



人民卫生出版社

气功及保健功

胡耀贞述

北京市针灸门诊部 整理

內 容 提 要

气功的派别很多,各派各有其特点。本书所介绍的,是一种“动静相兼”的气功。

本书是在《气功》一书的基础上加以增修而成。全书分二部分:第一部分是治疗功,专用于临床治病;第二部分是保健功,介绍了三种结合内功运气的拳术,可增强体力。这二步功,互相联系,一步深入一步,成为一套独特的气功,值得研究应用。

本书分章叙述了上述二步功的练功方法、注意事项,并附必要的插图。由于本书内容,都是来自实际经验,所以对于研究气功的医务人员和一般读者,均有参考价值。

气 功 及 保 健 功

开本: 787×1092/32

印张: $2\frac{12}{16}$

字数: 60 千字

胡 耀 贞 述

北京市针灸门诊部 整理

人 民 卫 生 出 版 社 出

(北京书刊出版业营业许可出字第〇四六号)

• 北京崇文区朝内大街三十八号 •

国防工业出版社印刷厂印

新华书店北京发行所发行 • 各地新华

统一书号: 14048·2173

定 价: 0.26 元

1959年12月第1版—第1次印刷

1963年4月第2版—第4次印刷

印 数: 38,001—99,500

前 言

气功是祖国医学的一部分，相傳至今已有数千年的历史。有的傳自佛教，有的傳自道教，也有从其他方面傳下来的。所以就全部气功來說，分有許多派別，其經驗各不相同，練功的方法也各有异。在过去的年代里，由于社会条件所限，气功只为少数人所掌握，未能广泛地为保障劳动人民的健康服务。解放以后，在党的正确領導和中医政策的貫徹执行下，气功已被推广应用于临床，特別对于一些慢性疾病，确有很好的疗效。

我部胡耀貞老大夫練功四十余年，他所練的气功，是綜合了儒、釋、道等各家練功經驗而自成的一种靜动相兼的气功。全部共分二部分：第一章是治疗功（即1959年12月出版的《气功》的基本內容），专用于临床治病；第二章是保健功，介紹了三种拳术結合內功运气的練功法，以求进一步增长体力。

这二部分練功方法（也叫二步功夫）的关系和作用，相互关联，不能严格分开，但又各有其重点，不能混淆，必須有步驟地循序漸进，按法練功。譬如治疗功，重点在于治疗疾病，根据我們三年多的临床实践，对于十二指腸潰瘍、胃潰瘍、胃下垂、慢性肝炎、肝硬变、心脏病等，疗效較高，但也可起到保健、延年的作用。疾病痊愈以后，再加練保健功，所起的作用則更大。又如单練保健功，也可起到治疗疾病的作用，但是过分体弱和有某些疾病的人，不能一开始就直接单練保健功；一般病人，也应先練治疗功为宜。即使是健康人，完全为了保健，虽然可徑練保健功，但必須先練主要功中的基本法（即意守丹

田、命門、会阴法),这是应当特別注意的。

本书是在1959年12月出版的《气功》一书的基础上,經過修訂补充,并增加了保健功部分。

本书的編写工作,是由胡老大夫講述,結合我部几年来的临床經驗,并参考了不少有关文献,由本部患者王毓清同志整理編写的。这里應該提出的,王毓清同志不仅整理編写,而且結合他个人练功中的体会,提供了不少資料,对我們的帮助很大。

由于我們临床經驗不多,学术水平不高,有些問題分析研究的不够全面,錯誤之处也在所难免,敬希讀者指正。

北京市針灸門診部 1961年12月

序

气功是祖国医学宝贵遗产之一，它有悠久的历史，具有祛病、防病、健身、延年的作用。过去佛、道两家称它为“静功”，拳家称它为“内功”。在《内经》里即有“导引”及其他养生益寿的方法，实际就是今天我们所说的气功。

我是山西榆次县人，从十六岁开始学医、学拳、学道（道家练功的方法），为了学习气功，我曾拜过许多老师，访过许多朋友，向他们学习。

我的老师彭庭雋（山西太原人，是霍成广老道的门徒）传给我道功、内功、六合心意拳和华佗五禽术。还学过山西祁县戴文俊（乳名二旅）家传下来的心意拳，并得到了《守洞尘技拳谱》（即心意拳谱）一书。又练过子路太极拳，是由河北成安县道东堡人袁秀臣传下来的。以后又由太原崇善寺立宏和尚传授给我佛家的练功方法。此外，我还学过庄子的“吐纳法”。

四十多年来，我一直从事中医工作，业余时间就练拳、练气功，从未间断过。实践证明，拳功和内功特别是华佗五禽术，对我的帮助很大。

我们祖国有悠久的历史，历代人民在与疾病作斗争上，积累了丰富的经验。在气功方面，医学家、拳家和儒、释、道三家，都各有一套养生方法。

我练功学拳，曾经走过许多弯路。如上各家的练功法，我先后都练过，虽然还没有练好。通过一些曲折的认识过程，我开始找到了一些练功的规律，特别是静和动的规律。根据这

种規律，又結合拳的內功，綜合了一套“靜動相兼”的气功。

解放后，在共产党和毛主席的正确领导下，气功在临床治疗上得到了推广，并获得了很大的成效。北京市針灸門診部，从1956年应用气功治病以来（包括实验时期），已对一些比較难治的慢性病如胃及十二指腸潰瘍、胃下垂、慢性肝炎、肝硬变、神經衰弱和心脏病等，都获得了較好的效果。

我的思想認識，是在党的領導教育下，經過历次运动和日常的学习，逐步有所提高。在党的鼓足干劲、力爭上游、多快好省地建設社会主义总路綫的光輝照耀下，我和全国人民一样，也在欢欣鼓舞地工作着，逐漸将各种練功方法傳授給患者，以提高疗效。1959年10月份出席了北戴河气功交流經驗大会，受到了大会党組織无微不至的照顾和关怀，和与会同志們的愛戴，給了我很大的鼓舞，使我十分感激。回京后即整理《气功》一书，俾这一气功得以推广。但《气功》一书所介紹的内容，仅是我所練的气功的一部分，今又将保健功部分补充进来，提供大家参考运用。

但是我个人因受思想和学术水平的限制，其中缺点和錯誤一定不少，敬希中西医师和气功专家及广大讀者惠予指正。

胡耀貞 1961年12月于北京

目 录

第一章 治疗功	1
第一节 本气功的特点	1
第二节 练功的方法及作用	1
一、主要功	2
(一) 共同事項及操作	2
1.准备工作(2) 2.姿势(2) 3.呼吸(4) 4.肢体运动(4)	
5.收功的方法(5) 6.搓手臉(5)	
(二) 練功法	5
1.基本練功法(5) 2.分症練功法(9)	
(三) 基本功的相互关系及其作用	15
二、輔助功	19
1.采气法(19) 2.升阳法(20) 3.固精法(20) 4.練清化气	
法(21) 5.气貫全身法(23) 6.意守臍中法(24) 7.貫气練清	
兩用法(25) 8.站桩功(25) 9.点窍法(27)	
三、练功中掌握基本关键的方法	28
第三节 适应症及其效感和反应	30
一、适应症	30
二、效感和反应	30
1.效感現象(30) 2.反应現象(33)	
第四节 几个有关問題的說明	35
一、靜与动的关系	35
二、入靜与疗效的关系	36
三、关于外动的几个問題	36
1.对外动的看法(36) 2.外动的原因(38) 3.外动的規律性(40)	
四、关于内动的几个問題	42
1.气息运行的一般情况(42) 2.精与气的关系(42) 3.季节性	
与气息运行的关系(43) 4.練功中断与气行的关系(43) 5.練	
靜、动功的年齡与精的关系(43)	

第五节 注意事項	44
第二章 保健功	46
第一节 太极	46
一、練法要訣	47
(一) 十三勢	47
1.入門手法(47) 2.五行步法(49)	
(二) 氣沉丹田	50
(三) 沉肩墜肘	50
(四) 虛靈頂勁	50
(五) 斂神聚氣	51
(六) 用意不用力	51
(七) 牽動四兩撥千斤	51
二、子路太极	51
1.練功秘訣(52) 2.行功心解(52) 3.練功運氣方法(52)	
第二节 華佗五禽術	53
一、鶴象	55
1.伏翹式(56) 2.亮翅式(56) 3.屈腿展翹式(56) 4.雙翹后 擺式(57) 5.移步前后展翹式(58) 6.轉身移步后擺翹式(58)	
二、熊象	59
1.起立撐身式(60) 2.上肢下推式(60) 3.搖身按手式(60) 4.耍膀式(60) 5.抗敵式(62) 6.指日式(62) 7.轉身托月式(62)	
三、虎象	63
1.左右伏虎扑式(64) 2.回身扑式(65) 3.左右爪力式(65) 4.爪力回身式(66)	
四、鹿象	66
五、猿象	67
1.獻桃式(67) 2.左右撐勁式(67) 3.轉身式(68) 4.回頭望 月式(68) 5.摘果式(68) 6.壁枝式(69)	
第三节 六合心意拳內功	70
一、要則	70
1.三節(70) 2.四梢(72) 3.五行(72) 4.脉絡(73) 5.身法(73)	
二、方法	73
1.丹田功(74) 2.四把(79)	

第一章 治 疗 功

第一节 本气功的特点

气功是古人经过反复实践积累下来的一种养生和医疗的方法,也是一种适应慢性疾病的整体性的自我疗法。本书所介绍的气功,其特点是:在完全入静情况下,肢体能够自发地运动,而且这是正常的静中兼动现象。练习方法,有主要功,还有辅助功,据情运用,既可祛病又能保健。练功时,没有固定姿势,以身心舒适为准,不会因固定姿势使身体受到强制而劳累。呼吸以意封闭,真正从属自然,可以避免发生毛病。思想与内视(即意视)经常拧在一起,易于入静。守窍(即意守部位)除丹田以外,还有命门与会阴,不仅练气、练神,而且还要练精。入静后的自发运动,能起到体疗作用。而且气攻病灶和自动按摩病区,可以提高疗效。同时,不另行专用特别练功方法,就可达到气功术语所称之大、小周天之目的。

第二节 练功的方法及作用

本气功的练功方法,多种多样,根据不同情况运用不同练法。因之,它分有主要功和辅助功。所谓主要功是指无论为了保健或防治疾病,亦不分何种病症,都必须练的;辅助功是按照各个人的体质、病情、练功中的各种变化等具体情况,分别运用不同的练功方法,以辅助和加强主要功的作用。

一 主 要 功

主要功中分：意守丹田、意守命門、意守会阴三种方法。但这三种方法，有其共同事項及相同的操作。茲先述于下：

(一) 共同事項及操作

1. 准备工作：在練功前，先解大小便，然后靜靜地休息一刻鐘到半小时，不想任何問題，使腦子安靜下来。开始練功时，将褲帶放松，以便于練功时腹部随丹田呼吸而运动。

2. 姿勢：不拘形式，以身心舒適为准。即無論坐、站、躺卧都可練功。为了帮助讀者在掌握練法上有所依从，下边介紹几种习惯采用的姿勢，以供参考。

(1) 坐式：坐式有盘膝坐和自由式坐两种，一般采用自由坐式者为多。

⊖ 自由坐式：坐一适当高度的椅子、木凳或床头上，两腿分开与肩的宽度相似，双脚踏地，两手掌心可随意分别放在大腿上；或左手掌心贴于右手面上（右手掌心放在左手面上亦可），放在肚脐前；或者两腿稍向前伸，左脚放在右脚上面，或右脚放在左脚上面，要求轻松自然；或者坐在床上，一腿伸直，一腿屈膝，脚心可对向大腿里侧。头頸和上身的姿勢不作具体要求，以自然舒適为宜。

⊖ 盘膝坐式：盘膝坐分双盘膝与自由盘膝两种：

① 双盘膝：坐床，屈膝，先将右脚放于左大腿下，再以左脚放于右小腿下，两膝骨成平行綫，两手相抱放于脐前，头頸、上身自然端正，以舒適为宜。这种姿勢有碍身心舒適，故采用者不多。

② 自由盘膝：坐床，左腿屈膝，将脚放在右腿下，右腿伸直（左腿伸直，右腿屈膝，将脚放在左腿下亦可），两手可随意

平放在膝盖骨上，或两手相抱放在肚脐前。也可以不受上述各种姿势的限制，依自己习惯盘膝坐也可。

(2) 卧式：卧式分仰卧和侧卧两种。用卧式因易于入睡，一般在开始和基础阶段不宜采用。若病重体力不能支持，不便坐练者，可在老师指导下运用。兹分述于下：

⊖ 仰卧式：仰卧床上，枕头略高一些，以仰卧舒适为宜。是否需要盖被，可根据需要而定。卧时两腿伸直，将左脚放于右脚腕上，或将右脚放于左脚腕上；或者一腿伸直，一腿屈膝，脚心平贴床上；或者一腿屈膝将脚心平贴床上，另一腿亦屈膝将脚放在另一腿的膝盖骨或大腿面上（依习惯决定）；或者两腿屈膝，两脚心平贴床上。两手的姿势，可一手掌心贴于肚脐上，另一手掌心贴于该手面上；也可以一手掌心贴于肚脐上，另一手伸直贴于大腿旁或平伸横放于床上；或者两手贴于大腿两旁或平伸横放于床上。

⊖ 侧卧式：全身向右侧卧于床上，两腿重压，下腿伸直，上腿微屈，或双腿微屈，将一脚交叉放在另一脚上。头贴于枕上，略向前低，右手可放于右眼前。左手可放在左膝上或手心向里放在肚脐上（向左侧卧亦可，姿势不变）。

上面介绍的几种坐、卧姿势，可以根据练功时的具体情况自行变换。如采用卧式时，仰卧一段时间感到需要侧卧时即行侧卧；手脚的位置如果需要移动，就移动移动。在采用坐式练功时，先是双脚心贴向于地，过些时想两腿前伸两脚交叉，可将一脚放在另一脚上也可以；或者今天两脚平贴于地，明天如愿改变脚的姿势也未尝不可。总之一句话，练功的姿势愈自然愈好，不要把姿势看成“清规戒律”，应当灵活运用。如练功时采取某一种姿势，并无不适之感，当然也不要单纯为了灵活，而随便变换姿势。

(3) 站式：站式，必須在由靜坐发展到肢体自发运动并能站立起来运动时，才采取这一姿势。如果在初学练功时，功夫还没有发动，采用站式即不如坐式舒适。特别对于有病体弱的人，在练功还没有一定基础的时候，站式更不相宜。站式，一般地我們采取自由站立式：两脚分开，其宽度与肩宽相似，全身放松直立于地面上，按照一定的方法练功。

由坐式发展到站式，所需要的时间，如练之得法，又能入静，一两天就可以站起来；有的需要十天半个月或者更长一些时间；也有的由于某些原因，练功二、三个月只有内动而无外动的，对于这些情况，当然以采用坐式或卧式为宜。初学练功的人，如果不是因为卧床不起，最好用坐式，俟将来有了一定功夫，坐、卧均可活用。

总起来说，练功所采用的姿势，由练功人自行选择，觉得怎样舒服就怎样来练（不过最好以坐练为宜），不使肢体有任何强制的感觉。

3. 呼吸：一般的气功，在谈到练功方法时，主要是谈呼吸法。如自然呼吸、潜呼吸、调息、息调、喉头呼吸、内呼吸、生理呼吸、吐纳法等等。这些方法，一般是提倡口鼻呼吸并配合一定的要求，是有意的、人为的呼吸法，古人称之为后天呼吸。如能经常练之，当可收医疗保健之效。本气功的呼吸法与一般气功的呼吸不同，是先天呼吸。是不以人为方法调整口鼻呼吸和腹式呼吸，而是在入静时，将口轻闭，舌头自然伸平，鼻子的呼吸以意封闭。呼吸的部位，是在守窍。所谓以意封闭，不是真的闭住气不呼吸，而是把呼吸忘掉，根本不去想它，使之真正成为自然的呼吸，以避免由于呼吸不自然而发生任何毛病。

4. 肢体运动：肢体运动是本气功的最大特点。在思想

入靜的情況下，身體的各部位（頭，四肢，身軀等），要自發地運動，這是一種正常的現象。肢體運動，由於各個人的體質、病情等不同，故有發動早、晚，甚或有極少數人練很長時間不發動的。正因為這種運動是自發的，所以無論早動、晚動或者不動，都不應去追求它；更不能自己有意引導去動。不動的，亦不要因此在思想上成了負擔，認為不動就不能治病，這是不對的。在運動起來以後，動作千變萬化，隨便怎樣動就怎樣動，作到真正自發，絲毫不能有意地控制。

5. 收功的方法：所謂收功，就是指每次練功的結束。方法是：每次練功到一定時間，想收歇不練，可用意引氣，圍繞着守竅，先由內向外螺旋式的左轉（即從左向上開始轉回左邊）36圈，然後再由外向內同樣右轉24圈，這是轉大周天的數字。婦女轉圈的方法與男人不同，是先從右向左轉，由內向外36圈，然後從左向右由外向內轉24圈。最後，意與氣皆到守竅之中心，吸回腹內，稍停一會將肚放鬆，即告結束。這種收功法，是使在練功時體內集中於守竅之氣先行散開，以免瘀積不適，然後再把守竅散開之氣與已散發全身之氣，一併收到守竅，歸入體內。

6. 搓手臉：這是每次練功最後的一項操作。在引氣繞轉完畢後，先行搓手。搓法與洗手同，即里外都搓，手發熱後再搓臉，至發熱為止。以防氣血在人體上部及末梢處積滯。

（二）練功法 練功法分兩部分，一是基本練功法，就是不論任何人、任何病症都必須由此開始練功，打好基礎（尤其是意守丹田法，最為重要）。以後再練其他功。一是分症練功法，就是按不同病症，運用不同的練功法。

1. 基本練功法：氣功中的首要問題之一，即意守部位（通稱守竅，下同）。自古相傳，氣功的守竅，除原名外統稱丹

田，并有上、中、下等的分別。正式丹田是腹部，亦为其原名，叫中丹田（也称前丹田），命門是后丹田，会阴是下丹田，上丹田在两眼之間正中处，名为祖窍（其它气功中說上丹田在玄关，即两眉之間正中处）。

由于本气功是靜动兼練，故基本的練功方法就是适应这种特点，不分別单練靜功，而达到靜动两种目的。也就是說，經過一段練習过程，功夫即可发动（肢体运动），逐漸在外动上气通全身，再进一步就能掌握靜动自如，想动就动，想靜就靜。但是，有的因年老体弱或病重体力确实不能支持練功者，可单練靜功。茲將靜功兼練法及单練靜功法分述于下：

（1）靜功兼練法：

⊖ 意守丹田法：这里所說的丹田，是指腹部的丹田，亦即中丹田。丹田的位置，不是在脐下1寸3分，也不是脐下3寸，而正是在脐內，是一个空窍。因之，意守丹田，也就是守肚脐。守肚脐既易达真息境界，又易引入动功。靜、动、內、外同时并进，在治疗上会发生更大的作用。

練功开始，先将头上的浊气降下，以便于入靜。其方法是：大脑在想从头至脚浊气逐漸下降，同时肢体也随着放松（以下其他練功方法皆同），这叫以意引气。气已降到脚底，全身已經放松，两眼向祖窍处視为一綫，然后輕閉，两耳以意封閉，也就是听而不聞。同时将思想集中移至祖窍，与閉眼后的內視綫（即意視）合一，同行下达丹田，以意想着它，以意看着它，以意听着它。这就是所謂四門緊閉（指眼、耳、口、鼻）靜心練气，又称“鎖心猿，拴意马”，也就是意蓄丹田。此时即开始入靜了。当意达丹田时，立即将肚脐极为輕緩地吸回去，直到吸得不能再吸时，在意想上覺得已与后腰相貼，再慢慢地放出来（也叫呼），即所謂“吸之綿綿，呼之微微”。这种一吸一呼，

是有意的，如同座钟、挂钟上的摆，开始先用手摆动一下，引导它走动起来，以后就不再管它了，动就动，不动就守着它，自己不能加意。这里所说的动，是指肚脐自发呼吸活动和身体之各部自发运动。如果是肚脐动，意视即随着它动；如果是肢体各部动，思想则不能离开肚脐随之而动，仍应静守丹田。当练到一定程度，眼睛能自发睁开时，仍然随意看守丹田，不得随动作而视之。在入静的同时，切记鼻子的呼吸，要以意封闭（详见第二节主要功3）。

每次练功结束时，进行收功的方法和搓手脸之操作（详见第二节主要功5、6）。

㊟ 意守命门法（妇女是意守关元、气海）：命门是一个经穴名，其位置在与肚脐正对之腰部，亦即两肾之中间，又叫后丹田。在命门两侧是左、右两肾，两肾与命门之间又有阴阳两窍，是调正命门与肾脏二者之间平衡的。命门属火，两肾属水，二者相克，两窍居其中调和，以达到水火既济。

练功开始与意守丹田同。先行降气，两眼向祖窍视为一线后轻闭，向上意视，到额门处与思想合一，再向后行经玉枕、夹脊，一直下到命门处，稍停，思想（即意）就分到两窍，由后向前呼（即向肚脐前进），至中间合为一股，直达丹田。当肚脐不能再鼓时，再由丹田向命门吸，以后就不再管它了。如同守丹田时一样，动就动，不动就静守。无论内动、外动一切与前项同。结束时之操作亦与前项同。

妇女练守关元、气海法：关元在脐下3寸，气海在脐下1寸5。练功的方法与男人守丹田同，只是守位不同，两个守位同时并守。

㊟ 意守会阴法：会阴也是个经穴名，位置在肛门与前阴之间，也叫下丹田。练功开始时，也是先行降气，两眼向祖窍

視為一綫后輕閉，思想與內視合一直下會陰。至於從何處下去，可不去考慮，只是意視到達即可。稍一穩定，以會陰為中心，用以意引氣呼吸的辦法，先吸後呼，即由會陰向上吸至丹田（實際上只能吸到小腹內距會陰3寸之處，亦即氣海之深處，練久了即可体会到），吸時肛門縮緊上提（提肛），再從丹田呼出（意從丹田呼出，而氣實在氣海之深處）下達涌泉穴（在腳心處），順何處而下，可隨其便，只意達即可。一呼一吸為一次（即一息），如是進行36次，練完後即靜守會陰。動與不動也不管它，守的時間長短由其自定，因為最後要歸到丹田結束，故何時移動，意與內視亦隨移丹田，在這裡守的時間長短，一般也由其自定。結束時同樣進行收功和搓手臉的操作。

婦女的守位不在會陰而在子宮口，古人稱之為“血山血海”，男人主氣，女人主血，故要練守這個地方。練習的方法與男人相同。

（2）單練靜功法：單練靜功的方法與上述三種主要功之練功法，僅略有一點區別，絕大部分操作不變，能練動功的人，在一定的情況下也可採用。現在只將其不同之點列舉如下：

⊖ 守丹田：按前法意達丹田後，不是以意引氣由丹田向內外呼吸，而是以丹田為中心，用意引氣上下呼吸（即上下移動，肚臍不動，不管口鼻呼吸），上不過心口，下不過腎（指腹下高骨處即曲骨穴）。另外還有一種練法：當意達丹田後，以意引氣，呼氣時從中丹田下達會陰，吸氣時再由會陰提至中丹田，如是往返呼吸，久坐久守。

⊖ 守命門：意達命門後，用意引氣，以命門為中心上下移動（亦即呼吸），上下長度總共不過3寸。

⊖ 守會陰：只是靜守竅位，任竅位自動地一縮一放的動。

单练静功时，三者的顺序是先丹田，次会阴，后命门。

至于守上丹田(祖窍)，因不易掌握其火候，且易发生毛病，故除在练辅助功中之练精化气法时，按法短暂练守外，一般地不单行专守上丹田，如有祖窍处拧脹跳动感等情况发生，可以中丹田为主而共守之。

2. 分症练功法：疾病的种类很多，不可能每一具体疾病，专有一种治疗功。这里的分症，是按五脏六腑及其所属之经络，分别采用不同的练功方法。主要的有下列三种：

(1) 六字歌诀法：这是一种祛病延年法，又名踵吸法。是采用吐纳法中的呼吸方法。按阴阳五行六字歌诀，分别心、肝、脾、肺、肾五脏与三焦及所属经络之不同病症，运用呵、嘘、呼、咽、吹、嘻六字，以不同呼吸方法进行补泻，以防治疾病，故又称为吐纳补泻法。这种方法从古相传，具体是：

心属火，用呵气为泻，用吸气为补；

肝属木，用嘘气为泻，用吸气为补；

脾属土，用呼气为泻，用吸气为补；

肺属金，用咽气为泻，用吸气为补；

肾属水，用吹气为泻，用吸气为补；

三焦属气，用嘻气为泻，用吸气为补。

泻者不过六，补者不过九，补者以换气时所用的字而区别。

练功方法：首先明确何脏何经有病，然后决定所练之字，实火即泻，虚寒则补。泻者，由口用字音呼气为主，先呼后吸，呼气时张开口，舌尖抵舌根，一面由丹田默念应用之字，一面吐气(气为字音，但不出声)，腹部往回吸，当气呼的不能再呼(丹田不能再吸)，即用鼻吸，其长度仅为呼气的三分之一，只求换过气来即可，并默念“二”字，一呼一吸为1次，每字不