

古今健身 秘诀



北京科学技术出版社

写给读者的话

民以食为天，以健身为地。天地合一，方可保证身体健康，安然无恙。流传于民间的古今健身秘诀，是保健知识中的精华。

一位哲人说：“身体的经久比美丽更好”，而本书送给您的是健康、聪慧、美丽三大人生幸福，这里汇编的养生保健之奇功妙法，门类齐全，设有《常用健身功法》、《女性健美妙术》、《自我优选按摩法》、《体育自选疗法》、《祛病养生小功法》、《中华气功精萃》、《房中养性保健法》等七大栏目。其中，既搜集了古代传统功法，又选有当代人体医学研究的最新成果；既搜集了祛病强身之法，又选有促使夫妻生活美满之功；既搜集了高僧的长寿秘诀，又选有当代最新潮的自我美容妙术。总之，其内容丰富，文字简洁，培科学性、针对性、实用性于一炉，真乃是易学易记易懂易练之神功奇方也。并且，选用其术不受场地、时间的限制，男女老少翻卷一阅，习之皆可受益。

人是万物之灵，健康是人的第一财富。一旦失去了健康的体魄，便会失去自由的生机。可以说，拿健康与黄金钻石比较，黄金与钻石应当被视作无用的废物，唯健康才是人类为了追求它而值得付出时间和精力和精力的珍宝。健康确是智慧的条件，是愉快的标志。当人们以健康常态生活的时候，或许并不在意它的存在和重要，而真正经历过病痛折磨的患者，

定会视健康为生命的太阳和空气，须臾舍弃不得。健康的本质，就是人类的生命力。在地球发展史上，还有什么东西比人类的生命更有价值呢？

有健康的人存在，就有希望可言；有希望的人存在，才能创造一切。我们编纂此书的宗旨，就是为了弘扬中华传统养生之道和现代保健知识，竭诚帮助您练就强壮的体魄，保持生命旺盛的活力，在东方的黄土地上，自豪地站成一个大写的“人”，让生活充满新时代的爱心和欢乐。

祝君健康如意！

编 者

1992年5月

目 录

第一编 常用健身功法

日常生活功法	(1)
1. 行走功	
2. 乘、候车功	
3. 旅途功	
4. 看电视功	
夫妻趣味健身功法	(7)
1. 夫妻健身法	
2. 夫妻竞赛功	
3. 夫妻健美功	
4. 夫妻提高性功能法	
四季养生之道	(13)
养生十二鉴	(19)
古代头颈保健法	(21)
用脑之人保健法	(24)
健目三法	(26)
起床前的健身功	(28)
奇效健腿法	(30)
交替健身功	(31)
坐式保健功	(33)
卧式保健功	(34)
解除疲劳导引功	(36)
健脑养生盘手功	(37)

逍遥步功法·····	(39)
早起健身四法·····	(41)
放松功·····	(42)
强壮功·····	(44)
擦背强身法·····	(45)
吞津美容秘诀·····	(46)
美睛功·····	(47)
面部健美三法·····	(48)
健足功·····	(49)
增强记忆力功·····	(50)
十六字秘诀·····	(51)
葆春抗皱功·····	(52)
腰背锻炼法·····	(53)
第二编 女性健美妙术	
女士须知怎样使姿态美·····	(55)
保持身段苗条的健美法·····	(56)
乳房健美法·····	(57)
原地跑步减肥法·····	(59)
徒步健腿法·····	(60)
恢复优美体型法·····	(65)
粗大腿三十天变美法·····	(68)
男练珠 女练乳·····	(71)
第三编 自我优选按摩法	
自我保健按摩·····	(74)
防中风自我按摩·····	(78)
脚部自我按摩·····	(80)

消除疲劳自我按摩·····	(81)
防治感冒自我经穴按摩·····	(82)
腹部自我按摩·····	(83)
自我美容按摩·····	(85)
失眠者自我按摩·····	(86)
健脑自我按摩七法·····	(88)
心理自我按摩·····	(90)
第四编 体育自选疗法	
慢性腰腿痛体育疗法·····	(105)
冠心病体育疗法·····	(106)
糖尿病体育疗法·····	(108)
溃疡病体育疗法·····	(109)
脉管炎体育疗法·····	(110)
便秘体育疗法·····	(112)
慢性胃炎体育疗法·····	(113)
颈椎病体育疗法·····	(114)
肩周炎体育疗法·····	(115)
骨折后体育疗法·····	(116)
更年期体育疗法·····	(118)
第五编 祛病养生小功法	
慢性病的发声疗法·····	(120)
盆气的呼吸疗法·····	(124)
气功排尿法·····	(125)
快速暖身操·····	(126)
双下巴消除法·····	(127)
白发变黑导引法·····	(130)

减肥十法	(131)
将军肚消除法	(139)
防治感冒搓手功	(140)
健脑全神功	(141)
五官保健法	(142)
古代砸腹背法	(143)
涌泉穴与养生	(143)
第六编 中华气功精萃	
回春功	(145)
祛病延年二十势	(149)
长寿功	(155)
中华呼吸习静养生功	(163)
自发动功	(167)
行功	(172)
观想功	(178)
因是子静坐功	(182)
第七编 房中养性保健法	
房中保健经	(185)
固精四法	(190)
遗精的气功疗法	(192)
闭经的气功疗法	(193)
气候与性生活	(194)
房中秘方	(195)
睡功秘诀	(199)
螭龙秘诀	(200)
十分钟被窝功	(201)

第一编 常用健身功法

日常生活功法

1. 行走功

走路是每个人日常生活必不可少的活动，如果能充分利用，其锻炼价值将很大。

①走路时，用力吸腹，腹肌收缩用力。如同捆上了腹带一样，保持这种姿势走路，可以有效减少腰围和腹肥。每次至少要坚持10秒以上。放松间歇一会儿后，再重复。如能经常保持挺胸吸腹提肛的姿势走路，对保持健美体型是极有作用的。

②走路时，用手指夹着所提的书包和公文包，可增加握力，左右手交换使用。而且以拇指和食指、无名指、中指、小指轮换用力夹物。

③脚跟提起，用前脚掌走路。坚持走约10步左右，改用正常走路方法；而后再提脚跟走。提脚跟走时，也要求腹肌用力。

④将两手置于后背，肘关节弯屈，用全力向前顶压。两手可握拳；也可五指分开叉在腰上，四指向前拇指按压腰部。

⑤加速步法。自己规定出一定的范围，要求自己加快速

度。如：每天从家至车站，计算一下时间，于一定时间内对自己提出速度要求，不但可有效提高体力、耐力，而且对心、肺功能的锻炼价值并不亚于跑步锻炼。

2. 乘、候车功

乘车、候车的在人们的一日生活中，所占时间甚多，充分抓紧这些时间，用来锻炼，持之以恒，效果奇佳。

乘车、候车时所练体操，主要运用“等长运动”，即骨肉在不改变长度的情况下收缩，增加肌肉张力的运动。

这种运动的特点是，表面看上去似乎不是在运动，而实际肌肉的伸肌和屈肌同时收缩，肌肉内部张力增加，从而达到锻炼目的。举例说，用双手抱住一个球，双手掌用力内压，好像要把球压碎，此时胸肌、臂等都是等长收缩，其锻炼价值是很大的。

候车站：

等车，是最好的锻炼机会。

①双手合十，用全力相互压掌，坚持数秒。如果手中带着厚书等，可用双手夹着书本，用力向内压。

②单足蹬壁，如果等车地方有墙壁，背对墙壁距40厘米，用一只脚用力蹬墙，坚持10秒左右。如无墙壁，也可站在马路沿下，一只脚用力蹬马路沿。

③单脚支撑，左（右）脚支撑站立，右（左）侧脚放在支撑腿后，然后用力向前拉，每只脚进行10秒钟左右，交换进行。

④站立，提踵，坚持数秒后放松，反复进行。提踵的同时要收紧臀部。年轻人，可用单脚支撑进行。

⑤双手用力握拳，坚持数秒，而后放松，反复进行。然

后用力最大限度地转动双手腕。

⑥一只脚支撑，另一脚尖触地，最大限度地做脚踝部的绕圈运动。

⑦吸腹提肛，用力收紧腹部，坚持数十秒，而后放松一会儿，重新收紧，时间越长越好。

⑧做颈部活动，向左侧屈颈，向右侧屈颈，最大限度地屈和展，而后前后伸屈。

⑨原地踏步，收腹挺胸。交替抬高一只脚，坚持10秒左右。

乘车操：

①用手掌握在拉手环的外侧，有意识地用手腕力量握紧拉环，左右手交替练习。

②用一只手指勾住拉手环，练习手指力量，尽可能多用左手手指拉环，可使右脑得到开发锻炼，从而开发创造力，提高记忆力。

③伸直手臂，双手或单手扶或托住车的扶杆，用自己意念想象将车拉或推出，紧紧使自己手臂肌肉用力收缩，而不是真去推、拉扶手。

④双脚开立，不扶把手，用腰腹及全身力量控制身体平衡。

3. 旅途功

旅行中，长时间乘车，人体血液循环会受到阻碍，感到颈背疲劳，腰酸腿胀。旅途中，解除久坐疲劳最好的方法是体操。

①身体端坐，前臂放在椅子扶手上，用力向下压，坚持用力20秒左右；背部用力靠在椅背上，用力靠20秒左右；用

头靠压椅背上（指椅子背靠高于头部情况下），头、颈一起用力，挤靠椅背，坚持20秒左右。以上静力练习，反复进行。

②端坐，双手支撑在椅子两边缘上，以双臂支撑上体，臀部稍离开椅子，重复数次。

③端坐或直立，双手或单手提书包等重物，做前平举或侧平举，坚持数秒。双手置于胸前，做互接或互推的动作；双手置于背后，两手互拉并用力向后下方伸拉，使胸挺出，背部也得到活动；双手互勾置于颈后（或双手交叉相握），做向左、右侧的侧身动作；再做上体向左、右转动的练习。

④端坐，伸直一条腿，另一条腿放在伸直一侧腿上，相互对抗用力。交换腿的上下位置。或伸直双腿，使脚离开地面，悬空做脚腕的旋转动作；或抬起一侧小腿并伸直，脚尖垂直向上，然后反复做脚尖的上勾和绷直的动作。

⑤端坐，两臂侧上平举，手心向上，仰头望天花板，似雄鹰展翅高飞之感，坚持5秒左右，然后收缩双臂在胸前互抱，同时用力缩胸弓背，低头看地，下颌触胸。如此一展一缩，配合自然呼吸，不要憋气。

⑥端坐，双肩放松。而后同时做向上耸肩动作，或做向前、向后的绕肩动作，或做一前一后交替地肩绕环动作。

⑦双臂交叉抱于胸前，两手搭在肩部，肘关节尽可能贴紧胸，然后做颈部的左、右、前、后摆动和转绕动作。转动的动作速度应适中，配合自然呼吸。

⑧交替向上伸直手臂，张开五指，像是要把空中挂着的重物抓下来，“抓”到后用力握紧下拉。左右手交替进行。

⑨端坐，左腿搭在右腿上，左手放在右小腿内侧，右手

背贴在腰背部，以腰为轴，最大限度地向右转体。左右交替进行。

⑩坐姿，一条腿前伸，上体前屈，手沿腿部向下滑动，然后抬起上体，手沿腿部向上稍用力按摩到臀下，反复进行，左右交替。

4. 看电视功

电视，在现代人的生活中，可以说是不可缺少，它可给人们带来信息、知识和艺术享受。但是，看电视也占去人们不少的时间，每天利用看电视时间进行锻炼，一举两得。

下面的这些体操，即使对时间富余的退休老人，也十分必要。选做其中适合自己体力的操节，边看电视边活动，可减去久坐而引起的腰、腿疲劳。

①对搓手心或鱼际部，发热后搓擦两风池穴；重复搓手心或鱼际，发热后搓擦太阳穴；依次搓擦脸颊、嘴角等处。

②双手置于腹前，五指张开，然后依次内收小指、无名指、中指、食指、拇指，边向里收边转腕 360° ，反复进行上述动作。

③双臂侧平举，用力握拳后放松；然后肘微屈，做腕关节的环绕动作。

④双肩向上耸，然后落下；或做肩关节的向后绕动动作，可左、右侧交替转动，也可两肩一起转动。转动的幅度尽可能大，肩部转动的轨迹圆圈越大越好。此节操对肩周炎、颈椎病都大有益处。

⑤用十指当作头梳，从前额发际处，向后梳头，手指搓（擦）梳在头皮上，用力均匀。也可用左、右手交替做。

⑤手掌置于颈部，四指并拢，拇指朝下，用力捏起颈部肌肉，数次，左右手交替做。也可用食指和拇指分别押压两侧的风池穴。

⑦屈肘，双侧的前臂（小臂）交叉置于头颈后，两上臂与上体保持垂直，两手尽量向下伸，保持这种姿势数秒，然后，向上伸直双臂，两手臂伸直后，微微向后振动双臂；双臂尽量向上伸直，使肩部得到充分伸展，在做上述伸展肩部动作时，两手手心可相对，也可向外，向前，向后，向上，使肩部向各方面伸展；上举的两臂分别经体侧落后，两手交叉置于体下，挺胸向后拉肩，数次。

⑧上体端坐，然后向左侧倾倒上体，坚持数秒，恢复端坐，再向右侧倾倒上体，维持数秒。使腰、背、腹肌得到锻炼。进行上述动作时，上体要求端正，双手可自然下垂，也可交叉置于腰背后，呼吸自然。

⑨双手抱起一侧脚腕部，将脚置于凳前缘上，另一侧腿伸直。交换进行。

⑩两手抱起一侧大腿部，抬小腿，伸直、落下。两侧交替进行。

⑪双手掌上下搓摩腰部。也可半握拳，以拳面搓按腰部。

⑫搓脚心。两侧交替进行，或同时进行。脚心有涌泉穴，常搓可治百病。

⑬在自己身前放一小凳，将一只脚放在上面，双手自下而上做腿部的自我按摩。左右交替反复进行。

⑭端坐，两腿相并，两手覆盖在双膝上，分别做膝部按摩，顺时针方向或逆时针方向交替进行。此节对于治关节炎

很有作用。

对中青年，还可增做以下各节：

①手臂伸直举至头上，掌心向上，两手的四指相对，保持上举姿势数秒。要求身体端直，使肩、背部伸展。

②坐姿，双手叉在腰间，双腿屈髋，抬起双腿，使脚离地面越高越好，但上体不要后倒，应保持抬起数秒。

③双脚分开站立，双手叉在腰间，保持半蹲的姿势数秒；或双手交叉放在头后，保持半蹲姿势看电视。能坚持较长的时间锻炼价值则大。然后放松，重复上述动作。

④上体靠在墙上，屈膝半蹲，大腿和小腿成 90° 角。

⑤一侧支撑，另一侧手拉起一条腿，保持这种姿势看电视。交换左右侧腿支撑。如果保持身体平衡有困难，支撑腿一侧的手可扶在桌或墙上。

⑥向前迈出一腿，做前弓步，后腿伸直，脚跟不离地，使大腿后侧肌肉得到充分抻拉。左右腿交换前后位置，重复做弓箭步。也可使上体上下振动（保持弓步姿势，向前迈出的弓步腿，屈膝做上下弹动的动作）。

此节操也可改成向左右侧伸出腿，做侧弓步。

夫妻趣味健身功法

1. 夫妻健身法

①一人背另一人，背人者稍屈膝，保持屈膝姿势10秒左右，然后交换。如丈夫被背，妻子可以量力而行，也可以不屈膝或微微屈膝，强化腰腿力量。

②一人仰卧，双屈膝，抬起，大腿与小腿成 90° 角，另一

人用双手按住仰卧者的两脚踝部（或小腿），仰卧者力争向上抬小腿，企图伸直腿。两人用力对抗坚持10秒左右。增加腿部和腰腹力量。

③一人仰卧在地，屈腿在胸部，另一人双手扶住仰卧者双脚掌，全身倾斜，但身体要保持平直状态。仰卧者用力蹬直双腿，将上面的人蹬起，而后再屈膝。反复做屈、蹬动作。增加腿部和腰腹力量。

④一人俯卧，头和脚反方向翘起，另一人用两手向下按压。如此对抗，增加腰背肌的力量。

⑤一人侧卧，一人用双手压在侧卧人的小腿部或踝部（或骑坐在踝部），侧卧的人将双手交叉置于头后，做抬起上体的运动。增加腰腹力量。

⑥两人相对，一人屈两臂，重叠平置胸前，用力向外张开；另一人则用双手压其双肘外侧，阻碍其双臂张开，全力对抗10秒左右。两人交换进行练习。增加上肢力量。

⑦一人坐在地板上，双腿向前伸直，两手臂弯曲，肘部抬高与肩平；另一人站在其身后，双手压其肘部，两人相对抗10秒左右。重复若干次后，两人交换进行练习。增加肩、臂力量。

⑧一人站立，屈肘，双小臂向上提起，另一人或跪或坐在其面前，用双手向下拉其小臂，用力对抗10秒。重复若干次，两人交换练习。增加手臂力量。

⑨两人相对站立，各用两只手指，互拉一本杂志或书本等物。比赛谁能将杂志等物拉到自己一侧。增加手指力量，提高握力。

⑩两人相对面坐，双脚脚掌相对，两人同时用手拉一条

毛巾，用力对抗10秒，增加手腕和上半部背肌力量。

⑪两人屈膝对坐，各握毛巾的一端，向相反方向用力捻转。增加握力。

⑫一人站立，双手握毛巾两端，屈肘将毛巾置于颈后，向上做抬肘提举毛巾的动作。另一人站在其身后，用力拉毛巾，用力对抗10秒，或对方拉起若干次。交换练习。增强手臂、肩部力量。

2. 夫妻竞赛功

①夫妻俩面对站立，两人猜拳，即两人同时伸出手势，伸二指为“剪刀”；伸拳头为“锤”；伸手掌为“布”。“剪刀”可剪“布”；“布”可包住“锤”，“锤”可砸“剪”。以上述法出拳，决定胜负。输者必须向下蹲10厘米左右，每输一次向下屈10厘米。竞赛中，两人必然交替有胜负，一直蹲到全蹲为止，再一点点伸直腿。进行中，自始至终都必须保持屈膝的姿势，因而有力地锻炼了腿、腰部。

②夫妻相对而坐，均伸直双腿，按①所述方法猜拳，每输一次，上体必须向前倾（或向后倾）45°角，而且必须保持在45°角的姿势继续游戏。对腰腹、臀部都是一种极好的锻炼方法。

③两人相对坐，屈膝，脚掌相对，相互用脚掌力量力争将对方蹬倒，向后倒时手不得撑地，然后，手不撑地抬起上体，继续做竞赛游戏。

④两人相距若干米相对而坐，手和脚均抬离地面，竞赛开始，两人同时用左右臀部交替向中间移动，看谁先移到中点。

以上动作如有困难，可将双脚放在地面上，帮助臀部用

力向前运动，但手不得撑地。

上述两个游戏可交替进行15—20次。对于减臀、腰腹肥有一定作用。

⑤两人背对背坐，双肘相扣，互相用力压靠，看谁能把对方压倒；或是向左、右用力，都力争使对方肩先触地板。

⑥两人相对全蹲，双臂伸直，手掌相对（指尖向上），用手腕的力量，力争将对方推倒。倒者为败。

⑦夫妻双双趴在地上，妻子用膝关节和两手掌支撑，丈夫必须伸直身体，以脚尖及手撑地。然后，双方均用一手支撑，另一手进行猜拳，猜拳法同①。输的一方要做一次屈臂（男子输时，必须做俯卧撑，女子输时可保持膝关节撑地姿势屈臂即可）。

3. 夫妻健美功

肌肉富有弹性，韧带伸缩性强，是肌肉健美不可缺少的。健美锻炼，除加强力量训练外，做抻拉肌肉、韧带的柔软体操是最重要的练习。夫妻互为教练，抻拉身体各部，效果颇佳。

①夫妇两人面对面，双腿伸直，两人的双脚掌相对，互相拉手，一方用力轻轻拉对方，使其身体最大限度前倾，停留20—30秒，向下弯腰前倾时，呼气，抬起时吸气。两人交替进行向前屈体动作。使腰背，特别是膝关节后部得到抻拉（腿伸直，不得弯曲）。

②基本动作同第①节，只是两人的膝关节弯曲，双脚相对，做抻拉练习。

③基本同上，两腿分开，交替使对方上体前屈。

④同上，两人双手交叉相拉，进行抻拉练习。