

健身气功科普丛书



# 健身气功

## 二百问

国家体育总局健身气功管理中心 编



当前气功管理知识介绍

健身气功基础知识  
健身气功健身效果  
健身气功习练要领

人民教育出版社

健身气功科普丛书

# 健身气功二百问

国家体育总局健身气功管理中心 编

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

健身气功二百问 / 国家体育总局健身气功管理中心编.

—北京: 人民体育出版社, 2006

ISBN 978 - 7 - 5009 - 3086 - 0

I. 健… II. 国… III. 气功—健身运动—问答

IV.R214-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 132283 号

\*

人民体育出版社出版发行

化学工业出版社印刷厂印刷

新华书店经销

\*

880 × 1230 32 开本 5.5 印张 103 千字

2007 年 1 月第 1 版 2007 年 1 月第 1 次印刷

印数: 1—6,000 册

\*

ISBN 978 - 7 - 5009 - 3086 - 0

定价: 15.00 元

---

社址: 北京市崇文区体育馆路 8 号(天坛公园东门)

电话: 67151482(发行部) 邮编: 100061

传真: 67151483 邮购: 67143708

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)

## 编 委 会

- 主 任：晓 敏（国家体育总局局长助理）
- 副主任：冀运希（中国健身气功协会副主席）  
邹积罕（中国健身气功协会副主席）  
黄凌海（中国健身气功协会副主席）  
王 岚（中国健身气功协会副主席）
- 编 委：陶祖莱（中国科学院力学研究所研究员）  
周荔裳（人民体育出版社编审）  
郭善儒（天津理工大学教授）  
宋天彬（北京中医药大学教授）  
孙福立（中国中医科学院西苑医院研究员）  
张 征（中国健身气功协会副秘书长）  
朱 颖（中国健身气功协会常委）  
刘 阳（国家体育总局健身气功管理中心  
助理研究员）



## 编写说明

健身气功作为一项民族传统体育项目，具有动作舒缓、强度不大、好学易练、场地简便等特点，实践证明又具有明显的强身健体效果，因而深受人民群众欢迎，特别是随着四种健身气功的推出，科学文明的健身气功得到群众的热烈响应和积极参与，在全民健身体系的构建中发挥着积极的作用。当前，伴随“全民健身与奥运同行”战略的实施，如何进一步“取其精华，去其糟粕”，弘扬科学精神，宣传科学知识，讲授科学方法，逐步营造“以崇尚科学为荣，以愚昧无知为耻”的良好氛围，使健身气功在全民健身和促进社会和谐中更好地发挥它应有的作用，是每一个健身气功工作者应尽的职责。《健身气功二百问》就是为了更好地适应四种健身气功推广普及，弘扬先进文化，提高爱好者科学素养的需要而编写的健身气功系列科普读本之一。

本书采用一问一答的形式，对气功爱好者在习练健身气功过程中经常遇到的种种困惑进行了解答，语言通俗，举例生动，版式活泼，图文并茂，符合普通人的阅读习惯。出于方便读者的考虑，全书分为健身气功基础知识、健身气功的基本方法和注意事项、健身气功·易筋经、健身气功·五禽戏、健身气功·六字

# 200 健身气功二百问

诀、健身气功·八段锦、四种健身气功健身效果、健身气功管理等八部分。由于大部分内容是对练功群众所提问题的具体解答，读者在阅读时可以参考四种健身气功系列教材一并学习，以相互参照、相互补充。

为了尽可能准确地了解和回答气功爱好者希望解答的热点、难点问题，编写过程中，我们结合举办全国健身气功辅导员培训班和日常调研，广泛听取了辅导人员、习练者和管理干部的意见；查阅了《气功答疑》《健身气功新功法丛书》《健身气功教程》等参考书目；先后请近 20 位专家学者参与了起草和讨论修改，同时还得到人民体育出版社的大力支持。可以说，这本书是集体劳动的成果。在此，我们向所有为之付出辛勤汗水和心血的领导、专家们表示衷心的感谢。

参加本书编写工作的有：项汉平（武汉体育学院副教授）撰写了四种功法与健身气功的基本方法和注意事项问答、张征（中国健身气功协会副秘书长）撰写了部分健身气功基础知识问答、刘阳（国家体育总局健身气功管理中心助理研究员）撰写了四种健身气功健身效果问答、沈国根（国家体育总局健身气功管理中心助理研究员）撰写了健身气功管理问答。

参加审稿工作的有：周荔裳（人民体育出版社编审）、孙福立（中国中医科学院西苑医院研究员）、石爱桥（武汉体育学院教授）、虞定海（上海体育学院教授）、杨柏龙（北京体育大学教授）、张明亮（山西怀堂针灸研究所中医师）、刘俊骧（中国艺术研究院研究员）。全书由冀运希（中国健身气功协会副主



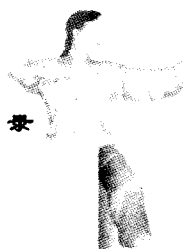
### 编辑说明

席)、邹积军(中国健身气功协会副主席)、黄凌海(中国健身气功协会副主席)、王岚(中国健身气功协会副主席)、胡晓飞(北京体育大学教授)、张征统稿、审定。此外,南北、蒋满意也为本书的材料收集和文字校对作了相应的工作。

由于时间紧迫,不当之处难免,欢迎广大气功爱好者批评指正。

编者

2006年9月




# 目 录

健身气功基础知识 ..... ( 1 )


1. 什么是健身气功? ..... ( 1 )
2. 如何界定健身气功? ..... ( 1 )
3. 健身气功有哪三要素? ..... ( 1 )
4. 什么是健身气功中的调身? 其作用是什么?  
..... ( 2 )
5. 什么是健身气功中的调息? 其作用是什么?  
..... ( 2 )
6. 什么是健身气功中的调心? 其作用是什么?  
..... ( 2 )
7. “四种健身气功”指的是哪四种功法?  
..... ( 3 )
8. 健身气功·易筋经的源流? ..... ( 3 )
9. 健身气功·易筋经的功法特点是什么?  
..... ( 4 )
10. 健身气功·易筋经有哪些健身作用?  
..... ( 4 )
11. 健身气功·五禽戏的源流? ..... ( 4 )
12. 健身气功·五禽戏的功法特点是什么?  
..... ( 5 )



13. 健身气功·五禽戏有哪些健身作用?  
..... ( 5 )
14. 健身气功·六字诀的源流? ..... ( 5 )
15. 健身气功·六字诀的功法特点是什么?  
..... ( 6 )
16. 健身气功·六字诀有哪些健身作用?  
..... ( 6 )
17. 健身气功·八段锦的源流? ..... ( 6 )
18. 健身气功·八段锦的功法特点是什么?  
..... ( 7 )
19. 健身气功·八段锦有哪些健身作用?  
..... ( 7 )
20. 气功功法分为几类? 四种健身气功  
属于哪一类?..... ( 7 )
21. 为什么说健身气功是自养身心的方法?  
..... ( 8 )
22. 什么是丹田? 丹田具体位置如何确定?  
..... ( 9 )
23. 什么叫命门? 意守命门在练功中有  
什么作用?..... ( 9 )
24. 什么是“握固”? ..... ( 9 )
25. 四种健身气功中的“握固”方法有  
何不同? ..... ( 10 )
26. 四种健身气功中的“握固”对人体  
健康有何意义? ..... ( 10 )
27. 什么是站桩中的“四要”“两对”?  
..... ( 11 )

- 
28. 什么是人体生命整体观? ..... ( 11 )
  29. 人体生命整体观的基本思想是什么?  
..... ( 11 )
  30. 什么是“天人合一”观? ..... ( 12 )
  31. “天人合一”观对健身气功锻炼有何  
指导意义? ..... ( 13 )
  32. 什么是阴阳? ..... ( 13 )
  33. 阴阳学说有哪些内容? ..... ( 14 )
  34. 阴阳学说对健身气功锻炼有何指导意义?  
..... ( 15 )
  35. 健身气功锻炼对促进人体阴阳平衡  
有什么作用? ..... ( 16 )
  36. 什么是五行? ..... ( 17 )
  37. 中医中的五行学说主要包括哪些内容?  
..... ( 18 )
  38. “五行”之间有什么样的相互关系?  
..... ( 18 )
  39. 自然界各种事物、现象及人体的脏腑、  
组织与五行是怎样对应的? ..... ( 19 )
  40. 如何在中医五行学说的指导下进行  
健身气功锻炼? ..... ( 19 )
  41. 如何理解精、气、神的基本含义?  
..... ( 20 )
  42. 什么叫经络? ..... ( 21 )
  43. 经络学说在健身气功中是如何应用的?  
..... ( 21 )
  44. 经络系统有哪些内容? ..... ( 22 )

45. 五脏六腑指的是什么? ..... ( 22 )
46. 五脏的主要功能是什么? ..... ( 23 )
47. 六腑的主要功能是什么? ..... ( 23 )
48. 如何理解气血、津液? ..... ( 24 )
49. 健身气功锻炼对气血、津液有什么作用?  
..... ( 25 )
50. 阳虚外寒与阴虚内热指的是什么? 练习健身气功对阳虚外寒与阴虚内热有何作用?  
..... ( 25 )
51. 中医中的“三焦”指的是什么?..... ( 26 )
52. 中医中的“六淫”指的是什么?..... ( 26 )
53. “六淫”致病有哪些表现?..... ( 26 )
54. 人有哪“七情”? ..... ( 27 )
55. 七情伤五脏的主要机理是什么? 健身气功锻炼对其有何作用? ..... ( 27 )
56. 什么叫“五劳七伤”? ..... ( 28 )
57. 为什么说“久视伤血”?..... ( 29 )
58. 为什么说“久卧伤气”?..... ( 29 )
59. 为什么说“久坐伤肉”?..... ( 29 )
60. 为什么说“久立伤骨”?..... ( 30 )
61. 为什么说“久行伤筋”?..... ( 30 )
62. “五劳”与人的“七情”有什么密切关系?  
..... ( 30 )
63. 从解剖学角度看, 人体由哪几部分组成?  
..... ( 31 )
64. 从生理功能来说, 人体由哪些系统组成?  
..... ( 31 )

- 
65. 人体运动系统由哪些部分组成?  
具有什么功能?..... ( 31 )
  66. 人体消化系统由哪些部分组成?  
具有什么功能?..... ( 31 )
  67. 人体呼吸系统由哪些部分组成?  
具有什么功能?..... ( 32 )
  68. 人体循环系统由哪些部分组成?  
具有什么功能?..... ( 32 )
  69. 人体神经系统由哪些部分组成?  
具有什么功能?..... ( 32 )
  70. 人体泌尿和生殖系统由哪些部分组成?  
具有什么功能?..... ( 33 )
  71. 人体内分泌系统由哪些部分组成?  
具有什么功能?..... ( 33 )
  72. 人体感觉器官由哪些部分组成?  
具有什么功能?..... ( 33 )
  73. 人体免疫系统由哪些部分组成?  
具有什么功能?..... ( 33 )
  - 健身气功的基本方法和注意事项..... ( 35 )
  74. 松、静、自然分别指的是什么?..... ( 35 )
  75. 四种健身气功调身应注意哪些事项?  
..... ( 35 )
  76. 四种健身气功中常用的调息种类有哪些?  
其方法和特点如何? ..... ( 36 )
  77. 四种健身气功的呼吸与动作如何相互配合?  
..... ( 37 )

# 200 健身气功二百问

78. 习练健身气功要注重心理调节吗?  
..... ( 37 )
79. 气功典籍中的“守中”“抱一”  
指的是什么?..... ( 38 )
80. 什么是气沉丹田? 有何作用? 如何掌握?  
..... ( 39 )
81. 健身气功为什么强调练养相兼?..... ( 39 )
82. 四种健身气功动作中的“紧”是指什么?  
..... ( 40 )
83. 四种健身气功练习中的“松”指的是什么?  
..... ( 40 )
84. 该如何把握健身气功锻炼中“松”与  
“紧”之间的关系?..... ( 41 )
85. 选择四种健身气功练习的时间应注意  
哪些问题?..... ( 41 )
86. 怎样确定健身气功锻炼的次数和练习量?  
..... ( 42 )
87. 在冬天的早晨, 太阳还未出来时进行  
健身气功锻炼科学吗?..... ( 43 )
88. 大雾天气时能不能练习健身气功?  
..... ( 44 )
89. 练习健身气功需要什么样的环境?  
..... ( 44 )
90. 什么样的身心状态下不宜练健身气功?  
..... ( 45 )
91. 练习健身气功时需要选择方向吗?  
..... ( 45 )





92. 吃饭前后能不能马上练习健身气功?  
..... ( 45 )
93. 练习健身气功时需要穿宽松的衣裤吗?  
..... ( 46 )
94. 练习健身气功时能佩戴饰物吗?..... ( 47 )
95. 四种健身气功只适合中老年人练习吗?  
..... ( 47 )
96. 健身气功锻炼时怎样才能达到气血  
畅通的锻炼目的?..... ( 48 )
97. 健身气功锻炼中为什么要舌抵上腭?  
..... ( 49 )
98. 健身气功的音乐在练功中有什么作用?  
..... ( 49 )
99. 习练健身气功时需要闭上眼睛吗?  
..... ( 50 )
100. 健身气功锻炼收功时闭目好吗?  
..... ( 50 )
101. 健身气功锻炼前后能做剧烈运动吗?  
..... ( 51 )
102. 健身气功锻炼后可以接触冷水吗?  
..... ( 52 )
103. 健身气功练功后为什么会出汗?  
应该注意哪些问题?..... ( 52 )
104. 健美操与健身气功有什么相同点?  
..... ( 52 )
105. 健美操与健身气功有什么不同点?  
..... ( 53 )

# 200 健身气功二百问

106. 健美操与健身气功能否兼练? ..... ( 54 )
107. 健美操与健身气功兼练时要注意什么?  
..... ( 54 )
108. 健身气功与太极拳、太极剑等项目  
有什么区别? ..... ( 55 )
109. 健身气功与太极拳、太极剑能不能  
同时练? ..... ( 55 )
110. 健身气功与太极拳、太极剑同练时  
要注意哪些事项? ..... ( 55 )


## 健身气功·易筋经 ..... ( 57 )

111. 如何理解“易筋经”三个字? ..... ( 57 )
112. 健身气功·易筋经有哪几式? ..... ( 57 )
113. 为什么要“易筋”? ..... ( 58 )
114. 如何配合音乐练习健身气功·易筋经?  
..... ( 58 )
115. 为什么练习健身气功·易筋经  
要求形神合一? ..... ( 59 )
116. 为什么习练健身气功·易筋经时要求  
刚柔相济、用力适度? ..... ( 59 )
117. 能够单个习练健身气功·易筋经各式  
动作吗? ..... ( 60 )
118. 练习健身气功·易筋经应特别注意什么  
问题? ..... ( 61 )
119. 健身气功·易筋经功法的基本手型有哪些?  
..... ( 62 )
120. 健身气功·易筋经功法的基本步型有哪些?


- ..... ( 62 )
121. “韦驮献杵第一势”中如何以肩带臂?  
..... ( 63 )
122. “韦驮献杵第一势”中掌根与膻中穴同  
高有何意义?..... ( 64 )
123. 练习“韦驮献杵第二势”动作应注  
意什么? ..... ( 64 )
124. “韦驮献杵第三势”中为什么要通过天  
门意注外劳宫穴? ..... ( 64 )
125. 练习“韦驮献杵第三势”时为什么要  
求下颌微收?..... ( 65 )
126. “摘星换斗势”中如何做到目视掌心、  
意注命门?..... ( 65 )
127. “摘星换斗势”中目视掌心、意注命  
门穴有何意义? ..... ( 66 )
128. “倒拽九牛尾势”的两臂拽拉应该如  
何用力?..... ( 66 )
129. 为什么“出爪亮翅势”中双手立掌  
云门穴时要扩展胸肩?..... ( 67 )
130. 健身气功·易筋经“出爪亮翅势”中的  
“十趾抓地”是指什么? ..... ( 67 )
131. “九鬼拔马刀势”中是用手指按压耳  
尖吗? 有什么作用?..... ( 68 )
132. “九鬼拔马刀势”中两臂如何用力?  
..... ( 68 )
133. “三盘落地势”中怎样口吐“嗨”音?  
..... ( 69 )



# 200 健身气功二百问

- 
134. 体弱多病者如何习练“三盘落地势”?  
..... ( 69 )
  135. “青龙探爪势”中的龙爪手型和左右  
转体有何作用? ..... ( 70 )
  136. “青龙探爪势”中为什么要握固于章门穴?  
..... ( 71 )
  137. “卧虎扑食势”十指着地时为什么要  
求抬头、挺胸、塌腰? ..... ( 71 )
  138. “卧虎扑食势”为什么有高、低两种姿势?  
..... ( 71 )
  139. “打躬势”中躯干应该怎样屈伸?··· ( 72 )
  140. “掉尾势”的技术要点与健身含义有哪些?  
..... ( 73 )
  141. “掉尾势”是否一定要双手触地做摇  
头摆尾动作? ..... ( 73 )

## 健身气功·五禽戏..... ( 75 )

- 
142. 如何理解“五禽戏”三个字? ..... ( 75 )
  143. 健身气功·五禽戏包括哪些动作?··· ( 76 )
  144. 健身气功·五禽戏为什么特别强调“形”?  
..... ( 76 )
  145. 健身气功·五禽戏为什么注重五禽神韵?  
..... ( 76 )
  146. 健身气功·五禽戏习练中要有什么样  
的五禽神韵? ..... ( 77 )
  147. 健身气功·五禽戏强调意境有什么作用?  
..... ( 77 )