

传统养生功法 精选

邱丕相 主编

虞定海 副主编



人民体育出版社



附VCD

传统养生功法精选

主 编 邱丕相

副主编 虞定海

江苏工业学院图书馆
藏书章

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

传统养生功法精选/邱丕相主编. —北京:人民体育出版社, 2007

ISBN 978-7-5009-3319-9

I. 中… II. 邱… III. 体育保健学 IV. G804.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 179695 号

*

人民体育出版社出版发行
三河兴达印务有限公司印刷
新华书店经销

*

787×960 16 开本 19.5 印张 355 千字
2008 年 5 月第 1 版 2008 年 5 月第 1 次印刷
印数: 1—6,000 册

*

ISBN 978-7-5009-3319-9

定价: 35.00 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)

编写说明

传统养生功法是我们的祖先在生活实践中创造并积累的一宗宝贵的文化遗产。在漫长的历史进程中，人们用以祛病、养生、益寿、延年，带来福祉和安乐。同时，历代仁人志士也在不断地丰富着传统养生功法的理论和技术体系，百家荟萃，各具特色，直至发展到当今社会成为一门显学，不仅为国人所乐行，也正在为域外的各国朋友所青睐。

传统养生功法易学易练，效果明显，便于开展，易于推广，将会为促进全民健身运动的开展发挥重要作用，为建设小康社会、和谐社会打下良好基础。

传统养生功法根植于传统文化，远取诸子百家之精要，近集道释医武之精华，观象于天，取法于地，尚天人合一之道，崇自然无为之法，虽源于古但不拘泥于古，在现代科学精神的昭示下，取其精华，去伪存真，其健身、祛病的生物学机理与祖国传统哲学、医学融为一体，相得益彰。“传统文化热”正方兴未艾，愿本书的问世能为倡导、发扬祖国优秀传统文化尽绵薄之力。

本书基本分两个部分，一方面深入浅出、选择性地向大众介绍相关的基本理论；另一方面，侧重对功法实践方面进行介绍，突出应用，使大众能比较简便地、直观地进行学习体验，较快地进入其中，掌握要领，反复实践，把养生功法作为一种手段，成为健康生活中的一门必修课。为更好地达此目的，本书特附光盘，延请名家演示，以飨读者。

在编写过程中，牛爱军同志发挥了重要作用，借此表示谢意。

囿于力有不逮，虽再三斟酌、反复推敲，仍难免有疏漏错误之处，还望专家、爱好者及广大读者给予批评、指正。

参加本书编写执笔的有（按姓氏笔画排序）：王震、牛爱军、石爱桥、杨柏龙、吴京梅、邱丕相、张明亮、虞定海等同志。

编者

2007年12月



目 录

第一章 传统养生功法概述	(1)
第一节 传统养生及养生思想	(1)
第二节 传统养生功法的内容和分类	(7)
第二章 传统养生功法的锻炼原则和要领	(12)
第一节 传统养生功法的锻炼原则	(12)
第二节 传统养生功法的锻炼要领	(15)
第三节 传统养生功法锻炼的注意事项	(17)
第三章 导引养生功法	(19)
第一节 放松功	(19)
第二节 内养功	(23)
第三节 站桩功	(25)
第四节 简编马王堆导引术	(28)
第五节 练功十八法	(39)
第六节 舒心平血功	(66)
第四章 健身气功功法	(93)
第一节 健身气功·易筋经	(93)
第二节 健身气功·五禽戏	(131)
第三节 健身气功·六字诀	(169)
第四节 健身气功·八段锦	(203)
第五章 武术健身功法	(228)
第一节 少林强壮功	(229)
第二节 太极桩功	(248)

第三节 养生太极棒 (254)

第六章 按摩拍打功法 (280)

第一节 自我保健按摩 (281)

第二节 部位拍打导引 (285)

第三节 足部保健按摩法 (288)

附录：传统养生主要典籍资料简介 (299)

第一章 传统养生功法概述

第一节 传统养生及养生思想

养生即养护生命，围绕这一主题的一切积极的行为都可归纳为养生方法，它涵盖人们生活的各个方面，具有修心养性、健身娱乐、延年益寿的作用。养生思想是养生方法产生的理论和认识根源，指导着各种养生方法的产生、应用、衍化和发展。

本书所述及的养生，特指建立在华夏民族认识生命的独特模式之上，以中国传统哲学为理论指导，综合运用中医理论与方法，采用行气、导引、按摩等具体手段，以提高身心健康水平、提高生命和生存质量为目标的思想与方法。这些思想和方法在祖国传统文化中孕育、起源、进化、成熟，历经千年而不衰，在“以人为本”的现代社会依然焕发着熠熠光彩，并将为构建社会主义和谐社会发挥出更大的作用。

祖国传统医学认为生命是由形、精、气、神四个方面组成的，养生应该围绕这四个方采取多种实践方法并遵循多种思想理论的指导。养生方法发轫于日常的吃、穿、住、行，并为完善人体某些方面的功能而得以专门发展，最终成为一个完备的体系，包括饮食养生、生活起居养生、四季养生、导引养生、按摩养生等；指导这些方法的理论主要有气一元论、阴阳学说、五行学说、整体观、形神统一论等。

一、养生方法

1. 饮食养生

饮食养生堪称所有养生方法中最古老的一种，它主要是根据各种食物的属性气味，按照阴阳五行相互配合的关系来滋养人体五脏，“谨和五味、以安五脏”，要求注意各种不同饮食的凉热与养生的关系，注意气候季节变化与五味的关系，注意饮食配料的五行调和关系，并根据各种食物不同的属性气味，运用阴阳五行

平衡的原理使饮食的甘苦、温寒相调和，以达到平衡人体内阴阳关系的养生效果。例如，我国传统医学认为：“春日宜省酸增甘，以养脾气。”这是因为春季肝气最旺，肝气过旺会影响脾的运化，所以春季容易出现脾胃虚弱病症；多吃酸味食物会使肝功能偏亢，故春季饮食调养，宜选辛、甘温之品，忌酸涩；饮食宜清淡可口，忌油腻、生冷及刺激性食物。饮食养生还要注意“食饮有节”，《黄帝内经》上说“食饮自倍，脾胃乃伤”，指的是暴食暴饮、饮食过饱等不健康行为都会有碍于健康。

这些从养生学角度总结的经验之谈，已经成为中国饮食养生的基本原则。

2. 生活起居养生

生活起居养生涉及起居有常、安卧有方、不妄劳作、居处适宜等内容。

起居有常是指日常作息时间的规律化。起居作息要符合自然界阳气消长的规律及人体的生理常规，其中最重要的是昼夜节律，否则，会引起早衰与损寿。古代养生家认为，春夏宜养阳，秋冬宜养阴。因此，春季应“夜卧早起，广步于庭，被发缓形，以使志生”；夏季应“夜卧早起，无厌于日，使志无怒，使华成秀”；秋季应“早卧早起，与鸡俱兴，使志安宁，以缓秋刑”；冬季应“早卧晚起，必待日光，使志若伏若匿，若有私意，若有所得”。

安卧有方可以提高睡眠质量，使气血灌注心、肝、脾、肺、肾五脏，使各组织器官的功能得到修整、补充和恢复。若要安卧有方，一必须保证足够的睡眠；二要注意卧床宜软硬适宜；三是枕头一般以高离床面5~9厘米为宜；四是要有正确的睡眠姿势，一般应向右侧卧，微屈双腿，“站如松、坐如钟、卧如弓”“屈股侧卧益人气力”；五是要养成良好的卫生习惯，晚饭不宜过饱，也不宜吃刺激性食物，睡前宜梳头，宜用热水浴足。

不妄劳作，即劳作合宜，不违背常规法度。妄，指过度、滥用；劳作，指劳力、劳心、房劳等方面。正常的劳作、必要的运动，有助于人体气血流畅，可以增强体质；适当的休息、娱乐，可以消除疲劳，有助于恢复体力和脑力。过度、过逸都会导致亚健康状态的产生。《素问·宣明五气篇》曰：“久视伤血，久卧伤气，久坐伤肉，久行伤筋，久立伤骨”就是指过度劳作会损伤血、气、肉、筋、骨，并分别伤及心、肺、脾、肝、肾；但过度安闲，长期不劳动、不运动，也会使气血运行不畅，导致肺气虚弱，脾失健运，痰湿内生，病多丛生。

居处适宜，是指人与自然环境的关系。古人很早就提出了人与自然相生相应的“天人相应”学说。《黄帝内经》在总结环境对人体健康与长寿的影响时指出：“高者其气寿，下者其气夭。”说明住处地势高的人多长寿，而地势低的人

多早夭。这是因为地区不同,水土不同,导致食物成分也不同,进而影响到对人体营养的作用也不一样。同时,气象条件的差异也是一个重要因素。在寒冷的环境中,细胞代谢活动减慢,人类的生长期延长,衰老过程会被推迟。我国人口普查表明,居住在高寒山区的新疆、西藏、青海的人们,无论是人群中百岁老人的比例还是老年人口的长寿水平,都要高于国内其他地区。此外,居室的采光、通风、噪音与居室内外环境美化和净化,与人的健康和长寿也密切相关。

3. 四季养生

古代养生家根据“天人相应”的观点,认为人必须要顺应四季的变迁来调摄身体、颐养情志,对此,《素问·上古天真论》提出了“和于阴阳,调于四时”的养生原则,并在此基础上发展成为四季养生法。

比如春季养生,饮食宜以凉性为主,以阴和阳;宜酸少甜多,以养脾气;宜食麦面韭菜,以助肾气不衰。春季还应注意对呼吸道传染病的防治,尤其是体质较差,患有慢性支气管炎、支气管哮喘的老人和呼吸道容易反复感染的儿童,更要注意冷暖调摄,防止因着凉感冒而发病。

在夏季则是“春夏养阳”“冬病夏治”;在秋季,“秋三月,收敛神气”;在冬季,“冬三月,此谓闭藏”。简而言之,四季养生应当适应四季阴阳消长的变化和四季气候变迁的特点,遵循“春生、夏长、秋收、冬藏”的规律,做到“法于阴阳,合于术数”,达到“生气不竭,永葆康宁”的目的。

古人在四季养生的基础上,又进一步提出了十二月养生法,根据一年四季十二个月天地阴阳之气的具体变化,积极发挥人的主观能动作用,自觉调适自己的活动,使之尽量与自然界的规律协调一致。

4. 导引养生

“导引”即“导气令和,引体令柔”,是以肢体运动为主并配合心理和呼吸吐纳调节的传统健身方法。导引养生具有四个特点:一是治病与健身相结合,如通过“摇头摆尾”的动作导引达到去除“心火”的治疗目的;二是肢体运动与呼吸吐纳相结合,呼吸吐纳是一种以呼吸促进气血运行的养生方法,而肢体运动也要促使气血循经运行,两者协调配合是导引养生的重要特点;三是肢体运动与心理调节相结合,通过心理和呼吸调节可以使人外动而内静,从而使外在的肢体动作动静相兼、松沉自然,所以调身、调息、调心的三调配合是导引养生的主要特点;四是象形仿生动作与肢体运动相结合,导引养生中的很多动作或来源于生活实践,如“开弓射雕”“拔马刀”等;或来源于自然界,如模仿动物行动特征的

五禽戏等。

现在流传的养生功法中不仅有古代创编的五禽戏、八段锦、易筋经、六字诀等传统功法，还有很多近、现代社会所编创的练功十八法、导引养生功等新兴功法。

5. 按摩养生

按摩又称按跷、乔摩、摩挲等，历史悠久，手法繁多，殷商甲骨文中就有大量相关记载。喜爱皮肤接触是人类的天性，我们的祖先从一代又一代与疾病抗争的亲身体验中，从原始的、下意识的、简单的手部动作中，总结出了很多按摩方法。远古之时医药尚不发达，《引书》·《五十二病方》《黄帝内经》《吕氏春秋》等书籍中记载了大量利用按摩治疗疾病、保健身体的事例。在长期的历史发展中，我国人民形成了很多按摩养生方法，常用的手法为按、压、推、转、扞、抵、点、拨、摩、旋、擦、刮、捏、握、挪、揉、搓、滚等。

二、养生思想

1. 气一元论

中国传统哲学认为，在宇宙自然和一切生命体之间，充斥着一种至精至微、无所不在、运动变化的物质实体——“气”。“气”决定和支配着天地万物和人类生命的存在，并将人的生命存在同宇宙自然、天地万物的存在联结在一起。人类生命运动的本质存在于“气”的变化中，正如庄子所说：“人之生，气之聚也；聚则为生，散则为死。”人的生、长、老、死都是“气”变化的结果，“气”的变化过程决定了人的生命运动，参与人体生命运动的“气”是复杂多变的，有先天气、后天气、元气、宗气、营气、卫气、经络之气、脏腑之气、真气等等。

“气”是构成宇宙万物的本体，也是构成人的生命的基本物质，因此，养生的中心就是如何养护人体内部的“气”。元气是生命的根源，人的形体精神都是由其决定和支配的。元气损耗，则生命枯萎；元气充盈，则生命旺健。因此不管采取什么手段方法，养生总以养气补气为宗旨。《黄帝内经》也认为先天元气源于父母，是父母之精所化，根于肾脏，藏于丹田，经由三焦而达全身，推动着各组织器官的功能活动，是人体生命活动的基础和本源，决定着人的强弱寿夭。

决定人体强弱寿夭的不仅是先天精气或后天水谷营卫之气的盛衰多寡，还有“气”在人体内存在的状态。“气”的根本属性是运动变化的，其变化形式有动、静、聚、散、升、降、开、阖等。元气既为生命之根本，它的运动规律也就是人



的生命规律。这些运动规律又是由元气的阴阳变化决定的，动、散、升、开为阳，静、聚、降、阖为阴。养生就是要依据、把握元气活动的规律来健体强身，可以分为以下三点：一是顺时以益气，天地阴阳之气随四时五行变化，因此，养气就要“和于阴阳，调于四时”。二是谨食以助气，先天元气靠后天摄入的水谷营卫之气来补充，因此，饮食对于元气补益有非常重要的作用，和则生气，不调则损气。三是导引以行气，气贵充盈流动，滞郁就会引起疾病，所以，通过呼吸吐纳和动作导引可以促进元气流动和新陈代谢。

2. 阴阳学说

阴阳学说是中国古人用于认识宇宙万物的世界观和方法论，宇宙中任何一对相互联系的事物，都可以用阴阳两类概括，任何一种事物内部都可以划分为阴阳两个方面，或两种对立的趋势，阴阳使事物体现出无限的可分性。阴阳学说包括的主要内容有阴阳的相互对立、相互消长、相互依存和相互转化，这也是人们认识人体生命活动的基本观点。

人体正常的生命活动，一方面决定于人体内环境中阴阳两个方面要保持协调平衡的关系，如气和血之间，血属阴，气属阳，血为气之舍，气为血之帅，气行血行、气滞血瘀，血行气行、血瘀气滞，维持两者之间的平衡，才能保持人体正常的生理状态；另一方面，还决定于人与外界环境之间的阴阳和谐统一。人体内外环境是由多种可变因素组成的，按阴阳学说来看，这些多种类、多层次、多尺度、多参数的可变因素，实质上反映了人体内外环境充满了阴阳现象。对于内环境而言，若表现出阴平阳秘的协调平衡，人则健康；若阴阳失调，就会出现阴阳某方面的偏盛或偏衰，则会导致人的生命力减弱，或产生疾病。对于外环境而言，若能使人体适应自然、社会环境的变化规律，则达到了人体与自然、社会环境的阴阳和谐统一，就会有利于人的健康长寿，否则，就会生病、减寿。可见，保持人体内环境的协调平衡，保持人体与外界环境的和谐统一，就是促进生命力的发展。所以，阴阳平衡是养生方法的指导思想和根本原则。

养生就是要根据阴阳平衡的观点，以身体练习为基本手段，调和影响人体生命活动的内外环境因素，按照“补其不足，泻其有余”的原则，调节机体的阴阳平衡，使之朝着阴气平顺、阳气固秘的“阴平阳秘”状态发展，达到培补元气、真气，滋阴壮阳、健康长寿的目的。

3. 五行学说

五行学说是根据木、火、土、金、水五种物质特性来分析、引申、推演、归

类自然界事物或现象的学说。五行学说认为事物在五行中并非孤立、静止的存在，而是具有相生、相克、相乘、相侮的关系，彼此之间相互联系按照一定的方向和序列使事物不断地处于发生、发展和变化之中。

五行学说在养生方法中的运用主要表现在以下两个方面：

一是把人在生命活动中所表现出来的复杂事物和现象，按五行的特征进行了分类。如把五脏归属于五行，并把五脏所表现出的生理、病理现象也与五行联系起来。五脏按五行的特征取象归类，肝喜条达，有疏泄功能，归属于木；心有温煦功能，归属于火；脾能运化水谷，化生气血，归属于土；肺宜清肃宣降，归属于金；肾主水，藏精，归属于水。通过五行间生、克、乘、侮的关系，可以认识、阐释和探索五脏中各脏的变化及其相互间的联系，说明养生过程中人体内部各组织器官及其功能间具有协调统一关系，人体与自然环境也具有和谐统一关系。

二是五脏之间保持着相生、相克的关系，以维持脏腑间相对的动态平衡，如肝血足可以济心阳，心阳足可以温脾去湿，但是脾喜燥恶湿，肝血过强又对脾阳运化不利，所以彼此之间需要维持一个动态平衡关系。根据五行生、克、乘、侮的规律，在人体生命的活动过程中，机体组织器官及其生理功能之间，不仅容易出现生克制化维系生命活动动态平衡的正常现象，也容易出现因相乘、相侮而引发的不正常现象，导致脏腑器官的器质和功能失衡、病变或衰竭。

很多养生方法都运用五行学说指导实际应用，如五禽戏中五种动物与五行的对应关系，怒目与肝气疏泄、气力增长的关系，六字诀中六个字诀的排列顺序等，都把五行学说作为阐释和探索人体生命活动的观点和方法论。

4. 整体观

中医学认为，人的形体是由五脏六腑五体诸窍组成，虽然每个组成部分都有各自的组织结构、形态和功能，但从人体生命活动的整体特征来看，各个部分是不可分割、相互协调、相互为用的，所以人体是一个统一、完整的有机整体。中国传统哲学认为，人处在天地之间，生活于自然环境之中，是自然界的一部分，与自然具有相适应的关系，与自然共同受阴阳五行法则的制约，并遵循同样的运动变化规律。因此，在养生思想和方法中体现出来的这种人体内部和人与自然之间息息相关的关系被称为整体观。

养生需要按照自然法则和人体规律来养护生命，炼养形神，这一点体现在以下三个方面：一是五脏通过阴阳平衡规律，协调脏腑阴阳、气血的偏胜偏衰，促进人体朝着阴平阳秘的健康状态发展，同时还要通过经络把各脏各腑、四肢百

骸、诸窍上下内外沟通,使气血运行到全身各处,通过精、气、血、津液的充养作用,来实现人体生命活动;二是养生要顺应自然环境的变化,“法则天地”“把握阴阳”“分别四时”,如《黄帝内经》提出要根据春、夏、秋、冬四季气候环境的变化采取不同的养生方式等;三是认为人体器官与宇宙结构相互对应,可以通过阴阳五行八卦等符号体系,将两者统一起来,如六字诀中,“嘘”字诀属木、主肝,“呵”字诀属火、主心,等等。

5. 形神统一论

两千多年以前,古人就认识到精神起源于肉体,正如荀子所说:“形具而神生。”中医学也认为精神生活的物质基础是人体,特别是脑的机能,但同时精神活动也能够调节机体的运动功能,使形以神为生命的标志。所以养生要求“形神共养”,使形体康健、精神健旺,两者均衡发展。

在养生实践中,要求不仅注重形体的养护,还要注意精神的调摄,具体要做到:一是“恬淡虚无,精神内守”,使心情放松、心态平和,避免七情(喜、怒、忧、思、悲、恐、惊)过度的伤害;二是通过姿势的调整,辅以呼吸的锻炼和心神的修养,来疏通经络、活跃气血、协调脏腑、平衡阴阳,起到锻炼真气、培育元气、扶植正气的作用,达到抵御外邪、祛病强身的目的。

第二节 传统养生功法的内容和分类

传统养生功法是祖国优秀文化的重要组成部分,是传统养生学说和强身健体的锻炼方法相结合的民族智慧结晶,它主要通过人体自身的姿势调整、呼吸锻炼和意念控制,使身心协调发展,以达到增强人体机能和延年益寿的目的。

传统养生功法旨在发挥人的主观能动性,通过有意识地自我控制心理、生理和肢体活动,取得增强体质、防病治病的效果。按照运动形式,其内容大致可以分为动功和静功两大类;按照功法来源,大体可以分为道家功法、医家功法、武术功法等;按照锻炼效果,大概可以分为保健功法、强壮功法、疗病功法等。

本书根据锻炼时的主要特点,把传统养生功法分为三大类,即静功、动功、保健功。练功时身体姿势处于相对安静状态,以调心、调息为主,不断加强意念对自身控制能力的功法,属于静功;练功时以多变的肢体动作为运动特点,以调身、调息为主,通过身体姿势变化加强对气机运行影响的功法,属于动功;运用自身按摩、拍击等锻炼方法,达到疏通经络、调和气血、增进健康的功法,属于

保健功。

动功、静功之分是根据功法运动时的主要特征加以区别的。实际上,不少静功中也有肢体运动或按摩拍击等动作,运用于功前、功后,或穿插于不同的练功阶段中,不过仅作为辅助措施而已。同样动功功法中也有静功的练习,如动作结合意念与呼吸的锻炼等。按摩、拍击这类功法除单独练习外,还常被用作动功、静功锻炼的辅助功法。

一、静 功

静功是指在练功过程中,练功者的形体和位置基本保持不动,并结合意念运用和呼吸调整,以达到锻炼身体内部机能为目的的养生功法。静功练习可以使机体心神宁静,杂念减除,气血和畅,精气充沛。

静功练习时,一般采取坐、卧、站等姿势,无论采取哪一种姿势,都要做到全身稳定、内部舒松,防止强直和松垮。具体要求是:虚领顶劲,头正身直,下颌微收,眼帘下垂,耳注于息,舌抵上腭,眼敛观鼻,含胸拔背,两腋松开,沉肩垂肘,松腰松胯,尾闾中正。在保持练功要求的正确姿势前提下,使机体内外最大限度地处于松静状态,神经、内脏、关节、肌肉就能充分放松。

呼吸调整一般采用均匀、细缓、深长的腹式呼吸。一般先从自然呼吸锻炼入手,自然呼吸要求不用意、不拿劲,一切顺其自然,待呼吸达到深、长、匀、细的程度时,逐渐进入腹式呼吸锻炼阶段。腹式呼吸一般与意念锻炼相结合,即意念配合着呼吸,以意引气。学练腹式呼吸,必须在松、静、自然的呼吸基础上进行,不能憋气,意念也不可过于紧张,以不疾不徐为宜。呼吸的调整,可使机体进一步得到放松和入静,锻炼、诱发、调整人体内的“真气”,以循经络运转全身。

意念的锻炼是静功的主要环节,练意在古代称为调心、凝神、存神等,是指练功时把注意力集中到身体的某些指定部位上或某一事物上,使人的思想、情绪、意识逐渐安静下来,排除杂念,使大脑进入一种宁静、虚空、轻松的精神境界,从而调动人体内在的潜力,发挥自我调节的生理功能。练功时,对姿势和呼吸的调整,都是在意念活动支配下进行的,因此,意念在功法锻炼中起着主导作用。但是需要注意的是意念活动要在放松自然的前提下进行,要“似有意似无意”“勿忘勿助”,不可强行操作,以免造成精神上的紧张。

按照对调心锻炼和调息锻炼的侧重,静功又可以分为以下两类:

1. 以锻炼呼吸为主的静功。这类功法以锻炼腹式呼吸为主,其方法主要有

顺腹式呼吸法、逆腹式呼吸法、停闭呼吸法、丹田呼吸法、胎息法和六字诀吐纳法等。通过呼吸锻炼可以调动人体的内气，使之逐步聚集、储存于身体的某一部位，并循经络运行，疏通经络气血。

2. 以锻炼意念为主的静功。其主要方法有：以“定点意守”为特点，通过意守身体某一部位，如丹田、穴位、脏器等，使思想逐渐入静，达到“凝神聚气”的效应；意守体内或体外的意境，按照既定的自我暗示内容作认真的想象，体内如五脏器官、气息流动等，体外如自然景观、特定情境等，诱导练习者进入一种入静、放松的境界；以意念引导经气在人体内循经络运转，一般多以任、督脉为主线，或沿任、督脉循环，以此来锻炼人体内部经气的运行。

二、动 功

动功是相对静功而言的，主要是通过练功者肢体的不断运动变化，使意气相随，起到畅通体内气血、舒筋活络的作用，具有松静自然、柔和均匀、意气相随、动静相兼等特点，一般由三个部分组成，即肢体运动、呼吸调整和意念运用。

根据“流水不腐，户枢不蠹，动也，形气亦然，形不动则精不流，精不流则气郁”“动摇则谷气消，血脉流通，病不得生，譬如户枢终不朽也”的指导思想，从古至今，养生家们创造了许多动功功法。这些功法的动作大致包括了肢体的伸屈、拧转、仰俯等活动，并按一定的规律有节奏地运动，以强筋健骨，提高关节的灵活性，加强全身的气血流通，全面增强体质。

在呼吸锻炼上，有的动功功法强调呼吸和动作的协调配合。一般当动作为开、伸、起、收、蓄时，配以呼气；合、屈、落、放、发时，配以吸气。也有的动功功法，呼吸顺其自然，不强调注意呼吸。但无论采取何种呼吸方式，都应该注意呼吸的自然畅通，不可憋气。动功锻炼，既要求在思想安静状态下进行，又要求动作和意念相结合，精神贯注，思想集中到每个动作上去。对强调呼吸锻炼的动功，要掌握好对呼吸的严格要求，使其恰到好处，以有助于动作和意念的结合。动功锻炼可起到“外练筋、骨、皮，内练精、气、神”的作用。按照动功锻炼中对待内练和外练的不同侧重，又可分为以下两类。

1. 以内养为主的动功。这类功法的肢体运动要顺其自然，要注意意念的调节和呼吸的锻炼，以增强疏通经络、调和气血、平衡阴阳、调整脏腑的功能。锻炼时动作要轻松、柔和、缓慢，精神集中、专心致志，心平气和、呼吸自然、气沉丹田、以意为主，劲由意生、劲力松沉。如从古代宣导舞发展而成的仿生式导

引的五禽戏，针对医疗保健需要而编创的八段锦、十二段锦，以及由太极拳衍生的太极导引等功法都具有这些特点。这些功法运动量相对较小，比较适合中老年人、体弱者及慢性病患者练习。

2. 以外练为主的动功。这类功法比较注重肢体运动，活动幅度较大，有时还伴有发力动作，通过加强对肌肉、关节、筋骨的牵拉，能有效发展肌肉力量，增强关节灵活性和韧带弹性。其动作刚柔相济，刚中有柔，柔中见刚，不拘不僵，可以促进机体内部气机运行，改善脏腑和经络的机能。在锻炼时，要外动内静，意念上保持松静状态，以利气血畅行；动作上保持运动状态，以利筋骨强健；并要根据动作调整呼吸，使两者自然协调配合。有些功法的动作要求发力，一般在蓄气时需要吸气，发力时需要呼气，以气助力，气力相合，力贯四肢。如以锻炼筋骨肌肉、强身壮力为主的易筋经，以及从一些武术基本功移植过来的功法就具有这些特点。这些功法运动量相对较大，比较适合青年人和身体较强壮者练习，又可以分为以提高肢体关节活动幅度及肌肉舒缩性能为主的柔功和锻炼形、意、气、劲完整一体的强壮功。

第一，柔功

柔功是锻炼提高身体柔韧素质的功法，经常练习可以提高肌肉、韧带的柔韧性与弹性，增强关节的灵活性与稳定性，发展速度、力量、协调和控制能力，起到强筋壮骨、疏通经络、调和气血的功效。柔功主要分为肩臂功法、腰部功法、腿部功法等。

肩臂功法，主要用于增进肩关节韧带的柔韧性，加大肩关节的活动范围，发展肩臂力量，提高上肢运动的松长、舒展、环转等能力，主要的练习方法有压肩、绕环、抡臂等。

腰部功法，主要用于增大腰部的活动幅度，发展腰部力量，提高腰部的柔韧性、灵活性、协调性，主要的练习方法有俯腰、甩腰、涮腰、下腰等。

腿部功法，主要用于加大髋关节的活动幅度，发展腿部的柔韧性、灵活性和力量等素质，提高下肢的伸屈、弹踢、跳跃等能力，主要的练习方法有压腿、搬腿、劈腿和踢腿等。

第二，强壮功

强壮功通过以气助势、以气助力、以气养生的练习，以达到内外兼修、内强外壮、增加功力、增强技能的目的。强壮功通过以意领气、以气运身、以身催力的练习手段，增强力量、速度、耐力等运动素质，以达到意与气合、气与力合、内外合一、劲力齐整的目的。强壮功练习时要注意呼吸和劲力、劲力和意念的配合，少林强壮功即为这一类功法的典型。



三、保健功

保健功是指运用简单的手法，通过自己的双手或器具在体表某些部位或全身进行按摩、点穴、拍打，达到防病保健、养生益寿或减轻某些疾病症状的功法，主要包括自我按摩法和自我拍打法。保健功可单独练习，也可作为其他功法的辅助功法；既可用于保健，也可用于治疗，对体弱者和老年人尤为适宜。

1. 自我按摩法。按摩法在古代多与其他导引功法相结合练习，因此导引按摩往往并称。后世的按摩法，主要用于临床治疗，多为他人按摩，已成为独立的医学分科。列入养生内容的按摩，主要以保健为目的，在具体操作上多为自我按摩。常见的按摩方法有：目功、耳功、舌功、叩齿、漱津、浴面、项功、揉肩、擦胸、揉腹、搓腰、搓尾闾、摩丹田、浴手、浴臂、浴大腿、揉膝、擦涌泉等。常用手法有点、推、拿、揉、捏、按、压、摩等。操作时，可重点在某一部位上进行，也可全身操作，其顺序一般是头面、躯干、上肢、下肢，也有的循人体经络进行。

2. 自我拍打法。用手或器具有节律地拍打自己身体某一部位，对机体产生震动刺激，具有消除疲劳、疏通经络、调和气血的作用。这一类手法较为简单，拍打时要求腕关节放松，在腕关节屈伸的同时，前臂协调动作，增加拍打的弹性，保持一定的平稳性和节奏感，刚柔相济，使力量得以渗透，加强作用和效果。常用的手法有拍、击、叩、弹、琢等。自我拍打的范围可重点在某一部位或全身，也有一定顺序，如《调气圭臬》载有：“行打功，先左后右，凡手足四面、肋胁腰腹、肩腋臂腿、脊膂、臀囊俱打到。若腹中有恙，腹须多打，打觉畅舒，正以去病也。但必须顺打而下，依次而行，切勿颠倒错乱。”对于拍打方法也有“不必太重，先轻后重，总以打去自觉适宜为度，切勿勉强”的要求。

五” 师道。 尹玉其碧， 尹中其玄， 尹沃其泉， 尹玄玉不悉其因， (牛爱军) 尹 既要然心养静重代到， 尹玄“害大而养直以， 阴空大至” 仰新利干益其五” 尹 志更情被， 中区慈科具谷。 卷首玄主养其由尹玉言报而， 置首要首玄新尹玉言报 似要主养， 以河。 尹天即对落， 良善以回中痛立， 宁安志解时， 似开静凡未要暗 武武新以炎