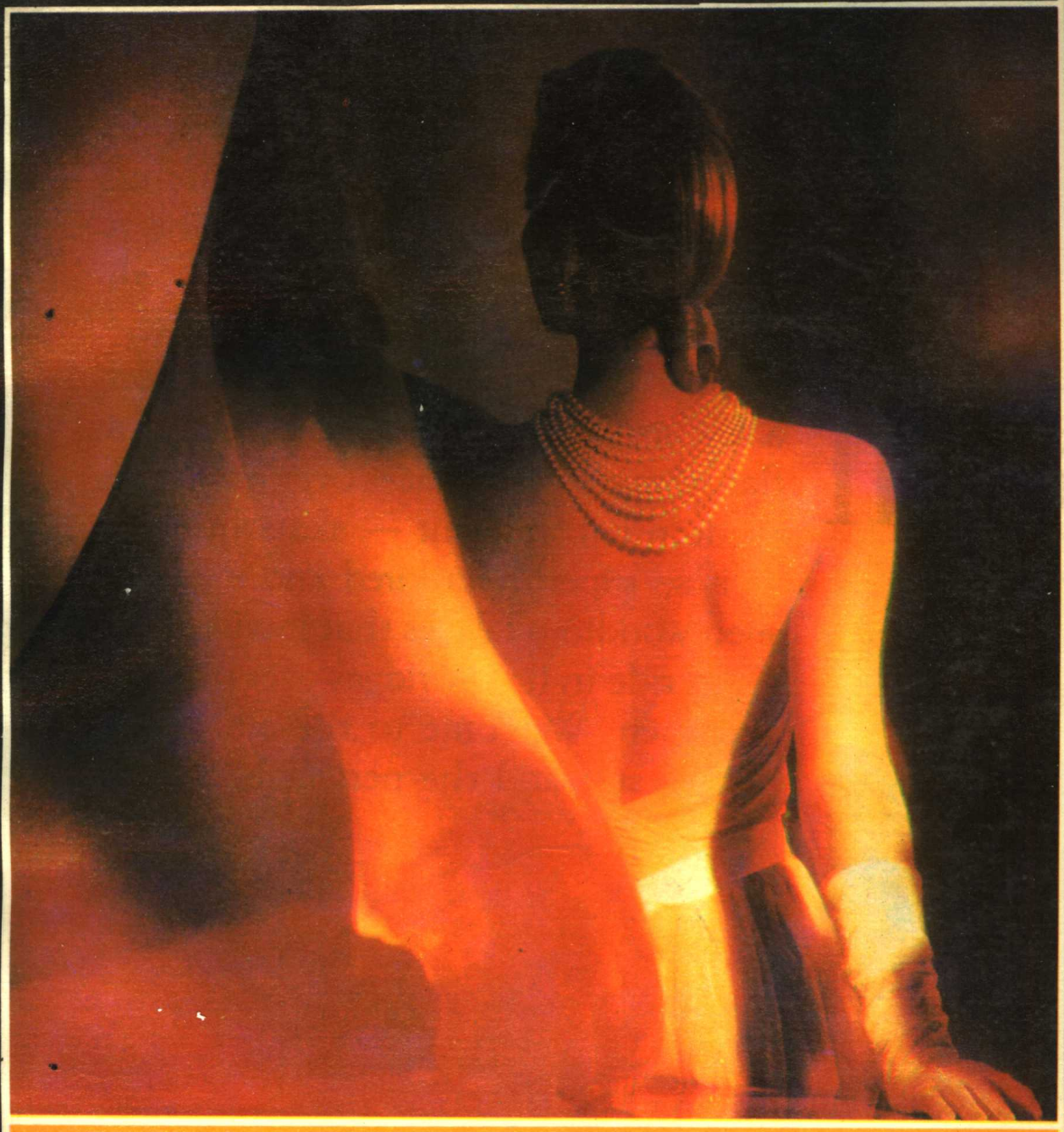


睡前十分钟

秘功回春术

中医古籍出版社

·睡前十分钟保健小丛书·

睡前十分钟
秘功回春术

主　　编　刘　辉　唐传俭　张雪华

副 主 编　黄亚博　赵　波

编写人员　（按姓氏笔划为序）

冯春俭　刘　辉　张雪华

郁　峰　赵　波　唐传俭

黄亚博　董松林　程正江

解元宏

中医古籍出版社

（京）新登字027号

内 容 提 要

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

·睡前十分钟保健小丛书·

睡前十分钟秘功回春术

刘 辉 唐传信 张雪华 主编

中医古籍出版社出版

（北京东直门内北新仓18号）

全国各地新华书店 经销

保定市满城平原印刷厂 印刷

850×1168毫米 16开本 8印张 195千字

1993年8月第1版 1993年8月第1次印刷

印数：1—10000

ISBN 7—80013—508—X/R·505

定价：4.90元

睡前十分钟保健小丛书

编辑委员会
（以姓氏笔划为序）

刘农虞　刘　辉　孙连民
何文彬　吴希进　张前德
府　强　雪传俭

K8C 16/04

目　录

知要篇……（1）

一、秘功回春术概述 ……（1）
二、秘功回春术的发展简史 ……（1）
三、秘功回春术的保健治病康复原理 ……（3）
四、秘功回春术的特点 ……（6）

运用篇……（9）

一、选功原则 ……（9）
二、练功原则 ……（10）
三、锻炼要领和注意事项 ……（11）

葆春篇……（14）

一、青年人的健美气功 ……（14）
二、中年人的益智气功 ……（17）
三、老年人的延年气功 ……（23）

回春篇……（38）

一、遗精的气功治疗 ……（38）
二、早泄的气功治疗 ……（40）
三、阳痿的气功治疗 ……（42）
四、性欲减退的气功治疗 ……（44）
五、强中的气功治疗 ……（46）
六、前列腺肥大的气功治疗 ……（47）
七、睾丸疼痛的气功治疗 ……（48）
八、男性不育症的气功治疗 ……（50）
九、房劳伤的气功治疗 ……（53）
十、更年期综合征的气功治疗 ……（56）
十一、月经不调的气功治疗 ……（59）
十二、痛经的气功治疗 ……（61）
十三、闭经的气功治疗 ……（61）
十四、脏躁的气功治疗 ……（62）
十五、不孕症的气功治疗 ……（64）

十六、慢性盆腔炎的气功治疗 ……（65）
功法篇 ……（67）
一、《黄帝内经》肾病行气法 ……（67）
二、抱朴子胎息法 ……（67）
三、养性延命法 ……（68）
四、巢氏虚劳导引法 ……（68）
五、天竺国按摩法 ……（70）
六、黄庭肾功 ……（71）
七、彭祖谷仙卧引法 ……（72）
八、服元气法 ……（73）
九、紫微太一吐纳法 ……（73）
十、吕洞宾兜肾功 ……（74）
十一、六字诀 ……（74）
十二、仙传回春八方 ……（78）
十三、宁先生导引行气法 ……（80）
十四、龙行气法 ……（80）
十五、龟鳖行气法 ……（81）
十六、入水法 ……（81）
十七、治遗精古导引法 ……（81）
十八、婆罗门导引十二法 ……（82）
十九、李真人长生一十六字妙诀 ……（83）
二十、坐式八段锦 ……（83）
二十一、八段锦 ……（84）
二十二、气功按摩法 ……（86）
二十三、静功闭息法 ……（86）
二十四、炼精法 ……（87）
二十五、古传补精固精四法 ……（88）
二十六、洗髓易筋经 ……（89）
二十七、分行外功·肾功 ……（90）
二十八、延年九转法 ……（91）
二十九、壮腰固肾功 ……（91）
三十、道家还原功 ……（93）
三十一、法门气功 ……（94）
三十二、老年返还功 ……（102）
三十三、内八卦功 ……（102）
三十四、因是子静坐法 ……（103）
三十五、真气运行五步功 ……（104）

三十六、道家秘传回春功 …… (105)
三十七、睡功 …… (106)
三十八、放松功 …… (108)
三十九、五运吐纳功 …… (110)
四十、八宝门内功 …… (111)
四十一、铜钟劲气功操 …… (114)
四十二、意拳健身桩 …… (115)
四十三、太极运气功 …… (116)
四十四、二元一环燕子功 …… (118)

知 要 篇

在20世纪90年代的今天，气功对于很多中国人乃至一些外国人来说，即使它仍然弥漫着神秘奇幻的色彩和气息，但已不再是陌生而高深莫测的东西了。就我国传统养生康复文化对当代社会的积极意义和影响而言，气功无疑是最富有魅力，流行最广泛，最为大众所喜爱的养生治病康复活动。它以神奇的功效、简朴的方式、久远的历史，以及围绕它的那些神秘传说，唤起了人们的兴趣和热情。

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

一、秘功回春术概述

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

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

二、秘功回春术的发展简史

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

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

春秋战国时期，是我国古代文化史上的黄金时代。气功的理论基础已趋形成。战国时代的《行气玉佩铭》被视为我国现存最早的气功专著，对练气、行气的全过程作了生动的描述。长沙马王堆汉墓出土的《却谷食气》和《导引图》，前者对食气（行气）的叙述较《行气玉佩铭》更为详细、具体，后者列有44个各种人物的不同导引图象，有的图象旁边

还指明导引术名及所治病症，堪为典型的气内疗法图解。

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

两晋南北朝时期，道教、佛教盛行，气功养生得到很大发展。晋代葛洪《抱朴子》一书对导引、行气的理论和方法有较详尽的论述。其云："善行气者，内以养生，外以祛病恶"。书中介绍的"胎息法"，注意内气潜行，培补先天，不仅可用于养生防病，延年益寿，而且还可用于性欲减退、阴痒、阴冷等男女科病症的治疗。南朝陶弘景《养性延命录》，辑录了"上自农黄以来，下及魏晋之际但有益于养生及无损于后患诸本"的养生理论和方法，保存了大量古代气功资料。

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

宋代经济的发展及城市的繁荣使人们生活内容日趋丰富，人们延年益寿的意愿也因此而有所增强。宋代科学文化特别是医学的发展为气功的整理、继承和发展提供了有利条件。北宋张君房等编《去管七签》，为道书之综合选集，其中保留了不少导引资料，如"服元气法"、"宁先生导引功"、"虾蟆行气法"等均为后人用于葆春回春。南宋曾慥所辑《道枢》，为道家炼养类书，书中的"紫微六气法"，与一般常规肾功的练法有所不同，适用于"肾极冷而败"所致病症，此可谓殊途同归矣。又有"纯阳子兜肾法"，尤重男性生殖器的局部练功，对后世男科功法铁裆功、提睾功等深有影响。

明清时期，是气功发展的空前繁荣时期。气功文献的整理及气功出版物数量之多，超过了历代的总和。所载的许多功法均可用于葆春、回春。诸如逍遥子导引诀、六字诀、宁先生导引行气法、弊行气法、龙行气法、治遗精导引法、练精法、李真人长生一十六字妙诀、小周天等。同时，气功更广泛地为医家掌握，使医学与气功的关系更为密切。象仙传运气导引八方、气功按摩法等，已将气功与药物、按摩诸方法结合应用于临床，颇值令人玩味。

新中国成立之后，古老的气功得到了很好的继承和发展。1955年在唐山建立了气功疗

养院，刘贵珍和胡耀贞等继承前人经验，结合自己的实践体会，著书立说，使内养功、强壮功，保健功等流行全国，推动了全国气功事业的发展。1978年以来，气功开始步入了崭新的时代。气功研究，形成了多学科的综合研究，习练气功也蔚然成风。根据古人功法改编或创编的新功法层出不穷，在病症治疗方面取得了引人注目的疗效。

三、秘功回春术的保健治病康复原理

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

（一）平调阴阳

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

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

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

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

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

在练功姿势方面，虽然各种功法有所不同，千差万别，但均不能离开上下、左右、前后、俯仰、屈伸、升降、开合等形式，它们各有阴阳之分。《医学汇函》指出：“有火者开目，无火者闭目”，“欲气上行以治耳目口鼻之病，则屈身为之；欲气下行以通二便，健足胫，则偃身为之。欲行头痛者仰头，欲行腰足病者视足……”。

上述种种方法，都不离调节阴阳，以平为期，从而达到保健治病目的。

（二）调摄情志

秘功回春术的调节情志作用，主要包括调节人体神经系统和调理情绪作用。

大脑是人体的最高指挥部，人体一切活动的指令，都是由大脑发出的，大脑的重量虽只占体重的2%以下，但代谢率却占人体基础代谢的10%左右，需要的氧气要有心脏总流出血量的20%来供应，比肌肉工作时所需血量多15～20倍。长时间进行脑力劳动会使人头昏脑胀，就是由于大脑供血不足、缺氧所致。参加气功锻炼，可以改善大脑供血，供氧情况、可以促使大脑皮层兴奋性增加，抑制加深。神经过程的均衡性和灵活性加强，对体外刺激的反应更加迅速、正确。大脑分析综合能力加强，整个有机体的工作能力即会提高。

同时，气功锻炼能使人心情舒畅，精神愉快，调节人体的某些不健康情绪和心理，如意志的消沉和情绪的沮丧。人们还发现有紧张烦躁情绪的人，进行气功锻炼15分钟后，紧张情绪就会松弛下来。

秘功回春术的一个主要特点就是强调入静，集中意念。由于人处在复杂的环境中，有些不良刺激如突然事件或噪音、大气污染等会使大脑皮层处于长期兴奋或极度紧张状态，导致脑细胞功能失调，引起思维、情绪的紊乱；同时大脑控制下的神经系统所支配的内脏器官功能也相应地产生障碍。内脏器官功能的失调，会形成原发性高血压、慢性冠状动脉供血不足、胃十二指肠溃疡等心身疾病。这对大脑皮层又是一个不良刺激因素，从而形成恶性循环。入静是一种稳定安静的状态，意念集中于某一部位，如丹田等，别无杂念，这时大脑处于一种既不同于清醒，又不同于睡眠的特殊功能状态之中，在大脑皮层的相应区域产生兴奋，入静越深兴奋越被强化，进而形成优势兴奋灶。这种新建立的良性兴奋灶，可对大脑皮层中由于内外环境的不良刺激而形成的不良兴奋灶进行抑制，此种抑制具有保护作用，称“保护性抑制作用”。它不仅紧张状态可被解除，而且会自动地调整内脏和躯体运动的功能状态。有研究表明，练功者入静时，交感神经的兴奋性降低，副交感神经的兴奋性增高，并呈负相关系，以胎息法为例，胎息法和以意领气，以一念排万念等其它入静功法，可减低神经细胞的消耗，对消除紧张，稳定情绪很有好处。经常练功，可使血液循环旺盛，肺部气体交换充分，对大脑神经细胞提丰富的养料和氧气，使大脑的功能发挥足够的物质基础。它还有比较明显的安眠作用。睡眠乃是脑神经以至全身生理之需要，只有充分的睡眠，才能保障脑神经细胞的休息。因此，气功锻炼对神经系统的生理保健作用是较为全面的，久练者其记忆力，分析力和反应的灵敏度均会有不同程度的提高。

（三）强健形体

理想的形体应该是体格强壮、身材均称，姿势端正，身体各部分的比例协调。

骨骼是人体的支架，其生长发育不仅对人体形态有重要影响，而且对内脏器官的发育，人的劳动能力和运动能力都有直接影响。气功锻炼，可以促使骨骼变粗，骨密质增厚，骨骼抗弯，抗折、抗压的能力增强。有研究表明，身高虽受遗传因素的影响很大，但后天因素的影响可占25%左右。经常参加运动，就能刺激骨髓的增长，促进骨骼的发育，常从事传统健身体育的青少年比一般青少年长得高长得快。

人体任何运动都是通过肌肉工作来完成的，发达而结实的肌肉本身又是人体健美的体现。经常运动，可以改善肌肉的血液供应情况，增加肌肉的营养供给，特别是蛋白质的含量，使肌纤维增粗，工作能力加强，并可消除过多的脂肪。经常性的气功锻炼，可以增强

肌肉力量，增进关节灵活性，维持骨骼的稳定形态和组织结构，有助于形体健美。

气功锻炼包括“动”的锻炼，也包括“静”的锻炼，有等张运动也有等长运动。如站立中的高势（两腿微屈）、中势（膝关节弯曲约120度）、低势（大腿下蹲成水平状）就属静的锻炼，经常练习，股四头肌、腓肠肌等就较发达，可使人步履稳健、走路轻快。

（四）疏通经络

《灵枢·本藏篇》指出：“经脉者，所以行气血，而营阴阳，濡筋骨，利关节者也”。可见，人体气血得以循环，五脏六腑、四肢百骸，筋骨皮毛得以营养生长，阴阳得以平衡，均有赖于经络疏通而发挥其正常功能。秘功回春术正是通过肢体活动来疏通经络，从而调畅气血，运行营卫，发挥经络气血的流通充养等正常功能，起到强身祛病的作用。

若经络郁滞，气血不畅，则会影响脏腑功能而导致疾病，甚至可危及生命。如《素问·调经论》指出：“五脏之道，皆出于经髓，以行气血，气血不和，百病乃变化而生。”《素问·热论》亦说：“荣卫不行，五脏不通，则死矣”。而秘功回春术中的形体运动，则反其道而行之，即可宣通经络，流通气血，使患者得以康复。

秘功回春术中的意念活动，可沿经络导引，以加强经气、气血的疏通，随着练功的进展，阻塞的经脉得以疏通，郁滞的气血得以流畅，进而失调的阴阳得以平衡，衰退的脏腑得以强健。即使是练功中的“意守病灶”法，即病灶在哪里，意念亦守哪里，以意领气至病灶，也能起到调和气血的作用，气推动血液至病灶，从而改善病灶部位的血液供应，加强营养和滋润作用，使病灶组织得以修复，恢复气血调和的状态。

（五）协理脏腑

1. 心

心主血，血行脉中。气功锻炼，可以增强心脏功能，改善血液循环。气功锻炼包括肌肉、关节的活动，也包括了有节律的呼吸运动以及横膈运动。我们知道，全身各部分骨骼肌周期性的收缩与舒张，可以加强静脉的血液循环，并保证静脉血液回流及使右心房充盈的必要静脉压力。呼吸运动同样也能加速静脉血液的回流。同时，运动可使心脏在结构上发生变化，机能提高。如可使心脏产生运动性肥大，心肌增强，心壁增厚、心腔容积增大，并促使心脏的每搏输出量增加，减少心搏频率，达到“节省化”。

经常进行适当的气功锻炼，可以改善心肌本身的血氧供应，解除缺血性心脏病的威胁，预防和治疗冠心病，并可稳定血压，降低血脂，从而预防或控制高血压和动脉硬化。

2. 肺

肺主气，司呼吸。运动可改善肺脏功能，调整呼吸，对保持肺组织的弹性。胸廓活动度（预防肋软骨骨化）、肺的通气功能及氧与二氧化碳的代谢功能等都有良性作用。

秘功回春术颇重视调息，有意识地进行呼吸锻炼，使呼吸更有节律，更平稳、自然、柔和和深沉。这种呼吸锻炼，多采用细缓匀长的深腹式呼吸，以达到“气沉丹田”。进一步，则可达到“脉息”程度，即呼吸时可使“鸿毛着鼻而不动”。练功者呼吸频率明显减慢，可从功前每分钟18次降至6.8次，其呼吸运动曲线呈均匀、柔和状态。练功中肺通气量变小，但肺泡气体的成分中二氧化碳含量增加，氧气含量减少。表明机体无氧代谢有所增加。有人还测到练功时的耗氧量比练功前减少30%，这表明能量消耗减少。

肺又主皮毛，司卫气。故练功中常会有气随肺的呼吸，在皮肤毛孔出入的感觉，这就

是所谓的“体呼吸”，体呼吸时感到周身暖气融融，亦即卫气宣发，腠理开合正常。长期练功，可增加机体卫气功能，适应气候变化，预防和治疗感冒等呼吸道疾患。

3. 脾

脾主运化。运动能提高食欲，并能促进胃肠蠕动和消化液分泌，提高整个消化系统的功能。从而增强人体对营养物质的消化吸收，使整个机体的代谢功能加强。因此，经常坚持秘功回春术的锻炼，可使脾胃运化受纳机能健旺，升降和利，增加营养气血津液的化生，从而使食欲显著增加，面色红润。

4. 肝

肝主疏泄，主筋。练功时注意放松入静，安宁神志，能使肝气舒和调达，心情舒畅，气血平和。用良性意念法，即意想美好、愉快、满意的事物，可具有舒理肝气的功效，使人气机调畅，心胸开阔，可防治肝气郁结，情志抑郁等病症。练功中，注意动作和意念向下导引，气血下行，使上亢之肝阳自潜，肝火自降，改善上盛下虚的局面，用于治疗肝气上逆、肝阳偏亢等症症。

5. 肾

肾为先天之本，内藏元阴、元阳，为人体生命活动力的源泉。两肾之间为命门，命门亦属“肾”的范畴。秘功回春术中的许多功法，十分注重加强命门的作用，动作、呼吸、意念均以命门的锻炼为中心。如壮腰固肾功，在“腰脊为第一主宰”的前提下，以腰部带动四肢乃至全身，从而加强命门的作用。不少功法，意念集中于丹田，经呼吸的开合升降，充分发挥命门的功能。现代研究表明，气功锻炼可调整内分泌机能，兴奋迷走——胰岛素系统，抑制交感—肾上腺素系统，能使酶的活性改变，增强免疫功能。

肾又主水，有主持调节人体水代谢的功能。经常运动，能加强泌尿系统的功能，使人体的代谢产物更好地排出。肾生髓充脑，练功可固补肾气，从而使思维敏捷，记忆力增强。

人类的实践活动和科学研究已经证实，参加气功锻炼可以改善人体新陈代谢，这是发育身体、增强体质、防治疾病、促进康复的基础，也是葆春回春的奥秘所在。

四、秘功回春术的特点

秘功回春术是在中华民族传统文化为主体背景下形成和发展的，故颇具独特的东方色彩和民族风格，并具有自身特点。归纳起来，可有四点。

（一）强调整体

秘功回春术是以改善人体整体机能状态为目的的整体锻炼方法。它的作用机理是复杂而又全面的，主要是通过加强人体自我调节机能，提高免疫机能和防御能力，依靠机体自身的稳态机制，以防治疾病而维持健康。古人认为它锻炼的是精气神，而精气神则代表了人体正气，是人之三宝。通过练功，可使精充气足神旺，此乃正气充足的表现，故可防病祛邪。如《素问·刺法论》所说：正气存内，邪不可干。”它通过自我锻炼，逐步调整机体内环境的平衡协调，从而改善全身机能状态和新陈代谢过程，达到葆春回春的目的。

具体锻炼时，秘功回春术的各种功法都离不开“三调”（调身、调息、调心）这三大要素。调身，又称调形，是调整练功时姿势；调息，又称调气，是调节练功时呼吸；调心，又称调意，是调度练功时意念。这三者是有内在联系的整体。一般说来，功法不同，对三调

的运用就会各有侧重，但决不可把三调这一整体机械地分割开来。否则，片面强调某一方面，就会留意枝节的雕琢，反而舍本求末。正因为秘功回春术重视三调整体配合，所以任何功法都有其共性和整体性效果。

（二）形神兼顾

形，指形体，包括五脏六腑、五体、五官、九窍等组织器官；神，指精神、意识、思维活动（广义的“神”，系指人体生命活动机能的总称）。形与神，是相互作用，相互制约，不可分割的统一体。二者关系，实质就是物质与精神的关系。形体是第一性的，精神是第二性的，形是精之宅，神为形之主；无形则神无所附，无神则形不可活。具体说来，一方面，形的存灭，决定神的存灭。神只能即形而生，决不能离形而生。神的生机旺盛，是建立在形体健康的基础上，所以欲养神必当养形。另一方面，神的昌盛与否，也直接影响形的盛衰存亡。若欲健全形体也需养神。故“得神者昌，失神者亡”（《素问·移精变气论》）。综上可见，形神统一是生命存在的主要保证，形神兼顾是维持健康的重要手段。

秘功回春术恰好具备形神兼顾这一特点，故能很好地发挥健身功效。如称功回春术不仅能调摄情志，而且能强健形体。调摄情志，可以创造良好的心境，使人保持安静乐观，心平气和的精神状态，促使形体强健。而强健形体，可以促进骨骼，肌肉的正常生长，改善关节功能，疏通经络，流通气血，消除肢体功能障碍，同时有助于稳定情绪。所以它在不少疾病（特别是心身疾病）的防治中显示了明显的优势。

（三）动静结合

秘功回春术，较好地体现了动静结合的特点，以具体功法而言，均讲究“外动内静”、“动静合一”。外动，主要是指手、眼、身、步等外在的形态活动，通过锻炼以疏通经络，调和气血，滑利关节，强壮肢体；内静，主要指心、神、意、气等内在的意念活动和气息调度，通过锻炼以平衡阴阳，调理脏腑，安定情绪；二者合一，则能相互补充，扬长避短，起到事半功倍的效果。另外，以上的外动、内静都是相对而论，而实际运用中还强调“动中有静”和“静中有动”。前者是指在形体活动，姿势动作变换中，意念、气息亦当随之集中于肢体的运动、穴位的开合、气机的升降等，使意想集中在练功上，从而排除杂念，达到相对的“入静”；后者则是指在意念、呼吸锻炼中，要能体会到体内的运动，如气血的疏通、脏腑的活动等，要有“动感”。如此配合，便能提高练功质量。所有这些，都是秘功回春术动静结合特点的具体表现。

（四）用途广泛

秘功回春术具有平调阴阳，调摄情志，强健形体，疏通经络和协理脏腑等作用，所以不仅可用强壮身体，预防疾病，而且还可以用于不少疾病的治疗与康复医疗。

秘功回春术可用于不同年龄组，如可使幼儿、少儿、青年一代生长发育健全、体型健美、姿态端正、动作矫健；中壮年人神清气爽、精力旺盛；老年人延缓衰老、健康长寿。另外，它还能用于增强人体的免疫力，提高对疾病的抵抗能力，从而预防疾病。

秘功回春术在临床治疗及康复医疗中也得到了广泛的应用，如心血管系统疾病冠状动脉的硬化性心脏病心绞痛、Ⅰ、Ⅱ期原发高血压病、风湿性心瓣膜病和肺原性心脏病、Ⅰ、Ⅱ度心功能不全等、消化系统疾病慢性胃炎，胃肠神经官能症、胃十二指肠溃疡等，呼吸系统疾病慢性气管炎、老年性肺气肿、慢性非活动性肺结核等，均可选用不同的功法配合

治疗。再如颈椎病、骨折、偏瘫等均可伴有不同程度的肢体功能障碍，这时就应采取不同功法以求康复，即加强患肢或全身的锻炼，疏通经络、调和气血、强筋壮骨，以促使肢体功能的恢复。

总之，秘功回春术关及强身、防病、治病和康复治疗，一言以蔽之，即葆春回春，因此用途极为广泛。

运 用 篇

秘功回春术的功法较多，来源不一，其流派、种类、适用范围及具体要求各异。但万变不离其宗，无论用哪一种功法，在选功和练功过程中，都必须遵循一定的原则，并熟悉有关的锻炼要领和注意事项。只有这样，才能避免副作用，并收到真正的葆春回春功效。

一、选功原则

（一）因人制宜

进行秘功回春术锻炼时，根据锻炼者各人的年龄、性格、体质、职业、以及患病情况等，有针对性地选择相应的功法，此谓因人制宜。

不同年龄者生理特点有异，故选择功法时当有所考虑。少年时期生机蓬勃，但气血尚未充盛，故可选择一些动作比较简单、运动量较小，并富有趣味的功法，如松静功、保健按摩功等，并可练习小周天等功法。青年时期生命旺盛，可选择一些难度、强度有所增加的功法，并注重健美，以促进青年生长的全面发展。中年时期是身体上的转变时期，不宜进行运动强度大的功法，而应选择有一定运动量，但持续时间不很长的功法，并侧重益智，以激发人体潜在机能，推迟衰老。老年时期，五脏渐虚，精血减耗，神气耗衰，衰阴衰阳。故应选择一些运动量小、动作柔和、易学易练的功法，或功法中的某一段式，以贻养精气神，益寿延年。

妇女经常参加相应的气功锻炼，对身体各器官有较全面的作用。特别是腰、腹部的锻炼，对妊娠和分娩是十分有益的。但妇女的身体结构和生理机能与男子相比还是有差异的。因此，当考虑这些因素，扬长避短，选择一些平衡动作多，要求柔韧性和协调性较高的项目进行锻炼。

人们的体质不尽相同。体质好者，可选择运动强度大、持续时间稍长的功法；体质弱者，则选择运动量较小、动作简单的功法或其中的某一段。一般来说，肥胖人多属痰湿体质，身重懒动，稍劳即疲，故可选择形体锻炼较多的功法或某些功法片段；体瘦者多属阴虚体质，情绪不稳定，肝火易亢，故可选择意气锻炼较多的功法或某些功法段式。

职业不同，选择功法亦当有别。体力劳动者可选择偏重于蓄养精气神、消除疲劳、恢复体力的功法或功法段式；脑力劳动者，则可选择偏重于减轻紧张、调节情志以及有一定形体运动量的功法或功法段式。

患病情况，则是病员选择功法时必须重点考虑的因素。病程不同，所选功法及功法段式则当有所侧重。如慢性胃溃疡、神经衰弱、病后体弱、筋骨无力等，可选择易筋经、八段导引法。原发性高血压病、冠心病心绞痛、心肌梗塞后恢复期、肺原性心脏病、慢性支气管炎、老年性肺气肿、慢性非活动性肺结核等，可选择放松功、陶弘景服气导引法。当然必须看到，某些气功功法的适用范围一般是比较广泛的，因此不同的病症自可选择某一功法中的不同段式。

（二）因时制宜

因时制宜，是根据自然界寒暑互易、子午更迭而引起的气候阴阳变化规律，结合人体气血阴阳盛衰的特点，分别选择不同功法或同一功法中的不同段式，从而达到健身治病目的。

春季，万物萌生，空气清新，人体阳气始动，故可在户外选择一些具有一定运动量、着重于活动筋骨、畅达气血的功法或功法段式锻炼。这样有利于人体吐故纳新，采纳真气，振奋人体初升之阳气，化生气血津液，充养脏腑筋骨。如此即可补充冬季寒冷之气所消耗的阳气，又能供奉随之而来的夏暑炎热季节消耗的阴津。

夏季，气候炎热，故可在阴凉处选择一些运动量较小，偏重于益气助阴的功法或功法段式进行锻炼。如此可使体内阳气宣发于外，并保持体内津液充盈，从而与夏季阳盛的自然环境相适应。

秋冬季节，外在的阴气渐盛，阳气渐衰，人体生理功能，适应能力及抗病能力均有所下降，故当选择一些以顾阴护阳、收敛神气、益肾固精、增强体质为目的功法或功法段式锻炼。如此运阳气于肌腠抗御外来寒冷之气，敛阴精于体内充养脏腑，从而能顺应自然界阳气收藏的规律。

（三）因地制宜

地理环境不同，气候、水土风情、生活习惯以及人们的体质都人会有一定的差异，故选择功法或功法段式亦当有别。例如，西北方地势高旱，天气寒冷，人们的腠理较为致密，形体较粗壮，故应选择一些可温通阳气，抵御寒邪的功法或功法段式；东南方地势低湿，气候温暖，人的腠理较为疏松，形体较瘦小，故应选择一些可益气助阴，适应温热的功法或功法段式。

因人制宜、因时制宜和因地制宜，不仅贯穿于选功过程之中，而且也适用于练功过程。

二、练功原则

（一）主动积极

气功锻炼属于自我身心锻炼，只有充分发挥个人的主观能动性，才有可能收到良好的效果。主动积极原则要求练功者首先要明确参加气功锻炼的目的、意义和作用，为长期坚持锻炼作好充分的精神准备。其次，无论是有人指导还是自学自练，拟定适合自己的锻炼计划，并督促自己严格执行。再者，还须自觉地钻研气功理论，以之来指导实践，灵活地选择和运用功法，并创造出适合自己锻炼的功法。总之，主动积极与树立所谓七心（信心、决心、细心、热心、专心、耐心、恒心）有关，是获得练功效果的关键，也是其他练功原则的基础。

（二）循序渐进

气功有其自身的技巧和一般的规律，因此练功必须先简后繁，由浅入深，从易到难，分段学习，逐步深入。同时，要有步骤地分段执行锻炼计划，随时检验锻炼的程度、效果和进展，及时调整计划，由功夫的积累而逐步显效，具体说来，锻炼者要在已有的气功锻炼基础上，对其内容、方法和运动负荷等方面，逐渐而又合理地提高要求，使身体锻炼获得更好的效果。

（三）持之以恒

气功功法一般并不难学，但要练得纯熟，达到理想的要求却不容易，尤其是它要求练功者形成一种自我锻炼能力，特别是要学会调控不受意志支配的内脏活动，需要一个刻苦学习和训练的过程。所以练习气功功法必须长期不懈，持之以恒，若是三天打鱼，两天晒网，则将半途而废，前功尽弃。此外，为了经常从事气功锻炼，最好在每天的作息制度中，将锻炼的时间固定下来，使之成为日常生活中不可缺少的良好习惯。

持之以恒，不仅要求练功者坚持不懈锻炼，而且还要适当固定功法，即对某一些功法的练习应相对坚持一段时间，待达到熟练和成功的地步后再学其他功法。否则乱试功法，就会互相干扰，一事无成。即使是已熟练掌握各种锻炼方法者，也应在相对稳定的时期内，以练某种功法为主，而练其他功法为辅，做到有主有次，相对稳定。

持之以恒也不是绝对的。假如外界环境不适宜锻炼，或感新病时，则应暂停，或寻找适宜的环境，或等病愈后再练。又如在锻炼过程中产生某些副作用时，则也应减少运动量，或暂停锻炼，俟副作用消除后再进行。

（四）练养结合

练养结合主要是强调，练中有养，养中有练，练养结合，不可偏废。具体说来，它有三层含义，一是指练功和平时休养的结合，二是指练功中练与养的结合，三是指练动功和养静功的结合。

练功和平时的休养要结合起来。练功能增强体质，促进健康，防病治病。但只练功，而不注意合理休养，势必影响练功效果。也就是说，练功期间要从养生角度出发，注意对日常生活的调理，以配合练功。

练功中的练与养结合。这里的练指练功过程中有意识地调形、调息、调心等一系列过程；养是指经过上述三调及上述锻炼之后，进入了“入静”状态。此时“脑无所思，耳无所闻”，处于身体轻松舒适，呼吸绵绵若存，意念似守非守的境地。这两个阶段是相互交替出现的，这种练功中练养结合，相得益彰，而且也是减少出偏差的好方法。另外，练功结束后稍事休息，或转换其他娱乐方式，使人劳逸结合，身心得到休养，也不失为一种练养结合。

功法的练养结合。一般说来，动功以练为主，静功以养为主。因此练动功时，也可适当结合静功功法锻炼，以做到练养结合，获得最佳锻炼效果。

三、锻炼要领和注意事项

（一）锻炼要领

1. 松静自然

松，一是指在练功过程中要使机体放松，在保持练功要求的正确姿势前提下，使各部肌肉达到最大限度的放松，做到舒适自然。二是指精神意识的放松，即解除由各种因素产生的思想上的紧张，而呈现平稳的舒适感觉。做到这样的“松”，可疏通经络，调和气血，有利于机体功能的调整和修复。

静，是指情绪安宁，尽量减少杂念。思维活动相对单一化，处于一种轻松愉快的精神状态。此时，大脑虽对外来信息感应大为减弱，却对本身机体内部的调节十分敏感。现代

科学证明，气功入静的锻炼，可使脑细胞的电活动高度有序化，从而使神经的消耗降低，效能提高。

但惟有以自然为法，以舒适为度，才能消除心理的上的紧张，达到形体上的充分放松；而专心于体验形体放松是一种令人惬意的感觉，会促使意念上的入静。无论意守、呼吸、姿势、动作，都要以自然为本，切忌执著意守，蛮用拙劲。由于松和静互相促进其程度和境界不断加深，可由自然的安静状态过渡到“松弛反应状态”。所谓形正则气顺，心静则神灵，于是气血流畅，五志舒和，达到保养精气的目的。

总之，气功的锻炼过程中，非常强调松静自然，即要求做到：放松机体要舒适自然，安定情绪要愉快自然，调整呼吸要匀细自然。

2. 精神内守

精神内守首先要做到恬淡虚无，其次是神气内敛。恬淡即宁静淡泊，不求名利，如此才能达到思想上的虚无，即高度入静。这样私心杂念不起，不求静而自静。为避免内外干扰，还须将神气内敛。即眼耳鼻舌身五官感觉内敛，返光内照，不使意念散乱外弛，以智慧之光照察杂念之所起，此即止念之机。为使杂念不续，办法很多，初步功夫，多是意念专一，以一念代万念。随功夫的加深，可经过产生各种感觉动触现象的中级阶段，而达到无所谓意守的高级阶段。此时身如轻虚飘浮，心如明镜止水，神如浩渺太空。

3. 意气合一

意，即练功中的意念；气，指呼吸之气和练功中的气感而言。意念合一，是谓意气相为伴行，密切配合，它们融为一体，同驻同往，意引气行，意止气止。

人体五脏，唯有肺受意识支配，故练气需从肺气入手，即先需调息。调息便离不开意，虽要求自然，但总须以意相随，逐步控制呼吸运动随意缓缓进行。到了呼吸自如的程度，才能以意领气，循经运行，使意气合一，意到气到。若待到真气自然运行，则意随气行更妙。“自如”与“合一”，即指自然而然，意无勉强。所以，在体姿舒适，情绪安宁，心平气和的状态下，意象行云流水连绵不断，气似春蚕吐丝柔细匀长。此为意的遐想，又为气的施行，而切不可以意强领，以致产生气滞、气乱等偏差。

4. 动作协调

动作协调的前提是要使调形达到松而不懈，紧而不僵。调形以放松为主，但是没有紧也无所谓松，二者相反相成。只有维持一定的肌紧张，才能保持姿势动作的准确优美，当某些肌群紧张时，才能使另一些肌群放松，只有先体验紧张感觉，然后才能体会到放松的舒适愉快。所以松不等于松懈无力，紧也不是死板僵硬，而是在练功过程中，始终存在松与紧的交替变换与灵活调整。初练气功法要坚持正确的姿势和动作，以便意静、形正、气顺而生神、生势、生劲。既不能懈怠和放任自流，也不要紧张而呆板僵滞，否则都会影响姿准确。所以既要注意调身的要求，又要灵活掌握动作协调，还要做到内外相合和上下相随。内指神，指意念；外指形，指身躯。内外相合，即神形合为一气，浑然无间，姿势动作蕴含内劲而有神。姿势不外虚实开合，心意与手足俱为之开合，即是内外合一。以腰为轴，上体虚灵，下体充实，一举动则周身俱要轻灵，贯串一气，浑然一体。如手动、腰动、足动、眼神随之动，此即上下相随，所以说内外相合，上、下相随，也就是要求意、气、形、神、劲、势六者合为一体，达到虚灵的境地。如此，才能算掌握了秘功回春术的锻炼要领。

并才能获得良好的治病效果。

（二）注意事项

1. 选择适当环境

进行秘功回春术锻炼，应选择空气流通清新，周围安静整洁，光线比较柔和的环境，诸如公园、花园、庭院、绿化地带、海淀、湖畔、河边等。在户外，要避免尘土飞扬的场所以及风口处练功，气候恶劣时则应以户内为宜。练功前，要先检查一下场地。高低不平的地方不宜进行锻炼。在草地上练习，也要事先检查一下草丛中是否有砖块、石头和其它坚硬的东西或洼坑；再后还要试一下滑不滑。在水泥地上练习要注意把沙子扫干净，并清除小石子和果皮壳等。

古人认为，练功还得注意方位。方位，就是练功的面向。一般练习时，面南为宜；其次面东或面西均可。有时可面向月光而练气，或自感气流最旺盛之方位。练功者若有阴虚阳亢证候，可面北方站立而练功；若有阴虚阳衰证候，可面南方而练功。这些可供参考。

2. 做好练功准备

练功前要换上合适的练功服装。衣着以宽畅轻柔，寒温适中为宜。并要注意先排清二便，为练功做好准备。不宜在过饥、过饱的情况下练功，练功前不应饮浓茶、咖啡、酒类及抽烟，也不应食用辛辣、生冷、肥甘之品。同时，还要保持良好稳定的情绪，从而轻松愉快地进入练功过程。

3. 注意防止损伤

做好准备活动和收功活动，十分有助于防止损伤。准备活动的目的在于调节神经系统的兴奋性，克服惰性，以提高人体各器官的能力。使人体从安静状态逐步过渡到运动状态，避免突然进行运动所造成的损伤。收功活动，又称整理活动，是使人体从运动状态逐步回归到相对安静状态，使人体身心逐步平静下来。做好收功活动，可以防止过度用功而出现偏差。甚至可防止走火入魔等现象的出现，保护练功者的身心健康。

葆 春 篇

青春长驻，自古以来即是人们的美好向往。而气功锻炼，早就被视作是实现这一佳境的“灵丹妙药”。如三国名医华佗，不仅精通医学，而且擅长五禽戏气功，从而能使青春长驻，“年且百岁，而犹有壮容，时以为仙”。随着现代社会的进步，科技的发展。古老气功又绽开新花，受到了进一步的重视和研究，在葆春方防病方面发挥了更大的作用。

对于葆春，不同年龄的人自有不同的侧重。青年人自然尤侧重美容健美，以体现青春魅力；中年人更注重健脑益智，以保持青春活力；老年人则最器重延年益寿，以求得青春不老。因此，本篇将根据人们不同年龄的特点，分别介绍健美气功、益智气功和延年气功。

一、青年人的健美气功

爱美是人之天性，要知道，健美的前提是健康、而气功恰是实现这一目标的佳法。气功锻炼可以排除各种人为的不利因素，包括不良的心理因素，让机体自行合理地调节，调动人体的潜能。用气功术语则称之为积精化气，炼气化神，炼神还虚的过程。

气功锻炼对生理和心理的调节作用是多方面的，也是很复杂的，尤其是对神经系统的调节和内分泌系统的调节作用更为明显。仅仅是对精神的影响就可以使血液化学、气体代谢等生理反应发生改变。在内分泌系统中，性激素水平的提高能够延长或最大程度上恢复到人生青春期的最佳状态。这比健美有更广泛更重要的意义，气功健美亦基于这一原理。

通过气功锻炼，达到真气充足以后，皮肤的营养滋润加强，“分肉解利，皮肤调荣，腠理致密”。气功能平秘阴阳，通经活络，调和营卫，从而起到防止皮肤衰老的作用。

另外，运用气功中的“胎息法”，用皮肤毛孔进行呼吸，增强了皮肤的呼吸功能，增加了氧气的吸收。皮肤供氧量的增加意味着皮肤营养的增加，从而起到防止和消除皮肤衰老、防皱、除皱的作用。练气功的人，大多红光满面，皮肤细腻而有光泽。

气功中的意念活动，例如“青春常驻”等良性心理信号作用影响机体的生理功能，能起到健美作用。气功中的腹式呼吸及逆腹式呼吸，腹部随意念凸凹，加强了腹肌的活动，有一定减肥作用。练功者通过一定的姿势和动作，使气在经络中运行，使穴位的静电位处于最佳状态，人体磁场和地磁场相互作用，从而发生一系列生理变化，有利于健身。

现介绍常用的一些健美气功功法。实际上，除青年人外，其他年龄者亦可选用。

（一）面部美容功

取卧位，头低位与平素平卧或侧卧一样，以舒适为度，全身放松，两眼微闭，舌舐上腭，排除杂念，精神集中。用鼻短吸气，闭气，把气提到面部，用力鼓起双颊片刻，然后用鼻慢慢把气呼出的同时意念“面孔变得鲜嫩”。反复进行 36 次。

练完之后，再叩齿 30 次，然后鼓漱。同时搓热双手，待津液满口以后，用右手中指将津液粘上，在脸部进行擦浴，从上额、眼眶、脸颊左右浴抹，最后用唾液在脸正中线从发际下行鼻柱到喉头为止。

唾液不仅能帮助消化，促进食欲，用唾液浴面，还可健美皮肤，增强皮肤弹性，减少皱纹，使皮肤光滑柔嫩，防止皮肤衰老。还可以治疗脸部痤疮，对痈疖等也有良好效果。

本功法尤适合睡前练习，此时效果最佳。惟有高血压者禁练。

（二）静坐“美容功”

一般可在就寝前，披衣坐（只在床上拥被坐亦可，面东或南，盘足，叩齿三十六通，握固（以两拇指掐第二指手纹或以四指都握拇指），两手放腰腹间，闭息（闭息乃是道家要诀，先须闭目静虑，扫妄想，使心源湛然，诸念不起，自觉出入息调匀微细，即闭口并鼻，不冷气出也）。内视五脏；肺白色、肝青色，脾黄色，心赤色，肾黑……次想心为炎火，光明洞彻，入丹田（丹田在脐下）。待腹满气极则徐出气（不得令耳闻声），漱炼津液，……末得咽下。复作前法：闭息内视，纳心丹田，调息漱津，皆依前法。如此者三。津液满口，即低头咽下，以气达下丹田中，须用意念令其津液与气合，谷然有声，经入丹田。又依前法为之，凡九闭息，三咽津而止。然后以左右手摩热两足心（此涌泉穴）及脐下腰脊间，皆令热彻（徐徐摩之）微出汗不妨，不可喘；次以两手摩熨眼、耳、面、颊，皆令极热，接着捏鼻梁左右五七下，梳头百余梳，散发卧，熟寝至明。

注意点：“常当习闭息，使渐能持久……又不可勉强闭多时，使气错乱，奔突而出，反为害也，慎之慎之；又须常节晚食，令腹宽虚，气得四转。尽日无事，亦时时闭目内视，漱炼津液咽之，摩熨耳目，以助真气。使清静专一，即易见功矣。”

（三）腹部减肥功

两脚与肩等宽，两膝微屈，全身放松，舌舐上腭，两眼微闭，排除杂念。用鼻吸气要缓匀、细、长，意念随吸气贯入丹田，腹部同时尽量向外凸起；不能再凸时，用口把气呼出，同时腹部尽量向内凹陷靠近脊柱。以上称为加强自然腹式呼吸法，重复 36 次，用加强反腹式呼吸法，即：吸气时尽量使腹部向内凹陷靠近脊柱，不能再凹时，呼气时尽量向外凸。重复 36 次。收功以后，用双掌击打腹部 100 次。

（四）瑜珈减肥功

保持正坐姿势，两眼微闭，舌舐上腭，排除杂念。用右手拇指堵住右鼻孔，一点一点地从左鼻孔吸气，然后用右手第四指将左鼻孔堵住闭气。再用右手拇指静静地将气放出，这个过程要用半分钟。下次从右鼻孔吸气，左鼻孔放出。开始每晚做 12 次，习惯以后可做 25 次。

配合体操可做倒立、逆倒立等。正规的姿势每天做 5～10 分钟。

（五）女子健美功

功法：卧坐姿势均可，双眼微闭，舌舐上腭，全身放松，排除杂念，把意念集中丹田（肚脐深部——指腹腔内交感神经丛所在），心不想别处，专注丹田，就是锻炼集中法。2～3 分钟以后，集中过程慢慢转入扩散过程。意念引导到头发，意念加内视头发乌黑发亮，面部洁白红润有光泽，身体匀称，重复 3～5 次以后，默念身体均匀调节达到入静入定状态。如果身体较胖或腹部脂肪多的人，用呼吸引导加击打法，即呼吸要调节到缓、细、匀、静、绵、深、长的呼吸，两拳由上顺序往下击打胸前后、腰、腹及大腿部位，可以减肥。

神阙呼吸法：意守神阙（即肚脐部位）深处。吸气时神阙穴向内收，向腰椎二节的命门穴靠，吸气用力一些，呼气时放松一些，有意识地加深吸气，无意识地自然换气。中医

认为，神阙乃生命之根源，命门（与肾脏关系密切）元气发生之处，也是中医指的胞中女性血海所在。女子以胸式呼吸为主，此呼吸加深了腹式呼吸，使五脏六腑得到自我按摩作用。

进一步行观想法：观想神阙穴、命门穴、会阴穴、三角中心点，意想在此处生长出一朵鲜艳的莲花，发出清香的气息。如果意想红莲花，就产生温煦柔和的美好感，面部微循环开放，出现杏旺桃腮的容貌；如果意想白莲花，就产生清凉爽快的美快感，面部气色清明眼如秋水面似满月。意想通体惋若水晶而透明。久练之，可使肌肤细腻，适体生香。

（六）平滑皱纹功

站桩式。两眼微闭，舌舐上腭，全身放松，两脚并拢，把双手手指放在太阳穴稍上的部位，用力运动头皮，方向是前——后——上——下。自己体会一下，哪一部分肌肉可以带动头皮运动，可不用手指，让其自己运动。反复3～5分钟，有展平额部皱纹作用。

然后先双手中指向鼻梁按摩眼下框部位，垂直压，不要斜压，36次。最后双手中指按摩住外眼眦旁二、三厘米左右之处，按摩50次。可消除眼眶鱼尾部皱纹。接着可意想额部、眼周围部皱纹消失15～30分钟，收功。用唾液在两手掌心擦热进行面浴。

（七）治痤疮、色素斑功

功法一：姿势不限，双眼微闭，舌舐上腭，意念头部面部放松，上肢、胸、背、腰、腹、大、小腿、足部放松，3～5次。然后意念自己脸面十分光滑，痤疮已经消失，反复默念10～15分钟。

功法二：姿势不限，采用任何姿势均可以，全身以舒适放松为好。静止几分钟，排除杂念，舌舐上腭，两眼微闭，鼻吸鼻呼，呼吸要缓、细、轻、长、匀。意念在脸面部，吸气时，意想自己的面部光滑，皮肤白嫩红润；呼气时，意念痤疮或雀斑、色斑消失，如此反复30分钟以上。练完后，搓热双手按摩，两手分别按摩左右面部100次。

（八）治白发、脱发功

功法一：仰卧或侧卧头低位，脚部垫高，双手劳宫重叠放在百会穴。全身放松，舌舐上腭，两眼微闭，排除杂念，意念头发乌黑。练功10～15分钟，然后加练揉发功，即用十指指肚或指甲均匀地轻揉整个头部的发根10～20次。

功法二：平心静气，排除杂念，意守头部，梳到什么地方，意念随之而至，意想斑秃处的头发已生长出来了。功后头皮发热，头脑清爽。

本功取头低位，头部血液循环充足，加上良性意念的刺激和头皮按摩（指揉或梳），效果明显。此功尤适合睡前练，不仅可美发，而且能助睡。但高血压病者禁练此功。

（九）无极式气功

无极式气功原是清朝杨式太极拳的组成部分，后逐渐由内功演变为疗疾强身之术，在广州、香港、澳门等地甚为流行。其对消化、吸收、循环等系统的机能有较好的促进作用，对肥胖症（尤其是精神因素所造成者）效果比较明显。其练功方法如下。

1. 预备

放宽衣束，摒除杂念，心平气和，全身放松，自然站立。

2. 姿势

（1）两足平衡分开，与肩等宽，两足跟同在一条横线上，前足掌可略内扣，不可成外

八形，膝关节微曲。

（2）两手自然下垂，手指松开，中指轻轻贴在风池穴。肩肘要松。

（3）身体稍微前倾，下颌微收，头徐徐抬起，虚灵顶劲。两眼平视，眼帘自然下垂，口闭，舌尖轻贴上腭。

（4）背要拔，忌曲，胸略向内含收，忌挺，忌硬。腰胯要松，裆要虚要圆。臀部要微向前压。腹部不可用力，微向后收。

（5）整个身体微向前倾，两足涌泉穴连线中点和会阴穴、百会穴对准成一线。

（6）呼吸，开始时，先由口呼出一口气，然后用鼻自然呼吸，以柔和、细缓、均匀、深长为好，不可用力；不要听出声音。

（7）思想要清静，不可胡思乱想。要意守丹田，两目内视肚脐内，但不可用力，以免精神过于紧张；又不能散漫不守，以达到微微意守，若即若离的境界为佳。

练本功时要注意息停动止。用口鼻呼吸时要顺其自然，不可憋气、屏气。站立时要全身放松，切忌僵硬挺身。此外，练功时出现局部疼痛或旧病复现的反应时，为新生之气与隐伏体内之病邪争斗之象，久之自然消失，不必担忧。

二、中年人的益智气功

中年人是承上启下的一代，肩负社会、家庭的重担，加上现实生活中的诸多矛盾，易使思想陷入抑郁、焦虑、紧张的状态。长此以往，必然暗耗精气，损及心神，未老先衰，影响思维及智力的正常发挥，出现诸多神经官能症的症状。

而气功，尤其是秘功回春之术，颇具健脑益智之效。尽管各家功法不同，但它们都把益智作为气功所要达到的目的之一。佛家提出“戒、定、慧”，道家提出“慧命”，其最终目的都是为了修身养性，开发智慧。

为此，特介绍一些适合中年人健脑益智的气功功法。当然，其他年龄的人亦可根据自己的具体情况，予以选用。

（一）灵宝通智能内功术

“智能术”包括“三功”、“九法”，其中又以“智能功”和“平衡功”为其突出的功法。本篇特介绍“智能（内）功”。其功是以盘坐为主的静功，以修炼人的特殊思维能力为目的。它既不“意守”也不“守空”，而是把意念放在处理问题。因其疗效显著，能激发人体的潜在功能，锻炼大脑的思维能力，故自古以来深受练功者的喜爱。

“智能内功”主张用意，“意到而物解，思来而合意”把意放在处理问题上，而不主张死守某一地方。对初练者常常遇到的杂念，一不回避二不“以一念代万念”，而要细心地去思考它并用意念去处理这些问题。当杂念袭来时，一定要给它一个是或否的明确判断。这样，杂念即会过去，而且一般不会再来。处理的问题多了，杂念自然就越来越少，以至于无。这种处理杂念本身，也正是对修炼者思维能力的一种特殊的训练。具体功法如下。

1. 回婴忆窍

上坐后，自然盘坐，上身正直，两眼平视，视收神元。舌舐上腭，闭唇，上下牙齿轻轻叩住，两手置于膝上，掌心向下。思想集中后即可开始练功。

先是用判断的形式来处理杂念。如杂念一：“星期天若下雨是否还按原计划去公园玩？”

据实回答“去”或“不去”；杂念二：“家里快没米了，是买还是不买？”据实回答“今天去买”或“暂不买”等等。当杂念逐渐消失，开始入静时，脑子里会出现各种幻觉，如看到一些飞禽走兽，树木花草等物体或景象，有时甚至还会看到逝去的故人和曾经做过的事情。练功者会意识到所经历的这些往事的时间，并将时间逐渐向前推移，回到自己的童年。此时，练功者对所出现的人物或景象都要努力地去辨识，不能轻轻放过。这就是“回婴忆望”阶段。

2. 真假分明

“回婴忆望”之后，练功者在回忆中，达到自然入静。此时有的人还会看到体内的某些组织器官，如骨骼、眼睛、头部甚至内脏等。练功者不必惊疑，不要妄动，应认真仔细地加以观察并辨别。

以上两个阶段，是人的思维内收的过程，也是内气外发的过程。再坚持做静功，就会出现更加现实的各种奇特景象。

3. 神志清醒

当以上思维倒转和内视自身的两个阶段过去之后，练功者会看到一些小动物向自己接近，如老鼠、黄鼠狼及一些带羽毛的家禽。此时练功者应泰然处之，不必害怕，也不要去理睬它，任其自然，这些小动物便会自己离去。这时练功者务必头脑清醒，并坚持练功，这一阶段就会过去。

4. 知我前程

这是一个主动思维的阶段，它把练功者引入一个更高级的阶段去训练思维。此时，练功者可将意念引导在日常生活和学习中所遇到的一个或若干个难于解决而必须解决的问题上，并认真思索。这样，经过一段时间的思考，难题大多会被解决，思维能力也得到增强。

上述1、2过程是大脑思维的“内收”，3、4过程是大脑思维的“外发”，这两个相互对立而又统一的完整过程，是对大脑思维的一种特殊训练。坚持不懈地练功，对调整大脑神经系统和机体的康复有益，达到提高智能的效果。

在练功过程中，术者多出现“肢体自动”的情况，这些自发动作是“气功体动”的表现，不必害怕，要任其自然，尽心修炼。

5. 收功

在某些自发动作平息之后，练功者会停止在一个特定的手势上，这时应将手慢慢收回，开始静坐，静坐的时间随需要而定。一般静坐时间越长，对修炼者本体的潜在智能激发越快。静坐完毕时，不要立即起身，应调匀呼吸，可用手背摩擦面部等部位，慢慢睁开双眼，待呼吸自然、平稳后，结束全套功法。

(二) 贯气益智五球功

该功法原称“明智益寿五球贯中功”，强调调身、调息及调心，通过产生内气以增强大脑功能，提高智力。

1. 预备式

(1) 调身　两脚开立同肩宽，重心落在涌泉穴上。两手掌交叠右脐下5厘米的气海穴上（男左手在下，女右手在下），含胸拔背，二目微闭，唇留一隙，舌舐上腭。闭目沿脊柱内视丹田，并全身内外由上至下依次放松，气沉至足。

(2) 调息　要求呼吸自然，不可用力，不得憋气。先开百会吸气，经印堂向下，沿鼻两旁降至中丹田（两乳间膻中穴），再下行气沉丹田，连续调3遍。

2. 意念导气功

以左右肢及躯干之中线为轴心，用意念导气运行划弧，组成五个球形。要求按照先四肢后躯干，先左后右，先上后下以及阳升阴降的原则进行意念环球，成球过程中，应六根清静，排除妄念。若生气感，因人而异，则既莫求全，亦勿多疑，此乃必然。这一步亦称作“调心”。

3. 外动功

待调身、调息、调心之后，静候内气运转所产生的外动现象，也可以让有素养的气功师点大椎、命门、丹田等穴，以促发之。一旦气功发后，双手不必再捂住丹田，可以放开手足自由活动。

4. 收功

待自发动作由大至小最终停止后，则可行收功。搓热双手做洗脸动作9次，由上而下抚摩双手臂各9次，疏胸揉腹各9次，拍击双下肢（自大腿到小腿）9次。

本功以睡前在稍宽敞、平坦的地方练习为宜。由于该功伴有自发功的表现，故初练时最好有人在旁诱导和监护。房顶、阳台、河畔，大街上易发生意外事故，均不宜练功。另外，饥饿、过饱、过劳、过热、患急性传染病、精神病及孕妇等不可练此功。

(三) 还精补脑功

该功法强调把握人体“气”的动向，引气入脑，借以增慧，尤适宜于从事脑力劳动的中年人，其所需时间少，功法简单，易学易做，无偏差。

1. 守一入静

立或坐于静处，将注意力集中于自身或外界一点上，也可集中于一田园诗句上，留此一念以排除万念，逐渐实现诸念皆无，基本关闭大脑意识。此时，大脑进入一种安静的状态，不是睡眠而胜似睡眠，对于脑力的恢复可超过相同时间的睡眠若干倍。此时，下腹部关元处开始感觉到麻、热、胀、痒初练者也有不明显者。

2. 守“慧中”

“慧中”是头部的一个穴位，在两眉之间正中处。由此点拉一直线使连接后脑勺，其靠近慧中三分之一处为泥丸。在完成守一入静功之后，可用意念将关元处蓄积的元气，贯入泥丸，达到补脑增慧的目的。

3. 练慧功

在第二步的基础上，将“气”引至手心，然后捧贯入头顶“百会”穴，或用意念将天空清新之气引入“百会”穴，使这些气经脑穿髓而下，至尾椎后返还大脑，反复洗髓，久之神爽气顺，脑清目明。

以上三步功法，任何一步都有增慧的效果。

4. 收功

在准备结束练功时，要将气引回下腹关元，然后让其自然散去，否则有头晕脑胀等不适感。调匀呼吸，慢慢结束全套功法。

（四）调息慧功

脑力劳动者缺乏锻炼，加上过度思虑，常使气体阻滞，经络不通。本功法根据“人马自然相通应”的原理，通过调息及意念使身毛窍气孔开合有度，藉以疏通经络，调畅气机，从而醒神爽慧，消除疲劳，增进智力。

1. 练功姿势

端坐，双手手心向下平放在膝上。二目微合，闭口，周身放松，摒弃杂念，排除周围环境的干扰，意守中丹田（两乳之间膻中穴）。

2. 开合毛窍

完成上步功法后，开始注意调整呼吸，使之均匀和缓，不必追求深长，此时意念随呼吸想象皮肤毛孔有节律地开合。即吸气时默想胸廓扩张，皮肤毛孔张开，吸入自然界的清气；呼气时胸廓压回，同时由皮肤毛孔将体内浊气排出，然后毛孔关闭。如此反复均匀地呼吸，胸廓如同风箱一张一缩，周身毛孔如同气道一开一合，使气机通畅，营卫和调。练功的时间长短随机而定，一般以 5～10 分钟为宜。

3. 气循丹田

练完上步功后，意想全身毛窍关闭，胸中已充满清气，然后用意念将气引至下丹田（脐下 5 厘米处）。其具体作法是：吸气时意守下丹田，呼气时想象胸中之气沿任脉（人体前正中线内）下行至小腹（下丹田）。至感觉小腹充实，发热时止。一般向下引气不得少于 3 次呼吸。初练时，小腹可无明显的热感。

4. 收功

完成上述功法后，微微睁开双目。这时，练功者会感到头脑清醒，周身舒适，精神大振，神识清爽，可提高学习效率，增强大脑思维能力。

（五）慧功

慧功是传统气功禅密五步功的第五步功。其特点是以气为用，重在外为我用，内外合一。功法易懂易学，气感明显，收效快，无偏差，对中老年人脑潜在功能亦有一定作用。

1. 起动式

这是慧功的筑基功夫。

（1）三七式站立　七分力量放在脚跟，三分力量放在前脚掌，两脚外八字形开立，与肩同宽，膝关节保持滑利，不僵直；

（2）呼吸自然　舌舐上腭，鼻吸鼻呼，做到吐惟细细，纳惟绵绵；

（3）会阴部放松　放松会阴，保持一种好似轻微的排尿感，由此一点放松，可以带动全身肌肉，关节的放松，达到所谓“体酥”的轻松舒适感，并可诱导精神放松入静；

（4）意念活动　思想集中，合目内视脊柱及各关节的活动；

（5）动在脊柱　以松动脊柱为主，手指、脚趾、手腕、肘关节，腰、胯、膝关节等，都要轻微地动，其具体做法可称为“四动”。

蠕动：四肢放松，整个脊柱关节上下左右前后一齐蠕动，动作宜轻柔缓慢。此节做 3 分钟。

摆动：脊柱左右横向摆动，活动顺序与蠕动同，共做 3 次，约 4 分钟。

扭动：脊柱从左到右，又从右到左地扭动。活动顺序及次数同前。

蠕动：前后向微微地松动脊柱，先由尾骨开始，逐渐上升到腰椎、胸椎、颈椎，再由颈椎下至胸椎、腰椎、尾骨，如此上下往复为1次。共做3次，约4分钟。

上述四种动功，是以松动脊柱为主，内脏也随之蠕动，能疏通经络，使经脉和五脏六腑得到一次轻缓的内部自我按摩，从而起到补养气血，补脑填精的作用。

做完上述“四动”之后，仍站好三七式，全身微微地颤动。双手向上举（不超过两眉头连线中点的印堂穴），捧气似球，开始做第一步功。

2. 松、展、放、收功

（1）松在会阴　全身放松，意念默想：“人其中，气在人中，近在眼前，又在身中”。同时，要发自内心的微笑不休，以舒展五志，为“生慧”打开一条通路。

（2）展在慧中　慧中也称慧目，在两眉上方的凹陷处，用慧目展望远处，越远、越高大越好，一直到无边无际之处。展望之后，外象丛生，然后由悟生慧，受到功益。松会阴与展慧中上下配合，久而久之，可使任督二脉之气通透。

（3）放松全身　在慧中远视和遥想外象的同时，身体也放松，扩展到无边无际的宇宙中去，使天人合为一体，达到“似有似无”、“不空而空”的境界。

（4）收归关元　将气从远方经慧中收回关元（脐下10厘米处），即由远视转为内视关元，达到“神返身中气自回”的目的。

3. 上冲下贯功

先做下贯功。使气沿脊柱缓缓下行，冲出会阴部，下行贯入双足涌泉穴，双目内视脚下，似有一井泉，下望至最深处，使意念接触到地根。

后做上冲功，上冲功又叫“气冲星斗”。依靠意念使气沿脊柱缓缓上行，冲出百会穴，向上内视天顶，意念想天的最高处，即接触“天根”。上冲完毕，再把气从天顶经百会穴收归关元，这时耳目并用，内听内视小腹中的声音和景象。

下贯的目的是通过“采阴”以养血，上冲则“采阳”以补气。身体健康者，“下贯”约做4分钟，“上冲”约做3分钟，但高血压患者“上冲”时间宜短，低血压患者下贯的时间也不宜过长，以免出偏差。“上冲”与“下贯”要轮流交替，上下往来，使元气充盈。

4. 向横功

做吐纳呼吸，将体内之气从膻中（气海）里呼出，将自然界清气吸入关元，意想全身之气从上下左右横向地放出体外，并扩散放射到无边无际的地方，使之与天地浑然成一体，将气、神、天三者联系起来，达到混元一气，互相为用。然后意想气从四面八方收回来，吸在全身纳归关元。

5. 收功

身体由微动逐渐静止下来，两手劳宫穴相对（男者左手在上，右手在下，女者相反），合抱于关元穴部位。耳目并用，内听、内视小腹内的动静。要耐心等待，直到全身完全停止活动，周身气感消失为止。收功一定要圆满，做到勿漏、勿泄。收功结束后，睁开双目，利用手掌的余气，搓手擦面，再摩擦一下耳轮，练功至此结束。

（六）气功形象控制法

本功法通过形象控制增进记忆，效果明显，功法简单，初学者不需很长时间便可学会。

1. 放松入静

立位或坐位，调匀呼吸，吸气时意想自然界之清气从百会而入，呼气时意念由百会分别沿腹面、背面和两侧下行，直达涌泉，使全身放松。每次10分钟，练习一周，待心情平静，精神轻松愉快时，即可开始练第二步功。

2. 形象控制

在以上锻炼的基础上，注视眼前半米处的字母“A”或实物，如热水瓶等，直至闭眼后5分钟，实物形象仍未消失，再练数字、单词等。需记什么就练什么，但开始宜简单些，否则会走神或过于紧张。每天坚持练习，一个多月后，使形象控制得到加强，再转练第三步功。

3. 意动默记

先叩齿36下，搅海漱津，满口唾液分三口用意念慢慢地咽入丹田，默念“丹田充实”、“还精补脑”、“头脑清醒”，接着在面前浮现“日”字。平伸左手，掌心朝前，对准“日”字，将需记忆的内容用意念配合呼吸，把字从劳宫穴吸入丹田，代作元气贮存起来，而后印记在脑海。

4. 联想记忆

通过以上三步形象强化练习后，可进入形象联想记忆。练功者坐或卧位，轻闭双眼，调息入静。呼气时意念使气流向四肢，然后默念“心明眼亮”、“头脑宁静”，再浮现轻松愉快的往事以及学习和工作的片段，使需要记忆的内容得到进一步强化。

练习此法后，可使头脑清醒，精力充沛，学习内容过目难忘。

（七）松静催眠功

练功者通过调心，调息及调身，使大脑入静，意念集中，全身保持舒适，轻松的状态，有助于睡眠和休息，达到益智目的。同时，本功对脑力劳动者最常患的神经衰弱、失眠症也有良好的治疗作用。

该功法简单易学，收效较快，随着功法的结束，练功者便会自然而然地进入安睡状态。

1. 姿势

入睡前，仰卧在床上，两眼微微闭合，呼吸自然，头放端正，下颌微收，两臂舒展放在身体两边，手心向下，脚自然伸直，脚尖向上，两腿之中稍有距离。

2. 功法

放松全身，意想自己正在一片无际的松软草地上，暖风徐徐，拂面吹来，颇有飘飘欲仙之感。接着再用意念让全身毛孔敞开，任“宇宙之气”随便出入。待身心松静下来，可缓缓抬起右手轻轻放在下腹部的肚脐上，掌心对肚脐，片刻，提腕，垂五指，使五指的指端轻轻地挨着皮肤，意在皮肤上的汗毛。以肚脐为圆心，按顺时针的方向由大到小绕转18圈，最大的圈可上至锁骨，下至耻骨；两边至身侧；接着再由大到小，同样绕18圈，绕完最后的最小圈时，方可将手掌轻轻放在肚脐上，掌心对肚脐片刻，再放回原来的位置。接着换左手，动作和要求都同右手，只是方向相反。在五指绕圈的同时，应该注意加上轻、缓、麻的意念。这样，随着手指的动作，浑身上下各部位便产生一阵阵微颤和极舒服的感觉。

3. 收功

做完上述功法，调匀呼吸，待身心稍稳定即可按自己习惯的睡眠姿势进入梦乡。

（八）意守助睡功

本功法主要依靠意志，用意守的方法排除各种杂念，使大脑进入宁静状态，对治疗各种原因引起的失眠症有较好疗效。

1. 姿势

平卧于上，两腿伸直，两手自然地放于身体之两侧，调匀呼吸，即可开始练功。

2. 功法

（1）第一步功　把意念集中于印堂之上中心直径大约为5厘米左右的前额部，其意念可以是空无的，也可以是有意识的，即“我想那个地方”，直至前额出现紧与沉的感觉。本步功法容易实现，其效果反应也快。

（2）第二步功　在前额出现紧、沉感之后，要使空无意念继续自觉地引向并保留在前额部，在这整个过程中，要不断提醒自己把意念拉回到前额部，一直到自觉的催眠意念控制住了自己的意识，思想平静下来，杂念便不再袭来。

在意守过程中，前额部位的紧沉感随着睡眠的深入而逐渐向后脑及枕部传播，以至于整个脑子都有紧、沉感。此时，自我感觉脑袋比平时重了好多。

第三步功　紧接第二阶段末尾的延续，头脑自然地进入平衡状态，杂念不再袭来。即使有个别杂念偶然进入头脑中，马上就可以被自己有意识地驱赶出去，最终进入“脑中空空”的上乘境界。此时，除了听觉可以感知外界的声响外，机体已经处于假寐之中。只要不有意识地引进杂念，几分钟内就会不知不觉地进入梦乡。

本功法时间长短不一，在情绪较平静的时候，意志容易控制自己的意念，几分钟至半小时内即可入眠。在情绪激动的情况下（特别是失眠者），催眠意念易受杂念自觉或不自觉的冲击，整个催眠时间可达半个小时以上，甚或更长。不过，对意志坚强者来说，整个催眠时间相应地要短些。

三、老年人的延年气功

我国是世界上人口最多的国家，也是老年人口最多的国家。据调查，目前我国老年人已超过一亿，预计本世纪末将增加到1.3亿，占人口总数的11%左右，全面步入老龄社会。因此，我国老年人的延年驻老问题，已愈来愈受到整个社会的重视。

自古以来，我们的祖先就着手从哲学、医学、食物营养学、生物学、运动学及环境多领域探索延年益寿的途径及其规律，并积累了极为丰富的经验。实践证明，气功锻炼乃是行之有效的延年长寿佳法。研究表明，气功的延年益寿作用，都是通过锻炼，直接或间接地增强老人体质，激发老人身体和精神活力，调节体内环境的平衡状态，推迟生命的衰老进程，从而能“尽终其无年，度百岁而去”。

延年气功颇多，现精选一些予以介绍。

（一）仙鹤内养功

仙鹤内养功，是道家昆仑派的一套动静相兼的功法。它是模仿仙鹤的形态动作，结合气功导引行气法而编成。此功法的要旨在于轻、灵、柔、生、化。使水火相济，气顺身轻，采气养神，神活灵生，舒筋活络，气清神爽，忘形养气，顶外结丹，五方灵气养和脏腑，祛病延年。具体功法如下。

1. 仙鹤伏气

身体直立，两脚平行小于肩宽（间距1半拳）。头正颈直，收颌沉肩。两臂自然下垂于体侧，掌心向内、五指自然分开。口微闭，舌平舐门齿，眼平视前方，排除杂念，松静站立片刻。

两手臂微微外旋，由体侧缓缓前举，使两手相对，手心向上呈捧气状态。当两手捧气至小腹前时，意念聚气至下焦，可停顿几秒钟。当两手缓缓捧气至肚脐时，则意念聚气上升于中焦，当两手缓缓捧气至胸部膻中穴时，则气随之上升于上焦（注意此时气不能升过天突穴）。然后翻转手心向下，两手臂缓缓下压，则气随之降入下焦。当两手继续下压小腹时，则气顺两腿内侧下降至涌泉穴，接着意念导引，气由双脚外侧顺腿外侧上升至环跳穴进入命门。同时，两手由小腹前向腰胯两侧移动，然后两手臂外旋再向小腹前捧气，气由命门穴经两边带脉进入下焦。两手缓缓捧气至肚脐时，则气又上升进入中焦……。如此两手捧升降压，气机上升下降3次。当气机第三次由命门穴经带脉进入下焦时，两手心向下压至小腹前，然后意念气机由下而上升，由下焦进入中焦穿过膻中穴遇心火相交。同时，两脚随势跳起，膝不能弯曲。3次起浮，内气必跳1次。

要旨在自然用意调动内气升降于三焦，3次起浮后能在体内产生较强的气流，意念导引肾水上行与心火交会，达到水火相济，气顺身轻。

2. 仙鹤采气

起式站立与前同，两手臂在小腹前合抱，然后同时向左右两侧分展，手腕放松，手指向下，两手臂向两侧提起手指约与膻中穴同高，微屈肘，同时左脚屈膝提起。

此时气从左脚心涌泉穴及左右两手心劳宫穴采气聚于中焦。意念只想大量气从三穴进入中焦，感到气满为止。然后两手指伸直、坐腕、两手下压降至腰胯两侧，同时左脚轻轻下落着地，重心前移，前脚实，后脚跟虚提。此时气从中焦降至下焦，顺左腿内侧下降至涌泉穴入地，然后提右脚。如此重提轻落向前走9步，转身180°，再提左脚向回走9步，为一次来回。最好走3个来回，眼平视。

要旨在采集大地灵气，聚于中焦，与后天水谷之气合为一体，然后气降至下焦，与先天元气合为一体，以达到养神之效，神活则灵生。

3. 仙鹤起舞

起式站立。两手臂内旋，手心向后，左脚向前一步，呈左弓步。同时，上身前倾与后腿呈一直线，两手心向上，左臂在上，两臂向前交叉，眼视前下方。

然后两臂向两侧分展，手心向上，与肩同高。身体重心向后移至右脚，上身后仰，与前腿呈一直线，眼视前上方。然后两手心翻转向下、松腕、抬头，眼平视。左腿屈膝前弓，向前移重心，两手臂缓缓下压、伸指坐腕。同时身体向上挺直，待身体完全直立后头向后仰，眼视天空。左脚实，右脚尖点地，脚跟提起。

头回正眼平视前方，两臂交叉。右脚向前迈1步，右脚从左脚前方迈步，右脚尖与左脚尖呈一直线。手法如前。

右脚微调整，左脚从右脚前迈步，与右脚尖呈一直线，接着右脚再向前迈一步与左脚尖呈一直线。手法动作同前，做第三次起舞。

然后同上再出左脚1步，右脚1步，手法同前做第四次起舞。

左脚上1步，调整为正，回原来方向。如此走一个八卦太极圈。最好走3遍。每遍走8步成一个圆圈，第九步回到起始位置。第一步左足、第二步右足、第四步右足、第六步右足、第八步右足，共起舞五次。

仙鹤起舞不加意念自然起舞，旨在令柔，不在聚气而气能自生，不在用意而意能自用。柔能使体内气血通畅，舒筋活络，气清神爽。

4. 仙鹤养气

起式站立。两手臂由体侧向胸腹前收拢，右臂压下，右手虎口紧贴在左肘下，左手五指收拢，四指收拢与手背成90°，左手腕贴在右臂下方。低头弯腰，将前额紧贴在左小臂上。同时屈膝抬左腿，尽量弯腰提左膝。右腿直立，眼看左手指尖方向，意想指尖变成仙鹤的长嘴。同时意想头顶上有一颗红珠。如同仙鹤的丹顶。然后意想独立的右脚变成仙鹤的脚爪。

左脚下落抬右腿，上身姿势不变，右臂总在下方，只是右手指与手背成90°，眼看右手指尖意想其变成仙鹤的长嘴，然后意想左脚变成仙鹤的脚爪，其余与上相同。如此先右脚独立，后左脚独立。再右脚独立1次即毕。站立时间长短可不限，但以独立长久为佳。开始亦可稍依靠墙壁等物站立。

要旨在通过意想以忘自形，忘形而养气。真阳通过三关上顶结丹，使外邪不能入，内邪不能生，从而延年益寿。

5. 仙鹤抱蛋

起式站立。两手臂由体侧向腹前收合，两手四指交叉合拢，两拇指相接，虎口圆。两拇指紧贴在胸部膻中穴处，两手腕紧贴在上腹部。然后两膝合拢，屈膝下蹲，大小腿夹角约为120°～150°。

低头意想拇指，手腕与腹部接气的大圈为东方五行木蛋，意想其蛋为青色，用鼻慢慢吸入肝脏。接着意想左手心为南方五行火蛋（女人想右手心），其蛋为红色，用鼻慢慢收入心脏。再意想拇指与虎口形成的西方五行金蛋，其蛋为白色，用鼻慢慢吸入肺脏。第四个蛋为右手心（女为左手心），北方五行水蛋，其色为黑，用鼻慢慢吸入肾脏。第五个蛋为四指交叉处的中央，五行土蛋，为黄色，用鼻慢慢吸入脾脏。完毕后，两手交叉下降至膝前，然后两手分开，手心向下。然后身体慢慢直立，两手分开，自然下垂于体侧如同起式姿势，即收功完毕。

抱蛋旨在意念集中，把色、形用意念想出来。吸入内脏时，意念内视五脏引气归元。如鸡抱蛋，天数一满，抱态即醒。亦可单练单一脏气，连续吸气5～7次。

练功时要求放松入静，舌轻舐门齿，嘴微闭，轻轻咬紧门齿，内撮谷道紧闭地户，自然呼吸。练功时站立方向：春季面向西，背东；夏季面向北，背南；秋季面向东，背西；冬季面向南，背北。又，孕妇不可练此功。

（二）丹气运行返童功

丹气运行返童功，系天柱功中导引内气运行，进一步通络过关，增强功力，打通大小周天的重要功法。功中导引动作较多，意在将丹气运行周身，贯注四肢百骸、五官九窍、濡养脏腑经络，滋润肌肤。坚持练习，不仅可增强体质，泽肤驻颜，而且可以益寿回春，延缓衰老，故称返童功。其功法如下：

1. 九转通络功

（1）转颈松关

预备式：①周身放松，立正为站桩式，舌舐上腭，呼吸自然。两目平视，似闭非闭，留一线之缝。含胸拔背，头如顶悬。②左脚从右脚前划弧向左横跨出一步与肩平，两膝微曲，小腹含蓄。③左手轻置于下丹田处，五指分开，右手置左手之上，呈交叉状。④上势实稳，调息静养3或9次，取先天之正气。

前点后仰：两手心相对，由前方缓缓抬起，指端轻叩领后大筋外侧，小指叩风池穴，无名指、中指、食指依次排列，拇指屈曲贴于颈部。头部前点，下巴尽量接近胸部，同时呼气。头部尽量后仰，保持身直，同时吸气。前点后仰各作3或9次。

左顾右盼：以颈为轴，头尽量左转，两臂随转，上体不动，同时吸气。再向右转，同时呼气。左顾右盼各3或9次。

顺反运转：头颈放松，以颈为轴，头部依次向下、左、后、右、前划圆运转3或9圈。再逆时针向前、右、后、左、前划圆运转3或9圈。头恢复直立姿势运转前半圈吸气，运转后半圈呼气。

（2）转腰松关：接转颈。

探海观天：①头颈恢复直立，两手松开颈部穴位，掌指相对，由身前下降，与脐同高时以肩肘带动两手向外分开，再向后至腰部，拇指按于肾俞穴，余四指贴腰部，成叉腰式。②上体前俯成探海状，同时呼气。③上体尽量后仰成观天状，要保持平衡，同时吸气。④恢复直立姿势。

风摆杨柳：①两手由腰部松移于大腿前，掌心向后。②以腰为轴，两涴下垂，两臂边向上抬，边向后摆，上体亦转向右侧，同时吸气。③以腰为轴，两臂向左摆至左侧，上体亦随之左转，同时呼气。左右摆动各3或9次。④两臂摆至身前，落至大腿前。

顺反运转：①接上式，两手向上、向后，恢复叉腰式。②以腰为轴，上体向前、左、后、右，再向前划圆运转。③再顺时针向前、右、后、左，再向前划圆运转。顺反时针各转3或9圈，转前半圈吸气，后半圈呼气。

要点：①转颈时，上体不动，颈部尽量转动，腰不动，不要挺胸，不用僵劲。②探海观天，上体要平直前俯，头稍前伸，呈探海势。观天时上体尽量后仰。③风摆杨柳要尽量向后摆动。

2. 丹气元功

预备式同上节。

（1）运气中丹田：两手向下松置腹股沟处，掌心相对，同时呼气。然后，掌指相对，沿任脉提气中丹田，同时吸气。

（2）纳气下丹田：提至中丹田时，翻掌心向里、向下，回归下丹田，同时呼气。

（3）转掌：掌心向上，提气中丹田，同时吸气，一上一下为1次，作3或9次。另外，两手松置大腿前，同时呼气。

（4）收势：收气下丹田，恢复预备姿势，同时吸气。

要点：①腹式呼吸必须柔缓细长，以呼吸和动作导引丹气升降。吸气时收腹提肛，呼气时深到丹田。②手不超过乳部，形状象弓，勿挺胸，五指不并拢，稍微舒展。③翻掌时

呼气，松肩塌腕，手到意到，意随手转。

3. 运掌开胸顺气

预备式同上节。

（1）两掌沿任脉向上提至中丹田，与胸部似贴非贴。

（2）右手推左手至肩窝处，上体随之左转，同时吸气。

（3）两掌回至中丹田，身体转正，同时呼气。

（4）左手推右手，至右肩窝处上体随之右转，同时吸气。

（5）两掌回至中丹田，身体转正，同时呼气。左右各作3或9次。

（6）两掌沿任脉回至下丹田，恢复预备式，同时吸气，养丹片刻。

要点：①不用僵力，动作柔和，胸肌放松。②双掌轻扶胸部，似贴非贴。中指摆在膻中，手挨衣服，不着皮肤。③意念胸怀开阔，气机舒畅，掌到哪里，意念到哪里。

4. 探步桩太极运球

预备式同前。

（1）接气抱球：①右腿曲膝下蹲，左脚向前出大半步成左探步，十趾抓地，同时吸气。②翻掌心向前，两手松置于大腿前，同时呼气。③两掌心相对，两小臂向上抬起，约与中脘穴同高。同时吸气。先意想两劳宫之气相接，再意想两掌之间抱一气球，同时吸气。

（2）左右运球：①以腰带动两手向左侧运球。运至左侧时，右手向上，左手向下，划圆旋球，呈右上左下抱球式。②向右运球，以腰带动两手向右运球，至右侧时，左手向上，右手向下划圆旋球，呈抱球式。在划圆旋球时吸气，运球时呼气。作3或9次。

（3）前后运球：两手由左侧运至身前，右手向下，左手向上，划圆至掌心相对，呈抱球式，约与中脘同高。先左手向前，右手向后，前后划圆旋球3或9次；再右手向前，同样做3或9次。运前半圈吸气，后半圆呼气，作3或9次。

（4）拉球挤球：两掌心相对抱球，吸气时将球拉长，呼气时将球挤扁，作3或9次。

（5）两掌将气收回下丹田，恢复叠掌式，同时吸气。

（6）左腿曲膝下蹲，右脚出大半步成右探步（动作同上）。

（7）丹田内转：意想有球在丹田内转。

（8）收势：松静呼吸，养丹片刻。

要点：①由预备式出腿（男左女右），脚跟先落地，次脚掌，成三角形。②意念要专注，掌中之球在手上滚动不可须臾丢离。保持两劳宫相对。③全身放松，揉球、拉球、挤球不可僵劲，上不超肩，下不过膝。④保持探步桩位。⑤左右运球次数应对等。

5. 丹气运行大云手

预备式同上节。

（1）起式：左脚向前出大半步，曲膝下蹲，重心在两腿之间，同时呼气。

（2）一阳初升：左手拉至后侧，右掌仍抚于丹田，左手由下向右、向上、向左，划圆至左肩上方，转掌心向前，同时吸气。

（3）阴精归宅：左手转掌心向里、向右、向下，划圆至左胯前，同时呼气。

（4）圆融先天：左手向前、向右划一平面圆，再掌心向前，小指在上，向上、左、下划一竖立圆至左腿前，同时吸气。

(5) 托举后天：掌心向上，托气上行，与中丹田同高，同时呼气。

(6) 提收丹田：转掌心向下，垂腕，以肩带动腕指上提，同时吸气。

(7) 撑充元气：坐腕，松肩沉肘，掌心向前，以腰胯带动左手外撑，同时呼气。

(8) 推运气血：以左肩催动左掌前推，手臂略曲，继续呼气。

(9) 度祛病气：以肩带动左掌外旋，掌心向前，掌指向右，同时吸气。以肩为轴，左臂呈弧形向后度出病气，同时呼气。

最后左手转掌心向上，由体侧收回下丹田，呈叠掌式，同时吸气。

收回左脚，恢复预备式。

右脚向前出大半步，换右势（动作同左）。

要求：①动作要圆缓，无角无滞。②以形意调动内气，形意气紧密配合。③意念专一，细心体察大云手八字诀（起——起时意如一阳初升，阳振，身温煦；落——落时意如阴精归宅，丹田充实；圆——圆如先天之气氤氲太极；托——托时意如丹田精气充盛形体；撑——撑时意在撑动元气。推——推时意如推动气血，在经络运行；度——度时意如充盛之精神气血将病气度出体外）。云手时意念在手上。

6. 摩腹运掌行气

(1) 右手内劳宫对左手外劳宫，叠掌于下丹田，腹式松静呼吸 3 或 9 次。

(2) 两掌与腹部似贴非贴，以脐为中心，向左，上体亦随之左转；向上，上体转正；向右，上体右转；再向下，上体转正，摩腹划圆。先由小圈到大圈，摩腹运转 9 或 36 圈，再由大圈到小圈摩腹划圆 9 或 36 圈。回归丹田，恢复预备式。摩腹前半圈吸气，后半圈呼气。

要点：①以脐为中心划圆，由小到大，上不过膻中，下不过腹股沟。②轻松摩腹，能发放气时，可不接触皮肤运转。③外形动由内动引起。

7. 运功布气

预备式同前

(1) 布云洒电：①两手松置大腿前，掌心向上，同时呼气。②掌心向上，捧气平肩，同时吸气。③转掌心向前，掌指向右，左手稍高于右手，向左运掌布气，身体亦随之左转，同时呼气。④布至左侧时，转掌指向左，同时吸气。⑤右手稍高于左手，向右运掌布气，同时呼气。⑥布至右侧时，转掌指向右，向左运掌布气，布气路线由上而下呈“之”字形。一左一右为一次，布三次。由左侧回归下丹田，恢复叠掌丹田式（预备式）。

(2) 腾云布雾：①两手松置大腿前，掌心向下，同时呼气。②两掌向上抬起于小腹前，转掌指向右，同时吸气；左手高于右手，向左运掌布气，同时呼气。③布至左侧时，转掌指向左，同时吸气；向右运掌布气，同时呼气。④布至右侧时，转掌指向右，同时吸气；向左运掌布气，同时呼气。⑤布至左侧时，转掌指向左，同时吸气；向左运掌布气，同时呼气。布气路线由下而上呈“之”字形。一左一右为一次，布三次。⑥两掌布至身前，掌心相对，与肩同高，掌心向下，掌指相对，运掌至下丹田，将气收回。

恢复预备式，松静呼吸，养丹片刻。

要点：①运行路线呈“之”字形。布云洒电由上而下，腾云布雾由下而上，要求圆缓顺遂，无角无滞。②运掌布气时意守劳宫穴，双手涌出云电，双掌胀麻，有向外发射感。③功毕要收气入丹田，养丹片刻。

3. 拍打通络行气过关

(1) 上肢拍打：①左手松置体前左侧，掌心向上，用右手空心掌拍打，先从左肩开始，经肘关节内侧，拍至手腕。②翻掌心向下，拍打上肢外侧。先从手腕拍起，经肘关节外侧，拍至肩井。再用左手空心掌依次拍打右上肢。

(2) 下肢拍打：①两掌屈成空心掌，先从腰部开始拍，经两胯大腿后面、腘窝至外踝。②从内踝起，经膝关节内侧，拍至腹股沟处，拍打 3 或 9 遍。

(3) 胸胁拍打：一臂上举，另手自腋下拍起，拍至软胁。再由下而上拍打。

(4) 丹田命门拍打：两掌一前一后，随腰转动拍打命门和丹田，先向左转，左手拍命门，右手拍丹田。再向右转，右拍命门，左拍丹田。

(5) 叩头：以两手指端叩头部经穴，先自前发际中线叩起，经百会，叩至后发际；再由后发际沿头部中线，经百会，叩至前发际。十指与前发际平行，向两侧叩至头维，向下至两鬓，经耳上叩至风池穴，再叩至后发际中线。叩 3 或 9 遍。

要求：①拍打用空心掌，柔和而有内劲，眼微闭。②每次拍打 3 或 9 遍。③拍打秩序不可颠倒，阴经从上到下，阳经从下到上。

练功者可根据时间、体质等情况，每晚依次选 1～2 式，不必一下子全练完。

(三) 长寿经

长寿经系古代流传导引术，可内练精气神，外练筋骨皮，内外皆修，功效显著。据说古代医家孙思邈、王焘，大文豪陆游等都凭借练习此功而得以长寿，足见该功有延年益寿之验。其具体功法如下。

1. 美女照镜

(1) 预备：自然站立，两足与肩同宽。一手托头，另一手捧托头之肘。

(2) 练法：①头颈向左上方尽力转，双目从左肩转视左上方，向天空看望明月或照前后镜一样。②还原。③动作转成右转。各重复 18～36 次。

(3) 注意：转动时吸气，还原时呼气；颈部慢慢转动时需稍用力，转回时亦须慢慢转回；上身及腰部最好不动，头颈转动不必向前伸出；意念似在镜前审美，目视前方；内气由丹田上走百会，下达山根至龈交。

2. 乌龟捧桃

(1) 预备：两脚开立，与肩同宽。两手捧头，中指按揉风池穴。

(2) 练法：①折头仰望太空。②还原。③低头下瞰大地。④还原。依次上下各重复 12～24 次。

(3) 注意：抬头时吸气，低头时呼气；上身及腰部不动，动作要缓，且不用劲；意念将全身之精气提归丹田，上至百会，下至大椎、风府、玉枕间调息。

3. 白蛇吐信

(1) 预备：两脚开立，与肩同宽，两手叉腰。

(2) 练法：①头颈前伸，并转向右前下方。双目注视右前下方约 2 米处，似白蛇吐出舌头窥视远方。②还原。③动作转向左，然后还原。各转 14～28 次。

(3) 注意：转动时吸气，还原时呼气；头颈伸出时颈部稍用力，上身及腰部不动，不可前俯后仰，左右歪斜；意似真气从口吐出。

4. 幼鸟受食

(1) 预备：两脚并立，与肩同宽，两臂自然下垂两腿侧。

(2) 练法：①双臂屈肘上提，两手掌与小臂相平提至胸前，掌臂即与肩平，掌心向下。②两手掌用力下按，至两臂伸直为度。依次重复24～48次。

(3) 注意：呼吸要均匀自然，屈肘上提时吸气，下按时呼气；动作要慢，上提时应使肩部用力，下按时肩部尽量放松，使手掌用力，脚跟用劲；意想幼鸟受食时那样兴高采烈，尽力扇动翅膀，吞吐自然；气由丹田发，上运百会，下走胸中，分开两路，循两胯外侧下行，缓达昆仑，归于涌泉。

5. 大鹏压嗉

(1) 预备：两脚分开，与肩同宽。右手覆在左手上，掌心向里，放在胸部。

(2) 练法：①双手相送，自右向左轻轻接胸部，上下左右回旋。②双手相送，自左向右轻按胸部及上腹部，上下左右回旋。

(3) 注意：每一呼气或吸气双手回旋一周，上身挺直，但不宜用力；双目稍上视，双手须轻按转，不宜用力，意在三焦回旋清涤。

6. 老叟披衣

(1) 预备：两脚开立，与肩同宽；双手掌横放与双肩平，掌心向下，手指稍微屈，肘部斜侧向前，似老人披衣状。

(2) 练法：①两手同时旋展拉弓姿势，向左右分开，然后将双手中指轻按于肩侧，胸部尽量向外挺出。②两臂仍屈肘，两手恢复预备势。重复26～32次。

(3) 注意：披衣时吸气，还原时呼气；动作要慢，初练时不要勉强，逐渐可向后拉，使胸部挺出；披衣时两臂平行伸开，不宜下垂，肩部及掌腕用力；内气由丹田向上发岔两路，循双肩经肩井，历曲泽至十宣，全身好象有股热电流通遍。

7. 白水秋风

(1) 预备：两脚分开、与肩同宽。两臂直伸，掌心一手向上，一手向下。

(2) 练法：①两手同时向上下分别移动。②交叉后约50度角时还原，双手交叉上下摆动12～24次。

(3) 注意：思想集中，上身端正，不前俯后仰；呼吸随手摆动而均匀；双手交叉时吸气，分开时呼气；脚跟用劲，动作缓慢；意似水边迎风拍水；先运气意守丹田片刻、上注百会，再运气归心，分散两臂，直达劳宫。

8. 摘星换斗

(1) 预备：两脚分开立定，成半马齿形，双臂自然下垂。

(2) 练法：①右臂屈肘向上提起，掌心向外，提过头顶，右掌横于顶上，掌心向上。②左臂同时屈肘，左掌心向后，自背后上提，手背贴于后腰部。③还原。④左臂屈肘向上提起，掌心向外，提过头顶，左掌横于顶上，掌心向上；右臂同时屈肘，右掌心向后，自背后上提，手背贴于后腰部。⑤还原。两手轮换24～32次。

(3) 注意：右臂上举时吸气，收回时呼气；左臂动作相同，方向相反；双目注视上托时的手臂，掌心向上，头也随手背上托过顶时仰头上视，上身挺直不动，动作要慢；意守大脑，心似在摆拢星斗，入静神化。

9. 弯肱拔刀

(1) 预备：面正南，两脚自然分开立定，双臂自然下垂。

(2) 练法：①右臂屈肘时向上提起，掌心向外，提过头顶，然后向后下落，抢住颈顶；左臂同时屈肘，掌心向后，自背后上提，手背贴于后腰部。②右掌经头顶由前下垂还原，左掌也收回还原。左右手轮换 18～32 次。

(3) 注意：手臂上举时吸气，还原时呼气；右手臂上举，头向左侧，左手臂上举，头向右侧；动作不可过快，身体端正，不前后俯仰，左右歪斜。

10. 仙人推碑

(1) 预备：两脚分开，比肩稍宽，两臂下垂，口微闭。

(2) 练法：①向左转体，右手成立掌向正前方推出，臂与肩平，手臂伸直，左掌插腰部，目视正前方。②还原。③与①式动作相同，方向相反。④还原。左右转体各 18～32 次。

(3) 注意：左右掌推出时吸气，收回时呼气；推掌宜缓，手腕稍用力，臂不用力；转体时头与腰部同时转动，双腿立定不动；推掌与叉腰时，两臂的速度应一致，意似推倒石碑；气由丹田发，上运百会，下走大椎，分岔两路，循两臂到劳宫。

11. 掌插华山

(1) 预备：两脚分开，稍宽于两肩，略带半弓步状，双手下垂。

(2) 练法：①右手伸向前方，向右掳回腰际抱肘，左掌向正左方伸出，上体随左掌转向正右方。②左掌向左方平行划弧，掳回左腰际抱肘，右掌向右正前方伸出，上体随左掌转向正左方。动作轮换各 18～24 次。

(3) 注意：作第一动作时吸气，作第二动作时呼气；双目注视插出的手掌；上体正直，不可前俯后仰，手向外插出的动作可稍快。

12. 青龙摆尾

(1) 预备：两脚分开，比肩稍宽。两手叉腰，拇指在前，四指在后。

(2) 练法：腰部自左向右（由后至前）做圆周回旋动作，连续 3 次。再改为反方向回旋 3 次，并向左向右各重复 8～16 次。

(3) 注意：两腿始终伸直，膝部勿屈；两手不要用劲，拇指在前，四指在后托护后腰部，动作要慢；腰部往后时吸气，前转时呼气；腰部回旋时尽量向前、后、侧各方弯曲旋转，上体端正不歪斜；意似身后有条尾巴，由丹田运气上至百会，下走大椎，经命门至尾闾。

13. 落叶归根

(1) 预备：两脚分开，比肩稍宽，两手置腹前，掌心向上。

(2) 练法：①腰向前俯，两手下按着地。②还原。同样上下重复 8～15 次。

(3) 注意：两腿要伸直，膝勿屈；先吸气一口，下俯时呼气，还原时再吸气；动作要缓，呼吸要匀，脚跟不能动；气由丹田发，上运百会，下走大椎，分岔两路，循双臂至十宣，并降气于涌泉。

14. 织女穿线

(1) 预备：两脚分开，比肩稍宽，两手置腹前丹田，掌心向下，中指对正。

(2) 练法：①左手向左抽回划弧，直至左腕、肘及肩在同一水平。②还原。③右手做

①的动作。④还原。左右轮换 18～32 次。

(3) 注意：动作缓慢、轻柔，不宜用力，双目平视；双手中指对正时吸气，分开时呼气；意在穿针引线，气由丹田发，上走百会，下达大椎，且分岔至十宣。

15. 白马分鬃

(1) 预备：两脚分开与肩同宽，两臂下垂，双手交叉在小腹前面，右手在上。

(2) 练法：①上体前俯，目视双手，两手交叉举至头顶，身挺直。②两臂向两侧分开。然后恢复预备势。共做 18～32 次。

(3) 注意：上举时吸气，放下时呼气；动作宜缓，两臂宜尽量伸直，上举时如向上攀物，向两侧分开时掌心向下成弧形线；意如白马奔驰在原野之上，气由丹田上发至百会到龈交。

16. 古树盘墩

(1) 预备：两脚分开，比肩稍宽。两手叉腰，四指在前，拇指在后，两肘撑开。

(2) 练法：①向左劈叉，腰向左、下沉，左腿屈膝下弯，右腿伸直；向右劈叉，右腿屈膝下弯，左腿伸直。②恢复预备姿势。左右各重复 16～24 次。

(3) 注意：上体伸直，双目平视，膝下屈不必过低，应量力而行；动作自然，不宜太快；向左臂叉时吸气，向右时呼气；意在下肢，由丹田之气直送命门至尾闾，分岔经承扶、委中，到昆仑达涌泉。

17. 金刚捣碉

(1) 预备：两足立正，双手抢拳，停于胸间。

(2) 练法：①向右半转体，并向右前方跨一步，成右半弓步，即右腿屈膝蹲，左腿伸直，右臂屈肘上提，拳停眼前，左拳屈肘向后停髋后，上体稍向前倾，目视前方。②还原。③向左转体，并向左前方跨一步，成左弓步，左腿屈膝蹲平，右腿伸直，左臂屈肘上提，拳停眼前，右拳屈时向后停于髋关节后，目视拳眼。④还原。左右各重复 6～12 次。

(3) 注意：胸部要舒然，胯要轻灵；初作时吸气，还原时呼气；意能捣碉，力大无穷；气由丹田上发百会，下走尾闾。

18. 大圣登陆

(1) 预备：两脚分开，与肩同宽，双手抱肘。

(2) 练法：①脚尖着地，脚跟轻提，随后两腿下蹲，尽量臀部触着足跟。②两手放开成拳，两臂平举。③两脚立起，恢复预备势。并重复 6～12 次。

(3) 注意：下蹲时吸气，起立时呼气；两臂不用劲，上体挺直；意似腾云驾雾，意守大脑。

19. 倚马问路

(1) 预备：面东，两脚并立。两手叉腰，拇指在后，四指在前。

(2) 练法：①左脚直立，右脚后踢，脚跟以触及臀部为度。②还原。③右脚落地，左脚后踢，脚跟触及臀部为度。④还原。依次重复 12～24 次。

(3) 注意：脚踢起时吸气，落下时呼气；踢时不必用力，上身挺着，双目正视不低头；意似闲马散步，松静自然，精气提归丹田。

20. 刘海嬉蟾

（1）预备：面南，立正，双手叉腰，拇指在后，四指在前。

（2）练法：①左脚直立，右腿抬平，右脚向里横踢，似踢毽子一样。②换成左腿，抬起左脚向外横踢。左右轮换重复 8～16 次。

③注意：横踢时吸气，收回时呼气；上身直，双目正视；意似追引一只蛤蟆，由丹田气运至涌泉。

21. 仙踪徘徊

（1）预备：两足并拢，中正，目视前方，两手自然下垂。

（2）练法：①左脚前进一步，脚尖先落地。②右脚再前进一步，仍脚尖先落地，重心移向右脚尖、右脚立跟提起。③右脚后退一步，脚跟落地，重心移右脚跟，左脚前进一步，脚尖落地。④同③，唯方向相反（退左脚）。

（3）注意：每一呼一吸，上一步或退一步；上身直，双手交叉自由摆动，脚尖抬起时尽可能向上，使后腿绷紧；双目正视前方，意似慢步闲游，落脚尽云，意守涌泉；气由丹田往下至尾闾，分岔两路经委中绕昆仑至涌泉。

22. 张飞踢马

（1）预备：面东，两脚并立。双手叉腰、目视前方，舌抵上腭，自然闭口，鼻施呼吸。

（2）练法：①右脚踢起，大腿 平，小腿垂直。②然后右脚向前踢出，脚尖伸直，脚面绷紧。双腿轮流重复 8～16 次。

（3）注意：上身挺直，踢出时吸气，收回时呼气；内气由丹田往下达尾闾，并分两路经委中绕昆仑至涌泉。

23. 提膝运肢

（1）预备：面南，两脚并立，双手叉腰，目视前方。

（2）练法：①右脚直立，左脚提膝，脚尖伸直，脚面绷紧。小腿由里向外运转 3 下。②还原。③与第一节一样动作，只是换脚进行。④还原。左右各重复 12～24 次。

（3）注意：小腿运转速度要缓慢；呼吸要匀；意守涌泉，最后收势将精气提归丹田。

24. 顺水推舟

（1）预备：两足立正，目视前方，两手下垂。

（2）练法：①向右半转体，并向右前方跨出一步，成右半弓步。②右臂屈肘上提，横掌于胸前。③左手掌向裆前插下，双手掌同时稍向前推，目视右前方。④还原。然后换左脚做上述步骤。左右各重复 8～16 次。

（3）注意：推时吸气，收回时呼气；不宜用劲过分，稍推只是意念上，目视胸前横掌，意似顺势推动巨物，力大无穷；内气由丹田发，上达百会，下走大椎，分两路过肩井，历曲泽，经内关至劳宫。

本功法式较多，故练功者可每晚根据时间，依次选练数式，不必也不可能一次练完。

（四）丹鹤气功

丹鹤气功，是道教符箓派修灵领气的一种基础功法。其从解除“人老腿先老”入门，进而达到健身疗病，延年益寿的目的，故尤适用于中老年人练习。

1. 基本功（行功）：早向东，晚向西，自然站立，平视。意想我如仙鹤，头顶蓝天，脚踏大地，无限高大。整个练功时间内均宜存此意。存想片刻后，默念口诀；弟子立誓练鹤

功，肢柔步缓体轻松，灵气随意劳宫走，剑术祛邪道法通。

双掌半握略呈弧形，手心微凹，意守劳宫穴，开始练功。

（1）雏鹤学步：吸气时，双手保持弧形从前抬起，手心向下，手指向前，缓慢上举，至手心向前，手指向上，此时意想天地之灵气从手劳宫穴进入。举手时提起左脚，足尖向下，脚趾弯曲，膝高脚平成直角。呼气时双手缓慢下降，想浊气由手劳宫出，左脚随之伸直，上身略前俯，右脚弯曲，使左脚尖着地，为跨出第一步。手低以不触及脚为度。重心前移，随之直立，吸气，双手上举，提右脚；呼气时手下降，右脚伸直，左脚弯曲，上身前俯，右脚尖着地，意想同前，为跨出第二步。如此反复行走向前，10步为起点，多走不限，要适可而止，然后接练二式。凡五式步法均此，仅手的活动有改变。

（2）丹鹤正步：手形、身体、步法、意念、动作同一式。仅双手上举时手心向上，高至手指朝天，手心向后，然后下降跨步。

（3）丹鹤起翅：手形、步法、呼吸、意念同一式。双手心向下，由两侧上举，高至手指朝天，手心向两侧，然后下降，跨步时上身要直。

（4）丹鹤展翅：手形、身形、步法、呼吸、意念同三式。但手心向上，高举至手心相对，然后下降。

（5）丹鹤聚气：手形、身形、步法、意念同前。吸气时双手心相对前平举，向两侧分开，至两手心向前，手指指向两侧；呼气时两手向前合抱，沿天际合至16厘米左右距离。意想气聚如一球，吸气时又扩大到无边无际，呼气时又聚如球。

以上五式，所走步数应相等。

2. 收势：意念双手达天际，捧天地灵气从头部贯入，手式外导，意念内引，送下丹田。反复作3～5次即可。

3. 效应：①初练时双脚、双臂酸胀、疼痛，感疲乏，气促，一般10天可消失。②全身发热、出汗、双手心及丹田穴发热；手心有明显进出气感，或有牵扯感，粘附感；体内有气流感、发麻感，关节有响声等均属正常。③病情好转，精神爽快，睡佳纳增，气感明显，每分钟动作、呼吸、步法由20次左右慢到6～10次，甚或1～2次。

本功练习应注意循序渐进。练时呼吸要自然，逐渐深长，匀细，与动作配合一致；初练者不易站稳，提脚高度和立脚的弯曲度注意适当，以防倾倒；手要轻柔，忌强直；主导意念在劳宫，体会气感，气感越明显，注意力越集中，气感常在掌面和两掌之间的“气球”，不一定在劳宫穴内。

（五）长寿功30式

本功系根据流行于江南水乡的民间功法改编而成的。功式较多，旨在提高身体整体素质，扶正固本，养育五脏，进而能葆春益寿，延缓衰老。尤适合于中老年人练习。

起功和收功时都应做到：大脑入静，思想集中，不松不懈，百会朝天，沉肩，坠肘，虚腋，含腰，收腹，松胯，提肛，稍屈膝，两脚分开站立。两脚尖偏向前外方，与肩同宽，眼半闭，舌抵上腭，口微闭，自然呼吸。一般以1～5分钟为宜。正式功法如下。

1. 船头望月

两脚分开站立，两脚尖偏向前外方，与肩同宽。两手叉腰，先向右上方扭头望月，并吸足气。再将头下转，缓和呼气，再转向左上方扭头望月，并吸足气，余如前。左右反复

10 次左右。

2. 挡腰截击

两脚分开站立，两脚尖偏向前外方，与肩同宽。两手放在背后，一手手背中心对准同侧肾俞穴轻压，一手手掌中心对准同侧肾俞穴上下按摩，约 30～50 下。然后交换做。如此反复 2～5 次。

3. 顺水推舟

两脚分开站立，两脚尖偏向前外方，比肩稍宽。左手背于腰间，右手向侧上方推掌，直至上肢伸平。同时头向左旋，眼看左前方，吸气，然后还原，同时呼气。再换左手照做。反复 5～10 次。

4. 前后推浪

弓步，右下肢在前，右上肢向前推，掌心向前；左上肢向后推，掌心向后，吸气。两上肢互换时呼气。10～15 次后，再换另一下肢照做。如此下肢交换做 2～4 次。

5. 独臂将军

两脚分开站立，两脚尖偏向前外方，比肩宽。左手背于腰间，右上肢向外侧展平，以肩关节为轴心画圆圈。每旋一圈，呼吸一次，顺时针、逆时针各 10 圈。再换左上肢照做。上肢交互做 4～6 次。

6. 波浪滚滚

两脚分开站立，两脚尖偏向前外方，比肩宽。两上肢向两侧展平，同时吸气。再向前下方下降至两膝部，小指各触到同侧腘窝为准，同时呼气。呼完，再将胸挺起，两上肢再展平，眼看天空，同时吸气，如此反复 10 次左右。

7. 上下翻水

两脚分开站立，两脚尖偏向前外方，比肩宽。两手半握拳上举不超过耳壳水平。两手同时向前下，往后再向上转圈。每转一圈，呼吸一次，向上时吸，向下时呼。共 10 次左右。

8. 湖底探险

骑马式站立。右手握拳至身旁，臂与肩平，同时右膝弓起，屈曲，左拳向前右下方打，吸足气。在交换另侧的过程中呼气，左右交换总计 10 次左右。

9. 湖心摇荡

两脚分开站立，两脚尖偏向前外方，比肩宽。两上肢展平，两掌心向下。两上肢交互上下摇荡，似小船在水上颠簸。上肢向上时掌心翻向上，向下时掌心恢复向下，一上肢翘至最高时吸气，摇荡过程中呼气。如此摇荡 15～25 次。

10. 力提千钧

两脚分开站立，两脚尖偏向前外方，比肩宽。右肘提起尽量与耳同高，掌心向后，同时用力提，并同时挺胸收腹吸气两下，以有声为宜。再下降时呼气，降至两侧平衡。两手互换做，反复 10～15 次。

11. 破浪前进

两脚分开站立，两脚尖偏向前外方，与肩同宽。两手握拳，手心向下，置于腰旁，上身稍后倾。右腿向前迈大半部，两拳向前平伸，上身前倾，挺胸，呼气，前腿稍弯，后腿伸直。然后恢复原状，但前腿伸直，后腿稍宽，呼气。如此前推后破 10～20 次。再交换另

一下肢照做。

12. 虎背熊腰

两脚分开站立，两脚尖偏向前外方，比肩宽。两手交替摸背和腰（摸到第一胸椎）。两手摸背时挺胸吸气，两手交换时呼气。共15～20次。一般每分钟不多于10次。

13. 屈腿完膝

两脚分开站立，两脚尖偏向前外方，与肩同宽。屈曲髋、膝、踝关节，两手掌心捂在膝盖上，顺时针、逆时针各旋15次，旋完恢复原位。

14. 左右排浪

两脚分开站立，两脚尖偏向前外方，比肩宽。两手掌对掌，两手向上，置于胸间。右手向右侧排浪，掌心向右方排至臂展平，同时吸气。右手复原，同时呼气。再用左手向左侧排浪。如此反复10～20次。要点是眼看排出的手指。

15. 海豚跃水

两脚分开站立，两脚尖向前外方，比肩宽。两上肢自然下垂。开始两上肢同时向后外旋转向上，同时吸气，在手到达最高点时，两脚往上跳一下或脚跟提起一下。然后两上肢同时向前旋转向下，呼气。如此旋臂10～15次。

16. 突击一面

两脚分开站立，两脚尖偏向前外方，比肩宽。左手撑腰间，右手伸掌向上举至最高，腰向左侧弯，手振动2次，同时吸气2次。然后放下还原，同时呼气。再换手做。如此交换做10～15次。

17. 龙腾虎跃

两脚分开站立，两脚尖偏向前外方，比肩宽。两上肢左右展平，呈轮状交互摸对侧膝部，一般每转动一轮，呼吸一次，如此反复10～15次。

18. 海底捞珠

两脚分开站立，两脚尖偏向前外方，与肩同宽。右脚提起，距地10厘米，由外往里转，绕一直径5厘米的圆圈，再放下。每圈呼吸一次，做6～8次。再换左脚照做。如此反复4～10次。

19. 运转乾坤

两脚分开站立，两脚尖偏向前外方，比肩宽。左手背于腰间，屈膝。右手于中丹田开始，顺时针方向运转，上至下颌，下至膝上，呈圆形运转，每转呼吸一次。如此反复4～6次。

20. 背后互助

两脚分开站立，两脚尖向前外方，比肩宽。挺胸，收腹。两手于背后腰椎部握紧，自然呼吸，尽量向左右拖拉。一般拖拉15～20次。手交换握，再拖拉15～20次。如次交换4～6次。

21. 排浪踏水

两脚分开站立，两脚尖向前外方，与肩同宽。两手向左后排水，同时扭腰，踢右腿，吸气，还原，同时呼气。两手向右后排水，同时扭腰，踢左腿，吸气，还原，同时呼气。两侧交换排踢4～10次。

22. 引龙出水

两脚分开站立，两脚尖向前外方，比肩宽。右上肢以肩关节为轴，上下轮甩，呈圆形，转至最高处吸气，落下时呼气。一般轮甩 5～10 次。再换左手做。如此交换做 4～6 次。

23. 刚柔相济

两脚分开站立，两脚尖偏向前外方，比肩宽。两手叉腰。以臀部为主旋转，扭腰，提气，收肚。先顺时针旋 5～10 圈，再逆时针旋 5～10 圈。每旋一圈呼吸一次。交替做 2～4 次。

24. 夺得桂冠

两脚分开站立，两脚尖偏向前外方，比肩狭。两手半握拳向上举起，同时吸气；至最高处向后振动 2 次，同时吸气 2 次；两手放下，同时呼气。一般做 5～10 次。

25. 霸王亮相

两脚分开站立，两脚尖偏向前外方，与肩同宽。右手半握拳，由前向上举至与眼同高，将掌心向前一亮，提左脚，同时吸气。还原，同时呼气。再换左手和右脚做。如此反复做 5～10 次。

26. 鹤翔长空

两脚分开站立，两脚尖偏向前外方，比肩宽。两上肢各向左右平展，上身上下起伏，两上肢如鹤翔状扇动，主要是靠膝关节上下松动起伏。每扇动一次，同时呼吸一次。如此反复 10～15 次。

27. 推波助澜

两脚分开站立，两脚尖偏向前外方，比肩宽。两手缩在肩前，掌心向前，自上向外做圆形旋转，每转呼吸一次。如此推波 10～15 次。

28. 手腾天宫

两脚分开站立，两脚尖偏向前外方，与肩同宽。左手半握拳，置于腰背部。右手半握拳向上举略高于头顶，拳心向前，挺胸、收腹，同时吸气；然后右拳放下置于腰背部，同时呼气。再换左手做。如此反复 10～20 次。一般每分钟 10 次左右为宜。

29. 湖中捞月

两脚分开站立，两脚尖偏向前外方，比肩宽。两手叉腰半蹲，右手呈匙状，做向外捞月状，即由外上向内下通过膝平面转一大圈。立起，吸气。再蹲下，呼气。反复 5～10 次。再两手交换做。如此交互做 2～4 次。

30. 内静外动

两脚分开站立，两脚尖偏向前外方，与肩同宽。左手按于髋旁。右手半握拳，向上举，略高于头顶，拳心向前，再向后振动 2 次，同时吸气 2 次，以有声为宜。右手放下，同时呼气。再换左手照做。如此反复 5～10 次。最后静立收功。

本功的法式较多，故每次可根据时间、个人体质等具体情况，依次选择数式进行练习。

回 春 篇

人们在日常生活中，时常会碰到与性功能障碍有关的疾患。这些难言之隐，常令人痛苦不堪，并影响夫妇感情。本篇根据男女科常见的16个病症，分别精选出相应的回春良方排列于后，以供康复回春之用。

一、遗精的气功治疗

遗精，是指非性交而发生的精液外泄病症。有梦而遗者称梦遗；无梦而遗，甚则清醒时精液自出者称滑泄。遗精次数不多，无全身不适者，属“精满自溢”，无需治疗。而遗滑频繁，且伴有头晕目眩，腰膝酸软等证，则为病理性遗精。多由劳神过度，心阴暗耗，心阳独亢，阴虚火旺，扰动精室；或恣意纵欲，肾不藏精；或醇酒厚味，损伤脾胃，酿成湿热，流注于下，扰动精室而致本病。气功对本病，具有较佳疗效，现介绍功法如下。

（一）张锡纯治梦遗运气法

睡前仰卧或侧卧床上，“收视返听，一志凝神”，呼吸时意想有真气逆呼吸之气，循督任二脉流通。即吸气时，意念真气起于丹田，向下过会阴、长强，贯督脉至巅顶；呼气时，意念真气经面部沿任脉下行至丹田，略作意守，再行呼吸。“如此呼吸如环，督任流通，气化团结，梦遗自除也”。此为意通任督，有别于气通任督之“小周天”。真气流通任督脉不必苛求行于脉道之中，只想为躯体前后正中，但求自然，用意过度，反失本真。功后可自然入睡。

（二）养气健身功·睡功

睡前侧卧床上。左手置于太阳穴，右手放于床上，两腿平直，右腿压在左腿上；或右侧卧床，右手置于太阳穴，手心向上，五指并拢，左手握拳放于左臀部，右腿在下形如弯弓，左腿平直放其上，两脚相距约0.3米许。意守丹田，行逆腹式呼吸法，呼吸要细长、均匀、柔和，初练时以每次40呼吸为度，一月后可加至60次，每日可增至80次，以后不可再加。一般初练即效，半年能巩固疗效。

（三）擦抽固精法

取卧位，头枕高，意守丹田。手心向下按在肚脐上，右手指搭在左手背上。先顺时针转擦36次，再逆时针转擦36次。然后双手手指稍并拢、斜立，以丹田为中心，从心口下推摩到耻骨联合，一上一下为一次，共作36次。下推叫“擦”，手心向下；上推叫“抽”，手心向上。然后用双手将睾丸兜起，推入阴囊上部耻骨旁之腹股沟内，在其外皮上摩擦，先左后右为一次，共81次。口诀是“一擦一抽，左右换手，九九之功，真阳不走”。如练工时出现阳举不已，可闭口、咬牙、舌抵上腭，上视上丹田。同时将口中津液咽至中丹田即可。

（四）治遗精经运法

本法是胡老先生根据流传古法及长期临床经验总结而成的，以往主要用于防治运动员

赛前遗精，效果甚佳。实际上，凡遗精者皆可练习，不必拘泥。其方法如下。

1. 练功前准备工作：宽衣松带，解除大小便，环境要安静，室内空气要新鲜。

2. 面向床低处、背向床高处，两腿伸直，脚尖朝上，自腰以上身体挺直，两手掌搭于两膝盖骨上。然后两手握拳，将两拳抽回紧贴于左右胁下。肘尖尽量伸向后方。

3. 再将两拳放开，掌心向上，这时开始吸气，腹部内凹，手由两耳旁向上直托，似举重物，至不能再举时，同时提肛门，两手背对着头顶，十指交叉，两眼仰看两手背，开始呼气。

4. 再低头弯腰，同时将两臂向前直伸，使手指与脚趾尖相合，然后再恢复到身体正坐，两手放膝盖骨上。

以上作法为第一次。第二次仍照前法重复。初练从 10 次开始，逐日增加 2 次。做一个月加到 60 次，连同最初的 10 次，共 70 次。以后就按 70 次之数，坚持做下去。

此法在床上做，床可以垫成一头高，一头低（高约 10 厘米）。也可以坐在枕头上。以硬板床为最好，钢丝床、棕榻床太软，一般不宜用。

在练功过程中，当低头弯腰手指与脚趾接触时，两腿要伸直。对于初练者，若两腿伸直时，手指与脚趾很难碰到一起，这也无妨，只要每日坚持锻炼，日久就可碰到一起。当两拳张开，掌心向上时开始吸气，吸气要绵绵不断；两手交叉向上直托时，要注意提肛门；当低头弯腰时开始呼气，呼气要将气微微地吐出，然后静坐 10 分钟。

（五）倒阳功

倒阳功系根据古人流传秘法和今人临床运用心得体会加以改编的功法。它在意引、运气、通调任督的基础上，还强调不同身法及掐子纹、按尾闾、屈脚趾等不同方法，提高练功效果，故对于遗精、滑精、性欲旺盛，阴茎异常勃起等有较好疗效。其练法如下。

1. 夜间阳正兴时，右侧卧位，屈髋，屈膝，向腹部紧收，两拇指掐子纹（即无名指掌指纹），余四指紧握拇指，曲肘放于胸前。闭目垂帘，舌抵上腭，排除杂念，自然呼吸，意守丹田，静养片刻。

2. 将腰微微向后收，用左手中指顶住尾闾穴；右手拇指仍掐子纹握拳。吸气时，提肛，按尾闾，屈脚趾，右手握拳，舌抵上腭，以意引气从龟头沿督脉上至百会；呼气时，全身放松，手、趾、肛、舌同时放松，以意引气脉下降至丹田。如此导气 6～18 息。

3. 仰卧位，两上肢自然放于体侧，掐子纹握拳，两腿伸直。吸气时，两脚趾用力蜷屈，提肛，收腹，舌抵上腭，握拳，以意引气，用力从龟头向督脉至脑后，上贯顶门；呼气时，腰腿手脚从容放松，松肛，以意引气沿任脉下归元海。反复导气，至阳衰为止。全身放松，意守丹田，收功。

若病人自觉遗精频作，心烦胸闷，口苦发粘，小便热赤，舌苔黄腻，可加练导气功。即①摇摆导气：站位，全身自然放松，呼吸自然，以腰为轴，带动两臂左右摇摆，②虎视导气：跪坐于床，两手掌平按于床上，入静片刻，向左回头作虎视状，目视前方。再向右回头虎视，左右各 5 次。

每晚练功视阳兴情况可做 1～2 次。练功时要排除杂念。青年人每月有 2～3 次遗精，若无其他不适，是精满自溢现象，练功后自然减少，不必介意。同时，注意卫生，经常清洗阴部，不可穿过于紧小的内裤。生活要有规律，节制房事。

二、早泄的气功治疗

早泄是指同房时，勃起的阴茎尚未进入阴道或刚进入阴道，即过早射精，阴茎随即萎软，不能进行正常性交的一种病症，一般认为多由房室不节、惊恐思怒、情志不畅等导致能气亏损、肝经湿热、心脾亏损而引发本病。本病可能是阳痿的早期症状，往往可引起阳痿。治疗一般主张补益心肾、清利湿热。本病气功治疗的方法甚多，现择其一二介绍如下。

(一) 壮阳固精法

1. 搓涌泉：盘膝而坐，双手掌对搓发热后，两手分别握两脚面，从趾处起过踝关节至三阴交一线往返用力摩擦 20～30 次，然后左右手分别搓涌泉穴 81 次。搓动时意守涌泉，要不急不缓，略有节奏感，然后双手劳宫穴贴涌泉穴停留片刻，以温经补肾。紧接用手掌分别拍打脚掌 120 下。

2. 摩肾俞：两手掌贴于肾俞穴，两手中指对命门，双手指同时沿脊椎向上向外再向下作环形转动按摩，其转动 36 次。肾虚明显者，可增加转动次数，转动时意守命门。

3. 抖阴囊：两腿伸开，右背靠实取仰卧或半仰卧姿式，意守丹田，一手扶持阴茎，另一手食、中、无名三指托住阴囊下部，上下抖动 100～200 次，换手再抖动 100～200 次。始做手法要轻，逐渐加力，待有一定基础后，改为单掌上下拍打阴囊 100～200 次。

4. 疏任督：一手置会阴穴，另一手则放在曲骨穴，然后两手同时用力摩擦睾丸、阴茎 100 次左右，换手再摩擦 100 次左右。初练时手法力度要轻，以后逐渐增加，操作时要意守丹田，呼吸自然，勿急勿躁。

5. 提阳根：一手掌劳宫穴贴丹田，另一手握阴茎（龟头外露），用力上、下、左、右各提拉 100 次，操作时放松意守部位，要做到勿思、勿念、勿守。

6. 壮神鞭：两手掌夹持阴茎（龟头外露）逐步加力来回搓动 100～200 次，操作中不能憋气。如产生射精感时，一手持限茎，另一手食、中二指从输精管根部点压会阴穴，同时收腹提肛（如忍大便状），用意念控制之，待射精感完全消失后，再侧卧休息或重作则效果更佳。如无冲动感则更好，不可着意追求，随着功力的加深，冲动感就会自行消失（阴茎勃起不为冲动）。

7. 固精体：本节功法须在前六节修习百日后进行。即在行房事过程中，当产生射精感时，即停止摩动同时提肛收腹（方法同 6），并用意念控制精液射出。待冲动停止后，继续摩擦片刻，视情况再结束房事。初次也可能不会完全控制住，此属正常，三、五次后即可完全控制。有时会有液体溢出，是分泌物，不是精液，不必介意。

(二)《勿药无诠》小周天四字诀

即撮、抵、闭、吸。当欲泄精而未泄时，提撮谷道，即提肛缩睾，提气过尾闾，沿脊柱督脉上升。同时舌抵上腭，鼻吸莫呼。闭目上视，气过玉枕、百会后，两目往前一转，以意领气过头顶，下鹊桥（舌），咽津一小口，送至下丹田气海。如此重复 3 次，吞津三口，即所谓“逆运天河水”，能起到补益心肾的作用。

(三) 昆仑海底升降法

吸气时有意吞气如咽硬物，以意送入下丹田，直达会阴（海底），再吸气沿脊柱上升至百会（昆仑）。呼气时意降海底，使会阴松坠外突，意升昆仑时则会阴收紧凹进。可想象一

道白光上下升降。本法能通督益肾，清利湿热。

（四）瑜珈固精功

本功源于西域，属于印度瑜珈功法。该功共有五段，本书则选了其中对早泄、遗精、漏精、阳痿、性欲抑制、房劳伤、早衰等症有较好疗效的三段功法。其练习方法如下。

1. 通三关功

（1）这是练精之一种功。首先将吸入之气，通过三关：第一关为上腹（即胃部），第二关为中腹（即肚脐下 2.45 厘米之小腹，亦即气海穴，丹田）。第三关为下腹（即小腹下端与阴毛皮肤部位上缘）。

（2）坐在椅边缘，微微闭目，由口吸入之气通过上、中、下三关。首先遇到的困难是第一关，将气吸到上腹，因为一般人习惯用胸腔呼吸，如今改用胃部呼吸，难免不习惯。因此在将气吸到上腹之前，应先将意念集中于上腹，然后才意想气由鼻孔直接吸入上腹（胃部，不经过胸腔），而不是吸入胸腔。此处所谓气到达之处与不入胸腔，不必在意“气”是否真正到达三关，重要的是用意念把气直接吸到意念所到之处，这里强调的是“意到”，而非“气到”。“意到”才是练功目标。

（3）开始练习吸气到上腹的动作，首先要缓慢练习。等到气能够吸到上腹（不经胸腔）后，就可以改用快速吸气到上腹，并将气一次吸满为止。气吸满上腹后，立即停止呼吸。

（4）胃部用功，尽量向内收缩，收至不能再收为止。这是使用意念，用劲使气进到中腹。再用意念收缩中腹，即用劲收缩中腹至不能再收时为止。在收中腹时，上腹绝对不能再突出。中腹收好后，上腹、中腹都是向内收缩的。

（5）中腹收至不能再收时，中腹即已收妥；然后，意念转至下腹，继而下腹再用劲向内收，收至不能再收时为止。此时的上、中、下腹都已尽量向内收紧的。这时再将意念往下转移，移至睾丸位置，再用一股暗劲（如小便时所用暗劲，但目标不同，小便暗劲到尿道，本功用劲到睾丸），将气逼入睾丸，使气在睾丸内停留一分钟以上。初练者似无感觉，往往不知气的去向，但若按照以上方法反复练习，快者当天练后睾丸即有发热发麻或跳动的感觉，慢者三天至一周必有以上感觉。如果一周后仍无感觉即为练者不达练功要领。

2. 内养元气功

（1）人类是依靠精、气、神来保养生命的，精满则气足，气足而后有神。学习本功，除全力练精，使精气巩固，平时一滴不漏外，尚须练气，使中腹（丹田）的元气永不外泄。

（2）所谓练气，就是要全力贮存元气。练上法至气入睾丸，并能够在睾丸内停留一分钟以上时间后，即可接着练本功法，即本功法及通三关功法。

（3）当吸进之气无法继续停留在睾丸，即有窒息感时，应冷静沉着，先将口腔内之全部口水，一口吞入上腹，并使口水进到中腹，才吐出气。此时上、中、下腹均可放松。

（4）吸气入胸部（即用胸部来进行呼吸，仍闭目养神），然后慢慢将气呼（吐）出三分之一，再将气吸满于胸部，再呼（吐）出三分之一。如此反复呼吸 9 次，使胸部无不适现象。

（5）按此练功 21 天后，则丹元之气未外泄，可促使精神焕发，并可保养身体，延年益寿。

3. 生精功

（1）练内养元气功，练到呼吸均匀，且胸部并无不适现象时，即可开始练习本功。两眼微闭，口要闭；以两腿变两脚向前直伸的坐姿最好（从侧面看，上身与下身呈直角）；亦可坐在椅子上，以两脚垂地的平常坐姿练功。

（2）两手向身体左右方向抬起，使两臂与肩齐高；再将两前臂向头部耳朵方向弯，也就是屈肘；屈前臂时，上臂不动，此时，前臂与上臂呈直角。

（3）以背脊骨为中心点（圆心）、身体向前微颂，约45°即可。不必挺胸，而是含胸拔背（背微微呈圆，勿太圆）。上臂与上半身，亦呈直角。

（4）吸一口气，气入中腹；闭气转左肘和右肘。即左肘尽量转向身体右前方。这个转向，是以背脊骨为圆心，上半身向右方向转，右肘则尽量向身体后方转。左肘，右肘左转时，前臂与上臂永远保持直角。

（5）左肘向下，右肘向上抬，上半身微微向左下倾斜。此与（4）同时动作。

（6）气力与意念必须贯注在两肾，而不是在臂、肩、背、此需特别注意。至闭不住气时，才慢慢吐气；在闭气使内气贯注两肾时，以能使背脊骨、两肾有酸溜溜而又舒泰的感觉，甚至出现温热或微跳动的现象为最佳。吐气的同时，身体恢复向正前方，两手垂下，如（1）的坐姿，并停顿1分钟作调息。

（7）按（2）、（3）动作进行。

（8）与（4）类同，但方向相反。

（9）与（5）相同，但方向相反，并与（8）同时动作。

（10）与（6）相同。

（11）从（1）～（10）算一回，需练9回。

（12）若能每晚练一次，对遗精、漏精、滑精、手淫等，不但二周见效，并于49天后根治。对阳痿可于三周左右见效，49天至100天根治，但60岁以上的老人，则须每日早晚勤练半年始可根治阳痿。

练功时，意念需集中贯注运动部位，用意念诱导气走，最后意存睾丸。若感到气已走入后腰，有一种异常舒适的酸胀感觉，这是一种正常的现象，不必惊奇，仍须继续练习，并将意念集中于睾丸。意念集中于睾丸后，则应随时检查上、中、下腹是否收紧，俾使精关巩固。至于气走何处，全都以意念全神贯注为准，心无外骛，意到为首要。请注意把握这个练功要点。

三、阳痿的气功治疗

阳痿是指阴茎不能勃起，或勃起不坚，或坚而不持久，致使不能进行性交。是男性性功能障碍最常见的病症。多数与精神因素有关，可分为原发性和继发性两类，从未能进行性交的阳痿为原发性；过去性生活正常，以后出现勃起障碍者为继发性。祖国医学认为："凡男子阳痿不起，多由命门火衰，精气虚冷，或以七情劳倦损伤生阳之气，多致此证。亦有湿热炽盛以致宗筋弛纵而为痿弱者。"

练功治疗本病古代早已有之，且方法甚多。现取实用效佳者介绍如下。

（一）周天功练精化气法

静坐势，意守丹田一月，元气充实，能提高激素的分泌，可有阳举（阴茎勃起）现象出现。这时把意念守在阴茎上进行练习，持续5～15分钟后，再用吸、抵、撮、闭四字诀法，行小周天，使阴茎再软下来。反复练习，直至收放自如。

（二）三三九乘元功·禅坐功

1. 练功者坐在床上，双脚掌相合，向裆内尽量内收，大腿和两胯自然外翻。

2. 腰伸直，双掌相合，向上捧起，如作揖状。

3. 上两动作完成后，全身自然放松，呼吸自然。反复默念“三三九乘元功”功法名字入静运功，每次约15分钟，搓手擦腰收功。

（三）提肛意守法

1. 提肛法：坐、站均可。排出大小便。屏除杂念，放松全身，呼吸柔细深长，舌抵上腭，入静。缓缓吸气，以意引气，从鼻入，经膻中下降，纳于丹田。同时慢慢地收提肛门，使气由肛门上行，与下行之气交会于丹田。然后徐徐地将气由丹田经膻中从鼻孔呼出；同时肛门括约肌逐渐放松，并以意引气，从丹田下行达于肛门。

2. 意守法：入静后，意守丹田。有基础之后，会出现丹田发热、跳动等内气聚集的现象。此时便可进一步意守命门（第二腰椎下，与脐相对），即以意引气，由丹田达命门。当命门产生发热和跳动感后，再意守会阴（肛门与生殖器中间）。收功时复将气引回丹田，自然呼吸3～5分钟，搓搓手和脸，然后缓缓起立，活动四肢。

以上两法可交替进行，早晚各1次，亦可睡前练习。每次练功时间，提肛法以不超过百息（一呼一吸为一息）为宜，意守法可适当长些。练功期间要节制房事。晚饭后半小时不宜练功。一般一月左右便能见效。

（四）举阳功

举阳功是一种结构较为合理，简便易行的功法。它旨在导阳益气，强肾固泄，故对阳痿不举、阴冷精寒、遗精早泄等病症具有较好疗效。

1. 预备动作

睡前或醒后，仰卧床上，全身放松，排除杂念，自然呼吸，心神宁静。

2. 按摩曲骨

“曲骨”穴在耻骨之上的毛际凹陷中。先以左手二、三、四指放在耻骨上，以中指肚按准曲骨穴；再把右手相同的三指叠压在左手三指上，顺时针方向按摩25次。

3. 擦搓睾丸

用右手掌把阴茎稍向右侧牵遮，并用四指遮捂右睾的同时稍向左推，使左睾显露，再以左手掌上下擦搓25次。然后换手如法擦搓右睾亦25次。

4. 捏揉睾丸

以双手五指分别拿住两睾丸，拇指在上，四指在下，捏揉25次。

5. 牵拉茎囊

先用左手拇指与食指环将阴茎、睾丸根部握住，使阴茎与双睾握于掌心；再用右手拇指抵按住左手“合谷”（即拇指与食指的三角区）处，两手遂同时量力向下牵拉阴茎与睾丸25次（牵拉一次，放松一下）。然后换手再牵拉25次。

6. 顶按会阴

“会阴”穴在二阴之间。先用左手中指按在会阴处，全身放松，深长呼吸。待深吸气时，尽量提缩肛门，同时用中指量力顶按会阴穴；呼气时，松弛肛门，放松中指。如此连行 9 次。

7. 收功

左手在下，右手叠放其上，以掌根置肚脐，顺时针方向按揉 9 次；然后换手如法逆时针方向按揉 9 次。再以如上手势，由“剑突”（即胸骨下端）沿腹中线向耻骨推揉 9 次。

练功前排净大小便。动作次数，由少至多，五五为始，六六次之，终为七七，毋须复加。

预备和收功必须认真，不可忽视。练功百日后，如自觉精神舒畅，精力充沛，二至六之五部功法可每日轮练一部，全练更佳。

练功后，阴部充血，但非举阳，属正常现象，不必惊慌。练功之中，如若举阳，应清心寡欲，保精守本。

四、性欲减退的气功治疗

性欲减退，亦称性功能衰退，多因少年劳欲过度，命门火衰、精气虚寒；或多用脑力、思虑过度、心脾受损。其关键是肾气衰。治疗着重补肾，但需兼顾心、肝、脾、胃，注意气血阴阳平衡。气功对本病的治疗具有独到之处，练功后性激素分泌增加，肾气得以调补，性功能得到改善的报道甚多，现述其锻炼方法如下。

（一）紫阳复壮法

1. 平坐或平卧，全身放松，排除杂念，渐渐入静。轻闭双目，收回双目外露之神光，下照丹田，以轻微的自然腹呼吸，静守丹田十分钟以上。待全身气血平和，再把目光下注会阴穴，略停片刻。

2. 以轻微的腹式呼吸，吸气使会阴之气上尾闾，再沿督脉经夹脊上达百会穴。呼气，将气自百会穴沿任脉下达会阴穴。

3. 吸气，把气从会阴穴吸到脐，分成左右两股，沿带脉分达背后命门穴，再自命门穴把气送到左右两肾后直吸上肩井穴。呼气，把气从肩井穴送至两肘尖，经手背过中指回抵内劳宫穴。

4. 吸气，把气从内劳宫吸至胸前左右两乳下。呼气降于左右两带脉，并向脐集合，下注于会阴穴。

5. 吸气，把会阴之气吸至脐下 3.3 厘米之处。呼气，再把脐下之气降至会阴，分成左右两股，沿两大腿外侧经足背、中距、抵涌泉穴。

6. 吸气，使气从涌泉穴经腿内侧抵会阴，上达丹田。呼气，使丹田之气再降至会阴穴，静守片刻，呼吸任其自然，不加注意。片刻后可重复上述练法。

7. 收功。微用意将双目神光移至丹田，片刻，以意引气逆时针绕丹田 36 圈，再顺时针 24 圈后，气聚丹田。稍息后行擦脸、梳头、鸣天鼓，引气自头部降至足底涌泉穴即起立，意守涌泉，原地踏步数次即可。

（二）葆春功

姿势不限，全身放松，舌抵上腭，意守丹田。几分钟后用意念将丹田之气向下导引，经

会阴沿脊柱上行至大椎穴将气引向两肩经两臂至手掌劳宫穴。意念集中于劳宫穴。

1. 双手按摩腰部肾区 24 次，上下为一次。

2. 双手按摩小腹盆腔部位顺逆时针各 24 次。

3. 双手按摩生殖器，使之温热。

4. 用右手从左胸顺上肢内侧手三阴经循行部位按摩至手指尖，绕过指尖顺手背经上肢外侧手三阳经部位至左肩、左颈、左面颊，再至左侧头部，、左项背部。同法以左手按摩右侧身体。

5. 双手后伸，从背部按摩经腰、臀、下肢后侧至脚尖，再从大腿前面上端向下按摩下肢前面、外侧面至脚尖；然后绕过足尖经足心顺下肢内侧至腹部按摩（此为足三阳、三阴之循引部位）。

以上 5 步为一循环，可反复按摩 3 个循环。

（三）铁裆功

铁裆功可补肾阳、壮腰府、强身健体。用此功法既可保健又可疗病，如治疗性欲减退、遗精、早泄、阳痿、阴冷、前列腺肥大、不育症等均能收到很好的疗效。其功法如下。

1. 推腹：仰卧，全身放松，调匀呼吸，排除杂念（下同）。用两手相叠（左手在下），自剑突部位向耻骨联合推摩 36 次。两手向下推时慢慢呼气，将真气送入丹田，意念随着手掌的推动，体会手下的感应。

2. 分阴阳：仰卧，以两掌自剑突下向腹两侧分推 36 次。向下分推时慢慢呼气，注意体会掌下的感应。

3. 按揉：仰卧，两手相叠（左手在下），在脐部左右旋揉各 36 次，自然呼吸，注意掌下感应。若触知腹部有硬块，可按住硬块久久按揉，并用意向硬块引气。

4. 捻阴阳：取坐位，以两手食、中指与拇指对称在阴茎根部的两侧捏起精索，左右捻动各 50 次。全身放松，自然呼吸，注意两手捻动精索的感应，以微酸胀、舒适不痛为准。

5. 揉睾丸：坐位，以右手将阴囊、阴茎一同抓起，虎口朝前，阴茎与睾丸露出在虎口的外面，将其根部握紧。先以左手掌心按在左侧睾丸上揉 50 次；然后换手以同样的方法在右侧睾丸揉 50 次。自然呼吸，将意念集中在揉睾丸那只手下的手心里。手法要轻柔，睾丸以轻微酸胀，舒适不痛为准。

6. 搓睾丸：坐位，以两手食、中指面分别托住同侧睾丸，再以拇指按压其上面，左右搓捻 50 次，睾丸以酸胀舒适不痛为佳。

7. 顶睾丸：坐位，以两手食、中指面托住同侧睾丸，再以拇指端将睾丸向腹股沟方向顶上去，共 3 次。向上顶时慢慢吸气、放下时慢慢呼气，两腹股沟处有轻微的撑胀感，压力不可太大。

8. 挂裆：站位，脚与肩同宽。将备好的沙袋和纱布带放在床上或凳子上，并将纱布带结一个活扣备用。然后用一手将阴茎和阴囊一同抓起，再将纱布带的活扣套在阴囊及阴茎的根部扎住，松紧合适，阴毛留在外面，使扎扣下面的两条纱布带等长。最后把沙袋慢慢放下，约离地 6.6 厘米，前后摆动 50 次。自然呼吸（不可用腹式呼吸）。以阴茎与睾丸充血，微酸胀，两侧腹股沟有牵引感而不痛为准。

9. 捶睾丸：站位，两脚与肩同宽，两手握空拳，交替捶打同侧睾丸各 25 次。用力要柔

和，不可用蛮力捶击，以酸胀不痛为准。

10. 捶肾：站位，两脚与肩同宽。以拳背交替捶击腰背部同侧肾区各 50 次。动作要柔和深透，呼吸要自然。

11. 通背：站位，两脚与肩同宽。两手握空拳，肩、肘关节放松，以腰的力量带动两手，一手以拳心击胸部，一手以拳背同时击背部肩胛骨下方左右各 25 次。

12. 扭膝：两脚并立，以手掌按膝上，左右旋扭各 25 次。

13. 滚棍：坐位，两足穿平底鞋，踏在圆木棍上前后滚动 50 次。

14. 收功：两手自然放在大腿上面，静坐片刻，搓搓脸和手，站起来自由活动一下，即可收功。

练习本功前应准备好沙袋、纱布带、圆木棍等用具。沙袋长约 20 厘米，宽 17 厘米，内装沙子约 1.25 公斤。纱布带长 85 厘米、宽 33 厘米，两端缝合成环形。圆木棍长 55 厘米，直径 5 厘米。

另外，练功前要排空大、小便。每天练 1～2 次。最好在气功医师或有经验的人指导下练功，不可急于求成。练功要以轻松为度，若练后局部反应严重，可减少练功次数。阴部周围有手术疤痕，严重静脉曲张，或输精管结扎者不宜练此功，有急性睾丸炎，附睾炎等亦不宜练。若练功治病，练功过程中禁止性生活；若为保健，则要节制房事。

五、强中的气功治疗

强中又称阳强，是指阴茎异常勃起，持久地坚挺不倒。常可维持 1 小时以上，并伴有胀痛不适，缓解后往往不能回复到完全正常的状态。本病好发于中年人。多因房室不节，肾阴耗损而心肝火旺；或恣食厚腻，酿生湿热；或妄服壮阳补肾之品；或贪欢求欲，忍精不泄，致败精内积而湿浊内生；或外伤瘀血等均可导致本症。气功治疗本病，多有报道，现择其效佳之法介绍如下。

（一）御强功

1. 睡前或阳物勃起之时，右侧卧位，屈髋，屈膝，向腹部紧收；两拇指掐子纹（即无名指根部），余四指紧握拇指，屈肘放于胸。闭目垂帘，舌抵上腭，排除杂念，自然呼吸，意守丹田，静养片刻。

2. 将腰微微向后弓起，用左手中指顶住尾闾穴；左手拇指仍掐子纹握拳。吸气时，提肛，按尾闾，屈脚趾，右手握拳，舌抵上腭，以意引气从龟头沿督脉上至百会；呼气时全身放松，手、趾、肛、舌同时放松，以意引气顺任脉下降，由百会直至丹田。如此引导气机 6 息或 18 息。

3. 仰卧位。两上肢自然放于体侧，掐子纹握拳，两腿伸直。吸气时，两脚趾用力跷曲，提肛，收腹，抵舌，握拳，以意行气，用力从龟头向督脉至脑后，上贯顶门，呼气时，腰、腿、手、脚从容放松，松腹松肛，以意引气沿任脉下归气海，反掌导气，至阳衰为止。全身放松，意守丹田，收功。

（二）收阳法

每当阳物欲勃起或已勃起时，双手合什于胸前，如拜佛状。空心合掌形如莲花，十指向上，中指平鼻尖，两掌微闭或留一线之光，内视两中指尖，意存掌心间有一汪清泉，沿

右手—胸腔—左手，按顺时针方向，循环流动，阳物即可快速萎软。然后，再反时针方向流动，方式同前，可巩固疗效。如前法仍不理想，可在清泉流至胸中时，意念清泉由膻中穴沿任脉下降直至阴茎部，再经两下肢至涌泉排出。症状完全消失后，两掌搓手分掌放下，收功。本功坐站行卧均可进行。

（三）松静功（即放松功）

见功法篇。

六、前列腺肥大的气功治疗

前列腺肥大又称前列腺增生，属祖国医学“癃闭”范畴。多见于50～70岁的老年人。该病的主要表现是排尿困难，有的患者可见尿潴留、尿频、尿失禁、血尿等症状。中医辨证一般认为是肾元亏虚，或中气不足，或肝郁气滞，或湿热下注，或尿道阻塞等影响三焦的气化功能而引起。目前，本病药物治疗效果不佳，手术疗法多不愿接受。有人报道以“太湖气功”、“铁裆功”、“返还功”等气功疗法，取得较佳疗效，现介绍如下。

（一）太湖气功

1. 预备式：两脚分开，与肩同宽，两脚尖偏向前外方，百会朝天，眼半闭，舌鸹上腭，唇稍离开，颈松直，沉肩，坠肘，含胸，收腹，圆裆，松胯，膝微曲。两手自然下垂，掌心向体侧。全身放松，大脑入静，思想集中，意守膻中穴。自然呼吸3～5分钟后，深呼吸3次。再练下列功法。

2. 背后互助式：两脚分开站立，两脚尖偏向前外方，比肩宽。挺胸，收腹。两手在背后腰椎部握紧，自然呼吸，尽量向左右拖拉。一般拖拉15～20次。手交换握，再拖拉15～20次。如此交换做4～6次。

3. 肾俞运气式：立位，两脚分开比肩宽。两上肢外劳宫穴背于腰部，对准肾俞穴。意守上丹田。开始运气，以鼻呼吸，要求发出与呼吸同样短促的声响。每分钟30息左右。要能看到气管部环状软骨下面凹陷处在吸气时凸起，在呼气时凹陷，一般2～4分钟。

4. 日月运气式：仰卧在水面上，眼半闭观天，意守“海阔天空”运气。每3次呼吸的末了一个呼吸的时间延长1～2倍。运气息时配合上肢划水及下肢蹬水各一次，为一个循环动作。一般练30分钟左右。气沉膻中穴，以意领气，推动真气运行。遇大风大浪要注意不可打乱节律。此是水上功法之一，为太湖气功所特有。有条件者当练，效甚佳。

（二）提睾功

1. 起式：按站式小周天功法练功，使得丹田有明显热感。

2. 呼吸：呼吸采用加强腹式呼吸法。每式气沉丹田后，开始吸气时收缩下腹部之腹直肌、腹外斜肌、菱锥肌、放松中、上腹肌肉。此时，可见睾丸有所上升。一呼一吸36次。用力由轻到重。

3. 缩睾：经过2～3月练习，睾丸可提升到阴囊上口。此时可用手协助，把它推向上方腹股沟前外侧处。并轻轻按摩睾丸36次。回复时用腹式呼吸，放松腹部肌肉，睾丸即可自动降入阴囊内。

（三）搓捋意气功

本功法动静结合、意气兼备，功在健腰益肾、培补下元，故可用于阳痿、早泄、遗精、

性欲缺乏等性功能低下患者。临床对前列腺肥大伴有上述病症者，尤为适宜。此功简便易懂，堪便普及与推广。其功法如下。

1. 仰卧位，下肢屈曲，两手相叠置于下丹田处，意注掌下，并细心体会掌下的感应。

2. 按顺逆进针方向揉摩腹部各36圈，力量由轻渐重，然后自剑突部位向耻骨联合推摩36次，两手下推时呼气，将真气送入丹田。

3. 两手分别托住两侧睾丸，轻轻搓揉50～100次，并体会劳宫穴及睾丸的感应。

4. 起身坐起，两下肢伸直。调匀呼吸，呼气时两手分别从大腿的根部沿大腿内侧向下，推至血海穴；吸气时由原路线向上捋至大腿根部时，将睾丸托住向腹股沟方向顶送，闭息稍停，以睾丸微有酸胀为好。如此往返为一息，共做24息。

5. 意注两手中指端，以两手中指点按命门穴。吸气时放松，默念“健腰”二字；呼气时下按，默念“益肾”二字，并用意向命门穴内渗透。共做10～20息。最后意守丹田，静默片刻收功。

每天除练功外，还须保持精神乐观，消除思想顾虑，积极参加各种娱乐活动。本病练功治疗时间较长，应坚持不懈，方能见效，可配合练太极拳，跑步等方法，以提高身体素质。

七、睾丸疼痛的气功治疗

睾丸疼痛，古称“阴痛”，是临床常见的男科疾病之一。相当于现代医学的慢性睾丸炎、附睾炎或腮腺炎并发睾丸炎。而急性化脓性睾丸、附睾炎属中医“子痈”范畴，不在本篇讨论之列。引起睾丸疼痛的主因是肝、肾两脏病变，或肝经湿热，或寒滞肝脉、或肝气郁结，或肝肾阴阳亏虚，或外伤损络，或热毒炽盛。治疗当着重肝肾两经，现介绍练功方法如下。

（一）神明功·强肾玄天法

1. 预备，松静站立，足与肩宽。

2. 意念右手的食指、中指、无名指奔向左脚内踝下的照海穴，并内踝下面抄起来，直上左肩井穴，再到左地仓穴——人中穴——右地仓穴——右肩井穴，每个穴位意守数秒钟。用右手按右肩井穴，肩井要把手顶起来，不按不起，一按就起，右手弹过头顶，右手心向外，沿右外侧落下（意念三指抠向右脚外踝骨下），至形如腋下夹物状。再意想左手操作同前，至左腋形如夹物状。

3. 右手至中极穴，手心向上托住，左手手心向下，拇指尖对准鼻尖。左右手心上下相对如抱球状，意念抱住身体躯干，向前向上提，至左手拇指平神庭，脚后跟微离地，身体有飘浮感，左手随脚跟下落，右手同时微微上起，手心仍相对，距约20厘米，肚脐在两手间。稍停。

4. 左手往外翻，右手往内翻，致右手在上，左手在下，距约10厘米。左手固定不动，右手心对准左手心顺时针拧转，如拧瓶盖数次后，左手拉至左胯前，右手拉至右头维，双手斜向相对片刻。然后松肩沉肘，两手至腹前，分放两侧天枢穴并意守片刻，双手缓缓垂至两侧。

5. 本节功同（2）（4）正好相反，即先做左手“挟物状”，直至松肩沉肘，改“两手分

放天枢”为分放章门穴。

6. 两手置脐腹前，劳宫贴天枢穴。中指，大指分别相接，形成一环，两食指相接，与大指间又成一环，套在肚脐上，肚脐本身也是一环，称为三环套月。稍息，先用中指尖分点气冲穴，后以两劳宫穴捂住两气冲穴。

7. 两手扒土。松肩坠肘，两臂平举，手心相对，十指向前。然后两手臂内旋，成手背相对。两手轻轻前伸向后扒。想象扒土撞命门，同时脚跟提起，行三遍。

8. 收功。扒完土后，依次意念手、肘、肩、胯、膝、足放松即可。可每晚选练数节。

（二）导引回春功

1. 疏肝摩擦法

（1）预备式：身体仰卧床上，闭眼。两手拇指在内分别握拳，放在身体两侧，轻轻以口吐气，以鼻吸气。

（2）动作：左势，两手掌搓热，右手放在身体左侧最下边肋骨处，左手放在右手背上，稍用力沿肋骨前后摩擦 30 次。右势，方向相反，换手摩擦 30 次。

2. 补肾摩擦法

（1）预备式：身体盘坐床上，轻轻闭眼。

（2）动作：两手掌搓热，贴于背后两肾俞穴。先用左掌上下摩擦 30 次，后右掌上下摩擦 30 次，最后双手掌同时上下摩擦 30 次。

3. 强化尿道摩擦脚跟法

（1）预备式：身体端坐床上，两腿向前伸直，轻轻闭眼，从口吐气，从鼻吸气。

（2）动作：左势，两手掌搓热，左腿弯曲放在右腿上。左手握住左脚五趾，右手掌贴于左脚跟部，来回摩擦 30 次。右势，用同样方法，相对动作，摩擦右脚跟部 30 次。

4. 强腰抱膝法

（1）预备式：身体端坐床上，两腿折叠竖起，全身放松，轻闭双眼。

（2）动作：双手抱膝，用力拉向胸前，下颌尽量贴于膝盖，片刻后放松，抬头，轻轻从口吐气，从鼻吸气。连作七次。

5. 仰卧抬身法

（1）预备式：身体仰卧床上闭眼，两手拇指在内分别紧握，放在身体两侧。

（2）动作：慢慢从口吐气，两手变掌朝下，向前伸直，同时，慢慢抬起上身坐好，两手尽量拉近脚尖，闭气。稍后从鼻吸气，同时，上身慢慢后倒，恢复仰卧姿势。连作七次。

（三）调气按摩功

调气按摩功，又名按摩调气功，强调行气、意守与按摩同时配合进行，主要用于睾丸疼痛的防治，亦可作为其他男科病的辅助功法。其功法如下。

1. 端坐于床上，两下肢伸直，全身放松，两气相叠置于下丹田处，意注掌心，按逆时针方向，外导内揉摩小腹 36 圈。

2. 意注于两手中指端，分别点按小腹两侧水道、归来、气冲穴，吸气时下按，呼气时放松，各点 12 次；意注两掌小鱼际，分别擦上述穴位，来回为 1 次，下擦时较轻，向上回擦时较重，共 36 次。

3. 意注两手拇指甲端，俯身下式，分别掐揉大敦、太冲穴各 1～3 分钟，以微有酸胀痛

为度。

4. 意注两掌心，两手沿下肢内侧上抹至腹股沟处；分开两腿，用食、中、无名三指托睾丸向上顶入疝环内，轻轻揉摩 3～5 分钟，注意体会手下的感应。

5. 两手相叠置于丹田处，先按逆时针方向揉摩 36 圈；再按顺时针方向揉摩 36 圈。意守丹田片刻。收功。

若病人感觉胯腹部肿块硬且冷，牵引睾丸疼痛，喜暖畏寒，则可以加练踞坐提趾功。其方法是①两脚平行分开，与肩同宽，屈膝下蹲，上身稍前俯，两手拇、食指分别捏住两足趾，拇指按于大敦穴上，余三指托住余下四趾，入静。②吸气时，两手提起脚趾（以拇指为主）并向两侧横拉，以下肢内侧微有酸胀为好；呼气时放松还原。③再吸气时提起脚趾，呼气还原，如此反复，共 24 息。

每天练功 2～3 次，以睡前练更好。若突出物不易还纳，练功时可用手托住，并禁练习踞坐提趾功。若突出物不能还纳，肿胀疼痛甚者，应考虑手术治疗。经治疗，临床体征消失后，仍应坚持练调气按摩功，以防复发。

八、男性不育症的气功治疗

生育年龄的夫妇，结婚同居二年以上，未避孕，因男方生殖机能障碍致使女方不孕，称为男性不育症。分绝对不育症和相对不育症两类。前者指男方有先天或后天解剖生理缺陷；后者指由于某种原因阻碍受孕或降低生育能力，而使女方一时不能受孕。前者治疗较为困难，后者中西医及气功等治疗均有一定效果，但气功治疗具有“经济、有效”的特点。男性不育常见原因有无精、精子量少、活力低下、精索静脉曲张、生殖器炎症、射精障碍等。中医辨证多为肾虚、脾弱、肝郁、痰滞等，现介绍本病气功疗法如下。

（一）五行掌·摸法

1. 两脚平行站立，与肩同宽。全身放松，轻轻叩齿 36 次，舌搅口内 36 次，分 3 次吞津，以意送至丹田。再以指梳头，双掌搓热，干洗面各 36 次。

2. 左脚向左前方迈一大步，呈左前弓步，右腿放松微屈，两臂自然下按势，肘微屈，掌心向下，指尖向前，置于小腹左前方平脐。

3. 随吸气，暗示清气从足底涌泉穴经大腿内侧（肾经）升至腰部两肾；同时左腿伸直，右膝微屈，重心后移至右腿，右足尖微微上翘，同时双手随吸气由左向右向后收回，顺时针做划圆的抚摸动作，收至右下腹吸气尽。

4. 随呼气默念“吹”字，暗示浊气尽出，清气降至涌泉，同时双手向左向前摸出（逆时针划弧），意守掌心，手指微微上翘，使有气感。同时屈左膝，伸右腿，重心前移至右腿，气呼尽时为一遍。再从第 3 式开始，反复做 10 遍。

5. 换右腿向右前方迈出，意念、动作同前，但方向相反，亦做 10 遍。

本功要领是双掌与地面平行划圆，如磨豆腐一般，高不过脐，躯干正直，腰部随呼吸及双掌转圈，可加强对肾俞、命门等穴的意守。吸气时，足尖用力上翘；呼气时，手腕抖动一下，指尖上翘，以加强气感。

（二）阴阳回春功（第二套）

1. 端坐，两脚平行落地，面向西北方向，平心静气，排除杂念，凝神调息。

2. 双手枕后交叉，两拇指按揉风池穴10次，同时舌尖轻点上腭十次（二者同步进行），有津液后，缓缓咽入丹田。

3. 仰目意观星月片刻后，双手从枕后拿下放在膝上，头正颈直。与此同时，意念用百会穴观赏星月之光（即用百会穴与星月通过一条光带相连起来），有时可有热胀麻等感觉。

4. 双手抬起重叠，用劳宫穴压住百会（左手上右手下）。与此同时用意念把百会采集之精气顺督脉导引至两肾间命门处。意守命门片刻。本式呼吸用逆腹式，口吸鼻呼，三次以后，再恢复正常呼吸法。

5. 双手从百会处拿下，顺人体前胸滑向丹田，再从丹田顺带脉滑向后面，双劳宫护住双肾，自觉双肾区发热为止。同时要想象命门处形成一团火球，向下导引会阴部位停留。球包绕会阴部。

6. 双手从肾区再顺带脉滑向丹田，双手重叠护住丹田区。做收小腹提会阴动作，此时想象阴部精气，随同命门之火一同归入丹田。

7. 站立起来，全身放松，意守丹田片刻。功法完毕。

（三）沙袋气功

沙袋气功是一套以打沙袋和练气功并行，动静相兼，医生与患者相互配合的功法。本功通过特制的工具和特定的击打方法，以通经活络、流通气血、培育真元、调整阴阳，达到强身祛病的目的，临床常用于男子不育、遗精、滑精、阳痿、早泄等病症。其具体练习方法如下。

1. 预备式

行功前，施术者先须将手腕练习灵活，以便能将两肩的劲用在手上。患者站立，两脚与肩等宽，全身放松，排除杂念，双目微闭，目视鼻尖，耳如不闻，气沉丹田，注意意守。约2～3分钟。同时，施术者应与患者取得默契，以便在整个练功过程中能互相配合。

2. 拍打经穴

施术者先用一根细绳结于患者腰上，上下平坦，衣折移于两侧。让患者两手举起，向前上方伸展，至肩同高，宽度相等。然后施术者以右手轻轻拍打患者背部，从尾闾起，沿督脉上升至大椎穴，再沿两臂至手腕。手指伸平，各拉一下患者左右食指（施术者右手拉病人左臂，左手拉病人右臂）。再让患者两手伸展，手心向外，成剑指向前，拟抱球状。施术者两手持小沙袋站在患者前面，双手举起小沙袋在病人百会穴轻轻拍打6～7次（以病人不感痛为度）。然后将两沙袋左右分开向下击打，从耳后至肩井穴各打20～30次。再沿两臂至双手。然后由手返回至肩井穴，转至胸前各打20～30次。随后将两沙袋从膻中穴，绕开乳房，沿任脉下行拍打至丹田。再由丹田返回，沿任脉两侧上行拍打至膻中穴。如此反复拍打3次，最后在丹田拍打20～30次终止。

此时，患者两上肢收回，右手向前先划一圆圈，顺右侧躯体直下导引伸直。然后左手向前划一圆圈，顺左侧躯体直下导引伸直。施术者再转到病人身后，双手持小沙袋至病人百会穴轻打6～7次。然后将两沙袋左右分开至肩井穴，各打20～30次，再移到大椎穴打10次。沿督脉两侧下行打至尾闾部，再由尾闾部沿督脉两侧上行至大椎穴。前后重复打2～3次，行功完毕。如遗精、阳痿病人可加打会阴部9次。

3. 震腿

病人左腿抬起，右腿变曲，当左脚下落时，身体重心落在左腿上。然后右腿抬起，左腿弯曲，当右脚下落时，身体重心落在右脚上。如此反复进行 8 次。

4. 摆落

病人左脚提起，向前伸向外绕一圈，落回原地，身体重心移在左腿上。右腿亦同。如此反复进行 8 次。

5. 捧胸

病人立正，向前弯腰，两手向后伸到不能伸为止，身体下蹲，然后慢慢抬起手向前伸，脚跟提前，手心向上作捧气状。收手时用力捧气至胸部，脚跟随落。连续做 8 次。

6. 贯顶

病人左腿向前迈一步，左手心向外按在左腿上，右手持大沙袋，深吸一口气闭住，在百会穴慢慢连打 8 次。右腿亦同。如此反复进行 8 次。

7. 打丹田

在病人练功 20 天后进行。令病人气沉丹田，闭气，施术者迈弓箭步，右手半握拳连打病人丹田 8 次。

8. 拍打下半身

病人取大沙袋，先从丹田沿大腿内侧下行拍打至足，再由足返回拍打至丹田。从尾闾沿大腿后侧下行，拍打至足跟，再由足跟返回拍打至尾闾。左右反复进行 8 次。

必须注意，同时患有急性传染病，严重器质性疾病和精神分裂症的病人禁用本功。练功前要摒除一切杂念，同时排除大小便。练功应选择环境安静、空气新鲜的房内。练功期间应戒除烟、酒、饮食避免生冷和过饱过饥，并禁房事。妇女在经期应停练 1～2 天，如月经量多时可意守膻中穴。

最好自制沙袋。小沙袋 2 个，长 35cm，直径 3cm，由双层白布制成，供施术者在操作时应用；大沙袋 1 个，长 45cm，直径 6cm，也由双层白布制成，供病人练功时用。袋内装细沙子或赤豆，病愈后可稍加重量，用铁砂子或少量的磁沙子。

（四）吊裆功

吊裆功系武当内家功之一种，属铁布衫范畴。它具有“内练一口气，百病不缠身”的特点，对于补肾壮阳，健身强体等都有明显的功效，对治疗遗精、早泄、阳痿、阴冷不能射精等男子不育症，效果尤为显著。具体练法如下：

预备式：两脚分开，两腿微屈，与肩同宽，两足尖内扣，虚领顶颈，含胸拔背，沉肩坠肘，两手自然下垂于两腿侧，周身放松，舌抵上腭，两目微闭视鼻端，意守丹田，作逆式呼吸 5 分钟。

1. 接上式，重心左移，以右脚跟为轴，向右外撇 45°，踏平。重心移在右脚上，同时左脚提起向左前方跨出一脚半，脚跟着地，踏平，成高左弓步，两手手掌叠放在左腿上，掌心朝上，左手在下，右手在上，重心在两腿之间，腿股内收，身正项直，气沉丹田。

2. 吸气时，收缩下腹部腹直肌、腹外斜肌，此时可觉睾丸有所上升。意念气上走命门、大椎、百会至印堂、人中。呼气时，下走龈交、中脘、丹田，此时可见睾丸往下降。如此周而复始 36 次。

3. 接上势，重心移在右脚上，以左脚跟为轴，向左外撇 45°，踏平。重心移在左脚上，

同时右脚提起，向右前方跨出3步，脚跟着地踏平，或右弓步。两手手掌放在右腿上，掌心朝上，右手在下，左手在上。重心在两腿之间，腿股内收，身正项直，气沉丹田。呼吸要求同上。

4. 接上式。重心右移，左脚提起向前踏平，恢复预备式。唯左手大拇指按在脐眼，其余四指放在脐旁，然后右手拇指放在左手拇指上，其余四指覆盖在左手的手背上，静守丹田3分钟。

5. 两手握空拳，交替捶打两侧睾丸18次，用力要柔和，以酸胀不痛为宜。

本功法锻炼要持之以恒，循环渐进，练功期间严禁性生活，病愈后也要节制，以防纵欲伤身，练功时出现的热、酸、胀，属正常现象不必担忧，一般一周后即可自行消失。

九、房劳伤的气功治疗

房劳伤是指房事过程中或事后，出现的以肾气肾精亏损过度为主要表现的病症。多因房劳不节，情志太过或病后入房等所致。治疗当重在补肾填精，益气养血，通调阴阳等。现介绍临床行之有效的气功锻炼法如下。

（一）王侯功

1. 预备式：面南端坐室内，头颈放松，含胸拔背，足与肩宽，掌心向下分置两膝上，约2分钟。

2. 疏任脉：两眼轻闭，内视山根穴约1分钟，至觉有温热感，以意念引热流从山根穴经眉上、耳后、颌下、沿胸前正中线下达丹田（脐与命门间），意守3分钟，体会丹田温热感。

3. 阴阳手：两手抱球状置腹前约10厘米处，左手在下，平神阙穴；右手在上，掌心向下。两手相距约10厘米。左手在里向内、向上滚动，右手在外，沿左手背向下滚动9次。再反方向滚动9次，滚至右手在下，左手在上，抱球如前。然后上下相合，掌心相贴，以劳宫穴为轴心，左掌逆时针旋转，同时向左翻掌，使右手掌置于左手掌上，随之右手掌顺时针方向旋转并向右翻掌。如此反复操作约1分钟至掌热。

4. 壮腰肾：以左手掌劳宫穴对脐部，沿顺逆时针方向各按揉36次，右手同时揉捏睾丸，体会热感传入腰肾。2分钟后，将右手按于脐部，左手掌置命门处，呼吸时右手随腹壁起落，不离脐部，意念吸气时有两股热流，分别从神阙穴、命门穴入内，在神阙与命门间汇合，温热感波及整个小腹及会阴部，约5分钟。

5. 搓阴囊：两手拇指分别在腹前沿气冲、横骨推至曲骨穴，余四指同时沿腹股沟下行，中指抵会阴穴，再上行达金门穴，其余手指托起阴囊，左手在左，右手在右，揉搓36次。

6. 温丹田：撤回双手，掌心向上，分别置于左右大腿上，安静放松，澄思静虑，微闭双目，自然均匀呼吸。意守下丹田。吸气时提肛缩睾，呼气时放松。意念吸气时两手掌心上接宇宙之能、日月之华，有热感从掌心沿上臂、胸前正中线下达丹田；同时意想两足有热流自涌泉上行，随着吸气，上下两股热流交汇于丹田处，温煦着丹田、命门。连续做18息。

7. 收功式：起立，搓手，浴面9次后，两臂外展，上抬、平伸，掌心向上并吸气，意念掌心吸入清新之气，自下而上，至头顶部，合掌，指尖向上；再自头顶起沿面部、胸前

下降并呼气，意念呼出废浊之气，两手至腹前分开，下垂置身体两侧，反复收功三遍。

（二）益寿五法功·神阙运气法

1. 松静站立，两臂下垂。以前臂带动上臂，微屈肘（内夹角约110°），向前向上徐徐上抬，至头两侧，手平头顶，手心向正前方，手部呈爪形。同时，逐渐收腹并使上身微向前倾且自足底向上逐渐放松，经两腿外侧至股部，再由长强处向上，经腰部、背部、颈部依次放松至头顶。

2. 上身归正，肘部位置不变，以肘关节为轴，向内旋转前臂，手心相对使两劳宫及百会穴在一条直线上，两臂呈圆弧形。然后，两手向头顶两侧靠近，使中指端至两耳上方。同时，自百会处放松至头顶两侧。停10秒钟左右后，两手指端逐渐相对下行至肩部，肘关节随之逐渐向前。同时，自头顶两侧放松至肩部。

3. 手心对胸前，指端相对，中指端沿胸前乳头直下，行至带脉处。然后，劳宫穴沿带脉向中间略靠拢，使中指端至神阙部位。接着，双手在神阙处呈抱小球状30秒钟左右后，变手指向里稍屈，至两手中指距离身体约1.6厘米左右时，开始下行至曲骨处。将两手分开下垂，使指端对准足趾端。同时，自肩井至带脉处，按手指下行路线放松，再沿带脉放松至神阙部位，停30秒左右。最后，由神阙处向下，经会阴处及两腿内侧依次放松至足底。

4. 反复6遍后，静站数分钟。意念在神阙处，似有似无。收腹，握拳，搓手浴面即可。

（三）文武动静功

本功法动静相兼，阴阳并调，所谓文武之道有张有弛。其内练精、气、神，外练筋、骨、皮，对肾、心、肺诸脏功能及生殖系统功能均有良好的调节作用。因此，对房劳所致遗精、阳痿、早泄、腰背疼软、四肢拘急挛缩、阴道痉挛、性交疼痛、阴中痛等病症有独特疗效。其功法如下。

1. 全身伸展

预备式：弓步，左脚在前，小腿与地面垂直，右腿膝部稍弯曲，两手握固（先屈四指，再屈拇指握拳）放于腰旁。两眼轻闭，舌顶上腭，头身正直，自然呼吸，排除杂念，意守丹田。

动作：用鼻深吸气，本功法全部使用逆式呼吸法；意念由地下向上拔，经过涌泉穴时脚趾用力抓地，再两腿慢慢挺直，用力提肛，提会阴，提睾丸，腹部内陷，胸部挺起，意念经胸向两手伸展，两手用力向两侧张开，手指要尽量张开如扇状；头向上顶，百会穴处似有线悬之；两眼大睁，盯住远处。神疲者，可始终闭眼进行。然后，把舌放平，用口慢慢吐气，吐气尽可能要做到深、长、缓，但不能憋气，随着锻炼逐渐加长；同时，默念“松”字，在意念向下放松过程中，由头部、两手开始所经之处逐步放松，腹部自然突起，松肛、松会阴、松睾丸、松腿部、松脚趾，意念一直放松至地下。然后换右脚在前再做。

2. 金鸡抖翅

预备式：马步，两脚平开相距约为三脚长的宽度，两脚掌平行，其余要求同上式。

动作：吸气，左脚以脚跟、右脚以脚尖为圆心，扭成弓步；左脚在前，膝部尽量顶出，但不超过脚尖，右腿用力撑直，但脚跟不可离地。左手在上，用力伸直，手背与前臂外侧成直角，腕部和手掌用力向上方推足；右手在下，也用力向后撑足，手掌与地面垂直；头向右转，目视后方；吐气放松，恢复预备式，然后换右脚在前再做。

3. 指天点地

预备式：两脚并拢，两手握固，放于腰旁，两膝微屈，其余要求同第一式。

动作：两手食、中两指伸直，其余三指弯屈，大拇指按在无名指和小指之上。吸气，左手上举，食、中二指用力向上指，掌心向前；右手掌心向后，食、中二指用力向下点；脚趾抓地，两腿用力伸直；目视左手食、中二指指尖。吐气放松，恢复预备式。然后换右手在上，左手在下再做。

4. 单侧拨拉

预备式：两脚开立如肩宽，两手呈剑指，即如上式动作时的握法，掌心向后，自然下垂，放于两腿旁，其余要求同第一式。

动作：身体重心略偏左，右手于左腿膝部上开始向上拨，拨时吸气，意念随着手的动作从左脚底下经过涌泉穴向上拨，经过胸部膻中穴后呼气，慢慢放松，重心移向右，意念从右脚底涌泉穴松入地下。然后换左手向上拨。

5. 白猿献桃

预备式：下蹲，左脚在前，右腿膝部放在左腿腘部后面。年老、体弱者可采用两腿并拢下蹲姿势。两手腕部相合，手指分开向上，如捧物状，放在脸前。其余要求同第一式。

动作：吸气，慢慢挺立，两手向上捧起，超过头顶后两手手心向上，手指相对向两侧斜上方推足。吐气、放松，恢复预备式。

6. 大雕展翅

预备式：两脚并拢下蹲，下蹲程度根据身体情况而定；手心向上，左手掌叠在右手掌之上，两手拇指相接触，放在脐前。

动作：吸气，慢慢起立，两手始向外旋转，变换成合十状（两手掌相合，手指向上），然后分开成弧形，指尖向里钩，两手向两侧斜上方伸足，目视左手手指。然后屏气，向前弯腰，两手向后撑足，目视左侧后方。吐气、放松，恢复成预备式。然后再做，目视右手。

7. 鹞形施展

预备式：两脚开立如肩宽，两手握固放于腰旁。其余要求同第一式。

动作：吸气，两拳拳心向上经身前上提，提至额前拳心向外翻，并向两侧拉开，超过肩宽后松拳成掌，掌心向外两侧拉开；同时提起左腿，大腿与地面平行。吐气、放松，两手向两侧向下划弧形，同时左腿放下，恢复预备式。然后再做，提右腿。

8. 回马蹬腿

预备式：同第二式。

动作：吸气，两腿换成弓步，左前右后，左手提至额前，掌心向外，右手向后撑足，指尖指向地面，右腿向后蹬足，脚掌与地面平行，头右转，目视后方。吐气、放松，恢复成预备式。然后换方向再做。

9. 白蛇缠身

预备式：同第一式。

动作：吸气，动作先如第一式，两手向外伸展；屏气，右手上臂贴于右耳上，向前弯腰，右手手指向左脚尖用力拉长，左手在右手之后，手指指向右脚尖，两手掌都朝里，两手交叉拨长；再右手手指指向右脚尖，左手指指向左脚尖拨长后起立，吐气、放松，两手

在胸前交叉后，轻轻向外推开。如感有憋气，二手再拉回到胸前交叉，随着吐气向外轻轻推开，可重复 2～3 次。做若干次后换方向再做。

10. 蛇身下势

预备式：同第一式。

动作：吸气，下蹲，左腿伸直，右腿弯屈，左手用力向前推足，右手跟上，慢慢起立，右手向前，左手向后、伸展拨长，右脚尖踮地，头向左转，目后视左手指。吐气、放松，恢复成预备式。做若干次后换方向再做。

本功法共有十式，睡前练习时不必全练，可选其中几式锻炼就行了。练功吸气时，四肢、躯体伸展拨长并保持一定的紧张度，脚趾抓地，提肛、提会阴、提睾丸，头部往上顶；呼时，要使身、心都渐渐放松。吸气要深而较快，呼气要缓慢、细匀，但注意不要憋气。一次动作恢复预备式时，如感憋气，可自然呼吸几次后再做。

动作用力程度和次数需根据本人具体情况，循序渐进，逐步增加。练功前要排空小便。

（四）飞仙导引法

飞仙导引法系根据隋代《诸病源候论》虚劳导引法改编而成，对房劳所致腰疼背痛，阴中不适，四肢软弱无力、拘挛转筋等具有良好疗效。其练习方法如下。

1. 振臂压膝

蹲坐势。全身放松，排除杂念，调匀呼吸。静息片刻后，臀部坐在左脚上，右脚横放在左脚膝下，左手将左膝盖用力向下压，右手则向后外侧伸展并上下振摇，仰头，头顶往前伸，尽量伸头、按手、摇臂。然后头颈恢复正直，双手自然下垂于身体两侧。静息片刻，再按上述方法进行，共做 14 次。交换左右两手及两脚位置，如法再出 14 次。

2. 单跪俯身

双膝跪于床席，片刻后抽一脚向身前尽力伸直，上身俯屈，尽量使头面伸向前面的足趾，而后，上身回正。如此上下来去共作 21 次，交换两足位置后再作 21 次（为维持平衡，两手可分别撑在床上）。

3. 飞仙神游

一只脚向前屈曲，用力使小腹部紧贴在屈曲的大腿上，另一只脚则尽力向后伸，同时用力伸脚趾，两手向后（掌心相对、相背俱可），昂首凌空，如飞天仙子。然后，双手自然放于体侧或体前，头颈放松、回正，连续用力做 14 次。交换左右两脚，如此再做 14 次。

本功法有一定难度，体质太弱者，初练时最好选练其他有关功法，待体质有所增强后再加练本功法。

十、更年期综合征的气功治疗

更年期是人体由中年向老年过渡的时期。因性腺发生退行性改变，致使下丘脑—垂体—性腺轴之间的平衡制约关系失调，进而产生一系列全身性的生理病理变化，表现出各种临床症状，称为更年期综合征。主要以精神症状、植物神经功能紊乱、性机能障碍为临床表现。男女均可出现，女性更为多见，临床症状也更为突出。男性多发于 48～58 岁，女性多发于 45～50 岁。

中医认为，女子逾“六七”，男子逾“七八”，则天癸将竭，肾气渐衰，阴精不足，气

血两亏，以致脏腑功能失去阴阳平衡，即可导致本病的发生。而气功能益气养阴，协调脏腑，平衡阴阳；科学实践还证实气功能协调丘脑—垂体—性腺轴，促进内分泌平衡，延缓内分泌器官的衰老，因而对更年期综合征，具有良好的预防和治疗作用。

（一）易筋行气功·巨龙入海

1. 预备：两脚分开略宽于肩，两臂自然下垂，目视前方，心平神悦，全身放松。

2. 动作：吸气时手心向下，双手同时以右侧向上抬起，至右上方时掌心翻向上，由面前向左侧划圆，至左上方时掌心向下由体左侧下落，配合呼气同时体重换至左腿，右脚尖向外开 90 度角，随双手继续划圆，俯身、转体、弯腰、摆胯，双手向右脚尖方向伸出。动作完成后略行闭气。再吸气时，身体还原的同时，双手由体左侧向左上方抬起，然后翻掌心向上由体前向右侧划圆，至右上方时变掌心向上为向下，配合呼气由体右侧下落，同时俯身、转体、弯腰、落胯，体重移至右腿上，左脚脚尖外展 90 度，双手由体右侧继续划圆向左脚尖方向伸出。

3. 要求：动作要舒展自如，每个环节都要做到位，尤其是作旋转脊柱，弯腰转腰，摆动两胯等动作时意、气、力要巧妙配合，意到、气至、力合，融为一体，刚柔既济。

（二）饮天池水法

坐势，两足盘屈，两脚底相对中间隔一拳之距。两手交叉胸前，分别以双手轻按双乳，两目微开视鼻端，调息，入静。意守丹田，舌抵上腭，叩齿 36 通，令华池之水充满口中，以意念送华池之水循冲、任二脉之途下丹田；片刻以意领气，男顺时针，女逆时针导丹田之气循带脉经路绕行一周，男贯气入精囊，女贯气入胞中，复出会阴；稍顿，导气绕肛穿尾骶，循脊上行，沿督脉经路过颈上巅，于百会穴稍顿。此时复以意领气从巅入口，化为阴津（华池之水），如此为一周，女行 14 周，男行 16 周。

练功时间：每晚一次，睡前习练，每次 15 分钟。

（三）虎静颤抖功

站立姿势，两脚开立与肩同宽，两眼微闭，舌抵上腭，然后以意气配合呼吸，导引全身内外放松入静。即吸气时默念“静——”，呼气时默念“松——”，意念从头松到脚，尤其是小腹放松，身心渐入虚静境界。然后将膝部微微下屈，腰部轻轻发力，意念由小腹部开始颤动，带动全身内脏和肌肉作有弹性而松柔地抖动，抖动频率每分钟 160 次左右，这样对血脉和腺体起“震颤”作用。抖动时要怡然自得，越抖越松，意念疾病全被一“抖”而光，浑身舒畅，如此 3～5 分钟。

（四）益智动静功

益智动静功是一种养心安神、益智健身的自我锻炼方法。它对一些神经系统的疾病有效，并能适当地调整血压。它通过自然而有规律的震动，使全身肌肉放松，微循环得到改善；内脏在微微受震的情况下，达到自我按摩，提高内脏器官的功能；并减少外界环境对大脑皮层的不良刺激。整套功法动中有静，静中有动，从而达到阴平阳秘，气血流畅的效果。对神经衰弱、脑力过劳、轻度高血压、更年期综合征等皆有效。其具体功法如下。

1. 预备式：二脚平行同肩宽，二膝稍屈略收腹。头部平直如顶碗，含胸直腰松胯，沉肩垂肘弯掌。手指微微张开，眼睑轻轻垂下，舌头轻舐上腭，重心移至足跟。务必使身体轻松舒适，呼吸要自然、匀细深长，心要静下来。

2. 震桩：两膝微微弯曲震动，带动全身沿上下方向震动，使全身放松，足跟频频受压。震动频率每分钟 120 次。

3. 甩袖：在震桩的基础上，左右手轮流前后甩动。甩动幅度由小到大。当手甩至身体前面时，顺势轻击腹部；甩至身体后面时，顺势轻击腰部；随着甩动幅度的加大，依次击腰骶部、腰背部、肩背部。

4. 松肌：渐渐停止震动和甩袖，恢复原预备式，全神贯注，以意松肌，内松脏腑，外松肌骨，形神俱松。次序：头→颈→肩→臂→胸背→腰→腹→腿→膝→胫→足底足跟。

5. 养丹：意守丹田，在脐下 3.3 厘米左右，深入腹中约 5～8.3 厘米。精神集中，吸气时想“静”字，呼气时把意识注下丹田。呼吸之气与内气运行要配合一致。

6. 守穴：一般由医生选定穴位，让病人意守。穴位一般选在下身，这样可无阳气上升之虞。如肝火上炎、肝气郁结，可守大敦、太冲；肝肾阴虚，可守太溪、三阴交；脾虚选足三里；痰湿内盛取丰隆；湿热留蕴取地机；心肾不交守涌泉等。

7. 漱津：意守舌下金津、玉液二穴。舌根可略动，使津液分泌增加，然后分数口徐徐咽下丹田。

8. 击鼓：双手徐徐抬起，食指、中指、无名指松松地弯曲，以中指为主，其他二指为辅，对准头部穴位，轻轻地叩击。以腕部活动带动手指，频率每分钟约 120～140 次。次序：耳上角孙→耳前听宫→额角太阳→前额攒竹（同击天应、晴明穴），然后边击边后移至顶部四神聪→枕部玉枕→颈部风池。

9. 浴面：两手掌搓热，浴面 10 次。

10. 收功：轻轻睁眼，舌离上腭，散步活动。

练功前松开扭扣、腰带，手表、眼镜等宜摘除。排除大小便。若鼻塞影响呼吸，不宜练本功法，应治好再练。练功时注意环境气候适宜，若天热，可先饮半小杯淡盐水。练功期间注意饮食清淡，忌油腻、辛辣。同时，选择胃在半饱状况下练功，不可过饥过饱。

（五）一分钟脐密功

本功法是根据人的生命节奏和对道德、智慧、健康、长寿四者统一的需要而设计的。它简单易学，不出偏差，效果迅速。它以特定的口诀使练功者迅速形成条件反射，可在很短的时间内使人进入气功功能状态，从而在精神——躯体效应的介导下，使人体生理的内环境趋于一种特定的稳态。通过主观意念上的自我控制，实现机体上的客观自我调节，这是本功的一个重要特色，可治疗性机能减退疾病。本功集道家、医学和印度吠陀、佛学中的生命科学之精华，参照了日本藤田、冈田两派气功的长处，是达到气功功能态的一种捷径功法。临床上，对更年期综合征、脏躁等效果较好。其功法如下。

1. 无极脐密：边念口诀，边作观想。念口诀时可以小声念，也可以默念。口诀是：“唵！唵！唵！南无脐，南无脐，复无极！”同时观想精神入脐中，成无极状态，继而向周身扩散。

2. 太极脐密：边念口诀，边作观想。念口诀可以小声念，也可以默念。口诀是：“唵，唵，唵！南无极，南无极，神入脐，抒太极！”同时观想精神入脐中，或太极状态，继而向周身扩散。

一次练功念口诀 6 遍，约 1 分钟。晚上睡觉前可练习 10 分钟。

用此功练习数日，可出现腹内微温、气机发动、肠鸣、矢气等现象，这是正确练功的

结果。如觉腹内过热，则是由于过分追求，意念活动过重所致。放轻意念，便可自行消除。

十一、月经不调的气功治疗

月经不调是指月经的周期、经量、血色和经质异常的病症。它包括月经先期、后期或先后不定期，以及月经过多或过少等，属月经病范畴，乃妇科常见病症之一。

本病的病因病机主要是内伤七情和外感六淫或先天不足、多产房劳、劳倦过度等，引起冲任不调、脏腑失常、气血不足而造成月经不调之症。临床除见有月经的期、量、色、质的异常改变外，还可伴有腰酸疲乏、精神不振，纳谷不香等全身症状。本病治疗，当以调经为先，重在补肾扶脾、调理气血。下述气功锻炼法能理气和血、协同脏腑、通调冲任，对本病有良好的治疗作用，可酌情选练。

（一）元阴功

1. 站桩守窍：松静直立，脚与肩宽，双手相叠，右手在内，掌心对丹田。百会、丹田、会阴三点一线，舌舐上腭，自然呼吸，排除杂念，意守丹田。

2. 气贯丹田：两手向两侧张开，掌心向前向上，同时呼气，然后再向腹前慢慢合拢，仍归于丹田处，同时吸气。意想自然之气随两手归拢而吸入腹内，贯充丹田，从而使内气充足、鼓荡。采用腹式顺呼吸法，做 60 次。以下各式呼吸法均同此。

3. 丹田开合：两手掌背相对，从丹田处慢慢向左右两侧分开，作开门式，同时呼气，然后转掌，掌心相对，慢慢关合至丹田处，作关合式，同时吸气。如此开合 60 次。

4. 气运八卦：两手相叠同 1，做腹部按摩。手掌不离丹田，动作宜轻慢，重在以意引气，意想丹田真气随着手势在腹内成圆八卦运行不息。先顺时针，后逆时针，各做 36 次。

5. 丹定少阴：两手掌背相对，从丹田处慢慢分开，绕腰腹循行一周至命门穴，同时吸气；意气相随绕行一周至命门穴，同时呼气。意想内气从命门穴夹背下行至会阴穴后分两线，沿大腿内侧过膝，过踝走至足下涌泉穴。如此 6 遍后，松静站立，意守涌泉，定丹于少阴。

6. 涌泉呼吸法：意守涌泉片刻。吸气时，意想气由两足涌泉穴吸入，经足踝、小腿、膝、大腿内侧至会阴穴而入腹内丹田；在腹内稍作停顿后，随即意开命门。同时开始呼气，使气从命门穴夹背下行至会阴穴后，分两条线同上式至涌泉穴呼出。如此周而复始，一呼一吸，做 60 次。手势导引如下：吸气时，中指与拇指相搭，握成空心拳，从大腿两侧慢慢向前上提引气至两腋下平膻中穴；呼气时，两手拳心向下，沿腋下两侧下行至大腿两侧，如此以意引气，使真气循足少阴肾经固流不息。

7. 收功：接上式，在呼气至涌泉穴时，意想气出涌泉后入地 1 米；然后吸气，意想气由地下 1 米上升入涌泉后返于丹田归元；同时默想："我要收功了"。反复三次后，搓手浴面梳头。功毕。每晚可择其中 2～3 节习练。

（二）按摩导引法

1. 按摩法：自然仰卧于床上，枕略高，两目内视，闭口，舌舐上腭，意守丹田。先右手指盖左手背上，左手按脐，逆时针转圈按摩 36 遍；再左手指盖右手背上，右手按脐，顺时针转 36 次。然后十指拼拢，指尖相对，上从心口起，下到小腹底耻骨上，以丹田为中心，上下推捋、按摩 36 次，一上一下为一次。推捋向下时仅大指用力。向上时仅小指用力。

2. 导引法：姿势同上，以意引气，从左上腹始逆时针转 36 遍后，再反向转 36 遍。转时以丹田为中心，松静自然，心无杂念，聚精会神。眼睛可同步转圈，若觉气不顺畅，可将眼睛开启闭合几下，转几下眼珠即可。

（三）八字功

本功法是一种动静相兼以动为主的功法。其运动量不大，而且功法简便，易学易懂，所以不论男女老少皆可长年坚持习练。本功法着重调息，在吸气时缓缓用力，呼气时徐徐放松，是一种半柔半刚的基础功法。它既能强身，又能治病，久练不但可以收到延年益寿的效果，并且是练通大小周天效率较高的基础功法。练这种功最多只用 10 分钟，每天晚上练 1 次功就行。随着练功时间的增加，在一段较长的时间内，脊柱及后脑勺（玉枕）会有异乎寻常的与日俱增的热感。据报道本功对妇女月经不调、闭经等有较好疗效。其功法如下。

预备式：本功法早、晚皆可习练。全身放松，两腿直立，两脚平行同肩宽，排除杂念，意守下丹田，两眼平视正前方后微闭，先呼后吸做深呼吸 2～3 分钟后，按提、举、推、拿、拉、按、抱、捶的次序练功。

1. 提：腰向前弯，使腰与腿成 90 度角，同时两臂下垂，手指指向地面，然后先将四指并拢，后收四指抓紧抓实，将拇指搭在食指和中指的背面。接着如提石锁状用力收两拳头向胯前提，同时将腰伸直，两小臂放平与上臂成直角。提时要深吸气。两拳提到胯前时，放松拳头，同时长呼气。

2. 举：接上式，收胯前的两拳头抓紧抓实，如举重状用力将两臂向上举直。举时深吸气，完了将拳头松开在长呼气中徐徐将两臂下移，使两手置于胯部。

3. 推：接上式将胯部的手掌翘起，手指向上，用力向前推，如推墙状，直至两臂伸直与肩平，推时深吸气，推毕长呼气。

4. 拿：接上式，将推出去的手掌变拳抓紧抓实，如向身前揪重物状，两手往胸前两乳部收，拿时深吸气，然后长呼气。

5. 拉：接上式，先将两臂展开如大雁展翅状，拳背在上，拳头抓紧抓实，用力将两臂的拳头往腋下收，同时深吸气，两拳到腋下后，在放松拳头中长呼气。

6. 按：接上式，将腋下的手展开，手心向上，然后挺胸，在深吸气中将两手用力往胯部向下向后按，至两臂伸直后长呼气。

7. 抱：接上式，两臂两手在深吸气中象抱大树状用力抱圆，到两手的手指尖接近时长呼气，同时将手放松，两掌变拳，拳心向上，收至胯部。

8. 捶：接上式，将拳头抓紧抓实，拳背翻向上，在深吸气中用力将拳头向前击，至两臂伸直。然后两拳松开，双臂徐徐下落至体侧，同时长呼气。由此回到预备式的姿势，即为本功法的一个循环。根据自己的时间决定练习的次数。

本功法初练者在调息的掌握上可根据自己身体强弱的程度，在呼吸的深浅上自行调节，以练 1 个字，呼吸 1 次为准。有了一定的功夫以后，既可两三个字呼吸 1 次，亦可把 8 个字一口气练完，但必须注意循序渐进，量力而行，注意身体的反应，以不憋气不心烦为适度。每次最好练 8 个循环，身体状况好可稍增加。练完功后，以精神充沛，身上的自我感觉舒适为佳。

练功日久，小腹（下丹田）会发出咕噜咕噜的响声，出现这种现象，练功者不必有任

何顾虑，也不要刻意追求，相反应提高练功的信心，向气功的更高境界攀登。日常在坐、立、行走时只要一深呼吸亦有响声，这是八字功法在呼吸上的独到之处。

十二、痛经的气功治疗

女性在经期或行经前后，出现小腹疼痛，或连及腰骶，甚则剧痛难忍，或伴恶心呕吐昏厥，且随月经周期反复发作者，称为“痛经”。又称“经行腹痛”。好发于青壮年妇女。

本病发生多因七情所伤、起居不慎、六淫为害、素体虚弱等所致。冲任瘀阻或寒凝经脉，使气血运行不畅，胞宫经血流通受阻，不通则痛；或冲任、胞宫失养，不荣而痛。也可能与子宫发育不良等先天因素有关。气功治疗本病具有独到疗效。

（一）调理冲任功

1. 取坐势，全身放松，调匀呼吸，排除杂念，两手重叠，左手在外，右手在里，劳宫对准脐眼，轻放于脐上。

2. 用意念和呼吸导引内气。吸气时，收腹提肛，并带动会阴紧缩上提，同时意念由会阴引气达于丹田；呼气时肛门与小腹放松。如此一吸一呼，练 10 分钟。初练时用意念配合呼吸导引气机，熟练后只用意念导引。

3. 收功时，导气归下丹田，稍停，两目慢慢睁开，两手搓热，轻轻擦面如洗脸状 5～7 次，再起身活动。

（二）揉腹壮丹功

1. 仰卧床上，双脚脚跟相对，双手平伸。手掌向上，意念掌心吸气，待有沉重感或温热感后，以掌分放在上腹部剑突两侧，指尖向下。然后双手沿腹中线，往下推至耻骨，同时呼气；自耻骨后分左右，沿腹股沟向上至起点，同时吸气。一上一下为一次，作 18 次。再将手分左右，沿腹股沟下推至耻骨，同时呼气，再由耻骨沿腹中线至起点，同时吸气，作 18 次。再将双手重叠，右手在下，往里按时呼气，抬起时吸气，自腹上部，沿中线至耻骨，依次作 18 遍。双手放在腹两侧，沿腹股沟往下，推至耻骨，同时吸气；由耻骨返回起点，同时吸气，作 18 次。然后双手分放在腹侧，沿腹股沟入往下逐渐按压至耻骨。按为呼，抬为吸，共作 9 次。

2. 双手按压关元穴 18 次后，意守丹片刻即可。

（三）耐寒健身术

这种强身方法，简单易行，对寒凝经脉所致的痛经，尤有卓效。其功法甚简，具体如下。

作骑马蹲裆势，两腿着力，两足与肩同宽；两臂向外平伸，由外向胸划圆圈，同时手指臂伸屈；闭口叩齿 100 次。每天 1 遍，动作要缓和轻柔，不急不躁，呼吸均匀，不粗不喘，心情舒畅，专心运动。上述动作宜于每晚睡前坚持锻炼。

骑马蹲裆势的高度要视自己的体力而定，先高后低，循序渐进，以舒适为度。头正身直，同时配合收腹提肛。

十三、闭经的气功治疗

闭经古称“女子不月”或“月事不来”。指女子年逾 18 周岁而月经尚未初潮，或月经

已行，后又中断达3月以上者。生理性的停经、绝经则属正常现象。生殖器发育异常或后天器质性损伤而无月经者，不在本篇论述之列。

本病可分虚、实两类。虚症多系肝肾不足，气血虚弱，精血不足，血海空虚，无血可下而成；实症多因肝气郁结不达，气滞血瘀，脉道不通，经血不得下行所致。气功治疗本病，临床多有报道，并经对照观察发现，气功较黄体酮治疗本病效果更佳，且疗效巩固，不易复发。现介绍方法如下。

（一）升降阴阳导引功

1. 预备。站位，两脚与肩同宽，两手自然放于身体两侧，舌抵上腭，两目平视、头如顶物，沉肩坠肘，调匀呼吸，意守丹田。

2. 缓缓向前弯腰，两手自然握拳，向足前探去，至最大限度时以意引足三阳经之气从头至背、腰、臀、下肢，直至足部为止。然后缓缓直腰，两手如握重物，同时引足三阳经之气入脚至涌泉，循足三阴经向上至腹、胸部。

3. 两手由拳变掌，向前方伸出，至两臂伸直为止，同时以意引足三阴之气上行至胸，再循手三阴达上肢，入内劳宫穴。然后两手再顺势收回胸前，同时以意引手三阴之气，由内劳宫至外劳宫，沿手三阳经上行至肩、头。然后握拳引足三阳之气下行，如此循环36周。

锻炼中配合呼吸时，引足三阳经之气下行时呼气，引足三阴经之气上行时吸气；引手三阴经之气下行时呼气，引手三阳经之气上行时吸气，意念随经气运行。

（二）通带补肾功

1. 双腿自然盘坐（可用右足跟轻轻抵于会阴穴），全身放松，排除杂念，先练吸、提、撮、闭呼吸，18息。

2. 接上势，左手在腰部后方，掌心对准命门穴，置右手在小腹部前方，掌心对准关元穴。吸气时，左手缓缓由后经左胁下移至小腹前方，同时，右手由前缓缓地移至腰部后方；呼气时，两手还原，共做18息。意念带脉之气血随手流动。

3. 接上势，两手相握，左手拇指掐住右手，无名指根部子纹，右手拇指、中指相捏，置于小腹部前下方，上体自左向右做顺时针方向的转动，上体前探时吸气，后仰时呼气，作18息；然后，以右手拇指掐住左手子纹，左手拇、中两指相捏，置于小腹部前下方，如上法上体自右向左作逆时针方向转动，做18息，意念带脉随之转动。

4. 接上势，两手搓热，擦两肾俞穴，以得热为度，意守两肾俞穴，自然呼吸。

5. 接上势，以两手小鱼际擦八髎穴至尾闾，以得热为度，意守八髎穴，自然呼吸。

十四、脏躁的气功治疗

妇人精神忧郁，情志烦乱，哭笑无常，悲伤欲哭，哈欠频作，称之为“脏躁”。多由情志所伤，肝气郁结；或阴血亏虚，脏阴不足，五脏失于濡养；或五志之火内动，干燥躁动之象上扰心神，均可导致本病的发生。类似现代医学的“癔病”。临床一般表现为：精神不振，情志恍惚，情绪易于波动，心中烦乱，夜寐不安。发作时可呵欠频频，哭笑无常，不能自持，口干便结，舌红苔少，脉细弱略数，或细弦。现介绍气功治疗之法如下。

（一）疏肝按摩功

1. 坐式或卧式，全身放松，自然呼吸，两手同时自上向下搓擦两胁肋部，意念在两掌，

9次。

2. 接上势，两手同时由上向下推抹两胁肋部至腹部两侧，9次。意念在两胁肋部。

3. 接上势，两手分别沿任脉经胸部擦至小腹部，9次，意念随两掌沿任脉向上。

4. 接上势，两手交替自上向下拍打胸部，意念在两掌，各9次。

（二）少林内劲一指禅·站桩功

1. 预备：放松直立，两脚与肩同宽，脚尖内扣成内八字；两臂自然下垂，掌心向内；身体中正，目视前方。

2. 起势：掌心相对，两臂向前缓缓抬至与肩平；翻掌向上，屈肘收手经腰际由内向外、向前划弧；翻掌向下，两臂略收回，置于体前两侧，同时屈膝下蹲成马步站桩式。

3. 站桩要领：十趾轻轻抓地；膝盖不过脚尖；收腹提肛，松腰松胯，圆裆；含胸拔背，沉肩坠肘、虚腋；两小臂互相平行且平行地面；手指呈梯形，食指略高，手掌成瓦状，中指与小臂在一直线上；头颈正直，百会与会阴、鼻尖与肚脐成一直线；舌舐上腭，勾腮平视，面带微笑；上虚下实，自然呼吸；不必入静，毋须意守，站桩时间15分钟以上。

4. 收功：双手导气自头顶至涌泉，搓手收功。

（三）采星月精华法

1. 预备：夜晚，到空气新鲜、空旷之处。静静站立，调匀呼吸，排除杂念，面对月亮或星星方向。

2. 然后闭目垂帘至微见星月之光，以口鼻吸气，细吸星月精华，令满一口（意想），微微闭息凝神，慢慢咽下，送至丹田为一次，共6次。

3. 最后静守片刻，再自然活动一会，即可收功。

（四）遥视内丹功

本功是由著名女气功家杨梅君所创。具有养心安神、疏宽理气之功效，可治疗脏躁、更年期综合征失眠、多梦、眩晕、神经衰弱等症（中、老年人尤为适宜）。

本法于睡前10分钟在室内进行锻炼。

1. 预备式：两脚平行站立，腿直而不僵，松而不懈，两臂自然垂于身体两侧，双手劳宫穴斜对环跳穴，颈项竖直，轻舐牙龈穴，牙齿轻扣，嘴微闭，脸部放松，眼平视，守神，自然呼吸，略站5～10秒钟。

2. 合手捧气：两手从身体两侧自然缓慢弧形上举，自额颞前上方作第一次合拢。手指朝上，劳宫穴相对，手与身距离13～20厘米。然后慢慢从上向下移至带脉高时，两手掌心向下，并从两侧分开，左手在左前方，右手在右前方时，两手翻掌，劳宫穴向上捧气，上托至额前上方作两次合手，动作与第一次合手同。连作3次合手捧气，第3次动作定位时翻掌，手心向上。脚势不变，眼微闭。

3. 梅花钻点穴：两手由掌变成梅花钻（食、中、拇指尖靠拢，无名、小指自然回钩）。两手相对后同时上移至前胸，3～5秒钟后继续向上移，将梅花钻指指尖点在头维穴上，停5～10秒钟。然后再点在太阳穴、风池穴、大迎穴、气户穴上，各停5～10秒钟。双脚势不变，眼微闭内视所点之处的穴位。

4. 七星北斗：将两手梅花钻变成七星北斗形，即左手大拇指第一指关节搭在中指第三指关节上，食指回钩于拇指第一指关节上，无名指自然回钩，小指自然弯成七星状。右手

与左手同，小指也回钩，形成北斗状，然后将两手合谷穴对准心脏和胸脯，停10秒左右，眼微闭。

5. 抬膀旋转：接前式，将两小臂手腕内旋，上举。同时，抬膀划圈摇动，共7次。停1～2秒，再继续重复动作，共作7个，计49次后两合谷穴对心胸。

6. 默念口诀引：接前式，两肘微微上抬，使腋下空松，脚不动，开始默念口诀，其内容是“遥视内丹功，弟子睡前练；七星北斗照心胸，练功功成定成功”。每默念一句时要缓慢，不能快，共念7遍，呼吸自然，闭目。

7. 遥视练丹：口诀念完后，身、手、脚原式不动，要求万事皆空，呼吸自然，站立2分钟。

8. 收势：两手变掌上移，劳宫穴贴在头维穴，中指贴百会穴，略停片刻，然后双手往后脑移，后溪穴贴风池穴片刻。手背贴颈，后下移至腰高后，从两侧前方捧气，贯上、中、下三个丹田，睁眼收势。

练此功法，应持之以恒，日久见功效，但应清心寡欲，排除杂念。练第7式“遥视练丹”时，不能自发动，允许微动，不能大动。如若出现大动，则要给自己一个意念“停下来，不要动。”

十五、不孕症的气功治疗

女子婚后，夫妻同居3年以上，配偶健康，未避孕而不能怀孕者，称为不孕症。古称“无子”、“全不产”，此为原发性不孕症。若由流产等其他原因引起者，称继发性不孕症，古称“断绪”。本症多因肾气不足、冲任失调、肝郁气滞等所致。治疗当“求子之道，首先调经”，故治疗“月经不调”之功法对此症亦有效果，另介绍专治本症之法如下。

（一）武当秘传内八卦功法

1. 预备式：静养乾坤。三圆站桩，全身放松，闭眼、闭口静思，意念“百会穴”为“乾”，接天气。意念“涌泉穴”为“坤”，接地气，数分钟，以静思无杂念为度。

2. 走五行：双手抱球式，左右劳宫穴相对，面向东方，顺东、西、南、北、中方位转走，左手在上出左脚，右手在上出右脚，双手如抱球上下滚动。意念采东方木气以养肝，采南方火气以养心，采西方金气以养肺，采北方水气以养肾，采正中之土气以养脾。

3. 运八卦（即腹部转动）：分站、坐、卧三式，据年龄大小，体质强弱而定。内运“八卦”，以伏羲八卦排列，以脐为中心，鸠尾穴部位为乾卦起点，顺时针方向转至巽、坎、艮、坤、震、离、兑运转36次后停止，提肛，接着行“搅海吞津”，舌绕齿顺时针转7次，反转7次，吞津，气纳丹田。再行逆时针运八卦，方法同前，反顺各作7次。以乾坤掌（又名水火掌），即右掌压在左掌上，按摩丹田处，顺时针转36，反转36为外运。收功。

（二）益肾回春功

1. 预备：站位，两脚自然分开，与肩同宽，两手自然下垂，头如顶物，脊柱松直，屈膝微松，五趾抓地，舌舐上腭，两目视而不见，排除杂念，松静自然，调匀呼吸，意守丹田，静站3～5分钟。

2. 提肛运气：接上势，采用逆腹式呼吸法，吸气时舌舐上腭、缩颈、耸肩、收胸、收腹、提肛，同时慢慢提脚跟，足尖踮地，运气沿督脉上行至顶。呼气时松肛，全身放松，足跟落地，运气沿任脉下至丹田，共8次。在运气上行时，意念不可太重，若无气感，意至

即可，不可再随意增加次数。高血压患者，意守丹田或涌泉，不可运气上行。

3. 八字运肩：接上势，全身放松，自然呼吸，以腰为轴，肩部呈八字运转，先右转，后左转。左右各 8 次，或 8 的倍数，量自身实际情况而增加。

4. 圆裆振桩：两脚之间比上势略宽，两腿内收肌微用力内收，两脚微内叩，呈圆裆势，呼吸自然，微闭双目，咬肌放松，小腹如忍大便状。以膝微屈微伸，引动躯体上下振动，牙齿微微撞击，咯咯作响，阴部任其振荡开合，每次 5 分钟。或根据自身情况增加时间。

5. 振桩完后，意守小腹气海与命门之间约 3～5 分钟。

（三）九转还丹功

本功法是道家秘传最简单功法之一，练习方便，行之有效，能使全身机能得到很好调整。小腹部位是男女性腺的所在处，常练之，可提高性机能，尤其对女子宫寒不孕、性冷淡、男子阳痿等有很好疗效。另有双向调节作用，对于血压不正常者，不论高低都能通过调整而恢复正常，一般练功 40 天后即可见效。其具体练习方法如下。

于每天睡前，在卧室内，取站、坐、卧式均可。

1. 守丹田：姿式举定好之后，全身放松，宽衣松带，排除杂念。眼睛微闭。腹式呼吸：舌尖轻舐上腭，缓缓吸气。吸气时，舌尖自然落下，腹部随着呼吸一张一缩运动。思想集中丹田（脐内 10 厘米），两眼内视丹田，两耳静听丹田。如此 2～3 分钟后，用意引气至丹田，以意守之。

2. 九转还丹：以意引气，由丹田降到会阴，接着提肛，把气由会阴经长强（尾尖骨与肛门联线的中点处）提到命门（二、三腰椎之间），回丹田；在丹田稍停后，又用意引气降到会阴。反复 9 转，回到丹田。再由丹田把气降到关元（脐下 10 厘米），升回丹田，也是反复 9 次。最后由丹田把气降到气海（脐下 5 厘米），升回丹田，反复升降，到入定为止。

3. 意守部位：以上功法练习纯熟后，可根据各自的病情选择意守部位。患高血压的，意守会阴或涌泉（足心），不可意守印堂。印堂，即眉心。患低血压的，意守丹田、印堂，乃至百会（头顶正中）。

4. 收功：把气降到中极（脐下 13.3 厘米），由外向内顺转 36 圈，敛气归丹田，即可收功。

以意领气，意念不可过重，否则容易导致遗精和女子月经量增多。女子月经期间暂停练功。

十六、慢性盆腔炎的气功治疗

慢性盆腔炎是由于细菌感染引起盆腔内的子宫、卵巢、输卵管、盆腔结缔组织等发生慢性炎症而致的一种疾病。多因急性盆腔炎失治或治疗不当，迁延而成。常发于经期前后，见少腹一侧或两侧隐痛或作胀，白带多，腰骶酸痛等表现。

本病好发于中年妇女，属中医学“腹痛”、“带下病”等范畴。其发病的病因病机为湿热内阻，或气血凝滞胞脉，影响冲任所致。气功治疗本病有很好的疗效，现介绍方法如下。

（一）峨嵋内养功

1. 坐式或站式（坐式宜室内练，站式宜室外练为好），全身放松，两手微曲，置于小腹前，掌心向内，指尖相对，如抱球状，两眼睑自然下垂，似闭非闭。用逆腹式呼吸或自然呼吸，深呼气 3 口，叩齿 36 下，搅舌生津，分三口咽下，送入丹田。

2. 接上势，鼻吸鼻呼（要求呼吸匀、细、深、长，由浅入深）。吸气时小腹往里回缩，微微提肛；呼气时小腹往外凸，缓缓松肛，双手随腹壁微微起伏。意守下丹田，但要做到精神放松，似守非守。意守时还可默念“消炎止痛痊愈”。练 15 分钟左右。

（二）活血止痛导引功

1. 揉带脉：自然盘坐，两手叉腰。以腰为轴，上身左右旋转，共 36 次。向前探胸时呼气，向后仰扩胸时吸气。

2. 摩揉小腹：两手按在耻骨联合上的小腹部，向两侧同时转摩、按揉至腹股沟处；再自腹股沟处转摩、按揉至少腹部，16～36 次。

3. 揉丹田：以两手相叠，右手在内，掌心对准丹田处顺、逆时针方向各旋转按揉 50 次。自然呼吸，意守丹田。

4. 搓腰骶：先将两手互相搓热，再以两热手掌搓腰骶部，以热为度。

（三）温丹功

坐位或卧位。全身放松，自然呼吸，入静后，意想温热火红的太阳在脐下丹田处发热，并逐渐向整个腹部扩散；然后以意引它绕脐顺时针旋 3 圈，逆时针旋 3 圈，再收归丹田。

功 法 篇

本篇基于葆春回春这一目的，在广泛搜集古今资料的基础上，去粗取精，去伪存真，造出了一批珍秘有效、简便易行的葆春回春之术。其中，直接据古籍原文诠释而来，并有据可查的有近30种，而根据古人流传理论和后世实践心得，加以改编创编而成的有十多种。若能对本篇所荟萃功法细心揣摩，研习并身体力行，定可步入葆春回春之佳境。

一、《黄帝内经》肾病行气法

《黄帝内经》，是我国现存最早的医学理论典籍，其中的肾病行气法，经后世临床应用，效果不凡。一般而论，肾无表症与实症，肾之热属于阴虚之变，肾之寒属于阳虚之变。肾虚之症，一般分为阴虚、阳虚两途。本功法赞育肾元，行气以助阳。吞津以补阴，自能用于肾元亏虚所致的阳痿、阴冷、遗精、滑精、性欲抑制、性欲高潮障碍、宫寒不孕、副睾炎等男、女科病症。

【功法】

肾有久病者，可以寅时（指凌晨3时至5时）面向南，净神不乱思，闭气不息七遍，以引颈咽气顺之，如咽甚硬物。如此七遍后，饵舌下津令无数。

【注意事项】

本功法运用时当仔细琢磨，精心练习。在治疗副睾炎时，有时可能出现睾丸疼痛难忍之状，是乃气至病所，气冲病灶，并非病态，自会消失。练功期间，应注意节制房事。

二、抱朴子胎息法

抱朴子胎息法，源于葛洪《抱朴子内篇》。胎息法属道家炼养内功。系指练气到较深程度，神入气中，气包神外，打成一片，结成一团，鼻息微微，若有若无，而八脉齐通，遍身舒适，和胎儿在母腹中没有外呼吸，只有内气潜行一样。这种内气潜行属先天气呼吸，与常人之息属后天气呼吸有所不同，坚持修炼，具有培育元气，强肾固本作用，不仅可用于养生防病，延年益寿，而且还可用于性欲低下，阳痿、精冷、宫寒不孕、阴寒等疾病的治疗。

【功法】

初学行气，鼻中引气而闭之。阴以心数至一百二十，乃以口微吐之。吐之及引之（指吸气）皆不欲令已耳闻其气出入之声。常令入多出少，以鸿毛著口鼻之上，吐气而鸿毛不动为候也。渐习能增其心数，久久可以至千。至千则老者更少，日还一日矣。

夫行气当以生气之时，勿以死气之时也。故曰仙人服六气，此之谓也。一日一夜有十二时（指一日十二时辰，分别以地支命名子、丑、寅、卯、辰、巳、午、未、申、酉、戌、亥。子时是半夜，从子时至午时为生气之时，从午时至亥时为死气之时），其从半夜至日中六时为生气，从日中至半夜六时为死气。死气之时，行气无益也。……余从祖仙公每大醉

及夏天盛热，辄入深渊之地，一日许乃出者，正以能闭气胎息故耳。

【注意事项】

古人练气功，非常讲究练功时间，如本篇亦然。但现代研究表明，对普通人练习来说，功效差异不很大，故不必拘泥。

三、养性延命法

养性延命法，选自陶弘景《养性延命录》一书。是我国较早的一部养生文献汇编。养性延命法，选自该书“服气疗病篇”，堪为养气葆精，抗老回春之秘传佳法。

【功法】

《玄示》曰：志者，气之帅气。气者，体之充也，善者遂其生，恶者丧其形。故形气之法，少食自节，动其形，和其气血，因轻而止之，勿过失，突复而还之，其状如咽，正体端形，心意专一，固守中外，上下俱闭，神周形骸调畅，四溢修守，关元满而充实，因之而众邪自出。

《服气经》曰：道者，气也。保气则得道，得道则长存。神者，精也。保精则神明。精者，血脉之川流，守骨之灵神也。精去则骨枯，骨枯则死矣。是以为道．务宝其精，从夜半至日中为生气，从日中后至夜半为死气。常以生气时正偃卧，瞑目握固（握固者，如婴儿之拳手，以四指押拇指也），闭气不息，于心中数至二百，乃口吐气出之，日增息。如此神明具，五脏安，能闭气至二百五十，华盖明（华盖，眉也），耳目聪明，举身无病，邪不干人也。

凡行气，以鼻纳气，以口吐气，微而引之，名曰长息。纳气有一，吐气有六。纳气一者，谓吸也，吐气有六者，吹、呼、唏、呵、嘘、咽，皆出气也。……行气者，先除鼻中毛，所谓通神之路。若天露恶风，猛寒大热时，勿取气。

《明医论》云：疾之所起，自生五劳，五劳既用，二脏先损，心肾受邪，脏腑俱病，……此由早娶用精过差，血气不足，极劳之所致也，凡病之来，不离于五脏，事须识根，勿识者勿为之耳。以上调气法，依常以鼻引气，口中吐气，当令气声逐字吹、呼、嘘、呵、唏、咽吐之。若患者依此法，皆须恭敬用心为之，无有不差。愈病、长生要术。

四、巢氏虚劳导引法

本导引法，源自以隋代太医博士巢元方为首，集体编撰的《巢氏病源》（又称《诸病源候论》）。其中所述许多病症，均涉及今所谓男女科病症，与泌尿生殖系统有关。这些病症之后所列的导引法，多以肢体动作为主而配以呼吸吐纳与按摩，具有强肾固本，赞育其元，鼓舞阳气，填补阴精，改善中枢神经系统及生殖系统功能等作用，对治疗男子阳痿、早泄、阴冷、精液清冷、遗精、滑精、睾丸肿痛、湿痒糜烂；女子阴痒、带下、性欲低下、子宫下垂等行之有效，颇为临床所重。

【功法】

（一）虚劳候

夫虚劳者，五劳六极七伤是也。

七伤者，一曰阴寒、二曰阴痿（即阳痿），三曰里急，四曰精连连（指经常遗精滑精），

五曰精少、阴下湿，六曰精清（谓精液清冷），七曰小便苦数，临事不卒（指早泄）。

男子劳之为病，其脉浮大，手足烦，春夏剧，秋冬差（指好转、向愈），阴寒（指阴器冷）精自出，痠痹（指阴器作痛）。

其汤熨针石，别有正方。补养宣导，今附于后。

又云：坐抱两膝，下去三里二寸，急抱向身极势（指很快地抱膝贴身，尽量用力），足两向身，起，欲似胡床（一种可以折叠之轻便坐具，亦称交椅，交床。因由胡地传入，故名）。住势，还坐。上下来去二七。去腰足臂内虚劳，膀胱冷。

又云：两足相蹝，令两足合也（指保持足掌对踏坐势）；蹙足极势，两手长舒，掌相向脑项之后，兼至蹝，相挽向头，咽手向席，来去七；仰手七，合手七。始两手角上极势，腰正，足不动。去五劳、七伤、齐（指脐）下冷暖不调。数用之，常和调适。

又云：蛇行气，曲卧以，正身复起，踞。闭目随气所在，不息，少食裁通肠（指才可使肠道通畅），服气为食，以舐为浆，春出冬藏，不财不养（指不追求过分富裕之生活）。以治五劳、七伤。

又云：虾蟆行气，正坐，动摇两臂，不息十二通（指十二遍）。以治五劳、七伤、水肿之病也。

（二）虚劳寒冷候

虚劳之人，血气虚竭，阴阳不守，脏腑俱衰，故内生虚冷也。

养生方导引法云：坐地交叉两脚，以两手从曲脚中入，低头叉手颈上。治久寒不能自温，耳不闻声。

（三）虚劳膝冷候

又云：舒两足坐，散气向涌泉，可三通。气彻到，始收右足曲卷，将两手急捉脚涌泉，挽。足蹝手，挽，一时取势。手足用力，送气向下，不失气之形度。数寻（指常常运用这种方法），去肾内冷气（实包括男子阴冷等）、膝冷脚疼。

又云：跪一足，坐上，两手髀内卷足，努踹向下，身外扒，一时取势，向心来去二七。左右亦然。去痔、五劳、足臂疼闷、膝冷、阴冷。

（四）虚劳阴痛候

肾气虚损，为风邪所侵，邪气流入于肾经，与阴气相击，正邪交争，故令阴痛。但冷者唯痛，挟热者则肿。

养生方导引法云：两足指向下柱席（指着席），两涌泉相拓（指紧紧靠拢），坐两足跟头，两膝头外扒，手身前向下尽势（指尽量用力），七通。去劳损阴疼膝冷。

（五）虚劳阴下痒湿候

大虚劳损，肾气不足，故阴冷，汗液自泄。风邪乘之，则搔痒。

养生方导引法云：偃卧，令两手布膝头，取踵置尻下（指臀部之下），以口纳气，腹胀自极，以鼻出气七息。除阴下湿，少腹里急，膝冷不随。

【注意事项】

上述导引法有简有繁，个别动作略微复杂，难度亦稍大，练习者可根据自身病情，或在气功医师指导下选练。开始时不一定全练，时间亦不必太长。体虚之人，初练时宜选简单、便捷、运动量小者，然后循序渐进，持之以恒。

五、天竺国按摩法

天竺国按摩法，系古印度的一种养生保健自我按摩法，早就传入我国。唐代大医学家孙思邈曾将这一简便易行、力专效宏的健身法收入《备急千金要方》中，并称练此法可使“百病除，行及奔马，补益延年，能食，眼明，轻健，不复疲乏”。现由今人据《备急千金要方》原文和练功实践经验，加以释译而得以广传。

【功法】

（一）指腕运动

两腕各自转动30下，再将两手十指互相扭捉如洗衣状，约洗2分钟（按：这是活动腕指关节的柔软操）。

（二）臂腕运动

两手十指交叉，一翻手，掌心朝前，一回手，手心朝胸。一翻手一回手为1次，共作30次。

（三）搓腿运动

先将两手掌心搓热，马上将两掌心快速搓摩左膝盖与左小腿内外两侧，共30下，然后再快速搓摩右膝盖与右小腿内外两侧30下。

（四）挺身运动

先将两掌快速搓摩左大腿内外两侧30下，继而再将两手掌重按左大腿膝盖上面，作挺身运动30下。接着，再用两掌快速搓摩右大腿内外两侧30下，然后再将两手掌重按右大腿膝盖上面，作挺身运动30下。

（五）挽弓肩臂运动

左手前伸如挽弓，右手后挈如拉满弓弦，连拉30下，继而右手前伸如挽弓，左手后挈如拉满弓弦，连拉30下。

（六）捣空运动

右手叉腰，左手握拳，向前伸臂作捣空运动30下。再以左手叉腰，右手握拳向前伸臂同样作30下。

（七）托天肩臂运动

先将左臂向上直伸作托天状，连作托天30下，再换用右臂向上直伸作托天状，也连续30下（按：此式乃锻炼两侧肩臂与胸肺运动）。

（八）顿拳健胸运动

左手握拳，向左伸臂，作顿拳运动30下。右手同样握拳，作顿拳运动30下。

（九）斜身腰脊运动

平坐床上，向左斜身，然后正身，连作30下。再照前式，向右斜身，然后正身，也连作30下（按：这是利用左右斜身锻炼腰脊运动）。

（十）抱头转股运动

两手抱后头颈，轻轻转动腰部30下。

（十一）撑地挺身运动

两手撑地，掌心近地面缩身屈脊，向上挺身3次（地面可放软垫）。

（十二）捶背运动

左手握拳，用左手拳背连续捶腰背部30下，再换用右手握拳，用右手拳背连续捶腰背部30下（按：此法可防治腰背疼痛，腰肌劳损及肾虚腰痛等症）。

（十三）挈足运动

平坐床沿，两腿下伸，先将左脚向右侧连续挈拉30下，再将右脚向左侧连续挈拉30下。

（十四）虎视运动

俯腰，两手撑地（下垫薄被）或硬板床，颈部慢慢向左转动，虎视左前方3分钟，复原。休息片刻，再俯腿，两手撑地，颈部向右慢慢转动，虎视右前方3分钟。

（十五）弯腰运动

立正，先缓缓向前弯腰，直身，再向后弯腰（稍弯即可），一前一后为1次，连作7次。

（十六）踏掌运动

两手十指交叉，先用左脚踏掌心7下（按：此式动作较难，以臂长腿短，并有腰腿基础功者，较为容易锻炼，初次可慢慢试作，不要勉强，久则自然）。

（十七）踏实运动

直立，两手叉腰，先提左腿，离地约15厘米，左脚作踏空运动14下。休息片刻，仍照前式，两手叉腰，再提右脚离地约15厘米，右脚作踏空运动14下。

（十八）勾足运动

平坐床上，伸直两腿，渐渐弯腰，用左手勾右脚心14下，直身。再照前式，渐渐弯腰，用右手勾左脚心14下后复原。

六、黄庭肾功

黄庭肾功，源于胡愔《黄庭内景五脏六腑补泻图》。

文中论及了肾功功理、使用原理及原则，并出示了修养法、六气法、导引法等肾功功法的练习法，其作用及适应症。根据文中所述及后世大量实践，证明这些功法旨在强调先天之本，通过提高肾的功能来协调诸脏腑机能，具有壮阳益精，防治肾病等作用，对治疗阳痿、早泄、性欲减退、精少、更年期综合征、房劳腰膝痿软、四肢拘挛等有良好疗效，并有葆春抗老之功。

【功法】

治肾用吹，吹为泻，吸为补。

夫肾主羽（肾在五音为羽，故曰此），故肾之有疾，当用吹。吹者，肾之气，其气智，能抽声之疾，故人有积气冲臆者，则强也。肾气沉滞，重吹则渐通气。

修养法

常以冬三月，面北向，平坐，鸣金梁七（指叩齿七次），饮玉泉三（指咽津三次），吸玄宫黑气入口吞之，以补吹之损。

六气法

治肾脏病吐采用吹法，以鼻渐长引气，以口吹之。肾病用大吹三十遍，细吹十遍，能除肾家一切冷，腰疼膝冷，腰脚沉重，久立不得，阳道衰弱，耳中虫鸣及口中有疮。是肾家诸疾，诸烦热悉皆去之。数数吹之，相次勿绝，疾差（愈）则止，过度则损。

肾脏导引法

冬三月行之。可正坐，以两手耸托石引胁，三五度亦可。手著胁挽肘，左右同，缘身三五度亦可。以足前后踏，左右各数十度。能去腰肾膀胱间诸疾。

【注意事项】

本功法简明扼要，易学易练，一般男、女科病人均可练习。练功时，当按照功法顺序，依次进行，循序渐进，不可操之过急。并要掌握练功的量，适可而止，否则"过度则损"。

七、彭祖谷仙卧引法

彭祖谷仙卧引法，源自北宋张君房所辑《云笈七签》。本功法，原文称其可"除百病，延年益寿。"现据原文，译释功法如下。

【功法】

(一) 调息

本功法关键在于调息。全功法为十节，每节以5息（1呼1吸为1息）为1次。连做5次。呼吸要求自然、深长、细匀。由每分钟15息，逐步过渡到5息。方式由自然呼吸过度到顺呼吸，以后则坚持逆呼吸（吸气时舌舐上腭，顺吸小腹自然外凸，逆吸内凹；呼气时，口微开，舌伸平，用口呼气，顺呼小腹自然内凹，逆呼外凸）。继而服气内息，舐唇咽津（久练自会津液满口）。初学不必意守，训练有素后，在锻炼"内气"时，先从"意守练气"，逐步过渡到"以意领气"、"气随意行"，进而达到"意气相随"的自然境地。

(二) 起势

南向仰卧。四肢伸直，两脚分开，与肩同宽，全身放松，瞑目入静，排除杂念，意守百会。松静后即开始练习。

1. 仰卧伸腰：仰卧于床，使腰部伸直放松，先吸气，引气至小腹（丹田），然后呼气，共行5息，连做5次。共呼吸25息（以后各节均如此）。这样可引肾中气行，治疗消渴，调和阴阳。

2. 伸脚弯膝：伸出左脚，弯曲起右膝，使右膝内压在左脚上，内息咽津25息。可引脾中气行，祛除心腹内寒热邪气，胸膈受邪胀满不适。

3. 手挽脚趾：先意守会阴，上体坐起，两臂前举，手挽脚趾，同时吸气；继而两手松开，仰卧还原，呼气，如此内息咽津25息。可引腹中气行。可治疝气、腹中肿块，通利九窍（眼耳口鼻七窍加肛门、尿道）。

4. 脚趾仰伸：意守涌泉（下同），两脚十趾伸直，后仰，同时吸气；继而还原放松，呼气。行25息。可引腰中气行，治痹证、偏瘫、听力下降。

5. 足掌相向：仰卧，伸直两腿，分开两脚，使两足掌相向，吸气，继而放松还原，呼气。行25息。可引心肺气行，治咳逆上气。

6. 足跟相向：仰卧，两腿并拢，足踵内向相对，脚尖外展，同时吸气，继而放松还原，呼气。行25息。可引大腿股内气行，疏通经络之气，通利肠胃，祛除邪气。

7. 十趾大张：先十趾大张，同时吸气。继而还原放，呼气。行25息。可治转筋。

8. 牵膝压胸：先两腿屈尽，两手牵膝，紧压胸部，同时吸气；继而还原放松，呼气。行25息。可治腰痛。

9. 屈膝压胫：先起立前俯，两腿微曲，以掌按膝，推压左胫，同时吸气，继而换左膝，推压右胫，呼气。行25息。可使肺中气行，治疗血虚及目不明。

10. 外向转膝：上体前俯，两手双膝外向绕环，由内向外，吸气，由后向前，呼气。可治疗虚劳症。

（三）收势

自然仰卧，全身放松，意守丹田，呼吸自如，瞑目养神。

【注意事项】

练本导引法应选择清静居室，松衣解带，仰卧于床进行。练习时间，应视各人情况而定，每节即可行5息，也可行25息。对于初练者，可先练5息，然后逐步过渡到25息。

八、服元气法

服元气法，源自北宋张君房所辑《云笈七签》。本功法旨在强肾固本，助阳益精。坚持练习，自能阴阳相配，化生精气，蒸熏濡润百骸九窍，故可用于阴阳俱虚，精气不足所致的性欲抑制、遗精少精，善忘，早衰等病症的治疗。

【功法】

服元气于气海。气海者，是受气之初，传形之始，当脐下10厘米是也。婴儿诞育时，惟脐带与母胞相连。其带空中如管，则传气之所形，从此渐凝结也。树欲滋荣，必固其本；人欲长生，必修其本。人不知根本，外求修助，万无一成。

气海者，与肾相连，属任癸水，水归于海，故名气海。气以水为母。水为阴，阴不能独生成，必以阳相配，心属南方丙丁火，是盛阳之主，既知气海，以心守之，阳既下临，阴即上报，是以化为云雾，蒸熏百骸九窍，无所不达。亦能成为津液，如甘雨以润草木。正气流行，他气自匿，用久转微，意思则久矣。

初用与已成，不得同年而语。凡气困者，身皆有疾沉结在内，或医药不能疗，尤须精诚，并去外想，闭气于气海，以手于脐下候之，气应之候于冲容。如喘如触，或鸣或痛，如掣如物，动于掌下，亦须静候之，兼以目下注。是阳气照阴，阴气腾上，又能为津液也。如此久久，鼻中喘息，都无出入喉，觉气海中时动用耳。

【注意事项】

凡是患有沉疾顽症，医药不能治疗者，练功尤须精诚。行动时，当精神内守，排除外界干扰，闭气于丹田，两掌重叠，掌心朝天，放置脐下，兼以心神下注，内视气海，自有验证。

九、紫微太一吐纳法

本功法据说为紫微太一真人所传，故命名。其源自宋·曾慥《道枢·圣胎篇》。本功法行气吐纳，入清出浊，燮理阴阳，调和脏腑，尤适“肾极冷而败者”，所谓可使“阴消阳元壮矣”。因此，临床可用于肾阳不足所致的乏力、体弱、两膝冷痛及男、女科病症。

【功法】

吐纳六气者，祛寒热浮疫外疾，决壅入通而已。太冷则反克之，可也，以金克木、木克土之用，转其六字，以反克而发之，病藏阴毒斯除矣。大热则毋泻之，可也，以金生水、

水生木之用，转其六字，以反泻而平之，病藏热毒斯除矣。若夫浮寒浮热，惟以本六字从一至九，如法吐之。

其行之之时，背乾面巽（按后天八卦方位图，乾位西北，巽为东南。则练此功时当面对东南方），解带盘坐，合口一吸其清，开口一吐其浊者，各九过。吸者使微微自鼻中上入于脑，复自首后二十四节，节节下归于丹田而止，即觉胃中一道浊气直升于咽门，从口而出，不可使耳有所闻焉。此谓纳清出浊者。

腰背痠软，四肢无力，面黄喘急、溲溺无度，加以漏精遗沥，恶寒偷汗，厌食羸瘠、其梦多成，此肾极冷而败者也。行之如前法，吐纳一九过。肾本当用吸，今用脾之呼者，以反克之。如前吸吐，用呼者三九过，送至丹田者，其数三五，则阴消阳元壮矣。

凡有疾者，惟依生克（指五行相生相克法则）本而行之，则无不愈焉。

【注意事项】

本功法构思新颖，练法特殊，与一般常规功法有所不同。如其呼吸时运气路线为鼻中→脑部→夹脊（督脉）→丹田→任脉→五脏→咽门，即为一逆行周天。又，通常六字诀吹字属肾，呼字属脾，而本功法却根据五行生克理论，认为肾极冷者可用相克之法，即以脾克肾，故以呼字诀来治肾病。这当特异之处，颇值今人深思。

十、吕洞宾兜肾功

吕洞宾兜肾功传说为唐代吕嵒所创，本功法以搓擦阴囊为主，结合行气、意守，具有固肾益气，壮阳补精的作用，对遗精、早泄、阴冷、性功能减退有较好疗效。

【功法】

手搓脐之下，以尽九九之数。复以左右手更换，兜其外肾（指男性阴囊），其数以九焉。及乎晡时，则咽气而搐外肾，收膀胱之气于丹田，纳心之气于下部。心，火也，当常降子下默照，如火轮之旋转焉。其验虽迟，其功大矣。

故曰肾者，气海也；心者，神都也。保守无亏，搓之兜之，搐而咽之，左右手抱其脐。既困，则卧而屈膝焉，以外肾与脐相对。自然下无坚固，而交合内丹矣。

十一、六字诀

本功法简便易行，效果明显，在养生保健，祛病康复方面有着广泛的应用。

【功法】

（一）静练法

1. 调身

采取端立式、坐凳式和仰卧式。

2. 调气

待姿势安适后，即进行六字调气法。

（1）吹字诀调气法：吹诀调肾，鼻纳口吐。吐气时口舌呈读“吹（chuī）”字时的口型和舌位。但不读“吹”字之音，只是在此口型、舌位状态向下向外吹气。吐气时切忌有声，吹气时气流量小而疾，故其气之性冷、凉。

（2）呼字诀调气法：呼诀调脾，鼻纳口吐。吐气时口舌呈读“乎（hū）”字的口型和舌

位。读字时无声，或声微不得自闻。读“乎”字时的气流较读“吹”字时缓和，故其气之性温凉。

（3）嘻字诀调气法：嘻诀调三焦，鼻纳口吐。吐气时口舌呈读“希（xī）”字的口型和舌位。读字无声，或声微不得自闻。读“希”字时气流缓柔，故其气之性温暖。

（4）呵字诀调气法：呵诀调心，鼻纳口吐。吐气时口舌呈读“喝（hē）”字的口型和舌位。读字时无声，或声微不得自闻。读“喝”字时气流极柔和，故其气之性温热。

（5）嘘字诀调气法：嘘诀调肝，鼻纳口吐。吐气时口舌呈读“须（xū）”字的口型和舌位。读字时无声，或声微不得自闻。读“须”字气流缓和，故其气之性温凉。

（6）咽字诀调气法：咽诀调肺，鼻纳口吐。吐气时口舌呈读“丝（sī）”字的口型和舌位。读字时无声或声微不得自闻。读“丝”字气流徐缓，故其气之性温暖。

在以上六诀读字吐气毕，须保留原口型、舌位片刻，然后轻合其口，行自然呼吸1～3次，再行第二次读字吐气，共六遍。

3. 调心

“徐详运心，带想作气”（《摩诃止观》）。强调六字调气须在“用心观想”主导下进行。

（1）吹字诀调心法：吹诀调肾经，吸气时用心观想气由足心循下肢内侧后缘上运至下丹田后极；呼气时用心观想气由下丹田沿下肢外侧后缘降运于下。

（2）呼字诀调心法：呼诀调脾经，吸气时用心观想气由足大趾端循下肢内侧中线上运至下丹田；呼气时用心观想气由下丹田沿下肢外侧前缘降运于下。

（3）嘻字诀调心法：嘻诀调三焦经，吸气时用心观想气由无名指端循上肢背侧中线上运胸中并降于下丹田；呼气时用心观想，气由下丹田经胸沿上肢内侧中线降运于指梢。

（4）呵字诀调心法：呵诀调心经，吸气时用心观想气由小指端循上肢背侧后缘上运胸中并降运于下丹田；呼气时用心观想气由下丹田经胸沿上肢内侧后缘降运于指梢。

（5）嘘字诀调心法：嘘诀调肝经，吸气时用心观想气由足大趾循下肢内侧前缘上运于下丹田；呼气时用心观想气由下丹田沿下肢外侧中线降运于下。

（6）咽字诀调心法：咽诀调肺经，吸气时用心观想气由食指端循上肢背侧前缘上运于胸中并降运于下丹田；呼气时用心观想气由下丹田经胸沿上肢内侧前缘降运于指梢。

以上六诀，不论读字吐纳呼吸还是自然呼吸时，都按对应经脉分布区域进行内气运行观想。这样，即可收敛神意，又助内气萌生。

（二）动练法

动练分站式、坐式、卧式和行步四种。

1. 站式

（1）吹字诀法：法分三调。

调身法：取端立式，上下肢随读字吐纳呼吸进行运动（自然呼吸时保持原位不动）。上肢动作：吸气时双手在原位翻掌，使掌心向上；手臂自然舒张，进行外展并向上划弧运动，至肩高水平，手、臂向上内划弧，与此同时掌心逐渐转向内，划至头顶最上方，掌心转向下内；此时换呼气，随之屈肘，两手自头上方两侧缓缓下落，过面至胸胁水平，掌心转向下，继之手、臂向下外划弧至体侧并收于股外侧，掌心向内。下肢动作：随吸气足趾下抓，随呼气足趾缓缓舒放。

调气法：①操作：同静练法，唯读字出声。②指导：只是在进行读字吐纳呼吸时配合上、下肢动作，余同静练法。

调心法：①操作：随吸气观想气由足心循下肢内侧后缘上运至下丹田后极，随呼气观想气由下丹田沿下肢外侧后缘降运于下。在读字吐纳呼吸时，通过上、下肢运动，可进一步诱导和加强观想内气的运行效应。②指导：上肢起落运动既要和足趾抓放动作相配合，更要和观想运气相呼应。手随吸气翻掌之起动，恰是观想内气由足向上之始运；当手、臂向上划至头顶最高位时，又正是观想内气降运于下丹田中心之处。此时吸毕呼始，随呼气手臂由上缓缓下落体侧，其气也同步由下丹田徐徐降运于下。

（2）呼字诀法：法分三调。

调身法：同吹字诀法。

调气法：①操作：同静练法，唯读字出声。②指导：同吹字诀法。

调心法：①操作：随吸气观想气由足大趾循下肢内侧中缘上运至下丹田；呼气时观想气由下丹田沿下肢外侧前缘降运于下。②指导：同吹字诀法。

（3）嘻字诀法：法分三调。

调身法：足趾不随读字吐纳进行动作；余同吹字诀法。

调气法：①操作：同静练法，唯读字出声。②指导：同吹字诀法。

调心法：①操作：随吸气观想气由无名指循上肢背侧中线上运胸中，并降运下丹田；呼气时观想气由下丹田沿胸、上肢内侧中线运于指梢。②指导：上肢起落动作须和观想相呼应，即手随吸气翻掌起动，恰是观想内气由手向上始运；当手、臂划弧至头顶最高位，正是观想内气运至下丹田处。此时吸毕呼始，随呼气手臂由上缓缓下落体侧，其气也同步由下丹田经胸徐徐沿上肢运于指梢。

（4）呵字诀法：法分三调。

调身法：同嘻字诀法。

调气法：①操作：同静练法，唯读字出声。②指导：同嘻字诀法。

调心法：①操作：随吸气观想气由小指端循上肢背侧后缘上运胸中，并降运下丹田；呼气时观想气由下丹田经胸沿上肢内侧后缘降运指梢。②指导：同嘻字诀法。

（5）嘘字诀法：法分三调。

调身法：同吹字诀法。

调气法：①操作：同静练法，唯读字出声。②指导：同吹字诀法。

调心法：①操作：随吸气观想气由足大趾循下肢内侧前缘上运于下丹田；呼气时观想气由下丹田沿下肢外侧中线降运于下。②指导：同吹字诀法。

（6）呬字诀法：法分三调。

调身法：同嘻字诀法。

调气法：①操作：同静练法，唯读字出声。②指导：同嘻字诀法。

2. 坐式

除调身法取坐凳式外，其余均同站式。

3. 卧式

除调身法取仰卧式外，其余均同站式。

4. 行步式

除调身法取慢速行步外，其余均同站式。

【注意事项】

六字诀法有着广泛的应用，最常见的是养生保健和治疗疾病两方面。

（一）养生应用

1. 分季行功法

在依序通练六字诀的基础上，再按不同季节加练对应字诀。字诀与四季的对应关系，如“四季祛病歌”：

春嘘明目本扶肝，夏至呵心火自闲，

秋呬定致金润肺，肾吹唯要坎中安，

三焦嘻却除烦热，四季长呼脾化餐，

切忌出声闻口耳，其功尤胜保神丹。

肝属木，木应春，故春季与嘘字诀对应，每逢春季宜多练嘘字诀。

心属火，火应夏，故夏季与呵字诀对应，每逢夏季宜多练呵字诀。

肺属金，金应秋，故秋季与呬字诀对应，每逢秋季宜多练呬字诀。

肾属水，水应冬，故冬季与吹字诀对应，每逢冬季宜多练吹字诀。

脾属土，土应长夏，故长夏与呼字诀对应，每逢长夏宜多练呼字诀。

三焦赅五脏六腑，又脾土旺于四季，故每季均可加练嘻，呼二字诀。

2. 通调脏腑法

每日定时依吹、呼、嘻、呵、嘘、呬之序习练，每次功念各字诀六遍或九遍，借以调和五脏六腑，达到保健养生之目的。

（二）治疗应用

1. 五脏通治

六字诀治疗脏腑不和乃是本功法应用的基本范围。实施时即采用静练、动练或动静相结合的锻炼方法。练功要求依吹、呼、嘻、呵、嘘、呬顺序进行，每字各读六遍，共 36 遍，此谓一小周天。每次练功可行 1～3 个回合的小周天。

2. 分脏施治

（1）字脏相配：字诀和治疗各脏的对应关系如分字诀。

吹肾气诀：肾为水病主生门，有疾烂羸气色昏；眉蹙耳鸣兼黑瘦，吹之邪妄立逃奔。

呵心气诀：心源躁烦急须呵，此法通神更莫过；喉内口疮并热痛，依之目下便安和。

嘘肝气诀：肝主龙除位号心，病来还觉好酸辛；眼中赤色兼多泪，嘘之立去病如神。

呬肺气诀：呬呬数多作生涎，脑膈烦满上焦痰；若有肺病急须咽，用之目下自然安。

呼脾气诀：脾宫属土号太仓，疾病行之胜药方；泻痢肠鸣并吐水，急调呼字免成殃。

嘻三焦诀：三焦有病急须嘻，古圣留言最上医；若或通行去壅塞，不因此法又何知。

（2）各脏虚实病象：各脏虚实症大要如下。

肾阳虚症，症有形寒肢冷，阳痿滑精；

肾阴虚症，症有五心烦热，眩晕失眠。

脾实症，症有脘腹胀满，不思饮食；

脾虚症，症有肢体浮肿，倦怠无力。

心实症，症有口舌生疮，心烦不寐；

心虚症，症有心悸气短，眩晕健忘。

肺实症，症有咳喘胸满，痰多气盛；

肺虚症，症有气烦懒言，形体消瘦。

三焦实症，症有胸闷气郁，二便不通；

三焦虚症，症有怔忡乏气，尿频余沥。

(3) 补泻施治

当辨明病理和虚实症后，方宜施治。细纳细吐或先纳后吐为补，细纳大吐或先吐后纳为泻。亦有以吸或“泻克我”者为补，以呼或“补我克”为泻者。以肝为例，来看“细纳细吐为补，细纳大吐为泻”的具体施治方法：肝实之症，则行细纳大嘘之法以泻之；肝虚之症，则行细纳细嘘之法以补之，再以《太上玉轴六字气诀》中有关以“吸补呼泻”治心的施治法为例：“低头开口念呵字，以吐出心中毒气，念时耳不得闻声，闻即气粗，反损心气也。念毕低头闭口，以鼻徐徐吸天地之清气，以补心气。吸时耳亦不得闻吸声，闻即气粗，亦损心气也。”其他脏虚实症，均可以此类推施治。

3. 辨症施治

寒症：凡有形寒肢冷，五脏内寒等症者，用吹字诀施治。

热症：凡有身热烦躁，五脏里热等症者，用呼字诀施治。

实症：凡有肺实痰阻者用嘘诀，心实烦满者用呵诀施治。

虚症：凡有身弱乏力者用呬诀，诸脏虚症者用嘻字诀施治。

十二、仙传回春八方

仙传回春八方，源自明代罗洪先所录气功专著《仙传四十九方》。书又名《卫生真诀》，是一本颇具特色的气功专著。本篇所选回春八方，不仅列有具体的运气导引法式，而且还辅以配合使用的中医方药。这种治疗方法，与单练气功，或单服药，更具临床意义。

【功法】

(一) 马丹阳周天火侯诀

治元气衰败。

坐定，用两手先须擦热，揉目。后用手柱定两胁下行，气攻，其气上升，运气十二口。

人参黄芪汤

人参3克　黄芪9克　白术6克　陈皮3克　甘草3克　当归6克　茯苓3克　加姜枣，水煎服。

(二) 黄花姑王祥卧冰

治色劳虚怯

侧卧，左手枕头，右手握拳，向腹往来，脚在下微踡，左腿压上，习睡。收气三十二口，复运气十二口。

建中大补汤

人参多　白术多　茯苓多　甘草少　当归中　白芍多　川芎中　熟地多　黄花多　肉

桂少　杜仲中　肉苁蓉中　破故纸中　加姜枣水煎，不拘时服。

（三）赵上灶搬运息精法

治夜梦遗精

侧坐，用双手搬两脚心。先搬左脚心搓热，行功运气九口；次搬右脚心，行功同。

玉美丸

人参 18 克　枣仁、牡蛎煅、五倍子、枯矾、龙骨各 15 克　茯苓 30 克　远志去心 45 克

上蒸枣肉为丸，每服五六十丸，空心莲子汤下。

（四）虚静天师睡法

治梦中泄精

仰卧，右手枕头，左手握固阴处，行功。左腿直舒，右腿蹉曲，存想，运气二十四口。

养心汤

人参　山药　麦门冬　茯神　酸枣仁　归身　白芍　远志　莲须各等分　加姜枣莲肉，水煎服。

（五）李栖蟾散精法

治精滑梦遗

端坐，收起两手，搓摩两脚心令热，施功运气，左右各三十口，故散精不走。

固精丸

知母炒、黄柏各 30 克　牡蛎煅、龙骨煅、芡实、莲蕊、茯苓、远志、山茱萸各 90 克

为末密丸，朱砂为衣，每服五十丸，空心淡盐汤下。

（六）薛道光摩腹形

专养元气精

用手擦左脚心热，运气二十四口；复以手擦右脚心热，行功如左。

龟鹤二仙膏

鹿角 5000 克　龟板 2500 克　枸杞子 900 克　人参 450 克

用坛如法熬膏，以酒化服 6 克至 9 或 12 克钱，空心下。

（七）陈希夷降牛望月形

专收走精。

精欲走时，将左手中指塞右鼻孔内，右手中指按尾闾穴，把精截住，运气六口。

神芎汤

人参　枸杞　升麻　川芎　远志　黄芪　甘草　归身　地骨皮　破故纸炒　杜仲炒　白术各等分　加生姜一片，莲子去心七个，水煎服。

（八）东方朔提拇法

治疝气

以两手提两脚大拇指，挽五息，引腹中气遍行身体。又法，十指通挽行之又妙。

茴香丸

茯苓　白术　山楂各 30 克，枳实 2.4 克　角茴香 30 克炒　吴茱萸 30 克炒　橘核仁 60 克炒　荔枝核 30 克

为细末，煉蜜丸，每丸重 4.5 克，空心细嚼姜汤下。

十三、宁先生导引行气法

宁先生导引行气法，选自明代胡文焕所校《养生导引法》。宁先生，相传为上古养生家，并被道家列为仙人而传之。本功法是典型的道家行气导引术，强调常念心一，以还丹田，主张根据病所而意气导引之，具有充养精、气、神，培育真元之功效，故适用于精气不足、肾元衰惫之年老体弱、性功能低下者，并可用于养颜驻老，延年保健。

【功法】

常心念一，以还丹田。夫生人者丹，救人者还，全则延年，去则衰朽。所以导引者，令人肢体骨节中诸邪气皆去，正气存处。有能精诚勤习履行，动作言语之间、昼夜行之，则骨节坚强，以愈百病。……皆可按图视象，随疾所在，行气导引，以意排除去之。行气者，则可补于里；导引者，则要治于四肢。自然之道，但能勤行，与天地相伴。

【注意事项】

本功法开首即言“常心念一，以还丹田”。念一，就是守一，亦称抱一，修一等，一即是人之生成精气，即真元。念一意即精神专注，修炼真元之气，简而言之便是精神内守，与元气相抱，以达到使精、气、神三者合一，都得到充养。所谓丹田，从根本上理解应是人体藏养生长“内丹的土地”，即真阴元阳出入长养的处所。以还丹田，亦即滋养精、气、神，使三者合一，还归于丹田之处，从而达到强身治病的目的。

练习本功，贵在精诚勤习，不拘形式，活动言谈之间，白天晚上，都应抽出一定时间进行练习。

十四、龙行气法

龙行气法，选自明代胡文焕所校《养生导引法》。肾为先天之本，作强之官。本法在导引基础上加强行气，旨在补育真元，调和气血。坚持习练本法，可见肾气旺盛，精神充沛，不仅可治疗青年人早衰、精少、不育（孕）等症，而且还有助于中老年人改善性功能，恢复生殖能力，延年益寿。

【功法】

龙行气法，低头下视，不息十二通。

以手摩腹至足，以手持引足，低臂十二通，不息十二通。愈脚足虚痹不任行，腰脊痛。

月初出、月中、月入时，向月正立，不息八通，仰头吸月光精入咽之。令阴气长，妇人吸之，阴精益盛，子道通。

【注】

第三法实际是“嗡月精法”。古代养生家认为，“阴精所奉其人寿”，月为阴，月光为阴华，吸之可补人阴精，阴精充盛，可强身延年。妇人属阴，通过“吸月精法”可使阴气更加旺盛，月经通调，易于怀孕。男子用此法，亦可治疗肾精不足所致的疾病。此处功法叙述甚简，具体说来应是：仰头两眼注视月亮，眼不要睁大，一边望月，一边呼吸。眼疲劳时，可轻轻闭目，记住月亮形状，如将消失，可睁眼再望。以意念想象将月光吸入口内，再咽入体内，久行即可出现“皎洁银光”进入体内脏腑，使遍体清凉，烦躁渐去，进入“清静境界”，甚至见一团白色光辉，悬照当前，荡漾体中。

十五、龟鳖行气法

龟鳖行气法，选自明代胡文焕所校《养生导引法》。本法与虾蟆行气法、龙行气法等，都是古人仿生而创立的导引吐纳法，对后世仿生气功的发展影响很大。龟鳖是长寿的动物，仿效龟鳖行气而练功，自亦能使人延年益寿，治病疗疾。

【功法】

龟鳖行气法，以衣覆口鼻，不息九通；正卧，微微由鼻出纳气。

东向坐，仰头（向日），不息五通；以舌撩口中，沫满二七咽。

【注】

缘“龟息”之说，早已有之。其法有二，一是仿龟鳖形态，以衣被覆盖口鼻，如龟鳖缩颈壳中，行吐纳呼吸；二是仿龟鳖呼吸，使呼吸由鼻出入，匀细深长，直入丹田。龟鳖的呼吸极细极微，纳出无声，绵续如缕，似动非动，承先启后，因此能步步永继，年届高寿。仿此呼吸，勤习久练，有助于培补真气，充填肾元，治疗年老多病，体弱早衰等，并可用于肾虚诸疾。

本法第二段是吸日精和唾玉液法，如能与龟鳖行气法结合，效果更佳。常面东朝日吸日精华有益于助阳，常唾玉液有益于养阴，如此阴阳相调，自有辅助功效。

十六、入水法

入水法，选自明代胡文焕所校《养生导引法》。据文献记载，本功可以“快神气”、“致肾气”、“治阴结”、“令阴阳从数，至不倦”、“使阴不溢”、“愈阴满”等，故堪便男女科患者选用。

【功法】

入水，举两手臂不息，不伤（水）法。

举脚交叉项，以两手据地，举尻持任，息极，交脚项上。愈腹中愁满，去三虫，利五脏，快神气。

蹲踞，以两手举足，蹲极横（指尽力横蹲）。治气冲肿痛，寒（疝）疾入上下，致肾气。

正偃（指仰）卧，捲两手按，不息，顺脚跟，据床。治阴结，筋脉麻痿累（指拘急）。

手大拇指急捻鼻孔，不息，即气上行致泥丸脑中，令阴阳从数，至不倦。

以左手急捉发，右手还项出，所谓血脉气各流其根，闭巨阳之气，使阴不溢，信明皆利阴阳之道也。

正坐，以两手交背后，名曰带缚。愈不能大便、利腹，愈虚羸。坐地，以两手交叉其下，愈阴满。

十七、治遗精古导引法

治遗精古导引法，源自明代胡文焕所校《养生导引法》。

【功法】

一法：治遗精白浊，诸冷不生（指肾阳不足，虚寒不能生精种子）。戌亥时（晚7～11时）阴旺阳衰之际，一手兜外肾，一手搓脐下（丹田）八十一次，然后换手，每手各九次。

兜搓九日见验，八十一日成功。

二法：治遗精，以床铺安短窄，卧如弓弯；二膝并脐缩，或左或右，侧卧。用手托阴囊，一手伏丹田，切须安心静卧，戒除房室思欲之事。若固不泄，可保身安。

【注】

本篇第一法是兜阴囊擦丹田，行九阳之数，从而壮阳补精。本法具有调和阴阳，固精补肾等作用，治疗遗精，早泄，阳痿及无精症等有独特效果。

第二法是侧卧屈腿托阴囊，按丹田。本法强调采用侧卧睡位以治疗遗精，是很有道理的。仰卧，俯卧位易使阴茎受到压迫而勃起，是引起梦遗的常见原因。而侧卧屈腿将阴囊托起，便可减少压迫和摩擦，故能防止遗精。练上述二导引法时，若能配合呼吸吐纳，意守丹田及会阴，则效果更佳。

本篇还提到，防治遗精还务必宁心定志，戒除思欲性事。现代研究表明，重视心理治疗，调摄情志，减少情景刺激，适当节制性生活，对防治遗精很有帮助。

十八、婆罗门导引十二法

本功法系佛家著名导引法，该导引法强调形体仿生动作与调息、调心的结合，简便易行，行之有效，具有防治疾病，延年益寿的作用。现有今人据明代高濂《遵生八笺·延年却病笺》所载予以译释。

【功法】

全身放松，先端坐，闭目、凝神、入静，调息令均，并作叩齿，咽唾，然后依次作下列动作。

（一）龙引

两手从胸前举起上托，掌心向上，再分别向左右用力，如挽弓势。后一动作可做3次。另外亦可两手交叉相捉，从胸前翻掌过头上托，如此3遍。

（二）龟引

伸两足，如八字，以手置膝上，身体摇动，双目左顾右盼，身体随之左右扭转，各3动。

（三）麟盘

侧卧，近床手屈置头下托面，另一手放腿侧，近床腿屈向上至胁肋旁，伸展上足，向前屈3遍，左右同。

（四）虎视

站立，两手据床，拔身回首向背后视，左右各3遍。

（五）鹤举

站立，徐徐引颈，向左右屈，各5遍。

（六）鸾趋

脚徐徐前踏，同侧手握固，随之向前，左右各3遍。

（七）鸳翔

两手在背后相促，徐徐抵身弯转，左右各5遍。

（八）熊迅

两手交叉，抱膝，向胸屈，左右各3遍。

（九）寒松困雪

端坐，以手据膝，渐低头，左右摇动，徐徐回转，各3遍。

（十）冬柏临风

以手据床，低身摇转，作较大回旋，左右各3遍。

（十一）仙人排天

两手上托，向左右斜身，手随身向左右转，渐至抵床，如此3遍。

（十二）凤凰鼓翔

两手轻轻握拳，交叉捶打手臂，再一起捶打背部、腰部以及下肢，以舒适为度。

十九、李真人长生一十六字妙诀

本功法又称“十六锭金”、“一秤金诀”，较早见于明朝初期的《类修要诀》、《修龄要指》等古籍。本功属存想类静功，特点是以意念导引经气，使真气沿任脉、督脉循环运行，经常习练之，有调和阴阳，宣畅气血，延年益寿的功效。所谓十六个字口诀即“一吸便提，气气归脐，一提便咽，水火相见”。

【功法】

在卧室内，取坐式或卧式练功。先以口漱津液3～5次，用舌体搅动上下牙龈，舌舐上腭，当漱至津液满口时，分数次缓缓吞咽下去，咽津时须汩汩出声。然后以鼻吸清气一口，以意念及内视法默默地将下咽之津直送入丹田（脐下4厘米处）元海之中。稍停，以意轻轻用力提起会阴区，如忍大小便状，使内气归脐，并从夹脊直上至后项玉枕，透入泥丸（脑宫）。再随着咽下气津汩汩有声而送归丹田。略停，又如前法上提。如此反复3～5遍，或作7～9遍，或12遍，或24遍。练功结束时，两手掌相互搓热，抚面，揉腹而收功。

【注意事项】

1. 本功法简单、易学、易练，但又蕴含着无穷奥妙，每天临睡前修练3～5分钟或10～15分钟，坚持锻炼，会使人精神饱满，身体健康，如练功得法，不久就会收到“返老还童”、延缓衰老的效果。

2. 练功时，须入静，注意自然放松，但不可太执着。第一个提字，志在先通任脉，第二个提字，志在后通督脉。

3. 练功中，意念应以丹田为核心，以意领先，使气息循环缓缓不息。正所谓“气气归脐，寿与天齐”。

4. 如于夫妻同房时，在精液欲泄未泄时，亦能以此提呼咽吸，将真气归于元海，使精不外泄（即所谓“把牢春汛，不放龙飞”）。也很有益处。

二十、坐式八段锦

本功揉和导引、行气、按摩诸法，具有平衡阴阳、协调脏腑、充养气血、保健治病之作用，功效全面，故可用于多种慢性病的防治，而且可用于美容健美、益智健脑及延年长寿，可谓是葆春回春之简易良法。现据清代《养生秘旨》录述功法如下。

【功法】

闭目冥心坐，握固静思神：闭目冥心，总以求静。坐法以左脚后跟曲顶肾根下动处，不

令粗窍泄漏，谓之握固。

叩齿三十六，两手抱昆仑：头面谓之昆仑。叉两手向顶后，数九息，勿令耳闻。

左右鸣天鼓，二十四度闻：移两手心掩两耳，先以第二指压中指，弹击脑后，左右各二十四次。

微摆撼天柱：摇头左右顾，肩膊转动，二十四次。

赤龙搅水精：赤龙者，舌也。以舌搅口齿并左右颊，待口中津生。

漱津三十六，神水满口匀；一口分三咽，龙行虎自奔：液为龙，气为虎。

闭气搓手热：以鼻引清气，闭之少顷，搓手甚急，令热极，鼻中乃徐徐放出气。

背摩后精门：精门者，腰后外肾也。合手心摩毕，收手握固。

尽此一口气，想火烧脐轮：闭口气，想用心火下烧丹田，觉热极，即用后法。丹田在脐轮下4厘米。

左右辘轳转，两脚放舒伸：俯首摆撼两肩三十六次，后将两脚放开舒直。

叉手双虚托，低头攀足频：先叉手相交，向上托空三次，后以两手向前攀脚心十二次，乃收足端坐。

以候逆水上：喉中津液生，如未生，再用搅水法。

再漱再吞津，如此三度毕，神水九次吞：谓再漱三十六，如前口分咽，乃为九也。

咽下汩汩响，百脉自调匀；河东搬运讫，发火遍烧身：摆肩并身二十四，及再转辘轳二十四次，想丹田火自下而上遍烧身体，想时口鼻皆闭气少顷。

邪魔不敢近，梦寐不能昏；寒暑不能入，灾病不能侵。

子后午前作，造化合乾坤；循环次第转，八卦是良因：法于甲子日夜半子时起首行时，口中不得出气，唯鼻中微微放清气，每日子后午前各行一次。

然此修仙家能也，凡人事忙，不必拘定，但一日之中得身闲心静处，便是下手所在，多寡随行可也。

【注意事项】

练功时，可在练全套功法的基础上，着重练“闭目冥心坐，握固静思神”、“赤龙搅水精”、“漱津三十六，神水满口匀；一口分三咽”、“背摩后肾门”、“尽此一口气，想火烧脐轮”、“叉手双虚托，低头攀足频”等式，效果更佳。

二十一、八段锦

八段锦的特点是：简便、易学、易练、好记，男女老幼皆可锻炼。不但能柔筋健骨，养气壮力，而且可以行气活血，协调五脏六腑功能。若能再配合一些静功，体现动静结合，则保健治病的效果更好。

【功法】

（一）两手托天理三焦

姿势要求同自然站式的站桩，两足平行分开同肩宽，宁神调息，舌舐上腭，气沉丹田，鼻吸口呼。两手由小腹前向前伸臂，手心向下，向前外划弧，顺势转上向上，双手十指交叉于小腹前；随即翻转掌心向下，缓缓由胸前上举两臂，翻掌上托于头顶，目视手背，稍停片刻，松开交叉的双手，自两侧向下划弧，慢慢落于小腹前，稍停片刻。如此反复6～8

次。

（二）左右开弓似射雕

自然站立，左足向左横跨一步，成马步，两膝作内扣劲，两足作下蹬劲，意如骑在马背；两臂呈下座劲，手握空拳于髋部。随后两手向胸前抬起与乳相平，左臂弯曲为“弓手”，向左拉至极点，意如拉紧千斤硬弓，开弓如满月；同时右手向右伸出为“箭手”，手指成剑指（即食、中二指并拢伸直，其余三指环曲捏拢），顺势转头向右，通过食指凝视远方，意如弓箭待机而发。稍停片刻，将两腿伸直，顺势两手向下划弧，收回于胸前，再向上划弧，经两侧缓缓下落于两髋外侧，同时收回左腿还原为站式。再换右足向右，如此左右调换，反复 6～8 次。

（三）调理脾胃须单举

如站桩自然站式，两手心下按，两手同时向前内划弧，顺势翻转掌心向上，指尖相接于小腹前，随即向内翻掌，手心向下，左手自左前方缓缓上举于头上左方，手心上托，指尖向右，同时右手下按手心向下，指尖向前，上下二手作争力劲。稍停片刻，左手自左上方缓缓下落，右手顺势向上，同时相接于小腹前，如起势。如此左右调换，反复 6～8 次。

（四）五劳七伤往后瞧

如站桩自然站式，先将左手劳宫穴贴在下腹“丹田”处，右手贴左手背上（女性相反），配合吸气；随呼气转头向左肩背后望去，设想看到左足心，并以意领气至左足心。稍停片刻，再配合吸气将头转向正面，并以意引气自足心经大腿后缘到“尾闾”、“命门”穴。如此左右调换，反复 6～8 次。

（五）摇头摆尾去心火

自然站立，左足向左横开一步，成马步，上体正直，目平视，两手反按膝上部，手指向内，臂肘作外撑劲；以意领气由丹田至足心，意守“涌泉穴”。随后以腰为轴，将躯干摇转至左前方，头与左膝呈一垂线，臀向右下方作撑劲，目视右足尖，右臂绷直，左臂弯曲，以助摇摆；稍停片刻，即向反方向摇摆。如此反复 6～8 次。

（六）两手攀足固肾腰

自然站式，两腿绷直，两手叉腰，四指向后托“肾俞”穴。先向后仰，然后上体前俯，两手顺势从腰部平掌下按，沿膀胱经下至足跟，手向前攀足尖，意守“涌泉”穴；稍停后直腰，手提至腰两侧，意引气至腰，意守“命门”穴，两手叉腰上。如此反复 6～8 次。

（七）攒拳怒目增气力

自然站式，左足横出变马步，两手提至腰间半握拳，拳心向上意守“丹田”或“命门”，两臂环抱如半月状，两拳相对，距三拳许。随即将左拳向左前方击出，顺势头稍向左转，达左拳凝视远方，瞪目虎视；右拳同时拉向后，使左臂与右臂争力。稍停片刻，两拳同时收回原位，松开虚拳，向上划弧经两侧缓缓下落，收回左脚还原为站式。如此左右调换，反复 6～8 次。

（八）背后七颠百病消

自然站立，膝直足并，如立正，两臂自然下垂，时臂稍作外撑，意守丹田。随即平掌下按，顺势提起足跟，配合吸气；稍停后，随呼气将足跟下落着地，身体放松，手掌下垂。提足时头向上顶，落地时稍有振动。如此反复 6～8 次。

最后松静站立，自然呼吸 10 次收功。

【注意事项】

练八段锦时要刚柔结合，松紧并用。刚和柔，松和紧，都是相对的，练功时，全身肌肉和神经都要放松，然后做轻缓用力的动作，这对消除脑力和体力疲劳很有好处。只有做到松，使出劲来才会柔中有刚。再者用劲要顺达，要有爆发力。

二十二、气功按摩法

气功按摩法，源于《动功按摩秘诀》。其法融气功、穴位按摩为一体，简易可行，值得临床推广使用。

【功法】

（一）男女诸杂症皆治

设有男子腰痛，肾寒遗精，俱于肾俞穴掐五、七十度，擦五、七十度，兼静功。肾俞穴乃是太阳膀胱经，在十四椎骨下，两旁各开 5 厘米，此乃是穴也。

（二）痨症

凡夜梦遗精，侧坐，用双手扳两脚心。先搬左脚心，擦热，运气行功九口。次拔右，同前行之。久则元气自滋，归精不走。

凡酒痨色痨，用两手扳脚尖，一脚左右各十遍。如身弱，用棉絮塞耳鼻行之，日行三次。

凡劳疾，正坐，清心瞑目，下视脐轮，缄鼻闭口。使心火下降，肾水上升，二气交结为妙。

凡梦遗，以手高枕，侧卧，一足伸，一足缩，将肾茎并二子抽空腿夹住，将上手伸直膝上。

（三）偏疝

设有小肠疝气等症，可于水道穴掐五、七十度，擦五、七十度，兼静功。其水道穴乃是阳明胃经，正在天枢穴下 10 厘米，又在关元穴两旁各开 6.6 厘米是其穴也。

设有疝气偏坠，可于归来穴掐五、七十度，擦五、七十度，兼静功。归来穴乃是阳明胃经。在脐心下 13.3 厘米，两旁各开 6.6 厘米，卧下举头，鼠形肉上，此乃是其穴也。

设有疝气，可于大敦穴掐五、七十度，擦五、七十度，兼静功。大敦穴乃是足厥阴肝经，在足大指甲后，爪如韭菜聚毛中是也。

（四）疝坠

凡疝坠气，以两手捉两足大拇指，挽五度，引腹中气遍身体。又法：十指通行之。

凡患偏疝，一手扯龟，一手攥拳面前，闭气四十九口。若不止痛，用川椒 200 克为末，以飞面糊丸如梧桐子大小，每日空腹，茶送下十五丸为妙。

二十三、静功闭息法

静功闭息法选自清代医家祝登元所编《心医集·静功》，本篇阐述闭息（气）之法较为全面，以功前准备、辅助功、闭气正功到练功要求、注意事项及功法效果等均有论及。本功作用，诚如文中所说，旨在交通心肾，使“水火既济”，“斯可以保固而长存也”。故可用

于葆春延年，防老抗老，并可治疗心肾不交所致的男女科诸病，而对于男子梦遗伴见头晕耳鸣，心烦不眠，腰膝疲软者尤佳。

【功法】

先将凡虑涤却，择净室静坐，闭目，鸣天鼓三十有六以集神，咽液三十有六以聚气，而阴户可以阴固，使众邪不得下居。闭气自一至十，默数九九而止。非闭噎其气也，乃神定气和，绝思忘虑，使鼻之息若有若无。诊其脉六动为一息，九九者八十一息，总四百八十六动脉也。常存赤气，自其口出，状如火轮，周其室中，定则内想安寂，自然疾病除而阴邪远矣。

闭气令要腹空，日间端坐伸腰，如坐禅法，以鼻纳气照前。夜间须要睡醒，子时后，正卧侧卧无不妙。

闭气之法，勤而行之。《火候篇》曰：闭气二十有四，其数足矣。出则复闭，用赤龙右搅者七，左搅者九，漱者十有六，琢齿二，分三咽。先左次右次中，此阳爻也。凡闭气一百九十二，以火二八两煅之，学者当明水火既济之法，夫火在心为性，水在肾为命，二者实相须以济焉。肾之水，非心之火养之则不能上升；心之火，非肾之水藏之则不能下降。夫能长养成就，上际下蟠，旁通曲引于三元九宫，五脏百节，斯可以保固而长存也。

常人每卧时，垂足闭气，舌舐上腭，目视顶，提缩谷道，即咽津一口，共行九遍。热擦肾俞穴，九九数，少年可御梦遗，老人可愈频溺。

【注意事项】

在练习上述功法中最后一节卧式闭气导引法时，应再配合热擦肾俞穴，这样对青年人梦遗，老年人频溺之疾均有良好效果。本法实为简便易行，老少咸宜的回春佳法。

二十四、炼精法

炼精法亦选自清代医家祝登元所编《心医集·静功》。本功专于炼精，其意在顾护先天，“全在肾家下手”。练功中，导引与止观相结合，融道、佛二法于一体。

【功法】

炼精有法，全在肾家下手。内肾一窍名玄关，外肾一窍名牝户。真精未泄，乾体未破，则外肾阳气至子时而兴，人身之气与天地之气两相吻合。精泄体破，而吾身阳生之候渐晚，有丑而生者，次则寅而生者，又次则卯而生者，有终不生者，始与天地不相应矣。炼之之法，须半夜子时披衣起坐，两手搓极热，以一手将外肾兜住，以一手掩脐而凝神于内肾，久久习之而精旺矣。一切导引以闭息为主，一切修养以断欲为主。息不闭则气不聚，虽导引何益？欲不断则精不住，虽修养无功。导引疗未患之疾，通不和之气，动之则百关气畅，闭之则三宫血凝。

踊身令起，平身正坐，两手叉项后，仰视举首，左右招摇，使项与手争。次以手扳脚稍闭气，取太冲之气（太冲穴在足大指本节后 6.6 厘米骨罅间陷者），左挽如引弓状，右挽亦如之。以手按目近鼻之两眦，闭气为之，气通即止。引毕以手按目四眦三九遍，捏令见光明，捏目四眦毕，即用两手侧立摩掌，如大开目熨睛数遍，以两手按眉后小穴中二九，一年可夜作细书。眉后小穴为上元六合之府，主化生眼晕，和莹精光，长珠彻瞳，保炼月精，是真人坐起之道。

二十五、古传补精固精四法

古传补精固精四法，源自《养生秘旨》，现节选其中的积气生精法、炼精化气法、固精法和泻命门大法等四法。积气生精法适用于“下元虚冷无力，入房易败、种子不结、不射之疾”；炼精化气法适用于“感触兴起（阳举而未得行房事），交媾不泄，梦交未遗”所致的种种遗患；固精法适用于精少，性欲亢进之疾；泻命门大法适用于遗精之疾。诸法简便易行，行之有效，诚为治疗男女科病症之古代气功佳法。

【功法】

（一）积气生精法

积气生精，不外神气相守之功，虽功同而用则异也。凡精不足者，与欲开关者，俱宜用积所生精之功。凡神气不足者，与开关后者，俱宜用神气相守之功。若人于酒色财气、思虑过度，耗其精神者，丹田空虚，下元虚冷无力，入房易败，种子不结，不射，宜于玄关行其息升降。于子后午前，或食少腹虚之际，运机用息，行内呼吸，每于此玄关升呼降吸，为一息，俱会于命蒂之处。行真息即生真气，有真气即生真精，是积息正所谓积气也，积气正所谓生精也。何也？真息乃气之阖辟，真气乃精之父母，故炼士欲积气生精，须于积息中求之。每节积三十息，咽津一口，共积至十二节，以合周天一年三百六十日之数，数完自觉气满精生矣。行旬日功，禁欲节劳。保守精气，自有奇验。久久行之，则精气生旺，诸病不生，开关之功全赖于此。凡一节三十息完，生华池神水一满兑，是验也。若津液不生，功夫不到，必须另为。

（二）炼精化气法

夫炼精化气，乃逆行法也。欲知仙丹之隔，当知顺逆之分。经曰：顺则成人，逆则成仙是也。顺行则致一身之气化而为精，是以阳变阴，乃成人之道也。凡人有所感触而兴起者，或交感忍而不泄，或梦觉交而未遗，犯此者，精虽未泄，然念头驰动，而流珠便欲去人，其精已离各脏腑，奔出于肾，凝聚于阴跷、会阴等处矣，由是其精有从溺出者，有结为悬痈者，有闭其窍溺不通者，有变为赤白浊者，有变为淋沥者，有致遗精不禁者，有凝结为痔漏者，有积久不泄遂致一溃倾命者，种种遗患，难以尽举。仙翁所以怜悯世人，立此炼精化气之法，以祛其病，以延其年，非大有福缘者，不能遇此。

须要知其聚精当为何时，及其炼精为何功耳。如前云感触兴起、交媾不泄，梦交未遗者，非所谓聚精之时耶？此时能依法行炼精化气法十余转，则运所聚之精悉化为气，又何有疾患哉？久久行时，则能使精元完固而可无漏矣。此炼精化气之法，人实难明其义。譬精犹水泽也，能以法运精使升，不犹地气腾其水泽为云雾乎？气升作甘津降下中黄，不犹云腾化作甘津以敷九野乎？精出于肾，止聚于一处，到此复上泥丸，降下中黄，则散于一身四大矣，《易》所谓黄中通理是也。

（三）固精法

人生之精，每生于子时，此时盘膝正坐，手齿俱固，先提玉茎如忍小便状，鼻即收气有声，直至丹田始满，口始微微放气。一放一收，要想脐中出入，每行七次。或阳举，亦以此法行，自倒矣。收气宜长而洪，放气宜微而缓。

（四）泻命门大法

戌亥二时，上床仰卧，枕高四指，四肢宜伸，以鼻收气于右肾，火从口中嘻出，默数百次。却以右胁着席卧，踡两足，钩两腿，一手掩脐，一手掩外肾。古人云：三焦须是卧嘻行。又云：睡如猫，精不逃；睡如狗，精不走，是为养元之大法也。

【注意事项】

功法中所说练功时间，不必拘泥。只要晚上临睡前，经常练习即可。

二十六、洗髓易筋经

洗髓易筋经，是我国古老传统健身术之一，其特点是动静结合，刚柔相济，特别是要求用暗劲作动作（静止性用力）。“洗髓”为内养，内练气功之意；“易筋”为外壮，外练筋骨，是以瘦弱之筋，变换成强壮之筋的意思。师传练习洗髓易筋经之后，不仅能强筋壮骨，手劲有力，而且可内练丹田之气，宣通脏腑气血。坚持锻炼，可收精神饱满，食欲增进，性机能旺盛诸功。现据清代《内功图说》所载译释如下。

【功法】

（一）韦驮献杵第一势

两脚并立，相距二拳，挺胸收腹，头颈端正，二目平视，左手并指翘掌，掌心向右，提至胸前，距胸一拳；右手并指，掌心向地，用力下按，稳于小腹前一拳处。手势既定，灌劲手及臂，精神守舍，心数呼吸，呼吸如抽丝抽线，又平又匀。

（二）韦驮献杵第二势

接前势，双手向前推平，分为两翼，掌心向上，成侧平举。两手灌劲，心数呼吸。

（三）韦驮献杵第三势

接前势，双手翘掌，提升至前斜上方，两虎口相对，不相碰，成月圆状，眼仰望指尖。数呼吸同前。

（四）摘星换斗势

接前势，左臂移向后背，尽可能提高；右手随上身半左转，将手向左前上方推出，钩掌，目视掌心，数呼吸同前。然后右臂移向后背，左手随上身半右转，将手向右前上方推出，钩掌，数呼吸同前。

（五）出爪亮翅膀

接前势，左手收回至后背，双手从背后经两侧向前平举。灌力，心数呼吸。

（六）倒拖九尾势

接前势，左腿取弓箭步，右腿拖后绷直，上身半左转，左手握拳，腕、肘关节均呈90°姿势，用力下拉。与此同时，右手在后握拳一提，腕、肘关节亦呈90°，数呼吸同前，然后右同左势。

（七）九鬼拔马刀势

接前势，左手放于背后，右手掌心贴耳抱头，头向左转，用力与头颈斗劲，互相对抗，然后左右同姿。

（八）三盘落地势

接前势，两腿呈坐桩式，足尖内关，膝向外开，则劲灌全腿，双手悬叉于腰前。数呼

吸同前。

（九）饿虎扑食势

接前势，两手五指分开着地，昂首前势，左足取弓箭式，左足后伸挺直，如起跑前之下蹲式，数呼吸同前。右同左势。

（十）打躬势

接前势，两足平地，两手抱头枕部，直膝弓腰俯首，尽量使头接近两膝，数呼吸同前。

（十一）躬尾势

接前势，两手十字相嵌，掌心向上，伸臂托天，旋即掌心向下，弓腰，尽量使两手触及足尖，两足跟点起。

（十二）大鹏展翅膀

接前势，两臂向左右分开与肩平，翅掌，指尖朝前，使腕关节与前臂呈90°，则劲灌全臂。数呼吸同前。

【注意事项】

本功共有十二式，每练一式，都要力灌全臂，精神守舍，心数呼吸。吸气时，自觉有气从丹田而起，缓缓由腹而胸，直上咽喉。然后呼气，觉气由喉而下至胸腹，回归丹田，如此一呼一吸，谓之1次，每式练6次，也可练16次，据个人之体质、病情及空闲情况而定。呼吸要平匀，如抽线抽丝，最好不要听到自己的呼吸声，更不宜逼气鼓腹，否则虽练无益。若练6次，总共12式，约6分钟可练完。姿势一旦摆好以后，必须灌劲于手臂，若不用力，仅仅手作势，等于无效。手臂用力，内心平静运气。

二十七、分行外功·肾功

本功法由清人徐文弼编制，原载于徐氏所著《寿世传真》，后王祖源氏又收入《内功图说》，其肾功针对性强，有强肾培元，生精固阴之效。适宜葆春、回春者修炼。

【功法】

（一）姿势

多取坐式。上身保持端正，含胸拔背，不得倚靠顷斜。盘坐时，宜一足抵住会阴处；平坐时，臀部仅以1/2～1/3坐着。外生殖器不可碰着所坐处。

（二）意念

当精神内守，冥心绝想，排除杂念。

（三）行功法

1. 两手握固，拄撑于两胁，双肩摇晃24次。

2. 双掌互擦至热后，按顺时针方向摩揉两侧肾区，直至肾区有热感，同时以鼻深吸清气，徐徐呼出浊气。

3. 一手兜阴囊，另一手摩脐下丹田处，左右手交替各81次。

4. 临睡前，平坐于床沿，宽衣解带，以鼻吸满气后，闭气不息，舌舐上腭，两目内视头顶，提肛（如忍大便状），同时以两手轻摩双肾区，左右各120次。

（四）收功

先放松意念，然后缓缓舒放手足，待热气稍散方可起身活动。

【注意事项】

习练本功法时，用力应适度，其动作幅度宜由小而大，不可用蛮力。

二十八、延年九转法

延年九转法，源自清代方开所辑《延年九转法》。本功法以摩腹为主，结合运气导引，以达祛病延年之功。本功法简便易学，尤适合中老年人及体弱多病者练习。现据原文译释如下。

【功法】

1. 用两手中三指按心窝处，然后从左顺时针方向圆转摩动 21 圈。

2. 用两手中三指从心窝处向下摩动至耻骨联合处 21 次。

3. 用两手中三指从耻骨联合处向两边分摩，并沿脐两侧向上摩动，直至心窝处两手汇合为止，共 21 次。

4. 用两手中三指，从心窝处向下直推至耻骨联合处，往返 21 次。

5. 以脐为中心，用右手从左顺时针方向绕摩脐腹 21 圈。

6. 以脐为中心，用左手从右逆时针方向绕摩脐腹 21 圈。

7. 以左手放置左侧腰部软挡处，大拇指向前，其余四指托后，轻轻捏住腰部。同时，以右手中三指从左乳下直推至左大腿根部，反复做 21 圈。

8. 同第（八）节，唯左右互易。

9. 推摩完毕后，即取盘腿坐位，以两手大拇指押子纹（无名指掌指纹），其余四指拳曲，分按于两膝上。两足十趾稍微内屈，将胸部自左转前，由右归后，反复摇转 21 次。完毕，再照前反方向摇转 21 次。

【注意事项】

凡摩腹时，须头着矮枕，平席正身，仰卧齐足。手指轻摩缓动，将前八式依次做完，为一度，每逢做时，连做七度，完毕之后遂起坐，做第 9 式。

第 9 式摇转时应注意，摇身向左，即将胸肩摇出左膝；向前即摇伏膝上；向右即摇出右膝，向前即弓腰后撤，总以摇转满足为妙。而且，不可急摇，也勿使拙力。

二十九、壮腰固肾功

肾藏精气，主人体生殖生长发育，其华在发，其府为腰。因此，加强对肾腰的锻炼，无论从内壮还是外强的角度来看，都有助于对人体精气神的锻炼。本壮腰固肾所包括的八个导引术式法特点在于以腰为轴，从各种不同角度来锻炼腰肾，其有壮腰固肾、益精充髓、滑利腰肾、畅活气血的作用，故适用范围较广，而对肾虚之房劳伤性欲低下，性欲高潮障碍、更年期综合征、精少、不育（孕）等症尤为适合。对老年人延年益寿亦佳。

【功法】

（一）晃腰功

如黑熊晃身，古名“熊经”。以腰为轴颠晃全身，两手俯掌，一屈一伸相互交替，在胸腹前各抹一个水平或斜立的圆圈，两圆相互连环，圆心应与腹中线相对。颠晃之时，腰脊与颈项随之左旋右转，两眼左顾右盼，身躯左摇右摆，两肩一耸一沉，双足跟一起一落。总

之，应使周身处于刚柔、虚实、动静、屈伸、开合、吞吐、低昂、起落、摇摆、旋转、顾盼等阴阳矛盾变化之中，并在颠晃中求沉稳，沉稳中显轻灵，自然地流露出如熊娱戏般的轻松愉快。

（二）弯腰功

如观天按地，由古“鸟伸”衍变而来。两手托护后腰，指尖向下，先仰身使腰部柔缓后弯，略成反弓型，仰面观天，同时深深吸入外界清气，稍停，把身伸直并继而俯身弯腰，同时两掌手尖前指向地面按落，成按掌势，并深吸出腹中浊气。两手下按时，手部不可触及地面；若手能及地，就会向前移位。亦不可低头下冲，必须昂首前视。

（三）拧腰功

如大鹏展翅，古名“鹞北”。两足开立不动，以腰为轴，向左后方转身，两臂随腰部扭转之势，徐徐抬成侧平举，宛如大鹏展翅或鹞向北飞（行动时面前背北）。举臂与扭腰动作应同时起止，上体在两脚不动的情况下尽量向后方扭转，视线随左手转移。稍停，还原。接做右式，动作相同，惟方向相反。

（四）翻腰功

如鹞子翻腾，古名“壑狼”。先俯身弯腰垂臂，继而在腰部翻腾旋转的同时，两臂由下向左、上、后举，同时转颈向后顾盼。再由上向右而下，还原成弯腰垂臂势，也就是两手在空中划一圈。接做右式。初练时回环幅度宜小，架式宜高，速度宜缓。

（五）侧腰功

如古松迎客，古名“蛇屈”。右手上举，屈肘横臂于脑后，手心向前，虎口向下，指尖向左；左手下伸，屈肘横臂于后腰，手心向后，虎口向上，指尖向左。同时，腰部向左侧方柔顺缓和地侧屈至最大限度，两臂随势相应地尽可能向对侧方向伸展。稍停，接右式。

（六）拗腰功

如降龙伏虎，古名“龙导虎引”先成马步，腰拳预备势。左拳由腰侧向腹前伸展，拳心向下，虎口向内与肚脐相对，间隔一横拳半；此时右拳由腰际向额前上方伸展，虎口向下，拳心向外，也与额部相隔一横拳半，两拳上下缓遥相对，动作协调一致。随即两足蹍地，腰向左转，变马步为左弓步；同时两拳徐徐变掌，左掌下搂至左髋侧后方，成俯拳后撑势，指尖向左，右掌则向左额前方尽量外撑，掌心向外，指尖也左指。两臂前上、后下相对称成开弓势，颈项、腰部都向后拗至最大限度，双目专注于后手。稍停，接做右势，即在向右转腰之际两掌变拳，右拳沉于腹前，左拳向额前伸展；同时，两足蹍地，由左弓步经马步变右弓步，两拳变为掌，以上除过渡动作不再做腰拳姿势外，余均同上式，惟方向相反，这是全套功中较复杂的一式，要做到上、下肢动作协调，两手相互呼应。

（七）折腰功

如二龙戏珠，又名“折腰回转”。两臂侧平举，随俯身弯腰之际，右臂向下伸展，右手至右足外侧沿地面向左足外侧直臂划拔，仿佛在滚动一球。此时左手直臂缓缓高举，两臂始终要伸展如一字。接右式。

（八）拍腰功

如货郎击鼓。以腰为轴，两手直臂随转腰之际向左右前后挥摆，同时用向后运动的手掌拍击后腰，用向前运动的手掌拍击对侧的腰髋部，也可兼顾胸、腹、肩、背等部。拍击

的力量要按轻→重→轻之次序，以各部有舒适感为度。

【注意事项】

（二）、（四）、（七）这三段功法均有俯身低头姿势，故伴有较严重的高血压、心脏病等患者应避免练习。

练习本功时，要明确左右分式及其先后顺序是以腰部动作的方向为准的，一律先左后右。下肢步型，除第六段拗腰功为马步与弓步互变外，其余七段都是最简单的开立步势，即两足平行开立，与肩同宽，两臂自然下垂，双目平视。

三十、道家还原功

道家还原功，源于宋曾慥所编纂《道枢·还原》中的育阴还原之法，本功法运用《周易》卦象原理，结合十二月辟卦安排，每月定时练功一次，旨在养元回春，补肾壮阳，故能治疗阳痿，不射精，性欲减退，性欲高潮障碍、不育等病症。

【功法】

（一）预备

做时要选择冬至日或是阴历每月的甲子日。半夜子时（即晚 11 点到夜 1 点之间的时候），披衣，盘腿，面东而坐。

（二）辅助功

1. 轻轻叩齿 36 次。

2. 双手摩热，然后以掌根由鼻梁向耳根方向轻拭双目，3 次。

3. 双手掩耳，听耳中有细音如钟声，然后手放下，3 次。

4. 以手摩面至热。

（三）正功

1. 运舌舐上腭 12 次。舐下腭 12 次。

2. 运舌于齿外及上唇内，12 个来回；再运舌于下唇内 12 个来回。

3. 待嘴内津生，即用津液做漱口状，满口暖热后，分 3 次咽下，咽时要取内气，即闭口，想内气从鼻山根部来，随同津液送到脐下一扁指半处气海穴。心想：穴如鼎状，大如鸡蛋。

4. 3 次咽毕，即津液全部注入气海鼎内。再想，心火下垂到鼎底，用心火苗包住鼎身烧炼。

5. 烧炼时间，以自己的呼吸 36 次为一阳爻。

6. 然后仍以正功始，做完 1－4 节待心火烧炼气海鼎时，呼吸 24 次为一阴爻。

7. 从正功始，再做阴爻功 4 次。

这样，加开始做的一阳爻功，六爻共同构成《周易》十二辟卦子月的“复卦”功。

8. 复卦功毕，喘几口气，休息片刻，再想体内气如黄云盘旋于脾胃之上。过一会儿黄云变成黄土，覆盖在气海鼎上。

9. 梳头百下，然后躺下休息一会儿。

此乃子月十一月的一日功法。以后每月一日的功法，均需按《周易》十二消息卦的卦象和卦序要求作。即每日做时，要看阴历当月所属之消息卦是哪一卦。做时，从辅助功始，

一进到正功第五节，就要看当月卦象每爻的具体要求做，或阳爻或阴爻，从卦的最下一爻向上数着做，最下一爻为初爻，顺序往上是二、三、四、五、六爻。

即：子月十一　　丑月十二　　寅月正　　卯月二

复	临	泰	壮
辰月三	巳月四	午月五	未月六

夬	乾	姤	遁
申月七	酉月八	戌月九	亥月十

否	观	剥	坤

卦象中的“—”为阳爻，做功遇此呼吸 36 次；“— —”为阴爻，遇此呼吸 24 次。

【注意事项】

《周易》以阴阳之错综变化，得六十四卦。其中十二卦叫做辟卦，即消息卦。辟者，君也，言此十二卦总率全卦，如同君王领导臣下。它们可代表一年十二月，内丹家用来表炼丹火侯节度。

辅助功中做“掩耳听耳中细音如钟声”时，若听不到也可往下做，一般过一段时间即可听见，万一听不见，只要按功法要求做就行，不必拘泥。

三十一、法门气功

法门气功，原系佛教中一种刚入道者的修行功法。其动作简单，易学易练。十八段功法，段段有口诀，可帮助记忆。每段功法后有祛病功理及适应症，便于选择锻炼。本功法不仅能强身健体，葆春延年，而且能回春疗疾，对多种慢性病具有较好的疗效。

【功法】

（一）升功

1. 口诀

升功正立八字桩，两拳平复在胸房，双手下膝始呼吸，直上开胸三合往；左手单托耳旁上，变掌握拳归胸膛；右手动息同左手，双拳平推分阴阳。

2. 功法

升功先站开立式，双足排成内八字，足跟与肩同宽，两拳置于胸部两乳房下乳根穴。弯腿，双拳下落至膝变掌。这是起桩的预备姿势。翻掌开始吸气，抓至胸仍握拳复于两乳下呼气，开胸吸气，呼气时双拳即向内合，呼吸 3 次，左拳傍左耳直下（拳心勾头）吸气。变掌呼气，再吸气，握拳归胸原位再呼气。右手动息与左手同，双拳向前复推（阴去）吸气，变掌呼气，翻掌吸气，收回（阴回）归胸位呼气。双拳复下落至膝上吸气，变掌呼气，翻

掌吸气，提上胸位握拳呼气，两手放下，两足靠拢收桩。

3. 功理

练此功主要能调和脾胃功能，其次对土金关系，火土关系所致之病，均有一定的作用。对火气不足，导致中虚，金气有余，导致食少咳嗽之症，以及长期脾胃满痛，食欲减少，消化不良、呕吐呃逆、喉中异物感，嗳气吞酸、面黄肢肿、中气下陷，咳嗽气喘，内脏下垂，大便失调，胃气不和，睡眠不安，土不治水和导致妇女带下等症均可练之。

（二）骑马功

1. 口诀

骑马式站即起桩，两手平端放胁旁；双拳下落膝端下，左手虎掌至右方；右手动息与左同，左右 3 次是一样；双拳平推分阴阳，两拳下膝则收桩。

2. 功法

先成立正式，两拳平端于肋缘下，两脚开立成骑马步，两手齐放至膝端上，成预备式。变掌上抓至肋下吸气，握拳呼气，又以左拳伸右拳上变虎掌下小腹，经丹田抓至右肋下吸气，握拳呼气（拳心向上）。右手动息与左心同，左右如此交换各三次，然后两拳平推吸气（阴去）。变掌呼气，翻掌上抓吸气，归肋下握拳呼气，再将右脚收拢半步，两手放下立正式收桩。

3. 功理

练骑马功主要是运丹田，丹田即气海，又名血室，乃下焦油膜中一大夹室，与肾、膀胱有密切关系。凡生长发育、生殖机能、水液代谢之正常与否，脑髓骨、以及某些呼吸、听觉生理的改变情况，均与肾和膀胱有关。肾和膀胱所出现的病变，如肾虚阳痿、头晕、耳鸣、目暗、健忘、肾不纳气、动则呼吸不调、气短少寐、小便淋漓或尿失禁、遗精、淋浊等症皆可练此功。

（三）立马功

1. 口诀

立马立正起桩练，两拳平端于肋缘；左足大趾挂左足，左手绕头左右绕；右足右手换同前，如此左右各 3 遍；两手平推阴阳辨，收桩两拳归肋边。

2. 功法

立马功立正起桩，两拳平端于两肋缘，（弯腰）两拳下落膝端变掌。翻掌吸气，抓至肋缘，握拳呼气，将右足大趾附于左足后昆仑穴处，右手变虚掌向左，由胸前向上绕头顶吸气，下右耳握拳归位呼气。又左足大趾于右足后跟昆仑穴处，左手变虎掌向右，由胸上绕头顶吸气，下左耳握掌归位呼气。如此右左动息各 3 次，两足立正，双拳平出吸气（阴去），变掌呼气，翻掌抓回吸气（阳回），还原位呼气，再将两拳直下膝端吸气，变掌呼气，仰掌吸气抓至原处，握拳呼气，两手放下收桩。

3. 功理

练立马功主要能增强膀胱的功能，所以与膀胱有关的病症可练此功。如头顶强痛、腰脊痛、眼球痛、两下肢疼痛，重至半身不遂，以及小便或多或少，甚至不利或隆闭，或膀胱失约，小便失禁，出现红白色疼痛等症，均可练之。

（四）各联功

1. 口诀

各联仍是骑马式，双拳仰端平齐脐；左手虎掌引右手，从左至右太渊依；右手动息与左同，左右交换各3次；只无平推这一式，收桩呼吸共9息。

2. 功法

各联功仍是骑马式起桩，两拳仰式平端，左右手拳与脐平。两拳直下膝端变掌，翻掌向上抓吸气，将两手收回原处握拳呼气。将左拳连接右手拳均变虎掌从右至左吸气，将右手拳心附于左手腕太渊、列缺二穴上呼气。换右手动息与左手同。如此交换各3次，再将两拳齐下膝端吸气，变掌呼气。翻掌收上吸气，由掌变拳端与脐平呼气，两脚收拢起立收桩。

3. 功理

练各联功可以加强的肺的功能。所以咳嗽、咯血、气促声嘶、胸闷胀满、气郁痰滞、咽喉疼痛、梅核气阻、鼻窍不通、心烦意乱、喘咳水肿、以及二便失调等症，均可练之。

（五）大罗汉功

1. 口诀

大罗汉功骑马形，起桩呼吸双札顶；收回肋缘再平出，阴去阳回3次均。

2. 功法

大罗汉功开始立正，两拳平端肋缘两脚开立身躯下坐或骑马式，将两拳放至膝盖端变掌，翻掌上抓吸气，两掌至肋缘握拳呼气。双拳傍耳可直上如双托式吸气，变掌呼气。再吸气收下，归肋缘握拳呼气，两拳平推（阴去），吸气，伸直变掌呼气。翻掌收回（阳回）吸气，握拳归肋缘呼气，如此上伸手推各3次，动则吸静则呼，再两拳直下膝端吸气，变掌呼气，翻掌抓回吸气，归肋缘握拳呼气。两足收拢成立正式双手放下收桩。

3. 功理

练大罗汉功主要是加强心包作用，心包又名心包络，与三焦为表里，为心脏之外卫，有保护心脏的作用。所以邪气犯心，常先犯心包，实际上心包受邪所出现的症状，往往与心脏受邪所出现的症状是一致的。因此，有心悸、心烦、心慌意乱、恐惧、怕跌、登高、更甚胸胁胀痛、上肢麻木疼痛、精神失常、健忘、多梦、面黄目赤、以及心热移于小肠导致膀胱所致的小便赤痛等症者均可练之。

（六）天平功

1. 口诀

天平两足外八字，正立棍撑斗口式；双手托顶及双推，托推3次收桩毕。

2. 功法

天平功两足开立站成八字形，以木棍撑心口鸠尾骨上（即斗口），两拳端在肋缘，再下至伏兔穴变掌，翻掌上抓吸气，至肋缘握拳呼气，将两拳傍耳上伸吸气，变掌呼气，再吸气收下，归肋缘握拳呼气，两拳平推吸气，伸直变掌呼气，翻掌收回吸气，归肋缘握拳呼气，如此动息上下平推收回各3次。再将两拳下伏兔穴吸气，变掌呼气，侧掌抓上吸气，归缘握拳呼气，去棍两手放下，两足并拢收桩。

3. 功理

练天平功主要是加强任脉的作用。任脉行于胸腹正中，有担任一身阴经之权，故有阴脉之海的称号，此外还有任养之意。其脉起于胞中，在妇女具有妊育胎儿的作用，所以又有任主胞胎的说法。心有心口正中痛、小腹肿块胀痛、症气痛，以及妇女经期不调、自然流产、不孕等症者均可练之。

（七）一字功

1. 口诀

一字骑马一字形，双拳肋缘双托顶；上下九次循环式，收桩起立即完成。

2. 功法

一字功先立正式，两足开立，将两手握拳端于两肋缘，身躯下坐成骑马式，两足排成一字形。两拳下落至膝盖变掌，翻掌吸气。上抓至肋缘握拳呼气，两拳上举如双托天式吸气，变掌伸直呼气，再吸气抓下，由掌变拳归肋缘呼气，如此动息上下计 9 次，再吸气，将两拳放膝变掌呼气，翻掌吸气，上抓至肋缘握拳呼气。两足收拢起立，两手放下收桩。

3. 功理

练一字功有通引三焦的作用。三焦在六腑中最大，故有“大府”、“孤府”之称。它主持人体诸气，总司气化作用，通行元气，为水精运行之通道。所以三焦出现之病变，如耳痛、耳鸣、耳聋、咽喉疼痛、前臂及无名指动作疼痛，汗出水肿、腹满肠鸣等症者均可练之。

（八）望青天

1. 口诀

八段功名望青天，起桩左足交右边；左手加于右手上，先推后抱归胸间；再换右足交左边，右手亦同左手般；左右如此三交换，动息已毕站如前。

2. 功法

望青天功先立正式，两拳抱于两肋缘，两拳下落膝上变掌，翻掌吸气上抓，至肋缘变拳呼气。左足交于右足之外侧，两手变如梅花掌，左手加于右手之上吸气向前方平推出，腰向前倾，头向上望。随着呼气（右手指向上，左手指向下），两手虎掌分别抱回吸气，归胸握拳呼气，再换左足变右足之外侧，右手交于左手上吸气，向前方平推出，腰向前倾，头向上望。随着呼气（左手指向上，右手指向下），两手虎掌抱回吸气，归胸握拳呼气。如此左右交换动息各 3 次，两足立正，两拳下至膝上吸气，变掌呼气，翻掌上抓吸气，至肋缘握呼气，两手放下收桩。

3. 功理

练望青天这段气功，可加强心肾功能，心主血，肾藏精，精血之间又能互相滋生。因此，肾精亏心血不足亦常见。心藏神，肾藏精主髓，脑为精髓组成的元神之府，故心肾精血不足者，多发现失眠、健忘、多梦等症。所以对心肾不交所出现的头晕、耳鸣、心悸、健忘、虚烦不眼、腰膝酸软疼痛、梦遗、潮热、盗汗、自汗等症均可练之。

（九）玄功

1. 口诀

玄功立正即起桩，右足起腿左立场；左手伸直右手曲，式如开弓用力张；左右手足互交换，呼吸来往分阴阳；阴去阳回皆侧掌，结合呼吸腿臂强。

2. 功法

玄功立正起桩，两拳平端于肘缘，再下落膝上变掌，翻掌上抓吸气，右足提起附于左腿前（成三角形），左足独立，左手伸直，侧掌向后，左手握拳曲肘端与肩平吸气。随着呼气，再将左手侧掌向前收回吸气，右腿放下呼气，再换左足提起附于右腿前侧，左足独立，右手伸直，侧掌向后，左手握拳曲肘端与肩平吸气，左腿放下呼气。如此左右动息各3次，两拳平端于肋缘下至膝上吸气，变掌呼气，翻掌上抓吸气，抓至肋缘握拳呼气，两手放下收桩。

3. 功理

练玄功可使脾胃功能加强。脾为生气之源，主四肢。对咳嗽痰多，气短乏力，食欲不振、消化不良、食则喜饥、消化力太过，大便干燥或热结旁流，咽中干燥，咳痰难出、脉细数、舌红等症均可练之。

（十）小罗汉功

1. 口诀

小罗汉功骑马式，两足大趾立于地；猴掌互往右至左，左拳护耳右肘底；左侧至右亦相同，如此交换各三息；两手握拳归肋缘，呼吸九次方起立。

2. 功法

先站成骑马式，两大足趾立于地面，两拳平端肋缘，下放至膝上变掌、翻掌上抓吸气，至肋缘握拳呼气。左手交于右手侧，两手变为五指掌（如猴拳掌式）；自右旋左吸气，以左手拳心附于左耳前，右手拳心附于左肘下呼气。再以猴拳掌式，自左旋右吸气，右手拳心附右耳前，左手拳心附于右肘下呼气。如此动息左右交换各3次，两手握拳归肋缘，将两拳放至膝上吸气，变掌呼气，翻掌上抓吸气，变掌收至肋缘呼气，起立两手放下收桩。

3. 功理

练小罗汉功可以增强心脾功能，对神志恍惚、心悸健忘，失眠多梦、饮食减少、腹胀便溏、倦怠无力，面色萎黄或皮下出血、大便远血，以及妇女月经不调、崩漏等症均可练之。

（十一）独脚功

1. 口诀

独脚立正即起桩，右足加于左足上；左手抱右如作揖，两手直下足背当；上下动息独脚站，呼吸上举至印堂；手足两侧互交换，左右3次即收桩。

2. 功法

独脚功立正起桩，两手握拳平端肋缘，双拳下落至膝变掌，翻掌上抓吸气，至肋缘握拳呼气。右足加于左足背，左手抱右手合拳于胸膛，双手下足背吸气，拳抵足背时呼气。再吸气，两手上至足背吸气，拳抵足呼气。再吸气，两手上举至印堂，随即呼气。如此动息上下左右交换各3次，最后随着立正松拳变掌上抓吸气，抓至肋缘由掌变拳呼气。两手放下即收桩。

3. 功理

练独脚功可加强肝胆的功能。有肝风内动、头晕目眩、经脉拘急、疏泻失职、气滞血瘀、胀满疼痛、烦躁易怒、以及多种目疾、乳疾、失眠、胁肋疼痛、肝疏泄失常，消化不

良，甚至胃脘及小腹胀满疼痛等症者均可练之。

（十二）反背功

1. 口诀

反背正立手握拳，手心向下脐上边；翻手向上交于项，两手抓下附腰眼；头向后反换3次，然后正立两手端；两手复弯再向后，如此3次收桩完。

2. 功法

反背功亦是立正起桩，两拳平端肋缘，下至膝上变掌，翻掌吸气，抓上握拳至肋缘呼气。左右手同时变掌两指相对，手心向下，附于脐上吸气，两手成环形上绕至头顶，手心向上，两中指相对呼气。两手分抓，手心向下成环形吸气，握拳附于腰眼（即膀胱肾俞穴），头向后呼气，头回立正吸气。如此动息3次。再正立以两拳心向上复向后反背吸气，头反回拳收转呼气。如此动息又3次，两拳收回肋缘，下至膝上吸气，变掌呼气，翻掌吸气，两手归肋缘呼气。两手放下收桩。

3. 功理

练反背功可以加强奇经八脉功能活动。八脉即督、任、冲、带、阴维、阳维、阴跷、阳跷之总称。接相互联络的关系，互相之间也没有表里配合，与十二正经不同，故称之为奇经八脉。督脉为阳脉之海，有总督一身阳经的作用，行于背之正中线，所以督脉出现的病症，多表现为惊痛、脊柱强痛、精神失常、腰痛头晕等症。任脉行于胸腹正中，它担负一身之阴经，为阴脉之海，任脉病状多为症气、带下、少腹肿块、月经不调、流产或不孕等症。冲脉为总领诸经气血要冲，其脉上至于头，下至于足，能调节十二经之海和血海之称。冲脉若病，主要是气逆上冲，吐血、呕血以及妇女月经不调，经闭崩漏、少乳等症。带脉围腰一周如带之约束诸脉，带脉为病，多为腹部胀满、腰软无力、带下、子宫下垂等症。跷有轻键的意思，阳跷为病，肢体内侧肌肉弛缓，而内侧肌肉拘急、喉痛、嗜卧等症。维脉有维系的意思，阴维若病、常患胸痛、心痛、胃痛等症。阳维为病常患寒热、反复发作等症。凡出现 奇经八脉的症状之一者，均可练此法。

（十三）诸天功

1. 口诀

诸天大趾站八字，棍撑斗口起桩式；双拳曲上拳向外，虎掌抓下归原地；双手阴去阳收回，如此3次方正立；去棍收桩同天平，不练偶数只需奇。

2. 功法

诸天功先以棍撑斗口，两足大趾站成外八字，两拳端于肋缘。双缘放下变掌，中指尖至伏兔穴，翻掌吸气，上抓握拳至肋缘呼气，两拳曲上天庭吸气，手心向外动止呼气，变虎掌收下吸气，至肋缘握拳呼气，双拳平推（阴去）吸气，变掌呼气，翻掌（阳回）吸气，归肋缘握拳呼气。如此动息各3次，两拳再放下伏兔穴吸气，变掌吸气，上抓握拳归肋缘呼气，两手放下，去棍收桩。

3. 功理

练诸天功能汇通任脉督脉之气聚于周身之上。头顶长期发晕，头脑疼痛，头中雷鸣，胸腹胀痛，腰背疼痛，症气胀痛，以及妇女月经不调，崩漏带下，习惯性流产、不孕，以及胸背疼痛，头眩，心悸、小腹胀痛时着时止、腰酸膝软等症均可练之。

（十四）撑功

1. 口诀

撑功正立双拳平，两拳握地需均匀；左撑右抓身微仰，右撑左抓3次停。

2. 功法

撑功立正，两拳平端肋缘，下落至膝变掌，翻掌上抓吸气，抓至胁缘握拳呼气；两拳平均撑地（两拳距离约与肩宽），左手撑地，右手随着抓起吸气，胸部微上仰，再翻身右拳撑地，左手随着抓起吸气。如此动息左右交换各3次，起立两拳平端肋缘，下放在膝盖上吸气，变掌呼气、翻掌吸气，上抓至肋缘两手握拳呼气，两手放下收桩。

3. 功理

练撑功对手太阳小肠、手阳明大肠、手少阳三焦经有加强其功能作用。对大小肠三焦经出现的各种病变，如消化和吸收不良、传道失常，以及发生耳聋、咽痛、颈痛、上肢疼痛、肩臂疼痛或诸湿水肿，大小便失调等症均可练之。

（十五）观劲功

1. 口诀

观劲正立手合掌，上至印堂下至膝；反复上下计9次，呼吸细长随其宜。

2. 功法

观劲功的起桩式是先正立，两拳端于肋缘，由拳变掌，两掌用力合并，上至印堂吸气。如此动息上下计9次，最后两掌下至膝再左右分开，随着抓上吸气，至肋缘变拳呼气，两手放下立正收桩。

3. 功理

观劲功一般适应于老年体弱者锻炼，有加强心包经及心脏功能的作用。对神志恍惚、精神失常、心悸、心烦、心痛、胸背彻痛、胁痛、上肢痉挛，手心热及面黄目赤以及头昏项强、唇青、心跳、肠鸣、腹泻或大便后自觉气下脱、心里难过等可练之。

（十六）锁喉功

1. 口诀

锁喉左侧掌撑地，右手绕头半环形；右手撑地左手绕，左右3次方起立。

2. 功法

锁喉功先站立正式，两拳平端肋缘，双拳下放至膝变掌，翻掌上抓吸气，抓至肋缘握拳呼气。身向地面前倾，左手变掌撑地，两足伸直如侧卧式，右手变掌绕头成半环式吸气。随着呼气，换右手撑地，身亦翻侧于右边，左手掌绕头成半环式吸气。如此动息左右各3次，起立，两手随着膝部上抓吸气，两掌逐渐变拳归肋缘呼气，两手放下，立正收桩。

3. 功理

锁喉功对手太阴肺经、手少阴心经、手厥阴心包经的功能均有加强的作用。所以对鸡胸龟背、胸闷胀满、咳嗽气喘、咽喉不适如有异物感、心痛、心悸、心烦、颈项强痛、上肢疼痛痉挛、精神恍惚、健忘、夜梦遗精等症均可练之。

（十七）顶心功

1. 口诀

顶心立正棍撑胸，双手托天直上头；拳心向头虎掌回，如此3次把桩收。

2. 功法

顶心功又名顶功，先站立正姿式，以木棍撑尻尾骨（斗口）上，双手握拳端于肋缘 。两拳下伏兔穴变掌，翻掌上抓吸气，虎掌抓下吸气，双手托天曲上头顶吸气，两拳心对百会穴。随着动作呼气，虎掌抓下吸气，下归肋缘握拳吸气 。如此动息上下各 3 次，再将两拳下 伏兔穴吸气，变掌呼气，翻掌上抓吸气，至肋缘握拳呼气，去棍两手放下收桩。

3. 功理

练顶心功能使肝肾之气上升于顶颠。若久练头顶自觉有微胀感，并有顶砖破石的成效，所以有头晕、目眩、气促、咳嗽、咯血、心胸闷痛、腰背痛、腹泻、腹痛、下肢乏力，口苦、太息肋痛、偏头痛、股膝和小腿外侧及下肢脚趾等处疼痛或运动障碍等症者均可练之。

（十八）铁牛功

1. 口诀

铁牛十指直撑地，右趾加于左足跟；全身运动卧虎式，吸呼 1 次再换更；左右交换各 3 次，左手撑地撑功形；左右 3 次更换指，双足尖并 3 次停。

2. 功法

铁牛功立正起桩，两拳平端肋缘，再下落膝端变掌，翻掌上抓吸气，至肋缘握拳呼气。身向前倾，将双手十指撑地，右足大趾次趾之间加于左足跟再吸气，作全身运动，如卧虎式，头身往前冲呼气。缩后时吸气，左右换足三次。左手指撑地，左手抓至肋缘吸气，换手翻身呼气。如此动息各 3 次，再将双足并拢，两手十指撑地，又如卧虎式，头身缩后吸气，往前伸时呼气，可以换指。如此动息 3 次，即起立，两手掌随着上抓吸气，归肋缘握拳呼气，两手放下收桩。

3. 功理

练铁牛功，一般是练功较有成绩的条件下进行的。它能加强五脏六腑的功能活动。特别是增强十指之力，属法门气功的绝招，有强筋壮骨，流畅气血，提高内脏之功能。此外，还有加强脾胃功能的作用。

【注意事项】

凡练功之前，必须排除一切干扰，毫无杂念，站立形如无事，两目平视前方，意守丹田部位。每次练功前都要如此，要做到先静后动。大约在 4 个月练功时间，自觉气存小腹，有明显的热感，逐渐形成气血。随着练功时间增长，气丘也随之增大或腰围增粗，只有持之以恒，渐觉周身经络随气流通，并有热感，气力也随之明显增强。练功完毕必须将口中唾液吞下，时间久了觉得吞下的唾液甜味可口，并觉肠内有鸣声，由上而下地响起来，或有矢气的现象，个别人开始吞唾液时也有出现腹泻的，都不必吃药，继续练几天就会自己好转。

法门气功的呼吸与其它气功略有不同。一般练功多是鼻呼鼻吸，或鼻吸口呼，而法门气功的呼吸，则是口吸鼻呼。整套法门气功呼吸，要细长缓慢，与动作协调为宜。

练习者可根据个人的情况，选择某段练习，不必每段都练。若为健身，也可依次选练某段，循序渐进，逐步练完全部段式。

三十二、老年返还功

本功来源于《指道真诠》、《丹经指南》之返还功和《东医宝鉴》、《医剩》之暖肾法。由于意念着重于会阴、两肾、夹脊，所以能温肾壮阳，通过此功的锻炼能补益肾气，延缓衰老，起到回春和延年益寿的作用。对于性机能减弱者更有显著的疗效，所以能治疗阳痿，房事不举或举而不坚。

【功法】

以坐式为宜。可在光线适度的静室内备厚褥软垫，以免久坐生痛，坐时宽衣解带，切忌饱食或饥饿，时间以睡前为好。若条件限制，亦可选卧式或站式，或其它时间练习。

1. 意守夹脊。首先吐浊气3口，然后叩齿舐舌，吸纳清气摄归绛宫（膻中），静定片刻，以意移入天目（两目中心上2分），凝神不散片刻，意念再由泥丸向下经过玉枕注入夹脊（在两膏肓俞之间），专心一志守之。每天于睡前坚持10分钟的锻炼。一段时间以后，自感夹脊炽热，或略有胁痛，这种现象说明第一步功夫已完成。

2. 移守两肾。仍由绛宫开始，用意将气经夹脊往下送下两腰，息心静养，必须等到两腰跳动不止，再进行下一步锻炼。

3. 安居海底（会阴）。仍照第一式开始，用意将气由夹脊经两腰送入会阴。如果会阴穴有跳动感，切莫理睬它。此时浑身通泰，酥暖如醉，专志安居。片刻后跳动静止，心境清静，忽觉气从海底上升至脐，再回降海底。以后每一吸入，则内息上升至脐，与外息相交，全任自然，万勿用意念控制。意念起则内气散，虽坐无益，必须重新开始。所以锻炼此功，每一步一定要做到一心不乱。每日坐两次，每次10分钟，如若时间不允许，每日于睡前坚持练功10分钟亦可。

【注意事项】

1. 初练时不能执着地去追求小周天（即任督两脉是否畅通），如若出现小周天昼夜不停地运转，内心千万不能紧张，要正确认识到这不是真正的周天运转，而是意识过浓造成的意识流，只要思想上要放松，自然会停止。

2. 锻炼时若出现阴茎勃起，必须清心寡欲，持续练1个月以后，等到阴精足了，虽然阳气也比前一阶段更加旺盛，反而会一无欲念，这就是所谓火被水制，因此不用担心。

三十三、内八卦功

“内八卦”功法，在初学时是以腹直肌的运动而带动腹腔内各脏器运动。每天在睡前练10分钟，连续坚持100天左右，即可使升结肠、横结肠、降结肠以及小肠随意念分流运气活动，对人体各内脏进行广泛按摩，对促进小肠的分泌与消化吸收，促进能量转化，增强人体的免疫功能等方面都有很大的好处。对治疗肾功能不全、高血压、高血脂症、糖尿病、冠心病、肥胖症、女性输卵管不通、男性无精或畸虫畸形不育症、老年性便秘均有较好的作用。

【功法】

1. 预备式：静养乾坤。睡觉前10～15分钟选院落或室内练功。三圆站桩，全身放松，闭眼、闭口静思，意念“百会穴”为“乾”，接天气。意念“涌泉穴”为“坤”，接地气。约

2 分钟，以静思无杂念为度。

2. 走五行：双手抱球式，左右劳宫穴相对，面向东方，顺东、西、南、北、中方位转走。左手在上出左脚，右手在上出右脚，双手如抱球上下滚动。意念采东方木气以养肝，采南方火气以养心，采西方金气以养肺，采北方水气以养肾，采正中之土气以养脾。

3. 运八卦（即腹部转动）：分站、坐、卧三式。根据年龄的大小，体质的强弱而定。内运“八卦”，以伏羲八卦排列，以脐为中心，尻尾穴（即胸骨剑突下）部位为乾卦起点，顺时针方向转至巽、坎、艮、坤、震、离、兑运转 36 次。停止，提肛，接着行“搅海吞津”。舌绕齿顺转 7 次，反转 7 次，吞津，气纳丹田。再行逆时针，方法同前。以乾坤掌（又名水火掌），即男性左掌压在右掌上，女性右掌压在左掌上，按摩丹田处，顺转 36，反转 36 为外运。收功。

【注意事项】

第二式“走五行”可结合自己的五脏盛衰情况，哪一脏有病可多练之，如肝有病，则多练意念采东方木气以养肝。

对八卦不能掌握者，练第三式“运八卦”时只要意念气按顺、逆时针作圆周运行即可。意念不可太强，否则导致男子遗精、女子月经量多。女子经期最好停练。

三十四、因是子静坐法

本功法是近人蒋维乔（字竹庄，号因是子）融合禅宗修养秘法创编而成的一套静坐养生功法，于养生健身、强壮祛病功效十分明显，尤适用于性欲减退、阳痿早泄、慢性前列腺炎、更年期综合征等患者，特别经长期练功进入小周天阶段，疗效更著。

【功法】

（一）入坐

随意坐在床上或凳上，宽衣解带，将右手背叠放在左掌心上，双手轻置近小腹处之腿上，微微左右晃动上身，做到头正颈直，鼻、脐相对，直至身形端正，放松自然。

（二）静坐

入坐后，即可收摄心神，将意念集中贯注于脐下小腹间，勿令心神弛散。先吐出浊气，吐气毕舌舐上腭，口唇微合，以鼻徐徐吸入清气；行 3～7 次吐纳后，微闭两目，正身端坐，调匀气息。初习者可以数息法收敛心神，调匀呼吸，纯熟之后，入坐便可做到心敛神守，息调气和。静坐时间一般每次不少于 15 分钟。静坐过程中如出现昏昏欲睡现象，可改意守鼻端，或再以数息之法来振作精神。

修炼本功法至熟练之后，入坐时即可出现丹田发热，如沸汤微动或剧动，渐而可觉一股热气冲击尾闾；继续行功不辍，此股热气便会逆督脉而上，冲开夹脊、玉枕两关；再直上巅顶，由颜面鼻口分两路而下，至喉会合，循任脉而下返回丹田。此时进入“小周天”境界。继而还可逐一打通带脉、冲脐、阴跷、阳跷、阴维、阳维等经脉，直至奇经八脉全部通畅无阻。

（三）下坐

下坐前，先开口吐气 10 余次，令身中热气得以宣泄，然后慢慢摇动上身，再依次动肩胛、头颈、舒放手足；将拇指对搓至热，分摩双目耳鼻，再双掌搓热，分摩头面、胸腹、手

臂、足肢等处，由上至下摩遍，直至足心为止。此时方可离坐起身活动或入睡。

【注意事项】

1. 练功者在静坐过程中及日常生活起居中，均要按照要领进行调身、调息、调心，应循序渐进，持之以恒。并注意保持清心寡欲，举止安详，劳逸适度。

2. 初习者在3个月内应禁绝房事，3月后也须有所节制，以免影响练功进程。

三十五、真气运行五步功

本功是甘肃省老中医李少波先生集各家功法之所长，结合自己长期练功经验而编排的一种行这有效的静功功法。练功者通过凝神调息，充分调动人体内的潜能力量，可培育真气，贯通经络，调达阴阳，从而达到强身祛病，益寿养年的目的。

【功法】

第一步　呼吸注意心窝部

取平坐式，或盘坐式、卧式、站式、行式，直腰含胸，头顶如悬，口唇微合，舌舐上腭，双目微闭，排除杂念。准备好后，即缩小视野，心不外驰，注意鼻尖少许，随即闭目内视心窝部。耳听自己呼气，但不发出粗糙的声音，意念随呼气趋向心窝部。吸气时顺其自然，不要加任何意识作为。再呼气时仍如前法，久久行之，真气就在心窝部集中起来。如有杂念纷扰，可用“数息法”，即呼气默数一，再呼默数二，至十数，再从一到十反复数之，直到杂念不起时，即可放弃数息法。

练功数日，可感觉心窝部沉重；5～10天可感到伴随呼气时有一股热流注入心窝部，这是真气集中的表现。

第二步　意息相随丹田趋

当第一步功练至每一呼气即觉心窝部发热时，即可意息相随，呼气时使真气向下延伸，逐步自然地向小腹丹田处推进。

练习此步功，可觉每次呼气都有一股热流送入丹田。小腹时而作响，肠蠕动增强，矢气增多，食欲增进。

第三步　调息凝神守丹田

当练第二步功至丹田发热后，气感明显，即可将呼吸有意无意地止于丹田处（即意守丹田）。不要再过分注意呼气下送，以免发热太过，耗伤阴液。

此步功需练40天左右，自觉丹田气逐渐充实，且小腹发热日渐明显，形成“气丘”。随功进而“气丘”逐渐增大，此时丹田气已充实有力，待有足够的力量，即向下游动，有时阴部作痒，会阴跳动，四肢及腰部发热等。

第四步　通督勿忘复勿助

当丹田气充实，真气就会沿脊柱上行。真气上行，意念随之上行，勿为他事分散注意力（勿忘）。若行至某处停下来，也不要用意力向上导引（勿助）。这个上行的快慢基于丹田力量的大小，如急于通关，努力导引，会和丹田力量脱节，无异于“揠苗助长”，非害有害。因此必须任其自然，此时真气的活动情况是不以人的意志为转移的。如果上行至玉枕关通不过，内视头顶便可通过了。

督脉通畅，则一呼真气入丹田，一吸真气入脑海，一呼一吸形成任督循环，即“小周

关”。

第五步　元神蓄力育生机

此时，原则上仍意守下丹田。通督以后，各个经络相继开通，如头顶部出现有活动力量，也可意守头顶（上丹田）。

约经1个月，各种触动现象逐渐消失，上、下丹田的力量更加集中旺盛，真气在全身运行。

收功法：收功时，先将意念放松，两掌相对摩擦至热，手摩颜面如浴面状，使精神复常，然后慢慢立起活动。

【注意事项】

1. 修炼本功法，要求全身放松，意守丹田。练功时注重呼气，其目的在于推动真气下入丹田，此为练本功的关键。

2. 在通关后，由于全身经络通畅，会出现各种触动现象（如大、小、痒、麻、凉、热、轻、重、光感等），这是真气运行，经络开启的正常现象，会自行消失。或睁开眼睛即可消逝。

3. 习练本功法，在通关前应戒绝房事。

三十六、道家秘传回春功

本功法是华山派全真道长寿秘术，自古内部延传，对外秘而不宣，近年由边治中先生公诸于世。原功法有七种，分坤功和乾功，练功者可按性别选练。其动作柔韧圆润、舒展大方，坚持修炼，具有益肾还精，健体润肤，祛病延年的功效。现选择其站功中的一、二势介绍如下：

【功法】

（一）回春功

回春功冠诸功之首，有回春之力，故名“回春功”，其功效在于服气养肾，故又称“服气养肾悠功”，男称“悠肾囊功”，女称“顺阴功”。

1. 预备势：全身直立，双腿分开，两脚距离与肩同宽，两臂置于体侧，双手自然放松下垂。全身肌肉放松，目光平视，排除杂念，思想入静。

2. 深呼吸：先吸后呼。吸气时，脚后跟提起，胸部扩展。初学者先用鼻吸气，习惯后，可用口鼻同时吸气，尽可能吸足新鲜空气。呼气时小腹微收，两膝顺势屈曲，脚跟落地，使肺胃浊气从口中排出，连续呼吸16次。

3. 全身抖动：深呼吸后，约停1分钟，全身放松，但仍保持正直体位，双臂仍垂于体侧，两膝稍屈，手指略弯，身体切勿前倾后仰，然后整个身体轻轻作上下颤动。同时，男子阴囊自然在腿根部空档中微微悠动。女子则玉门微开。手指伸直可觉胀感。全部抖动时间1分钟左右，约164次。抖动时，双乳、全身肌肉、牙关和体内脏腑器官皆须有震动感觉，方为正确。

4. 左右转肩：抖动后，两脚同肩宽，平行站立，身体重心放在前脚掌上，双膝微屈，全身放松，口微张开，两臂下垂。然后交替转动两肩肩头，其转动的方向是：先左肩提起，由前向上、向后、向下划一圆周；与此同时，右肩由后往下、向前、向上划一圆周。左右交

替协调动转，共16次。转肩时，要用身体带动肩，用肩带动臂，使上体不停地扭动，挤压五脏六腑进气排浊。

（二）挤阴功

用两腿根部挤压外生殖器，故称“挤阴功”。由于有增强元气的作用，故又称“上元功”。男曰“挤肾囊功”，女曰“挤肾阴功”。

1. 预备势：同回春功。

2. 起势：左手慢慢提起，手心向上，五指略分，小指少泽穴沿腹部中极穴由下而上运行，经关元、气海、神阙穴，行至上脘、膻中穴，同时左腿向外前迈出，成半弓步。

3. 左手继续向左斜上方运行。左手运至胸前时，右手开始慢提、跟行。左手经人中穴后，沿双眉间行至高于头顶，但臂不伸直，目光随之注视左手。身体重心移至左腿，右腿随身左转。右脚涌泉穴着地，右脚跟微提。双腿腿根内侧相应扣紧，使阴囊有挤压感。

4. 左手翻掌，使手心劳宫穴由朝上变朝下，然后左手成海底捞月势向下运行，同时，左脚脚尖运经右脚内侧，虚步划弧，再向左前方伸出落地，约过两脚（60厘米左右）的距离，躯干部位随之转动。

5. 右手提起，手心向上，小指少泽穴沿腹部中极穴向上运行至膻中穴，同时成右腿半弓步，继续完成与左手方各相反的动作。如此左右交替，各做8次，共16次。

全身肌肉放松，切勿僵硬，两手动作交替要求连贯自然，不可中途停顿。此功关键在于两大腿根部在转体时向内扣紧，使其挤压外生殖器。男性悠挤阴囊，促使睾丸健壮，增强其机能，以防疝气，精索静脉曲张和睾坠；女性悠挤阴户，可防治阴户松弛，加强肠蠕动，提高排浊能力。

三十七、睡功

本功采用逆腹式呼吸，并自然过渡到周天运气法，故具有得气快，气感强、行功安全，不易出偏等特点。配以硬功运气法，对于元气的培养，练精化气，练气化神，强筋壮骨，增大力气，都有显著的效果。坚持锻炼，可达到“内练精、气、神，外练筋、骨、皮”之目的。使阴阳协调、形神相合，水升火降，心肾相交，具有养生葆春，疗病回春之功用，堪具很高的临床应用价值。

【功法】

（一）调心

1. 无境界：无思无虑的万空境界，一般无疾病时可行此境界，就是什么都不想，连丹心也不想。

2. 暖色境界：如身体虚弱，需要滋补时，采用这种境界。如采用“吞日法”易见效果，就是意想把一枚和煦的红日吞入丹田。暖色的等级可据身体情况自行组织，虚构调配。

3. 冷色境界：如身体热毒，需要清热解毒、导泻时，采用这种境界。如采用吞月法，易见效果，就是意想把一弯清凉的月吞入丹田。同样，冷色的程度，也可根据个人需要自行虚构，调配得体。

调心总的要求应做到：毫无挂牵，毫无杂念，精神轻松愉快，调配得体。

（二）调身

睡功的姿势有两种，即仰卧和侧卧。仰卧适合平时练功，侧卧适合自我治病。仰卧与内养功壮式相似，只不过要求衣物垫塞上体，斜坡形，头项势高约25厘米，肩部垫高5厘米。当然，尺寸无需过于讲究，但根本要做到头高脚低的斜坡形，这样利于含胸拔背，松动横膈膜，气流畅通，不致于胸闷腰酸。侧卧：身体向右侧睡，略前倾，双手合掌于枕前，相距头部约5厘米，右腿微屈，左腿弯曲45～60度，置于右腿上。侧卧也称作“狮王卧法”。

调身要求身体放松自然，方法要做到从头至脚，从上到下渐次放松，越松越好。松与静是紧密相关的，只有全身放松，神经才不致于紧张，容易入静，只有静到极点，什么感觉也不存在，形体才会做到真正的松。松的高标准和高要求，是自我感到身体失去重量（似乎感觉不到自身重量）。这样，精神松，形体松，为呼吸的自然创造了必备的条件。

（三）调息

本功法采用腹式呼吸，这样，有利于周天的早日通畅。如果周天已经打通者，锻炼呼吸的形式依次如下：腹式自然呼吸次数不限，自然呼吸到逆腹式呼吸，次数约36次。逆腹式呼吸由浅入深，最深的要求，呼出时气沉丹田，气全部沉入腹腔，腹部高度凸出（硬实的程度，用力指压丝毫不能下陷）。这段功夫，称之为低段功，是打基础的功夫。

第二段功，称之为中段功，即三周天功。接上一段功，当气沉丹田后，待达到虑心实腹，气源充溢时，稍一用意，气自然会下注至会阴。然后吸气上提，气流到达命门；复呼气，气顺任脉而下，经印堂、承浆、膻中，沉入丹田。周天功一般可练6次，再练大周天功。练大周天功，在呼气时，气由丹田下达会阴，分两支，沿下肢前下达涌泉；吸气时，气沿下肢后面经承山、殷门等穴位会合至尾闾，轻咬牙提肛，气上提经命门、夹脊、玉枕至百会。复呼气时，气由百会下注至涌泉；复吸气，气又由涌泉上窜达百会。这样一呼一吸，气流一下一上循环而转，谓之大周天，大周天一般可练6次。练毕注意收功，一定要将气沉入（回归）丹田，稍等片刻，再睁眼，以避气流乱窜，造成偏差。许多人反映的偏差，主是收功不严格。

第三段功（可称为高段功），又可把它分为3种：①自发功。待大周天功练毕，入定后，进入更静的极静阶段，运用“静极生动”的原理，利用“天目至下丹”贯气法或中宫直透法（上、中、下三丹相通）等法，由引动到大动，发出各种奇异的动作。运用内气自发运行，达到治病的目的。②引气治病功。只要大周天打通，就可以做到气意相随，气可任意到达身体各部位，这时可利用人的经络穴位和疾病的相应关系，自我处方进行治病。如头部疾病，主穴可定合谷；如咳嗽，可配列缺；如胸闷可配内关，余类推。治疗时，只要将气运到相应的穴位，直到穴位有热、酸、麻、胀、触电等气感就可生效。③硬功的运气锻炼。一般按喷气（将吸入之气从鼻腔猛烈喷出）、吞气（先吃气后咽气）、送气（将吞入之气下送至“丹田”）、引发（将丹田之气送至各部位，做出各种规范动作，发出劲力）的方法和步骤，进行练习。发劲的架式有全盘托月势（将丹田之气运入上肢，合掌从胸前向两侧用尽气力立掌推出）、穿掌指点（将丹田气运至两臂，再行穿掌势，一臂置于腹上，另一臂作剑指状，沿正中线，由胸前上推过头顶，要求气随姿势走，先达臂部，再至手腕，最后达二剑指，即食指、中指，左右可反复进行）、铁门蹬腿（先曲双腿，将丹田气运至双脚趾，设想有铁门，用尽平生气力伸直蹬腿，发劲推出）、铁顶（将丹田之气上顶至百会）、垂

钩抱胁（一手作垂钓势，另一手抱胁）、曲膝钩脚（将丹田之气运至两侧胁部）。做完上述各势，再行调息，即周身自然放松，意无一切，松快复原5分钟左右，待呼吸自然均匀，再默守丹田片刻，方可行动。如若气脉较乱，一时不能定息下来，可让气脉上轨道，再行小周天或大周天几周，气就可归丹田。

以上功法，要根据个人条件而行，不可强求。只有周天已打通，功底尚可者，可一气呵成。要一次练完，早、晚各一次，也可晚上单练一次。身体较弱，有一定功者，可任取三段功之一段练习。刚开始学习气功的人需从头开始，次序和时间大体分配如下：1入静。不管呼吸单练入静，入静的程度要求极严，要排除一切杂念，思想完全集中，其法就是意守"丹田"。丹田为气海穴，气脉总汇，可消百百病。越静越好。静到对周围一切都听不见，连自己的呼吸也听不见，思想一开小差，就作自我批评，把思绪拉回来。这种入静的功夫，只要经常练习，就会形成条件反射，并不困难。特别是气感形成后，意可似守非守，也可意气相随，意随气行，思想就根本开不了小差了。静的锻炼要贯穿练功始终，但开始单纯的入静锻炼，时间大约要20天左右。2松的锻炼。即形体肌肉放松，呼吸才能通畅自然，才能做到唤气即来，运气即到。松的程度，要求也极严，应松到自我感觉身体失去重量，似乎没"我"的感觉。松的锻炼也要贯穿练功始终。但松的锻炼可和静的锻炼相结合，约需20天左右。3自然呼吸的锻炼，需30天时间。4腹式逆呼吸锻炼，需180天时间。5小小周天锻炼，需60天。6阴阳循环小周天，需练90天。7阴阳循环大周天，需90天。8硬功的运气，也可配合外功，练习3年。

【注意事项】

练睡功除应注意一般练功规范所应注意的事项外，还应注意以下几点：1晚睡前练功，最好不要太迟，否则边练边睡怕练不透。2失眠者最适合练睡功，有的练一段时间睡功，失眠可根治。方法是每当失眠或半夜醒来睡不着，就练睡功。这时要意守下丹田，也可意守三阴交或足三里，练着练着就可睡去。3放松自然和重视收功是练功顺利进行的两个关键。一是练功不刻意追求，要做到听任自然，水到渠成。另一个关键就是注意收功。起势应注意气沉丹田，收功应注意气归丹田。4练功最好是定时，以便容易形成条件反射，容易入静。同时，要注意平时生活的规范和生活节奏，这样就会收到事半功倍的效果。5练功前应将窗户打开，待空气流通，感觉新鲜后方可练习。通过深呼吸，尽量呼出二氧化碳，尽量吸入新鲜氧气，血液才能携带更多的氧。冬天天冷，为避免冷风冷气直冲头顶，要将两扇窗相对成人字步。6练功要循序渐进，量力而行，对于疾病要有积小胜为大胜的信念，切不可过力过快。如前段功夫，可根据个人体质，练其中一段或一段中的一部分都是可以的。要由浅入深地练。若以健身为目的只要练前二段功就可以。7在练功过程中，口中生溢出津液，往往带有清香甜味，称为金津玉液，需随时以目内视，徐徐下送，意到丹田。

三十八、放松功

放松功属于静功，具有易学易练，不易出偏的特点，是气功入门的基础功法，既适合于病人，也适合于健康人练习。放松是指与紧张相对的一种松弛状态，这种松弛状态包括肌肉的松软和心理上的轻松，有一种难以形容的轻爽和安宁的感觉。放松功所达到的松弛状态和安静状态互为因果，互相促进，故也有人称此功为"松静功"。练习本功，可消除紧

张状态，使心平气和，经络通畅，气血调和，升降如常。其放松可以泻实，静守可以补养，于是六腑化谷，五脏藏精，阴平阳秘，精气神足，无病可以保健预防，有病可以祛病疗疾。现代研究表明，放松功对于神经衰弱、失眠、健忘、早衰、青光眼、高血压、低血压、内脏下垂、哮喘、性功能障碍等均有很好的效果，真可谓是葆春回春的普及性佳法。

【功法】

一般是吸气时意守要放松的部位，呼气时意念离开意守的部位，同时默念"松"字，体验松感。在姿势方面，初练者可用仰卧或靠坐，练功熟练或体质较好者，可在站桩和行功时练习放松。在呼吸上，一般用自然呼吸，练功较久或有其他功法基础者，也可用腹式呼吸或升降开合等其他呼吸方式与放松配合。在意念上要轻微意守放松部位，范围宜大，不宜守得太死太具体。进行放松后，可以体会局部的松感，一般把意念引向脐部。意守有困难者，要配合数息法。

（一）三线放松法

这是基本的训练方法，即将身体分为前、后、两侧三条线，自上而下，依次放松。

1. 第一线：头两侧→颈两侧→两肩→两上臂→两肘关节→两前臂→两腕关节→两手→十指。

2. 第二线：面部→颈前→胸部→腹部→两大腿前部→膝关节→两小腿前部→足背→十足趾。

3. 第三线：头后→颈部→背部→腰部→两大腿后部→两腘窝→两小腿后部→两足跟→两足心。

如此依次顺序放松，每松完一条线，在止息点轻微意守1～2分钟。第一线止息点是中指中冲穴，第二线是足大趾大敦穴，第三线是足心涌泉穴。三线松完后，再轻轻意守脐部3～4分钟。练两三个循环后，可安静一会儿再收功。默写"松"字时，如体会不到松的感觉，千万不要急躁，以随和的姿势和态度，等待松弛反应自然到来。也可以先使四肢肌肉紧张起来，然后突然放松，体验"松"的感觉。这样可以加速松弛反应的到来，有利于进入气功态。

（二）分段放松法

这是供选用的方法，即把全身分为若干段，自上而下，逐段放松。

1. 第一种划分：头部→两肩至手→胸部→腹部→两腿至足。

2. 第二种划分：头部→颈项→双上肢→胸腹腰背→双下肢。

依次放松，做两三个循环后，安静几分钟再收功。

（三）局部放松法

在三线放松的基础上，可对某一病变局部或某一紧张部位，单独地进行放松，默写"松"字20～30次。

（四）整体放松法

在上述放松训练的基础上，当各处都能感觉到放松时，可对整个身体默想放松。

1. 第一法：好象喷淋流水地，从头至足笼统地向下默想放松。

2. 第二法：就整个身体，以脐为中心，笼统地从里到外默想放松。

3. 第三法：依三线放松的次序，流水般地不停顿地默想放松。

（五）倒行放松法

把身体分为前后两条线，从足开始，依次放松。

1. 第一线：足跟→小腿后面→腘窝→大腿后面→尾闾→腰部→背部→后颈项→后脑→头顶。

2. 第二线：足底→足背→小腿前面→两膝→大腿前面→腹部→胸部→颈部→面部→头顶。

如此两三个循环后，安静一会儿收功。

【注意事项】

睡前练功意守部位宜大。若睡意较重，可只做整体放松法，欲睡则任其自然睡去。

本功法可补可泻，放松属阴，以泻为主，适用于实症阳症；意守、止息为阳，以补养为主，适用于虚证、阴症。其应用范围是很广泛的，健康者练此功，可增强体质，预防疾病；体弱多病者练此功，则可疗病祛疾，康复回春。

对不同的疾病，施行本功法还有其具体不同的要求。如高血压病、、阴虚阳亢之头胀头痛，可进行从上而下的三线放松、整体放松；低血压，内脏下垂者，宜实施倒行放松；青光眼、哮喘、肝病患者，则可对眼睛、气管、肝区进行局部放松等。

本功法可作为练好其他多种气功的基础功法，故应着重练习，掌握。

三十九、五运吐纳功

本功强调吐纳，并配合简便易行的肢体动作，对于调整以五脏为中心的脏腑系统，促进气血流通，濡养筋骨等有明显作用，故常用于养生葆春，抗老益寿，堪便中老年人睡前选练。

【功法】

（一）调整气血壮肾腰

1. 平身直立，两臂直垂，两眼平视前方。入静，松肌，两手叉腰，呼吸深长细静。

2. 自吸气时开始，腰由右向前轻柔缓慢转动。当呼气开始时腰部由前中转向左后，至后时中为一息。以一呼一吸，一周转为度。共作 10～16 次。接着以相反方向作 10～16 次。复原。

（二）展收吐纳补心肺

1. 平身直立，两臂直垂，两眼平视前方。意守心肺、丹田。逆呼吸，由鼻吸气时，手心向下，两臂平直，渐渐由下前向上抬举过头；由鼻呼气时两臂向两侧分开，渐渐放下靠身侧。重复 10～16 次。

2. 接着，由鼻吸气开始，手心向下，从两侧渐渐上抬至与肩平，两手转向前方。待口呼气时两臂自前上直下至身侧，重复 10～16 次。复原。

（三）细息柔运活血脉

1. 平身直立，两眼平视前方，前臂垂于身侧。开始用自然呼吸，逐渐减慢，意守丹田。

2. 吸气开始时，左腿起步向前迈成箭步。左臂向前举与肩平，如推磨般由外向内旋转下落，同时右臂向后。当左臂下落至身侧时，呼气开始，左腿渐直如剑，重心落于右足，右腿渐屈如弓，左腿同时伸直。右臂由后外向前上举至于肩平，如推磨般由外向内旋转下落，

重复 10～16 次。接着，换成右脚在前，左脚在后，以相反方向重复 10～16 次。复原。

（四）补气行血强筋骨

1. 平身直立，两眼平视前方，两足分开如肩宽。入静，松肌，缓慢吸气，开始两臂平直在前上举过头，两手指交叉，手心翻向上。

2. 吸气时上体向右歪，腰部向左歪；呼气时正相反。重复 10～16 次。

3. 接前。上体逆时针方向旋转，即先向右弯腰，再向前转向左，恢复直立。重复 10～16 次，然后作顺时针方向旋转。重复 10～16 次。复原。

（五）深吸细呼疏肝脾

1. 平身直立，两眼目视前方，两脚跟靠拢，脚尖分开成八字形。入静松肌，意守丹田。用逆呼吸，口微张，细深吸气。吸气时脚跟上抬。

2. 吸满气闭口，将气向肚内吞下，然后憋气，两掌向上，小鱼际紧贴小腹两侧，待呼气时，两拇指靠肚脐两侧，然后渐渐由鼻呼气，两脚跟渐渐下落着地。如此重复 10～16 次。

四十、八宝门内功

八宝门内功又称培元功。本功法动静功法结合，意守丹田、病区，采日月星辰之精华，培先天肾命之元气，故能强肾固本，益精壮阳，适用于早衰、体亏、健忘及阳痿、早泄、遗精、房劳伤、少精症、性欲抑制、更年期综合征、不育（孕）等男女科病症。

【姿势】

八宝门内功的锻炼可分为站、坐、卧、行走四种姿势来进行。因练功的功法不同，故所取的练功姿势亦异。下面逐一介绍这四种练功姿势。

（一）站势

1. 立柱桩：身体正直站立，两脚横开与肩同宽，双足平行，两手自然下垂于两大腿外侧，百会上顶，下颏微收，口轻闭，舌尖轻舐上腭，双目平视正前方，含胸拔背，双膝微微弯曲，百会要与会阴在一条垂直线上，重心落在两脚足心涌泉穴连线之中点上。

2. 童子拜佛桩：姿势与立柱桩基本相同，唯两手上提，双掌并拢合十于胸前，指尖略与下颏平齐。此桩又名朝天一柱香。

3. 伏虎桩：两脚左右分开略比肩宽，双足平直，脚尖稍内扣，双膝屈曲半蹲并稍内收，大腿呈水平，膝盖与脚尖垂直（膝盖不能超过脚尖）。上体正直，下颏微收，百会上顶，百会与会阴同在一条垂直线上，口微闭，双目平视正前方，挺胸、塌腰，收胯，两脚用暗劲向外撑，重心落在两足涌泉穴连线之中点上。双手曲肘，双掌置于腹前与肚脐平齐，手掌距肚脐约二拳许，双掌十指相对，掌心向下。采用顺呼吸法，鼻呼鼻吸。呼气时意念内气从丹田处下沉会阴并分作两股向下导引，经两大腿前内侧注入双足涌泉穴；吸气时意念内气从双腿后外侧上升返入丹田。呼吸要柔和自然，切忌憋气和大呼大吸。初时只可站 1～5 分钟，但随着练功时间的延持，逐渐增至每次站桩 10～30 分钟之久。此桩又名匀气桩。

4. 熊桩：两腿左、右分开，比肩略宽，双膝微曲，两脚平直，五趾稍抓地，百会穴、会阴穴以及两足涌泉穴连线之中点要在一条垂直线上，双手下垂，双肘微屈，两手张开，虎口相照，双掌与两侧大腿的间距约两拳许。

（二）坐式

1. 坐山式：即坐在凳子或椅子上。头身自然端正伸直，松肩含胸，腹部宜松，目眼微闭，头顶百会要与会阴部成一垂直线，鼻尖、脐和丹田应在这条直线上，膝关节屈曲90度，全脚掌着地，两足平行，两脚与肩同宽，双手自然放在两大腿上，掌指朝前，掌心向下。

2. 双龙盘根式：在平地或床上坐下，上身姿势与坐山式相同。身体略向前倾，两小腿交叉盘起，左腿在上，右腿在下或右腿在上，左腿在下均可，以各人感觉自然、舒适为宜。双手在小腹前相叠，右手在上，左手在下，拇指外展，掌心均向上，或两手分放于大腿上。

3. 五心朝天式：在平地或床上坐下，两腿相交互压，双足翻于大腿上，脚趾分向左右，足心向上。双手在小腹前相叠，手心朝天，拇指外展，右手在上，左手在下。上身与"双龙盘根式"相同。

4. 观音式：姿势与双龙盘根式略同，唯双手姿势与"朝天一柱香"相同。

（三）卧式

1. 仰卧式：身体平卧于床上，面、腹朝天，头身正直，枕高低适宜，目眼微闭，四肢自然弯曲，两膝关节外撇，双足心相对，两手分别屈曲上提，以左右食指抵塞两耳孔窍，或双手相叠于腹部，掌心对向脐眼。

2. 侧卧式：侧身躺于床上，一般以右侧向下，腰部稍弯，身形略成弓状，头稍向前勾，目眼微闭，两腿向前屈膝，右腿着床，左腿稍向上提膝，放在右腿内侧上。左手置于枕上额前，手掌自然伸开，掌心向上，左手自然放在胯部。

（四）行走式

取自然站立姿式，凝神意守丹田发热之后，缓慢行走，如同自由散步一样。吸气时，出左脚，意念百会之气下沉丹田。然后迈出右脚，以意导引丹田之气下降至右脚足心涌泉穴，同时呼气，右脚趾暗劲抓地。如此反复行走练习至右脚涌泉穴发热之后，再换左脚依法习之。

【功法】

（一）蓄精培元法

练功时任选上述站、坐、卧三种姿势之一种，但是以坐式功效最佳。行走式在初学时不易掌握，初习者最好不要采用。

练功时，思想集中，神形安静，全身肌肉放松（要特别注意放松会阴部），双目垂帘，舌尖轻舐上腭，鼻呼鼻吸，呼吸柔和自然，意念轻微地集中在头顶百会穴和丹田处，意守3～5分钟之后，采用顺呼吸法进行缓慢、柔和、自然的呼吸，鼻呼鼻吸，先呼后吸。吸气时想象天上日、月、星辰之精华随着自己的吸气动作从头顶正中百会穴垂直下行经膻中穴，过尻尾穴至丹田处，并意想这些精华之气慢慢地充润整个下腹部。在吸气的同时，柔和地收提睾丸，收缩肛门。呼气时意想体内之浊气从心窝处向体外呼出，并同时松肛门和松睾丸。如此一呼一吸，反复练习。

每次练功15～20分钟后，即可收功。收功时，两手重叠，以左手心劳宫穴按压在脐脐上，右手搭在左手背上，以脐眼为中心，先按顺时针方向自左至右，从上至下，由内向外，速度均匀地轻轻揉转18至36圈；然后又换为逆时针方向，自右至左，从外向内，速度均匀地轻轻揉转18至36圈。再以双手掌互相搓擦至热后，轻擦颜面部18次。放松全身肌肉，

缓行10数步后功毕。

正常练功效应：百分之九十的人练功后第10天左右，自觉在吸气时腹部有轻微的发热感，发热的部位因人而异，同时腹部出现“咕咕”的肠鸣声，矢气增多；1个月后腹部发热的面积逐渐加大，两个月后小腹内发热似温水流动样，全身有温暖的舒适感，口中唾液增多；3个月后气力大增，小腹热感更甚（与病态的燥热不同），有时还可出现小腹轻微的跳动感。部分练功者腹部还可出现气团感。出现上述感觉之后，则称之为“火烧丹田”，这是初具丹田内功的重要标志。练功3个月后，极少数练者腹内的“气团”可以沿任督二脉行走（即通小周天）。

（二）五心纳气法

采用熊桩或伏虎桩练功，练功前，先意守丹田3～5分钟后，即采用顺呼吸法进行缓慢、柔和、自然的呼吸，先呼后吸，吸长呼短。吸气时想象天地精华之气随着吸气动作从顶心、手心（双侧）和足心（双侧）源源不断地收聚入丹田，同时，放松睾丸和肛门；呼气时柔和地收提睾丸和收缩肛门，并意想体内浊气向头顶百会穴、双手劳宫穴及双足涌泉穴排泄出来。如此一呼一吸，反复练习10～20分钟后即可收功。

收功时，方法与“蓄精培元”的收功方法相同。

正常练功效应：头顶心百会穴、双手心劳宫穴、双足心涌泉穴出现热、麻、跳动感，矢气增多，皮肤有蚁爬感，全身轻松自在，酥绵快乐，如沐温泉之浴，有时出现全身如一片白云冉冉向上升飘。同时，外肾亦因精气充沛而产生勃举现象。

（三）采精聚宝法

1. 采日精：在每早上太阳刚刚升起的时候，选择环境清静，空气新鲜，比较空旷，太阳光能充分照射在自己身体上的地方练功。选择立柱桩或童子拜佛桩，仰面朝向太阳，口轻闭，双目垂帘，全身放松，呼吸柔和自然，思想集中在丹田处。凝神入静1～3分钟后，以口呼吸，行顺呼吸法。吸气时，口唇微张开，上下齿轻微相叩，不可离开，双足尖踮起，足跟离开地面，同时意想太阳的精华随着吸气的动作源源不断地进入口腔内。在吸气末时，喉头配合吞咽动作将口内日精咽下并意送入丹田，使下腹部更为充实。呼气时，上下齿离开，嘴唇稍外突，将体内之浊气由口腔内慢慢吐出，同时双足跟落地。

2. 采月精：于每月的月亮初出时、月中时、月入时，面向月亮采精练功。练功的方法与采日精法基本相同，所不同的是意采月精。

3. 采星精：选择星群璀灿之夜，仰面向北斗星采精练功。采星精的方法与采日精法亦基本相同，所不同的是意采星精。

正常练功效应：气感较前法更为强烈。

（四）罡气缠桶法（又称“缠桶法”）

练功时，按观音式或坐山式、或五心朝天式坐好。行顺呼吸法，鼻呼鼻吸，呼吸柔和自然，意念集中在丹田处，意守丹田至腹部发热之后，即以肚脐为圆心，用意将丹田内气按顺时针方向，自左至右，从上至下，由内向外，速度均匀地作圆形旋转18圈。然后又按逆时针方向如上法反转回旋18圈，收入肚脐神阙穴。

如此反复旋转，每日勤炼不辍，待可以将丹田内气随意运转时，再把旋转的次数逐渐增加至24圈、36圈、72圈和81圈。

在转圈中，圈数少的圈距应大，圈数多的圈距应小些。总之，运动旋转的范围以上不超过左、右肋弓缘，下不愈越耻骨和左、右髂骨上棘为宜。

初练习时，内气难以随意旋转。但是，只要能坚持勤练一个月后，内气旋转自能如意，同时能感觉到内气逐渐收聚成团。以后随着功力的不断增强，于每次行功运转时，这团内气均可随着意念的导引而在体内反复旋转。

练好上述功夫后，仍采用顺呼吸法，呼气时意念内气自丹田降至会阴，同时放松肛门和睾丸；呼气时以意引气上行过命门至丹田，同时配合收缩肛门和睾丸。如此反复进行，随着气机的运转，可使丹田、会阴、命门这三者连成一个圆环（此方法称为“小小周天”，亦名“小法轮”），然后在腹内丹田、会阴、命门之间操八卦。

然后，再用意念将内气按顺时针方向（从上往下看），自左至右，从外向内进行有规律的圆形运转，吸气时气经腹侧，呼气时气过腰侧（即通带脉）。待意到气到后，现按逆时针方向，从右往左，由内向外反行旋转至气随意转时，又将内气沿着腹壁内侧，由左至右地从小腹部往上作螺旋状的圆形旋转，转至上腹的心窝部（即剑突下凹）后，再从上往下作螺旋状的圆形反转。一上一下为1次，共作12次。

在旋转内气时，必须是有规律的圆形运动，运转时必须意到气到，气随意转，运用自如。运转的速度初时不宜太快，即使是纯熟之后也只有稍加快些，转速的快慢必须与呼吸和意念紧密配合。当内气不能随意念行走时，千万不要强行运转，也不可忽左忽右地乱作旋转，以免气机逆转，出现偏差，导致练功失败。在内气运转的整个过程中，均采用顺呼吸法，呼吸要柔和自然。每次练功毕后，必须意领内气回归丹田。

正常练功效应：丹田充实，会阴跳动，百会、涌泉、劳宫、命门发热更甚，全身乏力有用之不竭的感觉。如有头痛者，内视涌泉则可消除。

【注意事项】

本功法较长，内容较多，睡前练习时可选其中一法练习即可。

练蓄精培元法和采精聚宝法时，当全身舒松，形静如眠，调息柔和自然，意守丹田宜清淡，似守非守，若有若无。心情舒畅，怡然自得，神态从容自若，断灭一切杂念，达到静水无风，秋月无云，恬淡虚无的境界。

练五心纳气法时，应注重意来“五心”，吸精聚气。吸气时放松睾丸和肛门，呼气时收提睾丸和收缩肛门。吸天上日月星之精华，大地山川树木之灵气，呼体内污浊之病气。

练罡气缠桶法，必须是在练好前面功法的基础上进行。练功前务必先将功法要领掌握好之后，再悉心揣练，不可故行莽撞，贸然操练，以免出现意外。在有条件的情况下，可以请内行的气功师在旁指教练习。

练功时，应以意领气，气随意转，法式自然，水到渠成。

四十一、铜钟劲气功操

铜钟劲气功操，外虚灵顶颈，含胸拔背，卡腰眼；内神气合一，自然呼吸，意念放空不意守，使神气归，阴阳平，气机畅，不知不觉步入气功状态。因而，既能为练习铜钟劲气功打下良好基础，又可为各种动、静功提供迅速入静的良好方法，亦是葆春回春基础功法。

【功法】

1. 浴头功：站好铜钟劲气功桩式，要求两目平视前方，虚灵顶颈，含胸拔背，卡腰眼。用食指罗面紧贴头发根部，从额上发际向后头皮徐徐按摩，按摩一次为一拍，共四个八拍。注意用力适宜，均匀。

2. 凤点头：两手叉腰，先以头部前伸45度作四拍，继头部后仰30度作四拍，再头部向右弯30度作四拍，最后头部向左弯30度作四拍。然后再做旋转动作，先头部向右侧旋转90度作四拍，继头部向左旋转90度作四拍，再从右向左缓慢旋转360度一圈为四拍，最后头部从左向右缓慢旋转360度一圈为四拍。

3. 阴阳开合：两臂向前伸直，同肩宽。掌心朝下，外旋45度。然后两臂向左右平展45度至身体两侧，再翻掌朝上内旋45度，两臂向前合扰复原为一圈开合四个八拍。

4. 前臂伸屈：两臂前伸，握拳向腋下后拉，速度宜稍快，然后变掌向前缓推，来回各为一拍，连做四个八拍。

5. 旋腕：沉肩垂肘，两腕抬至肩平。先以手腕内旋八拍，反之外旋八拍，然后前后震晃两个八拍。

6. 叩指：两臂向左右分开齐肩，肘、腕、掌指关节自然伸直，用各手指的第一、二关节做伸屈动作。一伸一屈为一拍，做四个八拍。

7. 转腰：两臂自然屈时齐胸，先向右侧转腰，带动胸部向右旋转90度，两眼向后视，两腿不动。然后还原，再如法向左侧旋转。旋转一侧为一拍，做四个八拍。

8. 摩膝：两膝微屈，两掌心紧贴两膝部，做圈形按摩势，两膝先向内旋转，两掌同方向按摩膝部，与膝运动同步进行，做两个八拍；再向外旋转，转膝和掌按摩亦同步，做两个八拍。

9. 元阳升提：两臂垂直，贴于大腿外侧，两脚分开齐肩宽。开始做耸肩、提肛动作，同时引躯体上升，脚跟离地，脚掌贴地，脚趾紧抓地面。升起即降，降时身体还原。一升一降为一拍，做四个八拍。

【注意事项】

本气功操每节做到第四个八拍以后，还需做一个过渡动作；口中徐徐长出气，两掌向前平推，然后慢慢下降使手掌能感受到较强的气流感，再接做下一节，直至结束。

四十二、意拳健身桩

意拳健身桩简单易行，适应性广，对防治慢性病效果显著，是广大群众尤其是中老年人理想的强身健体术。它分站、扶、坐、卧四种姿势，现逐一介绍如下。

【功法】

(一) 站桩

1. 混圆桩　两脚同肩宽，自然站立，脚尖向前，不外撇，不内勾，两膝微向前弯曲。身体不后仰，不前俯。胸口微内含，小腹放松。两手抬起胸前环抱，成椭圆形；两手不高过肩，相距约30厘米，距胸部约20～25厘米，手指微张开。头不低不仰，两眼平视（闭目或半闭目）。咀似张似闭，鼻自然呼吸。此为意拳的基本桩。

2. 前推式　其它姿势同混圆桩的要求，唯两手掌心向前，手指朝上。此桩久练可以增

强前推的力量，适合治疗膝部、肘部和腰脊椎关节炎症。

3. 伏按式　其它姿势同混圆桩的要求，唯两手掌心向下。久练此桩可以加强压弹力，适合治疗高血压病，肠胃病。

4. 手托式　其它姿势同混圆桩的要求，唯两手掌心向上。此式适合治疗低血压病。桩式不变，唯两手下落至小腹两侧，适合治疗胃下垂。

5. 扶助式　在椅背后（桌、床头前亦可）两脚与肩同宽，自然站立，周身放松。两手与肩同宽，扶按在椅背上。两眼向前平视（闭目、半闭目亦可）。此式适合站立困难者。

6. 休息式　其它姿势同混圆桩的要求，唯两手背放在左右腰部（腰带处），手心朝后上。站其它桩久了，手、胳膊、腰等累、酸、疼不适，可以变换此式休息一会，待体力恢复再慢慢变换成其它桩式。

（二）坐桩

1. 环抱坐式　自然坐定两腿前伸，两脚比肩稍宽，脚尖翘起。两手胸前环抱，同混圆桩的要求。

2. 手托坐式　其它姿势同前坐式，唯两手掌朝上，放在小腹两侧，大腿根的上部。

3. 自然坐式　自然坐在适当高的位置上，两手心朝下放在膝盖上部。

凡站桩累了或老弱、严重病患者可以练坐桩。写作、学习久了感觉疲劳者，可以练坐桩。

（三）卧桩

1. 仰卧式　仰卧在床上，两脚自然伸直，脚尖朝上，两手向上举起，臂悬空，两手臂累了，慢慢放下，肘放在床上。两手臂又累了，然后平伸自然放在身体两侧。

2. 侧卧式　如向左边侧卧，左手在前，手心朝上，右手在后，手心朝下，左右腿先后放开，自然伸展。

【注意事项】

各桩式当以站式为主，其它均为辅助功。不能站桩者可以扶、坐、卧桩功为主，久练者同样收到显著效益。

四十三、太极运气功

太极运气功乃促运内气之功。它动作简朴，连贯，动中有静，意守涌泉，每一势都注重沉气，故对防治高血压、更年期综合征、肺气肿、肺心病、神经衰弱等有较好效果。本功法共十式，可单练，也可配合太极拳一起练习，以畅运气血。

【功法】

（一）无极桩步

两脚平步站立，与肩同宽，脚尖稍内扣，两膝略屈，全身重心侧重于脚跟，收胯、含胸拔背、沉肩坠肘。两手自然下垂，两腋宜空且勿夹紧。头正直，下颌微内收，两眼微闭，舌尖轻舐上腭，排除杂念，全身放松，鼻吸鼻呼，意守丹田。在放松入静的基础上，逐渐加深呼吸，吸气时敛腹，呼气时有意识徐徐鼓腹，并自丹田送气经大腿内侧至涌泉穴。以后在每一呼吸时，均须有丹田吸气，涌泉呼气的意念。务使全身轻松舒适，呼吸深、匀、细、长，切忌僵硬用力。

（二）雏燕展翅

承上桩步式，先用右足跟，右足掌，继用左足掌，左足跟微微用力，带动全身自左至右逆时钟方向，作圆形轻轻摆动九次。然后将重心由脚跟移至涌泉穴后站定，身体略向前倾。意念两手手指若与涌泉穴相接，同时将两手手心翻向后，贴于两侧臀部，随即从后外方，呈圆弧状向前提举。至胸前时，两手十指相对，手心向下。在此两臂前举过程中，含胸敛腹，徐徐吸气，吸足后，稍停。再屈肘，两手徐徐向下按至丹田，同时边按边鼓腹呼气，沉气于丹田，并以意引气至涌泉穴。然后两手分开至大腿两侧，复原至桩步式。

（三）饿虎扑食

承上桩步式，两臂转膀为手心向后，随即垂腕上提，手心向下，提至肩平，沉肩坠肘，坐腕，向前方推出。做以上动作时吸气，待吸足后，稍停。随即含胸，收胯，两手放平，手心向下，划弧形屈肘时回收至胸前，并如前述姿势动作，复原至桩步式。

（四）锦狮戏球

承上桩步式，两手至大腿两侧同时向前提举至与肩相平，两手手心相对，合拢，顺势屈肘，两手自前向后划圈。并转为手背相对，十指向前，直臂前伸，然后转腕为手心向下，并按前几式动作收回复原。唯此节动作可作二次呼吸。

（五）大圣拔棍

承上桩步式，两手旋转为掌心向外，前伸，经胯前至下腹部前合拢，两手手背相对再缓缓上提分开于两肩之前，沉肩、坠肘，手指下垂。作以上动作时为吸气，吸足后稍停，即坐腕舒指，手心向前推出，然后再屈肘转前臂为手心向下，动作复原。

（六）黑熊反背

承上桩步式，两臂向前平举，手心相对，提至肩相平时，顺势屈肘翻掌为手心向后，并搭放于双肩。作以上动作时为吸气，吸足后稍停。两臂抬时旋腕，转掌心向外，十指向下，然后经两侧胸肋旁下插至臀部，此时为呼气，并以意领气至脚跟。以下接雏燕展翅式动作，并复原至桩步。

（七）猕猴献桃

承上桩步式，两手平举至肩平，两腿屈膝下蹲（高低可据体力而定）。同时两臂向外划弧，边划圈边转为手心向上，合拢如捧物之状。做以上动作时为吸气，吸足后稍停，两腿慢慢伸直，两手回收至胸前后分开，并转腕为手心向下，向外，同时呈弧形向前平伸，然后按上式动作复原。

（八）天马腾空

承上桩步式，右脚坐实，左脚向前跨出一步踏实，呈左弓步。同时两手徐徐前伸，高与两乳齐平，手心向对，两手相距23厘米左右，并自前而后作顺时针方向划圈，即两手自上而下向内回收时吸气，前脚用力后撑，后脚屈膝收胯。两手自下而上向外推时，后脚用力，前腿屈膝呼气。连续做九次，转为右弓步，再做九次，然后按上式复原。

（九）白猫洗脸

承上桩步式，微屈膝下蹲，全身重心移于右足，收胯，转腰，使上身微向右，同时左手随腰部之拧转，由下经右侧腹部、胸前上提划圈，高与额平，手心向内。继即左足坐实，转腰微向左，右手顺势自下经左腹部，胸前上提划圈。同时，左手转腕，手心向下，经左

胸前下按至肩膀旁。如此左右两手交替上下划弧圈各九次后，仍复原至桩步式。两手划圈时均须沉肩坠肘。凡手臂上提时为吸气，下按时为呼气。

（十）腹腹归元

承上桩步式，左手先按于丹田处，右手复盖于左手手背，两手一齐轻轻用力按揉丹田。按揉时顺时针方向从大圈至小圈各18次，呼吸9次。每次呼气时以意引气至涌泉，按揉至最后之圈近乎无圈，是为收功。

【注意事项】

以上十节动作，可每式各练一遍，依次练完后收功，也可视体力和练功的时间长短，选练数式，吸呼与外形动作当紧密配合，并以吸、停、呼、闭四字为要诀。初练时切忌用力强迫，以意领在先，久练方能内气自生，其气下沉，进而涌泉之气经足跟上领于腰背，上翻至两臂而达到上下相随，气运自如。性急则易致气滞而不行。

本功法练后，还可配以太极拳以加强功效。

四十四、二元一环燕子功

本功原系燕子功，为归国华侨、86岁高龄的重庆市侨联副主席胡万里言传。。本功法动静相兼，以静养为主。练习本功有醒脑益智、疏通经络、滑利关节、调节脏腑、延缓衰老的功效，对老年人的运动机能衰退，关节炎、胃肠功能紊乱及更年期综合征等都有明显的治疗作用。

【功法】

（一）站立式

面南背北而立，含颔（头微下倾），口目微闭，垂肩，含胸拔背（胸不挺，腰微曲），双手重叠自然放于脐部（男左手在上，女右手在上），双膝微内屈，双足呈内八字与肩同宽，全身放松，用意念控制法入静。采用顺腹式呼吸法（吸气时小腹鼓起，呼气时小腹内凹），舌随吸气舐上腭，呼气舐下腭。每次练2分钟。舌的上下运动要自然，不宜用力，呼吸时不可憋气。

（二）梳理羽毛式

接上式，双手自然下垂于大腿外侧，掌心向后，手指微曲，如拿一球。吸气，双臂渐渐举至头上，前臂内旋，使掌心朝外，四指朝上，拇指朝前；呼气，双臂随之从体侧渐降至大腿外侧，掌心朝内，手指微曲向下。如此练12次。双臂运动时，肘微曲，掌如拿球，此贯穿全套功法中。双臂上升时意念掌心有弹力作用，下降时意念手背有弹力作用。

（三）学飞式

当上式最后一次双臂降下至大腿外侧时，前臂内旋，使掌心朝两外侧，四指朝下，拇指朝后，随下蹲而从膝前由外向内至膝内面，掌背相对，手指方向不变，此时呼气。吸气时双臂随身体直起而从膝内经大腿内侧、身体前正中线上升至头顶；此时掌背相离，四指背相对，指尖正对百会穴，拇指朝后；接着前臂内旋，使掌背相对，四指翻向上，拇指朝前，呼气，双臂从身体外侧随下蹲而降到膝内。如此重复6次。双臂上升时，意念四指尖有一弹力作用，前臂在头顶上内旋时，意念手腕有一弹力作用。

（四）练飞式

接上式最后一次动作，双臂由身体外侧经膝外至膝上方，前臂外旋，屈腕，使掌心向上，四指相对，拇指朝前，如马步双手抱一重物，此时呼气，吸气时双臂随身体上升（只上升至半蹲状）而从膝上方上升至与胸乳线平齐，前臂内旋，使掌心朝前，四指朝上，拇指相对，如推掌式。呼气，双掌向前推出（肘微屈），前臂外旋，使掌心朝内，四指相对，拇指朝上。吸气，双肘渐渐屈曲，使掌内收到胸前，再前臂内旋，使掌心向下，四指相对，拇指朝内。呼气双臂随半蹲状下降而伸肘下按至双膝上方，然后前臂外旋，使掌心朝上，四指相对，拇指朝外，如起式。如此重复 6 次。

（五）试飞式

接上式最后一次动作的完成身体蹲式，掌心朝下，四指相对，拇指朝内，此仍呼气；吸气时双掌随直起而由内向外推出，伸肘，双臂由下向前上方运动至与肩平齐；呼气，屈肘，前臂内收至胸乳线平齐，掌心朝下，四指相对，拇指朝内；吸气，两肘向两侧外后方运动，使两掌渐远离至肩宽，掌心相对，四指朝上，拇指朝内；呼气，肘内收，使双掌双推在膻中穴处至一拳宽，随身体下蹲，屈腕，使掌心朝下，四指相对，拇指朝内，按掌沉肩，伸肘至膝上方。如此重复 6 次。

（六）展翅式

接上式最后一次动作，即当双臂下降时，掌心朝下，四指朝前，双臂随下蹲从胸外侧经腹外侧，伸腕，掌心斜向下，四指斜向上，拇指相对，双掌由下向上成一弧形过两腿上外侧至与肩平高迅速屈腕，使掌心、手指均朝下，此时仍呼气。吸气，双臂随直立而上举至头顶上前 两侧与肩宽，前臂外旋，伸腕速屈腕。呼气，双掌随下降经面前、胸前外侧。如此重复 6 次。

（七）高空飞翔式

接上式最后一次动作，即当双掌降至与肩高时，双臂由内向前外侧划出至与肩平齐（即成双臂外展式），屈腕，肘微屈，此时仍呼气。吸气，微抬肩部，脚跟提起，腕仍屈，呼气，沉肩，伸腕，脚跟放下触地。如此重复 6 次。抬肩、屈腕时，意念腋下。整个过程肘部一直保持微屈式。

（八）回巢式

接上式最后一次动作，前臂旋后，掌心、四指屈曲斜向外，拇指屈曲朝下，双臂内收平举与肩高，至掌根相距一拳宽，腕仍伸，此时仍呼气。吸气，屈腕，掌心朝内，四指屈曲，指背相对，双臂外展至与肩平齐。如此重复 6 次。

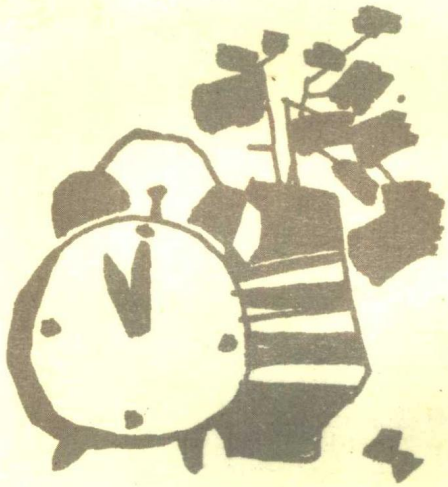
（九）小憩式

接上式最后一次动作，即双臂外展与肩平齐。此时仍呼气。吸气，双臂自然缓缓放下，双拳同站立式叠于脐部。呼气，意念有一股如中指粗细的暗红色的气由鼻顺任脉入脐，并绕脐旋转，男由右向左，由小到大绕脐 36 圈，再由左向右，由大到小转 24 圈归脐。女性反之。随后默念："我心洁如玉！内气通达！练气成丹！"便可渐渐睁开双眼。练功结束。

【注意事项】

初练者对腹式呼吸不习惯，个别会出现腹胀。此时只要平静，放松，自然呼吸一会儿，即可解除。

封面设计：孙元明
责任编辑 杜杰慧



SHUI QIAN SHI FEN ZHONG BAO JIAN XIAO CONG SHU

ISBN 7-80013-508-x/R・505 定价：4.90元