

中华武术

丛书

武术健身功法精选

人民体育出版社出版
《中华武术》杂志编辑部编



武术健身功法精选

《中华武术》丛书

武术健身功法精选

《中华武术》杂志编辑部选编

体育出版社出版

武术健身功法精选

《中华武术》杂志编辑部选编
人民体育出版社出版
大百科印刷厂印刷
新华书店北京发行所发行

*

787×1092毫米 32开本 5印张 98千字
1986年2月第1版 1988年2月第1次印刷
印数：1—23000册

*

统一书号：7015·2513 定价：1.15元
ISBN 7—5009—0039—2/G·36
责任编辑：解守德



本书选入

混元一气功

舒心平血功

健身益气法

中老年保健操

盘根气功实践法

炮捶功法

献给中老年人的“躺桩功”

责任编辑：解守德

封面设计：张继国



目 录

前 言	(1)
一、浑元一气功.....马振邦 徐润存	(3)
二、舒心平血功.....张广德等	(29)
三、健身益气法.....沙国政	(46)
四、中老年保健操.....陈盛甫	(80)
五、盘根气功实践法.....黄国竞	(91)
六、炮捶功法.....张汉文	(113)
七、躺桩功.....宋鸿斌	(152)

前 言

身体是干好一切事业的基础。因而人们有个共同的美好愿望：都希望自己有个健康的身体。《中华武术》杂志为满足人们这一美好的愿望，曾陆续地刊登了一些行之有效的传统功法和健身功法，供大家选练。现就老中青少各种不同年龄层的需求，特汇编了这本书。

本书包括七种功法，是从《中华武术》杂志近几年发表的功法中精选出来的。以简炼易学为原则；共同特点是形气结合、内外兼修；并经过实践验证，都有一定功效。

《浑元一气功》，共分三套，是按人体部位互相碰撞，或用铁砂袋、铁棒锤周身拍打。它运气简明，顺和自然，以意领气，外静内动，动静结合。长期坚持习练，即可强筋壮骨，祛病健身。

《舒心平血功》，经过二百万人次习练，收效均佳，未发现副作用，尤对高血压病、冠心病的疗效更为显著，曾获国家级的科研成果奖。它依据病因、病理，结合中医经络学说，辨证施治的理论以及现代医学观点，有针对性地吸收我国古代养身之道创编的。特点是形意结合，重点在意；动息结合，着重于息；循经取动，强调臂旋；遵经取穴，以指代针；松紧结合，松贯始末；运动周身，缓寓其中。

《健身益气法》，是八旬老翁沙国政以自己毕生练武的实践体会，从通臂拳、太极拳以及行功、童子功中精选动作汇编的。运动起来，刚柔相济，犹为行云流水，令人心静体

舒，调和气血。从多年社会印证，它能防病抗病，健身益气，延年益寿。

《中老年保健操》，这也是八旬老翁陈盛甫融汇了太极拳、八卦掌、长拳以及传统医疗操的一些动作，结合自己多年社会实践创编的。它刚柔相济，快慢相间，结构简明，易于掌握。不仅能健身防病，而且对慢性病患者，疗效更佳。

《盘根气功实践法》，流行于广大西北地区，为形意拳筑基之本，乃养气运气之法。理于《内功》、《纳卦》、《神运》三经，调脉通经，练精化气，动静兼修，体用俱备，技击与健身并重，武功与医疗相结合，以增强人体内外各部之功能。

《炮捶功法》，是三皇炮捶门一种鲜为人知的功法，是本门诸多前辈多年反复实践的结晶，对习武长功，具有较高的技击和实践价值。

《躺桩功》，具有得气快、收气安全的特点，适宜体弱多病者和缺乏锻炼基础的中老年人习练。只要做到“一静、二慢、三坚持”，都能有助于祛病延年。

这七套功法，都是从实践中总结创编的，又经过社会实践反复验证过的。各有其特点及功效。广大读者可根据自己具体情况，适当选练，对强身健体，收效想必显著。

浑元一气功

马振邦 徐润存 整理

前 言

“浑元一气功”是我们在已故老拳师申子荣传授的基础上加工整理出来的。申子荣（1906—1982），山西平遥县人，一生酷爱武术。1922年左右曾参加过前南京中央国术馆国考，名列前茅；1956年以后，曾先后被选为陕西省武术代表和武术指导，曾出席全国和省市运动会，多次获省太极拳第一名和全国太极拳一等奖。据申老师讲，这套气功，是山西一位姓车的老师传授的。

此功练法分三套：第一套功是两人周身九个部位相碰；第二套功是相互用铁砂袋在周身拍打；第三套功是用铁棒锤在周身拍打。

“浑元一气功”运气简明，顺和自然，在运气时不憋气，不努气，动作简易，易学易懂，拍打部位全面周到，由轻到重，由少到多，循规蹈矩，一丝不苟。坚持每日早晚练功两次，久而久之，即可祛病健身，强筋壮骨。练此功只须小小场地，室内外皆可，练完全套动作不超过15分钟。拍打后气血畅通，周身舒适。

本气功和其他气功一样，是“以意领气”，用意识引导气

流运行。也是外静内动，动静结合的呼吸运动。

运气动作

运气动作必须两人同时练习，动作完全相同，下边只说明一个人的运气动作。作完运气动作后，再练习碰打动作。

预备式：

动作：两脚开立与肩同宽，脚尖向前；两手握拳，屈肘抱于腰之两侧，拳心向上；目平视前方（图1）。



图 1

要领：松静站立、心平气和，沉肩气按，项直顶平，尾闾中正，足趾抓地。

（一）周天漫运

1. 右推掌运气

动作：右拳屈臂盘肘于右胸前，肘与肩平，拳心向下；上体微向左拧，目视肘尖；左拳和两脚不动。（图2之⊖）。

上动不停 右拳变掌，掌心向下，掌沿向前，随着深呼气，探肩伸臂，徐徐向前推出；

推到顶点时，腕部伸直，变成掌尖向前；掌虎口要圆，同时气要呼尽，意念在掌尖目视掌尖；左拳和两脚不动（图2之⊕）。

上动不停，右掌随着深吸气，徐徐握拳，收抱于腰之右侧，拳心向上，同时气要吸尽、随之吞津下咽（咽口水），目平视



图2之⊖



图2之⊕

前方，不要呼气，待左推掌运气时再呼气（图2之⊖）。

要领：舌顶上腭，推掌收拳，一呼一吸，口呼鼻吸，两肩下沉，胸宽腹实。推掌要有推劲，收拳要有拉劲。

2. 左推掌运气

动作要领与右推掌运气同，惟换左掌（图3之⊖、⊖、⊖）。



图2之⊖



图3之⊖



图3之⊖



图3之⊖

3. 双插掌运气

动作：两拳变掌，掌心向上，掌尖向前，虎口要圆；随着深呼气探肩伸臂，徐徐向前插出，到前方顶点时，气要呼尽，掌与肩平，目视掌尖；意念在掌尖（图4之⊖）。

上动不停，掌心向下，随着深吸气徐徐握拳，收抱于腰之两侧，拳心向上；同时气要吸尽，随之吞津下咽，咽完口水可以呼气，意守丹田，目平视前方（图4之⊖）。



图4之㊟



图4之㊟

要领：舌顶上腭，插掌收拳，一呼一吸，口呼鼻吸。“意守丹田吸清气，升清降浊气润身”。两肩下沉，胸宽腹实。插掌要有顶劲，收拳要有拉劲。

(二) 桩功运气

1. 怀中抱月

动作：接上动。两拳变掌，掌心向上，两掌指在腹前相对，随着深吸气屈臂，徐徐上托于下颏之下，肘与肩平，同时气要吸尽，不要呼气，待按掌时呼气，两腿不动，目平视前方（图5之㊟）。

上动不停，掌心旋成掌心向下，掌沿向前，两掌指相对；随着呼气，两掌猛力下按于小腹前，在两掌下按的同时，两脚蹬地跳起向左右分开落地，两腿屈膝半蹲成马步，两膝外展，两膝垂直不得超过脚尖；目平视前方（图5之㊟）。



图5之㊟



图5之㊟

上动不停，随着深吸气，两掌外旋，握拳收抱于腰之两侧，拳心向上；同时气要吸尽，随之吞津下咽，不要呼气，按大鹏展翅时呼气；目平视前方（图5之㊟）。

要领：沉肩托掌徐吸气，直臂下按急吐气，跳起下落成

马步、以气推力要一齐。

2. 大鹏展翅

动作：随着深呼气，两拳变掌，内旋成掌心向下，掌沿向左右，探肩伸臂，徐徐向左右展开，展到左右顶点时，腕部伸直，变成两掌尖向左右，两掌与肩平；同时气要呼尽，意念在掌尖；目平视前方，马步不动（图6之⊖）。



图5之⊖

上动不停；随着深吸气，两掌徐徐握拳，屈臂收抱于腰之两侧，拳心向上，同时气要吸尽，随之吞津下咽，咽完口水可呼气，马步不动；目平视前方（图6之⊖）。

要领：探肩伸臂，以气贯肢，项直顶平，不可撅臀。展翅要有顶劲，收拳要有拉劲。

（三）左弓步运气

1. 右青龙探爪

动作：接上动，身体向左转，左腿屈膝前弓成弓步，左脚脚尖向前，右腿挺膝蹬直，脚尖里扣45°脚跟踏实；右拳屈臂盘肘于右胸前，肘与肩平，拳心向下，上体微向左拧；目视肘尖（图7之⊖）。

上动不停，右拳变掌，掌心向下，掌沿向前，随着深呼气探肩伸臂，徐徐向前探出，探到前方顶点时，腕部伸直，掌尖向前，虎口要圆；同时气要呼尽，意念在掌尖；目视掌尖（图7之⊖）。

上动不停，右掌随着深吸气徐徐握拳收抱于腰之右侧，拳心向上；同时气要吸尽，随之吞津下咽；目平视前方；不



图6之①



图6之②



图7之①

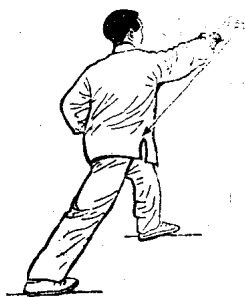


图7之②



图7之③

要呼气，待左探爪时再呼气（图之7③）。

要领：舌顶上腭，两肩下沉，探爪收拳，一呼一吸，口呼鼻吸，不要前俯后仰，谨防撅臀。

2. 左青龙探爪

动作要领与右青龙探爪同，惟换左手（图8之①、②、③）。

3. 双探爪



图8之①



图8之②



图8之③

动作：两拳变掌，掌心向上，掌尖向前，虎口要圆；随着深呼气探肩伸臂，徐徐向前探出，探到前方顶点时，两臂内旋，掌心向下；气要呼尽，掌与肩平；目视掌尖，意念在掌尖，左弓步不动（图9之①）。

上动不停，掌心向下，随着深吸气两掌徐徐握拳收抱于腰之两侧，掌心向上；同时气要吸尽，随之吞津下咽，咽完口水后可以呼气，意守丹田；目平视前方（图9之②）。

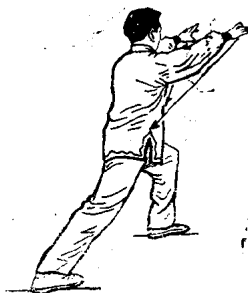


图9之①



图9之②

要领：舌顶上腭。探爪收拳，一呼一吸，口呼鼻吸，池龙浇水（咽口水），两肩下沉胸宽腹实，压胯扣裆，谨防撅臀。向前探爪要有顶劲，收拳要有拉劲。

（四）右弓步运气

动作要领与左弓步运气同，惟方向相反（图10之⊖、
⊖、⊖，图11之⊖、⊖、⊖，图12之⊖、⊖）。



图10之⊖



图10之⊖



图10之⊖



图11之⊖



图11之⊖



图11之⊖

（五）俯身调气

1. 海底捞月

动作：继图12之⊖动作，身体向左转，脚尖向前，两腿



图12之①



图12之②

挺膝蹬直（图13之①）。上动不停，上体下俯90°；项直顶平，直背松腰；在上体下俯的同时，两拳变掌，掌心向里，随着深呼气两掌向左右走弧形，徐徐向前伸至头顶前，掌尖相对；同时气要呼尽，



图13之①

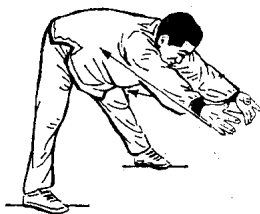


图13之②



图13之③

目视地面（图13之③）。

上动不停；两掌随着深吸气徐徐向回搂抱于腰之两侧后变拳，拳心向上；在两掌向回搂抱的同时，上体徐徐抬起；同时气要吸尽，随之吞津下咽，目视前方，不要呼气，待擎天双柱时，再呼气（图13之③）。

要领：上体下俯伸掌时尽量松肩拔背，回搂对象抱一块