

中国医疗气功丛书

千家妙功续

北京科学技术出版社



中国医疗气功丛书

主编 王 敬 杜杰慧 郑少贤

DX159/21

千家妙功续

王 敬 杜杰慧 编



北京科学技术出版社



0105349

00353201

中国医疗气功丛书

千 家 妙 功 续

王 敬 杜杰慧 编

北京科学技术出版社出版

(北京西直门南顺城街 12 号)

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售

白水誉印社激光照排

地 质 出 版 社 印刷厂印刷

787×1092 毫米 32 开本 18 印张 404 千字

1991 年 3 月第一版 1991 年 3 月第一次印刷

印数: 1—20000 册

ISBN 7-5304-0816-X / R · 110

定价: 7.90 元

弘揚醫學氣功
造福世界人民

崔月犁
一九九一年三月

世界醫學氣功學會主席
原 衛 生 部 長

崔月犁 提詞

YX/59/2/
前

言

中国医疗气功丛书第一批书《百病气功与食饵自疗》与《千家妙功》相继出版后，受到海内外广大读者的一致好评，国内最大的几家医疗专业报纸、杂志如健康报、中国中医药报、气功杂志等均对此丛书出版发布消息。尤其是《千家妙功》出版后广大读者更是反映强烈，许多读者纷纷来信反映此书‘收集功法多，信息量大，使用方便，尤其对初学者更具指南作用。’许多读者反映此书在当地新华书店只一两天即售完，很多人给作者来信希望购买此书。更有大量读者来信要求再继续出版此书续集。《千家妙功续》正是在这样的情况下蕴育而作的。

中国医疗气功历史悠久，源远流长，是人类最早与疾病做斗争的重要方法之一。中国医疗气功因从一开始就受到不同地域文化的影响，因此其派别很多，加之历代气功人物的心得演练，直至今日形成了众多功法并成，相互争辉的现实，如何在当今现状中保留、宣传或展示优秀气功功法，使它更安全、有效地造福于社会，是当今气功界面临的一项复杂而艰巨的任务。

医疗气功有着强大的生命力，它能历经数千年沧桑而不衰，其中一条重要的原因就是它有着许许多多行之有效的功法，这些有效之功法经过千千万万人亲身体验证明其有养生与治病之功效。整理、继承与推广优秀医疗气功之功法，对普及发展气功具有现实与深远的意义，对气功爱好者坚信气

功科学与鉴别真伪气功更具有益影响。

本书编写过程中承蒙中华全国中医学会崔野宋医师以及张莘与王瑾珊小姐帮助，在此致谢。

作 者

1991年2月于北京

中国中医研究院

目 录

二 画

十二段动功·····	(1)
------------	-----

三 画

三焦调摄松静功·····	(4)
马山内功·····	(10)
女丹功·····	(16)

四 画

内气贯运功·····	(25)
少林六通气功·····	(27)
天府纯阳功·····	(38)
元阴功·····	(50)
气功易筋经·····	(54)
内养功·····	(67)
内运命门功·····	(72)
气功点穴按摩防治近视法·····	(73)
气功医疗操·····	(81)
中宫运气法·····	(84)
无极式气功·····	(87)
太极气功十八式·····	(90)
气功按摩·····	(101)
太古意气功·····	(104)
气功催眠法·····	(108)
气功长拳二十四式·····	(109)
木椿功·····	(121)

长寿经.....	(126)
----------	-------

五 画

龙游桩.....	(136)
仙凤功.....	(148)
外壮功十二式.....	(163)

六 画

老子全真气功.....	(168)
自我催眠.....	(180)
导引自发健身功法.....	(184)
导引戒烟功.....	(189)
吐纳气功.....	(191)
吐音导引.....	(195)
吐纳固精法.....	(205)
先天一元气功.....	(206)
吊裆功.....	(212)
阴阳回春功.....	(215)
先天罗汉十八势.....	(219)
壮阳固精法.....	(226)

七 画

运眼四四法.....	(229)
返还功.....	(230)
疗肺动静功.....	(239)
陈家门气功.....	(244)
虬龙绳健身法.....	(259)
肝炎病的特型功法.....	(261)
吞津还原功.....	(263)
龟蛇气功.....	(266)

医学气功·····	(294)
-----------	-------

八 画

降压功·····	(319)
拔长功·····	(327)
呼吸调睛功·····	(339)
顶树功·····	(342)
固精功法·····	(347)
松静功·····	(348)
金刚十二式·····	(350)
武功壮健操·····	(356)
周天功·····	(362)
武当秘传内八卦功法·····	(368)

九 画

指玄功·····	(370)
保健十五法·····	(376)
养身功·····	(380)
炭火功·····	(382)

十 画

逍遥步行功·····	(392)
案前功·····	(397)
健肾强腰功·····	(401)
健脾疏肝功·····	(403)
铁裆功·····	(414)
益智动静功·····	(418)
峨眉气功七星横练·····	(421)
峨眉筑基功·····	(430)
健脑功与益智功·····	(441)

十一画

减肥健美功·····	(445)
混元益气功·····	(448)
混元一气功·····	(450)
巢氏强脊健骨功·····	(452)

十二画

强心健肺呼吸操·····	(461)
擎天立地功·····	(464)
揉腹运气功·····	(466)
喝气功·····	(469)
禅密功矫治近视法·····	(471)
喷气功·····	(474)
强身功·····	(475)
舒肝动静功·····	(478)
提擦摩搓颠法·····	(480)
循经贯气法·····	(482)
管动功·····	(489)

十三画

简易颈椎操·····	(492)
睡功秘宗·····	(494)
简易疗咽功·····	(503)
意拳五形·····	(504)
简易疗肝功·····	(508)

十四画

聚气鸿寿功·····	(509)
鼻窦炎自疗功·····	(516)
静功养生十二法·····	(517)

静养行气六步功..... (531)

十五画

增视运目功..... (541)

十六画

糖尿病气功自疗法..... (545)

十二段动功

练习方法

一、叩 齿

齿为筋骨之余，常宜叩击。民间有“清晨叩齿三十六，到老牙齿不会蛀。”

口唇轻闭，先叩臼齿 36 次，次叩门齿 36 次，再叩犬齿 36 次（装假牙者不要做此功）。

作用：活动筋骨，坚固牙齿，少生龋齿，不易脱落。

二、咽 津

舌抵上腭，名曰“搭桥”，沟通任督，汇通阴阳，贯穿全身，久则津生满口，先行鼓嗽，便当咽之，内视丹田，意分 3 次，咽下汨然有声，咽数以多为妙。

作用：灌溉五脏，营养固身，增进食欲，防治失眠。

三、浴 面

将两手自相摩热，复而擦之，轻柔按摩，如浴面状，周而复始。

作用：经常浴面，鬓发不白，少生皱纹。

四、鸣天鼓

两手掌心，对准耳孔，紧贴两耳，指尖向后，两手食指，弹压中指（食指压在中指上），弹击脑后枕骨，弹压之时，嗡嗡作响，谓“鸣天鼓”，左右同时 24 次。

作用：清醒头脑，保护听力，减轻耳鸣，防治头昏。

五、运膏肓

此穴属足太阳膀胱经，在背上第四胸椎下脊椎旁开各 3 寸，此处药力难以到达。施以运动膏肓，松动双肩，似车轮转，以肩为中心，向前后旋转 14 次。

作用：润肺宽胸，流通气血，伸筋止痛。

六、托 天

两手臂向两侧平伸，以鼻吸气，即向天托起，以口呼气，随放左右膝上。

作用：调节阴阳，疏通经络，增强体质，祛除病邪。

七、左右开弓

此法要闭气，将左手伸直，右手作攀弓状，以两目看左手，左右调换各 3 次。

作用：舒筋活络，强壮筋骨，安神宁心，祛除风邪。

八、摩丹田

将左手托肾囊，右手摩丹田 36 次，左右调换如前法。

作用：暖肾补精，防治腰痛，增进消化，有助吸收。

九、擦内肾穴

此法要闭气，将两手搓热，向背后擦肾俞及近脊命门穴，左右各擦摩 36 次。

作用：补肾益气，温通经络，防治腰痛，健身抗老。

十、擦涌泉穴（推摩涌泉）

温水洗浴，左手把住左脚，以右手擦左足心，手掌按摩，指腹推搓，重在涌泉，左右交换各 36 次。

作用：温肾宁心，防治失眠，少生冻疮，常练有效。

十一、摩夹脊穴（华佗夹脊穴）

夹脊穴指颈及背腰部，第一胸椎至第一骶椎，各椎棘突之间，旁开 0.5 寸处穴位，每侧 17 穴，左右共 34 穴，近增第一颈椎至第一胸椎各棘突之间旁开 0.5 寸处，左右共计

14 穴。合计 48 穴，反复按摩。

作用：补肾益气，强壮筋骨，防治腰痛、腰肌劳损、骨质增生、痔疮诸疾。

十二、洒 腿

足力不足，则为气血不和，行走不能爽快。须将左足立定，右足提起，洒动 7 次，左右交换。（老年或体弱者，用两手或单手扶持坚固物体，慎防跌倒）。

作用：活动关节，舒筋通络，流通气血，增强体力。

三焦调摄松静功

这套功的式子，完全根据经络气血运行的路线而设计，它的主要功能是：调整人的机体五脏六腑的平衡，加强五脏六腑的功能活动，调整人体内在的阴阳平衡，促进内气循环，改善细胞组织的功能活动，促使清阳上升，浊阴下降，达到除病、保健、延年益寿之目的。

本功法适合慢性病人，癌症病人在练初级功后病情稳定者也适用，对三焦功能失调的老弱病者，更有特效。

练习方法

本功共分三大段，每段五节，每段的一、二、五节不变。

第一段

第一节：预备功——两脚平站，与肩同宽，闭目，舌舐上腭，百会朝天，垂肩坠肘，含胸拔背，收腹松腰，静立约5分钟。

意念：全身放松，心安神静。

呼吸：静立后，长呼长吸3次。

第二节：两手外劳宫穴，轻轻放在腰两侧带脉下，右脚上前一步，脚跟着地，慢慢脚掌着地，之后脚尖着地，慢慢脚掌着地，共做3遍，上后脚，两脚平站，风呼吸1次。（2吸1呼。本文以后所提风呼吸都是2吸1呼）。

换左脚，重复右脚动作，风呼吸1次。

两脚平站，松右脚脚尖转动，松左脚脚尖转动，两脚重心放平。风呼吸 1 次。

此节共风呼吸 3 次。

静站 2 分钟。（以后每节之间，均有静站 2 分钟，不再写出）

《素问·调经论》说：“夫邪之生也，或生于阳，或生于阴”。这一节主要活动奇经八脉中之阴阳跷二脉，阳跷主一身左右之阳，阴跷主一身左右之阴，阴、阳跷脉左右成对，均在于脚跟。因此这一节式子，主要是两足跟的活动，“三焦调摄松静功”共三段，每段之第二节都相同，即加强功之主题——“调整阴阳之故”。

第三节：两脚平站，松膝，两手放在体侧。

两手慢慢上升到肝、脾区位，用内劳宫穴按摩两个方向各 9 转。长呼长吸 3 次。

两手放下之后，慢慢上升到胸区位，用内劳宫穴按摩两个方向各 9 转。长呼长吸 3 次。

两手慢慢放下，转向后背肾俞穴，用 3 个手指（食、中、无名指）按摩两个方向各 9 转。长呼长吸 3 次。

主要活动脾、肺、肾。人体水液的代谢必须保持相对的平衡，这种功能主要是肺、脾、肾、三焦、膀胱等脏器共同完成的，因此这一节，主要按摩三焦。

第四节：两脚平站，两手外劳宫穴，轻轻放于带脉下腰之两侧，重心在左脚，右脚上前一步，松前脚脚尖，向上踢 3 次。

上左脚，两脚平站，风呼吸 3 次。

上左脚，重心在右脚，重复上述做法。风呼吸 3 次。

上右脚，两脚平站，松膝，两手内劳宫穴放在肾俞，腰

向前弯 3 次，及向后弯 3 次。风呼吸 3 次。

此节主要活动足太阴脾经、厥阴肝经、少阴肾经。

第五节：为每一段的收功，两脚平站，松膝，两手放在丹田（两手重叠，一手的内劳宫穴，重叠于另一手的外劳宫穴上）。长呼长吸 3 次。

静站立 2~5 分钟。

此节是每一段的收功，初学者在此必须转意念活动，选题的转中丹田。中、高层次的练功者可不必要转意念，但必须静站立 2~5 分钟，使内气更好地运行，转化归原。

第二段

一、二、五节与第一段相同。

第三节：两脚平站，松膝，用 3 个手指（食、中、无名指），按摩任脉的下极穴，两个方向各 9 转。长呼长吸 3 次。

两手慢慢放下，转命门穴，按摩两个方向各 9 转。长呼长吸 3 次。

两手转督脉长强穴，按摩两个方向各 9 转。长呼长吸 3 次。

此节是按摩任脉、督脉之起点及命门穴。任脉总任一身之阴经，故有“阴经之海”之称，它能解决一切妇科病。对男性之阴亏阳损等症，亦能起到最大作用。督脉总督一身之阳经，故又称阳脉之海，络肾贯心，为机体气血运行的主要通路。明代张介宾说：“命门为元气之根，为水火之宅，五脏之阴气，非此不能滋；五脏之阳气，非此不发”。认为命门的功能包括肾阳肾阴两个方面。这一节的按摩是选其人体的三大重点穴位。

第四节：两脚平站，松膝。两手内劳宫穴放在腰之两侧