

一分钟

健身回春功

肖阳 竺晓兰 关明 编

人民军医出版社

一分钟健身回春功

肖 阳 竺晓兰 黄 明 编

人民军医出版社

1993年

内 容 提 要

本书分五个部分介绍了我国民间流传的各式保健功法212种。其中强身健身功53种，养生回春功28种，美容护肤功27种，健美减肥功25种，防病祛疾功79种。既有各部位的健身保健功，又有防治各科疾病的防病祛疾功。语言通俗易懂，功法简便易行，好学好练，适用于社会各个阶层各类人员阅读。

责任编辑 李占春 杨磊石

一分钟健身回春功

肖 阳 等 编

人民军医出版社出版

(北京复兴路22号甲3号)

(邮政编码: 100842)

北京孙中印刷厂印刷

新华书店总店北京科技发行所发行

开本: 787×1092mm1/32·印张: 5.5·字数: 117千字

1993年11月第1版 1993年11月(北京)第1次印刷

印数: 1~5,000定价: 4.80元

ISBN 7-80020-392-1/R·334

[科技新书目: 301—679③]

编者的话

在我国民间，流传着种类繁多的各式保健功法，这些功法对强身健体、美容护肤、减肥健美、益寿延年、防病祛疾，都具有良好的效果。

编者精心收集、整理了二百余种短小精悍、简单易练、收效迅捷的古今秘宗功法，编成这本《一分钟健身回春功》，旨在引导读者信手拾起时间长河中的分分秒秒，以举手投足之劳，去告别病弱的昨天，赢得身强体健的今天和不老回春的明天！

编者

1993.2

目 录

强身健体功

- 一、全身…………… (1)
- 东坡子夜练功法…………… (1)
- 禅观采气功…………… (2)
- 洗髓功…………… (2)
- 放松功…………… (3)
- 混元益气功…………… (4)
- 八式健身功…………… (5)
- 简易健身八段锦…………… (6)
- 十二揉健身功…………… (7)
- 坐椅健身功…………… (8)
- 健身五功…………… (10)
- 棕刷摩擦健身法…………… (10)
- 晃海健身功…………… (11)
- 六秒钟坐位功…………… (12)
- 六秒钟卧位功…………… (12)
- 抓拳摆趾强身功…………… (13)
- 二、头面部…………… (14)
- 运转百会功…………… (14)
- 益智调息爽慧功…………… (15)
- 健脑安神保健功…………… (16)
- 增强记忆力体操…………… (17)
- 运指健脑功…………… (18)
- 五色内视明目功…………… (18)
- 浴眼旋眼健眼功…………… (19)
- 养目运目健目操…………… (20)

- 摩擦耳朵健身功…………… (21)
- 搓耳回春功…………… (22)
- 香气四溢功…………… (22)
- 按摩牙齿功…………… (23)
- 健齿洁齿功…………… (23)
- 三、内脏…………… (24)
- 转腰导引功…………… (24)
- 开胸顺气健身功…………… (25)
- 叫化功…………… (26)
- 增强胃肠功能健腹操…………… (27)
- 延年祛病揉腹功…………… (28)
- 立位强健内脏功…………… (29)
- 运动水土健身功…………… (29)
- 强腰健腰搓腰功…………… (30)
- 强肾体操…………… (31)
- 简易背部健身功…………… (32)
- 秘传提肾功…………… (33)
- 四、颈、肩、四肢…………… (34)
- 转颈回头健身功…………… (34)
- 六秒钟颈肩动功…………… (35)
- 运肩健肩功…………… (35)
- 一分钟上肢自我按摩功…………… (36)
- 运腕健腕功…………… (37)
- 运指健手功…………… (38)
- 抵穴坐功…………… (39)
- 浴腿通经功…………… (39)

摩膝祛病功·····	(40)
足胫摩擦葆春功·····	(40)
旋踝通经功·····	(41)
运足健身操·····	(41)
摩足健身功·····	(42)
运趾通经功·····	(43)

养生回春功

龟鹤吐纳功·····	(44)
龟息鹿步法·····	(45)
龟息养生法·····	(45)
抓头养生法·····	(46)
梳发养生法·····	(47)
禅观法·····	(48)
咽津养生法·····	(49)
叩齿养生法·····	(50)
浴面养生法·····	(50)
揉耳养生法·····	(51)
护胸养生法·····	(51)
养心坐功·····	(52)
养肺坐功·····	(53)
摩腹养生功·····	(53)
养脾坐功·····	(54)
固腰肾养生功·····	(55)
摩腰养生功·····	(56)
擦背养生法·····	(56)
撮谷道养生功·····	(57)
揉压三里养生功·····	(58)
运足回春功·····	(59)
爬行养生功·····	(59)
甩手甩腿养生功·····	(60)
自我放松养生功·····	(61)
延年九转法·····	(61)

健身回春延年功·····	(62)
阴阳回春功·····	(64)
防老健身功·····	(66)

美容护肤功

佛家童面功·····	(69)
容光焕发功·····	(69)
童颜长驻功·····	(70)
面容饱满锻炼法·····	(71)
收紧脸部皮肤法·····	(71)
脸部美化功·····	(72)
美容护肤除痤疮功·····	(73)
浴面美容功·····	(73)
面部防衰功·····	(74)
仿狮形美容功·····	(75)
理肺美肤功·····	(75)
浴身健肤功·····	(76)
乌发固发养发功·····	(77)
低头触地润发功·····	(78)
生发功·····	(79)
梳发乌发功·····	(79)
运耳按头功·····	(80)
眼部美化功·····	(80)
眼皮青春保持法·····	(81)
望月美目法·····	(81)
额纹消除法·····	(82)
面部除皱功·····	(82)
鼻唇沟皱纹消除法·····	(83)
面部颈部健美功·····	(84)
收细颈脖法·····	(85)
颈部健美功·····	(86)
手指圆润功·····	(87)

健美减肥功

归一清静法	(88)
床上减肥功	(88)
瑜伽健美减肥功	(89)
静坐养气减肥功	(90)
运转乾坤减肥功	(91)
摇头减肥功	(93)
脊骨上提功	(93)
矮个健美功	(94)
肩部健美功	(95)
胳膊健美功	(96)
肩立式减肥功	(97)
隆胸健美功	(97)
盘坐俯身减肥功	(98)
肚皮缩紧功.....	(99)
腰腹减肥功	(100)
收腹减肥功	(101)
弦月健美减肥功	(102)
转腰甩胯减肥功	(103)
拜观音式减肥功	(103)
旋臀美臀功	(104)
臀部下肢健美功	(104)
健腿美腿功	(105)
大腿美化功	(106)
小腿美化功	(107)
双足美化功	(107)

防病祛病功

一、内科	(109)
一分钟脐密功	(109)
祛风解表导引功	(110)
抱膝侧卧微汗法	(110)
预防感冒功	(111)
干浴按摩功	(111)

理肺导气功	(112)
胸胁导引功	(112)
葛仙翁开胸法	(113)
踏步击腹功	(114)
照胃运趾功	(114)
降逆止呃功	(115)
导滞降气功	(115)
服黄气功	(116)
健脾养肝功	(116)
收涩止泻功	(117)
揉腹摩腹功	(117)
通便按摩功	(118)
排便功	(119)
疏肝导气功	(119)
光照肝胆功	(120)
简易疗肝功	(121)
大手印桩功	(121)
返天柱	(122)
拍打内关安神功	(122)
摩胸呵气功	(123)
拍打放松功	(123)
养血宁心功	(124)
引泥丸达涌泉法	(125)
傅元虚抱顶法	(125)
寇先鼓琴法	(126)
安神熨顶健脑功	(126)
安眠功	(127)
养肾益水功	(128)
盘坐导引功	(128)
服黑气功	(129)
闭气入静功	(130)
蛙步呼吸法	(130)

二、外科	(131)	摩腹牡丹功	(149)
举臂调息功	(131)	揉腹照腹功	(149)
运肩舒臂功	(132)	周天调气功	(150)
吕洞宾行气法	(133)	活血止痛导引功	(150)
脊椎动功	(133)	子宫脱垂按摩功	(151)
托天顿足功	(134)	四、五官科	(152)
强腰六步功	(136)	观鼻功	(152)
彭祖观井法	(137)	照眼旋睛功	(152)
反走功	(138)	运目功	(153)
蛙式瑜伽功	(138)	三漏法	(154)
盘腿握脚功	(139)	彭祖明目法	(154)
防治痔疮导引术	(139)	补肾功	(155)
丹田呼吸功	(140)	聪耳功	(155)
导引提气功	(141)	按鼻通气功	(156)
固精功	(141)	按摩迎香功	(156)
擎天立地功	(142)	咽津功	(157)
间断排尿功	(143)	头眩候导引功	(158)
强阳固精功	(143)	导气牵正功	(158)
跷腿导引功	(144)	擦揉颞颌功	(159)
蹲身导引功	(145)	附：常用人体穴位图	
调气注足功	(145)	一、头、面、颈穴位 ...	(160)
吐纳咽气功	(146)	二、胸腹部穴位	(162)
喷气功	(147)	三、腰背部穴位	(163)
三、妇科	(147)	四、上肢穴位	(164)
揉丹田功	(147)	五、下肢穴位	(166)
调理冲任功	(148)		

强身健体功

一、全 身

东坡子夜练功法

【练功方法】

每晚11时，面向东或向南，盘腿坐。上下齿相叩36次，握拳，稍停呼吸，内视（即轻轻闭眼，心想自己在看自己的内脏），意想自己看到白色的肺、青色的肝、黄色的脾、红色的心、黑色的肾。然后又意想，心变为火焰，把体内照得光明透亮。心这团火下降进入丹田，停在丹田。待腹中真气充满后（感到腹部发热、发胀、跳动等），慢慢把气呼出。呼完后，恢复自然呼吸，用舌搅唇齿，使之产生口水，待口水多时才吞下，用意念把口水送到丹田，然后又闭气，又内视自己的内脏。可反复做几次。

接着用左手摩擦两足心、脐下和腰脊，让热感透彻两足心、脐下和腰脊间。再把两手摩热，擦眼睛、面、耳朵和脖子，让这些部位也发热。然后用手捏捏鼻子，向左拉35次，再向右拉35次。最后用手指梳头百来次，躺下睡觉。

【功效】

常练此功，可使精神焕发，脐下常发热，步伐轻快，目

光有神，并可防治各种慢性病。

禅观采气功

【练功方法】

慢慢地把心安定下来，闭目内视身体，想象自然界的太和元气如紫云成盖状，而且五色分明，慢慢下降，到达头顶，由头顶进入体内。再想象雨后初晴，云落山头，移入自己体内，从皮肤到骨髓，又渐渐进入腹中，渗透四肢，腹中发出“汩汩”声响。想象真气集聚到小腹部的气海穴，一会儿，又从气海穴循着两腿下行，到达脚心的涌泉穴。这样做一遍叫一通，每日做3~5通。

【功效】

坚持锻炼此功，很快会觉得身体轻盈，精力充沛，思维敏捷，食欲增进。日久，面色光润，耳聪目明，开智益寿。

洗髓功

【练功方法】

仰卧床上，勿枕枕头，头和整个身躯都放平，两手张开，斜放在体侧，手掌朝心。两腿自然分开，全身放松，宁神息虑。首先将思想集中于头顶百会穴附近，使产生一种云雾状的感觉，即气感；然后用意念自后脑根开始，沿着脊柱，一个脊椎骨一个脊椎骨地细细往下想，直至尾闾。再从头开始，如

此周而复始，每次练5~10分钟，方显功效。

【功效】

此功能改善人体的身体素质。初练时，会把全身旧病勾起，使人感到不舒服，但坚持下去，不适感就会消失，整个体质获得改善。练武者习练此功，能使周身骨骼韧性增强，并使关节灵活。

放 松 功

【练功方法】

将身体分成两侧、前面、后面三条线，进行有步骤、有节奏地依次放松。

第一条线（两侧）：头部两侧→颈部两侧→肩部→大臂→肘关节→前臂→腕关节→两手→十指。

第二条线（前面）：面部→颈部→胸前→腹部→两大腿前面→两膝关节→两小腿前面→十脚趾。

第三条线（后面）：后脑部→后颈部→背部→腰部→两大腿后面→两膝窝→两小腿后面→两脚→两脚底。

练功者取站式或坐式，身体及四肢安放舒适自如，双目微闭，心神安宁，采取自然呼吸。先注意一个部位，默念“松”字，使该部位放松；再注意下一个部位，默念“松”字，使该部位放松。依次放松第一、二、三线的各个部位。每放松完一条线，在该线的止息点（即最后一个部位）轻轻意守一下，约1~2分钟。放松完三条线为一个循环，把注意力集中在丹田处，意守约3~4分钟。一般做2~3个循环，然后收

功。收功时应注意缓缓从容，徐徐睁开眼。

【功效】

此功的作用在于疏通全身经络，畅通气血，从而强健体魄。

混元益气功

【练功方法】

1. 右式：左手插腰，手心向下；左足在后横放，右足在胸，右足跟对着左足弓成左丁字步。右手侧伸，手心向上，在脑前反时针划圈。舌尖舐上腭，用鼻呼吸。手臂上抬，站立时吸气；手臂下落，蹲下时呼气，一起一落为1次，连做9次。

2. 左式：右手插腰，站成右丁字步，左手顺时针划圈，要求同前，做9次。

【功效】

此功原为我国佛教胜地东海普陀山寺和尚念经之余用来醒脑提神、健身祛病的一种功法。多年来秘而不宣，后由入山朝圣的香客传出。此功方法简单、安全可靠、功效明显，能改善心肺功能，促进血液循环，对冠心病、肺气肿、哮喘、胃溃疡、肝炎、关节炎、高血压等慢性病也有良好的防治功效。此功是一种适合中老年人、慢性病患者锻炼身体、祛病延年、修身养性的好方法。

八式健身功

【练功方法】

垂手立正，向左开步，两脚跟与肩同宽。

1. 双龙出海：两手向前平伸，掌心朝下，缓缓上提至肩高，并徐徐深吸气。

2. 二虎潜藏：两掌掌心朝上，双手向后收回，至腋中线向后展开，头后仰至最大限度，并徐徐呼气。手向后展开时注意不要挺胸，使胸锁关节向外展开。做此动作时以有酸痛感为好。

3. 直冲霄汉：双手前移到胸前，合掌，右大拇指压在左大拇指上，然后渐渐上举至头顶。双肘关节要尽量伸直，手上举时将双足尖跪起至最大限度，徐徐吸气。

4. 海底明堂：双手合掌，徐徐下降，至枕后再经耳后，分掌直至胸前，然后对指反掌（掌心向下）下按，头部同时向上后仰至最大限度，然后缓缓弯腰，循序渐进，力求双掌按至地面。徐徐呼气。

5. 怀中抱月：弯腰渐起，双掌向前，向两侧划一圈，反掌（并伴徐徐吸气），然后收手至胸前，双手对指反掌，手心向上，伴缓缓呼气。

6. 仰举天苍：双手掌心朝上，慢慢上举至最大限度，双肘关节尽量伸直，如双掌顶千斤。头上仰，目视掌背（伴徐徐吸气）。随后双手分掌，缓缓下降至身体两侧（伴徐徐呼气）。

7. 三盘落地：双手向前平举至肩高，手心向前，然后

屈膝下蹲（伴徐徐吸气）。此动作要求双手与躯干、躯干与大腿、大腿与小腿均尽量成直角。

8. 顺手牵羊：反手缓缓站起，双手自然下垂。徐徐呼气。

【功效】

八式健身功融汇了八段锦、易筋经等传统外动气功的精华，不仅对筋骨关节有良好作用，而且对防治呼吸系统、消化系统、心血管系统的疾患也有明显的效果。

简易健身八段锦

【练功方法】

1. 闭目冥心坐：盘脚静坐，叩齿36遍；然后两手手指交叉，置于脑后，不作声地轻数呼吸9次。

2. 鸣天鼓：双手手掌分别压住左、右耳，手指均置脑后，用食指压住中指。然后轮流用中指掌面弹击后脑各24次，此时耳中可闻及轰鸣声。

3. 撼天柱：摇头看肩后，先看左肩后，再转过头来看右肩后，左右各24次。

4. 赤龙搅水津：用舌头舐搅口齿、牙龈、口颊，使口腔中饱含唾液，然后分3次咽下，此时可听到“汨汨”之声。

5. 搓热手：满吸一口气，然后憋住，双手互相搓摩直至发热，此时再慢慢吐气。

6. 背摩后精门：用左手掌心摸左边后腰，不停地摩抚，直至发热；然后换右手掌心摩抚右边后腰，直至发热，左右

各24次。接着深吸一口气，憋住，以“意”领气，使气随“意”下沉丹田，最后徐徐吐气。练久后，会感到丹田发热。

7. 左右轱辘转：低头，轮流抬高左、右肩各36次；然后双手交叉，掌心向上托起至胸前9次。

8. 攀足频：平坐，伸直双腿，以左手心摸左脚心，再以右手心摸右脚心，轮流各做12次。

【功效】

此功能调节大脑神经的兴奋和抑制过程，消除大脑的紧张和疲劳，促进新陈代谢，增加营养物的吸收利用，提高机体免疫机能，强化人体对疾病的抵抗能力。

十二揉健身功

【练功方法】

1. 两脚左右开步平行站立，与肩同宽。两手自然下垂，放于大腿外侧，掌心向内。全身自然放松。

2. 双膝微屈，身略下蹲，两脚脚趾抓地。同时，两掌从两腿侧向前缓缓抬起，抬至胸前。屈肘，双掌略低于胸部，十指朝前，掌心向下，两掌相距约肩宽。注意，两手五指应自然张开，好像伸手烤火一样，并稍向下按的意念。双肘下垂，不要外张，肘离身约一拳左右。

3. 胯、膝、踝三关节同时向左、向前、向右、向后旋转，即用下肢关节的旋转，带动上体也随着旋转划圆。双掌双臂不动，随身体划圆，整个上下肢、躯干成为一个整体

而一起绕旋。这时，意念一方面要照顾到下肢三大关节在均匀地划圆，另一方面要把意念集中在两掌掌心，好像两掌按着两个大球，用全身的整体劲在揉动它。

注意：划圆动作宜缓不宜快。通过两掌来检查全身上下关节是否在均匀地划圆，随时调整。呼吸自然，不必用意念去考虑。揉动次数不限，一般做10分钟左右。揉动方向可交换，尽量做到左右揉动次数相同。

4. 待上述动作协调纯熟，两手有麻、热等感觉之后，可把揉转动作从下肢的三对关节扩大到上肢的三对关节。即双掌由原来身体带动划圆，变成双臂伸屈和手指上下翘动划圆。这时双手所划的圆，比屈伸之前所划的圆要大得多。这样全身十二大关节都在沿同一方向揉动划圆圈。

【功效】

随着年龄的增长，人体的关节及韧带会逐渐老化、僵硬，功能也渐渐减退。而通过十二揉健身功的锻炼，能加强肩、肘、腕、髋、膝、踝这六对十二个大关节的活动，增加关节的灵活性，预防关节老化及关节疾病。

坐椅健身功

【练功方法】

1. 颈部运动

(1) 伸颈运动：将头后仰，双眼直视天花板。

(2) 屈颈运动：双眼注视胸前钮扣，下颌几乎可触及胸骨。

(3) 颈侧向运动：头向右或向左侧摆，同时耸肩，使

耳垂触肩为止。

(4) 颈旋转运动：头向右或向左旋转，使下颌能触及肩。

2. 腰部运动

(1) 屈腰运动：把坐椅推离写字台，伸直双臂，慢慢弯腰，使手碰到脚趾，然后慢慢地恢复原状。

(2) 伸腰运动：把坐椅推近写字台，迫使肚脐紧贴脊柱，或双手向后将椅子的靠背抱着，双肩后挺。

(3) 侧向旋转运动：把一支铅笔放在坐椅侧面地上，然后侧身弯腰慢慢拾起。

3. 腹肌运动：双腿伸直靠拢，然后将双下肢向上抬高，使脚趾能触及写字台的下面，再放回原处。

4. 下肢运动

(1) 张髌运动：把两足张开，使左右脚趾能碰及近身侧左右桌脚，然后向中央靠拢。

(2) 伸膝运动：轮流伸直左右膝。

(3) 举腿运动：举一腿离地，放下，再举另一侧腿。

5. 放松运动

(1) 腰部放松运动：用坐垫顶住腰背部，背部后伸，双手自然下垂。

(2) 下肢放松运动：桌下放一小凳，两脚轮流放在上面。

【功效】

这套健身功可使全身各系统、组织得到锻炼，具有增强体质、提高人体免疫力的功效。