



图 6-2

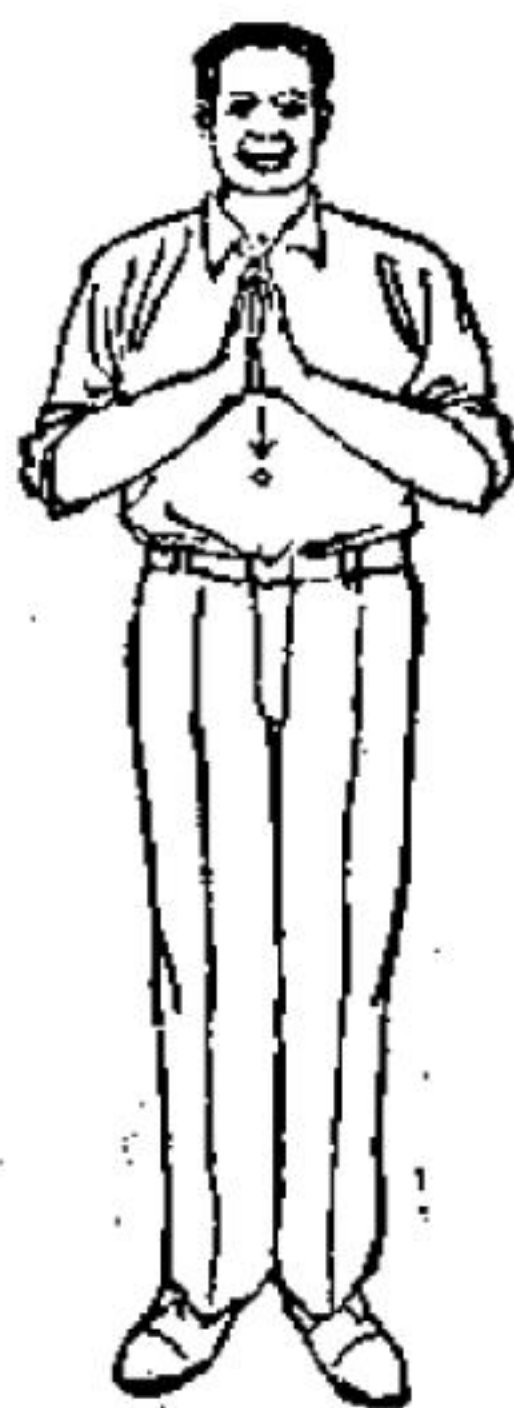


图 6-3

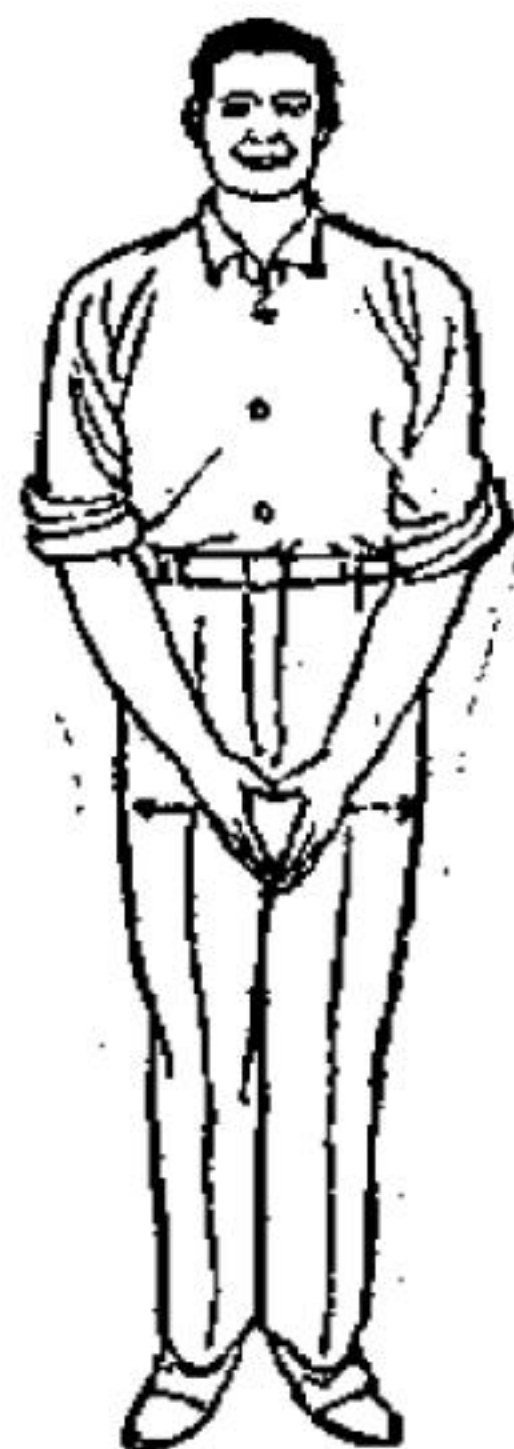


图 6-4

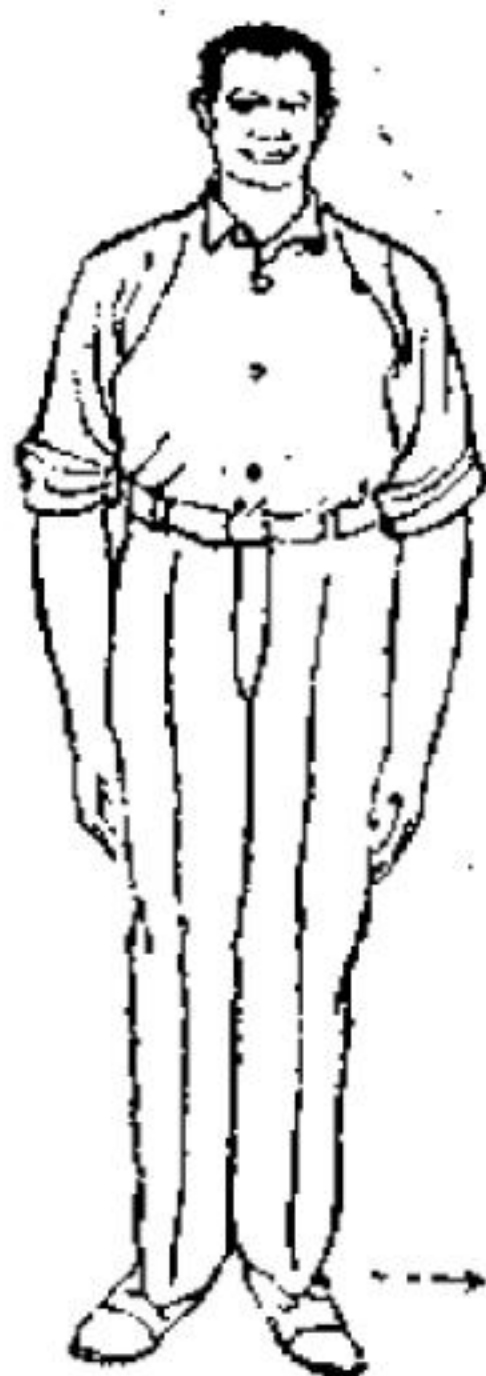


图 6-5

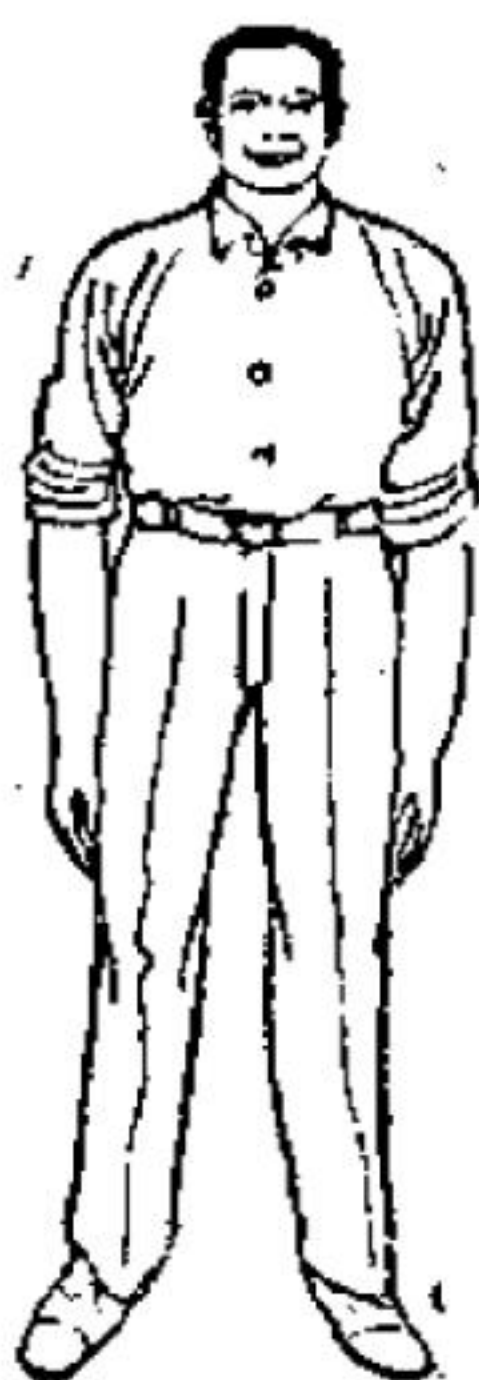


图 6-6

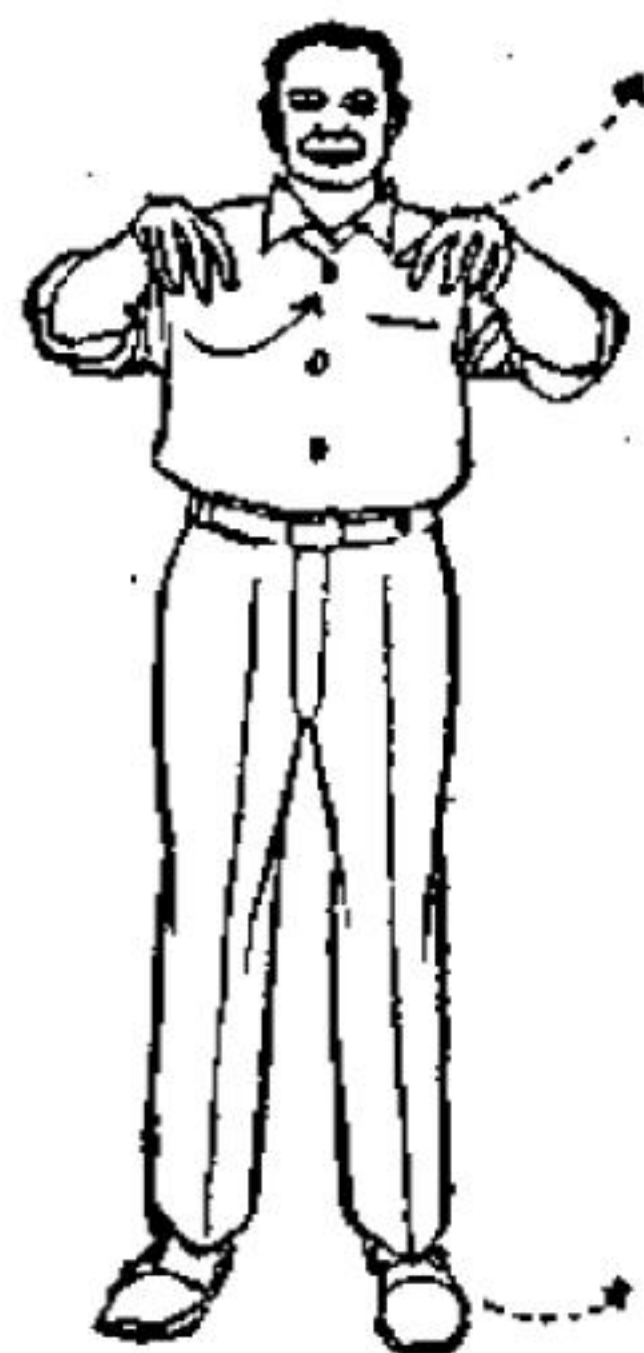


图 6-7



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；右手伸至身后右侧，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

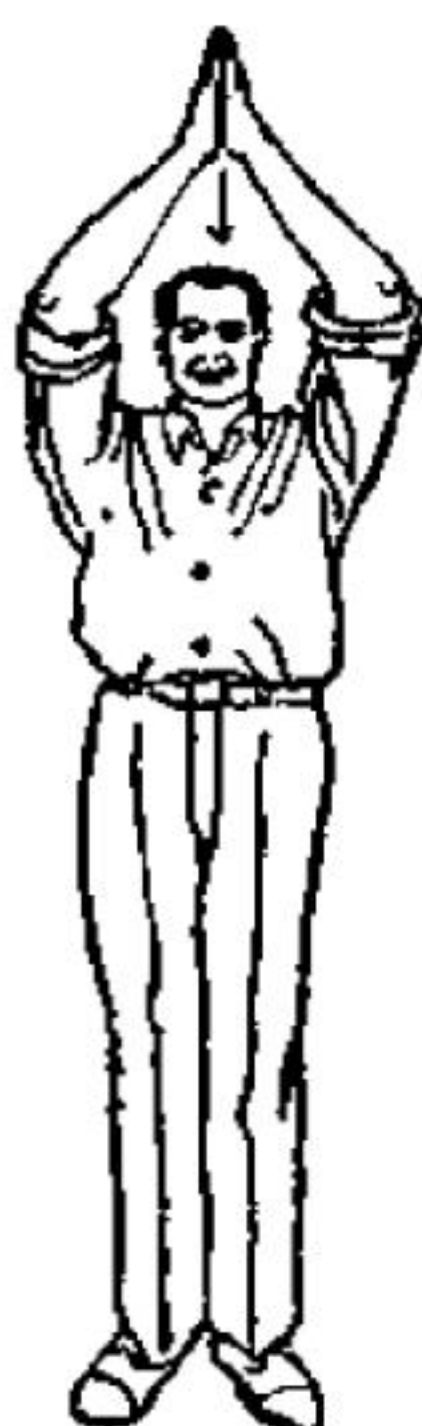


图 6-17



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

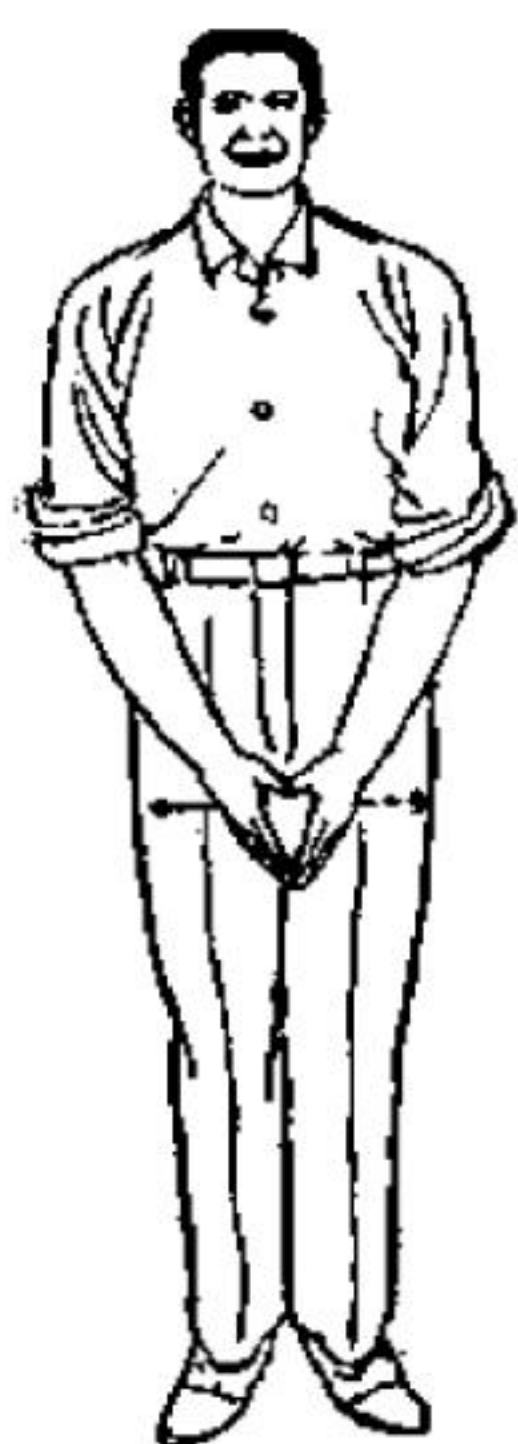


图 6-19

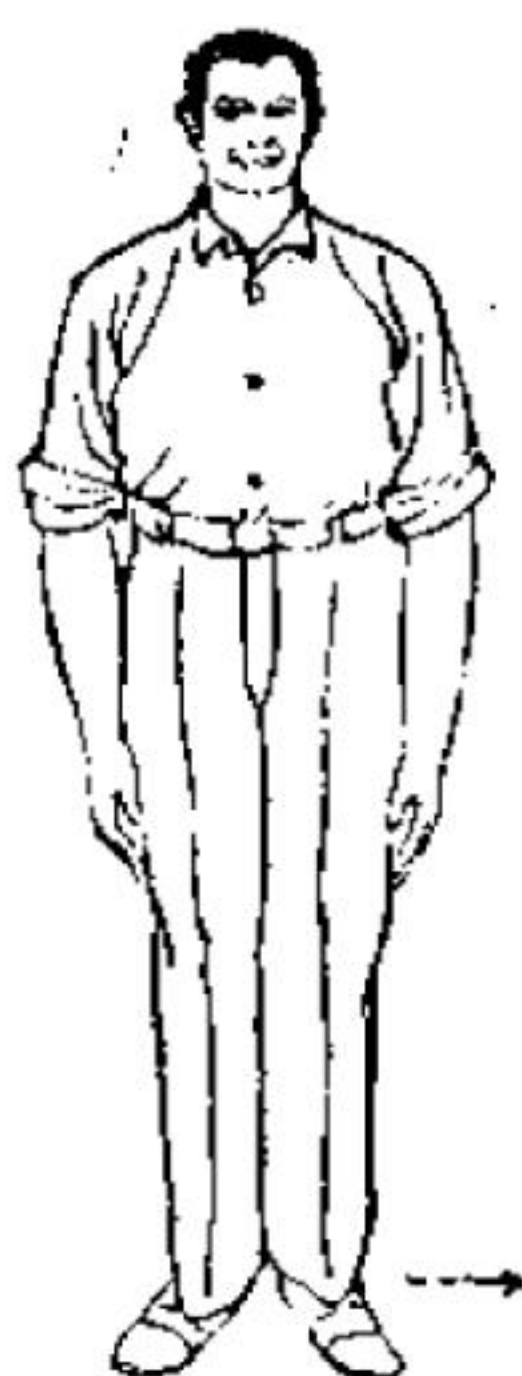


图 6-20



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

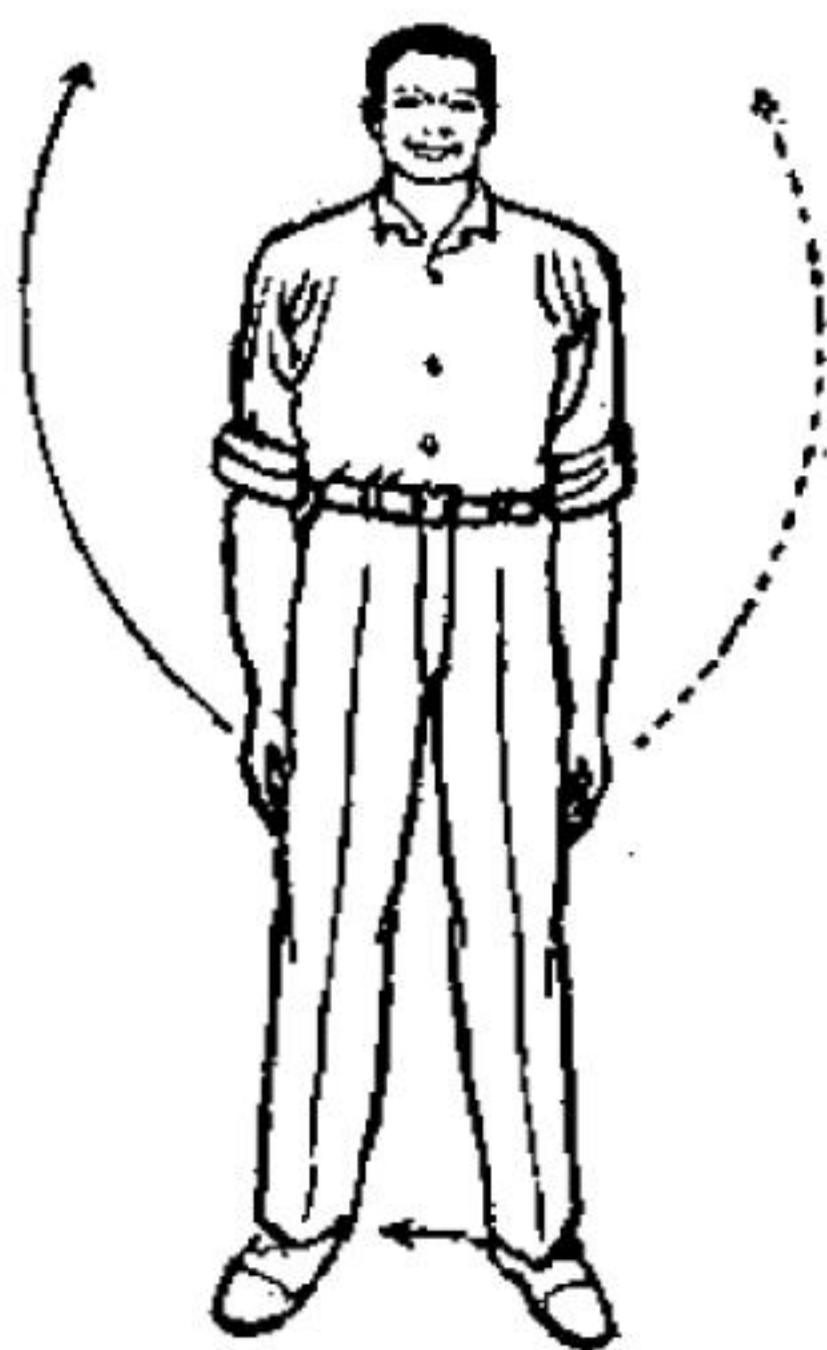


图 7-1



图 7-2

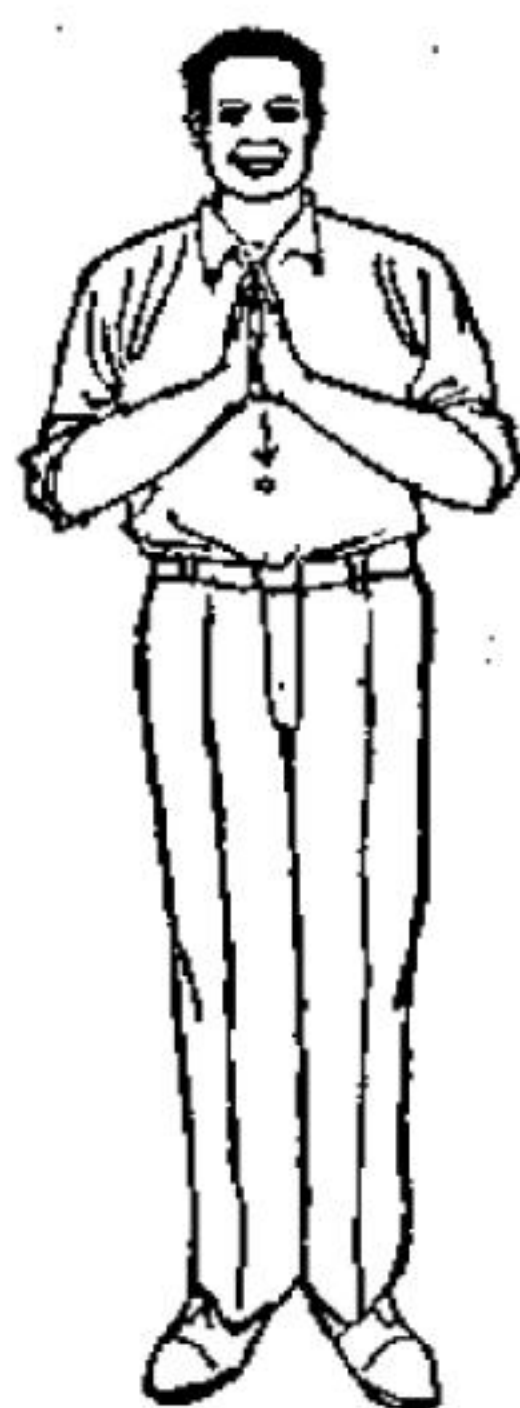


图 7-3

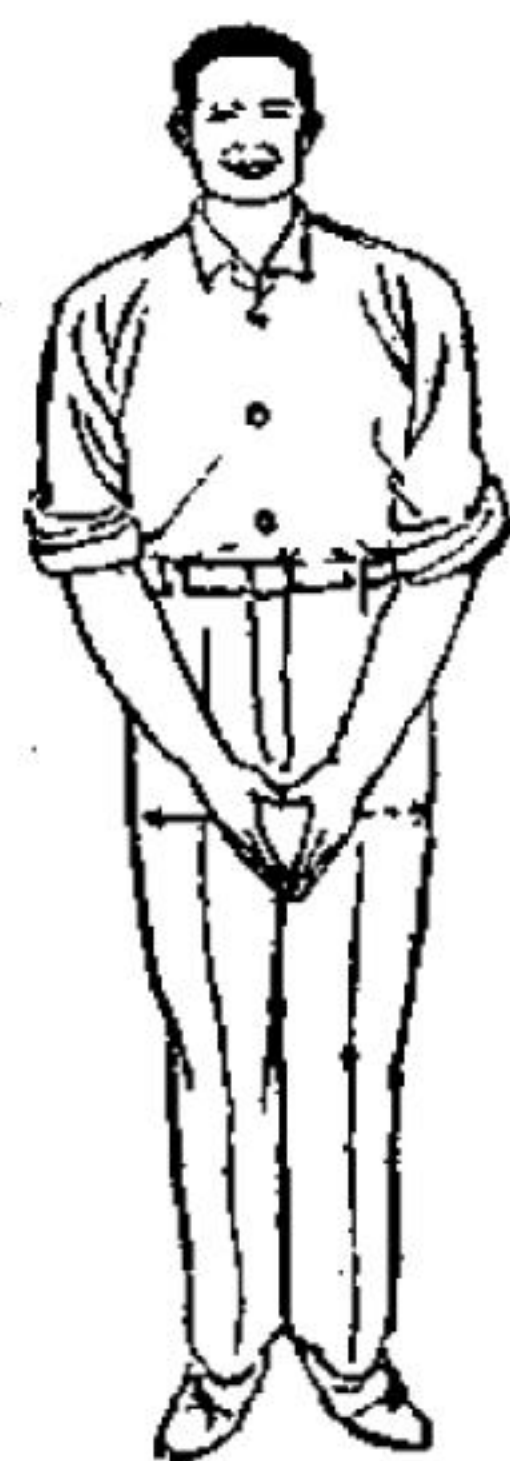


图 7-4

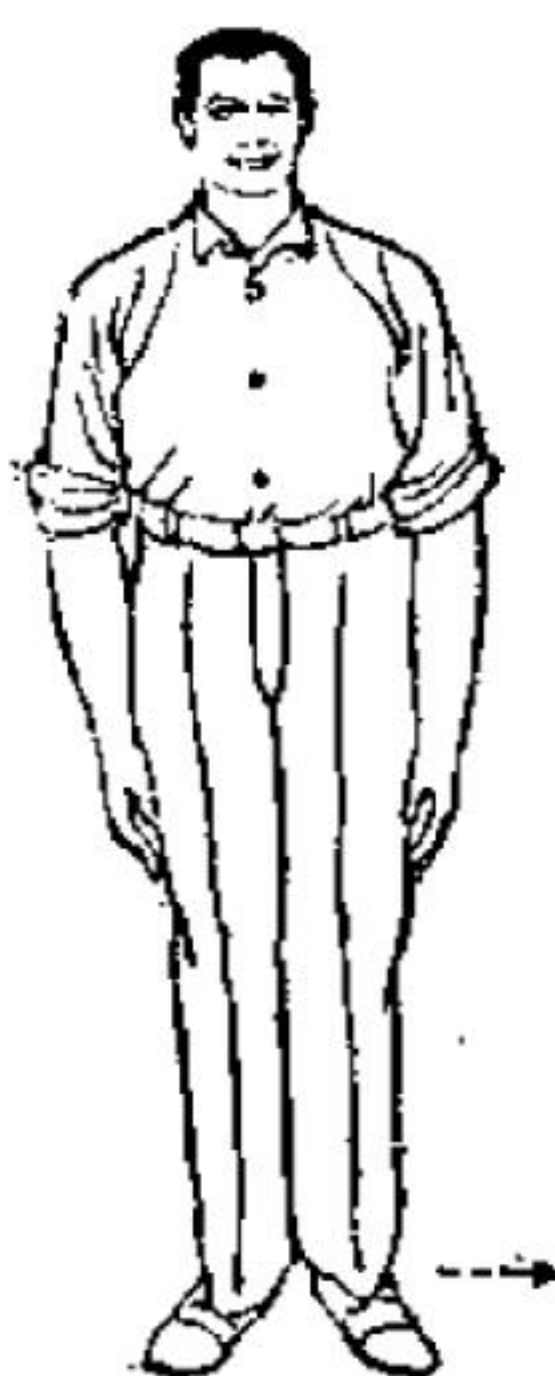


图 7-5

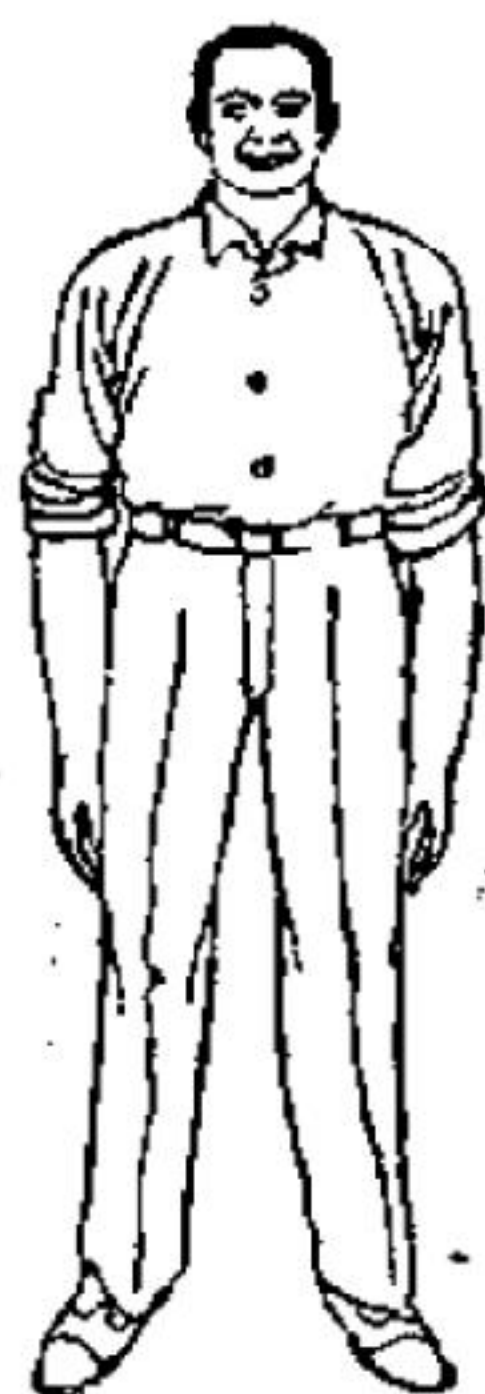


图 7-6



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）。

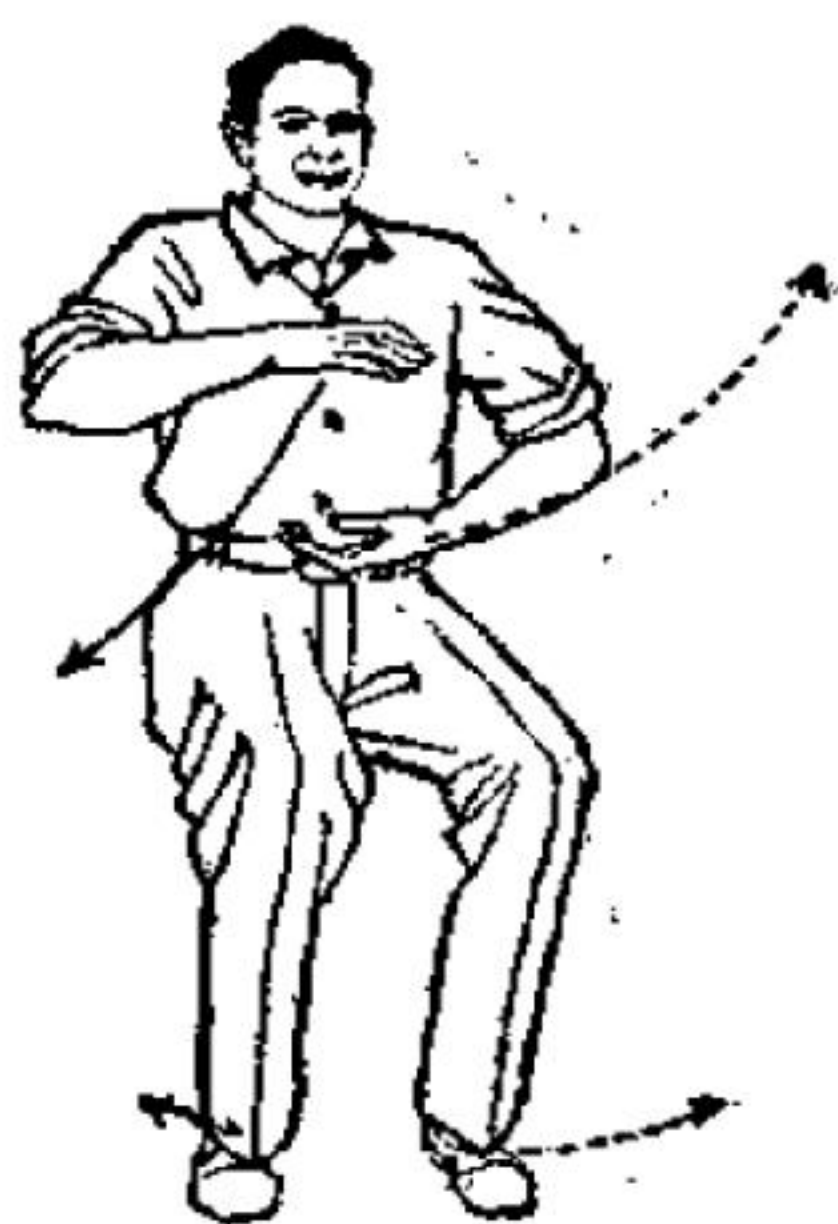


图 7-9

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

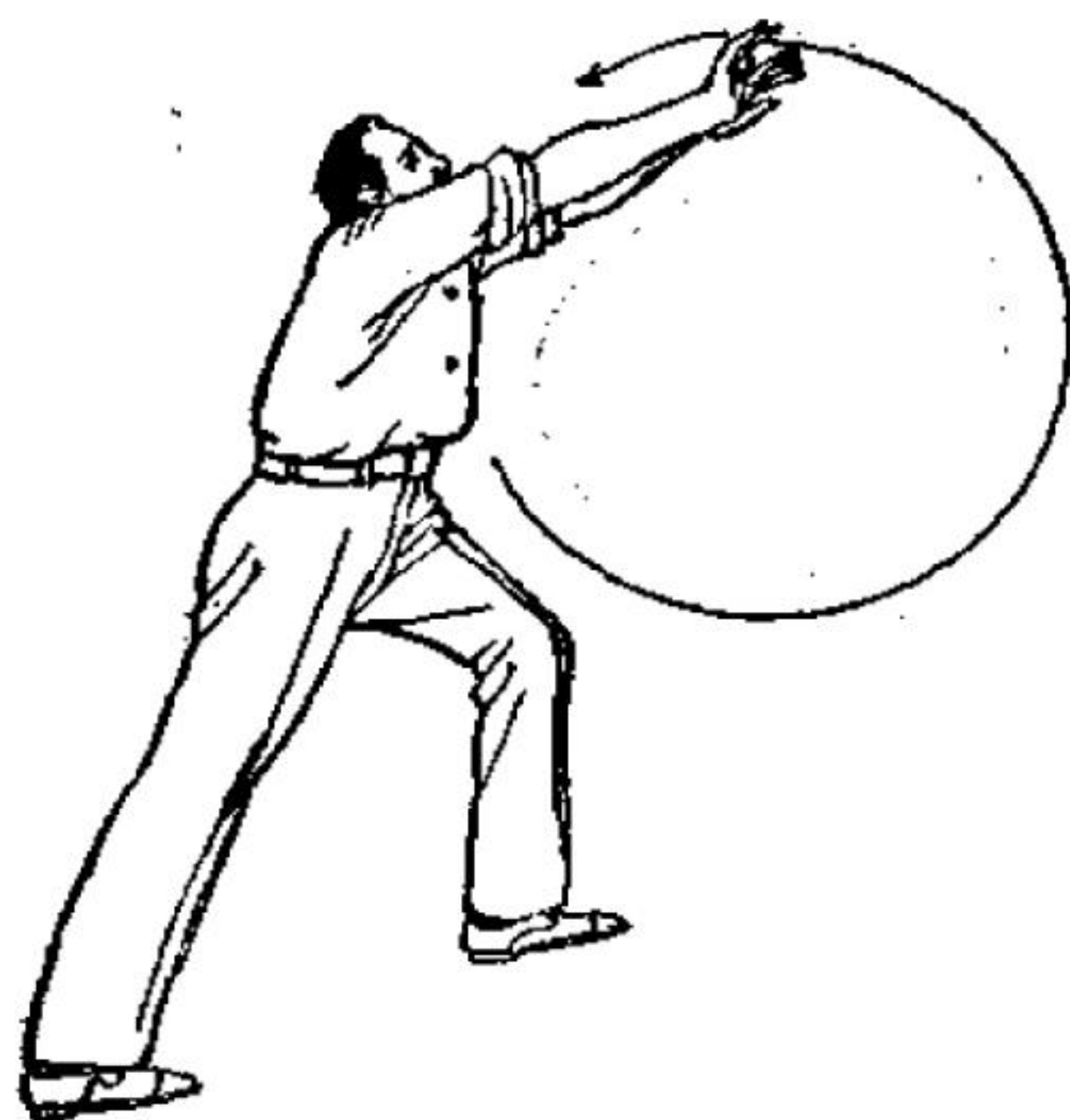


图 7-17



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

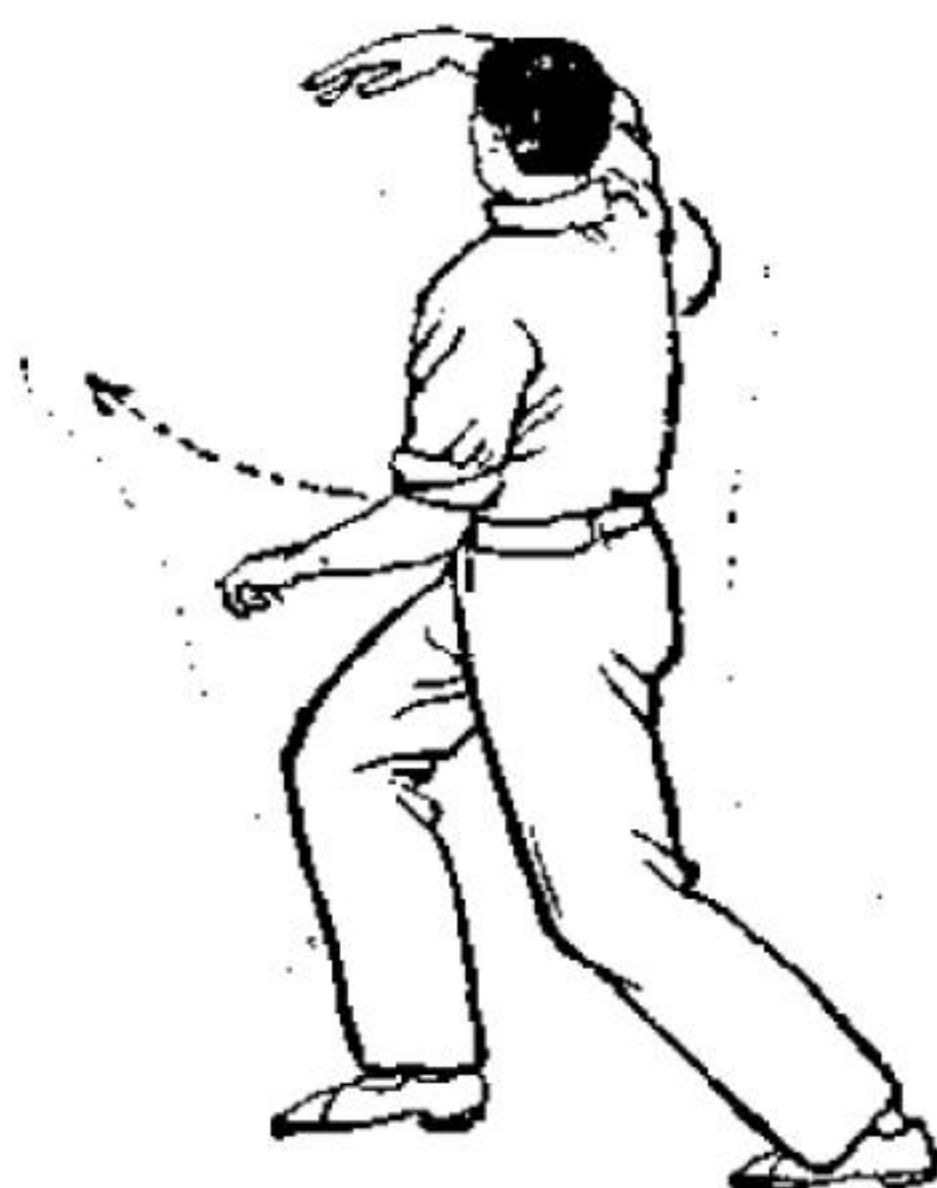


图 7-27

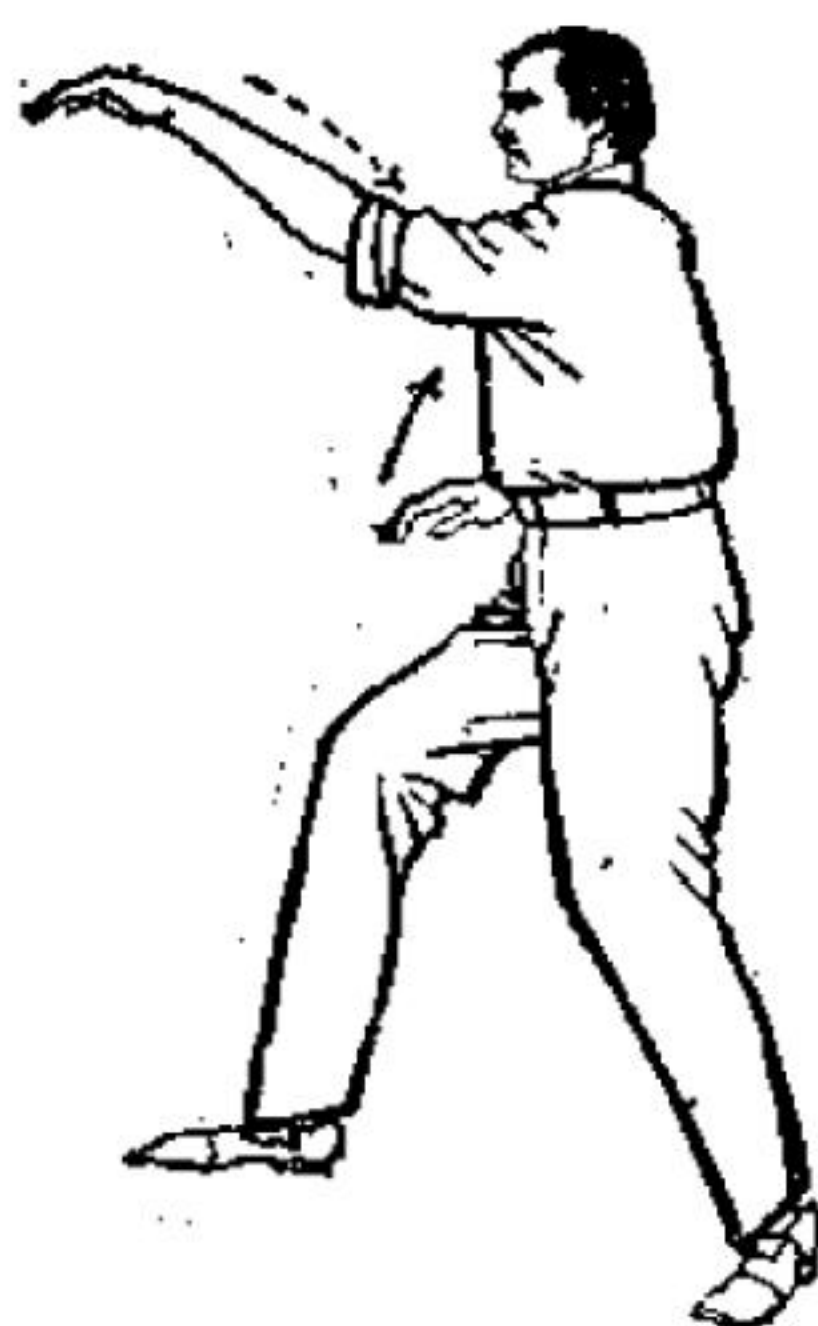


图 7-28



图 7-29



图 7-30

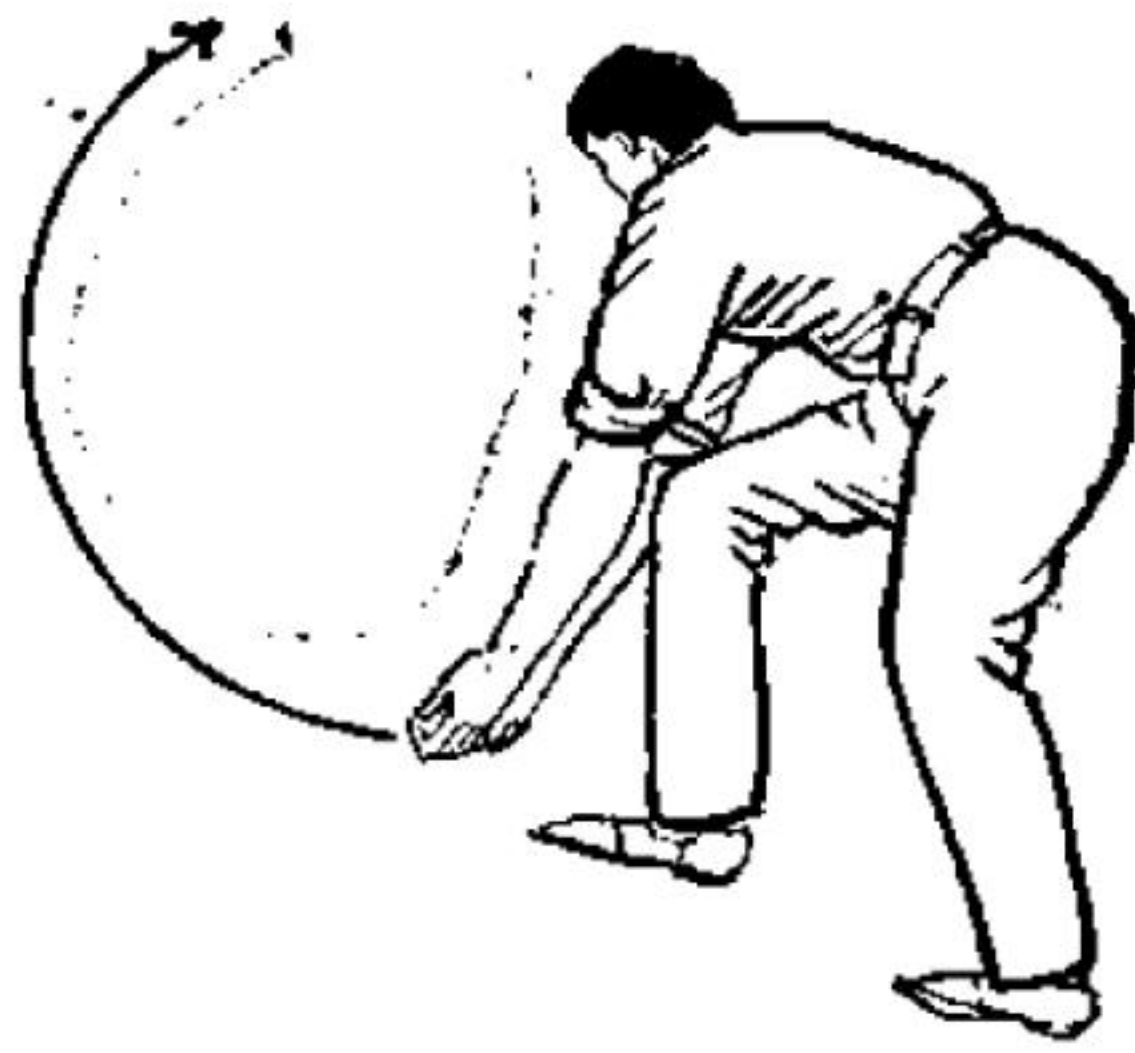


图 7-31



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

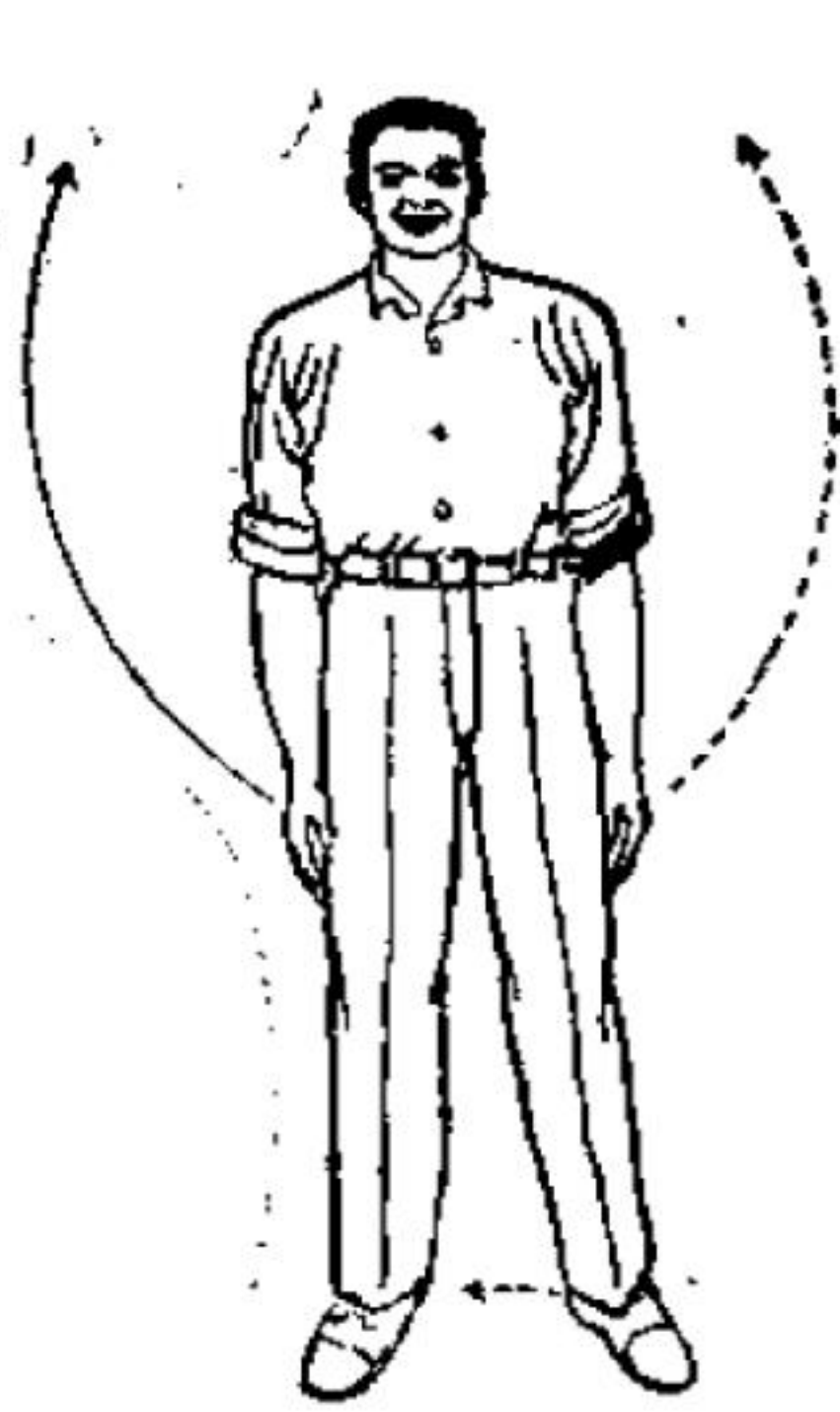


图 7-38



图 7-39



图 7-40

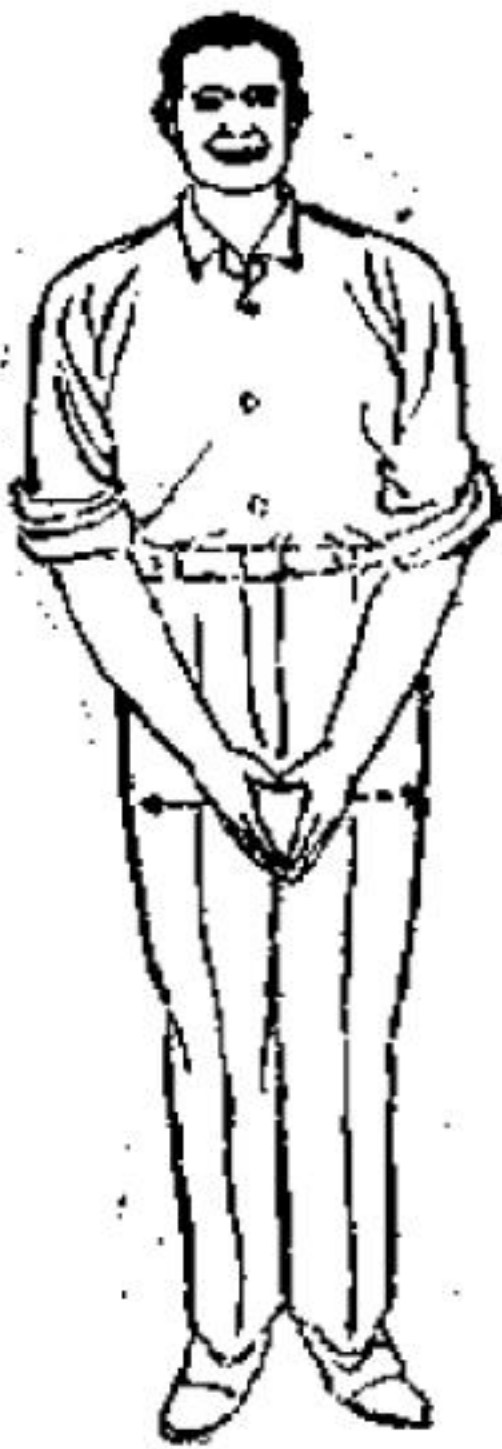


图 7-41

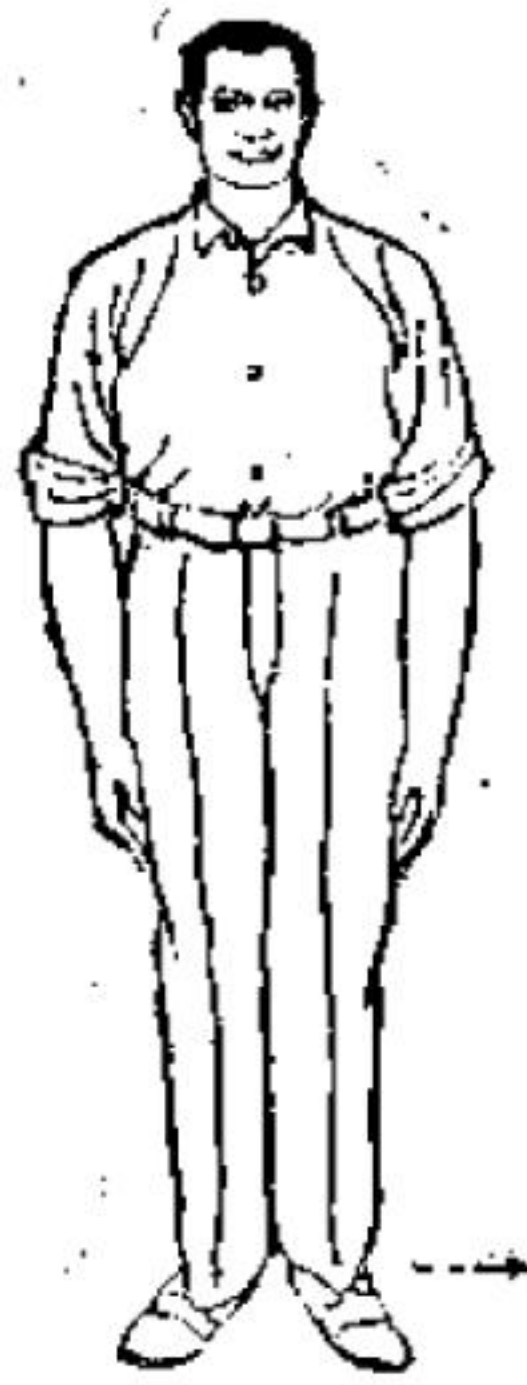


图 7-42

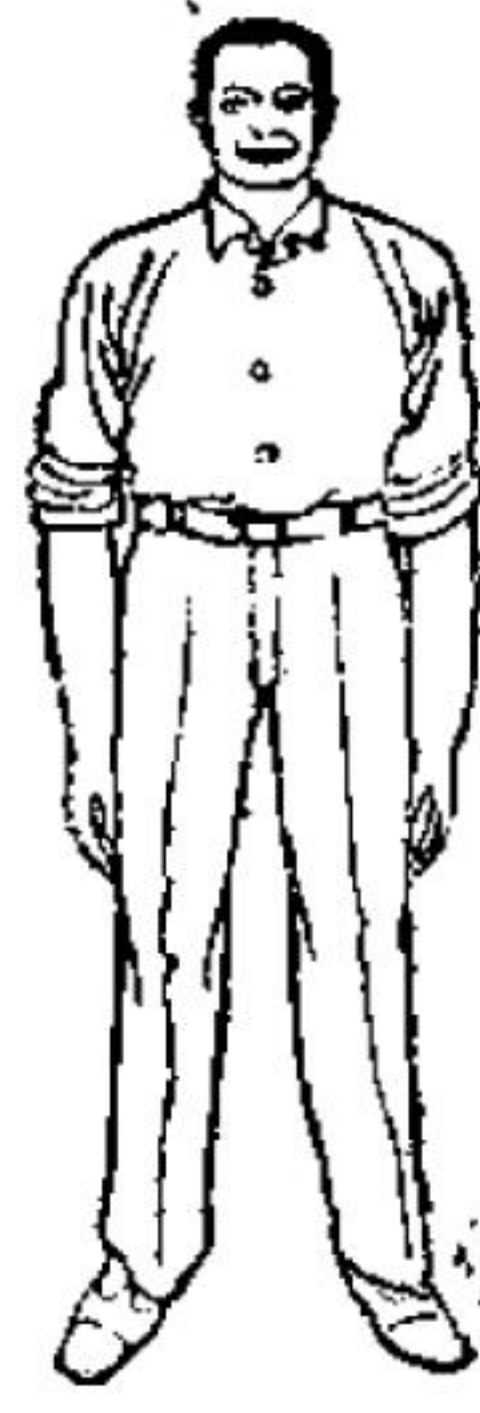


图 7-43

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

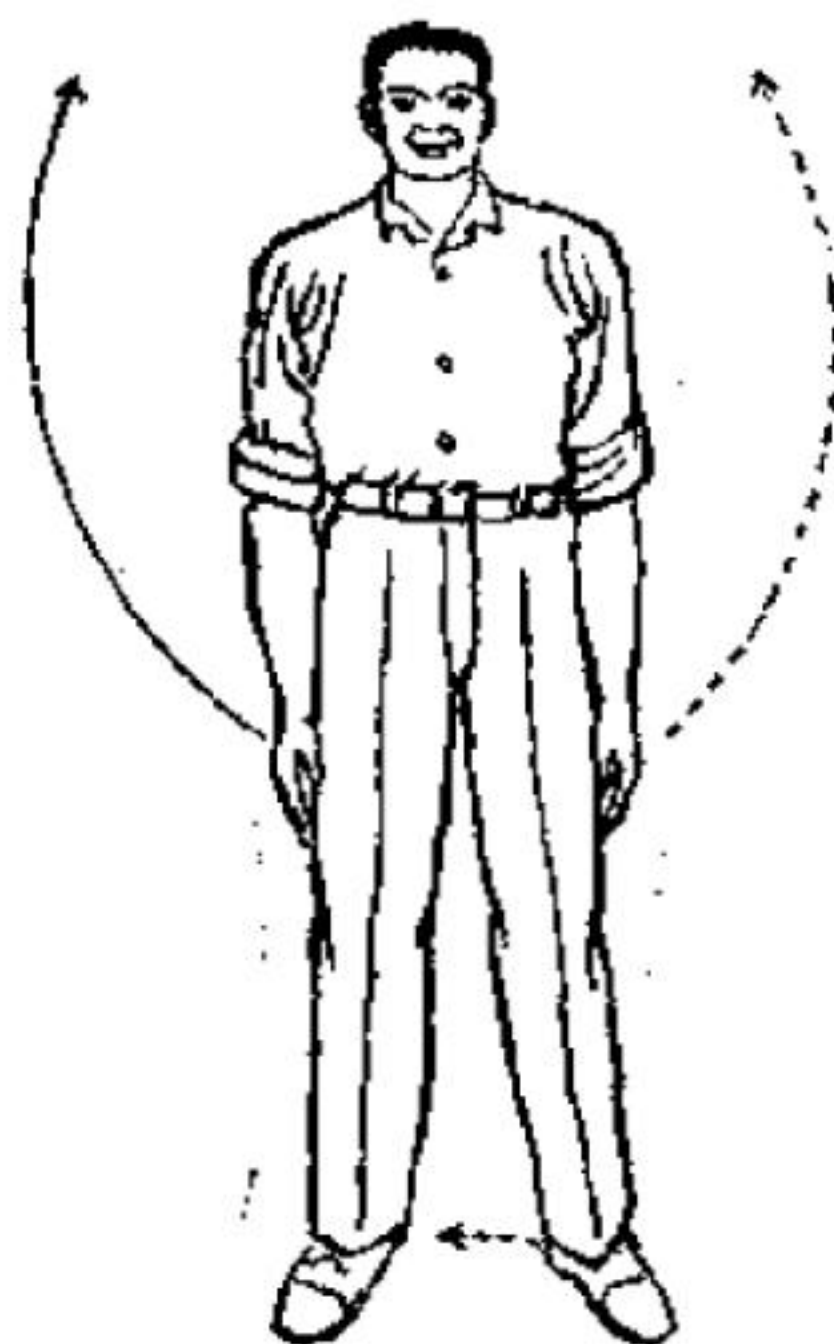


图 8-1



图 8-2

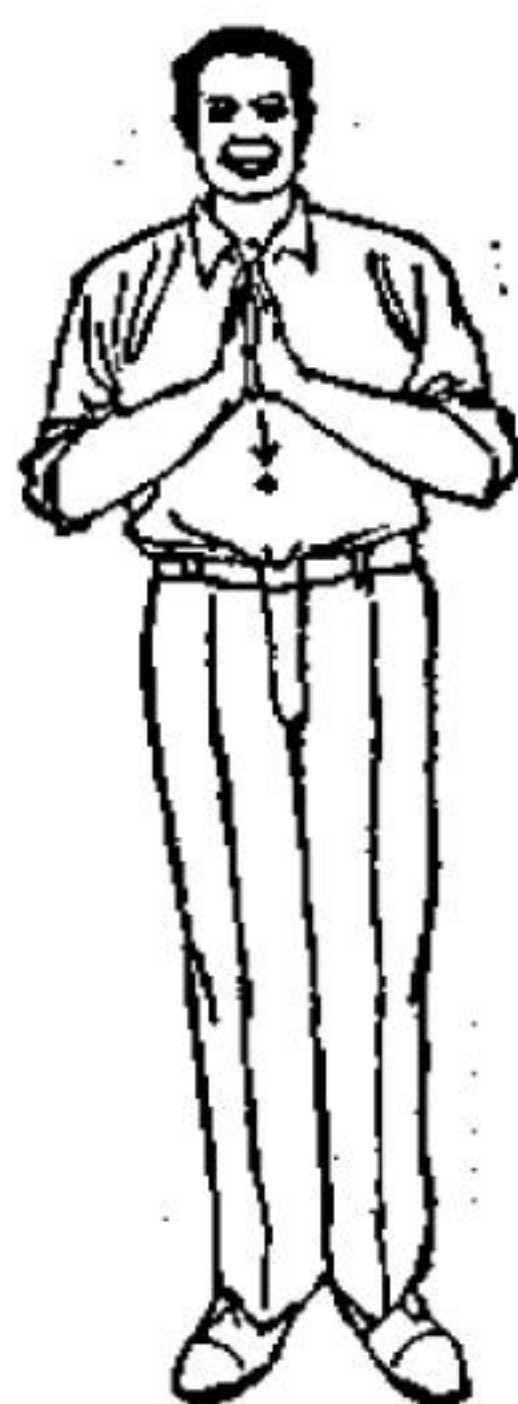


图 8-3

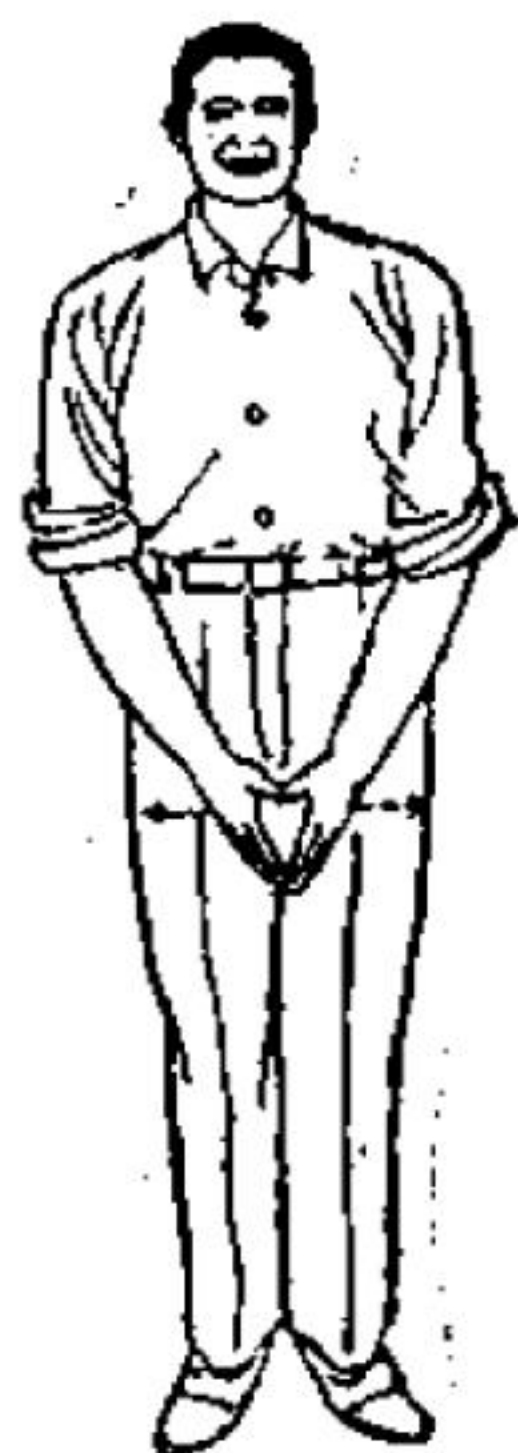


图 8-4

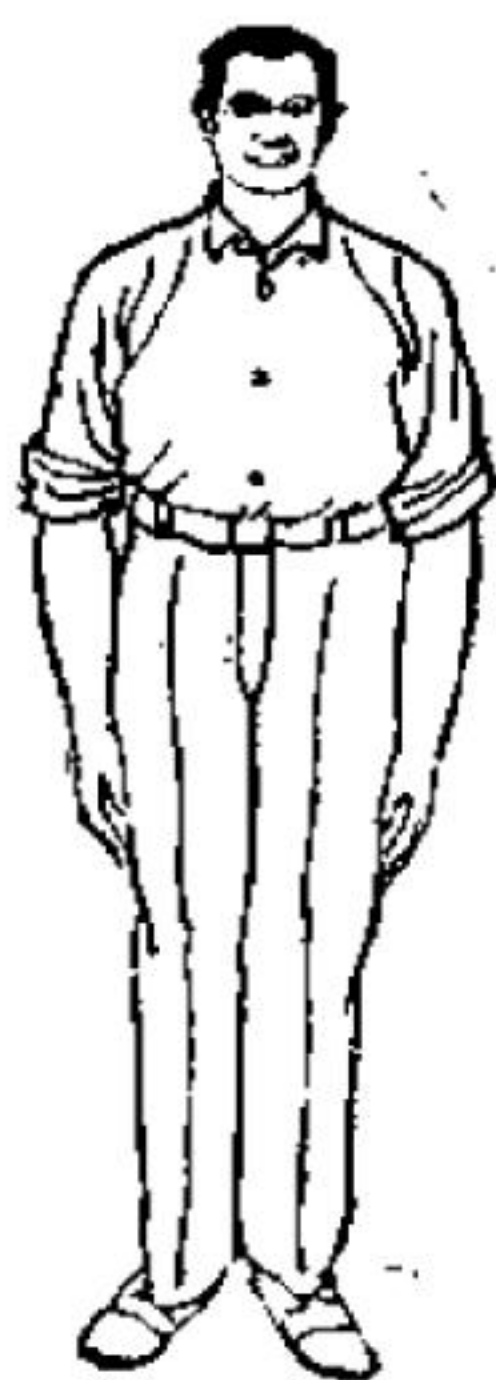


图 8-5

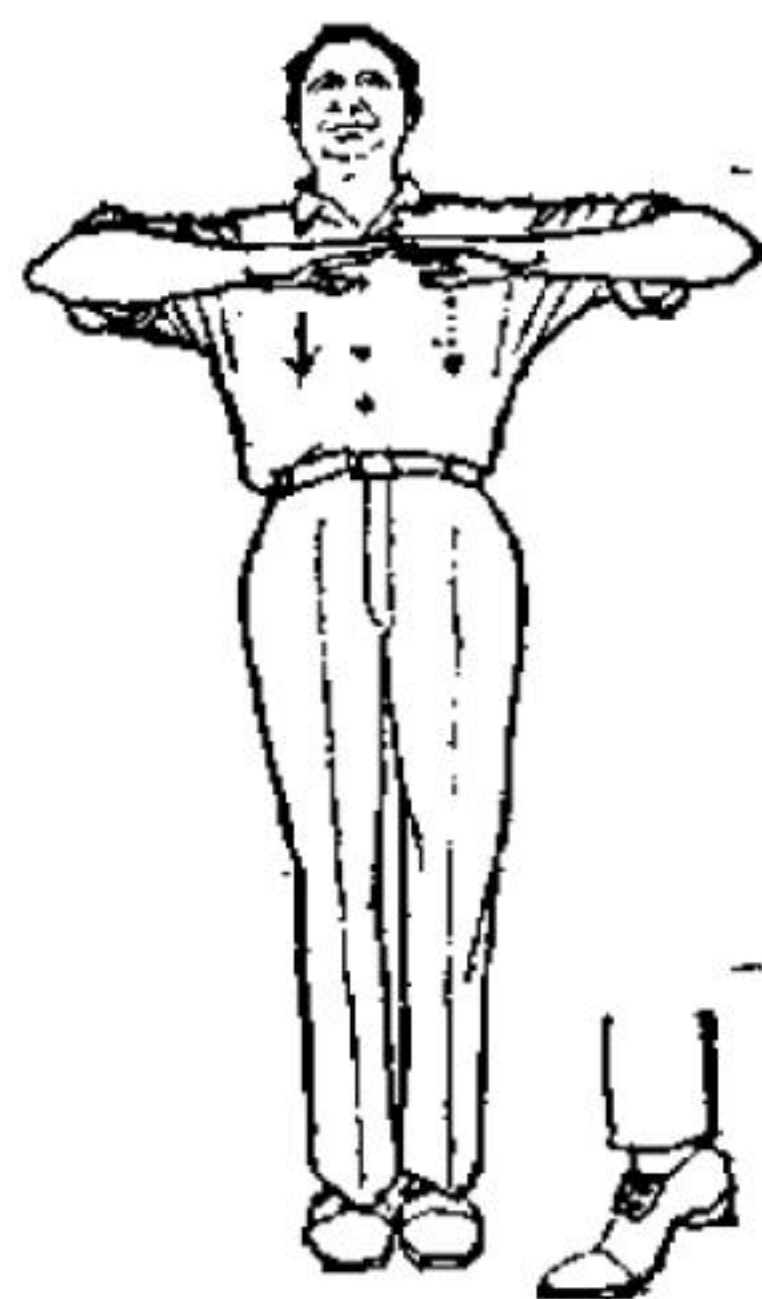


图 8-6

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，

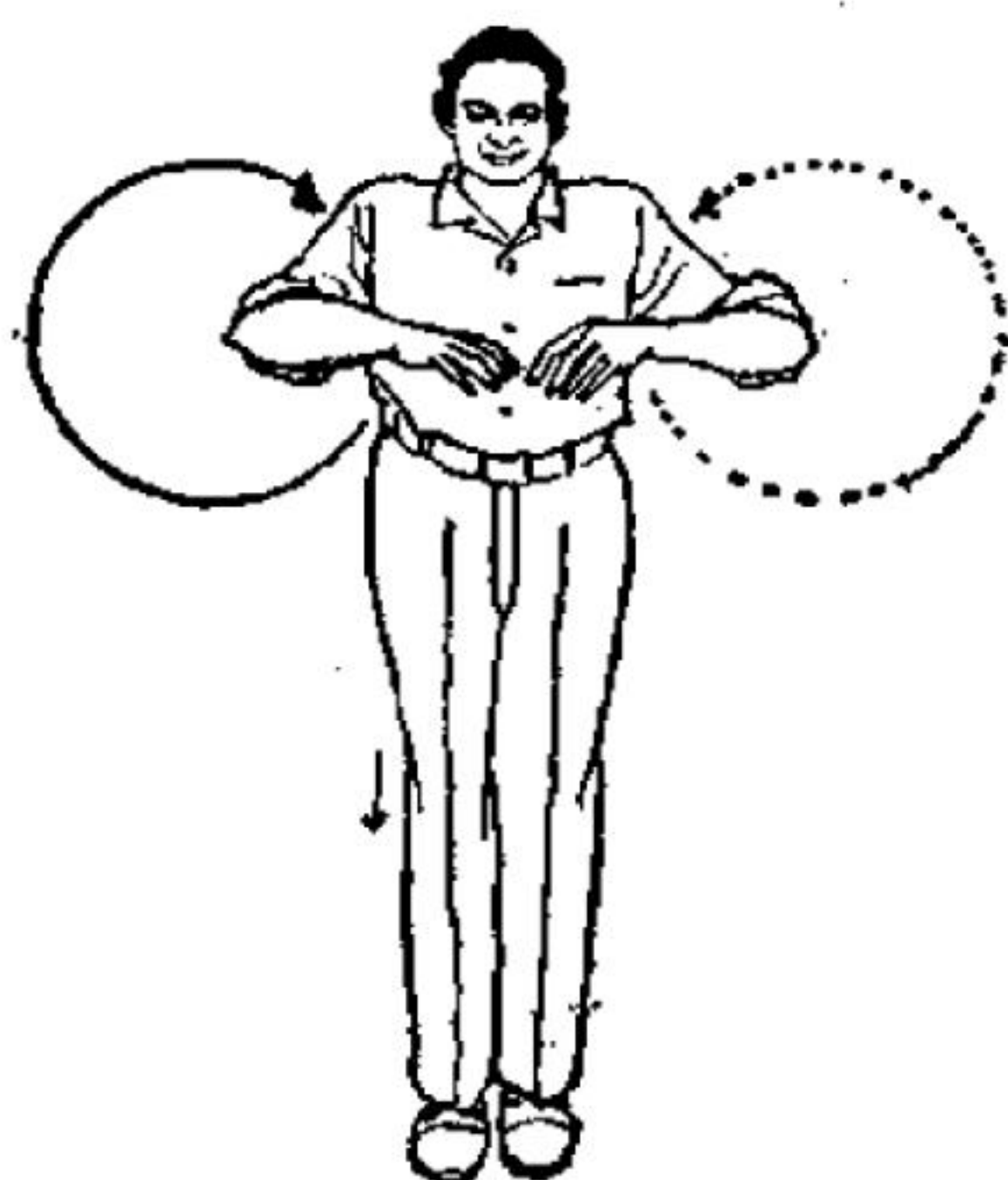


图 8-7

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）。

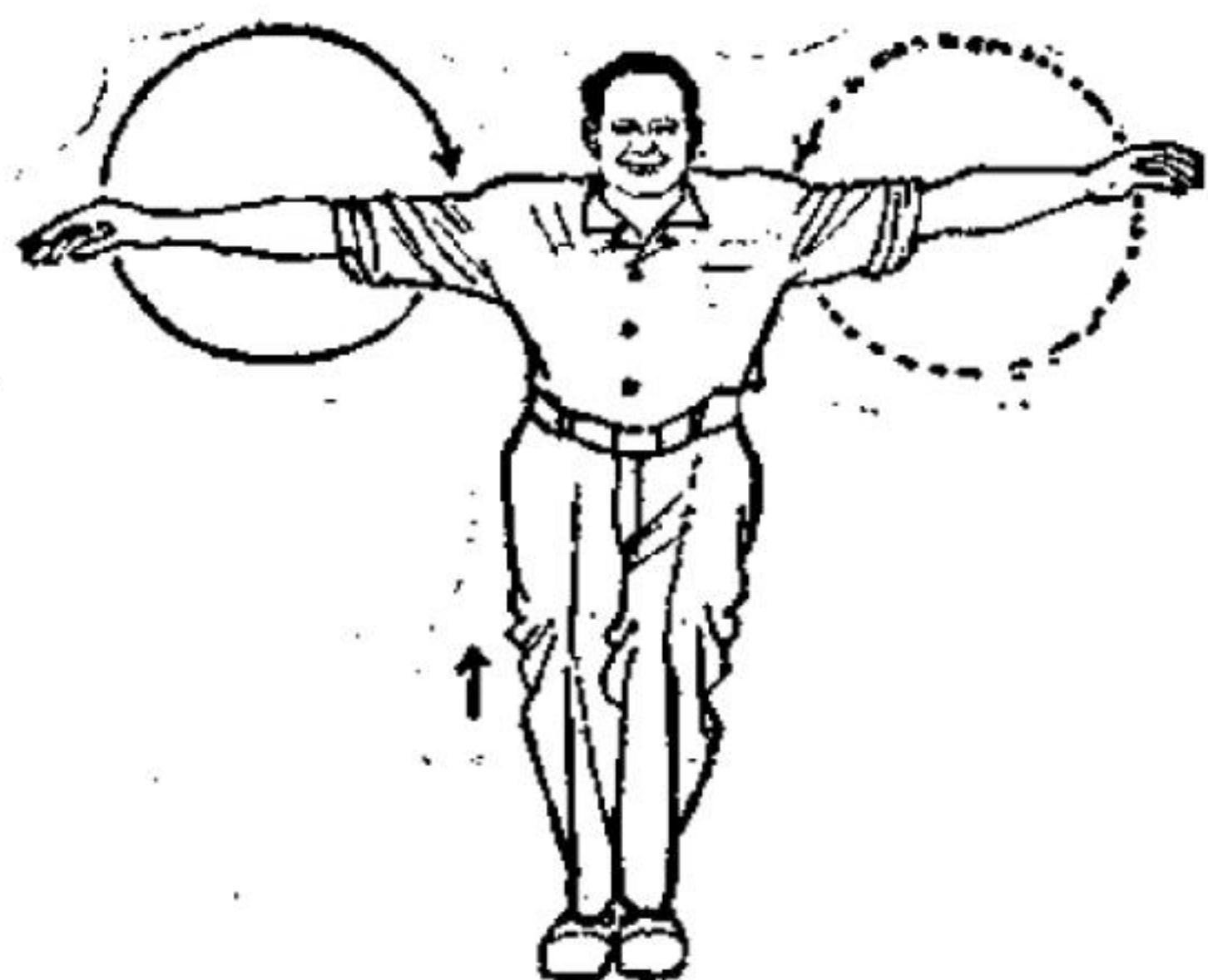


图 8-8

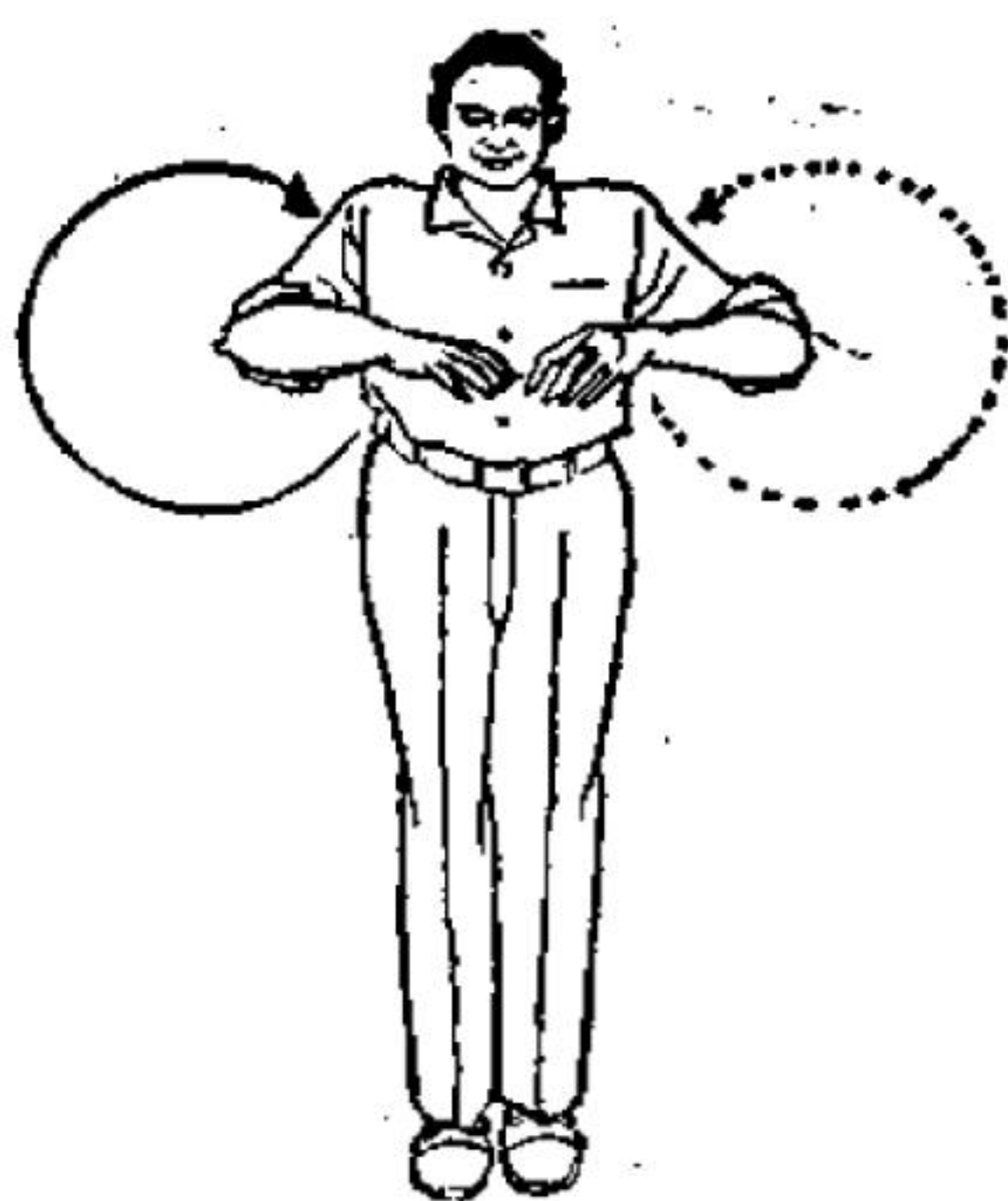


图 8-9

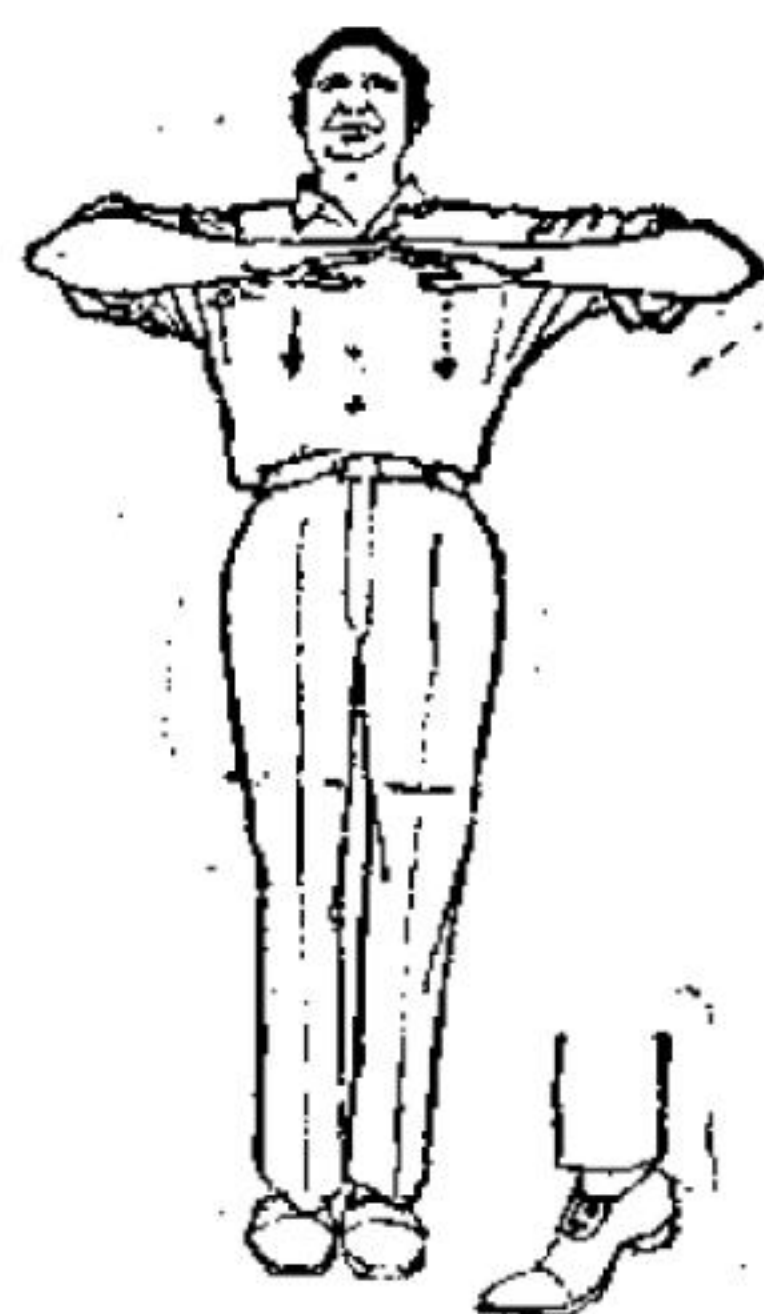


图 8-10

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

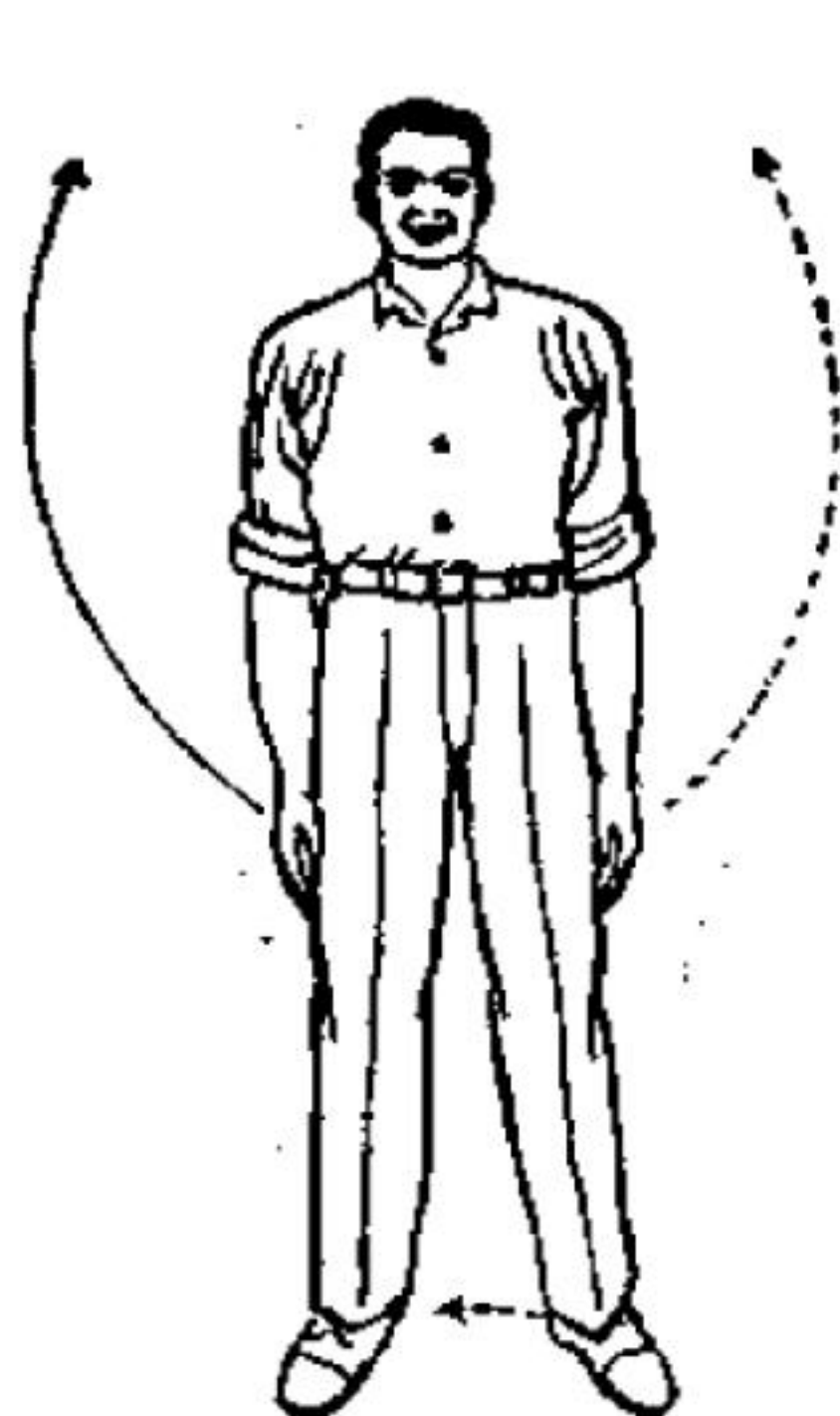


图 8-11



图 8-12



图 8-13



图 8-14

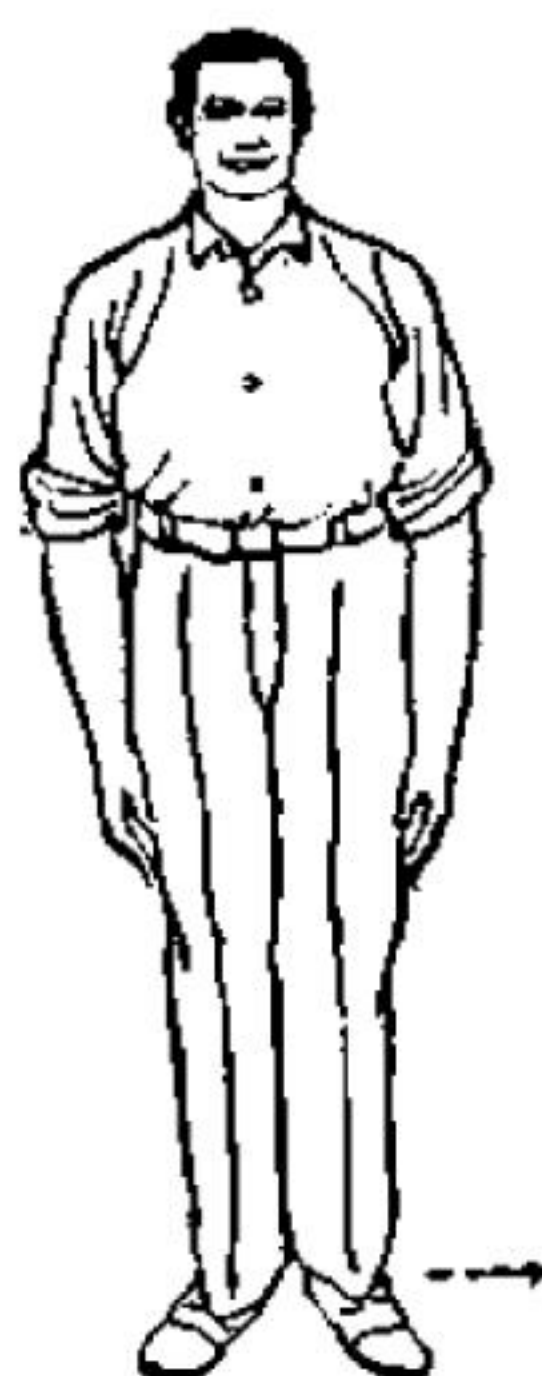


图 8-15



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

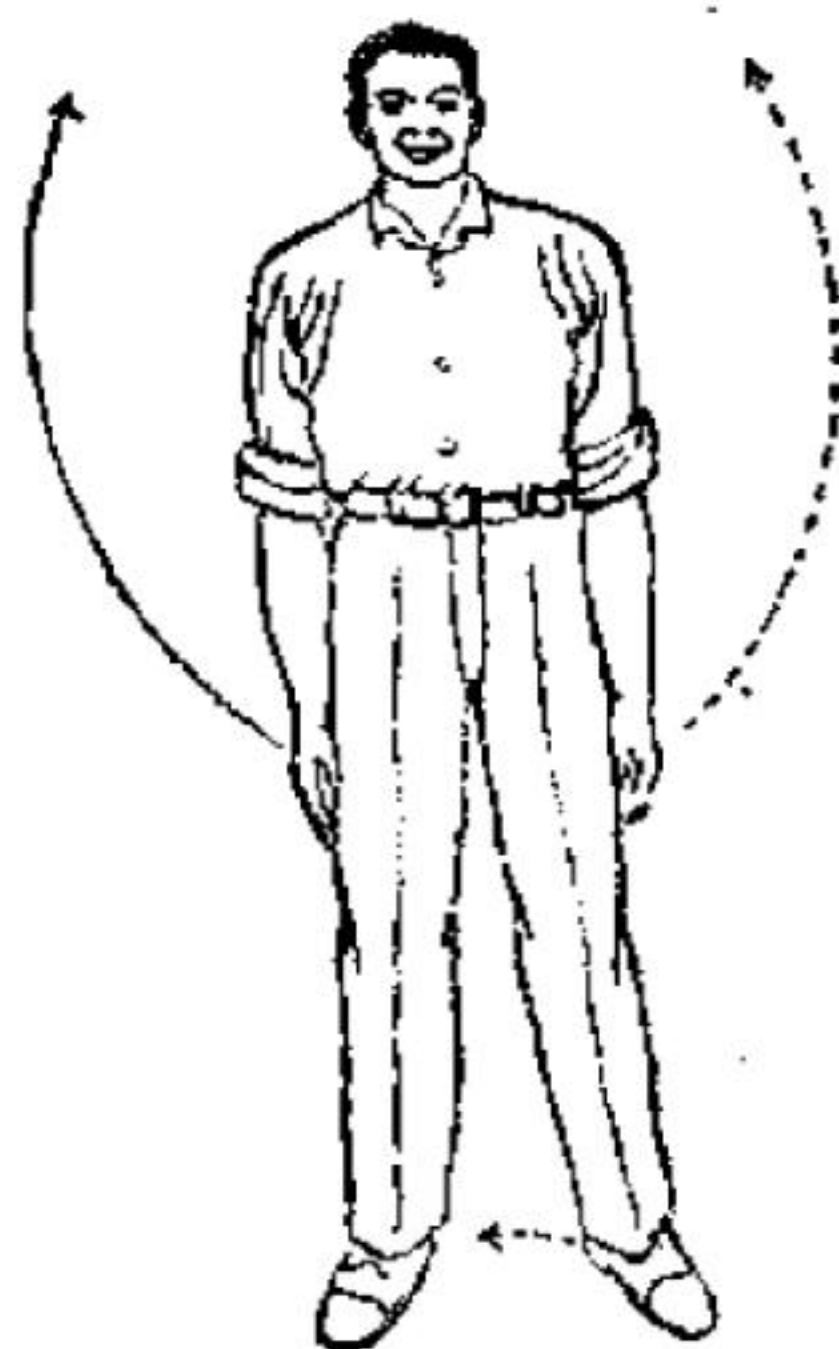


图 9-1



图 9-2



图 9-3

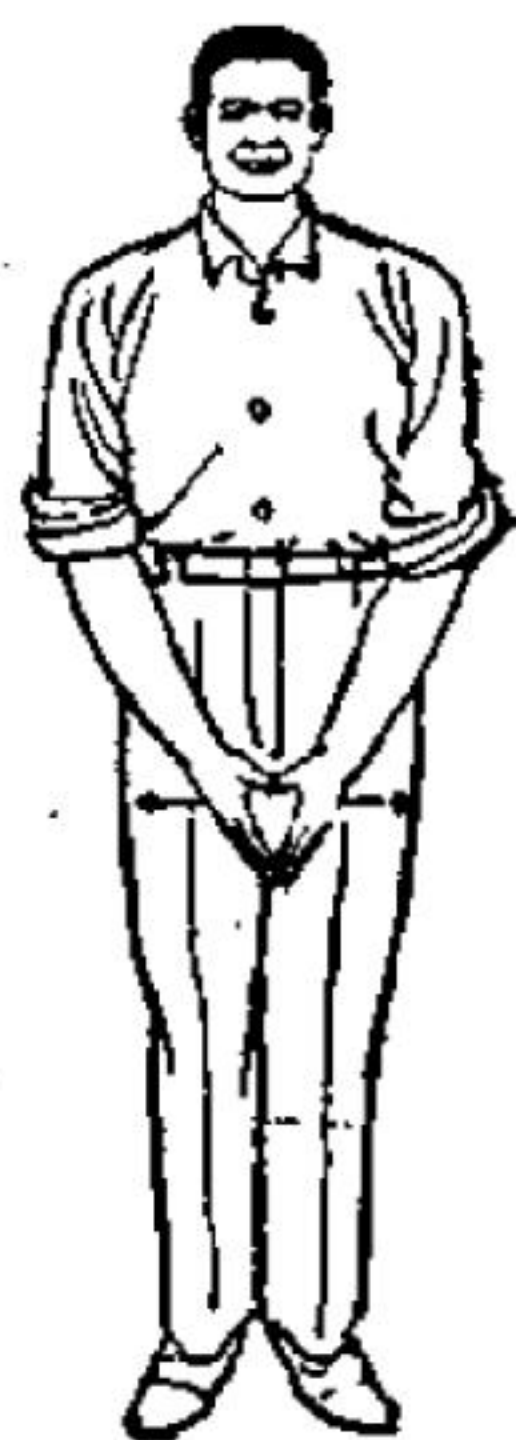


图 9-4

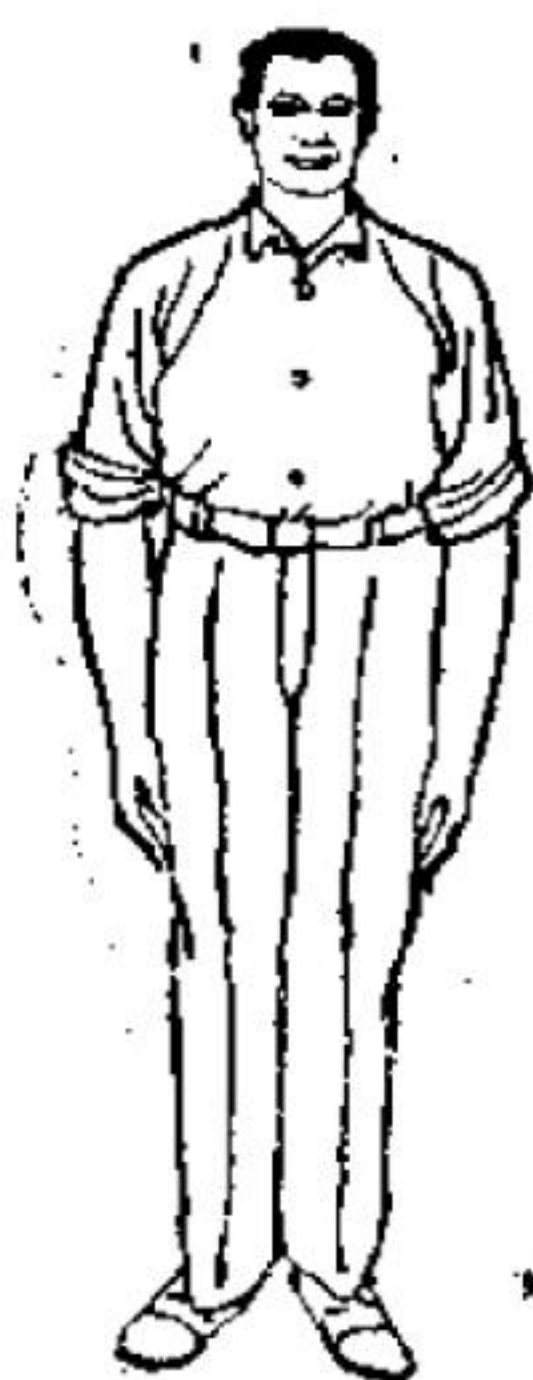


图 9-5



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);(2)然后

腰向左扭转,面向东方位;左脚尖随着转体顺势划一“L”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,



图 9-8



图 9-9

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“厂”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



图 9-18

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