

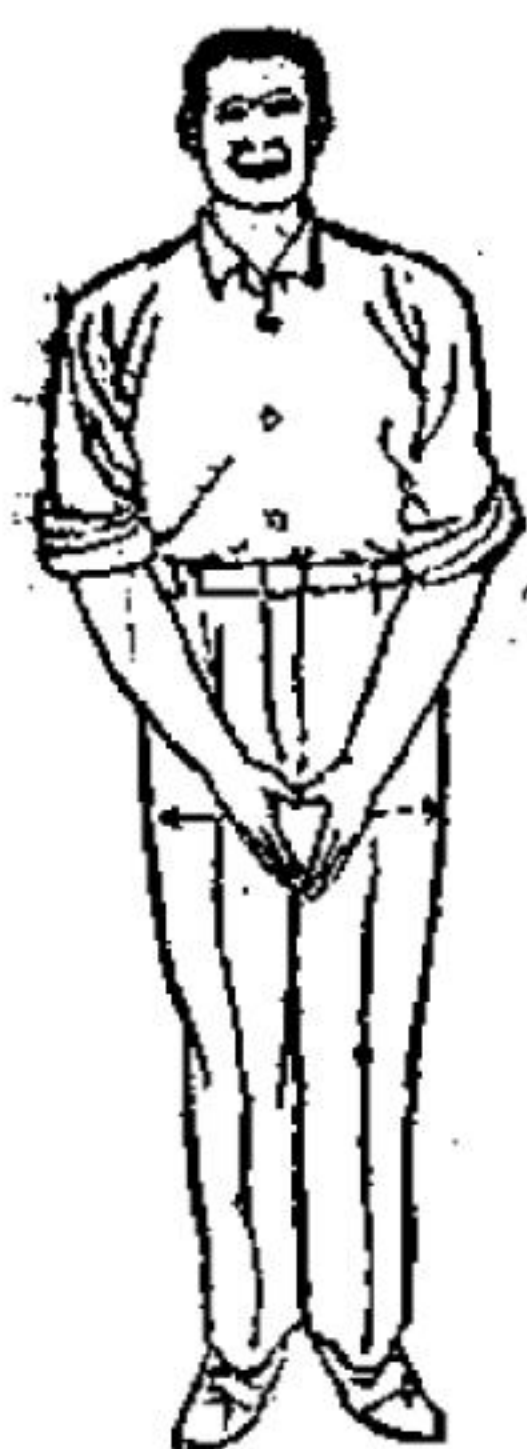


图 11-37

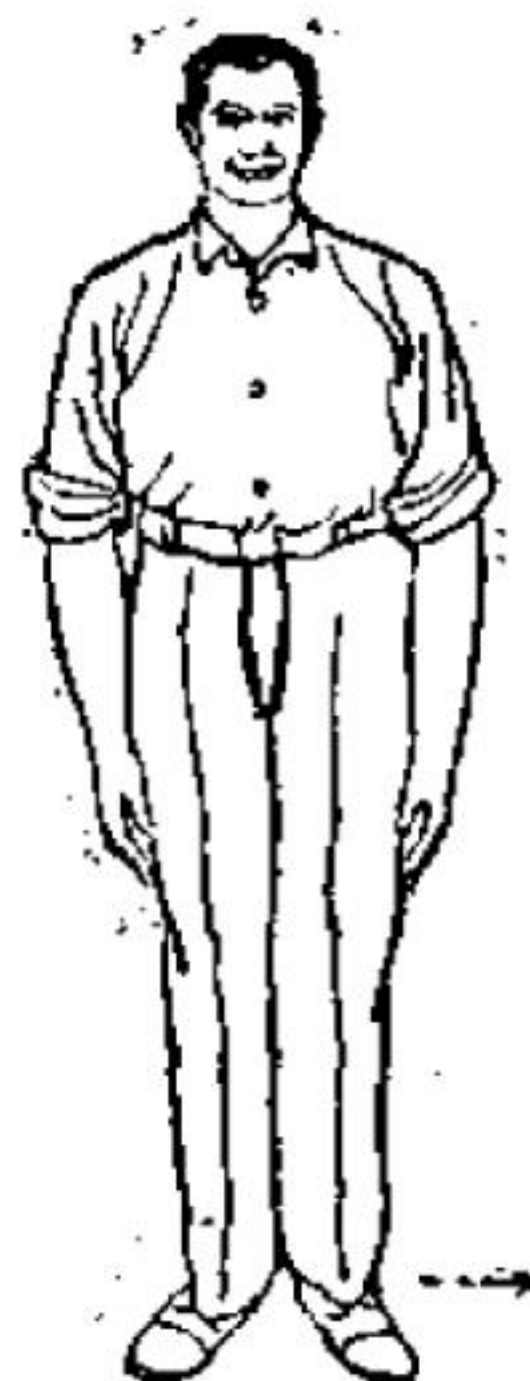


图 31-38



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、脑动脉硬化、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

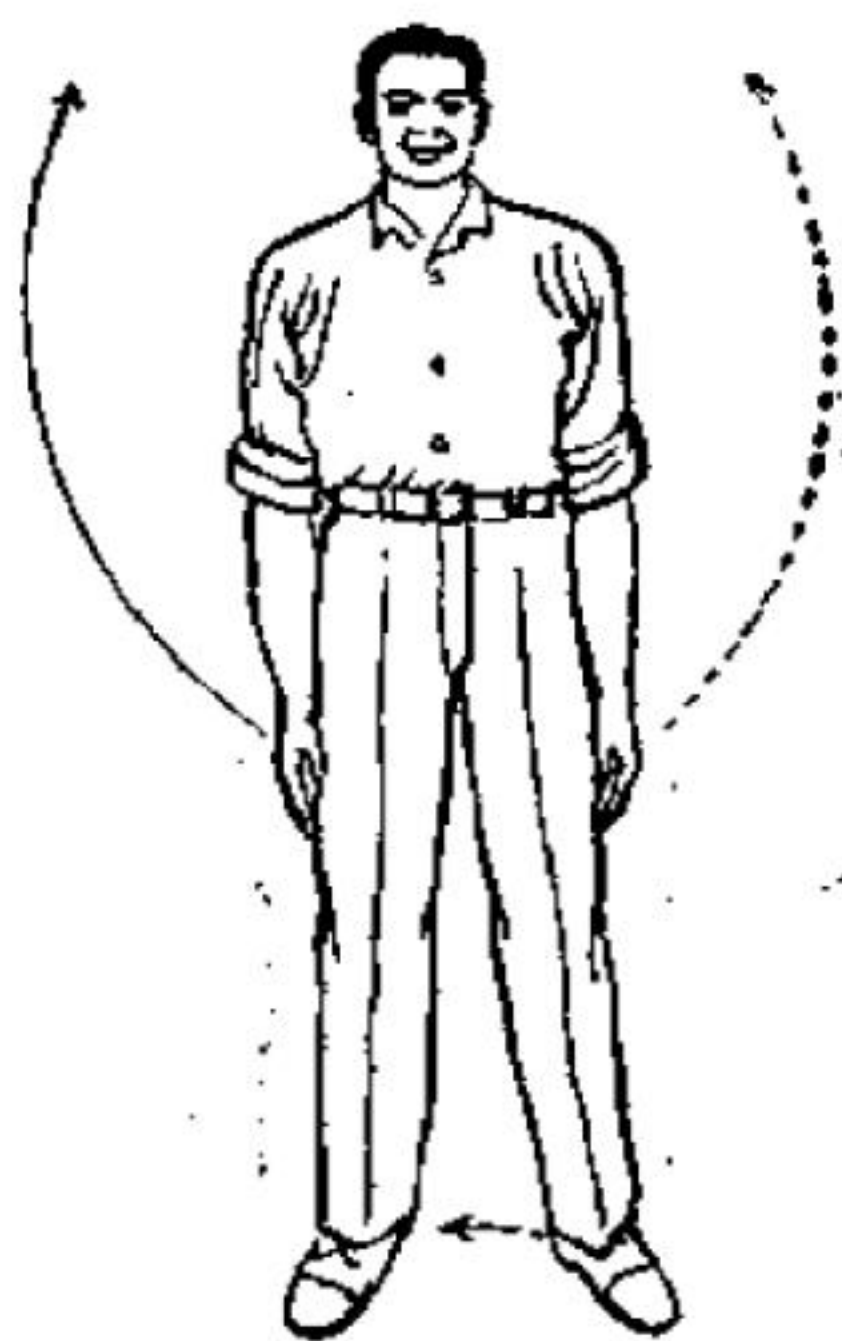


图 13-1

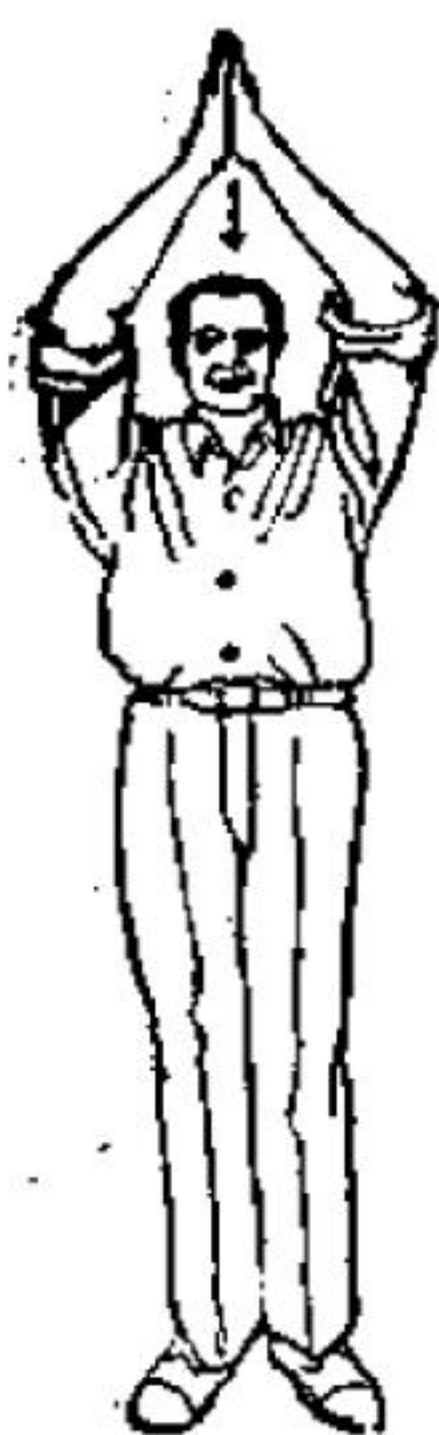


图 12-2

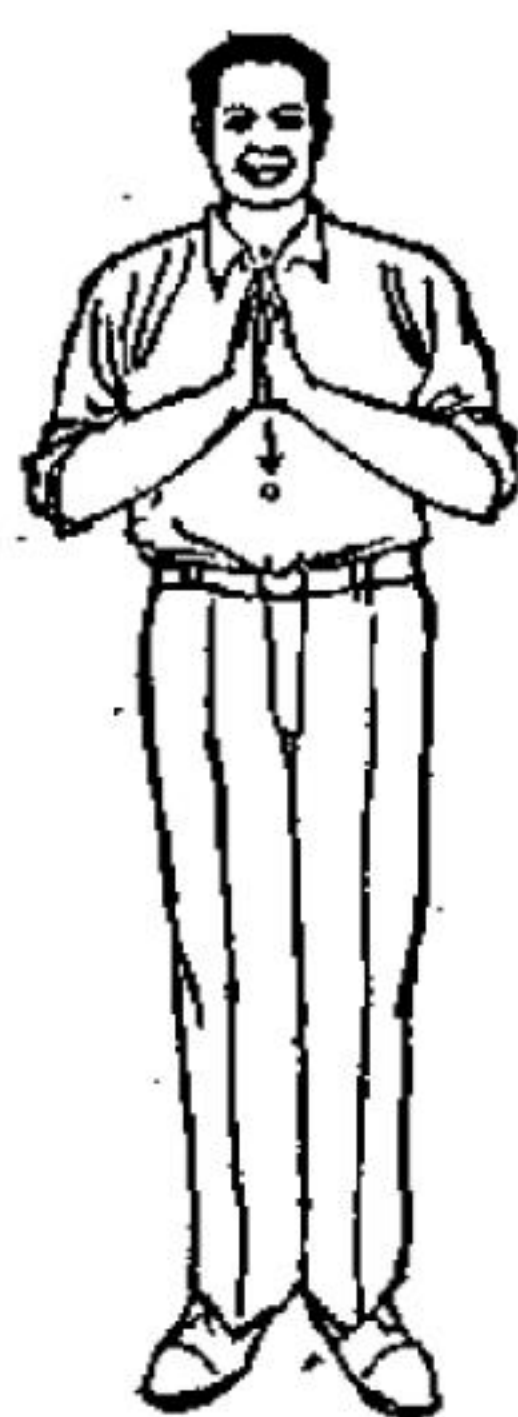


图 12-3

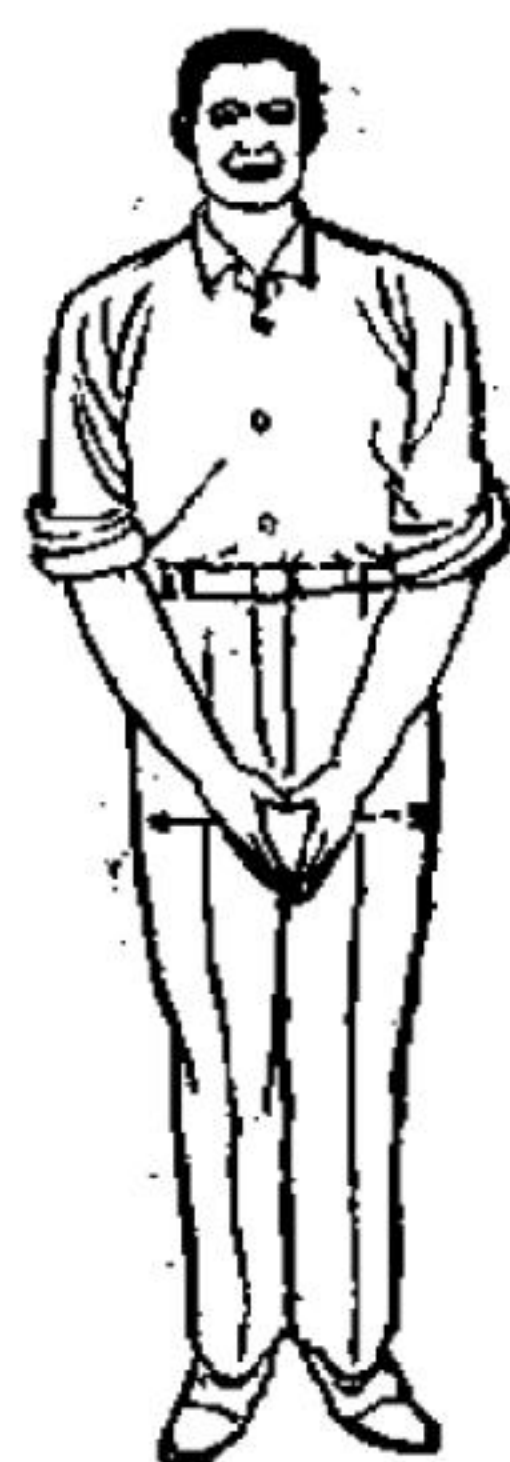


图 12-4

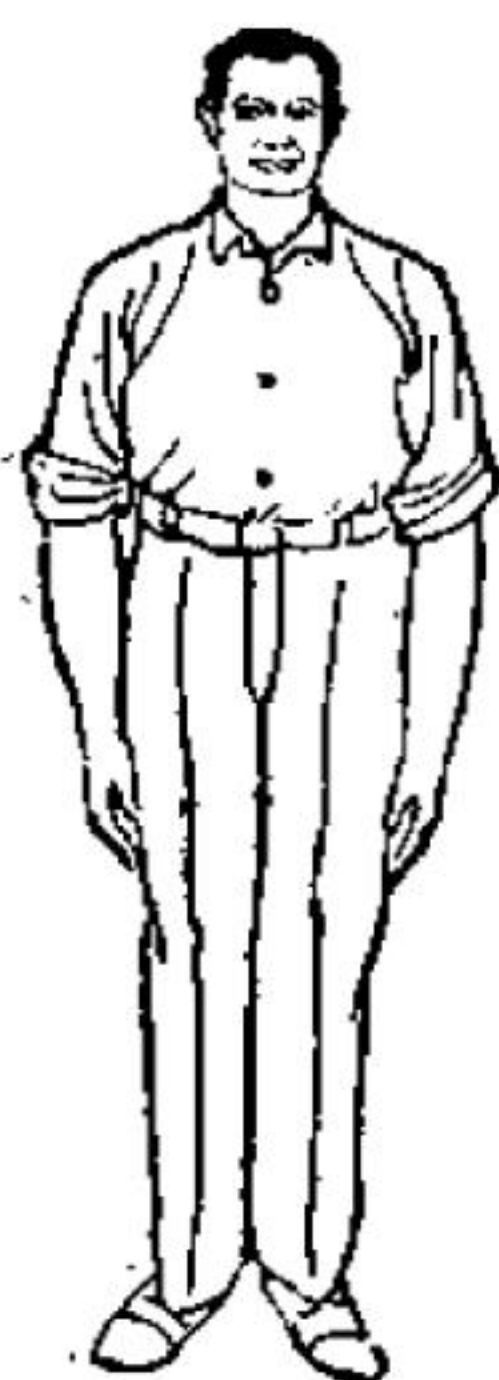


图 12-5



图 12-6



图 12-7

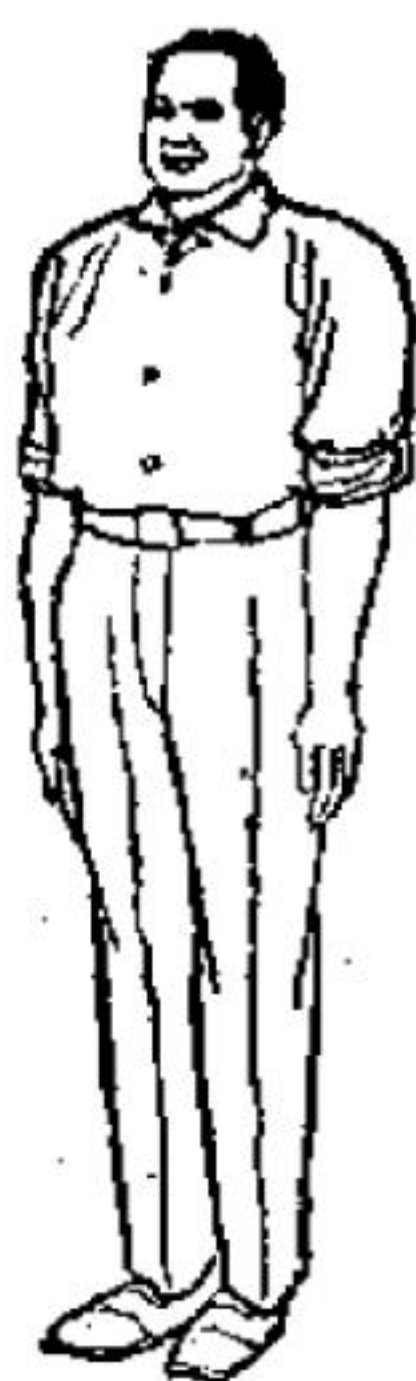


图 12-8

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。

#### 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 12-10



图 12-11



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，然后用摩擦生热的手掌捂住两边脸颊，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)。

用摩擦生热的手掌捂摩抹浴两颊，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髎和地仓穴位，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香、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“嗽漱元和津,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、捂捏八次（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，捂捏八次（图 12-26）。



图 12-25



图 12-26

按推、捂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

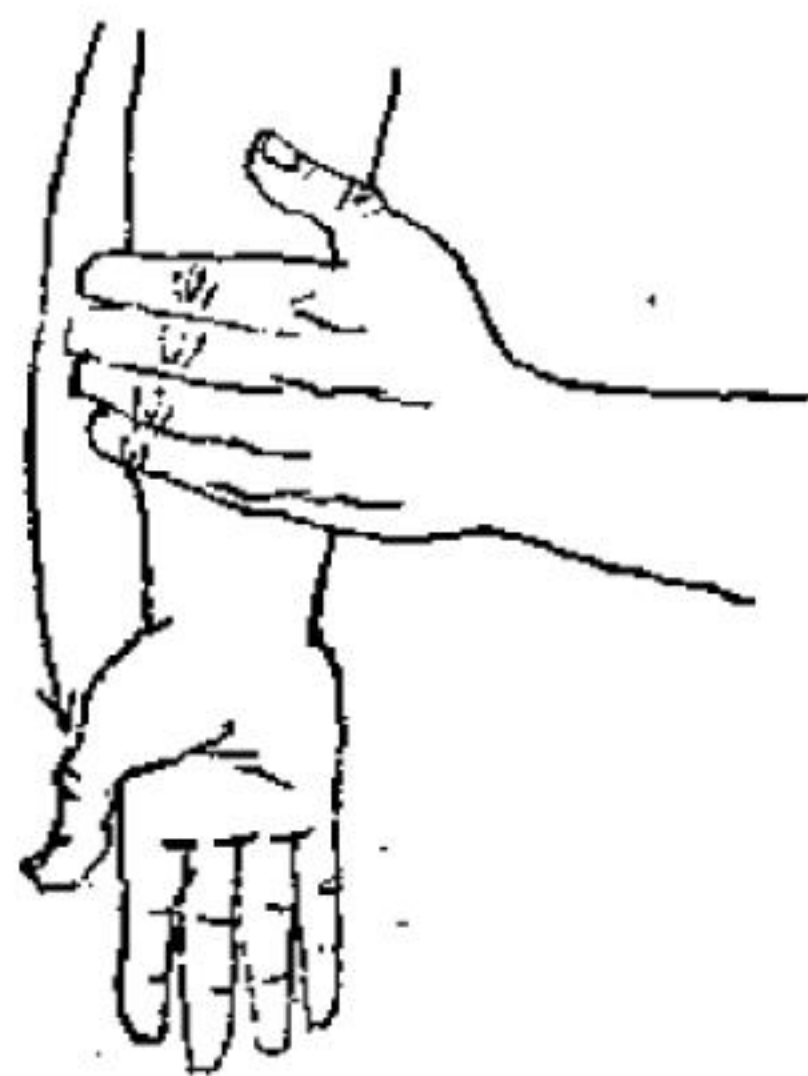


图 12-30

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至 upper body,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

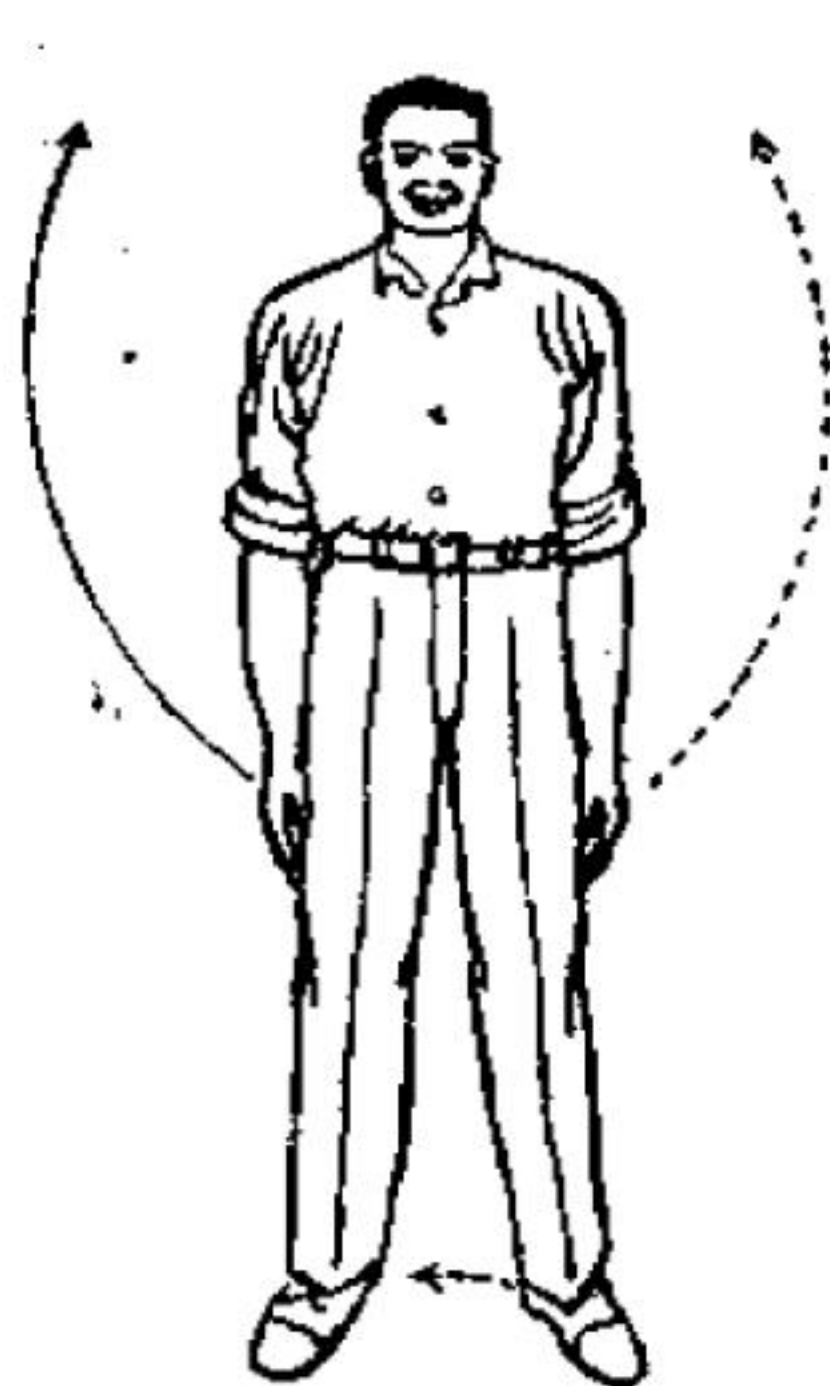


图 12-31



图 12-32

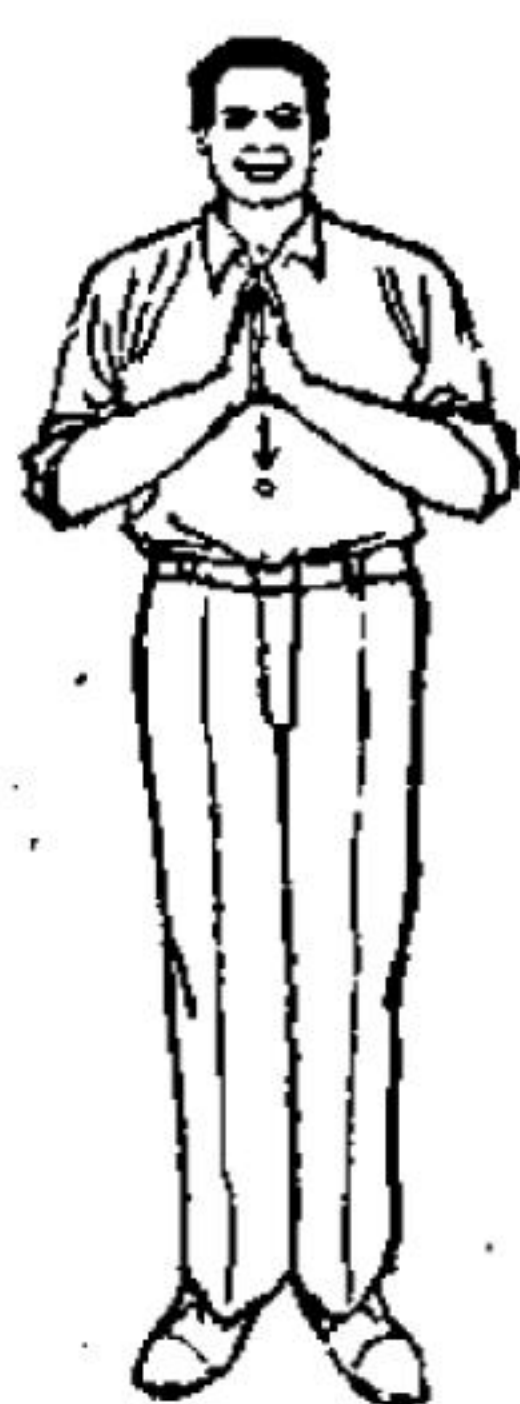


图 12-33

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)。

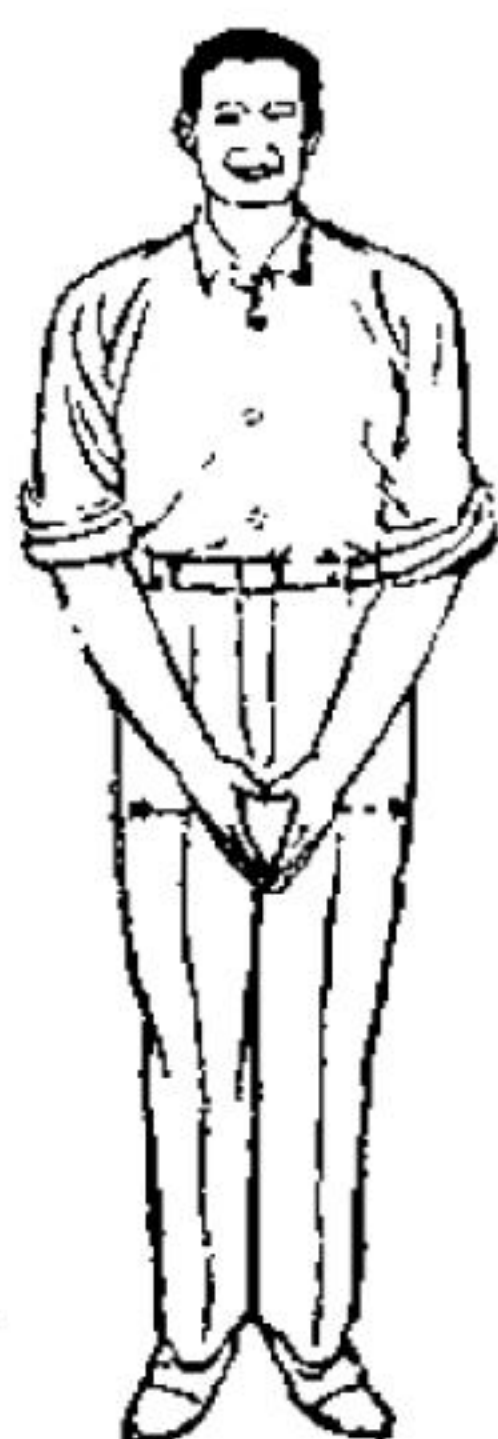


图 12-34

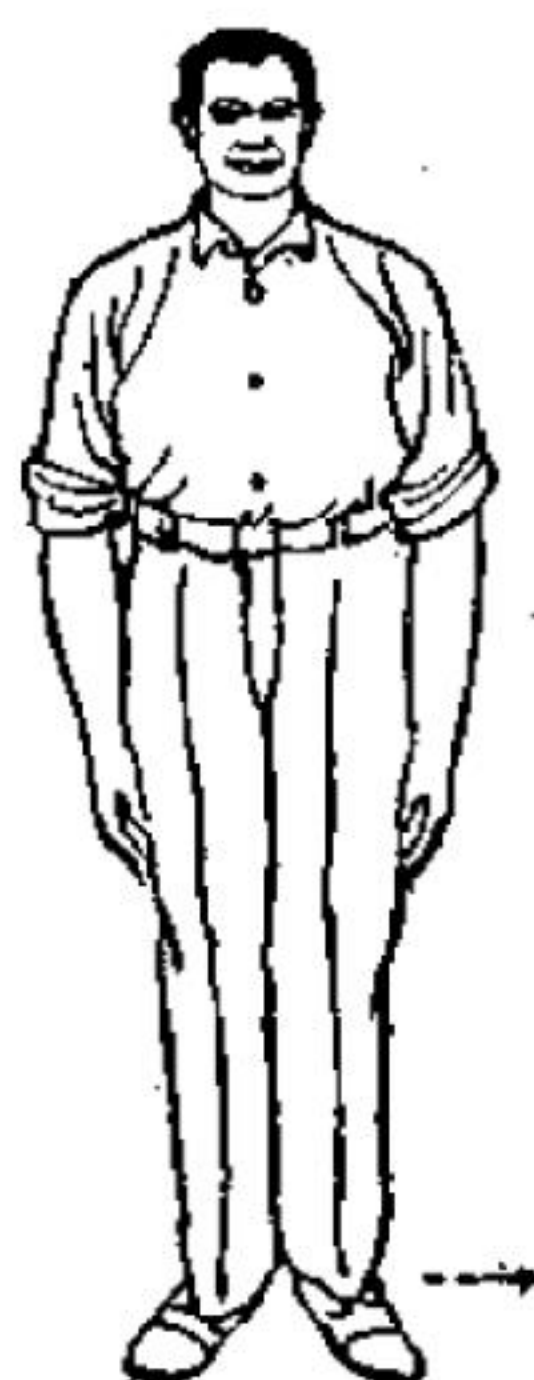


图 12-35



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，就能达到更高的健身长寿的目标。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

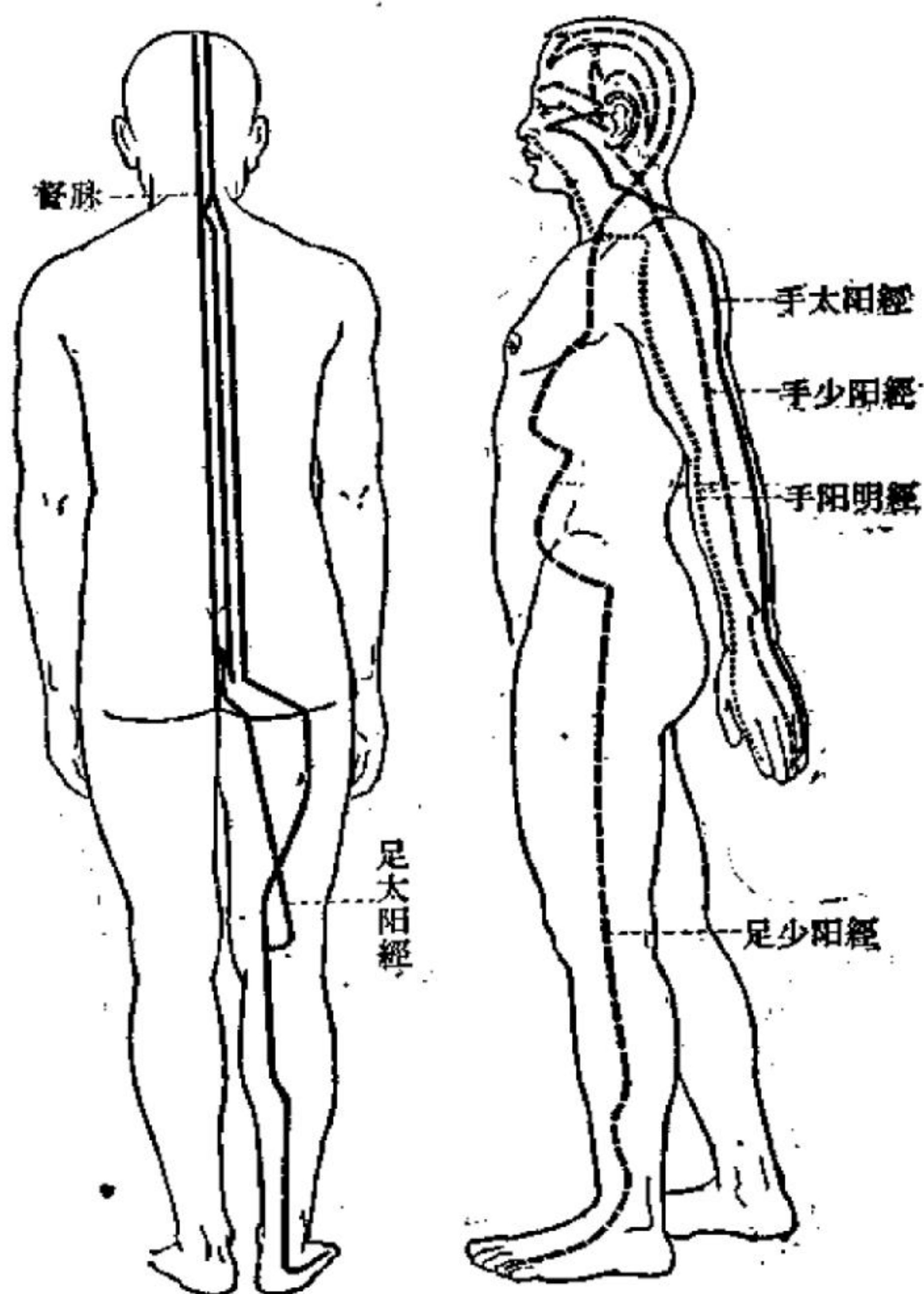
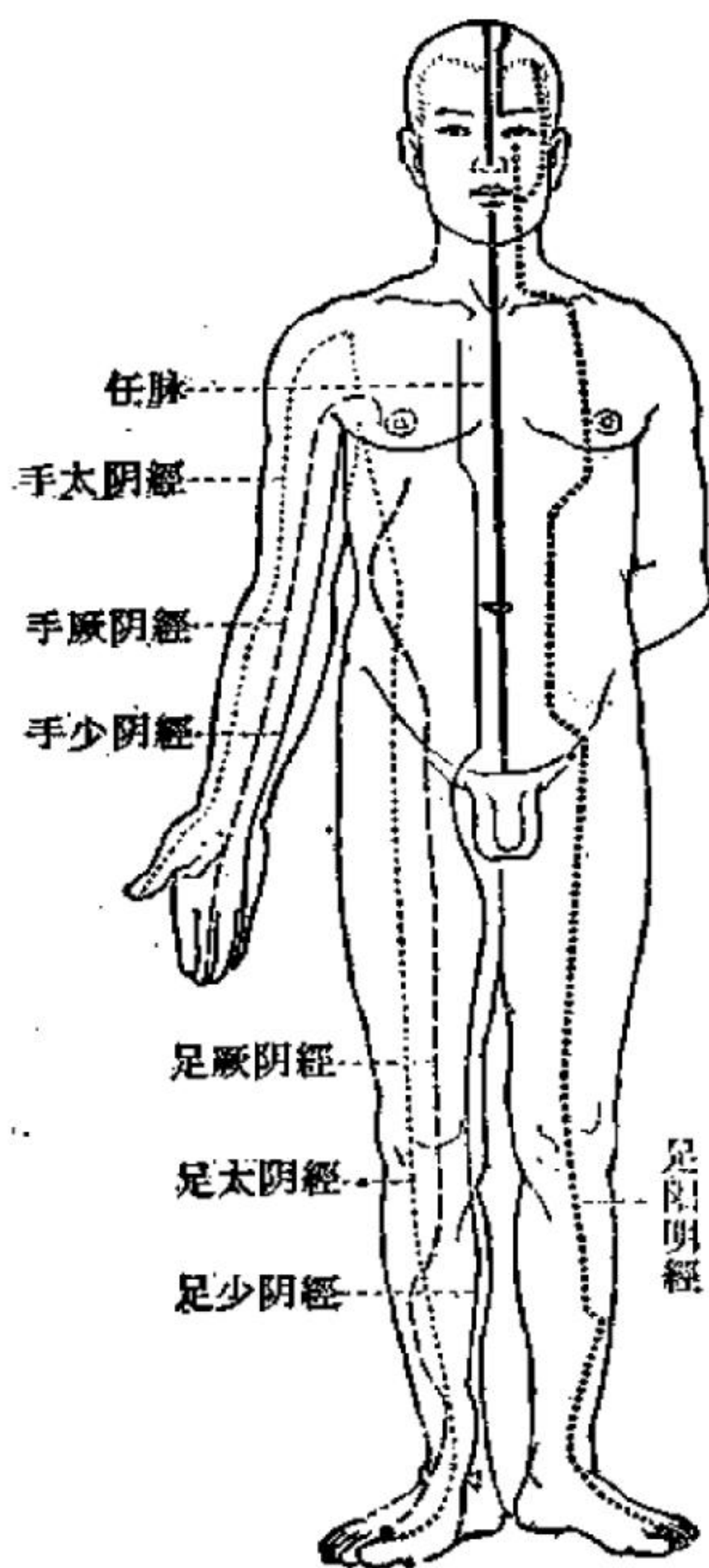


图 13-1 十四经分布循行示意图

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    | 手 | 阳 明 |
|           | 足 | 脾   | ——→ 胃     | 足 |     |
| 少 阴       | 手 | 心   | ——→ 小肠    | 手 | 太 阳 |
|           | 足 | 肾   | ——→ 膀胱    | 足 |     |
| 厥 阴       | 手 | 心包络 | ——→ 三焦    | 手 | 少 阳 |
|           | 足 | 肝   | ——→ 胆     | 足 |     |

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休干部胡老，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、山东等地不少阳痿、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