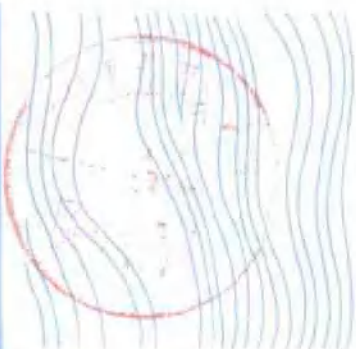


G852.11/1
10869

供馆内查阅

三浴气功

杨国权 编著



黑龙江科学技术出版社

三 浴 气 功

杨 国 权 编 著

黑 龙 江 科 学 技 术 出 版 社

一 九 八 五 年 · 哈 尔 滨

封面设计：晨光

三 浴 气 功
Sanyu Qigong

杨国权 编著

黑龙江科学技术出版社出版

(哈尔滨市南岗区建设街35号)

依安印刷厂印刷·黑龙江新华书店发行

787×1092毫米32开本 1.5印张 插页1 28千字

1985年4月第1版·1985年4月第1次印刷

印数：1—43,000册

书号：7217·038

定价：0.34元

编 者 的 话

十多年前我患了高血压、冠心病。为了与疾病斗争，争取早日康复，我多方求医。后经一些同志的介绍，在医疗的同时配合了体育疗法。起初我在室外做三浴功、八段锦，在室内做按摩保健功。经过长期实践，我根据中、老年人的生理特点，汲取这三个功的精华，去掉不适合老年人体育活动的部分，用气功要领加以改造，初步形成了一套三浴气功——中、老年医疗保健功。经坚持十余年锻炼，效果显著，现在身轻体健，精神愉快。

三浴气功开始是我们几个人做，因其简便易行、效果明显，参加练功的人数逐年增多。为了解决更多中、老年人疾病缠身的痛苦，我们组成了“松树林三浴气功辅导站”，由我担任教练。

实践证明，凡能坚持参加本功锻炼的人员，都取得了显著效果。

由于社会主义制度的优越性，人民生活水平的日益提高，加之医疗条件的逐步改善，我国人口平均寿命已由解放前的35岁提高到69岁。老年人口越来越多，老龄问题已成为社会问题。发展老年人体育运动，是使老年人身心健康，延年益寿，余热发光，继续为社会主义建设做贡献的积极措

施。为此，我对三浴气功辅导站十余年练功的经验进行了总结，并请哈尔滨市老年教育工作者体育协会科研组负责人、哈尔滨市教师业余体育学院讲师陶加奇同志和市老年教育工作者体育协会副主席刘道奇同志参加，按照中、老年人生理特点和运动理论、气功原理，共同对三浴气功进行了全面深入地研究，在原基础上加工整理、改编，使之科学化，系统化，更适合中、老年人的体育锻炼，以供各地中、老年人进行体育锻炼时参考。

因我们对中、老年人体育锻炼研究的还不够，经验有限，在体育科学理论和气功原理方面水平不高，改编的本功难免有不当之处，诚恳希望广大读者、体育工作者和体育爱好者给予批评指正。

本功汲取了三浴功、八段锦、按摩保健功和气功的精华，在此，谨对这四个功的创建者、传播者和松树林三浴气功辅导站的全体参加者表示衷心的感谢。

中国老年人体育协会委员
黑龙江省暨哈尔滨市老年人体育协会副主席

杨 国 权

目 录

一、功法特点.....	(1)
二、动作名称.....	(4)
三、动作说明.....	(6)

一、功法特点

1. “三浴气功”一词解释

三浴气功属中老年医疗保健功性质。

每天早晨选择阳光下，江畔湖边通风良好、空气清新、负氧离子多的地方按气功要领做功，进行光浴、水浴和气浴。

2. “三浴气功”的特点

(1) 三浴气功对身体各部都有不同程度的锻炼作用。

(2) 三浴气功动作适合中、老年人的生理特点，整套动作符合人体生理机能活动变化的规律，生理负荷量中等。是广大中、老年工人、农民、知识分子和干部用于防治疾病、增强体质的有效手段。

(3) 三浴气功的四套动作，可全做，也可选做。

(4) 三浴气功无特殊服装、场地和气候、地域要求，对男、女、老、中年，体质强、弱者都适宜。

3. “三浴气功”的要领

(1) 练功时要精神集中，排除杂念，以意领功，意气力合。

(2) 练功时，呼吸要柔、匀、细、长，吸足呼净。进行腹式呼吸，气贯丹田。

(3) 注意控制动作的力量和速度。要全身松弛，用力适当，速度缓慢，循序渐进。

(4) 注意动作的姿势和节奏。要姿势正确，节奏分明，弛张交替，有弱有强。

4. 练功注意事项

(1) 起床后要漱口，喝适量温开水后再做功。

(2) 不要在空气污浊的地方做功。空气过冷时，呼吸要慢而细或不做深呼吸。有烟、雾时禁做深呼吸。

(3) 本功的第一套——按摩保健功，在冬季酷寒时，可在起床后或睡觉前于室内做，也可以在床上做。

(4) 注意因人制宜，区别对待。慢性病发作期不做本功。恢复期做功宜先少做，再逐步增加，根据个人的体质和病情调整负荷量。患有高血压、冠心病、脑动脉硬化和肺心病等症的练功者，做功动作不宜急躁，动作幅度不宜过大。

(5)要持之以恒。做到雨雪不误，假日不停，坚持经常，才能使效果显著。

5. “三浴气功”的效果

可使病者康复，弱者转强，健者延年益寿。

二、动作名称

第一套 预备功——按摩保健功

- | | |
|--------|--------|
| 一、清心健脑 | 二、揉目擦脸 |
| 三、揉太阳穴 | 四、浴鼻防感 |
| 五、鸣鼓贯耳 | 六、叩齿鼓漱 |
| 七、擦转脖颈 | 八、推腹整肠 |
| 九、擦肾健腰 | 十、擦腿挖脚 |

第二套 正功——上部

- | | |
|--------|--------|
| 一、白鹤亮翅 | 二、饿虎扑食 |
| 三、白猿献桃 | 四、顺风扫叶 |
| 五、前人指路 | 六、双龙盘柱 |
| 七、海底捞月 | 八、遥望三舍 |
| 九、肺部疗养 | 十、骑马呼吸 |

第三套 正功——中部

- | | |
|--------|--------|
| 一、天鹅腾空 | 二、似上弓弦 |
|--------|--------|

三、宽肩健肺
五、怀中抱月
七、朝天立柱
九、金鸡独立

四、摘星换月
六、左右观侧
八、转髻托腰
十、转膝屈伸

第四套 正功——下部

一、双手托天
三、单举调脾
五、怒日冲拳
七、摆尾强心
九、观手大转

二、左右开弓
四、后瞧理气
六、攀足固肾
八、骑马颠摆
十、鲲鹏展翅

三、动作说明

第一套 预备功——按摩保健功

预备式：心净目洁，自然站立，肌肉放松，两足同肩宽，十趾抓地。

（一）清心健脑

〔方法〕 1. 搓发：左手掌横按前额，右手掌按后脑枕骨部，两手稍用力，交叉回旋揉搓发部。做16次（见图1）。

2. 挠发：用十指指甲，由前头部开始，按上、中、下三层，均匀地连续上下轻挠整个头部的发根。做2次（见图2）。

3. 捋发：双手掌按住前额，由前向后擦捋头发8次（见图3）。

〔要求〕 意念在百会穴。用力适度，呼吸自然。

〔作用〕 改善头部神经的调节机能，清神健脑，使头部皮肤增加活力，保养头发。



图 1 搓发

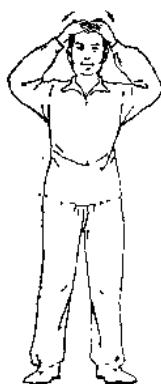


图 2 挠发

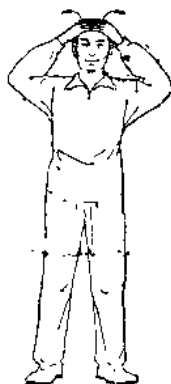


图 3 捋发

(二) 揉目擦脸

〔方法〕 1. 揉目：双目轻闭，用手掌小鱼际处轻揉眼球，向左旋揉16次，向右旋揉16次，横揉16次，上下揉16次。（见图4、5）。

2. 擦脸：双手掌由前额开始擦至下颌，再从下颌上擦，至耳轮处时，用拇指、食指掐擦耳轮，向上擦至头后返回前额。做8次（见图6）。

3. 旋眼：两眼轻闭，眼球用力左旋16次，然后两眼慢慢睁开，平视远望片刻；用同样方法右旋16次，平视远望片刻（见图7）。

〔要求〕 意念在双目。擦脸时两

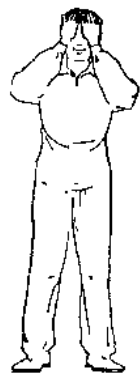


图 4 揉目

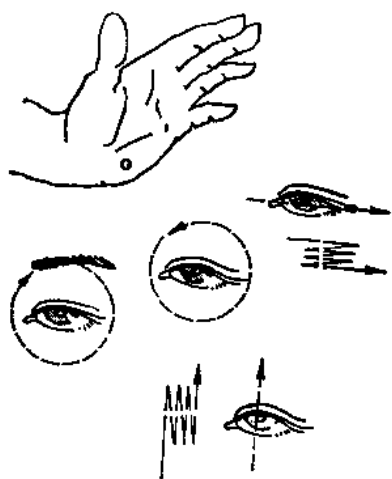


图 5 揉目位置图

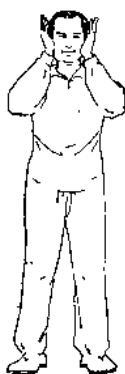


图 6 揉脸



图 7 转眼

手用力要均匀。眼球旋转要缓慢。远望时要注意凝视不眨眼。

〔作用〕 丰润面部皮肤，防治中、老年眼病。

(三) 揉太阳穴

〔方法〕 1. 揉太阳穴：双手四指轻握，拇指用力按太阳穴，食指第二关节轻按攒竹穴，内外旋揉各16次（见图8）。

2. 捋眉弓：拇指按太阳穴不动，用食指第二节由天目穴擦至太阳穴16次，使天目穴开阖（见图9）。

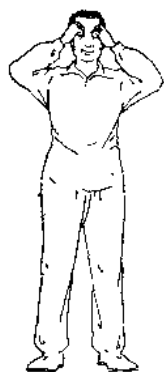


图8 揉太阳穴

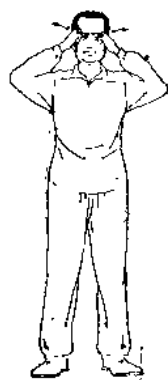


图9 捋眉弓

〔要求〕 意念在太阳穴。闭目，按准穴位，轻旋，揉动均匀。

〔作用〕 清神明目。防治动脉硬化和中、老年性眼病。

(四) 浴鼻防感

〔方法〕 拇指微屈，四指轻握拳，用拇指背面沿鼻骨两侧，上至眼角，下至鼻孔侧的迎香穴，稍用力往返擦16次，再用拇指指关节旋揉迎香穴，内外旋各16次（见图10、11）。

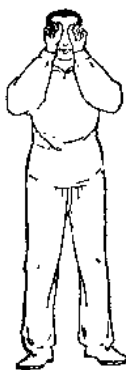


图10 浴鼻



图11 揉迎香穴

〔要求〕 意念在迎香穴。

〔作用〕 浴鼻通息。防治感冒、鼻炎、鼻窦炎和面神经麻痹。

(五) 鸣鼓贯耳

〔方法〕 1. 鸣鼓：两手掌心紧按两耳孔，中间三指交替轻击后头枕骨各16次（见图12）。

2. 贯耳：紧接上式，手指紧按后头枕骨部不动，掌心按耳孔后再骤然抬离。做16次。

〔要求〕 鸣鼓时意念在脑户穴，轻击时应能听到鼓鸣。贯耳时意念在鼓膜，动作稍用力，口微张。

〔作用〕 清醒头脑，增强记忆，保护听力，预防耳聋、耳鸣等老年性耳疾。



图12 鸣鼓

（六）叩齿鼓漱

〔方法〕 1. 叩齿：口轻闭，两手拇指分别按下颌两侧（增音穴），食指分别按左右耳屏（听宫穴），中指分别按两侧太阳穴上，牙齿随之开合。先轻叩门齿16次，再扣臼齿16次（见图13）。



图13 扣齿

2. 鼓漱：舌尖顶往上腭，鼓漱64次，待津液满口后，分三次咽下（见图14）。

〔要求〕 叩齿时意念在下关穴，要逐渐用力。鼓漱时意念在舌尖。

〔作用〕 叩齿能使牙齿坚固，预防各种牙病。咽津能帮助消化食物，防治消化道疾病。