



中國傳統保健叢書

《初公開!! 清代長壽老人不傳之秘密功法》

延年九轉法

施仁潮／主編



效益

強健體魄
防治失眠
解決便秘
治療腰痛

特點

動作簡便
十分神效

新潮社

SHIN CHAN SHE

《中國傳統保健叢書》

延年九轉法

總策劃・林 鬱 示 教・邱 萍
主 編・施仁潮 攝 影・穆 春



國家圖書館出版品預行編目資料

延年九轉法／施仁潮主編；穆春攝影．——初版．

——臺北市：新潮社，1997[民86]

面；公分．——（中國傳統保健叢書；3）

ISBN 957-8374-02-X（平裝）

1. 拳術

528.97

86011430

中國傳統保健叢書 ③ 延年九轉法

NT \$ 200

總策劃／林鬱・主編／施仁潮

1997年11月／初版

〈出版者〉

新潮社文化事業有限公司

發行人／林春美＊新聞局局版台業第4037號

編輯部／台北市〈文山區〉萬安街21巷11號3F

電話(02)2230-9406＊傳真(02)2230-6118＊郵撥／11803960

總管理處／台北縣深坑鄉萬順寮106號4F

電話(02)2664-2511＊傳真(02)2662-4655

法律顧問：蕭雄淋律師

■本公司著作、翻譯、排版、設計等權益依法保護
非經同意，不得轉載、改編、模仿、複製……

〈代理商〉

貿元有限公司

地址／台北縣永和市興街133巷21號1F

電話／02-223181612～4＊傳真／02-292116308＊郵撥／1166612-3

印刷裝訂不良者

①當地書店更換，②寄回本公司更換，謝謝！

Printed in TAIWAN

ISBN 957-8374-02-X

CONTENTS

妙在九轉 功在延年	6
〔練功的步驟〕	8
〔練功的姿勢〕	12
身動心靜 呼吸和緩	14
〔貴在堅持〕	17
〔幾點忠告〕	18
法甚簡便 人人可練	19
〔預備勢〕	20
第一法：按摩劍突部	21
第二法：按摩腹中線部	23
第三法：按摩腹部兩側	25
第四法：推按腹中線部	28
第五法：右手繞臍腹按摩	32
第六法：左手繞臍腹按摩	34

第七法：推按左側胸腹	37
第八法：推按右側胸腹	39
第九法：上體搖轉	42
〔收功方法〕	50
腹中藏乾坤 摩腹有殊功	54
脾胃肝膽腎 大腸與小腸	54
經絡與穴位	55
丹 田	57
強健體魄	58
防治失眠	59
通便良法	60
轉轉腰 腰痛消	61
後 記	62
著者介紹	63

《中國傳統保健叢書》

延年九轉法

總策劃・林 鬱 示 教・邱 萍
主 編・施仁潮 攝 影・穆 春



CONTENTS

妙在九轉 功在延年	6
【練功的步驟】	8
【練功的姿勢】	12
身動心靜 呼吸和緩	14
【貴在堅持】	17
【幾點忠告】	18
法甚簡便 人人可練	19
【預備勢】	20
第一法：按摩劍突部	21
第二法：按摩腹中線部	23
第三法：按摩腹部兩側	25
第四法：推按腹中線部	28
第五法：右手繞臍腹按摩	32
第六法：左手繞臍腹按摩	34

第七法：推按左側胸腹	37
第八法：推按右側胸腹	39
第九法：上體搖轉	42
【收功方法】	50
腹中藏乾坤 摩腹有殊功	54
脾胃肝膽腎 大腸與小腸	54
經絡與穴位	55
丹田	57
強健體魄	58
防治失眠	59
通便良法	60
轉轉腰 腰痛消	61
後記	62
著者介紹	63







妙在九轉 功在延年

「延年九轉法」是動靜結合的有效健身功法，其主要鍛鍊部位在腹部和腰部，以摩腹為主，配合搖轉，形動而心靜，對機體有著良好的保健作用。

其法共有九個動作，這些動作大都有著轉動的特點；在保健作用方面，對老年常見的失眠、便秘、積食、痰飲等病症有較好的防治作用。

這些病症得到防治，於延年益壽自會大有裨益。

與此同時，堅持本法鍛鍊，能使機體活力增強，筋骨強健，精力充沛，而有延年益壽之一助。是故，以延年九轉法命名之。

本健身法出自清初長壽老人方開。方開係新安人氏，他採用延年九轉法健身，體魄十分強健。

據介紹，對於方開，人們「莫知紀年，偕之遊者，輒言與其祖父相習，約近百年人也。多力，聲如鐘，七尺挺堅，撼之若鐵」。

清代有個叫顏偉的人，他身罹病患，藥餌導引等法試個千遍，效果均不顯著。

後來認識了方開，求祛病療疾之術。方對他說：「我

的方法十分精妙，並不依靠藥物，同時相當簡便，道理很簡單，就是合乎運行之數，法天行健，不僅能祛病除痛，功在延年益壽。」

他所介紹的方法就是延年九轉法。

顏偉按照其所講述的進行習練，很快就收到了效果；介紹給親友至交，試之均有奇效。

一傳十，十傳百，索方的人多了，他索性「繪圖列說，付之剞劂」。

方開老人之術得以流傳，顏偉之功不可沒。





練功的步驟

延年九轉法按其具體內容可分為九個步驟，即九個小法，分別是：

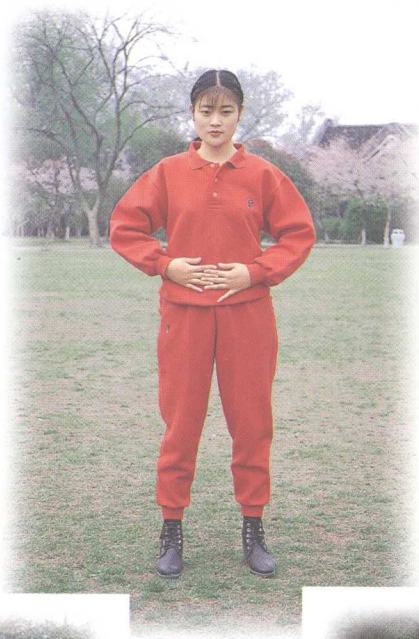
- 第一法：按摩劍突部
- 第二法：按摩腹中線部
- 第三法：按摩腹部兩側
- 第四法：推按腹中線部
- 第五法：右手繞臍腹按摩
- 第六法：左手繞臍腹按摩
- 第七法：推按左側胸腹
- 第八法：推按右側胸腹
- 第九法：上體搖轉



在鍛鍊時，可將前八法依次做完，連做七遍，然後做第九法；也可以第一法到第九法從頭至尾連著做，反覆做三、五遍。

具體練法中提到摩動或轉動二十一次，這是個虛數，可多可少，宜靈活掌握。

在做第一法之前，宜先做預備勢，以使身心的徹底放鬆；最後收功時，應根據具體情況，配合靜坐、拍打或搓臉梳頭，以期加強鍛鍊的效果。







練功的姿勢

本健身方法的第一至第八法，可採用任何姿勢，坐、站、臥均可，但第九法必須坐著做，盤坐或端坐搖轉。

【坐式】

坐式有平坐式、靠坐式、盤坐式和跪坐式的不同，本法鍛鍊採用平坐式和盤坐式。

平坐式：平坐式是端坐在凳上習練的架式，又叫端坐。凳子宜用方凳，凳腳的高度與習練者小腿的長度相當為宜。凳子放穩，練功時以臀部的三分之一或一半坐在凳上，兩足分開，與肩同寬，平行踏實。上體自然端正，頭正頸直，含胸拔背，口唇輕閉，鼻吸口呼，呼吸和緩，排除雜念，息心靜慮。眼睛輕合或視正前方三米處的地上，使目光內斂。

盤坐式：盤坐式有自然盤坐、單盤坐和雙盤坐三種坐式。自然盤坐是兩腿交叉盤起；單盤坐是將左足放在右腿上，或將右足放在左腿上；雙盤坐是在左足放在右腿上的同時，將右足置放在左腿上。通常可採用較為簡單的自然盤坐式。具體作法：臀部稍墊高，兩腿交叉盤起，踝部可

墊以軟物。其餘均同平坐式。

【站式】

採用自然站式，兩腳平行分開，寬與肩等，兩膝稍彎曲，上身端正，頭正頸直，含胸拔背，口唇輕閉，靜心呼吸，兩眼輕合或正視正前方三米處的地上，目光內斂。

【仰臥式】

全身平臥床上，枕約一拳半高，頭放正，兩腿伸直，自然分開，與肩同寬，口唇輕閉，和緩呼吸，兩眼輕合。心平氣和，不想他事。



