

中华美容气功



天津人民出版社



中华美容气功

杨一工 著



天津人民出版社

中华美容气功

杨一工编著

★

天津人民出版社出版

(天津市赤峰道130号)

天津新华印刷三厂印刷 新华书店天津发行所发行

787×1092毫米 32开本 8.125印张 2插图 155千字

1990年12月第1版 1990年12月第1次印刷

印数：1—10,000

ISBN7-201-00568-5/G·220

定 价：4.05元

内 容 提 要

人的美是与生俱来的，

人的美又是可以创造的，

高级化妆技巧固然可以使人艳丽一时，但欲留住青春的光华，使您的天然丽质更富于魅力就必须依靠气功。

本书将为您提供各种行之有效的美容气功及健美减肥功法三十余种，其中有浅有深，有简有繁，有静有动，既有系列功法，又有局部功法，既照顾了初学者，又适于有一定功底的读者选练，力求做到雅俗共赏，老少皆宜。

本书除集古今气功美容之大成外，还对鲜为人知的外气美容法进行了探索性的论述，有气功基础的读者可以从中得到新的启迪。

历代气功典籍浩如烟海，汗牛充栋，唯独缺乏气功美容专著，本书力求从科学性、实用性的原则出发，来填补气功领域中这一空白。

导 言

现代人对美的准则看法尽管不完全一致，但综合其共同之处却不外乎以下几个方面。首先美应该是建立在健康的基础之上，一个百病缠身的人是无论如何也谈不上美的。有了结实的身体和健美的体型，还要保持正常大方的姿态，故意做作的人也不会给人以美的感觉。当然皮肤健美也非常重要，皮肤光滑、润泽、细嫩、富有弹性是一个人年轻的象征。一头秀发也可以给人的容貌增色不少，而优雅的仪表、翩翩的风度更是令人难忘，于是追求美的人越来越多了。

爱美之心，从古到今人皆有之，古人采用砒霜美容就是一个很好的例证，砒霜可以使人面色红润，终生不退，但用量不当即可致人于死，古人为了美容要以抵押生命为代价。代价尽管高昂，却为以后的药物美容开创了一条道路，遗憾的是近代美容药物毒性虽然大大降低，但效果不能尽如人意，于是人们又转向化妆美容，以求用遮遮掩掩的技术来体现对美的追求。

化妆法诚然不负众望，能使人们迅速达到美容的目的，但它给人带来的美却是短暂的，一觉醒来，洗漱之后又须重新化妆，劣质化妆品往往损伤人们的皮肤，而高级化妆品又往往价格昂贵，令人望而却步。可最大的遗憾还不在于此，

化妆遮掩了人类的天然丽质，使化妆者失去了生命本身所赋予的自然美，从而又使人产生了新的苦恼。

在美容这个领域内，还有很多办法可以使人增色添姿。整形手术可以改变人的容貌，但大多适用于容貌有缺陷的人，多数人容貌没有缺陷，所以并不需要整形，更何况整形手术费用很大并且有一定的风险。桑拿浴有美容的效果，但需要相应的设备和条件。

本书所介绍的气功美容法，将为您提供一个新的美容领域。由于它安全有效、经济方便，因此几千年来在我国广为流传，至今不衰。

人的美一方面与生俱来，另一方面又是可以创造的；而气功美容正是针对以上这关键性的两点，通过调整身心机能，来开发、创造人的天然美，而天然美所赋予人的魅力是任何化妆美所无法比拟的，这就使得气功美容具有与化妆美容根本不同的效果。

气功在我国有着几千年的悠久历史，气功不仅能通过激发人体固有的潜力，调动人体各部机能来达到强身健体、祛病延年和美容的目的，更重要的人们在气功锻炼的过程中精神境界与气质风度还可以得到升华与提高，从而使人由外到内，从形到神都产生美的效果。

人们常说的“鹤发童颜”，就是古人美容健身的绝妙写照。我国宋代著名文人苏东坡在记述这些美容方法时说过：

“其法至简易，惟在常久不废，即有深功，且行一、二十日，精神自己不同，觉脐下实热，腰脚轻快，面见有光。”可见早在宋代人们就非常普遍地采用气功美容的方法，这种方法

不仅在民间倍受青睐，也为当时的上流社会所重视，真可谓雅俗共赏。

采用气功美容，自然首先要了解与掌握气功，为此本书特为读者准备了几套美容基础功，其功法有简有繁，有浅有深，有静有动，既照顾到初学者，也适于有一定气功基础的读者选练。

这些功法可以帮您尽快进入气功态，进入气功态后，再练各种自我美容功或健美减肥功将会事半功倍，收效可日益明显。本书辑录的自我美容功和健美减肥功共三十余种，其中既有系列性的，也有局部性的，读者可以根据自身需要酌情选择。

如果您有了一定的气功基础，还可以通过发放外气来为他人进行外气气功美容。目前我国搞外气美容的气功师为数不多，笔者应澳大利亚气功科学研究会的要求，曾对外气美容做过一些探索。本书最后两节将把通过探索取得的经验奉献给读者，供有志于外气美容事业的气功爱好者和美容爱好者参考。

松静自然是练功成败的关键，因此希望读者在练美容气功时一定要全身放松、面带微笑（这样将有助于面部肌肉放松）。要学会把周围环境中的一切干扰都虚虚无无地逐渐淡化。在淡化干扰的过程中您会发现，自己竟像天空一样了无尘垢，澄彻透明。您好像又回到童年时代，甚至婴儿时代。此时的您心澄目明，周身畅达，眉宇舒展，洞鉴八荒，内心中漾出恬淡，愉悦、幸福，这美好的感觉渐渐地充溢整个躯体，再透过躯体向外界扩展，随着功力的增加可扩展到整个

太空。到那时，天地将与您融为一体，扩展中您会感到疲劳、疾病、烦恼、郁闷、紧张、焦虑都荡然无存，换回来的是宇宙间的浩然正气，是光明和生机。

扩展中您还会感到您的躯体也在逐渐扩大，您在天地间周身通明，越来越美，越来越富于魅力。气功态趋于结束、当您再气归丹田时，天地间精灵之气也就尽入体内了，如此日久天长地汲取日精月华，汲取大自然中取之不尽的浩然之气，您肯定会比您的实际年龄年轻5—10岁，甚至更多。

除美容效果外，气功给您带来的还将是健康与长寿，修养与风度，通过锻炼，您可以完全符合现代人美的标准。

(21) 气功采气法(三)

(22) 气功采气法(一)

(23) 气功采气法(二)

(24) 气功采气法(三)

目 录

(25) 气功采气法(二)

• 导 言 (1)

• 美容基本功

(一)采气功..... (3)

一、采气对象 (3)

二、采气时间 (4)

三、采气姿势 (4)

①站桩采气 (4)

②马步桩采气 (4)

四、呼吸 (5)

五、意念 (6)

六、遥采 (6)

七、收功 (6)

(二)灵源开发功 (7)

一、下极开发法 (7)

①下极为历代功家必守之地 (7)

②下极能源库的具体位置 (8)

③怎样意守 (9)

二、上极开发法 (10)

①为什么要开发上极 (10)

②上极的具体位置 (11)

③怎样意守 (11)

三、练功注意事项 (12)

(三)速效发气法 (12)

一、拉气发气法 (12)

二、阴阳对拉气 (13)

三、八卦阵拉气 (14)

(四)捧气贯顶法..... (14)

第一节：预备式 (15)

第二节：前起侧捧气 (16)

第三节：侧起前捧气 (17)

第四节：侧前起捧气 (19)

第五节：回气 (19)

第六节：收式 (19)

• 自我美容功

(五)玉容童面功..... (23)

(六)点穴防皱美容功 (24)

一、姿势要求 (24)

二、动作要点 (25)

(七)红颜嫩肤功..... (25)

(八)三“8”运气法 (26)

一、预备势 (27)

二、功法 (27)

三、练功时间 (28)

四、诀窍 (28)

(九)固齿功 (29)

一、搅海吞津 (29)

二、叩齿牢牙 (29)

(十)健鼻功 (30)

(十一)美耳益听功 (30)

(十二)明目益视功 (31)

一、保炼眼神 (31)

二、明目益视 (32)

三、明眸增辉 (32)

四、益脸防皱 (33)

(十三)运气明目静功 (33)

一、静立养气基本功法 (33)

二、开合运外气转眼法 (34)

①开合运气法 (34)

②运外气转眼法 (35)

三、静坐内气转眼法 (36)

①静坐法 (36)

②运内气转眼法 (36)

(十四)美发导引术 (37)

(十五)固发术 (38)

(十六)女性玉龙矫柔术 (39)

一、何谓玉龙矫柔术 (40)

二、玉龙矫柔术功法 (41)

①姿势与禁忌 (41)

②凝神法 (42)

③调息法 (42)

④神息相依 (45)

三、莲宫进蕊观想法 (46)

四、练功注意事项 (47)

五、本功法能治什么病 (48)

(十七)床上八段锦 (48)

一、姿势 (49)

二、意念 (50)

三、呼吸 (50)

四、动作 (51)

第一段：干沐浴 (52)

①浴手 (52)

②浴臂 (52)

③浴头 (53)

④浴眼 (53)

⑤浴鼻 (54)

⑥浴胸 (54)

⑦浴腿 (54)

⑧浴膝 (55)

第二段：鸣天鼓 (55)

第三段：旋眼睛 (56)

第四段：叩 齿 (56)

第五段：鼓 漱 (56)

第六段：搓腰眼 (56)

第七段：揉 腹 (57)

第八段：搓脚心 (58)

(十八)回春美容功 (58)

第一节：练功注意事项 (59)

一、练功是件快乐的事 (59)

二、“缓慢”才会有效果 (59)

三、练功前的注意事项 (60)

四、练功时的注意事项 (61)

五、呼吸法要领 (61)

六、练功结束时的注意事项 (62)

第二节：脚部回春美容法 (62)

一、衰老由脚部开始 (62)

二、脚部功法 (63)

①弹趾式	(63)
②扭转式	(64)
第三节:腰部回春美容法	(64)
一、腰是现代人的弱点所在	(64)
二、腰部功法	(65)
①俯身式	(65)
②抱膝式	(66)
第四节:腹部回春美容法	(67)
一、排出宿便	(67)
二、腹部功法	(68)
①按腹式	(68)
②举腹式	(69)
③前倾式	(69)
第五节:手、臂、肩回春美容法	(70)
一、肩酸能根治	(70)
二、手部功法	(71)
①扭转式	(71)
②摩擦式	(72)
三、臂部功法	(72)
①上推式	(72)
②交叉式	(73)
四、肩部功法	(73)
①外小叶式	(73)
②内小叶式	(74)
第六节:颈部回春美容法	(74)
一、人类的颈部不能回转	(74)
二、颈部功法	(76)
①转颈式	(76)
②被动式	(76)

⑧摩擦式	(77)
第七节：面部回春美容法	(77)
一、导引术造就容貌	(77)
二、脸部功法	(79)
第八节：鼻部回春美容法	(79)
一、恢复失去的嗅觉	(79)
二、鼻部功法	(80)
①摩擦式	(80)
②洗鼻式	(80)
第九节：口腔回春美容法	(81)
一、产生唾液阻止衰老	(81)
二、牙龈的功法	(82)
①轻敲式	(82)
②蘸盐摩擦式	(82)
三、唇的功法	(82)
四、产生唾液的功法	(83)
第十节：眼睛回春美容法	(83)
一、眼睛衰弱也能治愈	(83)
二、眼睛的功法	(84)
①旋转式	(84)
②服气式	(84)
③洗眼式	(85)
第十一节：头发回春美容法	(87)
一、头发不需要洗发精	(87)
二、头发的功法	(88)
①揉敲式	(88)
②剃头式	(88)
第十二节：耳部回春美容法	(89)
一、耳朵是衰老的指针	(89)

二、耳的功法.....	(89)
①闭目转睛式.....	(89)
②摩擦插耳式.....	(90)
(十九)返还术	(90)
一、辅助功法.....	(91)
二、主要功法.....	(92)
①弓推运气法.....	(92)
②竹节运气法.....	(93)
③会阴长降运气法.....	(94)
④肝胆运气法.....	(95)
⑤蹲跳步法.....	(96)
⑥腋云步法.....	(97)
⑦放松活步法.....	(97)
⑧摩擦法.....	(97)
⑨收功法.....	(98)
(二十)不老坐功	(99)
一、四季练功安排.....	(99)
二、不老坐功功法	(101)
①压大腿转颈式	(101)
②压小腿转颈式	(101)
③握拳压膝式	(102)
④伸拳转头式	(102)
⑤挽弓式	(102)
⑥托举式	(103)
⑦抬膝式	(103)
⑧托举压腿式	(104)
⑨弓仰托举式	(104)
⑩跪坐伸脚式	(105)
⑪后仰伸脚式	(105)

⑫俯撑转头式	(106)
⑬紧缩速立式	(106)
⑭转颈蔽背式	(106)
⑮转头拉肘式	(107)
⑯盘坐倾身式	(107)
⑰弹立转头式	(107)
⑱勾脚式	(108)
⑲拉肘仰视式	(108)
⑳拉肘握拳式	(109)
㉑托举踏地式	(109)
㉒拳背压膝式	(110)
㉓托举压脚式	(110)
㉔后仰伸腿式	(110)
(二十一)太古意气功	(111)
(二十二)润手嫩肤功	(114)
一、展指高举	(115)
二、握拳伸掌	(115)
三、蠕动十指	(115)
四、按摩指掌	(115)
五、放松入静	(116)
(二十三)行气法	(116)
一、点线面体行气法	(117)
①点行气法	(117)
②线行气法	(118)
③面行气法	(118)
④体行气法	(119)
二、“髓化气”功法	(120)
①姿势	(120)

②运气	(121)
③收气	(121)
④行气	(122)
⑤收功	(122)
• 健美减肥功	
(二十四)面壁蹲起减肥功	(125)
一、平臂蹲起势	(125)
二、贴壁蹲起势	(126)
(二十五)轻身健美功	(127)
一、预备势	(127)
二、双腿直抬势	(127)
三、仰卧起坐势	(127)
四、屈膝挺腰势	(128)
五、蹬车运动势	(128)
六、收功	(128)
(二十六)张云麟减肥健美功	(128)
第一部功, 玉蟾吸真功	(129)
第二部功, 观音莲花座功	(131)
第三部功, 玉蟾翻浪功	(133)
第四部功, 站桩功	(135)
第五部功, 健美提阳功	(136)
第六部功, 内脏跳动功	(137)
第七部功, 玉蟾饮津功	(137)
第八部功, 快速吸真功	(138)
第九部功, 自然舒脏功	(138)
(二十七)健体益形功	(138)
一、拍腹助肾	(139)
二、单鞭抽背	(139)