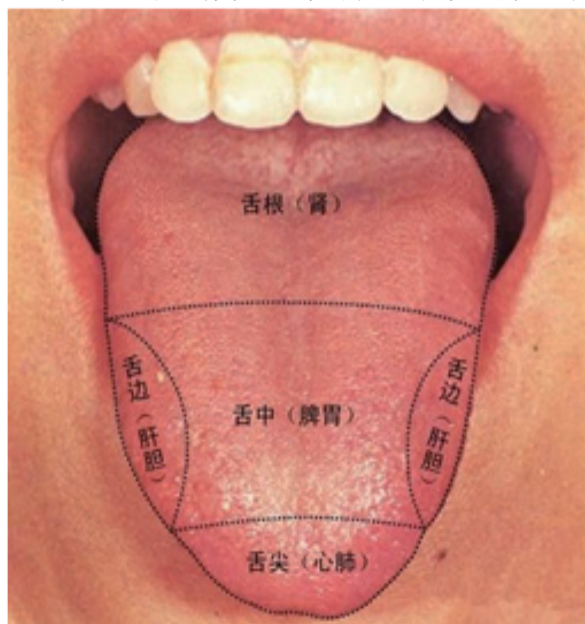
玉液琼浆驻青春，促进消化健胃增。

3. 双臂双手掌有节奏前后挥动。

4. 深深吸气，腹部收缩，前提阴部，后提肛门，保持几秒钟，让气血逆升回流经络，刺激心脏和大脑；之后，慢慢呼气，腹部恢复原状，阴部和肛门放松。深吸慢呼，反复进行，促进胃肠蠕动，有利消化食物和吸收养料。走路与深呼吸同时进行，这是简易的内功，作用很大。长寿的乾隆皇帝也经常做提肛运动。

前提阴部后提肛门，是古代道家炼功方法的一种。现代医学研究，指出前提阴部，男士可以防止前列腺炎，妇女能防止子宫下垂；后提肛门，会帮助改善肛门周围的血液循环，预防痔疮。正是：

前提阴部后提肛，呼吸配合紧跟上；



舌上五脏区域舌尖运动