

# 简易 健身功法

失眠的自我按摩

少女减肥眼操

近视眼的自我按摩

感冒的防治按摩

慢性驼背矫正操

小儿保健术

散步健身法

养生站桩功

坐式八段锦

指采

揉

按

摩

擦

推

拿

捻

挑

掐

点

按

揉

推

拿

捻

挑

掐

点

按

揉

推

拿

捻

挑

掐

点

按

揉

推

拿

捻

挑

掐

点

按

揉

推

拿

捻

挑

掐

点

按

揉

推

拿

捻

挑

掐

点

按

揉

推

拿

捻

挑

掐

点

按

揉

推

揉

推

拿

捻

挑

掐

点

按

揉

推

拿

捻

挑

掐

点

按

揉

推

拿

捻

挑

掐

点

按

揉

推

拿

捻

挑

掐

点

按

揉

推

揉

推

拿

捻

挑

掐

点

按

揉

推

拿

捻

挑

掐

点

按

揉

推

拿

捻

挑

掐

点

按

揉

推

拿

捻

挑

掐

点

按

揉

推

揉

推

拿

捻

挑

掐

点

按

揉

推

拿

捻

挑

掐

点

按

揉

推

拿

捻

挑

掐

点

按

揉

推

拿

捻

挑

掐

点

按

揉

推

揉

推

拿

捻

挑

掐

点

按

揉

推

拿

捻

挑

掐

点

按

揉

推

拿

捻

挑

掐

点

按

揉

推

拿

捻

挑

掐

点

按

揉

推

1/16/25

## 编者的话

我国民间流传着种类繁多的各式保健功法，这些功法对提高人体免疫力、增强机体防御能力、养生治疾、延年益寿，具有良好的效果。为使更多的人能够掌握适合自己身体情况的健身方法，使民间的保健功法广为流传，编者精心收集整理了65种常用的健身功法，编写出《简易健身功法》一书，奉献给广大读者。

全书共分上、下两大篇，上篇共介绍了35种简易的健身功法，下篇介绍了30种常见病症的防治功法。这些功法都具有简便、易学、易练、效好等特点，对广大中老年人的养生益寿、孕产妇的健与美、急慢性病患者的身体康复，大有裨益。

1888年2月

## 目 录

### 上 篇

- |           |        |
|-----------|--------|
| 养生站桩功     | ( 3 )  |
| 祛病延年功     | ( 8 )  |
| 静养功       | ( 13 ) |
| 仰卧放松练功法   | ( 18 ) |
| 端坐强壮练功法   | ( 19 ) |
| 盘腿平坐强壮练功法 | ( 20 ) |
| 站桩式强壮练功法  | ( 21 ) |
| 侧卧式内养练功法  | ( 22 ) |
| 平坐式内养练功法  | ( 23 ) |
| 动功养生法     | ( 23 ) |
| 站式八段锦     | ( 26 ) |
| 坐式八段锦     | ( 38 ) |
| 十二段锦健身法   | ( 45 ) |
| 自控气功法     | ( 47 ) |
| 太极气功十八式   | ( 84 ) |

易筋经	(103)
揉耳健身法	(113)
指尖运动保健法	(118)
散步健身法	(124)
跑步健身法	(126)
6秒钟的锻炼法	(128)
30天恢复优美体型法	(130)
肌肉放松体操	(135)
健心操	(137)
呼吸保健操一	(143)
呼吸保健操二	(148)
水中简易健身操	(152)
卧床老人的保健操	(153)
防衰健身法	(161)
腰背肌锻炼法	(162)
搓腰功	(166)
眼保健操与眼保健按 摩	(170)
孕妇保健操	(173)
产前体操	(177)
产后保健操	(182)

## 下 篇

- |              |       |
|--------------|-------|
| 感冒的防治操       | (195) |
| 感冒的防治按摩      | (196) |
| 中老年防感冒按摩操    | (198) |
| 鼻塞的点穴按摩法     | (199) |
| 头晕头痛的按摩法     | (200) |
| 牙痛的简易疗法      | (201) |
| 胃病的体育疗法      | (202) |
| 急性胃肠炎的自我按摩   | (207) |
| 膈肌痉挛按摩法      | (208) |
| 慢性肝炎的自我按摩    | (209) |
| 痔疮的体疗操       | (210) |
| 高血压的自我按摩     | (213) |
| 低血压病的自我疗法    | (214) |
| 失眠的体疗法       | (217) |
| 失眠的自我按摩      | (220) |
| 痛经的体育疗法      | (222) |
| 功能性子宫出血的自我按摩 | (225) |

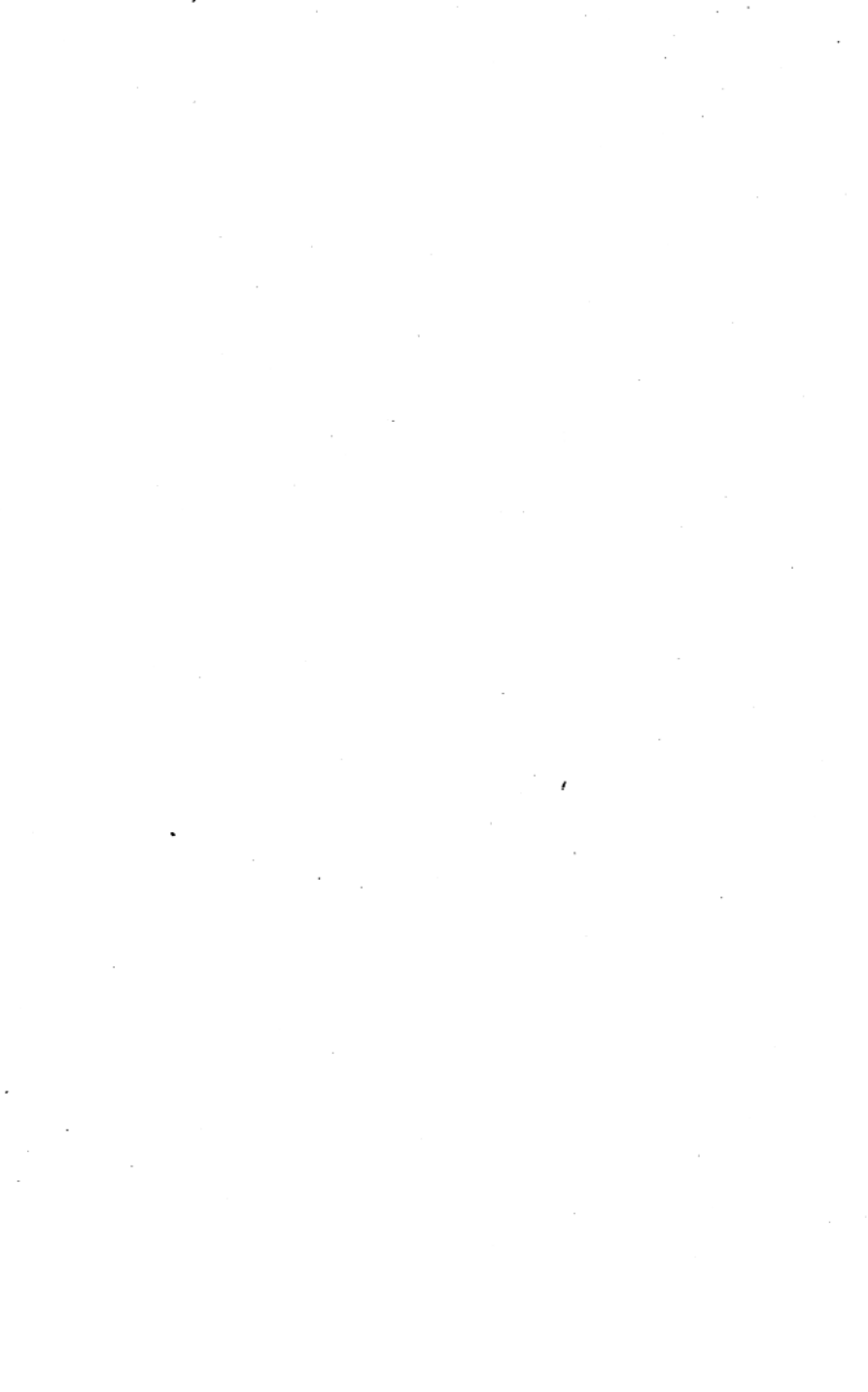
乳汁不足的自我按摩	(226)
少女减肥锻炼	(226)
小儿保健术	(230)
近视眼的自我按摩	(231)
肩周炎医疗操	(233)
腰扭伤的指压疗法	(240)
腰腿痛的反走疗法	(241)
姿态性驼背矫正操	(242)
腱鞘炎的自我按摩	(244)
膝关节酸痛的站桩疗 法	(245)
脚部保健运动	(247)
前列腺炎的自我按摩	(248)
早泄和阳痿的体疗法	(253)

#### 附 常用人体穴位图

头、面、颈穴位	(255)
胸腹部穴位	(258)
腰背部穴位	(259)
上肢穴位	(260)
下肢穴位	(263)



上 篇





## 养生站桩功

养生站桩功属内功范畴，是古人根据树木扎根大地，保持固定不动姿态，生长壮大起来的现象，类比于人体所创编的一种保健强身和防治疾病的练功法。

本功的特点是：站立练功，动作简单，不需要许多条件及场地，收效较快。本功有健补脾胃、宽胸理气、强健筋骨等作用。主要用于保健强身，也可用于慢性病的治疗。如头痛、头晕、面色萎黄、失眠、神经官能症、胃痛、胃胀、纳差、慢性腹泻、肠鸣腹胀、冠心病、四肢发凉、全身无力等。本功适宜于各年龄人们练习，且无不良反应。

1. 自然站桩式（图1） 两脚平行分开，间距约与两肩等宽，头颈正直，稍含胸，膝关节微屈曲，右手在外，左手在里，掌心向后，叠放在小腹上，两眼平视或向前下方视。

2. 环抱站桩式 两脚如上分开站立，两眼平视或向前下方视。两肘屈曲前招，手指微屈曲，掌心向内下方，拇指距离胸前16~25厘米，两手拇指间距为13~20厘米。两膝屈曲，其屈曲高度为高、中、低位，可根据各自身体情况选定。初练者一般取高位，如图2所示。

3. 下按站桩式 两脚如上分开站立，两眼平视或向前下方视。两肘屈曲，使前臂与地面平行，两手十指分开，掌



图1



图2

心向下，手指朝前，成下按式（图3）。屈膝程度可根据各自身体情况分高、中、低位。

4. 扶物站桩式 面前放一椅子，两脚分开后平行站立，其间距约与肩等宽。脚尖与椅子后腿距离约为30厘米，微含胸，膝微屈曲，两手微曲，扶于椅背，双目平视（图4），或向前下方视。适宜于身体虚弱、半身不遂或不能站稳的患者练功时采用。

#### 5. 混合站桩式

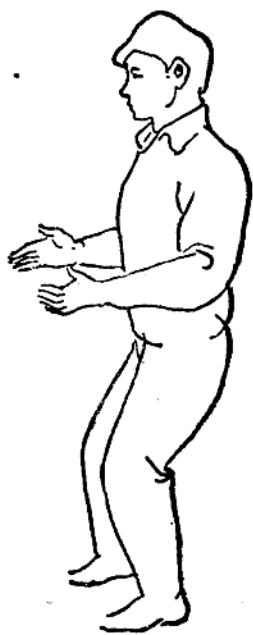


图3

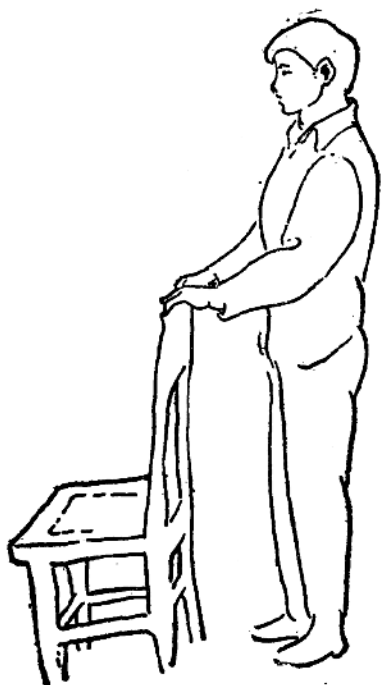


图4

(1) 双臂松垂：两脚平行站立，脚距约同肩宽，上体正直，头端正，目平视，口闭，沉肩，两手自然伸直，掌心向内，平放于大腿两侧，全身放松。

(2) 双臂前伸：接上式。上身不动，两臂同时上抬，前伸，掌心向下，五指前伸。同时两膝关节屈曲下蹲。下蹲的程度根据各人而定，久练功者及身体健康者可尽量下蹲，直到大腿与地面平行，但膝关节不能前移超过脚尖。

(3) 伸臂对掌：接上式。头、颈、胸、腹、腿、脚不动，两手上翻，使掌心相对。

(4) 胸前顶鸽：接上式。两手缓缓内收，靠近胸前，掌心向后，两手中指微微接触。

(5) 展翅飞翔：接上式。两手从胸前缓缓外展，伸直两臂，两手平肩，十指伸直，掌心向下。

(6) 胸前下按：接上式。两臂缓缓向前内收。向前方伸直并下按，掌心向下，离膝1尺左右。上述动作各需5分钟左右，连续做后应恢复成双臂松垂式并站立2~3分钟。接着吸气并将手提到胸前，掌心向上，呼气并翻掌下按，屈膝。此动作应重复3~5遍。

初练及体质差者，应取自然站桩式，体力增强后可选用混合站桩式。训练时间应从10分钟逐渐增至60分钟。

### 呼吸法

(1) 自然呼吸法：初练功时采用。即为平日的习惯呼吸。

(2) 腹式呼吸法：呼吸应缓慢、细匀、深长。吸气时，抬胸鼓少腹；呼气时，内收少腹，尽量使气全部排出。久练功者采用。

### 意念法

(1) 一般意念法：练功时只需注意姿势和调和呼吸，并不加意守，但可以想轻松愉快的事。初练时多采用此法。

(2) 意守丹田——贯气法：吸气时，意想着把大自然之气引至脐下丹田后屏气并意守丹田，再用意念将丹田之气下运至阴穴（外生殖器与肛门之间），再上行至腰部命门，并贯入两侧肾俞穴；继续屏气，用意念将气由肾俞穴沿两下肢

后侧（膀胱经路线）下运至足底涌泉穴；再从涌泉沿下肢内侧（肾经路线）上运回丹田处；然后将废气经口慢慢呼出。随着呼吸，反复进行上述的意守和贯气。呼吸应细长、轻慢、柔和、自然。

### 收功

(1) 练功不论取那种姿势，收功时均须将腿缓缓挺直，同时两手上提至胸前，掌心朝上，指尖相对，并配合深吸气，然后掌心向下，在胸部下落，并逐渐将气呼出。按吸气——抬手，呼气——翻掌落下之程序，连做3~5遍收功。

(2) 收功后应先将两手擦热，进行面部和头、颈项部的按摩，最后搓、揉四肢，使全身放松。

### 注意事项

(1) 初练功或年老体弱或有高血压病和心血管病患者应采用自然站桩式、自然呼吸法和一般意念法。

(2) 练功中必须始终保持规定的姿势，不得随意改动或中止；要求姿势正确、舒适，颈部不强直，全身放松，思想轻松，心情愉快。

(3) 过饥、过饱、过分疲劳时均不宜练本功。以清晨和晚上睡觉前练功最好。

(4) 练功时应防止吹风受凉；室内练功应保持清静和空气新鲜。

(5) 练功中，身体某部若出现温热、酸麻或肌肉跳动感，指端和腿部微微颤动，这都属正常现象，练者不必紧张，但不可有意识地追求这种感觉。

(6) 练功时，如感觉两肩一冷一热，甚至身体一侧冷、一侧热，均为阴阳不调、气血偏盛、经络未通之缘故，应继

续练功，一旦经络疏通、阴阳调和，则症状就会消失。

(7) 练功中如自觉全身发冷或打寒战，应立即停练，然后做自我按摩或用热水洗手、洗脸，喝热茶，即可恢复正常状态，但练功则应待次日进行。如连续出现3次上述症状者，则应改练其它功法。

(8) 在练意守丹田——贯气法时，如果出现乏力、出汗、头晕，说明屏气过度，此时应停止屏气，采取一般意念法。次日再练时应适当掌握屏气程度，采取循序渐进的方式练功。

## 祛病延年功

祛病延年功属外功，来自古本《卫生易筋经全图》中的“却病延年法”。

本功法主要是自我按摩腹部，以此来健运脾胃、调气益元、疏肝理气，从而充实五脏，调和阴阳，达到保健身体、祛病延年之目的。它体现了我国传统保健法所着眼的整体观念。对消化系统病症（如胃痛、腹胀、肠鸣腹泻、慢性痢疾、肠炎、肝脾肿大、黄疸、胃下垂、肠胃功能紊乱、纳差无味及面色萎黄、四肢无力等等）尤有独特的疗效。

### 第 一 式

动作 仰卧式。枕头须矮、平，两脚略分开，精神集

中，全身放松，把气运向双手（以下动作同）。

两手重叠，右手在下，按于心窝部，沿顺时针方向做圆圈状转揉21次。以心窝部揉至发热为佳（图5）。

### 第二式

动作 两手食、中、无名三指交叉，置于心窝部，沿顺时针方向转揉，边揉边缓缓下行，直揉至脐下耻骨联合处。该手法操作重复21次，以操作部位发热为佳（图6）。

### 第三式

动作 两手重叠，右手在下，置于耻骨联合处，揉至发热后，将两手逐渐分开，各沿距腹正中线旁开2寸的路线，边揉边向上，直揉至心窝处。再将两手重叠，在心窝处沿顺时针方向揉数遍。此后重新将手置于耻骨联合处，重复上述动作共21次（图7）。

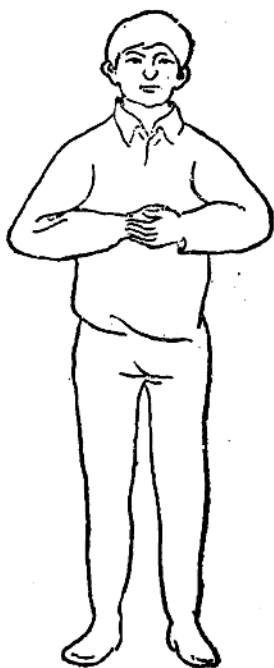


图5

### 第四式

动作 两手重叠，右手中三指在下，并稍加压力，再使



图6

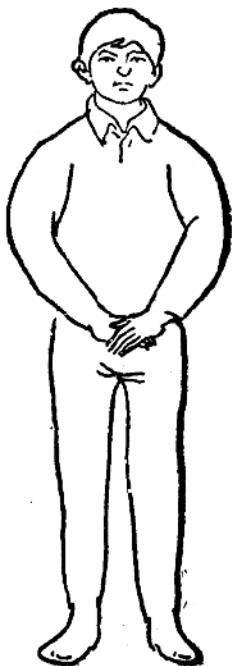


图7

两手从此处直推向下至耻骨联合处。上述动作重复21次。

### 第五式

**动作** 以右手掌心放于脐上，沿顺时针方向绕脐揉摩，以脐周发热为佳。若摩至10圈脐周仍不热，可将左手置于右手背上，加压继续揉摩。重复动作共21次。



## 第六式

**动作** 以左手掌心放于脐上，沿逆时针方向绕脐揉摩，以脐周发热为佳。若摩至10圈脐周仍不发热，可将右手置于左手背上，加压继续揉摩。重复动作共21次，致使整个腹部发热。



图8

## 第七式

**动作** 以左手大拇指在前、四指在后式，将左季肋下腰肾处轻轻上托捏定，用右手的食、中、无名三指置于左乳下，并向下直推至腹股沟处（图8）重复下推动作21次。

## 第八式

**动作** 以右手大拇指在前、四指在后式，将右季肋下腰肾处轻轻上托捏定，用左手的食、中、无名指置于左乳下，并向下直推至腹股沟处。重复下推动作21次。