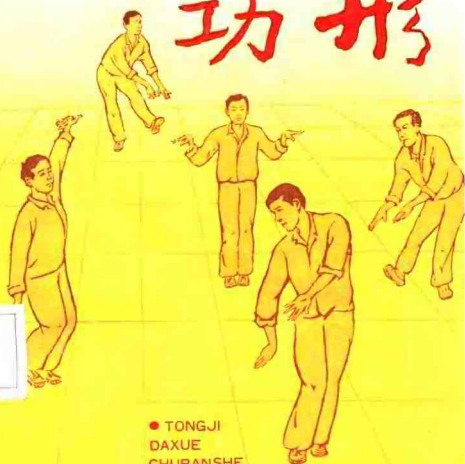


曹再慶編著

# 蛇形氣功



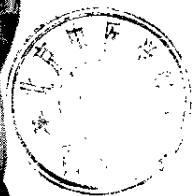
● TONGJI  
DAXUE  
CHUBANSHE

庫本

曹馬龍編著

同濟大學出版社

# 蛇形氣功



● TONGJI  
DAXUE  
CHUBANSHE

1204187

## 内 容 提 要

蛇形气功是作者根据蛇的形态,及其活动特性设计,并经长期摸索和实践,结合气功、八段锦等功法,潜心研究独创的一门颇有特色的气功锻炼养身的方法。

蛇形气功是防病治病,延年益寿的保健医疗功法。全套共有九节,以蛇的形态为主体,丹田为动力,每一节约花时五分钟。

本功法简单易学,经在公园教学多年,证明该功法具有促进血液循环,疏通经络,促进肠胃蠕动,对消化道疾病的胃窦炎、萎缩性胃炎、心血管系统疾病的高血压、冠心病、心绞痛、血管性头痛以及神经衰弱症、早中期颈、胸、腰椎肥大等,都有一定疗效。

责任编辑 曹炽康

封面题字 赵冷月

封面设计 陈益平

## 蛇 形 气 功

曹再庆 编著

同济大学出版社出版

(上海四平路 1239 号)

新华书店上海发行所发行

常熟市印刷二厂印刷

开本: 787×1092 1/32 印张: 2.625 插页: 1 字数: 60千字

1991年7月第一版 1991年7月第一次印刷

印数: 1-4000 定价: 2.00元

ISBN7-5608-0807-7/G·36

7/146/16

更文明的民族，或至少那些美感发展得比较好的民族，都对蛇的美，尤其是蛇类像行云流水那样的优美动作留下了印象，就是蛇（SERPENT）这个词，也是由一个梵文词根派生而来的，而那个梵文词根的意思便是蛇或流水。

[英] H·W·帕克《蛇类》

---

## 序 言

脊柱在人体的健康中占有重要的地位。人到晚年，每有脊柱弯曲变形，致体姿异常。若能维持脊柱的正常形状和功能，对抗病强身，延年益寿均有莫大好处。东汉末杰出医家华佗主张学虎、鹿、猿、熊、鸟的形象以增强体质，创造出仿生动作“五禽戏”，受益之处，至今不衰。这是华佗对健身方法的贡献。再说祛病，以华佗命名的“华佗夹脊”穴位，位在左右椎侧，可以以之主治头颈部、上肢、下肢以及胸、腹、盆腔内脏器官等疾患。这是华佗重视脊柱对治疗医学的贡献。同时这也足以说明与脊柱共存的神经系统在疾病治疗中的作用。

曹再庆先生从对自身多种疾病的顽强斗争和刻苦锻炼中，创造出一套“蛇形气功”的功法。他着眼于蛇的脊椎活动的独特形象以及相应功能，师法蛇形，仿生蛇体，存意蛇行，使人体的脊柱活动从蛇的动态中悟出一系列的锻炼方式，而且在强身治病的实践中获得了显著的效果。

如今，“蛇形气功”一书行将出版，因我与作者相处经年，知之较多，当乐为之序。并且希望广大读者披阅之余能够从中汲取有益的东西为己所用，达到强身祛病，延年益寿的目的。

夏宗辉

于上海市气功康复研究中心

1990年7月6日

---

夏宗辉，上海市气功康复研究中心副理事长、上海市气功科学研究会顾问，  
上海气功师协会副会长。

## 自序

1956年,我先是患上了神经衰弱症,后来,高血压、心悸和胃窦炎等疾病相继出现,真是性命交关。经多方寻医觅方,见效甚微。此时,我心境忧郁,神经衰弱症也日益严重,常常是夜不能寐,以致体质虚弱。患病时期,使我深受痛苦和死神的折磨。幸运在这年,我经亲友介绍,拜上了著名太极拳家和空劲气功师田兆麟先生为师,从学拳艺和空劲气功。翌年,尊师不幸谢世。我又跟随功底厚实的大师兄孙祥馥、符子坚深造五年,刻苦学拳练功。几年的顽强刻苦锻炼,使我尝到了甜头:体质有了增强,能适应旧时的拳功重技术、求实战的苦练,同时也掌握(包括主要依靠自己多实践多琢磨)了一些太极拳理论和气功特点。这些为我能闯出一条自己的新路子即创编一套能为大众祛病健身用以延年益寿的气功功法立下了基石。

人类为什么会患病?我国传统医学认为不外乎因体内正气不足或阴阳失调或气血不畅所致。然而现代医学的结论或解释要严谨些,分类细些,例如对现时社会出现的许多病案调查和科学研究表明,不少疾病、症状、治疗及预后都与心理、社会因素息息相关,其中有的疾病就是心理因素直接引起的。心理因素是通过神经心理、神经内分泌和免疫三个系统的相互联系起作用的。医学家将由心理因素引起的疾病称之为“心身疾病”。实际上,我患的神经衰弱、心血管疾病和胃窦炎等,也正是心身疾病的表现与症状。只不过,50年代我国还未出现对心身疾病的研究。

对我来说,在久服中西药奏效不大的情况下,把学拳练

功作为唯一的选择。我的体会是，能攻克疾病，健康自己，除必要的药物外，主要要靠锻炼身体，而最值得推崇的锻炼方法是气功（当然结合拳术如太极拳更好）。因为气功锻炼除了能调节中枢神经与交感神经外，对改善情绪，恢复元气，自我康复往往能奏效。所以，我们也不难理解，我国会有成千上万人在习练气功以疗病保健了。我正是靠学拳练功，更贴切地说，是靠练蛇形气功来疗病保健的。

在练功30多年的生涯里，我悟出了一个道理。这个道理就是学拳练功，祛病保健，刻苦锻炼，研究摸索，闯出自己的一条新路。我们常说要学习消化，这消化的“化”，就是指吸收或创新。事物的发展，贵在推陈出新。例如在拳术历史上，杨式太极拳创始人杨露禅不正是从陈氏太极拳中“化”为自己的风格吗？这个历史事实，给了我一个启发，使我也想尝试将所学的拳功，结合中医学基础理论和本人当时身体情况，摸索出一种能防治心血管系统、消化道系统和运动-神经系统等疾病的属医疗保健兼养生性的气功功法。这种气功就是现在已在社会上被不少群众垂青并加以锻炼的蛇形气功。

蛇形气功是一种汲取杨架田派太极拳、八段锦等特点，结合气功原理，以仿生脊椎动物蛇的形态及其柔动来贯穿全套功法动作姿势的外动内静气功。蛇形气功的独到特点在于：尤重精神内守和松脊柱、动脊柱，其动作姿势是在以丹田为动力、腰部为轴心，模仿蛇样柔动，来达到调和气血，疏通经络，祛邪扶正，疗病保健的。为何要仿生蛇类应用于气功锻炼呢？这里有三个原因：一个是受古代名医华佗创编的世代流传至今的“五禽戏”之启发；另一个是决心消化从师傅、大师兄那里苦学来的拳、功，想有所发现，有所创新；再一个则是我认为蛇与龟一样是长寿动物（蛇为“动中静”动物，龟是“静中动”动

物),若能仿生蛇的动中静形态或象行云流水样的柔动,定能对人体受益匪浅。

从我们人类的脊柱及其功能上,我想到脊柱很像蛇体,经常运动脊柱,就能带动全身运动、促进血液循环、调整、改善脊柱神经和大脑神经,利于人体的健康。蛇是脊椎动物(也是爬行动物和恒温动物),其动静兼有,灵活敏捷,柔刚具备,优点确实很多。传说上帝的独生子耶稣曾号召他们的门徒向蛇学习,“要灵巧像蛇”。在世界各地,某些现代化的西医专科学校,以蛇作为校徽,表明了蛇在人的心目中同健康和医疗是有缘份的,尽管是出于某种传说。

在序的尾声,我想借用英国现代著名动物学家 H·W·帕克先生的一段赞美蛇类的话作为结束。他说:“更文明的民族,或至少那些美感发展得比较好的民族,都对蛇的美,尤其是蛇类像行云流水那样的优美动作留下了印象;就是蛇(SERPENT)这个词,也是由一个梵文词根派生而来的,而那个梵文词根的意思便是蛇或流水”(〔英〕H·W·帕克《蛇类》,北京科技出版社1981年版,第157页)。

本书在完稿过程中,我的长子曹华中给予我莫大的帮助。可以说,没有他的整理,这本书是不可能和大家见面的。次子曹华达为本书绘制了插图。此外,承蒙著名书法家赵冷月先生为本书题字和夏宗辉老师为本书作序,在此深表谢忱。

**曹再庆**

于1989年蛇年/上海

---

曹再庆,生于1928年7月,浙江鄞县人。退休前系上海胶带厂厂医,现任上海市气功康复研究中心理事,一级气功师,中国世界气功学会会员。



# 目 录

|                    |    |
|--------------------|----|
| 第一章 气功疗病保健的积极意义    | 1  |
| 第二章 蛇形气功的特点及其功能    | 4  |
| 第三章 蛇形气功的功理        | 11 |
| 第一节 松脊柱动脊柱的功理      | 11 |
| 第二节 树动根不动的功理       | 12 |
| 第三节 有效调和气血的多循环柔动功理 | 13 |
| 第四节 内外循环走意运气的功理    | 14 |
| 第五节 人体十四经脉循行及腧穴示意图 | 22 |
| 第四章 蛇形气功的锻炼要领      | 31 |
| 第一节 松、沉、动、静的原则     | 31 |
| 第二节 动作姿势上的若干要求     | 33 |
| 第五章 蛇形气功的呼吸法       | 36 |
| 第六章 锻炼蛇形气功应注意的若干事项 | 38 |
| 第七章 蛇形气功九节功法图解     | 40 |
| 第一节 旋球功            | 40 |
| 第二节 雄鹰展翅功          | 43 |
| 第三节 鲤鱼跃水功          | 46 |
| 第四节 白兔拜月功          | 52 |
| 第五节 双龙斗志功          | 56 |
| 第六节 飞马腾空功          | 59 |
| 第七节 水漫金山功          | 62 |
| 第八节 金猴滚球功          | 65 |
| 第九节 白蛇脱壳功          | 67 |
| 附录一 心意结合静养 省力节能益力  | 71 |
| 附录二 病例介绍(练功前后对照)   | 73 |

## 第一章 气功疗病保健的积极意义

气功源于我国，它在中华大地有着悠久的历史。例如在出土的战国时代竹简中就有“气在身，身在长，长者宽，宽者天，天者地，地者功”的记载，据说这是古代练功者的口诀。在我国最早的医学典籍《内经》中也有所记载，那时不叫气功，称之为“吐纳引导术”。在漫长的气功实践与练习中，古代医家和道家等发现气功可以调理气血，疏通经络，促进血液循环，有加强脏腑功能的作用。在古代，我国有相当一部分医疗水平较高的针灸医师多练气功，并有一定造诣，他们把气功的发放外气与针灸结合起来为患者治病。明代的杨继洲著《针灸大成》，里面有一部分虽论述针灸，但与气功有关。在“任脉经穴歌”中谈到：“扫除妄念，以静定为基本，而收视返听，含光默默，调息绵绵，握固内守，注意玄关，顷刻水中火发，雪里花开，两肾如汤煎，膀胱似火热，任督犹车轮，四肢若山石，一饭之间，天机自动，于是轻轻然运，默默然举，微以意定，则金水自然混融，水火自然升降。”意即要求心神收敛，以入静为基本原则，目内视、耳内听，绵绵呼吸，练功时用呼吸之气联络身和心，使精、气、神合而为一。练到一定的功夫，小腹开始发热，气沿任督二脉循环，从而完成了小周天的运行，便可心肾相交，水火相济，健身防病，同时也为发放外气打下了基础（韩鉴明：《略述〈针灸大成〉中的气功内容》）。气功发展到今天，已成为中医学的边缘分支，也成为一种有效的康复保健手段，诚如“医

学就是治病”一样，作为中医的组成部分气功最明显的特点是用于治病防病的，这是它的普遍而又有积极意义的地方。在治病防病的基础上，再显示出它的益智益寿功能来。

气功是一门科学。进行气功锻炼能使人的大脑皮层各区域脑波趋于同步，即使脑细胞活动有序化。这是气功入静的效应。现代科学研究还表明，气功能使人内耗降低，有助调整大脑神经，使熵增变慢，效能提高。气功锻炼又能使皮质与生长激素的分泌量明显降低，蛋白质更新率亦降低，而这将促使免疫功能有所提高，这对防治疾病和强身具有重要的意义。

我们的祖先，虽限于时代和缺乏科学检验方法，但在缺医少药的情况下，运用古老的气功作为自我保健锻炼手段，确实是明智和富有创造性的，并将造福于世世代代。说气功符合科学道理，主要就指它能祛病保健，这在古代就有不少令人信服的实例，不然的话，气功的“寿命”不会延长到今天了。

纵观当今社会，工作、生活日趋紧张化，还有古代不存在的环境污染、拥挤、噪音、不洁水源，以及尼古丁和大量酒精，这些因素无疑对现代人是有影响的，它能使人体的内稳状态失衡，易产生各种各样的疾病。其中属于现代医学所说的“心身病”与上述关系密切。心身症，即是人体失去内稳状态的平衡而导致的一种现代疾病。它主要是受丘脑和丘脑下部影响以及与植物神经功能密切相关的那些疾病，可以发生在人体的各个系统，如常见的有脑血管病、支气管哮喘、神经性厌食、消化性溃疡、尿频、阳痿、月经不调、甲亢、神经性皮炎、偏头痛等。虽然，人体具有自我调节和自我控制的功能，但若长期受上述环境的社会、心理等因素的影响，很可能导致如中医所说的七情内伤，会与疾病沾上边。要使人承受上述不良影响，即保持人体内稳状态，就像中医所说的阴阳平衡，锻炼气功是

最有效的措施。

气功锻炼能降低各种不良因素和干扰对于人体造成的危害，也是最有效稳定或改善情绪的积极手段。例如气功讲究入静及精神内守，就能消除中枢神经和交感植物神经的紧张性，稳定和改善情绪，使机体内稳定趋于平衡，减少以至消除心身疾病的发生。当然，气功不仅对防治心身疾病有效，对防治一些慢性疾病也是有效的。

应当指出，气功锻炼有着它的特殊要求，如调身要求形体放松自然，最忌肌肉僵硬紧张，不然，姿势不正确会引起气不顺，则导致血流不畅。又如调息要求呼吸自然深长，不能有气粗急迫感，并且也不宜过分注意呼吸，过分用意呼吸反而令人呼吸不畅。再如调心（亦称调神）要求大脑神经放松，思想入静，意守丹田（脐下）。三调中最难要数调心。古代哲学家老子对练气功有句名言：虚其心，实其腹。这句名言可以作为练功者的座右铭。

中国的气功功法繁多，学练气功者可以根据自身的体质与健康状况，选择适合自己实际的气功进行锻炼，把握要领，细心揣摩，持之以恒，定会有效。

在我国，有几千万人学练各式各样气功功法，“气功热”持久不衰，这也是气功科学事业不断发展的希望所在。在台湾省，也有不少居民练习气功的。据介绍有近几十万人练习一种叫外丹功的，练后能振奋精神，效能提高。可见，气功是扎根于民间的，深受民众喜爱的。人们正逐渐加深对气功这个主要是疗病保健以延年益寿的自我锻炼方法的认识，尽量避免各种不良因素（环境污染、拥挤、噪音、过激情绪以及药物副作用等）对人体的危害，以健康的体魄为社会和民众服务，创造美好的新生活。

## 第二章 蛇形气功的特点及其功能

自序中提到1957年我师傅谢世后，我又跟随大师兄学拳练功深造一事，那时我悉心苦练，再加上大师兄的精心指导，使我的功底也逐渐扎实起来，并且体质得到了增强。以后，我又开始学习一些中医与气功理论（注：在70年代，我做厂医时，所学的拳、功、医道对我为职工服务帮助很大），萌生出要创编一套易于精神内守、易于入静和有效促进血液循环的气功功法的念头。我想自编自练一套功法，主要目的是想靠此来彻底祛病强身。自编自练的过程，是一个潜心钻研、冥想琢磨和大胆尝试的过程，我尽力打破习惯性思维方法，凡事多问几个为什么，如怎样由动入静效果更好，怎样能促进血液循环更旺盛，气功对改善（调节）神经系统及情绪有哪些积极作用，杨式田派太极拳、八段锦、空劲气功等的特点与精华何在，仿生动物形态动作在疗病保健等方面有什么意义，等等。

俗话说，实践出真知。我以师傅的一套八段锦做蓝本，汲取田派太极拳的圆盘特点，结合中医气血、经络、藏象学说与气功原理，以蛇样柔动来体现蛇盘动、脱壳、鹰展翅、鱼跃水、马腾空、猴滚球以及民间以舞龙戏珠等等形态姿势。在实践（锻炼）中，我时刻在自我体验和摸索改进，力求功法达到由动入静快；动则规则缓速按摩脏腑（蛇形气功之柔动对心、肺、肝、胃、小肠等的按摩为匀缓刺激，对增强脏腑功能作用显著；起到锻炼内脏和促进肠胃的蠕动作用），调和气血，静则精神内

守，神不外驰，减少外界对大脑神经的刺激与体内自我的紧张状态，得气快、畅通经络快。

要创编一套功法是比较复杂的“工程”，它必须符合人体的气机升降出入规律和中医阴阳和经络理论。蛇形气功的锻炼处处含阴阳虚实，动作姿势有升有降，有开有合，对立又统一。在具备这些首要条件基础上，以松脊柱、动脊柱来带动全身运动，促进血液循环和改善神经系统。众所周知，脊柱一动，全身皆动。从我们人体的脊柱来看，很像脊椎动物蛇体（尽管没有蛇体灵活，脊椎节节能动），它尤如一根分节的弹簧，可以屈伸、侧弯、左右旋转和前后俯仰。它的功能也犹如房屋结构中的大梁。人类若能经常活动脊柱（由34块骨头组成的脊柱，亦叫脊椎，可以活动的有24块：7块颈椎、12块胸椎和5块腰椎），不但能提高脊柱的柔韧性和肢体牵引的负荷能力，而且能使体型端正、健壮。经长期摸索实践后成形的蛇形气功，具有得气快、调动气血快和畅通经络快三个特点。对治疗心血管、消化道和运动-神经系统的疾病有显著疗效。

蛇形气功的特点是由其独特功法产生的。与我们常见的气功不同，蛇形气功是以精神内守、松脊柱、动丹田和蛇样柔动来进行气功运动的。我们知道，人体脊柱内自上一管道，其内涵脊髓和脊髓液，通过加强脊柱的活动，改善全身的气血运行和推动机体新陈代谢。对前者来说，促进气血运行势必为痊愈疾病创造条件，符合现代医学“血液是治愈（疾病）能力的媒介”的说法。怎样松脊柱呢？我以为，仿效蛇样柔动，全面运动能活动的24块椎骨就可达到松与动脊柱的效果。当然，气功活动不同于一般体育或武术运动，它的运动过程要结合静松和腹部丹田的充实。

例如，当我经久锻炼自己的一套蛇形气功后，不仅祛病健

身，而且使我在六旬出头后还能精力充沛地为几千以至上万名群众作治病保健工作。作为医疗保健兼养生性的蛇形气功的疗病特点与功能体现在：

(1) **调节神经系统，促进机体“内稳”** 蛇形气功始终要求精神内守，气沉脐下丹田，松脊柱及全身，这有助于“虚心实腹”，消除来自外界与内部的紧张所产生对中枢神经和交感神经的不良刺激；有助于机体内稳与自控。同时，也降低了机体的能量包括氧的消耗。又由于蛇形气功是一种圆柔匀缓、阴阳虚实交替和以柔济刚的全身性运动，对机体是种适量的运动应激，能促进人体内的内啡肽分泌，这对增强免疫力，促进血液循环效果颇佳，令体质得到明显改善或提高。

(2) **利于心血管系统疾病的康复** 心血管疾病是继癌症（不包括爱滋病）后对人类造成重大危害的第二大疾病。在我国，仅因高血压导致“脑卒中”每年为130万人，“其中不同程度丧失劳动能力者达75%。由此造成的直接和间接损失无法估计。令人痛心的是，心脑血管病主要侵犯最富创造力、对社会最有贡献的40—60岁年龄组”（《人民日报》，1988年11月17日）。从心血管疾病的常见病冠心病、高血压来看，心脏负担过重，长期精神紧张或情志波动使血液不能正常回流循环是个主要原因。要保持心血管系统的健康，就要放松自己，锻炼身体，促进血液循环，减少心脏负担。蛇形气功锻炼，注重放松脊柱（脊柱的丛林式神经与大脑神经关系极为密切，放松脊柱，能直接作用于脑部神经的放松）与全身的肌、骨、关节、筋等，通过源动腰脊来柔动脊柱，带动全身活动。并且，在蛇样匀缓的柔动过程中，人体各部呈轻松柔软态，各毛细血管开放，静脉、淋巴的回流加速，从而减轻了心脏平常往往过重的负担；同时，又由于蛇形气功采用潜呼吸式，加强了毛细血管动

脉血与静脉血的循环交替,改善了心脏营养过程,有利于心血管系统疾病的康复。

**(3) 促进消化功能和体内物质代谢** 蛇形气功以丹田为动力,注重腹部气血充实,又因其多次循环式的升降开合圆柔动作与结合潜呼吸的腹肌、膈肌运动(收缩和舒张),对肝、胃肠起着按摩作用,加快胃肠的蠕动,增强消化吸收功能。其运动特点,也加快着体内物质代谢(尤其是胆固醇的代谢)过程。蛇形气功的柔动方式对于像消化道系统的常见病如胃窦炎、胃溃疡、慢性胃炎和内脏下垂等疗效显著。

**(4) 防治运动-神经系统疾病的作用** 在运动-神经系统的疾病中,典型的有痹症、风湿性关节炎和类风湿性关节炎。中医学认为这些病多由体虚阳气不足,卫气不固,致使风寒湿邪气乘虚而入,流于肌肉、经络、关节和脊椎等,阻碍气血的流畅,引发疾病。这类疾病,常因肝肾受损,气血滞流,导致关节变形、增生以及肌肉萎缩等病变,给病员增添痛苦。据资料统计,“我国居民中类风湿性关节炎的发病率为0.3—0.5%”(上海《康复》杂志,1989年第2期)。这种疾病(现代医学认为是一种自身免疫病)的治疗十分复杂,各种药物经长期服用后都有这样或那样的副作用。作者曾用蛇形气功疗法使几位患较严重类风湿性关节炎(其中两例是脊椎变形的年轻患者)得到缓解或趋向康复,另外几位病员经蛇形气功疗法结合蛇形气功锻炼也得到康复或大为缓解了病情。运用蛇形气功锻炼治疗运动-神经系统的疾病,其机理是松动脊柱,骨骼、关节、肌肉等,通过蛇形柔动,使气血遍流全身,达到脊柱、关节及四肢末梢;又由于柔动是重复循环式的,能够使脊柱、关节等得到规则锻炼和修复变形,利于这类患者逐渐走向康复。

**(5) 得气快、畅通经络快、调和气血快** 蛇形气功讲精神



内守,气沉丹田,以丹田为动力,以腰为轴心,以松动脊柱为重点,“虚心实腹”,柔动全身。锻炼该功法能获得得气快,畅通经络快和调和气血快的效果。所谓得气快,是指习练者常感肌肉酸胀、腹鸣(蛇形气功的柔动也表现在腰、腹、胸三者同动,既按摩了内脏,又运动和充实了腹部,使胃肠蠕动加快引起腹鸣)、手掌发麻发热;尤其在手掌劳宫、腹部丹田、脚掌涌泉等处通常有气感,这是功法中手部动作呈抱球状时要求内劳宫相对、运动腹部丹田和涌泉穴着地并作圆形活动(如功法第八节“金猴滚球”)所致。气功学认为上述之感是体内行气现象,也是畅通经络的反应。当然入静和专注动作不够,会引起程度上的差异。蛇形气功虚心实腹,松动脊柱,源动腰腹,使围绕腰腹部的带脉得到轻柔规则的按摩刺激。久之,不仅使肾部(腰椎骨两旁)充足,而且使腹部丹田逐渐积聚气血,丹田获得刺激运动,为充实丹田之气和为以后能内气外发打下基础。所谓畅通经络快,是指蛇形气功特有的松动腰、胸、颈椎方法,来活动全身,其蛇形动作姿势所表现的升与降、虚与实、开与合、阴与阳、处处平衡,顺应着中医的阴阳理论。而它的每一动作的舒展及平衡处理,使锻炼者其头、颈、肩、肘、腕、掌、指、脊、胸、腰、腹、肌、趾等这些主要部分,都会有一定的气脉变化,这些变化表现在气脉运行迟速,流注多寡,阴阳交换与经络交会等。蛇形气功在姿势上要求松胯、开胯、圆胯,重心下移及身沉胯中,对顺气和气沉丹田以及利于任督两脉交合极为有利,故这一功法能使气脉舒,畅通经络快。所谓调和气血快,是指蛇形气功靠蛇样轻柔匀缓动作来松动脊柱,促进全身运动的,其机理是靠动脊柱带动全身;靠蛇形柔动运动内脏,进而促气化促血行。蛇样的柔动是重复多次的,循环式的,左右相衡的,这对调动气血积极性颇大。在我摸索功理功法