

传承千载的健身经典 内外兼修的保健国术

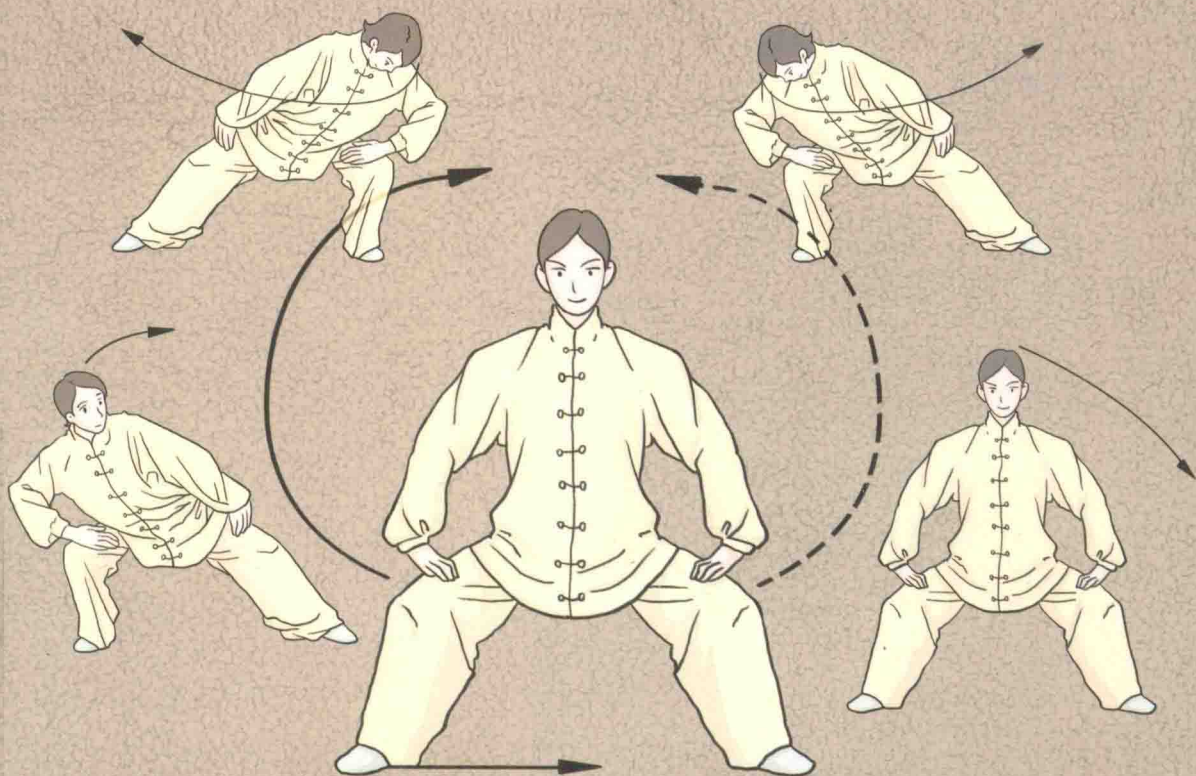
流传千年之久的东方养生健身功，古代预防医学与复健医学完美结合的运动法，健身气功秉承传统功法平易宽和的原则，将生理、医理、生活哲学完美地融合，令厚重的经典回归生活。



# 健身气功

## 全书

杨克新◎编著



八段锦能改善神经调节功能和加强血液循环；五禽戏可以使全身肌肉和关节都得到舒展；太极拳有疗疾健身、修身养性、健美益智、开悟智慧、激发潜能、技击防卫的作用；易筋经可活血舒筋，影响全身。

天津出版传媒集团

天津科学技术出版社

传承千载的健身经典 内外兼修的保健国术

# 健身气功 全书

杨克新 编著



天津出版传媒集团

天津科学技术出版社

**图书在版编目 ( CIP ) 数据**

健身气功全书 / 杨克新编著. —天津: 天津科学技术出版社, 2014.1  
ISBN 978-7-5308-8736-3

I. ①健… II. ①杨… III. ①气功—健身运动—图解 IV. ①R214-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 042161 号

---

策划编辑: 刘丽燕 张 萍

责任编辑: 袁向远

责任印制: 兰 毅

---

**天津出版传媒集团**

 **天津科学技术出版社**

出版

出版人: 蔡 颢

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话 (022) 23332490

网址: [www.tjkjcs.com.cn](http://www.tjkjcs.com.cn)

新华书店经销

北京中创彩色印刷有限公司印刷

---

开本 1020 × 1200 1/10 印张 44 字数 787 000

2014 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 29.80 元



# 前言

健身气功是以自身形体活动、呼吸吐纳、心理调节相结合为主要运动形式的民族传统体育项目，是中华悠久文化的重要组成部分。健身气功以传统中医学养生理论为基础，融入了中国古代哲学思想，并蕴含儒释道等各家修身养性、追求卓越的文化理念。健身气功既强调人体自身的平衡与和谐，又兼顾了人与自然、人与社会的整体和谐与统一，进而实现真正的身心和谐，达到保健养生的目的。现在最常见的健身气功有八段锦、五禽戏、导引养生功、太极拳、易筋经、六字诀等。它们之间功效相近，既有区别，又有联系，共同组成健身气功这一健身运动类型。

从形式上看，健身气功基本分为两大类，一类以静为主，静立、静坐或静卧，使精神集中，并且用特定的方式进行呼吸，促进循环、消化等系统的功能；另一类以动为主，一般是柔和的运动操、按摩等，坚持锻炼，以增强体质。从功效上看，这种特色主要体现在两大方面。就身体上而言，坚持练习健身气功，能够协调五脏六腑，促进身体阴阳平衡，改善神经体液系统的调节功能，激发人体自愈能力，增强免疫力，从而使人体整体健康状况得到明显改善，进而优化人体的生命活力。从心理上而言，锻炼健身气功可以主动调节心理活动进而改变生理心理状态，如改善抑郁、焦虑、恐惧等各类负面心理。

当下常见的健身气功主要有八段锦、五禽戏、导引养生法、十二段锦、大舞、马王堆导引术、四十八式太极拳、易筋经、六字诀和太极养生杖等。八段锦是中国古代流传下来的一种气功功法，是由八种如“锦”缎般优美、柔顺的动作组成，体势动作古朴高雅，故名八段锦。五禽戏是通过模仿虎、鹿、熊、猿、鸟（鹤）五种动物的动作，以保健强身的一种气功功法。导引养生功是一套以祖国医学中脏腑经络学说、阴阳五行学说、气血理论为指导，把导引与养生、肢体锻炼与精神修养融为一体的功法。十二段锦又称“坐式八段锦”，是中国古代养生方法的杰出代表。大舞是以古代朴实的舞蹈动作为基础，融合导引的“三调”，来宣发、疏通、调理人体气机，改善气血运行及关节功能的。马王堆导引术依据马王堆汉墓出土的《导引图》，以循经导引、行意相随为主要特点，围绕肢体开合提落、旋转屈伸、抻筋拔骨进行动作设计，是一套古朴优美、内外兼修的功法。太极拳是一种武术项目，也是体育运动和健身项目，在中国有着悠久的历史。易筋经包括内功和外功两种锻炼方法，各有12势。易筋经内功采用站式，以一定的姿势，借呼吸诱导，逐步加强筋脉和脏腑的功能。六字诀，即六字诀养生法，是我国古代流传下来的一种养生方法，为吐纳法。

气功作为一种流传千年的健身功法，对于人们的健康有着非常神奇的健身功效，如：八段锦能改善神经体液调节功能和加强血液循环，对腹腔脏器有柔和的按摩作用，对神经系统、心血管系统、消化系统、呼吸系统及运动器官都有良好的调节作用；五禽戏可以使全身肌肉和关节都能得到舒展，在锻炼全身关节的同时，不仅能提高心肺功能，改善心肌供氧量，还能提高心脏排血能力，促进组织器官的正常发育；太极拳有疗疾健身、修身养性、健美益智、开悟智慧、激发潜能、技击防卫的作用，以达到维持健康、提升气质、提高生活质量的目的；易筋经外功主要运动指掌及上肢，可普遍地适用于各年龄层的健康人及慢性病患者，通过上肢运动而运气壮力，活血舒筋，影响全身。

本书既是一部关于健身气功的百科全书，也是一本可以让您随时练习的气功手册。书中将健身气功这门深奥的学问进行深入浅出、通俗易懂的讲述，使读者能在最短的时间内对气功有初步的认识和了解。并详细介绍了当下常见的各种健身气功，如八段锦、五禽戏、导引养生法、十二段锦、大舞、马王堆导引术、四十八式太极拳、易筋经、六字诀和太极养生杖等，包括每种健身气功的详细功法及图解，使大家可以了解当下常见的健身气功。用通俗易懂的语言和规范严格的图示，使读者能在最短的时间内对健身气功有初步的认识和了解。通过本书，希望大家可以对健身气功有更加深刻而全面的认识，了解中华传统健身气功文化，找到适合自己和家人练习的健身气功方法。





# 目录

## 第一篇 健身气功的基础知识

<b>第一章 什么是健身气功</b> .....	<b>2</b>
健身气功的定义与界定 .....	2
健身气功有哪些要素 .....	3
健身气功的养生机理 .....	4
健身气功的发展史 .....	4
健身气功的功法分类 .....	5
健身气功不是简单健美操 .....	6
健身气功不同于普通气功 .....	6
健身气功锻炼的几个基本原则 .....	7
健身气功的特点 .....	8
<b>第二章 健身气功的中医理论基础</b> .....	<b>9</b>
人体生命整体观的基本思想 .....	9
精气神之间的相互影响与促进 .....	10
中医里的“五劳”和“七伤” .....	10
“天人合一”的养生观 .....	11
阴阳学说与阴阳平衡 .....	12
五行学说及其生克关系 .....	13
经络学说与主要经脉络脉 .....	13
未病先防，不治已病治未病 .....	15
自愈理念：求医不如求己 .....	15
“正气存内，邪不可干” .....	16
<b>第三章 健身气功的保健养生功效</b> .....	<b>18</b>
健身气功锻炼对气血的作用 .....	18
健身气功锻炼对津液的作用 .....	19
健身气功锻炼对梳理三焦的作用 .....	19
健身气功对呼吸系统的作用 .....	20
健身气功对脾胃的调节作用 .....	20
健身气功对平衡能力和协调能力的作用 .....	21
健身气功对智力的调节作用 .....	22
健身气功对身体健康水平的作用 .....	22

健身气功对心理健康的调节作用 .....	23
健身气功对延缓衰老方面的作用 .....	24

#### 第四章 练习健身气功的注意事项.....25

健身气功中呼吸与动作如何配合 .....	25
怎样做到静心松身与行气用意 .....	26
练习健身气功前，练习者如何做好心理调节 .....	26
健身气功中如何达到练养结合 .....	27
健身气功的练习时间与环境应注意什么 .....	28
健身气功对场地和练习强度的要求 .....	29
练习健身气功时的衣着应注意什么 .....	30
老年练习健身气功时应注意什么 .....	30
健身气功的其他注意事项 .....	31

## 第二篇 健身气功·八段锦

### 第一章 八段锦功法的源流与特点.....34

八段锦功法的源流 .....	34
八段锦功法的特点 .....	35

### 第二章 八段锦功法的练习要领.....38

放松入静，道法自然 .....	38
方法正确，动作灵活 .....	39
练中有养，养中有练 .....	40
持之以恒，循序渐进 .....	41

### 第三章 八段锦功法的动作说明.....43

基本手型与基本步型 .....	43
预备势 .....	44
第一式 两手托天理三焦 .....	45
第二式 左右开弓似射雕 .....	47
第三式 调理脾胃须单举 .....	48
第四式 五劳七伤往后瞧 .....	50
第五式 摇头摆尾去心火 .....	51
第六式 两手攀足固肾腰 .....	54
第七式 攒拳怒目增气力 .....	55
第八式 背后七颠百病消 .....	57
收势 .....	58

### 第四章 八段锦功法的功效.....60

导气引体，调畅气血 .....	60
松紧结合，增进协调 .....	60
提倡站桩，强心抗衰 .....	61





脊柱为轴，整体调节 .....	61
运动适量，小劳防疾 .....	62
<b>第五章 八段锦功法的注意事项</b> .....	<b>63</b>
功法练习，因人而异 .....	63
形意统一，动静相兼 .....	63
呼吸吐纳，自然为好 .....	64
心理调节，意念重要 .....	64
附：八段锦功法的常见问答 .....	66

### 第三篇 健身气功·十二段锦

<b>第一章 十二段锦功法的源流与特点</b> .....	<b>68</b>
十二段锦功法的源流 .....	68
十二段锦功法的特点 .....	69
<b>第二章 十二段锦功法的练习要领</b> .....	<b>73</b>
身体平稳，正身端坐 .....	73
速度均匀，用力适度 .....	74
<b>第三章 十二段锦功法的动作说明</b> .....	<b>75</b>
基本手型与基本身形 .....	75
呼吸和意念 .....	76
打坐姿势 .....	78
预备势 .....	79
第一式 冥心握固 .....	80
第二式 叩齿鸣鼓 .....	81
第三式 微撼天柱 .....	82
第四式 掌抱昆仑 .....	83
第五式 摇转轱辘 .....	84
第六式 托天按顶 .....	86
第七式 俯身攀足 .....	87
第八式 背摩精门 .....	89
第九式 前抚脘腹 .....	90
第十式 温煦脐轮 .....	91
第十一式 摇身晃海 .....	91
第十二式 鼓漱吞津 .....	93
收势 .....	94
<b>第四章 十二段锦功法的功效</b> .....	<b>95</b>
呼吸吐纳，改善身体机能 .....	95
动静相宜，调理慢性疾病 .....	96
优美流畅，促进心理健康 .....	96





<b>第五章 十二段锦功法的注意事项</b> .....	<b>98</b>
松静自然，心神宁静 .....	98
坐式练习，伸展流畅 .....	98
附：十二段锦功法的常见问答 .....	100

## 第四篇 健身气功·易筋经

<b>第一章 易筋经功法的源流与特点</b> .....	<b>102</b>
易筋经功法的源流 .....	102
易筋经功法的特点 .....	103
<b>第二章 易筋经功法的练习要领</b> .....	<b>105</b>
精神放松，形意合一 .....	105
呼吸自然，贯穿始终 .....	106
刚柔相济，虚实相兼 .....	106
循序渐进，配合发音 .....	107
<b>第三章 易筋经功法的动作说明</b> .....	<b>108</b>
基本手型与基本步型 .....	108
预备势 .....	110
第一式 韦驮献杵第一势 .....	110
第二式 韦驮献杵第二势 .....	111
第三式 韦驮献杵第三势 .....	113
第四式 摘星换斗势 .....	114
第五式 倒拽九牛尾势 .....	116
第六式 出爪亮翅势 .....	118
第七式 九鬼拔马刀势 .....	120
第八式 三盘落地势 .....	122
第九式 青龙探爪势 .....	124
第十式 卧虎扑食势 .....	127
第十一式 打躬势 .....	129
第十二式 掉尾势 .....	130
收势 .....	132
<b>第四章 易筋经功法的效用</b> .....	<b>134</b>
强韧筋骨，祛病延年 .....	134
提高免疫力，告别亚健康 .....	135
调节神经，舒缓情绪 .....	135
<b>第五章 易筋经功法的注意事项</b> .....	<b>137</b>
身心放松，呼吸自然 .....	137
动作标准，路线正确 .....	137
伸拉旋转，动静结合 .....	138



阴阳相长，开合有度 .....	138
附：易筋经功法的常见问答 .....	140

## 第五篇 健身气功·五禽戏

<b>第一章 五禽戏功法的源流与特点</b> .....	<b>142</b>
五禽戏功法的源流 .....	142
五禽戏功法的特点 .....	143
<b>第二章 五禽戏功法的练习要领</b> .....	<b>146</b>
不僵不滞，柔和灵活 .....	146
神守于中，形全于外 .....	146
意随形动，气随意行 .....	147
由浅入深，因人而异 .....	148
<b>第三章 五禽戏功法的动作说明</b> .....	<b>149</b>
基本手型、基本步型与平衡 .....	149
预备势 .....	151
虎戏 .....	152
鹿戏 .....	155
熊戏 .....	158
猿戏 .....	160
鸟戏 .....	164
收势 .....	166
<b>第四章 五禽戏功法的功效</b> .....	<b>169</b>
虎行威猛，强身益肝 .....	169
鹿行轻盈，强腰益肾 .....	169
熊行沉稳，强胃益脾 .....	170
猿行机敏，强心益脑 .....	170
鸟行悠然，强肺益气 .....	171
<b>第五章 五禽戏功法的注意事项</b> .....	<b>172</b>
功法练习，适度最佳 .....	172
动作舒缓，重在调息 .....	172
连贯圆活，意境领跑 .....	173
附：五禽戏功法常见的问题 .....	174

## 第六篇 健身气功·大舞

<b>第一章 大舞功法的源流与特点</b> .....	<b>178</b>
大舞功法的源流 .....	178
大舞功法的特点 .....	179

<b>第二章 大舞功法的练习要领</b> .....	<b>182</b>
平心静气，意守于中 .....	182
呼吸自然，以形引气 .....	183
刚柔并济，舒扬圆润 .....	183
神韵相随，应律而舞 .....	184
<b>第三章 大舞功法的动作说明</b> .....	<b>186</b>
预备势 .....	186
第一式 昂首势 .....	188
第二式 开胯势 .....	190
第三式 抻腰势 .....	192
第四式 震体势 .....	194
第五式 揉脊势 .....	197
第六式 摆臀势 .....	199
第七式 摩肋势 .....	201
第八式 飞身势 .....	203
收势 .....	205
<b>第四章 大舞功法的功效</b> .....	<b>206</b>
抻筋拔骨，通利关节 .....	206
舒经活络，理顺气血 .....	206
简单舒缓，促进康复 .....	207
<b>第五章 大舞功法的注意事项</b> .....	<b>208</b>
轻缓渐进，量力而行 .....	208
松沉自然，刚柔相济 .....	208
节节引动，上下相随 .....	209
一心安稳，两点相应 .....	209
附：大舞功法的常见问答 .....	210

## 第七篇 健身气功·六字诀

<b>第一章 六字诀功法的源流与特点</b> .....	<b>212</b>
六字诀功法的源流 .....	212
六字诀功法的特点 .....	214
<b>第二章 六字诀功法的练习要领</b> .....	<b>217</b>
校准口型，体会气息 .....	217
微微用意，气形相随 .....	217
松柔舒缓，协调配合 .....	218
循序渐进，持之以恒 .....	218
<b>第三章 六字诀功法的动作说明</b> .....	<b>219</b>
预备势 .....	219



起势 .....	220
第一式 嘘字诀 .....	221
第二式 呵字诀 .....	222
第三式 呼字诀 .....	223
第四式 咽字诀 .....	224
第五式 吹字诀 .....	226
第六式 嘻字诀 .....	227
收势 .....	229
<b>第四章 六字诀功法的功效</b> .....	<b>230</b>
口吐“嘘”字，保肝护腰 .....	230
口吐“呵”字，养心降火 .....	230
口吐“呼”字，健脾养胃 .....	231
口吐“咽”字，理肩润肺 .....	231
口吐“吹”字，滋肾养腰 .....	231
口吐“嘻”字，调和气脉 .....	232
<b>第五章 六字诀功法的注意事项</b> .....	<b>233</b>
读音口型，最为关键 .....	233
六字口诀，按序而行 .....	233
不以意先，因人而异 .....	234
附：六字诀功法的常见问答 .....	235

## 第八篇 健身气功·导引养生功十二法

<b>第一章 导引养生功十二法的源流与特点</b> .....	<b>238</b>
导引养生功十二法的源流 .....	238
导引养生功十二法的特点 .....	239
<b>第二章 导引养生功十二法的练习要领</b> .....	<b>243</b>
精神集中，寓意于气 .....	243
动作协调，速度均匀 .....	243
幅度适中，因人而异 .....	244
<b>第三章 导引养生功十二法的动作说明</b> .....	<b>245</b>
站势·预备势 .....	245
站势·第一式 乾元启运 .....	245
站势·第二式 双鱼悬阁 .....	247
站势·第三式 老骥伏枥 .....	249
站势·第四式 纪昌贯虱 .....	251
站势·第五式 躬身掸靴 .....	252
站势·第六式 犀牛望月 .....	254
站势·第七式 芙蓉出水 .....	255

站势·第八式 金鸡报晓 .....	257
站势·第九式 平沙落雁 .....	258
站势·第十式 云端白鹤 .....	259
站势·第十一式 凤凰来仪 .....	260
站势·第十二式 气息归元 .....	262
站势·收势 .....	263
坐势·预备势 .....	263
坐势·第一式 乾元启运 .....	264
坐势·第二式 双鱼悬阁 .....	265
坐势·第三式 老骥伏枥 .....	266
坐势·第四式 纪昌贯虱 .....	267
坐势·第五式 躬身掸靴 .....	268
坐势·第六式 犀牛望月 .....	268
坐势·第七式 芙蓉出水 .....	269
坐势·第八式 金鸡报晓 .....	271
坐势·第九式 平沙落雁 .....	272
坐势·第十式 云端白鹤 .....	274
坐势·第十一式 凤凰来仪 .....	275
坐势·第十二式 气息归元 .....	276
坐势·收势 .....	277

#### 第四章 导引养生功十二法的功效 .....

左导右引, 深益脏腑 .....	279
意守为重, 气血通畅 .....	279
动作协调, 通经舒络 .....	280

#### 第五章 导引养生功十二法的注意事项 .....

精神集中, 意守其中 .....	281
一呼一吸, 一起一落 .....	281
口吐六字, 五行相生 .....	282
附: 导引养生功十二法的常见问答 .....	283

### 第九篇 健身气功·马王堆导引术

#### 第一章 马王堆导引术功法的源流与特点 .....

马王堆导引术功法的源流 .....	286
马王堆导引术功法的特点 .....	287

#### 第二章 马王堆导引术功法的练习要领 .....

导气令和, 引体令柔 .....	290
灵活舒展, 动作协调 .....	291
全身运动, 内外合一 .....	291
疏通经络, 畅通气血 .....	292



<b>第三章 马王堆导引术功法的动作说明</b> .....	294
基本手型与基本步型 .....	294
呼吸意念 .....	295
预备势 .....	295
起势 .....	296
第一式 挽弓 .....	297
第二式 引背 .....	299
第三式 鳧浴 .....	300
第四式 龙登 .....	301
第五式 鸟伸 .....	303
第六式 引腹 .....	304
第七式 鸱视 .....	305
第八式 引腰 .....	306
第九式 雁飞 .....	307
第十式 鹤舞 .....	307
第十一式 仰呼 .....	309
第十二式 折阴 .....	310
收势 .....	311
<b>第四章 马王堆导引术功法的功效</b> .....	313
改善情绪, 提高免疫 .....	313
延年益寿, 防病健脑 .....	314
美容养颜, 平衡阴阳 .....	314
舒养五脏, 调理六腑 .....	316
<b>第五章 马王堆导引术功法的注意事项</b> .....	317
练功之本, 贵在坚持 .....	317
调身调心, 重在呼吸 .....	317
内外放松, 精神集中 .....	318
随心随性, 切莫强求 .....	318
掌握时间, 讲求方法 .....	319
附: 马王堆导引术功法的常见问答 .....	320

## 第十篇 健身气功·太极养生杖

<b>第一章 太极养生杖功法的源流与特点</b> .....	322
太极养生杖功法的源流 .....	322
太极养生杖功法的特点 .....	323
<b>第二章 太极养生杖功法的练习要领</b> .....	327
凝神静气, 思想专注 .....	327
动作灵活, 速度均匀 .....	328
幅度适中, 因人而异 .....	328

<b>第三章 太极养生杖功法的动作说明</b> .....	330
基本手型、手法与基本步型 .....	330
呼吸意念 .....	332
基本功练习 .....	333
预备势 .....	334
第一式 艄公摇橹 .....	335
第二式 轻舟缓行 .....	336
第三式 风摆荷叶 .....	338
第四式 船夫背纤 .....	340
第五式 神针定海 .....	342
第六式 金龙绞尾 .....	343
第七式 探海寻宝 .....	345
第八式 气归丹田 .....	346
收势 .....	347
<b>第四章 太极养生杖功法的功效</b> .....	348
强身健体，祛病延年 .....	348
杖引按摩，调理脏腑 .....	349
疏通经络，活化潜能 .....	350
修身养性，身心舒畅 .....	350
<b>第五章 太极养生杖功法的注意事项</b> .....	352
动作规范，循序渐进 .....	352
天人合一，注重养生 .....	352
意气相合，阴阳相随 .....	353
附：太极养生杖功法的常见问答 .....	355

## 第十一篇 健身气功·四十八式太极拳

<b>第一章 四十八式太极拳功法的源流与特点</b> .....	358
四十八式太极拳功法的源流 .....	358
四十八式太极拳功法的特点 .....	360
<b>第二章 四十八式太极拳功法的练习要领</b> .....	362
体松心静，道法自然 .....	362
动作弧形，虚实分清 .....	363
上下相随，圆活完整 .....	363
均匀连贯，和顺自然 .....	364
轻灵沉稳，刚柔相济 .....	364
<b>第三章 四十八式太极拳功法的动作说明</b> .....	366
基本技术要领 .....	366
起势 .....	369



第一段·第一式	白鹤亮翅	370
第一段·第二式	左搂膝拗步	371
第一段·第三式	左单鞭	371
第一段·第四式	左琵琶势	372
第一段·第五式	捋挤势	373
第一段·第六式	左搬拦捶	374
第一段·第七式	左棚捋挤按	375
第二段·第八式	斜身靠	376
第二段·第九式	肘底捶	376
第二段·第十式	倒卷肱	377
第二段·第十一式	转身推掌	378
第二段·第十二式	右琵琶势	379
第二段·第十三式	搂膝截捶	379
第三段·第十四式	白蛇吐信	380
第三段·第十五式	拍脚伏虎	381
第三段·第十六式	左撇身捶	382
第三段·第十七式	穿拳下势	383
第三段·第十八式	独立撑掌	383
第三段·第十九式	右单鞭	384
第四段·第二十式	右云手	385
第四段·第二十一式	右左分鬃	386
第四段·第二十二式	高探马	387
第四段·第二十三式	右蹬脚	387
第四段·第二十四式	双峰贯耳	388
第四段·第二十五式	左蹬脚	389
第四段·第二十六式	掩手撩拳	389
第四段·第二十七式	海底针	390
第四段·第二十八式	闪通背	390
第五段·第二十九式	右左分脚	391
第五段·第三十式	搂膝拗步	392
第五段·第三十一式	上步擒打	393
第五段·第三十二式	如封似闭	393
第五段·第三十三式	左云手	394
第五段·第三十四式	右撇身捶	394
第五段·第三十五式	左右穿梭	395
第五段·第三十六式	退步穿掌	396
第六段·第三十七式	虚步压掌	397
第六段·第三十八式	独立托掌	397
第六段·第三十九式	马步靠	398
第六段·第四十式	转身大捋	398
第六段·第四十一式	撩掌下势	399





第六段·第四十二式	上步七星	400
第六段·第四十三式	独立跨虎	400
第六段·第四十四式	转身摆莲	401
第六段·第四十五式	弯弓射虎	402
第六段·第四十六式	右搬拦捶	402
第六段·第四十七式	右棚捋挤按	403
第六段·第四十八式	十字手	404
收势		405
<b>第四章</b>	<b>四十八式太极拳功法的注意事项</b>	<b>406</b>
科学锻炼，天人合一		406
练习者须注意的问题		406
患者练习功法的宜忌		407
<b>附录</b>	<b>人体经络穴位示意图</b>	<b>408</b>

