

辞本库

气功新十三式

人民体育出版社

1184520

责任编辑：施季刚

气功新十三式

吴兆祥 著

人民体育出版社出版

大兴张各庄印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

787×1092毫米 32开本 1 24/32 印张 50千字

1989年9月第1版 1989年9月第1次印刷

印数：1—31,000册

ISBN7-5009-0392-8/G·369 定价：1.20元

序

气功是中华民族的宝贵文化遗产，有数千年的悠久历史，曾在历史上为人民祛病健身，起到了独特的作用。

解放以来，特别是党的十一届三中全会以来，在党和政府的领导关怀重视下，气功的普及与提高都有了迅猛的进展。诸派功法陆续问世，气功师纷纷出山，气功科研硕果累累，气功书、刊相继出版，各行各业学练气功的人越来越多，气功热潮一浪高过一浪，现气功已进入一个大发展的新时代。

实践是检验真理的唯一标准。从奇妙气功大量的实践中证明，气功不仅会最大限度地挖掘和发挥人体内在的潜能，使阴阳平秘，气血调和，经络疏通，培育真气。从而达到祛病健身，强壮体魄，增长智能，推迟衰老，延年益寿之神效，而且是探索人体生命科学的重要途径。总之，气功是防病治病，强健身体，振兴民族的重要手段；是探索人体生命科学的重要途径；是加强社会主义精神文明建设的重要内容之一。

气功新十三式，是吴兆祥老师在十三式太极拳的基础上，根据气功的基本原理，在辅导广大群众学练的实践中，逐步改编而成的。该功法的特点有以下几点：

一、气症施练，实用性强。每个式子都是针对人体某个系统部位的疾病进行微炼，把各个式子联系起来又是全局，

局部与全局互相联系，互相渗透，相辅相成。从而达到祛病健身之目的。

二、应用歌诀，利于导引。从预备姿势到每个式子都配以歌诀，如预备姿势的歌诀：扭腰晃膀要自然，关节松动软如绵，含胸拔背脚抓地，调息凝神守丹田。又如第一个式子的歌诀：双手托天理三焦，伸展手臂活泼腰，向前向上向左右，全面活动作用高。从歌诀的词句内容可以看出，它的效用，不仅使学练气功者易记、易学，掌握要领。而且便于导引行气，使意、气、形统一，使练功者收到更好的效果。

三、松、静自然，动、静相兼。松是放松形体各部，做到松而不懈。静是意念活动，做到思想集中，虚静恬舒，安神入静。松与静的关系是，互相联系，互相作用。动、静相兼，该功法以动功为主，但在动功中，也有静功，为此，在练动功时，要外动内静，在练静功时，要内静外动，使动与静有机地结合起来。

四、简便易练，疗效显著。该功法易记易练，老少皆宜，对多种慢性病疗效显著，无副作用，不出偏差。

总之，该功法是久经广大群众练功实践证明，是祛病健身的好功法。1980年，北京市总工会和北京气功研究会，曾举办辅导员学习班，作为推广的功法之一。现在为出版作序，奉献给同道们，愿为人民健康做出贡献。

中国气功科学研究会名誉理事

刘建华

北京气功研究会名誉理事长

1987年8月15日

目 录

序.....	1
一、气功新十三式简介.....	1
二、气功新十三式为什么能祛病健身.....	3
三、气功新十三式.....	5
(一)呼吸法.....	5
(二)辅助运动及收式.....	6
(三)十三式.....	7
第一式 双手托天理三焦	7
第二式 两臂运转消五劳	9
第三式 金花落地七伤去	11
第四式 握固登山肺理调	13
第五式 星花臂转去心火	14
第六式 渔人背观健臂腰	15
第七式 海底探月清肝气	16
第八式 拨云见天固肾腰	18
第九式 顺风扫叶调脾胃	21
第十式 左右开弓关节牢	22
第十一式 左右观天舒筋络	25
第十二式 穿掌捕燕筋骨活	29
第十三式 最后七颠把病消	31
四、健身功	35
五、安神功	38

六、专用词语注释和常用穴位图.....	41
七、练新十三式临床效果简介.....	45
八、结束语.....	49

一、气功新十三式简介

全国解放初期，北京徐鹤亭、耿桂芳、黎嫉云等老拳术家根据《太极拳》、《易筋经》、《八段锦》等拳术，取其适合广大群众易学、易练治病强身的部分套式，结合自身的实践经验，编制了《十三式太极拳》。经过二十多年的实践，许多患有慢性病的老年人均得到显著的效果，因此在京、津、沪、渝等地流传较广。自己过去体弱多病，患有高血压、冠心病、腰脊椎间盘突出，动过手术，肩周炎抬不起胳膊，年轻时积劳成疾落下的寒腿病，后来又出现了白内障及全身血管硬化，长期求医，病情转好很慢。1965年跟黎嫉云老师学练太极拳。在练功过程中感到“太极拳十三式”对筋骨病疗效快，针对性强。而气功对内脏病作用大，若把两种功法融合在一起，在太极拳中加大气功活动量，做到内外结合，动静结合定可提高太极十三式对内脏病的疗效。于是我就按这种想法进行试练，经过数月后，全身症状消失，体质增强，精力充沛，在反复实践中编写出《气功新十三式》。

此功法的特点首先是强调了气功的“三调”，即“调身”、“调息”、“调心”。

“调身”有十三个套式，能够活动全身的筋骨肌肉、关节。每节对症性强，既可全套打练以强健身体，也可针对自己的病患，选取对症的式子单独练习，以达到治病的目的。

“调息”就是进行呼吸的调整和锻炼，调整呼吸不但直接起着调和气血，按摩内脏的特殊功效，而且有助于思想的

安静和身体的放松。本功法要求自然呼吸，用意不用力，随着练功的深入，逐步达到腹式深呼吸。

“调心”就是诱导思想入静，并在意识指导下进行一系列机体内部功能的自我调整，这也是气功不同于药物的重要特征之一，是气功发挥治病效果的重要因素。

本功法的特点之二是保持了太极拳的轻、慢、圆、匀、稳，达到了动静结合的目的，兼收了武术和气功两种功法的优点和效能。因此练功能使经络畅通，气血阴阳调合，脏腑机能旺盛，四肢筋骨强健，从而达到“正气存内，邪不可干”，也就是说，人体内有充足的正气，增加抗病能力。

并且此功法平静柔和，内养健身，不出偏差。功法易学易练，无论老、中、青，都能很快掌握功法并获得健身的效果。

十几年来从广大群众在此功法的实践中所取得的疗效来看，它对增强人体素质和某些常见病的疗效上均收到较为明显的效果。经本人传授练过此功的有近万人，治愈了许多慢性病，把许多人从疾病的折磨下解放出来，重返了工作岗位。长期实践证明：凡能坚持练习本功法者，少则两、三个月，多则五、六个月就能对许多常见慢性病有明显的疗效。对气血不足，抗病能力低者，久练则能身心健康。此功刚柔相济，内外协调，是最适合男女老少健身防病的有效功法。1980年夏季，北京市总工会在东单公园太极拳辅导站组织全市有关辅导员学练此功进行推广。1984年在北京市气功协会组织的气功表演大会上做了表演，受到广大群众的好评。

二、气功新十三式为什么能祛病健身

在流行性感冒的季节里，为什么有人患感冒有人不会患感冒？几个人一起进食了不洁的食物，有的人患了肠炎，有的人一点事也没有？这就是因为前者体质弱，后者体质强；前者正气虚弱，后者正气充足。气功新十三式练功法通过姿势的调节，呼吸的锻炼，意念的集中和运用，有节律的动作，调节人体各部分的机能，启发人体内在的潜能，增强体质、祛病延年。

人们的活动中，喜、怒、忧、思、悲、恐、惊，即七情，在一般情况下大多数属于正常生理活动范围，并不足以致病。但是如果长期的精神刺激，或突然受到剧烈的精神创伤，超过了人体生理活动所能调节的范围，就会引起体内阴阳失调，气血不和，脏腑功能减退而发生疾病。

气功新十三式的调心入静，能对大脑皮层起自我抑制的作用，使过度兴奋导致的机能紊乱的大脑皮层细胞得到复原，也能对外界产生的有害刺激产生保护作用。调息能按摩内脏，促进血液循环，增进器官的功能。调息时兴奋了呼吸中枢，从而进一步调节植物神经系统中的交感神经与副交感神经。通过以上的锻炼必然使大脑降低对七情刺激的敏感性。所以气功锻炼不仅保健强身，而且对慢性病，尤其是原发机制在高级神经活动被扰乱，植物神经系统活动平衡失调所造成的疾病发挥较好的治疗作用。

总的说来，气功的作用可概括为下列四点：

1.平秘阴阳，调节机体。2.疏通经络，调和气血。3.培育真气，扶正祛邪。4.老年保健，祛病延年。

从古至今，传流下来的气功有很多门派，但无论哪个门派，治病强身的原理基本相同，目标一致，“气功新十三式”也不例外。

学习气功并不困难，也不神秘，但需坚持日久，才能起到明显的作用。

三、气功新十三式

(一) 呼吸法

呼吸的锻炼是练功的重要环节之一。练功时有意识地注意自己呼吸的调整、可以增强脏腑机能,促进血液循环,是防止疾病发生的一种体内自我按摩,所以练气功必须首先掌握呼吸方法。

呼吸的种类有自然呼吸、胸式呼吸、腹式呼吸、脐呼吸等。呼吸的方法有鼻吸鼻呼、口吸口呼、鼻吸口呼、口吸鼻呼等。除此之外还有先呼后吸和先吸后呼的区别,先呼后吸为补,先吸后呼为泄。从阴阳角度说吸为阴、呼为阳。

本功法的呼吸属于由自然呼吸逐步过渡到腹式呼吸一类,呼吸的方法是鼻吸口呼,先呼后吸。

初学者一定要用自然呼吸,自然呼吸就是属于人体本能的呼吸,要完全顺其自然不加任何控制,只是要求排除杂念,全身放松。意守丹田就能达到放松的目的,意就是想,意守就是想,丹田是肚脐下一寸的小腹部位。

腹式呼吸,是从自然呼吸通过锻炼逐渐形成。摆好姿势全身放松后先用嘴呼一口气即为吐出浊气,然后舌尖抵上颚,即抵住门牙与齿龈相接的位置称“龈交”穴,这样做的目的是接通任督二脉,并可以增加津液。用鼻吸气,吸进新鲜空气,同时用意把气引至丹田,就是想所吸之气由鼻孔过咽喉经膈中至丹田。然后,舌放平用嘴把气徐徐呼出,越

慢越好。这样一吸一呼为一意，呼吸时小腹随呼吸自然起伏，呼吸时尽量做到慢细、匀长、松静、自然。

锻炼呼吸时要循序渐进，不能急于求成。要掌握“勿忘勿助”，即不忘调整呼吸，又不要勉强对呼吸提出任何要求，慢细、匀长的呼吸是功夫的积累，决不是一下子就能做到的。

(二)辅助运动及收式

辅助运动是每式前的预备动作，它起着承前启后的连贯作用。收式是每式后的结束动作，起到放松机体的作用。因此，辅助运动和收式是必不可少的辅助式子，需掌握好。

1. 辅助运动

歌诀：扭腰晃膀要自然，
关节松动软如绵，
含胸拔背脚抓地，
调息凝神守丹田。

动作要领：

(1) 预备式：两脚平行分开与肩等宽，两目平视前方，松肩垂肘两手自然下垂，收腹，注意臀部不要突出，‘放松腰胯，两膝微屈（图1）。

呼吸：自然呼吸。

意念：意守丹田。

(2) 摆臂顺气：两手舒掌，右手手心向里，顺腹前提起至臆中（图2），改手心向下，顺腹前放下回原来位置。同时左手手心向里顺腹前提起，至臆中时手心翻向下，顺腹前放回



原来位置。左右手轮流各做七次，动作要求轻松，刚稳，全身要按歌诀随手臂起落自然摆动，脚跟也随着身体的摆动而起落。抬右手时身体向左后方扭摆，右脚跟提起。抬左手时，身体向右后扭摆，左脚跟提起。

呼吸：抬右手时吸气，抬左手时呼气。

意念：右手劳宫穴或左手劳宫穴。也可同时守两手的劳宫穴。同时意念由臆中向小腹顺气。

2.收式：每一式做完以后，恢复辅助运动的预备式。随即提起双脚脚跟，然后放下，连做两次。

呼吸：提脚跟时吸气，落脚跟时呼气。

意念：提脚跟时意想百会，落脚跟时意想涌泉。

收式可使全身放松，气流畅通。

气功新十三式练功法每一式前均先做辅助运动，每式后都做收式，下不另述。

注意做辅助运动时要平心静气，默念歌诀，心领神会地体现歌诀中的要求。辅助运动把每一式有重点地与三焦、五脏结合起来，永不间断地动作，虽简单，但作用大。



(三)十三式

第一式 双手托天理三焦

歌诀：双手托天理三焦，
伸展手臂活泼腰，
向前向上向左右，
全面活动作用高。

动作要领：

1. 舒掌展臂，

正立开步，两脚平行分开与肩等宽，双膝微屈，双手自然下垂（图3同图1）。

双手提至胸前，手心向下，中指指尖相对（图4）。

双手水平向前伸出，指尖向前（图5）。

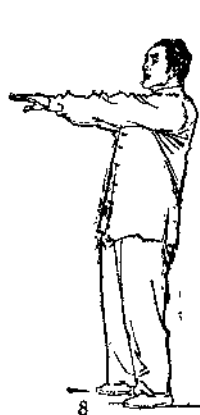
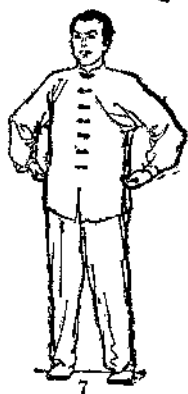
两臂缓缓向身体两侧水平伸展成一字型（图6）后，再缓缓下垂，两手握成空拳。



两拳向上提至腋窝（图7），拳过腋下伸拳成掌，手心向上水平向前伸出。伸平后，翻转掌心向下，然后水平向两侧伸展（图8与图6）。重复上述动作共做两次。

2. 深呼吸三分钟，

舒掌展臂第二遍做到由腋下双手水平向前伸直后不翻掌，直接向身体两侧水平展开，然后向上折肘，手心相对，移动到距离脸约20厘米处停下，手指向上高不过眉，全身放松，双目平视前边远方后目光收回，垂睑，目视鼻准、丹田，双膝微屈，最后可全部闭上眼睛，意守丹田做深呼吸三分钟（图9①、②）。



呼吸：手臂向前伸、向上提时均吸气。

手臂向侧伸、向下放时均呼气。

意念：舒掌展臂时均意守劳宫。

深呼吸三分钟时意守丹田。

疗效：养气，养血，养神，杀菌。调整脏腑功能，对体弱多病者，能增强抗病能力，促进各种疾病的痊愈。

第二式 两臂运转消五劳

歌诀：两臂运转消五劳(注)，
原地运转左右摇，
两腿站成弓箭步，
眼随掌转莫乱瞧。

动作要领：

1. 马步端掌：

左腿向左跨一大步，上身正直下蹲成骑马蹲裆式。

2. 左右云手：

身体向左扭转，同时举右手于左眼前约20厘米，手心对印堂，指尖与眉齐，目视手心，立掌由左向右转动(图10)。

头随手动，身随头转，由左至右转至不能再转为止，身体重心随转动移至右脚，左脚跟随身体转动自然抬起，身体转到头时左脚尖蹬一下地。

右手自然放于体侧，同时抬左手于右眼前约20厘米(图11)，身体向左转，重心移左脚，其他动作与右手同，只是方向相反，左右手如此轮翻各运转十三次。



呼吸：右转呼、左转吸。

意念：左转守左手劳宫，右转守右手劳宫。

疗效：促进五脏功能正常。

注：五劳：系中医学所指心、肝、脾、肺、肾五脏病患的概称。

第三式 金花落地七伤去

歌诀：金花落地七伤(注)去，

两臂翻转正反式，

上下飞舞分顺逆，

双膝高低随屈直。

动作要领：此式分为前半式和后半式，或称正反式。

1. 前半式：双臂下甩。

正立开步(图12)，双手重叠在一起，使左手内劳宫贴于右手外劳宫，提至脸前距印堂穴约20厘米处双手劳宫对印堂贯气(图13)，然后两手分别向身体两侧后下方甩出，双膝微屈，臀部向下坐，上体保持正直(图14)。重复此动作七次。

