

早晚

五分钟健身法



内蒙古人民出版社

早晚五分钟健身法

袁 平 编著

内蒙古人民出版社

呼和浩特·一九九三

(内蒙) 新登字 1 号

早晚五分钟健身法

袁 平 编著

内蒙古人民出版社出版发行

(呼和浩特市新城西街 82 号)

内蒙古新华书店经销 内蒙古新华印刷厂印刷

开本: 787×1092 1/32 印张: 3.25 字数: 65 千

1993 年 7 月第一版 1993 年 8 月第一次印刷

印数: 1—150,000 册

ISBN7-204-02367-6/R·47 每册: 2.40 元

前 言

《早晚五分钟健身法》，包括气功、导引、自疗三种锻炼方法，根据读者自己的体质选择运用。它是通过每天早晚在起床，睡觉前利用较短的 3—5 分钟时间，练一练动静功，以及在身体的特定部位或穴位上揉揉，按按，推推、搓搓、捏捏、拍拍等方法来增强机体的抗病能力，加速血液循环，改善机体营养，从而达到治病目的或解除困倦的一种有效疗法。这种疗法，简便易行，不需要任何器械，不论城镇、乡村、牧区都可应用。早晨在起床时，自我在肢体摩擦或拍打几下，可消除一夜的劳倦和睡意，促进血液加快循环，顿时使全身轻松，精神爽朗，一天精力充沛。在晚上睡觉时，用同样的方法，解除一天的疲劳，将全身的肌肉和筋骨均可松弛一下，消除劳累，进入梦乡。

只要每天坚持自我按摩和锻炼，就能达到有病治病、无病健身的作用。

袁 平

一九九三年三月于大同

目 录

第一章 内养功.....	(1)
一、卧式内养功.....	(1)
二、坐式内养功.....	(2)
三、壮式内养功.....	(2)
四、强壮功.....	(4)
第二章 筑基采气功.....	(6)
一、采日月星辰之气功.....	(6)
二、采大地之气功.....	(8)
三、采花木之气功.....	(9)
四、采溪湖之气功.....	(10)
五、室内采气功.....	(11)
六、朝阳呼气法.....	(12)
第三章 站、卧、坐功.....	(14)
一、保精养血功.....	(14)
二、调气养心功.....	(14)
三、保肝胆功.....	(15)
四、健脾和胃功.....	(15)
五、回阳功.....	(16)
六、补虚还阳功.....	(17)
七、降压功.....	(17)

八、安神功·····	(18)
九、安乐功·····	(18)
十、混元益气功·····	(19)
十一、意球功·····	(20)
十二、静坐功·····	(20)
十三、三圆功·····	(21)
十四、微线视指功·····	(22)
十五、无极站功·····	(23)
十六、早起功·····	(24)
十七、睡前功·····	(25)
第四章 八大锦 ·····	(26)
第五章 五分钟健美功 ·····	(31)
第六章 易筋经 ·····	(35)
第七章 保健法 ·····	(38)
一、牙齿保健法·····	(38)
二、耳部保健法·····	(38)
三、舌头运转法·····	(39)
四、眼睛保健法·····	(40)
五、鼻部保健法·····	(41)
六、内脏保健法·····	(41)
七、四肢颈背腰保健法·····	(46)
八、揉腹健身法·····	(54)
九、揉腹术·····	(54)
第八章 坐式八大导引功 ·····	(56)
一、摇撼天柱功·····	(56)
二、后仰功·····	(56)

三、单关辘轳功·····	(57)
四、托天按项功·····	(57)
五、双手钩脚功·····	(57)
六、按肾堂法·····	(57)
七、舌搅嗽咽功·····	(58)
八、推发揪耳功·····	(58)
第九章 自我疗法 ·····	(59)
一、头痛自疗法·····	(59)
二、颈部自疗法·····	(60)
三、胸胁部自疗法·····	(61)
四、腰背自疗法·····	(63)
五、上肢自疗法·····	(64)
六、下肢自疗法·····	(67)
七、胃肠自疗法·····	(70)
八、自我健身法·····	(71)
九、其他自疗法·····	(72)
附录 练功答问 ·····	(77)

第一章 内养功

内养功是肢体摆出一定姿势，结合呼吸法、字句默念法和意守法进行的一种气功方法。

一、卧式内养功

练功者，卧时需要硬木床，将被褥铺平，以便保持姿势正确，枕头要以本人舒适为度，天冷时须以毡子搭盖脚上。取侧卧位，头部略向前低，平稳枕于枕上。两目微闭露出一线之光，两目看鼻尖，意守丹田（脐下一寸五分，又称下丹田）。耳不闻，口自然闭合，以鼻呼吸。上面的手自然伸出，掌心向下，置放于髋关节上部。下面的手放于枕上，自然伸开，掌面向上，距头约二寸远。腰部略向前屈，上面的腿屈至120度，置于下面的腿上自然伸出的微弯屈处。姿势摆好后，开始意守丹田，进行呼吸法。图1。

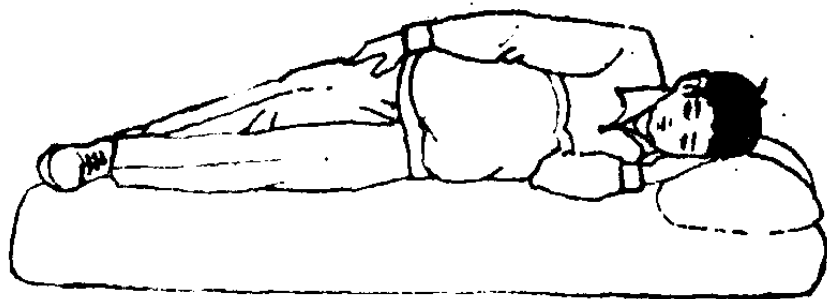


图1

二、坐式内养功

练功者，用宽平的方木凳或其他硬凳，坐下后，膝弯

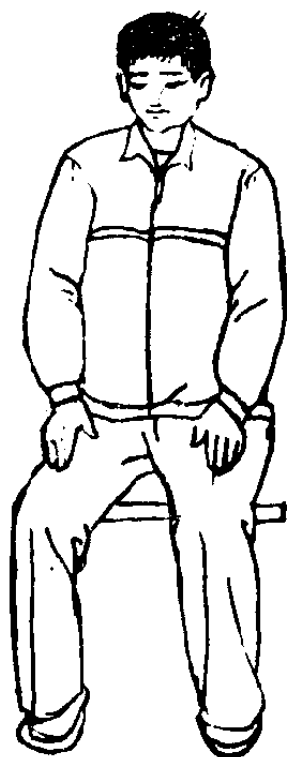


图 2

90度，足不悬空，身体端正稳坐于凳上。固定好姿势，不可前后摇摆。头略向前，臀部放平，坐于凳上，躯干与两大腿成90度角，两腿分开与肩同宽。两手置放于两大腿部上，掌面向下，自然放平。上身勿向后仰，垂肩含胸。进行意守丹田和呼吸法，耳、目、口、鼻的姿势与卧式相同。图 2。

三、壮式内养功

练功者在床上用棉被或其他物品将头部和上身垫高成坡形，头部高垫25厘米，肩下高垫5厘米。取仰卧式，头部要端正，不能左右歪斜，意守进行呼吸法。两腿自然伸出并拢，两脚脚尖向上，两上肢自然伸直，贴于两大腿的外侧面。耳、目、口、鼻的姿势同卧式。两目亦可微露一线之光，看两脚尖。图 3。

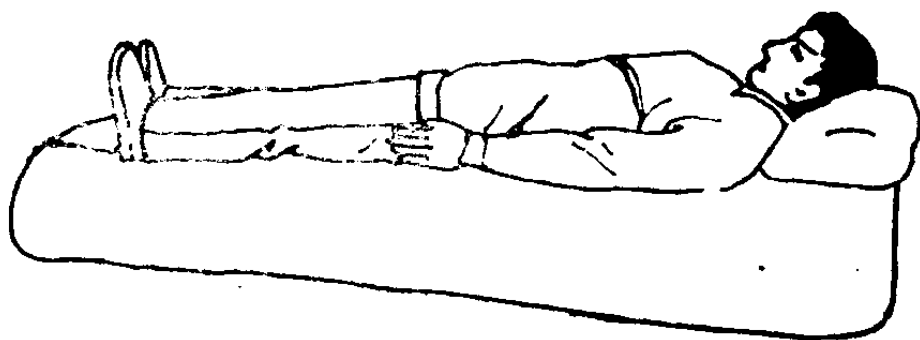


图 3

方法

1. 呼吸法：口唇轻闭，以鼻呼吸，默念字句。吸气时，舌尖舐上腭。吸气后，中间要停闭一下，舌头不做任何动作，仍顶上腭。呼气时，舌头放下，将气呼出。如此反复呼吸三十六次。也可以根据自己的体质情况，定二十四次或十二次等。

2. 字句默念法：呼吸时，让练功者默念字句，称为字句默念法。一般由三字开始，然后根据练功者的情况，逐渐增加到九个字，不可超过九个字。具体方法，默念第一字时吸气；念中间字时停止呼吸，中间的字愈多，停闭的时间愈长；到最末一个字，将气呼出。平常用的字句是“自己静”、“自己静坐”、“自己静坐身体健康”等。按三字“自己静”的呼吸法为例说明：默念“自”字时，舌头卷起顶上腭；默念“己”字时，停止呼吸，舌头顶住上腭不动；默念“静”字时，舌头放下，将气呼出。

3. 意守丹田：意守丹田（脐下一寸五分即小腹，又称下丹田），是为了使练功者的精神集中，专心练功。练功时，用意念法引导精神集中于丹田。吸气之时，亦须有意识地送入丹田。经过二十天左右，练功者在吸气时，气已贯到

丹田。此后即可将“意守丹田”改为“意守脚趾”。再经过一个时期，可感觉到脚趾有发热的现象。练功时思想必须集中，心情安静，排除杂念，才能进行。

四、强壮功

有单盘坐、双盘坐和自然盘坐三种。

1. 单盘坐：端正体位，盘膝而坐。盘时或以左腿置于右腿之上，或以右腿置于左腿之上，可随人之习惯而定。图4。

2. 双盘坐：端正体位，以左腿置于右腿上，或以右腿置于左腿上，两跖面仰上。图5。



图 4



图 5

3. 自然盘坐：两腿交叉，八字形分开，随意盘腿，自然而坐。

以上三种方法，除所述之外，都必须具有以下共同之处：臀部端正稳坐，略向后突出，使脊柱不屈，胸部微向前俯，成垂肩含胸姿势或两手轻轻交握置于小腹之前。以一手四指轻轻握另一手四指，两拇指交叉，两手相握，左右随意（或两手分开轻轻放于两腿面上，手心向下，自然放平）。头部端正，向前略低，耳不闻，两眼轻闭微露一线之光，目看鼻尖，口自然闭合。意守丹田，以鼻呼吸。

方法

1. 静呼吸法（普通呼吸法）：用鼻自然呼吸，使呼吸缓和，逐渐趋长，令舌尖顶住上腭，以使口腔之唾液分泌增多，并可以咽下。该法适用于初期练功和年老体弱者。

2. 深呼吸法：呼吸时要静、细、长、深，以不闻其呼吸声为度。呼气与吸气的的时间相等，不要间断。初练者要自然，不要性急，慢慢地进行呼吸。该法适用于精神不集中的体力较强壮者、高血压及便秘者。

3. 逆呼吸法：吸气时，胸部膨胀，小腹部收缩；呼气时，腹部膨胀，胸部收缩。呼吸要做到稳、细、长、静等项基本要求，任其自然，绝不可勉强。呼吸中间不可停闭。该法一般不常用，但强壮身体效果较好，在练功后期亦可酌情用之。

第二章 筑基采气功

采气是练气功的根本，包括调心（意念）、调息（呼吸）、调身（姿势）。

采气，就是采取一定的程序，用嘴、鼻、毛孔来摄取自然界的外气，借外气助内气，调动体内的真气运行。

真气运行，具有它的特有规律和路线，并沿着这特有的路线有规律地充养全身，以增强自身的抗病能力。

一、采日月星辰之气功



图 6

1. 预备式：上身正直，两脚开立，与肩同宽，站成八字形。双手下垂，全身放松，两腿微屈，舌尖舐上腭，两眼微闭露一线之光。图 6。

2. 意念：悬顶勾腮，含胸虚腋，收腹提肛。

3. 呼吸：吸气时，双手以拇指、食指、中指、无名指和小指，以顺序向外旋转，手心向后，指尖朝下。然后两

臂微屈，向前向上，逐渐抬起手，以手指指向日、月、星辰某

个目标，以意领气，从丹田穴上升膻中穴。呼气时，两臂慢慢前推，两手张开，坐腕，手指朝上，内劳宫穴对准日、月、星辰某个目标，以意领气，从膻中穴下行丹田穴。再吸气，屈肘收臂，手指抓气。以意领气，使日、月、星辰之气，由手心劳宫穴经两臂到膻中穴。再呼气，两臂前推，两手坐腕，手指向上，以意领气，下沉丹田储存。反复九次。图7、8、9、10。

4、收功：功毕两眼睁开远望，两手对搓二十一次。调整呼吸。图11。

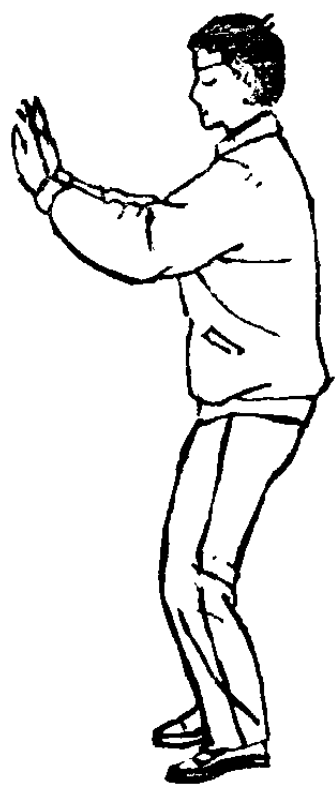


图7

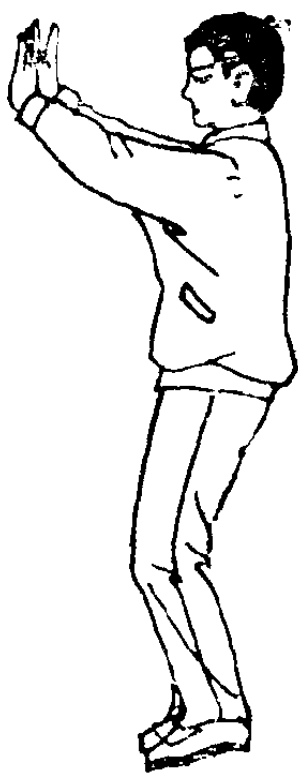


图8

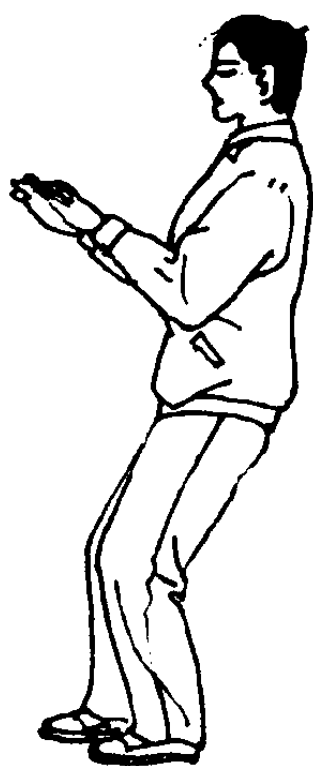


图9

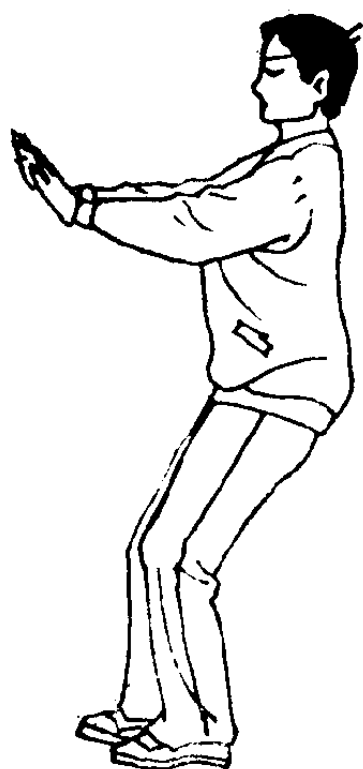


图10

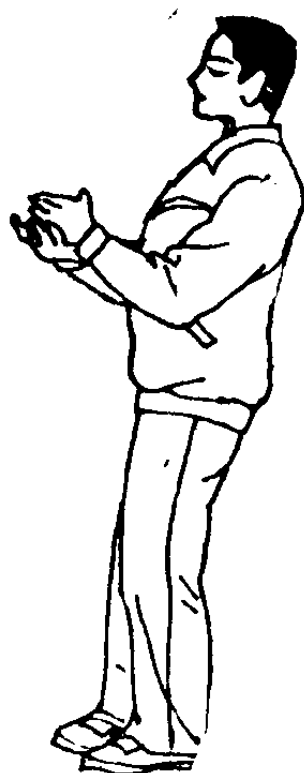


图11

二、采大地之气功

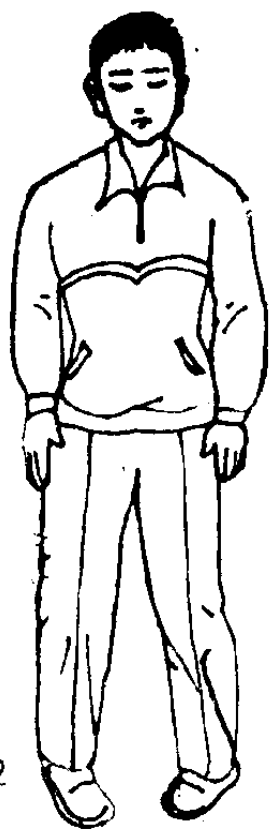


图12

1. 姿势：上身正直，两脚开立，与肩同宽，站成八字形。双手下垂，全身放松，两腿微屈。舌尖舐上腭。两眼微闭露一线之光。图12。

2. 意念：悬顶勾腮，含胸虚腋，收腹提肛。

3. 呼吸：吸气时，两手以拇指、食指、中指、无名指和小指，以顺序向内旋转，手心向前，向上捧地气，由脚心涌

泉穴经两大腿到臌中穴，手心向上。呼气时，两手反腕，手心向下，两臂慢慢下垂，将气向下行到丹田储存。一吸一呼为一次，共二十一次。

4. 收功：两手向体前捧气，然后右手掌搭在左手背上，重叠于丹田穴上，自然调整呼吸三次。图13、14、15。

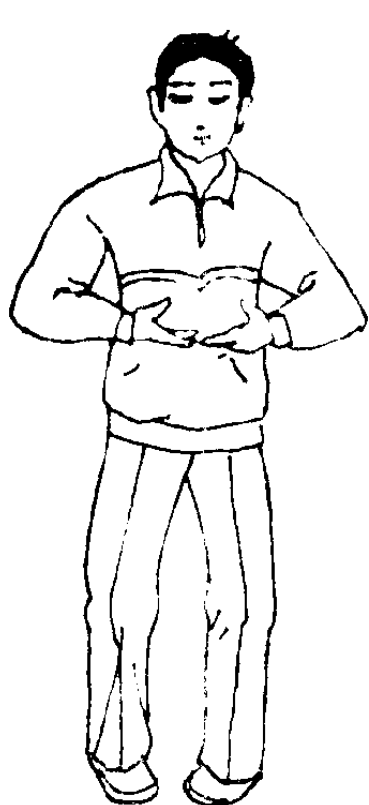


图13

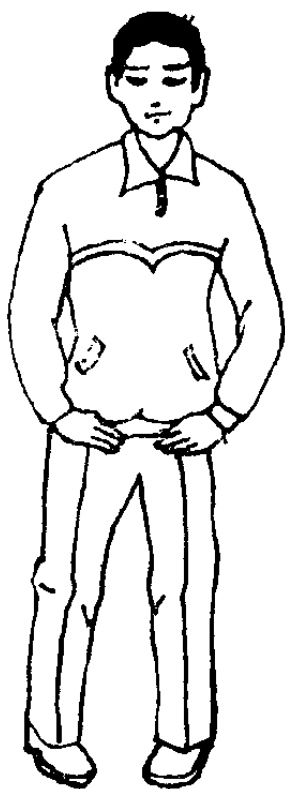


图14



图15

三、采花木之气功

1. 姿势：练功者面对大树、花草（最好是松柏树），

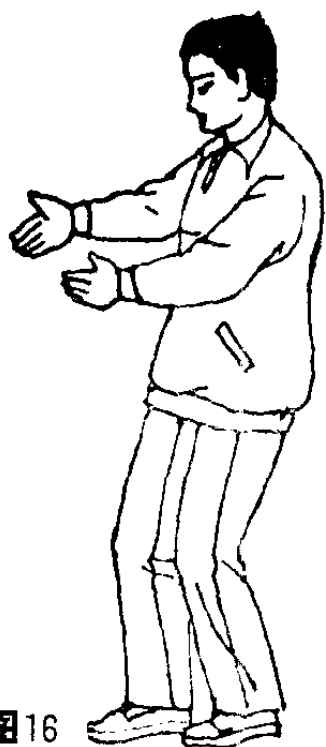


图16

距树半米远左右。两脚开立，与肩同宽，成半蹲式。双手成抱树状，手心向树。

2. 意念：在劳宫穴。图16。

3. 呼吸：吸气时，以意领气，暗示大树之氧气由内劳宫穴经两臂到膻中穴。呼气时，以意领气，将气下行到丹田储存。反复二十一次。收功。

四、采溪湖之气功

1. 姿势：练功者，面对小溪或湖泊，两脚开立，与肩同宽，两腿微屈，两臂下垂，脚大趾扒地，全身放松。两眼微闭露一线之光。舌尖舐上腭。图17。

2. 意念：思想集中，意守丹田。

3. 呼吸：吸气时，上身后仰，胸部和两臂尽量张开，想眼睛向水中内视，以意领气，引溪、湖之气自丹田沿会阴、



图17