

生活与科学文库

健身祛病小功法

王培生 著

科学出版社

健身祛病小功法

王培生 著

责任编辑 张汝玫 王淑兰

科学出版社出版

北京东黄城根北街16号

邮政编码：100717

中国科学院印刷厂印刷

科学出版社发行 各地新华书店经售

*

定价：6.00元

序

这是一部有益于男女老少健身祛病的气功小功法，简便易行，行之有效。乃我国武术名家王培生先生习武练功数十年的经验之谈，言近而意远，应用者都感到受益不浅。

有病会养是一桩学问。到医院求医自然是最常见有效也是最普及的方式，但是，只知依靠外力而不知自我调节是不全面的。得病就医积极配合医生治疗，就需要自我调节，至于恢复健康或防病于未然，能否自我调节就显得更为重要了。小功法即可起到自我调节、自我护理的作用。谢老（觉哉）一向重视中西医结合，一向重视研究传统医学及养生之道。79岁时，他由于左侧脑血管栓塞，右半身瘫痪，毛泽东同志曾托人问候。谢老病情稍为好转后用左手写字，回信中希望中央同志应该“防病于未然”、“不只会养病，还要不生病，不只会养于既病之后，还要会养于未病之前。”这种着眼于未病之前加强调理加强锻炼的强身之道，如果为广大群众所认识、所掌握，对于增强人民的体质无疑会起到很

好的作用。我本人也受到谢老的影响，重视防病于未然，重视自我调节。今年在深圳遇车祸，腰椎受伤，即注意锻炼，适当有效地活动筋骨，不到40天，便到太原、成都、内蒙古、昆明参加社会活动了。我相信，这部小功法，将会有益于大众，成为人们在既病之后或未病之前、养生祛病的良方，并相信会得到读者的欢迎与赞赏。

王定国^①

1990年12月12日

① 王定国同志系谢觉哉同志的夫人，现任全国政协委员，中国老年基金会副会长，长城学会副会长，文物学会副会长，全国干部教育协会副主席等职。

序

《健身祛病小功法》一书即将出版，这是值得庆贺的喜事。作者积数千年中华武术、气功之精髓撰写成文，把它奉献给人民，这无疑是对气功、武术的发展，为人民的文明和健康做出了贡献。

王培生先生在中华武坛和气功界中，是当今的名师，在国际上也享有盛誉。他讲课群众爱听，他教功人们爱学。他在北京气功研究会第五届气功学术研讨会上的“健身祛病小功法”的学术报告，深受学术界的好评和广大群众的欢迎。一时，健身祛病小功法不胫而走，在群众中广泛传开，讲课录音、功法录像争相购买。足见小功法有着超群的魅力。“健身祛病小功法”之所以深受人们的欢迎和爱戴，是因为它来自实践总结的精华，简便易学，省时显效，治病立竿见影，不分男女老少。真可谓神功也。

气功研究的根本任务，是为了提高人类的智慧和健康水平，建设人类的高度文明。近十多年来，人们在气功科学普及方

面做了大量工作。数百种不同的功法流派竞相在社会上传开，群众性的练功活动蓬勃兴起，并收到了很好的效果。但是，应当指出的是，因种种原因，有些功法动作过于冗长、繁琐、复杂，几十节甚至上百节的功法，练习一遍需要很长的时间，这对于在职工作的人来说，只能使他们望功兴叹！对本来就有病在身的患者来讲，无疑是一种沉重的负担。从科学的现代观点讲，也不适合当今快节奏的社会发展要求。因此，普及起来有一定的难度。从这个意义上讲，立竿见影的小功法才更有特色。

也许有人认为越是功法的动作复杂、繁难，功法就越深奥。其实不然，很多古老优秀的功法并不都是很复杂的。公元前168年下葬的马王堆汉墓出土的《导引图》所介绍的功法，看起来并不复杂，很简单。再远古的战国时期的《行气玉佩铭》功也只不过有四十五个字。可见，“大道至简至易”并非一句空话。《易经》里说的“易简而天下之理得矣”道理就在于此。用辩证的观点看，也可说是简而明、易于学。

在50年代文艺界，曾对梅兰芳的舞台艺术进行过广泛的大讨论、大总结。不少学者写过很多好文章，为其精湛的艺术发展总结为“少、多、少”三个字。其意说梅先生开始学第一出戏为“少”，后来学会很多的戏，发展到了“多”，但最后梅先生的舞台艺术集中代表就是几出，又称为“少”，这个阶段的“少”是经过反复的多

次升华才发展为少而精的，成为精华艺术。我们学气功，练武术，编创新功法道理也是如此。《健身祛病小功法》的编创者不仅深悟“易简”二字的神韵，更宝贵的是他在数十年中练功、教功、治病的实践中，总结创编出来的行之有效的、称之为秘诀的精功妙法，毫无保留地奉献出来，使人民在健身、祛病、长寿的探索道路上找到了一把金钥匙。

愿《健身祛病小功法》为人民的健康发挥更大的作用，为社会文明做出更大贡献。

北京气功研究会副理事长、秘书长

北京市武术协会副主席

范云江

北京气功研究会名誉理事

张 霄

1992年3月17日

作者小传

王培生先生 1919 年生于河北省武清县一武术之家。少年时随父母迁居北京，在武林高手的薰陶下成长。先拜八卦掌名家马世清学八卦，13 岁师从张玉莲习教门弹腿，年底又拜杨禹廷为师，学太极拳。他悟性好，深得王茂斋师祖赏识，经常给予指点太极内功及绝技，得天独厚，尽得太极真谛，勤学苦练，成就一身过硬功夫。杨禹廷老师看他武艺精进，足可独立施教，遂将北平第三民众教育馆武术教练的职务推让与他担任。18 岁开馆，昂昂然来比武者接踵而至，但都一一败退，折服而去，可见王培生武艺不凡。虽然技艺过人，但他仍好学不倦，为集百家之所长，悟拳术之至理，19 岁时拜形意拳师赵耀亭习拳。后韩慕侠先生由津来京，指点武林后辈，这位大师曾一拳打倒在北平擂台上耀武扬威的俄国大力士康泰尔（电影《武林志》所表现的故事即来源于此），深受王培生的敬仰，即向韩先生学习形意、八卦，武艺更

趋精妙。后又从梁俊波学通臂，从吴秀峰学八极，广采博收，从此，九长九短，十八般兵器般般皆通，尤以刀枪剑棍最为娴熟。

“七七”事变后，日本侵略军占领北平，对中国人颐指气使，百般欺侮。王培生曾空手在几秒钟内击倒三个手持刺刀向他寻衅的日本士兵，余下几个日本兵见他功夫厉害，才不敢动手，悻悻而去。旁观的老百姓一向只见日本人打中国人，忽见中国人打日本人，打得干脆利落，莫不兴高采烈，众口相传，大长中国人的志气。时，王培生年刚20，青春年少，风华正茂。

1949年中华人民共和国成立以后，王培生先生受国家体委邀请，担任武术裁判和出席专业会议。七八十年代以来，受聘于武术气功科学研究机构，传授武艺。受到热诚欢迎与尊重。

1981年北京老年人运动会上，获太极刀金牌。是年，日本少林拳法代表团来华访问，在一次同王培生的会见当中，一位身高1.8米以上的日本武林高手不宣而战，猝然出击，同年过花甲的王培生交手。王培生敏捷应对，收发自如，交锋不过八个回合，对方已跌跌撞撞退到一角，双手按在膝上，向王培生深深鞠躬，心悦诚服表示认输，场面紧张，一时在武林界传为佳话，王培生被日本《阿罗汉》杂志尊为中国十大武术家之一。

王培生先生一生习武，一心习武，同

时学儒、学佛、学道、学医，把武术气功同中国古代哲学太极、五行、八卦以及医学、力学、心理学贯通起来，融一炉而冶之。所以，他的太极拳理论含有深奥的哲理，并富于科学性。他武功上乘而拳理彻悟，在这基础上，写了《吴氏简易太极拳》（中、英文版）、《吴式太极剑》、《吴氏太极拳学新编体用功法》、《吴氏太极拳三十七式行功图解》、《气——实用意功》（香港出版，中英对照），远销海内外。《三才门乾坤戊己功》被誉为“一代武学宗师”。近年由人民日报出版社出版了《太极拳的健身和技击作用》，对太极拳的健身和技击作用进行了极有意义的探讨，引起武术界的高度重视。

第十一届亚运会在北京召开时，中华医学气功学会向各国朋友介绍中国武术气功大师的成就，其中有王培生先生的八卦桩功理、功法。

王培生武德高尚，居陋室而门庭若市，求教者络绎不绝，无论来自海内、海外，均以得到王先生的指点为一快事。他兼任：中国气功科学研究会功理功法委员会顾问；中国人体科学研究院教授等职。

目 录

第一章《西游记》中的强身秘诀……	1
第一节 九齿钉耙灌气功——自我检查体内五脏法	1
第二节 三田合一与三球合一功——强身醒脑、清除疲劳法	5
第三节 七星禅杖功——增强体质法	9
第二章 让生命之火长明	12
第一节 强心	12
(一) 踩水功 (主治心慌气短、心力衰竭)	13
(二) 安心功 (主治心慌气短、心力衰竭)	16
(三) 养心功 (主治心绞痛)	18
(四) 补气功 (主治心脏供血不足)	19
(五) 曲膝功、按内关功 (主治心律不齐)	20
(六) 坎桩功 (主治心悸头晕、胸闷心憋、手心发热、盗汗乏力)	21
(七) 大陵神门相交功 (主治心	

跳气短)	22
(八) 顺臂功 (主治胸闷憋气、 心绞痛)	23
第二节 固肾	
(一) 搓肾功 (主治腰背酸痛、 乏力、尿频、遗精、阳 痿)	25
(二) 滋阴补肾功 (主治脚 后跟疼)	27
(三) 打水功 (主治肾虚腰疼)	28
(四) 筑基升阳法 (主治阳痿)	30
(五) 点指功 (主治肾亏气虚)	30
(六) 生死窍功 (主治肾亏、 声哑)	32
第三节 舒肝	33
(一) 手心擦地皮功与食指够天功 (主治肝火旺、肝区疼痛、肝 郁不舒)	33
(二) 舒肝理气功 (主治肝郁不舒、 疲乏懈怠)	36
第四节 理肺	39
(一) 你追我跑功 (主治气管炎、 哮喘)	39
(二) 清肺功 (主治肺叶不张)	41
(三) 舒气功 (主治胸闷、心 烦)	43
(四) 鸟翔功 (主治气管炎)	44

(五) 泳动功 (主治气管炎、胸 闷、胸膜炎)	45
(六) 离桩功 (主治咳嗽、气喘)	45
(七) 绕指功 (主治哮喘)	47
(八) 蜘蛛转圈功 (理肺、养肺、 气息平和)	48
第五节 健脾养胃	51
(一) 上举动 (主治脾胃虚弱)	51
(二) 转腰功 (主治脾胃失调)	54
(三) 戊己土功 (主治胃寒疼痛)	55
(四) 颐土功 (主治腹胀、消 化不良)	55
第三章 调理阴阳 强壮筋骨	58
.....	58
第一节 醒脑明目	58
(一) 捋天柱、按哑门功 (主治 中风不语)	59
(二) 外三合功 (主治半身不遂)	59
(三) 柱门功 (主治脑血栓)	62
(四) 醒脑功 (主治脑供血不足、 头晕心慌)	62
(五) 三百三十手功 (主治失眠、 多梦)	64
(六) 水火既济功 (主治失眠)	65

(七) 三指功 (主治头晕、头痛)	66
(八) 风府功 (主治头疼、癫痫)	67
(九) 踏水功 (主治白内障)	67
(十) 治眼功 (主治近视、远视、 白内障)	68
第二节 强筋壮骨	71
(一) 三环套月功 (调理气血、 强筋壮骨)	71
(二) 动功 (调理气血、强 筋壮骨)	73
(三) 抱虎归山功 (主治肩 疼手麻)	73
(四) 云手功 (主治脊椎弯曲)	76
(五) 夫子三拱手功 (主治脊 椎关节炎、腰肌劳损)	81
(六) 咬肩井功 (主治落枕、颈椎 发胀)	82
(七) 揉委中功 (主治抽筋)	83
(八) 揉外关曲池功 (主治 手抽筋)	84
(九) 归元功 (主治手抖颤)	85
(十) 杀鸡给猴看功 (主治肩 关节炎)	87
(十一) 颜回转腰功 (主治 肩周炎)	88

(十二) 上步功 (主治腰伤、腰痛、 腰椎间盘突出) …	89
(十三) 上天梯功 (主治腰肌劳 损) ……………	90
(十四) 蹲膝功 (主治膝关节炎) ……………	91
(十五) 安慰功 (主治老年膝关 节炎) ……………	92
(十六) 抱、托、搓功 (主治关 节疼痛) ……………	93
(十七) 三穴功 (主治寒腿) ……………	95
(十八) 揉外关功 (主治手指脚趾 伤疼) ……………	97
(十九) 伸懒筋功 (主治小腿酸 疼) ……………	97
(二十) 三到功 (通气血、强筋 骨) ……………	98
(二十一) 狮子摇头滚珠丹功 (主 治下半身关节炎、腰肌 劳损) ……………	99
第三节 其他 ……………	
(一) 手背外旋功 (主治便秘、大 便干燥) ……………	101
(二) 手背内旋功 (主治五更泻) ……………	103
(三) 金鸡独立功 (主治肛门病) ……………	104
(四) 揉孔最功 (主治脱肛) ……………	107
(五) 提气功 (主治子宫下垂) ……………	108

(六) 扒土功 (主治前列腺炎、 辜丸肿大)	109
(七) 脐门功 (主治前列腺炎、 尿频、滑精)	110
(八) 七椎功 (主治无名肿毒、 热毒、阴毒)	110
(九) 捋眉功 (主治鼻炎)	111
第四章 健美与延年益寿	113
第一节 长寿	113
(一) 神明功 (调理阴阳、健 身防病)	113
(二) 大鹏展翅采气功 (养生)	117
(三) 采树气功 (养生) ...	118
(四) 蜗牛功 (养生) ...	120
(五) 十三字真言功 (养气调血、 健身防病)	123
第二节 健美	125
(一) 提托五脏功 (减肥)	125
(二) 三拜九叩头功 (减肥)	127
穴位图	128

第一章

《西游记》中的强身秘诀

《西游记》中唐僧三个徒弟用的是不同的兵器，孙悟空的金箍棒，猪八戒的九齿钉耙，沙僧的七星禅杖，其实，这三种兵器也是健身治病的三种功法，谁掌握了它，谁就能青春常在，益寿延年。这并不神秘，只要诚心学习，持之以恒，人人都可以掌握它。

第一节 九齿钉耙灌气功

——自我检查体内五脏法

问：有没有一种简便易行，可以随时测验自己五脏六腑的健康状况，作到疾病未起，即行预防，祛病强身的功法？

答：根据我几十年的实践，总结出 300 多种防治各种疾病的小功法，其中也有自己检查身体的功法。每个人可以通过自己练气功检查自身有没有病，或者哪个脏腑有病，然后针对情况选择功法去锻炼，做到有的放矢、自我调节。下面我先介绍一个检查身体的小功法。