

调息 润肺 功



扫二维码
看在线高清教程!



扫二维码 看在线视频

文泰元 编著
山西出版传媒集团
山西科学技术出版社

统领真气，润肺补益
五行功名师全程示教
润肺调息功法12式
易学·实效



TIAOXIRUNFEIGONG

文泰元 编著

山西出版传媒集团
山西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

调息润肺功 / 文泰元编著. —太原: 山西科学技术出版社, 2016. 10

ISBN 978-7-5377-5421-7

I. ①调… II. ①文… III. ①润肺—气功—养生(中医) IV. ①R247.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第241812号

调息润肺功

出版人：赵建伟

编 著：文泰元

责任编辑：黄 聪

版式设计：中映良品

封面设计：中映良品

出版发行：山西出版传媒集团·山西科学技术出版社
地址：太原市建设南路21号 邮编：030012

编辑部电话：0351-4922061

发行电话：0351-4922121

经 销：各地新华书店

印 刷：山西三联印刷厂

网 址：www.sxkxjscbs.com

微 信：sxkjcbs

开 本：230mm×170mm 1/16 印张：6

字 数：160千字

版 次：2017年2月第1版 2017年2月山西第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-5377-5421-7

定 价：28.00元

本社常年法律顾问：王葆柯

如发现印、装质量问题，影响阅读，请与印刷厂联系调换。

【序言】

调息以集真息 集真息以润肺

——调息润肺功之妙法

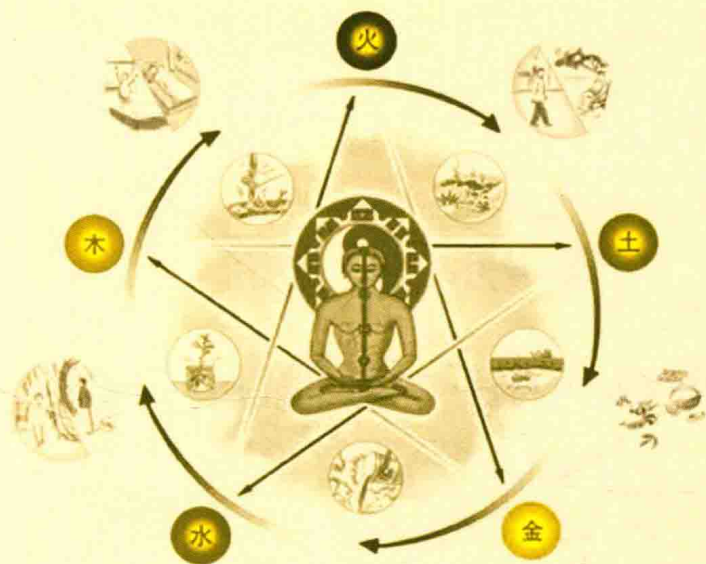
肺在人体脏腑中位置最高，为五脏之华盖。

肺是人体重要的呼吸器官，是体内外气体交换的场所。中医理论认为，“肺主气而司呼吸，主宣发肃降，通调水道，朝百脉以助心之行血”“诸气者，皆属于肺”。

按照五行理论，肺为魄之处，气之主，在五行属金，有清洁、清肃、收敛之象，精干而敏锐。如果肺得到滋润，则气息得到调整，如果气息和匀畅顺，则呼吸深长细匀，可促进体内真气运行和气息的升降开合，焕发先天之气，从而使精力旺盛、身强体健。

调息，即进行呼吸的调整和锻炼，古代又称为“调气”“练气”“吐纳”。它不仅有助于意守入静，放松身体，而且还可以调和气血、协调阴阳、按摩内脏。调息一法，贯彻三教。大之可以入道，小用可以养生。调息是导引功法的重要环节，也是使人体内真气积蓄、发动和运行的主要方法，其为静功之最上一乘法。“故迦文垂教，以视鼻端，自数出入息，为止观初门，庄子南华经曰，至人之息以踵，大易随卦曰，君子以向晦入宴息，王龙溪曰，古之至人，有息无睡，故曰向晦入宴息……”

为世事而劳累的我们，精神和身体常常处于困顿之境，只靠夜间一觉，并



不能够完全恢复，如果不能及时调理，精神和身体就会如同无人擦拭的镜面一样蒙上尘埃，这将使我们越来越远离本真的自己。调息之法，若能常常加以习练，不但有修身的功效，还可起到养性的作用。

调息润肺功以中国古代的养生保健思想为魂，以传统中医学五行理论为骨，创编而成。整套功法汲取了六字气诀、八段锦、五禽戏、易筋经、龙形太极内功、太极拳、少林武术等中国传统导引术的精华。功法中既有调整呼吸、屈伸肢体的动作，又有刺激穴位、摩运脏腑的动作，对预防疾病、锻炼身体、延年益寿和心性修养具有积极作用。

调息润肺功是一种主动性的对身心、脏腑进行自我调节和自我补益的健身功法，动作舒展大方，可以在各种环境中进行习练。此功法受众广，特别适宜中老年人习练。

本书分为三部分：第一部分简要介绍了一些关于肺部的基本知识；第二部分详细讲解了习练调息润肺功的段式，并针对每个具体动作，编排了相应的示例图片；第三部分精选了几种中国古代的肺部养生术。本书所介绍的功法新颖、实用，简单易学，是养生爱好者的必修功课。



【目录】

第一章 呼吸畅，气血顺

- 一、现代呼吸吐纳功法——调息润肺功..... 2
- 二、肺的重要性及养生原理..... 4
- 三、肺与其他脏腑的紧密联系..... 12
- 四、与肺关联紧密的呼吸器官..... 16
- 五、肺的养生保健..... 17

第二章 功法详参

- 一、习练要领..... 22
- 二、注意事项..... 23
- 三、功法详解..... 25
- 第一段**..... 25

虚领调息

海底探针

神龙摆尾

霸王举鼎



第二段 41

倒步擒龙 扭转乾坤 金猴摘果 伏地寻根

第三段 57

白猿藏身 神龟蓄气 佛光普照 引气归元

第三章 古代呼吸吐纳、肺部 养生术精选

一、源远流长的导引术 74

二、六字气诀 75

三、吐纳导引功 80

四、玉蟾吸真功 85

五、幻真运气法 88

第一章

呼吸畅， 气血顺

调息润肺功，是现代养生、武学名家汲取历代养生功法和传统武术精华，结合中医学和阴阳五行理论，为增强人体脏腑、经络和气血功能而精心创编的一套具有温润肺腑、调和气息、补益心肺的健身功法。

本章简单介绍了调息润肺功及其养生原理、功法功效。此外，还介绍了一些关于肺脏、呼吸方面的中医学、生理学知识，便于读者融会贯通，感悟功法的原理，知其然，也知其所以然，从而更好地提高保健养生的功效。

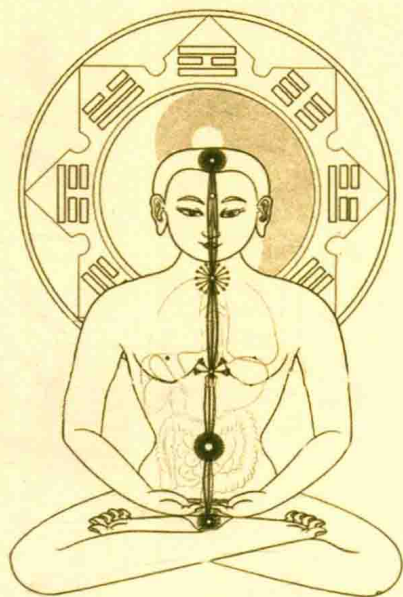
一、现代呼吸吐纳功法

——调息润肺功

1. 功法简介

调息润肺功是一套传承中国古代养生功思想，经过长期的功法实践，糅合了传统导引术和传统武术的精华而创编的现代养生健身功。

整套功法把传统中医学与五行理论纳入运动保健，在六字气诀、八段锦、五禽戏、易筋经、龙形太极内功、太极拳、少林武术等古代传统养生导引术的基础上，汲取精华，加以提炼、改编而成，功法动作中既有调整呼吸、屈伸肢体的动作，又有刺激穴位、摩运脏腑的动作，具有祛病和健身的养生功能。



此功法针对性强，功效明显，动作舒展大方，简便易学，可以在各种环境进行练习，受众较广，特别适宜中老年人习练。

2. 养生原理及功法功效

中医学认为，肺位于胸中，上通喉咙，肺叶左右各一，主一身之气，朝百脉，有主持、调节全身各脏腑经络之气的作用。肺在人体脏腑中位置最高，因此又被称为“五脏之华盖”。按照五行理论，肺为“魄之处，气之主”，属金，有清洁、清肃、收敛之象，精干而敏锐。可见，健康的肺脏，能够更好地调节人体的生理机能。

调息，古代又称为“调气”“练气”“吐纳”等，即进行呼吸的调整和锻炼。它是导引功法的重要环节，也是使人体内真气积蓄、发动和运行的主要方法。调息不仅有



助于意守入静，放松身体，而且可以调和气血、协调阴阳、按摩内脏。调息应在自然呼吸的基础上逐步调整，无论选用哪种呼吸方法，均应从形体放松、情绪安宁入手。练习时应自然柔和，循序渐进，不能急于求成。

肺主呼吸之气，中医学上称为“肺司呼吸”。肺是体内外气体交换的场所，通过肺的呼吸，吸入自然界的清气，呼出体内的浊气，以实现体内外气体的交换。肺不断地进行体内外气体交换，吐故纳新，促进了宗气的生成，并调节着气机，从而保证了人体新陈代谢的正常进行。

如果肺得到滋润，则气息得到调整，气息和匀畅顺，则呼吸深长细匀，可排除杂念、集中精神、变换气质、吐故纳新、促进体内真气运行和气息的升降开合，焕发先天之气，从而使精力旺盛、身强体健。

调息润肺功是一种主动性对身心、脏腑进行自我调节和自我补益的健身功法，体现了形、神、意、气的合一，对预防疾病、锻炼身体、延年益寿、心性修养，有积极的作用。

全套功法共有十二式，分为三段，动作编排强度合理，习练起来舒展柔和，有如行云流水。此功法有内调脏腑、活血化气、舒筋活络的整体健身作用。具体到每式，又由若干分解动作组合而成，各有特定的功效。如“海底探针”通过配合呼吸，手掌抬起时吸气，按落时呼气，能够达到排出体内浊气的效果；“倒步擒龙”通过合掌、插步、探爪、下坐的运动，交替地对两肋（也就是腰部）松紧开合牵拉，能够疏理肝气，对手足三阴经尤其是手太阴肺经起到很好的调理作用；“神龟蓄气”通过蓄气、开胸的动作导引，可以反复地开启胸前的云门、中府等穴位，使大自然的清新空气与人体内的真气在胸中交融汇合，可以改善呼吸功能。



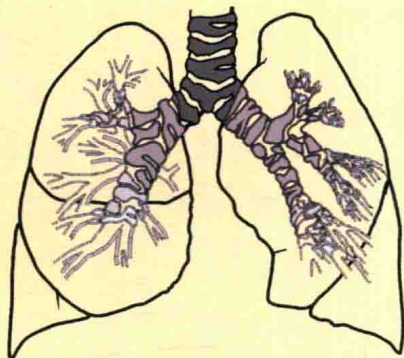
二、肺的重要性及养生原理

1. 五脏之长——肺

肺为人体五脏之一，位于人体胸腔，分左右两部分，位居膈膜之上。因肺上连气管，通窍于鼻，以喉为门户，与自然界之大气直接相通，覆盖着其他脏腑，是五脏六腑中位置最高的内脏，所以又被称为“华盖”，为五脏之长。

肺脏为分叶状、质地疏松、含气的器官，因其“虚如蜂巢”“浮”“熟而复沉”，所以又称为“清虚之脏”。因肺叶娇嫩，不耐寒热，易被邪侵，所以又被形容为“娇脏”。

肺在体合皮，其华在毛，开窍于鼻，在志为忧，在液为涕，与大肠相表里。它与大肠、皮、毛、鼻等构成肺系统，五行属金，为阳中之阴脏，与四时之秋相应。



2. 肺的生理功能

中医理论认为，肺主气而司呼吸，助心行血，主宣发肃降，通调水道，朝百脉。肺是人体重要的呼吸器官，是体内外气体交换的场所。肺通过鼻、咽、气管等呼吸道，吸入清气，呼出浊气，实现体内外气体交换。肺的功能正常，则呼吸通畅；呼吸通畅，则面色红润，身体健康。

肺通过气管、喉、鼻直接与外界相通，因此，肺的生理功能最易受外界环境的影响，如风、寒、暑、湿、燥、火“六淫”之邪侵袭人体。尤其是风寒邪气，多首先入肺而导致肺卫失宣、肺窍不利等病变，由于肺与皮毛相合，所以病变初期多见发热恶寒、咳嗽、鼻塞等肺卫功能失调之症。

肺为魄之处、气之主，其生理功能主要体现在以下四点。

(1) 肺主气

肺主气是肺主呼吸之气和肺主一身之气的总称。

肺主呼吸之气是指肺为呼吸器官，具有呼吸功能，为体内外气体交换的场

所。肺通过呼吸运动，不断地吸清呼浊、吐故纳新，调节着气的升降出入，从而保证了人体新陈代谢的正常进行。因此《医原》记载：“肺……一呼一吸，与天气相通。”《中风论》记载：“天气至清，全凭呼吸为吐纳。其呼吸之枢，则以肺为主。”中医学认为，呼吸运动不仅靠肺来完成，还有赖于肾的协作。“肺为气之主，肾为气之根”。肺主呼，肾主纳，一呼一纳，一出一入，才能完成呼吸运动。

肺主一身之气是指肺有主持、调节全身各脏腑之气的作用，即肺通过呼吸而参与气的生成，具有调节气机的作用。“肺主一身之气”的生理功能具体体现在两个方面：

①肺参与一身之气的生成，特别是宗气的生成。人体通过呼吸运动，把自然界的清气吸入于肺，又通过胃肠的消化吸收功能，把食物变成水谷精气，由脾气升清，上输于肺。自然界的清气和水谷精气在肺内结合，积聚于胸中的上气海（上气海，指膻中，位于胸中两乳之间，为宗气汇聚发源之处），便称之为宗气。宗气上出喉咙，以促进肺的呼吸运动；贯通心脉，以行血气而散布全身，温养各脏腑组织和维持它们的正常功能。因此，肺在生命活动中占有重要地位，故起到主一身之气的作用。

②调节全身气机。所谓气机，泛指气的运动，升降出入为其基本形式。肺的呼吸运动，是气的升降出入运动的具体体现。肺有节律的一呼一吸，对全身之气的升降出入运动起着重要的调节作用。

肺的呼吸调匀是气的生成和气机调畅的根本条件。肺的呼吸功能失常，势必影响宗气的生成和气的运动，那么肺主一身之气和呼吸之气的作用也就减弱了，甚至丧失了呼吸功能，清气不能入，浊气不能出，新陈代谢停止，人的生命活动也就停止了。另外，气的不足和升降出入运动异常以及血液运行、津液输布、排泄异常，也会影响肺的呼吸运动，出现呼吸异常。

（2）肺主行水

肺主行水，是指肺的宣发肃降对体内水液输布、运行和排泄的疏通和调节作用。

肺主行水的生理功能，是通过肺气的宣发和肃降来实现的。肺气宣发，一是使水液迅速向上向外输布，布散到全身，外达皮毛，“若雾露之溉”，以充养、润泽、护卫各个组织器官。二是使经肺代谢后的水液，即被身体利用后的废水和剩余水分不断下行到肾，经肾和膀胱的气化作用，生成尿液而排出体外，保持小便的通利；另外一部分则通过呼吸、皮肤毛孔蒸发而排出体外。

（3）肺主治节

治节，即治理调节。肺主治节是指肺辅助心脏治理调节全身气、血、津液及脏腑生理功能的作用。心为君主之官，为五脏六腑之大主。肺为相傅之官而主治节。人体各脏腑组织之所以依着一定的规律活动，有赖于肺协助心来治理和调节。

肺主治节的作用，主要体现在：

- ①肺有节律地一呼一吸，对保证呼吸的调匀有着极为重要的作用。
- ②肺主气，调节气的升降出入运动，使全身的气机顺畅。
- ③助心行血，辅助心脏，推动和调节全身血液的运行。
- ④治理和调节津液的输布、运行和排泄。

（4）肺主宣肃

宣即宣发，为宣通和发散之意。肃即肃降，有清肃下降之意。宣发与肃降为肺气升降出入运动的具体表现形式。肺气只有在清虚宣降的情况下才能保证主气、司呼吸、助心行血、通调水道等正常的生理功能。

肺主宣发是指肺气向上升宣和向外布散的功能；肺主肃降是指肺气清肃、下降的功能。肺气的宣发和肃降，是相反相成的矛盾运动。在生理情况下，两者相互依存和相互制约；在病理情况下，则又常常相互影响。

所以，没有正常的宣发，就不会有很好的肃降；没有正常的肃降，就会影响正常的宣发。只有宣发和肃降正常，才能使气能出入，气道畅通，才能使各个脏腑组织得到气、血、津液的营养灌溉，免除水湿痰浊停留之患，才能使肺气不致耗散太过，始终保持清肃的正常状态。如果二者的功能失调，就会发生肺气失宣或肺失肃降的病变。

(5) 肺朝百脉

肺朝百脉是指全身的血液都通过经脉而聚会于肺，通过肺的呼吸，进行体内外清浊之气的交换，然后将富含清气的血液输布全身。

肺朝百脉的生理作用为助心行血。若肺气虚衰，不能助心行血，就会影响心主血脉的生理功能，从而出现血行障碍，如胸闷心悸、唇舌青紫等症状。

3. 肺的生理特性

(1) 肺为华盖

华盖，原指古代帝王的车盖。肺为华盖是指肺在体腔中位居最高，具有保护诸脏、抵御外邪、统领一身之气的作用。

(2) 肺为娇脏

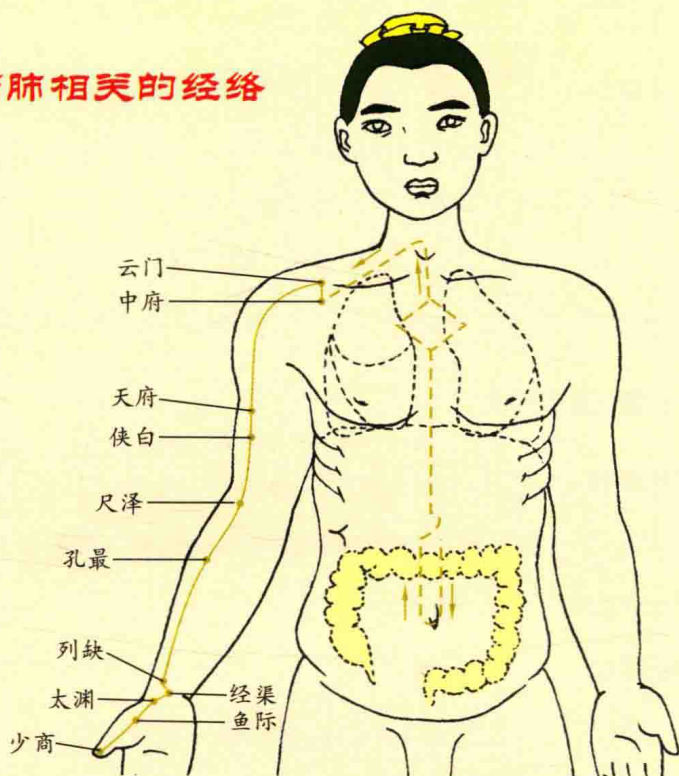
娇即娇嫩的意思。肺为娇脏是指肺脏清虚娇嫩，有易受邪侵的特性。肺开窍于鼻，与天气直接相通，六淫外邪侵犯人体，不论是从口鼻而入，还是侵犯皮毛，都易犯肺而致病。其他脏腑的寒热病变，也常波及肺脏，是因为肺脏不耐寒热，易于受邪。

(3) 肺气与秋气相应

肺为清虚之体，性喜清润，与秋季气候清肃、空气明润相通应。因此，肺气在秋季最旺盛，秋季也多见肺的病变。肺与西方、燥、金、白色、辛味等也有内在的联系。如秋金之时，燥气当令，此时燥邪极易侵犯人体而耗伤肺之阴津，出现干咳及皮肤和口鼻干燥等症状。又如风寒束表，侵袭肺卫，常出现恶寒发热、头项强痛、脉浮等外感表证。



4. 与肺相关的经络



手太阴肺经

(1) 手太阴肺经

属肺，络大肠，通过横膈膜，并与胃和肾等有联系。

运行路线：起于中焦（腹部），下行至脐（水分穴）附近络于大肠，回过来向上沿着胃的上口，穿过横膈膜，入属于肺，上至肺系（气管、喉咙）横行出胸壁外上方，沿锁骨横行至腋下，沿着上肢内侧前缘下行，至肘中，再沿前臂内侧桡骨边缘进入寸口（桡动脉搏动处），经手掌大鱼际外缘，至拇指桡侧尖端（少商穴）。

由缺盆分出的支脉：从腕后桡骨茎突上方（列缺穴）分出，经手背虎口部前行至食指桡侧尖端（商阳穴），脉气由此与手阳明大肠经相接。

主治病症：咳、喘、咳血、咽喉痛等肺系疾患及经脉循行部位的其他病症。具体为胸闷、咳嗽、气喘、锁骨上窝痛、小便频数，肩背和上肢前边外侧发冷、

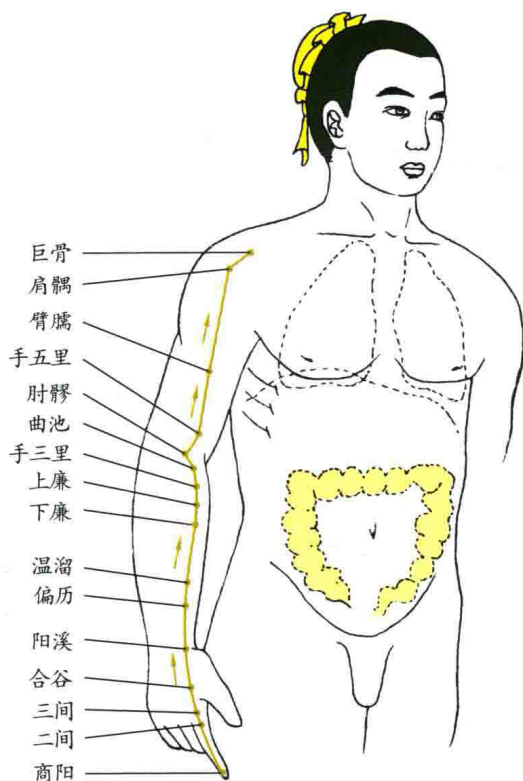
麻木酸痛等症。

(2) 手阳明大肠经

运行路线：从食指端桡侧商阳穴（承接肺经）起始，沿着食指内侧（桡侧）向上，经过第一、第二掌骨之间的合谷穴，向上进入拇长伸肌腱与拇短伸肌腱之间的凹陷处，沿前臂前方，至肘部外侧，再沿上臂外侧前缘，上走肩的前部，沿肩峰前缘，向上出于颈椎“手足三阳经聚会处”（大椎，属督脉），再向下进入缺盆（锁骨上窝部），联络肺脏，通过横膈膜，归属于大肠经。

由缺盆分出的支脉：经颈部至面颊，进入下齿中，再出来挟口环唇。

主治病症：消化、呼吸、神经系统病症和头、面部、胸部、上肢背面及桡侧病症。具体为头痛、咽喉肿痛、胃痛、腹痛、肩背痛、热病、昏厥、半身不遂等症。



手阳明大肠经