

祛病健身小功法



# 祛病健身小功法

(供内部用)

济南军区老干部气功协会  
一九九二年五月

氣功療法  
簡短易做  
不花錢  
不費事  
可祛病  
可強身

潘啟琦

一九九二年六月

編造科學對症  
功法為老幹部  
身心健康服務

孫育民  
九  
五月

## 前 言

为推动全区气功活动的开展,提高练功成效,促进老同志的身心健康,我协会应许多老同志要求,委托丁善夫、陈友鹏两同志编写了此书。

近几年来,协会在全区先后推广了《自控疗法》、《大雁气功》、《无极静功》、《太极气功十八式》、《丹道养生功》等十几套气功功法,使不少老同志的健康水平有一定提高。为进一步适应全区气功活动形势的发展,适应老年人常见病患者的急需,我们决定选编功法简易、方便安全、针对性强的《祛病健身小功法》一书。

该书在编写过程中,编者参考了古今气功文献,吸取了一些成功经验,并根据老年人的特点,总共汇集了 270 套气功小功法,并将这些功法按西医十大系统加以分类叙述,便于患者根据病症查找适合自己学练的功法。此外,本书尚编有养生保健功法,以适应健康人锻炼所需。所以,该书是家庭的至友。

本书由王临江、孟兆玺等同志审阅了稿件并提出了修改意见,赵德立同志设计封面,郑淑华同志做了很多工作,在此一并表示谢意。

由于水平有限,加之编写时间仓促,不妥之处在所难免,恳切希望多提宝贵意见。

济南军区老干部气功协会  
一九九二年五月于济南

# 目 录

## 一、气功锻炼基本功法

- |        |   |
|--------|---|
| 1、调身功法 | 1 |
| 2、调息功法 | 4 |
| 3、调心功法 | 7 |

## 二、运动系统疾病气功疗法

### (一)四肢疾病调治功法

- |            |    |
|------------|----|
| 4、旋臂调息功    | 10 |
| 5、举臂调息功    | 10 |
| 6、抱膝导引功    | 11 |
| 7、抬腿导引功    | 11 |
| 8、双手互拓功    | 11 |
| 9、站桩排湿功    | 12 |
| 10、“委中”观想功 | 12 |
| 11、脚部按摩功   | 12 |
| 12、俯仰导引功   | 12 |
| 13、下肢导引功   | 13 |
| 14、膝踝放松功   | 13 |
| 15、蛤蟆行气功   | 13 |
| 16、益肾摩腹拉腿功 | 13 |

17、屈臂屈腿行气功·····	14
18、双脚外扳功·····	14
19、转脚功·····	14
20、点腿功·····	15

## (二)腰颈背疾病调治功法

21、按揉“新设”功·····	15
22、腰背俯仰功·····	15
23、转腰运气功·····	16
24、“肩井”观想功·····	16
25、通背功·····	16
26、腰部导引功·····	16
27、捉颈旋颈功·····	17
28、踞坐祛风功·····	17
29、俯身著脚功·····	17
30、合掌转腰功·····	18
31、治腰痛气功验方·····	18

## (三)半身不遂疾病调治功法

32、升降行气功·····	18
33、斜身左右旋转功·····	19
34、伸趾蹬脚五息功·····	19

## (四)全身虚劳疾病调治功法

35、四肢躯干导引功·····	19
36、俯仰起伏导引功·····	20
37、肩肘上下回旋功·····	21

### 三、循环系统疾病气功疗法

#### (一)心脏疾病调治功法

38、理气舒心功	23
39、静动结合功	23
40、养血宁心功	24
41、松静自然功	24
42、吐纳导引功	24
43、“劳宫”观想功	25
44、脊椎观想功	25
45、松静功	25
46、拍打放松功	25
47、拍击脏腑功	26
48、静卧功	26
49、静坐功	26
50、站桩排风湿功	26
51、平血功	27
52、点“心区”法	27
53、调率法	27
54、安心法	28
55、顺气法	28
56、治心法	28
57、咽津法	28
58、扩胸法	28
59、益心法	29
60、“吹”气法	29



61、“呼”气法	29
62、服“赤气”法	30
63、摩胸“呵”气法	30
64、气功验方	30

## (二)高血压疾病调治功法

65、导引降压功	30
66、点穴降压功	31
67、浴松降压功	32
68、守穴降压功	32
69、松静降压功	32
70、摩肋“嘘”气功	33
71、站桩降压功	33

## (三)低血压疾病调治功法

72、自我按摩功	33
73、小周天“意通”功	36
74、低血压回升功	36
75、低血压简易疗法	36

# 四、呼吸系统疾病气功疗法

## (一)肺部疾病调治功法

76、调息理肺功	38
77、按摩润肺功	38
78、摩胸按穴功	39
79、服“白气”功	39
80、保肺补肾功	39

81、肺病导引功.....	41
---------------	----

## (二)气管疾病调治功法

82、理脏功.....	41
83、调喘功.....	42
84、平喘功.....	42
85、导引调息功.....	43
86、摩胸“咽”字功 .....	43
87、咳嗽导引功.....	43

## (三)感冒疾病调治功法

88、干浴按摩功.....	44
89、调息发汗功.....	44
90、防治感冒功.....	45
91、感冒灵方.....	45

# 五、消化系统疾病气功疗法

## (一)肠胃疾病调治功法

92、理胃功.....	47
93、健脾养胃功.....	47
94、吐“嘻”字功.....	48
95、导引按摩功.....	48
96、内养功.....	49
97、健脾益气功.....	49
98、调息除积功.....	50
99、除积强身功.....	50
100、荡涤脏腹功 .....	50

101、摩腹治胃功 .....	51
102、光照“膻中”功 .....	51
103、斜身左右扒牵功 .....	51
104、和胃降逆功 .....	52
105、放松降气功 .....	52
106、呼吸导引功 .....	52
107、服“黄气”功 .....	52
108、踏步击腹功 .....	53
109、按摩冲脉功 .....	53
110、照胃运趾功 .....	53
111、胃病良方 .....	54
112、治胃寒病良方 .....	54
113、仰卧跷趾功 .....	54
114、大雁行气功 .....	54
115、摩腹甩手功 .....	55
116、搓肋导引功 .....	55
117、便秘疏导功 .....	55
118、健脾养肝功 .....	56
119、侧腹导引功 .....	56
120、运气提肛法 .....	56
121、便秘简易疗法 .....	57
122、意念、按摩法 .....	57

## (二) 肝脏疾病调治功法

123、舒肝按摩功 .....	58
124、内养舒肝功 .....	58
125、内运命门功 .....	59

126、舒肝动静功 .....	59
127、按揉“章门”功 .....	60
128、“嘘”气功 .....	60
129、“呵”气功 .....	60
130、光照肝胆功 .....	61
131、疏肝导气功 .....	61
132、观想脐内功 .....	61
133、理胆导引功 .....	62
134、肝胆放松功 .....	62
135、肝炎疾病简易疗法 .....	63
136、痔疮调治功法 .....	63

## 六、神经系统疾病气功疗法

### (一)神经衰弱调治功法

137、放松入静功 .....	66
138、马步云手功 .....	66
139、“三田合一”功 .....	67
140、取穴按摩功 .....	67
141、卧功听吸法 .....	68
142、意想穴位法 .....	68

### (二)脑动脉硬化调治功法

143、健脑开智功 .....	69
144、击头功 .....	69
145、放松健脑功 .....	69
146、站桩健脑功 .....	70

147、健脑按摩法 .....	71
-----------------	----

### (三)脑血栓调治功法

148、放松功 .....	71
---------------	----

149、捋头功 .....	72
---------------	----

150、“曲池”观想功 .....	72
-------------------	----

### (四)面神经疾病调治功法

151、点按额中功 .....	72
-----------------	----

152、三“8”运气法 .....	73
-------------------	----

153、三叉神经痛简易疗法 .....	73
---------------------	----

### (五)神经性头痛调治功法

154、站桩守窍功 .....	74
-----------------	----

155、气贯丹田功 .....	74
-----------------	----

156、丹田开合功 .....	74
-----------------	----

157、气运八卦功 .....	74
-----------------	----

158、“命门”呼吸功 .....	75
-------------------	----

159、“涌泉”呼吸功 .....	75
-------------------	----

### (六)坐骨神经痛调治功法

160、意守部位法 .....	75
-----------------	----

161、绕臂弯腰法 .....	76
-----------------	----

162、松静法 .....	76
---------------	----

### (七)手颤抖症调治功法

163、手颤治疗功 .....	76
-----------------	----

## 七、泌尿系统疾病气功疗法

### (一)常见疾病调治功法

164、跷腿导引功 .....	78
165、握膝导引功 .....	78
166、蹲踞握趾功 .....	78
167、点穴导引功 .....	79
168、托举丸功 .....	79
169、丹田呼吸功 .....	79
170、按摩举丸功 .....	79
171、尿频抑制功 .....	80
172、排尿功 .....	80
173、揉腹功 .....	80

## (二)肾脏疾病调治功法

174、吐“咽”字功 .....	81
175、“8”字运转功 .....	81
176、两脚交坐握脚腕功 .....	81
177、强肾功 .....	82
178、松静导引功 .....	82
179、搓肾提水功 .....	82
180、“命门”观想功 .....	83
181、补虚固肾功 .....	83
182、搓耳回春功 .....	83
183、服“黑气”功 .....	83
184、采阳补肾功 .....	83

## 八、代谢内分泌系统疾病气功疗法

### (一)肥胖症调治功法

- 185、延年九转法 ..... 86  
 186、旋腰法 ..... 87  
 187、摩腹功 ..... 88  
 188、意守“公孫穴” ..... 88

### (二) 糖尿病调治功法

- 189、划圆导引功 ..... 88  
 190、六字诀导引法 ..... 89  
 191、意念导引法 ..... 89  
 192、擦穴按摩法 ..... 90

### (三) 美容功法

- 193、松静美容功 ..... 90  
 194、防面部衰老功 ..... 90  
 195、冥想美容法 ..... 91  
 196、贯气美容法 ..... 91  
 197、静养美容法 ..... 92  
 198、洗脸按摩美容术 ..... 92

## 九、生殖系统疾病气功疗法

### (一) 男性疾病调治功法

- 199、搓腹意守功 ..... 94  
 200、搓脚捋腿功 ..... 94  
 201、揉腹调息功 ..... 94  
 202、呼吸导引固精功 ..... 95  
 203、吸气固精功 ..... 95  
 204、握阴壮阳功 ..... 95

205、固精壮阳功 .....	95
206、会阴疏导功 .....	96
207、遗精简易疗法 .....	96

## (二)女性疾病调治功法

208、照“气中”功 .....	97
209、光照“命关”功 .....	97
210、揉腹照腹功 .....	97
211、照“百劳”功 .....	98
212、揉运小腹功 .....	98
213、转腹调息功 .....	98
214、箕踞举臂刮腿功 .....	98
215、“百会”小腹一体功 .....	99
216、提缩呼吸功 .....	39
217、提擦按摩功 .....	99

## 十、感官、皮肤系统疾病气功疗法

### (一)眼疾调治功法

218、意念转睛功 .....	101
219、按揉清目功 .....	101
220、照眼洗眼功 .....	102
221、“印堂”观想功 .....	102
222、按“目明”功 .....	102
223、行气明目功 .....	103
224、观鼻功 .....	103
225、健目功 .....	103



226、洗眼旋睛功·····	104
227、照眼旋睛功·····	104
228、动静养气明目功·····	104
229、六字诀清目功·····	106
230、增视功·····	107
231、站桩治眼功·····	108
232、搓手熨目法·····	108
233、捏项行气明目法·····	108

## (二)耳疾调治功法

234、揉按耳廓功·····	109
235、耳内意守功·····	109
236、自我按摩功·····	109

## (三)鼻疾调治功法

237、捻鼻通气功·····	110
238、鼻吸口呼引气功·····	110
239、按鼻中隔功·····	110
240、“涌泉”导引功·····	111
241、导引通鼻法·····	111
242、按穴理鼻功·····	112
243、行气通鼻功·····	112
244、鼻窦炎简易疗法·····	112

## (四)口腔疾病调治功法

245、转舌功·····	113
246、鼓漱导引功·····	113