

图解·养生秘法大全

# 日常 养生功法

主编  
陈唯健

陈登山

64

成都出版社

## 《养生祛病功法》丛书编委会

**主编：**陈唯健 陈登山

**编者：**马淑欣 任中义 杜卫华

李 兵 李 翔 李国珍

乔谊铃 张 婷 张艳芳

郑 直 周 竞 程忠于

郑 勤 张公健 郭锁柱

**绘图：**少 伟

---

## 前 言

随着大众化的“气功热”的长兴不衰，气功的不断普及推广，修习气功已成为许多人日常活动内容之一。

可以说，气功源于日常生活。远古时代，先民们在劳倦之余，伸欠懒腰、闭目安神而感到轻松愉快的体验，无疑是一种气功萌芽模式。追本溯源，很显然，气功对人们日常起居、作业、娱乐、旅行、怡神美容及房室等等多方面有着积极意义。通过日常的气功活动，不仅能养生祛病，而且还能提高日常生活质量，创造更美好的日常生活。

故此，本书选编介绍一些精易简单的气功功法，茶余饭后，起居作业之中，休闲娱乐之际，信手施法，用三、五分钟的练功时间博取半天一日的舒畅，岂非其乐融融？！

寓气功于日常仓忙中，权为尝试，恳请同道功友赐教。

编者 一九九五年七月

## 序

随着世界性的“回归自然”的传响，人们越来越自觉或不自觉地投身于对无毒副作用的医疗保健方法的寻求，于是“气功热”遍及全球！

气功，是中华民族一项古老而永恒的文化瑰宝。上下五千，气功一直是国人不懈探求生命真谛的重要手段之一，同时更是国人祛病强身、延年益寿的重要方法，《庄子·刻意篇》的“吹响呼吸，吐故纳新，熊经鸟伸，为寿而已矣”，无疑昭示了气功哲理范畴中的医意内涵。

古医典《黄帝内经》等诸如“理血气而调诸逆顺，察阴阳而兼诸方，缓节柔筋而心调和者，可使导引行气”之“导引、行气、服气……”等归属于气功的具体方法，数千年来不断丰富，相对完善，形成了作为当代时尚的非药物治疗法中的气功疗法体系。气功疗法，融医易于一体，法阴阳，和术数，培育元气，开发潜能，从而防病治病、康复保健、养生延年。

气功疗法，功法万千。陈君唯健，师承博学，致力于非药物治疗法研究，长于气功，历数年而成此丛书。先

读一快，欣然为序并题，期愿此丛书广益世人！

中国医学非药物治疗专业委员会

副主任委员 陈 敏

一九九五年七月于北京

## 自序

“倦抛心力逐天涯，山色溪声属自家。

吏隐洞边余隙地，秋来更欲补梅花。”

佛学名家巨赞法师的诗词格调隽永，于佛之寂静中存高洁真知，更宛然一幅意境深远，清新美妙的山水写意，不由得联想起时下流行的休闲热。

一夜之间，倾城而上，蜂拥而上，郊区的农舍挤满了都市人，次日又满载倦怠融入上班的人潮中。又是乎，代之的无数周末的聊天、串门及……，最后唤一声无聊，也罢。

其实休闲本应平平淡淡才是真，它的格调和内蕴应该是恬淡、静谧、和谐。

“每日清晨，我都面东对着一棵松树练功。在气功态下，我感觉自己形象高大，异常舒服，放松入静良好。一会儿红光，一会儿蓝光，一会儿白光，一会儿各种光色一齐在我眼前涌现、闪烁。我知道，红色有益于头部，白色有益于胸部，蓝色有益于肾脏，正是在各种光色的不断变幻中，身体各部位得以调节，逐渐使我健康起来，功

力也随之提高。”这是一位随我练功学功知名学者的自述，何尝不是一种溶自然于一体的梦境，也正是一个淡雅自在的休闲者的心声。

人们常在青少年时期，自恃精力旺盛，爱好广泛，经常通宵达旦，废寝忘食，对一些养生、锻炼、调理不感兴趣。殊不知，这为你之后的生活路程布下了种种阴云。爱惜生命，修身养性，节约你生命的能源，是您通向健康长寿的第一环节。当人踏入中年的途程，身上的担子也重了，事业上的、家庭中的、来自四面八方的责任和义务，常压得人喘不过气来，这时储备为发，给事业和生活带来无为的麻烦和困扰，而气功的防病治病的功能能为你创造人生、勇往直前的力量源泉。

“七八，肝气衰，筋不能动，八八，天癸竭，精少，肾脏衰”（《素问·上古天真论》）。到了老年，步履维艰，这时，于清晨，于黄昏，公园里，街道旁，到处弥漫着老年人练功的影子，他们不仅得到了延年益寿的秘诀，更重要的是寻求一种与天人合一的方法——气功养生治病之道。

正如《素问·上古天真论》指出：“余闻上古之人，春秋皆度百岁，而动作不衰；今时之人，年半百而动作皆衰者，时世异耶？人将失去耶？”古人认为上古时代的圣贤，由于掌握了养生之道，年纪到了一百多岁，而形体动作不显得衰老。而现在一些人，因不注意养生，往往活不到五十岁，形体就衰老了。人最宝贵的东西是生

命，生命属于人们只有一次，人们通常说，要象爱护眼睛一样爱护生命，而要实现延年益寿的美好理想，就必须懂得养生治病，尤其是气功养生。

在漫长的岁月里，人类与大自然进行着各种斗争，为了保护生命繁衍后代，在劳动和生活的实践中，逐渐认识了生命活动的一些规律，学会了自身保健的一些方法，我们的祖先，把这种活动称为“养生”。

气功养生保健，主要是通过调整姿势，锻炼呼吸，松弛身心，控制意识，有节律地运动肢体等，使身心溶为一体，使机体的生命活动和机能活动得到增强，还能诱发和启迪人体内在的潜能，起到摄生保健，防病治病，延年益寿，开发智慧的作用。气功锻炼不同于一般的体育锻炼，不是使身体处于紧张激烈的状态，而是平静身心，贮存能量，突出表现在于对自我身心的调整。

气功一般要求放松，也即调身、调形，使自己的身体符合练功姿势、形态的要求，使形体张而不紧、松而不懈，使内气循经络畅通无阻。调心即意识的锻炼，使杂念、妄念逐渐消失，让大脑高度安静，进入恬淡虚无的气功状态。调息即练功过程中在大脑皮层“意”的支配下，调整气息，进而对呼吸的主动控制，通过数息法、听息法、腹式顺呼吸、腹式逆呼吸等锻炼，兴奋呼吸中枢，进一步影响调节植物神经系统，并可按摩内脉，促进全身血液循环。

练习气功还能陶冶性情。必须主动地、自觉地、经



常地摒除外界环境、内心七情的干扰，经常保持情绪的安定，精神的愉快，是所谓和畅于中，喜形于外，当练功到一定程度即真气充足以后，五脏得到真气的充足濡养，功能随之加强，而隶属于五脏的情态活动也随之平和。练气功不仅可以增强人的健康素质，而且可以激发人的无穷智慧。练气功要求入静，入静是一种气功状态，它可使大脑得以充分有效的休息，更能使大脑活动有序化。据研究，人的脑细胞约有140亿个，而普通人的利用率只有千分之几，大脑有序化的增强，可以使脑细胞利用率增加，使大脑的潜力得以发挥。人体到底有多大的潜力，尚不能断定。但气功锻炼能发挥人的潜力，使人产生某种超生理状态的特异功能，这是可以肯定的。不少气功实践者产生了常人所没有的超生理常态的某种特异功能。古人有五脏六通的记载，扁鹊望诊能调见脏腑骨髓之疾，可见这并非无稽之谈。当今有些训练有素的气功师功夫较深者均能产生某种特异功能，如能内视感知自身的经络系统，透视或感知他人的疾病。有的通过运气，把自己的内气释放出来，作用于病人起到显著的治疗作用或产生某种特殊的作用。同时为人类指出了无限发展的道路。

追溯气功的渊源，从历史记载看，史称黄帝战蚩尤时，即师广成子学仙术而败蚩尤时起，气功在我国已流传有五千年以上的历史。早在春秋早期（公元前七世纪），就有运用气功养生治病的记载。老子《道德经》指

出：“虚其心，实其腹，弱其志，强其肾”，“绵绵若存，用之不勤”，“致虚极，守静笃”等等，就是指在练功时，心情要安静，呼吸要柔和，细长，意守下腹等部位，逐渐使大脑高度入静。之后又出现了吐纳导引，即今人所言的气功。纵观华夏气功，门派种类繁多，总的来说，有静功和动功两大类，动功有内家拳，八锻锦，五禽戏，易筋经等，静功有静坐，站桩，坐禅等。

近代刘素珍、蒋维乔、陈樱宁等人，在养生气功方面形成一系列完整的理论，众多医务工作者特别是气功医生对气功疗法在治疗各种常见的多发病及各种疑难病方面的疗效，作了大量研究和总结，治愈了大量病人。医疗气功中的外气疗法由于条件局限，未能推广，而更重要的是通过医学道理结合功法，让患者通过自我锻炼，提高“自我调整”能力，发挥自身潜在功能，以达到治病健身的作用。

本套丛书从大众需要出发，强调了在祛病养生，强身保健方面的实用性，并根据日常生活的特点和当代社会时尚，编辑最有效的功法，服务于大众。这里就不一一叙述。无论青少年或中老年等各个阶层的读者们，都能在你们的休闲时间内，在这套小小功法丛书中，找到各自的位置，在身心放松中，品味生命的直觉，追求人生的感知。

陈唯健

一九九五年七月

# 目 录

|         |     |
|---------|-----|
| 前言..... | (1) |
| 序.....  | (1) |
| 自序..... | (1) |

## 一、概要

|                          |      |
|--------------------------|------|
| 1. 气功及气功疗法概述 .....       | (1)  |
| 2. 气功常用术语简释 .....        | (6)  |
| (1) 气功内气周天运行简图 .....     | (8)  |
| (2) 气功功法常用人体腧穴定位简表 ..... | (10) |

## 二、功法

|                  |      |
|------------------|------|
| 1. 起居八段功 .....   | (19) |
| 2. 床上八段锦 .....   | (21) |
| 3. 立式八段锦 .....   | (25) |
| 4. 简易八段锦 .....   | (30) |
| 5. 六段功 .....     | (32) |
| 6. 十八罗汉保健功 ..... | (34) |

|                     |       |
|---------------------|-------|
| 7. 坐式导引功 .....      | (36)  |
| 8. 甩手功 .....        | (47)  |
| 9. 腿部运气功 .....      | (49)  |
| 10. 跑步功 .....       | (50)  |
| 11. 慢行百步功 .....     | (52)  |
| 12. 采日月星辰天元气法 ..... | (55)  |
| 13. 眼睛保健功 .....     | (57)  |
| 14. 明目功 .....       | (58)  |
| 15. 增视功 .....       | (61)  |
| 16. 影象功 .....       | (64)  |
| 17. 梳头功 .....       | (65)  |
| 18. 化音功 .....       | (66)  |
| 19. 养心功 .....       | (68)  |
| 20. 健美身心功 .....     | (71)  |
| 21. 静坐养气减肥功 .....   | (78)  |
| 22. 食气减肥功 .....     | (79)  |
| 23. 龙门减肥益寿功 .....   | (80)  |
| 24. 强阳固精功 .....     | (86)  |
| 25. 铁裆功 .....       | (87)  |
| 26. 兜肾囊功 .....      | (91)  |
| 27. 丰乳功 .....       | (92)  |
| 28. 夫妻按导功 .....     | (97)  |
| 29. 导引健身桩功 .....    | (100) |
| 30. 健身导引功 .....     | (106) |

|                   |       |
|-------------------|-------|
| 31. 老年导引法 .....   | (108) |
| 32. 老年形意健身法 ..... | (113) |
| 33. 儒家长寿功 .....   | (129) |
| 34. 长寿功三十势 .....  | (132) |
| 35. 长寿功 .....     | (149) |
| 36. 三圆功 .....     | (157) |
| 37. 三焦益气功 .....   | (165) |
| 38. 五运吐纳功 .....   | (167) |
| 39. 先天一元功 .....   | (169) |
| 40. 九连环健身功 .....  | (171) |
| 41. 膻中开合功 .....   | (174) |
| 42. 慧通丹田功 .....   | (176) |
| 43. 铜钟式气功 .....   | (181) |
| 44. 七星功 .....     | (183) |
| 45. 四灵行气法 .....   | (187) |
| 46. 十三字功 .....    | (189) |
| 47. 简易功 .....     | (195) |
| 48. 聚气鸿寿功 .....   | (197) |
| 49. 活气功 .....     | (207) |
| 50. 八仙庆寿功 .....   | (210) |
| 51. 九子长寿功 .....   | (214) |
| 52. 金刚体内功 .....   | (222) |
| 53. 养生静功 .....    | (227) |

# 一、概 要

## 1. 气功及气功疗法概述

中国气功是指通过意识的运用使自身的生命运动处于优化状态的自我锻炼方法，发源于中华民族对人类生命真谛的深刻体察，充分体现了东方奥秘的“天人合一”等整体观，与中国古代哲学、社会学、天文学、医学等众多学科息息相关。现存不少于三千万字的有关史料展现着中国气功渊源流长、博大精深。

中国气功追求生命运动优化状态的目的赋予其自身具有积极的强身壮体、祛病延年等本源意义。当其发展历程中在某一内涵上同中国传统医学相融而突出祛病除疾作用并应用于卫生保健活动中时，便构成了中国气功疗法。

中国气功疗法，即指在中国传统医学基本理论指导

下，遵循气功原则、通过气功锻炼或以气功功能状态时的体外效应防治疾病的一类疗法，隶属于中国医学非药物疗法范畴，早在二千多年前已见用于医学临床实践。我国现存最早的医学经典著作《黄帝内经》（约成书于公元前 220 年）便有相关载述，如《黄帝内经·素问·上古天真论》：“……提挈天地、把握阴阳、呼吸精气、独立守神、肌肉若一……”、《黄帝内经·灵枢·病传》：“……或有导引行气跻摩……”等。其后若干年间，许多医著均有述及，如隋代的《诸病源候论》、唐代的《气经》、宋代的《圣济总录》、明代的《类修要诀》、清代的《内功图说》等等。总之，中国气功疗法在无数的先哲医学的努力探索实践中不断发展、丰富，并逐渐形成疗法系统。

### （1）中国气功疗法的作用机理

对中国气功的本质探索在学术界虽然取得一些成就，但仍难以揭示其整个机理。一般认为，中国医学气功疗法作用机理主要在于疏通经络、调和气血、平衡阴阳。近数十年来许多学者和专家进行了大量的临床和实验研究，普遍认为其作用机理表现如：①提高肺活量、减慢呼吸节律，使呼吸运动从“耗能型”转为“储能型”状态，明显改善呼吸系统机能；②双向调整血压和心率，调

节血管紧张性，改善冠状动脉灌注功能，增强心收缩力等；③加强胃肠蠕动，促进消化液分泌，良性调节消化系统功能；④良性改变外周血液中的神经递质含量，提高红血球、白血球计数等；⑤促进巨噬细胞吞噬功能，增强人体免疫能力；⑥抑制交感神经，兴奋副交感神经，使内分泌腺分泌增强；⑦降低代谢率，提高体内 ATP 水平，促进合成代谢；⑧改善组织的微循环，调整内脏功能，提高脑供血量，改善大脑感觉、运动传导通路的髓鞘化程度及功能状态等。

此外，通过红外辐射探测、静电富集探测、磁场信息探测、压力效应探测、纹影观察、偏振光干涉，能谱测量、电场效应观测等项目实验，在一定程度上肯定了气功功能状态时的体外效应的物质基础。

总之，气功疗法的作用机理异常复杂，其奥秘尚有待不断地探索、揭示。

## (2) 中国气功疗法的治疗范围

中国气功疗法作为一类非药物疗法，具有无毒、无副作用及简便易行等特色，其综合的医疗作用对防治疾病、缩短病程、提高疗效、强身保健等有积极意义，已广泛应用于多种疾病的治疗与康复，尤多用于心身疾病、



情志疾病和老年性疾病，如原发性高血压、原发性低血压、冠心病、心脏神经症、支气管哮喘、肺结核、消化性溃疡、胃下垂、习惯性便秘、原发性三叉神经痛、眩晕症、神经衰弱、原发性糖尿病、单纯性肥胖、过敏性疾病、贫血、前列腺炎、痔疮、遗精、阳痿、月经失调、更年期综合症、近视、美尼尔氏综合症等等。

至于精神失常以及高烧、休克、外伤及感染急、重症等则不宜采用气功疗法；妇女妊娠期慎用气功疗法。

### (3) 中国气功疗法的应用原则

中国气功疗法的主要应用方式是自我气功锻炼。临床应用的原则，首先应明确临床诊断，严格掌握其适应证和禁忌证，在此前提下辨证辨病选择适当的功法，气功锻炼的功法众多且各有特点，只有在中医辨证观指导下根据疾病和症状的临床的特点进行气功锻炼，才能取得治疗效果；其次应“三因制宜”，即根据不同时间、气候和地理、环境及个体具体情况等选择性进行锻炼；再次应注意锻炼前排便、空腹或饭后不宜立即练功等；此外，尤应重视在医生或气功师指导下进行。总之，气功疗法宜在空气新鲜、安静的环境中进行，要做到身体放松、精神集中、动静结合，循序渐进，最终达到祛病强