



東方出版社

体育养专生家 胡晓飞 / 著

# 乾隆健身术 站势



融儒、道、释及诸子百家养生学术之智慧，

集“五禽戏”、“八段锦”、“易筋经”、“太极拳”动作之精华，

结合现代健身理论与方法创编而成。



東 方 出 版 社

体育养生专家 胡晓飞 / 著

# 乾隆健身术 站势

图书在版编目(CIP)数据

乾隆健身术. 站势 / 胡晓飞 著. —北京: 东方出版社, 2012.12  
ISBN 978-7-5060-5731-8

I. ①乾… II. ①胡… III. ①中年人—健身运动②老年人—健身运动  
IV. ①R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第275452号

乾隆健身术: 站势

(QIANLONG JIANSHENSHU: ZHANSHI)

作者: 胡晓飞

责任编辑: 姬利 杜晓花

出版: 东方出版社

发行: 人民东方出版传媒有限公司

地址: 北京市东城区朝阳门内大街166号

邮政编码: 100706

印刷: 北京盛兰兄弟印刷装订有限公司

版次: 2013年1月第1版

印次: 2013年1月第1次印刷

印数: 1—5200册

开本: 880毫米×1230毫米 1/32

印张: 3.125

字数: 70千字

书号: ISBN 978-7-5060-5731-8

定价: 27.00元

发行电话: (010) 65210056 65210060 65210062 65210063

版权所有, 违者必究 本书观点并不代表本社立场  
如有印装质量问题, 请拨打电话: (010) 65210012

# 目录

## 第一节 乾隆健身术准备部分 2

## 第二节 乾隆健身术练习部分 5

|                |    |
|----------------|----|
| 第一式 浴面展容·····  | 5  |
| 第二式 梳头安神·····  | 10 |
| 第三式 揩鼻纳清·····  | 13 |
| 第四式 运睛明目·····  | 17 |
| 第五式 鸣鼓还听·····  | 20 |
| 第六式 转颈强体·····  | 24 |
| 第七式 揉肩畅肺·····  | 30 |
| 第八式 活肘舒心·····  | 35 |
| 第九式 举腕启原·····  | 40 |
| 第十式 引体令柔·····  | 44 |
| 第十一式 挽弓醒身····· | 48 |
| 第十二式 摩腹导任····· | 52 |
| 第十三式 捶背通督····· | 56 |

|                |    |
|----------------|----|
| 第十四式 攀足固肾····· | 62 |
| 第十五式 叩环除痹····· | 66 |
| 第十六式 按腿延寿····· | 72 |
| 第十七式 蹲膝抗衰····· | 81 |
| 第十八式 采气补元····· | 83 |

### 第三节 乾隆健身术功后整理 87

|             |    |
|-------------|----|
| 第一式 叩齿····· | 87 |
| 第二式 鼓漱····· | 88 |
| 第三式 咽津····· | 88 |

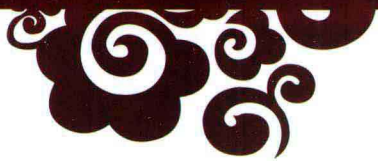
### 第四节 乾隆健身术注意事项 90

|            |    |
|------------|----|
| 人体穴位图····· | 92 |
|------------|----|

乾隆  
健身术  
站势

# 第一节

## 乾隆健身术准备部分



两脚并立，两手自然垂于体侧，两眼垂帘或轻闭（图1）。继而重心右移，开左步，与肩同宽；同时，两臂外旋前摆，两掌上捧合实于面前成拜佛状。要求：掌指朝上，中指与鼻尖同高，距鼻尖约30厘米，意在丹田<sup>①</sup>（图2A、图2B），然后心中默想：

万籁俱寂思绪敛，内思丹田暖融融；  
平调呼吸心舒畅，似驾祥云至蓬莱。

---

<sup>①</sup> 丹田：炼丹时意守之处，此处指下丹田，属任脉，是脐下小腹部相当大的一块体积，人体真气所居之处。功能：温润全身脏腑官骸，俗称“人体性命之本，生机之源，阴阳之会，呼吸之门，水火交会之乡”。



图 1



图 2A



图 2B

默想结束后，眼平视前方。

作用：放松身心，顺畅呼吸，净化大脑。

要求：百会上顶、面部放松、两眼垂帘、下颏微收、颈项竖直、两肩下沉、两腋虚控、含胸拔背、松腰敛臀、两膝放松，脚趾轻轻抓地。

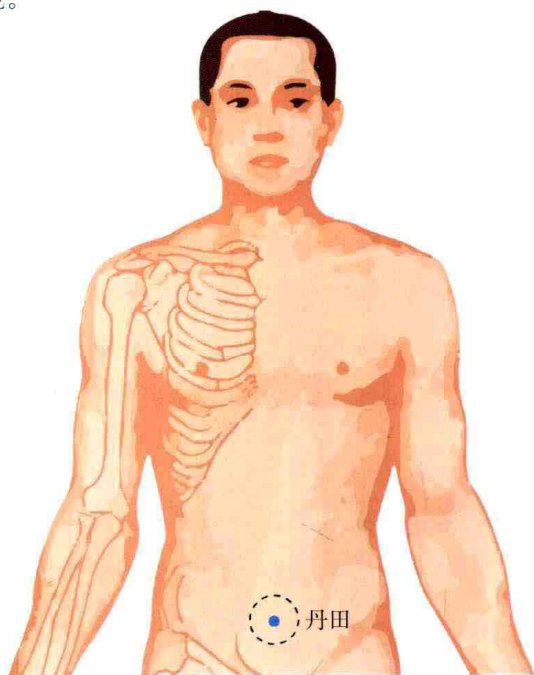


图 I

## 第二节 乾隆健身术练习部分

### 第一式 浴面展容

#### 动作说明

#### 第一个八拍

1.随吸气，提肛调裆，舌抵上腭，左手向上、右手向下对搓，眼视两掌（图3）。



图 3

2. 随呼气，松腹松肛，舌尖下落，右手向上、左手向下对搓，眼视两掌（图4）。



图 4



图 5

3、5、7拍同1拍，4、6、8拍同2拍。

做完后两掌分开内收，两中指腹置于承浆<sup>①</sup>，眼视前方（图5）。

① 承浆：本穴如同地部经水的承托之地，故名。属任脉。在面部，当颏唇沟的正中央凹陷处。主治：面神经麻痹、牙关紧闭、牙痛、流涎、头项强痛。

## 第二个八拍

1. 随吸气，提肛调裆，舌抵上腭，双掌摩面上行，两中指绕地仓<sup>①</sup>，经迎香<sup>②</sup>、睛明<sup>③</sup>、攒竹<sup>④</sup>，上行摩运至神庭<sup>⑤</sup>，继而外分至头维<sup>⑥</sup>，两眼轻闭（图6）。



图 6

① 地仓：“地”，指下部；“仓”，收藏粮食的地方。本穴位于面的下部，又近口腔，口腔为容纳水谷食物的地方，故名。属足阳明胃经，口角旁开0.4寸。主治：口角斜、流涎、眼睑跳动。

② 迎香：“迎”，迎接；“香”，香味，这里泛指各种气味。因为本穴主治不闻香臭的病症，故名。属手阳明大肠经，鼻翼外缘中点旁开0.5寸，鼻唇沟中。主治：鼻塞、鼻炎、副鼻窦炎、面神经麻痹等。

③ 睛明：“睛”，眼睛；“明”，明亮。本穴有使眼睛明亮的作用，故名。属足太阳膀胱经，目内眦角稍上方凹陷处。主治：目赤肿痛、流泪、远近视、视网膜炎、视神经炎、白内障等症。

④ 攒竹：“攒”，聚集；“竹”，竹叶，形容眉毛。穴位在眉头，皱眉时此处好像竹叶聚集，故名。属足太阳膀胱经，顺眼眶边缘内侧循摸至眉毛内侧端处，可触及眼眶有一凹陷，即为本穴。主治：头痛、目眩、眉角骨痛等症。

⑤ 神庭：“神”，天部之气也。“庭”，庭院也，聚散之所也。该穴名意指督脉的上行之气在此聚集。属督脉，当前发际正中直上0.5寸处。主治：失眠、惊悸前头痛等症。

⑥ 头维：“头”，穴所在部位，亦指穴内物质所调节的人体部位为头；“维”，维持、维系之意。该穴名意指本穴的气血物质有维持头部正常秩序的作用。属足阳明胃经，耳前鬓角前缘向上直线于前发际交点上0.5寸（约半横指）。主治：头痛、迎风流泪、眼睑跳动、头晕目眩。

2.随呼气，松腹松肛，舌尖下落，两掌摩面下行，两食指从耳前凹陷处，经颊车<sup>①</sup>回归承浆，眼视前方（图7、图8）。

3、5、7拍同1拍，4、6、8拍同2拍。

共做两个八拍，做完后两掌仍置于承浆，眼视前方。



图 7



图 8

① 颊车：“颊”，指面颊；“车”，此指牙关。下颌骨古代称为颊车骨，穴位在其处，故名。属足阳明胃经，食指第一指关节宽度，由下颌角前上方量一横指处。主治：口眼喎斜，下牙痛，颊肿，牙关紧闭。

## 练习功效

1. 预热手掌，刺激劳宫<sup>①</sup>，改善心脏功能。
2. 温暖面部，促进面部血液循环。
3. 预防面部疾患，舒心美容。

## 注意事项

1. 上下对搓时，两掌放松相贴，中冲<sup>②</sup>通过劳宫时稍用力，向下按摩的中指到腕横纹，两眼兼视两掌。
2. 摩运时全掌轻贴面部，中指和食指经过相关穴位时稍用力，找准穴位。
3. 意守劳宫，绵绵若存。
4. 周身放松，两肩下沉。
5. 吸气时，亦可配合脚趾上翘；呼气时，亦可配合脚趾抓地。

① 劳宫：“劳”，劳动；“宫”，指宫殿，这里指掌心为心神所居的地方。当手劳动屈指，中指尖所指即为本穴，故名。属手厥阴心包经，在掌中央第二、三掌骨之间，当屈指握拳时，中指尖所点处。主治：心痛、癰症、癲狂等症。

② 中冲：“中”，指中指；“冲”，要冲。本穴属手厥阴，又是手厥阴经与手少阳经相交之处，为经气交通的要冲，所以称中冲。属手厥阴心包经，在中指中央，距指甲约0.1寸处。主治：心绞痛、头痛、休克等症。

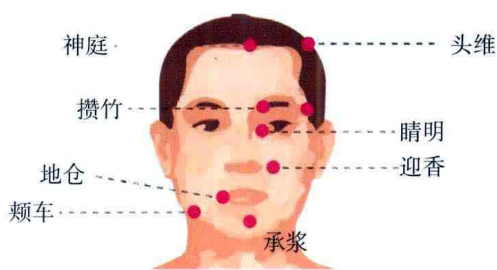


图 II

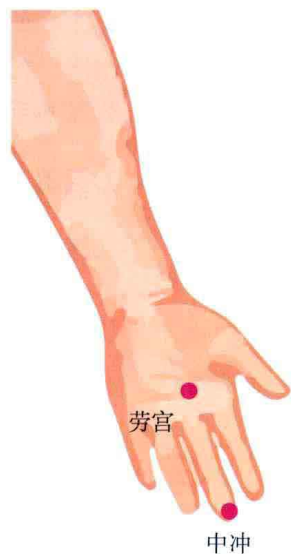


图 III

## 第二式 梳头安神

### 动作说明

1. 随吸气，提肛调裆，舌抵上腭，两掌经面前上举，十指腹从前发根向上，梳至头顶，眼视前方（图9）。



图 9

2.随呼气，松腹松肛，舌尖下落，十指腹从头顶梳头至后发际，然后两掌顺势摩运耳背和颈项，眼视前方（图10）。



图 10



图 11

3、5、7拍同1拍，4、6、8拍同2拍。

共做一个八拍。做完后重心右移，左脚向右脚靠拢；同时，两掌下按，还原于体侧，眼视前方（图11）。

## 练习功效

1. 促进头部血液循环，预防头疼、偏头疼。
2. 安神醒脑，平衡血压。

## 注意事项

1. 梳头时，两肘上抬，十指成钩自然分开，覆盖全头，力在指腹，掌根轻蹭头皮。
2. 还原时两掌轻蹭耳背降压沟<sup>①</sup>处。
3. 意守动作。
4. 吸气时可配合脚趾上翘、舌尖上顶；呼气时可配合脚趾抓地、舌尖下落。



图 IV

① 降压沟：属耳穴。主治：平衡血压。