

自然养生功

韩金龙 著



北京体育大学出版社

自然养生功

韩金龙 著

北京体育大学出版社

策划编辑 苏丽敏 文冰成
责任编辑 闫文龙
审稿编辑 苏丽敏
责任校对 文冰成
责任印制 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

自然养生功/韩金龙著. - 北京:北京体育大学出版社,
2013. 1

ISBN 978 - 7 - 5644 - 1280 - 7

I. ①自… II. ①韩… III. ①武术 - 养生(中医) - 基本
知识 - 中国 IV. ①G852②R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 025385 号

自然养生功

韩金龙 著

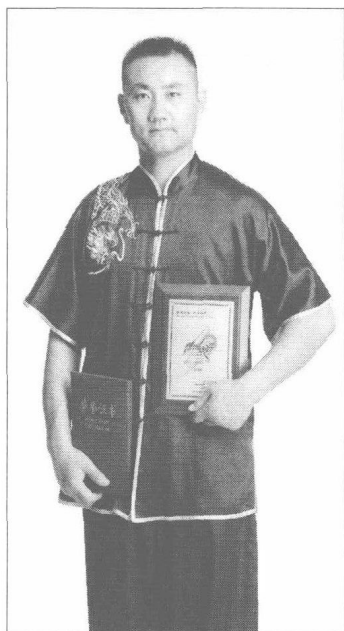
出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京海淀区信息路 48 号
邮 编 100084
邮 购 部 北京体育大学出版社读者服务部 010 - 62989432
发 行 部 010 - 62989320
网 址 www.bsups.cn
印 刷 北京昌联印刷有限公司
开 本 880 × 1230 毫米 1/32
印 张 6.375

2013 年 2 月第 1 版第 1 次印刷 印数 4000 册

定 价 18.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

作者简介



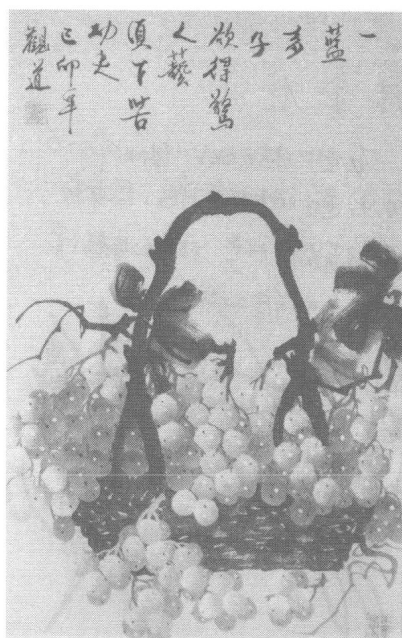
韩金龙，字博宇，号清虚道人，武术技击家。中国万籁声武医学会副会长，国际自然门气功学会理事，北京自然拳研究会会长，中国道家养生协会会员，金龙绝技创始人，有“中华硬功奇人”、“铁人”之称。

自幼习武，苦练绝技，是自然门传人，并接受过4年特种兵军事训练；二十余载研悟道、医、拳精华，深得名师真传，通晓内外家功夫，软硬轻练法；重技击，擅少林、太极、自然门功夫、硬功绝技、养生气功。

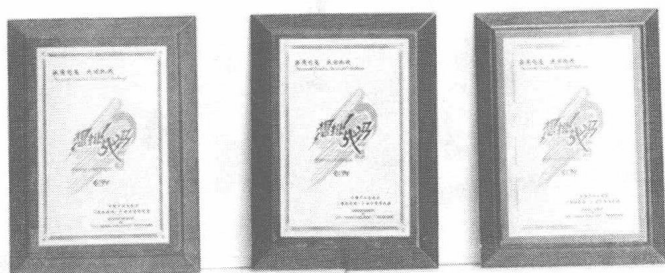
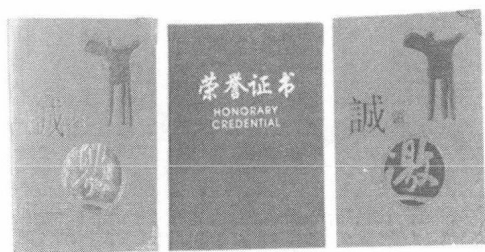
曾在中央、山东、湖南、浙江、江苏、北京、山西等电视台表演绝技。荣获中央电视台《想挑战吗》、湖南卫视《谁是英雄》多项绝技冠军，创3项世界吉尼斯绝技纪录。2005年被湖南卫视评为全国“十大奇人”之一，中央电视台特邀绝技演员，奇艺传媒影视制作人。出版了《武功绝技与养生》、《万籁声武言录》等书籍，拍摄了《铁人韩金龙》、《韩氏养生功》系列武学光盘。



南武当山游玄德道长题词



书画家观道先生题画



获奖证书

韩金龙

在央视电视台《挑战英雄》
节目中，通过现场观众评选，您荣获
“挑战英雄”称号。栏目组特邀请
您参加2006年度挑战英雄总决赛。

韩金龙
挑战英雄
挑战英雄

二〇〇六年三月二十三日

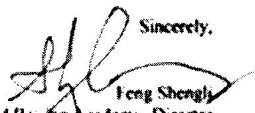


HARVARD UNIVERSITY
DEPARTMENT OF EAST ASIAN LANGUAGES AND CIVILIZATIONS
2 DIVINITY AVENUE
CAMBRIDGE, MASSACHUSETTS 02138
TELEPHONE 617-495-2756
FAX 617-496-6060

June 4, 2007

Dear Mr. Jinlong Han,

Harvard Beijing Academy is pleased to invite you to be a part of our lecture series, summer 2007. All of us, faculty and students look forward with great anticipation to your Iron Man martial arts demonstration. What a cool guest speaker! We very much appreciate your sharing your time and talent with us, and we hope that we can continue this kind of fruitful cultural exchange in the future.

 Sincerely,
Feng Shengli

Harvard Beijing Academy, Director
June 27, 2007



电视台演出



道学论坛演讲





功夫演示

序 言

悉金龙兄新作《自然养生功》问世，实感欣慰，也是期待已久。同贺共勉，以为锦上添花，是为幸事。

金龙自幼习武，天赋聪慧，笃志勤奋；少喜武道神学，立志学有所成，遍访世间高人，修习道、武真诀十余载。以勤学苦练之精神，增进自己武道学识，精进而奋发。后拜自然门一代宗师、武学大家万籁声大师长子万士震先生为师，得其亲传自然门气功、万籁声武医学心法。

功夫者时间也，得诀回来好读书。其秉承信念埋头深悟其艺，扎实磨炼日夜苦修，行知并重学无止境。如此，倏然二十余载矣。其技艺突飞猛进，集内外家功法、软硬轻练法于一身，施展气功绝技登台演示，威震武林，江湖人称“铁人”、“中华硬功奇人”。其学宗于内家，施予气功，于健身养生、技击表演于一派，独树一帜。

文无第一，武无第二，作为武者奋斗目标皆在其中。只练不说是空把式，练说结合便是理论与实践的综合。金龙以《武功绝技与养生》、《万籁声武言录》、《自然养生功》三部武学著作，抒发了他蕴含武学理论的体悟和彰显武者的奋发进取之情怀。道言：道生一，一生二，二生三，三生万物。不难探究其武学广义的深层布道之法。

养生论者，万千奇妙，各述一论，不外乎动静结合、内外相通、刚柔相济、阴阳相法、气血相辅，自然养生功罗列了内外养生之法，气功修炼之秘；继承道家养生修心之精粹，利于养生健身，保养五脏六腑，增进血液循环，调节新陈代谢功能。血为阴，气为阳；气在前，血在后随；气流畅才可阴阳平衡，百脉流通，扶正祛邪，除病强身。

养生健身的基础正如书中自然养生理论所述：养生是从养生观念而起。有了一个正确的健身养生思路，才能重视自身体魄；进一步强

化养生的观念，才能认真地有效地有针对性地加强自身锻炼。古人云：户枢不蠹，流水不腐，生命在于运动，此才是养生健身的核心理论。

《自然养生功》一书的内容，涵盖了内外、动静功法的练习；道、医、拳一脉相承的修养精髓；简洁清晰，方法明确，适合广大百姓修炼，易于推广，造福民众，是其功德所昭也！愿为作序，以示贺云。

真一堂堂主萧成轩于京西大觉寺

2012年11月17日

编者的话

养生是延年益寿之本，养生术是其手段，行之有效的养生术是大众所渴望的。

我自幼对气功、养生功方面兴趣极深。按说当时年纪尚轻，应当喜好拳脚威猛功夫，可是我却在偏向于养生的同时参悟道学，并从未间断，此便是天性使然。倏然二十余载，就自身习练的体悟上感受到受益匪浅。

男人四十应养生，女人三十当保养。因为这是身体状况良好的高峰期，也是养生的关键时期。一旦错过此阶段，对身体来说是错过了体质基础最好的良机。当然，等到退休后或暮年有闲暇时间再着重研习，为时也不晚。但此时体质状况开始趋于老化，动作上难于精进。因此，养生在中年或青年时期便着手研习为好，最起码在认识上要有养生的意识。身体就像一部运转不停的机器，时常保养、修正才可更好地工作，如果出现故障就会影响效率，身体养生亦是如此。

当今社会健康问题亟待重视，亚健康在无形地影响着人们的身体，甚至危害着人们的生命。在工作中可能不经意间，身体的健康情况就已经提前透支了，高危病况呈现年轻化、低龄化的趋势，实为惋惜。

本书介绍的自然养生功，实用简洁，易于掌握，适合普通百姓的需要。有了养生的观念，就已经步入了养生的大门，身心便有了一个健康的目标。其实养生术并不难掌握，只要有了养生保健的理念，并在思想上予以重视，随时都可以进行锻炼，关键在于养成习惯。早晚的动功与静功的练习，工作课间的修养法，穴位的自疗法，内修保丹的保养术，这些功法只要稍事研习，便可收获斐然。身体状况有了明显的改善，便是最好的答案。

最后，希望本书能激起您养生方面的兴趣，经过学习锻炼对您的

身心能起到一定的改善作用，便是我莫大的快乐，也是我衷心的祝福。

自然之道，汇于自然之中，天地人三才合一，才是天人合一滋养生命的灵气。重视身体健康，珍视生命，珍惜生活，幸福人生从养生做起。

2012 年孟春于京华虚斋

目 录

第一章

自然养生概论..... (1)

第一节 养生有术..... (1)

第二节 气(炁)功健身..... (3)

第二章

功法基础..... (6)

第一节 手型、身型..... (6)

第二节 呼吸、意念..... (8)

第三节 基础练习..... (9)

第三章

养生功法讲解..... (14)

第一节 易筋八式..... (14)

第一式 无极势..... (14)

第二式 撑 臂..... (15)

第三式 观 掌..... (17)

第四式 挺 胸..... (18)

第五式 折 腰..... (19)

第六式 摸 脚..... (20)

第七式 下 蹲..... (22)

第八式 摘 月..... (23)

第九式 拜 佛..... (25)

第十式 收 势	(26)
第二节 养生十二功	(28)
第一式 无极势	(29)
第二式 撑 臂	(30)
第三式 抱 臂	(31)
第四式 扩 胸	(33)
第五式 回头望	(34)
第六式 吸 地	(36)
第七式 八字势	(37)
第八式 打 躬	(39)
第九式 鸟 飞	(41)
第十式 虎 扑	(42)
第十一式 转 腰	(44)
第十二式 甩 臂	(45)
第十三式 直腿跳	(47)
第十四式 收 势	(48)
第三节 老年养生操	(49)
第一式 无极势	(50)
第二式 托日月	(51)
第三式 前朱雀	(52)
第四式 左青龙	(53)
第五式 右白虎	(55)
第六式 后玄武	(56)
第七式 转轱辘	(57)
第八式 龙虎相交	(58)
第九式 收 势	(60)
第四节 自然调气法	(62)

第一式 无极势	(62)
第二式 调 息	(63)
第三式 承气势	(63)
第四式 调气势	(65)
第五式 撼天势	(67)
第六式 周天运	(68)
第七式 内圈手	(70)
第八式 收 势	(71)
第九式 器械练习	(73)
第五节 八段锦	(74)
第一式 无极势	(75)
第二式 提地托天理三焦	(76)
第三式 左右开弓似射雕	(78)
第四式 调理脾胃须单举	(79)
第五式 五劳七伤往后瞧	(81)
第六式 搭拳瞪目加臂力	(82)
第七式 摇头摆尾固肾腰	(83)
第八式 两手搬足去心火	(85)
第九式 马上七癰百病消	(86)
第十式 收 势	(87)
第六节 健脑保养十法	(89)
第一式 混元势	(89)
第二式 鸣天鼓	(90)
第三式 聪 耳	(91)
第四式 揉神庭	(92)
第五式 擦 桩	(93)
第六式 明 目	(94)