

周 身 活 动 法

陈再坪 编创

河南科学技术出版社

周 身 活 动 法

陈再坪 编创

责任编辑 常效明

河南科学技术出版社出版

河南新乡地区印刷厂印刷

河南省新华书店发行

787×1092毫米 32开本 1.625印张 22千字

1984年7月第1版 1985年3月第2次印刷

印数:86,901—39,260册

统一书号14245·78 定价0.30元

内 容 提 要

“周身活动法”属静动功。其特点是四肢百骸、骨节节节、五脏六腑，混身上下都能得到均衡的锻炼；且内练真气，外练筋骨；加之简单易学，动作舒缓，故老少皆宜。更为突出的是，经过多年实践检验，不但能健身强体，而且对高血压、心脏病、半身不遂、神经衰弱、老年性腰腿疼、慢性气管炎等多种疾病，都有很好的疗效。

本功法适于中老年人锻炼。

序 言

锻炼身体，增强体质，防病治病，是广大人民群众的要求，也是建设社会主义的需要。尤其是一些年老体弱和患有慢性病的同志，更希望有一个健康的身体。

“流水不腐，户枢不蠹”，是说它们在不停的运动中抵抗了微生物或其他生物的侵蚀。对于人来说，经常地锻炼身体，增强体质，正是抵抗各种疾病，特别是慢性病的一种行之有效的方法。

本书作者陈再坪老师，原本体弱多病，三十一岁时患高血压症（高压220毫米汞柱）（29330帕斯卡）、胃出血、全身关节炎、神经衰弱等多种疾病，四十年来病魔缠身，痛苦万状。自1973年开始，坚持天天锻炼，收到了十分满意的效果。不仅原有的疾病完全消失，而且今年八十三岁高龄，耳不聋，眼不花，精神饱满，老而不衰；关节韧带松软而有弹性，为一般年青人所不及。1983年10月30日，河南省气功医疗体育协会成立时，陈老为特邀代表出席大会，并作了表演，受到了

一致的好评。报纸、电视台都报道了陈老的事迹和功法。陈老师为了把自己的经验贡献给广大人民群众，为社会主义现代化添砖加瓦，博采众长，融于一炉，并结合自己多年的锻炼心得，写出这本《周身活功法》。为了适合广大读者，特别是体弱多病的读者仿照锻炼，本书文字浅显，文图对照，通俗易懂，简便易行。此功法活动全面，动作简单；内调气血，外练筋骨。最适宜年老体弱和长期慢性病患者练习。我相信此功法将成为中老年及各种慢性病患者的良师益友，此功法的推广将为我国气功花苑中增添奇光异彩。

河南省气功医疗体育协会主席 刘文树

前 言

本活动法是据“户枢不蠹，流水不腐”八字格言之原则，依古法为师范，以各家名本为参考，结合个人实际锻炼中的体会，编创而成。既不拘泥门阀，墨守成规；更不欲以独树，标新立异；只要有益于健康者，尽量择取。为了使周身各部关节、五脏六腑都能得到充分活动，各项动作均经长期揣摩锤炼而定。在精、气、神三结合的导引下，贯通气血，加速血液循环，增强血管弹性，提高身体抵抗能力，消除疾病，复我健康，为四个现代化尽力。限于个人水平，未尽之处，尚希同好与广大读者指正。

本书由刘安民同志插图。在编写过程中，曾得到杨秉礼、王梅五、沈五龄、谢京洛等同志的积极支持，在此一并致以衷心的感谢。

八十三岁老人陈再坪谨启
一九八三年十一月

目 录

序 言 前 言

一、特点和作用	(1)
二、注意事项	(3)
三、功法说明	(4)
预备功 深呼吸	(4)
第一段 揉搓功	(5)
第一节 摩头顶	(5)
第二节 拈太阳穴	(6)
第三节 搓鬓	(6)
第四节 搓额	(7)
第五节 搓鬓角	(7)
第六节 搓面	(8)
第七节 搓鼻	(8)
第八节 揉耳	(9)
第九节 运揉耳膜	(9)
第十节 搓双目	(10)

第十一节	震天鼓	(10)
第十二节	拍胸	(11)
第十三节	搓腿	(12)
第二段	上肢功	(13)
第一节	旋首	(13)
第二节	伸拳	(14)
第三节	单举	(15)
第四节	托天	(15)
第五节	平肩	(16)
第六节	转臂	(17)
第七节	拉牵	(18)
第八节	展臂	(19)
第三段	下肢功	(20)
第一节	下蹲	(20)
第二节	活膝	(22)
第三节	俯蹲	(23)
第四节	弓步	(24)
第五节	提膝	(25)
第四段	腰背功	(26)
第一节	侧屈	(26)
第二节	扭向	(27)
第三节	旋腰	(28)
第四节	体前屈	(28)

第五段	周身功（三禽戏）	（ 30 ）
第一节	虎扑	（ 30 ）
第二节	熊径	（ 32 ）
第三节	猴行	（ 33 ）
整理功	搓腿	（ 34 ）
附录一：	三漏法及其疗效	（ 35 ）
附录二：	病例	（ 37 ）

一、特点和作用

周身活动法，为博采多种门派特长的功法，具有如下特点：

1. 简单易学，老少皆宜。本功法对场地、器材无特殊要求，只要有一立足之地即可练习。动作数量虽多，但技术简单，容易掌握。根据每个人体力情况，整体或分节锻炼皆可，因而便于推广。

2. 内外兼修，即内练真气，外练筋骨。本功法虽着眼于形体锻炼，但要求动作缓慢而有内劲，松静而自然。不仅可以起到“动诸关节，以求难老”的作用，而且可以锻炼真气，祛病延年。

3. 动中有静，配合呼吸。本功法属于静动功，要求动中有静，静中有动，操练时要有气感（即热涨麻等感觉）；同时配之以深、细、匀、长、慢、稳、悠的呼吸，久之，真气自然加强，而且不会出任何偏差。

4. 周身活动，影响全面，是本功的主要特点。扭腰晃背，体态自然；全身摇动，动似蛇盘。四肢百骸、骨节均可得到全面锻炼。尤其是第五段周身功

（三禽戏），是本功法典型动作，它一动无不动，是极好的全身活动。尤其适合老年人锻炼，不会由于局部负担过重而造成损伤。此外，它还可以作为一个单独功法来活动，同样可以收到祛病健身的良好效果。

本功法是一种自我锻炼的治病健身手段，对防治疾病、保健强身、抵抗早衰、延年益寿，都有积极的作用。实践证明，本功法作为综合疗法的内容之一，对于高血压、半身不遂、神经衰弱、习惯性便秘、慢性气管炎、老年性腰腿疼、功能性及器质性心脏病等，都有很好疗效。与其他医疗手段配合，对缩短疗程、提高疗效，都有很好作用；尤其是对一些慢性病，效果更为明显。

二、注 意 事 项

1. 锻炼时身体要放松，动作要缓慢自如、轻巧灵活、沉稳静默，忌用猛力，以免伤身。

2. 呼吸要自然，和动作要配合协调。一般伸时吸，屈时呼；且要慢而均，即要深长匀细，平稳舒适。切勿激动而鼓气，勿强劲而用力。吸气时用鼻慢慢吸气；呼气时用嘴徐徐外吐，不宜张大口，不要迎风，也可鼻吸鼻呼。

3. 作功时要全神贯注（可以默记动作次数），动作认真，不可草率，否则对身体无益。

4. 贵在坚持，不可时作时辍，持之以恒，才能获得良好效果。

5. 各动作重复次数依个人身体条件和动作强度大小而定，书中的动作次数作为参考。

6. 对年老体弱或久病失调者，活动前少吃些东西比较好，避免在活动中间感到疲困。最好喝一杯蜂蜜水或冰糖、白糖水。

7. 活动地点，可择僻静、空气清新之处；时间以早为宜。

三、功 法 说 明

预备功 深呼吸

深呼深吸心静平，
目光注视莫稍停。
气沉丹田精神旺，
吐故纳新气血通。

〔预备姿势〕分腿直立，与肩同宽。

〔动作〕挺胸、沉肩、伸掌，掌心紧贴大腿。



1. 吸气。慢慢向上挺胸收腹，微微吸气，下肢不动（集中思想，默记次数）。目平视（如图1）。稍停。

2. 呼气。周身放松，慢慢向下运气，气沉丹田（如图2）（丹田在肚脐下一寸三分处）。

图1 吸气

随着功力的进展，向下运气时，气可经膝盖、脚踝直达脚趾尖；同时，手指尖和手心、足心、两耳以及前后阴，都会感到微微发热。

〔次数〕 4~8次。

〔时间〕 4~8分钟。

〔作用〕 吐故纳新、气贯周身，扩张
胸怀、加速气血流通。



图 2 吸气

第一段 揉搓功

头部动作十一项，
按穴抚摩血压降。
搓耳揉目震天鼓，
预防耳聋脑力强。

第一节 摩头顶

〔预备姿势〕 或站或坐均可，宜自然。



图 3 摩头顶

〔动作〕

用两手掌（手指并拢）紧抚头皮，从发际向后微微用力抚送，直至脖颈处（图3）。这项动作，只向后送，呼吸要自然。

〔次数〕 8~12次。

〔作用〕 降低血压，祛虚热，治头脑昏、晕、闷胀。

第二节 拈太阳穴

〔预备姿势〕 同上。

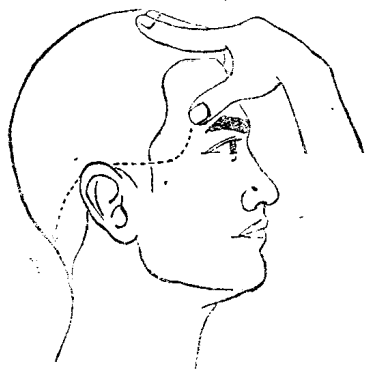


图 4 拈太阳穴

〔动作〕

两手用大拇指肚紧紧按抚太阳穴，其余手指扶着头皮，随拇指向上用力推送（如图4）。

〔次数〕 6~12次。

〔作用〕 促使邪气下降，疏散头脑昏、晕、闷胀。

第三节 搓鬓

〔预备姿势〕 同上。

〔动作〕

用手掌按着双鬓，拇指翘起，其它手指扶着头顶，尽力用手掌上下磨擦鬓角（上下为一次）。呼

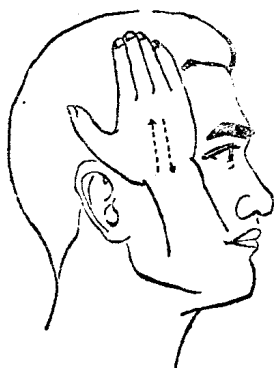


图 5 搓鬓

吸要自然（如图5）。

〔次数〕 8~12次。

〔作用〕 驱散头脑晕、疼、闷胀。

第四节 搓额

〔预备姿势〕 同上。

〔动作〕

用左手掌扶在额上（指尖向右），尽力往返摩擦（往返为一次），（如图6）；再换右手照作。呼吸要自然。

〔次数〕 左右手各搓12次。

〔作用〕 活血润肤。

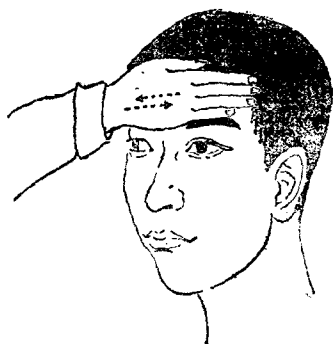


图6 搓额

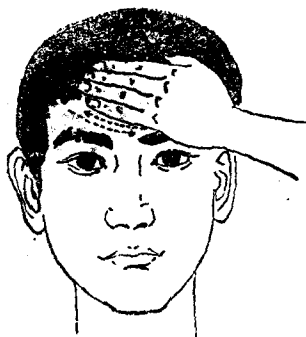


图7 搓鬓角

第五节 搓鬓角

〔预备姿势〕 同上。

〔动作〕

用左手从左眉梢向右鬓角斜着来回摩擦（往返为一次）；再换右手照作。呼吸要自然（图7）。

〔次数〕 左右各12次。

〔作用〕 活血润肤。

第六节 搓面

〔预备姿势〕 同上。

〔动作〕

用双手掌（手指向上，指尖与发际同高）紧贴面颊，五指靠拢上下搓（上下为一次）。呼吸要自然（如图8）。

〔次数〕 反复搓12次。

〔作用〕 活血润肤。



图8 搓面

第七节 搓鼻

〔预备姿势〕 同上。

〔动作〕

双手合十，用大拇指下部大鱼际，从泪囊向鼻准头两侧下搓（只向下搓）。呼吸要自然（如图9）。

〔次数〕 12次。

〔作用〕 预防感冒，疏通泪



图9 搓鼻