

世界六通功



SHIJIE
LIUTONGGONG

● 郭宽逊 编著
鹭江出版社

郭宽逊 编著

郭宽逊 编著

世界六通功

郭宽逊 编著

*

鹭江出版社出版

(厦门市莲花新村观远里19号)

邮政编码361009

福建省新华书店发行

福建新华印刷厂印刷

开本787×1092毫米 1/36 2印张 25千字

1990年12月第1版

1990年12月第1次印刷

印数: 1—5000

ISBN 7—80533—376—9

G·138 定价: 1.00元

前 言

六通功，又名世界六通拳，由何琼师傅传授。其功谱是据根中医经络学说而编创的，因其能通六经（手三阳、手三阴、足三阳、足三阴）、行气血、强筋骨、治百病，故名。

六通功兼备点穴、按摩、气功三者的特点，整套功法动作简洁，易学易练，不受设备、场所、气候等的限制，有病治病，无病强身，功效显著，是一种适合广大群众（尤其是中老年人、慢性病患者）强身健体祛病的实用功法。

笔者坚持练六通功已多年，虽年近八旬，但听力、记忆力、精力俱佳，每天能坚持行医、写作12小时以上。练功前大腹便便、行动不便，通过练六通

功，半年内体重就减轻近5公斤。

据统计，六通功除了具有强身健体的功效外，还对几十种疾病有防治效果。尤其对糖尿病、肥胖症、高血压、低血压、冠心病、肩周炎、神经衰弱等10余种病症有显著疗效。

本书在编写过程中，得到了杨正元、郭佳、黄赛珠、郭栋南等同志的协助，在此特表衷心感谢！

郭宽逊

1989年于漳州

目 录

六通功练功法

一、手掌拍面	1
二、眼部运动	2
三、按摩鼻缘	3
四、八指弹大脑	4
五、掩耳鸣天鼓	5
六、搅舌吞津	6
七、颈部运动	7
八、手开门	8
九、开门第二式	10
十、十字手	11
十一、一字手	12
十二、反掌	13

十三、美人照镜	14
十四、踏单车	16
十五、脚开门	17
十六、扎马打鼓	18
十七、手部运动（左右天地掌）	19
十八、扎马打拳	20
十九、蟹状	21
二十、手上手落	23
二十一、风车式	23
二十二、出掌	25
二十三、阴阳力	26
二十四、吸气	27
二十五、铲泥式	28
二十六、泳手	29
二十七、单手打出	31
二十八、叉腰缩肚	32
二十九、平手踢脚	33
三十、跳大字	34
三十一、麻鹰式	35
三十二、嗅气	36
三十三、扭腰运动	37
三十四、摊手运动	38

三十五、扫腰夹·····	39
三十六、跑步·····	40
三十七、二龙吐珠·····	41
三十八、六度梅·····	43
三十九、金鸡独立·····	45
四十、拉脚运动·····	46

六通功防治常见病症

一、糖尿病·····	47
二、肥胖症·····	48
三、高血压·····	49
四、低血压·····	49
五、冠心病·····	50
六、胃肠病·····	51
七、痉挛·····	51
八、肩周炎·····	52
九、头痛·····	53
十、神经衰弱·····	53
十一、慢支、哮喘、肺气肿·····	54
十二、关节炎·····	55
十三、老年性重听·····	56
十四、慢性鼻炎·····	56

六通功练功法

一、手掌拍面

功法

双手掌心对准面部，由下而上，由上而下，各拍3下。一上一下为1次，共拍10次(图1)。



图1

功理

人体的十四经脉气血都经过面部，拍面可促使面部气血流通，使面色红润、少生皱纹，并能预防面部的皮肤病。

功效

防治痤疮、雀斑等面部皮肤病，保持面色红润、光泽，防止面部皮肤老化。

二、眼部运动

功法

闭合双眼，双手拇指按在面颊部，用双手中指在眼眶上打圈，从眼外眦叩打到眼内眦，打到内眼角睛明穴时用力按压一下，共10次（图2）。



图2

功理

轻叩眼眶能促使眼部气血畅通；按睛明穴可明目，防止眼球老化，并能预防感冒。

功效

防治近视、远视、散光及白内障、见风流泪等眼疾。

三、按摩鼻缘

功法

双手握拳，两拇指背由下而上，由上而下沿两侧鼻缘按摩，轻轻按压位于鼻翼两侧的迎香穴和鼻根两侧的睛明穴。一上一下为1次，共做10次（图3）。



图3

功理

鼻为呼吸道的开口，是外邪易于由肌表侵入的门户。迎香穴属手阳明大肠经，睛明穴属足太阳膀胱经，活跃此二穴，经气便能使鼻腔血液流畅，避免寒邪入肺。

功效

预防感冒、慢性鼻炎、鼻窦炎等。

四、八指弹大脑

功法

用两手的八个手指（拇指除外），轻轻叩打大脑，从后枕部至前额部，再从前额叩回后枕部（图4）。一上一下为1次，共10次。



图4

功理

八指弹大脑可疏通头部脉络，促进脑部气血循环。头部有许多重要穴位，如百会、风府、

风池、天柱、哑门等，诸穴活跃，可预防脑病。

功效

防治头昏、头痛、头发早白、高血压、中风等。

五、掩耳鸣天鼓

功法

双手掌心掩耳（掌心劳宫穴对准两耳孔），十指置脑后枕骨处，右手食指叠在中指上，以食指下滑，打耳后上侧共10次；然后左手指如右手，也打10次（图5）。

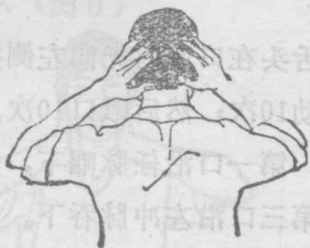


图5

功理

因经脉入大脑深处，难以按摩，故用指弹法以疏通心、肝、肾经，以增强记忆力，并可解除头昏头痛。由于指弹大脑可使眼和鼻中的水分不流入耳孔，故此功可预防中耳炎等耳疾，恢复听力。

功效

防治头昏头痛、耳疾，恢复听力。

六、搅舌吞津

功法

闭口，舌头在口腔内先向左侧搅动10次，再向右侧搅动10次；然后漱口10次。口内生津分3次咽下，第一口沿任脉咽下，第二口沿右冲脉吞下，第三口沿左冲脉吞下。

功理

口水为唾液腺的分泌液。舌头在口腔内搅动,刺激三对唾液腺分泌唾液。唾液中含有消化酶等成分,能帮助消化,起抑菌、抗老等作用。

功效

防治鼻炎、咽喉炎、扁桃体炎、胃炎及感冒等病症。

七、颈部运动

功法

双手轮流在喉部上下扫动10次,然后在颈部左右横扫10次(图6)。



图6

功理

颈部是任督脉、三焦及胆、胃、膀胱等经络通过的地方，经络阻塞时就易发生颈部疼痛、强直。颈部运动可疏通经络，预防颈部周围疾病，减少喉部脂肪。

功效

防治呃逆、甲状腺肿、扁桃体炎、感冒、气管炎、颈部疼痛等病症，减少喉部脂肪。

八、手开门

功法

双手向后伸直，通后神经线（图7）；双手再向前伸直，十指交叉，用肩力数十次，再反掌伸直（图8），咬紧牙关用力数次。双手反掌拉回，靠近胸前共10次（图9）；弯腰，双手反掌用力压10次（图10）。



图7

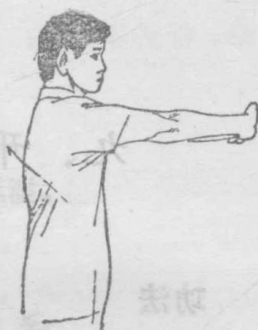


图8



图9



图10

功理

配合臂、肩、头力和牙力上下运动，使气贯筋骨，疏通手三阳、手三阴。而气生于筋，使体力倍增，并可促进牙齿健康。

功效

防治心血管病、牙病。