

气功回时练

气功四时练法

叶涤生 编写

吉林人民出版社出版 吉林省新华书店发行
长春新华印刷厂印刷

787×1092毫米32开本 2%印张 37,000字

1983年3月第1版 1983年3月第1次印刷

印数：1—125,900册

统一书号：14091·95 定价：0.23元

序

二、三十年前，我收集到《四季摄生法》一书的抄本。虽然脱简和错别字很多，但还可以领会其内容。该书叙述一年十二个月的修养法，如正月份的修养法中，每日子时，叠手按髀，转身拗颈，左右耸引，各三、五度，叩齿吐纳，嗽咽三次。主治风气积滞、顶痛、耳后痛、肩膊痛、背痛、肘臂痛、诸痛悉治。似乎与本书中“立春”的练法相似。十二月份的修养法中，每日子丑时正坐，一手按足，一手上托，挽首互换，极力三、五度，吐纳、叩齿、漱咽。则又与本书中“冬至”的练法一致。看来，范丹成老师的功法，确实是有所本的。

据《四季摄生法》中所引用的典籍，除《内经》、孙思邈《摄生论》二书处，还有《内丹秘要》、《活人心书》、《灵宝剑导引》、陈搏《导引坐功图势》、《灵宝剑坐功》、《法天生意》、《保生心鉴》、《养生纂》等书，都是不大为世人所知的一些道家古书，即此可知范丹成老师的传承，源远流长，值得重

视。叶涤生大夫继承范丹成老师的功法，而以现代语言，加以说明发挥，使读其书者，都能按图索骥，自行锻炼，对于增强人民体质，却病延年，一定有很大的效益。

巨 赞

一九八二年二月

前 言

气功四时练法是根据中医的经络学说，把人体经络的气血运行规律和大自然的气候往复变化的节律结合起来，把动静气功与人体神意⁽¹⁾⁽²⁾结合起来，体弱多病者还可以将练功与医疗结合起来，以此作为《气功四时练法》的指导思想。经过长期的实践证明，它具有防病治病，强身延年的作用。

余少年时体弱多病，日与汤药为伍，后随范丹成老师学习，得其秘本二十四节练功法锻炼数年，不但诸病不药而愈，而且身体也逐渐强壮。随后在长期的锻炼中，经过不断探索，我进一步地加深了对气功四时练法的领会。

气功四时练法在姿势上左右对称，在练气修脉上，内可以锻炼脏腑之气脉，外可以强壮筋骨肌肉。但这些资料现已流传甚少，为了不使这门练功方法失传，我从一九七七年五月一日开始整理有关资料，并结合自己的实践体会加以补充，汇编成册，定名为《气功四时练法》，以期对人民的保健事业作出点滴的贡献。

全书共分二十四节，一至二十三节为动功，第二十四节为静功。整个锻炼过程由浅入深，由动入静，刚柔相济，动静结合，升中有降，降中有升，开合一如，内外平衡。并于每节之后附有图例说明，动作简便易行。

男女老少均可按春夏秋冬四季时令循序实践。有病者不必拘泥时令限制，可先选择适合于自己病情的图例和章节进行锻炼。至于久病者除选择适合自己病情的图例章节锻炼外，为使早日恢复健康，还需用药物辅助治疗，以收速效（每季章节后附药方供选用）。病愈后不必服药，可开始选择适合于自己病情的静功进行锻炼。随着静功的逐步深入可相应减少动功，进而专练静功。练静功可不拘泥于时令，如能持之以恒，不仅能促进人体新陈代谢，加强气机的生化作用，而且能增强抵御外邪的侵入，从而达到健康长寿的目的。

气功四时练法是本人秉承范丹成老师的传授，并通过五十余年的练功实践，有所体会，有所发展。一得之见，缺点在所难免。望读者提出宝贵意见。

注：〔1〕在练动功时，集中思想，神与动作相结合，意随动走，神意外驰才能获得练功的效果。

〔2〕练静功时，排除杂念，神借呼吸出入，以意随之。心定神气内守，丹田气脉充足，气脉从督脉逆行，神与脉合，意随气走，听其自

然，返回丹田，决不能以意领气，希练功者注意。

叶涤生 于上海

一九七九年十月初稿完成

一九八一年十二月重新修订

目 录

第一章 气功四时练法概述	1
第二章 春季练功法——手厥阴心包络与手少阳三焦的锻炼	6
第一节 立春——升发阳气，调平气血。	6
第二节 雨水——促进经脉运行，防止风邪内陷。	9
第三节 惊蛰——理三焦，增强心包络功能。	11
第四节 春分——调平肝胆阴阳升降，以应节气的变化。	13
第五节 清明——促进气机流畅，防止肝胆郁滞。	15
第六节 谷雨——疏泄肝风，活血明目。	17
附：春季参考药方	20
第三章 夏季练功法——手少阴心经与手太阳小肠经的锻炼	22
第七节 立夏——增强心脏功能，促进血液循环。	22
第八节 小满——调平心与小肠的表里运行功能。	24
第九节 芒种——心肾相交，思考敏捷。	26
第十节 夏至——调平脾胃阴阳升降，增强气血生化。	28
第十一节 小暑——锻炼脾胃，增强运化功能。	30
第十二节 大暑——促使气血循经运行，营养四肢筋骨肌肉。	32
附：夏季参考药方	34
第四章 秋季练功法——手太阴肺经与手阳明大肠经的锻炼	35
第十三节 立秋——宣通五脏六腑气血，增强肺与大肠的表里作用。	35

第十四节	处暑——吐故纳新，润泽皮毛	37
第十五节	白露——外去肺寒，内壮真阳	39
第十六节	秋分——平衡肺与大肠运行功能，以应时节的变化。	40
第十七节	寒露——肺气充盈，温煦四肢百脉。	42
第十八节	霜降——开肺窍，利呼吸，防止邪气犯肺。	44
	附：秋季参考药方	46
第五章	冬季练功法——足少阴肾经与足太阳膀胱经的锻炼	48
第十九节	立冬——加强肾与膀胱经脉运行，以应秋冬季节气候的转变。	48
第二十节	小雪——增强膀胱与肾的运化功能，温养脏腑筋骨。	50
第二十一节	大雪——强腰固肾，培元健身。	52
第二十二节	冬至——生阳抑阴，防止虚实为病。	54
第二十三节	小寒——调平三阴三阳气血，增强体质。	56
第六章	静功	59
第二十四节	大寒——增强大脑电波能量，练气修脉，养生延年。	59
	附：冬季参考药方	67
	静功七言说	68
	十二经奇经八脉起止交会说明	68

第一章 气功四时练法概述

日月轮转不停，江河川流不息，岁有春夏秋冬的往复，人赖气血循环而生存。自然界的现象和人的生理现象不仅有密切的关系，而且有其一定的相似规律。春生，夏长，秋收，冬藏的变化，就是以彼消此长的形式进行的。一年二十四个节气，具体地反映了寒来暑往的运行规律。从人体的生理活动来讲，物质与功能之间的代谢演变，就是在阴阳消长的过程中促进气机生化气血，灌溉脏腑，濡养经络，从而维持人的生命活动。不仅人类，凡一切生物，都无不受自然界节气规律的影响。

四季气候的变化，会直接影响人体的生理、病理的变化。特别是年老体弱或有慢性疾患的人更加敏感，遇到暴冷暴热或霉雨季节，就会出现关节酸痛，头昏脑胀，胸闷气急和咳嗽多痰等症状。因此，进行气功锻炼，以加强人的气机功能适应气候变化的能力，不使寒热外邪侵袭为病，是非常必要的。

气功四时练法，就是顺应一年二十四个节气的变化，把春、夏、秋、冬的运行规律和人体经络的循行规律有机地结合起来，并在实践中不断地丰富，从而总结出一套比较有效的气功锻炼方法。

为了掌握自然界气候变化的规律，我国劳动人民在生活和生产的实践中，根据月球环绕地球的运行规律，将一年四季的气候变化分别列为立春、雨水、惊蛰、春分、清明、谷雨、立夏、小满、芒种、夏至、小暑、大暑、立秋、处暑、白露、秋分、寒露、霜降、立冬、小雪、大雪、冬至、小寒、大寒。共二十四个节气，作为一年四季气候变化的节律。人体有十二经脉。阴经通于脏，阳经通于腑，十二经脉和十二脏腑结合起来，成为二十四经腑。人体的二十四经腑又与自然界的二十四节相吻合。

人体的五脏六腑，十二经气血，不但在一天十二个时辰里有各自的旺时，而且在一年中又有各自的旺季。例如：足厥阴肝经和足少阳胆经都是属木，旺于春；手少阴心经和手太阳小肠经都是属火，旺于夏；手太阴肺经和手阳明大肠经都是属金，旺于秋；足少阴肾经和足太阳膀胱经都是属水，旺于冬；足太阴脾经和足阳明胃经都是属土，旺于长夏；手厥阴心包络，手少阳三焦经无所属，统于足厥阴肝经和足少阳

胆经。以上这些都说明人身的营气和卫气循环，不论是一昼夜还是一年，都是有节律地运行的。

气功四时练法的特点是，把各节运动的姿式同人体经脉的循行规律结合起来，把四季气候变化运行节律同各种脏器的特殊功能结合起来，运动的特点随季节而变动。

人体的五脏属阴，六腑属阳。十二经络按一脏一腑而命名，既体现了阴阳、表里的整体性，也突出了一脏一腑的特殊性。气功四时练法之所以在各个季节中对经络的锻炼各有侧重点，是根据气候变化对人体某一脏腑有相应相感的影响而决定的。但人体的五脏六腑，百骸九窍都是相生相通，不是孤立的，而是相互协调的有机整体。因此，通过不同姿式的锻炼和配合呼吸调节，能促进脏腑新陈代谢，增强肺肾和命门的功能，从而改善整个人体的气血生化机能，达到阴平阳秘，内外平衡。

各节运动姿式，能使肢体在伸展收缩过程中，增强人体内的“生物电磁”。“生物电磁”是深藏于人体内的一种无形物质，是生命的核心。它不仅是维持生命的原动力，而且是调节内脏功能，促进气血循环，抵御外邪入侵的生命精华。在锻炼中，人体生物电磁通过经络路线，疏通经脉，调平阴阳气血，营养筋骨

肌肉，促进脏腑生化，从而可增强体质。因此，气功四时练法具有疗未患之疾，消不和之气，内以养身，外以祛病的作用。

《气功四时练法》共有二十四节，第一节至第二十三节为动功，第二十四节为静功。无论练动功或静功，基本上都要做到“自然松静”，特别是练静功，就更为重要。必须头脑保持清醒，不能昏昏欲睡。首先应消除一切杂念，清心净志逐步达到静极虚无阶段。功夫至此确非容易，但有志者事竟成，只要练功能持之以恒，就一定能达到这一境界。

在练静功的过程中，随着功夫的逐步深入，脐下二寸（丹田）处就有一股热感流动，这就是气机发动的先兆，此时练功就更需安静，气脉运行要完全听其自然（具体练法见二十四节静功）。练功必须循序渐进，不急不躁，按各节的练功方法悉心锻炼，自然能收到好的效果。

气功在“用”上的动功，轻则从手上发出温暖之气治病，重则可发射“生物电磁波”伤人损物；在“体”上的静功，使先天之气（生物电磁）与后天之气（空气）相互交熔，在体内起生化反应。逐渐充实人体的“电磁场”，使眼、耳、心、手能通灵，也就是说能随心所欲地发射“生物电磁波”。气功确有不可思

议的奥秘，人体“电磁场”的充实，能大大地增强大脑的灵敏度。因此，有不少从事气功锻炼的老人，虽年逾古稀，还是思想敏捷，动作不衰，身手矫健，还能为国家、为人民作出贡献，这都是练气功的效果。

练气功为何会产生这种不可思议的现象？这个问题有种种的解说。我国几千年来的养生家们，由于受历史条件和科学条件的限制，大多倾向于唯心主义的说法，很少用科学观点来解释。

笔者认为：练功中的任何现象，都是人体内的精华物质，即生物电磁作用的集中表现，是不足为奇的。这种精华物质每个人都有，练功者精华物质积聚强大，不练功者精华物质游散而弱小，只不过强弱不同而已。

目前有关气功的奥秘，正在引起各界人士的重视，通过先进的测试仪器进行探索，已初见端倪。希望科学家和医务、气功界的同道共同来研究和探讨。随着科学的发展，预计在不久的将来，气功这门科学，一定会更加发扬光大，为人类的医疗和保健事业作出更大的贡献。

第二章 春季练功法

——手厥阴心包络与手少阳三焦的锻炼

第 一 节

立春——升发阳气，调平气血。

手厥阴心包络与手少阳三焦配合锻炼。

立春时节，正是一年二十四个节气终而复始岁月更新的时候。由于阳气开始升发，气候转暖，大地回春，所以，万物滋生欣欣向荣。同样，人体十二经脉的循行规律也是先从三阳经脉开始运行的。手少阳三焦是人体阳气升发之先，与春季有同气相应之感。同时厥阴属风木与六淫之风邪同气相求。由于气候的变化可以影响人体生理及病理变化，所以体质虚弱的人，就容易感冒伤风。春季加强手少阳三焦和手厥阴心包络的锻炼，可以升发阳气，调平气血，增强体质以御风邪侵害。

锻炼要领：

(1)身体端坐，全身放松，排除杂念，把大脑中枢神经静下来。

(2)两腿自然盘曲，交叉成“人”字形，单盘双盘都可（以舒适为原则）。两手掌心向上，手背向下。右手放在左手掌上（或左手放在右手掌上）两拇指尖自然相触，微向掌心内收，双手置于腹下正中。

(3)开始操作时，头部慢慢向左转动，耸肩，两眼随动作转移，作“回头望月状”。头左转吸气右转呼气，左右交替各十二次或二十四次。

(4)功毕叩齿、漱口、咽津、放手伸腿、起立自然散步。

耸肩转动头身，是使手厥阴之脉，由胸出手与手少阳三焦之脉交会运行。同时促使手少阳三焦之脉，由手走头与足少阳胆经交会于头侧童子髻。通过锻炼可以加强头项、颊、肩、臂、筋骨、肌肉的功能，可去三焦风寒留滞，治项颊痛，头、肩、臂疼痛。还具有防止血管硬化，颈椎肥大的作用。

两眼左顾右盼，是锻炼眼神经，增强视力，能消失眠赤，筋肉攀睛及白内障。头左转吸气是蠕动脏腑，平衡气血，促进生化正常。

头右转吐气，是开肺窍，除肠胃积滞邪毒。呼吸法有顺呼吸和逆呼吸两种。顺呼吸法，吸时腹大，呼

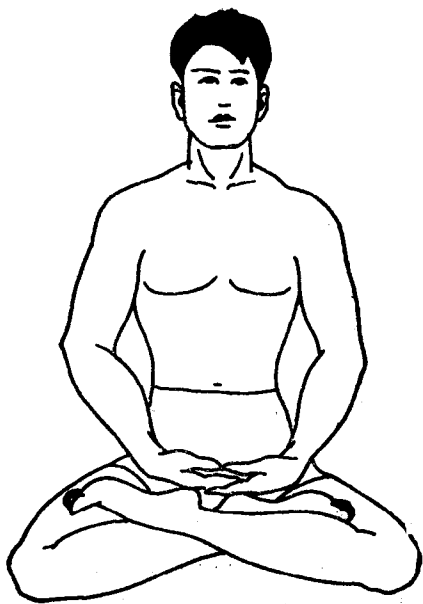


图1 立春时节练功法

时腹小。逆呼吸法与顺呼吸法相反，吸时腹小，呼时腹大。动功是口呼口吸，呼吸时口微张，吸气要绵长，吐气要细软。静功用鼻吸鼻呼。要神借呼吸出入，意随气走，注意要绵软均匀。初练动、静气功者，以顺呼吸为宜，功夫逐渐纯熟可改为逆呼吸。

叩齿是锻炼齿神经，有固齿防牙蛀、牙痛的作用。又因，肾主骨，齿为骨之余，故又有壮肾强腰的