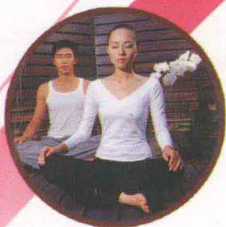


睡前
10分钟
保健小丛书



IGONGHUICHUNSHU

秘功 回春术

刘辉 康传俭 黄建元/主编

- 秘功回春 养生保健
- 驻颜泽面 健脑益智
- 美容健美 养心调神
- 排毒养颜 益寿延年

中医古籍出版社

· 睡前十分钟保健小丛书 ·

秘功回春术

主 编 刘 辉 康传俭 黄建元

副 主 编 张雪华 马利顺

编写人员 (按姓氏笔划为序)

马利顺 刘 辉 张雪华

杨崇汉 郁 峰 姚 健

唐传俭 黄建元 程正江

解余宏

中医古籍出版社



图书在版编目(CIP)数据

睡前十分钟保健小丛书/刘农虞等编著. —2版. —北京:中医古籍出版社,2006.10

ISBN 7-80174-035-1

I. 睡... II. 刘... III. 保健—方法 IV. R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第092335号

· 睡前十分钟保健小丛书 ·

秘功回春术

刘 辉 康传俭 黄建元 主编

中医古籍出版社出版发行

(北京东直门内北新仓18号100700)

全国各地新华书店经销

北京威远印刷厂印刷

880×1230毫米 32开本 8.5印张 191千字

2006年10月第2版 2006年10月第1次印刷

ISBN 7-80174-035-1/R·035

全套定价:99.00元 本册定价:19.80元

睡前十分钟保健小丛书

编辑委员会

(以姓氏笔划为序)

刘农虞 刘 辉 孙连民

何文彬 吴希进 张前德

府 强 唐传俭

内 容 提 要

本书为睡前十分钟运用气功回春的指导性读物，书中包括知要篇、运用篇、葆春篇、回春篇、功法篇，详尽介绍了古代名家的回春葆春秘功术，语言精练，功法详尽，为广大青年、中年、老年的必备参考书。



目 录

知要篇	(1)
一、秘功回春术概述	(3)
二、秘功回春术的发展简史	(4)
三、秘功回春术的保健治病康复原理	(7)
四、秘功回春术的特点	(15)
运用篇	(19)
一、选功原则	(21)
二、练功原则	(24)
三、锻炼要领和注意事项	(27)
葆春篇	(31)
一、青年人的健美气功	(33)
二、中老人的益智气功	(40)
三、老年人的延年气功	(53)
回春篇	(85)
一、遗精的气功治疗	(87)
二、早泄的气功治疗	(91)
三、阳痿的气功治疗	(97)





睡前10分钟

分钟保健小丛书

四、性欲减退的气功治疗	(100)
五、强中的气功治疗	(104)
六、前列腺肥大的气功治疗	(106)
七、睾丸疼痛的气功治疗	(108)
八、男性不育症的气功治疗	(112)
九、房劳伤的气功治疗	(118)
十、更年期综合征的气功治疗	(126)
十一、月经不调的气功治疗	(130)
十二、痛经的气功治疗	(135)
十三、闭经的气功治疗	(136)
十四、脏躁的气功治疗	(138)
十五、不孕症的气功治疗	(142)
十六、慢性盆腔炎的气功治疗	(145)

功法篇

一、《黄帝内经》肾病行气法	(149)
二、抱朴子胎息法	(150)
三、养性延命法	(151)
四、巢氏虚劳导引法	(152)
五、天竺国按摩法	(155)
六、黄庭肾功	(158)
七、彭祖谷仙卧引法	(160)
八、服元气法	(162)
九、紫微太一吐纳法	(163)
十、吕洞宾兜肾功	(164)
十一、六字诀	(165)





十二、仙传回春八方	(173)
十三、宁先生导引行气法	(176)
十四、龙行气法	(177)
十五、龟鳖行气法	(178)
十六、入水法	(179)
十七、治遗精古导引法	(180)
十八、婆罗门导引十二法	(181)
十九、李真人长生一十六字妙诀	(183)
二十、坐式八段锦	(185)
二十一、八段棉	(186)
二十二、气功按摩法	(189)
二十三、静功闭息法	(191)
二十四、炼精法	(192)
二十五、古代补精固精四法	(193)
二十六、洗髓易筋经	(196)
二十七、分行外功·肾功	(199)
二十八、延年九转法	(200)
二十九、壮腰固肾法	(201)
三十、道家还原功	(204)
三十一、法门气功	(207)
三十二、老年返还功	(222)
三十三、内八卦功	(223)
三十四、因是子静坐法	(225)
三十五、真气运行五步功	(226)
三十六、道家秘传回春功	(229)





睡前 1

分钟保健小丛书

三十七、睡功	(231)
三十八、放松功	(236)
三十九、五运吐纳功	(239)
四十、八宝门内功	(241)
四十一、铜钟劲气功操	(249)
四十二、意拳健身桩	(250)
四十三、太极运气功	(252)
四十四、二元一环燕子功	(257)



知要篇





知要篇

在 21 世纪 90 年代的今天，气功对于很多中国人乃至一些外国人来说，即使它仍然弥漫着神秘奇幻的色彩和气息，但已不再是陌生而高深莫测的东西了。就我国传统养生康复文化对当代社会的积极意义和影响而言，气功无疑是最富有魅力、流行最广泛、最为大众所喜爱的养生治病康复活动。它以神奇的功效、简朴的方式、悠久的历史，以及围绕它的那些神秘传说，唤起了人们的兴趣和热情。

而秘功回春术，即是我国气功中的一个重要组成部分。本篇将就其含义、构成、发展简史、保健治病康复原理、特点等予以介绍，使读者对秘功回春术有一个概要的了解。

一、秘功回春术概述

本书所言秘功回春术，是具备防病养生葆春、疗病康复回春功效的实用气功。细察书中所收秘功回春要术，可谓是汇历代名家真传仙法，集民间秘传妙招，采古代帝王后妃宫中珍诀，取当代传人效验绝技。倘能根据练功者各人具体情况选择相应功法睡前修炼，不仅可驻颜泽面、美容健美，养心调神、健脑益智，身心不老、益寿延年，而且可治疗性功能障碍所致的男女科难于启齿的疾患，以及全身各系统有关的病症。



秘功回春术这一书名，实际上已体现了本书所强调的两个关键点。一是“秘功”，即着重收集的功法，多为古今秘传绝技，世上鲜有普及推广，并有古籍为据作证。二是“回春术”，即重点荟萃的功法，有相当份量系可治疗性功能障碍，以便患者早日回春康复的秘效妙术。这也是本书编写上与其他气功书籍不同的地方。

二、秘功回春术的发展简史

秘功回春术作为气功的一个重要组成部分，其发生发展同其他学科一样，萌芽于人类早期的劳动生活及保健活动，并随着社会和人类进步，得以逐步形成和发展，并日益成为卫生医疗保健中的一个重要手段，为中华民族的繁衍昌盛作出了重要贡献。

在以狩猎生活为主的远古时代，先民们有无数多的机会接触自然界的动物，对它们的生活习性和运动姿态有着极深的了解。这不仅能使他们猎取更多的动物，而且也为他们模仿各种动物的运动姿势提供了有利条件。据《吕氏春秋·古乐》记载：“昔陶唐氏之始，阴多滞伏而湛积，水道壅塞，不行其原，民气郁淤而滞者，筋骨瑟缩不达，故作为舞以宣导之”。这反映了唐尧对古代先民从实践经验中总结出用肢体活动的“大舞”来治疗水湿之疾。这是后来的导引、行气等古代气功的最早形式。

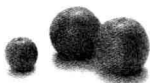
春秋战国时期，是我国古代文化史上的黄金时代，气功的理论基础已趋形成。战国时代的《行气玉佩铭》被视为我国现存最早的气功专著，对练气、行气的全过程作了生动的描述。长沙马王堆汉墓出土的《却谷食气》和《导引图》，前者对食气（行气）



的叙述较《行气玉佩铭》更为详细、具体，后者列有 44 个各种人物的不同导引图象，有的图象旁边还指明导引术名及所治病症，为典型的气功疗法图解。

在中医典籍《黄帝内经》中，已有不少关于气功的论述，《素问·上古天真论》说：“虚邪贼风，避之有时，恬憺虚无，真气从之，精神内守，病安从来？”这里讲的“真气”就是气功里所说的人体内的元气、正气，即“真气者，所受于天，与谷气并而充身者也”。作为气功所要锻炼引导的，就是这种真气。而“恬憺虚无”、“精神内守”，已成为后世练气功时的要则。《灵枢·病传》则指出，导引、行气、乔摩、灸熨、刺焮、饮药诸方，是众人之方，“非一人之所尽行也”。可见当时在疾病的治疗上，气功已伴随针灸、推拿等成为比较普通的方法。《素问·刺法论》还列出了肾病导引法，该功法赞育真元，行气以助阳，吞津以补阴，可以用于肾元亏虚所致病症的治疗。显然，当时气功疗法的内容在不断丰富，水平也在不断提高。东汉名医张仲景在《金匱要略》中说：“四肢才觉重滞，即导引吐纳，针灸膏摩，勿令九窍闭塞”。明确指出了内外功的锻炼，既是一种预防手段，也是一种治疗方法。三国名医华佗，则在继承前人导引术的基础上创编了著名的医疗保健气功“五禽戏”，今人常用这一功法健身养生，回春疗疾。

两晋南北朝时期，道教、佛教盛行，气功养生得到很大发展。晋代葛洪《抱朴子》一书对导引、行气的理论和方法有较详尽的论述。其云：“善行气者，内以养生，外以祛病”。书中介绍的“胎息法”，注意内气潜行，培补先天，不仅可用于养生防病，延年益寿，而且还可用于性欲减退、阴痒、阴冷等男女科病症的





睡前10分钟保健小丛书

治疗。南朝陶弘景的《养性延命录》辑录了“上自农黄以来，下及魏晋之际，但有益于养生及招损于后患”的养生理论和方法，保存了大量古代气功资料。

隋唐时期，气功被广泛应用于临床。《诸病源候论》、《备急千金要方》、《外台秘要》等书中均收录了丰富的气功治疗方法，而且多是一病一法，辨病施功。唐代还出现了一系列气功专著，如《崇山太无先生气经》、《幻真先生元气诀》、《太清服气口诀》、《气法要妙至口诀》等。象《黄庭内景五脏六腑补泻图》所载肾功，描述较为全面、具体，显然是《内经》、《诸病源候论》肾功的进一步丰富和发展。

宋代经济的发展及城市的繁荣使人们生活内容日趋丰富，人们延年益寿的意愿也因此而有所增强。宋代科学文化特别是医学的发展为气功的整理、继承和发展提供了有利条件。北宋张君房等编《云笈七签》，为道书之综合选集，其中保留了不少导引资料，如“服元气法”、“宁先生导引功”、“虾蟆行气法”等均被后人用于葆春回春。南宋曾慥所辑《道枢》，为道家练养类书，书中的“紫微六气法”，与一般常规肾功的练法有所不同，适用于“肾极冷而败”所致病症，此可谓殊途同归矣。又有“纯阳子兜肾法”，尤重男性生殖器的局部练功，对后世男科功法铁裆功、提睾功等深有影响。

明清时期，是气功发展的空前繁荣时期。气功文献的整理及气功出版物数量之多，超过了历代的总和。所载的许多功法均可用于葆春、回春。诸如逍遥子导引诀、六块诀、宁先生导引行气法、龟鳖行气法、龙行气法、治遗精导引法、练精法、李真人长生一十六字妙诀、小周天等。同时，气功更广泛地为医家掌握，



使医学与气功的关系更为密切。象仙传回春八法、气功按摩法等，已将气功与药物、按摩诸方法结合应用于临床，颇值得今人玩味。

新中国成立之后，古老的气功得到了很好的继承和发展。1955年在唐山建立了气功疗养院，刘贵珍和胡耀贞等继承前人经验，结合自己的实践体会，著书立说，使内养功、强壮功、保健功等流行全国，推动了全国气功事业的发展。1978年以来，气功开始步入了崭新的时代。气功研究形成了多学科的综合研究，习练气功也蔚然成风。根据古人功法改编或创编的新功法层出不穷，在病症治疗方面取得了引人注目的疗效。

三、秘功回春术的保健治病康复原理

秘功回春术是祖国医学的组成部分，其保健治病康复原理与祖国医学的理论是密切相关的。近几十年来，现代医学也对此进行了许多实验和临床的研究，取得了一些可喜的成果。这些不同角度的探索，为全面、深入、科学地认识秘功回春术的保健治病康复原理，奠定了良好的基础。我们认为，秘功回春术保健治病康复的原理，大致可从平调阴阳、调摄情志、强健形体、疏通经络、协理脏腑等五个方面去考虑。

（一）平调阴阳

阴阳的动态平衡是维持人体正常生理活动的基础，阴阳平衡关系的破坏，就意味着疾病的发生。秘功回春术是通过多种运动方法，调动体内积极因素，及时调整人体阴阳，使之保持动态平



衡，从而使人体处于健康状态。

功法锻炼中，有以动为主的动功，但动中有静；有以静为主的静功，然而静中有动。意静即生阴，动则生阳。因此，阳虚阴盛者，可通过练习动功助阳而胜阴；阴虚阳亢者，可通过练习静功以扶阴而制阳。即使是练一种功时，也有阴阳之分，动为阳，静为阴，故练动功时做到外动内静，练静功时做到外静内动。通过上述过程，自可达到平调阴阳，全面改善人体健康状况的目的。

一年四季中，春温、夏热、秋凉、冬寒。春夏为阳，秋冬为阴。练功时按照“春夏养阳，秋冬养阴”的原理，可使阴阳相生相长，不致于失却平衡。如春夏练功以静功为主，并作“搅海吞津法”或“存思冰雪法”，一来可防耗伤阳气，二来滋阴养阳，可使肝气不内变，心气不内洞；秋冬则偏于动功，并作“闭气发热法”或“存思火热法”，一来防阴更甚，二来生阳养阴，可使肺气不焦满，肾气不浊沉。

在意念运用上，凡是要补阳、升阳的，意念向上，可守印堂、百会穴等；凡是要养阴潜阳的，意念向下，可守会阴、涌泉穴等。病势向上（如肝阳上亢），则意念向下；而病势向下（如气虚子宫脱垂），则意念向上。如此，阴阳平调，自无上亢下陷之虞。换句话说，可通过意念练功来调节阴阳。

呼吸锻炼上，呼为阳，吸为阴。依据阴阳出入的自然法则调整呼吸，可使真气的运行适应生理机能的变化，并促使病理状态向正常状态的转化，故阳亢火旺者，练功可注意呼气，以促使有余之阳得以散发；阴虚气陷者，可加练呼气，以采纳天地精华之气以扶不足。

