



東方出版社

体育养生专家 胡晓飞 / 著

乾隆健身术 坐势

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 坐势

图书在版编目(CIP)数据

乾隆健身术. 坐势 / 胡晓飞 著. —北京: 东方出版社, 2012.12
ISBN 978-7-5060-5732-5

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275453号

乾隆健身术: 坐势

(QIANLONG JIANSHENSHU: ZUOSHI)

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 978-7-5060-5732-5

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 梳头醒脑·····	10
第三式 揩鼻纳清·····	13
第四式 运睛明目·····	15
第五式 鸣鼓还听·····	19
第六式 转颈强体·····	23
第七式 揉肩畅肺·····	29
第八式 活肘舒心·····	33
第九式 举腕启原·····	39
第十式 引体令柔·····	43
第十一式 出爪醒身·····	47
第十二式 摩腹导任·····	50
第十三式 捶背通督·····	56

第十四式 攀足固肾·····	64
第十五式 叩环除痹·····	67
第十六式 举腿抗衰·····	72
第十七式 拍腿延寿·····	75
第十八式 采气补元·····	81

第三节 乾隆健身术功后整理 85

第一式 叩齿·····	85
第二式 鼓漱·····	86
第三式 咽津·····	86

第四节 乾隆健身术注意事项 88

人体穴位图·····	90
参考文献·····	93

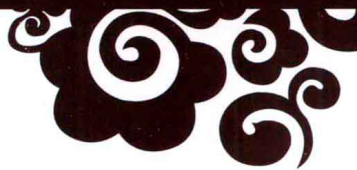


坐势 健身术 乾隆

该练习是在乾隆健身术站势练习的基础上改编而成的，除保留了站势练习的主要特点和作用外，还着重加强了调神和调息的运用，从而使其宁神、宜神、养神和补中益气的功效得到进一步的加强。适用于：1. 广大中老年人和慢性病患的健身；2. 敬老院老人集体练习；3. 南方多雨地区室内锻炼；4. 学校保健课的风雨教材。是站势练习有益的补充。

第一节

乾隆健身术准备部分



正身端坐于凳子上（图1），先脚后跟外开再脚尖外开，与肩同宽，脚尖向前，两掌分别放在两大腿上，中冲^①置于鹤顶^②（使劳宫^③对准伏兔^④），眼视前方（图2）。继而两掌上捧合实于面前成拜佛状，掌指斜向上，中指与鼻尖同高，距鼻尖30厘米左右，两眼垂帘或轻闭，意在丹田^⑤（图3）。然后心中默想：

万籁俱静思绪敛，内思丹田暖融融。

① 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。

② 鹤顶：属经外奇穴，屈膝成90度，髌骨上缘正中。主治：膝关节痛及下肢痿痹瘫痪。

③ 劳宫：“劳”，劳动；“宫”，指宫殿，这里指掌心为心神所居的地方。当手握拳时，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、瘰疬、癫狂等症。

④ 伏兔：“伏”，俯卧；“兔”，兔子。属足阳明胃经，该穴位于大腿前面肌肉隆起处，形状像潜伏的兔子，故称伏兔。在大腿前面，髌前上棘与髌骨外侧的连线上，髌骨上6寸处取穴。主治：中风偏瘫、截瘫、股外侧皮神经炎、膝关节炎。

⑤ 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。

平调呼吸心舒畅，似驾祥云至蓬莱。



图 1



图 2



图 3

默想结束后，眼平视前方。

作用：放松身心，净化大脑。

要求：百会上顶、面部放松、两眼垂帘、下颌微收、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。

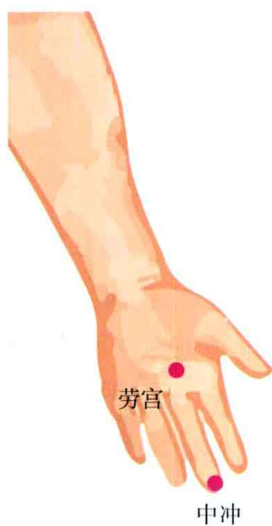


图 I



图 II

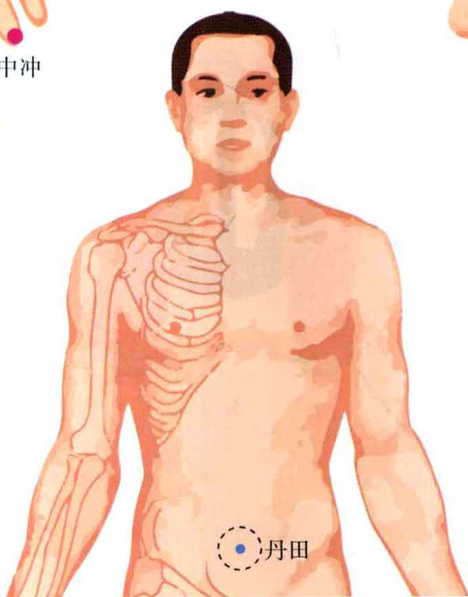


图 III

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，舌顶上腭，脚趾上跷；同时，左手向上、右手向下对搓于面前，眼视两掌（图4）。



图 4

2.随呼气，松腹松肛，舌尖下落，脚趾抓地；同时，右手向上、左手向下对搓于面前，眼视两掌（图5）。



图 5



图 6

3、5、7拍同1拍，4、6、8拍同2拍，做完后两掌收回，两中冲置于承浆^①，眼视前方（图6）。

① 承浆：本穴如同地部经水的承托之地，故名。属任脉，在面部，于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，舌顶上腭，脚趾上跷，双掌摩面上行，两中指绕地仓^①，经迎香^②、睛明^③、攒竹^④，上行摩运至神庭^⑤，继而外分至头维^⑥，两眼轻闭（图7）。



图 7

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：口角喎斜、流涎、眼睑眈动。

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，上行前发际中点处。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、眼睑眈动、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^①回归承浆，眼视前方（图8）。



图 8



图 9

3、5、7拍同1拍，4、6、8拍同2拍。

共做两个八拍。

做完后，两掌体前下落置于腿上，劳宫对准伏兔，眼视前方（图9）。

① 颊车。“颊”，指面旁。“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。
4. 周身放松，两肩下沉。

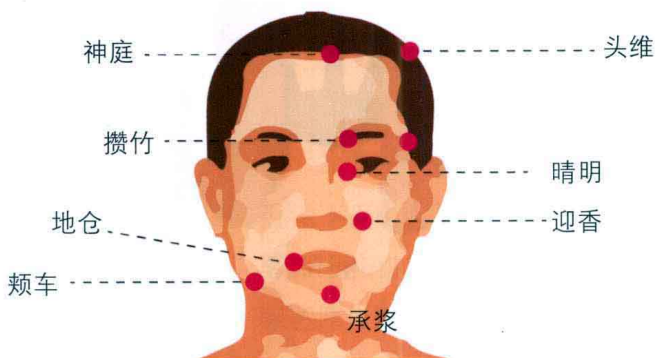


图 IV

第二式 梳头醒脑

预备式：两臂外旋上捧，两掌十指腹置于下颌处，眼视前方（图10）。



图 10

动作说明

1. 随吸气，提肛调裆，舌顶上腭，脚趾上跷，两掌十指成钩上举分开置于前发际；继而，两肘上抬，十指腹从前发根摩运到头顶，眼视前方（图11）。



图 12



图 11

2. 随呼气，松腹松肛，舌尖下落，脚趾抓地；两肘下落，十指继续摩运头后至后发际还原（图12）。

3、5、7拍同1拍，4、6、8拍同2拍。

共做一至两个八拍。做完后，两掌体前下落置于腿上，劳宫对准伏兔，眼视前方（图13）。

练习功效

1. 促进头部血液循环，护理头发。
2. 疏通胆经和膀胱经，预防头疼、偏头疼。

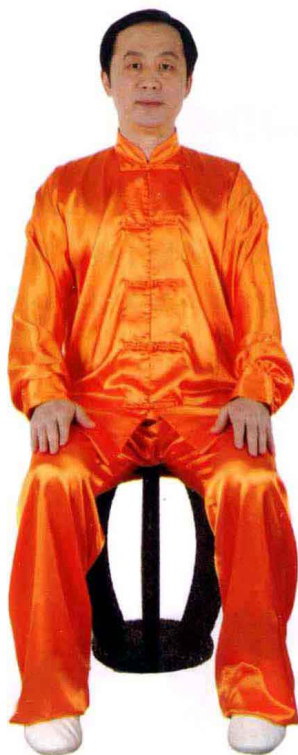


图 13

注意事项

1. 梳头时十指覆盖全头，力在指腹，掌根轻蹭头皮。
2. 还原时两掌轻蹭耳背降压沟和脸颊。
3. 上下梳头时，两肘不要过分外张里合。
4. 意在动作。