

中國傳統健身術



样 本 库

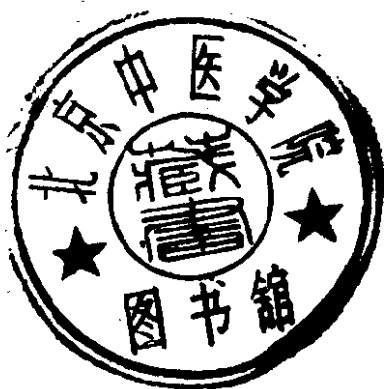
2/163/02

中国传统健身术

阎 海

编

马凤阁



人民体育出版社

1192639

中国传统健身术

阎海 马凤阁 编

人民体育出版社出版

大兴县各庄印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

*

787×1092毫米32开本 16·875印张 300千字

1990年9月第1版 1990年9月第1次印刷

印数：1—10,100册

特邀责任编辑：陈文浩

*

ISBN7—5009—0466—5/G·440 定价：6.40元

编者的话

我国富有民族特色的健身术和养生术，历史悠久，蜚声世界，不仅盛行于国内，几千年来流传不息，而且连欧美、日本、港澳、东南亚等国和地方也早有开展，有的已拍成录相带，有的已出版英文本、日文本等，颇受人们喜爱，评价甚高。

中国健身术和养生术，除了著名的中医药膳和清代由武术逐渐演变为健身术的太极拳之外，就数气功、健身按摩、五禽戏、易筋经、八段锦以及中国独特的养生哲理了。在古代，把这类动静结合的健身术统称为“导引”。所谓“导引”，即用意念导引体内之“气”和肢体进行运动，实质上就是气功加上动作，就是所谓的“动静结合”与“内外俱练”，而绝不是只动肢体，不重用意。

从西汉时代长沙马王堆“导引图”出土来看，导引起码已有二三千年的历史。但据我国最早的一部医学经典著作《黄帝内经》记载，导引、行气、按摩等医疗保健方法，甚至起源于上古，即至迟创始于四千年前的夏禹时代。我国古籍书中还另有一种说法，即认为导引与舞蹈是同出一源的。据秦代吕不韦的《吕氏春秋·古乐》载：“昔陶唐氏之始，阴多滞伏而湛积，水道壅塞，不行其源，民气郁阏而滞著，

筋骨瑟缩不达，故作舞以宣导之”。所以后世，也有人把导引法叫做“宣导法”，把舞蹈发展成五禽戏等。可见，我国上古时期，人们就初步掌握了导引法，并用来治病养生。

我国古代养生家中，唯心论者较多，如秦皇、汉武，都是长生不老的追求者，以后出现的道家、佛家，也都主张人可以成仙，长生不死。应该承认，当时在方士、道人中确有些人有上乘功夫，但有些方士，特别是巫婆神汉乘机活动，良莠不分则又当别论。他们宣扬什么三术一法。所谓三术，就是神仙术、炼丹术、房中术。一法是服石法。他们到处游说，骗人，许多受到他们蛊惑的人最终是家破身亡。

当然，我国古代也有不少养生家以唯物、合乎科学和自然法则的观点，创始了各种行气和引体的养生术。例如，他们当中有人认为：我命在我，不在于天；昧用者天，善用者延，故人之新生，神依于形，形依于气，气存则荣，气败则灭，形神相依，全在摄养。明代养生家高濂，认为长寿必先却病。他说：“生身以养寿为先，养寿以却病为急”。这些都说明了古人对养生的正确看法。唐时大医学家被后世人祀为“药王”的孙思邈，在养生中则主张动静相结合，食疗与药疗相结合，所以他活了102岁，并从实践中总结出一些很有意义的养生理论，写成《备急千金要方》等问世。

古人为了养生而创编、整理和记载了许多导引方法，例如后汉名医华佗的“五禽戏”，晋代葛洪的《抱朴子内篇》，隋代太医博士巢元方的《诸病源候论》（内有导引治病的370多种方法），梁代陶弘景的《养生延年录》以及宋元时期张君房的《云笈七签》，等等。此外，还有《彭祖导引法》、《赤松子导引法》以及宋代出现的《八段锦》和明时出现的《易筋经》等养生、导引术，数不胜数。然而，流传到今天，

经过古今众人实践证明确有却病延年功效又简单易行的，则应首推五禽戏、八段锦、易筋经和健身按摩。这四种健身法自古至今所以一直盛行不衰，不仅能流传下来而且不断有所创新，决不是偶然的。

五禽戏、易筋经、八段锦、健身按摩在解放前出版的单行本就不少，解放后三十多年来出版的更多。例如人民体育出版社出版的单行本就不下六七种，虽也曾被译成英文版、日文版，拍成录相带等在国外发行，港台等地也曾翻印过；但内容都稍嫌单薄，由于历史原因未能尽情精选古今最佳各派套路和全面网罗历史资料、理论、锻炼要领、作用和经验等。为了填补这个空白，我们经过几年多方搜集古今资料和编写加工，终于编成了这本大全式的或手册式的指导锻炼的书，内容比较充实全面，易懂易练，相信能满足中外读者需求。

当然，我们也要正确对待祖国遗产，要批判地继承发展，采取去伪存真的态度。例如，古本八段锦、易筋经，都假托为印度达摩和尚或牛皋等人所创。这类问题，本书都做了初步的剖析，以求还其本来历史面目。但限于编者水平，不当之处恐难避免，尚希不吝指正。

中国气功科学研究会名誉理事

人民体育出版社编审

阎海

合肥气功科学研究会理事长

安徽医科大学教授

马凤阁

1988年12月

目 录

编者的话

第一部分 健身按摩与养生

健身按摩精选·····	阎海 马凤阁 编	2
一、面部按摩·····		3
1. 摩面·····		3
2. 摩太阳穴·····		3
3. 摩眼·····		3
4. 摩鼻·····		3
5. 按印堂·····		4
二、头部按摩·····		4
1. 按头·····		4
2. 捋头·····		5
3. 点风池·····		5
4. 按头作用·····		5
三、耳部按摩·····		5
1. 鸣天鼓·····		5
2. 擦耳壳·····		6
3. 揉耳窝·····		6

4.拉耳轮·····	6
5.耳部按摩作用·····	6
四、嘴部按摩 ·····	7
1.按嘴边·····	7
2.叩齿·····	7
3.搅舌·····	7
4.叩齿作用和要领·····	7
五、颈部按摩 ·····	8
1.摩颈·····	8
2.摩喉·····	8
3.颈部按摩作用·····	8
六、上肢按摩 ·····	9
1.敲指·····	9
2.敲劳宫·····	9
3.敲腕·····	9
4.拍臂·····	9
5.揉肩·····	9
七、胸腹按摩 ·····	9
1.捋胸·····	9
2.按胸·····	10
3.揉腹·····	10
4.按腹·····	10
5.腹部按摩注意事项·····	11
八、腰部按摩 ·····	11
1.擦腰·····	11
2.揉腰·····	12
3.垫腰·····	12

4.腰部按摩作用.....	12
5.腰部按摩注意事项.....	12
九、腿脚按摩	13
1.擦腿.....	13
2.揉膝.....	13
3.叩腿.....	13
4.甩腿.....	13
5.伸脚.....	14
6.擦脚心.....	14
7.腿脚按摩作用.....	14
导引却病歌诀(选自明代《夷门广记》等)	马凤阁
闾海注释	16
一、水朝除后患.....	16
二、起火得长安.....	17
三、梦失封金匱.....	18
四、形衰守玉关.....	19
五、鼓呵消积聚.....	20
六、兜体治伤寒.....	21
七、叩齿牙无疾.....	21
八、升观鬓不斑.....	22
九、运睛除目翳.....	23
十、掩耳去头旋.....	24
十一、托踏应轻骨.....	24
十二、搓涂自美颜.....	25
十三、闭摩通滞气.....	26
十四、凝抱固丹田.....	26
十五、淡食能多补.....	27

十六、无心得大还·····	28
苏东坡养生术(选自《东坡全集》)·····张朝卿等 注释	29
上张安通养生诀论·····	29
养生颂·····	33
养生偈·····	34
问养生·····	35
养生十六宜(选自明代《修龄要旨》等)·····	38
延年九转法(选自清代《内功阅读》等)·····	39
足底按摩法·····张佩芳 张朝卿 编	41
一、足底按摩作用和机制·····	41
二、足底按摩手法·····	47
三、各种疾病反射区选法·····	48
(一)神经系统疾病·····	48
(二)消化系统疾病·····	50
(三)心血管系统疾病·····	52
(四)呼吸系统疾病·····	53
(五)泌尿系统疾病·····	53
(六)内分泌系统疾病·····	54
(七)运动器官疾病·····	55
(八)感觉器官疾病·····	57
(九)生殖系统疾病·····	58
(十)增强体内免疫力·····	59
(十一)典型病例·····	61
老子养生思想和气功·····阎海	63
(一)清心寡欲·····	64
(二)强调守中·····	65
(三)静以养生·····	66

古代养生诗文选.....	阎海 选注	69
--------------	-------	----

第二部分 五禽戏

华佗像.....		78
第一节 五禽戏沿革.....		78
第二节 五禽戏特点.....		82
第三节 五禽戏要领.....		83
《五禽戏诀》.....	南北朝 隆弘景 编	87
《宋代华佗五禽戏诀》.....	原载宋代《云笈七签》	89
五禽书.....	原载明代《夷门广牍》	93
五禽图.....	原载清代道光壬辰年刻	
本《万寿仙书》.....		96
五禽拳.....	吴兰友 整理	99
简化五禽戏.....	周穆丰 编	106
华佗五禽戏.....	戴叶涛 传授 马凤阁 改编	
虎 戏.....		113
一、窥探.....		113
二、抓扑.....		114
三、搏斗.....		117
四、旋卧.....		118
鹿 戏.....		120
一、翘望.....		120
二、角抵.....		122
三、盘转.....		124
熊 戏.....		126
一、经晃.....		126
二、推挤.....		127

三、攀援	128
猿戏	129
一、跳转	129
二、采献	131
三、猿吐	133
四、猿挠	134
五、点穴	136
鸟戏	137
一、亮翅	137
二、鸱顾	138
三、飞翔	139
四、栖息	140
华佗五禽戏乐曲	142
五禽戏气功	胡耀贞 著 145
序言	145
五禽戏内功和要领	146
一、鹤象	151
1.伏翅式	151
2.亮翅式	152
3.屈腿展翅式	152
4.双翅后摆式	153
5.移步前后展翅式	153
6.转身移步后摆翅式	155
二、熊象	156
1.起立拧身式	156
2.上肢下推式	156
3.摇身按手式	157

4.要物式	157
5.抗敌式	157
6.指日式	158
7.转身托月式	159
三、虎象	159
1.左右伏虎扑式	160
2.回身扑式	160
3.左右爪力式	160
4.爪力回身式	162
四、鹿象	162
五、猿象	163
1.献桃式	163
2.回头望月式	163
五禽戏动功	陶海 编 165
五禽戏内功	程鸿儒 马凤阁 整理 167
第一势 熊戏	167
一、预备式	168
二、熊晃	168
三、熊摆	169
四、熊推	169
五、熊抗	170
六、熊运	170
七、熊眠	170
八、熊攀	170
九、熊跌	171
十、熊步	171
十一、熊怒	172

十二、熊斗	172
十三、熊泳	172
十四、熊息	172
十五、熊戏	172
第二势 鹿戏	173
一、鹿伸	173
二、鹿奔	174
三、鹿抵	175
四、鹿斗	175
五、鹿卧	175
六、鹿步	175
七、鹿顾	176
八、鹿跑	176
九、鹿碰	176
十、鹿惊	177
十一、鹿泳	177
十二、鹿抖	177
十三、鹿刍	177
十四、鹿戏	178
第三势 虎戏	178
一、虎啸	179
二、虎捕	179
三、虎抓	179
四、虎步	179
五、虎踞	180
六、虎咬	180
七、虎息	180

八、虎窥	180
九、虎跳	180
十、虎伏	181
十一、虎泳	181
第四势 猿戏	182
一、猿步	182
二、猿窥	182
三、猿献	182
四、猿息	182
五、猿翻	182
六、猿滚	183
七、猿坐	183
八、猿纵	184
九、猿采	184
十、猿躲	184
十一、猿闪	184
十二、猿腾	185
十三、猿攀	185
十四、猿望	185
十五、猿戏联合动作	186
第五势 鹤戏	186
一、鹤步	186
二、鹤亮	187
三、鹤修	187
四、鹤立	187
五、鹤翻	187
六、鹤起	188

七、鹤展	188
八、鹤翔	188
九、鹤落	190
五禽图功	项扬惠 张鉴若 编著 192
第一部 猿功	193
猿功具体练法	193
猿功拍气导气法	196
猿功练法图解	197
猿功拍击图	202
第二部 鹿功	202
鹿功具体练法	203
鹿功拍气导气法	204
鹿功练法图解	205
猿鹿功合拍击图	208
第三部 虎功	208
虎功具体练法	209
虎功拍气导气法	211
翻长砂袋法	212
虎功练法图解	214
第四部 熊功	218
熊功具体练法	218
熊功拍气导气法	219
熊功练法图解	220
熊功拍击图	222
第五部 鹤功	222
鹤功具体练法	223
鹤功拍气导气法	224

顶功、底盘功、梢节功和练气	225
鹤功练法图解	226
鹤功拍击图	231
附录1: 练五禽图功典型举例	232
附录2: 对古老气功五禽图功的新探	234
五禽戏健身操	王勇 编著 244
预备动作	245
五禽戏二十式	249
第一节	249
一、上山虎	249
二、仰脖鹿	250
三、双臂猿	250
四、单臂熊	250
五、斜飞鹤	252
第二节	252
六、寻食虎	252
七、缩脖鹿	252
八、摘果猿	253
九、双臂熊	253
十、平飞鹤	253
第三节	255
十一、下山虎	255
十二、长跑鹿	255
十三、望月猿	255
十四、摇背熊	257
十五、旋飞鹤	257
第四节	257