

祛病强身 导引功法

本书内容以介绍各种简便宜行、实用有效的祛病、强身、四季导引功法的练习方法及功效作用为主。主要内容包括：祛病导引功法、强身导引功法、四季保健导引功法共三个章节，在每一章节中详述各种功法的练习方法、功效作用、注意事项等。特点：资料翔实，释义简明，深入浅出，给人以要领。配有插图，以帮助读者更好地掌握其功法要旨。

本书是一部浅显易懂的中医强身保健读物，适合中医药工作者及广大中医药爱好者阅读。

董少萍 何永 陈居伟

编著



人民卫生出版社

编著 董少萍 何永 陈居伟

祛病强身导引功法



图书在版编目 (CIP) 数据

祛病强身导引功法/董少萍等编著. —北京:
人民卫生出版社, 2010. 7

ISBN 978-7-117-13158-2

I. ①祛… II. ①董… III. ①导引—养生(中医)
IV. ①R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 121453 号

门户网: www.pmph.com	出版物查询、网上书店
卫人网: www.ipmph.com	护士、医师、药师、中医师、卫生资格考试培训

版权所有, 侵权必究!

祛病强身导引功法

编 著: 董少萍 何 永 陈居伟

出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 010-59780011)

地 址: 北京市朝阳区潘家园南里 19 号

邮 编: 100021

E - mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-67605754 010-65264830

010-59787586 010-59787592

印 刷: 尚艺印装有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 710×1000 1/16 印张: 21

字 数: 291 千字

版 次: 2010 年 8 月第 1 版 2010 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-13158-2/R·13159

定 价: 36.00 元

打击盗版举报电话: 010-59787491 E-mail: WQ@pmph.com

(凡属印装质量问题请与本社销售中心联系退换)



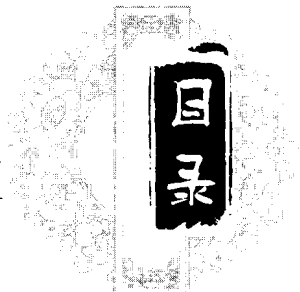
前言

导引功法,是我国古代流传久远的一种,以呼吸与躯体运动相结合的治病健身方法。它把行气、按摩、漱口、肢体运动相配合,“导气令和,引体令柔。”《抱朴子·别旨》:“或伸仰,或行卧,或倚立,或踟蹰,或徐步,或吟或息,皆导引也。”古人认为,导引可以调营卫,可以消谷水,可以祛风邪,可以长血气,可以却未生之众病,可以治已结之笃疾。如《素问·异法方宜论》:“其民食杂而不劳,故其病多痿厥寒热,其治宜导引按跷。”隋代医家巢元方所著《诸病源候论》中载有导引疗法 260 余种,《云笈七签》中详载其法,谓“导引之法,深能益人延年,与调气相须,令血脉通,除百病。”所以古代养生家无不重视导引之术者,大都以此为祛病养生之基本功法,经常修习,以期达到延年益寿之目的。

然而,作为传统文化中之瑰宝,治病延年之有效方法的导引之术,现今却鲜有人问津,了解与修习者更是少之又少。故此,本书愿为传承、挖掘与研究这一优秀的传统文化,贡献一份微薄之力。

编者

2010 年 3 月



目录

第一章 祛病导引功法	1
一、内科疾病导引功法	1
山图折脚法	1
口干导引功法	2
口干运功法	2
王玉阳散痛法	3
王子乔导引法	4
王子晋吹笙法	5
元气治病法	6
太清治诸劳法	6
太清治瘟疫法	7
太清导引带缚法	8
太清治反胃病法	9
太清治水肿病法	9
太清治周身肿法	11
太清治淋漏病法	12
太清治上气咳嗽法	12
太清治心腹卒满法	14
太清治心腹坚痛法	15

太清治半身不遂法	15
太清治衄血唾血法	17
太清治胸胁结癖法	18
太清治热炽赤下法	19
太清治霍乱、尸蹶法	20
太清祖师尊真形法	21
太清除心腹胀满法	22
太清治前后溲不通法	22
太清导引法	23
中一子止治法	25
引膝痛法	25
幻真先生六气诀	26
幻真先生布气诀	28
左右开弓法	29
左真人导引除疫法	29
石杏林暖丹田诀	30
东方朔捉拇法	31
东华帝君倚杖法	32
叩齿去火法	33
白玉蟾虎扑食形法	34
白玉蟾运气法	35
汉钟离鸣天鼓法	36
头风导引法	37
头风运功法	37
头痛导引法	37
头痛运功法	38
头重目花导引法	38

头重目花运功法	39
头晕脑痛导引法	39
头晕脑痛运功法	40
西山群仙治疾疴法	40
西山群仙治遗漏法	41
西山群仙除病痛法	41
西山群仙除伤寒法	42
西山群仙除脚疾法	42
吕纯阳任脉诀	43
吞酸导引法	44
许碯插花满头法	45
许旌阳飞剑斩妖法	46
刘真人运气驱痛法	47
刘真人散寒益阳法	47
刘希古猛虎施威法	48
孙不二姑摇旗法	49
孙玄虚乌龙探爪法	50
负局先生磨镜法	51
却病延年功夫	52
李栖蟾固精法	53
李弘济玩月势法	54
李老君抚琴图法	55
孚佑帝君拔剑法	57
何仙姑久久登天法	58
谷春坐县门法	59
陈自得大睡功	60
陈希夷熟睡华山法	61



陈继儒却病法	62
陈泥丸拿风窝法	63
张真奴神注图法	64
疝痛导引法	65
果老抽添火法	65
疟疾导引法	66
治心脏病导引法	67
治心病导引法	68
治心痛导引法	69
治肾脏病导引法	69
治肾脏吐纳法	70
治肺脏病导引法	70
治胆病吐纳法	71
治哮喘导引法	72
治哮喘运功法	72
治脾脏吐纳法	73
治脾病导引法	73
治噎膈导引法	74
治噎膈运功法	74
治鼓胀导引法	75
治鼓胀运功法	76
赵上灶搬运息精法	77
姑婆并气愈病法	78
故姬泣拜文冥法	78
背痛导引法	80
背痛运功法	80
昭灵女行病诀	81

咳红导引法	82
咳红运功法	82
侯道玄望空设拜法	83
钟离云房摩肾法	84
除头风导引法	85
除头虚空花法	85
除胁下积聚法	86
除腹中切痛法	87
除腰背痛法	87
除四肢烦闷法	87
除痹疼热痛法	88
降气除病法	88
降火虚心法	89
铁拐仙指路诀	90
铁拐李靠拐势法	91
徐神翁存气开关法	92
胸腹胀闷导引法	93
胸腹胀闷运功法	93
容成公静守谷神法	94
陶弘景六字诀	95
陶安公骑龙法	96
陵阳子明垂钓法	98
接舆狂歌法	99
曹国舅脱靴势法	100
曹国舅抚云阳板法	101
虚靖天师睡功	102
脚气按摩法	103



偃佺飞行逐走马法·····	103
淋浊导引法·····	104
寇先鼓琴法·····	105
麻木导引法·····	106
麻木运功法·····	106
麻姑磨疾诀·····	107
葛仙翁开胸诀·····	108
葛真人祛风去痛法·····	110
韩湘子存气法·····	110
韩湘子活人心形法·····	111
傅元虚抱顶诀·····	112
修羊公卧石榻法·····	113
秘结导引法·····	114
秘结运功法·····	114
常天阳童子拜观音法·····	115
浚泉洒腿法·····	116
高象先风张势法·····	116
息积导引法·····	117
啸父市上补履法·····	118
偏风导引法·····	119
彭祖服气疗病法·····	119
谢自然跌席泛海法·····	120
痞块导引法·····	121
痞块运功法·····	122
感冒导引法·····	122
感冒运功法·····	122
蓝采和乌龙摆角法·····	123

蓝采和行歌城市法·····	124
腰痛导引法·····	125
痰火导引法·····	126
痰火运功法·····	126
鼻血导引法·····	127
鼻血运功法·····	127
膀胱气导引法·····	128
膀胱气运功法·····	128
瘫痪导引法·····	129
瘫痪运功法·····	129
薛道光摩踵形法·····	130
钱铿观井法·····	131
魏伯阳破风法·····	132
魏伯阳谈道法·····	133
二、外科疾病导引功法·····	134
戚逍遥独立法·····	134
徐神祖摇天柱形法·····	135
涓子垂钓荷泽法·····	136
李野朴童子拜形法·····	137
太清除癰病导引法·····	138
三、妇科疾病导引功法·····	140
治疗经病法·····	140
四、五官科疾病导引功法·····	141
鼻病修养法·····	141
鼻渊导引法·····	142
鼻渊运功法·····	142
徐真人运睛治疾法·····	143



耳重导引法	144
耳重运功法	144
耳病导引法	145
耳病运功法	145
目病导引法	146
目病运功法	146
太清治目赤干痛法	147
太清治目赤泪出法	148
曹仙姑观太极图法	148
彭真人睁目去疾法	150
彭祖明目法	150
除目昏耳聋法	152

第二章 强身导引功法	153
十六段锦导引功法	153
八段锦坐功法	156
大搭桥卧功	160
大洞导引法	161
上清灵宝叩齿诀	161
王真人散寒内炼法	162
天竺按摩法	162
天马立地法	164
不倒丹睡功法	165
太极早功法	166
太极行功法	167
太极拳七十二路图势	169
五脏导引法——心脏	194

五脏导引法——肺脏·····	195
五脏导引法——肾脏·····	196
五脏导引法——肝脏·····	196
五脏导引法——胆·····	197
五脏导引法——脾脏·····	197
五龙蟠体法·····	197
五禽舞功法·····	198
日用导引神仙初地门·····	202
幻真先生淘气诀·····	204
打坐长生诀·····	204
艾灸法仙术·····	205
白云子导引法·····	205
刘京叩齿咽液法·····	209
至游子仰卧炼气法·····	210
至游子還元内炼法·····	210
至游子宴坐修炼法·····	211
至游子筑基修炼法·····	212
老年人导引法·····	212
华佗五禽戏·····	216
导引法仙术·····	221
陈真人床上导引功法·····	224
赤松子导引法·····	227
赤松子坐引法·····	229
却病延年法·····	230
苏东坡养生诀·····	234
饮食调气法·····	235
灵宝净明导引法·····	235





汪真君导引法·····	236
补心脏导引法·····	237
补肝脏导引法·····	237
补肺脏导引法·····	238
补肾脏导引法·····	239
补脾脏导引法·····	239
易筋口功法·····	240
易筋手功法·····	241
易筋目功法·····	242
易筋耳功法·····	243
易筋舌功法·····	243
易筋足功法·····	244
易筋齿功法·····	245
易筋肾功法·····	245
易筋肩功法·····	246
易筋面功法·····	246
易筋背功法·····	247
易筋首功法·····	247
易筋身功法·····	248
易筋腰功法·····	248
易筋腹功法·····	249
易筋鼻功法·····	249
易筋经·····	250
波罗门导引功·····	258
按摩法仙术·····	260
捏目四眦法·····	263
彭祖导引法·····	263

舒筋虎法·····	264
第三章 四季保健导引功法·····	265
一、春季保健导引功法·····	265
陈希夷立春正月节坐功法·····	265
陈希夷雨水正月中坐功法·····	266
陈希夷惊蛰二月节坐功法·····	267
陈希夷春分二月中坐功法·····	268
陈希夷清明三月节坐功法·····	269
陈希夷谷雨三月中坐功法·····	270
春季肝脏导引法·····	271
胆腑导引法·····	272
春季六气治肝法·····	272
春季六气治胆腑法·····	273
一月灵剑子导引法·····	274
二月灵剑子导引法·····	275
三月灵剑子导引法·····	276
正月导引法·····	276
二月导引功法·····	277
三月导引功法·····	278
二、夏季保健导引功法·····	279
陈希夷立夏四月节坐功法·····	279
陈希夷小满四月坐功法·····	280
陈希夷芒种五月节坐功法·····	281
陈希夷夏至五月中坐功法·····	282
陈希夷小暑六月节坐功法·····	283
陈希夷大暑六月中坐功法·····	284

陈希夷处暑七月中坐功法·····	284
夏季心脏导引法·····	285
四季脾脏导引法·····	286
夏季六气治心法·····	287
四季六气治脾法·····	288
四月灵剑子导引法·····	289
五月灵剑子导引法·····	289
六月灵剑子导引法·····	290
四月导引法·····	290
五月导引法·····	291
六月导引法·····	292
三、秋季保健导引功法·····	293
陈希夷立秋七月节坐功法·····	293
陈希夷白露八月节坐功法·····	294
陈希夷秋分八月坐功法·····	295
陈希夷寒露九月坐功法·····	296
陈希夷霜降九月中坐功法·····	297
秋季肺脏导引法·····	298
秋季六气治肺法·····	298
七月灵剑子导引法·····	299
八月灵剑子导引法·····	300
九月灵剑子导引法·····	300
七月导引法·····	301
八月导引法·····	302
九月导引法·····	302
四、冬季保健导引功法·····	303
陈希夷立冬十月节坐功法·····	303

陈希夷小雪十月中坐功法·····	304
陈希夷大雪十一月节坐功法·····	305
陈希夷冬至十一月坐功法·····	306
陈希夷小寒十二月坐功法·····	307
陈希夷大寒十二月中坐功法·····	308
冬季肾脏导引法·····	309
冬季六气治肾法·····	310
十月灵剑子导引法·····	311
十一月灵剑子导引法·····	312
十二月灵剑子导引法·····	312
十月导引法·····	312
十一月导引法·····	313
十二月导引法·····	314

