



祛病三十六式

图解太极导引保健功



沈炳贤

上海教育出版社

真的气功——太极保健功

阳经：精神乃治

八脉的奥妙——脑、骨、心

野径透纳：祛病健身

按图索骥：一本万利

祛病三十六式

——图解太极导引保健功

沈炳贤 编著

YX167/17



上海教育出版社

1232484

(沪)新登字 107 号

祛病三十六式

——图解太极导引保健功

陈鹤良 编著

上海教育出版社出版发行

(上海永福路)

各地新华书店经售 上海光明印刷厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张 4.25 字数 83,000

1994 年 11 月第 1 版 1994 年 11 月第 1 次印刷

印数 1—14,100 本

ISBN 7-5320-3669-3/G·3579 定价: 2.85 元

编者自序

众所周知，身心健康^①对于人生至关重要。不论学业、事业，甚至娱乐都需要有健全的身体。人若得病，求医问药麻烦且不必说，对身体又都有一定的痛苦或毒副作用，所以最好是不生病。要保持健康，也并非幻想。虽不能做到绝对不生病，但少生病，不生大病，享天年而去是达得到的。这已由千千万万事实证明。

古人道：“圣人治已病治未病，不治已乱治未乱，夫病已成而后药之，乱已成而后治之，譬犹渴而穿井，斗而铸兵，不亦晚乎。”（《内经》素问·四气调神大论）上文意思是说：有智慧有才能的人，对于健康和疾病不是重于治疗，而是重于保健——预防疾病的发生。正像治理国家一样，不是等国家出了乱子才整治；而是平时即加以很好地治理和防范。如果等到生了病才去治疗，国家出了乱子才去治理，这样做，正好比人到口渴了才去掘井，战争打起来了才去制造兵器一样，不是太晚了吗！

上面这段话用来说明防病保健的意义是最明确不过了。我国历来重视“防患于未然”，“凡事预则立，不预则废”。能够预知未来趋势者为“先知”，备受尊敬。能“不战而胜者为上

① 人的健康应包括二部分，身（躯体）及心（精神/心理）。但在日常生活中，我们习惯于笼统地说“身体健康”也还是可以的。

将”，而能“治未病”者为“上工”——最高明的医生。“治未病”用现代的话说就是一个人的“健康投资”，“提高自我保健意识”，“加强防病抗病能力”。这方面的方法途径很多，而气功是其中最好的办法。

气功在中国已有数千年的历史，虽然许多方面还是个谜，有待进一步探索，但其具有防病、治病、健身三大作用则是无疑的，不但有效而且最经济实惠，不花力气^①、不费钱财，不打针、不吃药、不开刀，只要诚心一片（要求有“三心”——信心、决心、恒心，合起来就是一片诚心）。

80年代中期以来，我国气功如雨后春笋，林林总总数千种，其中不乏理深、功高、德隆者，但也难免有一些是鱼目混珠，甚至欺世盗名者。我想作为造福于民的气功，一方面可由专家对气功的奥秘进一步探索研究，一方面是搞普及，对普通人来说气功不能搞得太玄、太神秘、太深奥，最主要的宗旨是用于日常的防病治病、健全身心。这便是先父沈永培先生所提倡的，也是本书出版的目的。

本书既向大家提供一套简易的整体自我身心保健法，同时也提供一些自我气功防治疾病法和对某些局部病痛的气功疗法。希望大家有病治病，无病永葆青春^②。这书既不能包医百病，更不能包治百人^③。有了病还得去医院看医生、作检

① 对练气功的人来说，练功时“不要用力气”、“不能用劲”，即所谓“用意不用力”。用力气就不是气功而是体操了。当然气功师用气治病是需要“花力气”的。

② 气功具有双向调节功能，有病治病，无病强身，这是它的特点。

③ 由于人的个体差异很大，同一种药对同一种病，有人效果甚佳，有人效果不佳甚至毫无效果。气功也同此理，即便能治百病也不能保证医百人。

查,马虎不得。然而不论是作为应急措施,还是总体考虑、长期打算,经医生诊断、明确了病情后,坚持做本功法,对祛病健身十分有效、十分有益。对一些久治不愈及某些疑难杂症也颇有奇效。

“十年动乱”期间,我身心受到创伤,体质又极差,从而成为我进入气功界的前提。据了解,迈入气功界的不少“气功师”,不是由于“先天不足”便是“后天亏损”的病号,他们练气功尝到了甜头,成了气功爱好者甚至成为专家。我也不例外。1977年,我由于健康不佳,求教于先父所创的三十六式太极导引保健功,练习数月,得益不少(睡得好、吃得香、精力充沛),略有所悟,虽然坚持练功至今已十余年但一直肤皮潦草,缺乏专心致志,所以至今仍然只是一知半解地手拿着宝剑说“好剑!好剑!”

先父沈永培先生曾于1986年著写《三十六式太极导引保健功》,1988年上海教育出版社出版后深受广大群众欢迎,不少海外友人觅书求教,此书再次重印。由于近年来三十六式太极保健气功有了新的发展,学练本功法的人群增多,而原著大大不能满足人们对练功的求知与要求,今据先父遗作编写本书,加以总结提高,万望父老前辈们、各位同行赐教指正。

本书定稿时,得到上海气功科学研究会太极保健功委员会杨秀英师妹、梁锦池师弟、徐海平师弟的不少宝贵意见,特此向他们致谢。

沈炳贤

1993,5于田林

目 录

功 法 部 分

一、三十六式太极导引保健功.....	1
(一) 简介	1
(二) 功理、功德和功法.....	2
(三) 三十六式功法图解	8
1 式 太极荡手	8
2 式 太极开合	9
3 式 腰缘带脉	10
4 式 循任督脉	13
5 式 通阴阳维	17
6 式 缘阳跷脉	19
7 式 缘阴跷脉	21
8 式 太极两仪	24
9 式 螺旋五圆	25
10 式 倒撑猿臂	27
11 式 定步运手	28
12 式 青狮滚球	29
13 式 膻中开合	30
14 式 拍肩拍腰	31

15 式	洗手洗臂	31
16 式	顺逆轆轳	32
17 式	狮子摇头	33
18 式	左右望肩	34
19 式	上步弯腰	35
20 式	转圈踢脚	36
21 式	金蝉脱壳	37
22 式	蚯蚓缩身	39
23 式	马步探手	39
24 式	左右摩膝	40
25 式	鲲鹏仰俯	40
26 式	托天按地	42
27 式	金猴献果	43
28 式	十指通经	44
29 式	提手上势	45
30 式	连环双掌	46
31 式	导龙入海	47
32 式	凤凰展翅	49
33 式	下势独立	50
34 式	龙盘虎踞	53
35 式	舒经透络	55
36 式	无极站桩	56
二、辅助功法		58
(一) 拍打功		58
1.	要领	58
2.	图解	59

(二) 无极静功	62
1. 要领	63
2. 图解	63
(三) 气功点穴按摩	66
1. 要领	66
2. 图解	67
(1) 五个“8”字圈	67
(2) 灌根法	69
(3) 摩腹、摩背、擦足	69
三、气功偏差防治与练功禁忌	71

祛病健身部分

(一) 头脑篇	74
1. 养心(健脑)	76
2. 头痛、头晕、头昏	77
3. 精神萎靡、恍惚	79
4. 美尼尔氏综合征	80
5. 脑血管硬化	80
6. 癲狂症	80
7. 神经衰弱、失眠	81
8. 抗衰、防老	83
9. 忧郁、压抑等心理障碍	84
10. 记忆力衰退	85
11. 脑溢血、脑梗塞的预防	86
12. 预防老年性痴呆	86

(二) 五官篇	87
1. 眼疾与眼保健	87
2. 听力衰退、耳鸣	89
3. 健齿	90
4. 美容	91
5. 鼻炎	92
(三) 心肺篇	93
1. 心肺疾病的防治及心肺保健	93
2. 心肌梗塞的预防	94
3. 肺病、肺气肿	95
4. 咳嗽、气喘	96
5. 高血压	96
6. 低血压	97
7. 贫血	98
8. 保肝	98
9. 感冒、气管炎	99
(四) 脊椎篇	101
1. 颈椎病	102
2. 肩周炎	102
3. 腰椎病、腰间盘突出预防	103
4. 腰酸背痛	103
5. 骨刺(骨质增生)	105
(五) 肠胃篇	105
1. 肠胃病	105
2. 腹胀、腹痛、腹泻	107
3. 内脏下垂	107

4. 脏腑慢性病·····	107
5. 痔疮、便秘·····	108
(六) 四肢篇·····	109
1. 防治各种关节炎·····	109
2. 四肢关节病痛·····	110
3. 上肢关节病痛·····	112
4. 下肢关节病痛·····	112
5. 坐骨神经痛·····	113
6. 半身不遂、偏瘫、瘫痪·····	114
7. 骨质疏松·····	114
(七) 肾篇·····	115
1. 养肾功·····	116
2. 肾炎·····	116
3. 男性病(阳痿、早泄、遗精)·····	117
4. 前列腺肥大、排尿困难·····	118
5. 月经不调、痛经、妇科病·····	119
6. 子宫肌瘤·····	120
7. 更年期综合症·····	121
(八) 肿瘤篇·····	122
(九) 自我体检·····	123

功法部分

一、三十六式太极导引保健功

(一) 简介

太极导引保健功有 36 式，系沈永培先生创编于 60 年代，熔合太极拳、气功及中医经络学说等中华瑰宝于一体，动静功结合，意守涌泉，导气令和，引体使柔，能调和气血，平衡阴阳，舒经透络，使全身放松入静，增强免疫力，激发潜能，从而达到防治疾病，健身益智，抗衰老的目的。

70—80 年代中期，沈永培先生曾在上海市气功科学研究所教授本功法，治病、健身效果显著，对肿瘤、心脏、神经和肠胃系统及肝病、肾炎、高血压、失眠、便秘、关节酸痛、性功能衰退等均有明显作用。

三十六式太极导引保健气功能疏通奇经八脉及健肾壮阳，它虽不是长生不老药，也不能包医百病，但对健全体脑、防止疾病来说，确是一剂良方，有百利而无一弊。并且功法简单，易懂易学，不出偏差，老少咸宜；特别对脑力劳动者、年老体弱及慢性病患者尤为适宜。

“三十六式太极导引保健功”曾于 1983 年 3 月起连载于《自然之谜》杂志。后又编写成书于 1988 年 6 月由上海教育出版社出版。

本书主要以1988年版本为蓝本,结合近年来的研究发展和体会^①综合而成。为了供学习治疗方便起见,本书中的各式均独自成形,与原36式连贯成套的锻炼在起势、收势方面各不相同,但功法的一招一式基本上均按原本。

三十六式太极导引保健功既可健身,亦可治病,每式功法之间既可独立,又可联系。作为健身延年,每一式功法都适宜,有时间的话最好36式整套练,每天练1~2次都可以;时间紧张的话,可缩减至十五式(简化太极保健功)、十式^②,或五式^③,甚至二式^④。作为治病,其亦有很强的针对性,取其3~5式,佐以辅助功法,就能起到自我祛病或缓解病痛之效果。

(二) 功理、功德和功法

1. 功理

本书所述防病治病、健身、养生之原理及依据,主要有三条:

(1) 疏通奇经八脉

① 本会1988年春开始筹备。经有关部门批准,于1989年6月28日成立了“上海市气功科学研究会太极导引保健功研究会”。1992年5月8日改组,成立“上海市气功科学研究会太极保健气功委员会”,从事该功法的研究、发展工作。

② 十式,即:1式 太极荡手,3式 腰缘带脉,4式 循任督脉,5式 通阴阳维,6式 缘阳跷脉,7式 缘阴跷脉,8式 太极两仪,28式 十指通经,35式 舒经透络,36式 无极站桩。以上十式加上9式、14式、15式、17式、20式,即为15式简化太极保健功,亦即初级功。

③ 五式:即1式 太极荡手,3式 腰缘带脉,4式 循任督脉,35式 舒经透络,36式 无极站桩。

④ 甚至二式:一动一静即1式 太极荡手,36式 无极站桩。

《内经》(灵枢·经脉篇)言:“经脉者,所以决死生、处百病、调虚实,不可不通。”经络是人体通行气血,联络脏腑、肢节,沟通上下内外的通道。故血脉不和则百病生。气功认为“气为血帅”,气行则血行,气血通则经络通,人身方得健康。古代名医华佗说:“血脉流通,百病不生”。太极保健功首先能疏通奇经八脉^①。奇经八脉联络、调节、控制全身十二条正经^②。古人把正经譬作江河,奇经尤如湖泊,来说明二者的关系。奇经八脉通畅了,全身的经络也就得到相应的疏通,病痛也得到防治^③。

奇经八脉的另一特点是:在全身经脉中,它是唯一与“奇恒之腑”(即脑、骨髓、生殖器官)相联系的血脉。并且与肝、肾等脏器关系密切,相互之间在生理上、病理上均有一定的联系。因此本功法对于心血、脑、骨髓、肾、生殖系统等方面有较好的保健、防治作用。

① 奇经八脉:为督脉、任脉、冲脉、带脉、阴跷脉、阳跷脉、阴维、阳维八脉。据记载:奇经八脉在常人身上是“闭而不通的”。只有练功才能疏通。

② 十二条正经包括:

手三阴——自胸至手:包括手太阴肺经,手少阴心经,手厥阴心包经。

手三阳——自手至头:包括手阳明大肠经,手少阳三焦经,手太阳小肠经。

足三阳——自头至足:包括足阳明胃经,足少阳胆经,足太阳膀胱经。

足三阴——自足至胸:包括足太阴脾经,足厥阴肝经,足少阴肾经。

③ 《内经·灵枢·海论篇》:“夫十二经脉者,内属于脏腑,外络于肢节”。“经脉者,所以行血气而营阴阳,濡筋骨,利关节者也。”

(2) 养肾^①、健肾

中医对肾十分重视,认为肾是“生命之源”,“健康之本”。健肾就能壮阳、健脑、保骨,使人体水火既济,阴平阳秘。本功法意守位于脚掌中心的涌泉穴(足少阴肾经的起点)。强调肾的作用与护养。强调“悟心在我脚下”。

(3) 有利于调节神经系统

神经系统控制、指挥全身各组织、器官、细胞,使各部分都围绕着整体的活动而协调工作,从而使身体的功能(包括防卫和免疫)整体化、严密化。所以全身能运行正常,疾病不生。因而医学专家曾明确指出:除了某些遗传病及事故外伤外,人的疾病其本质是高级中枢神经活动障碍即控制指挥系统失灵的反映。

本功法对神经系统有积极保护作用:

① 对大脑皮层中枢神经具有保护性的抑制作用,使之得到充分休息。

② 对植物性神经(内脏神经)具有调整作用,使副交感神经^②得到兴奋。

体育运动大都促使交感神经兴奋,使心跳、呼吸加快,分泌大量汗水,同时使胃肠处于停顿状态,而副交感神经兴奋则使人心平气和、胃肠蠕动加强(利消化、吸收)。大多数气功功法能使副交感神经兴奋。有的气功师认为所谓气功状态就是副交感神经处于兴奋时的状态。太极保健功能促使副交感神经兴奋。许多人练了本功法后,最初的明显感觉是食欲增加,睡眠状况改善,身心舒畅。这些都是副交感神经兴奋的表现。

2. 功德

气功讲究德行、善举^③。认为德、善能使人健康长寿，即“仁者寿”。正如俗语说的“学医要修德，练功先正心”。所以练功人不但应“学功理、练功法、还要求行功德”，要求“正心、健身、德行”三不忘^④。

3. 功法

(1) 松、静、自然

练功时，不但全身躯体要放松，精神（心理）也要放松。要

① 本文所说的肾均系中医理论的肾，而不是西医所谓的泌尿器官。

② 交感神经与副交感神经主要功能对比如下表：

	交感神经兴奋	副交感神经兴奋
心跳	加快	减慢
气管平滑肌	扩大	缩小
胃肠道蠕动	减弱	加强
唾液	稠(唇干舌燥)	稀(酸性少,细菌繁殖慢)
瞳孔	扩大	缩小
汗腺	分泌	—
激素分泌	去甲肾上腺素	乙酰胆碱
情绪	紧张	放松

③ 道德是个有争议的问题。这里说的道德、德行是指：对个人自身的正确认识和处置；对个人与环境的正确认识和处置，即对天、地、人（包括父母、师长、兄弟、子女、亲友、同事、邻居、上司、下属等等）的正确认识和处置。在这种思想指导下，弄虚作假、欺骗人、捉弄人、“斩人”、攀折花木、随便倒垃圾污染环境、以假气功治病骗钱、己所不欲偏欲施人……等等，便是不道德的。

④ 摘自“太极导引保健功研究会章程”。

有“看得开，想得通，放得下”的心理。但“松”不是瘫塌。

动作要自然而然，动如春沼之游鱼，静如百虫之蛰伏。

(2) 抽丝劲。

动作要绵绵不断，如浮云，若流水，自然、柔软、缓慢、要不滞不呆，不乱不断。每一动作要弧形圆转、旋转出入、往复螺旋形。要左右呼应、上下相随、前后相顾、内外结合。运行时手与手之间，手与足之间好像有丝相连，似有粘性，此即谓之“抽丝劲”。

用意不用力，用气不用劲。用力用劲，尤其用拙力，就不是真静真动的气功了。要以意引气，以气行身。以外动（四肢、躯干的活动）带动内动（气血行于经络），达到内动的目的，再由内动驱动外动（舒经透络）。要精、气、神合一，心里想的与手脚动作要协调一致。

(3) 要领

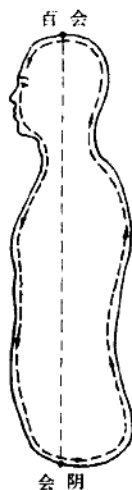
① 一条线

百会^①与会阴^②成一条直线（见图）垂直地面，落在二脚之间的中心。

② 二上二下

二上：舌轻抵上腭（口一闭拢，舌自然轻抵上腭，切勿用劲。）

嘴角微微上翘（嘴角位置很重要，稍一上翘，脸部便出现微笑，脸部一微笑全身便易松静自如。（见示意图，首者为正确态）。



① 百会穴：头顶正中线与两耳尖连线的交叉处。

② 会阴穴：前后阴（即肛门与阴器）之正中点。