

· 睡前十分钟保健小丛书 ·

# 睡前十分钟

## 秘功回春术

主 编 刘 辉 唐传俭 张雪华  
副 主 编 黄亚博 赵 波  
编写人员 (按姓氏笔划为序)  
冯春俭 刘 辉 张雪华  
郁 峰 赵 波 唐传俭  
黄亚博 董松林 程正江  
解元宏

中医古籍出版社

(京)新登字 027 号

内 容 提 要

本书为睡前十分钟运用气功回春的指导性读物,书中包括知要篇、运用篇、葆春篇、回春篇、功法篇,详尽介绍了古代名家的回春葆春秘功术,语言精练,功法详尽,为广大青年、中年、老年的必备参考书。

• 睡前十分钟保健小丛书 •

**睡前十分钟秘功回春术**

刘 辉 唐传俭 张雪华 主编

中医古籍出版社出版

(北京东直门内北新仓 18 号)

全国各地新华书店 经销

保定市满城平原印刷厂 印刷

850×1168 毫米 16 开本 8 印张 195 千字

1993 年 8 月第 1 版 1993 年 8 月第 1 次印刷

印数:1-10000

ISBN 7-80013-508-X/R·505

定价:4.90 元

# 目 录

<b>知要篇</b> .....	( 1 )
一、秘功回春术概述 .....	( 1 )
二、秘功回春术的发展简史 .....	( 1 )
三、秘功回春术的保健治病康复原理 .....	( 3 )
四、秘功回春术的特点 .....	( 6 )
<b>运用篇</b> .....	( 9 )
一、选功原则 .....	( 9 )
二、练功原则 .....	( 10 )
三、锻炼要领和注意事项 .....	( 11 )
<b>葆春篇</b> .....	( 14 )
一、青年人的健美气功 .....	( 14 )
二、中年人的益智气功 .....	( 17 )
三、老年人的延年气功 .....	( 23 )
<b>回春篇</b> .....	( 38 )
一、遗精的气功治疗 .....	( 38 )
二、早泄的气功治疗 .....	( 40 )
三、阳痿的气功治疗 .....	( 42 )
四、性欲减退的气功治疗 .....	( 44 )
五、强中的气功治疗 .....	( 46 )
六、前列腺肥大的气功治疗 .....	( 47 )
七、睾丸疼痛的气功治疗 .....	( 48 )
八、男性不育症的气功治疗 .....	( 50 )
九、房劳伤的气功治疗 .....	( 53 )
十、更年期综合征的气功治疗 .....	( 56 )
十一、月经不调的气功治疗 .....	( 59 )
十二、痛经的气功治疗 .....	( 61 )
十三、闭经的气功治疗 .....	( 61 )
十四、脏躁的气功治疗 .....	( 62 )
十五、不孕症的气功治疗 .....	( 64 )

十六、慢性盆腔炎的气功治疗 .....	( 6 5 )
---------------------	---------

<b>功法篇</b> .....	( 6 7 )
------------------	---------

一、《黄帝内经》肾病行气法 .....	( 6 7 )
二、抱朴子胎息法 .....	( 6 7 )
三、养性延命法 .....	( 6 8 )
四、巢氏虚劳导引法 .....	( 6 8 )
五、天竺国按摩法 .....	( 7 0 )
六、黄庭肾功 .....	( 7 1 )
七、彭祖谷仙卧引法 .....	( 7 2 )
八、服元气法 .....	( 7 3 )
九、紫微太一吐纳法 .....	( 7 3 )
十、吕洞宾兜肾功 .....	( 7 4 )
十一、六字诀 .....	( 7 4 )
十二、仙传回春八方 .....	( 7 8 )
十三、宁先生导引行气法 .....	( 8 0 )
十四、龙行气法 .....	( 8 0 )
十五、龟鳖行气法 .....	( 8 1 )
十六、入水法 .....	( 8 1 )
十七、治遗精古导引法 .....	( 8 1 )
十八、婆罗门导引十二法 .....	( 8 2 )
十九、李真人长生一十六字妙诀 .....	( 8 3 )
二十、坐式八段锦 .....	( 8 3 )
二十一、八段锦 .....	( 8 4 )
二十二、气功按摩法 .....	( 8 6 )
二十三、静功闭息法 .....	( 8 6 )
二十四、炼精法 .....	( 8 7 )
二十五、古传补精固精四法 .....	( 8 8 )
二十六、洗髓易筋经 .....	( 8 9 )
二十七、分行外功·肾功 .....	( 9 0 )
二十八、延年九转法 .....	( 9 1 )
二十九、壮腰固肾功 .....	( 9 1 )
三十、道家还原功 .....	( 9 3 )
三十一、法门气功 .....	( 9 4 )
三十二、老年返还功 .....	( 1 0 2 )
三十三、内八卦功 .....	( 1 0 2 )
三十四、因是子静坐法 .....	( 1 0 3 )
三十五、真气运行五步功 .....	( 1 0 4 )

三十六、道家秘传回春功 .....	(105)
三十七、睡功 .....	(106)
三十八、放松功 .....	(108)
三十九、五运吐纳功 .....	(110)
四十、八宝门内功 .....	(111)
四十一、铜钟劲气功操 .....	(114)
四十二、意拳健身桩 .....	(115)
四十三、太极运气功 .....	(116)
四十四、二元一环燕子功 .....	(118)

## 知 要 篇

在 20 世纪 90 年代的今天，气功对于很多中国人乃至一些外国人来说，即使它仍然弥漫着神秘奇幻的色彩和气息，但已不再是陌生而高深莫测的东西了。就我国传统养生康复文化对当代社会的积极意义和影响而言，气功无疑是最富有魅力，流行最广泛，最为大众所喜爱的养生治病康复活动。它以神奇的功效、简朴的方式、久远的历史，以及围绕它的那些神秘传说，唤起了人们的兴趣和热情。

而秘功回春术，即是我国气功中的一个重要组成部分。本篇将就其含义、构成、发展简史、保健治病康复原理、特点等予以介绍，使读者对秘功回春术有一个概要的了解。

### 一、秘功回春术概述

本书所言秘功回春术，是具备防病养生葆春、疗病康复回春功效的实用气功。细察书中所收秘功回春之术，可谓是汇历代名家真传仙法，集民间秘传妙招，采古代帝王后妃宫中珍诀，取当代传人效验绝技。倘能根据练功者各人具体情况选择相应功法睡前修炼，不仅可驻颜泽面、美容健美，养心调神、健脑益智，身心不老、益寿延年，而且可治疗性功能障碍所致的男女科难于启齿的疾患，以及全身各系统有关的病症。

秘功回春术这一书名，实际上已体现了本书所强调的两个关键点。一是“秘功”，即着重收集的功法，多为古今秘传绝技，世上鲜有普及推广，并有古籍为据作证。二是“回春术”，即重点荟萃的功法，有相当份量系可治疗性功能障碍，以便患者早日回春康复的秘效妙术。这也是本书编写上与其他气功书籍不同的地方。

### 二、秘功回春术的发展简史

秘功回春术作为气功的一个重要组成部分，其发生发展同其他学科一样，萌芽于人类早期的劳动生活及保健活动，并随着社会的和人类进步，得以逐步形成和发展，并日益成为卫生医疗保健中的一个重要手段，为中华民族的繁衍昌盛作出了重大贡献。

在以狩猎生活为主的远古时代，先民们有无数多的机会接触自然界的动物，对它们的生活习性和运动姿态有着极深的了解。这不仅能使他们猎取更多的动物，而且也为他们模仿各种动物的运动姿势提供了有利条件。据《吕氏春秋·古乐》记载：“昔陶唐氏之始，阴多滯伏而湛积，水道壅塞，不行其原，民气郁淤而滯者，筋骨瑟缩不达，故作为舞以宣导之”。这反映了唐尧对古代先民从实践经验中总结出用肢体活动的“大舞”来治疗水湿之疾。这是后来的导引、行气等古代气功的最早形式。

春秋战国时期，是我国古代文化史上的黄金时代。气功的理论基础已趋形成。战国时代的《行气玉佩铭》被视为我国现存最早的气功专著，对练气、行气的全过程作了生动的描述。长沙马王堆汉墓出土的《却谷食气》和《导引图》，前者对食气（行气）的叙述较《行气玉佩铭》更为详细、具体，后者列有 44 个各种人物的不同导引图象，有的图象旁边

还指明导引术名及所治病症，堪为典型的气内疗法图解。

在中医典籍《黄帝内经》中，已有不少关于气功的论述，《素问·上古天真论》说：“虚邪贼风，避之有时，恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从生？”这里讲的“真气”就是气功里所说的人体内的元气、正气，即“真气者，所受于天，为谷气并而充身者也”。作为气功所要锻炼引导的，就是这种真气。而“恬淡虚无”、“精神内守”，已成为后世练气功时的要则。《灵枢·病传篇》则指出，导行、行气、跣摩、灸熨、刺焮，饮药诸方，是众人之方，“非一人之所尽行也”。可见当时在疾病的治疗上，气功已伴随针灸、推拿等成为比较普遍的方法。《素问·刺法论》还列出了肾病导行法，该功法赞育真元，行气以助阳，吞津以补阴，可以用于肾元亏虚所致病症的治疗。显然，当时气功疗法的内容在不断丰富，水平也在不断提高。东汉名医张仲景在《金匱要略》中说：“四肢才觉重滞，即引行吐纳，针灸膏摩，勿令九窍闭塞”。明确指出了内外功的锻炼，既是一种预防手段，也是一种治疗方法。三国名医华佗，则在继承前人导行术的基础上创编了著名的医疗保健气功“五禽戏”，今人常用这一功法采养生，回春疗疾。

两晋南北朝时期，道教、佛教盛行，气功养生得到很大发展。晋代葛洪《抱朴子》一书对导引、行气的理论和方法有较详尽的论述。其云：“善行气者，内以养生，外以祛病恶”。书中介绍的“胎息法”，注意内气潜行，培补先天，不仅可用于养生防病，延年益寿，而且还可用于性欲减退、阴痒、阴冷等男女科病症的治疗。南朝陶弘景《养性延命录》，辑录了“上自农黄以来，下及魏晋之际但有益于养生及无损于后患诸本”的养生理论和方法，保存了大量古代气功资料。

隋唐时期，气功被广泛应用于临床。《诸病源候论》、《备急千金要方》、《外台秘要》等书中均收录了丰富的气功治疗方法，而且多是一病一法，辨病施功。唐代还出现了一系列气功专著，如《崇山太无先生气经》、《幻真先生元气诀》、《太清服气口诀》、《气法要妙至口诀》等。象《黄庭内景五脏六腑补泻图》所载肾功，描述较为全面、具体，显然是《内经》《诸病源候论》肾功的进一步丰富和发展。

宋代经济的发展及城市的繁荣使人们生活内容日趋丰富，人们延年益寿的意愿也因此而有所增强。宋代科学文化特别是医学的发展为气功的整理、继承和发展提供了有利条件。北宋张君房等编《素问七签》，为道书之综合选集，其中保留了不少导引资料，如“服元气法”、“宁先生导引功”、“虾蟆行气法”等均为后人用于葆春回春。南宋曾慥所辑《道枢》，为道家炼养类书，书中的“紫微六气法”，与一般常规肾功的练法有所不同，适用于“肾极冷而败”所致病症，此可谓殊途同归矣。又有“纯阳子兜肾法”，尤重男性生殖器的局部练功，对后世男科功法铁裆功、提睾功等深有影响。

明清时期，是气功发展的空前繁荣时期。气功文献的整理及气功出版物数量之多，超过了历代的总和。所载的许多功法均可用于葆春、回春。诸如逍遥子导引诀、六字诀、宁先生导引行气法、弊行气法、龙行气法、治遗精导引法、练精法、李真人长生一十六字妙诀、小周天等。同时，气功更广泛地为医家掌握，使医学与气功的关系更为密切。象仙传运气导引八方、气功按摩法等，已将气功与药物、按摩诸方法结合应用于临床，颇值令人玩味。

新中国成立之后，古老的气功得到了很好的继承和发展。1955年在唐山建立了气功疗

养院，刘贵珍和胡耀贞等继承前人经验，结合自己的实践体会，著书立说，使内养功、强壮功，保健功等流行全国，推动了全国气功事业的发展。1978年以来，气功开始步入了崭新的时代。气功研究，形成了多学科的综合研究，习练气功也蔚然成风。根据古人功法改编或创编的新功法层出不穷，在病症治疗方面取得了引人注目的疗效。

### 三、秘功回春术的保健治病康复原理

秘功回春术是祖国医学的组成部分，其保健治病康复原理与祖国医学的理论是密切相关的。近几十年来，现代医学也对此进行了许多实验和临床的研究，取得了一些可喜的成果。这些不同角度的探索，为全面、深入、科学地认识秘功回春术的保健治病康复原理，奠定了良好的基础。我们认为，秘功回春术保健治病康复的原理，大致可从平调阴阳、调摄情志、强健形体、疏通经络、协理脏腑等五个方面去考虑。

#### (一) 平调阴阳

阴阳的动态平衡是维持人体正常生理活动的基础，阴阳平衡关系的破坏，就意味着疾病的发生。秘功回春术是通过多种运动方法，调动体内积极因素，及时调整人体阴阳，使之保持动态平衡，从而使人体处于健康状态。

功法锻炼中，有以动为主的动功；但动中有静；有以静为主的静功，然而静中有动。意静即生阴，动则生阳。因此，阳虚阴盛者，可通过练习动功助阳而胜阴；阴虚阳亢者，可通过练习静功以扶阴而制阳。即使是练一种功时，也有阴阳之分，动为阳，静为阴，故练动功时做到外动内静，练静功时做到外静内动。通过上述过程，自可达到平调阴阳，全面改善人体健康状况的目的。

一年四季中，春温、夏热、秋凉、冬寒。春夏为阳，秋冬为阴。练功时按照“春夏养阳，秋冬养阴”的原则，可使阴阳相生相长，不致于失却平衡。如春夏练功以静功为主，并作“搅海吞津法”或“存思冰雪法”，一来可防耗伤阳气，二来滋阴养阳，可使肝气不内变，心气不内洞；秋冬则偏于动功，并作“闭气发热法”或“存思火热法”，一来防阴更甚，二来生阳养阴，可使肺气不焦满，肾气不浊沉。

在意念运用上，凡是要补阳、升阳的，意念向上，可守印堂、百会穴等；凡是要养阴潜阳的，意念向下，可守会阴、涌泉穴等。病势向上（如肝阳上亢），则意念向下；而病势向下（如气虚子宫脱垂），则意念向上。如此，阴阳平调，自无上亢下陷之虞。换句话说，可通过意念练功来调节阴阳。

呼吸锻炼上，呼为阳，吸为阴。依据阴阳出入的自然法则调整呼吸，可使真气的运行适应生理机能的变化，并促使病理状态向正常状态的转化，故阳亢火旺者，练功可注意呼气，以促使有余之阳得以散发；阴虚气陷者，可加练吸气，以采纳天地精华之气以扶不足。

在练功姿势方面，虽然各种功法有所不同，千差万别，但均不能离开上下、左右、前后、俯仰、屈伸、升降、开合等形式，它们各有阴阳之分。《医学汇函》指出：“有火者开目，无火者闭目”，“欲气上行以治耳目口鼻之病，则屈身为之；欲气下行以通二便，健足胫，则偃身为之。欲行头痛者仰头，欲行腰足病者视足……”。

上述种种方法，都不离调节阴阳，以平为期，从而达到保健治病目的。



## (二) 调摄情志

秘功回春术的调节情志作用，主要包括调节人体神经系统和调理情绪作用。

大脑是人体的最高指挥部，人体一切活动的指令，都是由大脑发出的，大脑的重量虽只占体重的2%以下，但代谢率却占人体基础代谢的10%左右，需要的氧气要有心脏总流出血量的20%来供应，比肌肉工作时所需血量多15~20倍。长时间进行脑力劳动会使人头昏脑胀，就是由于大脑供血不足，缺氧所致。参加气功锻炼，可以改善大脑供血，供氧情况，可以促使大脑皮层兴奋性增加，抑制加深。神经过程的均衡性和灵活性加强，对体外刺激的反应更加迅速、正确。大脑分析综合能力加强，整个有机体的工作能力即会提高。

同时，气功锻炼能使人心情舒畅，精神愉快，调节人体的某些不健康情绪和心理，如意志的消沉和情绪的沮丧。人们还发现有紧张烦躁情绪的人，进行气功锻炼15分钟后，紧张情绪就会松弛下来。

秘功回春术的一个主要特点就是强调入静，集中意念。由于人处在复杂的环境中，有些不良刺激如突然事件或噪音、大气污染等会使大脑皮层处于长期兴奋或极度紧张状态，导致脑细胞功能失调，引起思维、情绪的紊乱；同时大脑控制下的神经系统所支配的内脏器官功能也相应地产生障碍。内脏器官功能的失调，会形成原发性高血压、慢性冠状动脉供血不足、胃十二指肠溃疡等心身疾病。这对大脑皮层又是一个不良刺激因素，从而形成恶性循环。入静是一种稳定安静的状态，意念集中于某一部位，如丹田等，别无杂念，这时大脑处于一种既不同于清醒，又不同于睡眠的特殊功能状态之中，在大脑皮层的相应区域产生兴奋，入静越深兴奋越被强化，进而形成优势兴奋灶。这种新建立的良好兴奋灶，可对大脑皮层中由于内外环境的不良刺激而形成的不良兴奋灶进行抑制，此种抑制具有保护作用，称“保护性抑制作用”。它不仅紧张状态可被解除，而且会自动地调整内脏和躯体运动的功能状态。有研究表明，练功者入静时，交感神经的兴奋性降低，副交感神经的兴奋性增高，并呈负相关关系，以胎息法为例，胎息法和以意领气，以一念排万念等其它入静功法，可减低神经细胞的消耗，对消除紧张，稳定情绪很有好处。经常练功，可使血液循环旺盛，肺部气体交换充分，对大脑神经细胞提丰富的养料和氧气，使大脑的功能发挥足够的物质基础。它还有比较明显的安眠作用。睡眠乃是脑神经以至全身生理之需要，只有充分的睡眠，才能保障脑神经细胞的休息。因此，气功锻炼对神经系统的生理保健作用是较为全面的，久练者其记忆力，分析力和反应的灵敏度均会有不同程度的提高。

## (三) 强健形体

理想的形体应该是体格强壮，身材匀称，姿势端正，身体各部分的比例协调。

骨骼是人体的支架，其生长发育不仅对人体形态有重要影响，而且对内脏器官的发育，人的劳动能力和运动能力都有直接影响。气功锻炼，可以促使骨骼变粗，骨密质增厚，骨骼抗弯，抗折、抗压的能力增强。有研究表明，身高虽受遗传因素的影响很大，但后天因素的影响可占25%左右。经常参加运动，就能刺激骨髓的增长，促进骨骼的发育，常从事传统健身体育的青少年比一般青少年长得高长得快。

人体任何运动都是通过肌肉工作来完成的，发达而结实的肌肉本身又是人体健美的体现。经常运动，可以改善肌肉的血液供应情况，增加肌肉的营养供给，特别是蛋白质的含量，使肌纤维增粗，工作能力加强，并可消除过多的脂肪。经常性的气功锻炼，可以增强

肌肉力量，增进关节灵活性，维持骨骼的稳定形态和组织结构，有助于形体健美。

气功锻炼包括“动”的锻炼，也包括“静”的锻炼，有等张运动也有等长运动。如站立中的高势（两腿微屈）、中势（膝关节弯曲约120度）、低势（大腿下蹲成水平状）就属静的锻炼，经常练习，股四头肌、腓肠肌等就较发达，可使人步履稳健、走路轻快。

#### （四）疏通经络

《灵枢·本藏篇》指出：“经脉者，所以行气血，而营阴阳，濡筋骨，利关节者也”。可见，人体气血得以循环，五脏六腑、四肢百骸，筋骨皮毛得以营养生长，阴阳得以平衡，均有赖于经络疏通而发挥其正常功能。秘功回春术正是通过肢体活动来疏通经络，从而调畅气血，运行营卫，发挥经络气血的流通充养等正常功能，起到强身祛病的作用。

若经络郁滞，气血不畅，则会影响脏腑功能而导致疾病，甚至可危及生命。如《素问·调经论》指出：“五脏之道，皆出于经髓，以行气血，气血不和，百病乃变化而生。”《素问·热论》亦说：“荣卫不行，五脏不通，则死矣”。而秘功回春术中的形体运动，则反其道而行之，即可宣通经络，流通气血，使患者得以康复。

秘功回春术中的意念活动，可沿经络导引，以加强经气、气血的疏通，随着练功的进展，阻塞的经脉得以疏通，郁滞的气血得以流畅，进而失调的阴阳得以平衡，衰退的脏腑得以强健。即使是练功中的“意守病灶”法，即病灶在哪里，意念亦守哪里，以意领气至病灶，也能起到调和气血的作用，气推动血液至病灶，从而改善病灶部位的血液供应，加强营养和滋润作用，使病灶组织得以修复，恢复气血调和的状态。

#### （五）协理脏腑

##### 1. 心

心主血，血行脉中。气功锻炼，可以增强心脏功能，改善血液循环。气功锻炼包括肌肉、关节的活动，也包括了有节律的呼吸运动以及横膈运动。我们知道，全身各部分骨骼肌周期性的收缩与舒张，可以加强静脉的血液循环，并保证静脉血液回流及使右心房充盈的必要静脉压力。呼吸运动同样也能加速静脉血液的回流。同时，运动可使心脏在结构上发生变化，机能提高。如可使心脏产生运动性肥大，心肌增强，心壁增厚，心腔容积增大，并促使心脏的每搏输出量增加，减少心搏频率，达到“节省化”。

经常进行适当的气功锻炼，可以改善心肌本身的血氧供应，解除缺血性心脏病的威胁，预防和治疗冠心病，并可稳定血压，降低血脂，从而预防或控制高血压和动脉硬化。

##### 2. 肺

肺主气，司呼吸。运动可改善肺脏功能，调整呼吸，对保持肺组织的弹性。胸廓活动度（预防肋软骨骨化）、肺的通气功能及氧与二氧化碳的代谢功能等都有良性作用。

秘功回春术颇重视调息，有意识地进行呼吸锻炼，使呼吸更有节律，更平稳、自然、柔和和深沉。这种呼吸锻炼，多采用细缓匀长的深腹式呼吸，以达到“气沉丹田”。进一步，则可达到“脉息”程度，即呼吸时可使“鸿毛着鼻而不动”。练功者呼吸频率明显减慢，可从功前每分钟18次降至6.8次，其呼吸运动曲线呈均匀、柔和状态。练功中肺通气量变小，但肺泡气体的成分中二氧化碳含量增加，氧气含量减少。表明机体无氧代谢有所增加。有人还测到练功时的耗氧量比练功前减少30%，这表明能量消耗减少。

肺又主皮毛，司卫气。故练功中常会有气随肺的呼吸，在皮肤毛孔出入的感觉，这就

是所谓的“体呼吸”，体呼吸时感到周身暖气融融，亦即卫气宣发，腠理开合正常。长期练功，可增加机体卫气功能，适应气候变化，预防和治疗感冒等呼吸道疾患。

### 3. 脾

脾主运化。运动能提高食欲，并能促进胃肠蠕动和消化液分泌，提高整个消化系统的功能。从而增强人体对营养物质的消化吸收，使整个机体的代谢功能加强。因此，经常坚持秘功回春术的锻炼，可使脾胃运化受纳机能健旺，升降和利，增加营养气血津液的化生，从而使食欲显著增加，面色红润。

### 4. 肝

肝主疏泄，主筋。练功时注意放松入静，安宁神志，能使肝气舒和调达，心情舒畅，气血平和。用良性意念法，即理想美好、愉快、满意的事物，可具有舒理肝气的功效，使人气机调畅，心胸开阔，可防治肝气郁结，情志抑郁等病症。练功中，注意动作和意念向下导引，气血下行，使上亢之肝阳自潜，肝火自降，改善上盛下虚的局面，用于治疗肝气上逆、肝阳偏亢等症。

### 5. 肾

肾为先天之本，内藏元阴、元阳，为人体生命活动力的源泉。两肾之间为命门，命门亦属“肾”的范畴。秘功回春术中的许多功法，十分注重加强命门的作用，动作、呼吸、意念均以命门的锻炼为中心。如壮腰固肾功，在“腰脊为第一主宰”的前提下，以腰部带动四肢乃至全身，从而加强命门的作用。不少功法，意念集中于丹田，经呼吸的开合升降，充分发挥命门的功能。现代研究表明，气功锻炼可调整内分泌机能，兴奋迷走——胰岛素系统，抑制交感—肾上腺素系统，能使酶的活性改变，增强免疫功能。

肾又主水，有主持调节人体水代谢的功能。经常运动，能加强泌尿系统的功能，使人体的代谢产物更好地排出。肾生髓充脑，练功可固补肾气，从而使思维敏捷，记忆力增强。

人类的实践活动和科学研究已经证实，参加气功锻炼可以改善人体新陈代谢，这是发育身体、增强体质、防治疾病、促进康复的基础，也是葆春回春的奥秘所在。

## 四、秘功回春术的特点

秘功回春术是在中华民族传统文化为主体背景下形成和发展的，故颇具独特的东方色彩和民族风格，并具有自身特点。归纳起来，可有四点。

### (一) 强调整体

秘功回春术是以改善人体整体机能状态为目的的整体锻炼方法。它的作用机理是复杂而又全面的，主要是通过加强人体自我调节机能，提高免疫机能和防御能力，依靠机体自身的稳态机制，以防治疾病而维持健康。古人认为它锻炼的是精气神，而精气神则代表了人体正气，是人之三宝。通过练功，可使精充气足神旺，此乃正气充足的表现，故可防病祛邪。如《素问·刺法论》所说：正气存内，邪不可干。”它通过自我锻炼，逐步调整机体内环境的平衡协调，从而改善全身机能状态和新陈代谢过程，达到葆春回春的目的。

具体锻炼时，秘功回春术的各种功法都离不开“三调”（调身、调息、调心）这三大要素。调身，又称调形，是调整练功时姿势；调息，又称调气，是调节练功时呼吸；调心，又称调意，是调度练功时意念。这三者是有内在联系的整体。一般说来，功法不同，对三调

的运用就会各有侧重，但决不可把三调这一整体机械地分割开来。否则，片面强调某一方面，就会留意枝节的雕琢，反而舍本求末。正因为秘功回春术重视三调整体配合，所以任何功法都有其共性和整体性效果。

## （二）形神兼顾

形，指形体，包括五脏六腑、五体、五官、九窍等组织器官；神，指精神、意识、思维活动（广义的“神”，系指人体生命活动机能的总称）。形与神，是相互作用，相互制约，不可分割的统一体。二者关系，实质就是物质与精神的关系。形体是第一性的，精神是第二性的，形是精之宅，神为形之主；无形则神无所附，无神则形不可活。具体说来，一方面，形的存灭，决定神的存灭。神只能即形而生，决不能离形而生。神的生机旺盛，是建立在形体健康的基础上，所以欲养神必当养形。另一方面，神的昌盛与否，也直接影响形的盛衰存亡。若欲健全形体也需养神。故“得神者昌，失神者亡”（《素问·移精变气论》）。综上所述，形神统一是生命存在的主要保证，形神兼顾是维持健康的重要手段。

秘功回春术恰好具备形神兼顾这一特点，故能很好地发挥健身功效。如称功回春术不仅能调摄情志，而且能强健形体。调摄情志，可以创造良好的心境，使人保持安静乐观，心平气和的精神状态，促使形体强健。而强健形体，可以促进骨骼，肌肉的正常生长，改善关节功能，疏通经络，流通气血，消除肢体功能障碍，同时有助于稳定情绪。所以它在不少疾病（特别是心身疾病）的防治中显示了明显的优势。

## （三）动静结合

秘功回春术，较好地体现了动静结合的特点，以具体功法而言，均讲究“外动内静”、“动静合一”。外动，主要是指手、眼、身、步等外在的形态活动，通过锻炼以疏通经络，调和气血，滑利关节，强壮肢体；内静，主要指心、神、意、气等内在的意念活动和气息调度，通过锻炼以平衡阴阳，调理脏腑，安定情绪；二者合一，则能相互补充，扬长避短，起到事半功倍的效果。另外，以上的外动、内静都是相对而论，而实际运用中还强调“动中有静”和“静中有动”。前者是指在形体活动，姿势动作变换中，意念、气息亦当随之集中于肢体的运动、穴位的开合、气机的升降等，使意想集中在练功上，从而排除杂念，达到相对的“入静”；后者则是指在意念、呼吸锻炼中，要能体会到体内的运动，如气血的疏通、脏腑的活动等，要有“动感”。如此配合，便能提高练功质量。所有这些，都是秘功回春术动静结合特点的具体表现。

## （四）用途广泛

秘功回春术具有平调阴阳，调摄情志，强健形体，疏通经络和协理脏腑等作用，所以不仅可用强壮身体，预防疾病，而且还可以用于不少疾病的治疗与康复医疗。

秘功回春术可用于不同年龄组，如可使幼儿、少儿、青年一代生长发育健全、体型健美、姿态端正、动作矫健；中壮年人神清气爽、精力旺盛；老年人延缓衰老、健康长寿。另外，它还能用于增强人体的免疫力，提高对疾病的抵抗能力，从而预防疾病。

秘功回春术在临床治疗及康复医疗中也得到了广泛的应用，如心血管系统疾病冠状动脉的硬化性心脏病心绞痛、I、II期原发高血压病、风湿性心瓣膜病和肺原性心脏病、I、II度心功能不全等、消化系统疾病慢性胃炎，胃肠神经官能症、胃十二指肠溃疡等、呼吸系统疾病慢性气管炎、老年性肺气肿、慢性非活动性肺结核等，均可选用不同的功法配合

治疗。再如颈椎病、骨折、偏瘫等均可伴有不同程度的肢体功能障碍，这时就应采取不同功法以求康复，即加强患肢或全身的锻炼，疏通经络、调和气血、强筋壮骨，以促使肢体功能的恢复。

总之，秘功回春术关及强身、防病、治病和康复治疗，一言以蔽之，即葆春回春，因此用途极为广泛。

## 运 用 篇

秘功回春术的功法较多，来源不一，其流派、种类、适用范围及具体要求各异。但万变不离其宗，无论用哪一种功法，在选功和练功过程中，都必须遵循一定的原则，并熟悉有关的锻炼要领和注意事项。只有这样，才能避免副作用，并收到真正的葆春回春功效。

### 一、选功原则

#### (一) 因人制宜

进行秘功回春术锻炼时，根据锻炼者各人的年龄、性格、体质、职业、以及患病情况等，有针对性地选择相应的功法，此谓因人制宜。

不同年龄者生理特点有异，故选择功法时当有所考虑。少年时期生机蓬勃，但气血尚未充盛，故可选择一些动作比较简单、运动量较小，并富有趣味的功法，如松静功、保健按摩功等，并可练习小周天等功法。青年时期生命旺盛，可选择一些难度、强度有所增加的功法，并注重健美，以促进青年生长的全面发展。中年时期是身体上的转变时期，不宜进行运动强度大的功法，而应选择有一定运动量，但持续时间不很长的功法，并侧重益智，以激发人体潜在机能，推迟衰老。老年时期，五脏渐虚，精血减耗，神气耗衰，衰阴衰阳。故应选择一些运动量小、动作柔和、易学易练的功法，或功法中的某一段式，以贻养精气神，益寿延年。

妇女经常参加相应的气功锻炼，对身体各器官有较全面的作用。特别是腰、腹部的锻炼，对妊娠和分娩是十分有益的。但妇女的身体结构和生理机能与男子相比还是有差异的。因此，当考虑这些因素，扬长避短，选择一些平衡动作多，要求柔韧性和协调性较高的项目进行锻炼。

人们的体质不尽相同。体质好者，可选择运动强度大、持续时间稍长的功法；体质弱者，则选择运动量较小、动作简单的功法或其中的某一段。一般来说，肥胖人多属痰湿体质，身重懒动，稍劳即疲，故可选择形体锻炼较多的功法或某些功法片段；体瘦者多属阴虚体质，情绪不稳定，肝火易亢，故可选择意气锻炼较多的功法或某些功法段式。

职业不同，选择功法亦当有别。体力劳动者可选择偏重于蓄养精气神、消除疲劳、恢复体力的功法或功法段式；脑力劳动者，则可选择偏重于减轻紧张、调节情志以及有一定形体运动量的功法或功法段式。

患病情况，则是病员选择功法时必须重点考虑的因素。病程不同，所选功法及功法段式则当有所侧重。如慢性胃溃疡、神经衰弱、病后体弱、筋骨无力等，可选择易筋经、八段导引法。原发性高血压病、冠心病心绞痛、心肌梗塞后恢复期、肺原性心脏病、慢性支气管炎、老年性肺气肿、慢性非活动性肺结核等，可选择放松功、陶弘景服气导引法。当然必须看到，某些气功功法的适用范围一般是比较广泛的，因此不同的病症自可选择某一功法中的不同段式。

## （二）因时制宜

因时制宜，是根据自然界寒暑互易、子午更迭而引起的气候阴阳变化规律，结合人体气血阴阳盛衰的特点，分别选择不同功法或同一功法中的不同段式，从而达到健身治病目的。

春季，万物萌生，空气清新，人体阳气始动，故可在户外选择一些具有一定运动量、着重于活动筋骨、畅达气血的功法或功法段式锻炼。这样有利于人体吐故纳新，采纳真气，振奋人体初升之阳气，化生气血津液，充养脏腑筋骨。如此即可补充冬季寒冷之气所消耗的阳气，又能供奉随之而来的夏暑炎热季节消耗的阴津。

夏季，气候炎热，故可在阴凉处选择一些运动量较小，偏重于益气助阴的功法或功法段式进行锻炼。如此可使体内阳气宣发于外，并保持体内津液充盈，从而与夏季阳盛的自然环境相适应。

秋冬季节，外在的阴气渐盛，阳气渐衰，人体生理功能，适应能力及抗病能力均有所下降，故当选择一些以顾阴护阳、收敛神气、益肾固精、增强体质为目的功法或功法段式锻炼。如此运阳气于肌腠抗御外来寒冷之气，敛阴精于体内充养脏腑，从而能顺应自然界阳气收藏的规律。

## （三）因地制宜

地理环境不同，气候、水土风情、生活习惯以及人们的体质都人会有一些的差异，故选择功法或功法段式亦当有别。例如，西北方地势高旱，天气寒冷，人们的腠理较为致密，形体较粗壮，故应选择一些可温通阳气，抵御寒邪的功法或功法段式；东南方地势低湿，气候温暖，人的腠理较为疏松，形体较瘦小，故应选择一些可益气助阴，适应温热的功法或功法段式。

因人制宜、因时制宜和因地制宜，不仅贯穿于选功过程之中，而且也适用于练功过程。

## 二、练功原则

### （一）主动积极

气功锻炼属于自我身心锻炼，只有充分发挥个人的主观能动性，才有可能收到良好的效果。主动积极原则要求练功者首先要明确参加气功锻炼的目的、意义和作用，为长期坚持锻炼作好充分的精神准备。其次，无论是有人指导还是自学自练，拟定适合自己的锻炼计划，并督促自己严格执行。再者，还须自觉地钻研气功理论，以之来指导实践，灵活地选择和运用功法，并创造出适合自己锻炼的功法。总之，主动积极与树立所谓七心（信心、决心、细心、热心、专心、耐心、恒心）有关，是获得练功效果的关键，也是其他练功原则的基础。

### （二）循序渐进

气功有其自身的技巧和一般的规律，因此练功必须先简后繁，由浅入深，从易到难，分段学习，逐步深入。同时，要有步骤地分段执行锻炼计划，随时检验锻炼的程度、效果和进展，及时调整计划，由功夫的积累而逐步显效，具体说来，锻炼者要在已有的气功锻炼基础上，对其内容、方法和运动负荷等方面，逐渐而又合理地提高要求，使身体锻炼获得更好的效果。

### (三) 持之以恒

气功功法一般并不难学，但要练得纯熟，达到理想的要求却不容易，尤其是它要求练功者形成一种自我锻炼能力，特别是要学会调控不受意志支配的内脏活动，需要一个刻苦学习和训练的过程。所以练习气功功法必须长期不懈，持之以恒，若是三天打鱼，两天晒网，则将半途而废，前功尽弃。此外，为了经常从事气功锻炼，最好在每天的作息制度中，将锻炼的时间固定下来，使之成为日常生活中不可缺少的好习惯。

持之以恒，不仅要求练功者坚持不懈锻炼，而且还要适当固定功法，即对某一些功法的练习应相对坚持一段时间，待达到熟练和成功的地步后再学其他功法。否则乱试功法，就会互相干扰，一事无成。即使是已熟练掌握各种锻炼方法者，也应在相对稳定的时期内，以练某种功法为主，而练其他功法为辅，做到有主有次，相对稳定。

持之以恒也不是绝对的。假如外界环境不适宜锻炼，或感新病时，则应暂停，或寻找适宜的环境，或等病愈后再练。又如在锻炼过程中产生某些副作用时，则也应减少运动量，或暂停锻炼，俟副作用消除后再进行。

### (四) 练养结合

练养结合主要是强调，练中有养，养中有练，练养结合，不可偏废。具体说来，它有三层含义，一是指练功和平时休养的结合，二是指练功中练与养的结合，三是指练动功和养静功的结合。

练功和平时的休养要结合起来。练功能增强体质，促进健康，防病治病。但只练功，而不注意合理休养，势必影响练功效果。也就是说，练功期间要从养生角度出发，注意对日常生活的调理，以配合练功。

练功中的练与养结合。这里的练指练功过程中有意识地调形、调息、调心等一系列过程；养是指经过上述三调及上述锻炼之后，进入了“入静”状态。此时“脑无所思，耳无所闻”，处于身体轻松舒适，呼吸绵绵若存，意念似守非守的境地。这两个阶段是相互交替出现的，这种练功中练养结合，相得益彰，而且也是减少出偏差的好方法。另外，练功结束后稍事休息，或转换其他娱乐方式，使人劳逸结合，身心得到休养，也不失为一种练养结合。

功法的练养结合。一般说来，动功以练为主，静功以养为主。因此练动功时，也可适当结合静功功法锻炼，以做到练养结合，获得最佳锻炼效果。

## 三、锻炼要领和注意事项

### (一) 锻炼要领

#### 1. 松静自然

松，一是指在练功过程中要使机体放松，在保持练功要求的正确姿势前提下，使各部肌肉达到最大限度的放松，做到舒适自然。二是指精神意识的放松，即解除由各种因素产生的思想上的紧张，而呈现平稳的舒适感觉。做到这样的“松”，可疏通经络，调和气血，有利于机体功能的调整和修复。

静，是指情绪安宁，尽量减少杂念。思维活动相对单一化，处于一种轻松愉快的精神状态。此时，大脑虽对外来信息感应大为减弱，却对本身机体内部的调节十分敏感。现代



科学证明，气功入静的锻炼，可使脑细胞的电活动高度有序化，从而使神经的消耗降低，效能提高。

但惟有以自然为法，以舒适为度，才能消除心理上的紧张，达到形体上的充分放松；而专心于体验形体放松是一种令人惬意的感觉，会促使意念上的入静。无论意守、呼吸、姿势、动作，都要以自然为本，切忌执著意守，蛮用拙劲。由于松和静互相促进其程度和境界不断加深，可由自然的安静状态过渡到“松弛反应状态”。所谓形正则气顺，心静则神灵，于是气血流畅，五志舒和，达到保养精气的目的。

总之，气功的锻炼过程中，非常强调松静自然，即要求做到：放松机体要舒适自然，安定情绪要愉快自然，调整呼吸要匀细自然。

## 2. 精神内守

精神内守首先要做到恬淡虚无，其次是神气内敛。恬淡即宁静淡泊，不求名利，如此才能达到思想上的虚无，即高度入静。这样私心杂念不起，不求静而自静。为避免内外干扰，还须将神气内敛。即眼耳鼻舌身五官感觉内敛，返光内照，不使意念散乱外驰，以智慧之光照察杂念之所起，此即止念之机。为使杂念不续，办法很多，初步功夫，多是意念专一，以一念代万念。随功夫的加深，可经过产生各种感觉动触现象的中级阶段，而达到无所谓意守的高级阶段。此时身如轻虚飘浮，心如明镜止水，神如浩渺太空。

## 3. 意气合一

意，即练功中的意念；气，指呼吸之气和练功中的气感而言。意念合一，是谓意气相为伴行，密切配合，它们融为一体，同驻同往，意引气行，意止气止。

人体五脏，唯有肺受意识支配，故练气需从肺气入手，即先需调息。调息便离不开意，虽要求自然，但总须以意相随，逐步控制呼吸运动随意缓缓进行。到了呼吸自如的程度，才能以意领气，循经运行，使意气合一，意到气到。若待到真气自然运行，则意随气行更妙。“自如”与“合一”，即指自然而然，意无勉强。所以，在体姿舒适，情绪安宁，心平气和的状态下，意象行云流水连绵不断，气似春蚕吐丝柔细匀长。此为意的遐想，又为气的施行，而切不可意强领，以致产生气滞、气乱等偏差。

## 4. 动作协调

动作协调的前提是要使调形达到松而不懈，紧而不僵。调形以放松为主，但是没有紧也无所谓松，二者相反相成。只有维持一定的肌紧张，才能保持姿势动作的准确优美，当某些肌群紧张时，才能使另一些肌群放松，只有先体验紧张感觉，然后才能体会到放松的舒适愉快。所以松不等于松懈无力，紧也不是死板僵硬，而是在练功过程中，始终存在松与紧的交替变换与灵活调整。初练气功法要坚持正确的姿势和动作，以便意静、形正、气顺而生神、生势、生劲。既不能懈怠和放任自流，也不要紧张而呆板僵滞，否则都会影响姿准确。所以既要注意调身的要求，又要灵活掌握动作协调，还要做到内外相合和上下相随。内指神，指意念；外指形，指身躯。内外相合，即神形合为一气，浑然无间，姿势动作蕴含内劲而有神。姿势不外虚实开合，心意与手足俱为之开合，即是内外合一。以腰为轴，上体虚灵，下体充实，一举动则周身俱要轻灵，贯串一气，浑然一体。如手动、腰动、足动、眼神随之动，此即上下相随，所以说内外相合，上、下相随，也就是要求意、气、形、神、劲、势六者合为一体，达到虚灵的境地。如此，才能算掌握了秘功回春术的锻炼要领，