

实用
家庭



中华武功 疗法

中华武功
体疗大全
之二

奚潘良 著
上海中医学院出版社

中华武功体疗大全之二

实用家庭武功疗法

奚潘良 著

上海中医学院出版社

简 介

实用家庭武功疗法是中华武功体疗的一个组成部分，其中包括武功壮健操、吴式气功、自我点穴保健功等。功法融武术、气功与医疗保健为一体，在阴阳学说和经络学说的基础上，结合导引吐纳，以意念引导动作，强调意、气、力融合贯通。功法动作简单，结构紧凑，自然朴实，容易掌握，能增强体质，预防疾病，益寿延年，对内损外伤、慢性病、神经系统疾病及某些疾病后遗症的康复均有一定的效果。特别是本法“功练卧牛之地”，可以不受时间、环境的限制，男女老幼皆宜，因而十分适宜于家庭自我保健练习。

实用家庭武功疗法

吴潘良 著

上海中医学院出版社出版发行

(上海零陵路 530 号 邮政编码 200032)

上海新华书店发行所经销

浙江省上虞科技外文印刷厂排版

上海长鹰印刷厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张 1.5 字数 32,000

1991 年 7 月第 1 版 1991 年 7 月第 1 次印刷

印数 1-6,000

ISBN 7-81010-144-7/R·143

定 价：0.90 元

序

“实用家庭武功疗法”是中华武功体疗的一个重要组成部分，由著名武功体疗学家奚潘良先生创编。奚先生积数十年临床实践之经验，在祖国医学阴阳和经络学说的基础上创编并不断修改、完善了这几套功法。功法融武术、气功、医疗、保健为一体，强调意、气、力融合贯通，动作简单，结构紧凑，自然朴实，容易掌握，十分适宜于家庭自我保健使用，是一种简易的增强体质、祛病延年的保健武功疗法。

该套功法创编以来，曾在临床广泛推广使用，由于其功法简便，容易掌握，疗效确切，引起广大群众浓厚的兴趣。1990年4月，奚先生在全国体育气功学术大会上介绍了“武功体疗法”的功效，受到国家体委荣高棠、徐才等老一辈领导的赞扬。几年来，我们收到国内外数万封群众来信，纷纷要求能够将“武功疗法”总结出版。为此奚潘良院长在繁忙的工作之余，悉心着手致力于本书的撰写工作，以飨读者。愿中华武功体疗事业造福于全人类，愿武功体疗与人类保健事业共存。

上海扬子江武功体疗院

一九九〇年五月

前 言

中华武功体疗学是祖国武医宝库中的一颗明珠，是一种主要用于康复保健强身的独特疗法。

古人素有“药补不如食补，食补不如气补”的说法。从古到今，不少风流名士，都是因为幼时体弱多病才学武练功，终年坚持不懈，因此，很多人的寿命延至百年之长。实用家庭武功疗法以其特有的运动方式，活动人体的四肢百骸，协调五脏六腑，平衡阴阳，达到“骨正筋柔”、气血调和、正气存内、邪不可干的目的。

本书详细介绍武功壮健操、奚式气功、自我点穴保健功的功理、功法及特点，力求文字通俗易懂，简便易学，人人可行，不花钱，不费事，见效快，非常适合于家庭自我医疗保健。愿身体有恙者，功到病除，不药而愈；愿广大读者增强体质，健康长寿。

此书给读者提供的内容还是肤浅的，难免有不到之处，恳望同仁、读者不吝斧正。

本书在撰写过程中，得到恩师王菊蓉、吴诚德武医教授等的热情支持，在此谨致谢意。

奚 潘 良

一九八九年六月于北京脱稿

目 录

序.....	(1)
前言.....	(2)
武功壮健操.....	(1)
奚式气功.....	(14)
自我点穴保健功.....	(26)
附：口令词.....	(32)

武功壮健操

【概 述】

武功壮健操是根据“流水不腐，户枢不蠹”的原理，继承古人“不治已病治未病”的思想，结合自身廿余年的习武经验与疗伤实践，总结编制的一套强身治病训练操。通过患者自身锻炼，可以调和气血，疏通经络，舒筋壮骨，增强体质，对调节中枢神经，增大肺活量，促进骨骼肌肉及软组织的康复均有显而易见的效果，是一种“有病治病、无病强身”的武功体疗方法。

【特 点】

武功壮健操的动作简单，结构紧凑，自然朴实，容易掌握。练功时讲究功力，注意吐纳传导，强调意、气、力融合贯通。特别是发力时富有弹性，表现形式上起横落顺，进退时立足方圆；手法伸中有屈，屈中有伸，快慢相连，刚柔相济；眼法以目贯注；身法着重掌握重心；步法则轻灵而稳固。久练则气凝神清，使耳聪目明，精力充沛，不药自健。同时对多种慢性疾病、软组织及关节损伤等均有良好的治疗作用。

【要 求】

武功壮健操练习要求持之以恒，反复练习，循序渐进，最好每日早、晚各练一次。患者也可有选择地抽节训练，练习幅度应由小到大，速度应由慢到快，次数应由少渐多。衣着宜宽舒，切忌在饱食或饥饿状况下进行练习。练习时，要思

想集中，摒除一切杂念，“意守丹田”。上下齿紧闭时纳气，微开时吐气，吐纳有节。两足不离地，躯体保持正直，使血脉通畅。软组织损伤患者练习时，应以伤处发生疼痛后，再尽力略超过痛觉度，但不能过猛。为了恢复肌肉的正常功能，消除瘀血，应力求动作准确到位，操后肌肉组织应有酸胀感，否则行之无效。

【功 法】

武功壮健操共有12节。第1~3节主要训练颈、臂、背部，第4~7节主要训练腰、臀部，第8~10节主要训练下肢，第11、12节训练全身的肌肉、关节及韧带等。

第一节 仙鹤展翅上云霄

预备式：立正，两手贴于腿侧，自然放松，目视正前方（图1）。

1. 纳气，右腿向右侧横跨一步，与肩同宽，两手由身侧弧形向前平举，再屈肘回收至胸前，臂与肩平，掌心向下，掌指相对，头部缓慢后仰至绝度，目视上方，双臂尽力向两侧扩展（图2）。

2. 吐气，两手缓慢前平举，头部回至中正位（图3）。纳气，翻掌，掌心向上，两手臂同时向左右两侧分开呈水平，俯首，下颌近胸时发力，目视下方（图4）。

3. 吐气，头部回至正中位，两臂上举，弯臂内旋，掌心向上，掌指相对。纳气，头部后仰至绝度，发力，目视上方（图5）。

4. 吐气，两手由内侧弧形下垂于体侧，同时内收右足

成预备式。

5. 反方向横跨步重复一遍。

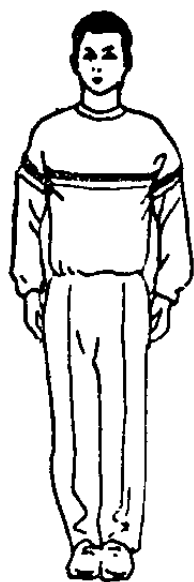


图 1

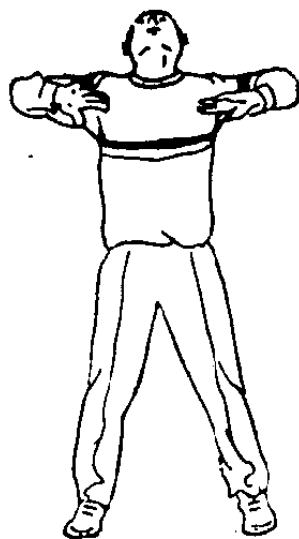


图 2

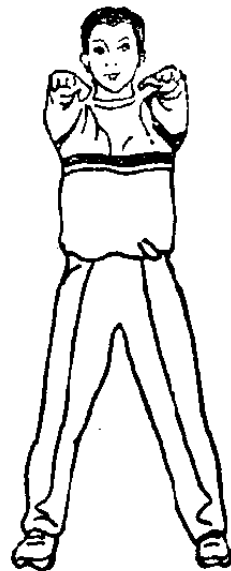


图 3

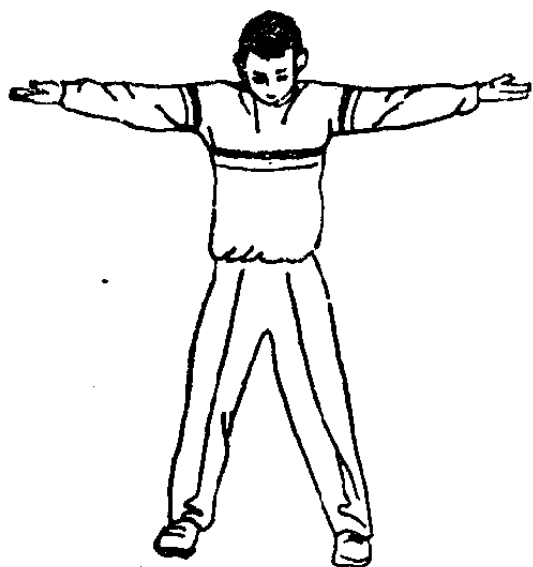


图 4

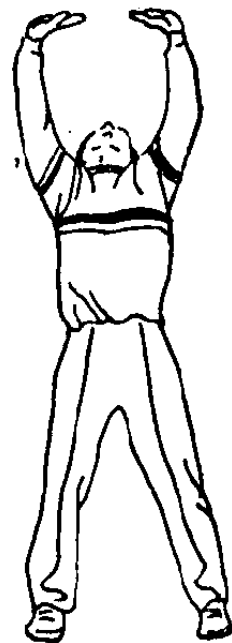


图 5

第二节 苏秦背剑下仙山

预备式：同上节。

1. 纳气，右脚向右横跨一步与肩同宽，两手后伸，右手握左腕，贴于腰部(图6)，头部向右侧倾倒至绝度，同时右手将左手向右上拉至绝度，发力，目视前方(图7)。

2. 吐气，缓慢放松两手，还原至腰部，头回正(图8)。

3. 纳气，右手将左手上提至绝度，同时头部右倾至绝度，发力(图9)。

4. 吐气，两手及头部渐渐还原成预备式。

5. 反方向重复一遍。



图6



图7



图8



图9

第三节 彩虹贯日凤还巢

预备式：同第一节。

1. 纳气，右腿向右横跨一步与肩同宽，两手手指交叉，掌心向内，屈双肘近胸(图10)。

2. 吐气，两臂内旋翻掌，掌心向前，迅速有力向前推

出发力，同时头部向右转至绝度(图 11)。

3. 纳气，头后仰，两手上举，如托天势(图 12)，然后两手左右分开，握拳向下发力与肩平，头部缓慢转向左侧，突然发力(图 13)。

4. 吐气，还原成预备式。

5. 反方向重复一遍。

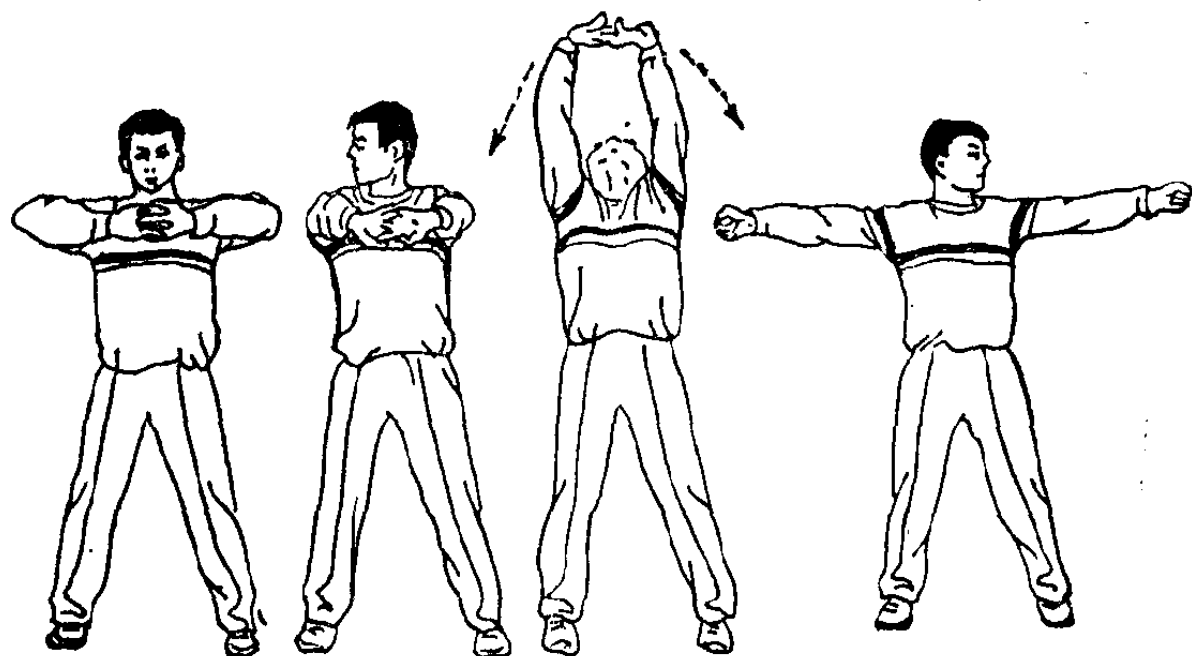


图 10

图 11

图 12

图 13

第四节 鲤鱼跃水入东海

预备式：同第一节。

1. 纳气，右足向右横跨一大步，呈右弓箭步，右手握拳向右侧平伸与肩平，左手过头部握右腕，目视两手(图14)。

2. 吐气，左手握右腕由右侧移至头上方(图 15)，然后身体向左倾，成左弓箭步势，右臂右侧腰部拉足，目视前方(图 16)。

3. 纳气，躯体稍还原成正中势，其他姿态不变，左手握

紧右腕再向右侧拉足,腰部及臂部伸展至极度,发力,如鱼跃水势,目视前方。

4. 吐气,缓慢还原成预备式。

5. 反方向重复一遍。



图 14

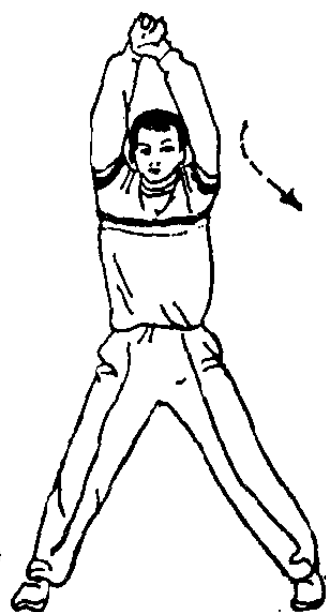


图 15

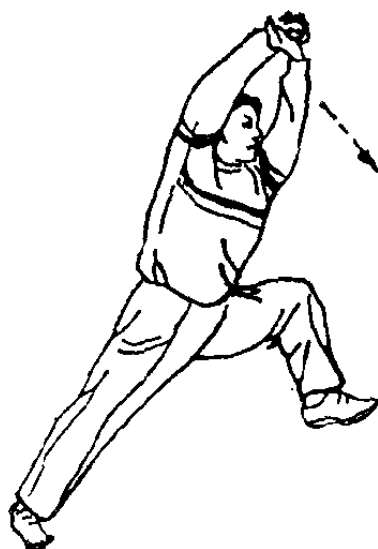


图 16

第五节 拧腰望月见吴刚

预备式: 同第一节。

1. 纳气,右足向右横跨一步与肩同宽。随后右足尖外展 90° ,右手背贴于后腰部,左手掌心朝内伸向右上方近右耳(图 17),然后头及上体向右后旋转,目视右后方(图 18)。

2. 吐气,向右拧腰至绝度成望月状(图 19)。

3. 纳气,略向左还原约 5° 左右,再次拧腰发力。

4. 吐气,缓慢还原成预备式。

5. 反方向重复一遍。



图 17



图 18



图 19

第六节 果老骑驴赴蓬莱

预备式：同第一节。

1. 吐气，右脚向右横跨一步，略比肩宽，随后两膝下蹲成马步，同时两手掌心紧贴两膝，成骑驴状，目视前方（图 20）。

2. 纳气，起立，两手掌沿两腿侧经臀上提至腰部，两中指

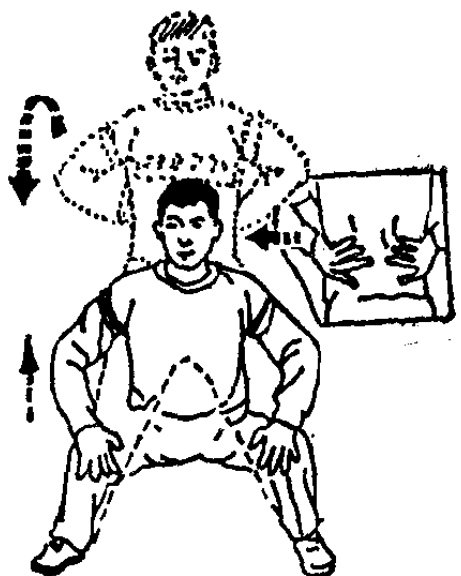


图 20

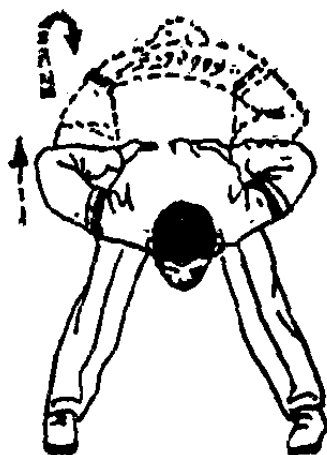


图 21

点及腰俞穴,轻揉(图 20 虚线)。弯腰前俯至绝度,目视前下方(图 21)。

3. 吐气,起立;纳气,腰部后仰至绝度,两手中指点揉肾俞穴,目视前上方(图 21 虚线)。

4. 吐气,缓慢还原成预备式。

5. 重复一遍。

第七节 雄鹰盘旋扫乾坤

预备式:同第一节。

1. 吐气,右足向右横跨一步约两肩宽,两腿伸直。左手背紧贴后腰部,体前屈,右手插掌于两足间,触地(图 22)。

2. 纳气,左旋腰,右手从左向上向右划弧形至腰后(图 22 虚线),手背紧贴后腰部;同时左手向右下方划弧形。

3. 吐气,左手触右足背发力,目视右足背(图 23)。

4. 吐气,缓慢还原成预备式。

5. 反方向重复一遍。



图 22

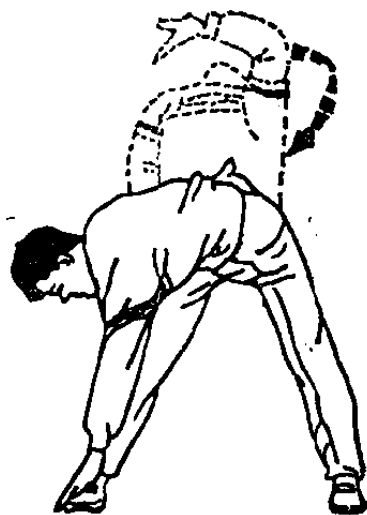


图 23

第八节 仙女歇道再启程

预备式：同第一节。

1. 纳气，右足向右横跨一步与肩同宽，右足尖上翘。右手背紧按后腰部，左手置于体前。右足外展踏实，以腰为轴，向右转 180° (图 24、25)。

2. 吐气，下蹲，左手掌紧贴右膝抚摸，目视前方(图 26)。

3. 纳气，稍起立后再下蹲发力(图 26 虚线)。

4. 吐气，缓慢还原成预备式。

5. 反方向重复一遍。

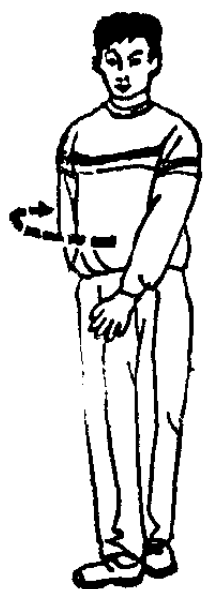


图 24



图 25



图 26

第九节 青龙出水腾宇宙

预备式：同第一节。

1. 纳气，左足直立，右足提起，右手抱右膝，左手握足背，

向上提至腹部,使右膝靠胸,发力(图 27)。

2. 右足伸直前踢高于 90° , 同时两手掌击拍右大腿两侧,目视前方(图 28)。

3. 吐气,两手放松,缓慢还原成预备式。

4. 反方向重复一遍。

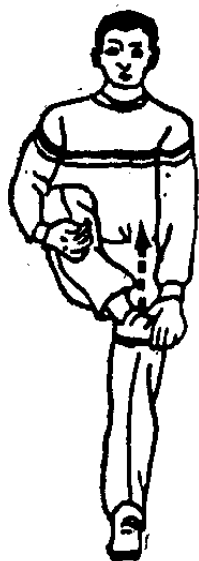


图 27

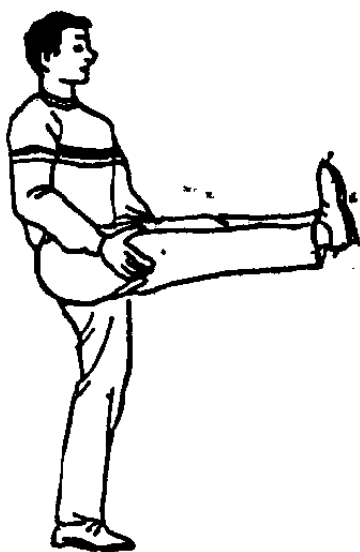


图 28

第十节 金鸡鸣晓旭日升

预备式: 同第一节。

1. 纳气,左足直立,右足屈膝上提,左手抱右膝,右手握右足背,上提靠胸,目视前方(图 29)。

2. 吐气,膝部下垂,右手握足背后伸至臀部,左手后伸同握右足(图 30)。

3. 纳气,两手握足背紧贴臀部发力,同时挺胸,两肘向后,头部略上仰,目视前上方,如金鸡鸣晓。

4. 吐气,缓慢还原成预备式。

5. 反方向重复一遍。



图 29

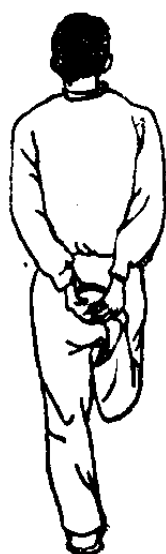


图 30

第十一节 弓拉满月射大鹏

预备式：同第一节。

1. 纳气，两手握空拳，拳眼向上，左手外展与肩平，右手屈肘平贴胸前，目视左方(图 31)。

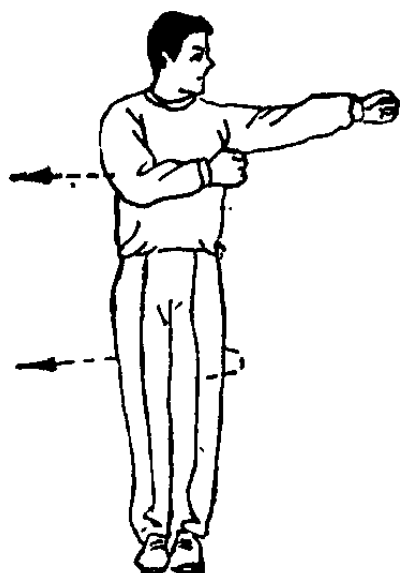


图 31

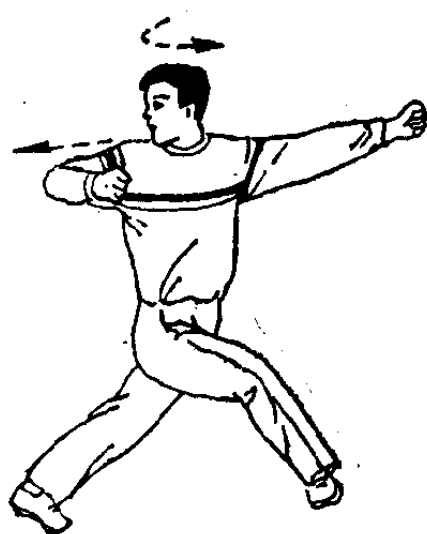


图 32