

主编 姚明

# 中老年

## 健身功法精选

ZHONGLAONIAN  
JIANSHENGONGFAJINGXUAN

学苑出版社

# 中老年健身功法精选

姚 明 主编

学苑出版社

**中老年健身功法精选**

---

姚 明 主编

学苑出版社出版

社址：北京市海淀区万寿路西街11号

北京市广内印刷厂印刷

新华书店首都发行所发行

开本 787×1092 1/32 4.75 印张 字数 8.1 万

印数 13001 - 15000

1988年12月第1版

1996年3月第2次印刷

---

ISBN7-80060-269-9/G·167

定价：5.80元

# 前 言

## 用自我保健的方法

### 保持身体健康

崔月犁

老干部是党和国家的宝贵财富，在长期革命斗争和社会主义建设事业中做出了不可磨灭的贡献。近年来，离、退休的老干部逐年增多，再过一、二年将达到几百万人。从全国的年龄分布来看，老年人的人数现在已达八千多万人。如何使这么多的老年人保持健康的体魄，争取长寿，是医疗保健部门和社会各界都面临的一个重要问题。

老年人如果没有好的身体，终日疾患缠身，痛苦不堪，在精神上也不会舒畅，这既谈不上安度晚年，对家庭和社会也造成不少麻烦和负担。因此我们应当为老年人创造一个保持身体健康的条件。使他们精神饱满，生活愉快，尽可能少生病，不生重病，使绝大多数老年人保持身体健康并力所能及地承担一些社会工作，为党的事业继续发挥余热，贡献自己的专长和经验。这不仅对老年人来讲是件愉快的事情，对其家庭，对整个社会都是非常有益的。

离退下来的老同志们怎样才能使自己保持健康的身体呢？最积极、主动、简便易行的办法就是每位老同志都应当掌握一种或几种自我保健的方法。我国人民几千年来在同疾病做斗争中已经总结了很多种行之有效的非药物自我保健疗法，气功就是其中非常重要的一种疗法，而气功中又有诸多学派，方法各异。实践证明，它们既有科学根据，又有很好的疗效。如果老同志们能根据自己的情况，选学一种或几种

适合自己情况的健身方法，并坚持不懈，持之以恒，最终会使身体保持活力，使各种生理功能得以提高和延长，通过增强自身的免疫力，抵御病邪的侵入，达到少得病、不得重病的目的，减少吃药、看病、住院治疗带来的许多麻烦。这里要强调一下“贵在坚持”。再好的健身疗法也需要一个过程才能显示其疗效，如果能很好地掌握自我保健疗法，在锻炼中有毅力，不怕锻炼开始时吃点苦头，就会达到自我保健的目的。几十位参加过全国老干部健康指导委员会举办的医疗气功——聚气鸿寿功学习班的老同志经过一段时间的学习锻炼后，原来一些长期缠身的慢性病得以根治，绝大多数同志都不同程度的消除了疾病造成的痛苦，成为健康、愉快的老年人。

为了推广和提倡自我保健的方法，最近由卫生部、国家中医管理局发起，并得到中央组织部、劳动人事部、总后卫生部、国家机械委和全国总工会等单位的赞同，成立了全国老干部健康指导委员会，目的就是为了有计划地调动社会各方面的力量，使自我保健的方法得以在社会普及开来，使我们的老同志们通过自我保健延年益寿，青春常在。希望每一位离退下来的老同志们都能学习一种或几种自我保健的方法，以健康的体魄继续为社会主义现代化建设贡献自己的力量。

（作者系原卫生部长、现任全国中医学会会长、全国老干部健康指导委员会会长。）

## 目 录

- 聚气寿功····· 宫保平 (1)
- 祛病延年六字诀····· 马礼堂 (14)
- 养气功卧功法····· 马礼堂 (29)
- 意拳 (健身部分)
- 北京市体育科学研究所意拳研究组 (40)
- 通天贯地功····· 陈福荫 (62)
- 马王堆导引健身功····· 一 曾 (65)
- 学好太极拳的秘诀····· 陈云舫 (69)
- 科学安全的系统健身十二法····· 益 生 (73)
- 耳廓按摩保健法····· 王 忠 (76)
- 顺应四时养生法····· 李小衡 (80)
- 米勒健身法····· 李荒编译 (83)
- 简易健身法——踩滚木棍····· 沈忠松 (91)
- 凳操····· 李荒译 (93)
- 百练不如一走····· 李 昌 (96)
- 老年人健身运动一法——退步走····· 张小平 (98)
- 中老年人多功能睡前保健操····· 沈忠松 胡德豹 (99)
- 日本流行的健脑操····· 刘培贤译 (106)
- 呼吸操····· 李春阳 (110)
- 老年耳目保健法····· 瞿承方 (114)
- 你失眠吗? 请试试这方····· 张 亮 (115)
- 自我催眠法····· 战古编译 (116)
- 中老年健身“迪斯科”舞····· 云奉洁 (120)
- 推荐一项老年健身运动——游泳····· 钱正英 (125)

简易有效的皮肤健美法·····	吴志浩 (127)
防治肩周炎的一种简便特效方法·····	杨献壁 (129)

## 附 录

“聚气鸿功”治愈了多年疾病·····	江亚民 (130)
“养气功”给了我新生命·····	多剑秋 (133)
“六字诀”治好了我的难症·····	许维新 (134)
练“养气功”的体会·····	高存信 (136)
我尝到“意拳站桩”的甜头·····	张 宽 (139)
我的教师——姚宗勋	
——兼谈练“站桩”的体会·····	姚 明 (143)
全国老干部健康指导委员会推广非药物保健法·····	(147)

# 聚气鸿寿功

官保平

“聚气鸿寿功”是我国古代流传下来的道家功法之一。是我国医学宝库中的瑰丽之花。它既不打针、又不用药，靠练功就可以医治一些药物治疗无效或效果不好的慢性病、疑难病，而且疗效高，见效快，是比较科学的自我保健和治疗方法。不仅防病治病，长期锻炼，还可以使人容衰返壮，益寿延年。

此功法曾以“高血压病及其伴有症新气功医疗实践与理论简编”、“新气功医疗理论与实践简编”、“指玄功”等名称作过介绍，随着功法的普及推广，体会的深入，内容的充实，有学识者的追本求源，根据气功爱好者和练此功时间较长、体会较深、有一定气功常识的同志们建议，经过反复推敲，并和有关人员包括卫生部有关领导和同志多次讨论，最后一致认为，此功应命名为“聚气鸿寿功”。聚气，直接反映了此功的基本特点。鸿寿，辉映着功的作用和价值。这是人人向往和共同追求的，同时还有一层隐喻的意义，就是为了纪念接续国宝、留传后世的张鸿秀老大夫，以及他珍藏多年，后来损失的功法真传“万寿仙书”。

为什么说此功法的基本特点是聚气呢？

此功法不强调放松入静，松静自然，似守非守，以意领气，内气外发；而是强调凝神气穴，集中守窍和不平衡的呼吸，尤其在升阳的一节，除强调守窍，刺激某神经以外，还特别强调咬牙和吸气。守窍入静，传入神经兴奋，神经末梢



必然向中枢神经串导，这样，全身及四肢会有收缩感；咬牙、刺激延髓神经中枢，使许多相应的神经兴奋，骨骼肌紧张收缩，产生大量的热能，使毛细血管的通透性加强；同时配合多吸气、少呼气，吸气时交感神经兴奋，促使血管收缩，这样就强化了血管内壁的压力，会促进新陈代谢和血液循环。而另一方面，胸式呼吸，多吸少呼，就自然形成胸围扩张，腹部回收，使胸腔内的负压值增高。血管的压力增大，而胸腔内的压力降低，这样机械性的外压内抽，靠功的作用，就能促使静脉血回流心脏，可减少心脏的负担，有利于功能的恢复。这可以叫做“分进合击”、“殊途同归”。练上功以后，会逐渐地由浅入深地使自己的精神气血都向体内集中。正如古气功诗所言“精神与气血，四象会中庭”。练功者，不仅大热大汗，而且功中有明显的紧张收缩感。这样就人为地形成一种内吸的力量，所以就会越来越多的接收宇宙、阳光、大气中的精微物质、有如“磁石吸铁，隔碍潜通”。（见金碧经）使人越练越壮。

精神是物质，是肉眼看不见的多种成分的精微物质。这方面已被特异功能的表演和对气功师发放外气的测试所证实。那么，这种气，精微之物质，是集中好呢还是耗散好呢？按我们的观点说，自然是聚集胜于耗散。

人自有生以来，就有互相促进、互相抑制和互相转化的两种素质，有的则是一种素质起着两种作用。比如，生长素可以使人发育成长，同时也可以使人衰老死亡。人过成年之后，自然耗散率自然增大，而促使新生的物质却逐渐减少。自然耗散是人类主观不能逆转的客观规律，不管愿不愿意，终究都要死亡。自然耗散就可以使人衰老死亡，如果再加上有意识的耗散，不更使人寿命减少吗？气功师发放外气，就

是真气可以随着意念放出体外，说明意念本身就具有物质性。所以意到气到，意收气收，意散气散。历史上，一些唯物主义思想家，气功家曾多次阐述过这方面的道理，他们认为：“天地万物皆是一气所成。”“道也者，果向谓之？一言以定之，曰：气也”。（见性命圭旨）“通天下一气耳”“人之生，气之聚也，聚则为生，散则为死”。（见《庄子·知北游篇》）后汉唯物主义思想家王充，把天叫做天气，物叫做物气，人叫做人气，都由元气形成。他说：“人是气聚而成的，气结为人如水结冰一样”。又说“阴阳之气，凝而为人，年终寿尽，死而为气”。只要我们联想一下地球上所有生物从无到有，又从有到无的发生、发展规律，此理就不难明白了。现代人的日常生活规律也说明这一道理。人所共知的日常用语，如：“精力集中，聚精会神，则学习成绩好，工作效率高，科研出成果。反之，松松跨跨，松弛无力，松懈、松劲、松散、松气将是什么样子呢？不仅一事无成，长此下去，身体也就欠佳了。气功家施肩吾说：天人同一气，彼此感而通，阳自空中来，抱我至人翁。此功之所以防病治病，益寿延年，使人容衰返壮，体健身轻，就因为它符合“聚而为生”的原理。

练此功时，通过不平衡呼吸，形成较强的内抽力量。使人体内负压值增高，体外物质必然向体内渗透，如做功升阳一节，胸式呼吸，多吸少呼，使肺活量增强，多吸的氧气，通过肺细胞的作用，使红血球携带大量的氧，结合血红蛋白进入体内各个组织之中，供细胞呼吸利用。氧气是维持生命的最基本的物质，氧气充盈了，细胞自然会活力旺盛。仅此还是后天之质。更主要的是，通过守窍，主要是性器官的外窍和大脑皮层它的代表区，关键的窍点部位，都是神经丛，

也是动脉端和静脉端毛细血管网衔接处，入静后，传出神经多数部分处于抑制状态，而通过想、看某一窍点，利用大脑皮层第二信号的作用刺激某神经丛，使窍点兴奋，还有咬牙、吸气等机械性的刺激延髓，使传入神经兴奋，窍点兴奋，传入神经兴奋，各种腺体就要分泌激素，以适应各方面的刺激。尤其是下丘脑分泌促性腺激素的释放激素，而促使脑垂体分泌促性腺激素，这样，性腺就相应的分泌性激素，精囊腺和前列腺等处则分泌前列腺素。配合着胸式呼吸的多吸气，加强了内抽的力量，机械性的促进血液循环。随着功夫的深入，性器官和各腺体的毛细血管也被抽通，性激素，前列腺素等精微物质就会由少渐多的参加血液循环，激素是一种高效能的酶活性物质，量很少，但作用却很强。尤其是性激素，它能使体内各个部位的功能得以恢复和加强。性激素实际就是男女之精，是成人的根本，历代气功家都把它称为“先天气”。《悟真篇》云“劝君穷取生身处，返本还原是药王”。《指玄篇》诗云“先天一气号虚无，运转能使骨不枯”。此既是后天气接先天气，先天气引后天气，阴阳交感，活活泼泼，氤氲，动荡，循环无穷。简言之，“聚气鸿寿功”是通过意念和动作的收和储，不是通过意念和动作的耗和放。故按“聚而为生”之说，它必然会使人健康长寿。

聚气鸿寿功，功法特殊，疗效显著，感受亦与众不同。它是怎样从古至今流传下来的呢？古代流传在功法源流里详细介绍，只把近代的传播做简要说明。

沈阳市有一位老中医大夫张鸿绣，才识渊博。解放前在北京同善社学得气功。解放后他给毛主席写信，经批示，同意他开个人诊所。他在沈阳市办起了同善福利针灸社，用针灸、按摩、气功等为患者治病（当时不仅运用此功法，还有

站桩、混元桩等多种)并挂着卫生部准医的证书。老大夫医德高尚,毫无保留,常到沈阳大东门街中心宣讲功理功法,确实治好许多不治之症,解除若干患者久病不愈的痛苦。以后患者传患者,患者教患者,才使过去濒临失传的国宝又延传开来。而记载此功法的典籍珍品,是老大夫的珍藏的“万寿仙书”,十年动乱期间,老大夫的诊所停办,老大夫因心情抑郁,在街里不幸被车撞,不到半年去世,他所珍藏多年的“万寿仙书”也不知去向。他所从事而未完成的事业,今天得以发展,他用以治病救人的功法,今天又重放异彩。在我们为功法重新命名的具有历史意义的今天,缅怀张鸿绣他老人家 and 记载功法真传的“万寿仙书”的确是众人之所愿。

## 功 法 特 点

“聚气鸿寿功”不同于动功,也不同于一般的静功,从外观上说,属于静功,其实质却是外静内动之功。反应之强烈,效应之神速,非一般功之所比。所以,它的要求、练法、感受也和其它功法不一样。现将其特点初步归结为八个方面:

一、最突出的特点,靠练功就可以治疗药物治疗无效的慢性病、疑难病,只要坚持练功,许多疾病都能根除。并能增强免疫功能,提高预防能力,外感之疾,不易侵体。

二、它以恢复和调整神经为主,道家称之为性命双修,是可贵的整体疗法,主观上想治一种病,客观上能治多种病,可避免药物治疗治一经损一经的弊端。

三、要求在室内坐在床上练功,适合于住院治疗,可以按住院常规进行管理。如建病历、查房、讨论会诊。病历分

析、临床指导等。

四、此功法不是人们所熟知的一人示范、多人学练的功法，而是以血压的高低、病情的不同，来确定的不同的功法。并根据血压的变更、病情的变化而随时调整功时方，患者根据不同的血压和病情，各按各自的功时方练功。并须专人看护指导，一方面掌握各节的时间，指导练功，一方面起护卫作用，防止声响和人畜等等突如其来惊吓患者。

五、练功方法也比较特殊，其要领有三：

(1) 姿态：虽然都取坐式，但根据不同的血压采取不同的姿式。并根据血压和病情的变化，随时加以调整和变换。

(2) 守窍：此功不要求似守非守，不提倡以意领气，更不主张念经，查数或借练功处理问题。而是强调排除一切杂念，凝神气穴，守而不散。就是通过大脑皮层第二信号的作用，刺激某神经丛，使神经兴奋，血管舒张、充血、代谢，伴随化学反应达到由量变到质变的目的。

(3) 呼吸：不同于一般功法要求的深呼吸，而是强调不平衡呼吸。由于此功法分升和降两种类型。所以呼吸法就分多呼少吸或者多吸少呼。在一套功里，既有正呼吸，也有逆呼吸，不过，由于人体的特殊构造，不管是正呼吸还是逆呼吸，因为一强调不平衡的呼吸，就都有内抽的作用。降压、降阴时是缩胸收腹，升阳时则是扩胸收腹。全是靠内抽的作用，促进血液循环。

六、功中感受：

(1) 聚气鸿寿功虽然功效神奇，但练起来比较艰难，人们都叫它苦功。练功过程，有时麻木，有时疼痛，有时串痒，并有凉感、热感、风感、反映很强烈。因疼痛难忍而坚持不下去的不在少数，可是，越是反映强烈，说明功练的越

好，而效果也越出奇。为此，要想治病，就得准备吃苦，当然不是永远吃苦。随着功夫的深入，病情的好转，随之而来的是逐渐增多的舒服感。病变部位的毛细管抽通了，气血循环正常了，疼痛感也就随之消失了，轻松舒适之感将代替艰难痛苦之感。

(2) 一般的静功都强调放松入静，垂肩坠肘，松静自然，以松的程度来衡量功练的好坏，此功法的独特感受是，功中全身都有紧张收缩感，功练好的外观是缩颈耸肩，自己却感到缩得象个婴儿，两手有时抽的很紧，舌头有时粘在上腭，但这些都不要怕，只要按要求听指导练功，认真做好还原动作，是不会出现偏差的，越是坐上抽的紧的，必然会大热大汗，下坐后就越是舒适轻松，医疗效果也就越好，但不可有意识故意做作，要顺应练功中必然的反应。

(3) 练功治病已被实践所证实，还有一个特点必须指出，就是在练功过程中，会出现病理反应现象，因为气冲到了病灶，还没有克服的时候，必须要反应出疾病的症状，但不要怕，因为正在用气功克制它，反应会一次轻于一次，反映几次也就彻底消失了，生理功能也就相应的恢复了。克服病理反映的有效办法是加班练功，千万不要一有病理反映就停功。

### 七、查功和指导的方法不同

由于是在医院里坐在床上练功，所以患者入院首先要建立病例，气功师根据病例病情记载，血压高低状况而确定功时方指导练功，每次练功下坐后，要及时记录功中反应，下坐感受和症状变化情况，以此来分析、判断功练的好坏，病情的变化，便于及时指导，并要定期对照检查疗效。

### 八、“聚气鸿寿功”反应强烈，功中反应往往超越人们的

意料范围，不练功或初练功的人难以理解。所以，不能不经教练指导而轻易告诉别人自己练功。就是说：事物总是一分为二的，治病效果越好，如出了偏差，副作用也越大。大成捷要曾经指出：接命之政，正是伤命之时。此言虽过，但时刻警惕确是有益而无害的，所以必须严格要求，决不可马虎大意。

就以上特点，为了记忆方便，归结为七律一首，供同道者笑议。

修性接命机理多，  
心诚则灵密点破。  
静中更有别乾坤，  
坐上真无消病蹉，  
先天运转赛奇药，  
苦里求甜胜拜佛。  
后天吸紧先天随，  
乐得真元黄庭坐。

排头八个字是：修心静坐，先苦后乐。

## 基 本 功 法

“聚气鸿寿功”是以血压的高低为主要依据来确定功时方的，但也参照所患疾病，其基本功法分为三种，高血压法，正常血压法和低血压法。

### 一、高 血 压 法

#### 第一节：观足降压（10~30分钟）

头摆正，身坐直，两腿自然前伸，既不要崩腿，也不宜

曲度太大，足跟并拢成八字形，两手扶在膝盖上，二目垂帘，既半争眼，凝视足心，思想也集中想足心（正足心既涌泉窍）唇微开、舌、齿、腭互不相碰，用口多呼气，用鼻少吸气，一定要打破呼吸平衡，有口水自然咽下。

#### 第二节：降阴（10~15分钟）

在降压的基础上，其它姿式不变，只是微低头看气海，想气海（气海在脐下一寸五分，既三横指处）仍用嘴多呼气，用鼻少吸气，打破呼吸平衡，有口水自然咽下。

#### 第三节：观海升阳（40~60分钟）

自然盘膝，以舒适为度，合手，左手拇指与中指扣成环形，右手拇指由环入与右食指对捏在左手无名指指根横纹处（古典功称子午连环八卦诀）放小腹前腿根处，手心向上，然后闭口、咬牙，舌舐软腭（古典气功称搭桥）用鼻多吸气、少呼气，仍微低头看气海，想气海，有口水咽着舌头下咽。

#### 第四节：引气归海还原（10~15分钟）

舌与软腭未粘在一起的，可先拆桥，然后打开牙，但不张嘴，同时要改变呼吸，变原来的多吸少呼为多呼少吸，注意要从鼻根多出气，刺激延髓处的传出神经，使传出神经尽快恢复功能，然后再慢慢打开手，仍护在膝盖上，再打开腿，自然前伸，足跟并拢，仍然是看气海，想气海。

如果舌与软腭粘在一起，手拿不开或腿伸不开，不要着急，可先改变呼吸，使之刺激延髓，使传出神经兴奋，多呼少吸，一会就顺利的打开了。

还原七分钟后，可活动活动两小腿，活动时，两手抱大腿活动小腿，抬开承扶穴，足尖往下够，活动六、七下为宜，之后，再按原姿式继续还原三分至五分钟，但需从鼻哨



多出气。时间到，确实感到无有头晕、头迷、腿麻、疼痛感可转身下坐。坐在床边穿好鞋，靠在床边系好腰带，不宜过紧，然后想看足尖，自然散步，同时活动手指脚指，十分钟既可，如身某处仍有麻木、痛疼、不舒服感，可延长散步时间5~10分钟。本节是保证疗效，减少偏差，恢复正常生理功能的重要环节，万万不可忽视。

## 二、正常血压法

### 第一节：降阴：（10~15分钟）

身坐直，两腿自然前伸，足根并拢，两手扶于膝盖上，二目垂帘，微低头，看气海，精神也集中想气海，唇微开，牙、舌、腭互不相碰，口多呼，鼻少吸，打破正常的平衡呼吸。

### 第二节：平视（5~10分钟）

在第一节的基础上，身坐直，微抬头，两目垂帘，凝视正前方三尺远的空气点，精神也集中在空气点上（不可看实物或目标，否则下坐后眼花眼疼）仍用口多呼气，用鼻少吸气，有口水自然咽下。

### 第三节：观鼻升阳（40~60分钟）

自然盘膝，以舒适为度，合手（同于高血压）放小腹前腿根处，闭嘴、咬牙、舌抵软腭，在平视的基础上，向上看个弧形，返回光看鼻准窍，（既鼻子尖）此动作叫“回光返照”，思想也集中在鼻准窍，鼻吸鼻呼，多吸少呼，打破呼吸平衡，有口水咽着舌头下咽。

### 第四节：引气归海还原（10~15分钟）

和高血压法相同，不再重述。