

---

# 目 录

---

愿天下人健康长寿……………边治中

第一章	绪 言……………	( 1 )
第二章	(第 一 势) 回春功……………	(14)
第三章	(第 二 势) 上元功……………	(23)
第四章	(第 三 势) 八卦功……………	(30)
第五章	(第 四 势) 鹏翔功……………	(41)
第六章	(第 五 势) 龙游功……………	(48)
第七章	(第 六 势) 凤舞功……………	(58)
第八章	(第 七 势) 龟缩功……………	(66)
第九章	(第 八 势) 蟾泳功……………	(80)
第十章	(第 九 势) 猫扑功……………	(87)
第十一章	(第 十 势) 天地功……………	(104)
第十二章	(第 十 一 势) 庆寿功……………	(115)
第十三章	(第 十 二 势) 还童功……………	(128)
第十四章	练功须知……………	(143)

附 录	(一) 十四经分布循行概况……………	(149)
	(二) 道家功法疗效选摘……………	(153)
后 记	……………	(163)

# 第一章

---

## 绪言

---

### 道家功法发展概说

我国古代养生长寿术很多，而道家 and 道教内部秘传的养生长寿功法则是我国养生长寿术中的精华，具有悠久的历史，并有其独特的功效。为了更好地了解和掌握这种秘传功法的精神实质，有必要概略地回溯一下它的来龙去脉。

中华民族在长期同大自然作生存斗争的长期实践中，积累了丰富的生产经验和生活经验，包括同疾病、伤残、衰老作斗争的祛病健身、延年益寿的经验。据先秦史籍记载，相传上古唐尧时代，由于天时不好，雨水过多，人们长期在积水和阴湿的环境中生活，“民气郁而滞着，筋骨瑟缩不达，故作为舞以宣导之。”（《吕氏春秋·适音》）说明在原始社会后期，我们的祖先已经创造了某种舞蹈动作，导引活络肢体，畅通气血，掌握了一定的养生法术。

这种经验和知识,历经夏、商、周代的发展,及至春秋战国时期,诸子百家争鸣的过程中,也竞相总结并作了理论上的概括。其中比较突出的,则要数道家了。

《老子》这本记载先秦道家李耳(字聃)思想观点的著作,其中讲了许多养生之道,在一定程度上反映了道家的养生观。书中提出的“人法地、地法天、天法道,道法自然”是道家有悟于宇宙变化法则而用于人体自身发展的养生原则。“万物负阴而抱阳,冲气以为和”,说明人自身也必须阴阳调和,趋向统一,合乎自然规律,才符合长生之道。《老子》还涉及:“见素抱朴,少私寡欲”,“去甚,去奢,去泰”,“致虚极、守静笃”,“专气致柔”,“载营魄抱一”,“治人事天,莫若啬”;等等。这些理论如用于养生之道,实大有裨益。老子本人是精于养生之道的,因而古代治史比较严谨的太史公司马迁在《史记·老子韩非列传》中也记载着:“盖老子百有六十余岁,或言二百余岁,以其修道而养寿也。”

在先秦除了老子,阐发养生之道对后世影响较大的是庄子(庄周)。我们可以看到在《庄子》中,不仅对《老子》的养生思想作了进一步比较系统的发挥,并特别强调养精节欲:“圣人贵精”,“必清必静,无劳汝形,无摇汝精,乃可长生”,“形劳而不休则弊,精用而不已则劳,劳则竭。”而且《庄子》还倡导以“吹呬呼吸,吐故纳新,熊经鸟伸,为寿而已矣”的效仿禽兽长处和吐纳相结合的导引(“导气令和,引体令柔”)术;“真人之息(呼吸)以踵”,“其息深深”,“缘督以为经”的运气术,以及“坐忘”、“心斋”等虚静功夫;认为这些都是“可以保身,可以全生,可以养亲,可以尽年”、“终其天年而不中道夭者”的重要手段。

就《老子》、《庄子》所述,可以看到我国先秦道家在探究宇宙万物的发生、发展、变化规律中,已经开始注意于探索人体科学的奥秘。他们在人类养生学说方面所取得的成就,对于后世的贡献是极其宝贵的。

两汉期间,道家的养生之道不仅由于先秦以来的理论影响的扩大,而且还由于民间神仙、方士的传播(当然他们也搞了一些迷信的东西),用导引、吐纳、行气、辟谷、按蹻、房中等养生法术,来求得祛病、健身、延年,以至祈望“长生不老”。1973年长沙马王堆三号汉墓出土文物中,有一件采帛绘画的导引图,画有四十四个不同导引姿势的图象,作为社会上层人士的珍贵殉葬品。这些事例都有力地说明了当时道家养生长寿术的流行。汉代唯物主义思想家王充,也十分赞赏道家的导引、服气等养生长寿术,并认为“人之所以生者,精气也”,“死而精气灭”(《论衡·论死篇》)。因而他坚持锻炼“养气自守,闭目塞听,爱精自辅,服气导引。”(《论衡·养性篇》)

东汉中期,我国道教的产生,对于古代养生之道的发展,无疑是一个极重要的促进因素。因为道教一创立(最早的教派为张道陵所创的“五斗米道”,也即“天师道”),就奉老子为教祖,以《道德经》(即《老子》)为主要经典。他们教义中的一个要旨,是为了获得现世的康福和追求“长存而不老”,即所谓“归志于道,唯愿长生”。因此,对于道家养生长寿术的实践和研究,不言而喻地成为他们的必修课。道教的早期经典《太平经》对养生内修方面,明确提出了要掌握三个要素:“一为精、一为神、一为气”,“三者相互为治,故人欲寿,乃当爱气、当神、重精也。”张道陵所著的《老子想尔注》中,进一步强调了人自身应加强造

“精”活动，“身为精车，精落故当载营之”；并用养生功法达到“还精补脑”。同时代的著名道学家魏伯阳，更从探索人体内在奥秘，假借《周易》的爻象，对养生长寿的精气神学说，作了严密的数学描述，他所著的《周易参同契》，被后世道人誉为修炼内丹的“万世丹经王”，在养生学说史上，占有极重要的地位。

从魏晋、南北朝到隋唐，这六百多年时间里，由于统治阶级的两面政策，道教在政治上为官方所利用，而与早期道教有所改变。但就其养生之道方面，还是在继续发展着。尤其是这一时期许多著名的道士，往往同时又是医家，他们大量地著书立说，系统地总结先秦、两汉以来的经验，广泛吸取儒、释（佛家）、医家的有关内容，使道家的养生长寿之道的理论更趋完备，修练的法术更加丰富多采。如东晋的葛洪、南朝齐梁的陶弘景、唐代的孙思邈，他们既是道学家又是著名的医家。葛洪一生著作凡六、七百卷，他的著作中具有不少精华，但也兼存糟粕，而《抱朴子》内篇二十卷，则可说是集道家养生之道的大成。他认为“道家之所至秘而重者，莫过于长生方也。”而长生的内修方法其“至要者，在于宝精行炁（气）”，即“导引行气，还精补脑”。同时还必须注意“饮食有度，兴居有节”。陶弘景辑录了六朝以前的养生内修经验，进一步肯定了葛洪的基本理论。被后人誉为“药王”、由宋徽宗追封为“妙应真人”的孙思邈，他把道家的内修理论进一步和医学、卫生学结合起来，使道家的养生长寿之道更加丰富和完备了。

及至宋金时期，道教中关于养生长寿的修炼，越益趋向于专门修炼内丹。元代以后，道教演变为两大教派，即

正一道和全真道，正一道的道士一般都有家室，被称为“火居道士”或“俗家道士”。全真道的道士是出家的，因此他们更有了全神修炼内丹的条件。正由于他们在内修方面颇有成就，因而形成了养生学史上所赞誉的“宋元内丹派”；又因为全真道奉神话传说“八仙”中的锺离权和吕洞宾为该教派的祖师，所以也被称为“钟吕金丹派”。他们的著作很多，但大都只讲要旨和一般功法，对养生长寿的内丹修炼的具体内容往往以隐语比喻，晦涩难懂。道内对内丹修炼的要领和具体做法，规定只准师徒亲传口授，对外秘而不宣。其实这是道门中历来的传统规矩，早在东晋时，葛洪就认为凡修炼内丹及房中术，“其大要在于还精补脑一事耳。此法乃真人口口相传，本不书也。”即使提到一些内容，“终不以至要者著于纸上。”（《抱朴子·内篇·释滞卷》）由于这样的原因，现在能看到的明代《道藏》五千四百八十五卷典籍中，有关养生长寿的内丹修炼著作不下一百二三十种，诚如葛洪所言，看了这些书面资料，还是不能真正掌握要领，并演绎其整套具体做法。这些至关紧要的内容和具体做法，长时期来一直由道门内的骨干面传口授着，未能为更多的人掌握和传授。这是历史造成的缺陷。

综上所述，足见道门内代代相传的养生长寿术，源远流长，两千多年来他们对祛病健身、延年益寿的养生之道的钻研，是获得了巨大成就的。据悉，古来，人均寿命不足三十岁，在“六十不夭寿，七十古来稀”的情况下，道人们则能生存七、八十年以上，有的高寿九十多至一百多岁（全真道的祖师之一张紫阳享年近百岁，孙思邈享年百余岁，孙的著作《备急千金要方》中记载：“道人酈京，已年

一百七十八岁，而甚丁壮。”）显然这同他们自身养生修炼的得法有密切关系。这里给予我们一个合乎逻辑的启示是：我们当前生活条件在许多方面大大优越于古代，在平均寿命已超过六、七十岁的状况下，如果再能掌握道人们的一套养生长寿之道中科学的方法，岂不可以比现在的平均寿命延长几十年吗？应该说这是完全可以做得到的。

摆在我们面前的任务，应当尽快地把道门中千百年来内部秘传的养生长寿术挖掘出来，以科学的方法予以去粗取精、去伪存真的分析整理，将其有益的精华部份迅速地广泛传播，以期提高人们的体质和健康水平。作者有鉴于此，深感自己肩负着责无旁贷的重任。在本书的前言中讲到，由于特定的机遇，作者早年有幸在全真道华山派内，深得先辈道长的关怀，正式从师于该派第十八代传人冯礼贵道长，道号智中，列为第十九宗代，先后得到师父和师祖真传，学习和掌握了华山派道内秘传的养生长寿术全部功法。全真道华山派创立者系金代道士郝大通，号广宁子，世称“广宁真人”，元代被称为“广宁通玄太古真人”，为全真道“北七真”之一。该派至今已有近八百年历史，但道内所秘传的这套养生长寿术，则渊源于魏晋，以至两汉。读者可以在后面看到，本书所介绍的十二势功法的主要姿势，几乎都可以在马王堆三号汉墓出土的导引图中找到原型。这绝不是偶然的巧合，因为在成书较早的道教典籍《太清导引养生经》中，就记载着相传上古长寿者赤松子、彭祖等人的导引法，以及蟾行气法、龟行气法、雁行气法、龙行气法等仿生运动方法。华山派道人们是虔诚地、终年累月地潜心研习和修炼这些传统法术

的。作者至今还清晰地记忆起师辈在传授功法时除了讲解术理，还讲述一些仿效所谓仙禽仙兽（如龙、凤、大鹏、灵龟、金蟾等）的故事，这些传说给人以一种美好的联想。而先辈道人们的功夫，是精于做各种吐纳、导引和按蹻，並研究其对人体经络穴位和生理机能影响如何；等等。他们对各势功法的修炼，每有心得，就进一步琢磨、提炼、改进动作姿势。作者在从师的一些年月里，深切地感受到道人们这种精益求精的探索和钻研精神，是十分可贵的。作者是无神论者，崇尚实事求是，在经过近五十年的实践和研究，又受到党的十一届三中全会以来解放思想、振兴中华等正确方针的感召，认识到必须在有生之年尽快地整理好这一套道家养生长寿的术理和功法，以奉献给人民。刘少奇同志对于我国古代的导引、吐纳等养生经验是十分重视的，他认为这些历史文化遗产是我们民族的精华之一，必须把它挖掘出来为人民造福。他说：“要继续采风访贤，和尚、道士的养生经验也要总结出来，因为知识没有阶级性嘛！”（转引自《新观察》1981年第三期《气功师的遭遇》）少奇同志的恳切之言，无疑对作者也是一种崇高的鼓励和鞭策。

## 功法的独特作用

在社会主义现代化建设的新时期里，不仅要有强健的体魄，更加需要敏捷的思维和智力。这几乎是许多人的迫切要求。因此，作者把道内秘传的许多功法加以整理，选择最基本、最核心的精华部分，予以传授，让人们每天只化较少的学练时间，从而获得应有的强身祛病、健脑益智的效果。本书就是根据上述原则介绍养生长寿术十



二势功法的。这是道家养生长寿内修功夫中导引、吐纳、按摩、元和、还精补脑诸术的有机结合，是一种动静双修、精气神形齐练的全身性柔韧运动功法。它集中体现了保精和还精补脑的内丹修炼要旨，深入浅出，易学易练，见效较快，无副作用。

本功法从它的功理结合实践效果来看，主要具有以下特点和作用：

### 一、肾气和盛，还精补脑。

这是道家这套功法最基本的特点和优点。道家所说的“肾”，不只是指肾脏，认为它是人的先天之本、生命之门、造精之“车”（工具）。它与人的寿夭休戚相关，故有“肾宫主寿”之说。华山道人修炼的养生长寿术，是将各种功法都围绕着人体的命宫，尤其是肾宫展开运动，这是抓住了古代道家保精和还精补脑的养生要旨的。

根据作者近五十年的体会，道家和华山道人所讲的“精”的含义，似包含现代医学所指的激素，尤其是性激素。这些激素是促进人体各种器官的生长发育，並维持其正常状态的重要因素。现代医学认为，激素分泌问题同人体健康长寿有关。所以，世界著名的老人学家肖尔根德认为：如果若干年之后，人们能够调节人体的荷尔蒙（激素）和神经系统，便能使人的“青春期”延长五十年，寿命可达二百岁。一八八九年，曾一度被称为“内分泌学之父”的法国医学家布朗·卡塞，在他七十二岁高龄时做过一次试验：他把狗和豚鼠的睾丸提取物，注射到自己身体内（皮下注射一毫升，持续两周），发现体力和精力都显著改善达四周之久，声称得到了“返老还童”的奇妙效果。后来苏联的伏罗洛夫，则提出用年轻的猿猴的睾丸移植

到男性人体内,可以延长寿命和恢复青春。国外还流行服用雄性、雌性激素的针药,以期保持青春和延年益寿。这种打针、服药或移植异体造精器官,也许能获得一定的效果,但决不是理想的办法。因为每个人的发育状况、生理功能都有各自特定的个性,同时人体内的各种激素又需要保持微妙的平衡,因而多用激素药物,必然会引起不良后果。早在公元初的东汉时期,道家已经掌握了“身为精车,精落故当载营之”(《老子想尔注》)的理论和实践,用现代医学的话说,就是主张发挥人体自身制造荷尔蒙的功能。华山派道长们在继承历代道内对这方面的理论知识和实践经验的基础上,进一步探索、钻研,终于创造了一整套道家独特的功法。本书所要介绍的内容,就是突出显示了“温肾养精”、“还精补脑”的作用。学者如能按照本书十二势功法认真操作,则可使肾气和盛,肾精充沛,就能增强体质,推迟衰老,延年益寿。

近年来,我国对“肾”本质的问题已从多方面进行研究,不少实验证明:肾既与内分泌,尤其是垂体——肾上腺之间,又与人体抗病能力之间都具有密切关系。在临证上,往往看到内分泌功能减退者,其表现是肾虚、气血两亏等症,中医根据辨证论治予以补肾、补血、益气,就使病情改善了。以上情况说明人体保持肾气和盛、肾精充沛的重要性,从这里再看练好道家功法的意义就不言而喻了。

## 二、疏通经络,调和气血。

道家历来重视经络学说,道长们又多与医家结合,长于气功的研究和实践。华山道人继承和发扬了这一传统,认为生命自元精始,精之存靠气、血,气为血帅、血为气

母，而精、气、血之维系和运行则靠经脉络脉的畅通。由于经络分布全身，紧密地联系着体内各脏腑和体表各组织器官，为精气运行之要径；如果经络不通，将会引起气滞、血瘀、精弊，阴阳失调，百病丛生。《内经·灵枢》中说的“经脉者所以决生死、处百病、调虚实，不可不通”，就是这个道理。所以在华山派道内秘传的养生长寿功法中，处处体现了疏通经络，以使精、气、血充盈全身的这个优点。作者在本书中所选辑和整理的十二势功法，每一势都顾到阴阳均分，调动精气沿手三阴、手三阳、足三阴、足三阳和任、督这些主要经脉运行，并兼及其余脉络。

这里列举本功法第五势龟缩功为例，仅就其经络导引而言：从它的起势开始，两手沿着一定的路线运行，有阴掌、阳掌、劳宫相照、十宣穴（十个手指尖端）对照、舒指、转腕、旋肘、耸肩落肩等动作，充分导引手三阴、手三阳六条经络的疏通；在转体、奔马势、前仆和后仰的弓步交替，以及头颈的伸缩，既有效地疏通了足三阴、足三阳六条经络，又充分调顺了任、督两脉，还牵引了带脉和冲脉，梳理了三焦，以及奇经八脉。因而单是这一势做功后，就使人顿时感到热流涌于全身，元气充满经络，血脉畅通，精旺神足，思维活跃。

在做龟缩功的时候，还要求呼吸尽可能地缓慢、深细一些，以增大肺活量和更好地引导精气循经运行。功法中不仅龟缩功要求掌握好呼吸方法，以更好导引精气循经络运行，其余各势也都是如此。就连看起来形式相当简朴的鹏翔功，同样充分地导引着精气循十二经和奇经八脉运行，达到很好的效果。在天环、地环等势功法中，还运用自身肢体经穴，吸收大自然的天阳、地阴，以滋补

人体的气血，增进养生效益。

值得提起的是，学者经过长期锻炼，对各势功法的姿势、经络穴位比较熟悉以后，即可呼吸配合自如，意念暗示自然，在做每一势功法时，都将会达到精气循着任督和四肢经络的小周天和大周天的轨迹顺乎自然地运行。这时，可谓经络疏通，气血调和，其效果无疑更上一层楼了。

### 三、利通关节，协调脏腑。

十二势功法周详地顾及人体结构运动系统的柔韧性锻炼，科学而巧妙地运动全身骨骼、关节、韧带、肌肉群，並按摩内脏器官，极有助于促进和保持形体健美，增强体力，增进消化功能，並能较好地防治肌肉劳损、常见的脊椎病、关节炎和消化不良症等。

功法中有全身松弛的弹性抖动、螺旋圆转、柔性牵引、俯仰屈伸、起蹲承压等多种形式，把全身四部分骨骼的所有大小关节和韧带都运动遍了。而且由于做功时意念的导引暗示，促进关节囊内层（滑膜层）滑液的分泌，並调动精气对骨骼、软骨、关节和韧带的充盈滋养，这样就起到了对这些组织既能保养、增强，又能治疗、康复的良好作用。

这里可以第三势八卦功为例：双手交叉地画“弯月”、“太极”、“太阳”等大小圆弧时，对上肢从肩关节、肘关节、腕关节、掌指关节和指关节，以上下、左右、正反面多种角度，柔韧地牵伸、旋转活动遍了；下肢交叉地提踵（脚跟举起，五趾点地）、转腿、旋胯等各种动作，则把髋关节、膝关节、踝关节、跗跖关节、跖趾关节、趾关节都柔韧、灵活地运动到了；头部、颈部、胸背和腰部的轻盈转体和扭晃动

作,对颈项和整个椎骨间的关节和韧带,都得到了轻柔的按摩和运动。不仅八卦功是这样,其余各势也无不贯穿这种全身关节活动的要求。实践证明,通过做这些功,对各个部位关节功能的增强,防治关节炎和脊柱骨质增生等,都有较好的效益。

本功法同样十分讲究对人体肌肉群的全面运动。可以毫不夸张地说,全身各个部位的骨骼肌,通过功法操作,几乎都得到了比较充分的活动和锻炼。除了每势功法都重视对于四肢肌、躯干肌(包括背肌、腰肌、胸肌和腹肌)和头颈肌的充分运动,还对平时活动较少或容易为人们所疏忽的颅顶肌、枕肌、耳后肌、颞肌,乃至舌根(舌骨下肌群)等,都通过第十二势还童功的按摩、揉捏、“十宣”击面、吐舌和其余多势功法中的颈项伸缩等独特的动作设计,而得到了必要的运动。因而坚持十二势功法锻炼到一定时日以后,练功者会明显地感到自己的肌肉比原来更结实而富于弹性,体力增强,精力充沛,步履轻捷。一般来说,每势功法能在不同程度上,使锻炼者的内分泌系统和免疫功能得到调整和提高,因而通过运动,第二性征(如男性的肩、背、胸肌发达,女性胸部丰满、肌肤细嫩)就会改善,使人们比自己原来的体形显得更健美。还因为功法中许多动作重点在于腰腹部运动,如日久坚持锻炼,对减肥将有明显的效果。

整个功法从第一势到最后一势,完整地反映了人体运动系统的全身性柔和的运动。五官九窍,四肢百骸的健运,必然影响人体内脏机能的活动,尤其是对消化器官,从口腔、咽、食管到胃、肠、肝、胰等脏器,注重于全面、系统的运动和按摩。例如,对这些脏器用上下轻柔抖动

(回春功)；用躯干牵引、拉伸呈“X”形(第一、二势之间两个八拍的特殊转肩)；或前后“S”形(龟缩功)；左右“S”形(龙游功)；横倒“u”形(鹏翔功)；左右“L”形(凤舞功)；左右“O”形(天环功)；左右“O”形(地环功)；用腰腹部扭动、旋转呈上下(左右)“U”形(还童功)；再加上颈项伸缩、俯仰(龟缩功和蟾泳功)、叩齿、吐舌、吮津等一系列活动，均有助于促进唾液分泌，增强消化器官的功能，改善营养吸收状况，促进新陈代谢，提高健康水平。

总之，这十二势功法有一个相同的功效，诸如，它有较好的平秘阴阳、疏通经络、调和脾胃、旺盛气血、强肾健骨、还精补脑、减肥健美、滋润肤发、防癌症、抗衰老、延年益智等。还由于十二势功法有使中老年在精气神和思维活力等方面一定程度的回复青春之功力，所以这些功法也称之为“回春功”或“返老还童”术。

这套功法是先秦以来道家和历代道门中养生长寿的术理和功法的继承和发展，是多少年来代代相传，潜心探索和不断创造的结晶。从过去一些教学实践证明，这套“回春功”，不仅由于它具有祛病强身等明显功效而受欢迎，而且还由于它在功法的姿势设计上别具一格，动作典雅古朴、柔韧圆润、轻盈洒脱、舒展大方，有不是舞蹈胜似舞蹈之感。所以学者通过认真锻炼这套独特的道家功法之后，不仅可使体态健美，而且还会增添一种艺术享受的乐趣。

## 第二章

### (第一势)回春功

道家秘传的养生长寿功法，在一定程度上具有促使人的机体回复青春的功力，本势功法既有回春之力，又冠于诸功之首，因而名为“回春功”。本功还因着重在服气养肾，故也称“服气养肾悠功”。

#### (一) 操作

##### 1. 预备势(图 1-1~5)

(1) 自然站立，两脚距离与肩同宽，两臂垂于体侧，呼吸缓慢，全身放松，头正颈直，目光内敛，神态安详，意念青春，而含微笑(图 1-1)。

(2) 双手向两侧弧形上举过头顶、合十(左右手掌、手指相合)，两脚跟相靠(左脚跟向

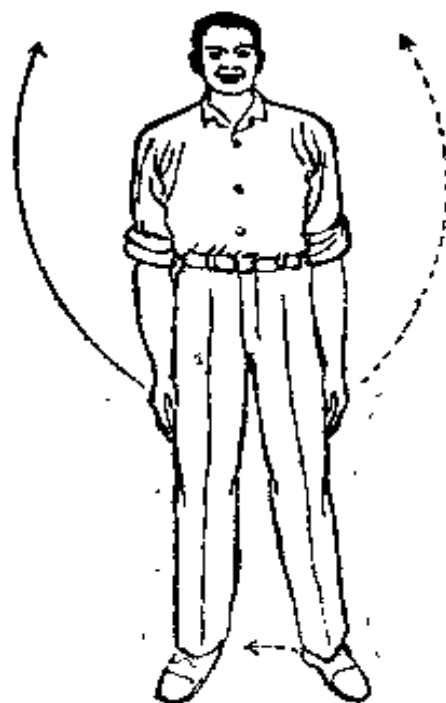


图 1-1

右脚跟靠拢)、脚尖自然分开,同时举踵(脚跟渐提起,有些人一时不适应,可不必急于举踵)意念元气自下而上缘督脉而行,意念青春,面含微笑(图1-2)。接着合掌下行,脚跟随合掌下行徐徐落下,缓慢呼气(图1-3)。合掌继续引气从任脉而下,然后两手掌渐渐分开(图1-4),双手掌渐渐移至体侧,如立正姿势,呼吸恢复自然(图1-5)。

## 2. 服气(图1-6~11)

(1) 两脚开立与肩同宽,全身放松,呼吸缓慢,神态安详,意念入静(图1-6)。



图 1-2



图 1-3

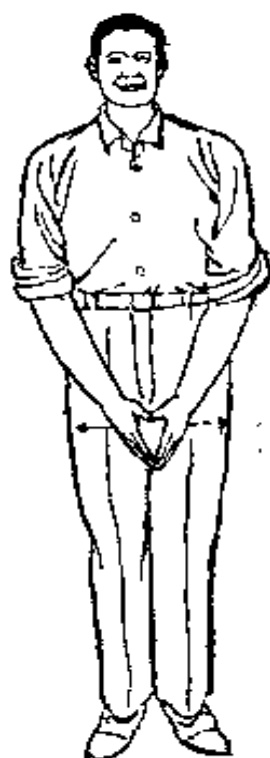


图 1-4

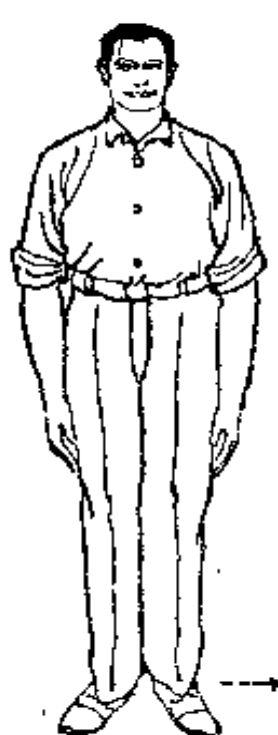


图 1-5





图 1-6



图 1-7



图 1-8

(2) 深吸气：鼻吸口呼。吸气时耸肩、举踵（两脚根随吸气徐徐提起，提肛缩肾，头微抬，颈徐伸，胸部舒展，小腹自然鼓起，大量吸纳新鲜空气（图 1-7）。当感到吸气快吸足时，两肩向后转圆加深吸气（图 1-8）。然后缓缓呼气：呼气时脚跟徐徐下落并屈膝，身躯渐渐前倾（约 45 度），小腹微收，两手自然下垂于身前，使体内浊气尽量吐出（图 1-9、10）。

以上服气，也称吐故纳新，一呼一吸为一息，可做 8 息，然后回复自然站立（图 1-11）。

### 3. 虚静（图 1-12）

服气后保持预备势（1）自然站立的全部要求，然后以意念配合自然呼吸，导引全身内外放松入静，即吸气时默念“静——”或“我要安静”；呼气时以意导引全身放松，尤其是小腹放松。如此导引 8 息（一呼一吸为一息），身



图 1-9



图 1-10

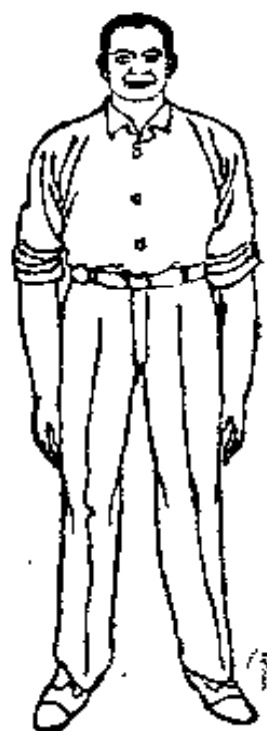


图 1-11

心逐渐趋向虚静境界(图 1-12)。

#### 4. 抖动(图1-13)

保持虚静状态，然后意念由小腹部开始颤动，带动全身脏腑肌肉作有弹性而松柔地抖动，如能自觉全身上下越抖越松柔，悠然自得，则收效越大。

这样的松柔抖动，每次做功时不



图 1-12



图 1-13

要少于 164 次（约一分钟时间），多至二、三分钟，然后渐渐停止。

### 5. 转肩(图 1-14~19)

在抖动渐停后，做一次松静呼吸（吸气时意念入静，呼气时全身放松；然后双膝微曲，两臂自然下垂，嘴微微张开，开始做左右转肩(图 1-14)。

(1) 左肩向下前方、右肩向上后方、腰渐向右转，使左肩转向左前方约 60 度(图 1-15)；

(2) 左肩继续向下前方、右肩向上后方、腰继续向右转，使左肩转向左前方约 45 度(图 1-16)；

(3) 右肩向下前方、左肩向上后方、腰渐向左转，使右肩转至右前方约 60 度(图 1-17)；

(4) 右肩继续向下前方、左肩向上后方、腰继续向左转，使右肩转至右前方约 45 度(图 1-18)。

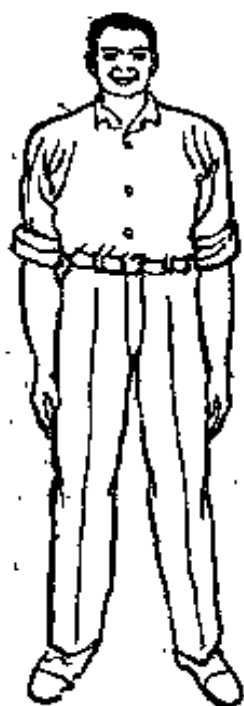


图 1-14



图 1-15



图 1-16



图 1-17



图 1-18

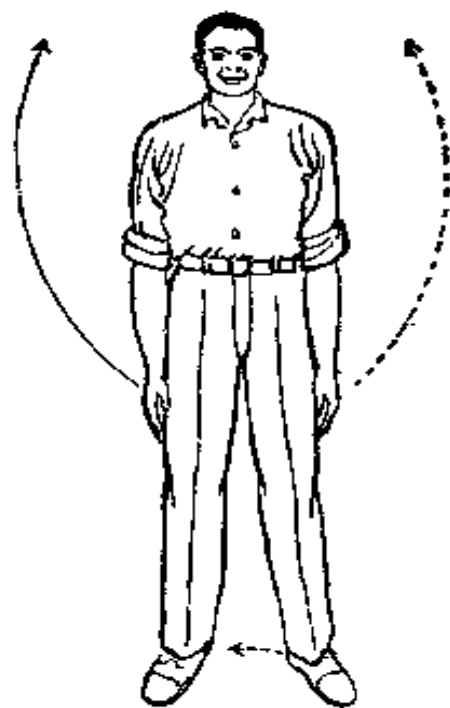


图 1-19

按上述顺序转肩，左右各转 8 次，回复到转肩前(图 1-19)。

#### 6. 收势 (图 1-20~24)

双手由两侧向裆前合十，左脚跟向右脚跟靠拢，合掌沿任脉上提，举过头顶；同时举踵、深吸气，(图1-20)；合掌下引，脚跟徐徐放下，同时缓慢呼气，(图1-21)；合掌经上丹田、中丹田继续沿任脉而下，然后两手掌从关元等穴处分开(图 1-22)；两手掌继



图 1-20



图 1-21

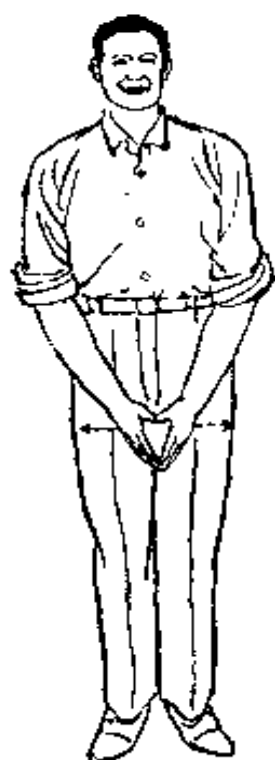


图 1-22

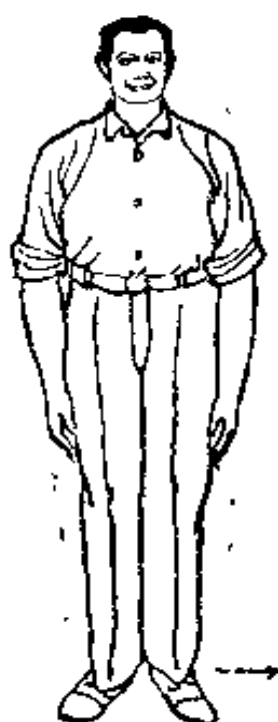


图 1-23

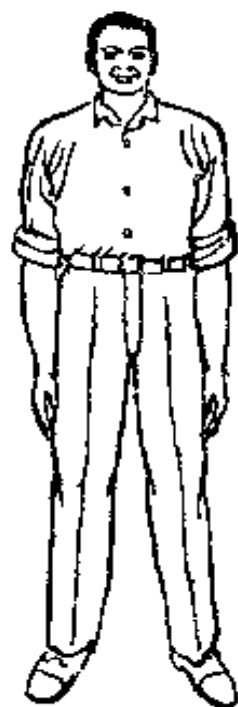


图 1-24

续分开于体侧,如立正姿势,然后呼吸平静,恢复自然站立(图 1-23、24)。

## (二) 作用

1. 吐故纳新,通调肺气。 回春功第一节服气,这种以腹式顺呼吸,並配合俯仰和转肩特定的吐纳形式,全身放松,引体向上(成向后的半个椭圆形),屈体向下(成向前的半个椭圆形),肋间外肌和横膈肌大幅度地运动,使胸廓的前后左右直径和横膈膜的上下幅度都尽力增大,不仅既能较充分地吸取新鲜空气(道家称之为活气),又能较充分地排出二氧化碳(道家称之为死气),而且坚持经常这样锻炼,肺活量就会明显增大。据测量,横膈肌的活动范围每增加一厘米,肺活量可扩大250~300毫米,一个平时缺少锻炼的人,坚持回春功锻炼半年至一年后,膈肌的活动幅度往往可增加三至四厘米。由于吸入新鲜

空气增多,肌体供氧充足,体内浊气滞留减少,各部分组织的细胞趋向活跃,新陈代谢旺盛,促使人体整个健康状况得到改善。

2. 怡性养神,醒脑明目。回春功在服气后和抖动之前,有一段虚静的修练,这既是为抖动作好准备,而且这种“虚静”本身就是练气功的一种基本功,道家称之为“筑基功”。它使人能全身内外放松,意境清静,使大脑进入“气功态”(特殊的功能状态)。这种虚静的修练(也就是现代语所指的“松静功”或“放松功”)是同《老子》论述“致虚极,守静笃”的要求相吻合的,它有益于整个身心健康。此外,通过回春功第1~4节几个层次的系列活动,尚能起到道家所说的“还精补脑”的作用,改善对脑血液的供应,较好地调节大脑功能,增强记忆,活跃思维,改善睡眠,并提高视力。它是脑力劳动者的一种非常有效的保健操。一些练功者体会:做四、五分钟的回春功(第三节可抖动二、三百次),顿觉浑身舒畅,精神焕发,眼目清亮,明显地增进工作和学习的效益。

3. 疏通经络,活血化瘀。回春功对此作了四个层次的设计:第一层次用服气导引的形式,以“导气令和,引体令柔”的方法进行;第二层次用虚静形式,以“放松入静,清寂无为”的方法进行;第三层次用抖动形式,以激发气海(下丹田)鼓荡,元气贯注全身;第四层次再用肢体导引,以使手、足三阴经三阳经和任督两脉得到进一步疏通。通过这样多层次的锻炼,就能逐渐地达到经络畅通,培补元气,活血化瘀,扶正祛邪,增强体质。

4. 舒筋活络,利通关节。在第三节弹性抖动时,上肢柔和地松动了肩、肘、腕、掌指和指关节,下肢轻柔而

弹性地活动了腕、膝、踝、跗跖、跖趾和趾关节，整个脊柱的椎间关节、韧带也都获得弹性松动，这样的系列活动，极有利于增强全身关节和韧带的功能，有利于防治关节炎和椎体骨质增生、劳损等病症。

5. 协调脏腑，健脾和胃。回春功先用体躯的俯仰、伸屈作内脏运动（第一节）；再用全身抖动（第三节），促进肠胃的蠕动；最后用肩膀和躯干弧旋形地牵引。通过这样三种不同方法对脏腑器官进行自我调节，增强脏腑组织的功能，对改善消化和代谢功能有较好效果。

6. 肾气和盛，延缓衰老。这是回春功的主要作用。功法中提肛缩肾、全身弹性抖动以及左右转肩、躯体牵引内分泌腺有关部位等活动是十分重要的。一些中老年者“肾气衰，发堕齿槁”，“肾气衰，形体皆极”，但通过上述功法锻炼，可促使肾气和盛，肾精充沛，就能达到延缓衰老的作用。有实验证明，某医院病理科对10例生前辨证为肾阳虚与7例没有此证的死者的内分泌腺体作了病理观察，发现肾阳虚患者的肾上腺、甲状腺、睾丸或卵巢都有功能低下的形态学改变，而7例无肾阳虚者的内分泌腺则无此种变化（姜春华等编：《肾的研究》）。所以从现代医学观点上看，这种功法对男女由于内分泌失调的一些疾病，有较好的防治作用。

## 第三章

### (第二势)上元功

本功有增强元气、还精补脑的作用，故道家定名为“上元功”。

#### (一) 操作

##### 1、预备势 (图 2-1~5)

(1) 自然站立，双腿分开，两脚距离与肩同宽，两臂自然下垂于体侧，呼吸缓慢，全身肌肉放松，目光平视，神态安详，意念青春，面含微笑 (图 2-1)。

(2) 双手向两侧 (手臂自然伸直) 弧形上举过头顶、合十 (左右手掌、手指相合)，左脚跟向右脚跟靠拢、脚尖自然分开 (如立正姿势)，同

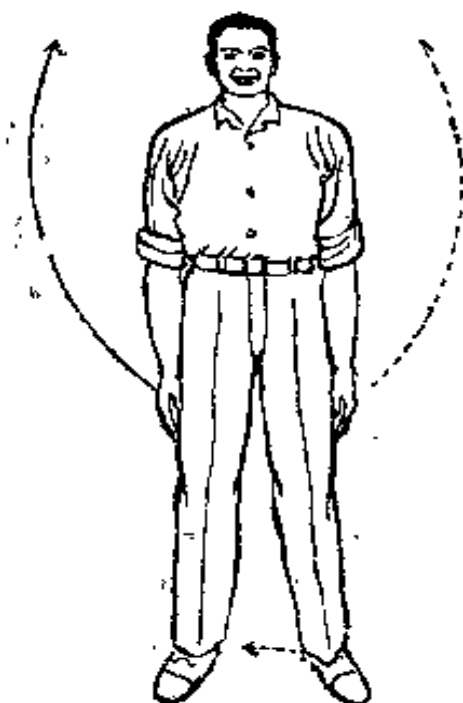


图 2-1





图 2-2

时举踵（脚跟渐提起）、深吸气、提肛缩肾，意念渐将元气自下而上，缘督脉而行（图 2-2）。接着合掌下行，脚跟随合掌下行徐徐落下，缓慢呼气，意念导引元气，沿任脉而下（图 2-3）。合掌徐徐下行，导引元气贯于下丹田，然后两手掌从关元、中极、曲骨穴位前分开（图 2-4）。双手掌缓缓移至体侧，如立正姿势，呼吸恢复自然（图 2-5）。

## 2. 起势（图 2-6~8）

（1）紧接预备势，两脚开立与肩同宽，全身肌肉放松，呼吸缓慢，神态安详，意念入静（图 2-6）。

（2）意念两手劳宫穴，左手（阳掌）



图 2-3

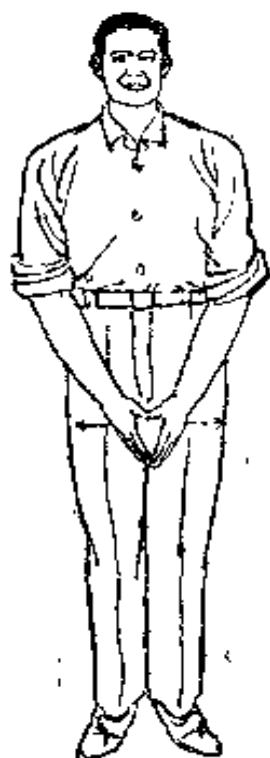


图 2-4

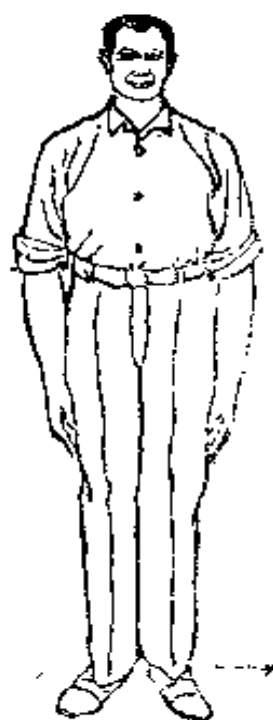


图 2-5

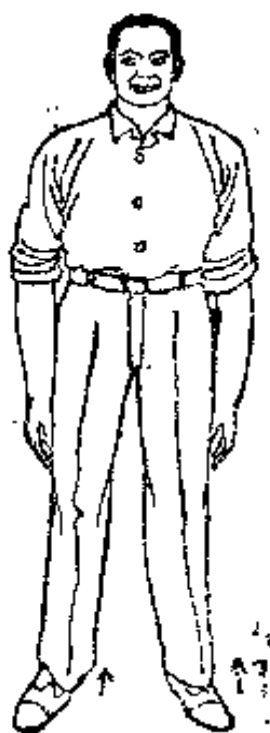


图 2-6

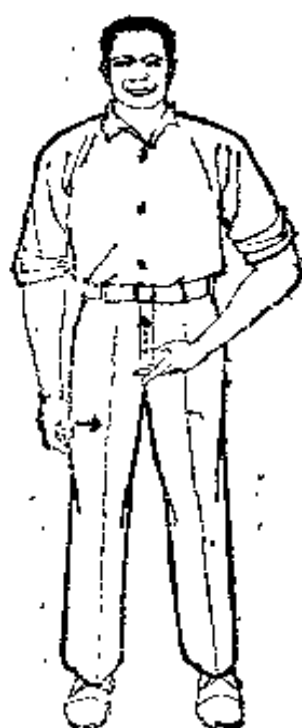


图 2-7



图 2-8

向身前缓慢提起,小指少泽穴对任脉的曲骨穴(图2-7)。左手小指少泽沿任脉上行至膻中穴;同时,右手(阳掌)缓慢提起,小指少泽穴对任脉曲骨穴;同时,重心渐渐落于右脚(图2-8)。

3. 左上元势(也称麻姑献桃左势)(图2-9~11)

两手阳掌继续上行,左手小指少泽穴对准水沟穴时,头向左转,目光向左平扫,同时右手小指少泽上行到膻中穴;与双手上行同时,左脚微提,以脚尖虚步沿地面弧形运经右脚内侧后向左前方45度出步(图2-9)。左手继续向左上方尽量



图 2-9

上举，渐渐弧旋翻掌成阴掌同时右手继续上行小指少泽穴对准水沟穴，同时左脚踏实徐徐屈膝，身体重心移至左腿，成左弓步（图 2-10）。接着右腿随身左转，右脚跟提起、脚尖点地，以大腿根部向左腿根部紧扣（图 2-11）。



图 2-10



图 2-11

#### 4. 右上元势(麻姑献桃右势)(图 2-12~14)

当左势完成后，上举到顶端的左手就舒指、转腕、旋臂，作海底捞月势下行，同时头向右转，右手向右上方缓慢弧旋上举，这时身体重心落到左腿，右脚微提，以脚尖虚步沿地面弧形运经左脚内侧后向右前方 45 度出步（图 2-12）。左手阳掌小指少泽穴沿任脉曲骨穴继续上行至膻中穴，右手继续缓慢弧旋上举，上举到顶端前翻掌，掌心朝下，劳宫斜对百会穴；同时右脚踏实徐徐屈膝，躯干随之向右转，身体重心落于右腿，成右弓步（图 2-13）。



图 2-12



图 2-13



图 2-14



图 2-15

接着左腿随身右转，左脚跟提起、脚尖点地，以大腿根部向右腿根部紧扣(图 2-14)。

5. 当做完第一次右势再转向左势时，做法与左势转向右转时相同，惟方向反(图 2-15)。

上元功的左、右势各做 8 次，然后再做收势。

6. 收势(图 2-16~21)

具体做法同回春功收势一样(见本书第 19、20 页)。

## (二) 作用

1. 疏理经络，调和气血。上元功整套动作，从预备势、左势、右势到收势，始终贯彻寓调心、调息于调身(姿势)之中，以巧妙地导引肢体柔韧活动，疏理十二经和奇经八脉，使元气循经络运行，从而培补元气，归顺内脏，平秘阴阳，活血化瘀，提高整个肌体的健康水平。

2. 促进“造精”，“还精补脑”。这是上元功的主要功

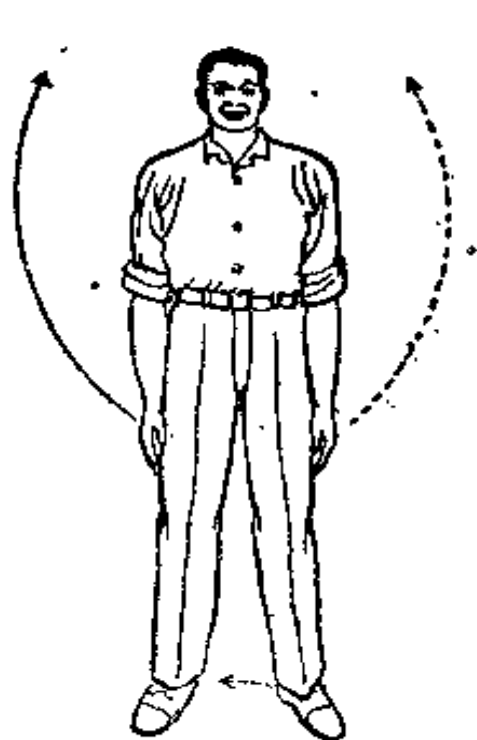


图 2-16



图 2-17

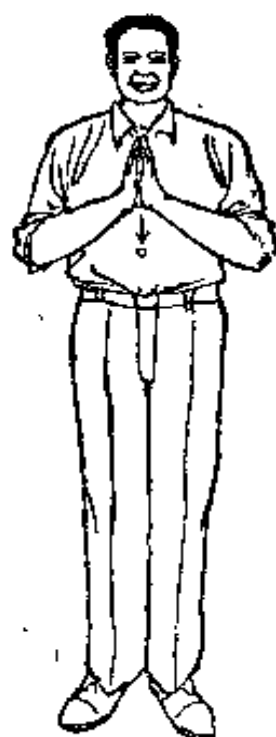


图 2-18

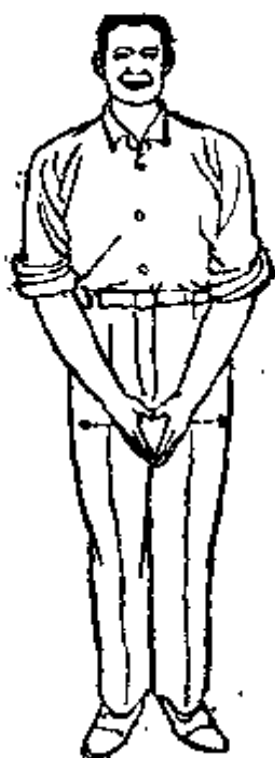


图 2-19

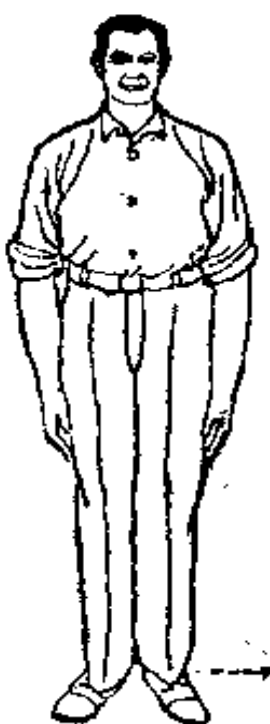


图 2-20



图 2-21

效。上元功左、右两势，以大腿根部从左右两个角度轻柔地挤压和扣紧，并通过肢体和意念的导引，使活跃的精气更好地上行滋养大脑，起到“还精补脑”的作用。同时，该功法由于左、右两势对四肢和腰部的牵引动作，大大沟通了肝、肾、膀胱各条经络的循行，调节了各部组织器官的通路。因此，对于男子还可防治疝气、精索曲张；对于女子，也可防治阴道肌层松弛或因肾亏而引起的腰背痠痛等。

3. 通利关节，调理三焦。上元功各势使上下肢的骨骼、关节和肌肉通过对称的、螺旋形的里外圆转，柔韧而充分的运动，直接牵动和刺激手足三阴、手足三阳以及任、督两脉诸多重要穴位，因此，有助于通利全身关节，调理三焦。常练此功，不仅使人心平气和，胸怀舒畅，而且还能强健筋骨，坚实肌肉，滋润皮肤，体态健美。

## 第四章

### (第三势)八卦功

本功特点是双手在左右体侧划的圆弧,形似“八卦太极图”,故名为八卦功。

#### (一) 操作

##### 1. 预备势 (图 3-1~5)

具体做法和“回春功”预备势相同(见本书第 14、15 页)。

##### 2. 起势 (图 3-6、7)

(1) 自然站立,两脚与肩同宽,双臂自然下垂于体侧,全身肌肉放松,呼吸缓慢,目光平视,神态安详,意念青春,面含微笑(图3-6)。

(2) 双手自下而上向体前抬起,掌心向下,手臂渐成环抱弧形,抬至与肩平;双膝微屈

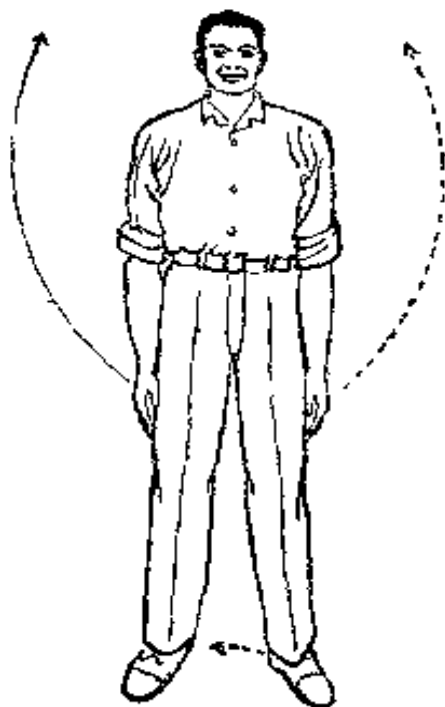


图 3-1



图 3-2



图 3-3

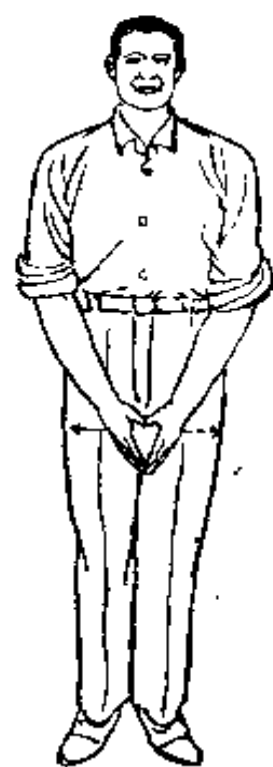


图 3-4

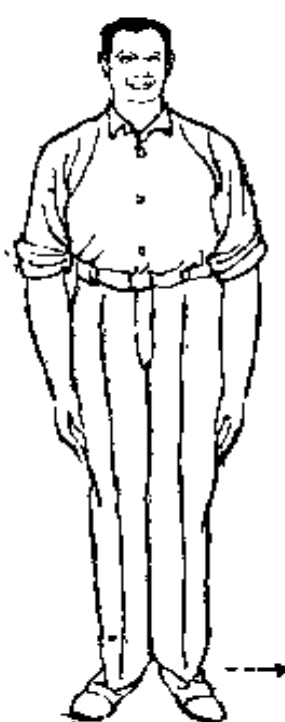


图 3-5



图 3-6

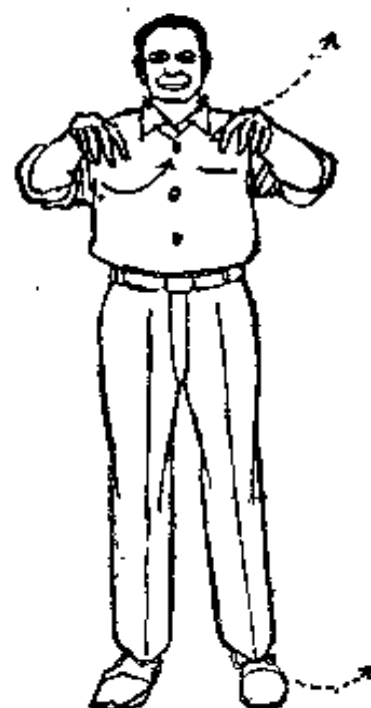


图 3-7



(图 3-7)。

### 3. 右势八卦形(图 3-8~16)

(1) 右手划“弯月”(太阴):左手向左上方弧旋高举,掌心向里;右手向右下方弧旋下行,右臂成弧形弯于右侧身后,掌心向后;随着双手运行的同时,身体向左转45度,上体正直,目光平扫向右前方;左腿前屈成弓步,右腿成半弓步,右脚尖点地,並以右大腿根部向左腿紧扣(图 3-8、9);

(2) 右手划八卦太极图左半圆:在体侧右下方的右手,倒回过来、向身前向上划半圆,手臂和手腕随着划半圆而逐渐旋转,划至半圆的上端时,掌心斜向右方;左手在头顶左上方自然地晃动一下,掌心向外;随着右手向上运引的同时,身体向右转(转至原来正面站立时的右前方45度),右腿前屈成弓步,左腿成半弓步,左脚尖点地(图 3-10);



图 3-8



图 3-9



图 3-10

(3) 右手划八卦太极图右半圆：在体右前上端的右手，顺势向右下方继续划半圆至下端，完成一个整圆，手臂和腕随着划圆弧而逐渐旋转，至下端时掌心向下；左手在头顶左上方自然晃动一下（掌心向里）；随着右手向下运行的同时，身体向左转，左腿弓步，右腿半弓，右脚尖点地（图 3-11）；

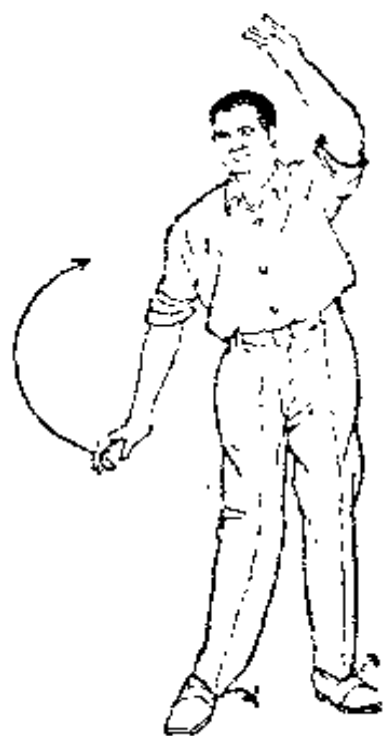


图 3-11

(4) 右手划“S”形的下半：右手渐渐外旋（以大拇指向手背方向旋转为“外旋”，大



图 3-12

拇指向掌心方向旋转为“里旋”，左右均如此），由刚才所划整圆垂直直径的下端，向上划“S”的下半；掌心向上；左手在头顶左上方自然晃动一下（掌心向外）；随着右手运行的同时，身体向右转，右腿弓步，左腿半弓步，左脚尖点地（图 3-12）；

(5) 右手划“S”的上半：右手渐渐里旋，继续回绕着整圆的垂直直径划“S”的上半，划至上方顶端（掌心向下；左手在头顶左上方自然晃动一下（掌心向里）；随着右手运行的

同时，身体向左转，左腿弓步，右腿半弓步，右脚尖点地（图 3-13）；

（6）从图 3-8~13，已示右手划完“弯月”（太阴）和八卦太极图形（其中弯月的内弧与八卦太极图形的左半圆是合为一条线的）；接着，右手里旋、翻掌，掌心斜向右上方，抽臂、缩颈、耸肩、挺胸；左手在头顶左上方自然晃动一下（掌心向外）；随着右手运行的同时，身体向右转，右腿弓步，左腿半弓步，左脚尖点地（图 3-14）；

（7）右手划“太阳”的右半圆；右手腕和臂渐渐弧旋，由上端向右下方划大半圆至整圆的垂直直径下端，掌心向下；左手在头顶左上方自然晃动一下（掌心向里）；随着右手运行的同时，身体向左转，左腿弓步，右腿半弓步，右脚尖点地（图 3-15）；

（8）右手划“太阳”的左半圆；右手腕和臂继续渐渐



图 3-13



图 3-14



图 3-15



图 3-16

弧旋,由下端向左上方划大半圆至整圆垂直直径的上端,再尽量延伸至右上方,掌心斜向左、向里;这时原在头顶左上方的左手,与右手向上划圆的同时,弧形经面部、体前向左下方划“弯月”(太阴),至左侧身后,掌心向后;与双手运行的同时,身体向右转至右前方45度,右腿弓步,左腿半弓步,左脚尖点地(图3-16)。

至此,右势八卦形全部动作已做完;必须明确右势第(8)的动作,也就是已转化为左势第(1)的动作,这说明本功法左右连贯的缜密无间。

#### 4. 左势八卦形(图3-17~24)

(1) 左手划“弯月”(太阴),即右势八卦形第(8)的动作,此处不必重复做(图3-17);

(2) 左手划八卦太极图形右半圆,上下肢、全身做功方法与右势(2)相同,惟方向相反(图3-18);



图 3-17



图 3-18

(3) 左手划八卦太极图形左半圆,上下肢、全身做功方法与右势(3)相同,惟方向相反(图 3-19);



图 3-19

(4) 左手划“S”下半,上下肢、全身做功方法与右势(4)相同,惟方向相反(图 3-20);

(5) 左手划“S”上半,上下肢、全身做功方法与右势(5)相同,惟方向相反(图 3-21);

(6) 从图 3-17~21,已示左手完成划“弯月”(太阴)和“太极”;接着,左手里旋、翻掌,掌心斜向左上方,抽臂、缩颈、耸肩、挺胸;右手在头顶右上方



图 3-20



图 3-21

自然晃动一下(掌心向外);在双手运行的同时,身体向左转,左腿弓步,右腿半弓步,右脚尖点地(图 3-22);

(7) 左手划“太阳”左半圆,上下肢、全身做功方法与右势(7)相同,惟方向相反(图 3-23);

(8) 左手划“太阳”右半圆,上下肢、全身做功方法与右势(8)相同,惟方向相反(图 3-24)。

至此,左势八卦势全部动作已做完;左势第(8)的动作,实际上已转化为右势(1)的动作,故接下去做右势时,第(1)的动作就不必重复做了。

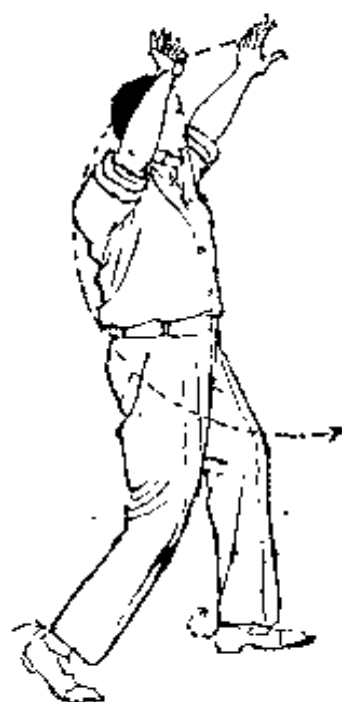


图 3-22

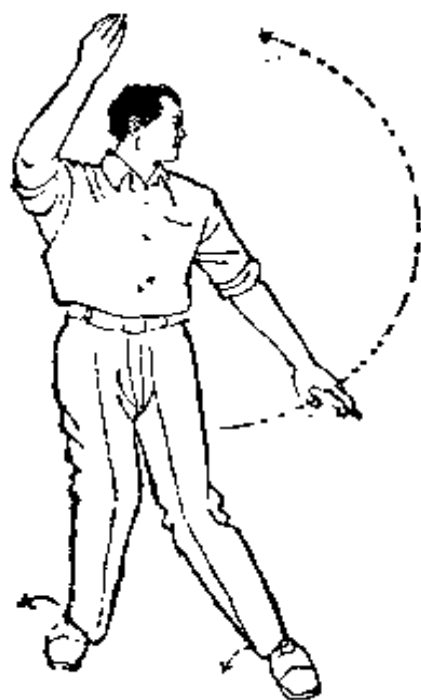


图 3-23



图 3-24

八卦功如上述左、右势各做8次,然后收功。

#### 5. 收势(图3-25~29)

八卦功的收功在左势。当左势做完第(8)的动作后,这时身体重心在左脚,收功时双手从两侧弧形向上举,掌心斜向上,过头顶,合十,收右脚向左脚靠拢,举踵;与四肢动作的同时,深吸气;然后合掌下行,缓慢呼气、导引气经上丹田、中丹田,贯入下丹田,具体做法与“回春功”收势相同(参见本书第19-



图 3-25

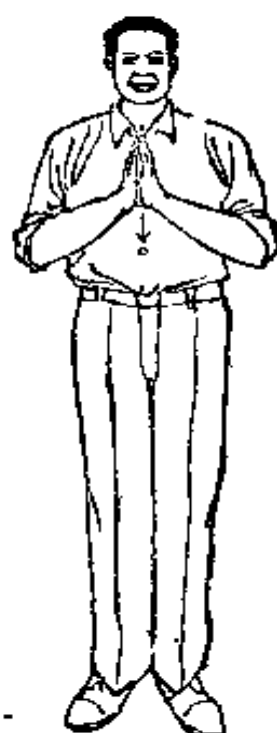


图 3-26

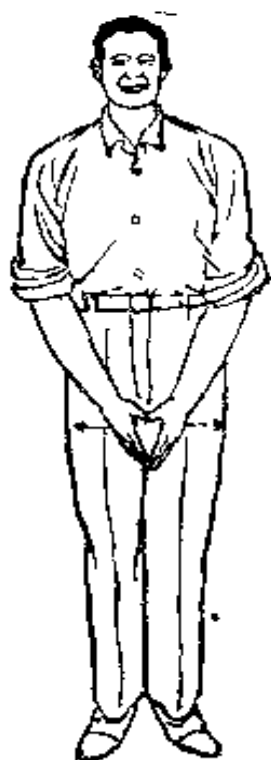


图 3-27

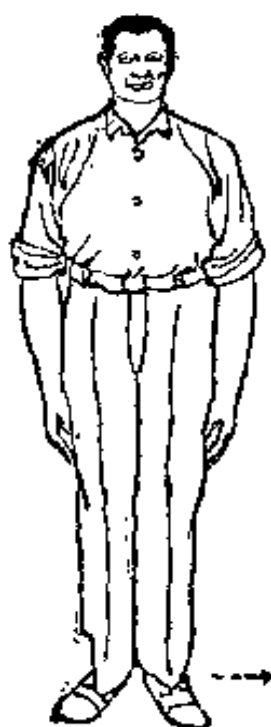


图 3-28



图 3-29

20页“回春功”收势)。

## (二) 作用

八卦功是精、气、神、形齐修的全身性的柔韧运动，它除了具有前述功法的效用而外，还有以下两点显著功效值得一提：

1. 健脑益智，灵活关节。由于两臂充分地作弧旋圆转，不仅反复运动颈肩部位和刺激有关穴位，加上翻掌、抽臂、缩颈、耸肩、挺胸等一系列动作，强烈地牵动枕脑部位，故具有健脑、增强记忆、活跃思维的作用。同时，使手的三阴、三阳与足之三阴、三阳各条经络疏通，左右相引，灵活了关节。

2. 强肾健骨，推迟衰老。八卦功左右势各做8次，约二分钟时间，就要柔韧地转腰114次、双腿轻柔地做弓步交替114次。由于反复转腰动作较多，肾间命门得以



健运。中医学认为肾主骨生髓，故本功有利于骨的生长、发育与修复。命门为元气之根，锻炼本功，使人精气旺盛，推迟衰老，在教学过程中，我们还发现一些肾虚、前列腺肥大等患者获得较好的疗效。

## 第五章

### (第四势) 鹏翔功

本功动作犹如大鹏展翅翱翔长空,颇有气势,故名为“鹏翔功”;又因做功时两手在身前如抱球状运转划圆,其轨迹似两个圆形的连环“∞”,也称“平环功”。

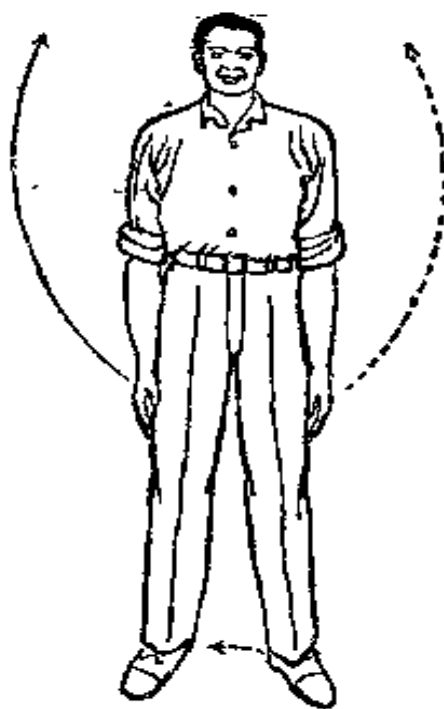


图 4-1

#### (一) 操作

##### 1、预备势(图 4-1~5)

具体做法与“回春功”预备势相同。

##### 2、起势(图 4-6、7)

(1) 自然站立,两脚与肩同宽,双臂自然下垂于两体侧,全身肌肉放松,呼吸缓慢,目光平视,神态安详,意念青春,面含微笑(图4-6);

(2) 双手自下而上向身前



图 4-2

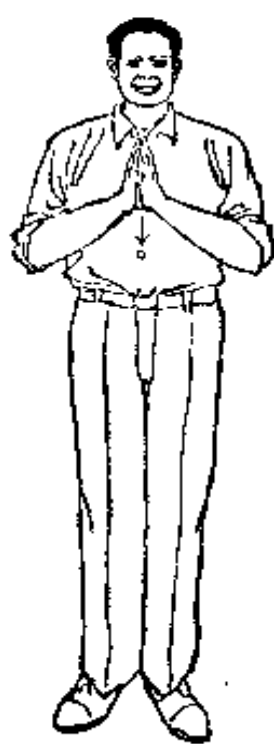


图 4-3

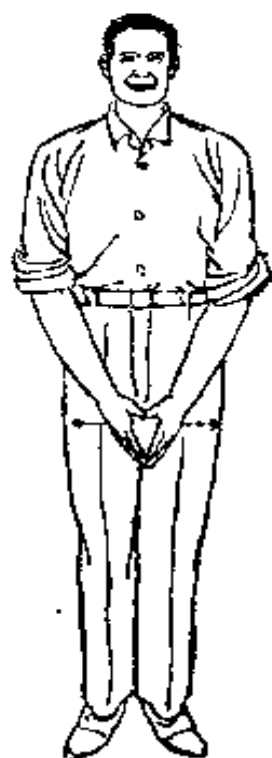


图 4-4

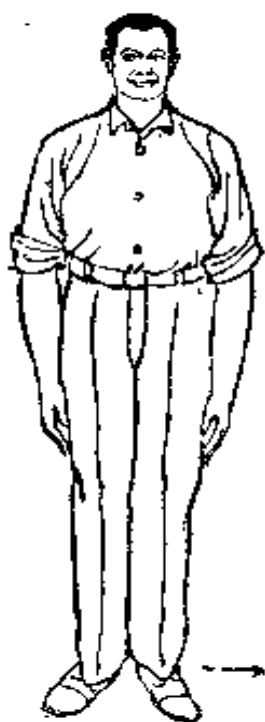


图 4-5



图 4-6

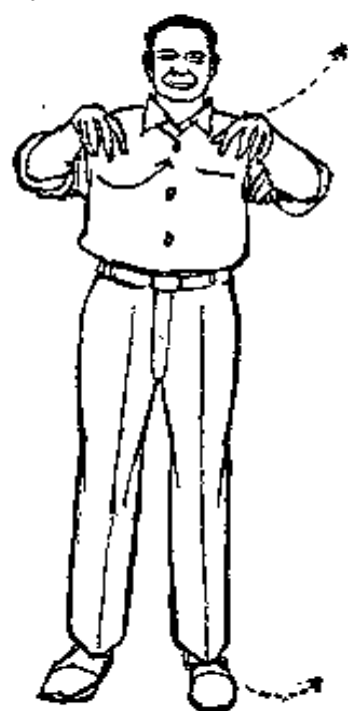


图 4-7

拾起，掌心向下，手臂渐成环抱弧形，五指略分开、自然微屈，双臂抬至与肩平；双膝微屈（图4-7）。

### 3. 左势翱翔（图4-8~10）

（1）双手在胸前弧旋抱球；左手在下，掌心斜向上；右手在上，掌心斜向下；两掌相距三拳。与双手抱球的同时，身体重心移至右脚，头部和躯干向左前方旋转，同时左脚微提，以脚尖虚步沿地弧形向左前方迈出半步（图4-8）；



图 4-8

（2）身躯渐渐向左下方转；两手保持三拳直径的抱球形，随着身躯旋转，左手在前向左下方运行，右手在后相应跟随；目光随着手的方向扫视；左腿渐渐屈膝成弓步，右腿成半步，右脚跟提起、脚尖点地，（图4-9）；



图 4-9

（3）身躯渐渐由左下方向左上方旋转；两手仍保持原来的抱球状，继续随着身躯的旋转而向左上方弧旋运转，变成左手在上（掌心斜向下）、右手在下（掌心斜向上）；目光随着手的方向扫视；随着身躯和上肢的向左上方旋转；两腿渐渐



图 4-10

地稍向上站起：左腿仍为弓步，右腿蹬直，右脚掌（涌泉穴）点地，成为左弓箭步（图 4-10）。至此左势翱翔完成。

#### 4. 右势翱翔（图 4-11 ~ 13）

(1) 接左势翱翔 的完成式，身体重心移至右腿，头部、躯干渐渐向右转，目光随之平扫，右脚以脚掌为轴、脚跟向里转（至脚尖向右前方约 45 度）；两手

仍保持原来的抱球状，随着身躯右转而向右运行至身前，运行时右手在下前行（掌心斜向上），左手在上后跟行（掌心斜向下）（图 4-11）；

(2) 身躯渐渐向右下方旋转，两手仍保持原来的抱球状，继续随着身躯旋转而向右下方运行，右手在前（掌心向左）左手在后（掌心向右）；右腿渐渐屈膝成弓步，左腿半弓步，右脚脚跟提起、脚尖点地（图 4-12）；

(3) 身躯渐渐由右下方向右上方旋转；两手仍保持抱球状，继续随着身躯的旋转而向



图 4-11

上右方运行，变成右手在上(掌心斜向下)，左手在下(掌心斜向上)；目光随着手的运行方向平扫；随着身躯和上肢的向右上方旋转，两大腿根部继续相扣，並两腿渐渐地稍向上站起，右腿仍为弓步，左腿蹬直，左脚掌(涌泉穴)点地，成右弓箭步(图 4-13)。至此右势翱翔完成。



图 4-12

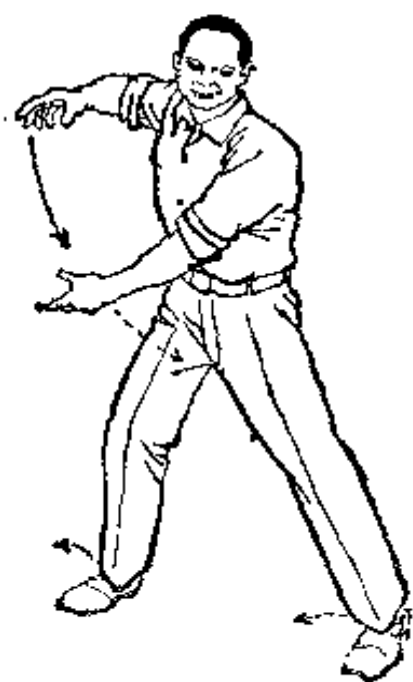


图 4-13

在做完右势再转到左势时，方法相同于左势转右势，惟方向相反。

如此左右两侧动作交替进行，左右各做 8 次，然后收功。

#### 5. 收势(图 4-14~19)

做法和“回春功”的收势相同。

#### (二) 作用

鹏翔功同样是精、气、神、形齐修的全身性柔韧运动，它除了具有养生长寿术共同的功效外，特别是对男女减

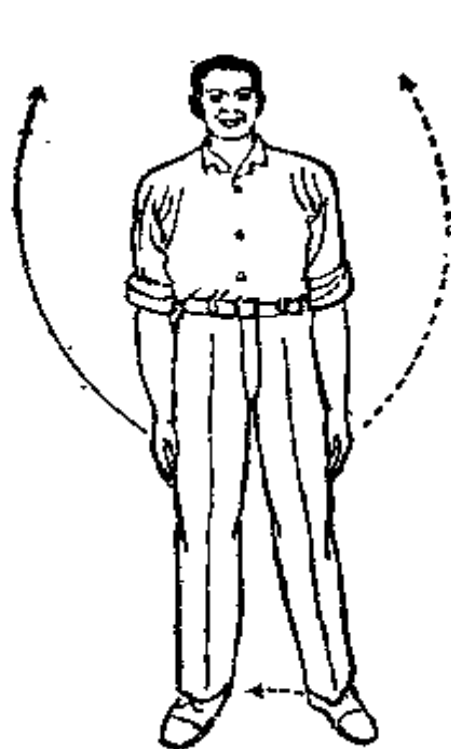


图 4-14



图 4-15

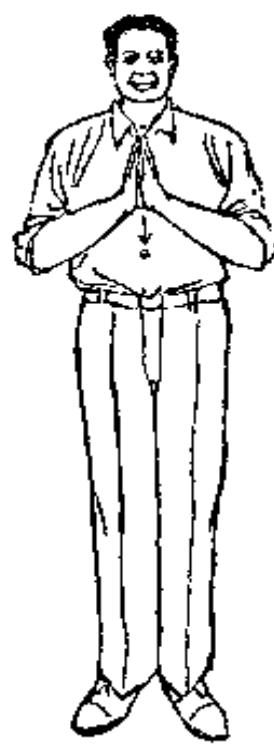


图 4-16

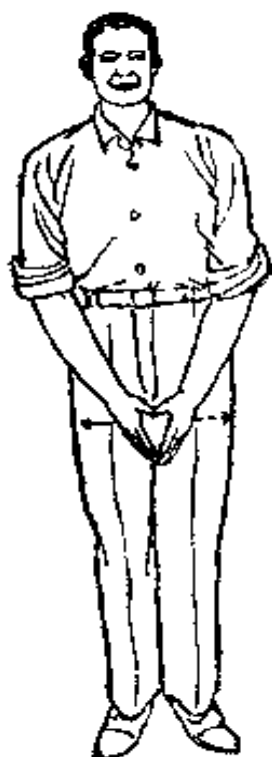


图 4-17

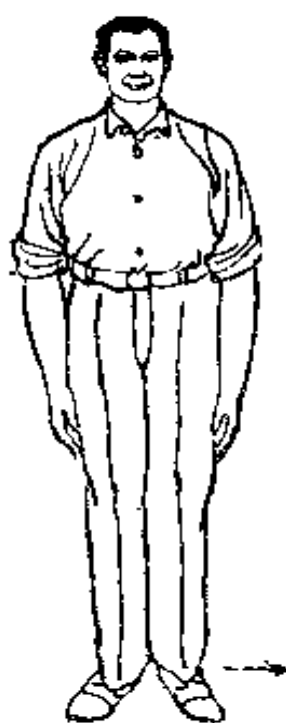


图 4-18

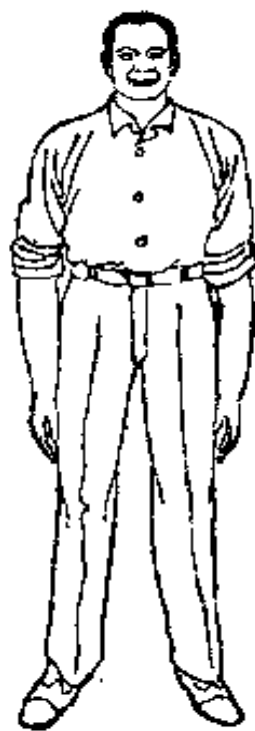


图 4-19

肥有很好的疗效。这是因为鹏翔功的功力集中于腹部的气海穴部位和髋胯两侧,所以它是消耗腹部、臀部脂肪的有效运动;这种功法对于妇女产后保持形体健美,也有显著效益。本功法由于腰部也产生柔韧地左右上下旋转的环形运动,有力地牵动有关穴位,因而对防治肾虚、腰骨病和坐骨神经痛有良好的效果。



## 第六章

### (第五势) 龙游功

本功操作时，身体扭动形似蛟龙出海，卷曲层出，故名为“龙游功”。又因做功时双手在身前、体侧上下左右运转的轨迹，合起来是三个连环的圆，也称“三环功”。

#### (一) 操作

##### 1. 预备势(图 5-1~5)

具体做法与“回春功”预备势相同。

##### 2. 起势(图 5-6~8)

(1) 两脚并齐，脚踝相靠，两膝内侧(曲泉穴)紧贴，双腿也尽可能并齐；两手五指相并，两臂从体侧向裆前合十(掌心手指相合)沿任脉上行，大拇指(少商穴)对天突穴(图 5-

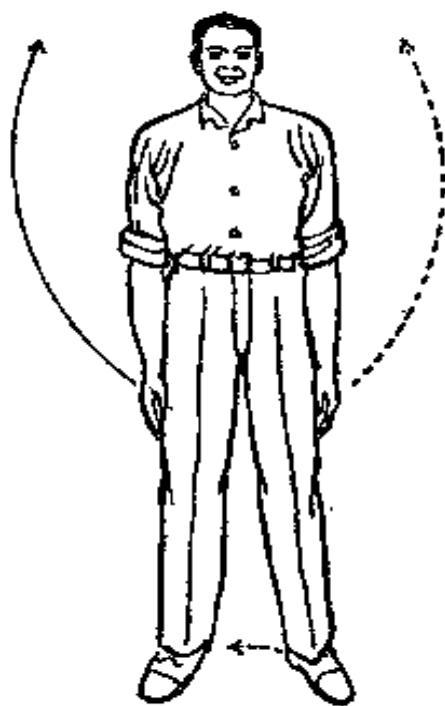


图 5-1



图 5-2

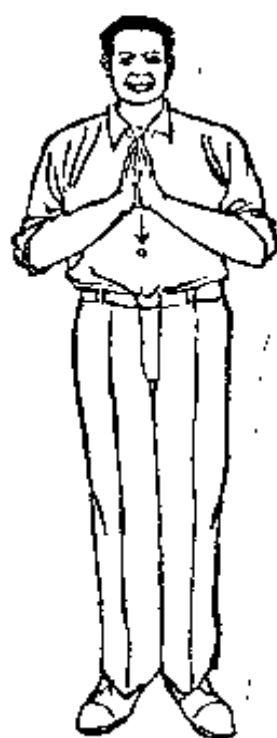


图 5-3

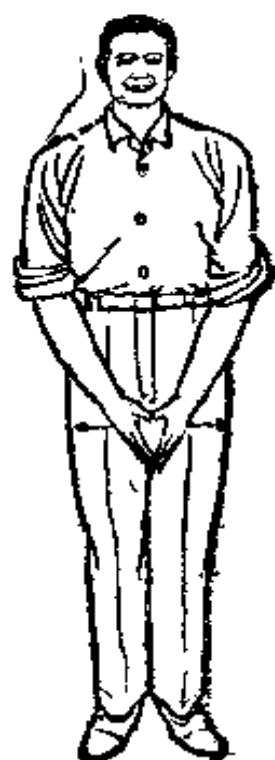


图 5-4

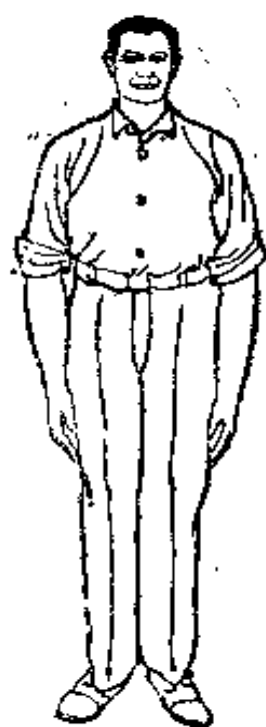


图 5-5

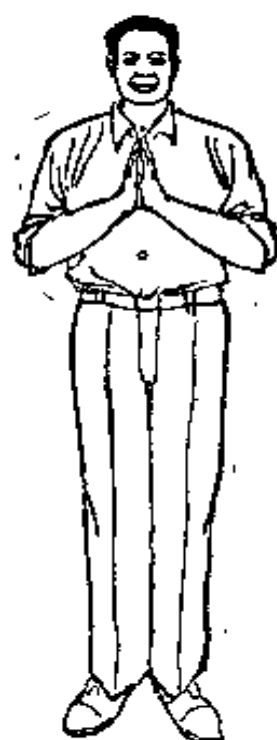


图 5-6



图 5-7



图 5-8

6)；

(2) 合掌向左倾斜，左掌在下，右掌在上，大臂夹紧，小臂上抬；头、颈和上体随着手掌同时向左倾斜；臀部则向右摆；下肢仍并腿夹裆、膝盖微向右屈(图 5-7)；

(3) 合掌向左上方弧形伸展、再向右划半圆至头额前正中，两手腕的大陵穴(腕关节横纹中央)斜对神庭穴，掌指尖向上；随着合掌向上划半圆的同时，头部、躯干和臀部相应随之扭直，全身正直，并腿夹裆(图 5-8)。

以上为龙游功的起势。接下去就要做龙游下行和上行的正功(下行和上行合起来为龙游一次)。在做正功前请看清图 5-9；龙游下行合掌所划的三个半圆(1、2、3)为实线，龙游上行合掌所划的三个半圆(4、5、6)为虚线！虚线的箭头是“6”的延伸，包括在龙游上行的范围内，也是承上启下的过渡动作。

3. 龙游下行(合掌向下划三个半圆)(图 5-10~15)

(1) 合掌下行(划第一个半圆)。

在头额前的合掌弧旋(左臂推右臂拉)向身右斜方向下行约 90 度(即划半圆的一半——四分之一的圆周)，掌指尖斜向右上方(左手掌在斜上方，右手掌在斜下方)；头部、躯干向右斜方向旋转；臀部向左扭摆；两腿并齐、夹裆、稍屈膝向左、微微下蹲(图 5-10)；合掌弧旋(右臂推、

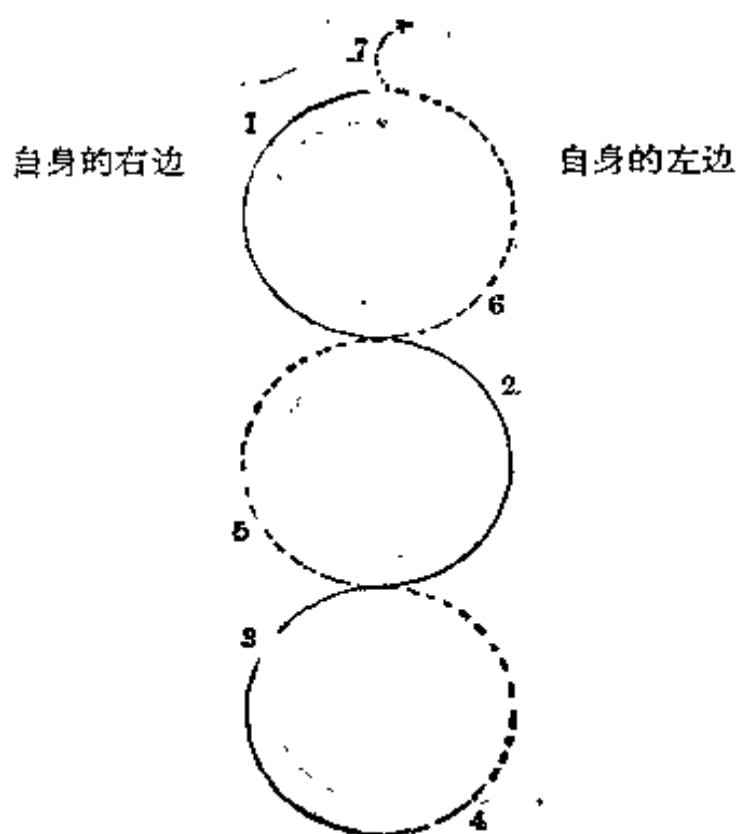


图 5-9 龙游下行和上行各划三个半圆的示意图



图 5-10

左臂拉) 翻掌向身前正中继续划四分之一的圆周, 双臂紧收, 手腕的大陵穴对着天突穴, 左手掌在上, 右手掌在下, 掌指尖向前; 在手划圆弧的同时, 头部、躯干、臀部相应随之扭向正中; 两腿并齐、夹裆, 继续稍屈膝微微下蹲, 使全身重心有所下降(图 5-11);

(2) 合掌继续下行(划第二个半圆)。

在任脉天突穴前的合掌弧旋 (右臂推、左臂拉) 向身左斜方向下行约 90 度, 划四分之一的圆周, 手腕、臂稍向左弧旋; 头部、躯干向左斜方向旋转; 臀部向



图 5-11

右扭摆；两腿相并、夹裆、稍屈膝向右，继续微微下蹲，使身体重心缓缓有所下降（图 5-12）；合掌弧旋（左臂推、右臂拉）翻掌向身前正中继续下行划四分之一的圆周，双臂紧收，手腕的大陵穴对着脐中穴，右手掌在上，左手掌在下，掌指尖向前；在手划圆弧的同时，头部、躯干和臀部相应随之扭向正中；两腿并齐、夹裆、继续屈膝微微下蹲，使身体重心持续下降（图 5-13）；

（3）合掌继续下行（划第三个半圆）。

在任脉神阙（脐中）穴前的合掌弧旋（左臂推、右臂拉）向身右斜方向下行约 90 度，划四分之一的圆周，手腕、臂稍向右旋转；在合掌划圆弧的同时，头部、躯干向右斜方向旋转；臀部向左扭摆；两脚相并、夹裆、稍屈膝向左，继续微微下蹲，使身体重心持续下降（图 5-14）；合掌弧旋（右臂推、左臂拉）翻掌向身前正中继续下行划四分



图 5-12



图 5-13



图 5-14

之一的圆周，双臂紧收，手腕的大陵穴对着两膝内侧的曲泉穴，左手掌在上，右手掌在下，掌指尖向前；在合掌划圆弧的同时，头部、躯干和臀部相应随之扭向正中；两腿并齐、夹裆，继续稍屈膝徐缓下蹲至全身半蹲状态，身体重心也相应下降到此为止（图 5-15）。至此龙游下行完成。



图 5-15

4. 龙游上行 合掌向上划三个半圆（图 5-16~22）。

(1) 合掌上行（划第一个半圆）。

在划完龙游下行的第三个半圆后，膝前的合掌继续右臂推、左臂拉，弧形上行，与下行第三个半圆对应向左上划四分之一的圆周，左手掌在上，右手掌在下；在合掌划圆弧的同时，头部、躯干向左斜方向旋转；臀部向右扭



图 5-16

摆；两腿相并、夹裆，两膝稍屈向右、微微站起一些，使身体重心开始徐缓地上升（图 5-16）；合掌（由左臂推、右臂拉）向身前正中继续上行划四分之一的圆周（至此上行第一个半圆和下行的第三个半圆合成一个整圆），这时左手掌在上，右手掌在下，手腕的大陵穴对着神阙穴；随着合掌划圆弧的同时，头部、躯干和臀部相应随之扭向正中；两腿并齐、夹裆，并稍稍站起一些，使身体重心徐

缓地上升(图 5-17)；

(2) 合掌继续上行(划第二个半圆)。

在任脉神阙穴前的合掌弧旋、继续左臂推、右臂拉，向右上(与下行的第二个半圆对应)划四分之一的圆周；在合掌划圆弧的同时，头部、躯干向右斜方向旋转；臀部向左扭摆；两腿相并、夹裆，双膝微屈向左方，稍稍站起一些，使身体重心徐缓上升(图 5-18)；合掌弧旋(右臂推、左臂拉)翻掌向身前正中继续划四分之一的圆周，双臂紧收(至此上行第二个半圆与下行第二个半圆合成第二个整圆)；这时右手掌在上，左手掌在下，掌指尖向前，手腕的大陵穴对着任脉的天突穴；随着合掌划圆弧的同时，头部、躯干和臀部相应随之扭向正中；两腿并齐、夹裆，双膝仍微屈着稍稍站起一些，使身体重心续有上升(图 5-19)；

(3) 合掌继续上行(划第三个半圆)。

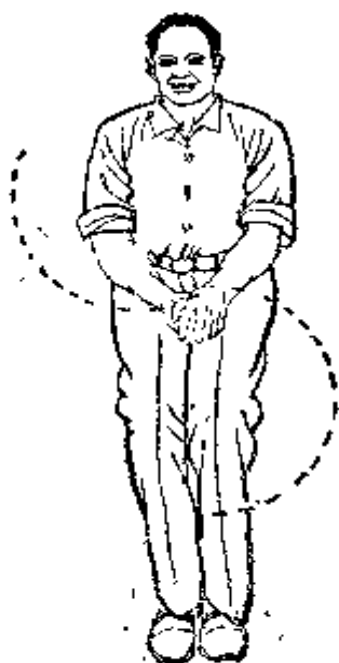


图 5-17



图 5-18



图 5-19

在任脉天突穴前的合掌继续右臂推、左臂拉，向左斜上方弧形上行（与下行的第一个半圆相对应），划四分之一的圆周；在合掌划圆弧的同时，头部、躯干随之向左斜方向旋转；臀部向右摆；两腿相并、夹裆，两膝微屈向右方，稍稍站起一些，使身体重心继续上升（图 5-20）；合掌弧旋，左臂推、右臂拉，向头前正中继续划四分之一的圆周（至此上行第三个半圆与下行第一个半圆合成第三个整圆），这时合掌成立掌、掌指尖向上，手腕的大陵穴斜对着神庭穴；随着合掌划圆弧的同时，头部、躯干和臀部相应随之扭向正中，身体成直立姿势（图 5-21）；

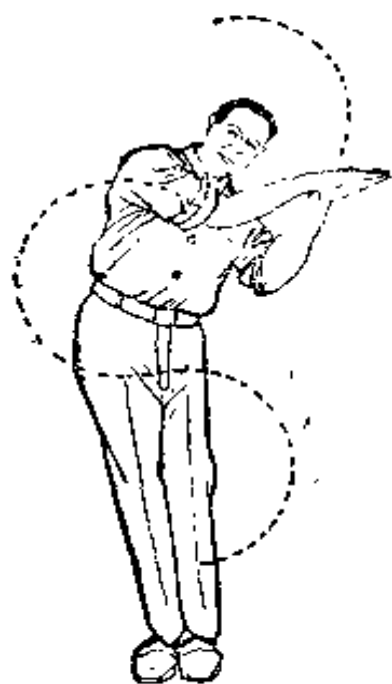


图 5-20

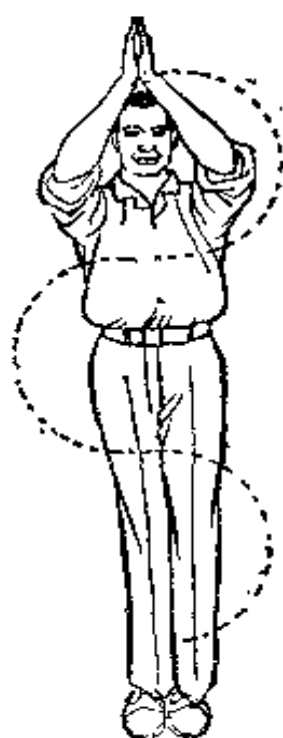


图 5-21

（4）举踵、合掌上举。本功游动身躯左右扭摆六次，以及合成三个连环以后，最后还有一个升华动作。做法是：在神庭前的合掌尽量上举（但手臂不要僵直）；随着合掌上举的同时，双脚并齐、举踵（脚跟提起），两膝内侧（曲泉穴）紧贴，夹裆，收腹，挺胸，伸颈，百会穴顶天，整个身体有奋起上跃之势。至此，龙游上行功完成（图 5-22）。

龙游功从下行至上行举踵上跃



为一次，每回练功至少应做4次，然后收功。

### 5、收势(图 5-23~27)

在最后一次合掌举踵上跃后，合掌徐徐下落，脚跟缓缓着地，意念随合掌手势导引精气经上丹田、中丹田，贯于下丹田。具体做法与“回春功”收势相同。

### (二) 作用

龙游功是别具一格的全身性柔韧运动，它同样具有养生长寿术共同的功能。

回春功、上元功、八卦功、鹏翔功四种功法中，已经出现了五种不同形式的脊柱运动(①上下颤抖振动；②左右转肩牵引；③向上斜方向左右扭转；④左右斜向拉伸；⑤向下而上斜向旋转)。龙游功是养生长寿术中第六种脊柱运动形式。它在上下“龙游”时，脊柱被最大限度地扭动呈“S”形，这不仅极有益于颈椎、胸椎、腰柱和骶骨的

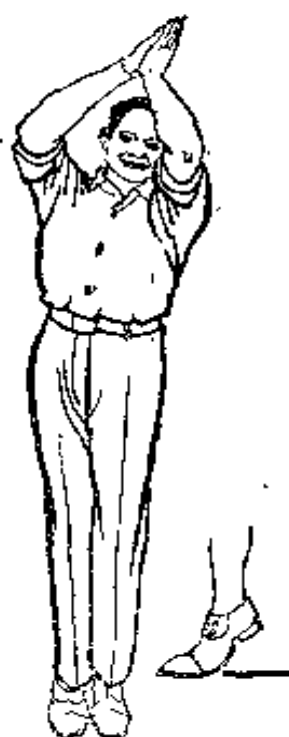


图 5-22



图 5-23

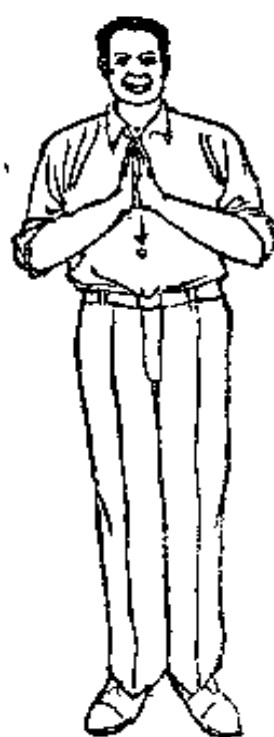


图 5-24

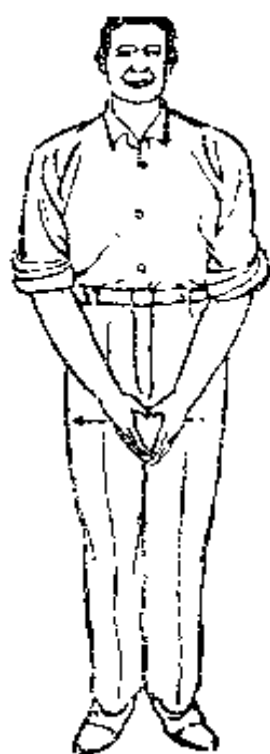


图 5-25

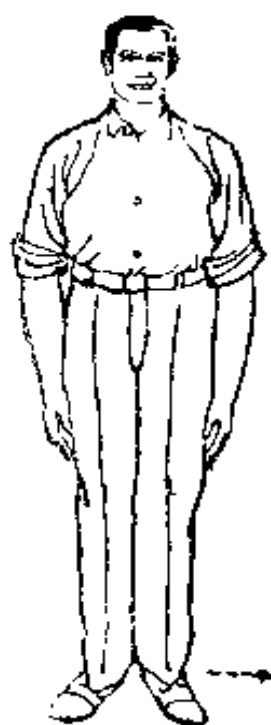


图 5-26

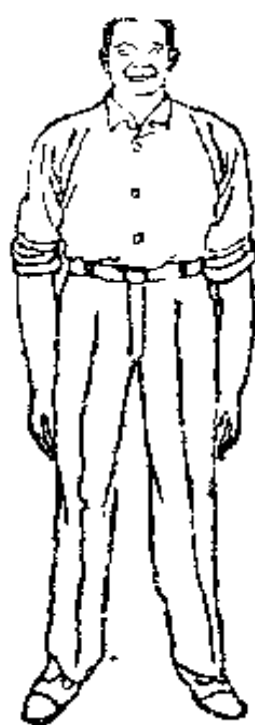


图 5-27

保健,而且可以充分调理督脉和任脉。肾任两脉疏通,全身就气血两旺,从而提高人体整个健康水平。同时,龙游功这种以腰部为主轴,带动全身上下摇头摆尾,对强健筋骨、健肾补脑具有显著功效。它能使中老年者保持腰直、不驼背,青年人则保持体态健美,焕发青春。

一般中老年的肥胖,往往由于性激素分泌逐渐减少,基础代谢率降低,以致造成体内脂肪结聚。龙游功的功力着重于腰、腹、臀部,能使聚积于这些部位的脂肪较多地消耗。龙游功使形体作特殊姿势的运动,对减肥能产生任何药物无法与之媲美的独特功效。

## 第七章

### (第六势) 凤舞功

本功操作姿势，犹如凤凰展翅，翩翩起舞，悠闲自如，故名为“凤舞功”。由于此功法对前面几势运动量较大的功法能起到顺势理气的作用，所以又称“大顺功”。

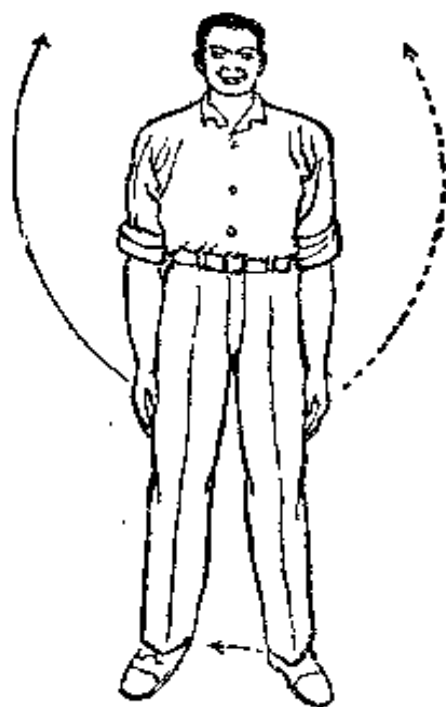


图 6-1

#### (一) 操作

##### 1. 预备势(图 6-1~5)

具体做法和“回春功”的预备势相同。

##### 2. 起势(图 6-6~8)

(1) 自然站立，两脚与肩同宽，双臂下垂于两体侧；全身肌肉放松，呼吸缓慢；头正颈直，下颌微收(使百会和会阴穴垂直)，目光平视，神态安详，意念青春，面含微笑(图 6-6)；



图 6-2

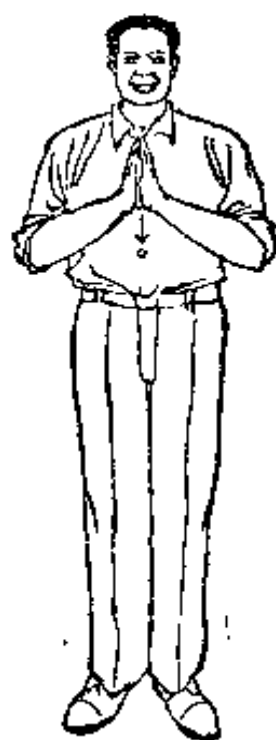


图 6-3

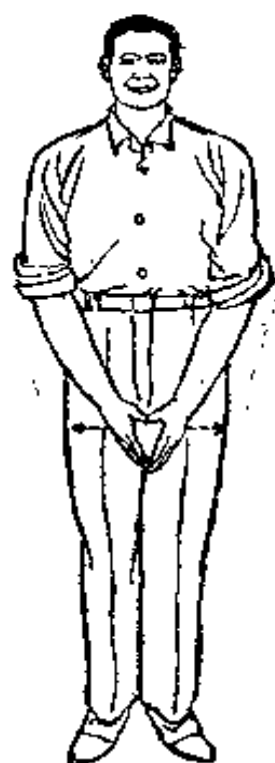


图 6-4

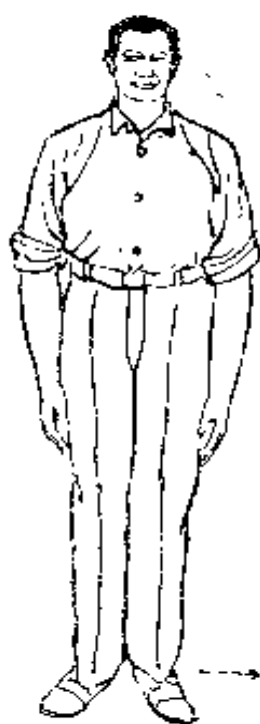


图 6-5



图 6-6

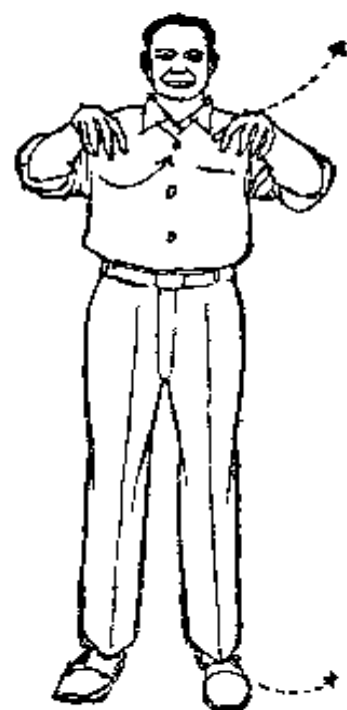


图 6-7



图 6-8

(2) 双手自下而上向身前抬起,掌心向下,五指略分,手指自然微屈;两臂渐成环抱形,抬至胸前时(图 6-7);两臂旋转,两手成抱球状;右手在上,掌心向下,大拇指少商穴对任脉天突穴;左手在下,掌心向上,小指少泽穴对任脉关元穴(图 6-8)。

### 3. 凤舞左势(图 6-9~12)

(1) 收翅。紧接起势,两手同时渐渐外旋(大拇指向手背方向旋转),上下运臂(左手向上运行,右手向下运行),手背相对;身体重心移至右脚,躯干稍向左旋,视线向左,左脚微提,准备出步(图 6-9);

(2) 第一次展翅回眸。身躯转向左前方约 45 度,左脚向左迈出半步,屈膝成弓步,身体重心移至左脚;右脚成半弓步,大拇趾点地;右大腿根部向左大腿根部紧扣,身躯随左弓步而下伏;同时,两手臂顺势分别向左上方、右下方展开;左手在左上方,掌心向右,劳宫穴与眼睛同高,目光注视左手劳宫,五指自然微屈、略分开;右手在右大腿侧后,掌心向左,五指自然微屈、略分开(图 6-10);身躯



图 6-9

继续左转向正左方，边旋转边上起；随着身躯的旋转上起，两腿在原来左弓步的基础上相应地上起一些，两腿根部仍相扣；随着身躯的左转和上起，两手臂继续展开，并同时分别作里旋（大拇指向手心方向旋转）翻掌，左手伸向左上方（高于头顶），掌心向下，五指舒展；右手伸至身右后侧，掌心向上，五指舒展；与此同时，回眸（头转向正前方，目光注视身前右下方）（图 6-11）；



图 6-10



图 6-11

(3) 第二次展翅回眸。紧接第一次展翅后，以躯干引动左右肩部（先右后左），由肩部转动而引双臂和手腕作弧旋伸展、翻掌：左手掌心斜向上，右手掌心斜向下；与此同时，头部转向左方，重新回眸注视左手心劳宫穴；身躯有继续上跃之势；下肢随着躯干上跃而相应上起一些，仍保持左弓步势，右腿蹬直，右脚掌涌泉穴点地



图 6-12

(图 6-12)。

至此凤舞左势完成；准备转体做右势。

#### 4. 凤舞右势(图6-13~16)

(1) 收翅。紧接左势的最后动作，以右脚掌为轴，右脚向里移(至右脚与体前中心成45度)；整个身躯向右转；两手臂弧形向身前收拢，手背相对，右手稍高，左手稍低；身体重心开始向右腿移，左脚脚跟开始提起(图 6-13)；

(2) 第一次展翅回眸。身躯转向右前方约45度，右腿屈膝成弓步，身体重心进一步移至右脚；左脚成半弓步，大拇趾点地；左大腿根部向右大腿根部紧扣，身躯随右弓步而下伏；同时，两手臂顺势分别向右上方、左下方展开；右手在右上方，掌心向左，劳宫穴与眼睛同高，目光注视右手劳宫，五指自然微屈，略分开；左手在左大腿后侧，掌心向右，五指自然微屈，略分开(图 6-14)。身躯继续右转向正右方，边旋转边上起；随着身躯的旋转上起，两腿在原来右弓步的基础上相应地上起一些，两腿根部仍相



图 6-13

扣；随着身躯的右转上起，两手臂继续展开，并同时分别里旋（大拇指朝手心方向旋转）翻掌，右手伸向右上方（高于头顶），掌心向下，五指舒展；左手伸向身左后侧，掌心向上，五指舒展；与此同时，回眸（头部转向正前方，目光注视身前左下方）（图 6-15）；



图 6-14



图 6-15

(3) 第二次展翅回眸。紧接第一次展翅后，以躯干引动左右肩部（先左后右），由肩部转动而引双臂和手腕弧旋、伸展、翻掌：右手掌心斜向上，左手掌心斜向下；与此同时，头部转向右方，重新回眸注视右手心劳宫穴；身躯有继续上跃之势；下肢随着躯干上跃而相应上起一些，仍保持右弓步势，左腿蹬直，左脚掌涌泉穴点地（图 6-16）。

至此，凤舞右势完成。

本功法要求左势与右势交叉地各做 4 次至 8 次，然



后收功。当每次右势完成再转为左势时，方法与左势转为右势的(1)相同，惟方向相反，学练时须细心体会。

#### 5. 收势(图 6-17~21)



图 6-16



图 6-17



图 6-18

当做完最后一次右势的最后一个动作时，重心落于右腿，顺势收左脚向右脚靠拢，两脚脚跟并齐，脚尖分开，然后举踵；与此同时，深吸气，两手臂旋转为掌心相对，弧形上举，在头顶前合十，做收势。收势的具体做法和“回春功”的收势相同。

#### (二) 作用

凤舞功既是一种极舒展的全身性柔韧运动，它同样具有养生长寿术共同的功效。

凤凰左右展翅起舞中，都各有两次回眸的动作，这对眼球活动是极有益的锻炼，它有利于提高视力和防治

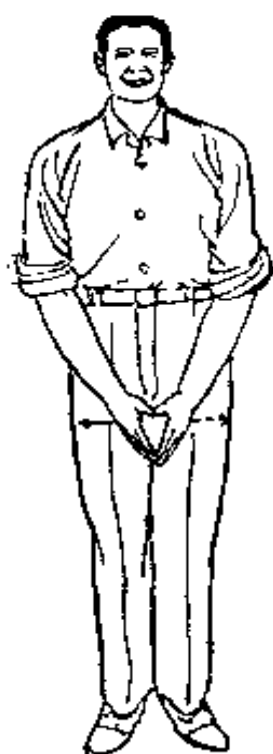


图 6-19

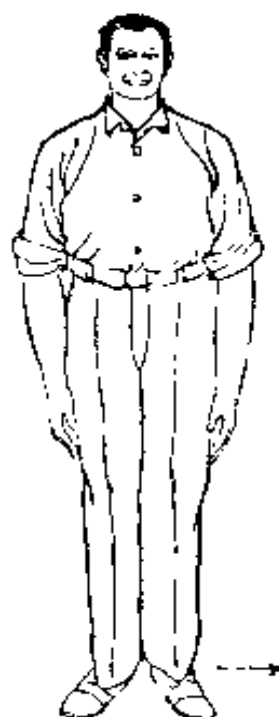


图 6-20

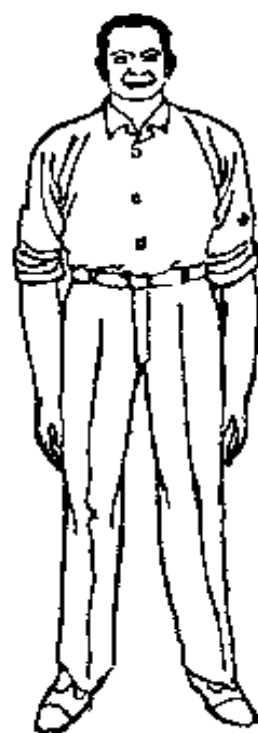


图 6-21

老花眼。凤舞功动作舒展,节奏徐缓,呼吸轻盈,能相当理想地在几势大动作中间作一下调节。初练养生长寿术功法者在练过前几势后,做好凤舞功,尤有调神理气,心胸舒适之感。

## 第八章

### (第七势) 龟缩功

本功操作时的重点动作是缩颈耸肩，形似灵龟休眠时的“龟缩状态”，故名为“龟缩功”；又因该功双手运行的轨迹是多个圆，且环环相套，也称“复环功”。

#### (一) 操作

##### 1. 预备势(图 7-1~5)

具体做法和“回春功”预备势相同。

##### 2. 起势(图 7-6~7)

(1) 自然站立，两脚与肩同宽，双臂自然下垂于两体侧，全身肌肉放松，呼吸缓慢，目光平视，神态安详，意念青春，面含微笑(图7-6)；

(2) 双手自下而上向身前

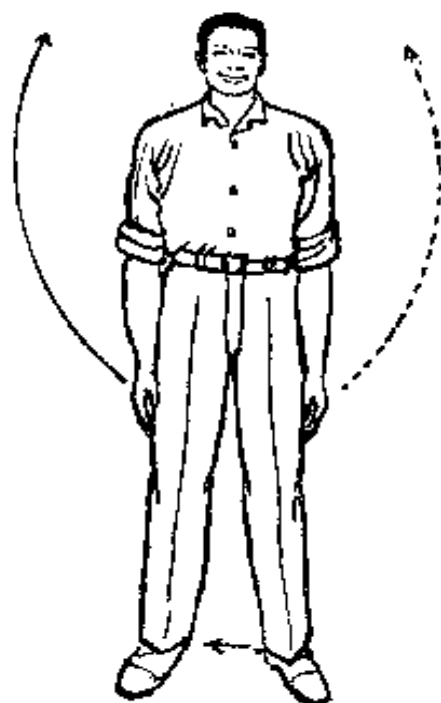


图 7-1



图 7-2

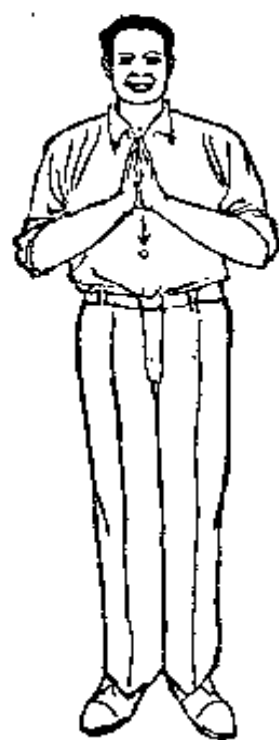


图 7-3

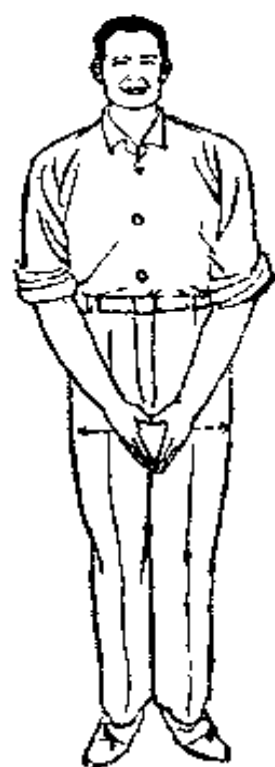


图 7-4

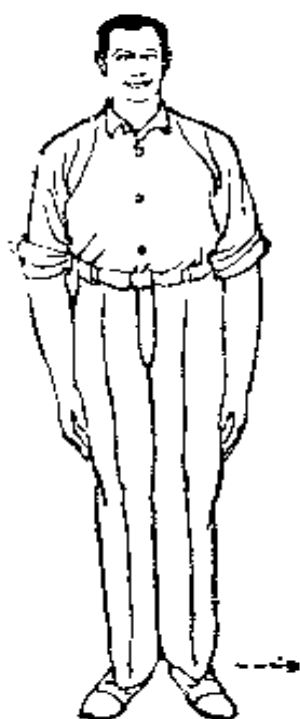


图 7-5



图 7-6

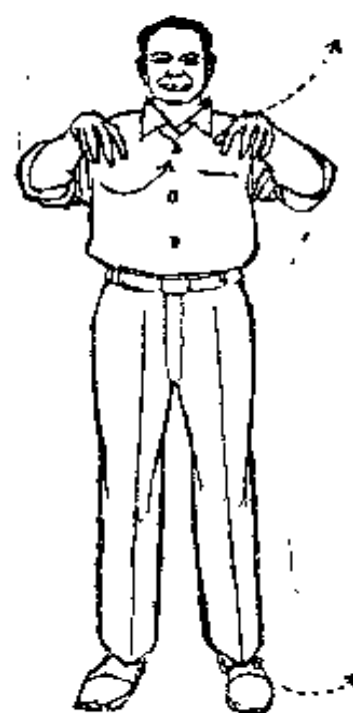


图 7-7



图 7-8

抬起，掌心向下，两臂渐成环抱弧形，并缓缓抬至与肩平；双膝微屈（图 7-7）。

### 3. 左奔马势（图 7-8~10）

（1）左右转肩。先以躯干推动左肩向左前上方抬起（左手臂仍保持弧形），右肩相对向右后下方下压（右手臂仍保持弧形）（图 7-8）；再以左肩和右肩对称着同时各划一个整圆；两手腕随着转肩自然弧旋，至左手到身前左上方与肩平，右手到右胸前，两手掌心斜相对，五指微屈似龟爪形；在肩、手动作的同时，身

体重心渐渐移至右脚，左脚提起准备出步（图 7-9）；

（2）转体弓步。躯干稍前倾向左转，左脚向左前方迈出半步，渐成弓步，全身重心移至左腿；右腿后蹬、伸直，脚跟后移、全脚掌着地；与此同时，左手向前弧旋伸出，手指一个个卷屈（由小指顺次到大拇指），手腕渐渐里旋，至左手伸到左前方与额头平（手臂稍带弧形，勿僵直）；右手向右下方弧旋按下，手指一个个卷屈（由小指顺次到大拇指），手腕渐渐里旋，至大拇指触着胯部（环跳穴），成左奔马势（图 7-10）。

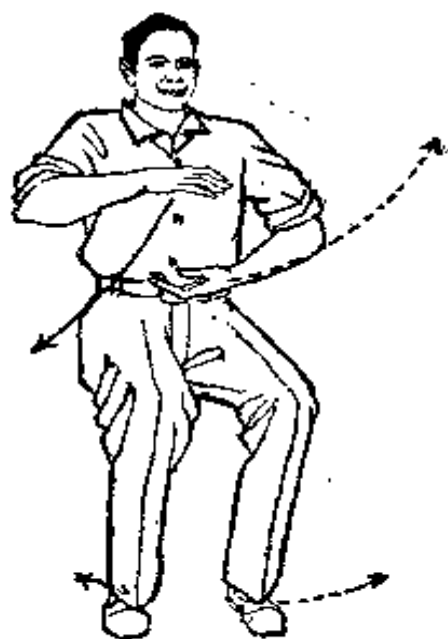


图 7-9

#### 4. 左(右)转肩龟缩(图7-11~14)

紧接着左奔马势，左手继续旋腕至手指尖朝下，以肩头带动手臂后拉，使左肩先向上、向后、向下，再向前划一个整圆（转肩360度），然后左手屈臂于左胸前，手指仍保持龟爪形；与左肩划圆相对应，身躯随之扭动，带动右肩相对地陪衬着左肩划圆，然后右手屈臂于右胸前，手指仍保持龟爪形；在两手运行的同时，上体渐渐后仰，全身重心移至右腿，弓腰，缩颈耸肩，形似龟缩（图7-11、12、13）；然后身躯稍前倾，

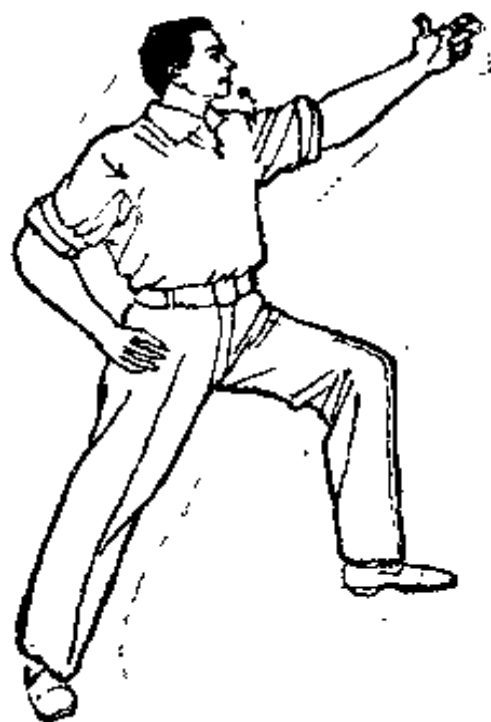


图 7-10



图 7-11



图 7-12

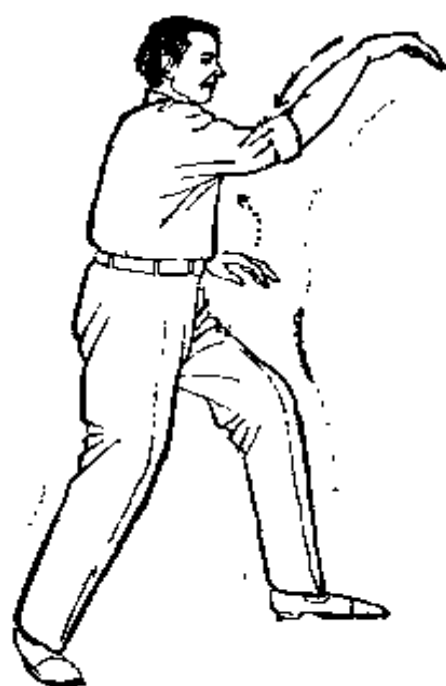


图 7-13

再向后转肩、落肩、伸颈，五指舒展，掌心对向天突穴，两手十宣穴（十个手指尖端）相对，准备下行（图 7-14）；

#### 5. 左下行划圆龟缩（图 7-15~18）

双手掌心沿任脉天突穴下行，疏理三焦，手腕逐渐外旋，变成掌心向前、向上（似捧气球）划大圆（要划至胸前为止），手指和腕在向前、向上时开始里旋，手指（由小指顺次到大拇指）如拨弄“健身球”，手腕同时

由里向外旋转，双手成龟爪形，至胸前屈臂；随着两手的运行，身躯和脊柱跟随手势向下，向前，向后到后仰，经



图 7-14



图 7-15

受了一次前后“S”形的运动；两腿则柔韧地进行了一次由后弓步→前弓步→后弓步的交替运动；在做前弓步时，两大腿根部紧扣一次。做完上述这些动作后，这时上体后仰，重心落在右腿，弓腰、收腹、挺胸，缩颈耸肩，形似龟缩；然后身躯稍前倾，再向后转肩、落肩，伸颈，五指舒展，掌心对向天突穴，两手十宣穴相对，准备上行(图7-15~18)；

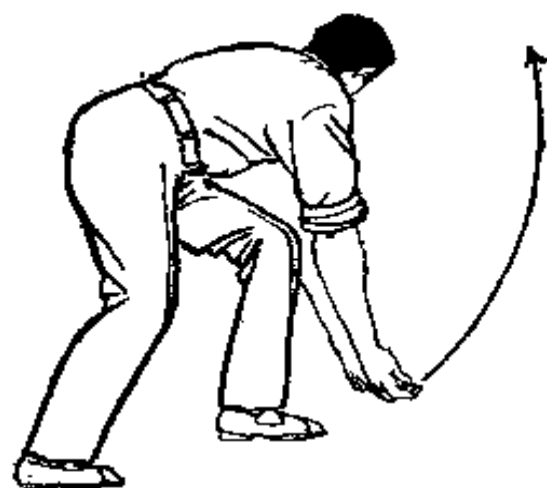


图 7-16

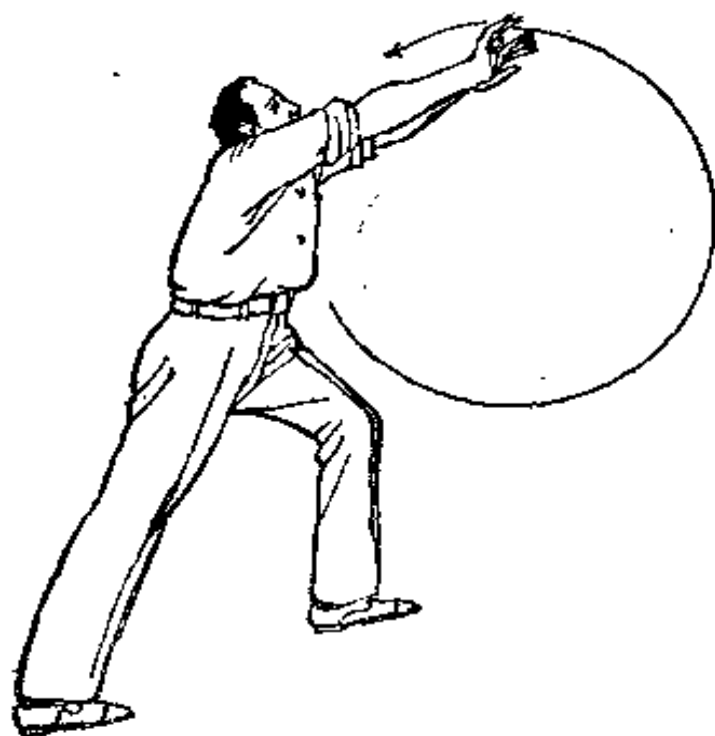


图 7-17



图 7-18

#### 6. 左上行划圆龟缩(图7-19~22)

双手由任脉天突穴前上行，向前上方弧形推出，掌心



斜向上、向前，五指微屈；两臂抛物形向前向下扑出划大圆，划至下端时，再以缩肩和身躯直起将手自然引上，然后屈臂于胸前，五指弧旋成龟爪形，掌心向前；上体后仰，重心移至右腿，弓腰、收腹、挺胸，缩颈耸肩，形似龟缩；在与上肢运行的同时，身躯和脊柱随着手势的向上、向前、向下、向后，经受了一次前后“S”形的运动；两腿则随着手的动作柔韧地进行了一次由后弓步→前弓步→后弓步的交替运动；在作前弓步时，两大腿根部紧扣；然后身躯稍前倾，再向后转肩、落肩，伸颈，五指舒展，掌心对向天突穴，两手十宣穴相对，准备转入右奔马势（图7-19～22）；



图 7-19

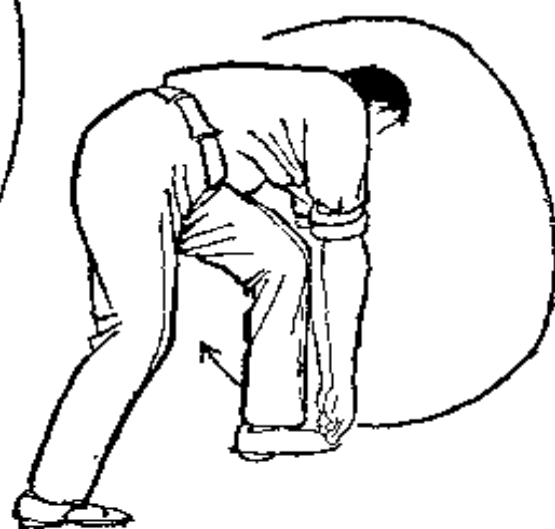


图 7-20



图 7-21



图 7-22

### 7. 右奔马势(图 7-23~25)

(1) 右左转肩。先以身躯推动右肩向右前上方抬起，右手臂成弧形，左肩相对向左后下方下压，左手臂也成弧形(图 7-23)；再以右肩和左肩对称着同时各划一个整圆；两手腕随着转肩自然弧旋，至右手到身前右上方与肩平，左手至左胸前，两手掌心斜相对，五指屈成龟爪形。在肩、手动作的同时，身体重心移至左脚，躯干向右转，右脚提起准备出步(图 7-24)；



图 7-23

(2) 转体弓步。右脚向右前方迈出半步,渐成弓步,身体重心移至右腿;左腿蹬直,左脚跟后移,全脚掌着地;与下肢动作的同时,右手臂弧形向前伸出,手指(由小指顺次到大拇指)一个个地卷屈,手腕渐渐里旋,至右手伸到右前方与额头平(手臂稍带弧形,勿僵直);左手向右下方弧旋按下,手指(由小指顺次到大拇指)一个个地卷屈,手腕渐渐里旋,至大拇指触着胯部(环跳穴),成右奔马势(图 7-25)。

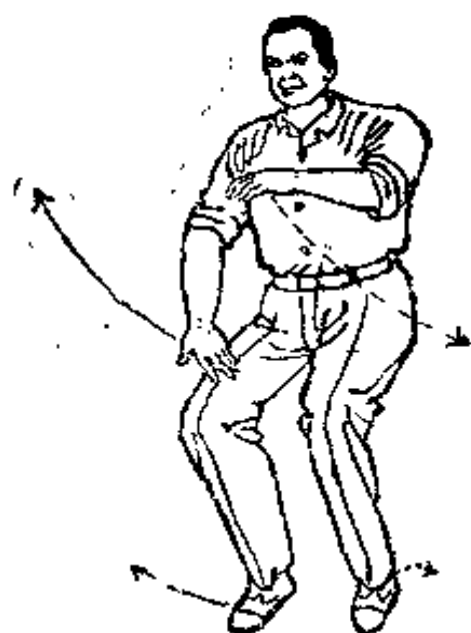


图 7-24



图 7-25

#### 8. 右(左)转肩龟缩(图 7-26~29)

紧接着右奔马势做右(左)转肩龟缩,具体做法和左(右)转肩相同,惟方向相反。

#### 9. 右下行划圆龟缩(图 7-30~33)

具体做法和左下行划圆龟缩相同,惟方向相反。

#### 10. 右上行划圆龟缩(图 7-34~37)

具体做法和左上行划圆龟缩相同,惟方向相反。

以上左势和右势每回练功宜各做4次,然后收功。当做完右势转变为左势时,方法和左势转为右势时相同,即相同于“右奔马势”(图7-23~25),惟方向相反。



图 7-26

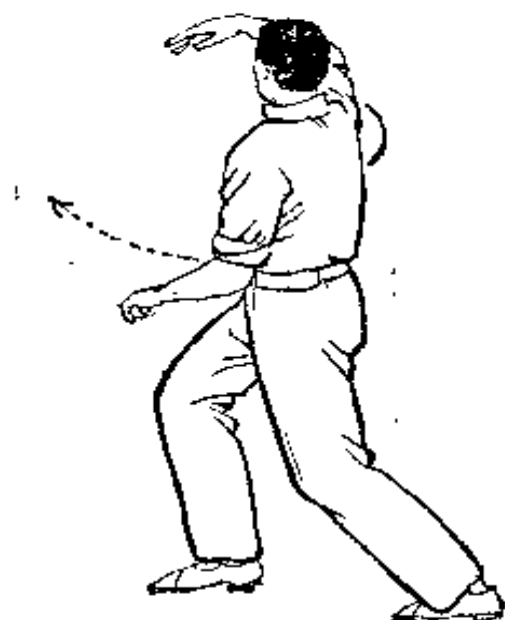


图 7-27



图 7-28



图 7-29



图 7-30

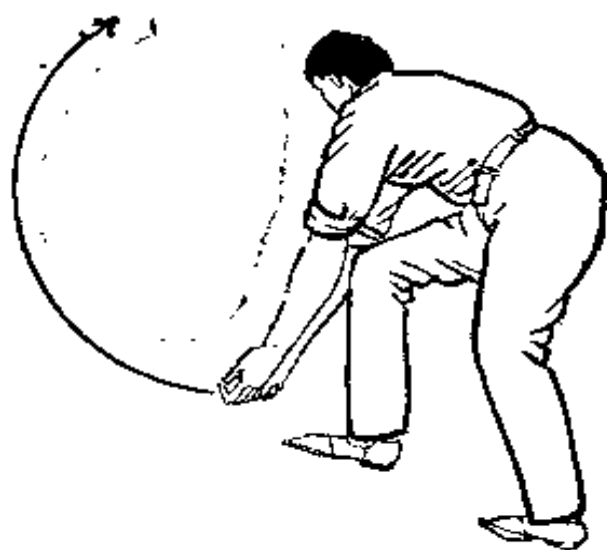


图 7-31

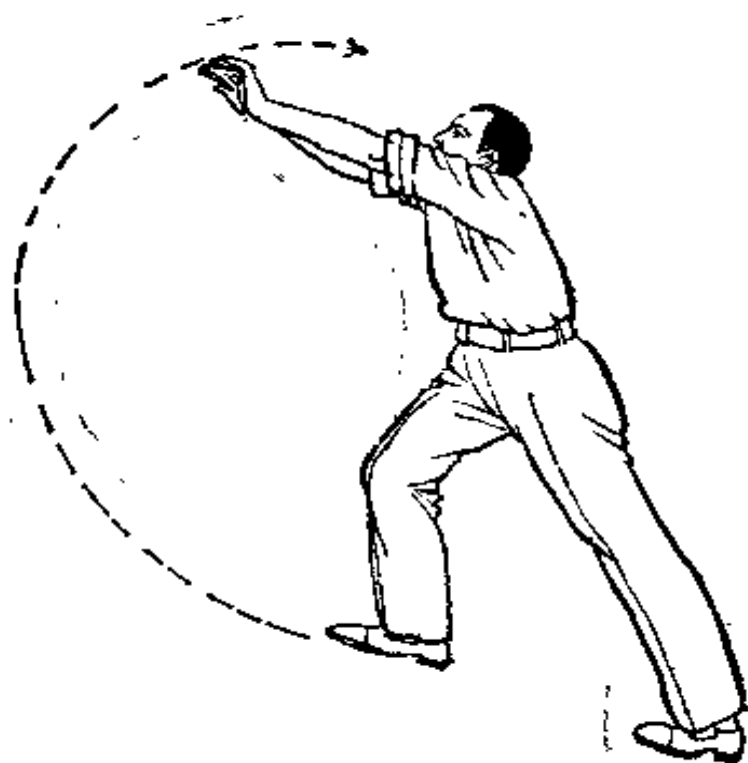


图 7-32



图 7-33

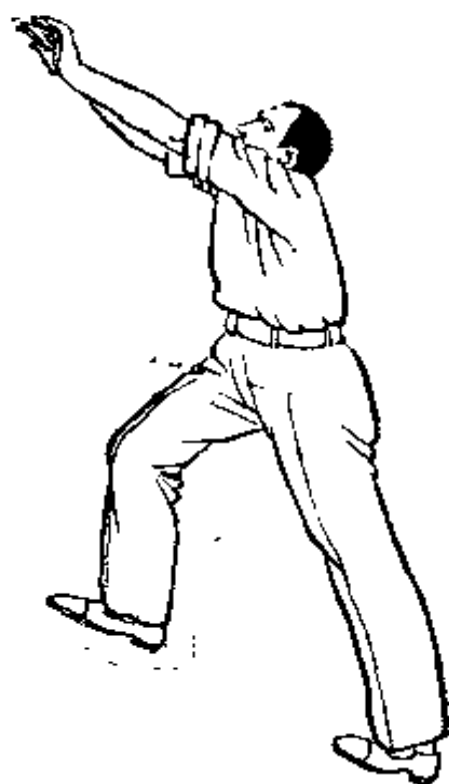


图 7-34

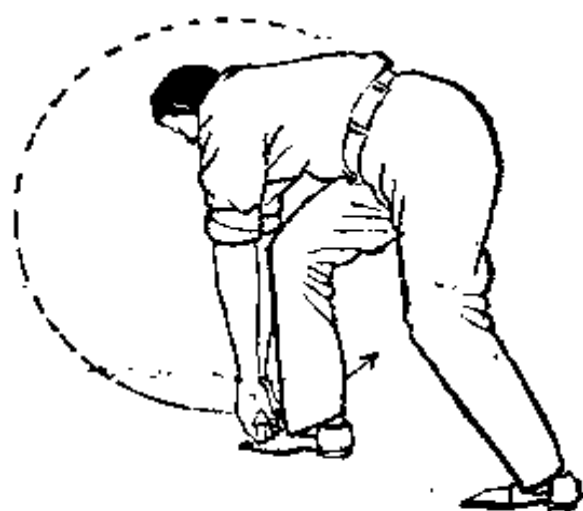


图 7-36



图 7-35

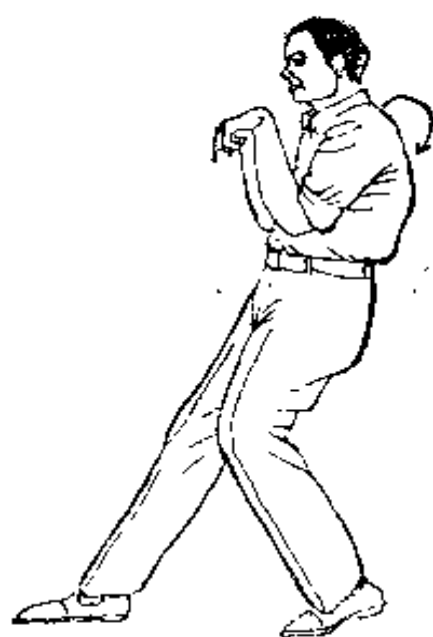


图 7-37

# 11. 收势(图 7-38~43)

当右势做完最后一个转肩、落肩动作后,两手掌十宣

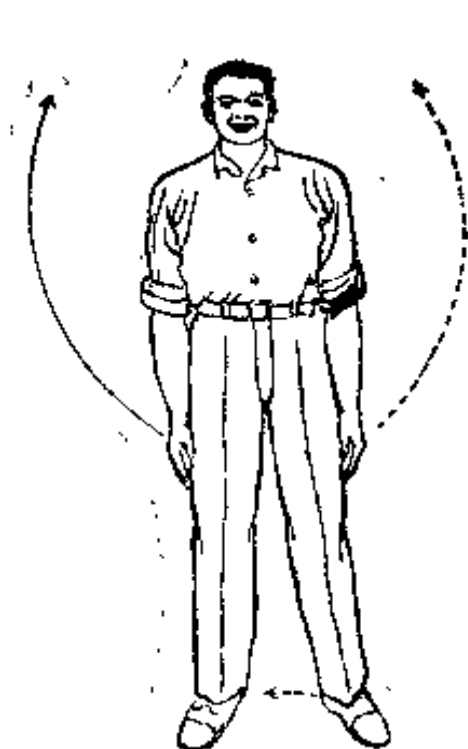


图 7-38



图 7-39

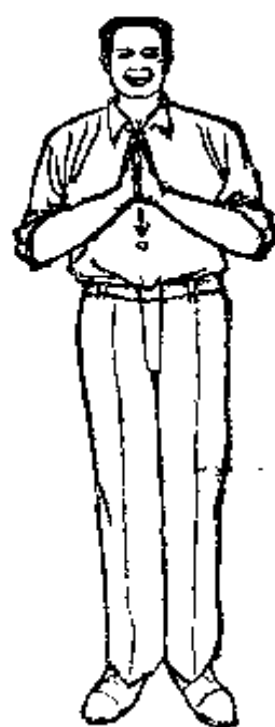


图 7-40

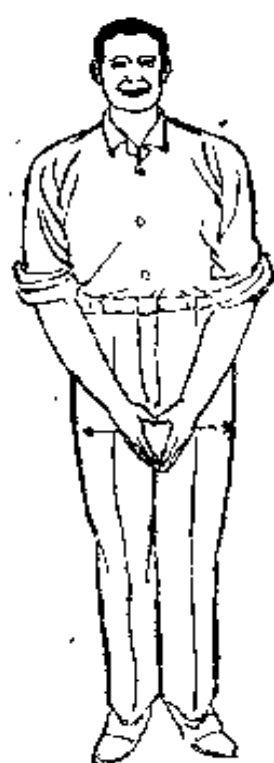


图 7-41

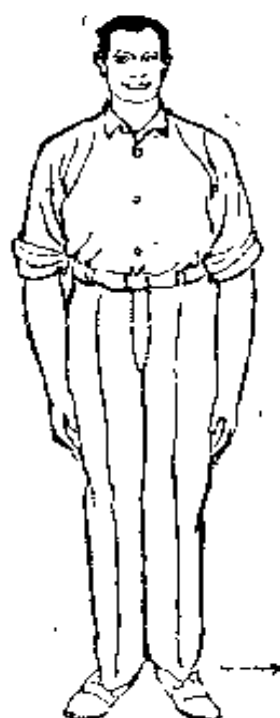


图 7-42



图 7-43

穴相对沿任脉天突穴而下，疏理三焦；然后两手在曲骨穴前分开，同时身体向左转正，收左脚，做收势。收势的具体做法和“回春功”收势相同。

## （二）作用

龟缩功又是一种具有独特风格的全身性柔韧运动，它同样兼有养生长寿术共同的功能。

龟缩功主要动作是头颈伸缩，对大椎、哑门、风池、风府、脑户等穴位，刺激量较大，可调节大脑中枢神经，改善脑血液供应，有益于防治脑血管疾病。

龟缩功是养生长寿术第七种脊柱运动，即用大幅度前屈后仰的环形运动，使脊柱牵引呈现前后的“S”形活动，这就极有益于颈椎、胸椎、腰椎的保健，使中老年保持体态正直端庄。本功对防治肺病、气管炎、胸膜炎等也有良好疗效。



## 第九章

### (第八势) 蟾泳功

本功动作模仿蟾蜍游泳的姿势（传说古代曾以蟾拜为吉祥之物），故名为“蟾泳功”。又因蟾泳功动作中双手在身前来回划较小的圆，其轨迹如同两个小环，所以也称“小环功”。

#### （一）操作

##### 1. 预备势(图 8-1~5)

具体做法和“回春功”的预备势相同。

##### 2. 起势(图 8-6)

紧接着预备势后，将两脚并齐，脚踝相靠，两膝内侧（曲泉穴）紧贴，两腿并齐；然后两手五指并拢、掌心向下，由两侧屈臂向身前提起；同时，两脚举

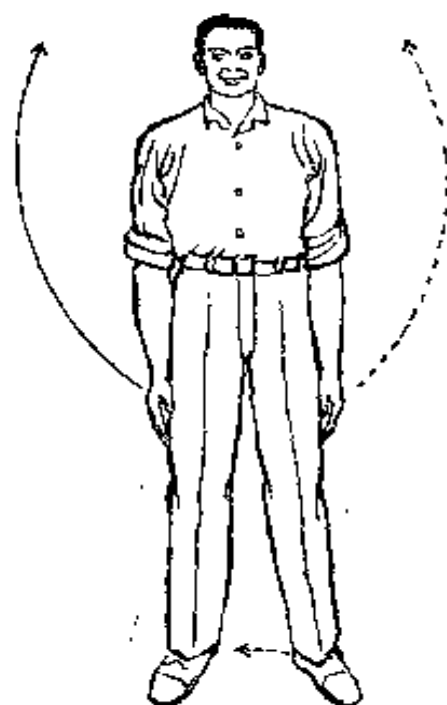


图 8-1



图 8-2



图 8-3

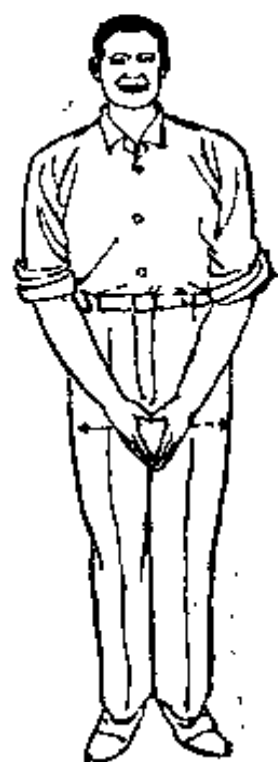


图 8-4

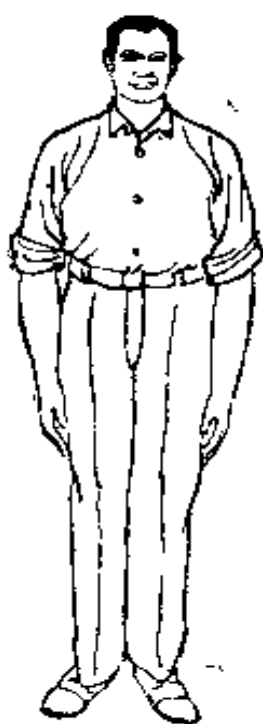


图 8-5

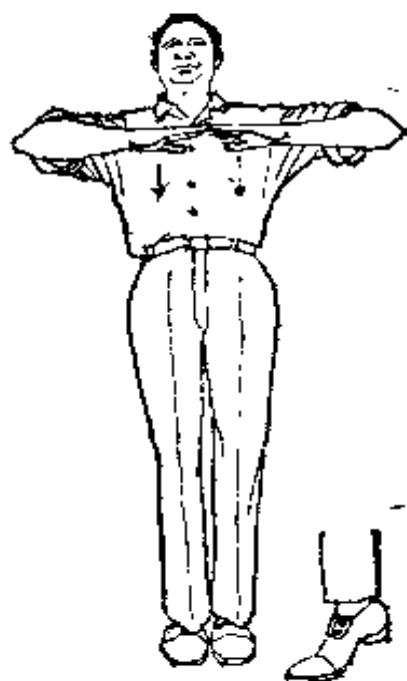


图 8-6

踵，直腿，扬臀（臀部向后翘），收腹，挺胸，伸颈，头微抬；两手提到胸前与肩平时，两手十宣穴相对（掌心仍向下），大拇指触及足少阴肾经的灵墟穴位（在第二与第三肋骨之间）；这时全身重心落在前脚掌（涌泉穴）上（图8-6）。

### 3. 蟾泳前势（图8-7~10）

（1）蟾泳下行。紧接起势的全身上跃后，缓缓屈膝下蹲，身体重心开始下降；同时，两手向前向外划小圆弧，

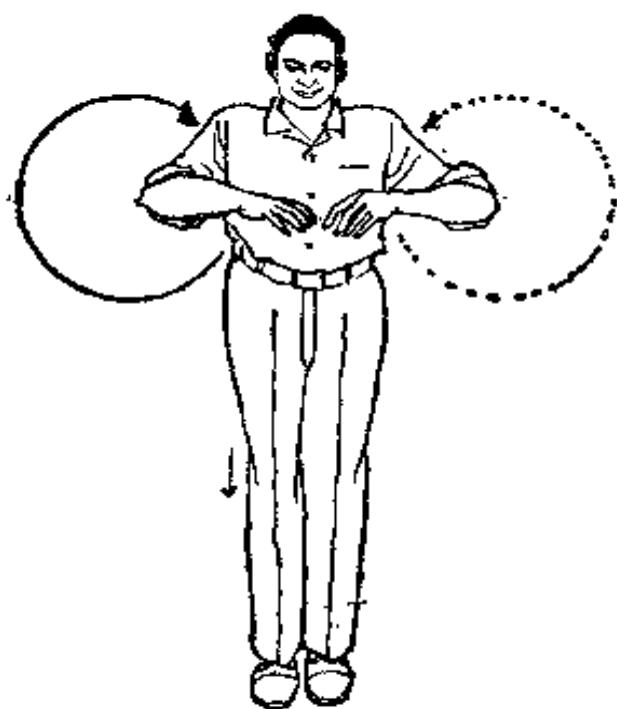


图 8-7

手指自然微屈，手臂保持弧形（图8-7）；继续屈膝下蹲，并腿夹裆，身体重心下落到两脚掌（涌泉穴）；随着身躯继续下降的同时，双手向两侧划圆弧至手臂伸直，手指也随之渐渐伸直。在整个下蹲过程中，逐渐缩颈、耸肩，腹部肌肉放松（图8-8）。

#### （2）蟾泳上行。

由蟾泳下行的蹲势缓缓上起，下肢仍并腿夹裆，身体重心开始上升；两臂里收成弧形，手指自然微屈，头颈和肩部渐渐放松（图8-9）；全身重心继续上升；两脚举踵，直腿，扬臀，收腹，挺胸，伸颈，头微抬，肩部继续放松，手臂继续屈肘上抬，抬至与肩平，掌心向下，五指并拢伸直，大拇指触及灵墟穴位（图8-10）。

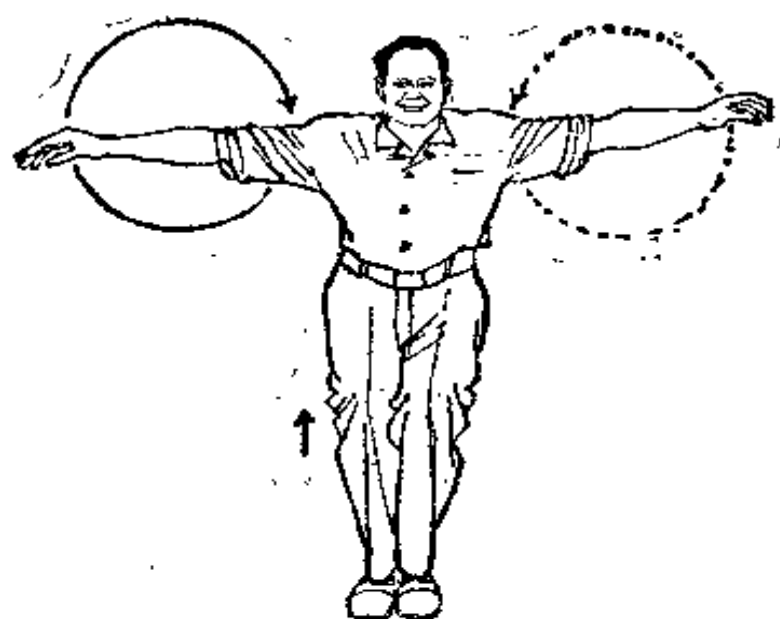


图 8-8

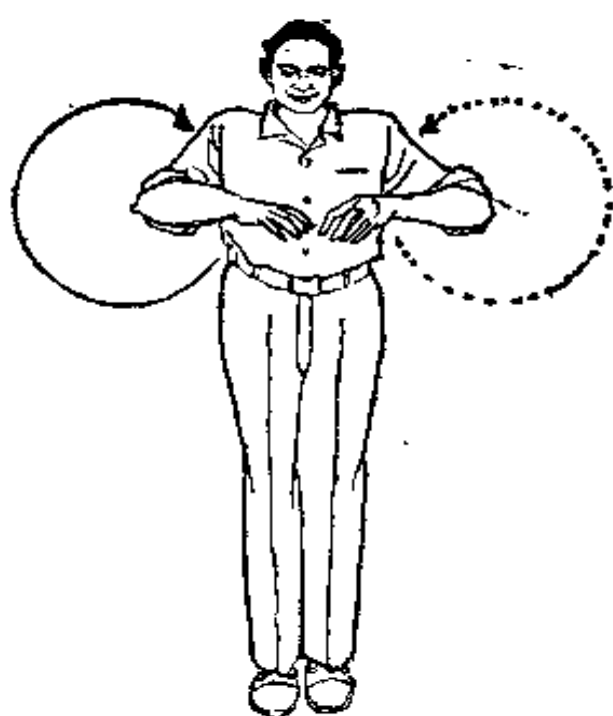


图 8-9

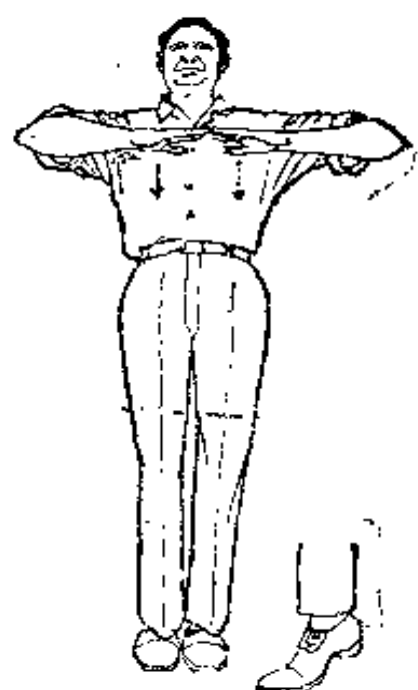


图 8-10

蟾泳一下一上为一次，蟾泳前势应连做8次；接下去做蟾泳后势。

4. 蟾泳后势（图同8-7~10）惟双手划小圆的方向相反。

（1）蟾泳下行。紧接蟾泳前势的上行（全身上跃），缓缓屈膝下蹲，仍并腿夹裆，身体重心开始下降；同时，含胸、弓腰，两手（掌心向下）沿胸向后缓缓拉开，手指自然微屈（同图8-7）；继续屈膝下蹲，并腿夹裆，身体重心下落到两脚掌（涌泉穴）；随着身躯继续下降的同时，双手向身后两侧伸展至手臂直，手指也随之渐渐伸直。在整个下蹲过程中，逐渐缩颈、耸肩，腹部肌肉放松（同图8-8）。

（2）蟾泳上行。紧接蟾泳下行的蹲势，缓缓上起，下肢仍并腿夹裆，身体重心开始上升；在下肢动作的同时，两手臂向前、向里划小圆弧，手指自然微屈，头颈和肩部渐渐放松（同图8-9）；全身重心继续上升，两脚举踵，直腿，扬臀，收腹，挺胸，伸颈，头微抬；肩部继续放松，手臂继续屈肘上抬，抬至与肩平，掌心向下，五指并拢伸直，大拇指触及灵墟穴位（同图8-10）。

蟾泳后势也连做8次，然后收功。

#### 5. 收势（图8-11~16）

当蟾泳后势做完最后一次上行时，两手在胸前十宣穴相对时徐徐下按，身体重心下降，两脚跟缓缓放下，脚尖自然分开；两手继续下按至下丹田，外旋向两体侧伸展，开始做收势。收势的具体做法和“回春功”的收势相同。

#### （二）作用

蟾泳功同样具有养生长寿术相同的功效。蟾泳功的

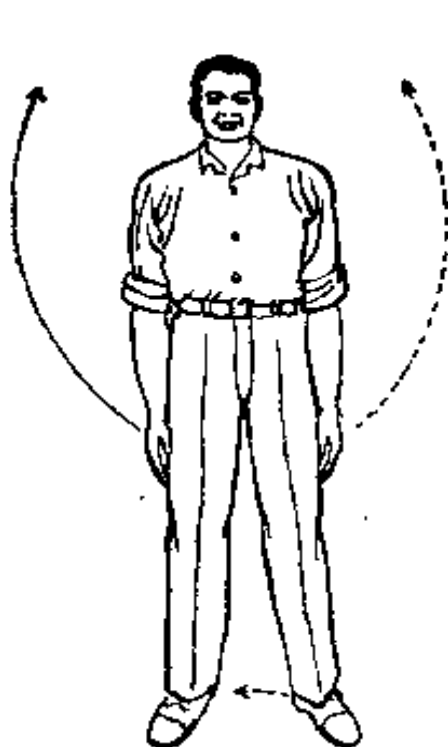


图 8-11



图 8-12



图 8-13

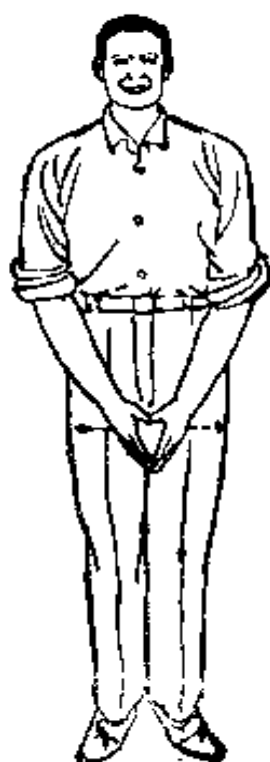


图 8-14

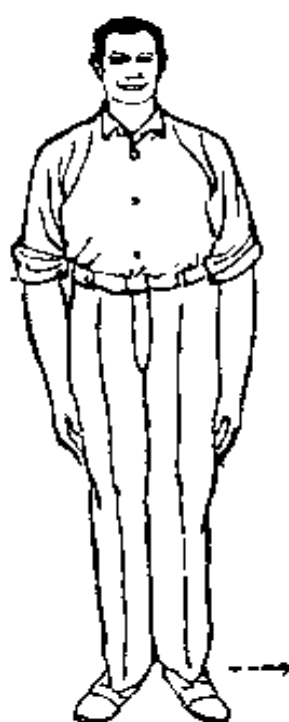


图 8-15

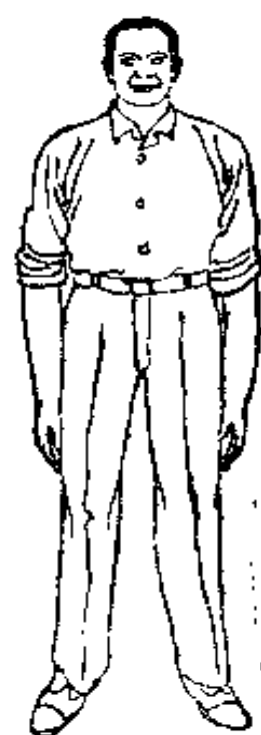


图 8-16

伸颈缩颈、耸肩落肩运动,较大地刺激了督脉及手阳明经有关后脑部位的一些重要穴位(哑门、风府、脑户、风池、脑空等),对调节甲状腺和甲状旁腺功能、防治头晕、颈项僵硬、手颤头摇,以及神经衰弱症等有显著效益。

本法对经常伏案工作的脑力劳动者来说,是一种比较理想的运动形式。它既是全身活动,运动量又侧重于颈肩、腰腹部和下肢,无论对改善消化系统功能和减肥、保持形体健美,都有良好效益。

本功提肛缩肾之导引活动,对防治痔疮、遗精、胃下垂、肾下垂等也有显著疗效。

## 第十章

### (第九势)猫扑功

本功操作要求四肢敏捷无声,出手如猫扑,落步如猫行,因而名为“猫扑功”。又因做功时要转向东、南、中、西、北五个方位,每次转动时前脚运行都循“人”字形的轨迹,两手则合划圆环形,所以也称“人环功”。

#### (一) 操作

##### 1. 预备势(图 9-1~5)

具体做法和“回春功”预备势相同。

##### 2. 起势(图 9-6、7)

(1) 自然站立,两脚与肩同宽,双臂自然下垂于两侧;全身肌肉放松,呼吸缓慢;头正颈直,下颌微收(使百会和会阴穴

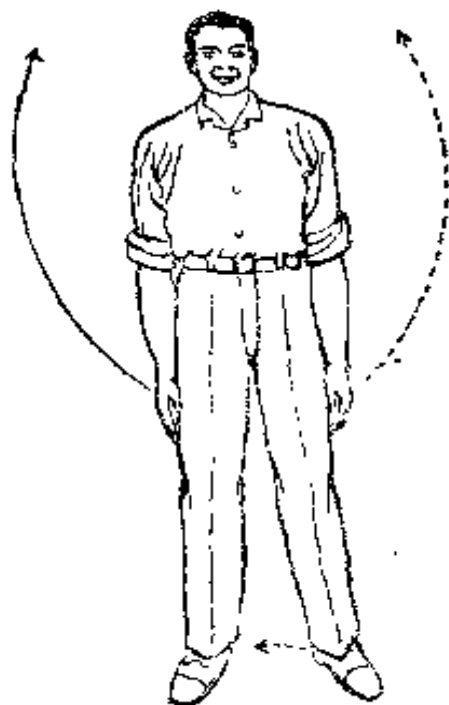


图 9-1



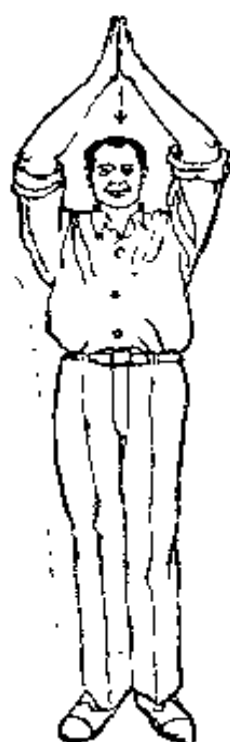


图 9-2

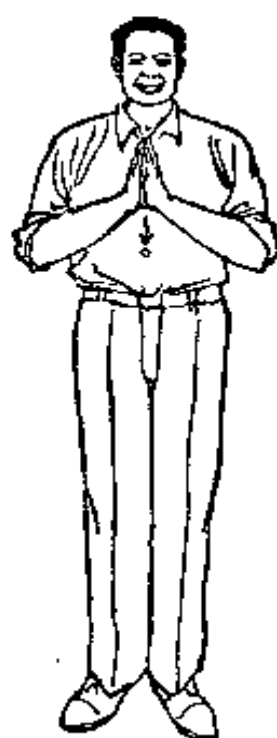


图 9-3

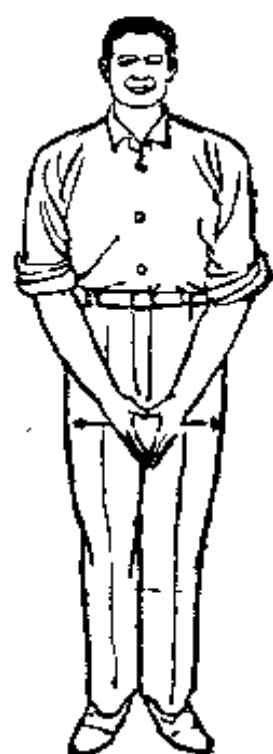


图 9-4

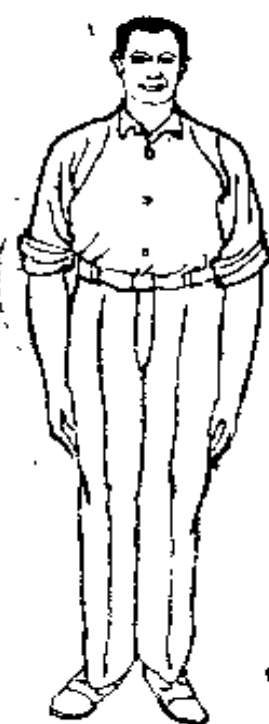


图 9-5



图 9-6



图 9-7

垂直),目光平视,神态安详,面含微笑,意念青春(图9-6)。

(2) 双手由两侧弧形上举,过头顶,两掌合十,左脚向右脚靠拢,脚跟并齐,合掌由头顶前下行,至脸前,两手的大拇指少商穴对着水沟穴(图9-7)。

### 3. 向东扑(图9-8~14)

(1) 紧接预备势,合掌在脸前左斜(以左臂向右推,右肘向上抬起,右掌在上,左掌在下,两手的大拇指仍对着水沟穴);与此同时,腰向右扭转,身体重心落于右腿,左脚脚跟提起,以左腿根部向右腿根部相扣(图9-8);

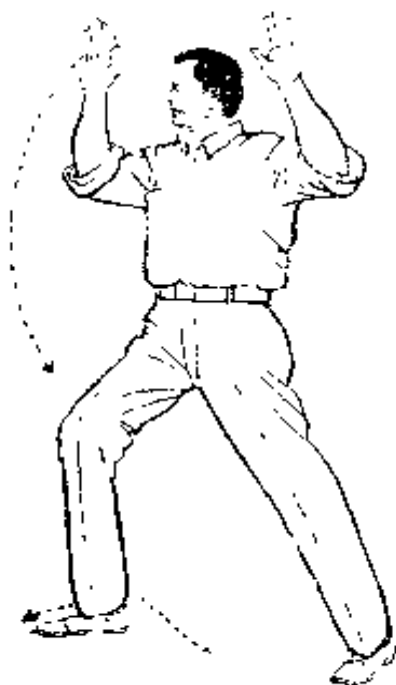


图 9-9



图 9-8

(2) 然后腰向左扭转,面向东方位;左脚尖随着转体顺势划一“┐”字形向左(东方位)迈出半步,稍屈膝成前弓步,身体重心移至左腿,右脚脚跟提起、脚尖点地,並以右腿根部向左腿根部相扣;与转体和下肢动作的同时,两手虎口合谷穴相对,向左右分开,掌心斜向上,五指自然分开、微屈,状如猫爪扑物之势(图9-9);(3) 右脚踏实,身躯后坐,

重心落至右腿；左脚虚提、脚尖点地，以左腿根部向右腿根部相扣；与下肢动作的同时，左手沿左侧弧形向左膝下扑，身躯随之稍弯腰前倾（图 9-10）；（4）右手沿右侧弧形向左膝下扑，身躯随之进一步弯腰前倾，两手在左膝前合掌；与上肢动作的同时，左腿屈膝成前弓步，身体重心落于左腿；右脚脚跟提起、脚尖点地，成半弓步，並以右腿根部向左腿根部相扣（图 9-11）；（5）接着以腰带动躯干上抬，上体略后仰，合掌随身躯抬起而上行；右腿屈膝，身体重心渐移至右腿，左脚成虚步（脚跟微提、脚掌着地）（图 9-12）；再以两肩向后圆转，带动两肘屈收成三角形、合掌转腕向上成立掌，掌腕对着胸前膻中穴，状如礼拜（图 9-13）；（6）然后开掌，两手向左右斜上方弧形展开，两手五指自然分开、微屈，状如猫爪扑物；与此同时，身躯顺势前倾，左腿屈膝成前弓步，重心落于左腿；右脚脚跟



图 9-10



图 9-11



图 9-12



图 9-13



图 9-14

提起、脚尖点地，成半弓步，並以右腿根部向左腿根部紧扣(图 9-14)。至此完成向东方位猫扑。

#### 4. 向南扑(图 9-15~21)

(1) 紧接向东扑完成势，右脚跟向里转45度、全脚着地，稍屈膝后坐，身体重心落至右腿；左脚脚跟提起、脚尖点地，成虚步，並以左腿根部向右腿根部相扣；上肢保持猫爪准备扑物之势(图 9-15)；(2) 以腰带动身躯向右转，面向正前方(南方位)；左脚随着转体顺势(先向右脚靠拢、再向前方上



图 9-15

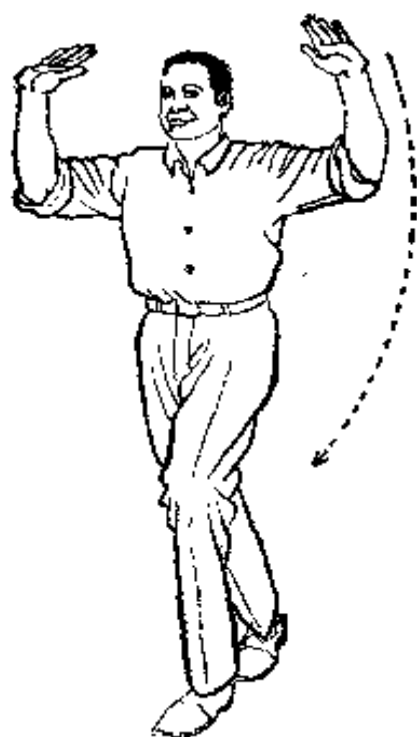


图 9-16



图 9-17

步)划一“┐”形向左前方迈出半步,並屈膝成前弓步,身体重心移至左腿;右脚脚跟提起、脚尖点地,成半弓步,並

以右腿根部向左腿根部相扣;上肢保持猫爪准备扑物之势(图 9-16);(3)右脚踏实,右腿稍屈膝后坐,身体重心移至右腿;左脚虚提、脚尖点地,並以左腿根部向右腿相扣;与下肢动作的同时,左手沿左侧弧形向左膝下扑,身躯随之稍弯腰前倾(图 9-17);(4)右手沿右侧弧形向左膝下扑,身躯进一步弯腰前倾,两手在左膝前合掌;与上肢动作的同时,左腿屈膝成前弓步,身体重心移至左腿;右脚脚跟提起、脚尖点地,成半弓步,並以右腿根部向左腿根部相扣(图 9-18);(5)以



图 9-18

腰带动躯干上抬，上体略后仰，合掌随身躯抬起而上行；右腿屈膝、后坐，身体重心落于右腿，左腿成虚步（脚跟微提、脚掌着地）（图 9-19）；再以两肩向后圆转，带动两肘屈收成三角形、合掌转腕向上成立掌，掌腕对着胸口膻中穴，状如礼拜（图 9-20）；（6）开掌，两手向左右斜上方弧形展开，两手五指自然分开、微屈，状如猫爪扑物；与上肢动作的同时，身躯顺势前倾，左腿屈膝成前弓步，身体重心移至左腿；右脚脚跟提起、脚尖点地，成半弓步，並以右腿根部向左腿根部相扣（图 9-21）。至此完成向南方位猫扑。



图 9-19

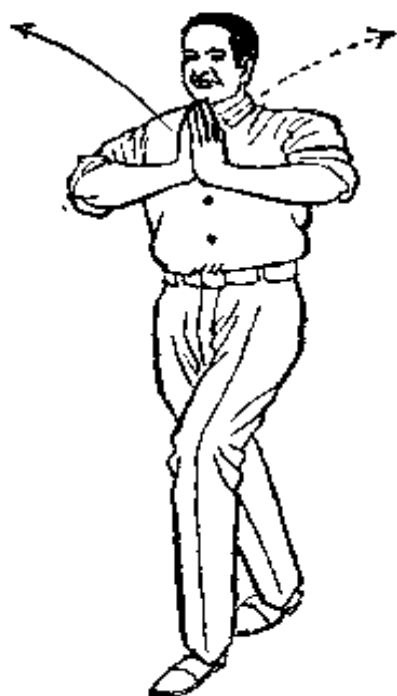


图 9-20

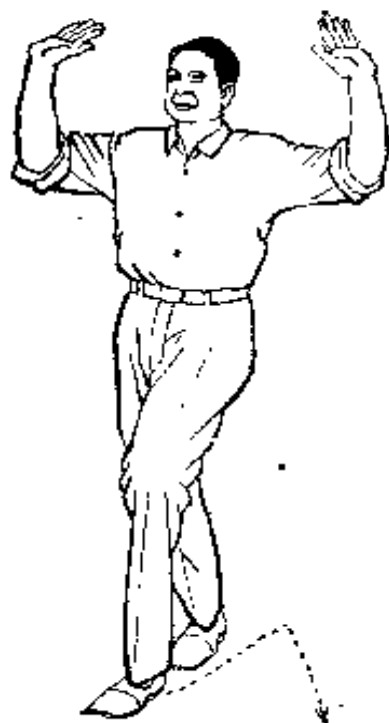


图 9-21



图 9-22

## 5. 向中扑 (图 9-22~28)

(1) 紧接向南扑完成势，右脚跟向里转45度，全脚着地，身躯后坐，右腿稍屈膝，身体重心落于右腿；左脚脚跟提起、脚尖点地，成虚步，並以左腿根部向右腿根部相扣；上肢保持猫爪准备扑物之势 (图 9-22)；  
(2) 收左脚划一“广”形 (先由南向北回收左脚向右脚靠拢、再向东出步) 向左方位横开半步 (两脚距离与肩同宽)，身体重心

心移至左腿；右脚脚跟提起、脚尖点地，成虚步，並以右腿根部横向左腿根部相扣；上肢保持猫爪准备扑物之势 (图 9-23)；  
(3) 左手沿左侧弧形向两膝中间下扑，身躯随之稍弯腰前倾；与上肢动作的同时，右脚脚跟稍向里转、踏实，身体重心移至右腿；左脚脚跟提起、脚尖点地，成虚步，並以左腿根部横向右腿根部相扣 (图 9-24)；  
(4) 右手沿右侧弧形向两膝中间下扑，身躯进一步弯腰前倾，重心移至裆部，两腿负荷平衡，两膝微屈，两手合掌于两膝之间 (图 9-25)；  
(5) 以腰带动躯干上抬，上体略后仰，



图 9-23



图 9-24



图 9-25



图 9-26

合掌随身躯抬起而上行,两膝仍微屈,重心分于两足(图 9-26);再以两肩向后圆转,带动两肘屈收成三角形、合掌转腕向上成立掌;掌腕对着胸口膻中穴,状如礼拜(图 9-27);(6)然后开掌,两手向左右斜上方弧形展开,两手五指自然分开、微屈,状如猫爪扑物;与上肢动作的同时,身躯右倾,重心移至右腿,左脚脚跟提起、脚尖点地,成虚步,並以左腿根部横向右腿根部相扣(图 9-28)。至此完成向中方位猫扑。

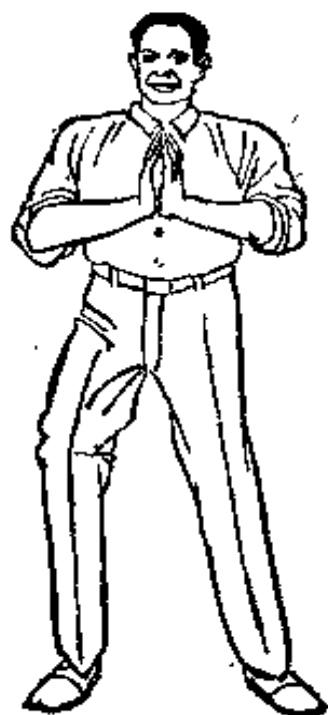


图 9-27

#### 6. 向西扑(图 9-29~35)

(1) 紧接向中扑完成势,左脚



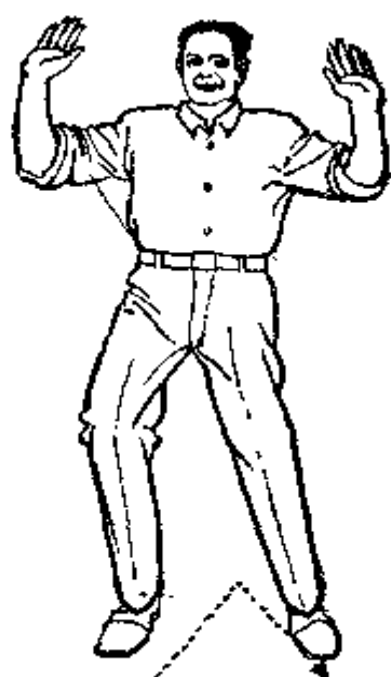


图 9-28



图 9-29

脚跟向外转 45 度、全脚踏实，左腿稍屈膝、后坐，身体重

心移至左腿；右脚脚跟提起、脚尖点地，成虚步，並以右腿根部向左腿根部相扣；上肢保持猫爪扑物之势（图 9-29）；（2）以腰带动身躯向右转，面向正西，右脚随着转体顺势划一“┐”形（先由南而北回收右脚、再向西上步）向右前方迈出半步，並屈膝成前弓步，身体重心移至右腿；左脚脚跟提起、脚尖点地，成半弓步，並以左腿根部向右腿根部相扣；上肢仍保持猫爪扑物之势（图 9-30）；（3）左脚



图 9-30

踏实，左腿稍屈膝、后坐，身体重心移至左腿，右脚虚提、脚尖点地，並以右腿根部向左腿根部相扣；与下肢动作的同时，右手沿右侧弧形向右膝下扑，身躯随之稍弯腰前倾（图 9-31）；（4）左手沿左侧弧形向右膝下扑，身躯进一步弯腰前倾，两手在右膝前合掌；与上肢动作的同时，右腿屈膝成前弓步，身体重心移至右腿，左脚脚跟提起、脚尖点地，成半弓步，並以左腿根部向右腿根部相扣（图



图 9-31

9-32)；（5）以腰带动身躯上抬，上体略后仰，合掌随着身躯抬起而上行；左膝稍屈膝、后坐，身体重心落于左腿；右



图 9-32



图 9-33

腿成虚步，脚尖点地(图 9-33)；再以两肩向后圆转，带动两肘屈收成三角形、合掌转腕向上成立掌，掌腕对着胸前膻中穴，状如礼拜(图 9-34)；(6)然后开掌，两手向左右斜上方弧形展开，两手五指自然分开、微屈，状如猫爪扑物；与上肢动作的同时，身躯顺势前倾，右腿屈膝成前弓步，重心移至右腿；左脚脚跟提起、脚尖点地，成半弓步，並以左腿根部向右腿根部相扣(图 9-35)。至此完成向西方位猫扑。



图 9-34



图 9-35

## 7. 向北扑(图 9-36~42)

(1) 紧接向西扑完成势，左脚脚跟向外转 45 度、全脚踏实，左腿稍屈膝、后坐，身体重心移至左腿；右脚脚跟提起、脚尖点地，成虚步，並以右腿根部向左腿根部相扣；上肢保持猫爪准备扑物之势(图 9-36)；(2) 以腰带动身躯向右转，面向正北；右脚随着转体顺势划一“J”形(先

由西而东回收右脚、再向北上步)向右前方迈出半步,並屈膝成前弓步,身体重心移至右腿;左脚脚跟提起、脚尖点地,成半弓步,並以左腿根部向右腿根部相扣;上肢仍保持猫爪准备扑物之势(图 9-37);(3)左脚踏实,左腿稍屈膝、后坐,身体重心移至左腿;右脚虚提、脚尖点地,並以右腿根部向左腿根部相扣;与下肢动作的同时,右手沿右侧弧形向右膝下扑,身躯随之稍弯腰前倾(图 9-38);(4)左手沿左侧弧形向左膝下扑,身躯进一步弯腰前倾,两手在右膝前合掌;与上



图 9-36



图 9-37

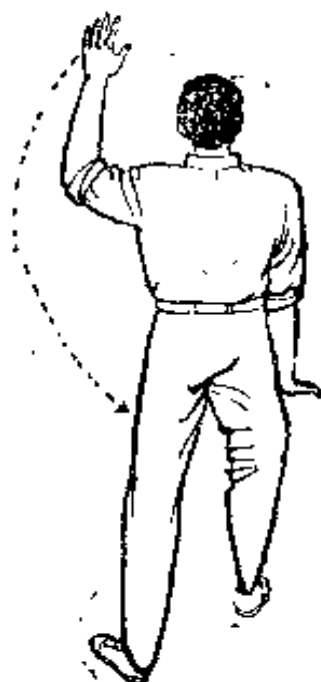


图 9-38



图 9-39

肢动作的同时,右腿屈膝成前弓步,身体重心移至右腿;左脚脚跟提起、脚尖点地,成半弓步,並以左腿根部向右腿根部相扣(图 9-39);(5)以腰带动身躯上抬,上体略后仰,合掌随着身躯抬起而上行;左腿稍屈膝、后坐,身体重心移至左腿;右腿成虚步、脚尖点地(图 9-40);再以两肩向后圆转,带动两肘屈收成三角形、合掌转腕向上成立掌,掌腕对着胸前膻中穴,状如礼拜(图 9-41);(6)然后开掌,两手向左右斜上方弧形展开,两手五指自然分开、微屈,状如猫爪扑物;与上肢动作的同时,身躯顺势前倾,右腿屈膝成前弓步,重心移至右腿;左脚脚跟提起、脚尖点地,成半弓步,並以左腿根部向右腿根部相扣(图 9-42)。至此完



图 9-40

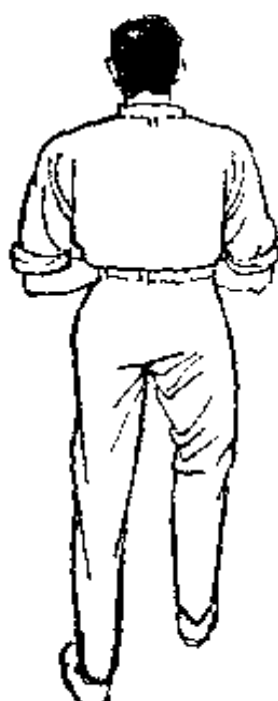


图 9-41

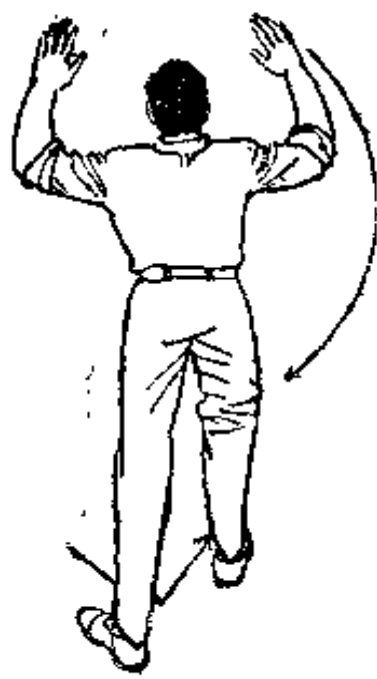


图 9-42

成向北方位猫扑。

### 8. 回扑收势 (图 9-43~49)

(1) 紧接向北扑完成势, 左脚脚跟向里转 45 度、全脚踏实, 左腿稍屈膝、后坐, 身体重心移至左腿; 右脚虚提 (脚跟提起), 脚尖点地; 身躯向左转, 面向正西; 右脚随着转体顺势划一“┐”形 (先由北而南回收右脚、再向西上步) 向左前方迈出半步, 並屈膝成前弓步, 身体重心

移至右腿; 左脚脚跟提起、脚尖点地, 成半弓步, 並以左腿根部向右腿根部相扣; 上肢保持猫爪准备扑物之势 (图 9-43); (2) 左脚再向里转 45 度, 全脚踏实, 左腿稍屈膝、后坐, 身体重心移至左腿;

右脚虚提 (脚跟提起), 脚尖点地; 身躯向左转, 面向正南; 右脚随着转体顺势划一“┐”形 (先由西而东回收右脚、再向南上步) 向左前步迈出半步, 並屈膝成前弓步, 身体重心移至右腿; 左脚脚跟提起、脚尖点地, 成半弓步, 並以左腿根部向右腿根部相扣; 上肢仍保持猫爪准备扑物之势 (图 9-44); (3) 两手弧形上举, 举过头顶两掌相



图 9-43



图 9-44



图 9-95

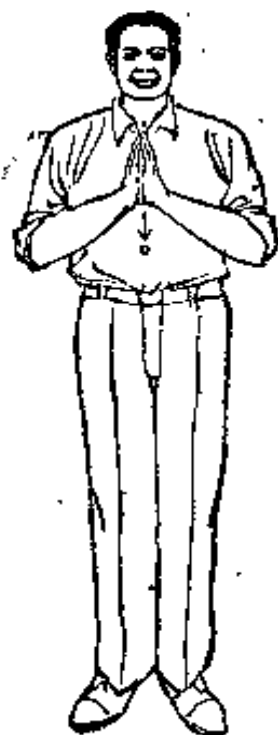


图 9-46

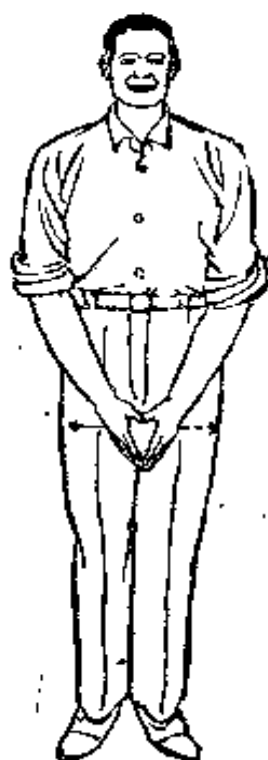


图 9-47

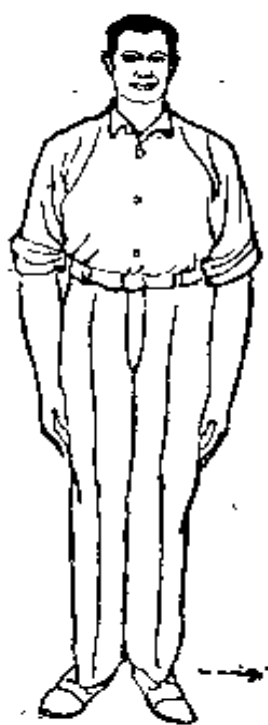


图 9-48

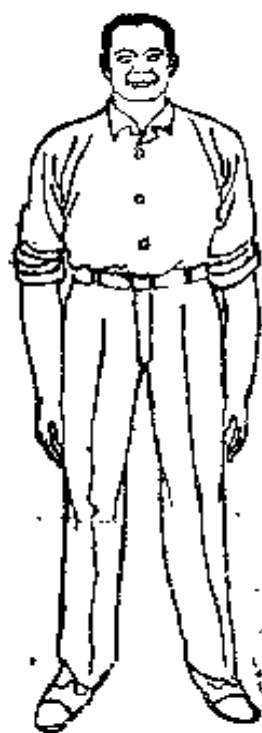


图 9-49

合；与上肢动作的同时，深吸气，收左脚向右脚靠拢，脚跟相并，然后做全功的收势，具体做法和“回春功”的收势相同（图 9-45～49）。猫扑功至此完成。

## （二）作用

猫扑功是道家以阴阳五行学说，结合人体培补精气神的需要，並模仿猫的举止轻盈、柔软、敏捷等特点，加以提炼而设计的。实践表明，它具有养生长寿术各势功法共同的功效。久练此功，可使体态灵活，步履轻捷，并可防治阳萎、前列腺肥大、尿频症等。



## 第十一章

### (第十势) 天地功

本功分为两个部分，前一部分是双手掌心向天、在头顶上方划圆，用百会和劳宫穴吸天阳；后一部分是双手掌心向地、在身前三平面划圆，用涌泉和劳宫穴吸地阴；因而名为“天阳地阴功”，简称“天地功”。又因做功动作双手向上、向平面运行的轨迹都划较大的圆环，故也称“天环地环功”

#### (一) 操作

##### 1. 预备势(图 10-1~5)

具体做法和“回春功”的预备势相同。

##### 2. 吸天阳功起势(图 10-6~7)

(1) 自然站立。两脚与肩

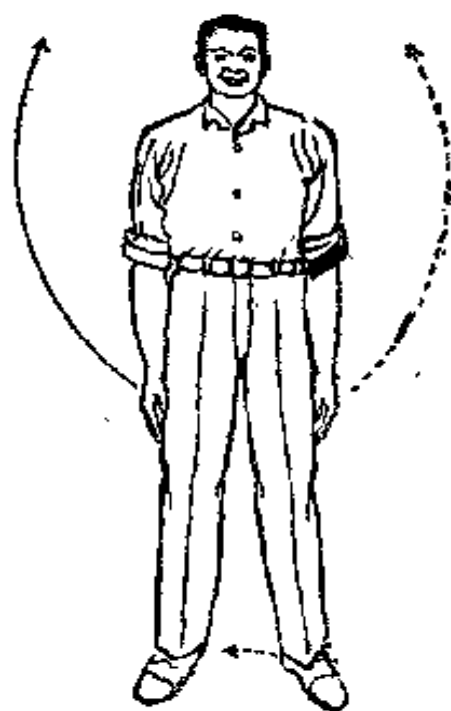


图 10-1



图 10-2



图 10-3

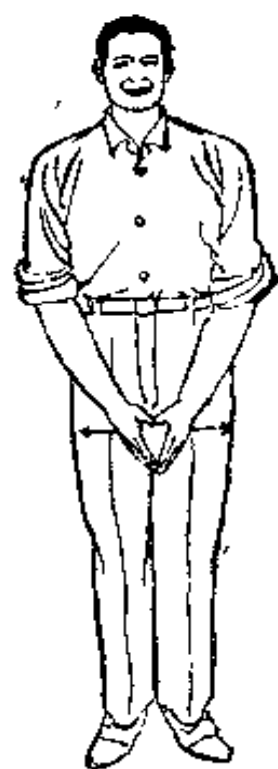


图 10-4

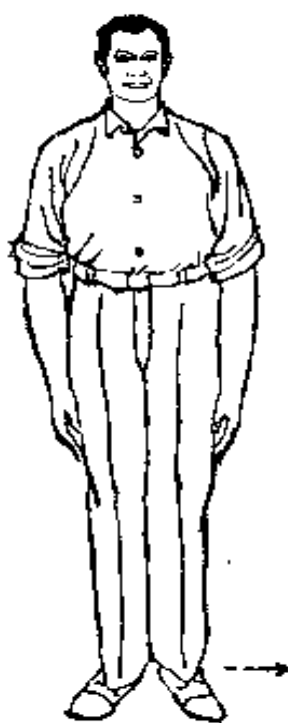


图 10-5



图 10-6

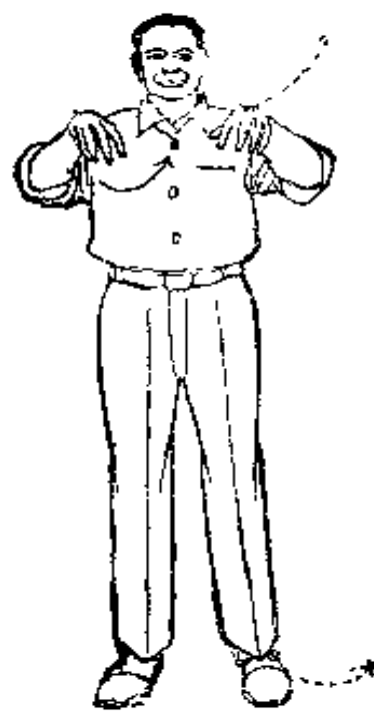


图 10-7

同宽，双臂自然下垂于两体侧；全身肌肉放松，呼吸缓慢；头正颈直，下颌微收，目光平视，神态安详，意念青春，面含微笑(图 10-6)；

(2) 两臂自下而上向身前抬起，掌心向下，抬至与肩相平时翻掌，掌心向上继续上举；全身舒展，双膝放松，上体略后仰，头微抬，目光内敛(图 10-7)。

### 3. 吸天阳左势(图 10-8~10)

紧接起势，以腰为轴向右→向前→向左→向后圆转，带动伸直的两臂向左→向后→向右→向前划大圆环，双手手腕一直后扳、掌心向上；双膝放松，稳住全身重心；头部、躯干随着腰轴旋转，视线范围始终不超出原来站立的正前方垂直线(即身躯圆转，目光只看正前方，如视而不见)。(图 10-8~10：腰、臀部8为向右→向前；9为向左→向后；10为还原。)如此圆转连做4次；准备反转做右势。



图 10-8



图 10-9



图 10-10

#### 4、吸天阳右势(图 10-11~14)

紧接吸天阳左势，以腰为轴向左→向前→向右→向后圆转，带动伸直的两臂向右→向右→向左→向前划大圆环，双手掌腕一直后扳、掌心向上；双膝放松，稳住全身重心；头部、躯干随着腰轴旋转，视线范围始终不超出原来站立的正前方垂直线(目光只看正前方，如若视而不见)。(图 10-11~14：腰、臀部12为向左→向前；13为向右→向后；14为还原。)如此圆转连做4次；准备收功。

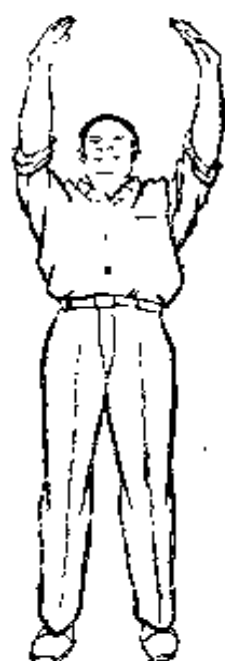


图 10-11

#### 5、吸天阳收势(图 10-15~18)

当操作吸天阳右势的最后一个动作，即双臂划大圆环回到起势的姿势时，头部、躯干和下肢回复正直，收左



图 10-12



图 10-13

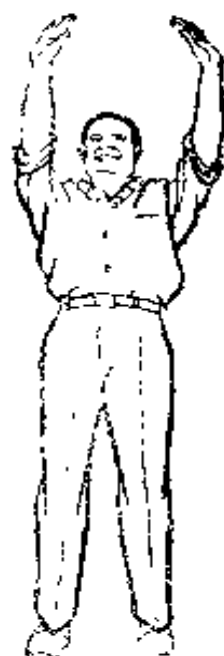


图 10-14

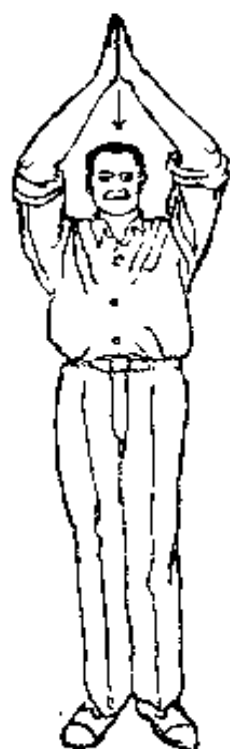


图 10-15



图 10-16

脚向右脚靠拢，脚跟并拢，脚尖自然分开；然后举踵，两手掌在头顶前上方转腕、合十，深吸气；接下来的具体做法和“回春功”的收势相同。

做完吸天阳功，紧接着就做吸地阴功，预备势可省略；如果不做吸天阳功，而单独做吸地阴功，则仍须做预备功。预备功的具体做法和“回春功”的预备功相同（见图 1-1~5）。

#### 6. 吸地阴功起势(图 10-19~20)

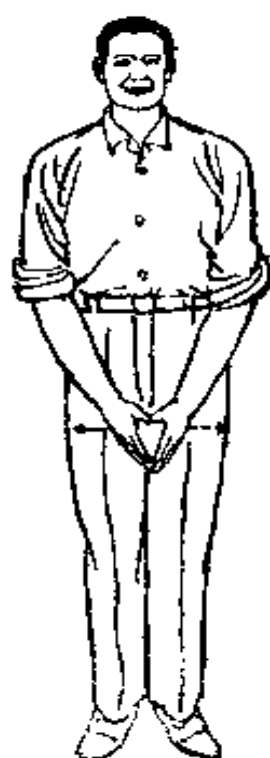


图 10-17

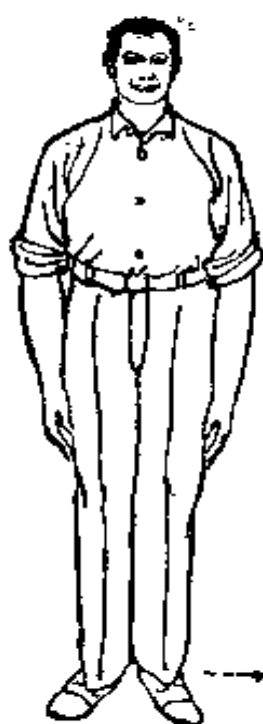


图 10-18

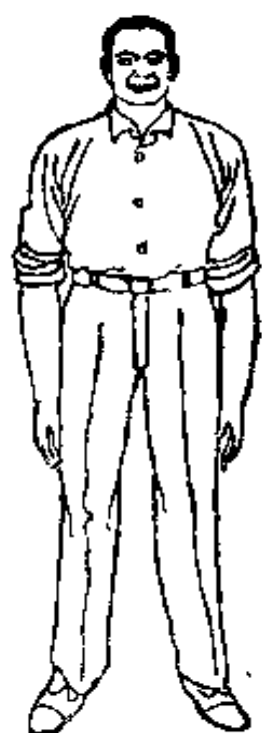


图 10-19

(1) 自然站立,两脚与肩同宽,双臂自然下垂于两体侧;全身肌肉放松,呼吸缓慢;头正颈直,下颌微收,目光平视,神态安详,意念青春,面含微笑(图 10-19);

(2) 两手臂自下而上向身前抬起,掌心向下,抬至与胸口(膻中穴)同高;身体重心移至右脚,头部和躯干微向左转,稍提左脚,准备出步(图 10-20)。

### 7. 吸地阴功左势(图 10-21~25)

紧接起势,两手向左前方伸出,掌心向下,虎口相对(中间相距约两拳),两臂仍呈弧形;与手动作的同时,左脚向左前方(约 45 度)迈出半步



图 10-21

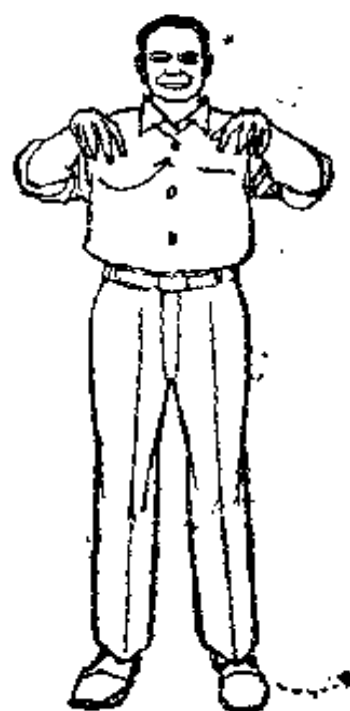


图 10-20

(图10-21);以腰为轴向  
左旋转,两手臂由左前  
方向正左方划圆弧,虎  
口仍保持原来距离,身  
躯向左前方、正左方倾  
斜旋转;左腿前屈成弓  
步,右腿成半弓步,右脚  
脚跟提起,右脚尖点地,  
以右大腿根部(大腿内  
侧的股薄肌和长收肌)  
向左大腿根部轻柔地相  
扣;身体重心移至左腿

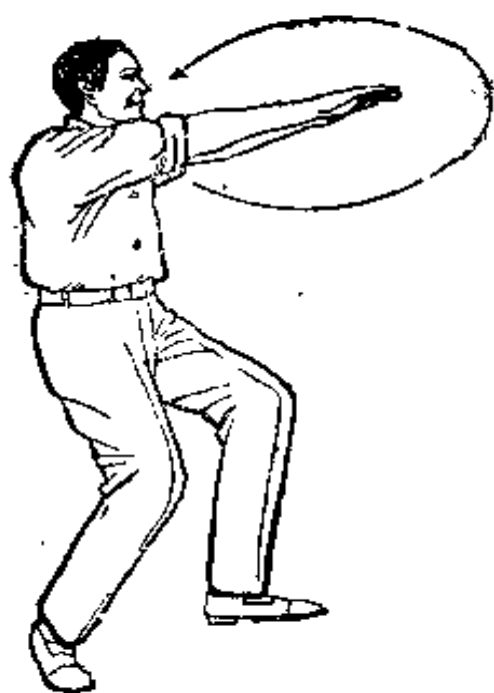


图 10-22

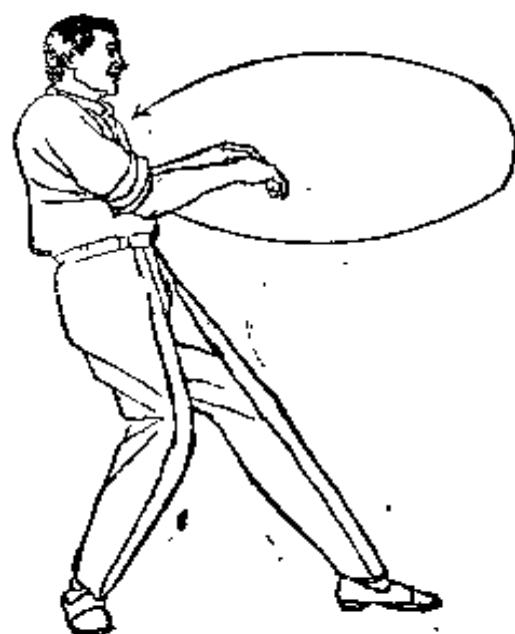


图 10-23

(图 10-22)；以腰为轴继续旋转向左后方，两手臂由正左方向左后方划圆弧，身躯随着两手臂向右后方后仰；在身躯后仰时两臂尽量扩胸，胸膊挺起；身体重心由左腿而移至右腿，右腿成后弓步，全脚掌着地；左腿成虚步，伸直，全脚掌着地 (图 10-23)；以腰为轴向



图 10-24

右旋转，带动两手臂和身躯右转，回复到正前方 (回到起点) 身体重心落于两脚 (左脚不收回)。整个划圆过程，视线始终与双臂运行的方向相随；而且要体现“眼为身先” (手未到眼先到)。至此，双手已在身左平面划了一个大整圆 (图10-24)。

以上为完成吸地阴左势的一次，应如此连续做8次。然后，在第8次以腰为轴，躯干右旋，带动两手臂由左后方弧形转向正前方时，身体重心仍落在右脚，收左脚回到原来起势时的脚步（即两脚与肩同宽），重心落于两脚，为下面做吸地阴右势作准备（图10-25）。

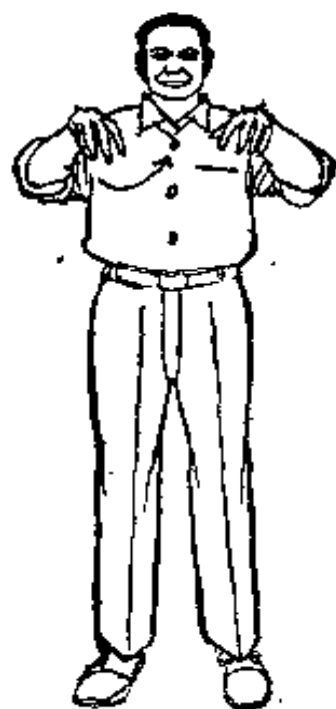


图 10-25

#### 8. 吸地阴功右势（图10-26~29）

紧接完成左势后的预备，身体重心移至左脚，以腰为轴，躯干右旋，带动两手臂向右前方划圆弧，两臂稍呈弧形，两手虎口仍相对、并保持相隔两拳的距离；



图 10-26

与身躯和上肢动作的同时，右脚向右前方（约45度）迈出半步（图10-26）；以腰为轴继续向右旋转，两手臂由右前方向正右方划圆弧，虎口仍保持原来距离，身躯向右前方、正右方倾斜旋转；右腿前屈成弓步，左腿成半弓步，左脚脚跟提起，左脚尖点地，以左大腿根部向右大腿根部轻柔地相扣；而后将身体重心移至右腿（图10-27）；



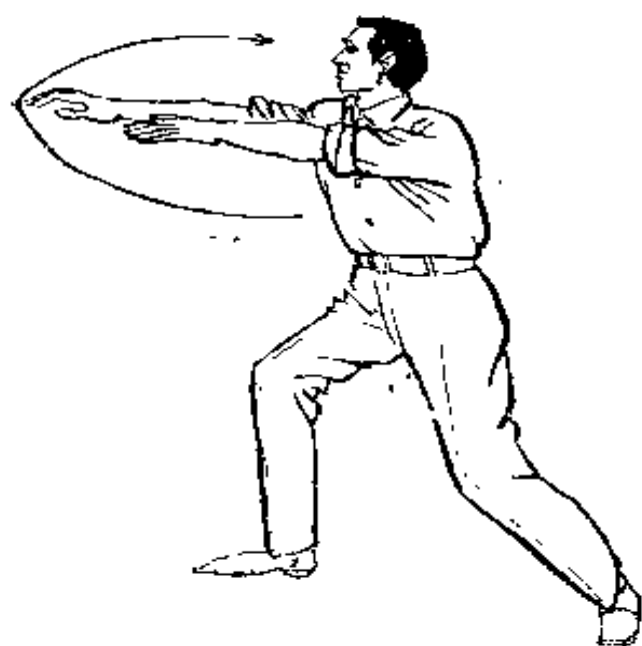


图 10-27

以腰为轴继续旋转向右后方，两手臂由正右方向右后方划圆弧，身躯随着两手臂向右后方后仰；在身躯后仰时两臂尽量作弧形收屈以扩胸，胸膊挺起；身体重心由右腿移至左腿，左腿成后弓步，全脚掌着地；右腿成虚步，伸直，全脚掌着地（图

10-28）；以腰为轴向左旋转，带动身躯和两手臂弧形左转，回复到正前方（回到做右势的起点）身体重心落于两



图 10-28



图 10-29

脚。至此,双手已在身右平面划了一个大整圆,整个划圆过程,视线始终与双臂运行的方向相随,也要体现“眼为身先”(图 10-29)。

以上为完成吸地阴右势的一次,应如此连续做 8 次,然后收功。

### 9. 吸地阴功收势(图 10-30~35)

当吸地阴右势做完第 8 次的最后一个动作,即两臂转到正前方,身体重心仍在左脚时,紧接着就收右脚向左脚靠拢,脚跟相并,脚尖分开;然后做收势。收势的具体做法和“回春功”的收势相同。

#### (二) 作用

天阳地阴功是养生长寿术功法中的一个重要组成部分,它除了具有全身性柔韧运动共同的功效之外,对于平衡阴阳,调和气血,补肾益精方面,有较好效益。

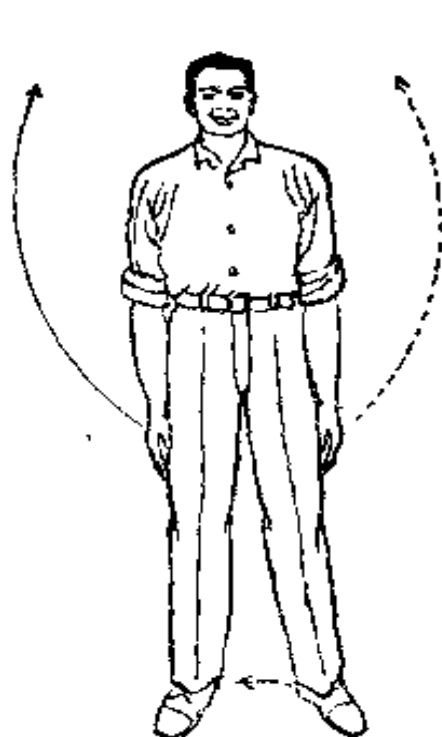


图 10-30



图 10-31



图 10-32

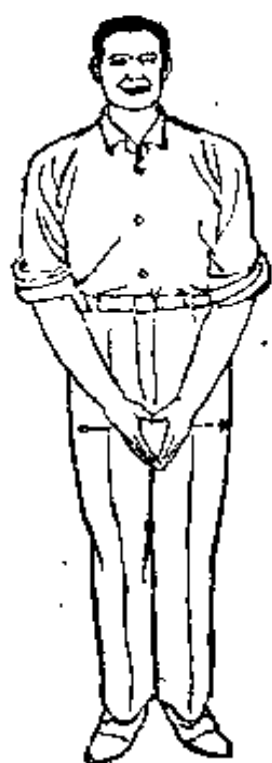


图 10-33

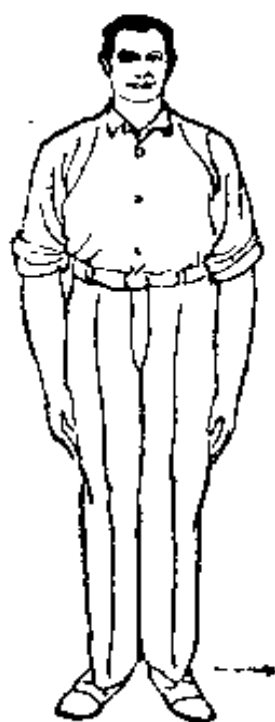


图 10-34



图 10-35

我国道家和医家都认为“天覆地载，万物方生”，“人在气中，气在人中”，因而摄取天地之精气，以滋荣人体之气血，达到“阴平阳秘，精神乃治”，这是养生之道的一个要着。

天阳地阴功又因着重于腰腹部，故有利于防治腰椎病痛，减肥和改善消化吸收功能，并有利于肾气和盛，促进性激素的分泌。

## 第十二章

### (第十一势) 庆寿功

本功通过吸天阳养气，吸地阴养血，还真元养精，起强身益寿的作用；又因做功动作状如传统的作揖庆贺之势，故名为“庆寿功”。

#### (一) 操作

##### 1. 预备势(图 11-1~5)

具体做法和“回春功”预备势相同。

##### 2. 起势(图 11-6)

两手相对向小腹运行，在小腹下关元穴前左手抱右手，两手虎口交叉成八卦(太极)形抱拳势；呼吸自然(图 11-6)。

##### 3. 正而礼(面向南)(图 11-7~18)

##### (1) 一作揖：抱拳沿身前

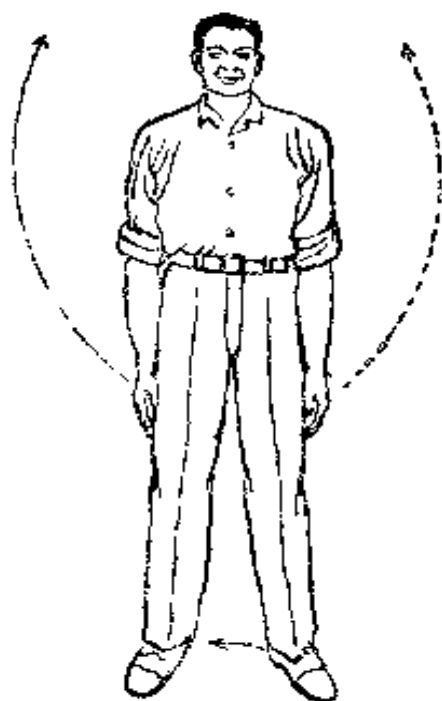


图 11-1



图 11-2

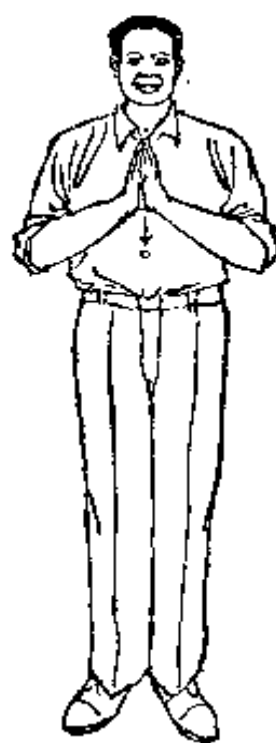


图 11-3

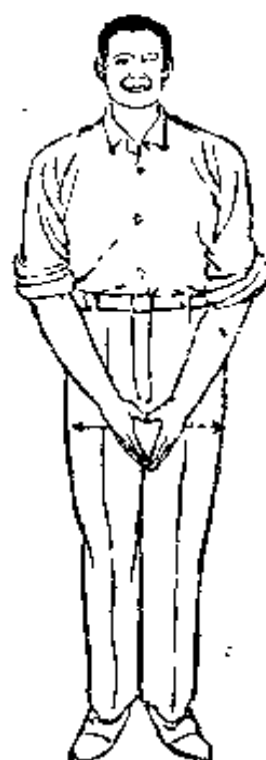


图 11-4

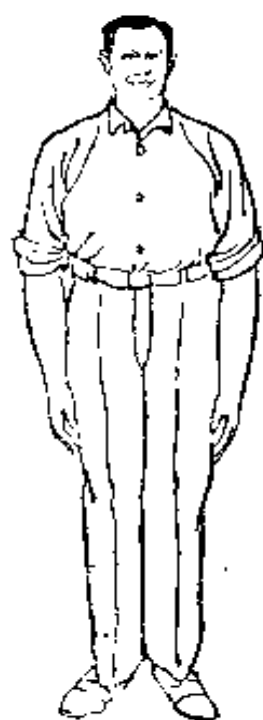


图 11-5

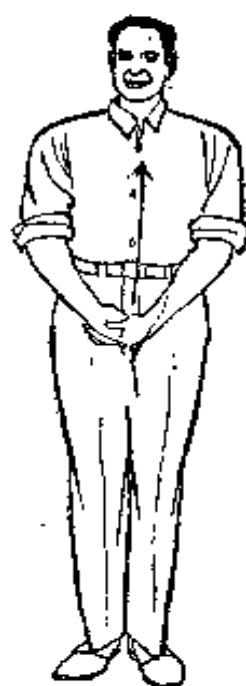


图 11-6

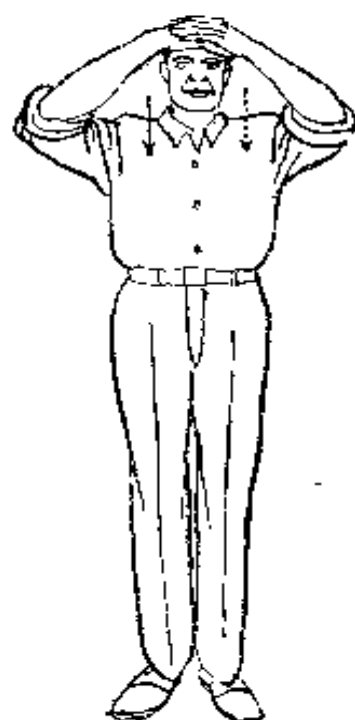


图 11-7

中线(任脉),由下而上运行,拳眼斜向上;抱拳上行至膻中穴时转为拳眼向里、继续上行至额头,拳眼对着两眉之间的印堂穴(图11-7);双臂抬肘高于肩,同时,抱拳(拳眼向里)由额前下压至颈下方(两锁骨之中间)的天突穴(图11-8);然后沉肩坠肘、抱拳继续沿任脉下行,至神阙穴时,抱拳变成阴搭掌(即左手掌心搭在右手掌背上、两手掌心向下);搭掌继续沿任脉下行,身躯随之弯腰前倾(约45度),自然低头,搭掌回复为抱拳(图11-9)。至此完成一作揖。

(2) 二作揖:抱拳沿身前中线(任脉),由下而上运行,拳眼斜向上;抱拳上行至膻中穴时转为拳眼向里、继续上行至鼻端止,拳眼对着水沟穴(图11-10);双臂抬肘与肩平,同时,抱拳(拳眼向里)沿任脉下压至膻中穴(图11-11);然后沉肩坠肘、抱拳继续沿任脉下行,至脐中时,

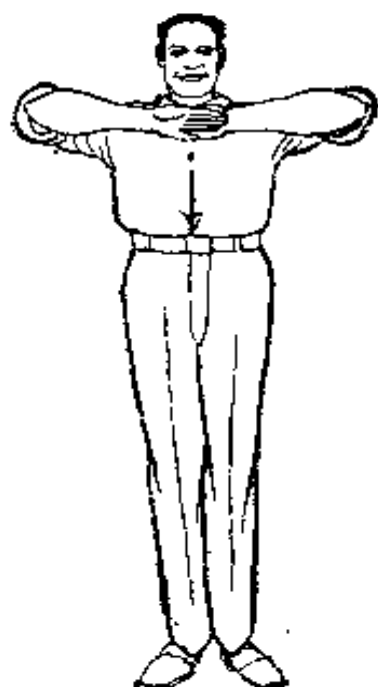


图 11-8

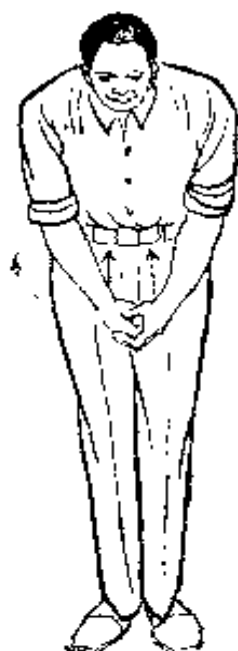


图 11-9

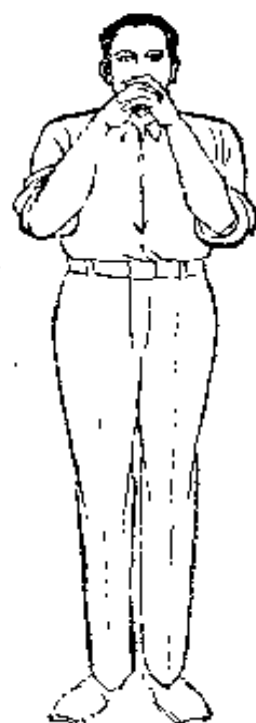


图 11-10

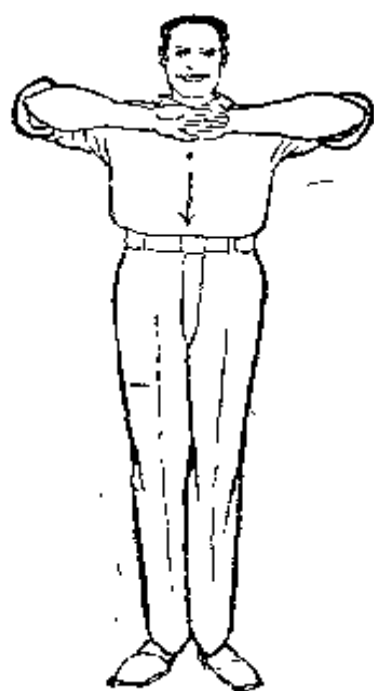


图 11-11

抱拳变为阴搭掌；搭掌继续沿任脉下行，身躯随之弯腰前倾（约45度），自然低头，搭掌回复为抱拳（图 11-12）。至此完成二作揖。

（3）三作揖：抱拳沿身前中线（任脉），由下而上运行，至膻中穴作揖（图 11-13）；抱拳向下（弯腰约 45 度）（图 11-14）；抱拳边上行边开拳、伸掌、舒指，变为阳掌相叠（左手在上、右手在下，两手掌心向上），行至膻中穴（图 11-15）；接着，相叠的阳掌沿着原来上行的路线徐徐下落，至下丹田部位（图 11-16），以两肩向后圆转，带动叠掌上抬至膻中穴翻掌，变为阴搭掌。

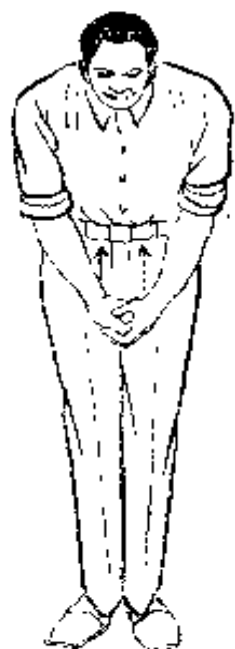


图 11-12

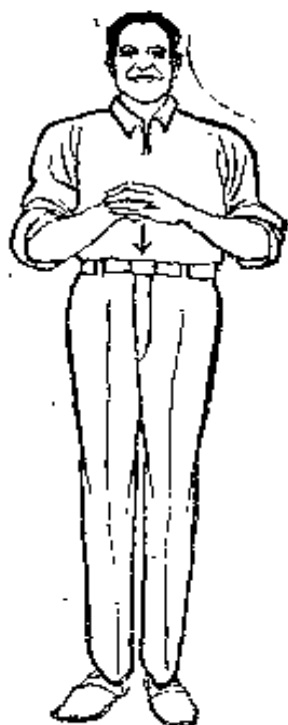


图 11-13

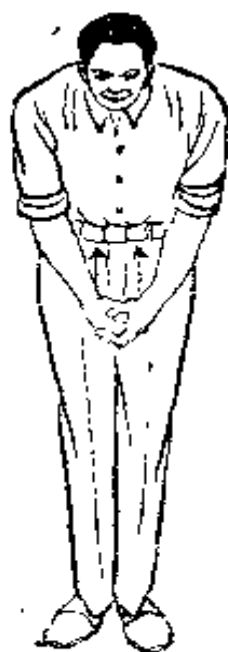


图 11-14



图 11-15



图 11-16

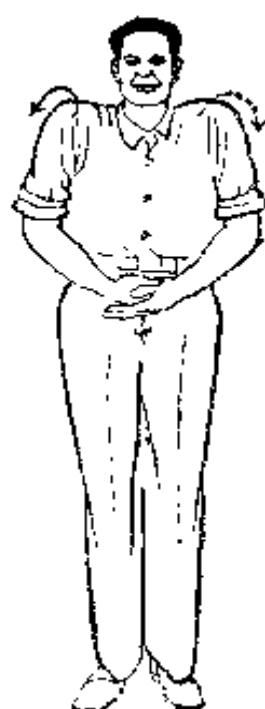


图 11-17

(左手掌在上、右手掌在下, 两手掌心向下) (图 11-17); 然后沉肩坠肘、搭掌沿任脉徐徐下行至裆前仍回复抱拳 (图 11-18)。至此完成正面礼。

#### 4. 左后礼 (图 11-19~23)

(1) 紧接前势, 抱拳沿身前任脉上行, 拳心斜向上, 至脐中两手开拳成阳掌 (掌心向上) (图 11-19); 左手向左上方弧形伸出, 高于头顶, 掌心向天; 面向左前方 (即东南方位), 视线随掌指所向注视天空; 右手向右下方弧形伸出, 掌心斜向天; 意念两手劳宫穴吸天阳; 与双手展开的同时, 左脚向左前方迈出一小步, 屈膝成左弓步, 收腹、

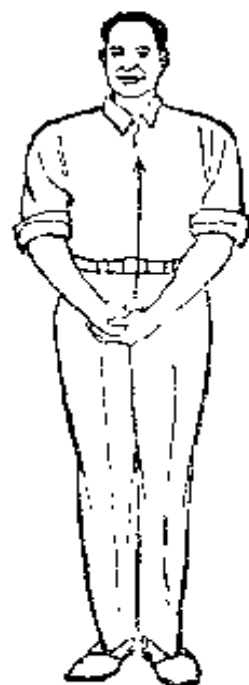


图 11-18



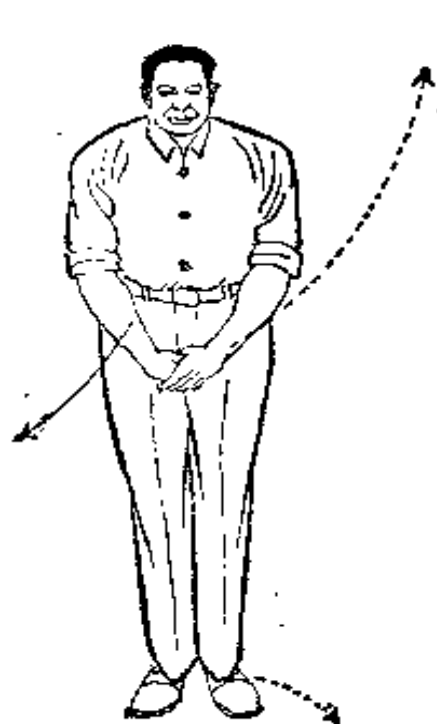


图 11-19



图 11-20

挺胸,身体重心移至左腿;右脚脚跟提起、拇趾点地,屈膝成半弓步,并以大腿根部向左腿根部相靠(图 11-20);



图 11-21

(2) 接着,身躯后坐,右腿屈膝成后弓步,全身重心落于右腿;左腿成虚步(脚跟提起、脚尖点地),左腿根部向右腿根部相靠;与躯干和下肢动作的同时,左手按照原来伸出的路线回收至胸前膻中穴,右手沿右外侧由下而上、过头顶、再向身前划一大圆弧,与左手在胸前相合,成抱拳势(左手抱右手、右手在上左手在下、虎口相交叉成八卦太极形);面向左前下方,目光注视左脚尖前方位(图 11-21);

(3) 然后,以右臂推动左手、以

左肘领先(左肘先向上、再向下)弧形向左后方向转动,身躯随之向左后方向扭转,抱拳举至左腮侧停住,面向左后方(东北方位),目光尽量向后方扫视;与上肢和转体动作的同时,左腿屈膝成左弓步,身体重心移至左腿;右脚脚跟提起、拇趾点地,成半弓步,并以右大腿根部向左腿根部相靠(图 11-22)。至此完成左后方礼拜状的姿势。



图 11-22

#### 5. 右后礼(图 11-23~26)

(1) 紧接左后礼完成势,腰向右转,带动抱拳顺势由左后向身前下压至脐中(图 11-23),然后开拳,两手成阴掌(掌心向下)左右展开;右手向右上方弧形伸出,高于头顶,掌心向地;面向右前方,目光注视右手掌指所向的上空;左手向左下方弧形伸出,掌心斜向地;意念两手掌劳宫穴吸地阴;与身躯和上肢动作的同时,右脚随转体顺势弧形向右前方迈出一小步,屈膝成右弓步,身体重心移至右腿;左脚脚跟提起、脚尖点地,屈膝成半弓步,并以左大腿根部向右腿根部相靠(图 11-24);



图 11-23

(2) 接着,身躯后坐,左腿屈膝成后弓步,全身重心落于左腿;右腿成虚步(脚跟提起、脚尖着地),右腿



图 11-24

根部向左腿根部相靠；与躯干和下肢动作的同时，右手按照原来伸出的路线回收至胸前的膻中穴，左手沿左外侧由下而上、过头顶、再向身前划一大圆弧，与右手在胸前相合，成抱拳势（左手抱右手，左手在上、右手在下，两手虎口交叉成八卦太极形）；面向右下方，目光注视右脚尖前方位（图 11-25）；

(3) 然后，以左臂推动右手、以右肘领先（右肘先向上、再向下）弧形向右后方向转动，身躯随之向右后方扭转，抱拳举至右腮侧停住，面向右后方（西北方位），目光尽量向后方扫视；与上肢和转体动作的同时，右腿屈膝成弓步，身体重心移至右腿；左脚脚跟提起、拇趾点地，成半弓步，并以左大腿根部向右腿根部相靠（图 11-26）。至此完成右后方礼拜状的姿势。

#### 6. 左前礼（图 11-27~30）

(1) 紧接右后礼完成势，腰向左转，带动抱拳随着转体顺势由右后向身前下压至脐中（图 11-27），然后开拳，两手成阳掌（掌心向上）左



图 11-25

右展开；左手向左上方弧形伸出，高于头顶，掌心向天；面向左手方向（东南方位），目光注视掌指所向上空；右手向右下方弧形伸出，掌心斜向天；意念两手掌劳宫穴吸天阳；与身躯和上肢动作的同时，左脚随着转体顺势弧形向左前方迈进一步，屈膝成左弓步，身体重心移至左腿；右脚脚跟提起、拇趾点地，屈膝成半弓步，并以大腿根部向左腿根部相靠（图 11-28）；



图 11-26

(2) 接着，身躯后坐，右腿屈膝成后弓步，全身重心落于右腿；左腿成虚步（脚跟提起、脚尖点地），左腿根部向右腿根部相靠；与躯干和下肢动作的同时，左手按照原来伸出的路线回收至胸前膻中穴，右手沿右外侧由下而上、过头



图 11-27



图 11-28

顶、再向身前划一大圆弧，与左手在胸前相合，成抱拳势（左手在下、右手在上，两手虎口交叉成八卦太极形）；面向左前下方，目光注视左脚尖前方位（图 11-29）；

（3）然后，以右臂推动左手、以左肘领先（左肘先向上、再向下）弧形向左前方转动，身躯随之向左扭转，抱拳举至左腮侧停住，面向左前方（东南方位），目光注视左前方；与上肢动作和转体的同时，左腿屈膝成左弓步，身体重心移至左腿；右脚脚跟提起、拇趾点地，成半弓步，并以大腿根部向左腿根部相靠（图 11-30）。至此完成左前方礼拜状的姿势。

#### 7. 右前礼（图 11-31~34）

（1）紧接左前礼完成势，腰向右转，带动抱拳随着转体顺势由左前向身前下压至脐中（图 11-31），然后开拳，两手成阴掌（掌心向下）左右展开；右手向右上方弧形伸出，高于头顶，掌心向地；面向右手方向（西南方位），目光



图 11-29



图 11-30



图 11-31

注视掌指所向上空；左手向左下方弧形伸出，掌心斜向地；意念两手掌劳宫穴吸地阴；与身躯和上肢动作的同时，右脚随着转体顺势弧形向右前方迈进一步，屈膝成右弓步，身体重心移至右腿；左脚脚跟提起、拇趾点地，屈膝成半弓步，并以大腿根部向右腿根部相靠(图 11-32)；



图 11-32

(2) 接着，身躯后坐，左腿屈膝成后弓步，全身重心落于左腿；右腿成虚步(右脚脚跟提起、脚尖点地)，右腿根部向左腿根部相靠；与躯干和下肢动作的同时，右



图 11-33

手按照原伸出的路线回收至胸前膻中穴，左手沿左外侧由下而上、过头顶、再向身前划一大圆弧，与右手在胸前相合，成抱拳势(左手在上，右手在下，两手虎口交叉成八卦太极形)；面向右下前方，目光注视右脚尖前方位(图 11-33)；

(3) 然后，以左臂推动右手、以右肘领先(右肘先向上、再向下)弧形向右前方转动，身躯随之向右扭转，抱拳举至右腮侧停住，面向右前方(西南方位)，目光注右前方；在上

肢动作和转体的同时,右腿屈膝成右弓步,身体重心移至右腿;左脚脚跟提起、拇趾点地,成半弓步,并以大腿根部向右腿根部相靠(图 11-34)。至此完成右前方礼拜状的姿势。

庆寿功以做完正面、左后、右后、左前、右前五个方位为一遍,可连做四遍。在连做时,第二遍起可免做正面(三作揖)礼,而只做左右前后四个方位的动作即可,连做结束,最后做收势收功。

#### 8. 收势(图 11-35~39)

紧接右前礼完成势,左脚脚跟向里转、踏实,身体重心移至左腿;收右脚向左脚靠拢,两脚跟相并;与下肢动作的同时,抱拳缓缓上举至额头,拳眼对着印堂穴,并深吸气(图 11-35);双臂抬肘高于肩,同时抱拳(拳眼向里)由额前下压至颈下方的天突穴(图 11-36);然后沉肩坠



图 11-34

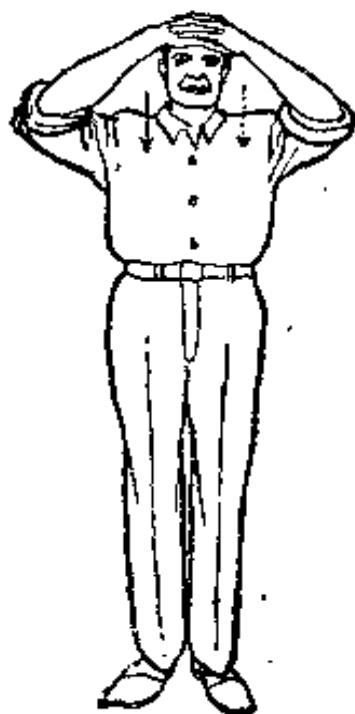


图 11-35

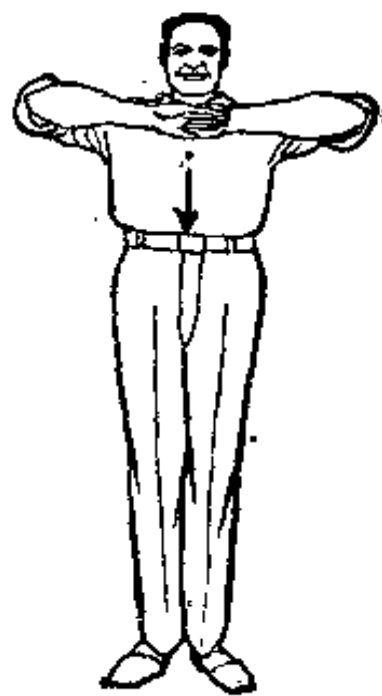


图 11-36

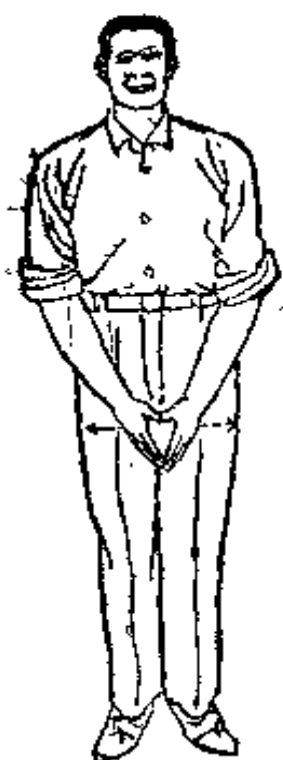


图 11-37

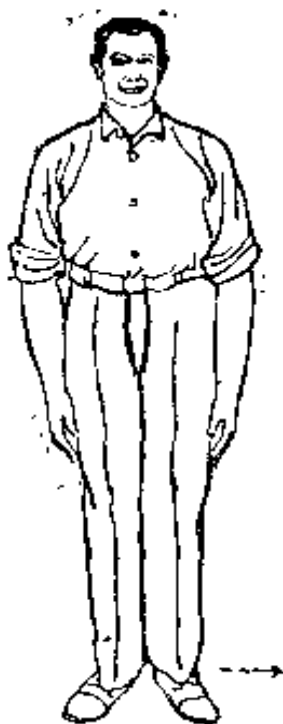


图 11-38

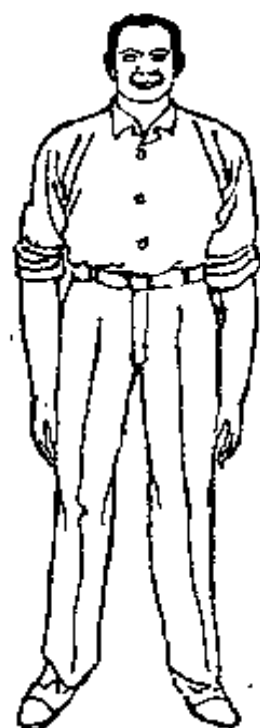


图 11-39

肘、抱拳继续沿任脉下行，至脐中时，抱拳变成阴搭掌（左手掌心搭在右手掌背上，两手掌心向下）搭掌继续沿任脉下行，两手掌在关元、曲骨穴前向两侧分开（图 11-37）；与抱拳下行的同时，缓缓呼气（图 11-38）；最后，左脚向左开立，两脚与肩同宽，自然站立，呼吸恢复自然，庆寿功全功结束（图 11-39）。

## （二）作用

庆寿功同样具有养生长寿术各势功法共同的功效。此功反复地升降开合、肢体导引，用以调理经络， 培补元气，活顺气血，固精养神，有利于防治高血压、心脏病、动脉硬化、脑血栓、胸肋疼痛、神经衰弱症等；对促进胃肠蠕动，改善消化功能和脊柱保健也有良好作用。



## 第十三章

### (第十二势) 还童功

本功在上述各项功法的基础上，再有系统地做功于头部、特别是脸面部位，坚持久练，可使脸部皮肤滋润、细腻，富有光泽，减轻皱纹和老年色素斑，并能醒脑明目，促使思维反应敏捷，达到在精、气、神和思维方面的“返老还童”，故名为“还童功”。

#### (一) 操作

##### 1. 预备势(图 12-1~5)

具体操作和“回春功”的预备势相同。

##### 2. 服气拔节(图12-6~8)

在预备势基础上，两手臂向体前徐徐抬起（掌心向下），同时，开始吸气(图 12-6)；(注

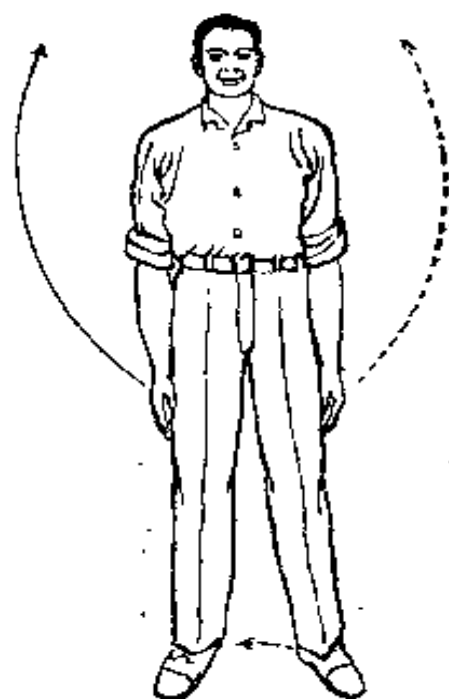


图 13-1



图 12-2

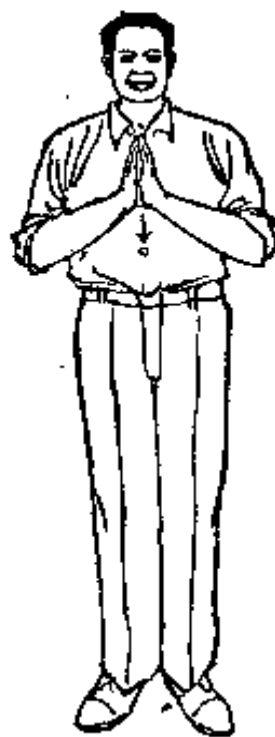


图 12-3

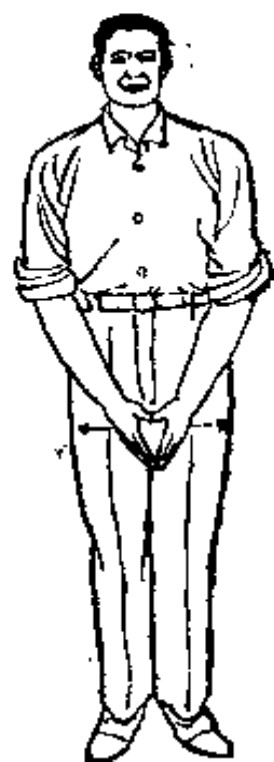


图 12-4

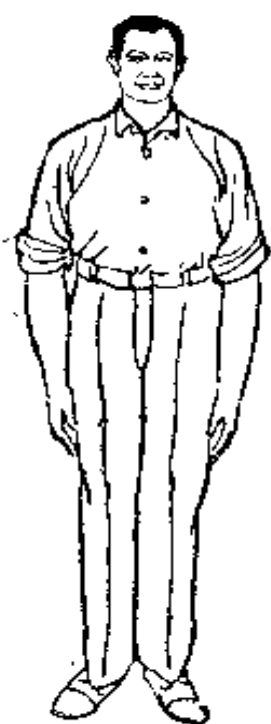


图 12-5



图 12-6

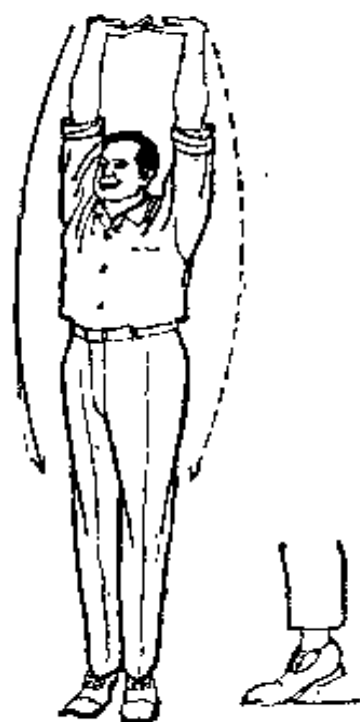


图 12-7

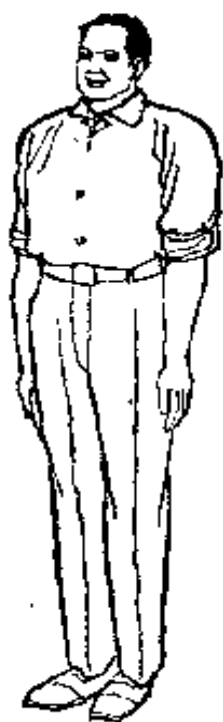


图 12-8

意：这里用逆腹式呼吸，即吸气时小腹内收，呼气时小腹放松。“回春功”中的服气是顺腹式呼吸，即吸气时小腹鼓起，呼气时小腹微收。两种腹式呼吸各有特点和不同的作用，练功者都应学练。）两手臂继续上举，举过头顶时渐渐翻掌，掌心向上（劳宫穴朝天），两手虎口（合谷穴）相对；随着两手上举的同时，两脚举踵（脚跟提起），深吸气（展胸收小腹，尽量多吸天地之精气），吸气要缓慢、细匀、无声；同时，导引肢体（可略使柔劲），使整个身躯上拔：上肢拔上三节（腕、肘、肩），下肢拔下三节（髋、膝、踝）躯干拔颈

椎、胸椎、腰椎（图 12-7）。吸气完毕，然后缓缓呼气（仍要缓慢、细匀、无声），同时，两手翻掌，按原来上举的路线徐徐落下，复归原位；两脚跟徐徐放下（图 12-8）。

以上服气拔节连做 3 次。

### 3. 摩裆擦掌（图 12-9~11）

紧接前势，身躯前倾，两脚并齐，两腿紧夹，双手合掌置于两膝内侧（血海至曲泉穴之间）稍屈膝下蹲，臀部后扬（图 12-9）；然后，以左右胯部牵动两脚跟交叉地上提下落，带动两手掌在双膝内侧摩擦；与此同时，腰部和肩背随着胯部的牵动，自然地配合扭动，头颈也自然配合左右伸缩；呼吸自然；意守会阴部和劳宫



图 12-9

穴(图12-10~11)。如此左右脚跟一上一下为一次，可连做8~16次。

由于摩裆擦掌这一节的整个动作，调动了全身经络(尤其是手三阴、足三阴经和阴跷脉、阴维脉)，直接牵动和刺激有关性腺部位，故认真做好这一节，将有利于从总体上提高人的健康水平。



图 12-10



图 12-11

#### 4. 捂眼运睛(图 12-12、13)

紧接摩裆擦掌后，两脚分开(与肩同宽)，自然站立，身躯徐缓地直起；与此同时，两手仍合掌沿任脉上提，提至大拇指(少商穴)对准眉心(印堂穴)时，两手分开，以掌心(劳宫穴)对准眼睛，捂在脸上(图 12-12)；接着就做三个层次的眼部运动：(1)捂：两眼轻闭，用刚才摩擦生热的两手掌心，捂按眼睛八次；(2)转：紧接捂眼之后，



图 12-12



图 12-13

两手屈指成窝掌，使掌心离开眼睛，但手掌仍不离面部（图 12-13），睁开双眼，左右眼珠同时向顺时针走向缓慢地旋转八次，再向逆时针走向缓慢地旋转八次；（3）展：紧接转睛后，做睁大眼睛尽量向上看（上观自己的发际），再尽量向下看（下视自己的两颊），这样一上一下为一次，连做八次。

由于捂眼运睛这节功是在前功的基础上，再以充满精气的手掌捂按睛明、攒竹、阳白、丝竹空、承泣、四白等眼区的主要穴位，并左右上下转展眼珠，对眼睛的保健和提高视力有显著效益。久练此功，可预防迎风流泪、夜盲症、视神经萎缩、视网膜炎、白内障、青光眼等眼疾。

#### 5、按摩天庭（图 12-14）

紧接前节，两手在胸前擦掌三次，然后用两手的食指、中指和无名指，从双眉中间的印堂穴向上按推，至中指推到发际（神庭穴），两手向左右顺势按摩前额（两手从神庭分开按摩至太阳穴）；（图12-14）这样连续做八次。



图 12-14

久练此功，不仅能防止中老年出现过多的额头皱纹，或使其由深变浅；而且由于按摩和刺激额头部位诸穴位，有利于防治头痛、晕眩、

失眠、眼震颤、三叉神经痛和高血压等症。

#### 6、顺擦鱼尾（图 12-15）

做完前节后，两手在胸前擦掌三次，然后用大拇指下的拇长伸肌（鱼际穴），从两眼角的瞳子髎穴向两侧太阳

穴,脑后方向顺势按擦,连做八次(图 12-15)。

常做此功,可防止或减少、减浅两眼梢出现的鱼尾纹;并由于牵动太阳穴和眉中、眉梢、脸部侧面诸穴位,有利于防治面神经麻痹或颤动、口眼歪斜、三叉神经痛、偏头痛等症。



图 12-15



图 12-16

#### 7. 抹浴双颊(图 12-16)

做完上节,两手在胸前摩擦三次,然后用摩擦生热的双手捂住两边脸颊,手心(劳宫穴)从颧骨位置,顺势向下捂摩抹浴两颊,连做八次(图 12-16)。

用摩擦生热的双手捂摩抹浴两颊,能促进面部血液循环,细胞活跃,常做此功,可使脸面皮肤细腻、滋润、减少皱纹。

#### 8. 按点迎香(图 12-17、18)

做完上节,两手在胸前摩擦三次,将左上肢屈臂抬起,左手掌捂住嘴,拇指卷屈,以拇指尖按点在左鼻叶旁的迎香穴位(左鼻孔不吸气),以拇指的第一节和第二节分别按压住鼻唇沟旁的巨髃和地仓穴位,其余四指轻捂右边脸颊;右上肢屈臂、翻掌,手掌托住下颌(拇指在左、

四指在右、掌腕向外)，右肘置于右肋旁(图 12-17)；然后两手配合在原部位圆转(由左向右方向)按点穴位 8 次，即用上按的左手拇指按点迎春、巨髎、地仓三个穴位，用下托的右手按摩右边面部和颌下的下关、颊车、大迎、廉泉和人迎等穴位；同时，舌头在口腔内随着手的转向，也转动 8 次(图 12-17)。



图 12-17



图 13-18

做完左势，接着交换左右手位置，以右手拇指屈指按点面部右边的迎春、巨髎、地仓穴位，左手翻掌托住下颌按摩左边面部和颌下的下关、颊车、大迎、廉泉和人迎等穴位，包括舌头的转动，方法和要求完全与做左势相同，惟方向相反，连做八次(图 12-18)。

此功因直接按点刺激上述诸穴位，极有利于防治伤风感冒、鼻塞、中风、口眼歪斜、面部神经麻痹、嘴唇颤抖、流口涎等症。

#### 9. 吐信叩齿(图 12-19)

自然站立，全身肌肉放松，作一次松静呼吸，然后双手遮掩口鼻：左右手的拇指紧贴两腮，四指并拢，食指内侧按住鼻梁两边，两手的中指、无名指、小指相合，窝掌，使口前留出一个活动的空间(图 12-19)；然后，张口向外

吐舌(舌尖尽量前伸,使舌根也能拉伸活动)八次;接着再用舌舔上下齿龈八次;最后叩齿八次。

此功主要运动和刺激腮部、舌头(尤其是舌根)、唾液腺、牙龈和牙齿;在舌下系带两侧有两个属于经外奇穴的穴位,称为“金津”和“玉液”,做功时意念和意守这两个穴位,就能津液满口。久练吐信叩齿功,可以防治口干舌燥、咽喉炎、口疮、舌强不语、舌癌、牙痛、牙龈炎等症。



图 12-19



图 12-20

#### 10. 吮液咽津(图 12-20)

紧接吐信叩齿后,两手仍保持原来的姿势,上下唇相合;然后左右上下运动双唇,先作顺时针方向转动八次,再作逆时针斜方向转动八次;最后紧闭双唇吮吸,使津液满口,分三口咽下。

吮液咽津是在按点迎香和吐信叩齿功之后,前两节功已对口腔和唾液腺体充分运动,使唾液分泌骤增,因而转唇吮吸才有满口津液。据有关方面研究,唾液不仅有助调节胃肠功能,促进消化吸收,而且它还能抑制某些致癌病毒。历代道家都十分重视增进唾液分泌的功法,故有“元和功”之称。唐代大诗人杜甫在《幽人》诗中就有“漱漱元和津,所思烟霞微”的佳句。



### 11. “十宣”击面(图 12-21)

自然站立,先将双手在胸前磨擦三至八次,使掌心 and 手指发热;然后以双手指尖的十宣穴(每个手指的顶端),



图 12-21

敲击整个面部肌肤,可从前额、两颊、鼻、唇直到下颌,再由下颌、唇、鼻、两颊回到前额。敲击的节奏以一分钟约 256 次,即 32 个八拍较为适宜。做此功不要少于 32 个八拍。

由于“十宣”击面首先激发着上丹田和面部诸多穴位,极有益于促进头、面气血畅通,可防治面部神经麻痹或痠痛,防治颜面肌肤松弛,保持健美。同时,“十宣”是治疗中风、热病昏迷、咽喉肿痛、手指麻木的重要穴位,因而“十宣击面”动作,对预防上述病痛亦有裨益。

### 12. 抚耳增聪(图 12-22、23)

做完前节后,将两手放在胸前磨擦三至八次,使手掌发热;然后用手掌抚贴住两耳,做上推下抹的运动;上推时用手掌摩擦耳面,可稍用柔劲,让手掌充分按摩耳、耳轮等整个耳面及听会、听宫、耳门等穴位和耳旁的上关、下关穴位;下抹时用手掌摩擦耳背,用劲可稍轻,但要充分按摩到上耳背、中耳背、下耳背,并使拇指按点到耳根下的翳风穴位。这



图 12-22

样一上一下为一次，连做八次（图 12-22）。最后，以双手中指将两耳的耳扇向前按住，食指扣在中指上，用食指滑击耳背、震动耳鼓，连击三次（图 12-23）。

由于抚耳增聪功充分按摩和刺激上述众多穴位，因而对防治耳聋、耳鸣、耳炎等症，均有较好的效益。



图 12-23



图 12-24

### 13. 梳顶醒脑(图 12-24)

自然站立，两手放在胸前磨擦三至八次，磨擦手掌时意念十宣穴。然后用十指的指甲背部，从前额的发际处（神庭穴）起，由前向后轻梳头顶，直至脑后发际，连梳八次（图 12-24）。

用指甲背轻梳头顶，按摩和刺激了头顶的神庭、眉冲、通天、百会、四神聪（在百会前后左右各一寸的四个点）、后顶、脑户等重要穴位，极有利于防治头痛、眩晕、脑贫血、失眠等症；并有消除脑力劳动的疲劳，增强记忆，维护头发等效益。如有时间，此功可多做八次的数倍，效果更佳。

### 14. 按推天池(图 12-25、26)

自然站立，两手放在胸前擦掌生热，擦掌时意念十宣穴，使气贯指尖。然后右手自然下垂于体侧，握固（自

然握拳)，用左手手指对枕骨下的天池部位（道家把枕骨下的风府、风池、哑门、天柱这些重要穴位的区域称为天池），向右向左来回按推、揉捏八次（图 12-25）；接着左右手交换位置，左手自然下垂于体侧，自然握拳；用右手手指对天池部位，向左向右来回按推、揉捏八次（图12-26）。



图 12-25



图 12-26

按推、揉捏天池部位这些重要穴位，不仅极有利于改善头部和脑的血液供应，而且对防治头痛、后头痛、项强、中风不语、半身不遂、神志恍惚、摇头症、肩背痛等，都有较好效益。

#### 15. 顺经浴肢（图 12-27～30）

自然站立，双手在胸前摩擦生热，摩擦手掌时意念劳宫穴；然后顺着四肢经络走向，先浴下肢，后浴上肢。

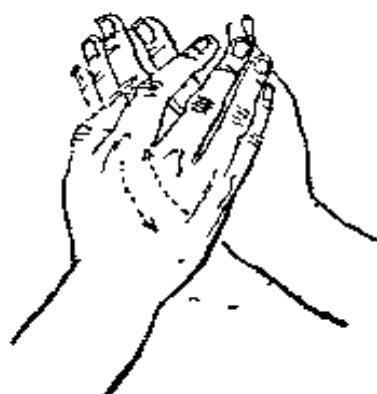


图 12-27

· 顺经浴下肢：屈体弯腰前倾，左右手分别以手掌心按捂住两脚内侧脚踝上沿的三阴交穴位，五指分开，向上摩擦至大腿根部足五里、阴廉穴，两手再沿腹股沟转向后侧臀部；与两手按摩的同时，身躯随着手的

上行而自然抬起然后两手掌心从臀部的环跳穴位起(五指分开),沿两腿外侧向下按摩,经大腿、两膝、小腿直至踝关节下大钟穴;身躯随着双手向下按摩而屈体,弯腰,但不要屈膝下蹲;这样一上一下为一次,连做三次;在做完第三次向下按摩后,再做一下由下而上的内侧按摩,以便顺势向上可接着做顺经浴上肢。



图 13-28

顺经浴上肢:紧接着浴下肢的最后向上按摩,身躯伸直,两手先交叉摩擦手心、手背、手背缝、手腕(图 12-27、28);然后以右手掌放在左手指背上,沿左手外侧向上摩擦,直至肩部的肩髃穴(图12-29);然后将左手臂外旋,右手掌沿左手臂内侧上端的极泉穴,向下摩擦直至手指尖十宣穴;这样一上一下为一次,连做三次。接着交换左右手,以同样一上一下的方法,用左手



图 12-29

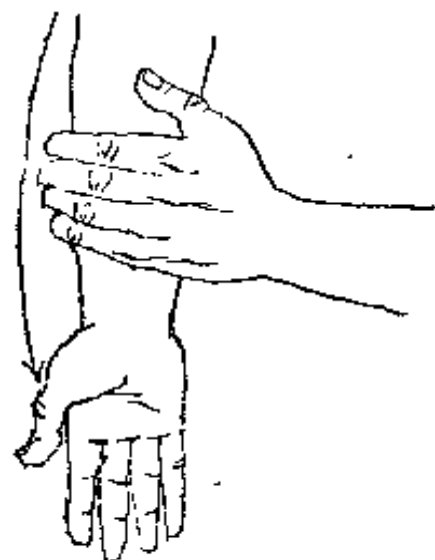


图 12-30

掌摩擦右手臂(图 12-30);连做三次。

四肢十二正经的走向是,足三阴由下而上走两腿内侧而上体,足三阳由上而下从头部向下再走两腿前后和外侧;手三阳由下而上走手臂外侧,手三阴由上而下走手臂内侧。通过顺经浴肢功法,可进一步激发十二经气,充盈奇经八脉,从而使全身更好地归顺气血、平秘阴阳、活络筋骨、敏捷思维、轻健手足、心旷神怡。因而道家把最后一节的这种功法名为“大顺功”,是很有道理的。

#### 16. 收势(图 12-31~36)。

双手向两侧作弧形上举,合十,左脚跟向右脚跟靠拢,深吸气;意念青春,面含微笑(图 12-31);合掌下行,同时缓慢呼气(合掌在膻中穴前稍停)(图 12-32);合掌继续下行,然后两手掌从关元、中极、曲骨穴位前分开(图 12-33);两手掌继续分开于两体侧,如立正姿势,全身肌

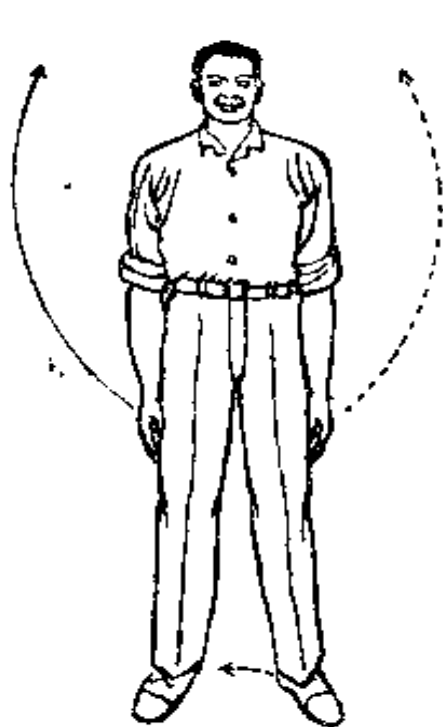


图 12-31

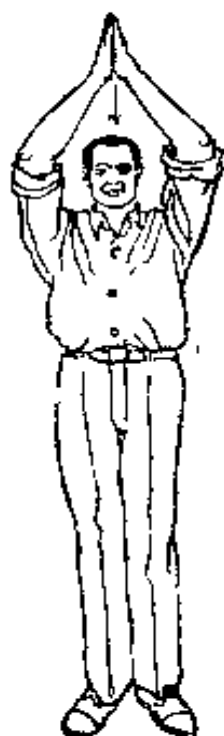


图 12-32



图 12-33

肉放松,作三次深呼吸(图 12-34);最后两脚分开与肩同宽,自然站立,呼吸恢复自然,全功毕完(图 12-35、36)。

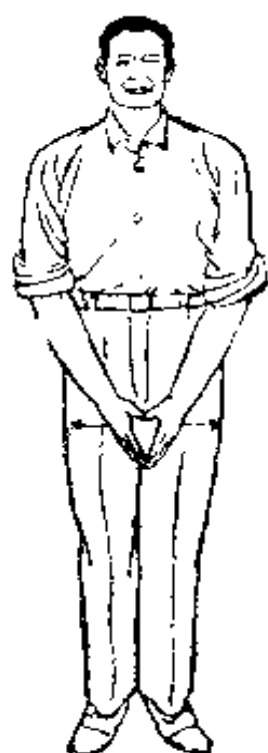


图 12-34

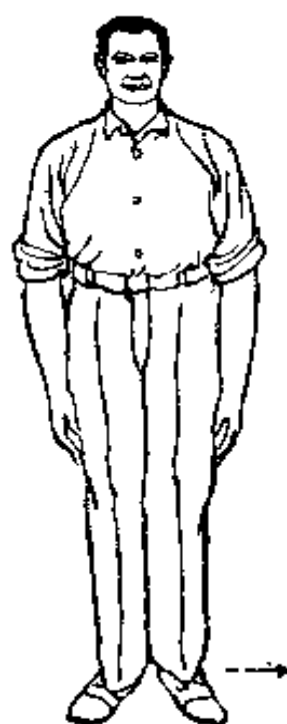


图 12-35



图 12-36

## (二) 注意

1. 头为诸阳之首。还童功的整套动作,系统地按摩到了头、额、面、项、耳、目、口、鼻、齿、舌的大量重要穴位,它除了能保持颜面的健美外,更能使诸阳升平、百脉调顺、气血畅通、精神充足,是健身长寿术的一个重要组成部分,因而不能忽视,必须把此功的各个小节顺次做好,以取得完美的效果。

2. 还童功十六个小节是一个有机的整体,而其中的“摩裆擦掌”则是此功的根基,这一节也是健身长寿术功法的独特的精华之一。认真做好这一节,就能显著提高还童功其他各小节的生理效应,如果疏忽这一节,就将会

使其他各小节的效益逊色。

3. 在还童功各小节规定的做功次数,是一个最少的限度。学员可根据自身的具体情况,对某几小节如感到特别需要,可适当增加该小节或几小节的做功次数(如二个八拍、四个八拍),以提高特定的效果。

4. 还童功虽是健身长寿术整套功法中的一势功法,但它又是一个相对独立的完整功法,因而可作为脑力劳动者工间、课间的一种较为理想的保健操。做一次还童功能使人消除疲劳、头脑清醒,有益于提高工作和学习的效率。

5. 要充分注意发挥美好意念的积极作用,在做还童功的整个过程中,要始终贯穿“面含微笑,意念青春”的总的意念(如同第一势“回春功”的意念),还应着重多回想自己青春年华时面部的丰彩,这对面颜“还童”有一定的良好效应。

## 第十四章

### 练 功 须 知

为了学员能较好地掌握十二势功法，有一些必须注意的事项，简述如下：

#### **（一）要树立信心和决心**

道家这套动静双修、精气神形齐练的养生长寿功法，是祖国古代光辉灿烂的文化宝库中一朵鲜艳的奇葩，也是人体科学中的一个瑰宝。作者诚恳地奉告读者：健康、长寿、智慧、幸福的门径已经展示在您的面前，启开门径的钥匙和使用的方法也已为您提供——但诸君能否使用这把钥匙，让自己迈进幸福的门径，关键的一着，就看您是否真正有信心和决心。只要您能真心诚意地决心学练健身长寿功法，有信心练成功，您就具备了向健康长寿、智慧常青的幸福大道迈进的基本条件。

#### **（二）要持之以恒**

道家秘传的养生长寿术，要掌握其各势功法的真髓，取得理想的效果，在有了信心和决心的前提下，贵在坚持



锻炼。请不要抱“一蹴而就”的侥幸心理，也不要忽冷忽热地对待，更不应浅尝辄止，最要紧的是持之以恒。“熟能生巧”，“百炼成钢”，“功夫不负有心人”，这些古老的格言，同样可以用作学练养生长寿术的座右铭。这里讲的持之以恒的含义，不只是对功法的掌握而言，更主要的是包括练功的效益。养生长寿术的练功效益讲究日积月累，逐渐地由量变的聚积，引起自身新的质的变化，达到更高的健康水平。反之，如果学练了一段时间，取得了一定的效果就停止练功，那末已有的优势会逐渐消失，已获得的成效会化为乌有。愿君引起重视。

### **(三) 要量力而行**

本书介绍的养生长寿术功法的运动量，可分为大、中、小三档，能普遍适应不同性别、不同体质的中青年和老年。这套功法运动量的大、中、小主要体现在各势功法架子高、中、低的不同形式上。即做功姿势的腰腹扭摆、四肢展开和屈膝程度小，为高架，运动量小；反之，腰腹扭摆和四肢展开程度大、屈膝较低，为低架，运动量就大；介乎两者之间为中架，则运动量适中。在学练过程中，务请诸君根据自己的体力和健康情况，从实际出发，量力而行。初学练时宜架子稍高，尤其是高龄老年更要注意，以免“过犹不及”，影响练功效果，颇为惋惜。只要根据各自的实际情况，量力而行，每次练功后都会有轻松愉快、精神焕发之感；用力过度则会做功后一时感到疲劳（当然出现疲倦现象也不必顾虑，休息一下即会消除），我们总是应争取练功的最佳效果。就一般而言，青年人可学练低架，中老年以学练高、中架为宜。

#### **(四) 要循序渐进**

养生长寿术既然是一种科学的深入浅出的运动形式,我们学练时就必须把握由浅入深、逐渐提高的科学方法,切勿操之过急。经验表明,遵循下述顺序,能使学练养生长寿功法获得较大成功,而避免走弯路:①先看书面文字阐述或听教练的介绍,领会精神;②每势功法的学练,要先认真学好分解动作,再练习连续动作,切勿跳越分解动作而直接练连续动作;先学好姿势,再强调意念,切勿只顾姿势而不重意念;③先少学练几势,练得功基扎实了,再添练几势,稳扎稳打,逐步扩大战果,以获得较理想的效益。如果不是循序渐进,求效心切,急躁冒进,往往欲速则不达,造成夹生饭;夹生饭必然功效不显,则又会削弱学练的信心,往往会因此中断练功,结果是全功尽弃,岂非可惜!

#### **(五) 要精益求精**

当您把某一势功法学会了,并能做得比较准确以后,就要对自己提出精益求精的要求。应该要求自己做功的姿势达到柔软、圆满、缓慢、连贯。这样不仅姿势优美,还由于动作做得充分而直接提高功效。养生长寿术要求动作圆满和柔软(动作的圆弧形是人体生理规律的要求,柔软则是生命的青春现象),能使肌肉放松,气血流畅,关节、肌腱以及内脏等各部分组织,得到良性的刺激和按摩;而动作的缓慢和连贯,加上意念的导引,就能调动精气绵绵不断地循经络运用,调节大脑和整个神经系统,滋养身体各个部分的组织,从总体上提高健康水平。由于这样优美的形式和良好的内在效应的和谐统一,就使人做一次功,好似获得一次美好的艺术享受。当然,不要自

满做好姿势而止步，还须逐渐达到精益求精的要求。

### **(六) 要注重意念**

养生长寿术的每势功法，都是动静双修、形神融合的。形为载体，神为主宰；人体的一动一静无不受意念的支配。在做功过程中，要十分注意善于发挥美好意念的暗示作用。在前述各势功法中，都强调了首先要意念青春、面含微笑，这是养生长寿秘术的一大特点和优点。它使练功者在正功前的预备势中，就用美好意念，为自己做功创造了一个良好的精神境界：仿佛感到自己正处于青春年华，体内充满了欣欣向荣的活力，体外周围环境春意盎然，心神无比愉悦地来接受一次青春的陶冶。象这种结合功法内容的美好意念的暗示，会使主观境界出现良好情绪，给大脑皮层和中枢神经以良性刺激，促进气息平和，血脉流畅，肢体灵活，举止轻松，使各势动作做起来感到很舒服；而这些舒服的做功动作又反馈大脑皮层和中枢神经，使身心更加愉悦、舒畅，这样的良性循环，对祛病健身、延年益智，确实十分有益，请学练诸君好好体会。

### **(七) 要掌握时间**

这里须要注意两个问题：一是每次学练多少时间为宜？二是在什么时候练功最佳？

学练养生长寿术，既不需要象练某些拳术那样，每次一定要把一套练完；也不是象某种气功，时间做得越长越好。养生长寿术只要求一天练一、二次即可，每次练一刻钟至二十分钟为宜。一般中老年做养生长寿术功法十五分至二十分钟，正好是气血流畅，浑身热呼呼，精旺神足之际，就此收功，效果最佳。如果没有时间，每次练功五、六分钟，也有较好效益。切勿练得时间过长，出现疲劳、

困倦，反而耗损精力。

在练功的时间选择上，养生长寿术没有严格的限制，一般只要注意饭前一刻钟和饭后一小时内忌练之外，其他时间都可以。但从长期探索、实践的经验来看，在临睡眠之前和睡醒之后，这两个时刻练功，效果最佳，临睡前，一天的工作和学习都已处理完毕时，思想容易入静，容易取得较好的练功效果；尤其是练功完毕，气血畅通，不仅能提高睡眠质量，更能使全身各部分组织，从大脑、神经系统到肌肉、骨骼、脏腑等，都得到良好的滋养和修复。这是做养生长寿术功法的最佳时间。再一个极好的时间是，睡醒起来就抓紧时间做功。这是由于经过一宿休眠，各部分组织细胞都得了休养生息，认真做功就有利于产生良好的生理效应。实践表明，早晨起身就做养生长寿术功法，能使人一天保持良好的精神状态。养生长寿术练功最佳时间的选择，是和古人练功经验相印证的。道家认为一昼夜十二个时辰中，以子（夜间 11 时至凌晨 1 时）、午（中午 11 时至下午 1 时）、卯（早晨 5 至 7 时）、酉（下午 5 至 7 时）四个时辰练功效果良好，尤以子时为最佳。所以，学练养生长寿术诸君，可根据自己的具体情况，选择练功时间。作者建议：如果您一天只练一次，就可在睡前和醒后这两个时间任选一个；如果你能在睡前和醒后各练一遍，这就最为理想；如果您在工作、学习的间隙中，插做三、五分钟时间，则能起积极的生理调节作用，有助于提高您的工作和学习效率，也是极有益之举。

#### **（八）要注意日常生活的配合**

以上七点是关于学练好养生长寿术本身所要注意的事项，第八点则要讲一下与练功相配合还必须注意的一

些问题。人体是一个巨系统，人的健康长寿是由许多因素造成的。道家秘传的养生长寿功法对健身长寿确有巨大的积极作用，但毕竟不是绝对的和孤立的，还必须有其他诸种因素的配合，才能更好地显示出它的优异功效。经验证明，在修练养生长寿术功法的同时，在日常生活上，应该注意经常保持健康的心理和愉快、乐观的情绪，注意劳逸的适度，注意适当的营养，患病必须及时治疗等等，这样使练功和日常的保健相得益彰，就能达到更高的养生长寿的目标。还有一点必须强调的是，做功以后，应注意节制房事，切勿过度。道家主张在练功上要“温肾养精”，而在生活上须“节欲闭精”。这样开源节流，就能使人精旺神足，元气充沛，焕发青春；否则，不抱正确的态度，无异戕害自身，就不可能达到养生长寿的目的。望学者万勿疏忽。

## 附录一：十四经分布循行概况

十四经是指十二经脉〔即手三阴经（手太阴肺经、手厥阴心包经、手少阴心经）、手三阳经（手阳明大肠经、手少阳三焦经、手太阳小肠经）、足三阳经（足阳明胃经、足少阳胆经、足太阳膀胱经）、足三阴经（足太阴脾经、足厥阴肝经、足少阴肾经）的总称，属“正经”〕加上任脉、督脉（属“奇经”）合称十四经（图 13-1）。

### 一、十四经分布概况

大致分四肢、头身和脏腑三个部分：

#### （一）四肢

根据“内为阴，外为阳”的原则，将上下四肢的内侧称为阴经，外侧则为阳经。所以在阳面的为手、足三阳经，在阴面的为手、足三阴经。而每一个侧面又分前、中、后三行，如下：

阴 面			阳 面		
太 阴	……前	行……	阳 明	……	
厥 阴	……中	行……	少 阳	……	
少 阴	……后	行……	太 阳	……	

十二经在四肢末端的分布情况：

手三阴：手太阴到拇指；手厥阴到中指；手少阴到小指桡侧。

手三阳：手阳明起于食指；手少阳起于无名指；手太

阳起于小指尺侧。

足三阳：足阳明到第二趾；足少阳到第四趾；足太阳到小趾。

足三阴：足太阴起于拇趾内侧，足厥阴起于拇趾外

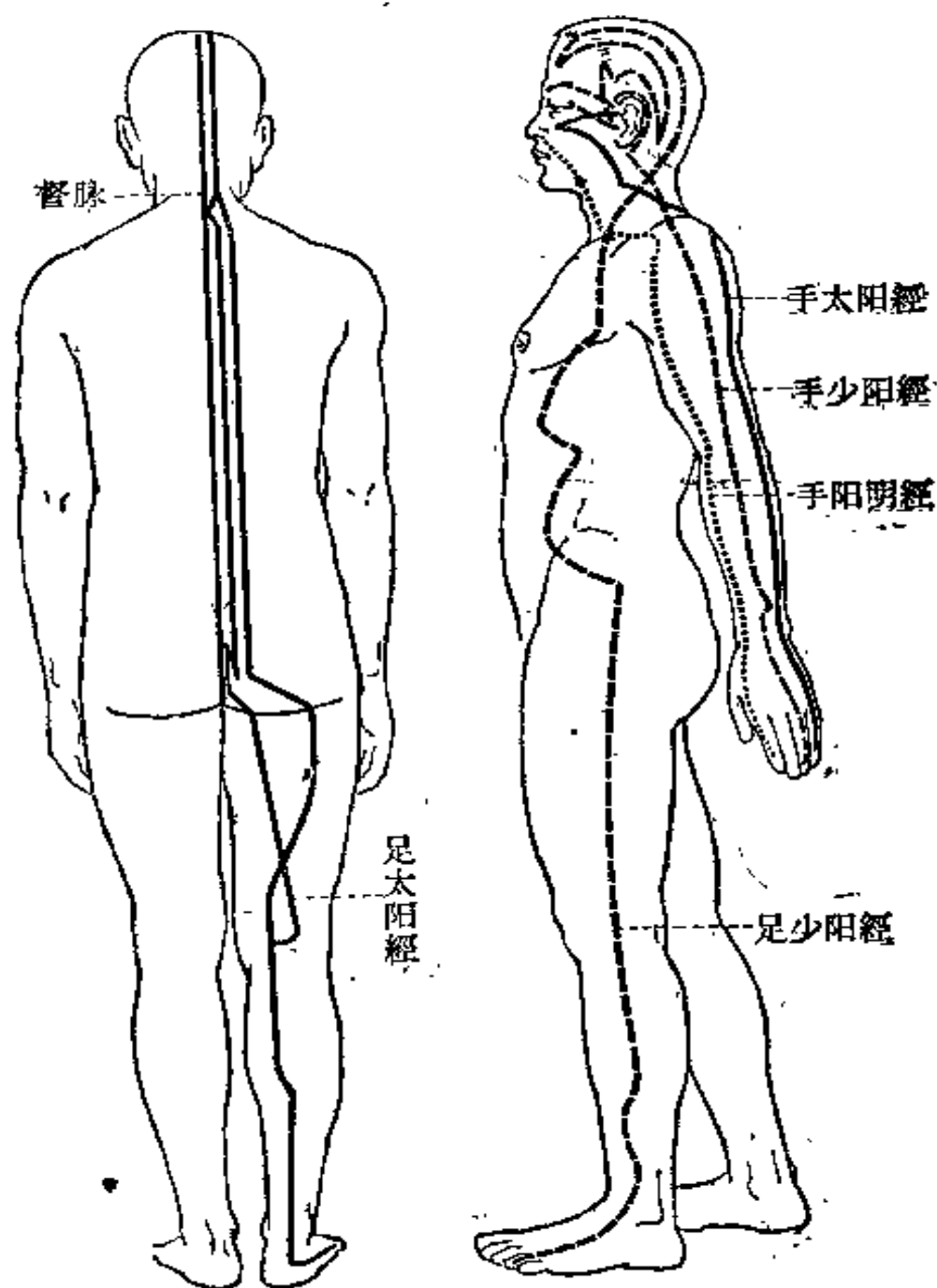
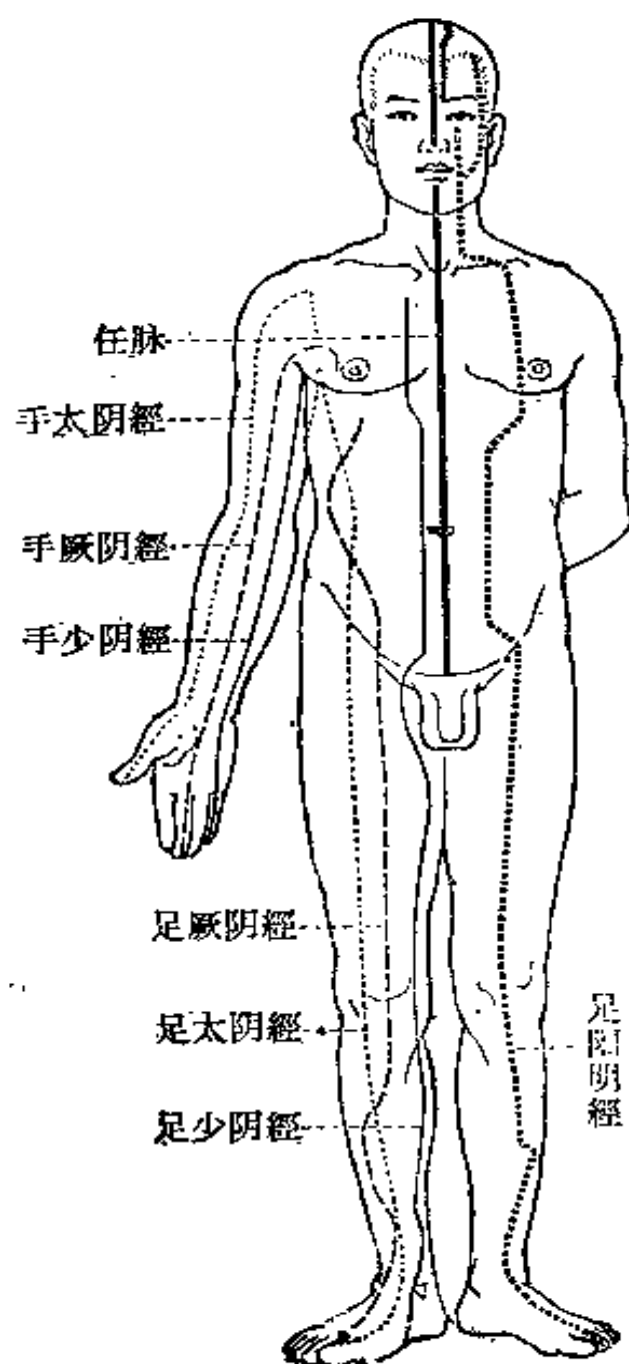


图 13-1 十四经分布循行示意图

侧；足少阴起于足心小趾。

## (二) 头身

头身部分经脉的分布如下：



手之三阴：从胸走手

手之三阳：从手走头

足之三阳：从头走足

足之三阴：从足走腹

手之阴经的路线均起于胸部：手太阴出于胸侧；手厥阴出于乳旁；手少阴出于腋下。

手三阳经的路线均走到头面：手阳明经到达鼻旁；手少阳经到达耳部；手太阳经循肩胛到耳前。

足三阳经的路线均起于头面：足阳明经起于目下，经面部行颈前循胸腹至下肢；足少阳经起于目外眦，经颞颥、项侧、胸胁侧至下肢；足太阳经起于目内眦，经过头、项、背、腰至下肢。



足三阴经的路线均走到胸腹：足太阴走到胸腹外侧；足厥阴过阴器至胁肋下；足少阴行下肢内侧到胸腹内侧。

任脉起于胞中，出两阴之间，行于腹部、胸部正中，经颈部到达下唇齿。

督脉起于胞中，出尾骨下，行于腰背后正中经项后到达头顶下入上唇齿中。

### （三）脏腑

经络与脏腑的关系十分密切，《灵枢·海论》载：“夫十二经脉者，内属于府藏，外络于肢节。”不仅说明经络与脏腑的关系，而且提示水谷的精微等是通过经络而灌溉于四肢百骸的。《灵枢·本藏》又说：“经脉者，所以行血气而营阴阳，濡筋骨，利关节者也。”它又指出了经络具有运行气血，调节阴阳和濡养全身的作用。根据“脏为阴”、“腑为阳”的原则，手足三阴经属于五（六）脏，手足三阳经属于六腑。即手太阴肺经与手阳明大肠经相表里；足阳明胃经与足太阴脾经相表里；手少阴心经与手太阳小肠经相表里；足太阳膀胱经与足少阴肾经相表里；手厥阴心包经与手少阳三焦经相表里；足少阳胆经与足厥阴肝经相表里。十二经脉互为表里，相互间有络脉相联系。即互为表里的阴经与阳经在体内有属络关系，阴经属于脏则络其相对应的腑。阳经属于腑则络其相对应的脏，如手太阴肺经属肺络大肠，手阳明大肠经属大肠络肺等等，说明在脏腑络属的联系中更显示出阴阳表里的重要作用。

### 二、经脉的脏腑、表里、阴阳及其流注概况（见下表）

(——→ 示传注, ←·····→ 示络属)

脏 · 里 · 阴			腑 · 表 · 阳		
太 阴	手	肺	——→	大肠	阳 明
	足	脾	——→	胃	
少 阴	手	心	——→	小肠	太 阳
	足	肾	——→	膀胱	
厥 阴	手	心包络	——→	三焦	少 阳
	足	肝	——→	胆	

经络不仅在正常人体中具有运行气血滋长生化的作用,这无疑起到抗御外邪,保卫机体健康的功效,而且当病邪侵入,生理机能逆转的时候,人体的正气还须依靠经络的运行,来重整体内的荣卫气血,从而达到驱除病邪。

学员读了本文十四经循行概况介绍,可能有助于理解道家秘传功法之所以重视疏通经络的重要意义,或可进一步明确持之以恒加强锻炼,必能获得祛病健身、延年益寿的道理了。

## 附录二：道家功法疗效选摘

近年来,道家秘传养生长寿功法,在国内外已引起较强烈的反响,国内(包括港澳等地区)和美国、日本、菲律宾、马来西亚、印尼等国家,先后已有二十多种报刊杂志

作了介绍，有的还出版单行本。北京电视台于一九八三年春曾作过二十分钟的专题报道。1984年10月16日，由谢觉哉夫人王定国和著名生物学家牛满江教授为名誉会长、边治中先生为会长的东方健身长寿术传授中心在北京成立，人民日报、光明日报、健康报、中国日报、中国新闻、团结报、旅游报、中国老年、北京青年报等报刊，都作了报道和介绍。学练了这种功法的各界人士，普遍反映给他们“带来了健康和幸福”，认为对防治某些疾病的“疗效是药物所无法比拟的”，“愿这种养身功法为全人类的健康长寿造福”！

世界著名的美籍华人生物学家牛满江教授认为，边治中先生所倡导和传授的这种养生长寿术，“是从中华民族悠久的历史宝库中挖掘出来的强身长寿的宝贵经验，是人体细胞养生术，也可以称之为‘返老还童术’。”牛满江教授还说：“我学练这种功法已四年，受益非浅，真诚地希望此术能在世界开花，使全人类受益。”

许多学练养生长寿术功法的中老年，往往原来体弱多病，有的甚至一身同时兼患几种慢性病，他们坚持练功以后，似乎得到了“综合治疗”，诸病祛除，甚至出现“返老还童”（即在精气神和精神状态方面回复如年轻时期）的现象。

上海工业系统一位高级工程师汪先生，现年六十二岁，因患多种慢性疾病，身体十分虚弱，不仅夜间常出冷汗，白天也时有虚汗，整天腰痠背痛。尤其是三十多年来的过敏性结肠炎，深受折磨，每天大便最少三、四次，甚至一天七、八次，不知作过多少次治疗，服用过多少药物，终是不见好转。三年前还出现声带肿痛，讲话声音日益嘶

哑，常常讲两三句话就失声，工作中只能与人笔谈。经过不少医院用多种手段检查和治疗，一直没有明确的结论和积极的疗效，成了一种“疑难杂症”。汪先生经友人介绍学练了边治中先生倡导的养生长寿术，每天坚持做“回春功”、“上元功”等几势功法，早上起床后和夜间临睡前各做一次，每次二十分钟左右。坚持做功两个多月后，汪先生竟一改原来脸黄而虚肿的病态，变得面色滋润而光泽，大便一日一次，偶而两次；食欲增进，虚汗不再现，讲话声音恢复，精神充沛，步履轻松，腰痠背痛和其他一些“小毛病”也在不知不觉中消失。汪先生说：“养生长寿术有这样的显著功效，是出乎人们意料的。我非常感激边治中先生贡献出这种宝贵功法，并希望进一步传播，增进人民健康。”

不少获得减肥疗效的受益者，以满怀喜悦和感激之情，向边治中先生报喜。首都一位萧女士，是个年轻的妈妈，她的信上说：“年青人谁不希望有一个健美而匀称的体型，但自我结婚和生孩子以后，体重从九十多斤增加到一百二十多斤，体型臃肿，腹部鼓起的那一层厚厚的脂肪，使我烦恼、发愁。当我在无可奈何的时候，经人介绍，我学练了养生长寿术的龙游功等功法，早晚各练一遍。经过几个月的坚持练功，我惊奇地看到自己的体态又轻盈和苗条了，体重回复到九十多斤。我衷心感谢边老的功法，不仅能祛病强身，而且还能使人减肥健美。”另一位北京商店的青年营业员许先生，因过于肥胖，粗腰大肚，脸胖得象有两个下颌，由于身体笨重，工作时很容易疲劳，而且健忘，精神不振；又因女青年都嫌他太胖而同他疏远，所以使他很苦恼。后来他发奋学练养生长寿术功法，

仅几个月时间,体型明显变化:腰、臀部位大大减肥,双下颌不见了,脸色红润,全身肌肉结实,记忆好了,反应也灵敏,俨然成了一位英俊的青年。他十分感激地告诉边治中先生说:“我现在已经有了一很好的、漂亮的女友了,要是从前那股丑相,谁肯和我谈恋爱呀?!”这都是您老所教功法的威力!”更多的中老年学练养生长寿术功法后,减肥效果也极显著,一般的特点是:腰、腹、臀部的脂肪大为消减,而肩部和胸部肌肉坚实、以至增厚;因而他们往往腰围比原来小5至10厘米,个别的减小15厘米,腹部臃肿的胀感消失,体重则下降不多。难怪一位中年练功者风趣地说:“边治中先生的功法,使人多余的脂肪转化为肌肉,长到身上应该长的地方去了!”

一些高血压或前列腺肥大的患者,坚持学练养生长寿术后,大都体质增强,血压正常,前列腺肥大引起的症状消失。北京一位音乐家赵老说:“我是老病号,高血压已40年,‘文化大革命’期间高达31.9/22.61kPa\*,长期降不下来,各种药都不见效,好的情况也有25.27/14.63kPa,今年年初学了边老教的道家秘传回春功,血压就稳定在18.67/11.97kPa~17.29/10.64kPa。”他热情称颂道家的这种功法,并希望它在国内外得到进一步传播。上海某高校的一位老干部陈先生,现年60岁,多年来患高血压症(经常在23.94/14.63kPa,有时更高)并伴有尿频、尿急。练了“回春功”和“龟缩功”等三个多月,血压就稳定在17.29/11.31kPa左右,小便正常,且完全能控制,精力、体质和视力都明显提高。他高兴地说:“这样有效的功法我还没有遇到过!”北京有位居民柳长云老先生,今年九十高龄,前几年因腿跌伤,几个月不便行动,使

原来的前列腺肥大症严重起来，造成尿失禁和滴血尿，疼痛难忍，医生只好为他插管导尿。柳老先生后来学练了养生长寿术一些功法，近年来，他尿道畅通，小便正常，走路灵活，食欲良好，记忆力增强，他赞扬“边老的功法使我大大提高了生命力。”

坚持学练养生长寿术，对心脏病有积极疗效。北京某工厂一位化验员刘女士，她自述练功前后的变化：“我是先天性心房间隔缺损，从三岁起就在阜外医院诊断和治疗，二十几年来，药片吃了上万，偏方用了上百，仍经常发病。发病时：心口痛，胸发闷，嘴唇发紫，全身无力，到了冬天，更是心慌、气短、恶心，两腿沉重；而且感冒老是缠着我，有一次男朋友陪我去看病，医生悄悄地告诫我：最好不要结婚，曾经有个姑娘没听忠告，结果被心脏病夺走了生命。医生的忠告，使我思绪茫然。后来在我朋友的推荐下，我学练了边老的功法，一个多月就感到全身轻松多了，三个多月后没有发过病；坚持练功至今两年多了，原来的一些病态现象消失了，药不吃了，甚至连上班赶车有时跑一阵，也不觉得心慌、气短，心脏的急跳也很快恢复平静，冬天也不感冒了。结婚一年多来，一直健康、幸福。”刘女士说：“心脏病患者有福音了，这个福音就是边治中先生传授的养生长寿术，我摆脱心脏病的过程，就是一个有力的证明。”

学练养生长寿术中的蟾泳功和龟缩功，使一些“大脖子”患者获得了显著疗效。请看北京傅女士的来信：“十年前，我上中学时，就发现脖子比别人粗，医生认为是女子青春期的现象，以后会好的。到了1980年，我来北京工作时，不但不见好，反而越发严重了，脖子两侧鼓鼓的，

象挂着鸡蛋似的；而且经常心慌、头晕、饥饿、身体虚胖。我身高 1.6 米，体重却 136 斤。北京首都医院诊断是患甲状腺肥大症，连续吃了几个月中药和西药，都不见效。医生只好劝我手术治疗。我考虑手术后脖子上留下长长的伤疤，怪难看的。正在犹豫之时，边老教我练养生长寿术的蟾泳功，我满怀希望，认真学练，每天晚上睡前练五至十分钟。两个月后，心慌、头晕、饥饿感都减少了。半年之后，脖子两侧明显变小，心慌、头晕、饥饿感等症状完全消失，体重下降了 20 斤，回到老家，家里人几乎认不出我来。再到首都医院复诊，医生认为基本痊愈。我心里真高兴，全靠了蟾泳功，免得我脖子上留下那难看的伤疤。”

学练养生长寿术功法，也使一些肠胃病、消化功能衰弱的患者恢复了健康。国务院煤炭工业部一位离体干部胡老，已年逾古稀，曾患三十余年胃病，无论怎样吃药、住院，还是每天胃痛，饮食很少，消化不良，身体十分虚弱。今年年初开始学练了边老教授的回春功等几势功法，一个多月后就胃痛消失，食欲正常，消化良好，精神焕发，体质增强，本人和亲友，都甚感惊奇。北京西城区干部李先生，多年来经常腹泻，虽多方诊治，始终无效，脸黄肌瘦，精力不济，高高的身材，体重却只有 90 余斤。而学练养生长寿术功法仅五个多月，腹泻就消除，大便正常，健康状况良好，精力充沛，体重也增加了 20 余斤。上海闸北区大统路一位知识青年小张，因患严重胃病，身体过于消瘦，高校招生和几处招工都由于体检不合格而未被录取。后来学练了养生长寿术，不到半年，胃病基本痊愈，体重增加，精力旺盛，体检合格，已被该区工厂录取。他来信激动地感谢“边治中先生的功法，使我重新获得了前途，

我一定努力学习和工作，为四化建设多出力！”

还有许多练功受益者反映，坚持学练养生长寿术，使他们多种多样的病患消除了，或基本好转了。北京某建筑单位的一位采购人员李先生，因患肾结石，经常腰部痠痛，学练“回春功”和“八卦功”一年，就结石消失，恢复健康，全家人皆大欢喜。上海一位出版社的中年编辑刘先生来信反映，他“原来有颈椎、腰椎肥大，经常作痛，练养生长寿术二个多月以来，一直没有再发。过去还心动过缓，练功后现已趋向正常，精神和体力都比过去好。”上海普陀区一位退休工人沈阿姨，现年六十五，患严重鼻炎近四十年，经常鼻塞，每天要用四、五条手帕揩浓鼻涕。自从学练了“回春功”和“还童功”等功法，不到一年，鼻炎显著减轻，她非常高兴地说：“养生长寿术真有道理，我练得还不大象样，几十年的鼻炎基本上控制住了，鼻孔通气了，一天用一条手帕就够了，精力也足了，人也好象变得年轻一点了！”

北京中医研究院广安门医院原院长、现任该院顾问组长徐仁和先生和广安医院院长张殿华先生都认为，边治中先生所倡导的养生长寿术十二势功法，“是中国古代道家健身、防病的宝贵文化遗产中提炼出来的，其功效有它的独特之处，尤其是对性机能衰弱的疗效，是医药所不能与之相比的。”年已古稀的张殿华先生学练了养生长寿术功法，使他“老年斑明显减退，体质增强，显得年轻一些并有活力。”因而深有感受地热情称赞“边治中先生的这套全身性的柔性功法，尤其适合老年和体弱者。此种功法，不分季节和天气变化，不需要特定场所和设备条件，确系广大人民防病治病、健身延年、简便有效的良好练功



法，有独到之处，有推广价值。”实际上，徐老和张老的亲身感受，也正是六、七十岁的老年人学练养生长寿术功法后的共同感受，他们中出现由衰弱而转为健康、由老态龙钟变得灵活而有朝气、增强了记忆，推迟了衰老，这些现象是普遍的。

养生长寿术对防治性功能病症方面，不只是对中老年有效，对青壮年同样有显著效益。北京一位机械厂技工戴某，二十九岁，由于体弱而操练某种运动功法损伤了身体，造成睾丸萎缩，性功能丧失，小腹下部经常疼痛，胡须脱落(嘴唇上只有绒毛)，男性性征明显退化。经多处求医，打过许多针，吃过许多药，只有短暂的刺激作用，没有切实的疗效。戴某说：“我当时真想死去！可是又想到我是个独子，未婚妻正好也是个独女，我一身系两家，怎能忍心抛弃两家呢？！然而病痛已经使我变得好象皇宫里的二太监，我正象是在死亡的门槛前徘徊。在绝望中边老教授我养生长寿术的功法，这种功法真有神奇的回春之力；我练功两周就出现性冲动；四个月后双睾丸均恢复正常，胡须也开始滋生；六个月后我好似换了一个人，身强力壮，精神充沛，精力过人。边老的功法给我带来了健康和幸福，为两家人带来了喜悦！”

在给边治中先生大量的练功受益者的信件中，对功法使他们恢复和治好了有关性功能方面病痛的事例不胜枚举。北京、辽宁、上海、江苏、山东等地不少阳萎、早泄、滑精、精索曲张等患者，由于病痛不仅自身痛苦，而且大都引起家庭不和，有的夫妻分居，有的闹离婚。他们学练了健身长寿术功法都先后痊愈，身心健康，夫妻和睦，生活幸福。正如辽宁锦州一位小学教师李先生的夫人来信中

所说的：“我守了三年的活寡，想不到古为今用的长寿术救了他，也救了我。我要带动大家一起来学，让自己的后代也要学养身长寿功法。”

还值得提起的是，只要掌握了养生长寿术功法的精神实质，就是卧床疗养的患者，也可以有选择地学练功法中的部分动作，获得良好效果。上海海运局一位顾女士，现年45岁，因患股骨颈病变，于1983年11月底住院，一个月内先后动了三次大的手术：在刮除骨上的病变物之后，又在自身的盆骨上锯了三块骨，用较长的不锈钢钉固定在接补的部位；身上缝有四五十针，输血1200ml。住院三个月后，于1984年2月下旬回家疗养。她的信上说：“出院时医生嘱咐：整个右腿要固定位置，不能翻身，这是为了把骨头固定住。当时我真担心今后是否还能下床？是否还能走路？幸好我爱人单位有位老师是边治中先生的门生，教会我练养身长寿术的部分动作（按：顾女士躺在床上，分阶段学练了“回春功”中的踵呼吸、导引功、虚静功，转肩动作和“龟缩功”中的缩颈耸肩动作，以及养生长寿术中其他功法的有关部分），真是产生了奇效：我出院时，头痛、失眠、脸浮肿、胃口不好、身体很虚弱，后来躺在床上做功不到一个月，头不痛了，睡眠好了，脸不浮肿了，胃口也好了；接着因我这样的手术伤筋动骨，腰部、大腿部又肿又僵硬又疼痛，老师再教会我健身长寿术中另一些功法，我又认真做了一个月左右，腰腿部肿就消了，硬块没有了，也不疼痛了。于是我练功的信心更足了，1984年5月份（也就是我练功三个月）开始能坐在床上吃饭了，我心中真是说不出有多么愉快！7月份（离我最后一次手术还不到半年时间）我竟然能下床扶着拐杖走路了！经

瑞金医院X光检查，接骨长得较好。医生看了也有点惊奇地对我说：‘这个部位就只是骨折的话，也要半年时间才能下床。而象你这样大的手术，只半年时间就能下床走路是不可想象的。’我感到这一点要归功于养生长寿术功法的威力。我在床上连续躺了八、九个月，由于练功，不但没有生褥疮，而且连一点皮肤病也没有。我坚持练功，从九月份起，我已能丢掉拐棍，自由自在地行走了。当我在庭院的树木中散步的时候，呼吸着祖国的新鲜空气，我不禁热泪盈眶！我衷心感谢医院的医生，衷心感谢边治中先生为人民贡献了秘传的道家功法，也衷心感谢教功的老师。当我恢复工作以后，一定加倍努力搞好工作，为四化多出力！”

---

\* 1mmHg (毫米汞柱) = 133.322Pa (帕[斯卡]) = 0.133kPa  
31.9/22.61KPa, 即 240/170mmHg;  
25.27/14.63KPa, 即 190/110mmHg;  
18.67/11.97KPa, 即 140/90mmHg;  
17.29/10.64KPa, 即 130/80mmHg.

## 后 记

---

道家秘传养生长寿术的公开问世，使我为祖国和世界人民的健康长寿而效劳的平生夙愿得以实现，深感欣慰。养生长寿术功法一书这次进一步整理出版，是同上海翻译出版公司、中国古代养生长寿术研究学会同仁们以及我的一些挚友、门生的支持协助分不开的，在此，我谨向参加过本书出版工作的诸君表示衷心的感谢！

自从本功法在国内外的一些报刊出版物初步发表后，得到多方面有识之士的充分肯定和广大读者的热烈欢迎。现在我不断收到国内外读者的来信，有的感谢我的功法对他们的健康和疾病产生了奇妙的功效；有的要求我周游各地有机会给他们面授功法。对于这些热忱的鼓励，我深表感谢。还有一些读者反映同我通信不便，因而贻误医治时机，委实惋惜。为此，我决定将我的直接通讯处向国内外读者公开，以便读者同我联系，地址：中国北京市西城区展览路34楼一门502号。

本人学识有限，书中难免有不妥之处，敬请读者指教和鉴谅！

中国古代养生长寿术研究学会会长

边 治 中

1988年3月