

女士健美养生功

韩金龙 杨艳霞 著



北京体育大学出版社

女士健美养生功

韩金龙 杨艳霞 著

北京体育大学出版社

策划编辑 苏丽敏 吴海燕
责任编辑 文冰成
审稿编辑 苏丽敏
责任校对 吴海燕
封面设计 华泰联合
动作示范 虎文娟
责任印制 陈 莎

图书在版编目 (CIP) 数据

女士健美养生功/韩金龙著. - 北京: 北京体育大学出版社, 2015. 7

ISBN 978 - 7 - 5644 - 1993 - 6

I. ①女… II. ①韩… III. ①女性 - 健身运动 - 养生 (中医) IV. ①R161.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 159394 号

女士健美养生功

韩金龙 杨艳霞 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 <http://cbs.bsue.edu.cn>
印 刷 北京昌联印刷有限公司
开 本 880 × 1230 毫米 1/32
印 张 4.75

2015 年 7 月第 1 版第 1 次印刷

定 价 20.00 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。曾荣获中央电视台《想挑



战吗》、湖南卫视《谁是英雄》等节目的多项绝技冠军，创三项世界吉尼斯绝技纪录，入选 2005 年度“十大奇人”。著有书籍《武功绝技与养生》《自然养生功》《万籁声武言录》，参与拍摄《铁人韩金龙》、《韩氏养生功》系列光碟。

韩金龙自幼习武，苦练绝技，并接受过 4 年特种兵军事训练；系自然门传人，深得名师真传，通晓内外家功夫，软硬轻练法；擅长技击，精通少林、太极、自然门功夫及硬功绝技、养生气功。曾受邀在中央电视台及山东、湖南、浙江、江苏、北京、山西等省市电视台演出绝技。



杨艳霞，北京体育大学教育学硕士，高级教师，高级健美教练，珠宝鉴定师，现任深圳市博伦职业技术学校（深圳市珠宝学校）培训中心主任，担任“女生形体”“珠宝佩戴艺术”教学工作。撰写过多篇论文，曾在《北京体育

大学学报》等刊物上发表并多次获奖，其中《深圳市学校体育发展特征研究》获“2001年当代体育科学论文报告会”一等奖；《职业学校体育教学如何有效促进学生身心发展》获2003年全国职业教育优秀论文二等奖。

门人韩金龙养生专著问世
《黄帝内经》于养生有云：

“法于阴阳，和于术数，食饮
有节，起居有常，不妄作劳，故
能形与神俱，而尽终其
天年。”

万景

2013.10.22

于武昌

清源於濁養生應似蓮之尚抱朴
清之濁之出污泥而不染
虛本乎實練武也近道之法自然
虛之實之由有相至無形

而然山人洪敦耕



題



中和之氣





气功上桩



单掌断砖



一指碎碗



HARVARD UNIVERSITY
DEPARTMENT OF EAST ASIAN LANGUAGES AND CIVILIZATIONS
2 DIVINITY AVENUE
CAMBRIDGE, MASSACHUSETTS 02138
TELEPHONE 617-495-2754
FAX 617-496-6040

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

CHINESE • JAPANESE • KOREAN • VIETNAMESE LANGUAGE PROGRAMS • 5 BRYANT STREET • 495-2961
CONCENTRATION IN EAST ASIAN STUDIES • 9 KIRKLAND PLACE • 495-8365

哈佛大学表演邀请函

韩金龙

在中央电视台《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年度挑战英雄大会。



二〇〇六年三月二十三日

中央电视台邀请函

编者的话

《黄帝内经》讲：“智者之养生也，必顺四时而适寒暑，和喜怒而安居处，节阴阳而调刚柔。如是则僻邪不至，长生久视。”这是我国最早关于养生理念的文字叙述，可见先辈对于健康的认识由来已久。作为女性在当今社会大潮中担负着与男性同等的工作责任和生活的压力，而在生理方面却存在着很大差异，因此更应该认识到身体健康的重要性和养生保健的必要性。《女士健美养生功》是一本很适合女性朋友健身养生的书籍。本书从多方面来塑造女性的体态美，促进其身心健康，让广大女性朋友有法可学，有功可练，不是只流于理论形式，而是在日常生活中掌握正确的健身方法，摒弃不良习惯，获取实用的健身养生秘诀。

“生命在于运动”，健美养生功法内养外动，健脑明目，按摩穴位，刺激经络；转腰摇膀，活动椎骨，调节血液流通；祛瘀活血，疗伤祛疾，优美身形，健美养生无处不在。书中还提供了基本的养生保健常识，在附录部分介绍了养生药膳，并加录了《气功本源》一文，帮助读者认识气功，了解气功养生的科学性。

笔者将此养生专辑奉献给广大女性朋友，希望大家能揣摩研习，修正习惯，在养生健身方面有所获益。健身从认识开始，健康从行动开始。祝大家健康、幸福！



闻好友金龙出版《女士健美养生功》一书，甚是惊讶，因金龙虎背熊腰，竟然写出如此女人味十足且又具丰富养生理论之书，不愧为自然门传人！惊讶之余亦感欣慰，因金龙二十余载研悟道、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，在武林中更有“中华硬功奇人”“铁人”之称；其为人谦逊，武德高尚，亦武亦文，著书颇丰，极为佩服。

吾与金龙已有近十年交情，起初是参加一档著名的央视节目，得悉其是大侠杜心五所创自然门的传人。杜心五、万籁声等皆是我儿时（当然现在也是）崇拜仰慕的武术大师，少年时常将载有其文章、事迹的武术杂志放置床头，研究包括自然门在内的擒拿技击术。今在武术领域虽略有小成，但仍每日练功不止，从未懈怠，和金龙弟一样传承并努力向世界推广中国功夫。

现金龙另辟蹊径，将功夫、中医和女子健美养生相结合，凸显了他深厚的武、医、道及养生功底。此书的出版像一股新鲜的养生清风

扑面而来，相信定会成为广大女性朋友的挚爱。

是为序！

国际功夫联合会执行秘书长 傅丙利

2014年8月7日

编者按：

傅丙利先生，江苏连云港市赣榆区人，毕业于南京大学法律系，著名法律工作者。他是一指禅大师，一指禅国家非物质文化遗产传承人；创造了3项吉尼斯世界纪录，5次打破世界纪录。现任国际功夫联合会执行秘书长兼硬气功专家委员会主任、北京金沃律师事务所高级顾问，中央电视台知名栏目外联制片。

目 录

第一章 健美养生功法	(1)
第一节 易筋八式	(2)
第二节 健美塑身十二形	(20)
第三节 除疾健身九连环	(40)
第四节 经络调气法	(57)
第五节 静坐保养法	(77)
第六节 穴位按摩保健法	(85)
第七节 健脑养心十法	(95)
第二章 养生保健常识	(108)
第一节 话说病因	(109)
第二节 五行调理	(112)
第三节 四季养生	(115)
第四节 时辰养生	(119)
第五节 节食保健	(124)
附录一 气功本源	(126)
附录二 养生药膳	(129)
后 记	(134)



健美养生功法

健美、养生是女性所追求和向往的，正确而又具显著成效的锻炼方法，是大家所需要的。

本章介绍的女士健美养生功集合动功与静功，以健美塑身、修心健体为主，针对女性特点精编而成，坚持练习不仅有助于塑造优美的身姿，令皮肤光泽红润，肢体灵活，充满活力，使人体气足神旺，筋骨健壮，旺盛代谢，延缓衰老，除病健身，而且可以养气修心，提升气质，自内而外焕发光彩。

此功法继承了传统的中医养生理念，汲取了道家气功的精华，以修精、气、神、意，强化顺气活血为核心，配合科学有效的肢体动作，达到内外合一、意气相随、扶阳驱邪、平衡阴阳的作用，不失为健美养生的宝典。只要在日常生活中建立正确的养生理念，保持正确的习惯，坚持运动，静心修持，自会起到净化身心、增强体质、提升修养的作用。由此，身体强健，病痛消除，心情愉悦，可以更好地去照顾家人、料理家务，担负起家庭的重任；美好的形象也会获得家人的赞赏，使家庭和睦幸福，其乐融融；更有充沛的精力投入到工作中，实现自己的社会价值，成就事业。

在练习本章各套动作时需保持口闭神宁，默守丹田（意念集中在下腹部），自然呼吸。

