

三 流 功

王萃甫
陈品三 编著
桑益斋



黑龙江科学技术出版社

三 浴 功

SHAN YU GONG

王萃甫 陈品三 桑益斋 编著

黑龙江科学技术出版社

一九八三年·哈尔滨

责任编辑：于葆琳

封面设计：张秉顺

绘图：王玉棠

三 浴 功

王萃甫 陈品三 桑益斋 编著

黑龙江科学技术出版社出版

(哈尔滨市南岗区分部街 28 号)

长春新华印刷厂印刷·黑龙江省新华书店发行

开本787×1092毫米1/32·印张 2 ·字数15千

1983年10月第一版·1983年10月第一次印刷

印数：1—80,000

书号：14217·058

定价：0.22 元

前 言

三浴功是我国民间流传很久的一项良好的、实有成效的体育锻炼活动。高龄辞世的王萃甫、陈品三和现已八旬的桑益斋三位老先生，根据他们多年从事三浴功锻炼的体会，从一九五八年开始研究整理，一九六四年由桑益斋执笔写成了《三浴功》，印行后深受广大体育锻炼爱好者的欢迎。近年，一些爱好者进一步总结了锻炼体会，又做了部分修改。

三浴功，即光浴、气浴、风浴。每天，沐着清晨阳光，浴着扑面的微风，吸着新鲜空气，进行着有节奏的全身锻炼，使人们焕发精神，增强体质，驱除疾病，延年益寿，从而使人们在各个不同的岗位上为社会主义现代化建设贡献更大的智慧和力量。

三浴功，是全身运动的体育活动。它既能锻炼气血、耳目，又能锻炼四肢关节和各个内脏器官。同时，它的动作灵活，运用自然，参加练功者可按自己的身体情况和需要，选择某节式调节运动量。三浴功中有些动作配合着气功，以气活血通身，可增强炼身效果。

各项体育活动都贵在坚持。三浴功也如此，如持之以恒坚持锻炼，一定会收到健身的良好效果。目前，全国各地锻炼此功者日益增多，病愈体康者数不胜数。

书中还编入了八段锦。八段锦是我国民间流传数百年的

一种健身术。做完三浴功之后，继作八段锦，会增强炼身功能和增加运动量，获得更好的健身效果。这是人们多年的锻炼经验，故亦编入。

书中不当之处，望广大读者和体育爱好者指正。

目 录

三浴功 上部

(一) 白鹤展翅	1
(二) 饿虎捕食	2
(三) 白猿献桃	3
(四) 顺风扫叶	4
(五) 仙人指路	5
(六) 苍龙捋须	6
(七) 双龙盘柱	6
(八) 海底捞月	7
(九) 吸两口长气	9
(十) 吸三四短气	10
(十一) 童子探海	11
(十二) 休息式	11
(十三) 吸三口长气	12
(十四) 遥望山色	13
(十五) 肺部疗养	14
(十六) 骑马式运气	15
(十七) 漫步捶胸	17

三浴功 下部

(十八) 健脑·····	18
(十九) 白鹤腾空·····	21
(二十) 平伸·····	22
(二十一) 势上弓弦·····	23
(二十二) 鸣天鼓灌耳·····	23
(二十三) 揉目擦脸·····	24
(二十四) 固齿健耳·····	25
(二十五) 揉擦脖颈·····	26
(二十六) 脖颈运动·····	27
(二十七) 宽胸健肺·····	28
(二十八) 平心静养·····	29
(二十九) 摘星换月·····	29
(三十) 坐山观景·····	31
(三十一) 怀中抱月·····	32
(三十二) 海底捞月·····	32
(三十三) 吸四口长气·····	33
(三十四) 吸三口短气·····	33
(三十五) 搬山压海·····	33
(三十六) 休息式·····	34
(三十七) 左右侧观·····	34
(三十八) 朝天立柱·····	34
(三十九) 活腰健肾·····	36
(四十) 海底望月·····	37

(四十一) 两胯运动.....	38
(四十二) 隔山望月.....	38
(四十三) 左右盘膝、蹲立.....	39
(四十四) 起立平展双臂.....	40
(四十五) 金鸡独立.....	41
(四十六) 两手托天.....	42
(四十七) 两手上下运动.....	43
(四十八) 骑马式.....	44
(四十九) 捶胸散步.....	44
(五十) 整肠.....	44

八段锦

(一) 双手托天理三焦.....	45
(二) 左右开弓似射雕.....	46
(三) 调理脾胃须单举.....	47
(四) 五劳七伤往后瞧.....	48
(五) 摇头摆尾去心火.....	49
(六) 背后七颠百病消.....	50
(七) 攢拳怒目增气力.....	51
(八) 两手攀足固肾腰.....	52

三 浴 功

上 部

(一) 白鹤展翅

两足距离与肩宽相等，两手下垂，十趾抓地站牢。双手经前方向上高举，手心向上；头上仰同时身驱随之伏仰；手掌翻向外侧。如此反复四十次。自由呼吸。(图 1)

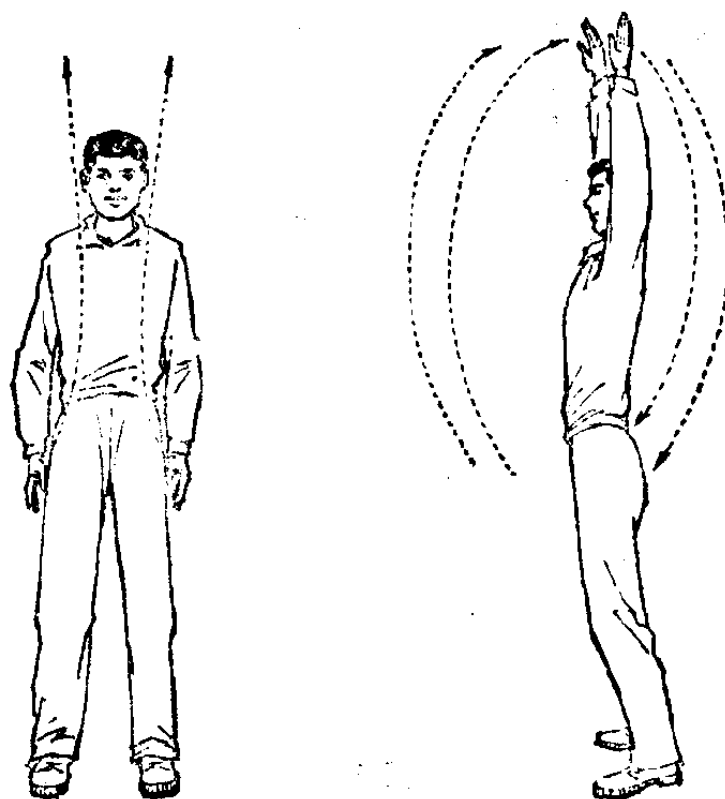


图 1

作用：锻炼肩臂筋骨，活畅血液。

歌诀：白鹤展翅治臂痛，振动肺胃有奇功，活跃血液百病愈，气血充沛病不生。足肩同宽站立稳，两臂摇转四十整。

（二）饿虎捕食

两足距离同上，两手下垂，掌心向前。由下后方轮向前方捕抓，上身随之向前稍探。如此反复捕抓三十二次。要猛捕狠抓。(图 2)

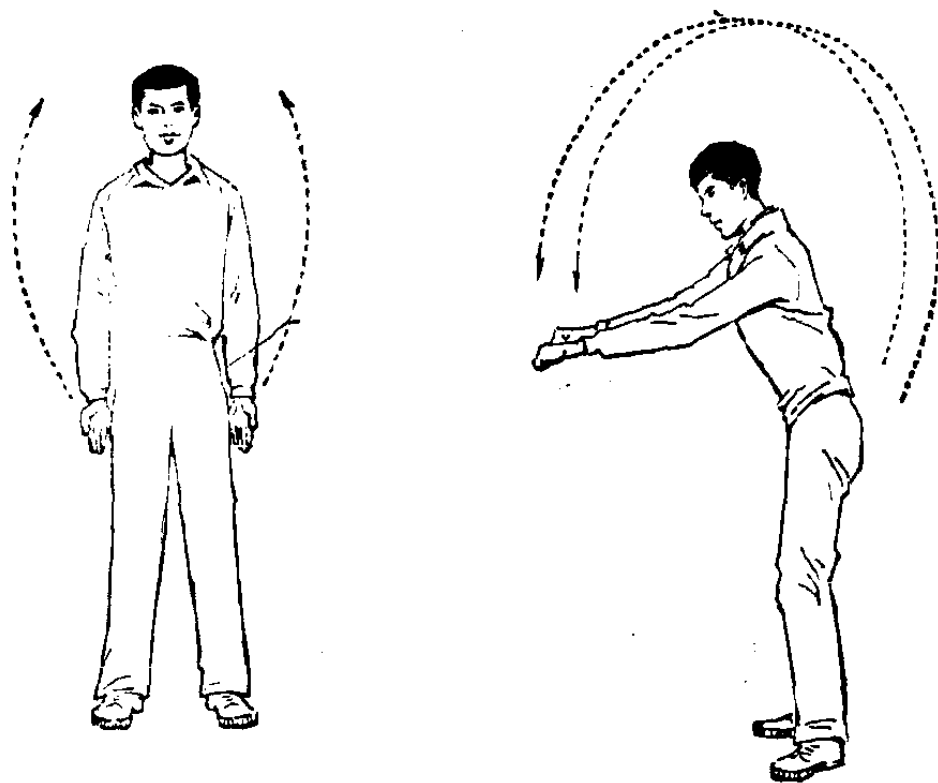


图 2

作用：同上节，兼炼手腕十指。

歌诀：饿虎捕食两膀利，活筋舒骨大有益，十指手腕多用劲，血液畅通有气力，肩手前探循环捕，猛抓四八最为宜。

（三）白猿献桃

两足距离同上。两手由左向右侧轮流向上高举过顶，掌心向上，捧盘献桃式；同时身驱随之后仰，上举时吸气，下落时呼气（动作要缓慢自然）。如此反复三十二次。（图3）

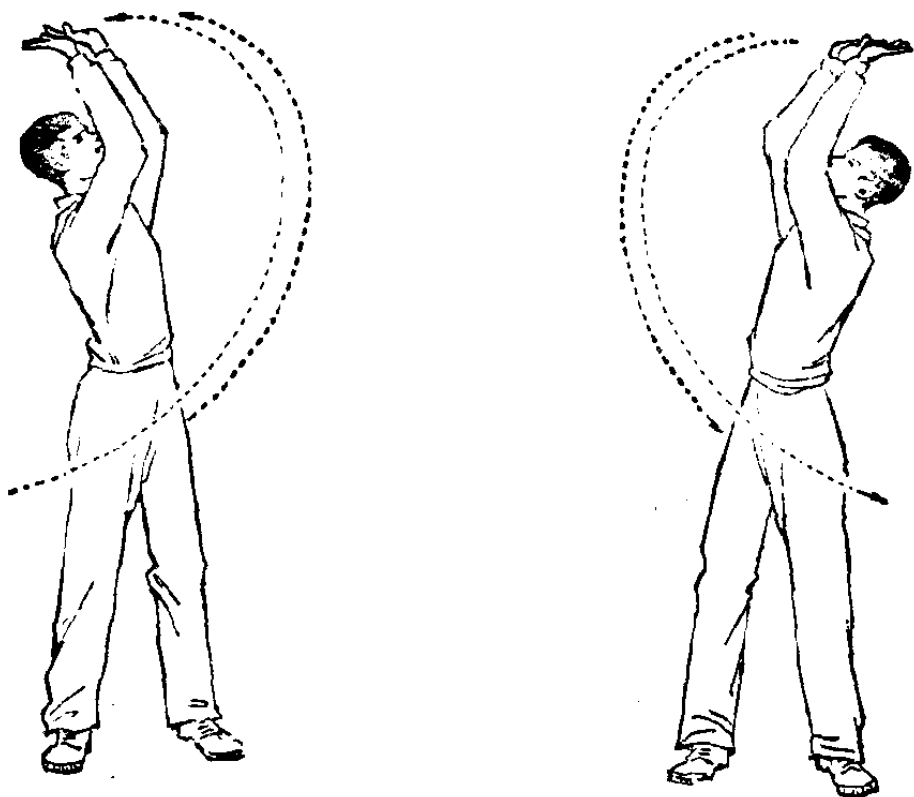


图3

作用：锻炼两肋筋骨，并活血。

歌诀：白猿献桃舒胸膈，老年不能把背驼；

两侧筋骨多摆摇，舒肝平胃有把握。

上仰吸气下呼出，三十二次不用多。

（四）顺风扫叶

两足距离比肩稍宽。两手由左上方向下，弯腰经足前下方
向右上方高举过头轮转，向下时双手尽量弯腰扫地，向上时
尽量后仰。如此左右反复各二十次。弯腰呼气，上仰吸气。

（图 4）

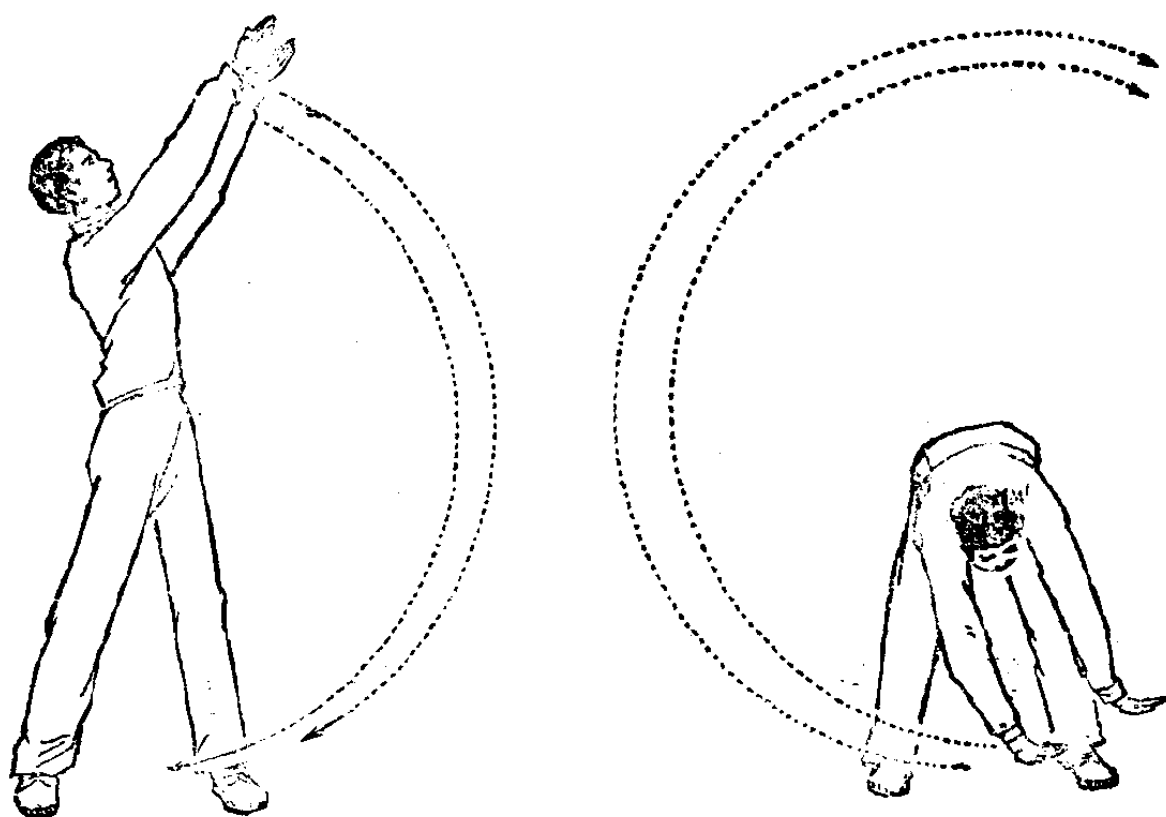


图 4

作用：活腰及全身筋络，并使气血通畅，增强腰力。

歌诀：顺风扫叶大弯腰，血气充沛通三焦。周身筋络都活到，大炼可使老复少。前弯后仰大补肾，左右四十要做好。

(五) 仙人指路

两足距离同上。伸出食、中指，经前方，与眉齐，先用右手由左向右指，后用左手由右向左指；二目注视转动的手指。如此动作左右各二十次。换手转动时划弧形。(图 5)

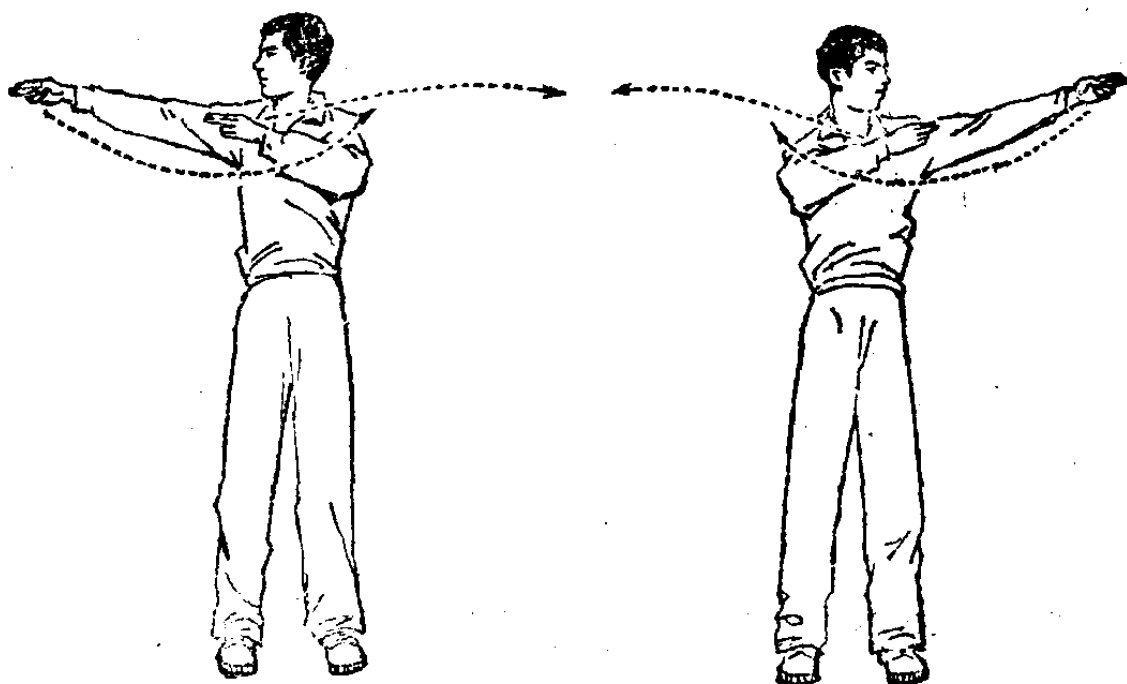


图 5

作用：活动双腕和手指筋骨，并炼目力。

歌诀：仙人指路手眼合，眼随手摇活筋络，充实目力有效果，老不眼花真是乐。直挺腰板两侧伸，左右四十眼紧跟。

(六) 苍龙捋须

两足距离同上。两手轮流，大转腰九十度。先用右手由左向右捋须，后用左手由右向左捋须。捋须同时双目随手走，举手时不能过鼻高。如此反复二十次。上抓完握手，下甩时撒开。(图6)

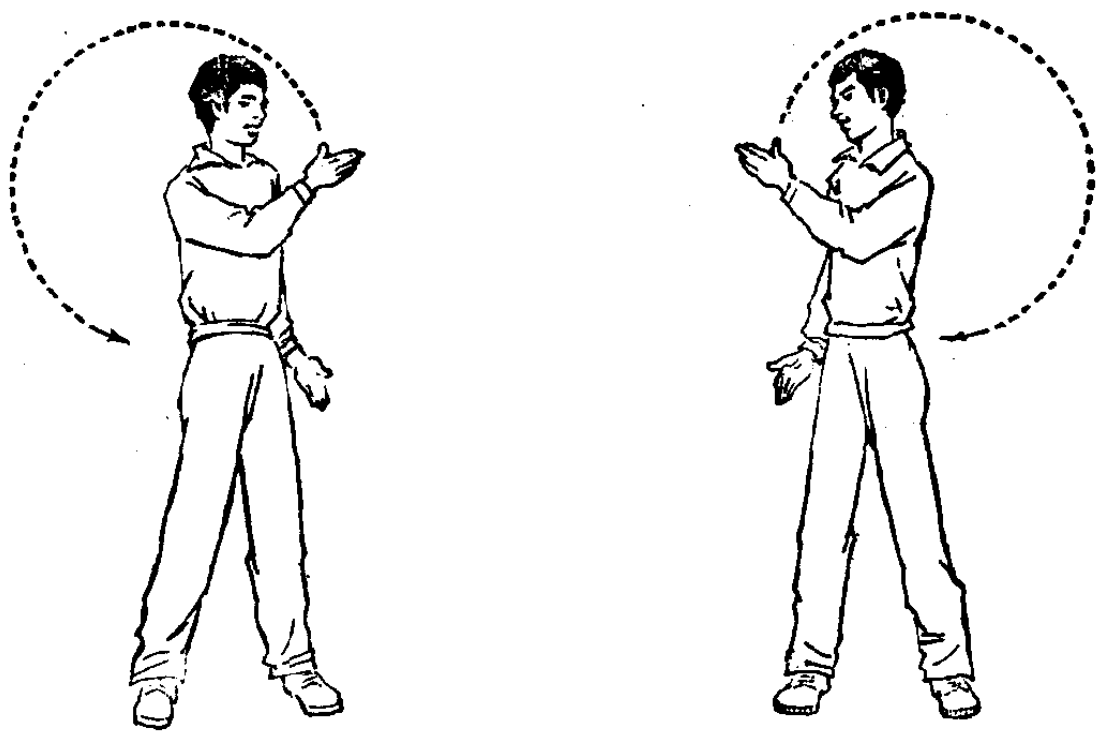


图6

作用：去心火，活双臂及后背筋络。

歌诀：苍龙捋须大转腰，劳伤身体有奇效。去掉心火肝木平，舒胸健背又开窍。左捋右捋往外甩，共作四十两边摆。

(七) 双龙盘柱

两足距离与肩宽相等。右手向左肩上打，同时左手由后

身向右臀部打；然后换肩，左手向右肩上打，同时右手由后身向左臀部打；捶打时双腿下蹲。如此左右各作二十次。(图7)

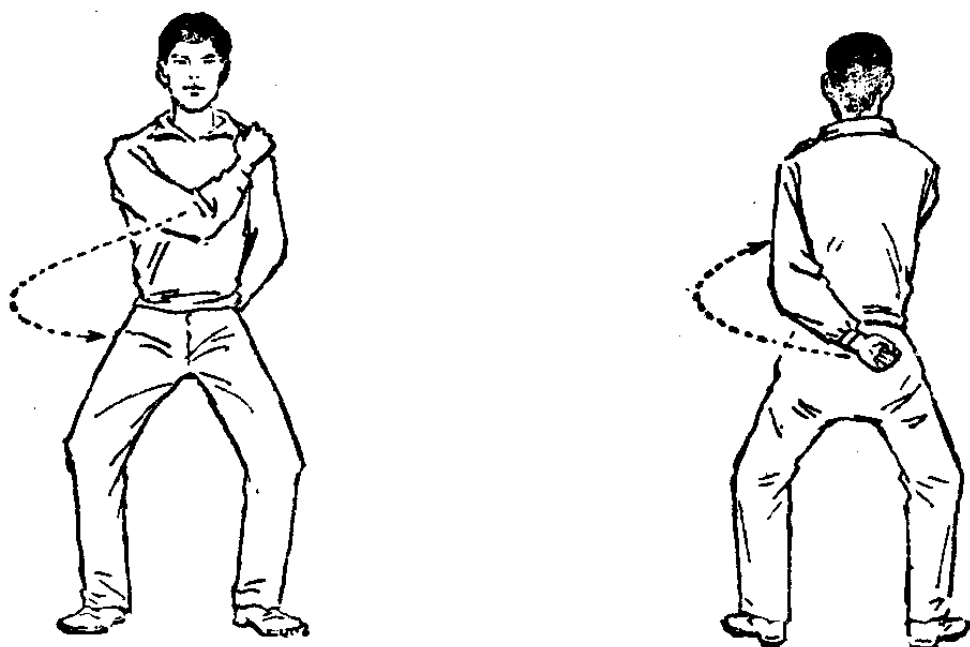


图7

作用：活动两臂、两臀及腕力。

歌诀：双龙盘柱振肺腑，臂肘腰腿力气足。肩上臀部两手振，用力捶打强筋骨。挺胸屈膝两边分，砸肩敲臀四十蹲。

(八) 海底捞月

两足距离比肩稍宽。向下弯腰九十度，同时两手随之下伸合拢作捞月式；抬起头时，大量吸气，同时两手抬起，由脸前经过胸肚下推至丹田，两手作助推气姿势，大呼吸十二口。此段是深呼吸气功，不要快。(图8)

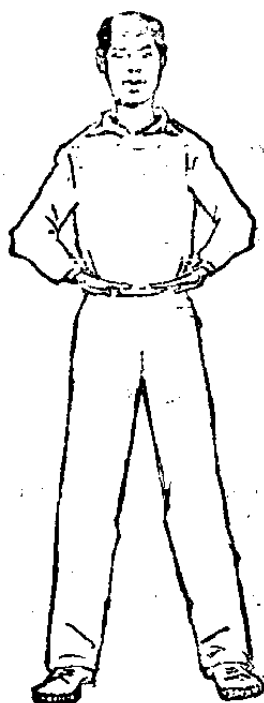
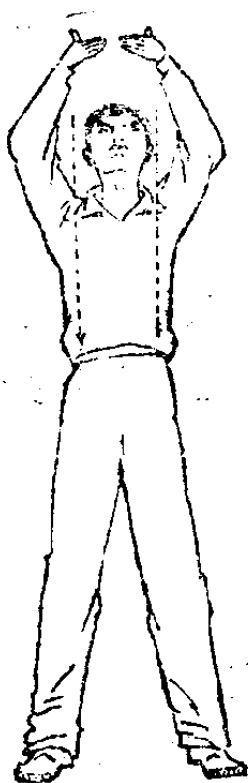
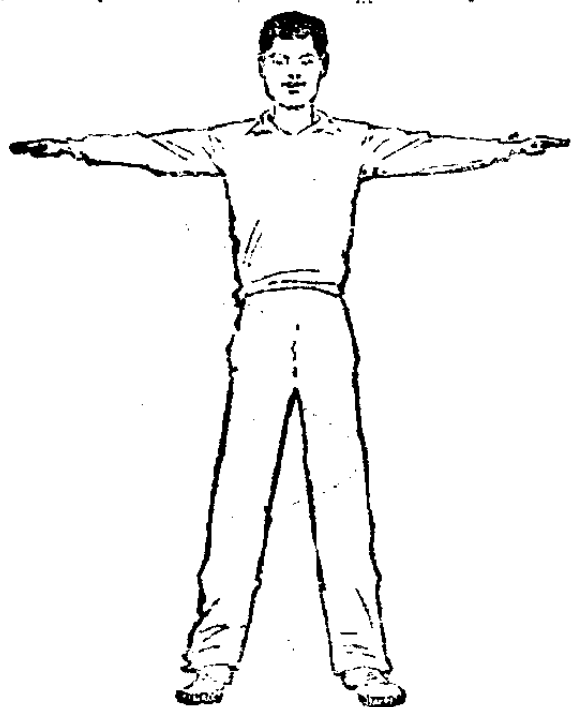


图 8

作用：大量呼吸气，将气咽入丹田，灌通肠胃脏腑及各角落，气血充沛畅通，即能消病，又能防病，增加气力。

歌诀：海底捞月把气吸，通过肺腑再咽气，两手齐推到丹田，气串肠胃郁自解。吸气咽入十二口，治好百病不稀奇。

（九）吸两四长气

足距与肩宽相等。扣手，伸臂，大弯腰，盘手触地，口轻呼数一二三四，起身时，口轻呼数五六七八声。连作四次。弯腰呼气，抬身吸气。起身后，高举双臂过顶，双手达最高位置时，手自然分开，手心相对；然后屈臂，手心向下，呼吸完垂落双手。弯腰呼气，抬头吸气。（图9）

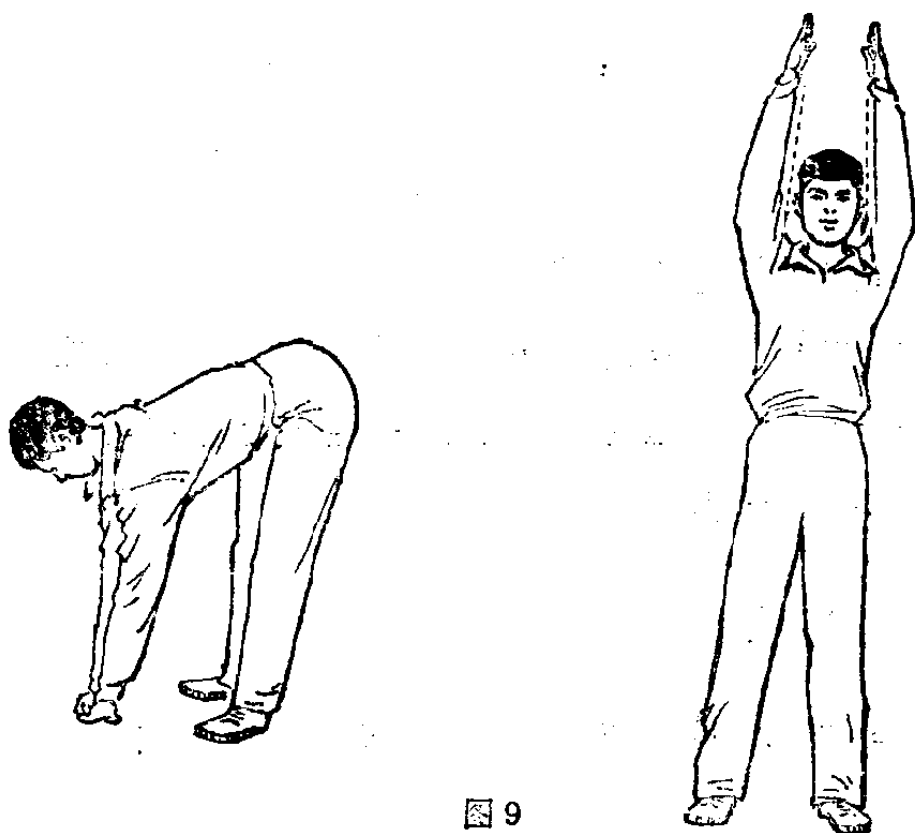


图 9