

Vocabulary
of Health
Qigong

Health Qigong
Management Center of
General Administration
of Sport of China

健身气功
常用词汇手册

国家体育总局健身气功管理中心 编

高等教育出版社
HIGHER EDUCATION PRESS

Vocabulary
of Health
Qigong

Health Qigong
Management Center of
General Administration
of Sport of China

健身气功
常用词汇手册

国家体育总局健身气功管理中心 编



高等教育出版社
HIGHER EDUCATION PRESS

图书在版编目 (C I P) 数据

健身气功常用词汇手册 / 国家体育总局健身气功管理
中心编. -- 北京: 高等教育出版社, 2012. 10

ISBN 978-7-04-036321-0

I. ①健… II. ①国… III. ①气功—健身运动—词汇
—手册 IV. ①R214-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 240323 号

策划编辑	曹京华	责任编辑	曹京华	封面设计	张志奇	版式设计	张志奇
责任校对	刁丽丽	责任印制	朱学忠				

出版发行	高等教育出版社	咨询电话	400-810-0598
社 址	北京市西城区德外大街4号	网 址	http://www.hep.edu.cn
邮政编码	100120		http://www.hep.com.cn
印 刷	北京信彩瑞禾印刷厂	网上订购	http://www.landaco.com
开 本	787mm × 1092mm 1/32		http://www.landaco.com.cn
印 张	4	版 次	2012 年 10 月第1版
字 数	100千字	印 次	2012 年 10 月第1次印刷
购书热线	010-58581118	定 价	15.00元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题, 请到所购图书销售部门联系调换

版权所有 侵权必究

物 料 号 36321-00

前言

本词汇手册是为了科学传播中华养生文化，适应推广、普及健身气功需求，准确理解健身气功常用词汇，规范使用健身气功专业术语而编订的。

本词汇手册共收录词目三百条，除健身气功专用词汇以外，还收录了一些相关健身养生词汇。特别指出的是，本词汇手册增收了近些年来产生的新词新义以及使用频率较高的词汇。另，本词汇手册正文后附《健身气功常用穴位表》《人体穴位示意图》，供读者参考。

本词汇手册收录的词汇力求体现常见常用、简洁规范的原则。词汇的释义力争深入浅出，通俗易懂。本词汇手册的编写风格采用小百科体例，图文并茂，增强了可读性。本词汇手册既可作为健身气功教学和研究的工具书，亦可作为练功群众的科普读物。

本词汇手册中的词条按汉语拼音字母顺序排列，第一字相同时，以第二字的汉语拼音字母顺序排列，依此类推。

本词汇手册由冀运希、崔永胜、丁丽玲、张广德统稿。

本词汇手册在编写过程中，参考并引用了大量的文献资料，广泛征求了专家、学者的意见，对此一并表示感谢。

限于编写人员的水平，本词汇手册难免有不足之处，我们恳请广大读者多提宝贵意见，以便继续修订，不断提高质量，使其起到应有的作用，更好地为健身气功事业发展服务。

编 者

2012年9月

汉语拼音索引

A

按跷 / 2

暗示 / 2

B

八卦 / 4

八字掌 / 4

百会虚领 / 4

抱球势 / 4

闭气 / 5

辟谷 / 5

辨证施功 / 5

憋气 / 5

不良反应 / 5

C

察照 / 7

禅定 / 7

巢元方 / 7

沉肩虚腋 / 7

赤凤髓 / 8

赤龙搅海 / 8

喘相 / 8

从头到脚说健康 2 / 8

存神 / 9

存想 / 9

存想派 / 9

D

搭鹊桥 / 11

达摩 / 11

大周天 / 11

丹田 / 11

单盘 / 12

导引 / 12

导引派 / 12

道 / 13

道法自然 / 13

道家气功 / 13

得气 / 14

吊裆 / 14

叠掌势 / 14

丁步 / 14

定力 / 14

定势 / 14

动触现象 / 15

动功 / 15

动静相兼 / 15

动势圆活 / 16

动息相合 / 16

督脉 / 16

独立守神 / 16

F

发音法 / 18

风相 / 18

逢动必旋 / 18

佛家气功 / 18

扶按势 / 19

扶正祛邪 / 19

腹式呼吸 / 19

G

葛洪 / 21

工于梢节 / 21

弓步 / 21

功德 / 21

功法 / 22

功理 / 22

关窍 / 22

观息 / 22

观想 / 22

观照 / 22

管子 / 22

国际健身气功交流

比赛大会 / 23

国际健身气功联合会 / 23

国际健身气功联合会会徽 / 23

国家体育总局健身气功

管理中心 / 24

H

含胸拔背 / 26

涵养道德 / 26

和柔 / 26

荷叶掌 / 26

横裆步 / 26

喉息 / 26

后举腿平衡 / 27

呼吸四相 / 27

虎爪 / 27

华佗 / 27

淮南子 / 28

幻景 / 28

黄帝内经 / 28

活桩 / 29

活子时 / 29

火候 / 29

J

健身气功 / 31

健身气功·八段锦 / 31

健身气功·大舞 / 31

健身气功·导引养生功

十二法 / 32

健身气功·竞赛功法 / 32

健身气功·六字诀 / 32

健身气功·马王堆导引术 / 33

健身气功·十二段锦 / 33

健身气功·太极养生杖 / 33

健身气功·五禽戏 / 34

健身气功·易筋经 / 34

健身气功裁判员管理办法 / 34

健身气功对外技术等级

评定办法 / 34

健身气功二百问 / 35

健身气功管理办法 / 35

健身气功竞赛规则 / 35

健身气功科研经费

管理办法 / 36

健身气功科研课题

管理办法 / 36

健身气功科研项目结题、

验收办法 / 36

健身气功社会体育指导员
 管理办法 / 36
健身气功社会体育指导员
 培训教材 / 37
健身气功杂志 / 37
健身气功站点 / 37
健身气功知识荟萃 / 38
经络 / 38
经络学说 / 38
精 / 39
精气神学说 / 39
静定派 / 39
静功 / 40
卷心拳 / 40

K

孔子 / 42
口诀 / 42
叩齿 / 42
扣膝 / 42

L

老子 / 44
李时珍 / 44
练功反应 / 44
练功偏差 / 44
练养结合 / 45
炼精化气 / 45
炼气化神 / 45
炼神还虚 / 45
良性反应 / 45

刘贵珍 / 46
柳叶掌 / 46
六腑 / 46
龙爪 / 47
鹿角 / 47
吕氏春秋 / 47

M

马步 / 49
马家窑彩陶罐 / 49
马王堆导引图 / 49
孟子 / 50
鸣天鼓 / 50
冥心 / 50
命功 / 50

N

内丹 / 52
内景 / 52
内视 / 52
逆腹式呼吸 / 52
鸟翅 / 52

P

盘根步 / 54
盘坐 / 54

Q

- 七情 / 56
- 奇恒之府 / 56
- 奇经八脉 / 56
- 气 / 57
- 气沉丹田 / 57
- 气冲病灶 / 57
- 气感 / 57
- 气功 / 57
- 气功态 / 58
- 气和 / 58
- 气化 / 58
- 气机 / 59
- 气相 / 59
- 清静无为 / 59
- 屈膝松胯 / 59
- 全国百城千村健身气功交流
展示系列活动 / 59
- 全国高等院校健身
气功比赛 / 60
- 全国健身气功交流
比赛大会 / 60

R

- 人体方位 / 62
- 任脉 / 62
- 儒家气功 / 62
- 入静 / 62

S

- 三调合一 / 64
- 三关 / 64
- 三关分度 / 65
- 三田 / 65
- 蛇形涌动 / 65
- 社会气功 / 65
- 神 / 66
- 神息相依 / 66
- 十二经脉 / 66
- 收摄心神 / 67
- 收视返听 / 67
- 手型 / 67
- 守一 / 67
- 守中 / 67
- 数息 / 68
- 双盘 / 68
- 顺腹式呼吸 / 68
- 四种健身气功健身
效果研究 / 68
- 似守非守 / 69
- 松紧结合 / 69
- 松静自然 / 69
- 松腰 / 69
- 随息 / 69
- 孙思邈 / 70

T

- 太极 / 72
- 陶弘景 / 72
- 陶冶性情 / 72
- 提肛呼吸 / 72

提膝平衡 / 73
体呼吸 / 73
天人合一 / 73
天人相应 / 73
恬淡虚无 / 73
调身 / 74
调息 / 74
调心 / 74
通天指 / 74
吐纳 / 75
吐纳派 / 75

W

外景 / 77
万寿仙书 / 77
卫气 / 77
卫生要术 / 77
温养 / 78
文火 / 78
卧功 / 78
握固 / 78
五劳 / 78
五窍 / 78
五种健身气功功法
 效果研究 / 79
五行 / 79
五行学说 / 80
五脏 / 81
武火 / 81
武术气功 / 81
勿忘勿助 / 82
物我两忘 / 82

X

息相 / 84
小周天 / 84
歇步 / 84
邪气 / 84
心定 / 84
心身统一 / 84
心肾相交 / 85
心猿意马 / 85
心斋 / 85
新石器彩纹陶盆 / 86
行功 / 86
行气 / 86
行气玉佩铭 / 86
形神共养 / 87
形神合一 / 87
形松 / 87
形松意充 / 87
性功 / 87
性命双修功 / 88
胸式呼吸 / 88
熊掌 / 88
虚步 / 88
虚静 / 89
虚心实腹 / 89
许逊 / 89
穴位 / 89
循经导引 / 89

Y

医家气功 / 91
医疗气功 / 91

以声引气 / 91
以一念代万念 / 91
以意引气 / 91
意守 / 92
意随形动 / 92
意形相随 / 92
阴阳学说 / 92
引气归元 / 92
营气 / 92
有序化 / 92
圆活连贯 / 93
猿钩 / 93
云笈七签 / 93

Z

杂念 / 95
脏腑之气 / 95
脏象学说 / 95
站功 / 95
真气 / 95
真意 / 96
整体观 / 96
正念 / 96
正气 / 96
止观 / 96
止念 / 97
治未病 / 97
智颢 / 97
中国健身气功博览会 / 97
中国健身气功协会 / 98
中国健身气功协会会歌 / 98
中国健身气功协会会徽 / 98
中性反应 / 98

踵息 / 99
周天派 / 99
主动调息 / 99
注意 / 99
庄子 / 99
自动调息 / 100
自然盘 / 100
自然势 / 100
自然掌 / 100
宗气 / 100
走火入魔 / 101
走进健身气功 / 101
坐功 / 101
坐忘 / 101

附录一 健身气功常用
穴位表 / 103

附录二 人体穴位示意图 / 107

参考文献 / 113

A

[按跷]

“按摩”的古称，指在人体一定部位上运用各种手法按摩，或通过特定的肢体活动来防病治病的一种方法。按跷具有疏通经络、滑利关节、调整脏腑气血功能、促进新陈代谢、提高抗病能力等作用。按跷在古代气功中主要指按摩和一些动功。



[暗示]

亦称“心理暗示”，指通过语言和非语言（表情、手势、动作、环境）手段使人不自觉地接受某种观点、信念、态度或行为模式的影响，从而产生心理或行为的相应变化的过程。暗示分为直接暗示、间接暗示、自我暗示和反暗示等。在气功实践中，练功者的自我意识、教师的语言引导、口诀中的良性词句等均可起到暗示作用，对提高或降低人体感觉的灵敏度，提高练功效果作用明显。

B

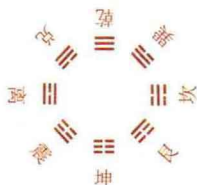
[八卦]

亦称“经卦”，指《周易》中的八种基本图形。用“——”代表阳，用“——”代表阴，每一种这样的符号为一爻，三爻组成一卦。

八卦的名称是乾、坤、震、巽、坎、离、艮、兑。

八卦起源于原始宗教的占卜。《易传》作者

认为，八卦主要象征天、地、雷、风、水、火、山、泽八种自然现象；每卦又象征多种事物，其中“乾”“坤”两卦在八卦中具有特别重要的地位，是自然界和人类社会一切现象的根源。汉代以后，八卦被引入气功锻炼中，并多用来阐述练功过程中的阴阳变化。



[八字掌]

健身气功基本手型之一。拇指与食指竖直分开成八字状，其余三指第一、二指节屈收，掌心涵空。



百会虚领



[百会虚领]

亦称“虚领顶劲”“顶头悬”，是练功调身的基本要求之一。头顶百会穴处微微上领，有向空中悬起之势，以保持头部的中正、虚灵。百会虚领是周身中正、四肢百骸灵活运动的关键，可以诱导气机上升而营养

大脑，增强神经系统调节全身活动的机能。



[抱球势]

练功调身的一种方法。在自然势的状态下，两臂先内旋摆至体侧 45 度，再变外旋；两掌向前环抱于胸前与乳部同高，或环抱于腹前与脐同高，双手指尖相距约 10 厘米；同时松腰、沉裆、屈膝、

收髋、敛臀，上体保持中正，目平视前方。

[闭气]

亦称“闭息”，是调息锻炼的一种方法。练功时有意识地控制呼吸，使气内不出、外不入，保持相对的稳定。

[辟谷]

亦称“断谷”“绝谷”，即不吃五谷。辟谷是中国古代的一种修养方法。辟谷时，仍食药物并兼做导引等功夫。后被道教承袭，当做“修仙”方法之一。

[辨证施功]

从生命整体观出发，通过对学练者体质、病患等情况的分析和研究，选择恰当的气功锻炼方法。传统气功锻炼有因人选功之说，认为体质虚弱、阴阳气血不足者，应以习练静功为主，动功辅之；对体质强壮、阴阳气血不虚者，应以习练动功为主，静功辅之。

[憋气]

即不呼吸，指练功调息时违反呼吸自然的原则，不呼吸超过练功者自身所能承受的限度，造成胸中窒塞不通、憋闷不舒、呼吸不畅的表现。

[不良反应]

练功正常反应的一种，指气功锻炼过程中，练功者出现的不适感觉。譬如，练静功出现“急”“浮”“沉”“宽”，练动功出现脊背酸沉、四肢发抖等现象均属不良反应。出现不良反应不必大惊小怪，只要调整心态，采取正确方法及时克服就不会发展成为练功偏差，但任其自由发展也可能成为练功偏差。克服的办法是遵循练功的原则和要领进行锻炼。