

# 秘传 一分钟健身术

MICHUANYIFENZHONGJIANSHENSHU 主编 文俊

- 强身健体术
- 美容护肤术
- 减肥健美术
- 不老回春术
- 防病祛病术



PDG

# 编者的话

“人生最大的财富莫过于拥有健康”。这既是强健者的炫耀，也是羸弱者的祈盼。

多一分健康，添一分美好。

追求健康是现代生活的主旋律。

在时间的长河里，一分钟稍纵即逝，可是也不难把握。本书旨在引导您信手拾起这稍纵即逝的分分秒秒，以举手投足之劳，在不经意之间，去告别病弱的昨天，赢得身强体健的今天和不老回春的明天！

本书搜寻整理的这些古今秘宗功法，具有简单易练、收效迅捷的特点。倘若您通过实践，收到护肤美容、健美减肥、强身健体、祛病延年的预想之效，那正是编者的心愿！

编者

一九九一年一月

# 目次

---

## 强身健体术

---

- 健脑开智功……………( 1 )
- 健脑安神保健操……………( 2 )
- 增强记忆力体操……………( 3 )
- 益智调息爽慧功……………( 5 )
- 运转百会功……………( 6 )
- 安眠功……………( 7 )
- 五色内视明目术……………( 8 )
- 浴眼转眼护眼法……………( 9 )
- 养目运目保健操……………( 10 )
- 摩擦耳朵健身术……………( 12 )
- 搓耳回春功……………( 13 )
- 香气四溢功……………( 14 )
- 吞津功……………( 15 )
- 按摩牙齿功……………( 16 )
- 健齿洁齿五法……………( 17 )
- 一分钟下颌保健操……………( 18 )
- 晃海健身术……………( 19 )

- 转头回头健身术……………( 20 )
- 六秒钟颈肩部锻炼法……………( 22 )
- 运肩健身法……………( 22 )
- 一分钟上肢自我按摩……………( 24 )
- 运腕健身法……………( 25 )
- 运指健身法……………( 26 )
- 六秒钟坐位功法……………( 27 )
- 六秒钟卧位功法……………( 27 )
- 站立健康法……………( 28 )
- 抚摸胸部安神法……………( 29 )
- 开胸顺气健身术……………( 30 )
- 织布调整血脉法……………( 31 )
- 简易背部健身术……………( 32 )
- 叫化功……………( 33 )
- 增强胃肠功能健腹操……………( 35 )
- 延年祛病揉腹功……………( 35 )
- 转腰导引功……………( 38 )
- 丹田贯气法……………( 38 )
- 运动水土健身术……………( 39 )
- 马步刷牙健腰法……………( 40 )
- 对搓内肾强腰法……………( 41 )
- 强精壮肾功……………( 42 )
- 搓运腰肾强身术……………( 43 )
- 强腰健腰搓腰功……………( 44 )
- 补肾固虚功……………( 46 )
- 强肾体操……………( 47 )

- 秘传提肾功.....( 48 )
- 抵穴坐功.....( 49 )
- 抱膝导引功.....( 50 )
- 足胫摩擦葆春术.....( 51 )
- 运足强身健体操.....( 52 )
- 拿筋擦膝健身功.....( 53 )
- 运趾擦脚功.....( 54 )
- 东坡子夜练功法.....( 55 )
- 禅观采气法.....( 56 )
- 洗髓法.....( 57 )
- 放松功.....( 57 )
- 立禅甩手功.....( 58 )
- 混元益气功.....( 59 )
- 八式健身功.....( 61 )
- 简易健身八段锦.....( 62 )
- 十二揉健身术.....( 64 )
- 坐椅健身术.....( 66 )
- 健身五功强身法.....( 67 )
- 保健防病五法.....( 68 )
- 棕刷摩擦健身法.....( 70 )
- 防衰祛病健身术.....( 70 )
- 消除疲劳练功法.....( 71 )

---

## 健美减肥术

---

- 静坐养气减肥功.....( 73 )
- 东方健美减肥功.....( 74 )

- 龙形健美减肥功.....(77)
- 瑜珈健美减肥术.....(79)
- 扭转上身减肥术.....(80)
- 盘坐俯身减肥术.....(81)
- 弦月健美减肥术.....(83)
- 乾坤运转减肥功.....(84)
- 简易减肥功.....(87)
- 楼梯健美健身术.....(90)
- 美乳健胸功.....(95)
- 隆胸健美法.....(97)
- 腰腹减肥功.....(98)
- 肚皮缩紧功.....(100)
- 臀部下肢健美术.....(101)
- 女子臀部减肥术.....(102)
- 美臀健腿功.....(104)
- 大腿美化功.....(106)
- 小腿健美术.....(106)
- 小腿美化功.....(107)
- 矮个健美术.....(108)
- 双足美化功.....(109)

## 不老回春术

- 龟鹤吐纳法.....(110)
- 龟息养生法.....(111)
- 抓头养生法.....(112)
- 梳发养生法.....(113)

- 咽津养生法.....(115)
- 叩齿养生法.....(116)
- 浴面养生法.....(117)
- 揉耳养生法.....(117)
- 护胸养生法.....(118)
- 养心坐功.....(119)
- 养肺坐功.....(120)
- 摩腹养生术.....(120)
- 腹部按摩养生术.....(122)
- 养脾坐功.....(123)
- 固腰肾养生法.....(123)
- 摩腰养生法.....(125)
- 擦背养生法.....(126)
- 撮谷道养生功.....(126)
- 摩灸三里养生法.....(128)
- 脚部行功法.....(129)
- 爬行养生法.....(129)
- 甩手甩腿养生法.....(130)
- 彭祖长寿术.....(131)
- 自我放松养生法.....(133)
- 健身延年回春功.....(133)
- 防老健身操.....(135)
- 延年九转法.....(137)
- 阴阳回春功.....(138)

## 美容护肤术

---

- 佛家童面功.....(141)
- 容光焕发功.....(142)
- 童颜长驻功.....(143)
- 面容饱满锻炼法.....(143)
- 面部防衰功.....(144)
- 吸气鼓颊美容法.....(145)
- 男女脸部美化功.....(145)
- 收紧脸部皮肤法.....(146)
- 美容护肤除瘰功.....(147)
- 润肤美容功.....(148)
- 理肺美肤功.....(150)
- 浴身健肤术.....(151)
- 仿狮形美容术.....(152)
- 仿牛头美容功.....(153)
- 乌发固发功.....(154)
- 低头触地润发功.....(155)
- 眼部美化功.....(155)
- 眼皮青春保持法.....(156)
- 心理美目法.....(157)
- 望月美目法.....(157)
- 面部除皱功.....(158)
- 鱼尾纹消除法.....(159)
- 额纹消除法.....(160)
- 鼻唇沟皱纹消除法.....(161)



- 面部健美操·····(161)
- 面部颈部健美术·····(162)
- 颈部健美术·····(164)
- 收细颈脖法·····(165)
- 手部健美法·····(166)
- 手指圆润功·····(167)
- 中年妇女的美容运动·····(167)

## 防病祛病术

- 步行功·····(169)
- 棒击健身治病法·····(170)
- 太湖苏子养生功·····(171)
- 健身祛病八则·····(173)
- 三“8”运气法·····(175)
- 梳发乌发功·····(177)
- 防治白发行气法·····(178)
- 防治头痛按摩术·····(180)
- 安神熨顶健脑术·····(180)
- 揉耳健身防病法·····(182)
- 按鼻通气功·····(185)
- 点眼旋睛功·····(185)
- 气功运目法·····(186)
- 三溺法·····(187)
- 防治近远视眼摩擦法·····(188)
- 擦揉颞颌功·····(189)
- 预防感冒六术·····(190)

- 养血宁心功.....(191)
- 光照肝胆功.....(191)
- 揉腹照腹功.....(192)
- 缓解腹痛按摩术.....(193)
- 一分钟脐密功.....(194)
- 照胃运趾功.....(195)
- 升高血压健身术.....(196)
- 降压健身功.....(196)
- 运肩舒臂祛病术.....(197)
- 举臂调息功.....(198)
- 拍打内关安神功.....(199)
- 脊椎运动功.....(200)
- 轻拍三里长寿功.....(201)
- 托天顿足健身术.....(202)
- 抓拳摆趾强身功.....(203)
- 强腰六步功.....(204)
- 防治腰背酸痛术.....(206)
- 防治腰腿痛体操.....(207)
- 反走防治腰腿痛.....(210)
- 蛙式瑜伽健身术.....(211)
- 膝关节酸痛的站桩疗法.....(212)
- 防治痔疮导引术.....(213)



## 强身健体术

### 健脑开智功

#### 一、功法

1. 两脚开立，与肩同宽，两臂松垂，掌心贴近大腿外侧；头顶正直，舌舐上腭，摒除杂念。
2. 两眼轻闭，两手合谷穴相对，手心向内置于小腹部(图1)。
3. 吸气时意想头顶百会穴，呼气时意想脑后风池穴，一呼一吸为一息，共做36息。两手上抬至头顶两侧(图2)。手掌向上向后沿两侧头顶划圆弧36次，再反向划圆弧36次，划完两手松垂下落至大腿两侧即收功。

#### 二、功效

此功可防治脑血管硬化，增强记忆力，开发大脑智力。

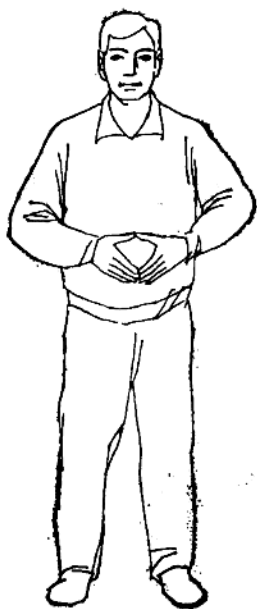


图1

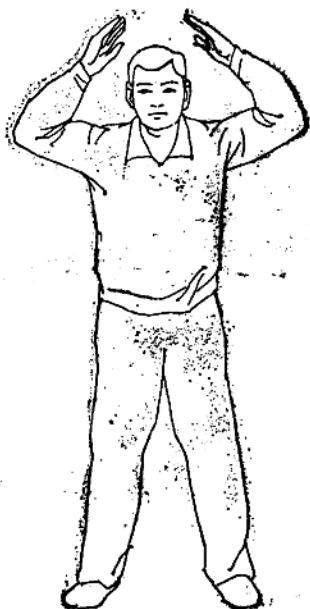


图2

## 健脑安神保健操

### 一、功法

1. 吐纳运动：双足分开站立，闭目养神，摒除杂念，两臂向上高举，扩胸，用鼻吸气，然后双臂放下，稍稍用力由口呼气，如此循环往返8次。

2. “梳发”运动：即搓头皮，两手插入头发，由前向后，做“梳头”动作8次。

3. 揉太阳运动。用两手大拇指同时按两侧太阳穴，旋转揉动，先顺时针转12次，然后逆时针转12次。

4. 拿肩运动：先用右手拇指与其余四指，对称相合用力于左肩井穴处，着力向上拿提12次，然后再用左手同上法，拿提右肩井12次。

5. “干洗脸”运动：即“面宜常搓”。两手摩擦生热后，在面部皮肤上，由上往下，摩擦12次。

6. “鸣天鼓”运动：两手掌按住左右耳朵，两手食指架在中指上，放在后脑处，轻轻叩打24次。然后手掌按住耳孔，再骤然抬起，可连续开闭敲响8次。

## 二、功效

祖国医学认为：脑为神之本。常练此操，可使脑部血液循环通畅，养分供应充足，使大脑保持良好的状态。脑髓充盈，则精明气血旺，身体强壮。

# 增强记忆力体操

## 一、功法

1. 全神贯注地站着，左手紧紧握拳；然后左腕用力，弯臂，将左臂慢慢上举；再将左臂慢慢地弯曲着恢复原位。

重复8次。

2. 仰卧床上，将左腿伸直上抬，然后把上抬的左腿倒向左侧，但不能碰到床；最后依相反的顺序回到原位。重复8次。

3. 保持直立姿势，左臂向左侧平举；将左臂上举，头不动；然后以相反的顺序回到原位。重复8次。

4. 身体从直立姿势向左侧倾倒；以左手和右脚尖支撑身体，左臂伸直支撑，身体倾斜，笔直横卧；弯左膝后起身，恢复原位。重复8次。

5. 俯卧。跷起脚尖，像做俯卧撑那样，用腕和脚尖支撑身体；然后屈臂，同时将左腿高抬，右臂尽可能不用力；重复屈伸手臂的运动，开始时做2~3次，目标是8次。

## 二、功效

人的大脑分为左右两半部分，右半脑支配左半身，左半脑支配右半身。从整体来看，左右侧的发展是不均衡的。左半脑掌管语言等高级中枢，被称为优势半球；右半脑则起着协助作用，称为非优势半球。如果左半脑发生疲劳，就容易产生无精打采、记忆力减退和神经衰弱。

国外不少神经学家认为，人类迄今为止只是用一半脑来活动，倘若使用两个半脑的精神力量，完成的工作可达到惊人的程度。脑生理学家认为，双手均使用，可以使记忆显著、永久地得到加强。因而提倡开展左半身体操，以发挥右半脑的作用。通过锻炼单侧体操，就能在短期内显示出记忆力增强的效果。

## 益智调息爽慧功

### 一、功法

1. 端坐，双手手心向下，平放于膝上。二目微合，闭口，周身放松，摒弃杂念，排除周围环境的干扰，意守中丹田（两乳之间的膻中穴）。

2. 调整呼吸，使之均匀和缓，不必追求深长。意念随呼吸想象皮肤毛孔有规律地开合。即吸气时默想胸廓扩张，皮肤毛孔张开，吸入新鲜空气；呼气时胸廓压回，同时由皮肤毛孔将体内浊气排出，然后毛孔关闭。

如此反复均匀地呼吸，胸部一张一缩，周身毛孔如同气道一开一合，使气机通畅，营卫和调。

3. 练完上步功后，意想全身毛窍关闭，胸中已充满清气。然后用意念将气引至下丹田。具体做法是：吸气时意守下丹田，呼气时想象胸中之气沿任脉（人体前正中线内）下行至小腹（下丹田），至感觉小腹充实、发热时止，一般向下引气不得少于3次呼吸。初练时，小腹可无明显的热感。

4. 完成上述功法后，微微睁开双目。这时会感到头脑清醒，周身舒适，精神大振，神识清爽。

### 二、功效

脑力劳动者缺少锻炼，加上过度思虑，常使气机阻滞，

经络不通。此功根据人与自然相通应的原理，通过调息及意念使全身毛窍气孔开合有度，借以疏通经络、调畅气机，从而醒神爽慧，清除疲劳，增进智力，提高学习效率。

## 运转百会功

### 一、功法

两手重迭，内外劳宫穴（手心）相对（男左掌在下，右掌压在左掌背上；女子相反），重迭的双掌，掌心朝下，横置于头顶。手掌心的劳宫穴对准百会穴，推动头皮旋转，每呼吸1次转动1周。吸气时小腹隆起，呼气时收腹、提肛、缩肾。运转时先逆时针转8次，再顺时针转8次，共16次。转后双掌同时向下轻按3次，按时吸气，抬时呼气。

上部百会运转时，下丹田也要用意念随百会运转而做圆周转动。百会穴逆时针转，下丹田也同时做逆时针旋转；百会穴顺时针旋转，下丹田也做顺时针旋转。上下相应、相合。

### 二、功效

百会为头部要穴，与各脏腑经络相通，跟脑部中枢神经相连。因此，百会运转能调和全身阴阳，起到全面健身和整体医疗的作用，并能安神补脑、增强记忆力。

这一功法与一般传统的百会按摩相比有独到之处。它不



仅用意念作导引、配合呼吸，同时上下相呼应，因此效果较理想。

## 安 眠 功

### 功法

1. 起势：练功前甩甩手，踢踢脚，活动一下肢体。上床后，先用手（稍用力）按头顶正中的百会穴和两鬓的太阳穴，思想集中，大脑中印下这两个穴位的大体部位，然后睡下，侧卧或仰卧均可，以舒适为度。手不要压在胸上，以免压迫呼吸。全身放松，自然呼吸。呼气时意念引气上升到太阳、百会穴，吸气时意念随气沉降至丹田。同时心中默念：“全身已放松，我就要入睡。”摒除一切杂念，使心旷神怡，悠悠然进入梦乡。

2. 听息法：意念专一，平心静气，一切听其自然。宽衣解带，全身放松。侧卧，向左向右均可，枕头可稍高一点。侧身一边的上肢屈肘，手掌平放枕上，掌心向上，离头3厘米左右，上边的手臂舒松地放在髋关节部，掌心向下；双腿自然微曲，上下相叠。双目轻闭，呼吸如常，以不出声为准。应注意的是，要做到耳虽在听，但听无所听，与之浑然相合。做下去可达到听之以气的浑沌境界。这时人体气血调和，心肾相交，可恬然入静。

3. 小周天安眠法：仰卧床上，头、躯体、腿自然放平，