

抗寒气功术



247.4
55

KANGHANQIGONGSHU

● 左 建 设 著

● 陕西科学技术出版社

抗寒气功术

左建设 著

13772/11

陕西科学技术出版社



B

162776

抗寒气功术

左建设 著

陕西科学技术出版社出版发行

(西安北大街131号)

新华书店经销 西安新华印刷厂印刷

787×1092毫米 32开本 1.5印张 2.6万字

1988年4月第1版 1988年4月第1次印刷

印数: 1—50,000

ISBN 7—5369—0293—X/R·83

定 价: 0.60元

前 言

抗寒气功术是一种强壮身体，提高抗寒能力的气功养生方法。恶寒怯冷是人体正气不足的一种病理反应，尤其是北方寒冷之季较长，不仅年老体弱者深感难熬，而且对于从事野外、矿山或其他重体力劳动的人来说也很不方便。

本书是在吸取古今壮阳益气精粹功法的基础上，结合自己练功经验编写而成。全书分两部分。第一部分主要介绍抗寒气功术的作用原理；第二部分主要介绍抗寒气功术的练功方法及效果。具有方法简单，易于掌握，见效迅速等特点，主要适用于井下工作以及寒冷地区野外工作者的自我保健，也可用于其他机关工作人员及慢性病患者。

在编写过程中得到陕西中医学院气功按摩室吕选民同志，西安晚报社解维汉同志以及韩城矿务局桑树坪矿工会郭宗颜、王伟生、苏金山等同志的大力支持和鼓舞，在此一并致谢。

由于本人水平有限，错误之处在所难免，望读者批评指正。

著 者

1988年3月

目 录

第一章 概况	(1)
第一节 功法来源及内容简介.....	(1)
第二节 功法特点.....	(1)
第三节 作用原理.....	(2)
第四节 练功要领.....	(4)
第五节 练功注意事项.....	(6)
第二章 动作图解	(8)
第一部分 壮阳益气	
第一节 采阳补气.....	(8)
第二节 舒臂通经.....	(9)
第三节 益筋增力.....	(10)
第四节 吐纳换气.....	(11)
第五节 强肾壮阳.....	(12)
第六节 浴面抚头.....	(14)
第七节 十矢齐发 (又名双掌平刺)	(14)
第八节 收气归元.....	(16)
第九节 排山倒海.....	(17)
第十节 摩腹松腰.....	(19)
第二部分 强筋健骨 通经活络	
第一节 凝神练气.....	(21)
第二节 鸱鹏展翅.....	(22)

第三节	百圈去驼	(23)
第四节	法轮搬转	(25)
第五节	双转轳轳	(27)
第六节	四面出击	(29)
第七节	降气还丹	(30)
第八节	挥臂踢足	(31)
第九节	运转周天	(33)
第十节	内养还丹	(34)
附	体验选录	

第一章 概 况

第一节 功法来源及内容简介

抗寒气功术是通过练武实践总结出来的一套功法，又吸收古今一些有效的抗寒健身方面的内容而编写，经多年来推广运用，有显著的效果。

抗寒气功术共有二十节动作，分为二部分。第一部分共十节，有益气壮阳，补肾强力的作用。分别用独特的导引、吐纳、采气、练气、聚气和壮力方法来达到排污吐浊，强肾壮阳，增强体质目的。第二部分亦有十节，在导引练气的同时，偏重于运气以疏通经络，滋补脏腑，充实筋骨，润泽肌肤。加上特殊的击撞锻炼，有强筋健骨，舒通经络之称。长期坚持锻炼，能够起到平秘阴阳，疏通经络，调和气血，培补真气的作用，可以达到抗寒耐饥，强健身体，防病治病和延年益寿的目的。

第二节 功法特点

一、简、便、验、廉、易于推广

抗寒气功术动作简单，易学易练，不需要器械，也不受练功场地的限制。全套动作既有一定的连贯性，又有相对的

独立性，可根据时间多少，体质强弱和年龄大小，全练或选练。抗寒健身作用明显，对许多慢性病还有治疗和康复作用。在厂矿、农村、企业、机关、部队和学校都能推广。尤其在缺医少药的边远地区还是防病治病，健身延年的简易良方。

二、以动为主 动静结合

抗寒气功术二十节动作中，有动练采气，练气的，有静练养气、聚气的，故能增强人体的气化能力，使真气源源化生，并得以内养充盈。而且在功法上动多于静，注重练气。源足流则盛，气充机方畅。《内经》说：“正气存内，邪不可干。”故久练抗寒气功术使正气充足并得以内藏，自然能使人得康健之躯，享龟鹤之寿。

三、意气为主 三调结合

抗寒气功术非寻常操术，它乃是熔武术和气功功法于一炉的一套高级锻炼方法。在练功过程中，首先充分发挥意识的能动作用以诱发人体潜力，调整脏腑功能，增强机体适应自然环境的能力。其次，借助呼吸的动力作用以激发真气产生，促使真气聚集，推动真气运气，从而增强人体的生命力。再次，运用姿势的导引和节奏以协助意念和呼吸的进行。意、气、形三者主次分明，有机配合，从而增强了锻炼效果。

第三节 作用原理

抗寒气功术具有抗寒耐饥，强壮身体，防病治病和延年益寿的作用。其作用原理主要有以下两个方面。

一、壮阳益气 健肾强力

阴阳学说认为，阴阳是宇宙间相互对抗的两类物质和势力，其运动变化推动着整个物质世界的孳生和发展。人体也不例外，其组织结构和生理功能亦可以分为阴阳两大类。就组织结构来说，人体上为阳，下为阴；左为阳，右为阴；背为阳，腹为阴；就生理功能来说，机能为阳，物质为阴。人体的正常生命活动，是由阴阳两个方面保持着对立统一的协调关系的结果。所以，只有人体阴阳保持平衡，才能顺应四时之变，阴阳之化而健康无病；否则，阴阳失调，则不能应四时之变，阴阳之化而发生疾病。正如《内经》云：“阴平阳秘，精神乃治，阴阳离决，精气乃绝。”又云：“凡阴阳之要，阳秘乃固。”可见阳气在平衡人体阴阳的过程中起着多么重要的作用。抗寒气功术正是根据“阳秘乃固”的原理而创立的一种功法。故功中各节动作，均以生发阳气为主。阳气充盈而且固秘不泻，则人体阴平阳秘，健康无病，适应自然环境的能力也相应提高。因为肾主人身阴阳，对人体各脏腑起着温煦和生化作用。所以功中非常注重腰肾功夫的锻炼，以冀达到强肾阳，益肾阴，使阴平阳秘，互相滋生的目的。加上四肢等部位的特殊锻炼，从而使阳气充盈，风寒不入，阴液和润，耐饥能食。

二、疏通经络 强筋健骨

经络是人体阴阳输布，气血运行的通道。经络畅通与否，与人体健康有着极为密切的关系。经络通则气血和畅，阴阳得布，整体协调，周身舒畅，气力充沛，精神振作。经络滞则气阻血滞，阴阳失调，不得其所，机体的调节能力下降。郁郁不畅，或胀或痛，多有不快，气力匮乏，精

神不佳。抗寒气功术通过意念活动，呼吸运动和肢体动作来疏通经络，促进气血运行和阴阳二气的化生和输布，从而保证了人体健康无病。即使一旦患病，也可以通过本功的锻炼使经络畅通。从而使人体正常生理功能得以恢复。此外，功中的意、气、形锻炼，尤其是挥臂踮足等四肢部位的特殊锻炼，能使筋强骨健，阳气生发，从而增强了体质和抗寒防病的能力。

第四节 练功要领

为了提高练功质量，消除在练功中所产生的一些不必要的疑虑，避免不良反应，使练功能沿着正确的轨道顺利发展，以取得良好的练功效果。

一、松静自然

松静自然是指在练功的过程中，身体各部位必须放松，情绪安静。要避免和解除各种紧张因素；要克服纷起的念头，保持思想宁静，专注一志，自然舒畅地进行锻炼。松静是练好本功的关键，是对肢体动作和呼吸，意念活动的最基本要求。要做到松静自然，除了解身体上和心理上的紧张状态以外，还必须有一个安静的练功环境。

二、动静结合

动静结合是指在练习抗寒气功术的过程中，要求动练中求意静，静练中求气功。正如古人说：“动中求静，静中求动，动静有作。”动练动作有利于生发阳气；静练状态，有助于养气益阴，收藏阳气。因此，在练功过程中，要注意动练与静练相互结合，相互促进，不断提高练功质量，使气之

生养无差，相得益彰，从而全面改善身体素质，使人内外俱壮，调节和控制自身生理功能活动的能力增强，提高适应自然环境的能力，从而达到健身延年的目的。正所谓“能动能静，可以长生。”

三、练养相兼

练养相兼。一是要掌握好这套抗寒气功术，达到强身御寒的目的，除了掌握好功中的动练生气之法外，还要掌握并坚持功中的静练养气之法，从而使练气与养气二者都能得到兼顾。否则，只练不养，功力难以提高；只养不练，源乏徒劳，功力亦难长进。二是要达到身体健康无病，除掌握好抗寒气功术的练养方法外，还应该注意日常生活中的养生防病，遵守“法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄作劳”的古训，养成文明、健康、科学的生活方式。如此方可避免一面用意练功养气，一面暗自消耗真元的流弊。由此可见，练养相兼是练功取得成效的一大诀窍，不可忽视。

四、意气相随

意气相随。一是指练习抗寒气功术的过程中，意念活动与呼吸锻炼应密切配合，不能分离，达到相互依存的状态；二是指在练习抗寒气功术的过程中，若出现气感效应时，即不以意领气，强意运气通经，又不以意随气，盲目追求气感效应。总之，要力求做到心平气和，使息调心静状态自然出现。

五、准确活泼

准确活泼主要是指练功过程中正确掌握姿势动作，意念和呼吸活动，使其符合功法要求，以便收到预期的效果。准确的同时，作功动作还应灵活舒畅，不僵不滞，尤其是面部

表情要愉快自然，喜形于色。

此外，功中动作的用力轻重，节次多少，亦应量力而行，灵活掌握。在整个练功过程中，心情应始终保持轻松愉快。这样以来，不仅心身感到融畅舒适，功中、功后毫无痛苦和倦意，这样才有利于练功过程中气血的畅通运行。

六、循序渐进

循序渐进是要求整个练功过程中不能急于求成，量力而行，由易到难，由少到多，逐渐加大练功量和延长练功时间。并且树立信心，下定决心，持有恒心，坚持不懈练功。倘若能如此不断努力，则不难达到功夫日进，体质日强的境界。

第五节 练功注意事项

一、戒烟少酒：烟草是一种毒物，其毒素除尼古丁（烟碱）以外，还有吡啶，氢氰酸氨、糖醛、烟焦油、一氧化碳、芳香化合物等20多种毒性成分。所以抽烟能诱疾折寿，遗患无穷。中医认为，烟草味辛性燥有大毒，熏灼精液，耗血伤肺，伤神损年。“酒味甘辛，大热有毒。立行药势，杀百虫，通血脉，厚胃肠，消忧愁，少饮为佳。多饮伤神损寿，移人本性其毒藏也。饮酒过度，伤生之源”。（元·忽思慧《饮膳正要》）。可见烟、酒等物耗损精气，既不利于练功，又与练功目的相违背，故要戒之、慎之。

二、注意衣食住行：练功时衣着应舒适宽畅，使身体无拘无束，活动自如。平日忌食生冷、辛辣。住所应清洁干燥，悦目舒心。每次练功结束后，应做好整理运动，以舒松

筋骨肌肤，防止感受风寒。

三、身体不适，心情不畅时，不利于姿势锻炼和意念锻炼，故暂时不要练功；妇女月经期，孕产期不宜练功；高烧、大出血和发病急性期间不宜练功，应抓紧治疗。待急性期过后，病情稳定，身体有所恢复时适量练功。

四、练功前应排除大、小便，以利机体进入轻松舒适的练功状态；练完功后半小时内最好不要排除大、小便，以免阳气外泄失固，影响练功成果。

五、环境安静，空气清新：抗寒气功术除了动练生气动作以外，还有静练养气的动作。所以，要求练功环境尽量安静。以防练功过程中受惊恐干扰。“惊则气乱，恐则气下”二者均不利于气功养生锻炼，应尽量避免。除安静的环境外，空气清浊对练功亦很重要。抗寒气功术应选择空气新鲜清爽的场地进行。若能在有花草、树木或山水的地方练功则效果更好。

六、时间和方向：一般可在早晨和晚上各练功一次，每次30~60分钟。若有条件者，在子（23点~次日1点）午（11点~13点）两个时辰练功最好，其有利于阴阳二气的激发和滋生，易于达到练功目的。练功一般要求面南面立。若在子午二时练功者，子时面北，午时面南以顺应自然界生气的消长变化。

七、学功者首先要明确练功目的，认真学习练功要领，遵守以上注意事项，正确掌握功理功法，有信心，有决心，有恒心，扎扎实实地刻苦练功。

第二章 动作图解

第一部分 壮阳益气

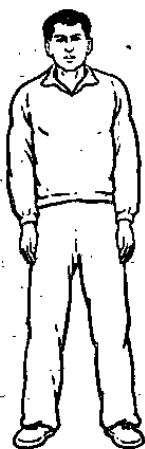


图 1—1 准备式

预备式：成立正姿势站立，接着将身体重心移至右腿，左腿抬起，慢慢向左分开，双脚平行着地。与外肩同宽。口唇轻闭，舌尖顶上颚，两眼微闭，虚灵顶劲，胸拔背，沉肩坠肘，虚腋松腕，两手自然下垂，掌心向内。自然呼吸九次，安定心神，调顺呼吸。（见图 1—1 准备式）

第一节 采阳补气

1. 动作说明：起势后意守丹田（脐下一寸三处），想象丹田部位有火一团，温煦周身。此时体内景象，好似三伏天的太阳洒照人间一样火热。意想的同时，会出现周身炽热的感觉。如此意想 3～5 分钟以后，漱聚口中唾液，分三口咽下，并意想第一口唾液随呼气之后下降至咽，第二口唾液随呼气之后下降至心窝部，第三口唾液

随呼气后下降至之丹田部位。咽至丹田部位的津液遇火化气，充养周身。

2. 动作要点：本节关键在静思想象，即以意念锻炼为关键，呼吸应自然舒畅。不管有无唾液或唾液的多少，均应做以上意想和吞咽。

3. 功理提要：本节采纯阳生气，聚琼浆玉液于丹田。阴遇阳而化，阳得阴弥滋，久练则阴阳互化无穷，气液互生不止，从而使阴阳调和于中，气血旺盛于内。阳旺气盛则隆冬不惧；阴充液足则盛夏不畏。正所谓：“阴平阳秘，精神乃固。”

4. 练功效应：周身温暖舒畅，以丹田温热最甚。口中唾液增多，其味甘甜，频频欲咽，周身微有汗出。

第二节 舒臂通经

1. 动作说明：吸气双臂外旋，手心向外，由身体两侧徐徐划弧上举，至头顶相合，指尖相对，手心朝下。呼气双手徐徐向下，经面部下降至胸前，掌心向对双手相合。合掌时掌指相对，微用力内合，拇指与其余四指自然分开，成 45° 夹角，四指向上，并用意体会手指及掌心的感觉3~5分钟。（见图1—2舒臂通经）

2. 动作要点：双手舒展，弧形上举

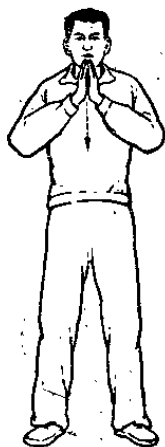


图1—2 舒臂通经

吸气时小腹轻轻内收，呼气时小腹自然膨起（即采用逆腹式呼吸）。意守掌指时采用自然呼吸。

3. 功理提要：本节舒展双臂，用双手采纳宇宙间至正至精之清气入吾身中。双掌当胸合十，能使手三阴（手太阴肺经、手少阴心经、手厥阴心包经），手三阳（手太阳小肠经、手少阳三焦、经手阳明大肠经）六条经脉贯通，促进经脉之间气息的交流，故有充养真气，通经活络，行气和血，培气增力的作用。

4. 练功效应：双手象上时，掌心和手指有麻胀感，劳宫穴（自然握拳，中指尖下部位）和指梢有进气感。双掌合十后，两手掌有相吸感，掌心和指梢可体会到跳动感，手指有增粗的感觉。

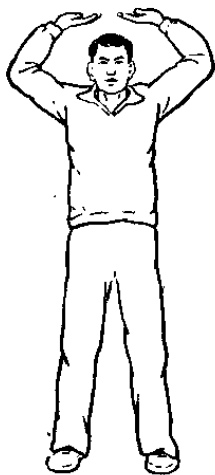


图 1—3 益筋增力

第三节 益筋增力

1. 动作说明：接上节呼气，双手沿身体的前正中线（任脉部位）缓缓下降，手心朝下，放回体侧。然后吸气，双臂外旋，手心向外，由身体两侧徐徐划弧上举，至头顶两手手心相对。接着呼气，双臂外旋，手心朝上，呈双手托天势。吸气，意想自然界清阳之气源源不断地经双手劳宫穴进入体内，并沿手厥阴心包经的胸部支脉下至胸中；

呼气，以气向下的冲力，将吸入之气沿心包经向下导引，以胸至腹，贯通三焦，最后汇聚丹田。如此呼吸九次。（见图1—3 益筋增力）

2. 动作要点：双手划弧上举与第二节同。双手托天时，肘部要圆屈，掌根用力，指尖相对，呼吸采用逆腹式呼吸。

3. 功理提要：本节采纳阳气沿手厥阴经进入体内，贯通三焦，故有疏通三焦水道，促进水谷精微物质的气化、转运和输布的作用，引气归元又能使自然界清阳之气与人体真气接通合化以充养人体，从而达到天人合一的境界。只所以引气逆厥阴而入者，正中气功锻炼中“顺为人，逆为仙，只在中间颠倒颠”之意也。

4. 练功效应：练功过程中常感吸气时掌心内收，有气从劳宫穴进入体内；呼气时，此气又似雾露之溉，由上焦至中焦，由中焦至下焦，使人周身有气充而胀满的感觉，丹田部位似有股股暖流汇入。练功后感到全身充满气力、脉柔润。至于练功时而身体或手臂震动，此乃气动现象，不可惧怕。手掌、上肢发麻发紧属正常气感效应。

第四节 吐纳换气

1. 动作说明：接上节吸气闭而勿呼，伸直双腿，徐徐弯腰，双手下按。待双手快接近地面时迅速下按，并将吸入之气迅速从口中呵出（即用口呼气、并发“呵”字之声）。与此同时，意想以丹田为界，将身体上部的污浊之气经口中及双手劳宫穴排出，使其进入地下；将身体下部的污浊之气经