

功 生 养 体 健

高 光 文 雷 斌

武汉体育学院
2004年6月

功 生 养 体 健

(学习资料)

高光文 雷 斌

2003 年 6 月

第一章

前言

一、指导思想

1. 自从中央宣判“法轮功”为邪教组织以后，知道它是反科学、反社会、反人类、反革命组织。当时就开始想到我们的中华科学气功应该发挥作用了。想到了研究一套功法来战胜《法轮功》。
2. 国家体育总局为了研究继承发展推广中华气功、成立了气功管理中心，并且在全国调查的基础上，已经着手研究推广中国古老的科学气功功法。这样以来更加深了创作激情。
3. 通过社会调查，了解到中老年人一般容易犯脑疾病“血管疾病，颈、肩、腰、腿痛以及便秘等疾病。想到能不能研究一套体育疗法，解除这部分人的疾苦，自己即是体育工作者，又是武术教师，有责任对人类作出贡献。
4. 当前《非典型肺炎》危害极大，人们的生命受到了极大的威胁。专家指出防治非典型肺炎，要多到室外活动，呼吸新鲜空气，增加肺活量，以增强体质提高抗病能力。防止便秘，确保上下通畅。

根据以上的四点指导，本人创编了《健体养生功》。

二、创编原则

指导思想明确了，必须要确定创编原则：

首先确定功法名称：《健体养生功》，也是目的。再确定功法对象是中老年人、办公室伏案工作者、有颈、肩、腰、腿痛及便秘者。以下还应遵循的原则。

1. 创编的《健体养生功》应该“易教”、“易学”、“易练”、“好记”这样才便宜推广，坚持锻炼。
2. 创编的《健体养生功》运动量要科学合理，运动量由小到大，动作由上到下，循序渐进。
3. 有利于中老年人和伏案工作者的身心健康。有利于消除中老年人常见的疾病。消除颈、肩、腰、腿痛及便秘者的痛苦。活动肢体，达到锻炼身体，增强体质的目的。

三、《健体养生功》的特点

1. 《健体养生功》采取体操的形式，按一般广播操喊口令的方法进行练习，易教、易学、易练。
2. 《健体养生功》以太极阴阳学、气功学、养生学为主要内容，取得精华融为一体。

通过意念及导引之术，刺激、按摩、拍打、扣击主要穴位。通过穴位起作用，防治疾病，通过按摩、拍打、扣击，可以使静脉血尽快地回到心脏，摄取氧气。加快血液流通，消除痛苦，增加肺活量，降低血压，达到健体养生的目的。

3. 太极拳以“静”为核心，《健体养生功》也要求以静为核心。

太极拳以“松”为基础，《健体养生功》也要求以“松”为外形、为基础。

太极拳以沉丹田，气海穴为根本，《健体养生功》也要求气沉丹田，通过刺激打

拍气海穴起作用。

4. 气功学就以气起作用。《健体养生功》每一节都要求配合呼吸。要求气沉丹田，气运全身。

5. 养生学其核心是讲究“形神合一”、“内外兼修”，内养性情，固气壮阳，内练精、神、气、血，外练筋、骨、皮、肉、手足矫健等养生之道。

《王阳明全集》：“勿劳吾身，勿劳吾精，必静、必清、乃可长生”。讲究“静”讲究，“清”，加起来就叫“清静”。

郭沫若先生在《王阳明全集》序文中说：得到了王阳明的“静座”法，几十年的神经衰弱证得以恢复健康，说明“静”的重要性。《健体养生功》其核心也是一个“静”字。

6. 具体说来如何达到静

(1) 练功要求选择安静的时间，安静的地点。

(2) 意守丹田，就是在练习功的过程中，大脑要想到下丹田，即气海穴。运用意念导引之术。

(3) 保持“头正、颈直、沉肩、坠肘、含胸、拔背、松腰、松胯、实腹、敛臀”的基本姿势。

(4) 眼随手走，控制眼睛。

以上就是练功入静的措施。

7. 通过肢本活动，从头、颈、肩、胸、腰、腿直到脚底，全身得到锻炼，消除中老年人和伏案工作者常见之疾苦。柔摩胃部及腹部，消除便秘之苦，达到健体养生之功效。

第二章 健体养生功理论依据

一、何谓气

气是人体打造中维持生命活动的原动力。人体脏腑肌能的活动。都是依靠这种气。而不是人们常说的空气、氧气。是人体肌肉细胞发出的能量。

根据分布在人体器管的部位不同，功能不同而名称不同。气在阳叫阳气，气在阴叫阴气。在经络内叫营气，在经络表的叫卫气。在中焦的叫中气，在上焦的叫宗气。在下焦的叫元气。就生成与作用来说只有元气，宗气、营气卫气四种。

元气是真气，它是由精化生。精就是基因因子随着生命而来。古人说天命之谓性、性即气也。元精化生（精则精髓、精液，精则基因 X、Y）所以叫元气。

元气的作用是多方面的，通过经络运行于人体全身，五脏，六腑得到元气的推动激发从而发挥各自的功能维持人体的正常生长发育和活动。五腑六腑之气的产生都源于元气。养元气为治病之本。

宗气，是由自然界吸入氧气和由脾胃消化产生的水谷的精微结合而成。也就人体吃了食物，消化作用变为能量。氧气营养通过心血管把氧气营养运行全身细胞。细胞得氧气和营养而生长发育。

营气是脾胃转输于肺中的精微物质，进入脉道成为血液，运行全身，化生血液营养全身。

卫气，是肾中阳气所化生自下焦，滋养中焦，升发上焦皆生于水谷。清者为营，浊者为卫。营在脉中，卫在焦外。卫气者所以温食肉、易充皮肤。营养筋骨、皮、肉、毛。

二、何谓气功

气功是充分调动人体的本能力量、并同疾病衰老作斗争的一种方法。根据生理解剖学观察，人体内具有巨大的潜力，如果能进行合理的调整和锻炼，人的健康活动可以延至 100 年以上。而调整，就是调息调气。

人体是各种细胞构成。细胞的新陈代谢决定了人体的生长、发育、衰老、死亡。而新陈代谢的动力和源泉就是气。先天的真气，结合后天的宗气、沿着一定的路线有节律的营养全身。气功就是根据生命形成，生长规律恢复元气的运行。充分发挥机体体内在的活力、修复自我建设的本能，达到祛病延年的根本作用。

《健体养生动》可以达到调息，顺气、养气、培育真气的目的。使人体阴阳调和、经络畅通、气顺血活对外能利关节、强筋骨、壮体魄。对内理脏腑，通经脉调精神。

练气能改变细胞的运动状态，增大细胞的运动幅度，加快细胞的运动速度。细胞运动增强了必然要放射一种能，称之为本质能，感觉上就是气。调动细胞

越多，细胞运动越多，细胞运动越活跃，气的能量就越大。

原子弹爆炸，就是铀原子核在极高的温度下，原子核发生裂变，放射出极大的能量。气功就是使人体细胞在气的活动调动下，发出极大的能量。

气功就是以人体为研究对象，通过内修求法的修炼，巩固人体现有的功能、开发人体潜在功能的一门学科。

气乃人身之本，气乃练功之根。功为积气之源。气可统血、生血、血可化精，精足则神旺神旺则气足。

天有三宝：日、月、星。

地有三宝：水、火、风

人有三宝：精、气、神

会用三宝，天地通，练功者必须采日月之精华，吸大地这灵气，壮人之体魄，积人之精灵。

天、地、人、融为一体。

三、关于“穴位”：人身上要害处，也叫穴道

“穴”者，洞也巢也。

“位”者：所处的部位

据专家测试，人体穴位是神经、淋巴结、血三者交汇的地方，把穴位做成切片，在高倍显微镜下进行研究、化验。得出结果确认穴位处有很多人体需要的微量元素，而最多的物质是“钙”

1、头、面、项部穴位：

① 上星：额上发际一寸

功能：安神

② 印堂：两眉中间

功能：祛风、镇惊、治感冒、头玄

③ 睛明：目内边缘。

功能：主治头风痛、感冒、头垂、慢惊风。

④ 迎香一鼻孔外边

功能：镇痛、安神、鼻通

⑤ 人中：鼻唇沟中

功能：祛邪、醒脑、安神、回阳救逆

⑥ 百会：头顶正中

功能：调气血、镇静、安神

⑦ 太阳：眉梢与眼梢中间

功能：镇痛祛风。主治头痛、目疾、感冒

⑧ 耳门：耳前凹陷中

功能：明目、开窍

⑨ 地仓：口角之外方

功能：通径活络

⑩ 哑门：项后正中入发际处

功能：消喉、润口。

11、天柱：项后中正中外开 5 分

功能：活血祛瘀

12、风池：脑后枕骨两侧

功能：明目、聪耳

13、四神聪：百会穴前、后、左、右各一寸处计四穴。

功能：安神醒脑。治头痛目晕、失眠、健忘等症

14、头缝：头额部额角，发际处、左右计二穴

功能：醒神镇痛。主治头目昏沉，太阳痛，偏头痛。

15、鼻通：鼻唇沟上端尽处

功能：通窍行气。主治鼻塞，伤风感冒，头额痛。

16、百劳：大椎穴上二寸，旁开一寸。

功能：散寒泻热。主治颈项强痛、咳嗽、感冒

17、听宫、耳前凹陷下。

功能：泻火镇痛

2、上肢主要穴位

18、外关：腕上二寸

功能：活络止痛、泻热、除烦

19、阳池：腕关节背后凹陷处

功能：调理脾胃，活络止痛

20、内关：手腕横纹上二寸

功能：宽胸进气、镇痛消肿

21、曲池：肘关节中央

功能：镇痛安神

22、肩中：肩部正中央

功能：主治手足麻木、平肝泻热、调经、止带。

23、十宣：十指尖端

功能：救逆回阻。主治中风偏瘫。

24、四缝：手四指内中节处

功能：开胃健脾，调脏通腑。

3、胸腹部穴位

25、天突：胸骨柄上窝正中

功能：降气止咳、降逆脏气

26、膻中：胸骨中线上

功能：降气止咳，助消化

27、中脘：脐上四寸

功能：调理脾胃、扶正祛邪、心胃痛及咳嗽。

28、脐中：脐窝中央

功能：助消化。

29、气海：脐下一寸五分

功能：扶正祛邪，调理脾胃、降气止咳、止带调经、消化不良

30、关元：脐下三寸

功能：调经止带

31、中极：脐下四寸、横骨上方

功能：调经止带

32、新肋头、胸骨两侧第一、二肋骨间各一穴

第二、三肋骨间各一穴，左右计四穴

功能：宽胸顺气，镇咳化痰。主治咳嗽气喘。

33、龙颌：心口窝处

功能：舒展气血。主治心痛、心烦、心窝窜痛 胃寒，胃痛

34、脐中四边：脐中四边，上下左右各一穴

功能：镇痛调腑。主治 腹痛、腹胀、腹泻消化不良、便结（便秘）

35、丹田：脐下二寸处

功能：升化气机。主治腹痛肾虚、腹胀、壮阳

36、水道：腹股三勾部、平耻骨联合上缘旁开二寸五分处

功能：通调水道，主治膀胱尿血、骨虚腰痛、小便短赤、遗尿、尿闭

37、横骨：阴上横骨中央处

功能：调阴扶阳。主治失精、五脏虚竭、阳痿、妇女月经不调、疝气等。

4、腰背主要穴位

38、大椎：第七颈椎

功能：清热祛风、镇静安神

39、肩井：肩部正中央

功能：主治手脚麻木

40、肺俞：第三椎下旁开 1.5 寸

功能：止咳、平喘

41、肝俞：第九椎下旁开 1.5 寸

功能：舒肝利胆

42、胆俞：第十椎下旁开 1.5 寸

功能：舒胆利胆

43、脾俞：第十一椎下旁开 1.5 寸

功能：调理脾胃

44、肾俞：第十四椎下旁开 1.5 寸

功能：补肾、壮阳。

5、下肢主要穴位

45、膝眼：膝下两旁凹陷中

功能：祛风燥湿，主治风湿膝关节痛，足腿痉挛

46、足三里：膝下三寸，胫骨外一寸

功能：补养气血，调气和血及止痛

47、阑尾穴：足三里下二寸

功能：通腑、调胃、主治消化不良、胃脘痛。

48、丰隆：小腿前外侧正中部

功能：调气和血，止痛镇静

49、委中：国窝正中

功能：泻热解毒、补肾、壮阳、止血镇痛

50、四强：髌骨上缘中点直上四寸半

功能：通经活血、治髌骨疲损

51、三阳交：内踝直上三寸

功能：利尿、除湿、安神除烦、通经、止带

52、环跳：大转子后陷中

功能：坐骨神经痛，髋关节痛。

53、风市：大腿外侧正中膝上

功能：平肝泻热

54、承山：小腿后中间

功能：泻热、解毒、醒脑升阳

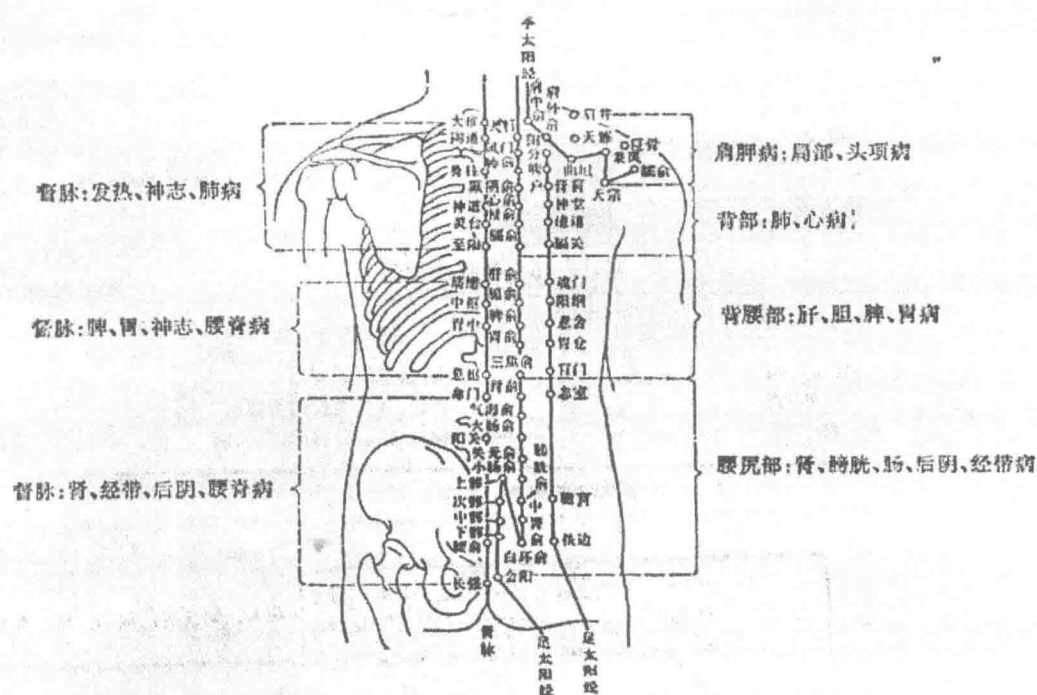
55、血海：髌骨内缘上三寸

功能：泻血、祛瘀。

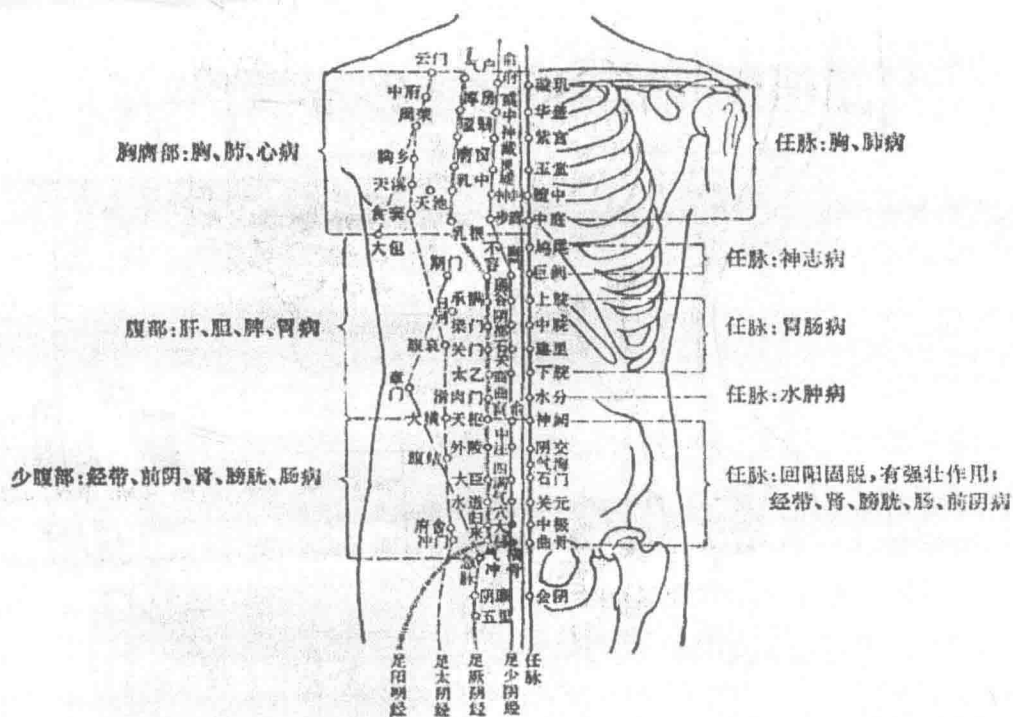
56、涌泉：足心

功能：活血镇痛，补肾壮阳。

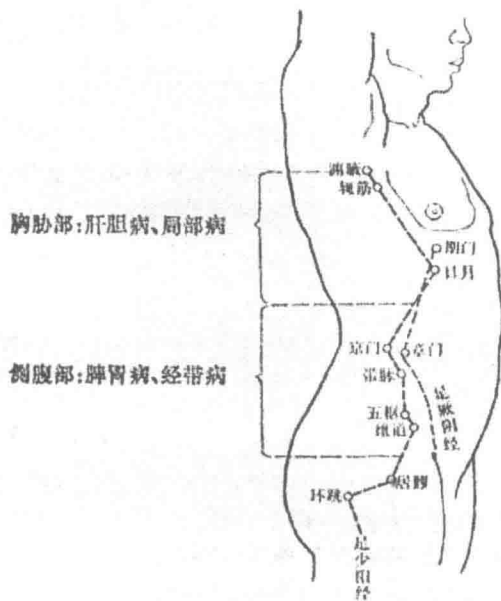
四、穴位图



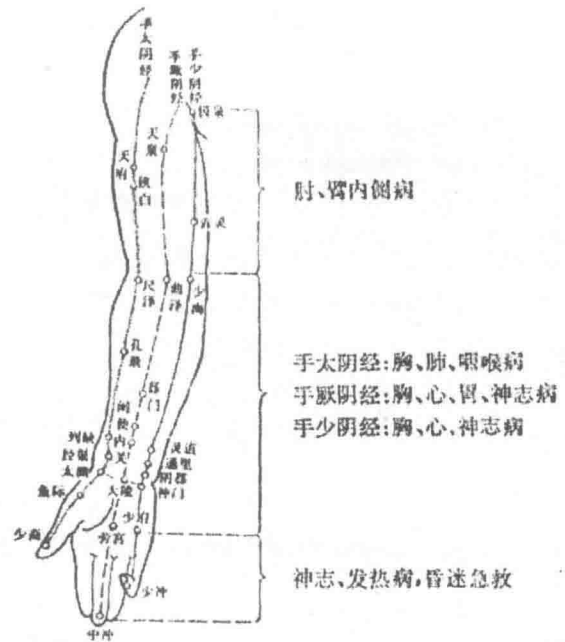
(2) 肩背腰尻部



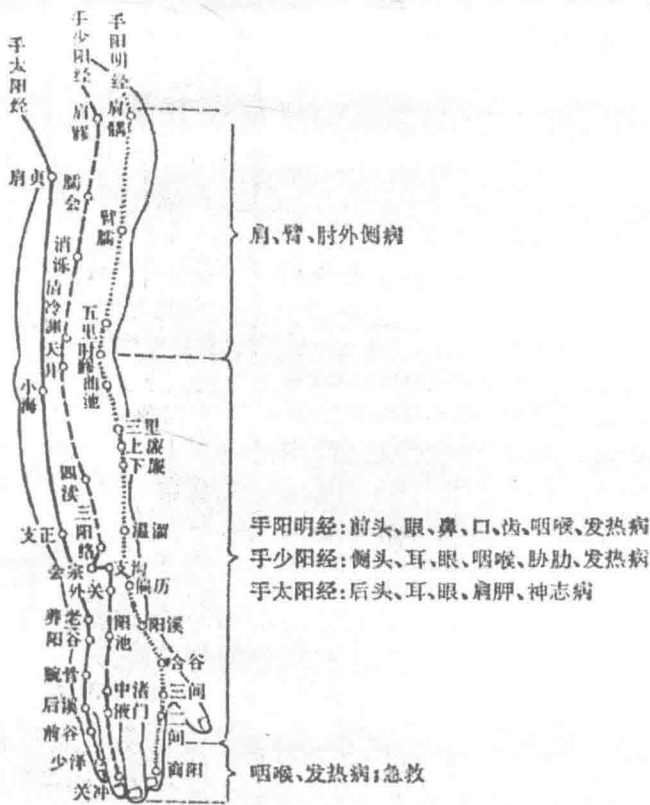
(3) 胸膈腹部



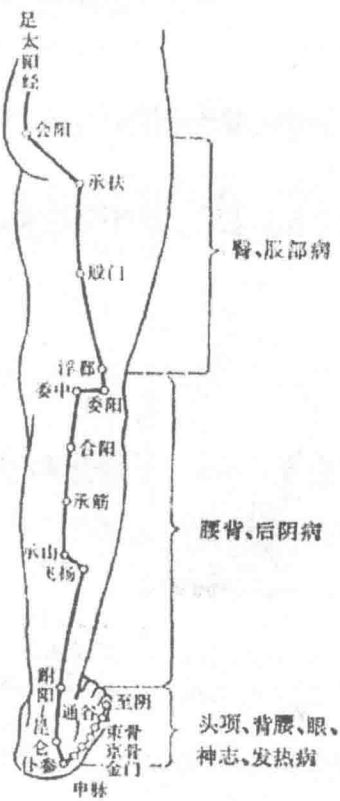
(4) 腋肋侧腹部



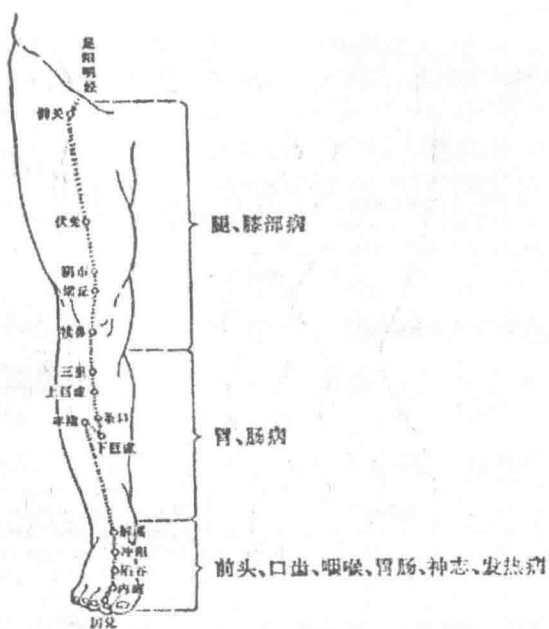
(5) 上肢内侧部



(6) 上肢外侧部



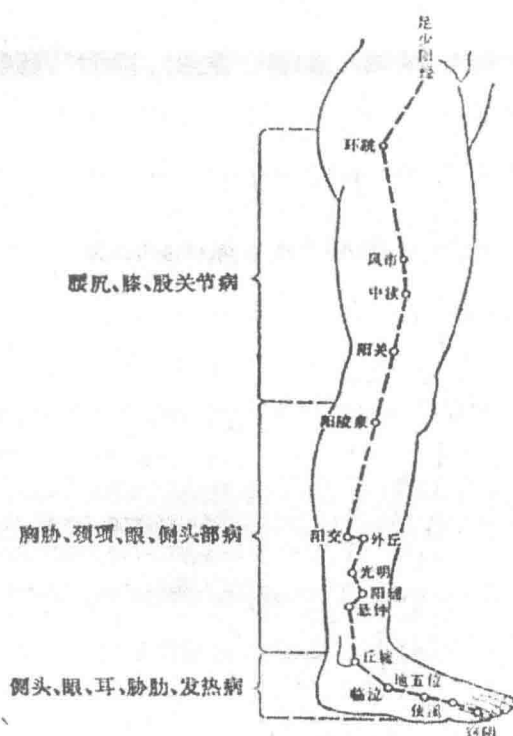
(7) 下肢后面部



(8) 下肢前面部



(9) 下肢内侧部



(10) 下肢外侧部

图1-6-1 十四经腧穴主治分部示意图

第三章 健体养生功法

预备式:

1. 两脚自然开立与肩同宽。两臂自然下垂, 两手自然分开。
2. 头正、颈直、沉肩、坠肘、含胸、拔背、松腰、松胯、实腹、敛臀。
3. 气沉丹田, 全身放松。
4. 两眼自然, 目视前下方约两米处。
5. 呼吸自然, 静止三秒钟。(照片 1)

一、精气贯顶

1. 动作作法 (1—4 拍)

(1) 两手臂由身体两侧, 两手心翻向上, 匀速吸气, 慢慢向上斜举至头顶, 抬头, 两手心向下, 气贯百会穴, 两臂向上伸展。

(2) 两脚跟微离地, 全身伸展, 形成贯顶之式, 吸气。静止一秒钟。活动上肢筋骨。(照片 2)

(3) 接上式。两手心向下、曲臂。五指自然分开, 左手在下, 右手在上, 匀速呼气, 按压百会穴。含胸、拔背、合肘、低头、目视胸部。(照片 3)

(重复 1—4 拍)(第二个 4 拍)

(4) 两手按压百会穴, 两肘尽量向左右张开。匀速吸气、挺胸、收腹、抬头、全身伸展。活动上肢筋骨 (5—8 拍)。

(5) 两手按压百会穴不动、合肘、含胸、拔背、匀速呼气。

(6) 两手心顺势如同洗脸、按摩前顶、神庭、印堂、迎香、地仓、华盖、膻中、中脘、下脘、气海等穴。

(7) 还原预备势。

总共练习八个 8 拍。

2. 功能及作用

百会穴——调气血, 镇静安神。

前 顶——治头痛、目眩、失眠、健忘。

神 庭——回阳。

印 堂——治感冒。

睛 明——明目, 养睛。

迎 香——通鼻、明睛、镇痛、安神。

地 仓——通经、活络。

膻 中——降气、止咳。

中 脘——调理脾胃、止咳。

气 海——扶正、祛邪、助消化调脾胃。

二、吐故纳新

1. 动作作法 (1—8 拍)

(1) 两手向里翻转, 由手指到手背, 从腰际两侧向脊椎交叉, 匀速吸气, 按压肾俞穴, 挺胸、伸展。

(2) 接上式。两手旋外, 向两侧分开, 匀速呼气。(照片 4)

(3) 接上式。两手向胸前作抱球状, 手指相对, 手心向里与肩宽, 目视手指, 活动上肢筋骨。

(4) 两肘上提, 手指向下, 手心向里, 匀速吸气。

(5) 接上式, 两中指压按迎香、眼窝、睛明穴, 向上顺势按摩印堂, 上星、百会。

(6) 两手上提经头顶、后脑。(照片 5)

(7) 匀速呼气, 两手按摩耳后, 按摩风府、哑门、丝竹空、耳门、耳尖、听宫等穴位。总共练四个 8 拍或六个 8 拍。

2. 功能及作用

迎 香——通鼻、明睛、镇痛、安神。

睛明穴——明目醒脑。

上 星——镇静、安神。

百 会——调气血、镇静、安神。

印 堂——治流感。

风 府——镇静、安神。

哑 门——清喉润口。

丝竹穴——活络止痛, 明目开窍。

耳门、耳尖——醒目、开窍。

所 宫——聪耳。

三、阴阳转换

1. 动作作法 (1—8 拍)

(1) 两手自然下垂, 两肩自然放松。

(2) 两肩由后向前耸肩旋转, 呼吸各一次, 向前旋转 4 次。(2—8 拍)(照片 6)

(3) 两肩反方向由前向后耸肩旋转, 呼吸各一次向后旋转 4 次, 活动肩部, 刺激天窗、肩中俞、肩外俞、肩井、大椎、天柱、天突、中府、天池、玉枕、肺俞

总共练习八个 8 拍

2. 功能及作用

天 窗——通经活络。

肩中俞——镇痛、安神。

肩外俞——镇痛、安神。

巨 骨——镇痛、安神。

肩 井——治手脚麻木。

天 柱——活血、祛瘀。

肺 俞——痰喘、咳嗽。

四、推窗望月

1. 动作作法 (1—8 拍)

预备式: 两脚大开立约身長一半

(1) 右手提肘, 手腕自然下垂, 由左太阳穴开始顺势按摩左耳根、耳轮, 经后脑哑门、天柱等穴。匀速吸气。(照片 7)

(2) 身体左转成左弓步, 右手绕至右耳轮, 向左侧方推出猛呼气。成左弓步推掌。

(2—8 拍) 换左手进行成右弓步推掌。

总练习四个 8 拍 (照片 8)

2. 功能及作用

太阳穴——镇脑、明目。

下 关——镇静、止痛。

耳 门——明目开窍。

听 宫——泻火, 安神。

丝竹空——活络、止痛、明目。

天 柱——活血、化瘀。

风 府——镇静、清热、祛风。

听 会——明目、聪耳。

哑 门——清喉、润口。

五、狸猫上树

1. 动作作法（1—8拍）（前四拍）

（1）两手心翻向上，从身体两侧慢慢揣起，匀速吸气，两脚微离地，两手斜上举，手心向天，目视右手。（后4拍）（照片9）

（2）身体向左侧倾倒，右手随之也向身体左侧。左手臂不动右手拍击左上肢外侧部，顺势由上而下拍击中渚、阳池——曲池，支正及肩部穴位。同时鼻腔猛呼气。（2—8拍）（照片10）

动作相同，方向向反，左手拍击右手背部穴位（3—8拍）。后2个8拍击上肢内侧部，动作与（1—8拍）相。只是拍击手臂内部的穴位。

总共练习4个8拍

2. 功能及作用

外 关——活络止痛、泻热除烦。

内 关——宽胸理气、镇痛消肿。

中 渚——活络止痛，明目开窍。

阳 池——调理脾胃。

曲 池——镇痛、安神、调理脾胃。

十 宣——救逆回阳，主治中风偏瘫。

四 缝——开胃健脾，调脏通腑。

六、怀中抱月

1. 动作作法（1—8拍）

（1）两手向里翻转，由手指到手背从腰两侧向脊背后交叉，按压肾俞穴，匀速吸气。（照片1）

（2）接上式，两手臂旋外，向两侧分开。再向胸前作抱球状，手指相对，两手心向里。曲肘两手按压胸部膻中穴，匀速呼气。顺时针方向柔摩4小圈（2—8拍）。

（3）接上式，两手作抱球状向外伸张，两腿伸展，匀速吸气。

（4）两手臂曲肘、两手心向里猛拍胸部膻中穴，同时猛呼气。反时针方向柔摩4小圈。

总共练习4个8拍或6个8拍。

2. 功能及作用

膻中穴——降气止咳。

中脘穴——调理脾胃。

肾俞穴——补肾壮阳。

七、敲山震虎

1. 动作作法

（1）两脚自然开立，两手半握拳。

（2）身体左转，右手曲臂拳心敲击左肩岗上。同时左手曲臂拳背敲击右后腰际。（照片13）身体右转，动作相同，方向相反，左右敲击。

（3）呼吸配合，前三拍匀速吸气，第4拍猛呼气。

总共练习4个8拍。

2. 功能及作用

天 窗——通经活络。

肩中前——镇痛安神。

- 肩中俞——镇痛安神。
- 巨 骨——镇痛安神。
- 肾 俞——补肾、壮阳。
- 三焦俞——调理脾胃。
- 胃 俞——调理脾胃。
- 脾 俞——调理脾胃。
- 肝 俞——舒肝利胆。
- 胆 俞——舒肝利胆。

八、白象坐岗

1. 动作作法（1—8拍）

（1）两脚自然开立，两手心翻转向上，两手臂由两侧慢慢揣起，上举至头顶。匀速吸气。（照片 14）

（2）两手指自然张开，曲肘，两手在头前额合拢，两手指尖向对，作拜佛状。下落至腹部。髋关节微向前，左手在内，右手在外，按压气海穴。目视两手，顺时针方向柔摩 4 小圈。（照片 15）（2—8 拍）

（3）匀速吸气。两手向两侧外张，微挺胸，塌腰，伸腿。

（4）猛吸气，两手心猛击腹部气海穴，同时含胸、收腹、敛臀、合肘气沉丹田。反时针方向柔摩 4 小圈。

总共练习 4 个 8 拍，或 6 个 8 拍。

2. 功能与作用

气海穴——扶正祛邪，泻火助消化，治便秘。

十 宣——降压、安神。

关 元——调经止带。

九、古树盘根

1. 动作作法（1—8拍）

（1）两脚大开立，约为本人身长一半，加一脚掌。

（2）两手心翻转向上，从体侧慢慢斜上举，手心向下。两脚提踵吸气。（照片 16）

（3）前俯腰右手拍打左踝，足三里顺腿向上拍打，同时猛呼气。

（2—8 拍）动作相同，方向相反，由左手拍打以下动作重复进行，共 6 个 8 拍。（照片 17）后 2 个 8 拍，拍打下肢内侧穴位。左右各一次。

2. 功能及作用

三阴交——利尿除湿，健脾，安神。

足三里——补养气血，调理脾气和血止痛。

十、托天探海

1. 动作作法（1—8拍）

（1）两脚大开立，约本人身长一半加一脚掌。

（2）两手内旋，手心向上，从腹前经胸部、头部，上举托天，手心向上，提踵、吸气。（照片 18）瞪大双目，活动腰腹，增加肺活量。

（3）前俯腰猛呼气，两腿伸直，两手插入裆下，向身后振动 4 拍，起身拍打两腿后部穴至环跳穴。后 2 个 8 拍起身拍打两腿前部穴位。

以上动作重复进行，总共练 4 个 8 拍

2. 功能及作用

百 会——调血，镇静安神。

睛 明——明目醒脑。

哑 门——清喉润口。