

陈盛甫养生功

陈盛甫 / 编著



人民体育出版社

陈盛甫养生功

陈盛甫 编著

人民体育出版社

(京) 新登字 040 号

图书在版编目 (CIP) 数据

陈盛甫养生功/陈盛甫编著. —北京: 人民体育出版社,
1996

ISBN 7-5009-1293-5

I. 陈… II. 陈… III. 气功-养生 (中医) IV. R214

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (96) 第 01345 号

人民体育出版社出版发行

冶金出版社印刷厂印刷

新华书店经销

*

787×1092 毫米 32 开本 8.25 印张 175 千字 插页 2

1996 年 6 月第 1 版 1997 年 9 月第 3 次印刷

印数: 8,701—18,750 册

*

ISBN 7-5009-1293-5/G · 1199

定价: 10.00 元

社址: 北京市崇文区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)

电话: 7143708 (发行处) 邮编: 100061

传真: 7116129 电挂: 9474

(购买本社 行处联系)

卷头献词

澎湃黄河，九曲卷风雪，冲下昆仑。阆苑桃种，竞赴
龙门，神州处处欢欣！

问陈公绛帐，授绝技，几度晨昏？愿人间似南山寿永，
挽留青春！

倾囊赠君秘术，看鼓翼群龙，皓首红裙。禽戏朝露，剑
滴夕露，锻炼贵在辛勤！

论平生心事，传经验，强国健民！果精纯，字字声声
爱，常读常新！

唐一哲

壬申年仲春

于听雨轩

序 言

1992年3月27日，全国知名的武术家陈盛甫教授90寿辰。这一天，山西省形意拳研究会和山西省老年体育协会共同举办了“陈盛甫教授从事武术活动70周年”的庆祝活动，充分反映了各界人士对陈老的钦敬之情，褒扬了陈教授70年来为武术、为体育事业做出的卓越贡献。

陈教授今年94岁高龄了，但仍旧步履矫健，神采奕奕，耳聪目明，齿固嗅灵，思维明晰，声朗语清，一心扑在武术事业上，勤勤恳恳，奉献着自己的才智和技艺。

陈盛甫教授是山东武城县人，生于1902年，幼年体弱多病，13岁跟祖父学“八段锦”，身体逐渐好起来，对武术产生了兴趣。1921年至1924年在山东曲阜师范肄业，1926年毕业于上海东亚体专。在此期间，他跟山东名师杨明斋、上海精武会教师赵保成学习多项武术传统拳械套路，同时还向体育专家王怀琪先生学习《易筋经》《五禽戏》等养生保健功法。体专毕业后在青岛铁路中学任教11年，其间又向国术馆第二练习所张克勤老师学习《五手拳》《十六手对打》《十字棍》等，跟韩冠洲、高作霖二位国术馆的名教练学习《奇门剑》和“太极拳”等套路。1933至1937年兼任青岛国术第二十二和第五十八两处练习所的所长兼教练员。1937年“七七事变”后，举家投入了抗日战争。陈老曾在战斗中浴血苦战，后被日寇俘去，在抚顺煤矿做苦工两月余，经受了难以想象的人间苦难并死里逃生！1948年

山东济南解放，他担任了济南女子师范的体育和语文教师，1949年太原解放后，调来并州工作，历任国民师范体育教师，太原市人民体育场场长，1951年创办了山西大学师范学院体育科，1958年改建体育系，陈老任副教授兼科系主任。1978年任教授。70年来，陈老与武术结下了不解之缘，为我国武术事业的继承和发展做出了杰出的贡献。他精心培养武术人材，振兴武术运动，挖掘整理传统套路，搜集钻研旧有文献，显示出超人的才华。解放初期他就在太原发起组织了武术研究会，团结山西各拳种的教师，广设武术辅导站，经常组织比赛表演，交流经验，对促进山西武术的发展起了极大作用。他是最早的国家级武术裁判员，多次担任全国武术比赛裁判、总裁判长、仲裁委员。他还亲自参加全国传统武术表演竞赛大会，多次荣获优秀奖。他曾兼任全国体育总会、全国武术协会、全国武术科学学会委员、山西省体委委员、体总山西省分会副主席、山西省武术协会主席、山西省形意拳协会顾问等职。陈老离休后仍不断被全国各地邀去举办训练班或参加各种武术活动。常有外地武术爱好者慕名前来向他求教，他来者不拒，热情接待，耐心辅导，从来不收学费。陈老还利用工余时间，将他掌握的传统武术套路和养生功法结合他多年的体会经验，反复探讨，精心整理，融汇贯通，推陈出新。现在将要与读者见面的《陈盛甫养生功》就是陈老坚持自我锻炼和经常传授的健身良法，它是陈老数十年从事武术活动的心血结晶，对于健身防病、延缓衰老、健康长寿有明显的效用。愿使它能为广大中老年享用，人人得到健康长寿，幸福快乐！

陈老的武技精湛娴熟，刚劲舒展，顿挫有神，人人称颂，但他从不露骄矜之色；在工作上，执教严谨，竭诚尽力；在学术上力主双百方针，互励互学，共求发展，团结同道，厌恶门户之见。他的学而不厌、诲人不倦、无私奉献的精神，深深刻在人们心中。数十年来，陈老勤奋上进，追求光明，衷心拥护中国共产党，热爱社会主义祖国，刻意倾心于武术事业，为人正直，品学兼优，堪称我国武术界的楷模。

我就此祝福陈盛甫教授健康长寿！祝愿他在弘扬我国民族传统武术文化的事业中，发出更加灿烂的光彩。

附带说一点，陈老曾要我在他即将出版的《陈盛甫养生功》的书稿上题几个字，我当时因忙于公事，一时难以下笔，故征得陈老同意将书稿携回家中看了一遍，认为非常珍贵，于是引发出如上一些想说的话。因为我自50年代以来在山西省体委工作，同时我对武术也有所偏爱，所以我和陈老相处共事多年，他的精湛的武艺和高尚人品，早已铭刻内心，深感钦敬，故不顾愚拙，一吐心扉。虽然如此，仍觉言难尽意，且将我在庆祝大会上献给陈老的题词录此，以补余意。

神州大地鼓春风，盛世武术遍地兴。

品高技精多贡献，陈老堪称不老松。

中国武术协会副主席

山西形意拳协会主席 王立远

原山西省体委副主任

一九九五年五月

自序

我现年 94 岁，身心健康，眼不花，耳不聋，血压正常，头发由全白逐渐变黑，手脚灵活，走路还和年轻人一样，每天工作八、九个小时，也不感到疲劳。数十年来一直担任着繁重的体育教学工作，从未请过病假。1988 年虽办了离休手续，反而更加忙碌了。经常带着山西大学武术健身会员进行锻炼，不断到各地办武术和气功训练班作宣传表演，现身说法，还抓紧时间进行阅读写作，已出版了《鞭杆》、《扬眉剑》、《中老年健身操》、《十六手对打》、《五手散打》、《技击制敌三十二掌》等武术书，深受群众欢迎。1985 年被评为全国健康老人；1988 年荣获中国国际武术节组织委员会发给的武术贡献奖；两次被评为全国优秀体育裁判员；1990 年被评为山西省直机关中共山西省委组织部和山西省老干部局离休干部先进个人；1992 年被国家教委评为全国普通高等学校优秀老体育教师；同年被中国武术协会授予荣誉委员称号；1994 年被山西省太原市评为健康老人，以及 85 岁以上的“护宝杯”十佳健康长寿老人。人们都说我象六七十岁的人，问我有什么养生保健秘法。现将我根据理论和实践自编的《床上按摩二十法》、《养生保健功》（两套）、《五禽戏》、《健身十法》、《健身鞭杆进退八法》、

《驱魔杖三十二式》、《八段锦》、《太极拳对打三十二式》、《养生保健歌》9个内容汇集成册，供同志们参考，望多提意见。本书由唐一哲同志写了卷头献词，王立远同志写了序言，靳生禾同志对《养生保健歌》作了注释，张长安同志对《自我按摩》的作用作了补充，在此一并致谢。

陈盛甫

一九九五年六月

目 录

卷头献词

序言

自序

一、床上自我按摩·····	(1)
二、中老年养生保健功(两套)·····	(16)
三、八段锦·····	(48)
四、五禽戏·····	(61)
五、健身十法·····	(97)
六、健身鞭杆进退八法·····	(126)
七、驱魔杖三十二式·····	(149)
八、太极对打三十二式·····	(181)
九、养生保健歌·····	(241)
附录·····	(249)

一、床上自我按摩

“床上自我按摩”具有经济方便、平稳可靠、容易掌握、适应广泛、无副作用的特点，又具有疏通经络，调和气血的作用。可增强肌体的免疫力，改善人的适应力，提高人的修复力。因此对一些常见多发病，如：高血压、低血压、神经衰弱、消化不良、头痛、头晕、耳鸣目眩、心烦失眠等慢性病，及肢体损伤、疼痛、麻木、痉挛等都有显著的疗效。我本着“古为今用，取长补短，删繁就简”的原则而自编的 20 节床上自我按摩法，一直坚持。每早醒来先在床上练一遍，约 25—30 分钟，我已这样坚持按摩了 30 余年，效果非常显著。其做法是：先仰卧于床上，全身放松，精神集中，呼吸自然，做前 5 节，然后坐起来做后 15 节，全部动作做完后再穿衣下床进行其它活动。动作说明：

第一节 搓手心

仰卧于床上，两臂屈于胸前，两手掌心相对，用力上下互搓，一来一往为 1 次，共搓 10—20 次（图 1-1）。

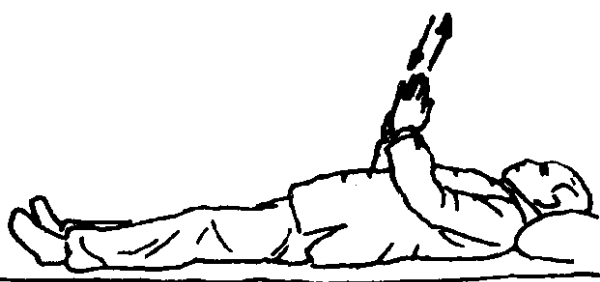


图 1-1

作用：手上共有骨头 27 块，有 35 条肌肉，100 多条神经相连接，劳宫穴又正在手心，所以两手掌相对用力上下互搓，不但可使骨骼、肌肉、神经有节奏活动，同时使手三阴经的经脉在互搓中得以流通。因此说搓手心不仅能使手上的经络调和，气血流畅，而且改善了全身的经络和气血，自然对健身防病起到重要作用。

第二节 搓臂

①右手置于腹前，掌心向上，左手按在右腕内关处（图 1-2）；



图 1-2

②左手沿右臂内侧向上搓至右肩前（图 1-3）；



图 1-3

③右臂内旋使掌心翻向下，左手绕过右肩沿右臂外侧向下搓至右手背（图 1-4）。以上三动作连续不停为 1 次，

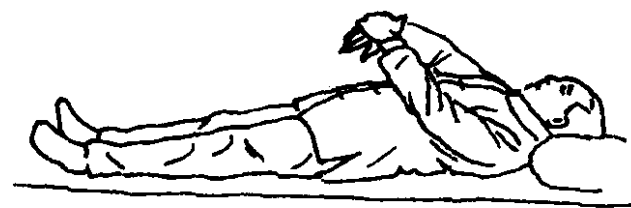


图 1-4

共做 10 次再左右手互换，用右手摩擦左臂 10 次，动作同前，唯左右互换。

作用：此搓法是以手上的三阴经，正按在手臂的手厥阴心

包经内关穴处。内关穴系八脉交会穴之一，并通过阴维脉，循上至外侧交于手三阴经。两手反复十余次，更有助于流通手三阴和手三阳的经脉，从而形成周而复始的传注循环。所以说，手法虽然简便，却能促进全身经络畅通，自然肩、肘、腕关节灵活，酸痛消失。

第三节 揉腹

仍仰卧于床上，两臂弯屈，右手捂在脐下，左手压在右手背上（图 1-5）。由右上左下，顺时针方向围绕肚脐揉摩 1 周，回至脐下为 1 次，共做 10 次。再换左手在下，右手压在左手背上，由左上右下逆时针方向，围绕肚脐揉 10 次。

作用：祖国医学认为，“脾主腹”、“腹主运化”、“脾为后天之本”。

因此说：脾是人体消化、吸收、输布精微的

主要器官之一，揉腹正是按照“脾主腹”、“腹主运化”这一宗旨而调理的。腹部的肚脐，是人体阴阳、气血交会的枢纽，人在母体内全赖肚脐与母体相连，才得以成长发育，维持生机。揉腹一法左右按摩各 10 次，从而调整了消化系统的功能，对防止各种肠胃病是十分有益的。



图 1-5

第四节 搓胸

仍仰卧床上，先用右手掌由右肋下向左乳上部用力往返搓摩 10 次（图 1-6），再换用左手掌由左肋下向右乳上部

搓摩 10 次。

作用：搓胸一法，不仅是手掌与肋部摩擦，更主要的是扩胸，按搓，以及心肺区的外部运搓，又可使腋淋巴、胸腺得以改善，所以搓胸一法，对心和肺的功能有很好的增强作用。



图 1-6

第五节 搓脸

①平坐床上，两臂弯屈，两手手心捂住前额，指端向上，两小指靠拢（图 1-7）；②两手手掌外分，经耳前向下摩擦至下额（图 1-8）；③两小指靠拢，两手心经两腮和颧骨向上搓至前额。以上三动作连续不停为 1 次，共做 10—20 次。

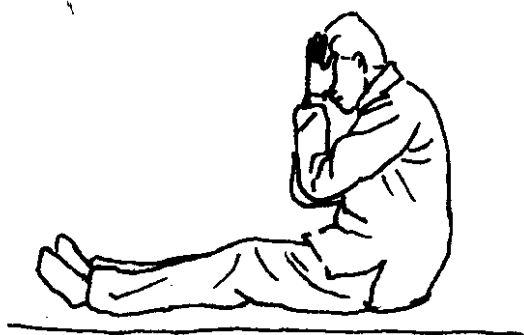


图 1-7



图 1-8

作用：头为主阳之会，正面为阳明之经脉，两侧为少阳之经层，手心为厥阴经脉之处，这样就形成手之阴脉与足之阳脉相含，上下往复，阴阳和畅，从而使多气多血的阳明经脉更能得以充分改善，自然皮肤润泽，红光满面，少

生皱纹。

第六节 摩头

平坐床上，两膝微屈，两臂胸前弯屈，两拇指按太阳穴沿发际向上摩至耳上，其它小指遂用力由头顶经头后，再五指靠拢向下摩至颈部为1次，共做10—20次（图1-9、1-10、1-11）。

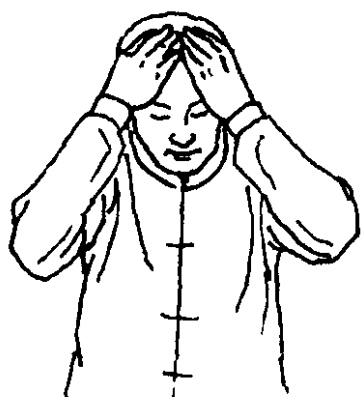


图 1-9



图 1-10

作用：摩头一法，是拇指按太阳穴沿少阳经脉向后，四指用力又正是膀胱经的脉络，由前向后疏通了少阳、膀胱经脉，故对于各种头痛、头晕以及高血压、记忆力减退等，均有良好的作用。



图 1-11

第七节 鸣天鼓揉耳

①两手掌心紧按两耳孔，用两手中间三指轻击头枕骨，发出咚咚声响。共做10—20次（图

1-12); ②两手五指靠拢抱头后枕骨, 掌心按紧耳孔, 急速闪离有声, 一按一闪为 1 次, 连续做 10—20 次 (图 1-13); ③两手中指按紧两耳听宫, 食指按在耳后凹处, 由上后下回旋揉按 10—20 次 (图 1-14); ④两手中指插入耳孔内, 转动数次, 猛然拔出为 1 次, 连续做 10 次 (图 1-15)。

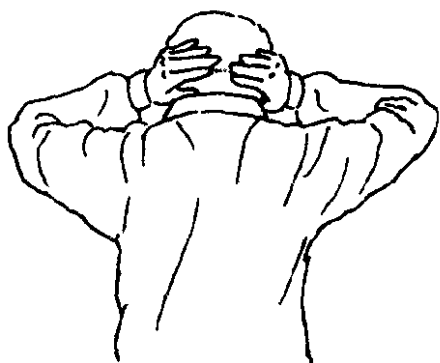


图 1-12

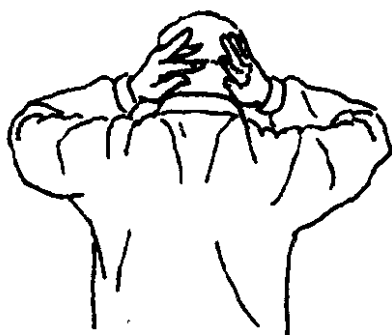


图 1-13



图 1-14



图 1-15

作用：鸣天鼓的叩击对清目醒脑、益智延年有独特的功效。耳为肾之外府，百脉皆会于耳，所以揉耳和中指尖插入耳内旋转，对补肝益肾，调理脏腑有较好的作用。此外，此法具有提高听力，清目醒脑，增强记忆，开智强身

的功效，同时可防治耳鸣、耳聋及各种耳病。

第八节 摩风池

两手四指交叉紧按后枕骨，两手拇指肚按在耳后风池穴上，用力上下按摩 10—20 次（图 1-16）。

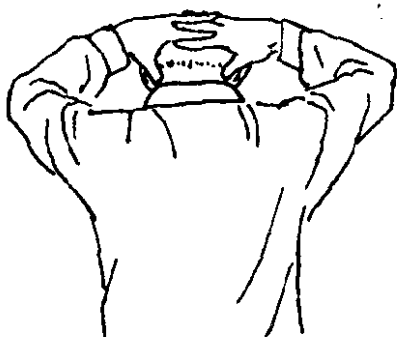


图 1-16

作用：风池穴为足少阳经、阳维脉交会穴，摩按此穴，对疏通诸经通阳祛寒，有较好的功效，故对头痛、眩晕、颈项不适，以及摇头等，均能取得满意的疗效。

第九节 摩眼旋睛

①摩眼：两眼闭合，用两手拇指中节背面向左右轻摩擦上眼睑。来回为 1 次，共做 10 次。（图 1-17）。②旋睛：两手放置大腿上，两眼睁开，先向左下右上顺时针方向旋转眼珠 10 次，再向右逆时针方向旋转 10 次，然后定睛向前注视某一点约 10 秒钟。

作用：肝开窍于目，五脏六腑之精华，皆上注于目。内脏之精华的盛衰，对双目有着十分重要的影响。内脏之病变能见于目，而双目精明，五输正常，亦反映出脏腑的功能正常。因此，摩眼旋睛不仅能提高视力，防止眼疾，同时对于



图 1-17