

导引奇术

中医灵验疗法丛书

张佰奇 编著

基础导引术

● 宁神 益智 养心 健脾 补气

应用导引术

● 内科 外科 妇科 儿科 五官科

内蒙古科学技术出版社



中医灵验疗法丛书

导引奇术

张佰奇 编著

内蒙古科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

导引奇术/张佰奇编著. - 赤峰:内蒙古科学技术出版社,
2002.10

(中医灵验疗法丛书)

ISBN 7-5380-1045-9

I. 导… II. 张… III. 导引疗法 IV. R247.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 073715 号

出版发行/内蒙古科学技术出版社

地 址/赤峰市红山区哈达街南一段4号

电 话/(0476)8224848 8231924

邮 编/024000

责任编辑/胡达古拉

封面设计/徐敬东

印 刷/大板金源民族印刷厂

开 本/850×1168 1/32

印 张/13.25

字 数/326千

印 数/1-4000册

版 次/2002年10月第1版

印 次/2002年10月第1次印刷

定 价/20.00元

前 言

祖国医学是中华民族的伟大创造,是中国历史文化的结晶。千百年来,中医的存在和发展,在为中华民族的繁衍昌盛及人类的健康事业做出积极贡献的同时,还积累了博大精深的医理和高妙神奇的医术。

从医术的角度看,比较西方医疗技术,中华医疗技术经过中国历代中医爱好者及中医专家学者的精思勤行,不仅内涵极为丰富,而且更具有临床的实用性和症治的有效性。为了真实全面地反映中华医术精华的一部分,给广大中医爱好者提供点滴医疗参考。编者参阅了大量当今较为前卫的中医文献,倾献了全部家藏和祖传验方,并在总结尊父张文化(名老中医)和家兄张百昌(中医师)多年医疗实践的基础上,精心编著成《中医灵验疗法丛书》。本套丛书共分四册,并单册命名为《药治奇术》、《针灸奇术》、《按摩奇术》和《导引奇术》。其特点:

一是全面。目前所见到的最新中医书籍,多数以论及药治和针灸为主,讨论按摩和导引的比重不大。即使有少数与按摩和导引有关的书籍,也都是各自为论。并没有明确认为药治、针灸、按摩和导引是系统中医疗法的意思。有鉴于此,本套丛书的内容不仅全面反映了中医医术,而且还证明了药治、针灸、按摩、导引是各自独立,又是不可分割的系统中医疗法,彼此既可独立应用,又可综合运用。此外,本书在病症分类和择方症治方面,也是目前同类书籍中容量最大的,从这方面同样反映了本书的全面性。

二是前卫。本书录入的专方都是古今比较权威中医大家和民

间屡试多效的经验方,基本体现了当前最前卫的中医医术发展水平。如《中医按摩奇术》就基本综合了目前在按摩医疗领域最具权威资格的李永昌、李玉田、王雅儒三位老师的按摩手法,可称之为当今按摩书籍的代表之作。

三是实用。为了突出本书的实用性,书中避谈医理,专述临床。书中所选处方,特别是源于家传的处方,多数是编者父兄临床验证比较有效的医疗方法。个别处方还附有医案,以说明其不仅实用,而且可靠,具有突出的临床指导意义。

四是珍贵。本书除了融纳了大量的正方外,还附入了《挑疔秘诀》、《大明陶节庵先生伤寒三十七杀车槌法》、《民间七十二痧急救法》等世所罕见的家传秘本医书。其资料性和珍贵性不言自明。

五是严谨。书中选方尽量标明出处和来源,对编者珍藏的书籍或资料中,多处重复出现,并难以说明来源的医方,勉以“家藏”说明其出处,以避免盗人成果之嫌。不过,家传方中又难免个别有家父家兄根据古方或他人成方增减化裁之方,实难一一清源,仅此说明。

本书参考了诸多中医古籍和国内一些中医专家最新出版的中医专著及中医杂志,家兄张百昌先生又对本书的编定给予了许多有益的言评意导,在此一并恭拜,以示编者尊仰答谢之诚。

由于编者水平所限,难免笔误,肯请广大读者不吝评正是谢。

编者谨识

公元 2002 年秋

目 录

第一篇 基础导引术

第二篇 应用导引术

一、三调术	(1)	内 科	(20)
(一)调身术	(1)	一、感冒(附:上呼吸道感染)	
(二)调心术	(2)		(20)
(三)调息术	(2)	二、温病.....	(24)
二、宁神术	(2)	三、暑病.....	(25)
三、益智术	(4)	四、疟疾.....	(25)
四、调肝术	(5)	五、咳嗽.....	(26)
五、养心术	(6)	六、慢性支气管炎、肺气肿	(27)
六、健脾术	(8)	七、支气管哮喘.....	(37)
七、宣肺术	(9)	八、肺结核.....	(45)
八、壮肾术.....	(10)	九、硅沉着病.....	(50)
九、补气术.....	(12)	十、支气管扩张.....	(68)
十、补血术.....	(12)	十一、痰饮.....	(70)
(一)延年九转术	(12)	十二、胃、十二指肠溃疡(附:	
(二)瑜伽柔脊术	(16)	胃痛).....	(71)
十一、消毒术.....	(17)	十三、胃下垂.....	(75)
(一)以声导引消毒	(17)	十四、慢性胃炎.....	(77)
(二)以内气消毒.....	(17)	十五、呕吐.....	(80)
(三)内揉外摩消毒	(18)	十六、噎膈反胃.....	(81)
十二、柔筋术.....	(18)	十七、脾胃杂病.....	(82)

十八、心腹痛…………… (85)	不醒)…………… (161)
十九、慢性肝炎(附:黄疸) (86)	四十四、中风…………… (172)
二十、慢性胆囊炎、胆石症 (附:肋痛、结气)…………… (89)	四十五、眩晕…………… (185)
二十一、积聚…………… (93)	四十六、头痛…………… (189)
二十二、痞块…………… (94)	四十七、坐骨神经痛…………… (193)
二十三、膈肌痉挛…………… (96)	四十八、腰痛(附:腿痛)…………… (199)
二十四、腹泻…………… (97)	四十九、慢性关节炎痛(附: 痹病)…………… (214)
二十五、溃疡性结肠炎…………… (99)	五十、拘挛…………… (219)
二十六、肠粘连…………… (101)	五十一、瘰病…………… (221)
二十七、阑尾炎…………… (103)	五十二、癫狂…………… (224)
二十八、直肠脱垂…………… (104)	五十三、痫症…………… (224)
二十九、便秘…………… (106)	五十四、厥症…………… (225)
三十、痢疾…………… (108)	五十五、糖尿病…………… (226)
三十一、冠心病…………… (109)	五十六、虚损…………… (235)
三十二、高血压…………… (119)	五十七、血症…………… (238)
三十三、风湿性心脏病…………… (130)	五十八、汗症…………… (239)
三十四、心律失常…………… (132)	五十九、虫病…………… (239)
三十五、低血压…………… (133)	六十、单纯性肥胖症…………… (240)
三十六、慢性肾小球肾炎…………… (137)	六十一、其他…………… (256)
三十七、前列腺肥大…………… (144)	外科…………… (257)
三十八、阳痿、遗精、早泄…………… (150)	一、颈椎病…………… (257)
三十九、疝气…………… (156)	二、肩周炎…………… (263)
四十、肿胀…………… (158)	三、斑秃…………… (274)
四十一、小便不利…………… (159)	四、白发、枯发…………… (276)
四十二、淋症(附:遗尿、阴 囊痒湿)…………… (160)	五、白癜风…………… (279)
四十三、神经衰弱(附:嗜睡	六、痈疽…………… (280)
	七、瘰癧…………… (281)

八、溃瘻	(282)	三、青光眼	(333)
九、恶疮(附:疥疮)	(283)	四、白内障	(336)
十、肿瘤	(283)	五、视神经萎缩	(339)
十一、痔疮	(290)	六、迎风流泪	(342)
十二、手足癣	(295)	七、电光性眼炎	(342)
十三、脚皲裂	(296)	八、暴发火眼	(345)
十四、冻疮	(296)	九、慢性中耳炎	(346)
十五、鸡眼	(297)	十、耳鸣	(347)
十六、皮肤瘙痒	(297)	十一、耳聋	(349)
十七、跌打损伤	(298)	十二、耳痛	(352)
妇 科	(299)	十三、慢性咽炎	(353)
一、月经不调	(299)	十四、喉痹	(357)
二、痛经	(303)	十五、喉风	(358)
三、带下	(304)	十六、慢性鼻炎(附:鼻塞不 通)	(358)
四、崩漏	(305)	十七、鼻生息肉肉疮痛	(361)
五、妊娠中毒症	(305)	十八、鼻渊	(362)
六、慢生盆腔炎	(306)	十九、牙痛(附:口舌生疮)(363)	
七、癰疽	(310)	二十、重舌	(364)
八、更年期综合征	(310)		
九、子宫脱垂	(311)		
儿 科	(313)	附一:《仙家秘传祛病功》(364)	
儿科百病	(313)	一、诸仙祛病功	(364)
五官科	(314)	二、陈希夷二十四节气 坐功	(400)
一、近视	(314)	附二:本书腧穴	(411)
二、老花眼	(327)		

第一篇 基础导引术

导引,即通过意念、呼吸与动作相配合以求养生治病的一种保健方法和医疗方法。古人又称之为“道引”,有“道气令和,引体令柔”之意。最早见于《庄子·刻意》:“吹句呼吸,吐故纳新,熊经鸟申,为寿而已矣。此道引之士,养形之人,彭祖寿考者之所好也。”唐·释慧琳《一切经音义》:“凡人自摩自捏,伸缩手足,除劳去烦,名为导引。”中医亦主张用导引健体治病,《素问·异法方宜论》:“其治宜导引按拈。”隋巢元方《诸病源候论》载有导引疗法二百六十多种。近世所称的气功,应包括于导引之中。

人之体动形变与其意念神思本为一体。神思所向,气必流之,气之所充,血必盈之。反之,形变灵柔,血气通畅,血气无阻,神情自安。神安体柔,病必无侵。此即导引所以治病养生机理之所在。

与其他中医疗法一样,导引也分为基础导引术和应用导引术两部分。常用的基础导引术如下:

一、三调术

导引的基础是培育体能和“元气”。要实现此目的,必先以调身(姿势)、调心(意念)、调息(呼吸)为基。

(一)调身术

突出一个“松”字。立式要求姿势中正,安然舒适。其要点是:头顶悬(虚灵顶劲);目似垂帘,耳如不闻,口呼鼻吸;嘴唇轻闭,牙

齿轻叩，舌舐上腭，下颏微收；颈端自如，沉肩垂肘，含胸拔背；坐腕突掌舒指，虚腋，护肋；腹随之起伏，塌腰，命门前挺；尾闾中直，敛臀，松胯，圆裆；膝盖微屈，踝为杆臼，虎爪脚。总之，从头至脚，各有所宜，无凹凸处，无不平处。静坐姿势，大多数腿应双盘，稳重自如，双手结“手印”，便于气脉血脉通畅。

(二)调心术

浅则要求排除杂念，深则要求涵养性情，万籁俱寂，物来则应，物去不留，见素抱朴，少思寡欲，但行好事，莫问名利。

(三)调息术

导引非常注重呼吸吐纳，这也是练好导引的关键。随着功夫日深，对呼吸的要求也越高。按照次第顺序大致分为：

1. 顺呼吸(吸凸呼缩)；
2. 逆呼吸(吸缩呼复)；
3. 会阴呼吸(阴跷呼吸)；
4. 命门呼吸；
5. 全腹呼吸(六合呼吸)；
6. 胎息；
7. 体息；
8. 踵息。

二、宁神术

宁神术，就是宁静心神、意守专一，达到净化大脑，少思寡欲的功夫。心不宁则气不顺，气不顺则引而无效。故宁神乃导引之首。

“宁神”与禅学的“存想”、“修止观”、“坐忘”一脉相承。存想，就是要求练功者在调心的基础上存静坐之想，摒弃一切杂念，与

“默念”、“敛神”相似；修止观，源于佛家气功，即是现代人所说的“意守”；坐忘，是忘却自我和一切外界事物之意。《庄子·大宗师》：“堕肢体，黜聪明，离形去知，同于大通，此为忘坐。”宁神术，除了具有除烦清脑，镇静心神作用外，对防治头痛、头晕、神经衰弱、失眠、高血压、胸闷、气短、冠心病、肠胃炎、溃疡病、癃闭、水肿、尿频、糖尿病等疾病均有一定疗效。

儒佛道医皆有宁神术，方法极多，不可一一例论。兹将道家“叩齿定神术”和佛家“六妙法门术”合为一术，不失为宁神上法。此术易学易授、稳妥无弊，全无唯心内容，功效颇佳，宜于推广。

具体方法是：

1. 或坐，或立，或卧，全身放松，叩齿 36 通，启定一身诸神；

2. 继之行“六妙法门术”，六妙法门，又称“数息观”，梵文名阿那般那，义为持息念，其法分数、随、止、观、还、净六步。

一数息：跏趺坐调身讫，徐徐调息，令呼吸出入自然深细，无结滞、无声响，然后收心摄念，专注于呼吸，心中默默记数，一呼一吸记一数，从一数到十，然后从头再数；

二随息：数息熟练，心无散乱，觉数为粗而不欲数时，舍数息，心仅微微观注呼吸，随呼吸出入；

三止：随息功深，其心渐寂，自然不念呼吸，安住于无所念的寂静境界，名止；

四观：心久住于止，则易昏沉瞌睡，其时应立即警觉，提起精神照察心息，复归于止，名观；

五还：修观若久，则心易散乱，其时应从头修数、随而复归于止，名还；

六净：如前观修而功夫纯熟，心能长久安住于止而起散乱昏沉，由此而入禅定，名为净。

修六妙法门，心念从散乱趋渐不散乱，名粗住；其后心自然明净，身体亦自然端直，不疲不痛，名细住。普通人修练宁神术当止

于“净”即可，如再进修“四禅八定”之功，首当以慧根善行为基，否则极易出现偏差，切切记此。

三、益智术

此术久练有利于开发智力。其方法是：

1. 端坐于高度合适的不靠背的凳子上，双脚并拢向前，双膝夹紧，膝关节约成 90° 弯曲，脚掌着地。提肛，躯干竖直，含胸拔背，头颈正直，下颌略收（不要过分着意用力），双眼或睁开或闭合，听其自然。

2. 左手成掌（置于小腹前约 2 寸处），掌心向前正中中线上的中极穴，中极穴的位置在耻骨联合上方，脐下 4 寸处。（耻骨联合上方至脐为 5 寸）右手成掌置于左胸前方约 2 寸处，掌心向乳中穴。乳中穴位置就在乳头处。双肩、肘、腕及各指均不要用力，务使放松，注意沉肩坠肘。

3. 上述身形调整好后，注意头颈、脊柱、肩肘关节都要放松，自然呼吸。接着，默数吸次数，呼气不数，待吸气数数至 120 次后，转而数呼气次数，吸气不数，也是数 120 次。默数吸气次数的同时，意念一束发热的光由会阴吸到百会；默数呼气次数的同时，意念气从玉枕穴（头后枕骨隆突下部处）呼出。呼吸时注意做到慢、细、匀、长。意念置于胸前的手掌劳宫穴发出一束光照着心脏。

4. 默数呼和吸各 120 次完毕后，缓缓提起置于小腹前方的左手，直至头顶上方距头约 1 寸处，掌心向头，从后向自身的右、前、左逆时针方向在头顶上方缓缓划圈，意念把气从百会穴收回，划圈的次数视身体状况而定；健康者可划 49 圈，患病者则只划 7 圈。

5. 划圈完毕，头顶上方的左手缓缓从身体前方落下，掌心向身体，意念把气从百会引向小腹，左右手同时缓缓下落，至小腹前方停止下落，左手应在内侧，即左手靠近身体，双掌虎口互相交叉，左

手在内,右手在外,置于小腹前方约2寸处,意念把气聚于丹田,功毕。

6. 此术最好在二十四节气(无论古今中外的节日均可以)日里练,练功的时间最好是子时,即深夜11点至凌晨1时这段时间,如众多的亲友同时练则效果会更好。

四、调肝术

1. 每日寅时和卯时,面朝东方,着地或着床平坐,两脚向前平伸,自然分开,与肩同宽,两手轻按两侧大腿上。头面颈直,含胸拔背,双眼微合,口唇微闭,全身放松,息心静虑,意守丹田。

2. 采用腹式呼吸,吸气时腹部自然放松,逐渐隆起,呈凸出形;呼气时逐渐收缩腹肌,腹部呈凹陷形。呼气时在收腹的同时,还宜提肛、缩睾。呼吸要自然均匀,用鼻吸气,以口吐气。

3. 正身坐定,两手徐徐提起,在胸前部屈肘交叉,然后继续向两肩移动,分别按压两手上臂近肩处。两手按定,用力带动上身慢慢转动,先转向左侧,待转至不可再转,稍作停顿后,再向右侧转动;待转至右侧不可再转,稍作停顿,复向左侧转动,如此左右互转15次。

4. 转动毕,正坐不动,两手松开,慢慢下移,在胸前部十指交叉,翻动掌心向外,尽量向下正前方伸出,伸至不可再伸,改为屈肘向内拉,反复做15次。

5. 承上,两手按膝不动,头徐徐转向左侧,同时向左上方仰起,上半身随之向左侧转动。转动的过程中徐徐吸气,待转至右侧,头已仰起,两目怒睁,用力呼气,同时发“嘘”字音。

6. 嘘毕,头慢慢改向右侧转,向右上方向仰起,上半身随之向右侧转。转动的过程中,徐徐吸气,待转至右侧,头已仰起,两目怒睁,用力呼气,同时发“嘘”字音。然后,再改为向左侧转动,如此反

复,连做 20 遍,共嘘 40 次。肝脏有病,症情属实,宜大嘘 30 次,细嘘 10 次。

7. 然后,正坐不动,平定情绪,两目微闭,两唇微合,舌舐上腭,鼻纳口吐。呼气后闭气,上下齿轻轻互叩,连叩 36 次。叩齿毕,徐徐吸气,意念吸取东方青气,连同叩齿过程中产生的口中津液,用力深咽至腹部丹田。如此反复,叩齿咽津 9 遍。本术功能疏利气机,宣行郁滞,畅达肝气,祛除肝经风邪毒气。呼气念“嘘”时,如能配合以意领气,意念体内病气尽随嘘而出,可以加强本术的逐邪调肝作用。嘘,读如“需”,发音时两唇微合,舌头前伸,两舌边向中间微微卷起。音调宜柔细匀长,使气呼尽。

五、养心术

1. 巳时和午时朝南坐定,如上述调肝术调身、调心、调息后,两手徐徐上提,提至胸前部时,十指内收握拳。

2. 两手作拳,在胸前用力向内互击,以两拳不相碰为原则,击至胸正中线位置,两手保持屈肘姿势,各自尽力回缩,然后再互击,如此互击互缩,反复做 30 次。

3. 两手作拳互击后,十指自然展开,在胸前部左手掌先转向内,复向外,继而向上翻动,手臂同时举起,尽力向上举托,如擎重物;与此同时,右手手掌平摊,五指分开,就势向下压,按压右侧大腿上。如此左手举托,右手按压,稍作停顿,而后,左手慢慢下收,在胸前改为掌心朝下,继续下移,按压左侧大腿上。

4. 左手按定,右手徐徐上提,在胸前部手掌先转向内,复向外,继而向上翻动,手臂同时举起,尽力向上举托,如擎重物。如此右手举托,左手按压,稍作停顿后,右手慢慢下收,在胸前改为掌心朝下,继续下移,按压右侧大腿上;如此一手举托,一手按压,两手互换,连做 30 次。

5. 深吸气后闭气,两手徐徐上提,在胸前部十指交叉。叉定后,尽量向前伸出。右足前伸不动,屈左膝内缩,置于所叉两手窝内,内屈之足用力往前蹬,使两手与足间形成一股力,待欲呼气,停止前蹬,十指松开,两手内收,所屈之足向前平伸,然后呼气,接着吸气。

6. 深吸气后闭气,两手徐徐上提,在胸前十指交叉后,尽量向前伸出。左足前伸不动,屈右膝内缩,置于所叉两手窝内,内屈之足用力往前蹬,使两手与两足间形成一股力。待欲呼气,停止前蹬,十指松开,两手内收,所屈之足向前平伸,然后呼气,接着吸气。如此两脚互踏,连做 30 次。

7. 然后,正身平坐,鼻吸口呼,平定情绪,意守丹田。两目微合,叩齿 36 次,叩击过程中,口中津生,用力咽下。承上,两手轻按两侧大腿不动,头徐徐转向左侧,向左上方仰起,上半身随之向左侧转动。转动的过程中徐徐吸气,待转至右侧,头已仰起,两眼睁开,用力呼气,同时发“呵”字音。

8. 呵毕,头慢慢改向右侧转,向右上方仰起,上半身随之向右侧转。转动的过程中徐徐吸气,待转至右侧,头已仰起,两眼睁开,用力呼气,同时发“呵”字音。然后,再改为向左侧转动,如此反复,连做 20 遍,共呵 40 次。心脏有病,症情属于实的,宜大呵 30 次,接着细呵 10 次。

9. 最后,正坐不动,平定情绪,两目微闭,两唇微合,舌舐上腭,鼻纳口吐。待呼气后闭气,上下齿轻轻互叩,连叩 36 次。叩齿毕,徐徐吸气,意念吸取了南方赤气,连同叩齿过程中产生的津液,用力深咽至腹部丹田。如此反复,叩齿咽津 3 遍。本术功能调心养心,通利血脉,祛风行滞。呼气念“呵”时,配合以意领气,意念体内病气尽随呵而出,能加强本术的宣导通利作用。呵,读如“渴”,发音时口半张,舌舐下腭,音调拉长,使气呵尽。

六、健脾术

1. 选辰巳丑未四时，正身坐定，呼吸如“调肝术”，待呼吸调顺后，两手稍稍上提，同时向两侧移动，手掌平摊，手指朝后，在臀部略偏后处下按据地，支撑起上身，右腿平伸不动，屈右膝着地，右边臀部坐在右腿上。手撑地跪坐定，上身略往后仰，左腿尽力向前伸，足趾尽力向下屈，连续掣动 15 次。而后，两手着力，撑起上身，伸出所屈之腿，平伸不动，屈左膝着地，左侧臀部坐在左腿上。手撑地跪坐定，上身略往后仰，右腿尽力向前伸，足趾尽力向下屈，连续掣 15 次。

2. 承上，两手按压两腿侧两边地上，按定后，上身尽量上抬，以两不离地为原则，尽量向左肩背后上方拗动，睁目仰视，稍作停顿。然后，两手按地不动，头及上身慢慢回旋，向右侧转动，头尽量向右肩背后上方拗动，睁目仰视。如此左右互转，回顾虎视，连做 15 次。

3. 承上，两手按两侧大腿上不动，头徐徐转向左侧，身左上方仰起，上半身随之向左侧转动。转动的过程中徐徐吸气，待转至左侧，头已仰起，两眼睁开，用力呼气，同时发“呼”字音。呼毕，头慢慢改向右侧转，向右上方仰起，上半身随之向右侧转。转动过程中徐徐吸气，待转至右侧，头已仰起，两眼睁开，用力呼气，同时发“呼”字音。然后，再改为向左侧转动，如此反复，连做 20 遍，共呼 40 次。脾脏有病，病情必属实的，宜大呼 30 次，细呼 10 次。

4. 而后，正坐不动，两手掌掩按双耳，掌心紧贴耳孔，手指置于脑后（中指贴在枕骨外粗隆两侧凹陷处），食指压住中指，稍用力往下滑，弹击脑后部位，使耳内如有击鼓声。如此反复，连弹 12 次。

5. 最后，两手轻按两侧大腿上，正身平坐，安定情绪，两目微闭，两唇微合，舌舐上腭，鼻纳口吐。呼气后闭气，上下齿轻轻互

叩,连叩 36 次。叩齿毕,徐徐吸气,意念吸取了中宫黄气,连同叩齿过程中产生的口中津液,用力深咽至腹部丹田。如此反复,叩齿咽津 12 遍。

本术功能疏通壅滞,增进健运,有帮助脾胃纳化水谷的效用。呼气念“呼”时,如能配合以意领气,意念体内病气尽随呼而出,可发挥本术所具有的良好消导行滞效用。发呼音时撮口,舌放平,用力前伸,微向上卷,音调宜长,使气呼尽。

七、宣肺术

1. 申酉两时,面朝西方,如“调肝术”调身、调心、调息后,两手稍微上提,而后前移,手掌平摊,五指松散,按压两大腿外侧边地面上。这一过程同时吸气,待两手按定,吸气后闭气,上身尽量下缩,微往前俯,使脊柱呈弯曲状态,然后尽量往上挺。往上挺举,以两手按压不离地为止。连做 36 次。

2. 承上,正身坐定,两手徐徐上提,在胸前部十指内收握成拳,就势转向身后,捶击两侧腰背部,自上而下,左右各捶 15 次,捶背时宜闭气。然后,正坐不动,两手前收,在胸前部十指松开,两手平摊,慢慢下移,轻按两侧大腿上。两手按定,叩齿 36 次,叩齿过程中,口中津生,用力咽下。

3. 承上,两手徐徐上提,在胸前两手掌先转向内,复向外,继而向上翻动,手臂同时举起,作擎天状;与此同时,徐徐吸气,头随之向左侧转动,待两手擎起,头转向左侧,吸气毕,头微仰起,用力呼气,同时发“咽”字音。“咽”毕,两手回收,在胸前改为掌心朝下,继续下移,按压两侧大腿上;与此同时,闭气,头随之转向正前方,稍作停顿。

4. 继而,两手复上提,在胸前部,两手掌先转向内,复向外,继而向上翻掌举擎,与此同时,徐徐吸气,头随之向右侧转动,待两手