

赵金香 著

中國
鶴
翔
莊
氣
功



趙金青 著

中國
鶴
翔
莊
裏

北京出版社

内 容 提 要

本书系“中国鹤翔庄气功”创始人、当代著名气功师赵金香介绍“中国鹤翔庄气功”一步功（动功和站桩功）的权威著作，也是该功法经过试行、修改后第一次正式发表。作者在本书中，对功法、功理均作了详细解说，此外，还介绍了常用辅助功法、防偏纠偏办法、有关医学知识、练功常识等，内容充实，图文并茂，读后极易掌握，实为欲祛病健身、开发智慧者之良师益友。

中 国 鹤 翔 庄 气 功

zhongguo hexiangzhuang qigong

赵金香 著

*

北 京 出 版 社 出 版

（北京北三环中路6号）

邮政编码 100011

北 京 出 版 社 总 发 行

新华书店北京发行所经销

中国青年出版社印刷厂印刷

*

787×1092毫米 32开本 10.5印张 232 000字

1986年11月第1版 1992年8月第15次印刷

印数：676 001—711 000

ISBN 7-200-00252-6/G·52

定 价：4.35 元



本书作者、中国鹤翔庄气功创始人
中国气功科学研究会名誉理事 赵金香

发展祖国遗产

增强人民体质

薛暮桥

一九八三年十一月
二十三日

著名经济学家、全国人大
常务委员薛暮桥题词

萬
病
去
疾
去
病
益
壽
黎
玉
題
詞

全國政協常務委員黎玉題詞

鶴翔莊是沼
病隨更時好
功沁

李超
八年
十月

中国科技导报社副社长
李超题词

鶴翔九天
造福人類

呂炳奎
乙丑春

中華全國氣功科學研究會會長
呂炳奎題詞

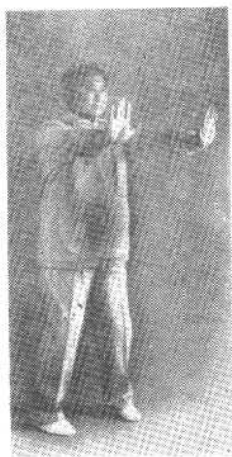
為發展中國氣功學而努力

馮理達
一九八三年
十一月

著名免疫學博士馮理達題詞



作者练功照（一）



作者练功照 (二)

序

气功在我国历史悠久，源远流长。它是中华民族文化宝库中的一颗明珠，是治病健身、延年益寿的好方法，也是探索人体科学奥秘的一把钥匙。

《中国鹤翔庄气功》是赵金香老师多年的练功经验的积累与研究的结晶，是气功百花园中的一朵奇葩。由于它简单易学、得气快、疗效显著，并能激发人体潜能，而深受广大群众的欢迎。五年来学练者遍及全国各地，已达千万之众，在国外也有广泛的影响。

我曾患偏瘫，练鹤功两年余，健康状况明显好转。虽已年逾八旬，老年斑却逐渐消退，脸色红润，精力充沛，仍坚持工作，近期还能游泳。

鹤功的功效，日益受到医学界、科技界和有关部门的重视，各地还建立了领导、研究机构。但鹤功功法几年来却一直未正式发表，因此无法满足大家的需要。根据国内外气功爱好者的迫切要求，赵金香老师在百忙中整理出了《中国鹤翔庄气功》一书的书稿，对功法也进行了修订，于此次正式出版。

《中国鹤翔庄气功》一书将气功与中医理论有机地结合在一起，阐明了鹤翔庄气功的治病机理，是非常科学的，完全符合对立统一的辩证法，符合人体生命运动的科学规律。这本书不仅是广大气功爱好者的学习材料，也是气功科研人员

从事研究的宝贵资料。

希望中国鹤翔庄气功今后继续坚持与医疗相结合、与体育相结合、与生产劳动相结合、与科研相结合的道路，为人民的健康、为社会的文明、为人类的进步做出更大的贡献！

薛暮桥

乙丑年秋

前 言

《中国鹤翔庄气功》一书，经过两年的酝酿、修改，终于和大家见面了。目前，练此功法的人已达千万，包括不少港澳同胞、海外侨胞，还有一些外籍朋友也因学练此功而受益，愿这本书能给他们更多的帮助。

鹤翔庄功法的创编，虽系我个人多年练功经验的总结，但若没有祖先遗留的气功理论做指导，没有气功、医疗等各界的前辈、同道和朋友的启迪、帮助，创编的成功也很难设想，就连“鹤翔庄”的名称，还是气功界同道帮助参谋选定的。所以，这既是我个人的成绩，也是大家的功劳。至于在普及功法方面，更是与全国上下许多组织及个人的支持，与广大鹤功辅导员的努力无法分开的，这方面大家的贡献要比我大得多。因此，在本书成书之际，我的内心充满了激动与感激之情。

近几年来，我国四化建设蓬勃发展，气功事业更是出现了前所未有的繁荣景象。多种功法相继问世，真是百花齐放，气象万千。鹤翔庄功法只不过是百花中的一朵，它与其他兄弟功法一道，共同点缀着绚丽多采的气功园地。鹤翔庄功法有许多优点，也有一些不足之处，几年来经过反复修改、充实，又经广大练功者实践检验，证明它已经比较成熟，现在正式出版问世。《中国鹤翔庄气功》一书除详细介绍了功法、阐述了功理之外，还总结了练功、教功的基本知识

和经验，解答了练功、教功中经常遇到的问题。但由于水平所限，不足之处尚望读者指正。我个人还打算有机会能登门求教于气功界的各位前辈、长者与兄弟门派的气功大师，亲自聆听教诲，以求自己的不断长进。并愿与各兄弟门派的气功界同仁共同钻研理论，切磋功法，为增强气功界的团结，促进气功事业的发展而尽力。

气功不仅可以健身祛病，更能开发智慧，激发人体潜能。大力发展气功事业，可以提高人的智力，调动人的先天潜能，提高人改造自身的有效性。这对于民族的兴旺与人类的繁荣都会有极深远的影响。为此，我们应当奋力去做。

现代的气功研究，应当具备时代的特点，应当最大限度地运用现代科学理论、设备、方法和成果，彻底摆脱一切陈旧的、不科学的思想认识的束缚，使之变成一门真正的科学。我们这一代气功师，不应满足于创编一些新的功法，应当站得更高，看得更远，让气功事业在我们这一代手中发生质的飞跃，我们要无愧于自己的祖先，无愧于人民的期望。

作 者

1986年4月

目 录

中国鹤翔庄气功简介	(1)
功德篇	(15)
练功须知.....	(23)
丹田、脊柱及主要穴位图.....	(29)
中国鹤翔庄气功动功	(35)
中国鹤翔庄气功站桩功	(111)
常用的辅助功法	(127)
气功与“精”、“气”、“神”.....	(153)
中国鹤翔庄气功与中医阴阳五行	(163)
有关经络学说的基础知识.....	(177)
练功常识问答	(217)

【附录】

坚持练中国鹤翔庄气功治病健身的典型

例证	(275)
----------	-------

中国鹤翔庄气功简介