

老年实用知识丛书



健身之路

1.7

辽宁人民出版社

老年实用知识丛书

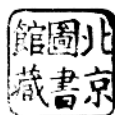
健身之路

辽宁老年报社 编

王立身 主编

辽宁人民出版社

1988年·沈阳



B 114.7

健 身 之 路
Jian Shen Zhi Lu

辽宁老年报社编

辽宁人民出版社出版发行 (沈阳市南京街6段1里2号)
中共辽宁省委印刷装订厂

字数: 97,500 开本: 787×1092 1/32 印张 4 11/16
印数 1—40,000

1989年4月第1版 1989年4月第1次印刷

责任编辑: 于 虹	版式设计: 王德年
封面设计: 杜恒军	责任校对: 李贵珍
	插图: 世 峰

ISBN 7-205-01028-4/R·10(2F)

定价 2.05元

内 容 简 介

《健身之路》，是“老年实用知识丛书”的第一本书。全书共16篇文章，都是介绍健身养生长寿方面的具体功法。这些功法，有的是古代的，有的是现代的；有的是秘而不传的，有的是公开的。但是，不管哪种功法，都是行之有效的。如《道家健身养生长寿秘术》一文的功法，是全真道教华山派内部的权威功法。它是以养生健身长寿为目的，以经络气血津液畅通为宗旨，以运动极炼性腺为核心的全身性柔动功。在功力的作用下，每个练功者都能主观能动地改善和增强性生理机能。而性生理功能的增强，正是人的生命力和身体健康的表现。因此，练此功法实乃自身治本之道。若能持之以恒地修炼，定能达到强肾固精，延长青春和延年益寿的目的。

编 者 的 话

“老年实用知识丛书”，是献给广大老年人的一套有关健康长寿的读物。这套丛书，包括养生健身、医疗卫生、膳食保健、文化娱乐等，内容充实，实用性强。

目前，我国60岁以上的老年人有一亿多，据推算，到本世纪末将接近两亿。在这么多的老年人中，有许许多多的是为国家、民族的事业作出过巨大贡献的人，他们的晚年生活如何，应成为全社会关注的一个重要问题。我们编写“老年实用知识丛书”，就是从这种认识出发的。但愿这套丛书，能成为广大老年人健康长寿、安度晚年生活的良师益友。

由于我们缺乏编写经验，缺点与不足之处在所难免，恳请广大读者批评指正。

编 者

1988年9月1日

目 录

道家健身养生长寿秘术.....	1
站功（五势）.....	2
第一势 回春功.....	2
第二势 上元功.....	6
第三势 八卦功.....	9
第四势 龙游动.....	14
第五势 凤翔功.....	17
坐功（三势）.....	19
第一势 左右连环功.....	19
第二势 前后环功.....	20
第三势 坐平环功.....	21
保健按摩功	23
第一段 干沐浴.....	23
第二段 鸣天鼓.....	24
第三段 旋眼睛.....	25
第四段 叩齿.....	25
第五段 鼓漱.....	25
第六段 搓腰眼.....	26
第七段 揉腹.....	26

第八段 搓脚心·····	27
防老体操·····	29
达摩老祖健身十八法·····	32
坐式八段锦·····	35
第一段 手抱昆仑·····	35
第二段 天柱微震·····	36
第三段 托天按顶·····	36
第四段 牢攀脚心·····	37
第五段 臂转车轮·····	37
第六段 左右开弓·····	38
第七段 交替冲拳·····	38
第八段 叩击全身·····	38
慢性气管炎按摩操·····	40
一、盐包按摩法·····	40
二、徒手按摩法·····	41
健脾胃自我按摩法·····	43
第一步 揉摩腹部·····	43
第二步 斜擦小腹·····	43
第三步 抱膝屈髋·····	43
第四步 推腹·····	43
揉腰健胃功·····	45

预防腰痛简易法——侧向起卧·····	46
呼吸保健操·····	47
肾下垂保健操·····	48
新预防感冒操·····	50
三浴功·····	52

上肢运动·····53

一、白鹤展翅·····	53
二、饿虎扑食·····	55
三、白猿献桃·····	56
四、顺风扫叶·····	57
五、仙人指路·····	58
六、苍龙捋须·····	59
七、双龙盘柱·····	60
八、海底捞月·····	61
九、吸两口长气（扣手下探）·····	62
十、吸三口短气·····	63
十一、童子探海·····	64
十二、休息式·····	65
十三、吸三口长气·····	65
十四、遥望山色·····	66
十五、肺部疗养·····	67
十六、骑马式运气·····	68
十七、捶胸散步·····	69
头部和胸部运动·····	70

十八、五项健脑·····	70
十九、白鹤腾空·····	71
二十、势上弓弦·····	72
二十一、鸣鼓灌耳·····	73
二十二、豆骨按目·····	75
二十三、鱼际擦脸·····	75
二十四、固齿健耳·····	76
二十五、搅海咽津·····	77
二十六、揉擦脖颈·····	77
二十七、跨步整肠·····	78
二十八、脖颈运动·····	79
二十九、宽胸健肺·····	80
三十、平心静养·····	81
三十一、摘星换月·····	82
三十二、坐山观景·····	83
三十三、怀中抱月·····	84
三十四、海底捞月(同八)·····	85
三十五、搬山压海·····	85
三十六、休息式·····	85
腰部及四肢运动·····	86
三十七、吸三口长气(同十三)·····	86
三十八、左右侧观·····	86
三十九、朝天立柱·····	87
四十、活腰健肾·····	87
四十一、海底望月·····	88
四十二、两胯运动·····	89

四十三、隔山望月·····	90
四十四、盘膝运动·····	91
四十五、平展蹲立·····	92
四十六、休息式(同十二)·····	92
四十七、金鸡独立·····	92
四十八、两手托天·····	93
四十九、两手上下运动·····	94
五十、骑马式运气(同十六)·····	95
五十一、漫步捶胸(同十)·····	95
腰痛防治操·····	98
一、注意事项·····	98
二、操练方法·····	98
补肾健脑功·····	103
老年人长寿三功·····	105
眼睛保健功·····	106
自我按摩疗法·····	108
一、自我按摩疗法的一般知识·····	108
二、自我按摩的基本手法·····	113
三、几种老年人常见疾病的自我按摩疗法·····	115
老年保健灸·····	127
一、保健灸治病、保健的作用原理·····	127
二、灸法介绍·····	130
三、老年保健灸常用的穴位、位置、功效及作用·····	131
四、保健灸的配穴法·····	136

道家健身养生长寿秘术

道家秘传养生长寿术，是全真道教华山派内部的权威功法。这套功法是根据古老的中医学、古代的导引术并吸收了历代养生学家的经验，经过不断地探索实践而形成的。这套功法还是古代华山道士向封建帝王献媚取宠的秘诀法术，所以在古代宫廷中又被称做秘而不宣的“万寿功”。

道家秘传养生长寿术，既不是武术，又不是气功；既不用力，又不用意，因而丝毫没有攻防击技的特色。它是以养生健身长寿为目的，以经络气血津液畅通为宗旨，以运动锻炼性内分泌腺为核心的全身性柔功。其做功的重点在于修炼下丹田（指会阴穴和性腺系统。修炼下丹田意在提高性腺系统的功能，而性腺系统功能的提高，会使人出现一系列的生理变化，从而增加生命活力），这就是养生长寿术的精华所在，这也是区别于其它功法的地方。一般的武术、太极拳和气功等功法所练的套路，多重外功，主张练上、中丹田，华山道家这套功法则注重内功，练下内丹田。其特点是借助做功时的甩、挤、摩、捋、兜等动作，施功于性腺，并通过全身的柔功，促使经络活顺、气血津液畅通。由于性分泌腺功能的提高，会特别有效地调节、

改善和促进各个内分泌腺的新陈代谢功能，使之在更高的分泌水平上达到新的微妙平衡和统一。在功力的作用下，每个人都能够主观能动地改善和增加性生理机能。功法对于治疗性机能衰弱的功效，甚至连医药都不能与之相比。而性生理功能的增强，还是人的生命活力和身体健康的表现。因此，练此功法实乃自身治本之道。若能持之以恒地修炼，定能达到强肾固精、延长青春和延年益寿的目的。

站功（五势）

第一势 回春功

此功有强肾固精，健脑怡神，老年人重度芳华之功力，所以称其为“回春功”。

功理与作用

此功运动形式独特，意在通过肌体特殊的运动，调整和改善人体内分泌功能。此功的第一式，按其作用称之为“吐纳”，它通过双肩的转动，腹部的折皱来促进体内胸腺、胰脏、肾上腺和性腺器官的运动，从而使身体内分泌功能得到调整。与此同时，此动作较为有效地将人体横膈肌拉长，帮助人体呼吸器官最大限度地吸取新鲜空气，排出残存浊气，从而体细胞趋于活跃，人体新陈代谢功能得以改善。按此要领运动的人，都会有脑清目明，心旷神怡之感。心脏病患者如此运动可会感到症状减轻，有轻松舒适之感。第二式根据其动作称为“抖动”，此式通过身体轻、柔、松、软的全身性颤

抖，意在通畅血脉，五脏六腑得到适当的运动与刺激，使整个机体的生理功能得到调理与改善。第三式“单转肩”，是在完成上两式动作的基础上，进一步增进人体内分泌器官的运动。此式的两个动作：一是双肩相向前上后下的转动，配合身体重心左右转移，对性腺器官直接刺激；二是两动作有机、和谐的运动，可有效地增强内分泌，提高人体生理机能，从而提高生命力。

做法：

预备势：①自然站立，全身放松，两腿并拢，两肩下垂，面含微笑，神态安乐（图1）。

②掌心向上，两臂由身体两侧缓慢、自然向上运行。双臂与身体成角 90° 为宜（图2）。

③两臂行至与肩平齐，脚跟随之提起，两臂向上运动，在提足跟的作用下，口微张，深吸气。

④两臂上举，行至垂直于地面，两手心（劳宫穴）相对，慢慢靠拢在头顶（百会穴）上方合掌（图3）。

⑤合掌后，双肘下垂，双手合并，两手心（劳宫穴）相靠，由身体中线（任脉）下落，至喉结下方（天突穴）处，稍停（图4）。

⑥待30—60秒钟后，手臂继续下落，至耻骨处分开，置于身体两侧，恢复①的姿势。

第1式 吐纳

①双脚分开，与肩同宽站立，两腿微曲。

②肩按前、上、后、下之顺序做圆周运转。向前、上转肩时，吸气；向后、下转肩时，呼气，同

时，小腹挺起。

③双肩向上转动时，两腿伸直，身体重心落在前脚掌。有引体向上之势，以促进最大限度的吸取新鲜空气；双肩向后转动时，两腿随之自然弯曲，小腹挺起，肩向下运动时，小腹向后收摄，将腹中浊气，最大限度地排出（图5）。

第2式 抖动

①接第1式①的动作姿势。

②双腿弯，筋骨松，口微张，眼似闭，思路空，意念静。

③以膝关节颤动，使全身所有的部位抖动。抖时牙关放松，上下齿随抖动相叩为宜。

④呼吸自然，抖动全身松散，柔软。五脏六腑均受蠕动。

⑤如此抖动1—2分钟，频率为一分钟160次（图6）。

⑥抖动宜由慢渐快，宜放松，勿紧张，收功由快渐慢，切勿猛然停止。

⑦收功后有打嗝、排气现象，这乃肠胃通达，舒畅之反应。

第3式 单转肩

①抖动结束后，稍活动一下，仍按第一式的姿势站立。

②先由左肩向前转动，同时右肩向后转动，此时身体重心向左转移（图7）。

③左肩向前转后再向上提，右肩向下转动，此

时身体重心在左侧（图8）。

④右肩再由后向前转动，左肩随之向后转动，同时身体重心向右转移。

⑤右肩向前转动后，再向上转动，左肩向下转动，此时身体重心移至身体右侧。

⑥按以上顺序，左、右两肩相向转动，身体重心随之转移。左、右两肩各转动8次，或18次。

注意：练此功宜轻柔连贯，全身动作要自然和谐。呼吸随身体的运动自然进行，不必调吸。



图 1



图 2



图 3



图 4



图 5



图 6



图 7



图 8

第二势 上元功

此功功力是强肾健脑，增元气，壮机能，提高人体生命力，故称之为“上元功”。

功理与作用

行功时双手相继沿身体中线（任脉）而上，导引元气循任脉而行，作用于该脉诸穴，配合下肢的提足转体运动，加重对性腺、肾上腺的蠕动与刺激。做功中两手五指的细小动作，配合相应的提足动作，不仅使手三阳、三阴，足三阳、三阴经脉得到运动，也使人体大脑左、右两个半球的功能得到调理和锻炼。由此，本功对动脉硬化、四肢麻木、糖尿病、前列腺炎、遗精、尿频、阳痿、早泄、神经性头痛、痛经、经血不调、腹泻等病症有卓著功效。此功对健康人来说也是强身、健脑、防治疾病、提高活力的理想的运动方式。

做法

预备势：与“回春功”相同。

起势：①两腿并拢，自然站立，全身放松，精神愉快。

②左手慢慢向身体中线（任脉）起点会阴、曲骨处运动，同时左脚向左前方迈出一步。

③左手抵会阴、曲骨穴后，沿身体中线向上运行，身体重心向左转移，左手行至胸（膻中穴）时，右手也由会阴、曲骨处循任脉上行（图1—3）。

④左手行至口上方（人中穴）时，向左前方伸

出，身体重心转向左侧，目光随左手而行。右手继续上行，右腿成虚步，手上行的同时，右脚以脚掌为轴心向左方画弧，使左右两腿根紧交于性腺一点。

⑤左手臂在自然、弯曲的情况下，上伸至顶点时，右手恰好运行至口上方的人中穴，此时左手由小指起，五指按1 2 3 4 5的顺序，随手腕运动。左手掌心（劳宫穴）向上，转为向下（图4）。

⑥左手翻过掌后，目光移到处在口上方（人中穴）的右手上，右手开始由此向右上方运行。右脚以脚掌为轴心向右转移，左手掌心向下，成海底捞月式弧线自然下落。行至耻骨处，沿身体中线上行。身体重心向右转移，左脚以脚掌为轴心向右画弧（图5—7）。

⑦右手向右上方行至手臂自然弯曲的顶点。左手行至口上方（人中穴），右手由小指起按1 2 3 4 5的顺序随手腕运动。由手心（劳宫穴）向上转为手心向下，然后成海底捞月式，自然弧线落下，同时身体重心开始向左转移，左手由口上方（人中穴）向上运行，右手再由耻骨起跟行（图8—10）。

如此左右运动各8次，合计16次，做完后两臂垂于两侧，恢复图1姿势。

注意：做功时手臂宜自然弯曲，关节松散，切忌紧张。左右运动时要谐调、连贯、顺畅，两腿根部刺激性腺的动作要与上肢体动作和谐一致，轻重恰当，切不可用力过重。妇女经期免炼为好，孕妇禁炼此功。