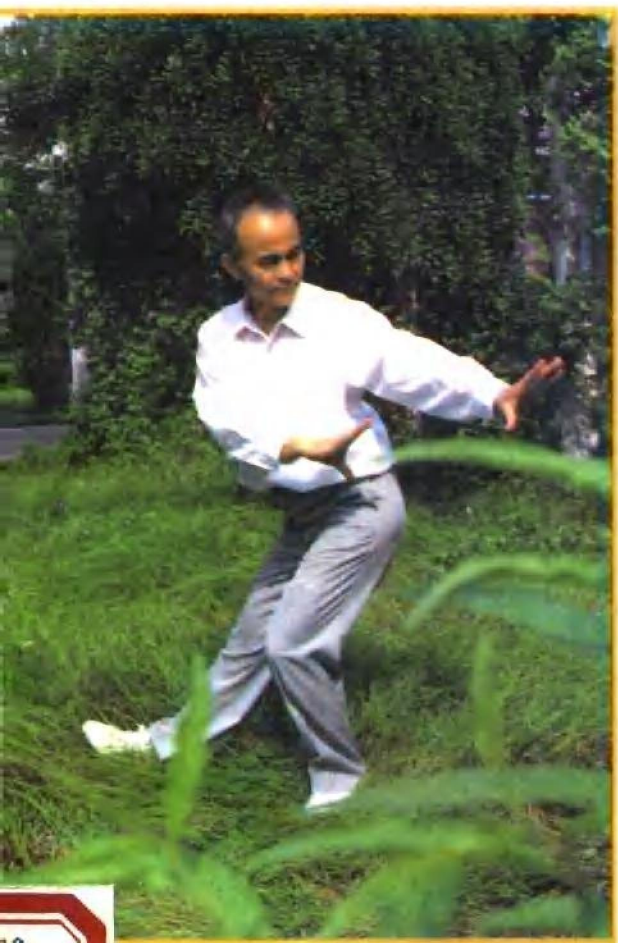




抗老功

陈九鹤
著

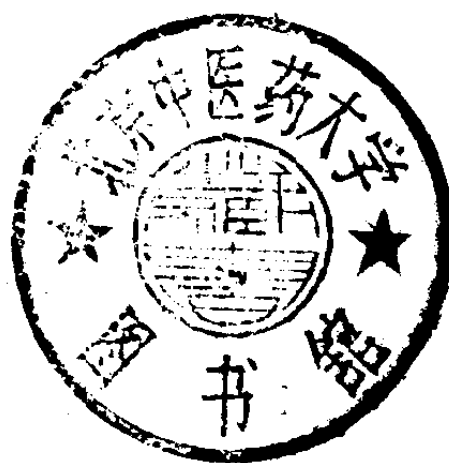
人民军医出版社

抗老功

KANG LAO GONG

陈九鹤著

JX175/21



人民军医出版社

1994·北京

1226956

内 容 提 要

抗老功集儒、释、道、医、武于一体，身心双修，动静相兼，老少咸宜，人人可练，练必受益，不会出偏。

本书重点介绍了抗老功五种功法的特点、要领及其相互关系，文笔流畅，理法并重，图文并茂，通俗易懂，读者可照书自学自练。本书曾在香港出版，深受读者欢迎。

责任编辑 姚 磊

抗 老 功

陈九鹤著

人民军医出版社出版

(北京复兴路 22 号甲 3 号)

(邮政编码：100842 电话：8222916)

人民卫生出版社印刷厂印刷

新华书店总店科技发行所发行

开本：787×1092mm 1/32·印张：6.375·字数：136 千字

1994 年 4 月第 1 版 1994 年 4 月（北京）第 1 次印刷

印数：1~6,000 定价：5.50 元

ISBN 7-80020-420-0/R·361

〔科技新书目：310-189②〕

抗老功成益壯健身

養性益相宜

祝賀陳九鶴同志抗老功一書出版

己巳年龍書島唐訶



前 言

拙著《抗老功》是我晚年健身活动和健身教学活动的经验总结。

本人因病于1958年开始学练气功，先是学练内养功（静功），后又加练太极拳、罗汉拳和五禽戏、八段锦、易筋经等动功。十年动乱，身处逆境，练功被迫一度中断。1976年重新复功，先是以太极拳、罗汉拳为基础，试练武术气功化，自编《百式太极功》（即“抗老拳功”），后又以八段锦、易筋经等为基础，试练张弛交替、站走结合的抗老动功。1984年开始在中老年人当中教功，根据教学反映，又把抗老动功一分为二，改编成为以静力运气为特点的抗老外功和以形意导引为特点的抗老站功。站功因其动作简单、易学易记和具有锻炼强度低、气感反应强、活动空间小、可在室内练等特点，因而深受老年人所喜爱。抗老功系列是在发掘传统功法的基础上，在练功和教功的实践过程中，集思广益，几经修订，逐步形成的。

抗老功是靠调动自身潜能同疾病和衰老作斗争的自我身心修持方法，许多靠药物和其他医疗手段治疗效果不明显的慢性疾病，常练抗老功却能获得意想不到的效果。我是抗老功的编练者，也是抗老功的第一个受益者，我原患有胃溃疡、慢性支气管炎、冠心病、神经衰弱及内脏下垂等疾病，这些慢性病现已基本康复。其他许多坚持抗老功锻炼的中老年人，他们分别患有循环、呼吸、消化、神经、内分泌等系统的慢

性病，经过练功也都获得了满意效果，尤其对预防感冒、减肥、改善运动功能、睡眠及内脏下垂复位等，效果更为好些。

抗老功是以传统气功为基础的创新功法，它还需要通过广泛深入的练功和教功实践，进一步补充、完善、发展、提高，需要广大读者多提改进意见。

陈九鹤

1993.5.4

目 录

第一章 抗老功功理功法概要	1
第二章 抗老卧功和抗老外功的功法特点及练功要领	3
卧功柔韧十二式图解	
第一式 俯仰攀足	5
第二式 手足双动	6
第三式 翻身转体	7
第四式 撑腰鼓腹	7
第五式 倒立蜷体	7
第六式 抻拉裆胯	9
第七式 抱足滚翻	9
第八式 双足击臀	10
第九式 两腿侧蹬	11
第十式 攀足压腿	12
第十一式 旋腿滚翻	12
第十二式 俯卧弓身	13
外功刚健十二节图解	
第一节 甩臂	14
第二节 转膝	14
第三节 撑臂	15
第四节 踢腿	17
第五节 压腿	18
第六节 屈伸	20
第七节 俯仰	22

第八节 回环	23
第九节 拍打	26
第十节 搓揉	28
第十一节 抻拉	30
第十二节 抖动	33
第三章 抗老拳功功法特点和练功要领	35
拳功轻盈十二段图解	
预备式 静立踩气	36
第一段 鹤左起飞	37
第二段 鹤右起飞	40
第三段 鹤左侧飞	43
第四段 鹤右侧飞	47
第五段 鹤左低飞	50
第六段 鹤左斜飞	62
第七段 鹤右低飞	67
第八段 鹤右斜飞	78
第九段 鹤左旋飞	84
第十段 鹤左高飞	89
第十一段 鹤右旋飞	96
第十二段 鹤右高飞	102
结束式 还原静立	109
第四章 抗老站功功法特点和练功要领	111
站功虚灵十二庄图解	
第一庄 气通正经	113
第二庄 气通奇经	120
第三庄 气通肾经	125
第四庄 气通膀胱经	127
第五庄 气通肾俞	131
第六庄 气通心肾	134
第七庄 气通脾胃	137

第八庄 气通中脉	139
第九庄 点穴贯气	142
第十庄 三田聚气	151
第十一庄 外气内收	155
第十二庄 气归丹田	159
第五章 抗老坐功功法特点和练功要领	167
第六章 怎样练好抗老功——练功问答选	175
一、抗老功有何特点	175
二、抗老功的理论基础是什么	176
三、练好抗老功能使人体诱发磁共振吗	176
四、抗老动功强调意念畅想，意义何在	177
五、抗老功对于外气、内气的基本概念是什么	178
六、抗老动功为何强调深慢呼吸	179
七、抗老功有几种呼吸类型	179
八、抗老功的五个功法每日是否全练为好	180
九、抗老功的选功原则是什么	180
十、如何具体落实“动静相兼”的练功原则	182
十一、抗老功强调多选多练动功，是否有违“法贵于精”	182
十二、学练抗老功是否要按书列顺序进行	183
十三、抗老功的运动量如何掌握	183
十四、为什么强调中老年人多练外功	184
十五、抗老外功的静力运气功法，心脏病患者能练吗	185
十六、抗老拳功与太极拳有何异同	185
十七、抗老拳功为何强调练好预备式	186
十八、如何把抗老拳功的呼吸与动作配合好	186
十九、抗老拳功怎样才能练出“既要动作大、又要用力轻”的 功夫呢	187
二十、检测拳功“既要动作大、又要用力轻”的客观标准 是什么	187

二十一、练拳功为何出汗而不气喘	188
二十二、拳功指腕动作为何左右式不完全相同	188
二十三、站功为何以固肾为其修炼重点	189
二十四、站功六字真言是根据什么选定的	189
二十五、站功为何在动功之后用站桩收功	190
二十六、如何对待站桩当中出现的自发功	190
二十七、练静功为何腹部会发热	191
二十八、练静坐功为何会出现幻景	191
二十九、何时练静功最好	192
三十、练静功如何避免出偏	193

第一章 抗老功功理功法概要

抗老功是为中老年人防衰延老而编创的一种自我身心修持方法。恒练抗老功，能够改善人体免疫功能，增强抗病能力，使人少生病和不生大病，并可减缓人体某些功能的衰退过程，或使已经衰退的功能得到某种程度的恢复。功夫练得好，其老化功能可返还十至二十年，甚至还多。人的时序年龄无法改变，而人的生物年龄则能相对改变。

抗老功由卧功、外功、拳功、站功、坐功等五种功法组成。卧功和外功外炼筋骨皮，重点修炼运动功能；拳功和站功内炼一口气，重点修炼内脏功能；坐功静养精气神，重点修炼神经功能。五种功法内外兼修、形神俱炼、虚实并举、动静结合，共同构成抗老功之整体功法系列。

抗老功集儒、释、道、医、武于一体，博采众家之长，多功融会继承，其功法渊源大体是：卧功、外功以瑜伽为基础，拳功以太极为基础，站功以导引为基础，坐功以内丹术为基础。

抗老功的功理基础是中医经络气化学说，这一学说认为，人体因外感六淫，内伤七情，父母遗传之先天元气，日损月耗，需要后天外气源源补充；人体通过呼吸系统和消化系统，将外气摄入体内，通过经络系统输布全身；人体经络具有行气血、通阴阳、养脏腑、濡筋骨、利关节等作用；锻炼经络，

使其畅通，能够祛病健身，延年益寿。

抗老功向外界摄取能量的功法有意念导引、形体导引、呼吸导引和音频导引等，其中起主导作用的是意念导引。意念导引的特点是不受时空制约，其意念境界取最大值，即通天无限高，入地无限深，延展无限远，最大限度地从广阔深邃的宇宙空间摄取能量。在人体向外界摄取能量的过程中，两手劳宫穴在意念作用下，具有外导大气进入机体，内引真气上下运行等特殊功能。

抗老功意念导引的实质是借助人类大脑所特有的第二信号系统——语言功能，对练功过程作良性心理激发——意念畅想，使练功自始至终充满自信与活力，以此在大脑建立起良性信息优势，逐渐改变和消除原有之病理信息，达到以心理促生理，加快机体康复。

鉴于中老年人精力日减，活动渐少，运动功能急剧衰退等特点，抗老功重视形体导引，动功比重较大。抗老功形体导引的特点是用意不用力，要求动作轻柔缓慢，气势连贯，上下相随，内外相合，形神兼备，意气合一。

抗老功强调自我身心修炼，强调内向性运用意识，强调意念活动的主导作用，强调用意念统驭呼吸、引动形体，通过调心、调身、调息等自我调节，调动自身潜能，战胜疾病，康复机体。

综合上述形意导引之特点，抗老功的基本要领，可概括为下面四句话：“意念境界无限大，两手广采宇宙能，动作重意不重力，意气合一功自成”。抗老功的意和气是统一的，有意就有气，意到气即到，意静气则生，意诚功则成。

修炼抗老功，要求面南站立和动作缓慢。面南站立是为了顺应地磁方向，促使体内磁性物质较快形成低能态顺磁排

列；动作缓慢是为了使形体运动速度同体内低能态磁性物质的运动频率相适应，以期引发磁共振，产生热、胀、麻、痒、动等气感效应。据测试，人体磁场强度为 1×10^{-5} 至 1×10^{-9} GS（高斯），引发人体磁共振的运动频率为 0.5Hz（赫兹）以下。人体磁场强度和引发人体磁共振的运动频率都很低，与此低频率相适应的练功动作理应缓慢，练功实践证明，动作愈缓慢，气感反应愈强。

人体磁共振所产生的能量（真气），以经络和体液中的有机化合物为媒介，输布全身，攻于病灶，对调和气血、治病强身、防衰延老、开发智能等，颇有效益。

第二章 抗老卧功和抗老外功的 功法特点及练功要领

抗老卧功和抗老外功，均以锻炼人体运动功能为重点，它们通过大幅度地抻拔筋骨，可拉长关节周围的肌肉和韧带，促进骨钙代谢，防治中老年人常见的骨质疏松、关节僵硬、肌肉萎缩等症，并可提高人体的柔韧性和灵活性，使老年人筋骨硬朗，行动方便，生活自理。同时通过活动筋骨，还能有效地提高内脏器官的代谢水平（尤其是脂肪和糖类代谢），可减少中老年人心脑血管、糖尿、癌肿等常见疾病发生。

抗老卧功为室内动功，主要用于早晨起床盥漱后、在床上进行锻炼。该功重点锻炼腰腹，对减肥和防治腰腿痛疼等，

效果较好。

抗老外功为室外动功，要求在空气清新处锻炼。该功因为动作较大，锻炼强度较高，故中间穿插安排了若干次起整理作用的散步按摩活动。这种张弛交替、站走结合的练功方法，使得外功锻炼具有多样性和间歇性。多样性锻炼，可使人体产生多种适应能力；间歇性锻炼，既能使心率有所改变，又不使心脏负荷过重，既能延长人体在户外活动的的时间，又不使人感到疲劳和厌倦。这是一种极好的锻炼方法，它不仅能够有效地改善心血管功能，增强抗病能力，减少疾病（尤其是感冒）发生，而且能够有效地消除功前的一些不适症状，功后自觉身心舒畅，精力倍增。练功实践证明，这一锻炼方法，本身就是一种好功法。

抗老卧功和抗老外功的核心功法是“静力运气”。所谓静力运气，就是当动作幅度和用力强度，都达到相对高峰时，要吸气满胸，短暂屏气，保持姿势，持续加力，对相关肌肉作静力性收缩，使主要锻炼部位出现酸胀、响动等气感反应，并用意念将气力引向该部位，使其气感反应持续增强，然后放松、呼气；在上述屏气发力和放松呼气时，可伴以哼哈之声，以调节胸腹内压（其声宜小，勿给他人构成躁声）。

抗老卧功和抗老外功，因动作较大，对人体运动功能要求较高，学练此道，需要注意下列事项：

一、动作与呼吸相配合，伸展用力的动作为吸，放松舒展的动作为呼；吸气时胸廓扩张，腹部内收，吸气后相应屏气发力；呼气时胸廓回位，腹部隆起，呼气后或呼气中视用力需要酌情屏气。

二、静力运气的强度要适中，每一动作用力大小和屏气长短，要根据健康状况，实事求是，量力而行。不可过分屏

气，尤其是冠心病患者，严禁像潜泳那样长时间用力屏气。

三、在静力运气过程中，是否出现筋骨响动，要听其自然，不可强求。

四、散步按摩要轻松、柔和、缓慢、自然，每次按摩都要做到使心率、呼吸完全恢复平静为止，按摩频率与步伐应尽可能协调一致，同时按摩要有意念参与，以增强效果。

五、卧功除必须赤脚锻炼的第一、二式外，其余各式可根据各自需要与可能，自行选练。

六、外功，中青年人应力争全练，老年人亦应根据健康状况，尽可能多选多练。

七、需要重点加练某一功节时，一次量不宜过大，如果功后出现筋骨疼痛和其他不适反应，应及时减量。

卧功柔韧十二式图解

第一式 俯仰攀足

并足仰卧，两手十指交叉，两臂翻掌后伸（图 1-1）；上身坐起，向前俯身，两手攀足，额头触腿，用力抻拉督脉、膀胱经若干次（图 1-2）；手搓涌泉穴若干次（图 1-3。中指可适当加力刺激足底神经）。以上为一遍，可重复若干遍。



图 1-1



图 1-2



图 1-3

第二式 手足双动

仰卧四肢朝天，用力分张指、趾（图 1-4），手、足蜷曲握固（图 1-5），再用力分张指、趾（如图 1-4），再蜷曲握固（如图 1-5），如此交替重复若干次；手、足顺逆旋腕各若干次（图 1-6）。以上为一遍，可重复若干遍（手足在旋转过程中，要不停地抓挠，即上旋时指、趾要分张，下旋时指、趾要屈缩，以充分活动手六经）。

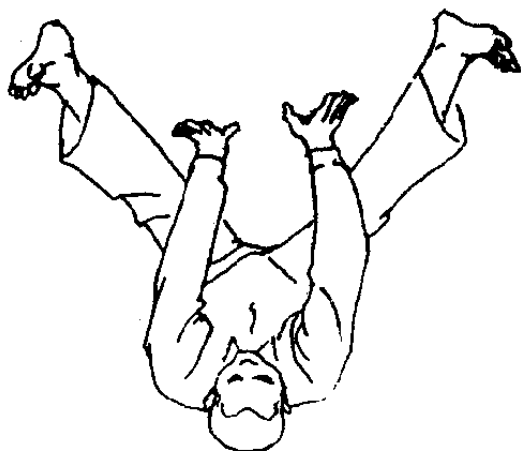


图 1-4

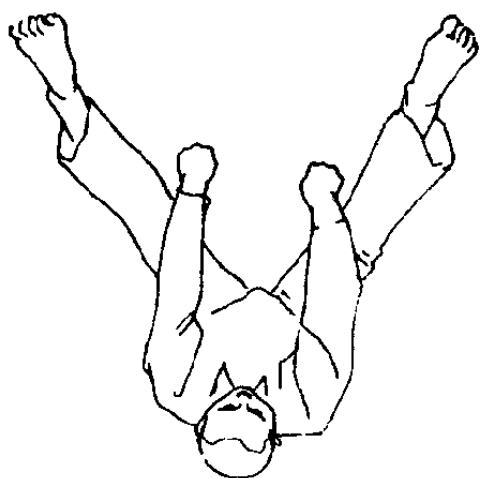


图 1-5

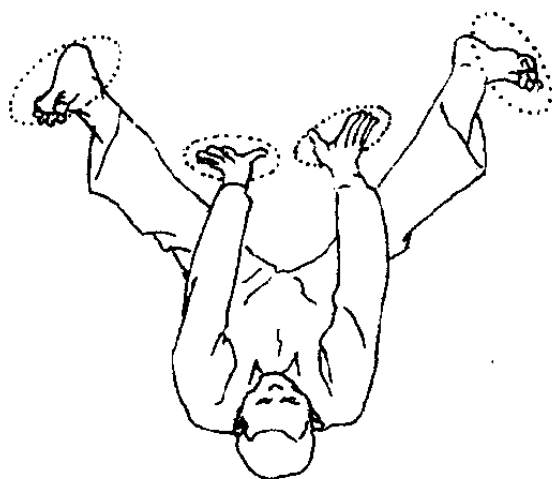


图 1-6

第三式 翻身转体

左侧卧，左腿略屈，右腿屈膝超越左腿，右膝触床，或把右足搭在床缘外，左手压住右膝，右臂右伸，两肩贴床，向右转颈最大限度，静力扭动腰椎，抻拉肾俞、命门穴(图 1-7)；然后右侧卧，如法反向重复上述动作，左右交替各重复若干次。

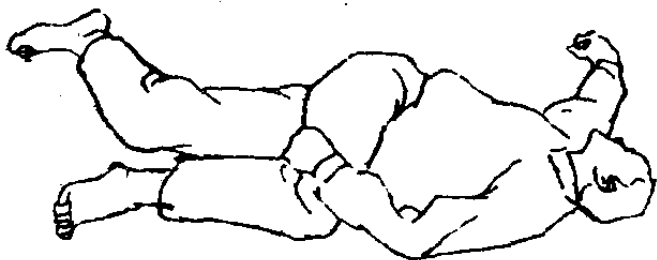


图 1-7

第四式 撑腰鼓腹

屈膝仰卧，弓腰鼓腹，两掌抵住腰眼(肾俞穴)，左右晃动身躯，两肘尖向里挪动并靠，尽可能使小臂垂直，然后伸腿放松，两小臂犹如“千斤顶”，将腰腹撑起(图 1-8)。此式重点抻拉脊里韧带(亦称“黄韧带”)，坚持时间愈长愈好。练完后活动手腕。

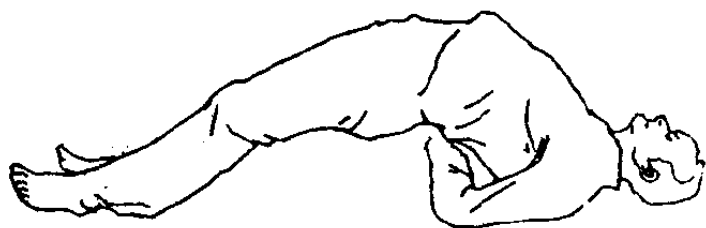


图 1-8

第五式 倒立蜷体

距床缘 30 厘米左右处，置一矮凳(低于床 20 厘米左右)，头枕床缘，两手撑腰，仰卧并足倒立，坚持片刻(图 1-9)；屈体倒蜷，足尖轻轻落在凳子上，借助重力作用，抻拉督脉、膀胱经，两手捶击背、腰、臀和两腿后侧(图 1-10)，边捶击边恢复仰卧并足朝天，两手由外踝上方捶击小腿胫骨