

百姓养生宝典 大众健身必读

二十四时 养生健身功

成剑平 著



河北科学技术出版社

二十四时养生健身功

成剑平 著

河北科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

二十四时养生健身功/成剑平著.——石家庄:河北科学技术出版社, 2010.3

ISBN 978-7-5375-4056-8

I. ①二… II. ①成… III. ①二十四节气—关系—养生(中医) ②中年人—健身运动 ③老年人—健身运动
IV. ①R212②R161.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第033447号

二十四时养生健身功

成剑平 著

出版发行	河北科学技术出版社
地 址	石家庄市友谊北大街330号(邮编050061)
印 刷	唐山十月印刷厂
经 销	新华书店
开 本	889x1194 1/32
印 张	6.5
字 数	113000
版 次	2010年4月第1版 2010年4月第1次印刷
印 数	5000
定 价	28.00元



智寿功爱好者锻炼二十四时养生智寿功

序

2010年春节来临之际，我收到唐山农业银行退休干部成剑平同志的《二十四时养生健身功》书稿，剑平同志特意托我为他的书作序。翻阅着他呕心沥血写就的图文并茂的书稿，剑平同志全心全意为群众做好事、做善事的感人精神、勤奋扎实的工作作风、积极健康、乐观向上的生活态度，把我的思绪拉回20世纪80年代与他在唐山滦南县工作岁月。

1987年初，我到滦南县任县长，剑平同志是县农业银行行长。当时，改革开放的春风激发了沿海农民养殖对虾发家致富的积极性，个体养殖户纷纷贷款发展养殖对虾。养虾业很快成为当时县农业的支柱产业。剑平同志是从基层信用社干起的，有丰富的工作经验，为全县养虾业的健康发展，不辞劳苦，几乎是扎在乡下，走东庄、串西庄，一户一户地搞调查，吃饭、休息全没有了规律，为当地农村经济的发展和农民致富奔忙着，做出了突出的贡献。

但是，天有不测风云。由于市场供需关系发生了巨大的变化，对虾市场价格剧降，养殖户损失惨重。在沿海养殖业面临严重困难的关头，剑平同志临危不乱，多次深入养殖户，帮助查找原因。在经过深入细致的走访调查后，及时做出了正确的决策，并加大扶持力度，帮

助他们度过了难关。很多养殖户不仅学到了养殖技术，还了解了一些市场经济知识。剑平同志吃苦耐劳、坚韧不拔、从不言败、诚实做事、拼搏进取、自强不息的人生态度也让虾农深受感动。

剑平同志克己奉公，工作上勤勉认真、兢兢业业，生活上十分简朴，穿着大众化。家乡的父老乡亲都把他当作可亲近、可依赖的人。他烟不抽，酒不喝，但长期艰苦、繁重的基层工作，使他患上了不少疾病。面对疾病的折磨，他依然心胸开阔、性情乐观。工作之余，不停地寻找防病、抗病的良方。让人欣慰的是，经过16年的学习和潜心研究，反复揣摩，长期实践，在总结、归纳、汲取民间各种健身操、健身功精华的基础上，结合大自然一年二十四个节气、一天二十四个时辰的变化，发明了一套中老年人简单易学、行之有效的“二十四时养生健身功”。此书用通俗易懂的文字和示范性很强的彩图，将这套功以教材的形式呈现给广大读者，这必将对全民健身活动，对提升人们的幸福指数及构建和谐社会产生积极的成效和有益的影响。

此书把“二十四时养生健身功”分为两套功：第一套功定名为“二十四时养生智寿功”，“智寿功”分为三步来做，每步功对应二十四时而分为二十四节。“智寿功”从头颈部开始，逐步延伸到四肢和全身，从而达到健身益智之功效。第二套功定名为“养生益寿功”，“益寿功”分为五步来做，每步根据健身益寿之需要确

定节数之长短。从头到脚都得到锻炼。第一步功锻炼头颈部为二十三节；第二步功锻炼胸腹部为十六节；第三步功锻炼腰背部为七节；第四步功锻炼上肢为十五节；第五步功锻炼下肢为十一节。五步功的每节动作为二十四回。两套功以第一套为主，第二套为辅，两者相辅相成。全套功直观、易仿、易学，文字解说贴切明白，可读性很强。

剑平同志退休之后能够深入挖掘、搜集整理文化遗产，这与他的前辈影响和熏陶是分不开的。成家的祖辈成兆才是我国评剧的创始人，剑平同志身上流淌着成家艺术传人的文化血脉，他16年的笔耕不辍，让人们看到了一位可亲、可敬的朋友或长者，看到了一种以传承中华优秀传统文化为精神追求的高尚人格。他把身心健康送给人们、让中老年朋友都受益的时候，我想，这也一定是他一生最为快乐和幸福的时候。

梁志忠

2009年12月16日于石家庄

（中共河北省委党校 常务副校长）

推進健康事業
造福唐山百姓

唐鳳崗

二〇一〇年十二月

（唐山市人大副主任）



健康之源

于大中

二零零九·十二

（唐山市人大副主任）



善
生
保
健
快
乐
生
活

高瑞华

二〇〇九·十二

（唐山市副市长）

前 言

二十四时养生健身功是人与大自然的融合，依据日定二十四个时点、年定二十四个节气的气候变化与地球运行等特点而设计，形成天地人合一，以炼气通穴为主，内外兼炼，运行气血，通调穴脉，气力相合，阴阳相调，血脉相通，情意统一，内炼精气神，外炼筋骨皮。其动作舒展连贯，圆润柔和，舒缓协调，刚柔相济，不仅可强身健体，还可陶冶情操。

我自1994年开始锤炼此功，经过16年潜心研究，反复揣摩，长期实践，逐步形成了两套很适合在岗和退休人员锻炼的健身功法。此功法简单易学，通俗易懂，操作方便，运动灵活，安全有效，不受环境和时间限制，无任何副作用，男女老少皆益。尤其从事行政管理、科研、柜台服务等方面工作人员以及年老体弱人员，锻炼此功更为得益，效果更为明显。

我从事管理工作多年，以前由于平时不注重锻炼，落下一身毛病。如颈椎增生、腰椎病、脑血管硬化、脂肪肝等，心功能也有问题，而且经常感冒，一感冒就要住院治疗。现在由于坚持锻炼此功。上述病症均得到缓解和消失。每回炼完此功后，感到醒脑提神，心明眼亮，全身上下无比轻松、舒服。我坚信，坚持常年锻炼此功法，定能强身健体、益寿延年。

成剑平

2009年10月

目 录

概述	1
二十四时养生智寿功	9
第一步功 锻炼头颈部 带动全身微动	11
第一节 金龙昂首	11
第二节 玉凤点头	12
第三节 左摆乾坤	13
第四节 右摆乾坤	14
第五节 搓耳活筋	14
第六节 活睛明目	16
第七节 搓梁通气	17
第八节 搓穴壮阳	18
第九节 搓额通神	19
第十节 耳根活血	20
第十一节 搓腮通脉	21
第十二节 搓椎活颈	22
第十三节 搓颈化瘀	23
第十四节 后脑理气	24
第十五节 摸开天目	26
第十六节 十指交融	27
第十七节 阴阳互补	28
第十八节 平掌打坐	29
第十九节 丹田换气	30
第二十节 双手合气	32
第二十一节 气血贯通	33

第二十二节	浴面活气	33
第二十三节	梳头健脑	35
第二十四节	活腑润脏	36
第二步功 锻炼四肢 带动全身		37
第一节	双龙探海	38
第二节	仙童划拳	40
第三节	双凤探宇	42
第四节	双舟荡湖	43
第五节	双掌托气	44
第六节	苏秦背剑	47
第七节	天地相接	48
第八节	鸳鸯戏水	49
第九节	左右贯通	50
第十节	仙鹤翱翔	51
第十一节	双掌运气	53
第十二节	扩胸展臂	54
第十三节	左探东海	55
第十四节	右走西天	56
第十五节	拳进南山	57
第十六节	千锤百炼	58
第十七节	中流砥柱	59
第十八节	合掌打坐	61
第十九节	丹田换气	61
第二十节	双手合气	62
第二十一节	气血贯通	63
第二十二节	浴面活气	64
第二十三节	梳头健脑	65

第二十四节	活腑润脏	66
第三步功 锻炼四肢 运动全身		67
第一节	仙翁（姑）收气	68
第二节	仙气相接	69
第三节	气贯全身	70
第四节	顶天立地	72
第五节	气壮山河	73
第六节	八仙过海	74
第七节	脚踏翔云	78
第八节	仙气贯顶	80
第九节	大鹏展翅（1）	81
第十节	手到病除（1）	82
第十一节	大鹏展翅（2）	83
第十二节	手到病除（2）	84
第十三节	龙凤呈祥	86
第十四节	前呼后应	87
第十五节	东进西取	88
第十六节	神州遨游	90
第十七节	前程似锦	91
第十八节	对掌打坐	92
第十九节	丹田换气	93
第二十节	双手合气	94
第二十一节	气贯全身	95
第二十二节	浴面活气	96
第二十三节	梳头健脑	97
第二十四节	活腑润脏	98
收功		99

二十四时养生益寿功	101
第一步功 锻炼头颈部	103
第一节 屈膝摇摆	105
第二节 十指梳头	105
第三节 十指拍头	106
第四节 双掌揉头	107
第五节 双手浴面	108
第六节 搓拿双腮	109
第七节 推拿额部	110
第八节 四指挤额	111
第九节 按揉双眼	112
第十节 掐捏睛明	113
第十一节 点揉太阳穴	114
第十二节 搓拿鼻部	115
第十三节 捏揉鼻孔	117
第十四节 捏拿鼻柱	117
第十五节 搓耳前后	119
第十六节 掌心揉耳	121
第十七节 推擦耳后	122
第十八节 点揉耳门	122
第十九节 拿捏颈肩	123
第二十节 掌挤后颈	124
第二十一节 捏揉津液	125
第二十二节 点揉大椎	126
第二十三节 搓擦大椎	127
第二步功 锻炼胸腹部	128
第一节 掌拍胸部	130

第 二 节	指推胸部	130
第 三 节	掌推胸部	131
第 四 节	掌按胸部	132
第 五 节	双肘击肋	133
第 六 节	按摩心区	134
第 七 节	按摩肝区	135
第 八 节	掌按腹部	135
第 九 节	掌推腹部	136
第 十 节	指按上腹	137
第十一节	指按下腹	138
第十二节	擦腹股沟	139
第十三节	击腹股沟	140
第十四节	按摩脐部	141
第十五节	点揉小腹	142
第十六节	按摩下腹	143
第三步功 锻炼腰背部		144
第 一 节	点揉背部	146
第 二 节	按揉背部	147
第 三 节	点揉腰背部	148
第 四 节	点揉腰眼	148
第 五 节	击打腰部	149
第 六 节	掌推腰部	151
第 七 节	叩击腰骶	152
第四步功 锻炼上肢		153
第 一 节	搓擦颈肩	155
第 二 节	牵拉双肩	156
第 三 节	拿捏双肩	157

第 四 节	点揉腋窝	158
第 五 节	掌擦锁骨	159
第 六 节	拿捏肘窝	160
第 七 节	拍打肘窝	161
第 八 节	屈伸双肘	162
第 九 节	搓擦上肢	163
第 十 节	扣击上肢	164
第十一节	揉捏上肢	165
第十二节	摇腕关节	166
第十三节	捏揉合谷	167
第十四节	勒擦十指	168
第十五节	干浴双手	170
第五步功 锻炼下肢		172
第 一 节	掌擦臀部	175
第 二 节	击打臀部	176
第 三 节	叩击下肢	176
第 四 节	捏拿下肢	178
第 五 节	掌推下肢	179
第 六 节	掌擦腘窝	181
第 七 节	拿捏腘窝	181
第 八 节	拍打腘窝	182
第 九 节	按揉膝盖骨	183
第 十 节	双膝对击	184
第十一节	轻松摆动	184
注意事项		186
后记		187