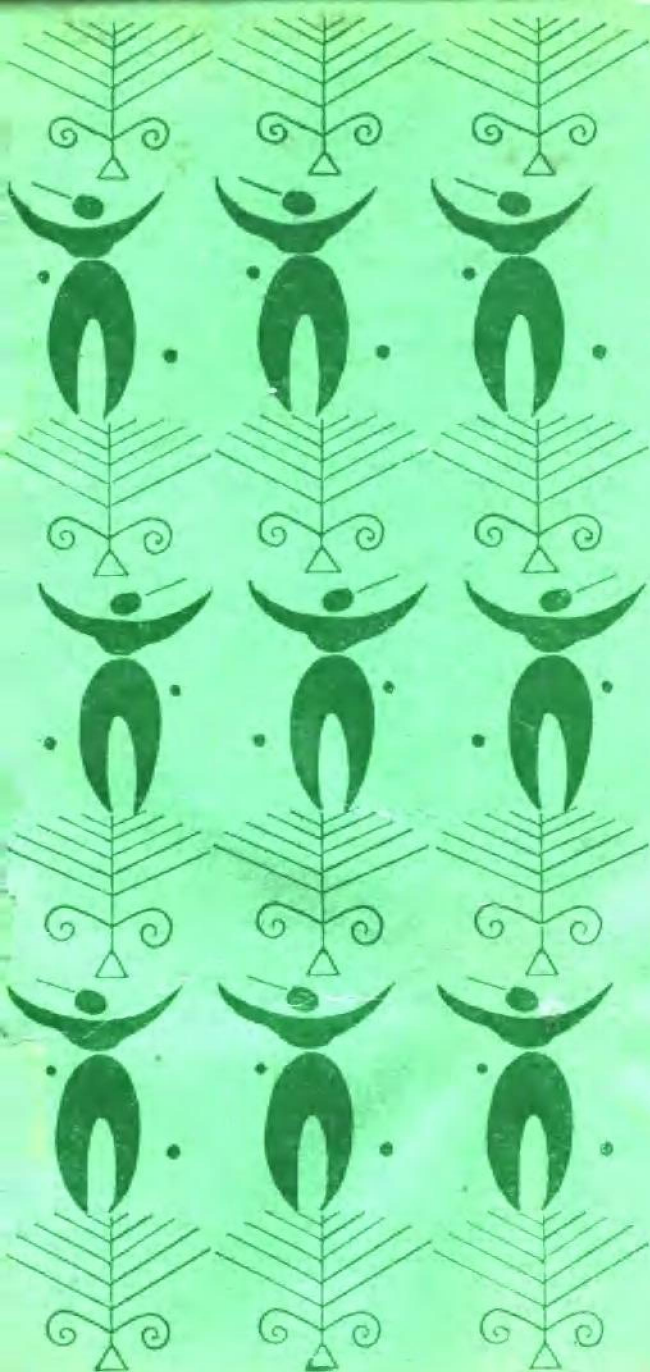


千家妙功

中國醫療氣功叢書

中國醫藥科技出版社



中國醫療氣功叢書

主編 王 敬（中國中醫研究院）
鄭少賢（澳洲針灸學院）

千 家 妙 功

王 敬 杜傑慧 編

中國醫藥科技出版社

内 容 提 要

本书是选择古今具有医疗、保健作用的功法荟萃而成，所选功法一般可分为大功、小功，动功、静功，坐功、站功、卧功等，既有一些著名而流行的功法，亦有一些鲜为人知的功法。每种功法一般都有概说、练习方法、注意事项、适应症等内容。功法大都图文并茂，语言通俗，易学易练。书中有功法目录和疾病索引两种检索途径，这样有利于病患者根据自己的疾病情况，有目的地选择适合于自己的功法，极大地避免了选择治病功法的盲目性，因而对治疗疾病具有疗效高、见效快的特点。

中国医疗气功丛书

气功入门功

王 敏 编

中国医药科技出版社出版

新华书店北京发行所发行

华勘517队印刷厂印刷

787×1092毫米 32开本 11.75印张 260千字

1990年4月第1版 1990年4月第1次印刷

印数：1—26,000册

ISBN 7—5067—0147—2/R·0147

定价：4.95元

目 录

二 画

八大金刚气功·····	(1)
二元一环燕子功·····	(7)
八卦式内养功·····	(15)
九转还丹功·····	(19)
七星功·····	(21)
七式罗汉功·····	(27)

三 画

三田合一功法·····	(30)
马王堆导引健身功·····	(31)
大撮桩功·····	(35)

四 画

气功五行法·····	(38)
气功穴位按摩·····	(40)
气功按摩养生术·····	(49)
气功经络自我保健按摩·····	(51)
气功、指针治疗近视法·····	(54)
气功按摩五官强壮功·····	(57)
开合功·····	(60)
太极尺气功·····	(65)
太极气功·····	(67)
太极运气法·····	(73)

太极棒气功..... (80)
天竺国按摩法..... (96)
内养保健气功操..... (98)
六段健美强身功..... (100)

五 画

五行掌..... (114)
纠正驼背功..... (121)

六 画

红砂手..... (125)
导引术十则..... (128)
自我按摩保健功..... (131)
自我导引法..... (138)
吐纳气法..... (140)
吐纳导引术..... (149)
耳功..... (154)
耳聋自疗功..... (155)
壮腰健肾功..... (157)
自发五禽戏动功..... (159)
安眠三法..... (175)

七 画

吞月松静法..... (176)
运气提肛法..... (184)
延缓衰老的养生功法..... (185)
肝炎自疗法..... (186)

《陆地仙经》功法·····	(188)
沙袋气功疗法·····	(190)
快速矫治法·····	(193)
灵子显动术·····	(195)

八 画

贯气法、人字桩·····	(200)
采日精月华功·····	(202)
固发梳头功·····	(204)
和血功·····	(207)
空松功·····	(219)
松静功·····	(224)
肺结核疗养法·····	(229)
《贮香小品》中的导引术·····	(231)
金刚功·····	(237)
肾府功·····	(242)
罗汉气功(少林十三功)·····	(244)
金陵太极功·····	(250)
金钟罩·····	(257)
武当明目功·····	(266)
武当气功·····	(270)
武当熊门“七心活气功”·····	(272)
法门气功·····	(283)

九 画

咽唾法·····	(300)
按摩举丸法·····	(301)

十 画

健功.....	(302)
峨眉甩手功.....	(306)
高血压降压功.....	(308)
俯冲式.....	(310)
健目功.....	(313)
逍遥步.....	(314)

十一画

铜钟劲.....	(315)
龚氏静坐法.....	(320)
矫正口吃功法.....	(322)
痔疮气功操.....	(323)
颈椎病的简易自疗.....	(325)

十二画

强腰六步功.....	(327)
彭祖长寿术.....	(330)

十三画

遥视练丹功.....	(332)
简易经络按摩法.....	(336)
意拳健身桩.....	(338)
腰椎结核功.....	(342)
腰椎放松导引功.....	(344)

十四画

鼻炎功.....	(345)
静气功.....	(347)
附：按病查功索引.....	(353)

八大金刚气功

练习方法

一、枯树盘根

直立，两足前后分开，前足尖向前，后足尖与前足尖垂直，前足跟与后足弓相距约10厘米，呈丁步站立；两臂下垂，两掌指尖相对，掌心向下（图1）。徐徐弯腰，掌心触地，同时以鼻呼气。至两掌触地时，气刚呼尽（图2）。两掌翻腕，掌心向上，指尖相对，徐徐直腰（手臂不动）；同时匀、深、长地吸气（吸气时牙关紧咬，双唇微开，以牙缝吸气），当腰完全伸直时，两掌随即向上捞（如捞物状，爪心向上），至两肋旁时，气吸满（图3）。口腔喉头配合，象吞咽食物一样把气吞入少腹（丹田）。两手放下，呼气。

以上动作连做3次，两足交换位置；再同样做3次。

二、海底捞月

直立，两腿略分开呈八字形，两臂下垂，指尖相对，掌心向下（图4）。

其余动作与“枯树盘根”同，作3次。

三、气贯丹田

直立，两腿略分开呈外八字步，两臂左右平伸，掌心向下，以鼻将气呼尽（图5）。掌指叉开变爪形，直臂划弧向下抓落，同时匀、深、长地吸气（图6）。两爪落至两腿外

侧时，屈肘上捞；两爪至两肘旁时气吸满（图7）。憋气，随即以右拳在左胸上猛击3下（不可用力太大，以不感疼痛为度）（图8）；然后换左拳在右胸上猛击3下，以气贯入丹田。两手放下，呼气。

四、罗汉托天

直立，两腿略分开呈外八字步，两臂左右平伸，掌心向下，以鼻将气呼尽。掌指叉开变爪形，直臂划弧向外抓落，同时匀、深、长地吸气，胸部自然挺起；两爪落至两腿外侧时，屈肘上捞，至胸部时，外旋成仰掌（拇指分开，其余四指并拢，掌心向上）（图9）；继续两手向上托举过头顶，此时气吸满。口腔喉头配合，象吞咽食物一样地把气吞下。两手放下，呼气。

五、金刚怒目

动作基本与“罗汉托天”同，但两掌上捞至胸部时，臂外旋两掌心相对，掌指向上，继续上举至两耳旁为止，此时气吸满（图10）；憋气，两眼珠上轮（眼白露出越多越好）；将气吞下，随即两眼闭合；两手放下，呼气。

六、怀中抱月

直立，两腿略分开呈外八字步，两臂左右伸出，略低于肩，掌心向前，以鼻将气呼出（图11）。掌指叉开变爪形，直臂向内前方划弧，同时匀、深、长地吸气；至两臂平行，掌心相对时，屈腕使爪心向后（图12），然后屈肘向怀中搂抱，待两爪搂至肋旁时为止，此时气吸满（图13）。将气吞下少腹。两爪心向后，上臂带动小臂向后猛力伸直击出（图

14)。同时“嗨”地发出声。两手放下，呼气。

七、霸王开弓

直立，两足前后分开成丁步，右臂向右平伸，掌心向上；左掌心向上，屈肘置于左肋下，徐徐将气呼出（图15）。右臂以肩关节为轴，向左下划弧至左掌左上方；同时匀、深、长地吸气（图16）。将气吞下。右小臂内旋，使掌心向下，迅速用右掌向左下方向在左掌上擦击一下后，即臂外旋变仰掌，以右拇指和食指之外缘向右横砍，同时“嗨”地发出一声（图17）。两手放下，呼气。

八、大圣登陆

直立，两腿分开呈外八字步，两臂左右平伸，掌心向下，徐徐将气呼出，掌指叉开变爪形，直臂划弧向下抓落，同时匀、深、长地将气吸进，两爪落至两腿外侧时，两手变掌，指尖向下，掌心向后，此时气吸满（图18）。向左转腰，同时提右脚于左膝内侧（左脚支撑），右手向左手靠拢置于左大腿外侧，两掌心向右，将气吞下（图19）。右脚以外缘为着力点，同时“嗨”地发出声（图20）。

注意事项

1. 以上八个动作中，“枯树盘根”、“霸王开弓”、“大圣登陆”分别作6次，其余动作分别作3次。
2. 吸气时，全身成劲（即肌肉紧张用力），呼气时全身放松。
3. 手掌的翻转变换，应在手掌行进过程中完成，不可停

下。整个动作都要求连贯协调。

4.宜早晚练习，不可中断，满百日后即感气血充盈，能意领气走；功深者可将钢筋铁棍在头上击弯；能将石板置腹，用锤击碎，而人却安然无恙。此外，常练此功，能齿固目明，增强体质。

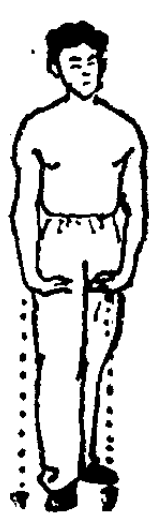


图 1

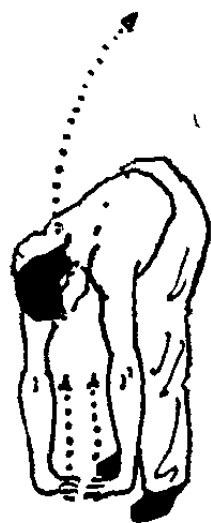


图 2



图 3



图 4

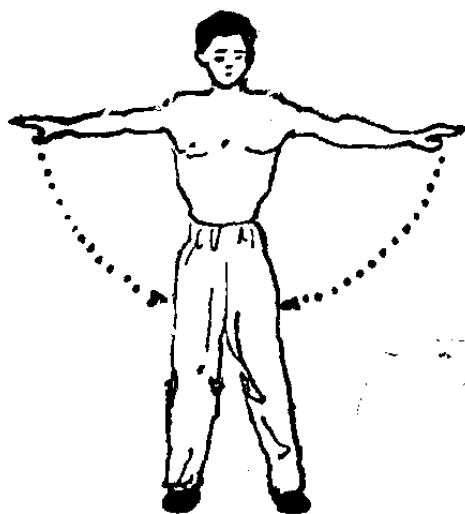


图 5



图 6

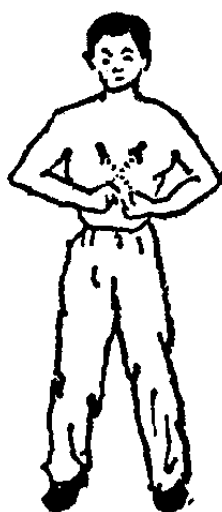


图 7



图8



图9



图10

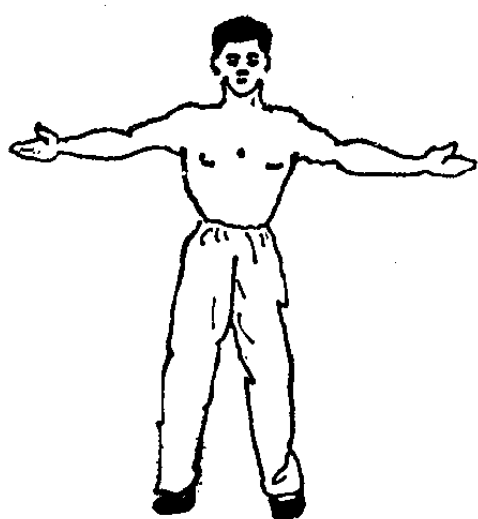


图11

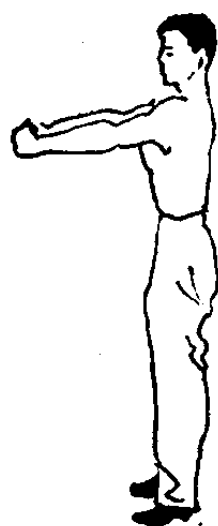


图12



图13



图14

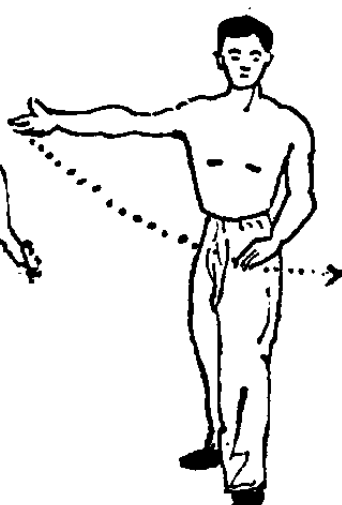


图15



图16

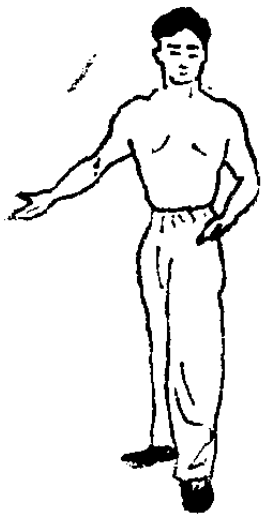


图17

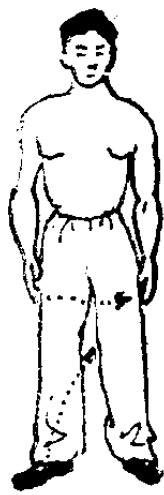


图18



图19



图20

二元一环燕子功

本功是一种动静相兼、以静养为主的功。因该功站立式中，以腰拔、膝屈为元，双臂交叠成一环；另又结合燕子飞翔的各种动作编辑而成，故名为二元一环燕子功。

该功有醒神益脑，疏通经络，滑利关节，调节脏腑的功效。它对老年人的运动机能衰退，关节炎，胃肠功能紊乱，更年期综合症等病都有明显的治疗作用。

练习方法

一、站立式

1. 面南背北而立，含颌（头微下倾），口目微闭，垂肩，含胸拔腰（胸不挺，腰微曲），双手重叠自然放于脐部（男左手在上，女右手在上），双膝微内屈，双足呈内“八”字与肩宽而立，全身自然放松。用意念控制法入静（即意念心目中最熟悉、最钦佩的一个人的像貌入静）。以腹式顺呼吸法呼吸（即呼气时腹部内凹，吸气时腹部外凸），舌随吸气抵上腭，呼气抵下腭。（图1）

2. 注意：（1）站立式为静功，每次练习20~60分钟；（2）舌的上下运动要自然，且不宜用力；（3）腹式顺呼吸法贯穿全套功法中，平时应注意练习，以达到习惯、自然的目的。呼吸时千万不可憋气。

二、梳理羽毛式

1. 接上式。叠于脐部上的双手自然坠下至大腿外侧，掌心向后，手指微曲，掌如拿一圆球。吸气，双臂随之渐渐举至头上；前臂内旋，使掌心朝外侧，四指朝上，拇指朝前；呼气，双臂随之从身体两外侧渐渐下降至大腿外侧，掌心朝内，手指微曲向下，照法重复练习12次。（图2、3、4）

2. 注意：（1）双臂运动时，肘微曲，掌如拿一圆球，此贯穿全套功法之中；（2）双臂上升时意念掌心有一弹力作用；下降时意念手背有一弹力作用，整个动作似有一种“内力”的作用，此贯穿全套功法之中；（3）其它同前式。

三、学飞式

1. 当上式最后一次动作将完成，即在双臂下降至大腿外侧时，前臂内旋，使掌心朝两外侧，四指朝下，拇指朝后，其随身体渐渐下蹲而从膝前由外向内至双膝内面，掌背相对，手指方向不变，此仍呼气。吸气，双臂随身体渐渐直起而从双膝内经大腿内侧，身体前正中线上升至头顶，此时掌背相离，四指背相对，指尖正对百会穴，拇指朝后；接着前臂内旋，使掌背相对，四指翻向上，拇指朝前。呼气，双臂从身体外侧随其渐渐下蹲而降至膝内面。照法重复练习12次。（图5、6、7）

2. 注意：（1）双臂上升时，意念四指尖有一弹力作用；（2）前臂在头顶上内旋时，意念手腕有一弹力作用；（3）其它同前。

四、练飞式

1. 接上式最后一次动作，即当身体渐渐下蹲时，双臂由身体外侧经膝外至膝上方，前臂外旋，屈腕，使掌心朝上，四指相对，拇指朝前，如马步双手抱一重物，此时仍呼气。吸气，双臂随身体渐渐上升（只上升至半蹲状）而从膝上方上升至与胸乳线平齐，遂前臂内旋，使掌心朝前，四指朝上，拇指相对，如一推掌式。呼气，双掌向前推出（肘仍微屈），前臂外旋，使掌心朝内，四指相对，拇指朝上。吸气，双肘渐渐屈曲，使掌内收到胸前，再前臂内旋，使掌心向下，四指相对，拇指朝内，呼气，双臂随身体由半蹲状渐渐下降而伸肘下按，至双膝上方。然后前臂外旋，使掌心朝上，四指相对，拇指朝外，如起式。照法重复练习6次。（图8、9、10、11、12）

2. 注意：（1）双臂运动的全过程，均意念掌背有一弹力作用；（2）推掌时，应掌根用“内力”；（3）其它同前。

五、试飞式

1. 接上式最后一次动作的完成身体蹲式，掌心朝下，四指相对，拇指朝内，此仍呼气。吸气，双掌随身体渐渐直起，而由内向外摩出，伸肘，双臂由下向前上方运动至与肩平齐。呼气，屈肘，前臂内收至胸乳线平齐，掌心朝下，四指相对，拇指朝内，吸气，两肘向两侧外后方运动，使两掌渐渐远离至肩宽，掌心相对，四指朝上，拇指朝内。呼气，肘内收，使双掌对推在膻中穴处至一拳宽，便随身体渐渐下蹲，屈腕，使掌心朝下，四指相对，拇指朝内，按掌沉肩，