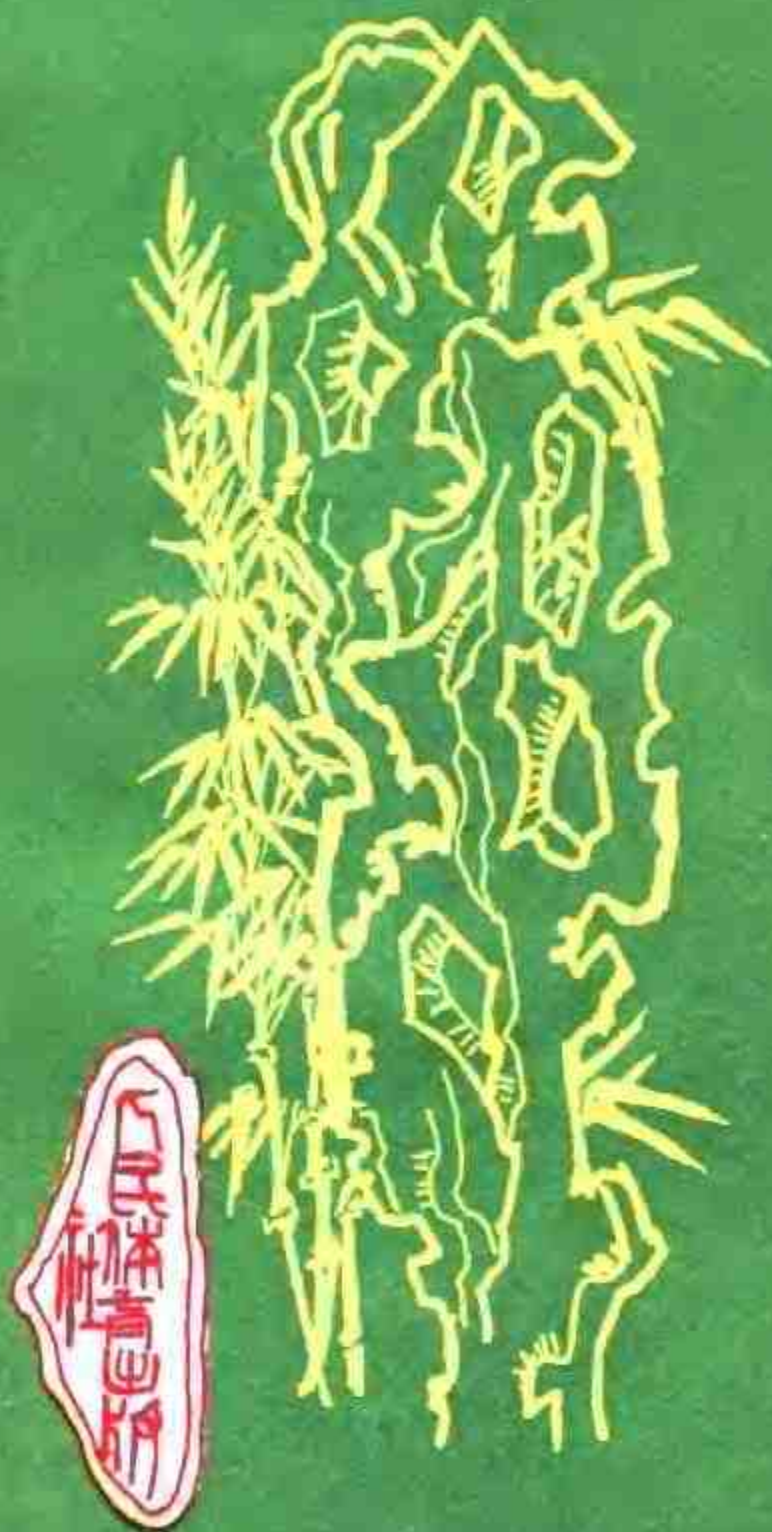


中國傳統健身術



样 本 库

71163/02

---

# 中国传统健身术

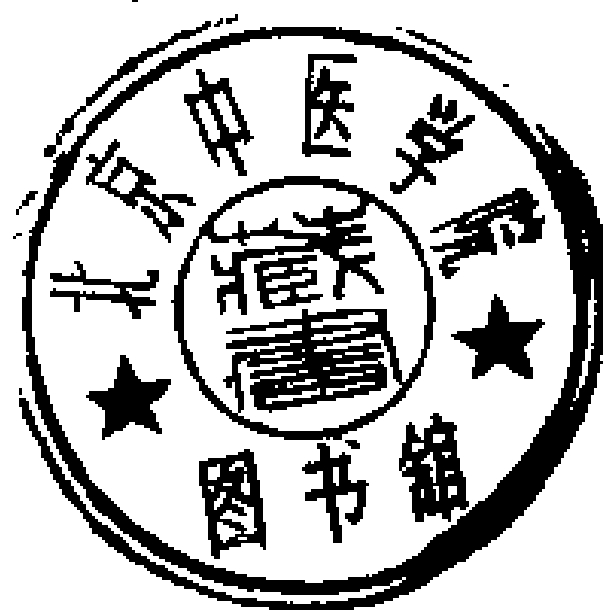
---

阎 海

编

马凤阁

---



人民体育出版社

1192639

# **中国传统健身术**

阎海 马凤阁 编

人民体育出版社出版

大兴县各庄印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

\*

787×1092毫米32开本 16·875印张 300千字

1990年9月第1版 1990年9月第1次印刷

印数：1—10,100册

特邀责任编辑：陈文浩

\*

ISBN7—5009—0466—5/G·440 定价：6.40元

# 编者的话

我国富有民族特色的健身术和养生术，历史悠久，蜚声世界，不仅盛行于国内，几千年来流传不息，而且连欧美、日本、港澳、东南亚等国和地方也早有开展，有的已抽成录相带，有的已出版英文本、日文本等，颇受人们喜爱，评价甚高。

中国健身术和养生术，除了著名的中医药膳和清代由武术逐渐演变为健身术的太极拳之外，就数气功、健身按摩、五禽戏、易筋经、八段锦以及中国独特的养生哲理了。在古代，把这类动静结合的健身术统称为“导引”。所谓“导引”，即用意念导引体内之“气”和肢体进行运动，实质上就是气功加上动作，就是所谓的“动静结合”与“内外俱练”，而绝不是只动肢体，不重用意。

从西汉时代长沙马王堆“导引图”出土来看，导引起码已有二三千年的历史。但据我国最早的一部医学经典著作《黄帝内经》记载，导引、行气、按摩等医疗保健方法，甚至起源于上古，即至迟创始于四千年前的夏商时代。我国古籍书中还另有一种说法，即认为导引与舞蹈是同出一源的。据秦代吕不韦的《吕氏春秋·古乐》载：“昔陶唐氏之始，阴多滞伏而湛积，水道壅塞，不行其源，民气郁阏而滞著，

筋骨瑟缩不达，故作舞以宣导之”。所以后世，也有人把导引法叫做“宣导法”，把舞蹈发展成五禽戏等。可见，我国上古时期，人们就初步掌握了导引法，并用来治病养生。

我国古代养生家中，唯心论者较多，如秦皇、汉武，都是长生不老的追求者，以后出现的道家、佛家，也都主张人可以成仙，长生不死。应该承认，当时在方士、道人中确有些人有上乘功夫，但有些方士，特别是巫婆神汉乘机活动，良莠不分则又当别论。他们宣扬什么三术一法。所谓三术，就是神仙术、炼丹术、房中术。一法是服石法。他们到处游说，骗人，许多受到他们蛊惑的人最终是家破身亡。

当然，我国古代也有不少养生家以唯物、合乎科学和自然法则的观点，创始了各种行气和引体的养生术。例如，他们当中有人认为：我命在我，不在于天；昧用者夭，善用者延，故人之新生，神依于形，形依于气，气存则荣，气败则灭，形神相依，全在摄养。明代养生家高濂，认为长寿必先却病。他说：“生身以养寿为先，养寿以却病为急”。这些都说明了古人对养生的正确看法。唐时大医学家被后人祀为“药王”的孙思邈，在养生中则主张动静相结合，食疗与药疗相结合，所以他活了102岁，并从实践中总结出一些很有意义的养生理论，写成《备急千金要方》等问世。

古人为了养生而创编、整理和记载了许多导引方法，例如后汉名医华佗的“五禽戏”，晋代葛洪的《抱朴子内篇》，隋代太医博士巢元方的《诸病源候论》（内有导引治病的370多种方法），梁代陶弘景的《养生延年录》以及宋元时期张君房的《云笈七签》，等等。此外，还有《彭祖导引法》、《赤松子导引法》以及宋代出现的《八段锦》和明时出现的《易筋经》等养生、导引术，数不胜数。然而，流传到今天，

经过古今众人实践证明确有却病延年功效又简单易行的，则应首推五禽戏、八段锦、易筋经和健身按摩。这四种健身法自古至今所以一直盛行不衰，不仅能流传下来而且不断有所创新，决不是偶然的。

五禽戏、易筋经、八段锦、健身按摩在解放前出版的单行本就不少，解放后三十多年来出版的更多。例如人民体育出版社出版的单行本就不下六七种，虽也曾被译成英文版、日文版，拍成录相带等在国外发行，港台等地也曾翻印过；但内容都稍嫌单薄，由于历史原因未能尽情精选古今最佳各派套路和全面网罗历史资料、理论、锻炼要领、作用和经验等。为了填补这个空白，我们经过几年多方搜集古今资料和编写加工，终于编成了这本大全式的或手册式的指导锻炼的书，内容比较充实全面，易懂易练，相信能满足中外读者需求。

当然，我们也要正确对待祖国遗产，要批判地继承发展，采取去伪存真的态度。例如，古本八段锦、易筋经，都假托为印度达摩和尚或牛皋等人所创。这类问题，本书都做了初步的剖析，以求还其本来历史面目。但限于编者水平，不当之处恐难避免，尚希不吝指正。

中国气功科学研究会名誉理事

人民体育出版社编审

阎海

合肥气功科学研究会理事长

安徽医科大学教授

马凤阁

1988年12月

# 目 录

编者的话

## 第一部分 健身按摩与养生

健身按摩精选·····	阎海 马凤阁 编	2
一、面部按摩·····		3
1. 摩面·····		3
2. 摩太阳穴·····		3
3. 摩眼·····		3
4. 摩鼻·····		3
5. 按印堂·····		4
二、头部按摩·····		4
1. 按头·····		4
2. 捋头·····		5
3. 点风池·····		5
4. 按头作用·····		5
三、耳部按摩·····		5
1. 鸣天鼓·····		5
2. 擦耳壳·····		6
3. 揉耳窝·····		6

4. 拉耳轮	6
5. 耳部按摩作用	6
<b>四、 嘴部按摩</b>	7
1. 按嘴边	7
2. 叩齿	7
3. 搅舌	7
4. 叩齿作用和要领	7
<b>五、 颈部按摩</b>	8
1. 摩颈	8
2. 摩喉	8
3. 颈部按摩作用	8
<b>六、 上肢按摩</b>	9
1. 敲指	9
2. 敲劳宫	9
3. 敲腕	9
4. 拍臂	9
5. 揉肩	9
<b>七、 胸腹按摩</b>	9
1. 捋胸	9
2. 按胸	10
3. 揉腹	10
4. 按腹	10
5. 腹部按摩注意事项	11
<b>八、 腰部按摩</b>	11
1. 擦腰	11
2. 揉腰	12
3. 垫腰	12



4. 腰部按摩作用·····	12
5. 腰部按摩注意事项·····	12
<b>九、腿脚按摩</b> ·····	13
1. 擦腿·····	13
2. 揉膝·····	13
3. 叩腿·····	13
4. 甩腿·····	13
5. 伸脚·····	14
6. 擦脚心·····	14
7. 腿脚按摩作用·····	14
<b>导引却病歌诀(选自明代《夷门广记》等)</b> ·····	马凤阁
<b>闾海注释</b> ·····	16
一、水朝除后患·····	16
二、起火得长安·····	17
三、梦失封金匿·····	18
四、形衰守玉关·····	19
五、鼓呵消积聚·····	20
六、兜体治伤寒·····	21
七、叩齿牙无疾·····	21
八、升观鬓不斑·····	22
九、运睛除目翳·····	23
十、掩耳去头旋·····	24
十一、托踏应轻骨·····	24
十二、搓涂自美颜·····	25
十三、闭摩通滞气·····	26
十四、凝抱固丹田·····	26
十五、淡食能多补·····	27

十六、无心得大还·····	28
苏东坡养生术(选自《东坡全集》)·····张朝卿等 注释	29
上张安通养生诀论·····	29
养生颂·····	33
养生偈·····	34
问养生·····	35
养生十六宜(选自明代《修龄要旨》等)·····	38
延年九转法(选自清代《内功阅读》等)·····	39
足底按摩法·····张佩芳 张朝卿 编	41
一、足底按摩作用和机制·····	41
二、足底按摩手法·····	47
三、各种疾病反射区选法·····	48
(一)神经系统疾病·····	48
(二)消化系统疾病·····	50
(三)心血管系统疾病·····	52
(四)呼吸系统疾病·····	53
(五)泌尿系统疾病·····	53
(六)内分泌系统疾病·····	54
(七)运动器官疾病·····	55
(八)感觉器官疾病·····	57
(九)生殖系统疾病·····	58
(十)增强体内免疫力·····	59
(十一)典型病例·····	61
老子养生思想和气功·····阎海	63
(一)清心寡欲·····	64
(二)强调守中·····	65
(三)静以养生·····	66

古代养生诗文选.....	阎海	选注	69
--------------	----	----	----

## 第二部分 五禽戏

华佗像.....			78
第一节 五禽戏沿革.....			78
第二节 五禽戏特点.....			82
第三节 五禽戏要领.....			83
《五禽戏诀》.....	南北朝	陆弘景	编 87
《宋代华佗五禽戏诀》.....	原载宋代	《云笈七签》	89
五禽书.....	原载明代	《夷门广牍》	93
五禽图.....	原载清代	道光壬辰年刻	
本《万寿仙书》.....			95
五禽拳.....	吴兰友	整理	99
简化五禽戏.....	周穆丰	编	106
华佗五禽戏.....	戴叶涛	传授	马凤阁 改编
虎 戏.....			113
一、窥探.....			113
二、抓扑.....			114
三、搏斗.....			117
四、旋卧.....			118
鹿 戏.....			120
一、翘望.....			120
二、角抵.....			122
三、盘转.....			124
熊 戏.....			126
一、经晃.....			126
二、推挤.....			127

三、攀援·····	128
猿戏·····	129
一、跳转·····	129
二、采献·····	131
三、猿吐·····	133
四、猿挠·····	134
五、点穴·····	136
鸟戏·····	137
一、亮翅·····	137
二、鸱顾·····	138
三、飞翔·····	139
四、栖息·····	140
华佗五禽戏乐曲·····	142
五禽戏气功·····	胡耀贞 著 145
序言·····	145
五禽戏内功和要领·····	146
一、鹤象·····	151
1.伏翅式·····	151
2.亮翅式·····	152
3.屈腿展翅式·····	152
4.双翅后摆式·····	153
5.移步前后展翅式·····	153
6.转身移步后摆翅式·····	155
二、熊象·····	156
1.起立拧身式·····	156
2.上肢下推式·····	156
3.摇身按手式·····	157

4. 耍物式 .....	157
5. 抗敌式 .....	157
6. 指日式 .....	158
7. 转身托月式 .....	159
<b>三、虎 象</b> .....	159
1. 左右伏虎扑式 .....	160
2. 回身扑式 .....	160
3. 左右爪力式 .....	160
4. 爪力回身式 .....	162
<b>四、鹿 象</b> .....	162
<b>五、猿 象</b> .....	163
1. 献桃式 .....	163
2. 回头望月式 .....	163
<b>五禽戏动功</b> .....	陶海 编 165
<b>五禽戏内功</b> .....	程鸿儒 马凤阁 整理 167
<b>第一势 熊 戏</b> .....	167
一、预备式 .....	168
二、熊晃 .....	168
三、熊摆 .....	169
四、熊推 .....	169
五、熊抗 .....	170
六、熊运 .....	170
七、熊眠 .....	170
八、熊攀 .....	170
九、熊跌 .....	171
十、熊步 .....	171
十一、熊怒 .....	172

十二、熊斗	172
十三、熊泳	172
十四、熊息	172
十五、熊戏	172
第二势 鹿戏	173
一、鹿伸	173
二、鹿奔	174
三、鹿抵	175
四、鹿斗	175
五、鹿卧	175
六、鹿步	175
七、鹿顾	176
八、鹿跑	176
九、鹿碰	176
十、鹿惊	177
十一、鹿泳	177
十二、鹿抖	177
十三、鹿卧	177
十四、鹿戏	178
第三势 虎戏	178
一、虎啸	179
二、虎捕	179
三、虎抓	179
四、虎步	179
五、虎踞	180
六、虎咬	180
七、虎息	180

八、虎窥	180
九、虎跳	180
十、虎伏	181
十一、虎泳	181
第四势 猿戏	182
一、猿步	182
二、猿窥	182
三、猿献	182
四、猿息	182
五、猿翻	182
六、猿滚	183
七、猿坐	183
八、猿纵	184
九、猿采	184
十、猿躲	184
十一、猿闪	184
十二、猿腾	185
十三、猿攀	185
十四、猿望	185
十五、猿戏联合动作	186
第五势 鹤戏	186
一、鹤步	186
二、鹤亮	187
三、鹤修	187
四、鹤立	187
五、鹤翻	187
六、鹤起	188

七、鹤展	188
八、鹤翔	188
九、鹤落	190
<b>五禽图功</b>	<b>项扬惠 张鉴若 编著 192</b>
第一部 猿功	193
猿功具体练法	193
猿功拍气导气法	196
猿功练法图解	197
猿功拍击图	202
第二部 鹿功	202
鹿功具体练法	203
鹿功拍气导气法	204
鹿功练法图解	205
猿鹿功合拍击图	208
第三部 虎功	208
虎功具体练法	209
虎功拍气导气法	211
翻长砂袋法	212
虎功练法图解	214
第四部 熊功	218
熊功具体练法	218
熊功拍气导气法	219
熊功练法图解	220
熊功拍击图	222
第五部 鹤功	222
鹤功具体练法	223
鹤功拍气导气法	224



顶功、底盘功、梢节功和练气 .....	225
鹤功练法图解 .....	226
鹤功拍击图 .....	231
附录1: 练五禽图功典型举例 .....	232
附录2: 对古老气功五禽图功的新探 .....	234
<b>五禽戏随身操 .....</b>	<b>王翼 编著 244</b>
预备动作 .....	245
五禽戏二十式 .....	249
第一节 .....	249
一、上山虎 .....	249
二、仰脖鹿 .....	250
三、双臂猿 .....	250
四、单臂熊 .....	250
五、斜飞鹤 .....	252
第二节 .....	252
六、寻食虎 .....	252
七、缩脖鹿 .....	252
八、摘果猿 .....	253
九、双臂熊 .....	253
十、平飞鹤 .....	253
第三节 .....	255
十一、下山虎 .....	255
十二、长跑鹿 .....	255
十三、望月猿 .....	255
十四、摇背熊 .....	257
十五、旋飞鹤 .....	257
第四节 .....	257

十六、回头虎	257
十七、伸脚鹿	258
十八、献果猿	259
十九、晃臂熊	259
二十、翔飞鹤	260
整理运动	260
动作要领	262
五禽戏健身操歌诀	264
五禽戏音乐	265
五禽戏锻炼典型	270
练五禽戏出奇迹	马庆飞 278

### 第三部分 易筋经

第一节 易筋经沿革	282
第二节 易筋经作用	286
第三节 易筋经要领	288
《易筋经》(十二式, 本衙藏版)	293
《易筋经图说》(十二式, 光绪初年, 梁世昌跋)	299
《全图易筋经》(二十二式, 清宣统三年, 梁士贤序)	304
《卫生易筋经全图》(清光绪年版)	313
简化易筋经	李佩弦 整理 315
第一式 握拳呼吸	315
第二式 按掌呼吸	315
第三式 托掌呼吸	316
第四式 撑掌呼吸	316
第五式 开合呼吸	317
第六式 上撑下垂呼吸	317

第七式	起伏呼吸	.....	318
第八式	站桩呼吸	.....	318
第九式	下俯呼吸	.....	319
第十式	拗身回望呼吸	.....	320
熊式易筋经.....			<u>李佩弦</u> 整理321
第一级第一式	握拳呼吸	.....	321
第一级第二式	双掌下按呼吸	.....	322
第一级第三式	双掌前推呼吸	.....	322
第一级第四式	左右托掌呼吸	.....	323
第一级第五式	双掌开合呼吸	.....	324
第一级第六式	左右撑掌呼吸	.....	325
第一级第七式	双掌上撑呼吸	.....	325
第一级第八式	双手下垂呼吸	.....	326
第二级第一式	弓步拗身呼吸	.....	327
第二级第二式	握拳上仰呼吸	.....	328
第二级第三式	上撑下垂呼吸	.....	329
第二级第四式	下蹲起伏呼吸	.....	329
第三级第一式	站桩呼吸	.....	330
第三级第二式	俯卧支撑呼吸	.....	331
传统易筋经.....			<u>唐 豪</u> 整理334
第一节	翘拇指	.....	334
第二节	握固	.....	334
第三节	前平举	.....	334
第四节	上举	.....	335
第五节	耳拳	.....	335
第六节	翘趾	.....	335
第七节	鼻拳	.....	335

第八节 山拳	336
第九节 脐拳	337
第十节 胸拳	337
<b>少林易筋经</b>	<b>刘晋 整理</b> 338
第一式	338
第二式	339
第三式	339
第四式	340
第五式	340
第六式	341
第七式	342
第八式	342
第九式	343
第十式	343
第十一式	343
第十二式	344
<b>黄式易筋经</b>	<b>肖旭贵 整理</b> 346
预备功	347
第一式 压腹式	347
第二式 哼哈功	348
第三式 俯仰开合式	348
附录1: 膜论	351
附录2: 内壮论	351

## 第四部分 八段锦

序言	354
第一节 八段锦沿革	355

第二节 八段锦作用·····	357
第三节 八段锦要领·····	361
古代八段锦·····	365
南宋时期的八段锦(原载曾慥辑《道枢》)·····	365
金元时期的八段锦(原载灵剑子《子午导引记》)·····	365
明清时期的八段锦(原载梁世昌《易筋经图说》)·····	366
明代十二段锦(原载明初《修龄要旨》等书)·····	367
第一图 闭目冥心坐握固静思神·····	367
第二图 叩齿三十六两手抱昆仑·····	367
第三图 左右鸣天鼓二十四度闻·····	367
第四图 微摆撼天柱·····	368
第五图 赤龙搅水津鼓漱三十六 神水满口匀一口分三咽龙行虎自奔	
第六图 闭气搓手热背摩后精门·····	369
第七图 尽此一口气想火烧脐轮·····	369
第八图 左右辘轳转·····	369
第九图 两脚放舒伸叉手双虚托·····	370
第十图 低头攀足频·····	370
第十一图 以候神水至再漱再吞咽 如此三度毕神水九次吞 咽下汨汨响百脉自调匀·····	370
第十二图 河事搬运毕想发火烧身 旧名八段锦子后午前行 勤行无间断万疾化为尘·····	371
清代十二段锦(原载清《内功图说》)·····	372
1.闭目冥心，握固静思神·····	372
2.叩齿，抱昆仑·····	372

3. 鸣天鼓·····	372 <sup>1</sup>
4. 撼天柱·····	372
5. 鼓漱咽津·····	372
6. 闭气搓手, 后摩精门·····	373
7. 闭气存想·····	373
8. 转轳轳·····	373
9. 叉手双托·····	373
10. 攀足·····	373
11. 鼓漱咽津·····	373
12. 河事搬运, 想火烧身·····	373
十六段锦(原载明初《修龄要旨》)·····	375
八段锦导引法(原载《遵生八笺》)·····	376
一、八段锦导引法·····	377
二、八段锦尘功图·····	378
南式八段锦····· 周冠玉 编著	381
一、锻炼要领·····	381
二、注意事预·····	386
三、南式八段锦练法·····	387
武功八段锦····· 王怀琪 整理	397
站式八段锦(附站式八段锦乐曲)····· 马凤阁 整理	409
新编八段锦(附锻炼典型)····· 赵增如 编	422
河南八段锦····· 唐 豪 整理	438
北式八段锦····· 吴高明 整理	450
繁式八段锦····· 李剑华 整理	462
张式八段锦····· 张志云 编著	479
床上八段锦····· 纪晋山 编著	486

预备式	486
第一段 转踝旋足	487
第二段 意接任督脉	489
第三段 牵拉活膝胯	489
第四段 练丹田和环跳	492
第一节 丹田起伏	492
第二节 左右收环跳	493
第五段 横练小腹	493
第一节 转动小腹	493
第二节 意收丹田	494
第三节 意收水道	494
第四节 洗腹	495
第六段 练肩背	495
第一节 意聚大包	495
第二节 牵揉肩关节	495
第三节 意聚鹰窗	496
第四节 气冲天庭	496
第七段 全身松动	497
第一节 抓把牵拉运动	497
第二节 放松运动	499
第八段 推按头脚	499
第一节 手推印堂穴	499
第二节 手推颊车穴	499
第三节 手推鱼腰	500
第四节 推揉睛明穴	500
第五节 拉按鼻通迎香穴	500
第六节 拉按扶突穴	501

第七节	拉按天柱穴·····	501
第八节	鸣天鼓·····	501
第九节	搓按涌泉穴·····	502
人体各部主要穴位图·····		503



# 第一部分 健身按摩与养生

## 健身按摩精选

阎海 马凤阁 编

健身按摩，亦称保健按摩，是我国最古老的传统健身术之一。在历代许多医学和道家古籍中均有记载。例如，早在《黄帝内经》，在东晋医学家、养生家、炼丹派道家始祖葛洪著的《抱朴子》一书中，在唐代大医学家、养生家、被后世祀为药王的孙思邈著的《备急千金要方·养生篇》中，以及在后世历代许多养生书中，均记叙有按摩健身术，其中著名的有“天竺国按摩法”、“老子按摩法”、“左洞真经按摩导引诀”等。

新中国成立后率先继承整理古代按摩创编出一套按摩术的是刘贵珍老师，他把这套按摩术命名为“保健功”，以后又有谷岱峰先生创编的“保健按摩”，在胡耀贞老师编著的气功书中也有按摩术等等，至今仍广为流传，甚至传到国外，深受欢迎。

鉴于各家创编的按摩术各有长处，几十年来群众的实践又创造了不少经验，所以编者力求参照古今资料和吸取古今经验编成了这套健身按摩。

这套按摩介绍了43种按摩方法，可以从头到脚依次都练，也可以选择自己喜爱和需要的几种方法练，时间和次数虽有大致的指定，但完全可以依照自己的身体情况而加减，不必拘泥。

这套按摩介绍的理论，既有中医的，也有西医的，均以力求通俗易懂为原则。此外，为了便于读者研究和探求古人经验，编者把宋代、明代的几种古按摩术附录于后，供参考。

为了便于读者治疗疾病，编者还把“脚底按摩术”附录于后。

几十年来坚持健身按摩治好了自己的疾病并保持了旺盛的精力的人颇多，举不胜举，这里就不再列举这类典型了。

按摩方法中提到不少穴位，请参见本书附录的经络图。

## 一、面部按摩

### 1. 摩面

两手洗干净，搓热，从发际到下颌，从下颌到发际按摩面部往返10—20次。

此功可以改善面部血液循环，久久坚持，可少生皱纹，保持健美。摩面所以要上下往返进行，是为了使面肌全面得到锻炼，不致使面部肌肉单向下坠。

### 2. 摩太阳穴

用两拇指腹揉按太阳穴10—20次；再由眉梢稍用力将至太阳穴十余次；有助于防治头痛、头晕、眼疾等。

### 3. 摩眼

两中指对搓热，闭目，从内眼角向外微用力摩至外眼角为1次，可摩10—20次。

用两食指分别点按丝竹空穴（眉外梢处）、攒竹穴（眉内梢处）、睛明穴（眼内角处）、四明穴（眼下处）各10—20次。

转眼球10次，再向反方向转10次，如可能遥望天空片刻。古人称此功为运睛功。

此眼功不仅有助于防治各种眼病，而且按中医理论眼是人体阳气的窗口，肝开窍于目，还有助于增进全身健康。

### 4. 摩鼻

两食指对搓发热后，从上向下、由下向上往返摩鼻两翼10—20次。

鼻粘膜是人体防御体系最弱的部位之一，病菌常常首先从此攻入人体，所以人一感冒，鼻孔就堵塞不通，流鼻水。久练此功，有利于分泌正常的鼻粘液（即鼻涕，在正常鼻粘液内含有溶菌酶和分泌性抗体等杀菌物质），也可促进粘膜上皮细胞的纤毛摆动，将混在鼻分泌液内的灰尘、细菌等向咽部排出。因此，此功既可增强鼻粘膜的抗病能力，预防感冒和鼻炎等，又可使鼻腔湿润，粘膜红润，保持正常温度，从而减轻冷空气的刺激性，减少咳嗽，增强耐寒能力。

此外，此功还可增强鼻粘膜上皮细胞的增生能力，有助于防治萎缩性鼻炎；还能刺激嗅细胞，使嗅觉灵敏。

### 5. 按印堂

用一指指尖按人中穴（两眉之间），顺时针方向揉转30—50次，再反方向揉转30—50次，然后再用手指点按10—20次。

据研究，刺激人中穴可以兴奋呼吸中枢，增强呼吸功能，使呼吸频率和深度皆可增加。又能通过反射升高血压，有抗休克作用，能使内脏血流量增加，血流速度加快，改善全身血液供应，尤能使脑血管扩张，改善脑血液供应，所以有助于防治脑贫血和低血压患者，但高血压患者不宜练此功或者减轻强度和次数。

按中医理论，人中穴是女性生殖器官在面部的投影，因此点按此穴可增强女性生殖系统的功能，有助于防治女性生殖器官的病变（如月经不调、痛经等）。

## 二、头部按摩

### 1. 按头

用两手指甲尖均匀地轻啄和点按整个头部。轻啄是用指

甲～啄即起，点按是用指甲微用力点按片刻，使头皮感到有些微痛为止，如此反复进行。此功能起到一定的头针疗法的作用。根据大脑皮质机能定位的理论，如能坚持经常，对脑源性疾病所引起的肢体瘫痪、麻木、感觉异常、共济失调、失明、失语等症可能有一定疗效。

## **2. 捋头**

两手拇指分别按在两太阳穴，其他四指按在前额，然后两拇指捋到后脑风池穴处，其他四指则同时由头顶捋至后头，经颈两侧为止，是为1次，可捋10次左右，有助于防治高血压。

## **3. 点风池**

用拇指或中指腹点按后脑风池穴和颈下大椎穴。点按风池穴有助于降血压和防治后头痛。点按大椎穴，有助于防治背颈痛，还有一定退热消炎作用。

## **4. 按头作用**

头是中枢神经系统所在的部位。大脑支配人体的一切生命活动，因此大脑组织血管和神经纵横交错，异常地多，其代谢率也高，其耗氧量约占全身的百分之二十左右，其血流量约占心输出量的百分之十六左右。加以大脑神经细胞对氧供应不足极为敏感，所以脑组织必须经常保持充足的血液供应。坚持练头部和面部按摩，可以促进大脑和脑神经的血液供应，增强其功能。

# **三、耳部按摩**

## **1. 鸣天鼓**

两手掌心紧接两耳，食指在上，中指在下，使中食二指相叠后食指骤然滑下弹击后脑10余次，然后两手心骤然抬离

两耳10余次，如此一开一闭以震动耳膜，加强听觉，古人称此功为鸣天鼓。

## **2. 擦耳壳**

两手掌同时摩擦两侧耳壳(可使耳壳前后对折)20—30次，至耳壳发热为止。

## **3. 揉耳窝**

两手食指指腹同时按揉两侧耳壳的耳甲艇(耳轮脚上面的凹窝)10—20次。

再按揉耳甲腔(耳轮脚下面的耳窝)10—20次。

## **4. 拉耳轮**

两手指和食指同时由耳轮上端向下分别将两侧耳垂20—30次，也可揉摩耳轮几十次；然后，紧握两耳向上、向外、向下分别用力提拉耳轮各3—5次。

## **5. 耳部按摩作用**

耳壳的神经、血管和淋巴分布丰富，特别在耳腔、三角窝处交叉吻合成丛。例如，分布到耳壳的枕小、耳大神经是脊神经颈2、颈3发出的分支；分布到耳屏前的耳颞神经是三叉神经的分支；迷走神经在耳腔内的分支更为丰富。此外，伴随血管、淋巴管到耳壳的，还有交感神经纤维。由于有这些脊神经、脑神经、植物神经分布在耳部，所以耳壳与全身是有一定联系的。

中医理论认为，各条经络都直接或间接经过耳，因此耳与脏腑有密切联系，人体各部位或内脏的生理病理情况都直接和耳有关，可以从耳的一定部位上反应出来。

人体各部位在耳壳的反应部位，如同一个倒立的人一样，头部朝下，臀部朝上；耳垂相当于头部，耳甲腔相当于胸腔，耳甲艇相当于腹腔，三角窝相当于盆腔，耳舟相当于

上肢，对耳轮上角相当于下肢，对耳轮突出处相当于脊柱等。

所以，在耳壳的一定反应点上进行刺激和点按，如耳针疗法那样，可以调整和恢复人体相应部位的生理机能，有助于治疗疾病。

摩擦整个耳壳，有刺激神经、调节全身功能的作用，又有助于防治耳部冻疮。

按摩耳甲腔和耳甲艇，有助于增强内脏功能和消除病变。

牵拉耳垂，有助于防治头昏、头痛、晕眩、牙痛、眼疾等，方法简单，效验不小。

## 四、嘴部按摩

### 1. 按嘴边

用一个或几个手指腹揉按嘴的四周，力达齿龈，以加强齿龈的血液循环，防治牙周病，加固牙齿。

### 2. 叩齿

上下牙齿互相叩击(如咬物状)20—30次。

### 3. 搅舌

舌头在口腔内部和牙齿外面转动各10—20周。搅动时，两颊肌肉要随之配合用力推动。

搅动时，口内分泌的唾液必增加，可以分几次咽下。每次咽前，都要鼓漱10—20次，然后分3次小口咽下，意想咽到了丹田。古人称此功为咽津或鼓漱。

### 4. 叩齿作用和要领

叩齿有助于咽鼓管和鼻泪管通畅，可震动耳鼓膜，轻微刺激大脑，所以有助于提高听力，预防耳鸣等，又能清脑清

神。

此功还能促进牙周膜、牙龈等部位的血液循环，增加牙齿的营养供应，所以能固齿，不易生牙病等。例如，有的人早晚各叩齿200下，竟治好了牙周炎。

坚持经常叩齿、搅舌和按摩嘴四周，两颊肌肉必然随之配合用力活动，所以咬肌不易萎缩，面颊部不易塌陷，咀嚼有力，牙齿不易松动和脱落。

唾液内含淀粉酶、溶菌酶和分泌性抗体(免疫球蛋白A)等物质，既可帮助消化食物，又有杀菌、抗病毒等作用，有助于清洁口腔，提高口腔粘膜正常的防御功能，所以古人高度重视“咽津”功，许多古代医家著作中均推荐此功。

此功可在饭后立即进行。晨起可先用水漱口后再做叩齿、搅舌等。

## 五、颈部按摩

### 1. 摩颈

左手掌横放在后颈部，向左前方擦摩，经左下腭骨下方到喉部止，如此做10—20次；再换用右手如法擦摩10—20次。

### 2. 摩喉

一手拇食二指揪住喉部肌肉用力拉起，然后放开，一揪一放为1次，共揪10—20次。

仰头，两手手指微屈成轻握拳，用食指、中指、无名指和小指的指背摩擦喉部，发热为止。

左手拇指按在喉左侧，其余四指按在喉右侧，由上而下轻摩擦10—20次；再换右手如法摩擦10—20次。

### 3. 颈部按摩作用



喉粘膜是人体最弱、最易受到病菌攻入的部位之一，所以感冒多患喉炎，医生也把此当作诊断是否感冒的症状之一。久练摩喉功，有助于喉部的血液循环，增强抗病能力。有人用此功治好过长年不愈的慢性喉炎。

## 六、上肢按摩

### 1. 敲指

两手五指分开，先对敲两手虎口10—20次；然后两手交叉对敲两手四指根部10—20次。此功古称“敲八邪”，能防治手指麻痛。

### 2. 敲劳宫

一手半握拳，敲另手掌背(外劳宫穴)和掌心(内劳宫穴)，两手各敲10—20次。

### 3. 敲腕

两手半握拳，掌根对敲(敲打大陵、腕骨二穴)，再对敲腕背(敲打阳池穴)，再敲打合谷穴(第一、第二掌骨之间)，再敲打后溪穴(第五掌骨外侧，即小指外侧)，各10—20次。

### 4. 拍臂

一手轻握拳从腕拍打至肩，要拍遍整个上肢。

### 5. 揉肩

两手搓热，右手按在左肩端用力一握一松揉摩10—20次，然后再换手揉右肩10—20次，可防治肩病和肩周炎等。

## 七、胸腹按摩

### 1. 捋胸

两手搓热，贴于前胸，十指顺肋间(骨缝)用力捋擦10—20次，然后两手交替从喉部向下捋擦到膻中穴(心窝处)或

大腿根10—20次。

## **2.按胸**

两手十指指甲尖用力点按整个胸部，每点按一处停片刻，然后再换位点按。特别是在有病的部位(如肝、心或肺有病的部位)，可以较长时间点按。

## **3.揉腹**

两手搓热，一手绕肚脐(丹田)逐渐扩大回旋范围，揉摩10—20次，然后再换手揉摩10—20次。

揉中脘穴，有健脾和胃、化湿降逆等作用，能调节胃肠的蠕动和分泌的功能，可使运动和分泌功能过弱者变强，使过强者变为正常，因此有助于防治胃内食物郁积、胃溃疡、胃肠神经官能症、便秘、神经性腹泻以及结肠功能紊乱等。

揉气海、关元穴，除可防治肠道疾病、增强腹肌张力以外，还有扶阳益气、温阳固脱、调节冲脉和任脉、理胞宫、调气摄血等作用。据报道，刺激气海和关元穴还能增强机体免疫功能，提高抗体效能，促进膀胱收缩，调节膀胱的张力，因此可以强壮身体，补肾益气，使泌尿生殖系统功能正常，有助于防治胃脱垂、子宫脱垂、直肠脱垂、遗尿、尿潴留、尿失禁、遗精、阳痿、早泄等，也有助于防治女性月经不调等症。

## **4.按腹**

右手中间三指或拇指伸直，左手扶在右手背上，遍按满腹各处，次数不限。重要的是每点按一处，要用力下按到能忍受的程度，停片刻再慢慢抬起。一处可连续点按2—3次。这样点按，必然可按到腹部诸穴，可使内脏血液加大循环，挤出挤进，久练可防治不少内脏疾病(如肠胃病等)。

按腹，多采取仰卧姿势，坐势也可但不便操作。一般，

循任脉(腹正中线)和任脉两侧点按七八处即可。按腹不仅可使腹部血液循环旺盛,有助于防治肠胃病,而且有显著的催眠作用,常在点按几个穴位即不知不觉入睡。

按腹还可直接按摩、牵拉腹内脏器,特别是肠胃和肝脾等,可加快其血液循环,使血液重新分配,使胃肠上的神经感受器功能活跃起来,引起胃肠肌肉收缩加强,胃液、胆汁、胰液和小肠液分泌增多,从而促进消化和吸收功能,防治各种疾病。

按腹还能大大减少腹腔和内脏中的淤血,按摩时一松一紧,可促使腹腔静脉血回流,含在淤血中的病菌等易于被消灭,不使它们繁衍下去。

### **5.腹部按摩注意事项**

①女性腹壁较软,脂肪层较厚,肌层较弱,盆腔内又有女性内生殖器官,因此按摩应用力轻些,多采取仰卧位,或向上揉按时多用些力,向下揉时少用些力等,特别是年龄较大的经产妇更应注意,以免伤及内脏或造成内脏下垂。

②腹内有恶性肿瘤或胃肠穿孔、内脏出血、阑尾炎或腹膜炎等,绝对禁忌按摩腹部。

③腹部按摩不要在过饱过饥时进行,并要排空大小便。内脏脱垂者,应仰卧轻揉。肝脾肿大者,也应轻揉。

④夏天汗多,或腹部有皮肤病者,可选练点按腹部或轻叩腹部方法,也可揉按各个穴位来代替。

⑤按摩后,胃肠蠕动增强,往往会出现腹内发响(肠鸣音)、放屁、暖气、热感或易饥饿等现象,这是正常反应。

## **八、腰部按摩**

### **1.擦腰**

两手掌擦热，两肘高抬使两手紧按在腰眼上方尽处，然后稍用力两手同时或一手先，另手后向下擦到尾闾处，然后再擦回原处为1次，可擦10—20次。

## **2. 揉腰**

两手心放在两腰眼处，旋转揉摩20周左右；也可以轻握拳，用拳眼或拳背旋转摩擦腰眼，或轻叩腰眼处；也可以用手抓捏腰部，次数均不限。

## **3. 垫腰**

两手掌背或拳背垫在两腰眼处，深呼吸3—5次；接着垫在髂骨两侧，深呼吸3—5次；再垫在尾椎处，深呼吸3—5次；最后垫在下位胸椎和上位腰椎两侧（即督脉、膀胱经各穴位），深呼吸3—5次。

此功最好仰卧在硬板床上做，因为此功是借自己体重刺激背部诸穴的。如果仰卧在软弹簧床上，垫的硬度（刺激的强度）即不够，就会减弱改善和调节内脏器官的作用。

## **4. 腰部按摩作用**

①中医认为刺激腰部诸穴，有助于散风祛湿，驱寒温肌，调和气血，疏通经络，聪耳目，固精盖肾，培育元气，强壮腰脊，挽救亏损劳伤，补益命门之火等。

②按摩能促进血液循环和排出代谢产物，所以有利于病损组织的修复，提高腰肌工作能力，防止腰肌萎缩，防治功能性的腰痛，特别是慢性腰肌劳损、急性腰扭伤等，也有助于防治遗精、早泄、阳痿、痛经和月经不调等。

## **5. 腰部按摩注意事项**

①器质性腰痛，即由结核（脊椎骨痨）、肿痛、骨折或细菌感染性引起的炎症患者，绝对不可做按摩，以免结核、肿痛和炎症扩散，加重骨折错位，甚至损伤神经。

②按摩方法可以选练，可以在早起晚睡前在被窝里进行，可因时因地因人制宜。

## 九、腿脚按摩

### 1. 擦腿

两手分别紧按在两大腿根外侧，用力向下推至足关节，然后自足关节内侧，由下向上擦回大腿根内侧，如此反复做32次。

### 2. 揉膝

两掌由内向外，然后由外向内各揉按两膝30—40次，以擦红发热为度。

腿伸直，用指尖用力捏揉、掐按两腿膝眼以及两膝盖周围各处，以感到酸痛和发热、发红为度。

### 3. 叩腿

两手握拳叩击膝盖周围和足三里穴，也可用指尖或指肚点按足三里穴，次数不限。

### 4. 甩腿

坐在床上或凳子上，左腿屈膝高抬，脚下垂，不用力；另腿伸直放在床上或屈膝脚踏地上。右手拇指用力点按在左腿曲泉穴上，右手中指用力点按在左腿委中穴上，左手小指掌侧攀在膝盖下方然后与右手一同用力向上搬动小腿向前踢出，亦即猛用力使小腿上下摆动10—30次。然后如法换手搬动右腿。

点按曲泉穴，具有舒筋活络、清利下焦湿热的作用，有助于防治膝关节肿痛、小便不利、阳痿、遗精、子宫脱垂等症。

点按委中穴，具有通经活络、强健腰膝、止吐止泻的作

用，有助于防治腰背痛、坐骨神经痛、下肢风湿痛、急性吐泻、中暑、小腿肚转筋等症，是治疗腰背部病症的常用穴。

### **5.伸脚**

两腿伸直，两脚背用力向前后左右翘动，每翘动一次停片刻，然后再翘。次数不限。然后，两脚脚趾用力向前后左右翘动，要求同上，也可用手揉捏脚趾多次。

### **6.擦脚心**

两手掌搓热，两腿屈膝，脚心相对盘坐，两手同时搓两脚心30多次，以搓得脚心发热为宜。

### **7.腿脚按摩作用**

①按摩腿脚，有助于加强下肢血液循环、静脉和淋巴的回流，因此有助于预防原发性的下肢静脉曲张和站立性的下肢水肿，也有助于防治肌肉萎缩等。

②膝关节承受身体重量最大，而且软骨韧带多，血管分布较少，所以最恶湿怕寒，最容易发生劳损。坚持按摩，则能活血散寒，增加膝部营养，增强膝部功能，有助于防治膝关节炎等症。

一般，老年人身体衰退多从腿部变弱开始，走路时多呈现迟缓无力、左右晃摇等现象，所以老年人尤应坚持腿部按摩。

③搓脚心，即搓涌泉穴，有助于防治高血压病、咳嗽、心悸亢进、眩晕、下肢痉挛等。

### **参考文献**

- 1.《夷门广牍》(明代刊行)
- 2.《遵生八笺》(清光绪甲申年间重刊)
- 3.《中国医学百科全书·气功学》(上海科技出版社出版)
- 4.《保健按摩》(人民体育出版社出版)

5. 《防治按摩》(同4)
6. 《康复治疗》(展望出版社出版)
7. 《常用医疗健身法》(人民体育出版社出版)
8. 《实用运动医学》(同7)
9. 《体育科技》(同7)

## 导引却病歌诀

马凤阁 阎海 注释

这套功法，包括按摩在内，是一种动静俱练的健身术，又名“逍遥子导引诀”，作者不详，在明代《修龄要旨》、《夷门广牍》和清代的《遵生八笺》等著作中均有收载。

此功共有16节，每节都记有效用和歌诀。效用稍嫌夸张，仅可供参考。歌诀多重复说明文字，故删去未摘录。

### 一、水朝除后患①

平明睡醒时，即起端坐，凝神息虑，舌舐上腭，闭口调息，津液自生，渐至满口，分作三次以意送下。久行之，则五脏之邪火不炎，四肢之气血流畅，诸疾不生，永除后患，老而不衰。

**大意：**天明睡醒时，即起端坐，集中意志，屏除一切思虑，舌舐上腭，闭口均匀安静地呼吸。这时口中便渐渐充满了唾液，等到唾液满口后，即徐徐分作三次咽下，意想唾液被送至丹田②。每天清晨这样坚持，久之，“则五脏之邪火不炎③，四肢之气血流畅”④，身体抗御疾病的能力，得以增强，“老而不衰”。

**歌诀：**津液频生在舌端，寻常漱咽下丹田。于中畅美无凝滞，百日功灵可驻颜⑤。

**注解：**①朝，当作潮，指津液象潮水那样滚滚而来。

②丹田：道家称脐下三寸为丹田（为男子精室、女子胞宫所在），认为是修炼内丹之地，故名。一说丹田有三：在脐下者为下丹田，在心下者为中丹田，在两眉间者为上丹



田。说法不一。

③中医认为人身之火有正常之火，也有反常之火。正常之火名“少火”，人体脏腑的活动（例如精气之化生、饮食物之消化等）均有赖于这种火的推动。反常之火名“壮火”，为脏腑功能失常，阴阳失却平衡所导致，能伤人正气而为病象。由火引起的病症可以出现各种热的现象，例如面赤、烦躁、发热等。火盛可以耗伤津液，还可以引起出血等症状。这里所说的“五脏之邪火”，便是指出现在五脏的反常之火。

④人体在正常情况下应该是气血周流全身，不断地供给各组织器官以营养。如果气血流行不畅，便会出现气滞血淤等现象，那便是病态了。

⑤驻颜，意为能保持少壮年的容颜，不显得衰老。

## 二、起火得长安

子午二时，存想真火自涌泉穴起，先从左足行上玉枕，过泥丸，降入丹田，三遍；次从右足亦行三遍；复从尾闾起，又行三遍。久久纯熟则百脉流通，五脏无滞，四肢健而百骸理也。

**大意：**每天子午二时①，集中意念，默想有一股真火②自左足的涌泉穴起，循行上至颈部枕骨附近的玉枕穴④，再经过两眉间的泥丸⑤，下降入脐下的丹田；如此连续三遍。然后，从右足起，循着上述经络，又行三遍。最后从脊柱末端的尾闾起，也循着上述经络又行三遍。这样久久坚持，可以使血脉流通，肢节灵活，气血和，五脏无病。

**歌诀：**阳火须知自下生⑥，阴符下降落黄庭⑦。周流不息精神固，此是真人大炼形⑧。

**注解：**①夜十一点至一点为子时，昼间十一点至一点为午时。

②真火，又名真阳、元阳，又名命门之火。真阳与真阴为人身之根本，真阴是真阳的物质基础，真阳是真阴发挥的能量。各个脏腑在真阳的推动下，进行着正常的生理活动。

③涌泉穴属足少阴肾经，位在两足心陷中。

④玉枕穴在颈部枕骨(即脑后骨的隆起)处，属足太阳膀胱经。

⑤泥丸，道家以上丹田为泥丸，见前“丹田”注。

⑥阳火，即前说真火，见“真火”注。

⑦阴符，即《阴符经》，书名。此书有两种：黄帝阴符为道家书，周书阴符为兵家书。这里指的是前者。黄庭，道经名，传有四种：一为《黄庭内景经》，一为《黄庭外景经》，此外尚有《黄庭遁中缘身经》、《黄庭玉轴经》。

《黄庭外景经》谓：“丹田之中精气微”。此句借道家书，以说明精气纳于丹田。

⑧道家指修真得道之人为真人。

### 三、梦失封金匱①

欲动则火炽，火炽则神疲，神疲则精滑而梦失也。寤寐时，调息，神思，以左手搓脐二七，右手亦然；复以两手搓胁，摆摆七次，咽气纳于丹田，握固良久乃止，屈足侧卧，永无走失。

**大意：**情欲动，则相火内炽②。相火内炽，可以导致梦遗滑精。保健的方法是：临睡时，集中意念使呼吸平静，先以左手摩搓脐部14次，再以右手同样摩搓14次，然后以两手分别摩搓两胁各七次，并徐徐吸气送至脐下丹田。这时两手握拳片刻，再渐渐松开，屈下肢，侧身安卧，这样即可使相火不致枉动，所以也就不致有梦遗失精了。

**歌诀：**精滑神疲欲火攻③，梦中遗失致伤生。搓摩有诀

君须记，绝欲除贪是上乘。

**注解：**①金匱，指用金作为藏书匣，以表示慎重爱惜。汉司马迁《史记》“高帝本纪”便有“与功臣剖符作誓，丹书铁券，金匱石室，藏之宗庙”的记载。这里是指精气是人身的主要物质，必须象藏书金匱那样倍加爱护。

②中医谓人身之火有君火，有相火。君火属心，相火藏于肾。相火如果枉动，常为造成梦遗失精(即做梦而致精液自出)的原因。

③欲火，指因情欲而引动相火，故欲火实即指相火。

#### **四、形衰守玉关①**

百虑感中，万事劳形，所以衰也。返老还童非金丹不可，然金丹岂易得哉。善摄生者，行住坐卧一意不散，固守丹田，默运神气冲透三关，自然生精生气，则形可以壮，老可以耐矣。

**大意：**取坐位或卧位，聚精会神，意守丹田，呼吸均匀，使神气冲透三关②，以利于生精生气③，久之，可以使形体壮实，不易衰老了。

**歌诀：**却老扶衰自有方④，不须身外觅阴阳⑤。玉关谨守常渊默，气足神全寿更康。

**注解：**①玉关，即玉门关，这里用以借指丹田，谓为维护人身健康之关隘。

②冲透三关：道家以脑后为玉枕关，夹脊为辘轳关，水火之际为尾闾关，合称三关。冲透三关，指气过三关。

③中医认为精是构成人体的基本物质，是人体生命活动的原动力。《素问》上写道“夫精者，身之本也”，可以想见其重要。气的含义有二：一指维持人体活动的物质，例如呼吸之气、水谷(饮食营养)之气；二指人体脏腑组织的机能

活动。所以精与气俱为人身不可缺少的物质，关系着人身的生长、发育、衰老以及能否有抗病能力等问题。

④自有方，意为自有一套方法。

⑤阴阳，为古代的一种哲学思想方法，认为一切事物都有阴与阳两方面。阴与阳有着相互依存，相互消长以及相互转化等规律。在这里则是指养生方法，因为道家养生也谈阴阳。

### 五、鼓呵消积聚①②

有因食而积者，有因气而积者，久者脾胃受伤，医药难治。孰若节饮食，戒嗔怒，不使有积聚，为妙。患者当升身闭息，鼓动胸腹，俟其气满，缓缓呵出，如此行五七次，使得通快即止。

歌诀：气滞脾虚食不消③，胸中胀闷最难调。徐徐呵鼓潜通泰④，疾退身安莫久劳。

大意：腹内结块，在中医属于积聚范畴。引起积聚的原因很多，例如饮食失节，或情志过极，都可以直接或间接损伤脾胃，从而使气血流行失畅，而成积聚。积聚形成后，又可以进一步导致脾胃损伤。预防的方法是除了平时节饮食，戒嗔怒等而外，患者屏住气，使气渐渐充满胸腹，然后慢慢嘘出。这样，每天以一定时间行5—7次，使腹内通快即止。

注解：①呵，即暖气。

②积聚，即腹内结块，其结块固定不移者为积，忽聚忽散，时有时无者为聚。积聚都是由气滞血淤引起的。

③脾虚，中医认为饮食物的消化主要靠脾胃，脾虚则消化无力可以引起种种消化不良的症状。

④徐徐，即迟缓，意为慢慢地。潜通泰，意即不知不觉达到通快。

## 六、兜体治伤寒①

元气亏弱，腠理不密，则风寒伤感。患者端坐盘足，以两手紧兜外肾，闭口缄息，存想真气自尾闾升过夹脊，透泥丸，逐其邪气；低头屈抑如礼拜状，不拘数以汗出为度，其疾即愈。

**大意：**元气亏弱的人②，腠理不密③，易于感受风寒。可取端坐位，盘足，用两手紧紧兜住外肾④，同时闭口屏息，存想有一股真气，自尾闾上升，过夹脊，透泥丸；并低头屈身，好象礼拜的样子，不拘次数，以汗出为度。

**歌诀：**跏趺端坐向蒲团⑤⑥，手握阴囊意要专。运气叩头三五遍，顿令寒疾立时安。

**注解：**①伤寒，中医认为有两种含义：一是泛指一切由于外感所引起的发热的病症，一是指风寒感冒。这里应是指后者。

②元气，即前面所说真元之气，关系着人身之抗病能力。

③腠理，指皮肤。中医认为风寒等侵入人体，其途径是由表及里，皮肤是第一道防线。元气不足的人，皮肤腠理常不固，易于受风寒等侵袭。

④外肾，即睾丸。

⑤跏趺，佛教的坐法，即盘腿而坐。跏趺有二种：一为吉祥坐，先以左趾押右股，再以右趾押左股，合二足掌仰于二股之上，据说如来成佛时为此坐；一为降魔坐，其法与前相似，不同的是先以右趾押左股，再以左趾押右股。

⑥蒲团，坐具，僧人坐禅及跪拜时用，用蒲草织成，是圆形，所以叫蒲团。

## 七、叩齿牙无疾

齿之有疾，乃脾胃之火薰蒸所致。每晨睡醒时，叩齿三十六遍，以舌搅牙龈之上，不论遍数，津液满口方可咽下，每三次乃止。及凡小解之时，闭口紧叩其齿，解毕方开，永无齿疾。

**大意：**每天清晨睡醒时，叩齿三十六遍，并以舌搅牙龈，不拘遍数，等到津液满口，方可咽下。这样，连续做三次乃止。又，凡每次小便时，咬住牙，等到小便毕方才松口，这样可以使牙齿不易有病。

**歌诀：**热极风生齿不宁①，侵晨叩漱自惺惺②。若教运用常无隔③，还许他年老复钉④。

**注解：**①是指由于高热而引起口疾咬牙等症状，中医把这叫做“热极风生”。

②惺惺，原指警觉，这里是指认真叩齿搅龈。

③无隔，指坚持下去，不间断。

④指将来年纪大了时，齿牙还很坚牢，能嚼得动硬食物。

## 八、升观鬓不斑

思虑太过，则神耗，气虚，血败而鬓斑。要以子午时，握固端坐，凝神绝念，两眼含光上视泥丸，存想追摄阴阳二气自尾闾间上升，下降返还元海；每行九遍，则神全气血充足，发可返黑也。

**大意：**思虑太过，耗伤心神①，久之则气血衰败，而出现鬓发早白的衰老状态。为防止这种早衰的到来，可于每天子午这两个时辰，握固端坐，凝神绝念②，眼光向两眉间的泥丸上视，存想着有股真气自尾闾间上升，然后下降至气海；这样上升下降至九遍，久之，则气血充足，可使鬓发乌黑，不易出现那种早白的现象。

歌诀：神气冲和精自全③，存无守有养真元④，心中余虑皆消灭，抗老防衰也不难。

注解：①根据中医理论，这里所说的神指两种概念：一是指人的意识思维活动，一是指精气的外在表现。精气关系着人的精神、意识、知觉活动，在人身处于首要地位，而表现于外面则为神。鉴别神的有无，常为诊断病情发展的重要一环，

②即集中思想，屏除一切杂念，

③冲和，本意是指空虚，这里则是指屏除一切杂念来保持精气神的。

④存无，指屏除杂念。守有，指意守丹田，保养精神。养真元，即养胎源，参见真火、元气等注解。

### 九、运睛除目翳

伤热伤气，肝虚肾虚，则眼昏而生翳，日久不治盲瞎必矣。每日睡起时，跌坐凝息，塞兑垂帘，将双目轮转十四次；紧闭少时，忽然大睁；行久之，不替内障外翳自散。切忌色欲，并书细字。

大意：伤热伤气①，肝肾亏虚②，都可以引起眼昏生翳③，日久不治，有的可以造成失明。每日睡起时，跌坐凝息④，将双目轮转14次，再紧闭少时，然后忽然大睁；这样，行之既久，不间断，可以使内障外翳自散。在防治时，要注意节制性生活，不要书写过小的字，以防耗损目力。

歌诀：喜怒伤神目不明⑤，趺坐凝息养元精。精生气化神来复，五内阴魔自失惊⑥。

注解：①中医认为风火湿热等外邪可以带来目疾。恼怒忧思等情志变动，可以导致气郁。气郁过度则化火，也可以伤害视力。伤热伤气便是指这些致病因素。

②中医书上说肝开窍于目，而两目的瞳神则属肾，故肝肾亏虚的病常可以导致目疾的发生。

③目疾而有膜障蔽瞳孔，不能视物，谓之翳。

④趺坐即盘腿而坐，见前跏趺注。

⑤喜怒伤神而致目不明，其机理参看前伤热伤气注。

⑥五内，即五脏。阴魔，指病邪，也可称作病魔。自失惊，指人体正气内存，病魔自退。

### 十、掩耳去头旋

邪风入脑，虚火上攻，则头目昏旋，作偏正头痛，久则中风不语。半身不遂，亦由此致。治之须静坐升身闭息，以两手掩耳，折头五七次，存思元神逆上泥丸以逐其邪，自然风邪散去。

**大意：**邪风入脑，虚火上攻，则头目眩晕，久之则中风不语，半身不遂①。预防的方法：静坐，屏住呼吸，以两手掩耳，以手指叩打头部5—7次，默想着元气上升到两眉间的泥丸，以达到平息内风、制止眩晕的目的。

**歌诀：**视听无闻意在心②，神从髓海逐邪氛③。更兼精气无虚耗，掩耳闭息想元神。

**注解：**①中风，指脑血管意外之病。

②人的意识思维本在脑，但中医认为，人的意识思维活动常与精血密切相关，而心主血，所以也就有了心主神志等说法。神志，即指一切意识思维活动。

③中医有脑为髓海、肾主骨髓的说法，所以髓海就是指脑。

### 十一、托踵应轻骨

四肢亦欲得小劳，譬如户枢终不朽。熊经鸟伸，吐纳导引，皆养生之要术也。平时双手上托，如举大石，两足前



踏，如履平地，存想神气，依按四时嘘呵二七次，则身轻体捷，足耐寒暑。

**大意：**肢体要经常活动，好象门窗经常开关才不容易腐朽。前人仿虎鹿熊猿鸟等动物运动创为五禽戏①，以及其它导引②、吐纳③等法，都属于养生的法术。可根据四时气候，每天进行2—7次，操作时集中意念，使动作与呼吸密切配合，久之则身体轻灵，可增加抗病能力。

**歌诀：**神气冲和五脏安，四肢完固骨强坚。虽然未得刀圭饵④，且住人间作地仙⑤。

**注解：**①五禽戏，为古时一种医疗体操，模仿虎、鹿、熊、猿、鸟等五种动物的姿态运动，以锻炼体魄，防病治病。

②导引，古代养生术，其法是宣导气血，引伸肢体，呼吸俯仰，屈伸手足，使气血流通，身体健康，行动轻捷。

③吐纳，原系道家修炼法术。学道的人修习呼吸，使腹中恶浊之气自口呼出，而由鼻吸入清新之气，谓之吐故纳新，是为吐纳之术，可以却病延年。

④刀圭，古代药物量名。一刀圭为十分方寸匕之一。刀圭饵指药物治疗(即灵丹妙药)。

⑤道家梦想成仙得道，这里是指纵然没有得道，成为天仙，同样也可却病延年，做地仙。

## **十二、搓涂自美颜**

颜色憔悴，所由心思过度，劳碌不谨。每晨静坐闭目凝神，存养神气冲澹，自内达外；以两手搓热，拂面七次，仍以漱津涂面搓拂数次，行之半月，则皮肤光润，容颜光泽，大过寻常矣。

**大意：**思虑过度，或过分忧劳，足以耗伤气血，使面色

憔悴。除应屏除恼怒忧思外，每日清晨静坐片刻，闭目凝神，使气血冲和；再以两手搓热，在脸上摩擦七次；再以口津涂面搓摩数次。这样行之半月，则容色光泽过于寻常了。

歌诀：寡欲清心气血盈①。自然五脏得和平。衰颜仗此增光泽，不羡人间五等容②。

注解：①指屏除一切思虑，不贪的意思。盈即满。

②五等容，系古时指一切功名利禄之类而言。

### 十三、闭摩通滞气

气滞则痛，血滞则肿，滞之为患不可不慎。治之须澄心闭息，以左手摩滞处七七遍，右手亦然，复以口津涂之。勤行七日，则气血通畅，永无凝滞之患。修养家，所谓干沐浴者，即此义也。

大意：气滞则痛，血滞则肿①。所以气血必须使之流通，不使凝滞。对于已成凝滞者，须澄心闭息，先以左手在肿痛的局部摩擦49遍，再以右手如法亦摩擦49遍，然后再以口津涂在局部；这样连续进行7天，足以使气血通畅，不致凝滞。过去，道家把这叫做“干沐浴”②。

歌诀：营卫流行不暂休③，一生凝滞便堪忧。闭息手摩能通畅④，此外何须别讨求。

注解：①中医认为肿痛之形成，主要是由于气滞血凝所致。故气血必须使之通畅，不可一刻凝滞。

②干沐浴，指不用水而沐浴的一种古代健身法。

③人身之气，循行于血脉之中的为营气，其行于脉外的为卫气，营卫循行全身。这里营卫系指气血。

④闭息本指屏住呼吸，这里指摩滞的全过程。

### 十四、凝抱固丹田

元神一出便收来，神返心中气自回，如此朝朝并暮暮，

自然赤子产真胎，此凝抱之功也。平时静坐，存想元神入于丹田，随意呼吸，旬日丹田完固，百日灵明渐通，应久行，不可或作或辍也①。

**大意：**元神～出便收来，神返身中气自回，如此朝朝并暮暮②，自然赤子产真胎，意即可以达到入静的高级阶段。其法：平时静坐，默想元神入于丹田，自然呼吸，十天丹田完固，百天渐通其妙处，久久坚持，不可间断。

**歌诀：**丹田完固气为根，气聚神凝道合真。久视定须从此始，莫教间断废光阴。

**注解：**①灵明，意指练到妙处。

②朝朝暮暮，即早晚。在这里指每天坚持操作。

### 十五、淡食能多补

五味之于五脏，各有所宜，若食之不节，必致亏损，孰若食淡谨节之为愈也。然此淡食亦非弃绝五味，特言欲五味之冲淡耳。仙翁有云：断盐不是道，饮食无滋味，可见其不绝五味。淡对浓而言，若膏粱过度之类，如吃素是也。

**大意：**甜酸苦辣咸五味，对于心肝脾肺肾五脏各有所宜；如果吃得不恰当或偏嗜时，就会生病。因此，倒不如节制饮食，多吃淡味为好。所谓淡食或淡味，并不是不吃有滋味的食物，不吃五味，而只是指五味要淡。所谓淡味，就是少吃油腻厚味，以素食为主。道家说，断盐不是道，饮食无滋味，可见道家也并不绝五味。

**歌诀：**厚味伤人无所知，能甘淡薄是吾师。三千功行从此始③，淡食多补信有之。

**注解：**①五味，指酸、辛(辣)、甘(甜)、苦、咸。

②饮食失节，可概括这几方面内容：一是指饮食没有节制，二是指五味偏嗜，即多食酸或多食咸等，三是指无限制

地吃油腻厚味，致伤害肠胃。

③三千，指无量无边，形容功业之大。

### 十六、无心得大还③

大还之道，圣道也。无心者，尝清静也。人能尝清静，天地悉皆归，何圣道之不可传，大还之不可待哉。《清静经》已备言之矣，修真之士体而行之，欲造夫清真灵妙之境者如反掌耳。

**大意：**无心即清静，道家认为人能经常保持清静，屏除一切杂念，是延年益寿的无上妙方。这里所指的便是这一点。

**歌诀：**有作有为云至要，无声无臭语方奇①。中秋午夜消息至，明月当空造化基②。

**注解：**①无声无臭，用以喻人之无闻于世。两句的意思是：人应当是有所作为，但另一方面又须不图名不图利，甘作无名英雄。

②此两句借明月以喻人，意即人须心地光明，一如明月。

③大还，指道家所说大还丹。道家有大还丹和小还丹之说，意指炼丹功夫深浅。

## 苏东坡养生术

张朝卿 李广茂 注释

苏轼，字子瞻，号东坡居士，宋朝著名文学家，生于公元1036年，卒于1101年，四川眉山人。

苏东坡，不仅是一代文豪，而且在养生、气功、医药等方面，也有很高深的研究。他在养生方面的专论有《问养生》、《续养生论》、《龙铅汞论》、《上张安道养生诀论》等。此外，他的养生思想也散见于奏议、诗词中，如《上神宗皇帝书》、《养生颂》、《养生偈》等。他在医药、饮食疗法方面的著作则有《小圃五咏》、《后杞菊赋》、《石菖蒲赞》、《赠眼王医生彦若》、《东坡羹》以及《苏沈良方》等。由此可见，称苏东坡为养生家是当之无愧的。为了便于研究苏东坡养生法，下面选注一些他的代表性的著作。

### 上张安道养生诀论

(载于《东坡全集》十二论第55页)

近来颇留意养生，读书延纳方士多矣，其法数百，择其简而易行者，间或为之，辄验。今此法特奇妙，乃知神仙长生不死，非虚语也(这当然是作者的历史局限——编者)。其效初亦不甚觉，但积累百余日，功用不可量，比之服药，其力百倍。久欲献之左右，其妙处非言语文字所能形容，然可道其大略，若信而行之，必有大益。其状如下：

每夜以子后(三更三四点至五更以来)，披衣起(只床上拥被坐亦可)，面东若南盘足，叩齿三十六通，握固(以两拇指握第三或第四指，两手柱腰腹间)，闭息(闭息最是道家要妙

处，先须闭息却虑，扫却尘相，使心澄湛，诸念不起，自觉出入息调匀，即闭定口鼻也），内视五脏，肺白，肝青，脾黄，心赤，肾黑（常求五脏图挂壁上，使心中熟识五脏六腑之形状）；次想心为炎火，光明洞澈，下入丹田中，待腹满气极，即徐出气（不得令耳闻）。出入均调。即以舌接唇齿内外，漱炼精液（若有鼻液亦须嗽，使不嫌其咸，炼久自然甘美，此是真气不可弃之也），未得咽。复前法闭息内观，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，以气送入丹田；须用意精猛，令津与气谷谷然有声，经入丹田；又依前法为之，凡久闭息，三咽津而止。然后以左右手热摩两脚心（此涌泉穴上彻门气诀之妙），及脐下腰脊间，皆令热彻（徐徐摩之使微汗出不妨，不可喘促尔）；次以两手摩灵眼面、耳、项、背，皆令极热；仍按捉鼻梁左右五七下，梳头百余梳，而卧熟寝至明。

上其法至简易，在常久不废，而有深功；且试行一二十日精神自己不同，觉脐下实热，腰脚轻快。久而不已，去仙不远。但当习闭息，使渐能持久，以脉候之，五至为一息，近来闭得渐久。每闭百二十至而开，盖已闭得二十余息也。又不可强闭多时，使气错乱，或奔突而出，反为之害，慎之慎之。又须常节晚食，令腹中宽虚，气得回转。昼日无事，亦可时时闭目内观，漱炼津液，咽之。摩熨耳目，以助真气，盖清静专一，即易见功矣。神仙至术，有不可学者：一急躁；二阴险；三贪欲。公雅量清德，无此三疾，窃谓可学，故献其区区。笃信力行，他日相见，复陈其妙者。文章、书、口诀多枝辞隐语，卒不见下手径路，今且直指精要，可谓至言不烦，长生之根本也。幸深加宝秘，勿使庸妄窥之，以泄至道也。

## 大意介绍

这篇文章是苏东坡向他朋友推荐的一套养生法，大意如下：

我近来很注意养生方面的事，看了很多书籍，请教了很多方士，了解到养生之法有数百种，选择了其中简单易行的，按着去做，常有灵验。现在知道这种方法非常奇妙，谓所神仙长生不死之事，并非无稽之谈。至于其效果，初练不觉得怎样，若连续做一百多天，其功效就大了，比吃药的效力大百倍。对于这种养生法早就想告诉你，但是它很微妙，不是语言文字所能形容的。然而，可以说说它的大概情况。若是有信心并进行练习，必定有很大的好处。具体的作法如下。

每晚十二点以后，约在三四点钟之间，穿衣起床，或披衣坐在床上亦可，面向东或向南，盘足坐定，叩齿三十六通；然后握两手，以拇指握第三或第四指，同时将手置腰腹部，全身放松，排除杂念，使心神入静，调均呼吸，然后闭息，闭息就是使呼吸暂停，反视自己体内的五脏，肺为白色，肝为青色，脾为黄色，心为红色，肾为黑色。平时可将五脏图挂在墙上，常看图中五脏六腑的形状，务使熟认；其次就是想象心是火，光明透澈，下行入于丹田。等腹部的气极度充满，就慢慢的出气，出气之声要轻微匀调，不能耳闻为佳；闭息之时用舌舔唇齿内外，徐徐搅动，漱炼精液，若有鼻液亦须漱，不能嫌咸而弃掉了，因为这是真气，练的时间久了，自然有甜味的感觉，暂时不要咽下，等闭息三次，津液满口，然后低头咽下，用气送入丹田，必须用意精猛，当吞咽之时，使津与气谷谷然有声，直入丹田。咽完后再依前法作闭息功法，直到咽三次为止。然后用左手摩右足心的

涌泉穴，用右手摩左足心的涌泉穴，使之发热，热感直冲到顶门为佳；再用两手交替按摩腰背，也使它发生热感，按摩时要缓慢，可使之微出汗，但不应发生气喘的现象。其次是用两手互摩发热后，熨浴眼面耳项，熨浴时使各部都发生热感为妙。再用两手左右各提鼻梁三十五下，梳发百余次。作完，卧床睡眠，便能熟睡到天明。

以上的养生法很简单易行，若能经常练习，持之以恒，就可见功效。如试行10—20天就能感到精神焕发与以前不一样了，还能感觉到脐下有热感，腰腿轻快；如能长久锻炼，就可达到如仙的境地（当然这是不可能的）。至于练习闭息，应由短时间渐渐延长，可以用脉搏来记时间，呼吸五次为一息。我近来闭息作得稍长一些了，每次可作一百二十息，则每次闭息，能闭二十余息。闭息不可强闭，强闭则使呼吸错乱，或是发生突然奔出的现象，如此则反而有害，必须慎重注意。练闭息时晚饭要少吃一些，使腹中宽裕，气机能够回转。练功不一定都在夜间，白天无事的时候也可闭目内观，漱炼津液，咽下，或摩熨耳目，以助长真气。只要心神清静专一，就可练好功了。这种神奇之术有三种人，是不能练的：一急躁、二阴险、三贪欲。您是一个宽宏大量，并且有高尚道德的人，并无以上三种毛病，我以为是可以练这种功的，所以介绍给你，虽然是很少的一点东西，但希望你能相信而努力练习。以后相见之时，我再说说其中更妙的地方。若只从文字口诀方面去看，多属枝辞隐语，不能得到练功的途径，现在直接说出练功的要点，可以说是真诚之言，希望能视作宝贵的东西而秘守之，不可让庸俗或品行不端的人窥知，以免泄漏真言天机。



## 养 生 颂

（载于《养生诗歌》二集第一编）

已饥方食，未饱先止。散步逍遥，务令腹空。  
当腹空时，即便入室，不拘昼夜，坐卧自便。  
惟在摄身，便如木偶。常自念言，我今此身，  
若少动摇，如毫发许，便堕地狱，如商君法，  
如孙武令，事在必行，有死无犯。又用佛语，  
及老聃语，视鼻端白，数出入息，绵绵若存。  
用之不勤，数至数百。此心寂然，此身兀然。  
与虚空等，不烦禁制，自然不动。数至数千，  
或不能数。则有一法，强名曰随，与息俱出，  
复与俱入，随之不已，一旦自住，不出不入，  
忽觉此息，从毛窍中，八万四千，云蒸雨散。  
无始以来，诸病自除，诸障自灭，自然明悟。  
譬如盲人，忽然有眼。此时何用，求人指路，  
是故老人。言尽与此。

### 大意介绍

苏东坡用诗来讲解养生，仅用四十余句就把一套内养功法叙述殆尽，实不愧为一代文豪和养生家。其大意如下。

由“已饥方食”到“便如木偶”一段说的是练功前的准备动作。练功前必须做到调饮食、调睡眠、调身、调息、调心等几个方面。静坐前不能过饱，要通过散步使食物消化了再入坐。睡眠不足，或睡眠过多都不宜静坐。做功时应当正身端坐，兀然不动，形同“木偶”。

“常自念言”到“有死无犯”一段，是叙述静坐时的调心功夫。在练功时必须先入静，但是初练时入静是很难的。

要入静就必须排除杂念，尤其是邪念，应当象商鞅立徙木于国门，言出法随；又当如孙武子的军法，令在必行。若不能调制“心猿意马”，是不能入静练功的。

“又用佛语，及老聃语，视鼻端向”一段中讲的是用意想佛语、老子语等，或微闭眼视鼻尖，来诱导意念入静，排除杂念。

从“数出入息”到“忽然有眼”一段是说练静养功时的“六妙法门”。所谓“六妙法门”就是数、随、止、观、还、净六法。“数”，就是“数出入息”，数息日久，渐渐纯熟，自然不乱，出息入息，极其轻微，甚至觉得用不着数了，这就是“绵绵若存，用之不勤，数至数百，此心寂然，此身兀然，与虚空等”。“随”，就是心随于息，息随于心，心息相依，所以说“数至数千，或不能数，则有一法，强名曰随，与息俱出，复与俱入”。“止”，意即练一段功后，就可以不去随息，把思想有意或无意地止于鼻端，使身体泯然入定，所以说“随之不已，一旦自住，不出不入”。“观”，意为练到由细审微细的息出息入，突然感到心眼开明，彻见息的出入已周遍全身毛孔，即所谓“忽觉此息，从毛窍中，八万四千”。

所谓“还”，就是除去杂念，显露“真心”，有如一池清水除去波浪，达到了所谓“云蒸雨散，无始以来，诸病自除，诸障自灭”的地步（这里是虚夸的笔法——编者）。

“净”，就是心如止水，“真心”显露，清静可以澈底，即“譬如盲人，忽然有眼”。

## 养生偈

（载于《东坡全集》十四箴）

闭邪存诚，练气养精。一存一明，一练一清。

清明乃极，丹元乃生。坎离乃交，黎枣乃成。  
中夜危坐，服此四药，一药一至，到极则处。  
几费千息，闲之廓然，存之卓然，养之郁然，  
炼之赫然。守之以一，成之以久，功在一日，  
何迟之有。

### 大意介绍

用佛家语作诗曰偈。“闭邪存诚”，是说练功之始即应排除杂念(闭邪)，存定真诚之心，使之入静。“练气养精”，是说练功的三个阶段，即所谓炼精化气、炼气化神和炼神还虚等。从“一存一明”至“几费千息”数语，说明练功各个阶段中的效果。如“一存一明，一练一清，清明乃极，丹元乃生，坎离乃交，黎枣乃成”，是说既已入静，则心神自明，用意练功，则心神自清，清明达到极高的境地，丹田(腹部脐下1寸5分)则产生一团暖气，这时心肾已交，阴阳调和(坎离乃交)。“中夜危坐，服此四药，一药一至，到极则处，几费千息”，是说在夜间正子时坐起练功，就会感到有气体循任督二脉运行(小周天)，其次则感到气体沿奇经八脉运行(大周天)。养生家将练功时丹田中所产生的气体称为“药”，小周天产小药，大周天产大药，产“药”须费千遍调息，所以说“一药一至，到极则处，几费千息”。最末几句是说若能排除杂念，真心入静，用功养练，则可练到很深的功夫；在练功期间一定要专心一意，不能动摇，久而久之自然可以成功，不可急躁冒进，求其速成。

### 问养生

(载于《东坡全集》五杂文)

余问养生于吴子得二言焉：曰和、曰安。何谓和？曰子

不见天地之为寒暑乎？寒暑之极，至于折胶流金而物不以为病，其变者微也。寒暑之变昼与日俱逝，夜与月并驰，俯仰之间，屡变而人不知者，微之至和之极也。使此二极者，相寻而埤至，则人之死久矣。

何谓安？曰吾尝自牢山浮海达于淮，遇大风焉，舟中之人，如附于桔槔而与之上下，如蹈车轮而行，反逆眩乱不可止，而吾饮食起居如他日，吾非有异术也，而莫与之争而听其所为。故凡病我者，举非物也。食中有蛆人之见者必呕也，其不见者而食者未尝呕也，请察其所从生？论八珍者必咽，言羹糝者必唾，二者未尝与我接也，唾与咽何从生哉？果生于物者？果生于我乎？知其生于非我也，安则虽与之接而不变，安之至也。安则物之惑我者轻，和则我之应物者顺，外轻内顺而生理备矣。吴子右之静者也，其观于物也审矣，是以私识其言而时省观焉。

### 大意介绍

我问吴先生养生之法，他说养生之法只有“和”、“安”二字。

什么叫“和”？可以举例说明：天地之间有寒暑，而寒极之时可以折胶，暑极之时，可以溶金，而世间的万物并不受其害，是因为寒暑的变化很轻微。一般来说，寒暑是时时刻刻在变化，可是人们有时感觉不到，就是因为它的变化很轻微，这种现象就是“和”。假若酷暑或严寒突然而至，而不是渐渐变化而来，那么人类早就死光了。

什么叫“安”？例如有一次我从牢山往海上乘船到淮阴地区去，船颠簸动荡得很厉害，船上的人好象是坐在桔槔上，一上一下犹如蹈在车轮上行走，使人们头眩，呕吐不止，可是我却饮食起居和平常一样。我所以如此，并非因有

特殊的方法，只是不与这种现象去对抗，而是任其动荡而不以为意。由此可见，能损害人体的不是环境，而是内在的因素。

再举例说吧：有人吃东西时见到食物中有蛆，一吃就吐，如果吃的时候没有看见蛆，就不会发生呕吐，可见呕吐的主因不是蛆，而是人的感觉所引起的。也就是说，一讲起甘美好吃的东西，则发生咽涎的反应，一说起屎尿不洁的东西，则发生呕吐的反应。美味的食物和秽物并没有和人接触，为什么能发生这种反应呢？可见反应的发生不是因为体外的东西，而是因为体内的因素。根据以上情况可以想到，心神安，外界对我的诱惑就轻，顺着外界的事物就能适应。吴先生是素有修养的人，能够很详细地观察世间各种事物的变化，所以我对他的话常常思索观察，感到很有道理。

## 养生十六宜

此功共分16节，其中有气功、按摩等，在明初冷谦的《修龄要旨》中，以及以后的胡文焕的《养修要诀》、李中梓的《颐生微论》中均有辑录。此法传到日本后，在日本札幌等地至今仍甚流行。

1. 发宜常梳
2. 面宜多擦
3. 目宜常运
4. 耳宜常弹
5. 齿宜数叩
6. 舌宜舔腭
7. 津宜数咽
8. 浊宜常呵
9. 腹宜常摩
10. 谷道宜常提
11. 肢节宜常摇
12. 足心宜常擦
13. 皮肤宜常干
14. 背宜常暖
15. 胸宜常护
16. 大小便禁口勿言

## 延年九转法

清代方开编，叶至洗收录在《颐身集》中，王祖源在《卫生要术》、《内功阅读》中更名为“却病延年法”。此法主要是按摩腹部，是习武内壮之良法，也适于中老年人练。练法如下：

1. 以两手中三指按心窝(剑突下)，自左向右顺摩圆转21次。

2. 以两手中三指，由心窝顺摩圆转而下，且摩且移，至脐下高骨(耻骨联合)为止。

3. 以两手中三指，由高骨处向两边分摩而上，且摩且移，摩至心窝，两手交接为度。

4. 以两手中三指，由心窝向下，直推摩至高骨21次。

5. 以脐为中心，以右手由左下向右上，转摩脐腹21次。

6. 以左手由右下向左上，绕摩脐腹21次。

7. 以左手叉腰，大指向前，四指托后，轻轻捏定；以右手中三指，自左乳下直推到腿夹(大腿根)21次。

8. 以右手叉腰，大指向前，四指托后，轻轻捏定；以左手中三指，自右乳下直推至腿夹21次。

9. 自然盘坐，两手握固，分按两膝上，两足趾稍收曲，将上身自左前转向右后21次。然后再自右前转向左后21次。摇身时可以逐渐将身向前后倾出，即向前摇时，可将胸肩摇出膝前，以至摇伏膝上；向后摇时，也尽量后仰。

适应症：此法对胃脘不舒、腹胀、食欲不振、暖气上逆、大便不畅等有治疗效果。

注意事项

(1)操作时要凝神静虑，动作轻摩缓动，呼吸自然。姿势从第一到八节，以正身仰卧为主，或自然站式。

(2)依次做完八节为一度，每次可做2—3度，最后以第九节摇身毕。每日做1—3次，不宜间断。做第九节时，不可急摇用力。

(3)孕妇慎做或忌做。



# 足底按摩法

张佩芳 张朝卿

足底按摩法是中国古代按摩疗法之一，广泛流传于民间，可以疗疾、保健、益寿等；治疗面甚广，方法简便易学，不用药物，疗效显著，治疗时患者不受任何痛苦，并无任何副作用。

足底按摩法几乎可以治疗全身各个系统的疾病，体弱无病者久练还可增强体质，延年益寿，所以早已传到国外，广泛盛行，现在国内也引起不少人注意和采用。

## 一、足底按摩作用和机制

足底按摩可促进血液循环，排除体内有毒物质，活跃新陈代谢，调节经络和神经系统的机能，调整其失调现象，还可增强内分泌系统的生理机能及各种器官的机能提高，起到吸收病灶和活跃生活能力的作用，使疾病得到痊愈。

在人的足底面上有许多反射区(见图1—5)，这些反射区星罗棋布，很有规律；有些是特别反射区，分部在足背面或足踝上下。每个反射区都和人体的某个系统和某些器官有直接或间接的内在联系，所以按摩足底的某个反射区就能直接或间接地影响它所联系的系统或器官，并能提高其功能，改善失调现象，消除病态。譬如，按摩肾、输尿管、膀胱反射区，则可治疗泌尿系统的疾病；按摩脑反射区，则可治疗神经系疾病，等等。

本文共有16幅插图，其中1—5幅是所有的反射区的总图，均按其相通的人体部位编成了号码标明图上。以下各图上的反射区的编号，均与1—5图上的编号相同，查阅时，希注意。

利用反射区的压痛感觉，可测知身体哪个部位有病，即发生压痛的反射区常常是对应部位有了异常现象。反过来说，身体某部位有异常现象，则会在与它相对应的足底反射出现有压痛反应。

#### 右脚

- 1 头(脑)、左半球
- 2 额窦、左半边
- 3 脑干、小脑
- 4 脑垂体
- 5 颞叶、左、
- 三叉神经
- 6 鼻
- 7 颈
- 8 眼、左
- 9 耳、左
- 10 肩、右
- 11 斜方肌(颈、肩部)、右

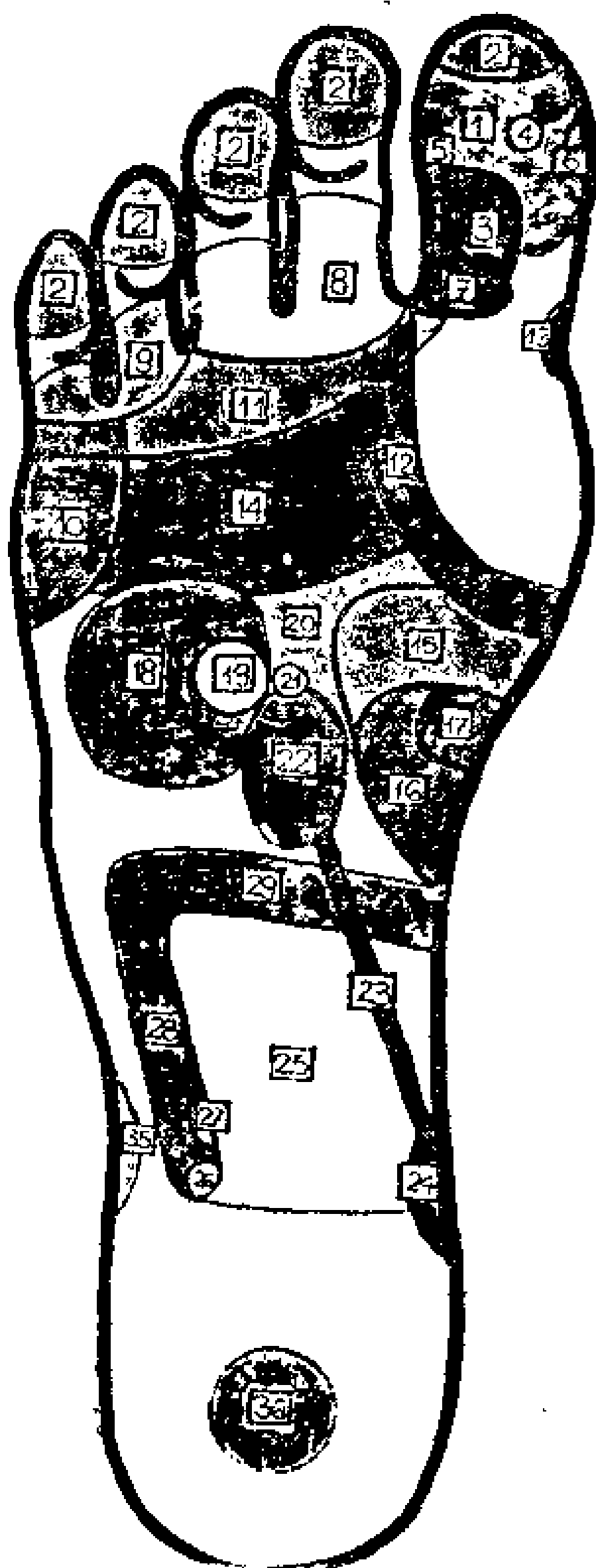


图1 右足底反射区  
(图内数字代表各反射区,以下同此)

- |               |                 |
|---------------|-----------------|
| 12 甲状腺        | 23 输尿管、右        |
| 13 副甲状腺       | 24 膀胱           |
| 14 肺和支气管、右    | 25 小肠           |
| 15 胃          | 26 盲肠和阑尾        |
| 16 十二指肠       | 27 回盲瓣          |
| 17 胰脏         | 28 升结肠          |
| 18 肝脏         | 29 横结肠          |
| 19 胆囊         | 35 膝、右          |
| 20 腹腔神经丛(太阳丛) | 36 生殖腺(卵巢或睾丸)、右 |
| 21 肾上腺、右      |                 |
| 22 肾脏、右       |                 |

#### 左脚

- |                |          |
|----------------|----------|
| 1 头(脑)、右半球     | 16 十二指肠  |
| 2 额窦、右半边       | 17 胰脏    |
| 3 脑干、小脑        | 20 腹腔神经丛 |
| 4 脑垂体          | 21 肾上腺、左 |
| 5 颞叶、右边、三叉神经   | 22 肾脏、左  |
| 6 鼻            | 23 输尿管、左 |
| 7 颈            | 24 膀胱    |
| 8 眼、右          | 25 小肠    |
| 9 耳、右          | 29 横结肠   |
| 10 肩、左         | 30 降结肠   |
| 11 斜方肌(颈、肩部)、左 | 31 直肠    |
| 12 甲状腺         | 32 肛门    |
| 13 副甲状腺        | 33 心脏    |
| 14 肺、支气管、左     | 34 脾脏    |
| 15 胃           | 35 膝、左   |

# 36 生殖腺(卵巢或睾丸)、左

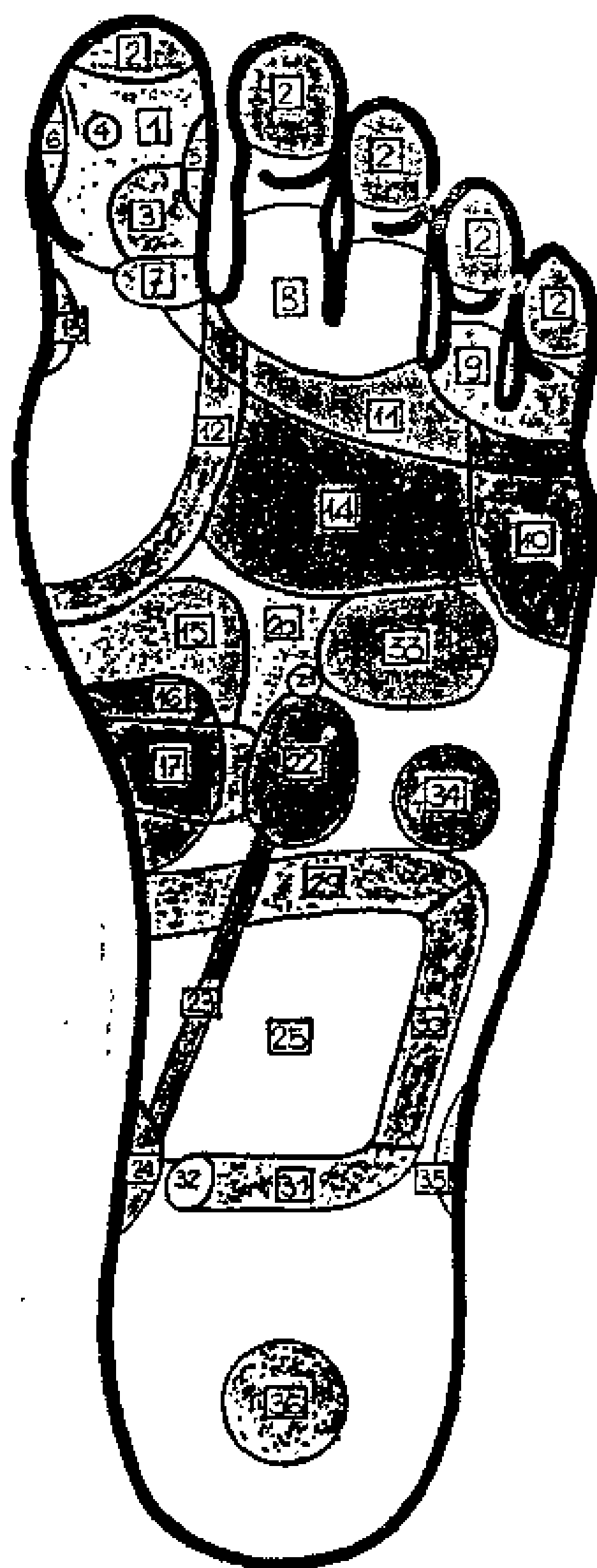


图2 左足底反射区

## 脚、外侧

- 5 颞叶、三叉神经
- 10 肩
- 35 膝
- 36 生殖腺(卵巢和输卵管或睾丸和副睾丸)
- 37 放松腹部  
(减轻经痛和经期紧张现象)
- 38 髓关节
- 39 淋巴腺、躯体上部
- 42 平衡器官
- 43 胸
- 44 横隔膜

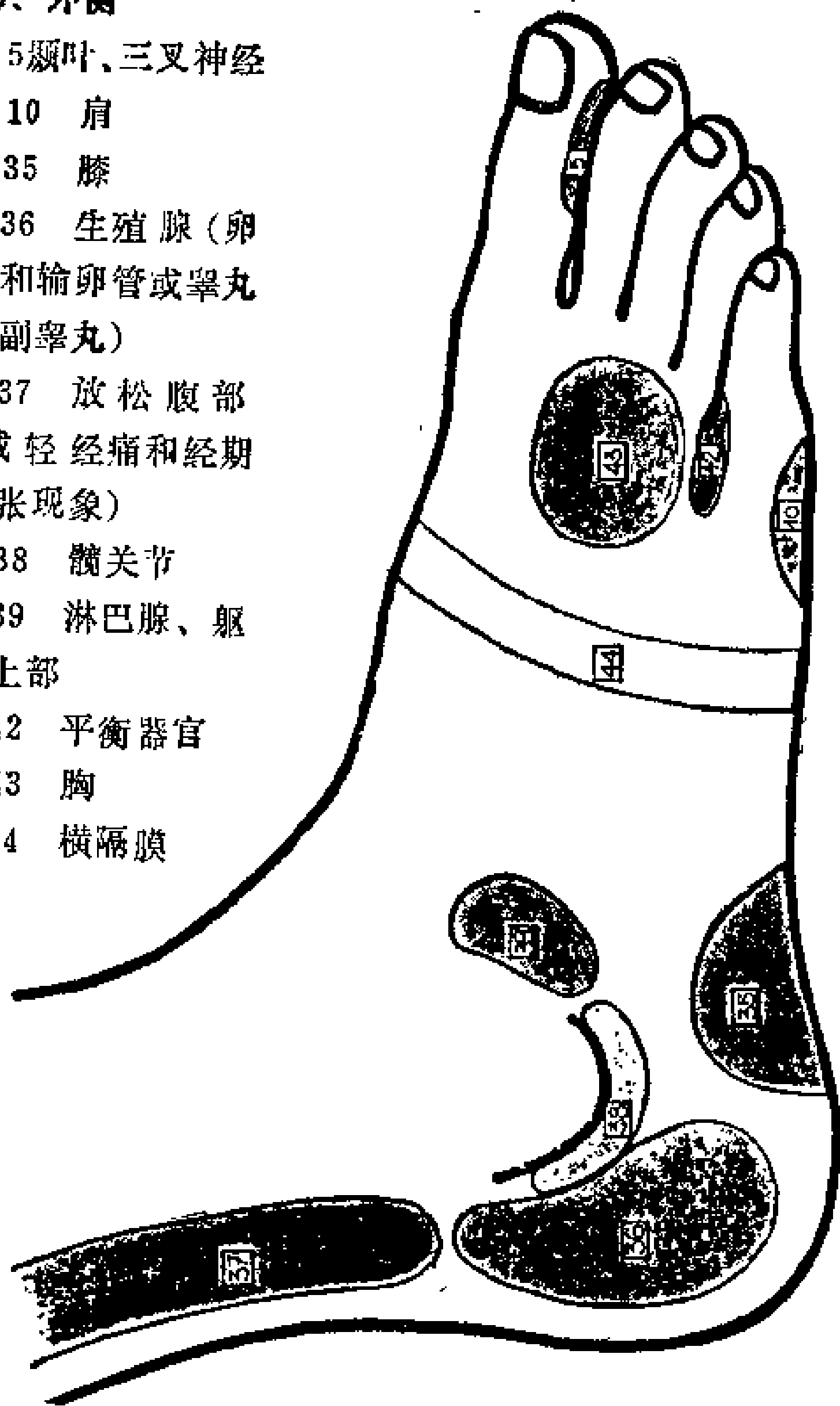


图3 足外侧反射区

## 脚、内侧

- 6 鼻
- 13 副甲状腺
- 24 膀胱
- 38 髋关节
- 40 淋巴腺、腹部
- 49 腹股沟
- 50 子宫或前列腺(摄护腺)
- 51 阴茎、阴道、尿道
- 52 肛门(痔疮)
- 53 颈椎
- 54 背椎
- 55 腰椎
- 56 荐骨和尾骨

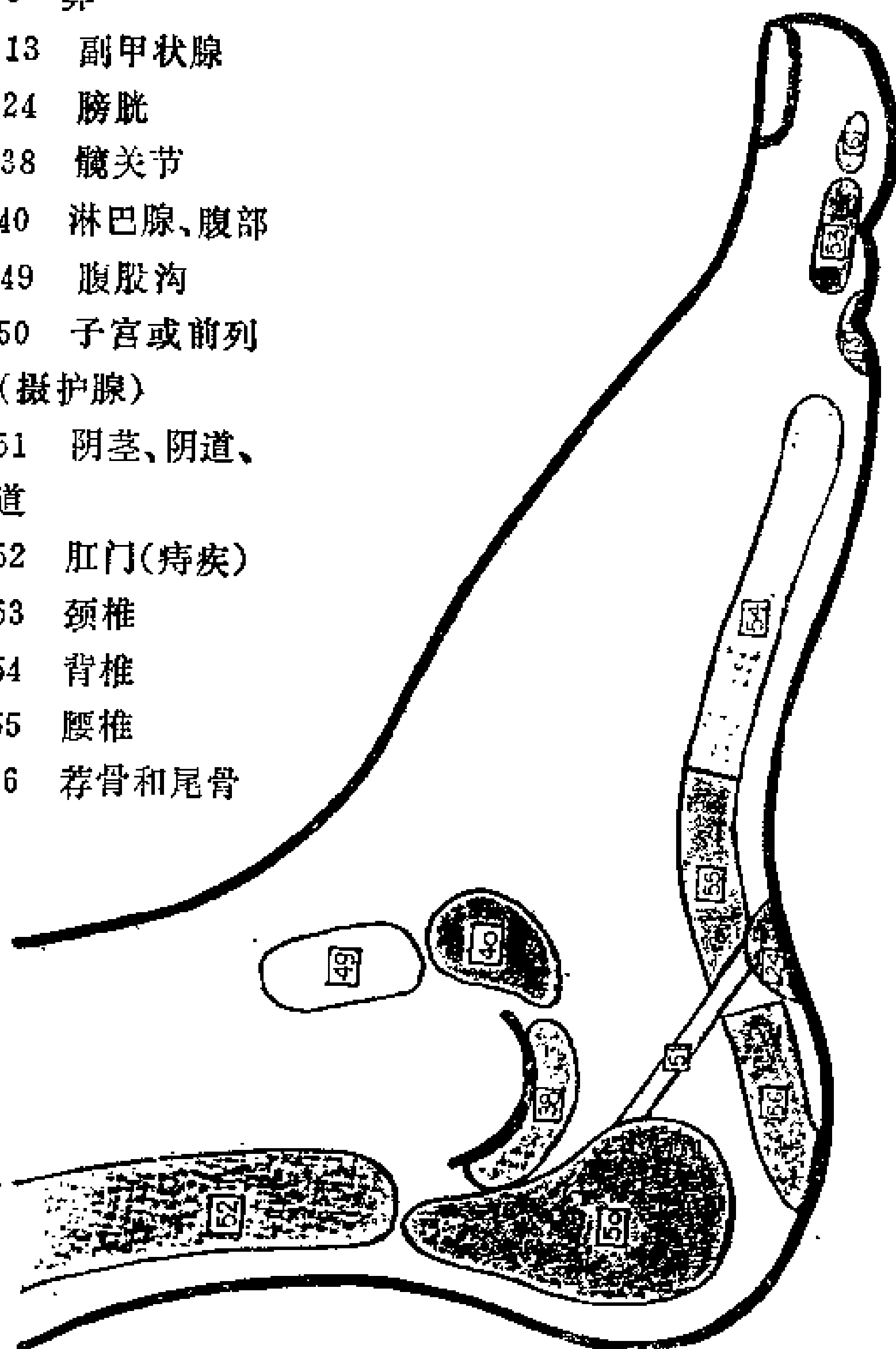


图4 足内侧反射区

## 脚背

39 淋巴腺、躯体上部

40 淋巴腺、腹部

41 淋巴池、胸管

42 平衡器官

43 胸

44 横隔膜

45 扁桃腺

46 下腭

47 上腭

48 喉和气管

## 二、足底按摩手法

足底按摩法一般用手指按摩反射区，主要用拇指端按摩；可以自己按摩，也可给他人按摩，也可用小木棍代替手指。

自己按摩时，应先在床上坐稳，将被按摩一侧的腿屈曲，脚盘放在体前。用左手按摩右脚，用右手按摩左

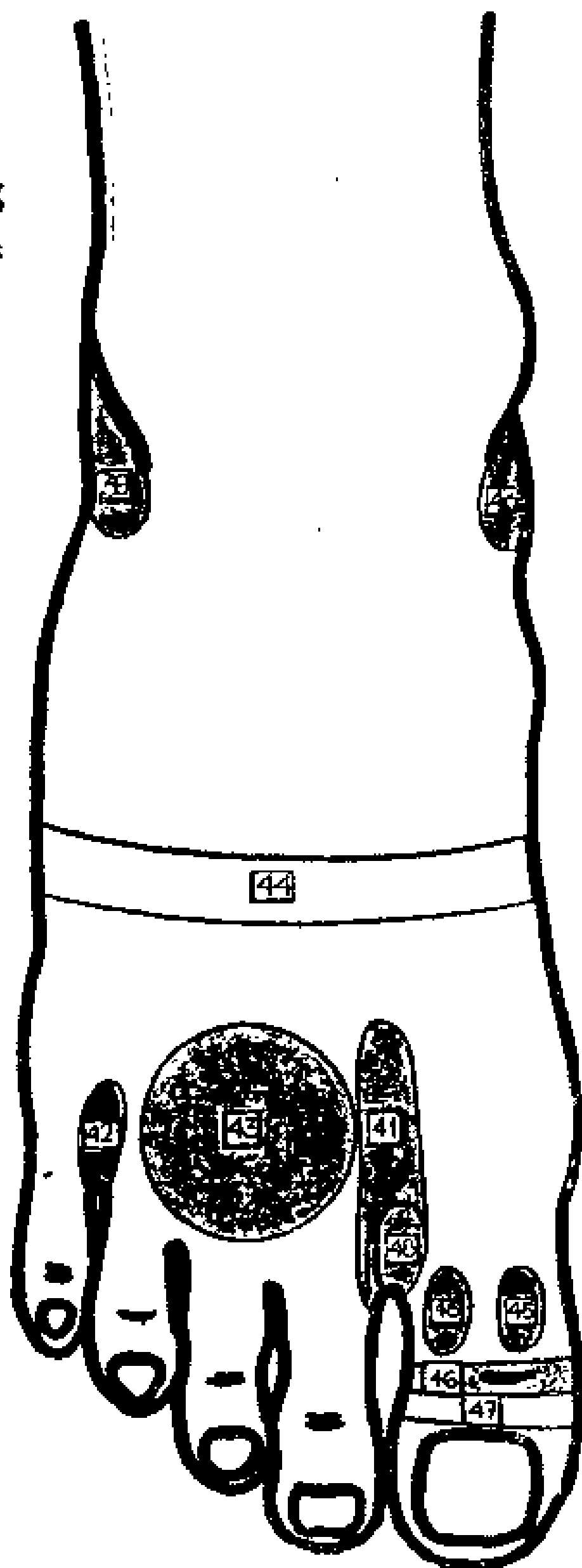


图5 足背部反射区

脚。按摩右脚时用左手握住右脚腕部或脚踝部；然后用右手拇指端用力按摩所需要的反射区，同时左手协助右手动作，按摩左脚时，用左手拇指，动作相同。

按摩时以绕圈揉按和来回滑动按摩挤压为宜。按压强度应先轻后重，但必须使患者有痛感，痛感的程度是又必须使被按摩者能够忍受为原则，切不可轻轻揉按了事，以免达不到治疗的效果。



图6 足底按摩时的姿势

给他人按摩时，先让被按摩者坐稳，然后将其足抬起来放在按摩者的小腹右前面，高度与小腹齐；足放在预先制好的置足器上，足心朝前，足尖朝上，以便进行按摩(图6)。

按摩前应先在选定的反射区涂上一些润滑剂(最好的是油类)，以免擦伤按摩区的皮肤。

每个反射区一般是按5分钟(即按摩30—50次)，必要时可以按摩10—15分钟，但肝脏反射区和脊椎反射区不可按摩过久，否则会使血流加强，产生暂时性的不良反应。

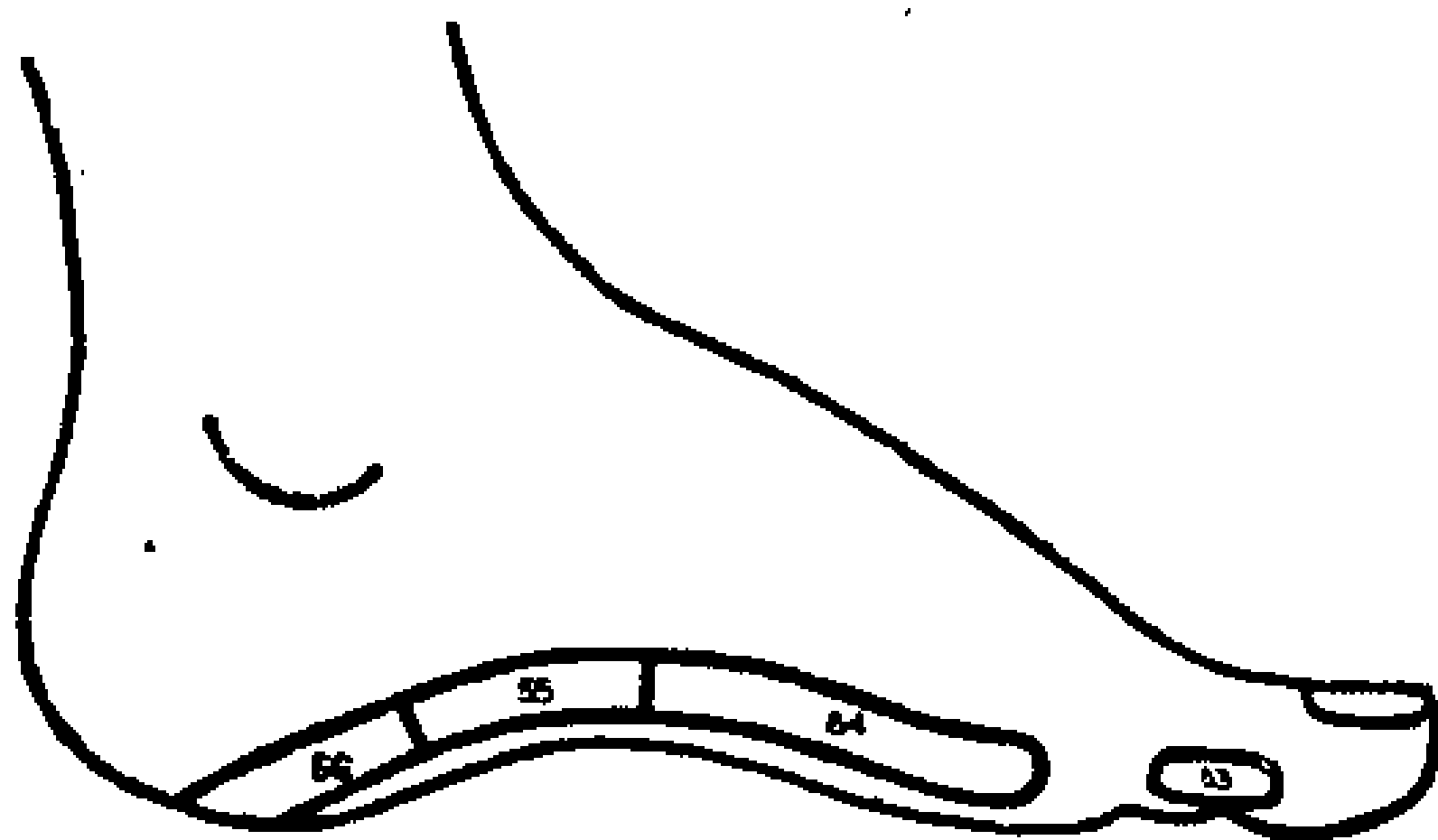
足底按摩后会出现一些反应。如果脚踝部出现肿胀，这是因为被按摩者有淋巴管阻塞所致。如果有静脉曲张，则可暂时出现明显的肿胀。如果按摩后脚部有小裂口出现，一般这是正常反应。如果按摩后患者全身有轻度发烧或浮肿，则可能是因为患者体内潜伏有炎症病灶。此外，在按摩后患者有病的器官有时疼痛反面有些增加，这是暂时性反应。

### 三、各种疾病反射区选法

#### (一) 神经系统疾病

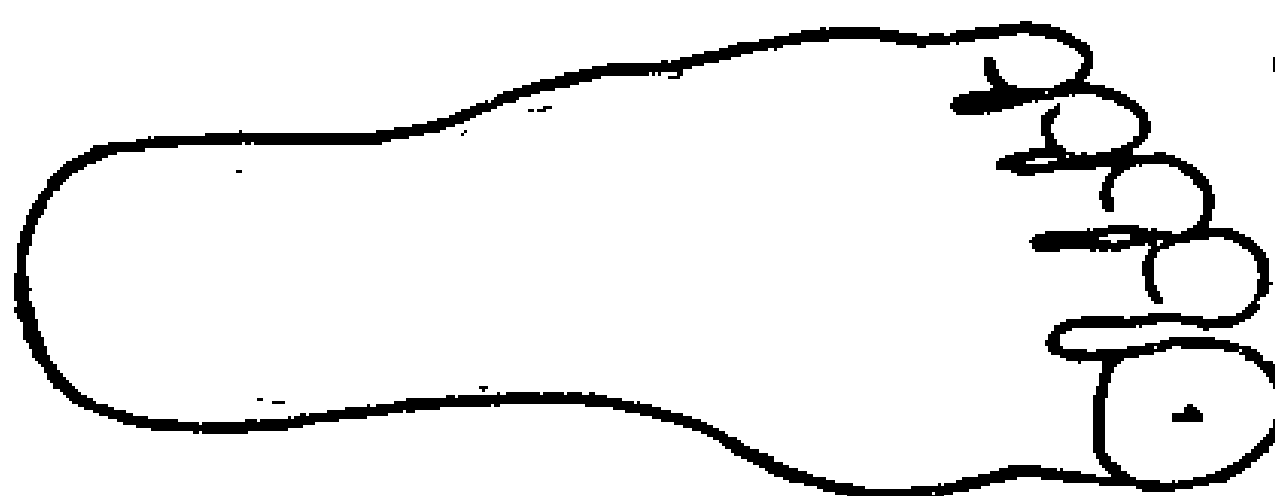


神经系统疾病的症状多种多样，有时吃药打针都很难收到效果。如头痛、坐骨神经痛、腰痛、背痛、颈痛、神经衰弱、神经官能症、失眠、神经性带状疱疹等症，都可用足底按摩法治疗，并且临床经验证明效果显著。这些病都可按摩脑或脊髓反射区(图7)，根据不同症状还可辅按其他有关的反射区，如肾、输尿管、膀胱、新陈代谢等反射区。若是带状疱疹，则可辅按副甲状腺反射区。



53颈椎 54背椎(胸椎) 55腰椎 56薦骨和尾骨

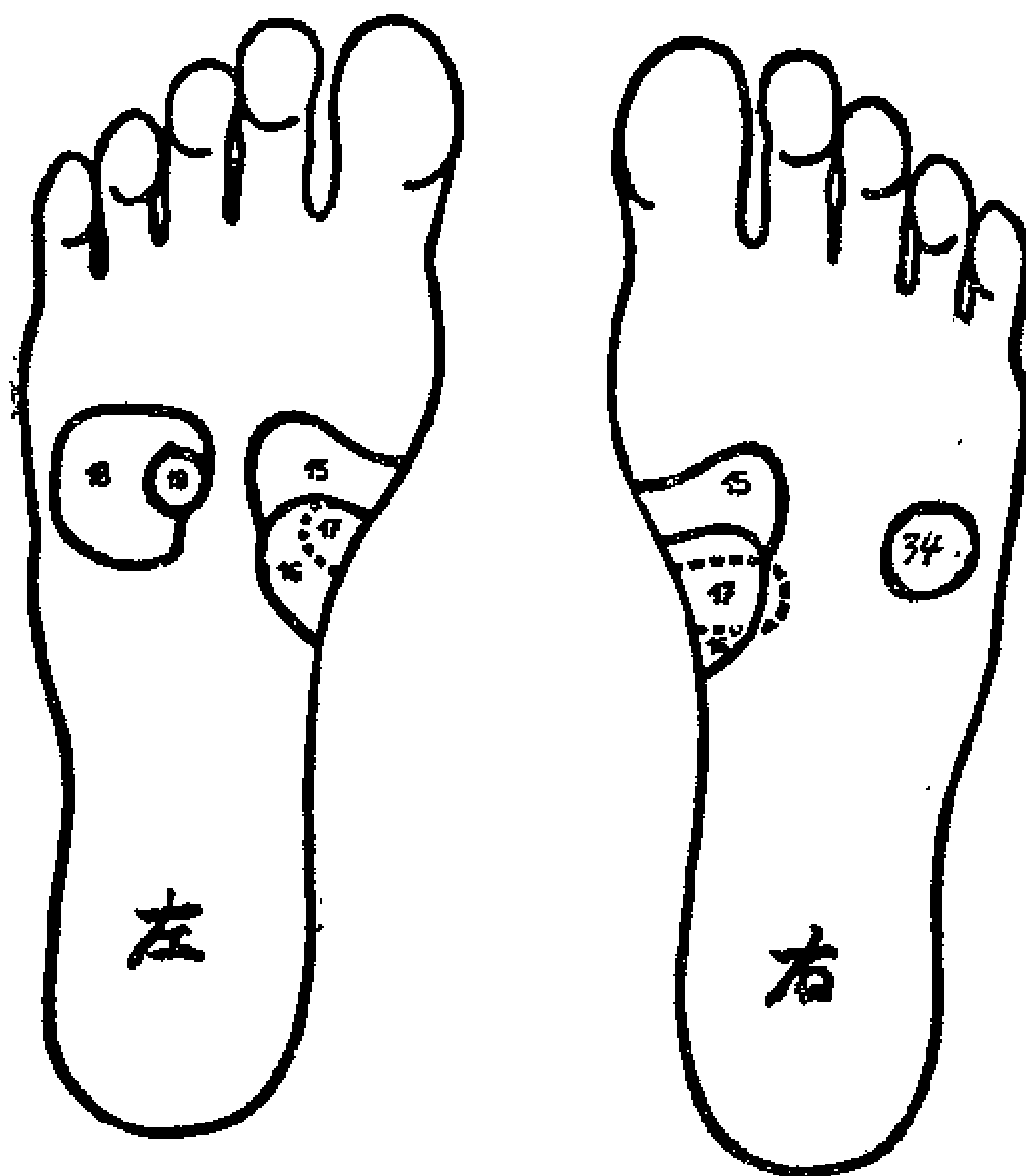
A



B (1—脑反射区)

图7 脑反射区

## (二) 消化系统疾病



15胃 16十二指肠 17胰脏

A

18肝脏 19胆囊

B (34—脾)

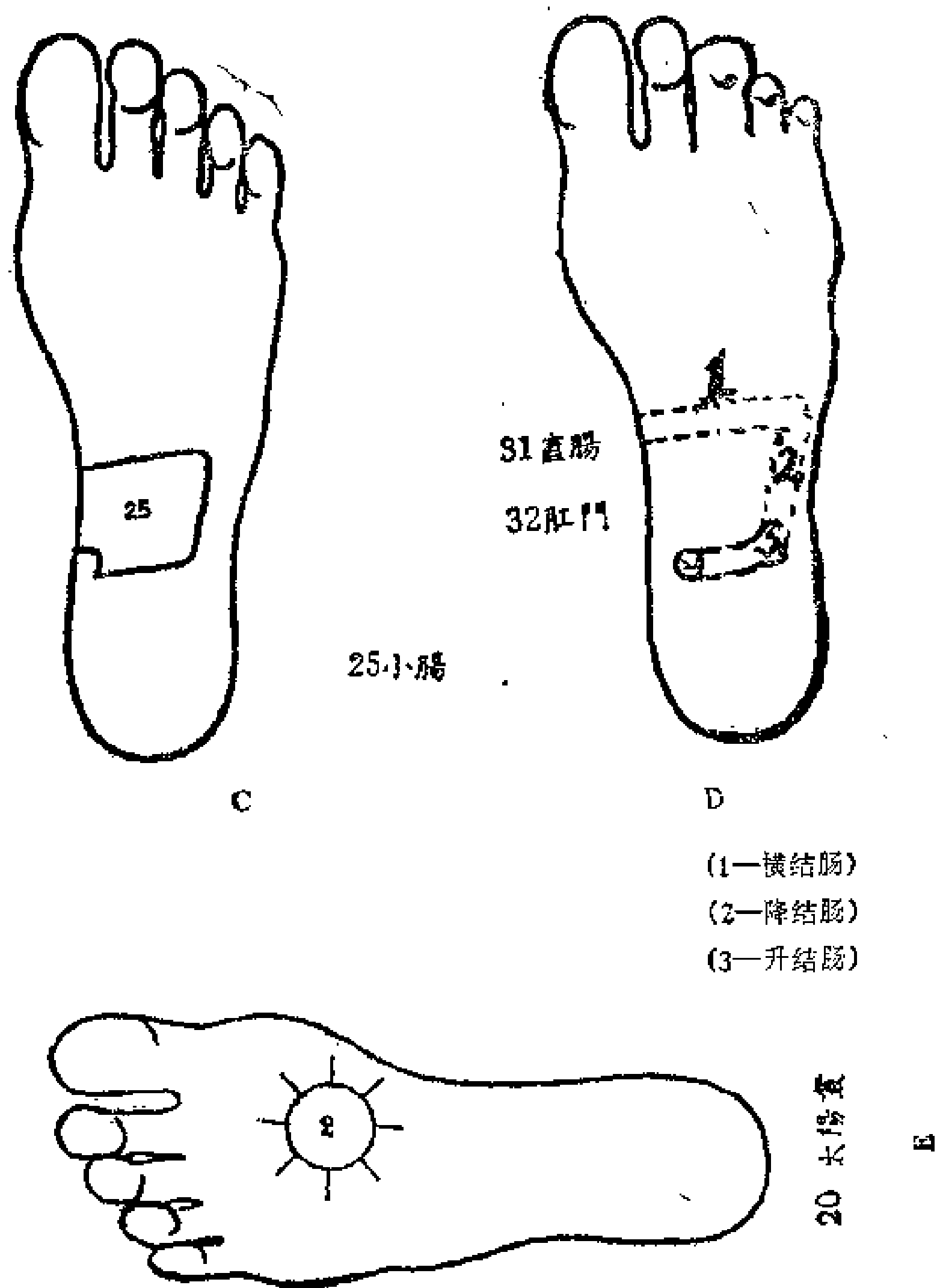
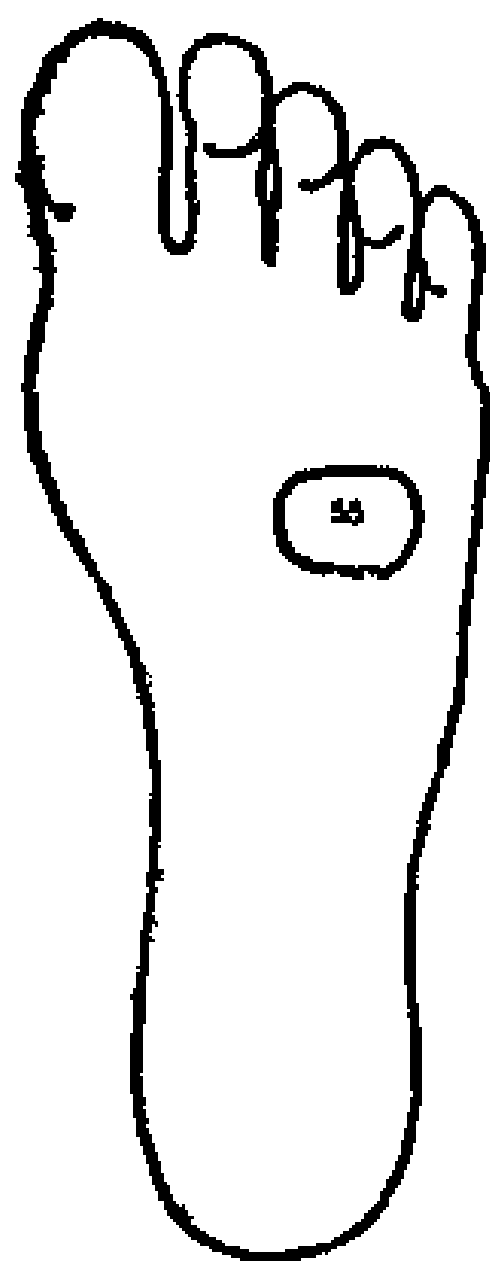


图8 消化系统反射区

消化系统疾病在急性期往往忽视治疗，等到病情严重时，则多数已形成慢性病。根据巴甫洛夫氏学说，慢性消化性疾患多由于神经中枢内形成了恶性反射病灶所致，所以在临床上

只根据症状进行治疗往往效果不大。若用足底按摩法治疗，则可利用反射区的反射作用来调节神经的机能，以消除已形成的恶性病灶，其效果很显著，如治疗消化性溃疡(胃、十二指肠溃疡)、慢性胃炎、慢性胆囊炎、慢性结肠炎(慢性腹泄)、习惯性便秘、糖尿病等症都很有效。消化系统疾病可按摩足底的腹腔神经丛(太阳丛)。如果是消化性溃疡，可加按胃、十二指肠反射区，并辅按有关的反射区。肝炎，则加按肝反射区。糖尿病，则加按胰反射区。结肠炎，则加按太阳丛反射区。习惯性便秘，则加按直肠、肛管反射区(图8)。

### (三) 心血管系统疾病



33 心脏

足底按摩不适用于心血管病的急性期，可用于慢性期，但要对心血管病进行足底按摩时应特别注意患者的反应，以防不测。如高血压症、栓塞性脉管炎、心律不齐、慢性心肌炎、贫血症等，都可作足底按摩法治疗，可以按摩心脏反射区，并可根据不同的症状而选择其它反射区，以辅助治疗。如高血压症，可辅按肾、输尿管、膀胱和脑各反射区。心律不齐，可辅按脑反射区。慢性心肌炎，可辅按副肾反射区。栓塞性脉管炎，可辅按肾上腺反射区和相对应的反射区(图9)。

图9 心血管系统反射区

#### (四) 呼吸系统疾病

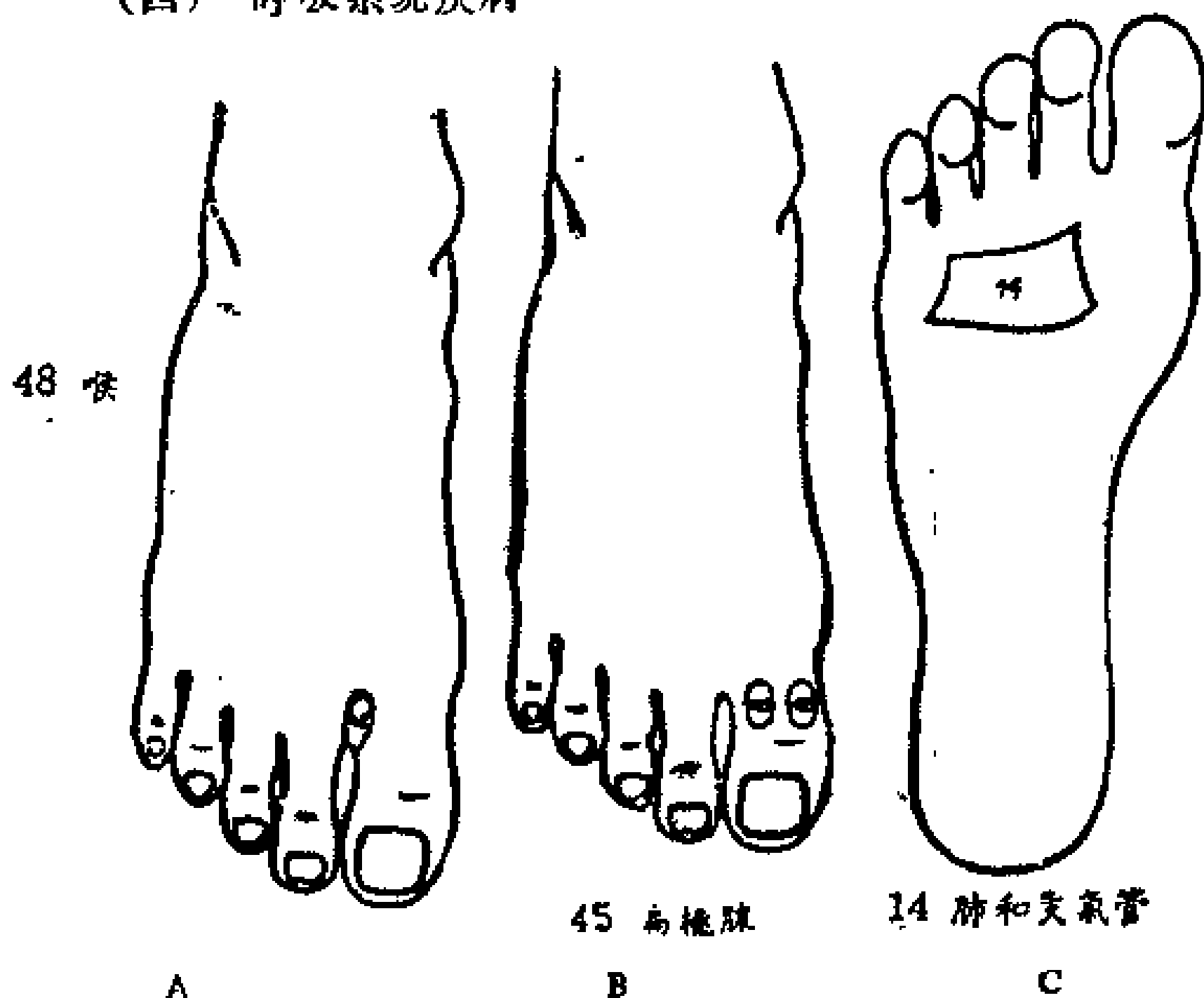


图10 呼吸系统反射区

慢性呼吸系统疾病很难治疗，但足底按摩有时可取得意外地良好疗效。如哮喘、慢性支气管炎、慢性鼻炎、鼻窦炎和慢性扁桃腺炎等，可按摩肺、支气管反射区，并辅按肾、输尿管、膀胱反射区。如果是哮喘、慢性气管炎，可按甲状腺反射区。如果是慢性鼻炎、慢性鼻窦炎，可辅按鼻和额窦反射区。如果是慢性扁桃腺肥大，则可辅按扁桃腺和淋巴点反射区(图10)。

#### (五) 泌尿系统疾病

泌尿系统疾病不论是急性期或慢性期都可进行足底按摩，主要是按摩肾、输尿管、膀胱反射区，此外还可根据不同症状再辅按有关的反射区。例如夜尿症(尿床)，还可加按

脑反射区；泌尿系统炎症，可加按淋巴腺反射区；肾结石、输尿管结石、膀胱结石等症，可辅按足底其它敏感点的反射区（指轻按即出现压痛的点）；肾性浮肿，则可辅按心脏、肾上腺、淋巴腺等反射区（图11）。

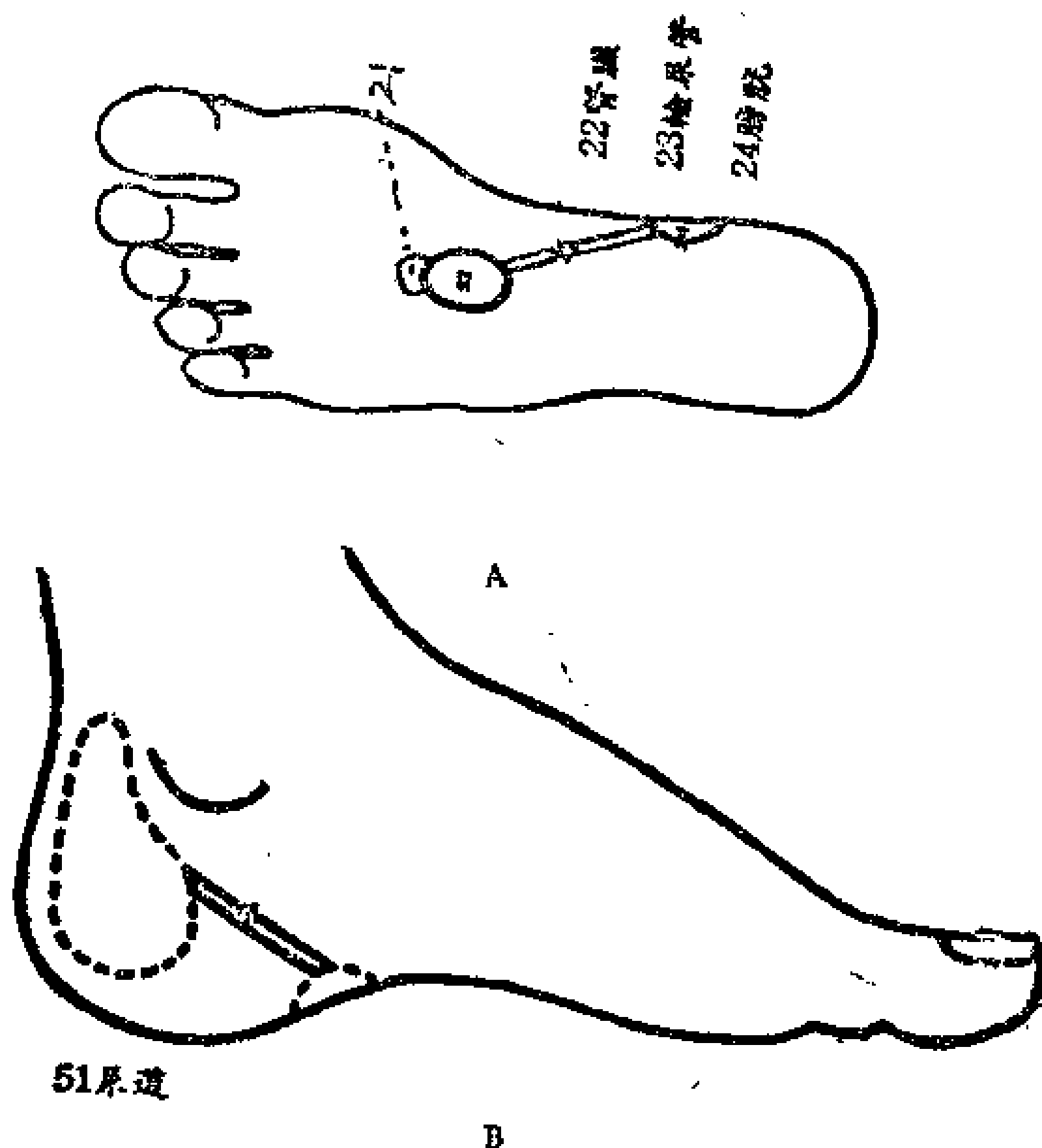


图11 泌尿系统病反射区 21(肾上腺)

#### (六) 内分泌系统疾病

人体的内分泌系统包括的器官很多，分布在各个系统中，主要有甲状腺、副甲状腺、脑垂体、性腺、肾上腺等。

这些内分泌腺的机能有调节人体营养和促进生长等的作用。

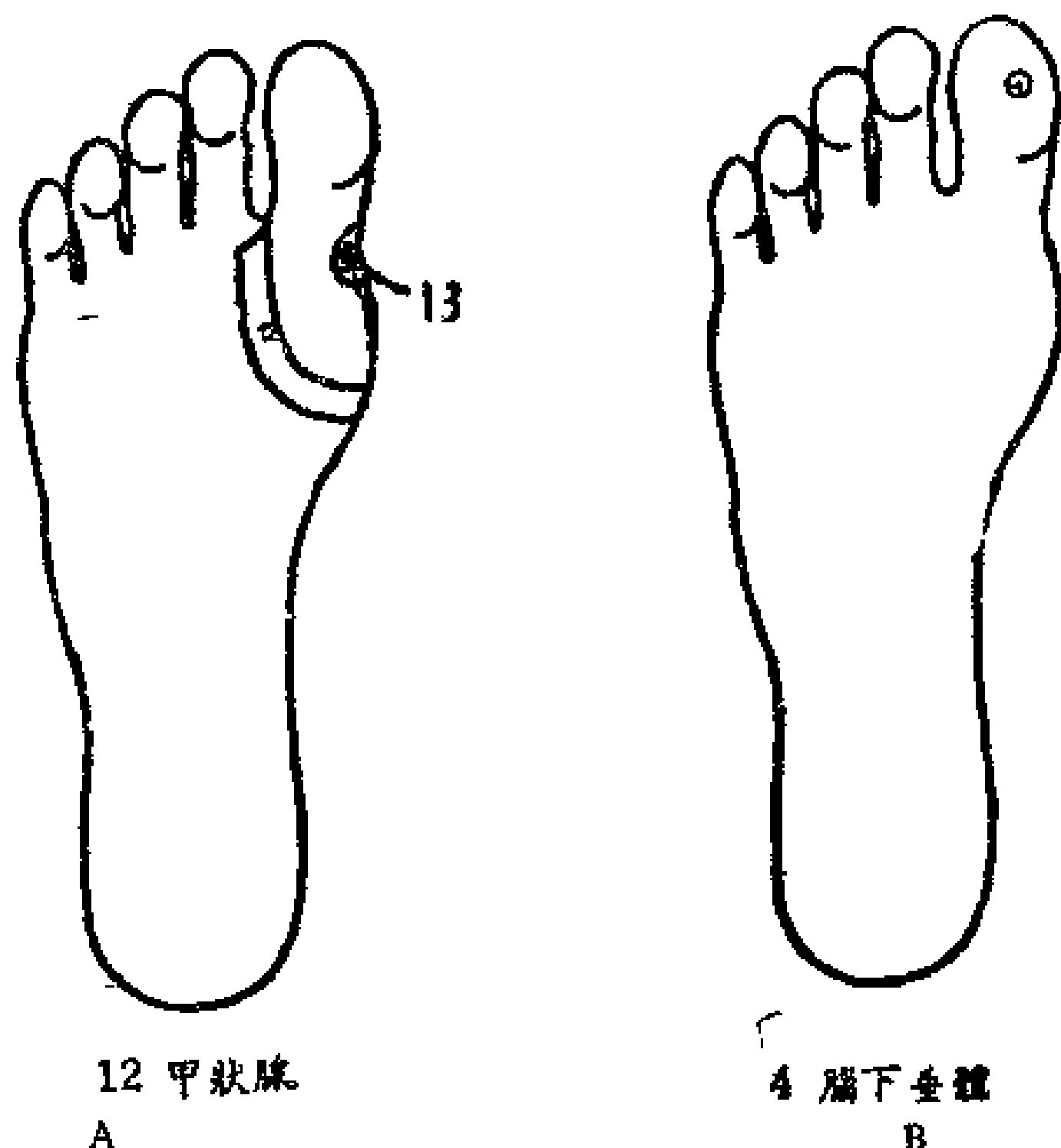


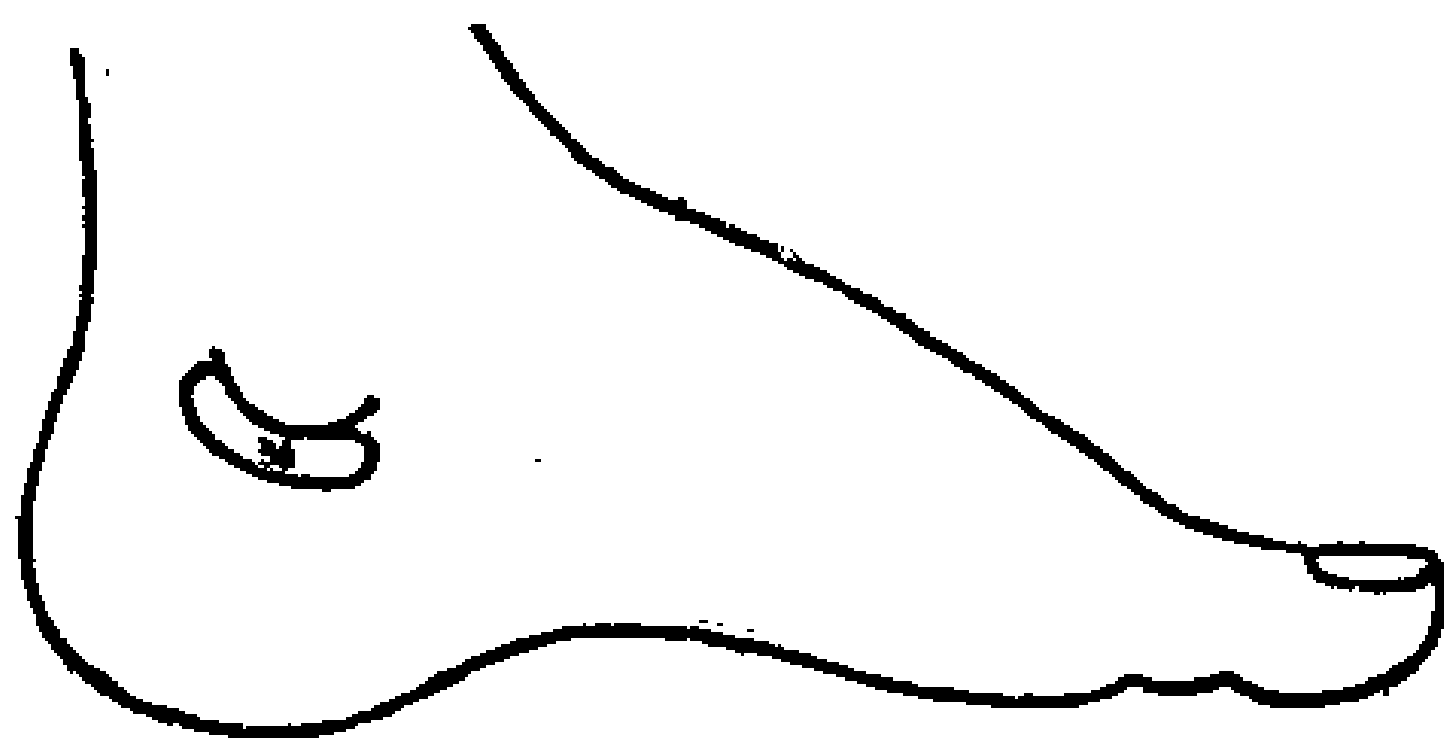
图12 内分泌系统反射区(13—甲状腺)

内分泌系统疾病大都很难治疗，有的病服药治疗也一时难以奏效，但采用足底按摩法治疗有时疗效迅速并且显著。如甲状腺机能亢进症，可按摩甲状腺、脑垂体反射区；肥胖症，可按摩甲状腺反射区；缺钙，可按摩甲状腺反射区并辅按其它有关症状的反射区(图12)。

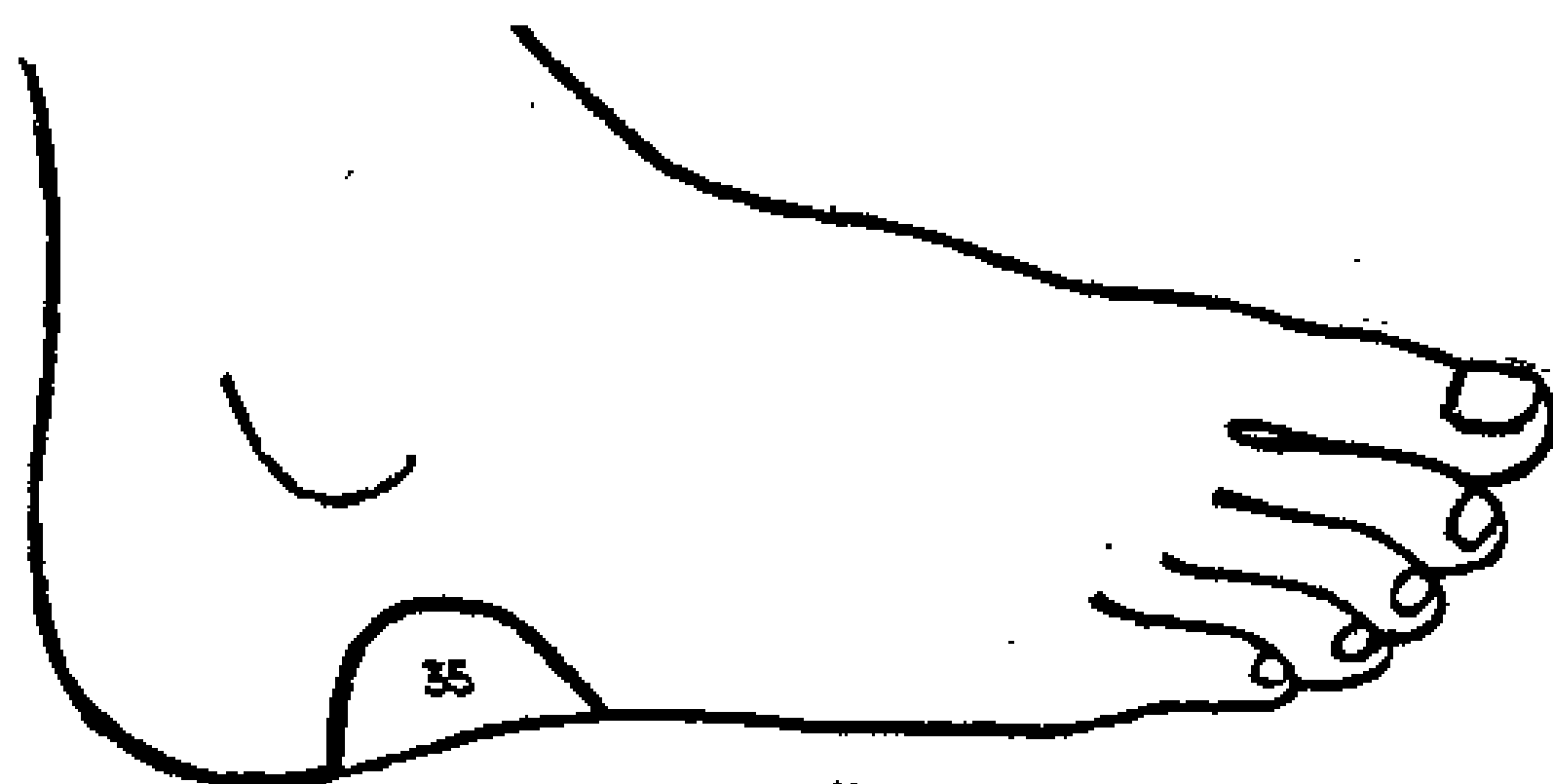
#### (七)运动器官疾病

运动器官的致病因素往往是复杂的，是多方面的，如果在治疗时单纯进行局部治疗，有时收效甚微，也不能彻底痊愈。因为人的生活都要不停地靠肢体的活动来维持，所以一

且有病常易复发，患者也很痛苦。如果是腱鞘炎，可按摩相关的反射区；肩周炎，可按肩反射区；各种关节炎，可按摩相应的反射区，此外再补充肾、输尿管和膀胱反射区（图13）。



A



35 肾

B



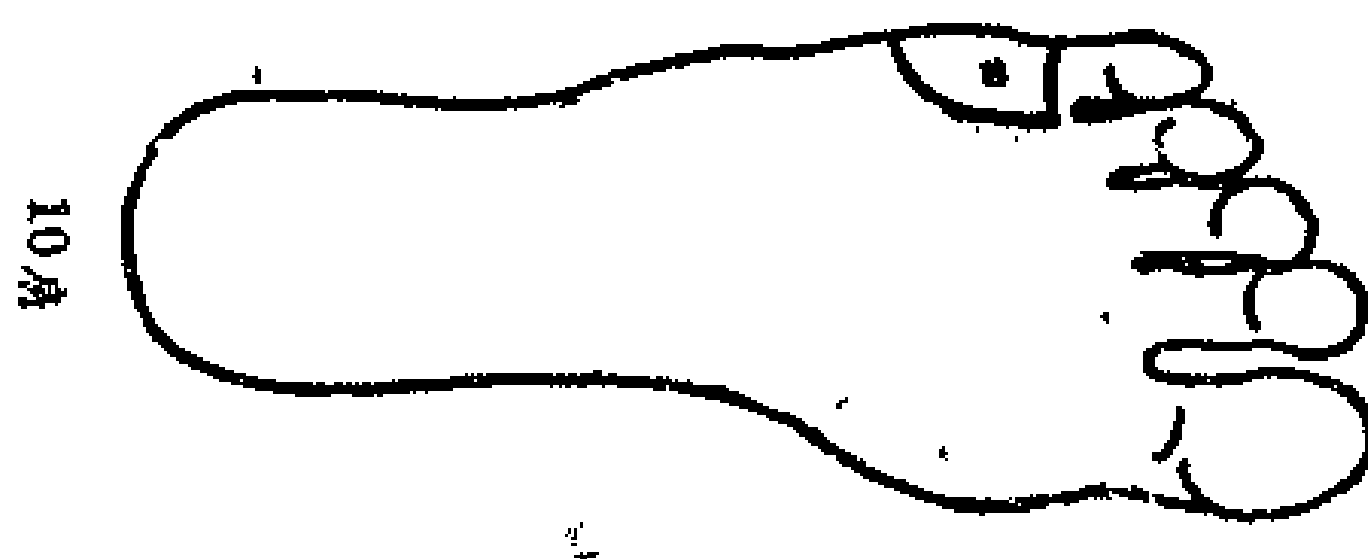


图13 运动器官反射区(38区—腕关节)

### (八)感觉器官疾病

感觉器官主要是眼、耳、鼻、舌等，这些器官都是中枢神经末梢，所以感觉非常灵敏，人们在生活中一时也离不开它们。

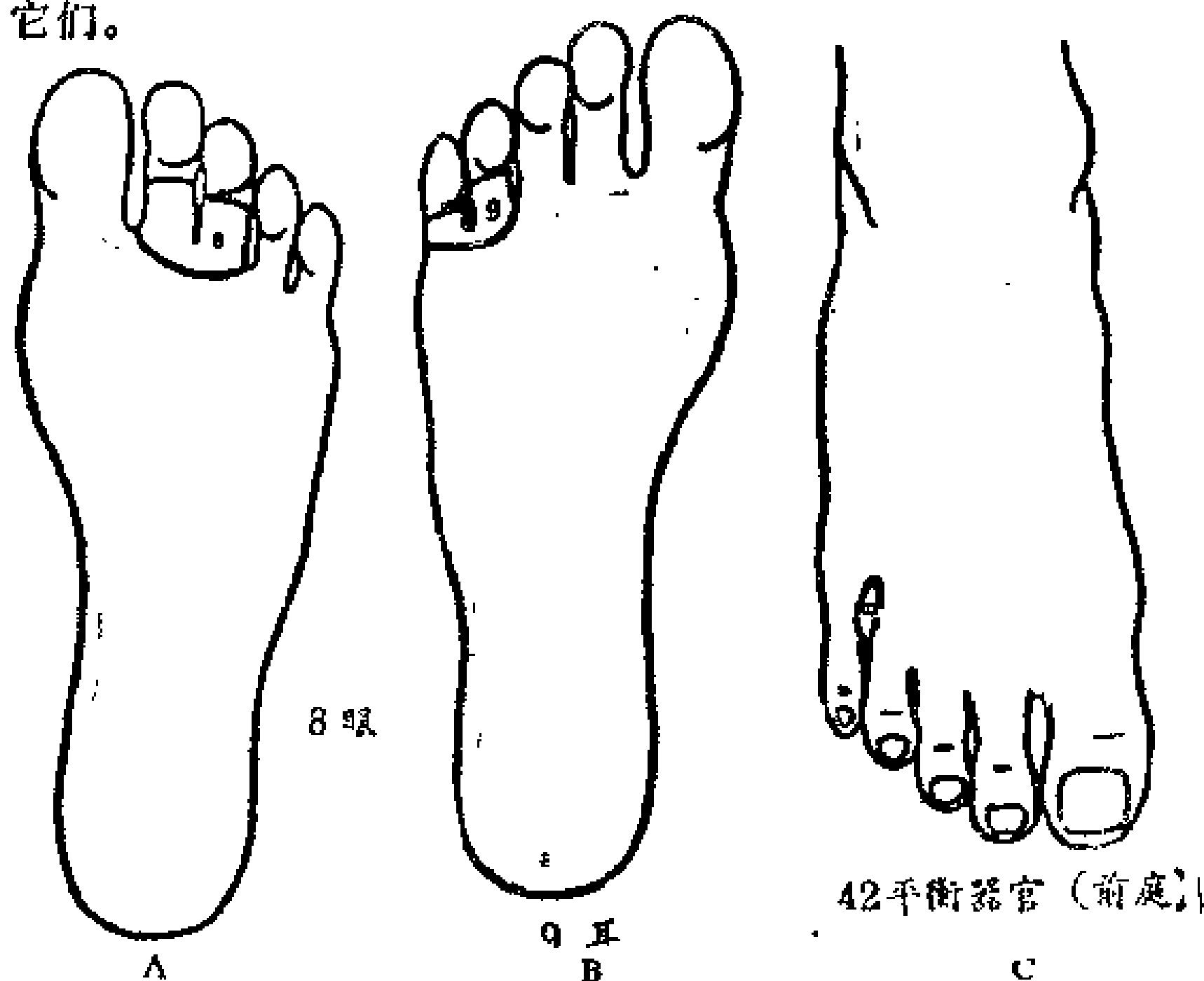
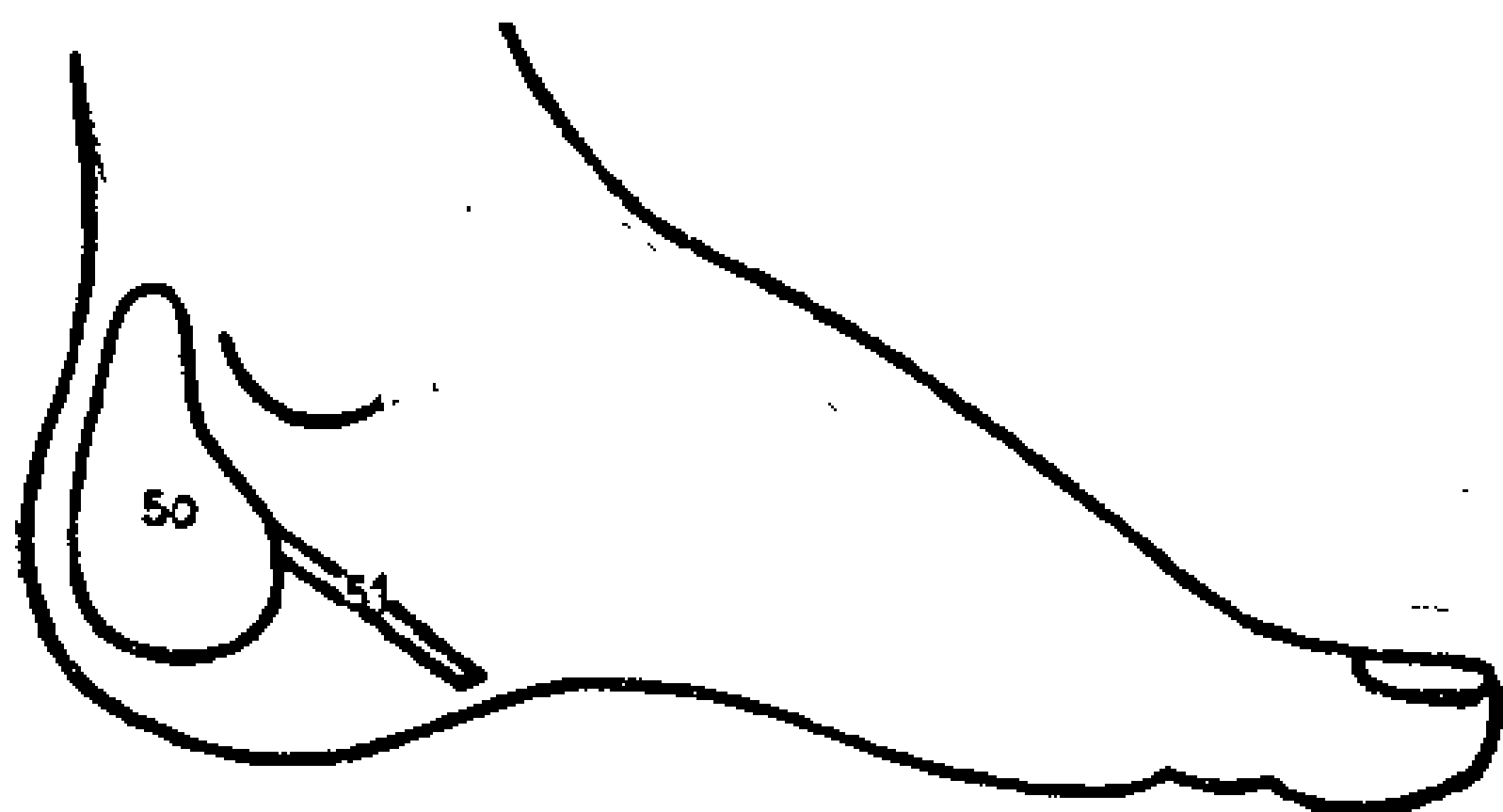


图14 感觉器官反射区

感觉器官发生疾病，有的是由于该器官本身组织发生了

病变，有的是指挥该器官的神经中枢部分发生了病变，所以治疗时也应分别情况采取不同的疗法。感觉器官病主要有耳鸣、假近视、眼底疾病(视神经炎、视网膜炎、视神经萎缩等)、白内障、青光眼等。如耳鸣，则按摩耳及内耳迷路反射区，并辅以脑反射区；如假近视(后天性近视)，则按摩眼睛反射区，并辅按肾、输尿管、膀胱反射区；如眼底疾病、白内障、青光眼等病，则按摩眼睛、脑反射区，并辅按肾、输尿管、膀胱反射区(图14)。

### (九)生殖系统疾病



50子宫 51阴道

A

生殖系统病的病因大多是因为内分泌功能紊乱和神经系统功能失调而形成的，所以药物治疗常常效果甚微，但足底按摩往往效果很明显。如阳痿，可按摩睾丸反射区；月经失调，可按摩子宫反射区和卵巢反射区；前列腺病，可按摩前列腺反射区；此外还可辅按肾、输尿管、膀胱等反射区，则疗效更佳(图15)。

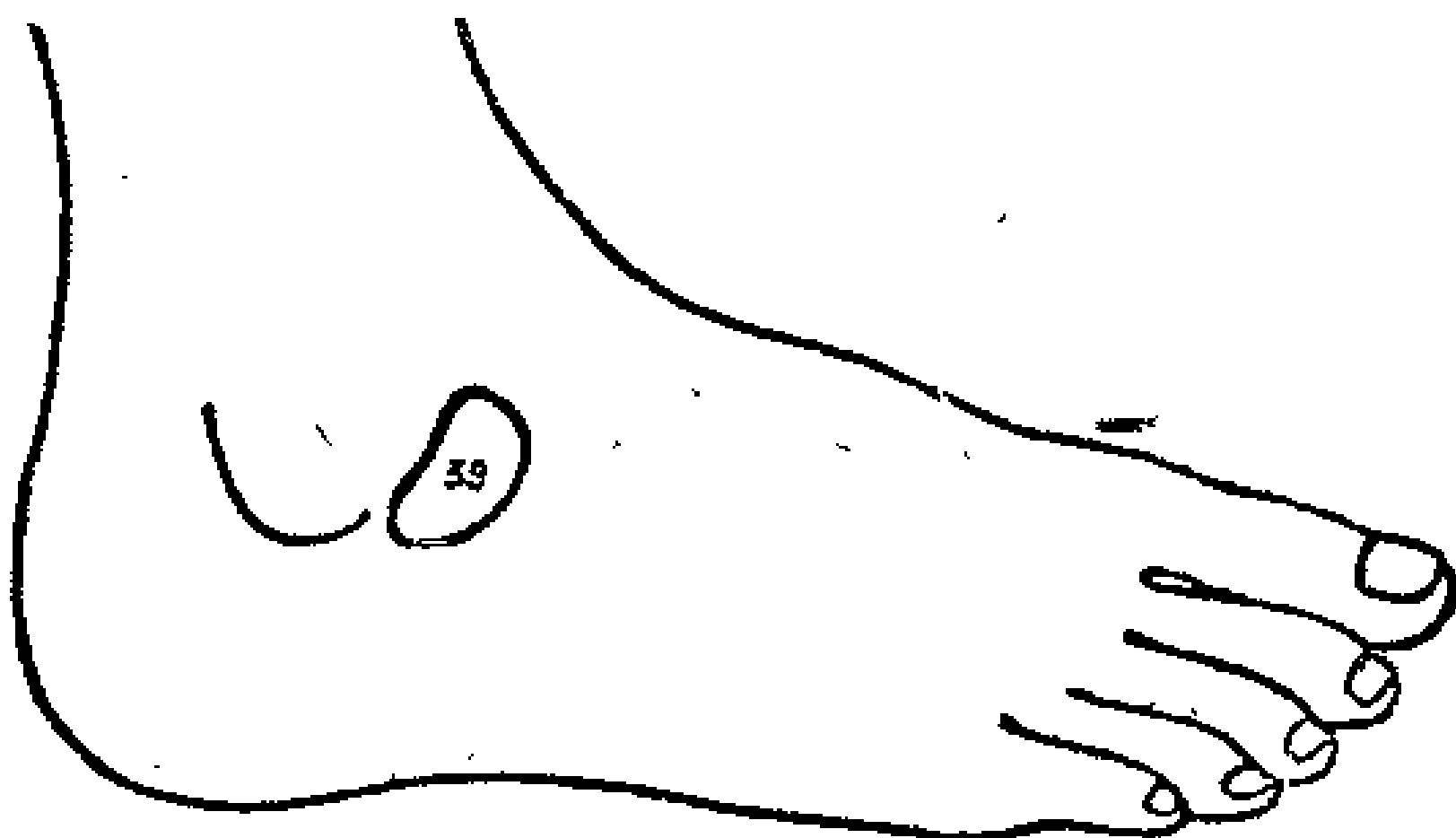


36卵巢、輸卵管

B

图15 生殖系统反射区

(十)增强体内免疫力

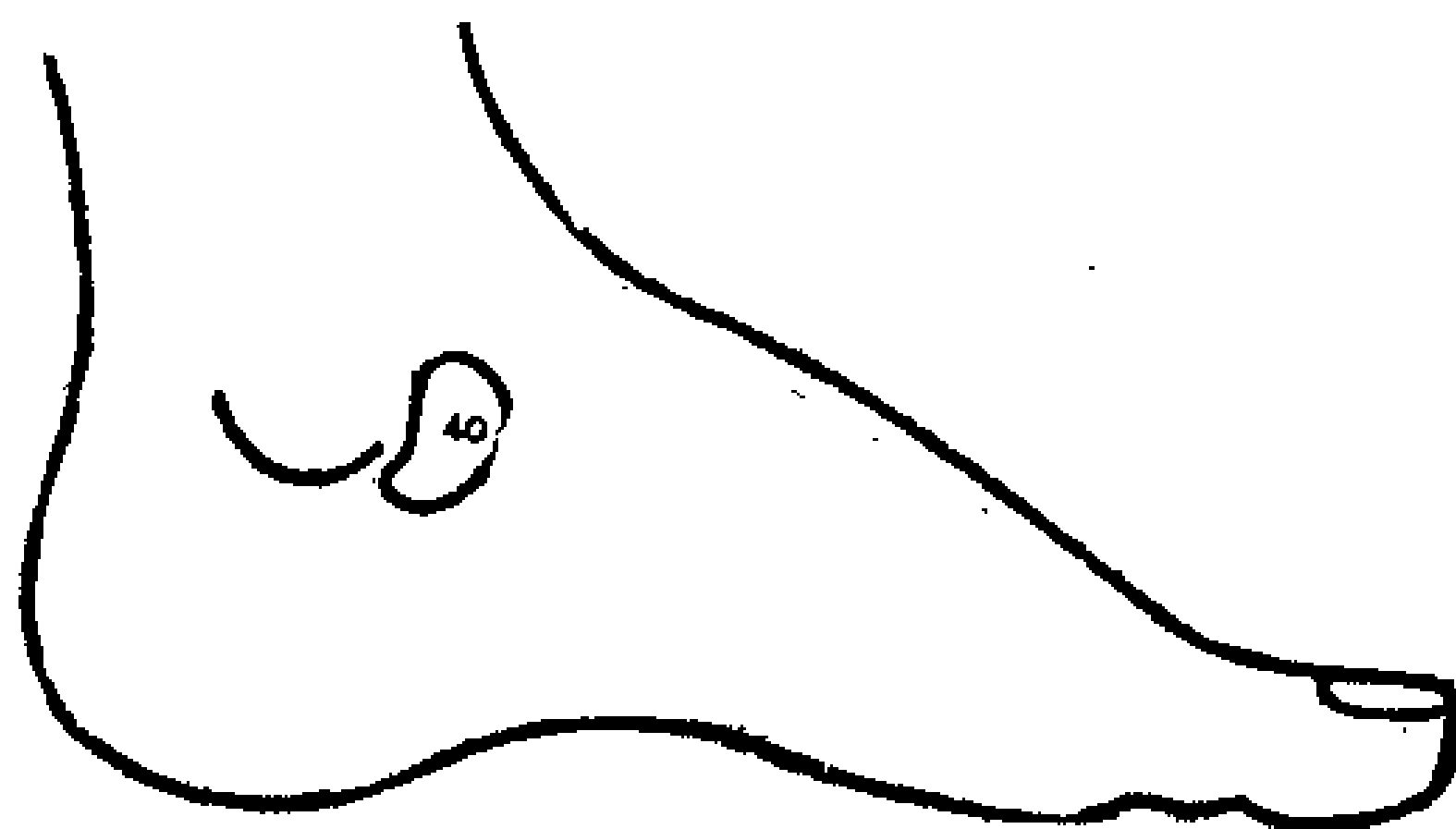


39淋巴腺（身體上半部）

A

人体生病的原因，有的是由于外界病毒菌侵入，有的是由于意外受到伤害，有的是由于饮食劳倦等而引起的。此

外，还有的是因为个体的免疫力低下而形成的，而且对此种情况常常被人们所忽视，或未引起注意，因此在治疗时不能迅速见效。



40 淋巴腺（身体下半部）

B

41 胸淋巴管和淋巴腺池



C

图16 增强免疫力的反射区

人体免疫力低下引起的疾病很多，如过敏性体质所发生的各种病态、癌症、习惯性发烧等病。如有过敏性体质，可

按摩肾上腺和副肾上腺反射区，并辅按肾、输尿管、膀胱反射区。癌症，可按摩淋巴腺反射区，并辅按有关器官的反射区。习惯性不明原因的发烧，可按摩淋巴腺反射区和扁桃腺反射区，并辅按脾脏反射区以及有关器官的反射区(图16)。

### (十一)典型病例

**病例1：**关朝琼，女，35岁，北京包装技校教员。患过敏性鼻炎数年，屡治不愈，每逢交换季节即增重；犯病时流涕不止，有时涕泪交流，重时还带有咽痛痰多、全身乏力、失眠、头痛等现象。四出求治无效。1988年7月中旬来我所求治，诊断为过敏性鼻炎，遂用足底按摩法治疗，取鼻反射区并加按胸部淋巴反应区，暂定1个疗程(10天)，每日按摩1次。第2天就诊时，患者主诉流涕已基本停止，夜间睡眠好，全身舒适。一个疗程完了之后，症状未再出现，并要求再按摩一个疗程，以巩固疗效。两个疗程按摩完后，患者未再犯病。

**病例2：**朱世厚，男，60岁，建筑公司退休工人。平时身体健壮，不常生病，1988年8月10日突然感到右肋痛，皮肤有小红疮疹；11日夜疼痛加重，夜不能眠；第2日乃到医院治疗，医院诊为肋间神经痛，经过打针吃药，12日夜仍疼痛难忍，患者异常苦恼；13日上午其子带他来我所就诊。检查后，诊为神经性带状疱疹，遂用足底按摩法治疗，主要按摩脊椎(胸椎)反应区，并加按胸部淋巴反应区，约1个疗程(10天)，每日1次。患者第2天来诊时，自言肋痛大减，睡眠好，食欲增加。第3天来诊时，肋部稍有痛疼。第4天来诊时，则肋痛已消，共作8次。一个疗程后，症状全消。

**病例3：**刘××，女，33岁，某文化用品商店售货员。自1988年5月做人工流产后失眠严重，并伴有食欲不振，面

色苍白等症，多方求医用药不愈。于10月2日来我所就诊，检查后诊为植物神经紊乱，遂用足底按摩法治疗。主要按摩肾、脑反射区加按消化系统反射区。每日1次。并嘱患者，停服安眠药。第2天就诊时，自言未服安眠药上床后很快能入睡。经过1个疗程的治疗，食欲增强，面色略红润。以后随又做2个疗程，以巩固疗效。

(1988年12月完稿于北京磁器口27号诊所)

注：图6—16各反射区代号数字如有不清楚，请参阅图1—6。

# 老子养生思想和气功

阎海



老子

老子是公元前四百多年、中国春秋战国时代有名的哲学家、思想家，对养生，特别是养生哲学，提出了不少可贵的见解，对后世医学、养生学、哲学、气功的发展起了巨大的作用。他的一套养生哲学，后来被中国道家养生派几乎全部继承了下来，并把老子奉为道教的开山鼻祖，奉为神仙，还制造了不少神话。

关于老子的生平，说法不一，但大多认为他原名李耳，字伯阳，春秋时期楚国苦县人（现今中国河南鹿邑县附近的人）。他的思想，包括养生哲学，都记录在《老子》一书中，深为后世养生家、道家所重视，称此书为《道德经》或《老子五千文》等。在1973年长沙汉墓出土的文物中，也有《老子》这部著作的两种抄本。远在二千多年前的汉代，人死后还陪葬《老子》抄本，可见古人是多么重视老子的养生哲学。

老子的养生哲学有哪些内容，古人虽然做了不少研究，但在近代来说，研究得还不多，看法不一。大致说来，老子的养生哲学似有下列几个方面。

## (一)清心寡欲

养生家历来认为，要健康长寿，除了身体外，精神也要健康。如明代养生家高濂说：“夫人只知养形，不知养神，只知爱身，不知爱神，殊不知形者载神之车也，神去人即死，车败马即奔也。”这句话的大意就是，人们只知道保养身体，不知道保养精神，只知道爱护身体，不知道爱护精神，殊不知身体好象载有精神的车一样，精神一去，人就死了，车若是坏了，马也跑了。这用现代的话来说，就是要健康长寿，既要讲究饮食、睡眠、生活环境等物质条件，也要重视人的思想和情绪等精神条件，两者缺一不可。老子对这精神条件，阐述极详，极深。

老子说：“祸莫大于不知足，咎莫大于欲得。”这就是说，灾祸莫过于不知足，罪过莫过于贪得无厌。人若是见什么就想要什么，那就要“罪”和“祸”临头了。

为什么会这样呢？他又说：“名与身孰亲，身与货孰多，得与亡孰病，是故，甚爱必大费，多藏必厚亡，知足不辱，知止不殆，可以长久。”这句话的意思是，虚荣和生命，哪个更亲切？生命和财产，哪个更重要？获得和丧失，哪个更有害？因此，过分贪爱，必造成更大的破费，贮藏得愈多，也必然损耗得也愈多。而知足，就不会遭到困辱，知道适可而止，就不会遭到危险，而可以长久安全。他这句话的中心意思就是你要得到什么，就必然要付出一定的代价，贪得无厌必然会使人身心精力消耗过度，从而有损健康，缩短生命。他认为这是不合算的，把这叫做“益生曰祥”，意即贪求生活享受，就叫做灾殃。

所以，老子一再强调要“见素抱朴，少私寡欲”，意即



要外表单纯，内心淳朴，减少私心，降低欲望。他又说要“不贵难得之物”，即不要重看稀有的商品，而要“为而不争”，即做什么不要和别人争夺，以免造成精神紧张和七情六欲，为害身体。

老子的这个养生哲学，在今天看来，也有几分道理。例如，现代生理学家曾作过这样一个有趣的实验，即将一只兔子装在笼内放在一个装有猛虎的笼子旁边，让这兔子成天看着老虎而惶惶不可终日，对任何“美味”也不爱吃，也睡不好，结果不多久这兔子就萎靡不振，缩成一团，消瘦无力。相反，另一只兔子，做为对照研究，放在自然的环境里养，结果十分健壮。从这个实验也可以看出，精神、情绪对人的健康长寿是多么重要。

老子在这方面的主张，虽然强调得有些过分，但时至今日仍值得我们三思。

## 二、强调守中

老子说“多言致穷，不如守中”，意即言多必行不通，还不如保持适中。他还说“飘风不终期，骤雨不终日”，意即狂风刮不到一个早晨，暴雨下不到一个整天，所以还是守中好。

老子反对逞强。什么叫逞强？他说“心使气曰强”，即欲望支配精气叫做逞强。所以，他指出：“持而盈之，不如其已。揣而锐之，不可常保。金玉满堂，莫之能守。富贵而骄，自遗其咎。功成身退，天之道。”这句话的意思是，要求圆满，不如不干；尖利锋芒，难保久常；金玉满堂，谁能守藏；富贵而骄，自寻灾害；功成身退，是天之道。其结论还是守中好。

所以，老子认为应该“去甚，去奢，去泰”，意即应该去掉那些极端的、奢侈的和过分的东西。他要求做到“方而不割，廉而不刿，直而不肆，光而不耀”，意即要做到方正而不显得生硬勉强，有棱边而不至于把人划伤，正直而不至于无所顾忌，明亮而没有刺眼的光芒。这就是说，做任何事，都要守中，都不要过，这样自己才不受损失。

不这样做会怎么样呢？他说“强梁者不得其死”，意即强暴的人不得好死；又说“致数与，不与”，意即追求过多的荣誉反而没有荣誉了。所以，他认为最好是“不欲琬琰如玉，珞珞如石”，即最好既不想做什么高贵的美玉，也不做下贱的坚石，结论还是守中好。

老子的这个见解，二千多年来一直被历代养生家所继承，发展。如中国南朝大养生家陶弘景(456—536)就说过：“莫大忧愁，莫大哀思，此所谓中和，能中和者必久寿也。”儒家董仲舒也说：“能以中和养身者，其寿极命。”

今天看来，对老年人来说，这个养生观点，值得考虑。

### 三、静以养生

老子在阐述其政治、哲学见解时，同时非常丰富、细微、深刻地描述了做静功(即坐禅或静坐)时的体会和感觉。有人说，老子可能是由于做静功时深得其奥妙和美不胜收，才想用这种观点治国安民，提出了一整套政治、哲学观点。这种看法，虽属中国气功界部分人看法，但确有其一定道理。

例如，老子说：“致虚极，守静笃，万物并作，吾以观复。夫物芸芸，各复归其根。归根曰静。”这句话的意思是：尽量使心灵虚寂，要切实坚守清静；万物都在生长发

展，我观察它们的循环往复；事物尽管变化纷纭，最后都各自回到它们的出发点；回到出发点，叫做“静”。这成了后世中国气功家经常引用的最古老的、最经典的练功诀窍。

我们都知道，静功练得好，会使人舒适无比，妙不可言，美不胜收。这种感觉非一般不练静功者所能体会到。而老子体会到了。不仅体会到了，还写成文字留传下来，堪称难得。例如，他说：“道之为物，惟恍惟惚。惚兮恍兮，其中有象；恍兮惚兮，其中有物；窈兮冥兮，其中有精；有精甚真，其中有信。”这句话的意思是，“道”这个东西，没有固定的形体，它是那样的恍惚啊，惚恍之中却有形象；它是那样深远冥昧啊，深远冥昧中却涵有极细微的精气，这极细微的精气最具体，最真实。他把练功入静后的美妙感觉，描述得无以复加。

他又说：“常无欲以观其妙，常有欲以观其微。此两者同出而异名，同谓之玄，玄之又玄，众妙之门。”这句话的大意是人经常可以从无形处看到万物的微妙，经常从有形处看到万物的终极，这两者（有形和无形）各不同，实出一源，都很深远，极远极深，它是一切微妙的总门。可是，怎样才能观察到这些奥妙呢？他认为，只有“专气致柔”（专心守气，致力柔松）和“涤除玄览”（消除杂念，深入静观），才能做到。用气功的术语来说，就是意守丹田，静到妙处，想着丹田可以看其微妙，不想丹田可以看到其终极，千变万化，玄妙莫测。这正是静功入静的写照。可以设想，老子若非练静功深有体会，他是描绘不出这样细微的。

老子不仅对静功深有体会，而且也提出了一套练静功的方法。例如，他说：“虚其心，实其腹，弱其志，强其骨。”这意思若从气功或静功角度来理解，即为消除杂念，

意守腹部，削弱欲望，强健筋骨。当然，老子要把这种主张推广到治国治民，让人人都如此（“常使民无知无欲”），那当然是不可能的，但在做静功时是完全可以做到的，历来为气功家所重视。

怎样才能入静？老子指出要“塞其兑，闭其门，挫其锐，解其纷”，意即要塞住知识的穴窍，关上知识的大门，不露锋芒，超脱纠纷，以便入静。这可说是中国气功消除杂念、引导入静的最古老的诀窍。

综合上述可见，老子在其著作中反复强调，要养生长寿，就要习静。他的这个见解，也被中国历代养生家甚至道家、儒家继承下来了，如庄子、抱朴子、孙思邈甚至苏东坡、白居易、陆游等大文学家等都曾坚持练静功，而且在这方面都有文字记载留传于世。所以，老子不仅是大哲学家、思想家，而且也是大养生家、气功家。

（原载《体育文史》1983年第4期，日本《平衡》杂志曾译成日文转载）

## 古代养生诗文选

阎海 选注

我国历史悠久，文化遗产丰富，仅古代医家、儒家、文豪等给我们留下的有关养生健身的诗词和文章就数不胜数。在这些诗文中，有的介绍功法，有的论述养生思想，有的则通过描述幽静的山水景物和访古来表达自己的养生体会等。这里仅精选其中极少一部分供研究参考。

### 唐代孙思邈 《养生铭》（摘句）

按：孙思邈是唐代大医学家、大养生家，他的医著至今仍流传于国内外，被后人奉为“药王”，立“药王庙”祭祀他，甚至日本至今还有大庙奉祀他。他在《养生铭》中写下的一段话，可以代表他的养生思想：

怒甚偏伤气，思多太损神；  
神疲心易役，气弱病相侵。  
勿使悲欢极，当令饮食均。  
再三防夜醉，第一戒晨嗔。  
夜寝鸣金鼓，晨兴嗽玉津。  
妖邪难犯己，精气自全身。  
若要无诸病，常当节五辛。  
安神宜悦乐，惜气保和纯。

### 明代伟大医学家李时珍 《奇经八脉考》（摘句）

任督两脉，人身之子午也，乃丹家阳火阴符升降之道，坎水离火交媾之乡……人能通此两脉，则百脉皆通……鹿运尾闾，能通督脉，龟纳鼻息，能通任脉，故两物皆长寿。此数说皆丹家河车妙旨也。

内景隧道，唯返观者能照察之。

**明代著名医学家徐春圃 《古今医统大全》(摘句)**

凡人无问无事有事，须日要一度，令人自首至足，但系关节处，用手按摩各数十次。

先百会穴，次头四周，次两眉，次目眦，次鼻准，次两耳孔及耳后，皆按之；次风池，次项左右，皆擦之；次两肩胛，次臂骨缝，次腕，次手十指，皆捻之；次脊骨，或按之，或捶震之；次腰及肾堂，皆搓之；次胸，次腹，皆揉之无数；次股骨，捶之；次两膝，次小腿，次足踝，次十趾，次足心，皆两手捻之。

**唐代白居易 静坐诗**

负喧闭目坐，和气生肌肤。

初饮似醇醪，又为蛰者苏。

外融百骸畅，中适一念无。

旷然忘所在，心与虚俱空。

(醇醪chún lǎo，指美酒)

**唐代白居易 在家出家(摘句)**

中宵入定跏趺坐，女唤妻呼多不应。

(跏趺坐，指盘腿坐)

**宋代陆游 好事近词(摘句)**

心如潭水静无风，一坐数千息。

夜半忽惊奇事，看鲸波噉日。

(噉tǎn，刚出来的太阳)

**宋代陆游 咏睡诗**

相对蒲团睡味长，主人与客两相忘。

须臾客去主人睡，一枕西窗半夕阳。

**宋代陆游 夏日诗**

新辟虚堂痛扫除，萧然终日屏僮奴。

此间恐是维摩室，除却藜床一物无。

（大意：为便于练功，专辟练功室）

宋代大儒家朱熹 《宋元学案·调息箴》

予作调息箴，亦是养心一法。盖人心不定者，其鼻息嘘气常长，吸气常短，故须有以调之。息数停匀，则心亦渐定，所谓持其志，无暴其气也。箴曰：鼻端有白，我其观之，随时随处，容与猗猗。静极而嘘，如春沼鱼，动已而吸，如百虫蛰。氤氲开阖，其妙无穷。

宋代大儒家程颢 偶成

闲来无事不从容，睡觉东窗日已红。

万物静观皆自得，四时佳兴与人同。

道通天地有形外，思入风云变态中。

富贵不淫贫贱乐，男儿热此是豪雄。

三国曹操 神龟虽寿

神龟虽寿，犹有竟时。腾蛇乘雾，终为灰土。

老骥伏枥，志在千里。烈士暮年，壮心未已。

盈缩之期，不但在天。养颐之福，可得永年。

唐代诗人岑参 花树歌

今年花似去年好，去年人到今年老。

始知人老不如花，可惜落花君莫扫。

东晋隐士陶渊明 饮酒

结庐在人境，而无车马喧。

问君何能尔，心远地自偏。

采菊东篱下，悠然见南山。

山气日夕佳，飞鸟相与还。

此中有真意，欲辨已忘言。

**东晋隐士陶渊明 归园田居**

种豆南山下，草盛豆苗稀。

晨兴理荒秽，带月荷锄归。

道狭草木长，夕露沾我衣。

衣沾不足惜，但使愿无违。

**唐代诗人张若虚 春江花月夜(摘句)**

江畔何人初见月，江月何年初照人？

人生代代无穷已，江月年年望相似。

不知江月照何人，但见长江送流水。

**宋代大文豪苏东坡 水调歌头**

明月几时有？把酒问青天。不知天上宫阙，今夕是何年。我欲乘风归去，惟恐琼楼玉宇，高处不胜寒。起舞弄清影，何似在人间！转朱阁，低绮户，照无眠。不应有恨，何事长向别时圆？人有悲欢离合，月有阴晴圆缺，此事古难全。但愿人长久，千里共婵娟。

(苏东坡写于1076年，此时他丧妻别子，游宦五年)

**宋代大文豪苏东坡 念奴娇**

大江东去，浪淘尽，千古风流人物。故垒西边，人道是、三国周郎赤壁。乱石穿空，惊涛拍岸，卷起千堆雪。江山如画，一时多少豪杰！遥想公瑾当年，小乔初嫁了，雄姿英发。羽扇纶巾，谈笑间，强虏灰飞烟尽。故国神游，多情应笑我，早生华发。人生如梦，一樽还酹江月。

**宋代大诗人兼军事家辛弃疾 责骂其贪之子(摘句)**

千年田换八百主，一人口插几张匙？便休休，更说甚，是和非。

**宋代陆游 登东山(摘句)**

漆园傲吏“养生主”，栗里高人“归去来”，



俱做放翁新受用，不妨平地脱尘埃。

（第一句指庄子，第二句指陶渊明。放翁，是陆游号）

**五代陈搏 归隐华山**

十年踪迹走红尘，回首青山入梦频。  
紫绶纵荣争及睡，朱门虽富不如贫。

**宋代高菊卿 清明**

南北山头乡墓田，清明祭扫各纷然。  
纸灰飞做白蝴蝶，泪血染成红杜鹃。  
日落狐狸眠塚上，夜归儿女笑灯前。  
人生有酒须当醉，一滴何曾到九泉。

（红杜鹃，指一种草）

**唐代王维 过香积寺**

不知香积寺，数里入云峰。  
古木无人径，深山何处钟？  
泉声咽危石，日色冷青松。  
薄暮空潭曲，安禅制毒龙。

（最后一句意为水边坐禅制止杂念）

**唐代王维 终南别业**

中岁颇好道，晚家南山陲。  
兴来每独往，胜事空自知。  
行到水穷处，坐看云起时。  
偶然值林叟，谈笑无归期。

**唐代王维 酬张少府**

晚年唯好静，万事不关心。  
自顾无长策，空知返旧林。

**唐代杜甫 旅夜书怀**

细草微风岸，危樯独夜舟。

星垂平野阔，月涌大江流。

名岂文章著，官应老病休。

飘飘何所似，天地一沙鸥。

**唐代常建 破山寺后禅院**（在江苏常熟）

清晨入古寺，初日照高林。

曲径通幽处，禅房花木深。

山光悦鸟性，潭影空人心。

万籁俱此寂，惟闻钟磬音。

**唐代刘长卿 寻南溪常道士**

一路经行处，莓苔见屐痕。

白云依静渚，芳草闭闲门。

遇雨看松色，随山到水源。

溪花与禅意，相对亦忘言。

**唐代张说 潭湖山寺**

空山寂历道心生，虚谷迢迢野鸟声。

禅室从来尘外赏，香台岂是世中情。

云间东岭千重出，树里南湖一片明。

若使巢由同此意，不将萝薜易簪缨。

（巢由，指尧时隐者巢父和许由。萝薜，指隐者穿的草衣。簪缨，指官服。）

**唐代李颀 题璿公山池**

远公遁迹庐山岑，开士幽居祇树林。

片石孤云窥色相，清池皓月照禅心。

（开士指菩萨。祇树林，指祇园，佛住过的地方。）

**唐代李颀 宿莹公禅房闻梵**

花宫仙梵远微微，月隐高城钟漏稀。

夜动霜林惊落叶，晓闻天籁发清机。

萧条已入寒空静，飒沓仍随秋雨飞。

始觉浮生无住著，顿令心地欲归依。

（大意：诵经声远处微微送来，忽音高似要惊动夜林，忽又似天籁启动我心扉，忽又声低似入寒空，忽又似秋雨飞来。这时，我才觉得我一生无着住，立即想要归依。）

**唐代王维 积雨辋川庄作**

积雨空林烟火迟，蒸藜炊黍饷东菑。

漠漠水田飞白鹭，阴阴夏木啭黄鹂。

山中习静观朝槿，松下清斋折露葵。

野老与人争席罢，海鸥何事更相疑。

**唐代韩翃 题仙游观**

仙台初见五城楼，风物凄凄宿雨收。

山色遥连秦树晚，砧声近报汉宫秋。

松影疏落空坛静，细草春香小洞幽。

何用别寻方外去，人间亦自有丹邱。

（五城楼，指黄帝为迎仙而筑的五城楼，意乍一看象五城楼。丹邱，指仙境。）

**宋代范仲淹 《劝其中舍三哥帖》（摘句）**

范仲淹写信劝其兄正确对待疾病时写道：

“千古圣贤，不能免生死，不能管后事。一生从无中来，却归无中去。谁是亲疏，谁能主宰？既无奈何，即放心逍遥，任委来往。如此断了，既心气渐顺，五脏亦和，药方有效，食方有味也。只知安乐人，忽有忧事，便吃食不下。何况久病，更忧身死，更忧身后，乃在大怖中，饮食安得下？请宽心将息云。”





## 第二部分 五禽戏



华佗

华佗(141—208)东汉末大医学家,名 暉,字元化,沛国谯(今安徽亳州市)人,五禽戏创编人。

华祖庵是五禽戏编创人华佗的故居。华祖庵始建于明末清初,距今已有三百余年,其间几经兵燹,多次重建,十年动乱期间庙塌像毁,现修葺一新,列为重点文物保护单位。1962年改为华佗纪念馆。

据《亳县志》载,庵后即华佗故居,有药圃、荷塘。塘畔有堤,名“五禽戏园”,为华佗生前练五禽戏的地方,可惜湮没已久,连遗迹也无从凭吊了。

## 第一节 五禽戏沿革

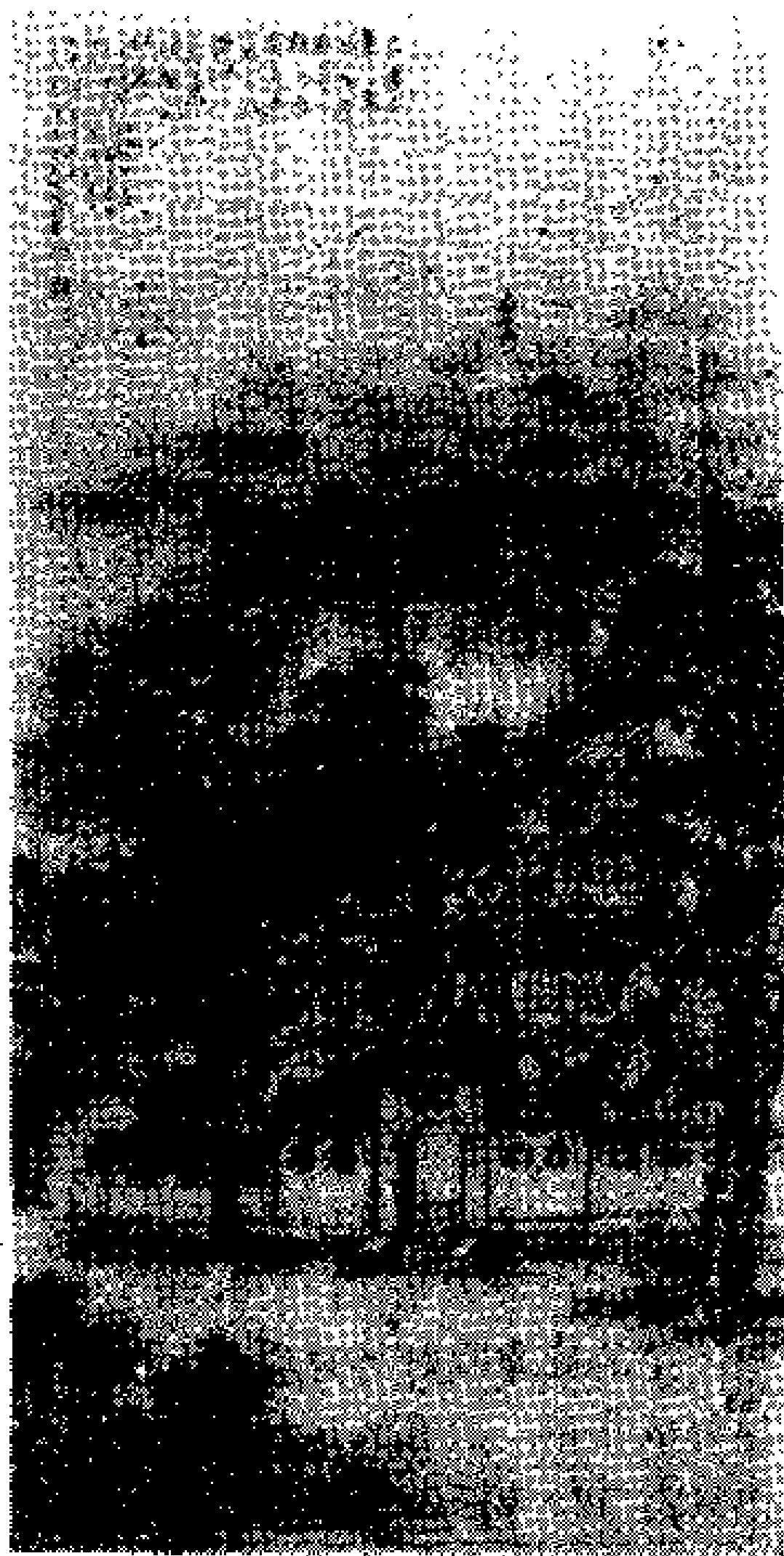
五禽戏是我国传统健身法之一,它历史悠久,渊源流长,多少年来、多少人的实践证明,它确有却病延年的功效,是一种独特的养生妙术。

五禽戏是我国后汉时代著名医学家华佗创编的,顾名思义,它是模仿五种动物的动作而来的。其中四兽有虎、鹿、熊、猿,一禽是鸟,混称为五禽。当然,禽与兽是不同的:“二足而羽谓之禽,四足而毛谓之兽。”但在东汉班固所著的《白虎通义》中说:“禽为鸟兽之总名。”也许,这就是当时五禽戏命名的根据。

华佗五禽戏不仅古时为人民群众的健康做出了巨大贡献,而且广泛流传后世,在隋唐时期还曾流传到日本、朝

鲜、印度等国，继而传入南洋和欧洲各地，影响极其深远，享誉中外。

早在上古时期，我们的祖先就有人运用仿生导引锻炼身体。例如《庄子·刻意篇》指出：“吹响呼吸，吐故纳新，熊经鸟伸，唯寿而已矣。”在长沙马王堆三号墓出土的“导引图”中，绘有四十多个不同年龄的男人和女人正在做类似鸟与兽活动的各种形象。这些距今两千一百多年以前的出土文物，足以说明中国人民早就仿效禽兽的活动，以达到锻炼身体的目的。



华祖庵(华佗纪念馆)(颜语画，流涛摄)

最初，人们仿效的禽兽活动有六种：一式为熊经，二式为鸟伸，三式为鳧浴，四式为猿蹻，五式为鸱视，六式为虎

顾。这六种活动正好是三禽三兽。人们根据后来华佗发明的五禽戏，称三禽三兽的活动为“六禽戏”。《淮南子·精神训》中也载有六个导引术式。后人认为，按脏腑学说与天地相参的理论，“六禽戏”与脾、肾、肺、肝、胆、心六脏腑相对应。华佗(141—208)削去胆式，按心、肝、脾、肺、肾五脏改作五戏。这种说法，也是可能的。

后汉时期，由于连年战争，疾病流行，广大人民痛苦不堪。华佗是当时沛国谯(今安徽亳州市)人，是一位精通内科、外科、妇科和儿科的名医。他深入民间治病救人，并吸取前人的经验，根据禽兽活动的特点和祖国医学理论，创编出了具有我国民族独特风格的五禽戏。华佗曾对他的学生吴普和樊阿说：“人体欲得劳动，但不当使其极耳。动摇则谷气消，血脉流通，百病不生，譬犹户枢，不朽是也。是以古之仙者(指古时长寿的人)，为导引之事，熊经鸱顾，引挽腰体，动诸关节，以求难老。吾有一术，名曰五禽之戏：一曰虎，二曰鹿，三曰熊，四曰猿，五曰鸟，亦以除疾，兼利蹄足，以当导引。体中不快，起作一禽之戏，沾濡汗出，因以著粉，身体便轻，腹中欲食。”(见《后汉书·华佗传》)据载吴普和樊阿坚持锻炼华佗的五禽戏，吴普活到九十多岁时仍耳聪目明，牙齿坚实，樊阿活了一百多岁。

华佗的五禽戏对当时广大人民防治疾病和延年益寿起到了很好的作用，遗憾的是，当时受条件限制，华佗五禽戏的动作只是口传身授，很少有文字记载。《后汉书·艺文志》中记有《华佗五禽戏》一卷，可惜原书早已失传，只能是有目无文了。据《华佗别传》中记载：“吴普从佗学，微得其方，魏明帝呼之，使为五禽戏。普以年老手足不能相及，粗以其法语诸医。普今年将九十，耳不聋，目不冥，牙齿完



坚，饮食无损。”看来，吴普曾简单地向医师们介绍了五禽戏的操作法，有无记录流传下来也就很难说了。至于以后流传的五禽戏，很可能都不是华佗的原始动作。

梁时名医陶弘景所著《养性延命录》中有一套华佗五禽戏歌诀，并记述有具体动作。有人认为梁代距东汉末叶不过三百年，名医陶弘景记述的华佗五禽戏或为华佗原作。当然，确否今日已无从证实。

宋真宗时，检校道书王欣岩荐张君房主其事。张君房认真地对五禽戏进行了搜集和整理工作，认为名医陶弘景所辑的《华佗五禽戏》，资料较为真实，遂编入《云笈七签》中。

在以后的各个朝代里，五禽戏在民间有了不断的发展，出现了各种不同的流派。目前估计，在我国各地流行的约有三十多种不同的套路。这些套路都具有各自独特的风格。例如，有人偏重肢体活动，模仿五禽动作，以体操形式演练，意在健身，称为外功型，即通常所说的五禽戏。有人仿效五禽神态，以内气运行为主，重视意守意念来治疗疾病，是为内功型，如五禽气功图等。有人以刚劲为主，拍打、按摩，用以治病。有人喜散手技击，以快速勇猛为主，用以自卫御敌，如五禽拳、五禽散手等。还有人以柔劲为主，讲究姿势动作矫健优美，以舞蹈形式出现，如五禽舞、五禽舞功法等等。

五禽戏各流派尽管风格、动作不同，各具特点，但都以活动筋骨、疏通气血、防病治病、健身延年为目的。

目前，五禽戏作为人们医疗、健身和长寿的有效手段，正在各地日益深入开展，对这一古老的宝贵遗产，人们也正在不断深入挖掘和整理，日益受到人们喜爱。

## 第二节 五禽戏特点

五禽戏的动作结构，是根据祖国医学理论和五种禽兽的习性和特点而逐步发展、完善起来的，因此练功时要严肃认真模仿五禽的神态和动作，要掌握阴阳虚实、动作与意念相随，要用意不用力、沉肩垂肘和含胸拔背等。此外，思想要集中，呼吸要自然，模仿五禽的形象越逼真越好。现将各戏特点分述如下。

### 一、虎戏

虎性凶猛，虎体强壮，善于纵跳和抓扑，故练虎时要仿效虎的勇猛形态来强筋健骨。两目常常圆睁下视，是为虎视眈眈。两手要呈爪形，伸缩有力。身腰要扭动有劲，所有动作均要发力于臀尾部。练虎势须刚柔并济，气血周流。久练能通任督两脉，督脉一通则诸脉全通，精气神充沛全身。每势练毕稍有停顿，此时即用意沉于脐下丹田。

### 二、鹿戏

鹿性情温和，身体轻捷，爱角抵，善奔走，站立时喜伸颈远望，也好左顾右盼，回看足跟，故练鹿戏时要仿鹿的神态，活动全身关节，最为适宜，特别是锻炼下肢。

练鹿戏二手当空握三四指，模仿鹿角，二眼直视并随两角转动的方向而转视。步法主要练八卦步行走，上下肢须协调配合。鹿戏有易筋强力之能，可除腰腿关节痛，久练可轻身延年。

### 三、熊戏

熊性刚强不屈，勇敢顽强，体壮有力。其形外阴内阳，行坐时皆爱活动，善用上肢推物和攀登，故有推石拔树之力，抗豹斗虎之勇。

练熊戏要在顽强勇敢中增强气力及攀登能力，仿做左右晃动的熊步。前推和攀登时，要发出内劲，要注意动中求静。练熊势能增强体质，壮胆气，补脾土，化肝风，虚火不生，真精化气补还于脑并能增强攀援推拔等力。

#### 四、猿戏

猿最灵巧，好模仿，动作敏捷，善用上肢采食，善于躲避其他动物的袭击，有“三闪六躲”的本领，性好动。

练猿戏要模仿猿的神态，轻松活泼，二手呈爪状，两眼随着前进、后退、左右躲闪时的方向而迅速转视，并须特别注意“猿定”动作用的呼吸和自我按摩动作。练功时常用手与意导引气血关窍，久练可使动静结合，与古导引按摩、吐纳之术相吻合。意守脐下丹田。

#### 五、鸟戏

鸟体轻灵，好高飞争鸣。练鸟戏时，头颈、躯干、上下肢要随动作呼应。伸展时，上肢动作幅度要大。鸟落时，单脚平衡要稳固，腿尽量后伸，提起脚的底要与头部相对。鸟飞时，二上肢各关节要柔韧有力，快慢适当而有节律。

鸟中以鹤长寿。鹤善于伸展飞翔，喜好引颈回顾，平衡能力特强。练鹤时，两臂要善于仿鹤飞翔，仿鹤引颈回顾和单脚独立，以活动颈部和锻炼平衡能力。鸟(鹤)飞时抑扬开合，运伸颈腰，使呼吸与内气的锻炼相结合。

### 第三节 五禽戏要领

五禽戏的基本功，有“身意气形”四个方面。身，指调身，即摆好姿势。意，指意念。气，指呼吸。形，指动作要象形。具体要求如下。

#### 一、姿势与动作

1. 练功开始前，首要摆好姿势，面对着太阳的方位，开脚端立，头身正直，展胸垂肩，体态自然，口齿微闭，目似垂帘。

2. 练功者的每一姿态、造型都要逼真象形，一定要做到装虎象虎，学熊似熊。

3. 全身放松。练功时不仅肌肉放松，而且心理上也要放松，要解除一切紧张状态，使身体松静自然。为此，站立时要穿较宽大的衣裤，去掉有关服饰物(如手表、眼镜、钢笔、首饰等)，不能饱腹胀肚(有大小便时应及时排除)。如身体过分僵硬，可先做放松的专项练习，如三线放松法、分段放松法、局部放松法或整体放松法等。

## 二、呼吸

1. 开始时，呼吸要轻柔，缓慢，匀细，随着动作逐渐引伸到深长，促使腹壁膈肌起伏运动，并牵连内脏蠕动，使之相互摩擦，从而使内脏得到锻炼。

2. 呼吸自然。呼吸方式很多，常用的有胸呼吸、腹呼吸、提肛呼吸和踵呼吸等。练法也千变万化，有鼻吸鼻呼、鼻吸口呼、口鼻并用、顺呼吸、逆呼吸、数息、听息、随息与止息等。应用时，要因人而异，要根据自己的功夫的深浅来决定。初练者开始时宜于鼻吸口呼，平稳匀细，柔和，不要强吸硬呼，更不能张口喘粗气。锻炼一个阶段后，再轻轻用意支配腹式呼吸。一般，应选择空气新鲜的地方进行。如在室内要多开窗换气。如此久练下去，膈肌上下运动的幅度增大，腹肌也收缩有力，植物性神经系统机能得到调节，从而能增强内脏各器官的功能。

## 三、意念和意守

1. 练功前，先微微用意想着小腹部的丹田部位，使思想

集中，排除杂念，做到心静神凝。

2.接着意想五禽的形态和生活习性，以便模仿它们的动作，使演练活泼自然，逼真。

3.有些动作要由意守丹田转入意守其它穴位。意守的经穴部位不同，身体内部气血运行也不同。意想的禽兽活动不同，机体内的变化和脏腑功能反应也不相同。这是由于意守身体的某一处，该处的神经就兴奋，生物电被激发，从而改善机体的生理现象。

#### 四、因人而异

练五禽戏，运动量的大小必须因人而异，太过与不及都是不行的。根据运动量的大小，可把五禽戏的锻炼分为限量运动、及量运动和超量运动三种。

1.限量运动——这适用于初学者，因为他们身体健康状况不适应或体弱多病，甚至动则喘气，站立都吃力。因此，他们只能先做几势几戏，使部分器官得到活动，不能勉强多做，要严防治病心切，急于求成或盲目蛮干。

2.及量运动——这适用于常锻炼的人。他们身体虽好，但锻炼也不能过多，不能使运动量超过机体的负担量。每天活动的某些戏和某些势，使身体各部肌肉、关节、韧带都能得到适当的活动就行了。身体活动开后，微微出些热汗，使人觉得轻松愉快，能吃得香，睡得好就可以了。

3.超量运动——这适用于有功夫的人。他们的活动项目可以多，运动量可以大，动作幅度可以宽，强度可以剧烈，但仍要以不感到过分疲劳为原则。练功后如果四肢无力，心慌意乱，身出大汗，虽经休息仍感身体不舒服，这是运动量过大的表现，应加以限制。

## 五、坚持经常，循序渐进

1.想掌握一套功法，应先认真研究其基本知识，刻苦学习其基本方法，掌握要领后再经过一个锻炼过程，才能收到好效果。可是有人对锻炼不耐心，松懈散漫，练练停停，所以身体也未发生什么大的变化，这是无法增强体质和治好疾病的。

2.有人不自量力，急于求成，不遵守循序渐进的原则，练得过多过猛，使身体过分疲劳，结果适得其反，损害了自己的健康。

3.也有人经过一个时期锻炼，疾病有了好转，就心满意足，不再继续练功，这当然是不行的。练功要不畏寒暑，不受任何干扰，坚持循序渐进的原则，经常锻炼，才能巩固疗效，增强体质。

## 六、讲究卫生

练五禽戏，必须和饮食起居、劳动、生活习惯等各个方面配合起来。例如运动量大，热量消耗较多，就必须适当补充营养。练功后如身体较平时为累，要多注意休息。吸烟对人体有害，应该戒除掉。酒也不宜多喝。饭后一小时内，不宜锻炼，以免影响消化。衣服要松软宽大，注意出汗后不能着凉。

为使身体得到全面锻炼，除练五禽戏外，还应选些其它体育项目(如长跑、游泳、冷水浴、日光浴等)与五禽戏配合锻炼。至于运动时间和次数等，都要因人因时因地而异，切不可勉强从事。

## 《五禽戏诀》

原载陶弘景编撰的《养生延命录》

编者按

陶弘景(452—536)，是魏晋南北朝时人，是我国古代著名医家。他推崇道家养生术，喜好导引，年过八十仍健壮。他撰的《养生延命录》是我国历史上整理汇编历来导引资料的专著之一，是道家导引术的一个总结，“上自农黄已来，下及魏晋之际，但有益于养生，乃无损于后患诸本”他都辑录了，保存了前人的导引资料。例如，此书录有“吹、呼、嘘、呵、唏、咽”六字诀，也录有啄齿、漱唾、熨眼、按目、摩面等保健按摩法(《导引经》、《乾沐浴》等)，录有八段锦和五禽戏诀等。

下面就是他辑录的《五禽戏诀》。此诀虽然来必是华佗原作，但堪称历史上最早的五禽戏资料之一，现把画家王公度参考有关资料绘制的示意图一并介绍如下。

×                      ×                      ×

虎戏者，四肢距地，前三掷、却二掷。长引腰，乍却，仰天即返。距行，前、却各七过也(图1)。

鹿戏者，四肢距地，引项反顾，左三右二。左右伸脚，伸缩亦三亦二也(图2)。

熊戏者，正仰，以两手抱膝下，举头，左僻地七，右亦七。蹲地，以手左右托地(图3)。

猿戏者，攀物自悬，伸缩身体，上下各七。以脚拘物自悬，左右七。手钩却立，按头各七(图4)。

鸟戏者，双立手，翘一足，伸两臂，扬眉鼓力，右二七

(应为左右各七)。坐伸脚，手挽足距各七，伸缩二臂各七也”（图5《云笈七签》卷三十二）。

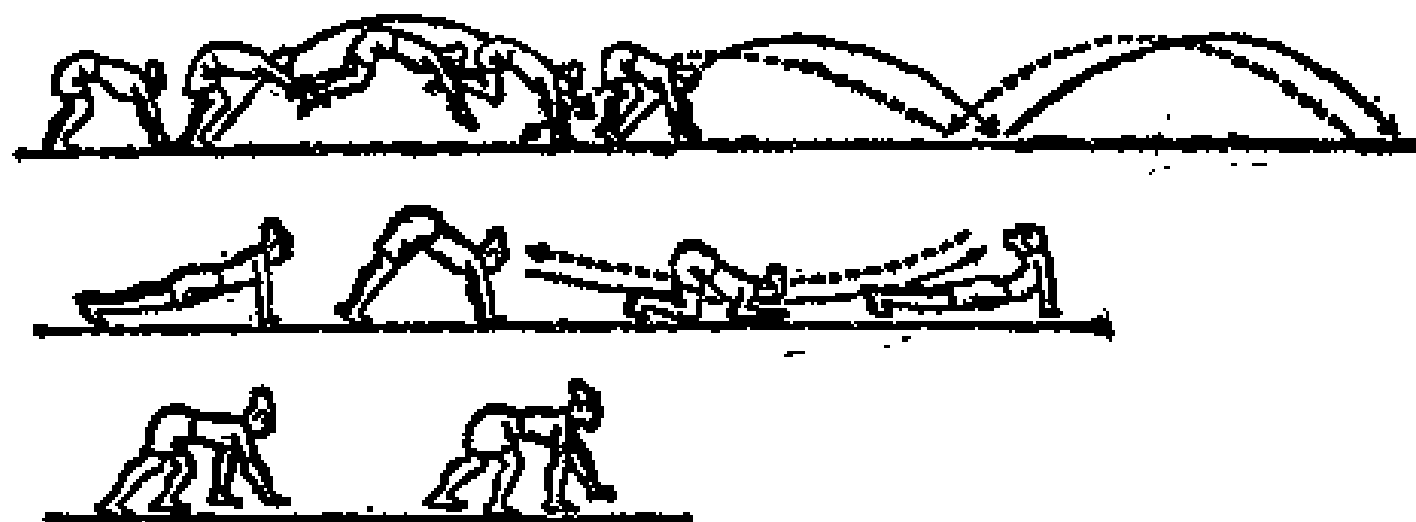


图1 虎戏



图2 鹿戏

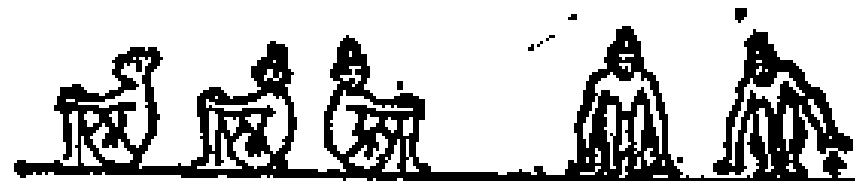


图3 鹤戏

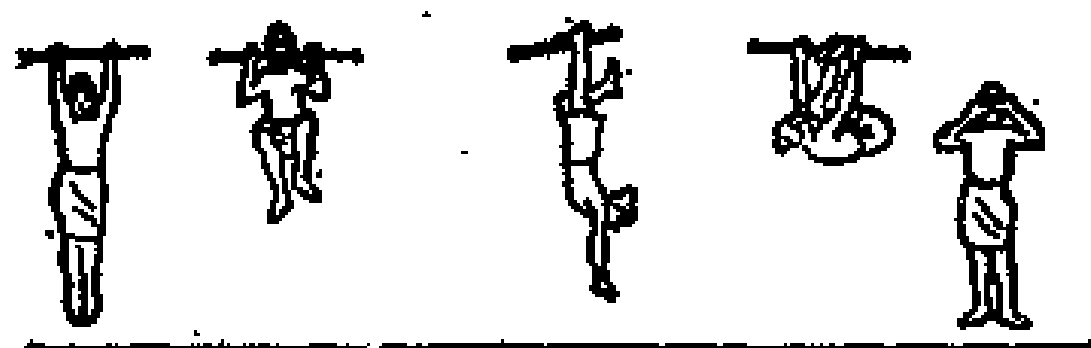


图4 鹰戏



图5 鸟戏



## 宋代《毕沓五禽戏诀》

(原载宋《云笈七签》)

虎戏者：(一)四肢距地，前三擢，却三擢。(二)长引腰，乍却，仰天即返。距行，前、却各七过也。

鹿戏者：(一)四肢距地，引项反顾，左三右二。(二)左右伸脚，伸缩亦三亦二也。

熊戏者：(一)正仰，以两手抱膝下，举头，左僻地七，右亦七。(二)蹲地，以手左右托地(各七)。

猿戏者：(一)攀物自悬，伸缩身体，上下一七。(二)以脚拘物自悬。手钩却立，按头，左右七。

鸟戏者：(一)双立手，翘一足，伸两臂，扬眉鼓力，(左)右二七。(二)坐伸脚，手挽足距各七，伸缩二臂各七也。

### 解析和说明

这套五禽戏诀文原载宋张君房主编的《云笈七签》第33卷(上海商务印书馆缩印的正统《道藏》第235—236页)。

根据上述古文，试做解析供参考。

一、做虎戏时，手脚均着地，模仿老虎的形象(图1)。身体前后振荡，向前3次，向后3次，即前后前后前后(图2)。做毕两手向前移伸展腰部，同时抬头仰脸(图3)。看天后立即缩回，还原(图4)。按照以上方法继续做7遍。

二、做鹿戏时，手脚仍着地，伸着脖子往后看，向左后方看3次，向右后方看2次(图5)。继而两脚左右交替伸缩，也是左边3下，右边2下(图6)。

三、做熊戏时，身体仰卧，两手抱着小腿(图7)，抬

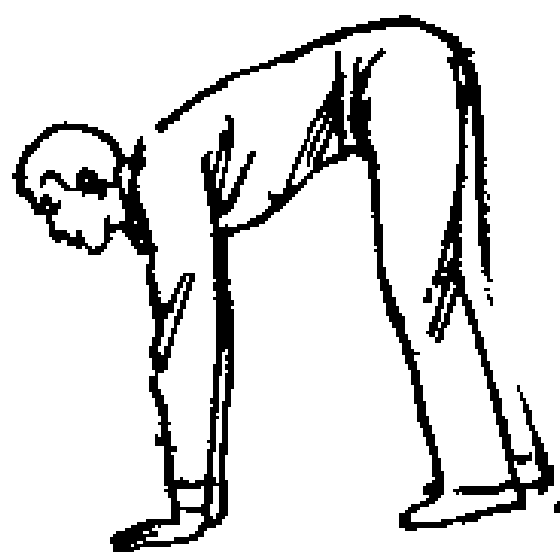


图1

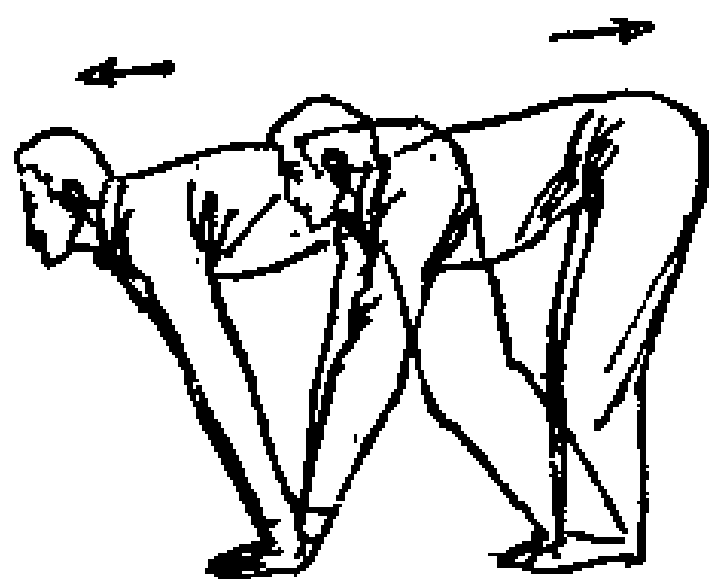


图2

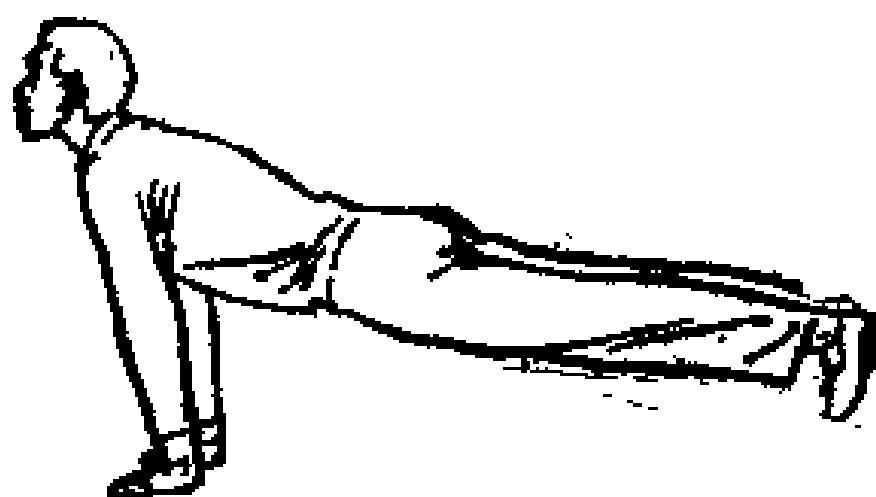


图3

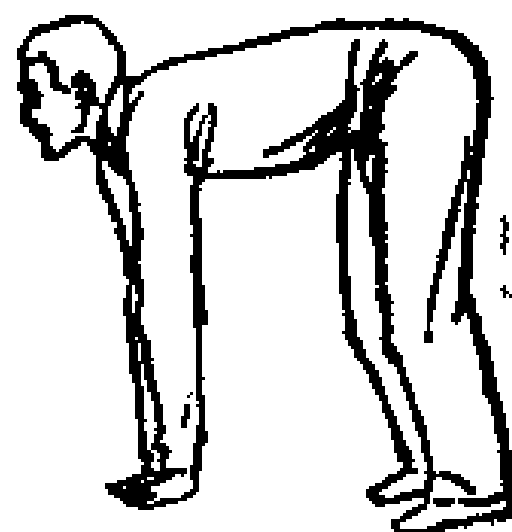


图4

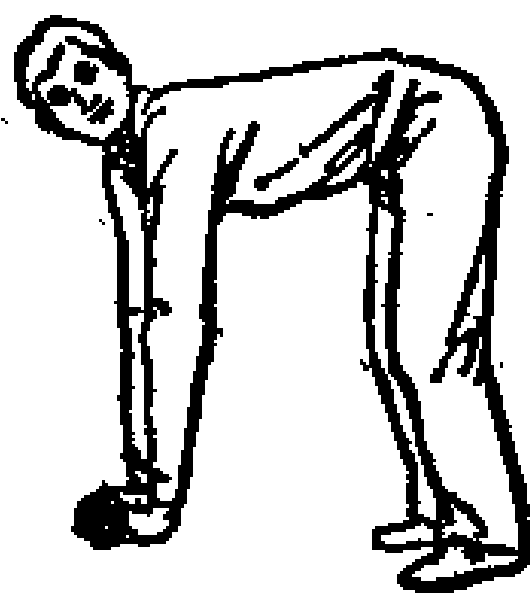


图5

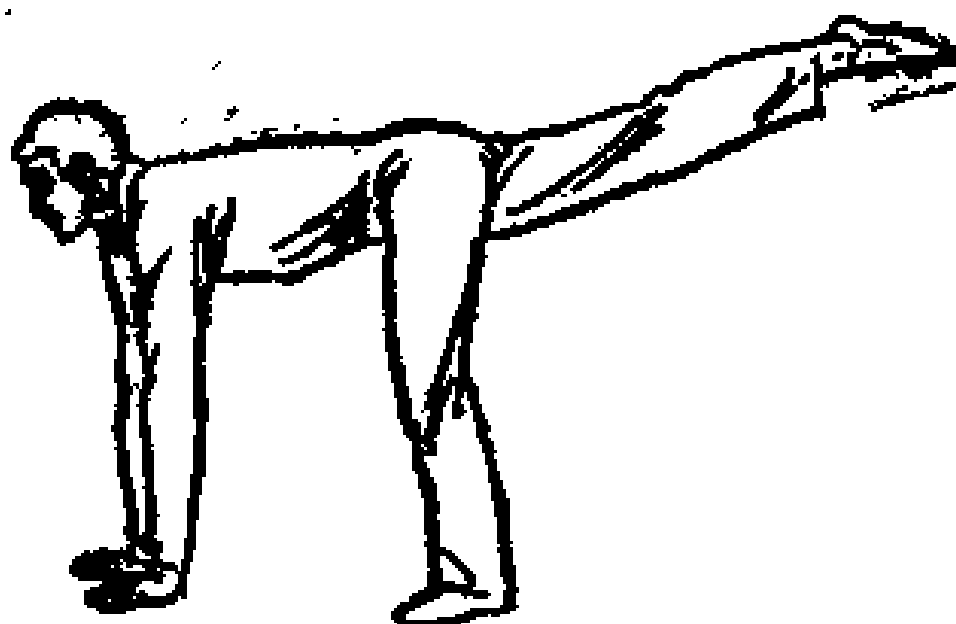


图6

头，身体先向左滚着地，再向右侧滚，左右滚转各7次(图8)。然后屈膝深蹲在地上，两手在身旁按地，上体晃动，左右各

7次(图9)。

四、做猿戏时，身体直立，两手攀物，把身体悬吊起来(图10)，上下伸缩7次(图11)。两脚钩物，左右各7次，一手屈肘按摩头颈(图12或图13)。



图7



图8

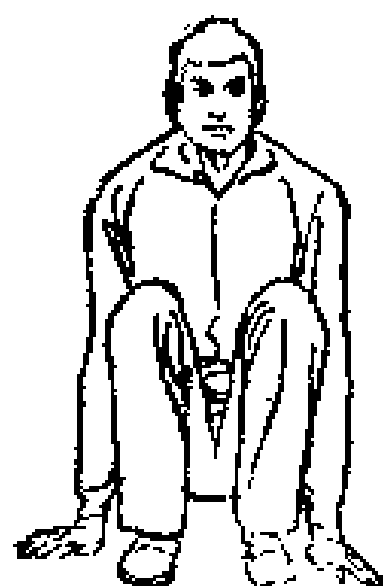


图9

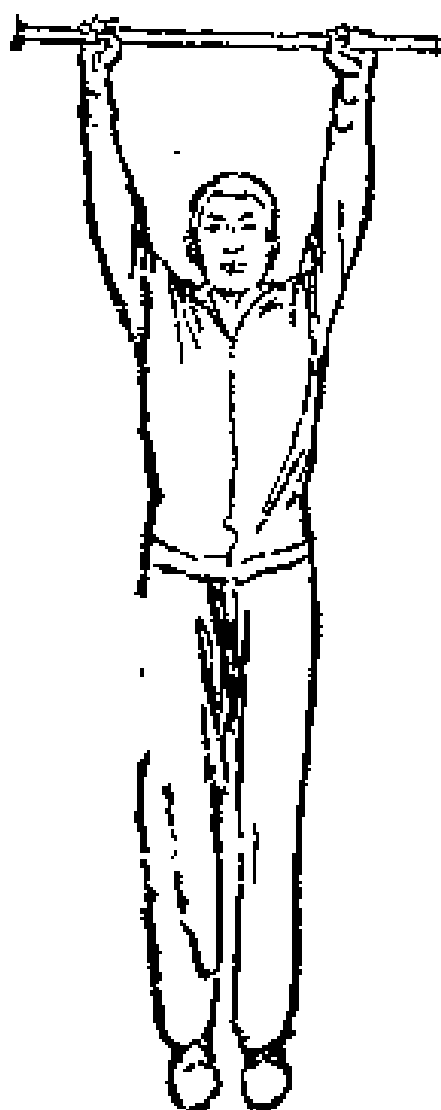


图10

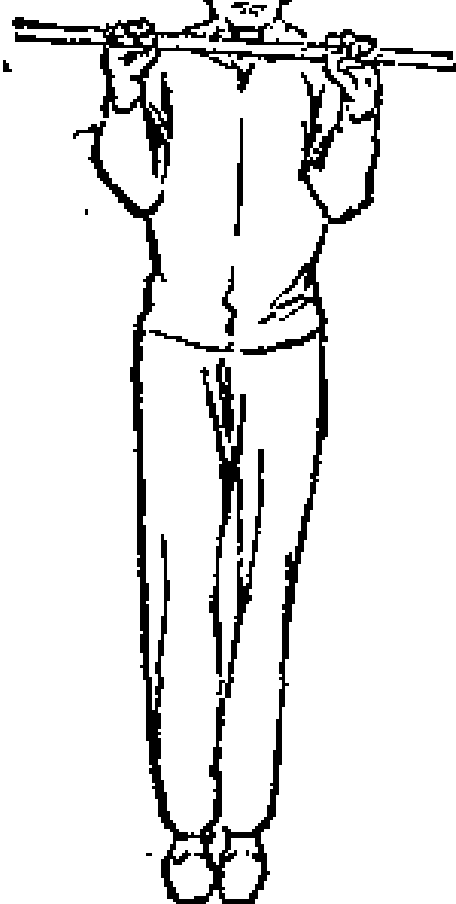


图11

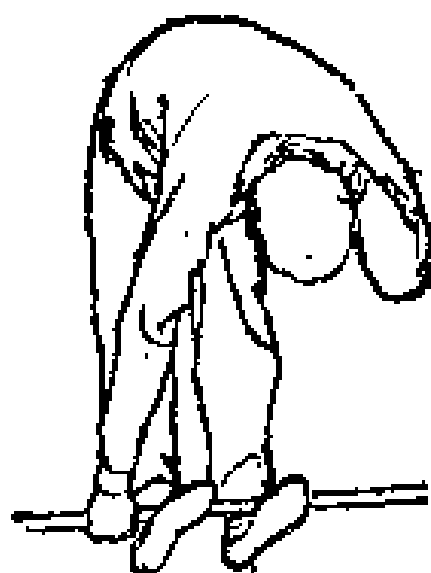


图12

五、做鸟戏时，双手向上竖直，一脚翘起，同时伸展两

臂，扬眉鼓劲，模仿鸟的飞翔(图14、图15)。坐在地上，伸直两腿，两手攀着脚底，伸展和收缩两腿与两臂，各做7遍(图16)。



图13



图14



图15



图16

## 五禽书

(原载明万历年刻本《夷门广牍》“赤凤髓”)

### 夷门虎势戏

闭气，低头，拳战如虎发威势，两手如提千觔铁，轻起来，莫放气，平身吞气入腹，使神气之上而复下觉得腹内如雷鸣，或五、七次，如此行之，一身气脉调，精神爽，百病除。(图1)



图1

### 庚桑熊势戏

闭气，捻拳，如熊身侧起，左右摆脚，要①前后②立定，使气两胁傍③，骨节皆响，能动④腰力，能除腹胀，或三、五次止，亦能舒筋骨而安神养血也。(图2)



图2

注① 原文为“安”，可能是“要”字之误。

② 原文为“投”，可能是“后”字之误。

③ 此句意为使气归于两胁旁。

④ 原文为“安”，可能是“动”字之误。



图3

### 士成绮鹿势戏

闭气，低头，捻拳，如鹿转顾尾闾①；平身缩肾立②，脚尖跳跃，脚跟连天柱，通③身皆振动，或二、三次可，不时作一次更妙也。（图3）

注● 此句意为如鹿转头顾尾之势。

● “缩肾”主要意为“缩背”。

● 原文为“动”，可能是“通”字之误。

### 费长房猿势戏

闭气，如猿手抱树一枝，一只手如捻果，一只脚虚空，提●起一只脚跟转身，更换神气，连吞入腹，觉汗出方已。（图4）

注：●原文为“握”，可能是“提”字之误。



图4



图5

# 亢仓子鸟势戏

闭气，如鸟飞  
欲起，尾闾气朝  
顶，双手躬前头，  
腰仰起，迎舞顶。  
(图5)

## 五禽图

(原载清代道光壬辰年刻本《万寿仙书》)

### 第一 虎形

闭气，低头，捻拳，战如虎发威势，两手如提千金，轻轻起来，莫放气；平身吞气入腹，使神气上而复下，觉腹内如雷鸣，或七次；如此运动，一身气脉调和，百病不生。(图甲)



图甲

### 第二 熊形

闭气，如熊身侧起，左右摆脚，要后立定●，使气两旁胁，骨节皆响；亦能动腰力，除肿，或三、五次止；能舒筋骨而安，此乃养血之术也。(图乙)



图乙

注● 此句可能是“要前后立定”之误。

### 第三 鹿形

闭气，低头，捻拳，如鹿转头顾尾；平身缩肩立，脚尖跳跌，跟连天柱，通身皆动；或三次，每日一次也可；如



下床时●作一次更妙。(图丙)

注 ●原文为“做”，可能是“时”之误。



图丙

#### 第四 猿形

闭气，如猿爬树，一只  
手如捻果，一只脚如抬起，  
一只脚跟转身；更运神气，  
吞入腹内，觉有汗出方可  
罢。(图丁)



图丁

## 第五 鸟形

闭气，如鸟飞头起，吸尾闾气朝顶虚，双手躬前，头要仰起，迎神破顶。（图戊）



图戊

## 五禽拳

五禽拳，以拳的形式练五禽戏，特点突出，是吴兰友先生整理的古老练法，兹录取如下。

### 一、虎的动作

(一)起式：身体立正站好，两足并拢，两手握拳，挺胸昂头，作好准备(图1)。

(二)虎视：右足前跨，膝盖弯曲，形成右弓左箭步。同时两臂由后向前，呈小弧度翻转，小臂与大臂呈90度直角，置于腰旁。拳心向下，怒目前视(图2)。

(三)虎蹲：由虎视到虎蹲，身腰左转90度，成马裆蹲下。同时两手由左膝外边撩起，从上往下按，腕根用力，垂至裆下。两臂挺直(图3)。



图1



图2



图3

(四)虎扑：接上式，右足向左足外横跨一步，左足随后向左边横跨一大步。左腿弯曲下蹲，右腿伸直，同时左右两个拳头放开，手指弯曲成虎爪掌，由右边撩起，向左足右下方扑下。两臂挺直，掌心向下，十指朝前。身腰靠近左足，仰首前视，形如虎扑(图4)。



图4

## 二、鹿的动作

(一)鹿眠：上接虎扑转为鹿眠。身腰右坐，成右弓左箭步。同时两手由虎爪掌变掌，右掌撇向右腿前上方，手掌外缘朝上，虎口向下；左掌撇向右掌下方，虎口向上，两臂伸直，头向左转，目光左视(图5)。



图5

直，头向左转，目光左视(图5)。

(二)鹿兴：接上式，左腿向右前方横扫，身腰同时右转，待左足落实后，将右腿提起，足尖向下。同时左掌变拳，举过头顶，成为冲天拳，虎口向后。右掌变拳，提置右腰旁边，拳心朝上，虎口向右(图6)。

(三)鹿触：接上式，左拳由上下劈护腰，右足向前一步，左足随之前进进一步，成为左弓右箭步。同时，左右两拳由腰间发出，向前上方冲击，拳心相对，两眼前视(图7)。



图6



图7

### 三、熊的动作

(一)熊伸：上接鹿触，转为熊伸。右足向左前方进一步，同时左足尖点地，足根右磨，向左大转身，形成右坐丁字步。同时两拳变掌，向后面画弧。右臂屈曲，右掌背贴进右肩，左掌向前下方挺直，左右掌均系掌根用力，十指上翘，目注前方(图8)。



图8

(二)熊攀：接上式，右足前跨一步，成右弓左箭步，同时右掌向前推出，作前攀姿势。左掌直竖于上，掌心朝左外方作左上攀势，上身微微前倾(图9)。

(三)熊搏：接上式，右足向右后方倒退一步，左足尖右磨，上身前屈。左右两掌十指分开，落掌至地。左腿伸直，右腿微弯，头向右转，目光右视(图10)。



图9

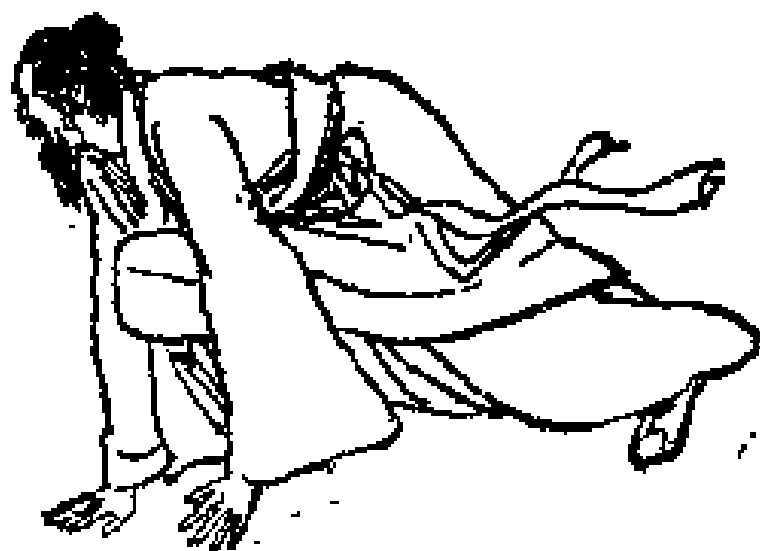


图10

#### 四、猿的动作

(一)猿跃：由熊搏变为猿跃，先将左足前跨一步，足尖点地，右膝微屈。两手各撮五指，从怀内向上，两边平分，右足跃前一步，足尖点地，左足随之再跃进，并将左腿伸直，成夹马步。同时，两手下落，再由怀内(左内右外，或右内左外均可)向上，两边平分，撮指向外。总共前跃三步，三步均要轻快，双手上分两次，也要圆转自如。目视前方，形如猿跃(图11)。

(二)猿坠：由上式，右足向前上方进半步，右足尖点地，两腿弯曲，同时右钩手落下，与左钩手一齐由左向右上方作攫物状，身体随之下坠，两肘右前左后，由竖胸前，手与肩平，目光右视(图12)。



图11



图12

(三)猿攫：接上式，左足进前一步，右足随之前进，左膝屈曲，右足尖点地，身腰落下。同时右手上扬，左手由后下方前撩，五指伸开，掌心朝前，作攫物状。然后扬起的右手接连再绕一圈，曲肘护头，掌背贴近脑门，拇指向下。同时左手掌心翻下，撮其五指，收回曲肘贴胸，眼光前视。在作此式时，两肩须随手上下活动方如猿臂(图13)。



图13

## 五、鸟的动作

(一)鸟飞：接上式，两足跟左磨，由右边左转。同时右手指离开，作攫物状，此时左足在前。随着右足前跨一步，

左足跟进一步，左腿挺直，右腿前抬，足尖向下。左右两手由胸前向上摊开，分置左右两旁，掌心向下，眼光前视，形如鸟飞(图14)。

(二)鸟掠：由上式，右足落向左方，左足再向左横进一步。同时左转身，两手由前落下，挺直双臂，掌缘提劲，分别向后双砍，上身前倾，劲贯两肩，头向左转，目光左视(图15)。

(三)鸟落：接上式，右足扫向左前方，就势向左大转身，左足退后，下蹲。右臂在转身时，由前方向上扬起，划圆弧向前方砍下，撤于右后下方，成雕手。左手用掌缘切出，左肘微曲，全身蹲落，目光前视(图16)。



图14



图15

(四)收式：五禽戏至此结束，右足退与左足平，身体起立，前两掌收回成拳，两臂放直，全身挺立，目光平视，与起势同(图17)。

注：收势时，其位置不在原先起势时的位置。如要还



原，再从头做一遍，即可回到原地。



图16



图17

# 简化五禽戏

天津中医学院 周稔丰 编

这套五禽戏动作比较简单，运动量比较小，适合于体弱或初学者选练。

## 熊 形

预备式：两脚平行自然站立，距离与肩等宽，两臂自然下垂(图1)，做3—5次深呼吸后，做下列动作。

1. 屈右膝，右肩向前下晃动，手臂亦随之下沉，左肩则稍向后外舒展，左臂稍上抬(图2)。

2. 屈左膝，左肩向前下晃动，手臂亦随之下沉，右肩则稍向后外舒展，右臂稍抬高(图3)。



图 1



图 2

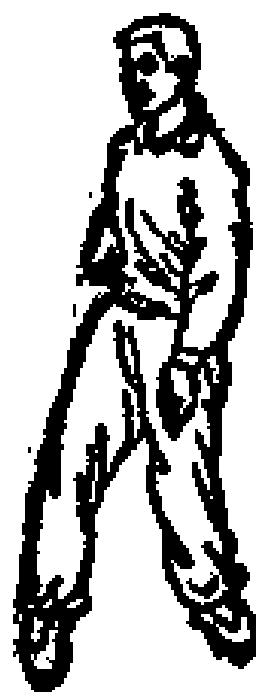


图 3

如此反复晃动，次数不拘，有健脾胃、助消化、活关节等功效。

## 虎 形

预备式：两臂自然下垂，颈自然竖直，面部自然，眼向前平看，口要合闭，舌尖轻抵上腭，不要挺胸或拱背，脚跟靠拢成立正姿势。全身放松，任何部分都不可紧张。如此站立片刻(图4)，然后做下列动作。

### 1. 左 式

(1)两腿慢慢向下弯屈，成半蹲姿势，体重移于右腿，左脚靠在右腿踝关节处，脚跟稍离地抬起，脚掌虚虚点地，同时两掌握拳提至腰部两侧，两拳拳心均向上，眼看左前方(图5)。

(2)左脚向左前方斜进一步，右脚也随之跟进半步，两脚跟前后相对，距离一尺左右，体重坐在右腿，成左虚步，同时两拳顺着胸部向上伸，拳心向里，伸到口前向里翻转变掌向前按出，高与胸齐，掌心向前，两掌虎口相对，眼看左手食指尖(图6)。



图 4



图 5



图 6

### 2. 右 式

(1)左脚向前垫半步，右脚随之跟到左腿关节处，两腿靠拢，右脚跟稍离地抬起，右脚掌虚虚点地，两腿屈膝半

蹲，成左独立步；同时两掌变拳撤到腰部两侧，拳心向上，眼视右前方(图7)。



图 7



图 8

2)右脚向右前方斜进一步，左脚也随之跟进半步，两脚跟前后相对，距离一尺左右，体重坐在左腿上，成右虚步；同时两拳顺着胸部向上伸，拳心向里，伸到口前向里翻转变掌向前按出，高与胸齐，掌心向前，两掌虎口相对，眼看右手食指指尖(图8)。

### 3.左 式

(1)右脚向前垫半步，左脚也随之跟到右腿踝关节处，脚跟稍离地抬起，脚掌虚虚点地，两腿仍屈膝半蹲，成右独立，同时两掌变拳撤至腰部两侧，拳心向上，眼看左前方(同图5)。

(2)完全与前左式(2)的动作同(同图6)。

如此左右虎扑，次数不限；练时要协调敏捷，沉着勇猛，做到“手起而钻，手落而翻，手足齐落，挺腰伸肩”，这样虎形的神态就基本具备了。

## 猿 形

预备式同虎形。

1.两腿慢慢向下弯屈，左脚向前轻灵迈出，同时左手沿胸前至口平时向前如取物样探出，将达终点时掌变爪，手腕随之自然下屈(图9)。

2.右脚向前轻灵迈出，左脚随之稍跟，脚跟抬起，脚掌虚点地。同时右手沿胸前至口平时向前如取物样探出，将达终点时掌变爪手，腕随之自然下屈，同时左手亦收回左肋下(图10)。

3.右脚往后稍退踏实，身体后坐，左脚随之亦稍退，脚尖点地，同时左手沿胸前至口平时向前如取物样探出，将达终点时掌变爪手，腕随之下自然下屈，右手亦收回右肋下(图11)。

4.左脚向前轻灵迈出，右脚随之稍跟，脚跟抬起，脚掌虚点地，同时左手沿胸前至口平时向前如取物样探出，将达终点时掌变爪手，腕随之自然下屈，同时右手亦收回右肋下(图12)。

5.动作与4同，唯左右动作相反(图13)。



图 9



图 10



图 11



图 12



图 13

6.动作与3同，唯左右相反。

### 鹿 形

1.右腿屈曲，上体后坐，左腿前伸，~~膝微弯，脚尖点地~~踏，成左虚步势。



2.左手前伸，肘微屈；右手置于左肘内侧，两掌心前后遥遥相对。



图 14

3.两臂在身前逆时针方向同时旋转，左手绕环较右手大些。关键问题在于两臂绕环不是肩关节为主的活动，而是在腰胯旋转带动下完成的。手臂绕大环，尾闾绕小环，这也就是所谓“鹿运尾闾”。其任务主要是活腰胯，借以强腰肾，活跃骨盆腔内的血液循环，并锻炼腿力(图14)。

4.如此运转若干次后，右腿前迈，上体坐于左腿上，右手前伸，左手护右肘，顺时针方向绕环若干次。如此左右互换。

### 鸟 形

预备式：两脚相并站立，两臂自然下垂，眼向前平视，平心静气站立片刻，然后做下列动作。

1.左脚向前迈进一步，右脚随即跟进半步，脚尖虚点地，同时两臂自身前抬起向左右侧方举起，并随之深吸气(图15)。

2.右脚前进与左脚相并，两臂自侧方下落，在膝下相抱，同时深呼气(图16)。

3.右脚向前迈进一步，左脚随跟进半步，脚尖虚点地，同时两臂自身前抬起向左右侧方举起，并随之深吸气(图17)。

4.左脚前进与右脚相并，两臂自侧方下落，在膝下相

抱，同时深呼气(同图16)。

此势有助于增强心肺功能，健壮肾腰。有人长久坚持练习，治好了腰痛痼疾。

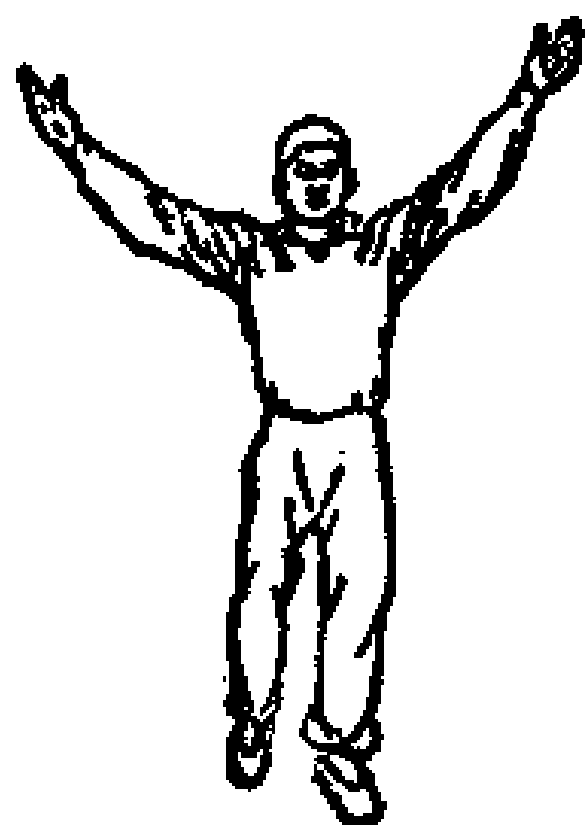


图 15



图 16

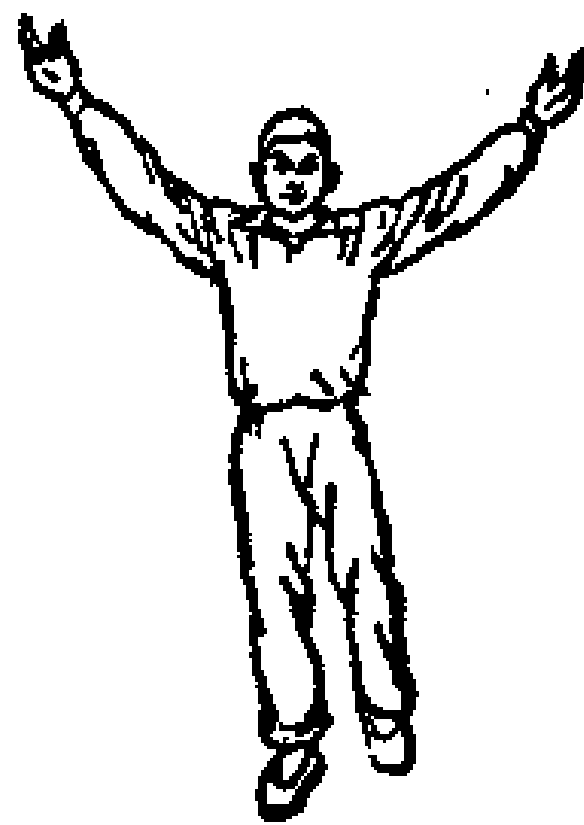


图 17

# 华佗五禽戏

戴叶涛 传授

马凤阁 改编

这套功法是从华佗五禽戏的古代套路中演变出来的，其风格特点仍以肢体活动为主。

此套功最早是戴叶涛大夫1921年从灵空禅师处学的“五禽戏二十八势”，1930年他又从许正阳道士处学得“五禽戏三十二势”。戴老吸取两师功法的精华并结合民间流传的动作经常演练，并教了不少病人，群众评价较高。编者1962年根据戴老动作编写成书出版后，经调查群众反映比较难学，于是编者再次改编，1978年又在人民体育出版社出版了新版本，发行了49万册，以后香港新文书店又按照原文印刷出版了一批在港澳及国外发行，日本棒球社也把此书翻译成日文出版，广东太平洋影音公司曾拍摄了一部电视教学片。目前，全国许多城市以及一些院校也纷纷来索书演练。这次发表的套路又进行了改编，特别是猿戏和鸟戏改动较大，比前更易学。

## 预 备 姿 势

为了便于动作说明，起势面向南，眼向前平视，两脚开立如肩宽，两臂自然下垂(图1甲和乙)。



# 虎 戏

## 一、窺 探

歌诀：饿虎出洞把食寻，百兽惊逃避密林，  
跟踪追迹横窥探，举止轻灵思命门。

### (一)右窥探

1.左脚向前迈出一大步，左膝弯曲，右膝伸直，成左弓步；同时上体前倾，肘微屈，两手下按在左膝两旁，十指张开，指尖下扣，如虎爪状，眼向前平视(图2)。



图 1 甲

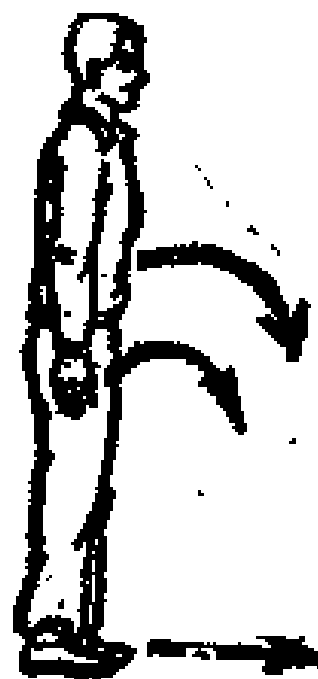


图 1 乙



图 2

2.头随上体缓缓向右转，目光自前方向右巡视，好似出洞的饿虎急于寻找食物。

3.上体继续向右后转动，眼向右后方窥探(图3)。

4.上体慢慢转回，面向南方，目光从右后方再巡视到正前方，眼向前平视。

### (二)左窥探

1.右脚向前迈出一大步，成右弓步，两臂微屈，两手下按

在右膝两旁，十指张开，眼看前方(如图2，唯方向相反)。

2.头随上体缓缓左转，目光自前方向左巡视(如图3，唯方向相反)。

3.上体继续向左后转动，眼窥探左后方(图4甲)。

4.上体再慢慢转回，眼看正前方(图4乙)。



图 3



图 4 甲

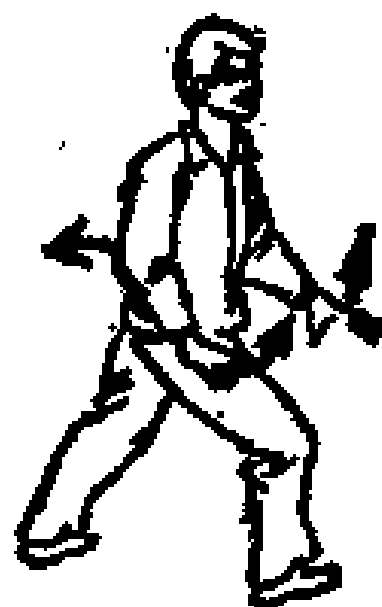


图 4 乙

左右窥探可各做两次。

要领：应表现出虎的勇猛威严，窥探时要动作轻灵，步如弓箭，上下相应，颈随身转，目光炯炯，虎视眈眈，体态舒展，呼吸自然。

## 二、抓扑

歌诀：近抓远扑逞威风，吼啸震山谷相应，  
健身壮骨增体力，勇猛刚强气势雄。

### (一)左抓

1.两臂徐徐前举，掌心相对，左掌对着右腕部，同时上体缓缓后坐，重心放在左腿上，右腿蹬直，左腿弯屈(图5)。

2.重心向前移至右腿，上身向前挺起，左足尖提起点于

右脚内侧，同时左小臂屈于左额前，右臂要自然下摆(图6)。

3. 右脚蹬地，左脚向左前方迈出一大步，成左弓步；左手经体前向左下方猛抓，掌心向后；右臂先屈肘上提，经右身旁向左前方猛抓，同时上体左转45度(图7)。



图 5



图 6



图 7

## (二)右抓

方法与左抓同，唯方向相反(图8、9、10)。



图 8



图 9



图 10

## (三)左扑

1. 以右足掌为轴，足跟外撇45度，上体随之向左转90度，

左脚提起用脚尖点于右脚前，收腹含胸，两手置于左膝上(图11)。

2. 上体慢慢抬起，两手上提(图12)。

3. 右脚蹬地，身体向左前方纵跳一大步，成左弓步，同时两手向前下方扑按(图13)。

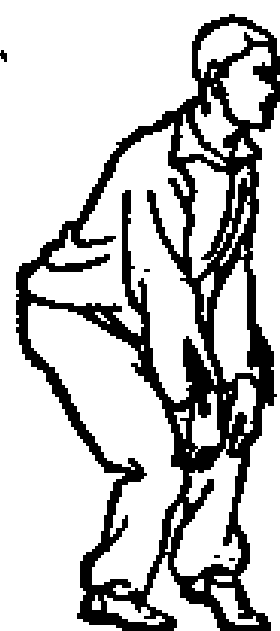


图 11

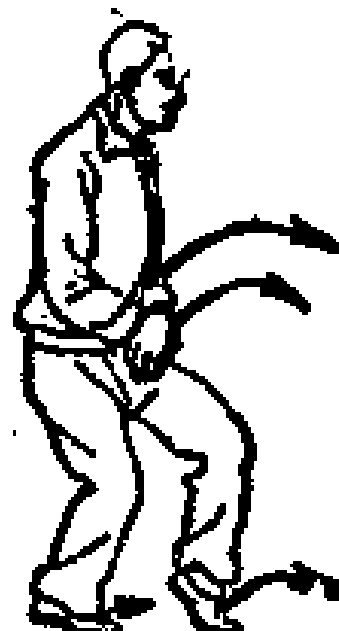


图 12

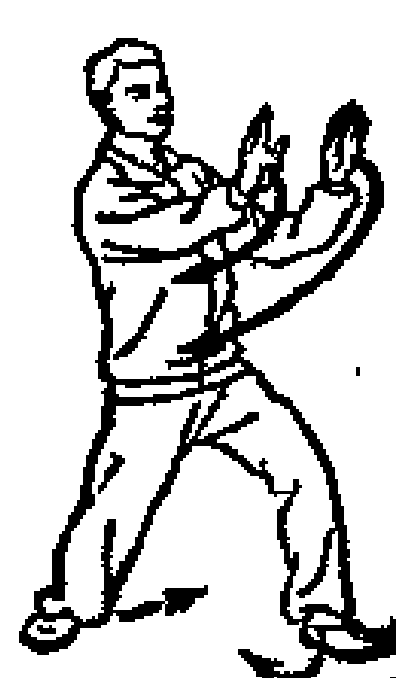


图 13

#### (四) 右扑

1. 以左足掌为轴，足跟外撇45度，上体随之向右转90度，右脚提起用脚尖点于左脚前，收腹含胸，两手置于右膝上(图14)。

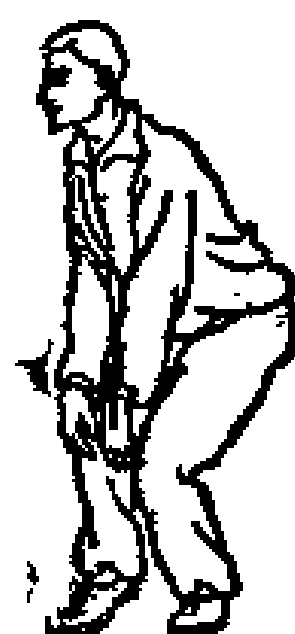


图 14



图 15



图 16

2. 上体慢慢抬起，两手顺势上提于腹前(图15)。

3. 左脚猛然蹬地，右腿带动身体向右前方纵跳一大步，

成右弓步，同时两手向右前方猛扑(图16)。

要领：抓扑时动作应轻灵、敏捷，刚柔并济，十指张开下扣如虎爪状。抓提扑按时，上身前倾，脚步配合跳跃，并同时发出呼啸声音，气由丹田发出，表现出虎之威猛。

### 三、搏斗

歌诀：躬身扬爪划立圆，指如钢钉扎向前，  
伸扎纵跳斗顽敌，深吸猛呼气腾然。

#### (一)前扎

1.以右脚尖为轴，右脚跟外转45度，面向正南，同时左脚向左后方退一大步，体重放于左腿上，成左坐步；右臂向前伸直，左小臂平屈于右胸前，掌心均向下，十指伸展(图17)。

2.两手划立圆，上体协同手的动作向前向后晃动。前晃时，右腿弯屈，左腿蹬直；后晃时，前腿蹬直，后腿弯曲。身体重心随之前后移动(图18)。

3.动作同2，唯身体向后晃后紧接着用左脚向前垫一大步，十指向前猛扎(图19)。



图 17



图 18



图 19

如此做两次或多次前扎动作。

## (二)后扎

1.以两脚掌为轴，身体由左向后转180度，成右坐步，动作同前扎，唯左右方向相反，即左手前伸，右手平屈于胸前，十指伸展(图20)。

2.身体前后晃动，两手同时划立圆(图21)。

3.右脚垫步后成弓箭步，两手向前伸扎(图22)。

要领：搏斗时要精神集中，假想有大敌在前，勇敢搏斗，上体及腿要协同移动，伸扎要猛，十指伸直如锐利的钢针。躯干扭动要有劲。

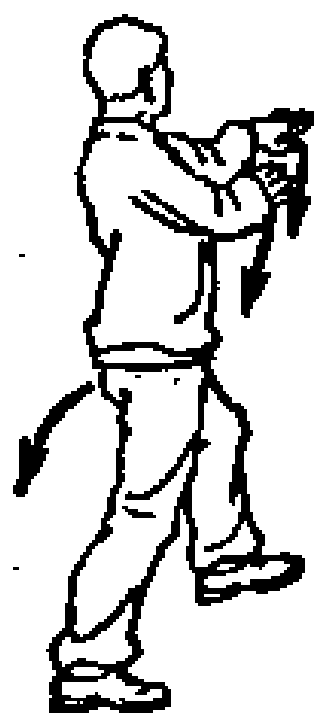


图 20



图 21

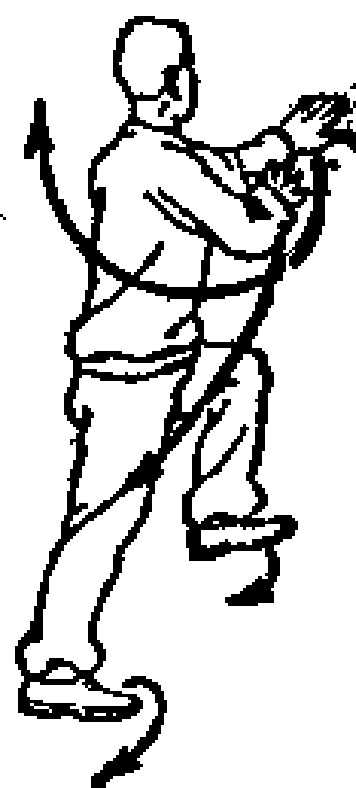


图 22

## 四、旋卧

歌诀：战胜顽敌凯旋还，转身盘坐两臂旋，  
扭腰掉股元气旺，刚柔并济势万千。

### (一)右旋

1.重心先移在右脚，待左脚内转140度后，重心再移至左足，右足收回半步，前足掌点地，两膝伸直，上体随之右后转，面向南方，左臂经体前划弧至额前，掌心向外，右臂

斜落于腹前，眼看左手背（图23）。

2. 上体慢慢向右旋转，同时以肩为轴右手由下向上，左手由上向下向右划弧，身体右转90度（图24）。接着右手屈于胸前掌心向下，左手屈于腹部，掌心向上，两手如抱球状，同时身体下蹲，左手屈肘上拉，右手伸臂平推，动作如拉弓射箭状（图25）。

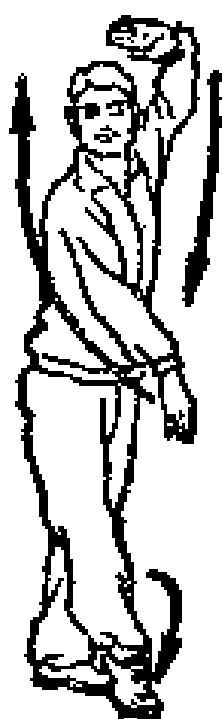


图 23



图 24

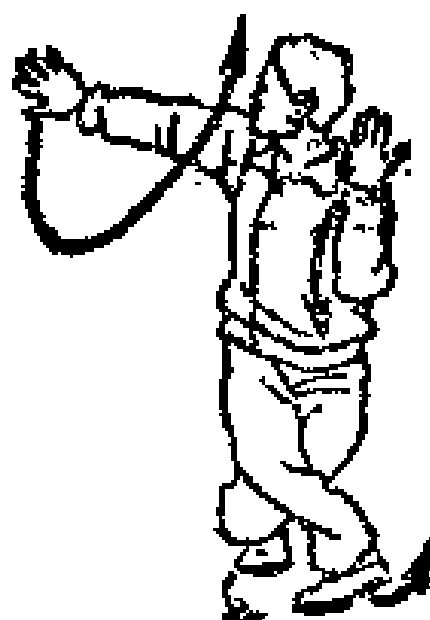


图 25

## （二）左旋

左旋同右旋，唯方向相反（图26、27、28）。

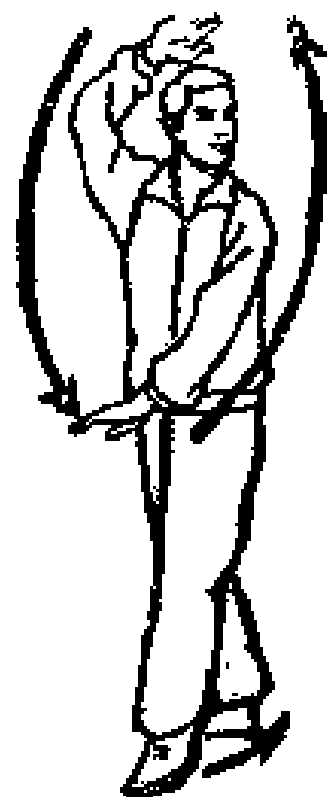


图 26



图 27



图 28

要领：旋转时动作要协调，肌肉放松。盘转时重心平稳，脚步轻灵，神态安详自然，要有凯旋归来、喜气洋洋的表情。两臂交叉旋转时要律动，幅度要大，表现出胸廓开朗，心情舒畅。

## 鹿 戏

### 一、翘 望

歌诀：握拳举臂理三焦，坠肘沉肩又松腰，  
跷首闻风惊远望，摇身健步向回瞧。

#### (一)左翘望

1. 接上式，起立，向后转，体重放在左脚上，右脚在右前方点地，两手放于腹前(图29)。

2. 两臂上举，十指张开，手心向前，同时上体前移，体重放在右脚上，左腿屈膝上提，大腿与地面平行(图30)。



图 29



图 30



3.左脚踏在右脚前边，上体向左后转，眼向左后斜视(图31)。

4.上体转回原位，两手放于腹部，左脚踏在右脚前(图32)。

## (二)右翘望

动作同左翘望，唯方向相反，即提右腿，向右转体，眼向右后斜视(图33、34、35)，最后两手放下，左脚向前靠拢，成立正姿势(图36)。



图 31



图 32

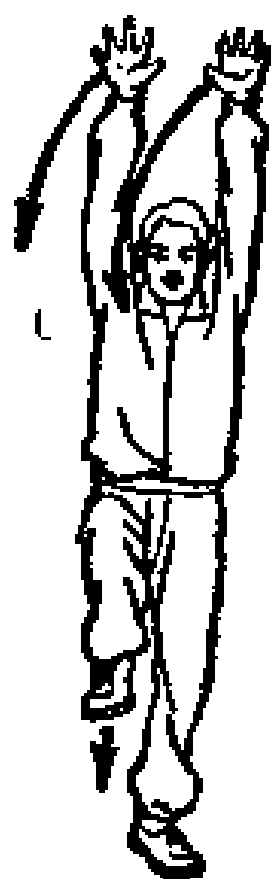


图 33

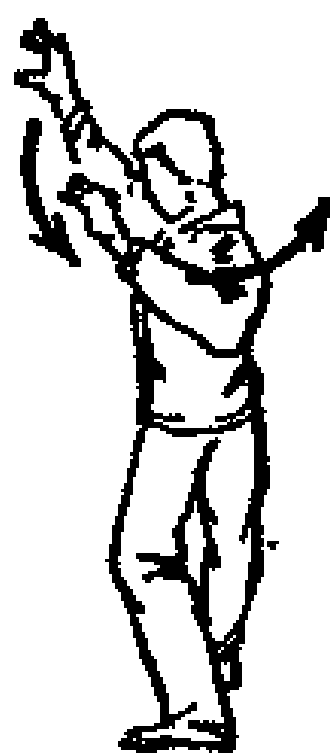


图 34

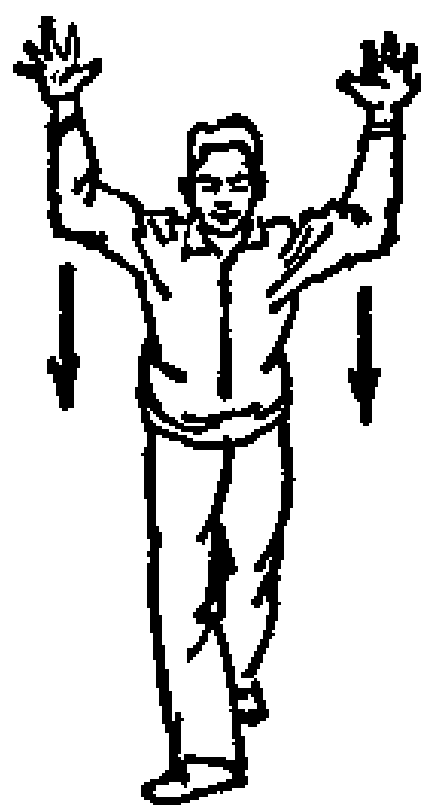


图 35

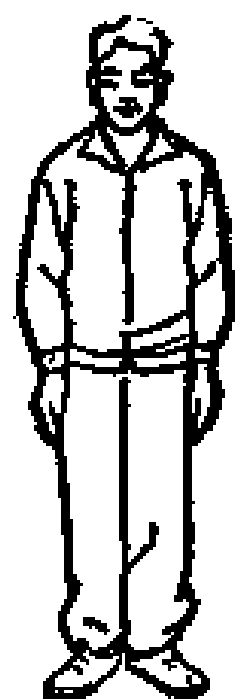


图 36

要领：两臂高举，十指张开如鹿角状。单腿站立要直，

脚趾屈勾抓地，提起的大腿与地面平行，上体要稳。翘首远望时，眼要斜视，形态舒展昂扬。

## 二、角抵

歌诀：躬腰箭步脚站牢，双臂前冲气力豪，  
左右斜触练腰功，搏斗角抵本领高。

### (一)左抵

1. 体重放于右腿上，左腿点于右脚内侧，两手握拳，右臂屈弯于头上，左臂屈肘，肘尖靠于左腹部，眼看左前方(图37)。

2. 左脚向左前方踏出一大步，头向左前方顶，同时两手握拳向左前方冲出(图38)。

3. 两臂屈肘收于腰间，左脚向左前方跳一步，左腿提起，上体前倾(图39)。



图 37



图 38



图 39

4. 左脚向左前方猛踏一步，同时两拳向前上方冲出(图40)。

## (二)右抵

右抵与左抵动作相同，唯方向相反(图41、42、43、44)。



图 40



图 41



图 42



图 43

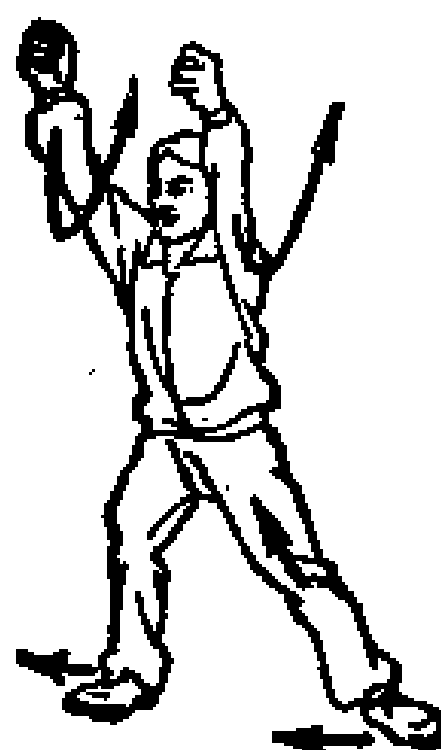


图 44

要领：斜触前，屈肘握拳，一肘靠胸，另肘上举。触时用力跨步伸臂，上体由屈到展。跳触前，两肘向后，两拳收于肋旁。触时，蹬跳、冲体、头顶、拳抵等动作要轻快，体现出鹿的灵敏、矫健。

### 三、盘转

歌诀：卦步盘圆踩八方，顺转逆转去痹伤，

握拳屈臂蓄弹力，轻灵敏捷体舒畅。

#### (一)左旋

1.接上势，上体左转，同时右脚跟外撇，体重移至右脚，左脚踏于身体左前方，左臂屈于腰际，右臂屈于头上(图45)。

2.上体向左侧屈，右脚在以步距为半径的圆周弧上逆时针方向走四个八卦步(图46、47、48、49)。



图 45

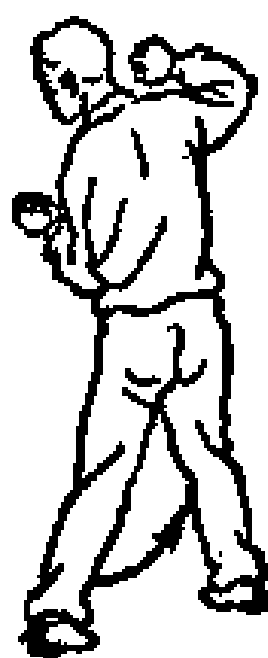


图 46



图 47

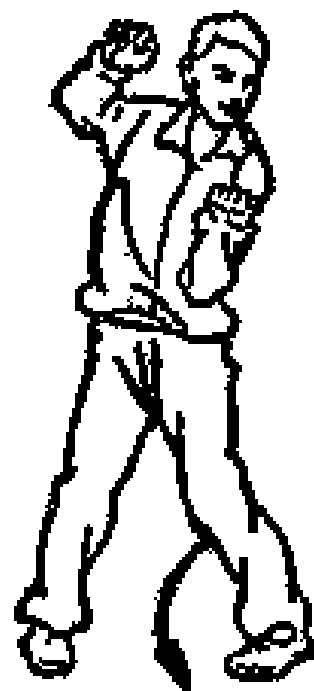


图 48

3.然后上体下蹲，臀部坐在右脚跟，头向左下歪，眼看右脚尖(图50)。

4.起立(图51)。

#### (二)右旋

右旋与左旋动作相同，唯方向相反。做时先起立，上体右转，右脚踏于身体右前方，左脚开始再走四个八卦步，顺转一周(图52—57)。最后坐在左脚跟上(图58)，眼看左脚

尖，看半起立。



图 49



图 50

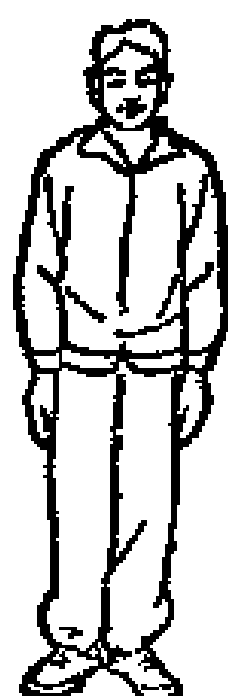


图 51

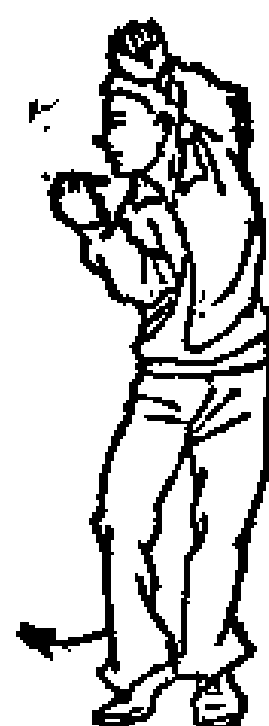


图 52

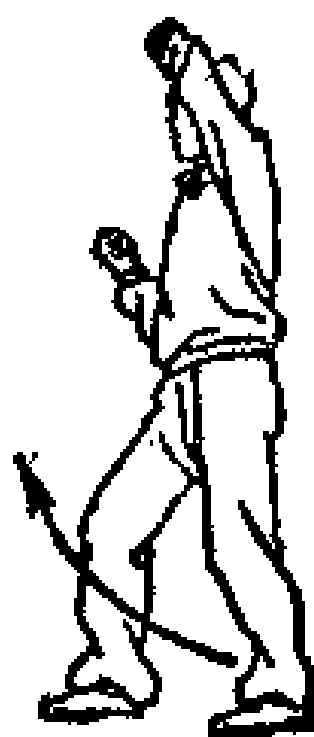


图 53



图 54

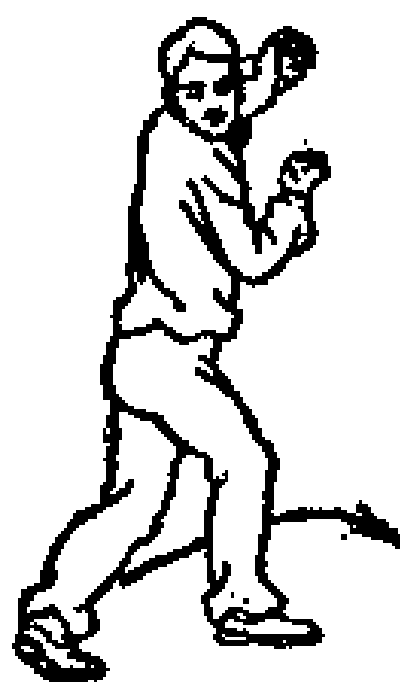


图 55



图 56

要领：八卦步要在圆弧上，半径和步距一样，约一脚半长。顺转逆转时均微屈双膝，脚尖里扣，身体向里倾，里边的拳低于肩，肘贴胸，外拳高举，外肘侧展，眼睛斜视圆心，心静体松，神情自然。



图 57



图 58

## 熊 戏

### 一、经 晃

歌诀：晃动四肢仿熊经，舒筋活络气畅通，  
循环消化功能好，醒脑静神心火清。

1. 接上式，身体左转，体重放在左脚上。右脚提起，上体前屈，左手摸左脚跟，右手摸左脚尖(图59)。

2. 上体摇到右前方，右脚向右横一大步，体重移到右脚上，左脚提起，上体继续前俯，右手摸右脚跟，左手摸右脚尖(图60)。

3. 身体再左摇一次，动作同1(如图59)。

4. 身体再右摆一次，动作同2(如图60)。

要领：左右晃动时要缓慢沉稳，上体前屈动作要协同一致，两臂自然放松随着肩部摆动，眼看两手之间。

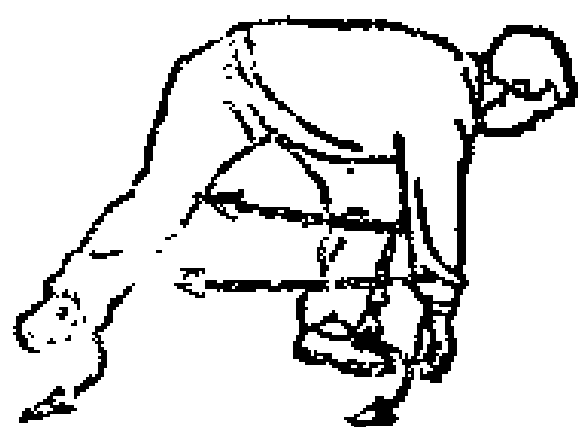


图 59

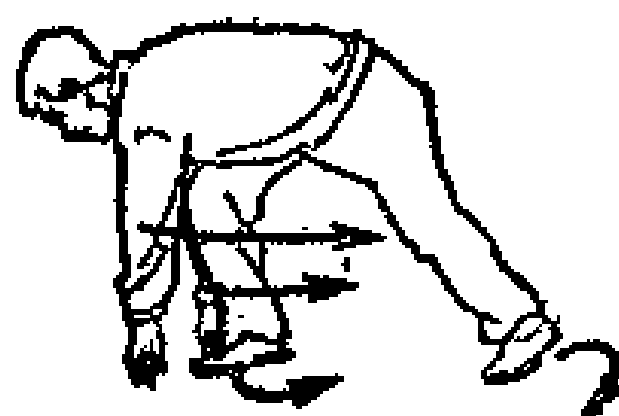


图 60

## 二、推 挤

歌诀：推石拔树系体力，撼运抗靠不放松，  
脚跟牢固要敏捷，斗虎驱豹逞英豪。

### (一) 左推

1. 接上势起立，体重在左脚上，两手向左上方捧起，两掌相距半肩宽，掌心相对(图61、62)。

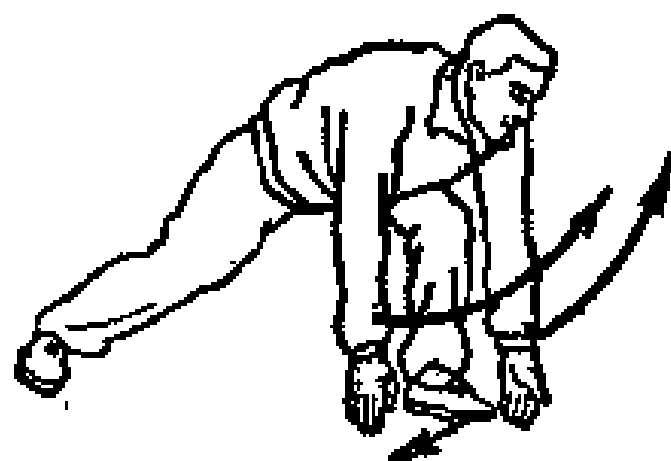


图 61

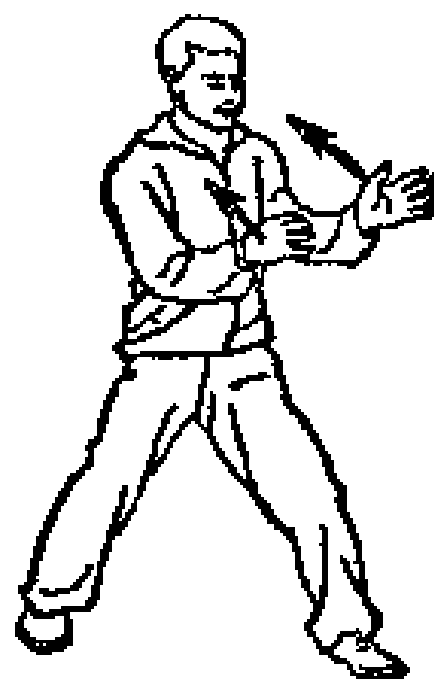


图 62

2. 上体后坐，体重落在右腿上，成后坐步，同时两臂屈于胸前，指尖向上，掌心朝前(图63)。

3. 两手用力前推，同时上体随推势前移，体重移到左腿上(图64)。

4. 再重复推一次。

## (二)右推

右推与左推动作相同，唯方向相反(图65、66、67)。做后立正。

要领：臂和腿屈伸时要协调，律动；弓步与坐步互换时，重心移动要自然，沉肩垂肘，用内劲推按，引气下行，意守丹田。

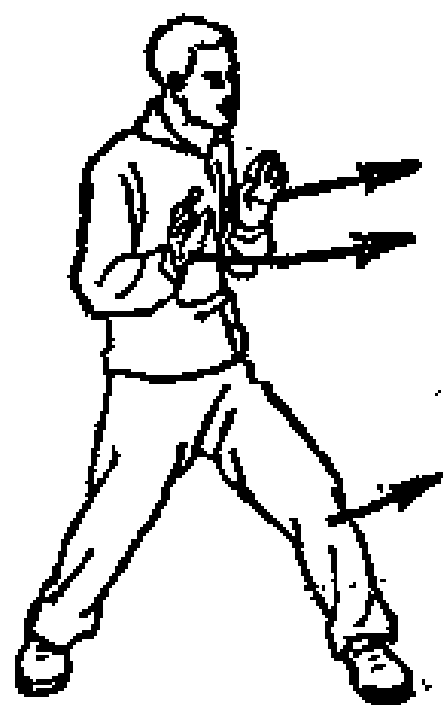


图 63

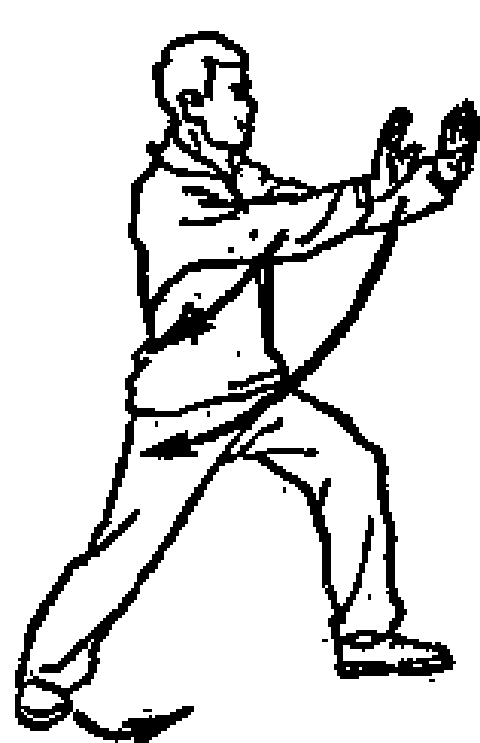


图 64

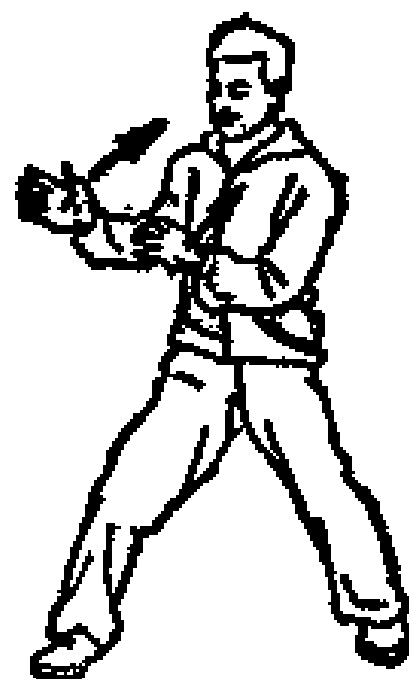


图 65



图 66

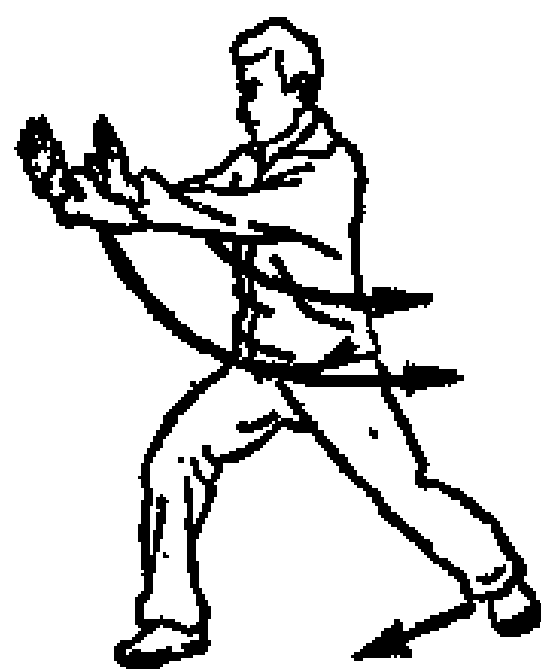


图 67

## 三、攀援

歌诀：攀木援树固肾腰，肢体脏腑坚又牢，



舒筋易骨强体质，气血畅流诸病消。

1. 两拳握固于体前(图68)。
  2. 两手举于头上，如同猴子攀援握杠(图69)。
  3. 两手用力慢慢往下拉到胸前，如同引体向上动作(图70)。
  4. 上体再前屈，两手用力攀脚尖(图71)。
- 攀后上体渐渐起立。  
如此重复两遍或多遍，最后立正(图72)。



图 68

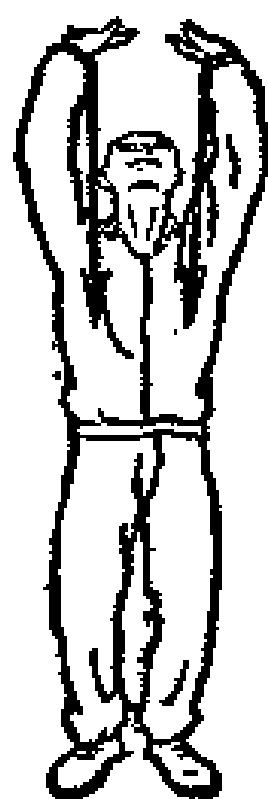


图 69



图 70

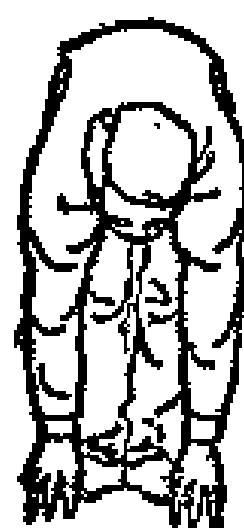


图 71

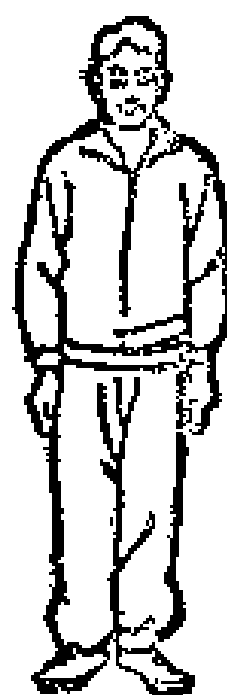


图 72

要领：仰攀时如引体向上，上体前弯时手攀脚尖，膝挺直，腿伸展，思想集中，呼吸自然。

## 猿 戏

### 一、跳 转

歌诀：跳跃旋转快如风，三闪六躲密林中，

艰险环境能适应，机警敏捷体轻灵。

### (一)左跳转

1.勾手，指尖相撮，左手上提到左耳旁，右手放在左胸部，两膝微屈，体重放在左脚上，右脚尖点地，眼看右上方(图73)。

2.右脚向右跳一步，右手收在右耳旁，左手横置于右胸部，体重放在右脚上，左脚尖侧点地，眼看左上方(图74)。

3.左脚再向左跳一步，其它动作同1的动作。

4.右脚先提起，足尖向下，顺时针方向先划二平圈(图75)。



图 73



图 74



图 75

5.右脚尖点地。

6.以右足为轴，身体由右向后快速旋转一周(图76)。

7.转后两脚开立，两肘夹胸，手撮如勾，上体扭动两下，仿狮子抖毛的动作(图77)。

### (二)右跳转

右跳转与左跳转动作相同，唯方向相反。

要领：仿效猿猴活泼机警的神态，勾手提肘，屈膝坠臀，龇嘴眨眼，身体不停地活动。跳跃旋转的动作快速，双

肘夹紧在肋旁，左右扭动，如狮子抖毛状。

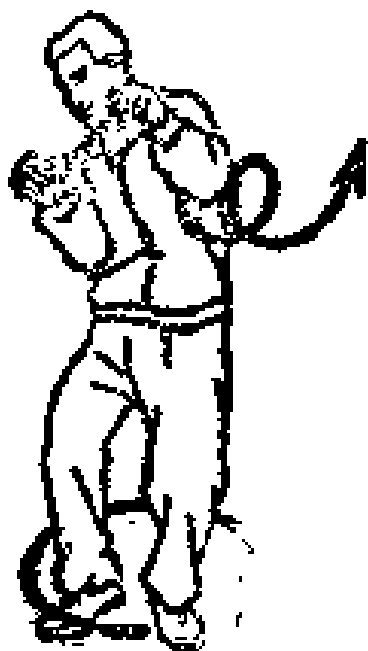


图 76



图 77

## 二、采 献

歌诀：采摘鲜果习如常，机智灵敏善躲藏，  
抓打勾挂攻兼防，猿拳击技堪赞扬。

### (一)右采献

1.左手提到左耳旁，右手置于左腹前，右脚点地。体重放于左腿上，眼看右上方(图78)。

2.右脚向右跳一步，上体向右前倾，同时左手向右前方速采，右手自然摆于身后，左手前平举，左腿后伸平举(图79)。

3.上体挺起，左腿向左跳回，重心又移到左脚，同时右脚提起，左手举在左耳旁，右手捧着左肘，左指尖朝后，掌心向上，如捧桃献果状(图80)。

4.右脚外撇落地(图81)。

5.左脚向前一步踏于右脚尖前边，上体由右向后转，面

朝北方(图82)。

6. 右脚脚尖外撇，踏于左脚的右前方，上体继续再由右向后转，面向东方(图83)。



图 78



图 79



图 80



图 81



图 82



图 83

7. 左脚随身体旋转，再踏在右脚的左边，面向正南。

8. 右脚靠于左脚旁，两手放下，成立正姿势。

(二)左采献

左采与右采动作相同，唯方向相反(图84—90)。

要领：动作要快速敏捷。右采前眼睛先看右上方，右脚

跨跳时左手前采，身体前倾，左腿后伸维持平衡。摘后再摹仿猿猴捧桃献果旋转，表现出快乐、活泼的样子。



图 84



图 85

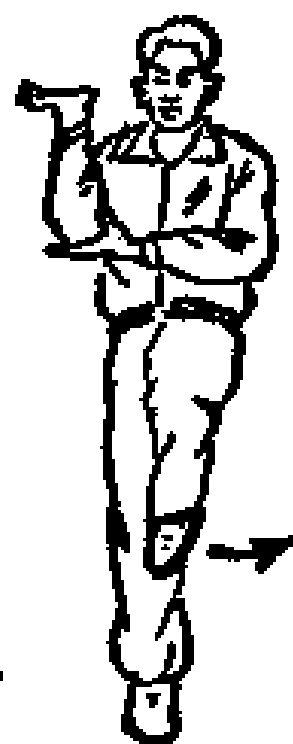


图 86



图 87

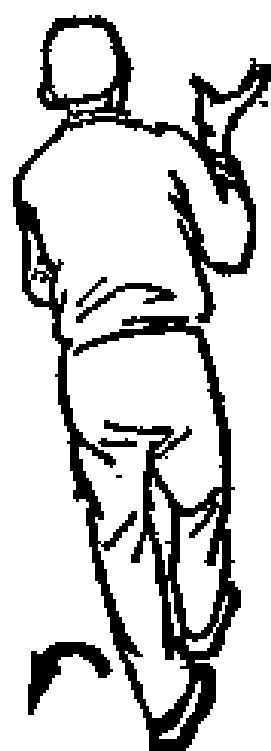


图 88



图 89

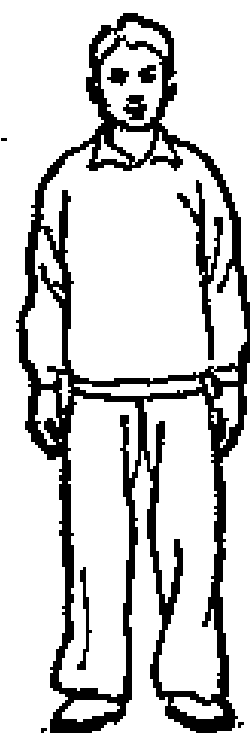


图 90

### 三、猿 吐

歌诀：两臂上提鼻吸气，俯体口呼要匀细。

吐故纳新爽精神，呵呼咽嘘吹与嘻。

1. 两脚开立，两手背相并放于小腹处，眼看两手(图 91)。

2.两手缓缓上提，鼻徐徐吸气，同时眼随手的上提渐渐向上看，当手经胸口到咽喉时，气已吸满，眼已看到最上面(图92)。

3.两手翻转向下拉(图93)，同时身体渐渐前屈，边拉边呼气，此时配合六字呼气却病法，即呼气时口念：呵、呼、咽、嘘、嘻和吹。



图 91



图 92



图 93

#### 四、揉 揉

歌诀：坐无定势手常揉，眨眼龋嘴四下瞧，  
拍摩柔按点经穴，增强体质疾病消。

1.摩擦腰眼 一身体向左跳转15度，体重放于左脚上，右脚尖点于左脚旁；两手半握拳，用十指关节隆起处摩擦腰眼，先下推，接着又上拉，如此连续推拉8次，同时叩齿8下；接着再快速推拉8次，及叩齿8下(图94侧面，95后面)。

身体向右跳转90度(图95)，擦腰眼动作同前，即先慢速8个推拉，再快速8个推拉，叩齿16下。

2.抓腰眼 一身体向左跳转30度，左脚踏地，右脚尖点地，两拇指固定在体侧，其余各指由里向外先慢揉腰眼8次，

叩齿8下，再快揉腰眼8次，叩齿8下。接着身体向右跳转90度，抓挠动作同前，即慢快各8次，叩齿16下。

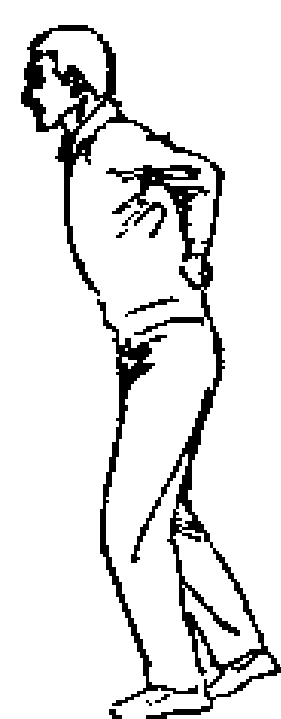


图94

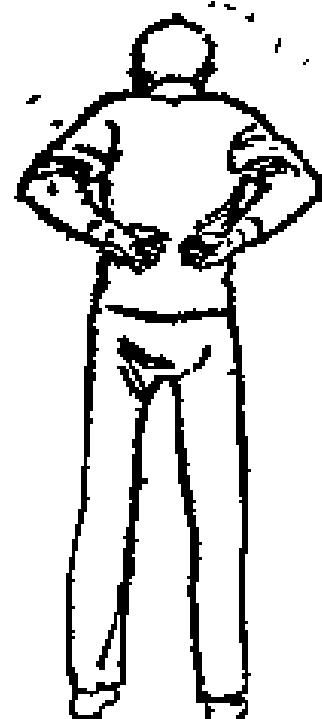


图95



图96

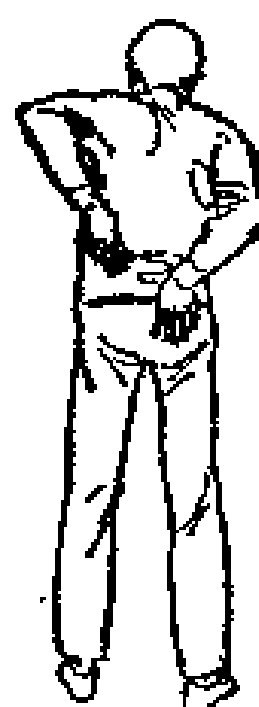


图97

3.揉腰眼——两手掌扶在腰部上，先左手向上提搓腰眼，右手向下推搓腰眼；接着左手再向下推搓，右手上提搓，如此一上一下连续8次(图97)。

4.挠穴位——先用右手点按左臂内关与曲尺穴，再用左手点按右臂内关与曲尺穴(图98)。

5.两臂胸前交叉，右手挠左肩穴位，左手挠右肩穴位(图99)。

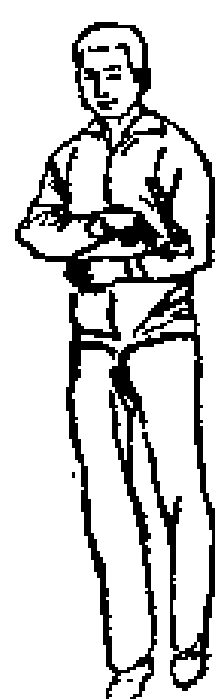


图98

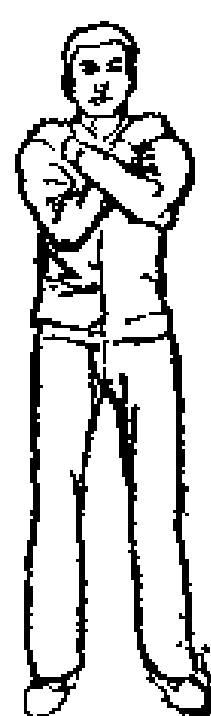


图99

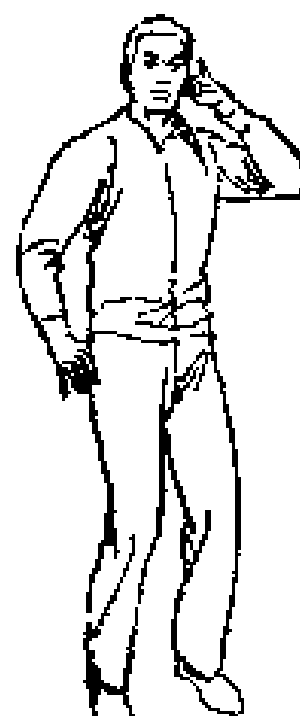


图100

6. 挠头及腿——先左手挠左耳后，右手挠右腿外侧，各8次，再换右手挠右耳，左手挠左腿(图100)。

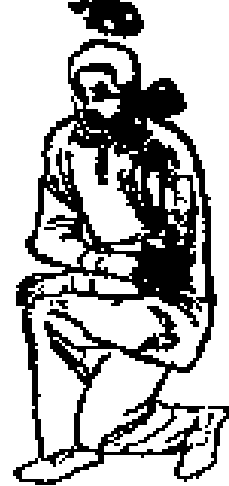


图101

7. 盘坐——右手由头后部经头顶向前额一摸，左手也同样由头后经头顶向前额一摸；右脚后撤一步，左脚前踏一步，右小腿斜屈，上体下蹲或右小腿平放触地，臀部坐在右脚上，右手屈胸前，右手压在左小臂上(图101)。

## 五、点 穴

歌诀：坐无定势手常挠，眨眼撅嘴四下瞧，

掐摩柔按点经穴，体质增强疾病消。

1. 右手拇指贴于额前，掌心向下搭凉棚，眨眼撅嘴向左看(图102)，再右手小指贴于额前，小臂靠近左面部，反搭凉棚，向右看(左臂自然垂于左侧，图103)。接着两手同时挠左腹部(图104)。

2. 点按穴位——两手先在头后掐大椎，头顶掐百会(图105)，额前眉间掐印堂，鼻下掐人中，唇下掐承浆，胸上掐天突(图106)，乳间掐膻中穴。



图102

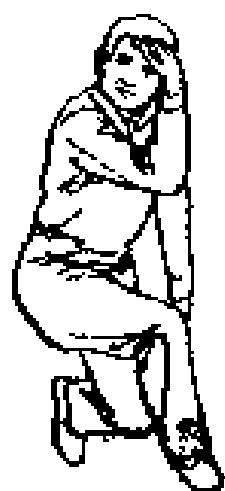


图103

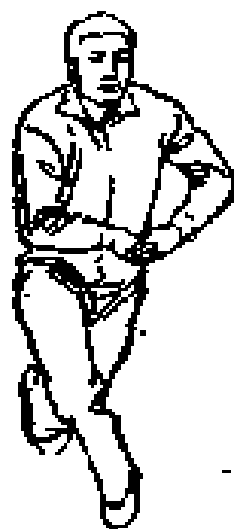


图104



图105



图106



最后身体起立，恢复立正姿势。

## 鸟 戏

### 一、亮 翅

歌诀：伸筋拔骨练技巧，胸怀开阔身协调，  
意守丹田充元气，补虚羸亏疾病少。

左势动作

1.左脚屈膝提起向右前方迈出一大步，同时右臂向前上举，左臂往后下伸(图107)。继而右臂由前绕到下后方，左臂由后绕到左上方(图108)。

2.右臂由后再绕到前上举部位，左臂再由前绕至后下展，同时上体前倾，右脚提起后伸(图109)，足底朝上。

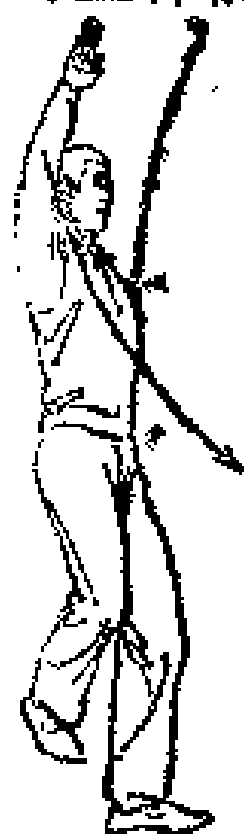


图107

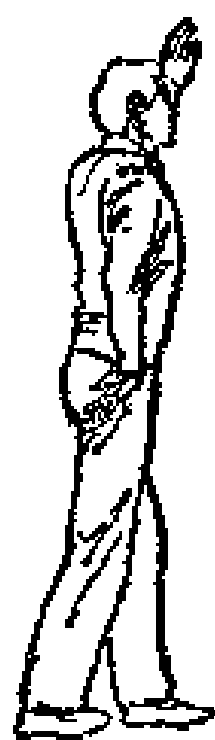


图108

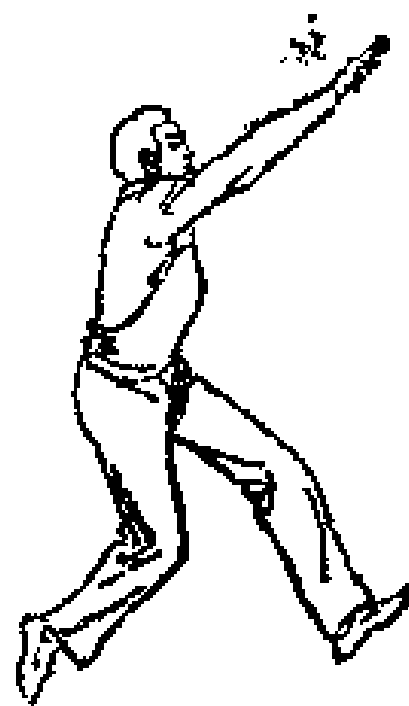


图109

3.左膝微屈，右手摸左足背，头昂起，眼看前下方(图110)。接着，右手再伸向右后方(图111)。

4.身体抬起，右脚靠拢左脚，恢复立正姿势(图112)。

右势动作——与左势动作相同，唯方向相反(图112、

113、114、115、116)。

要领：单足独立时，膝微屈，伸臂时幅度要大，平衡要稳，头昂起，眼前视，松肩舒腰，呼吸自然。

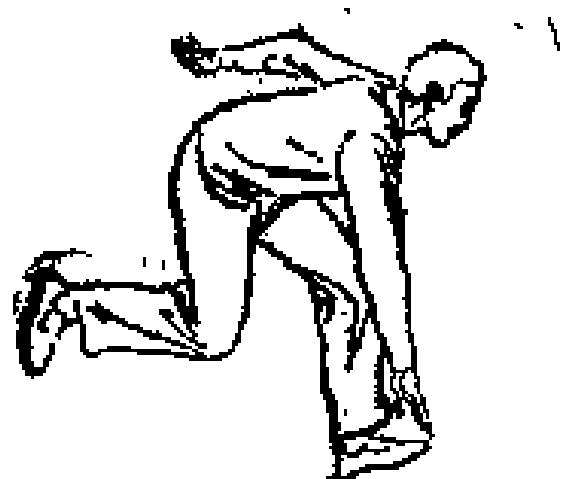


图110

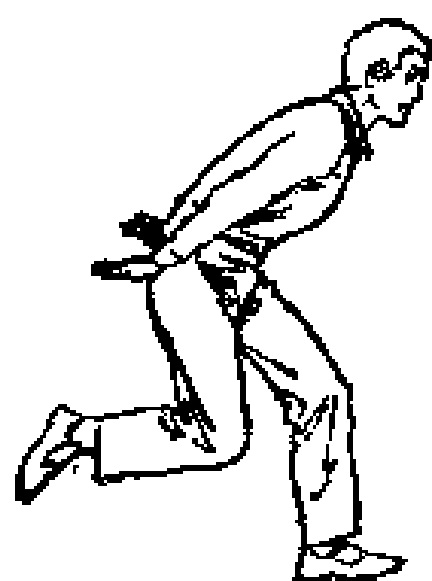


图111

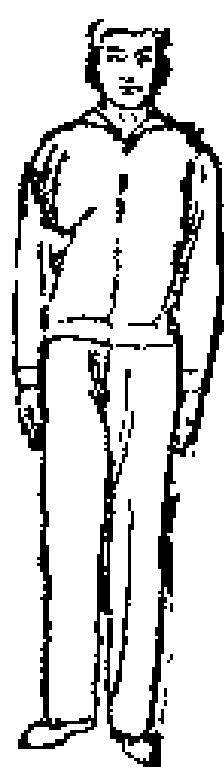


图112

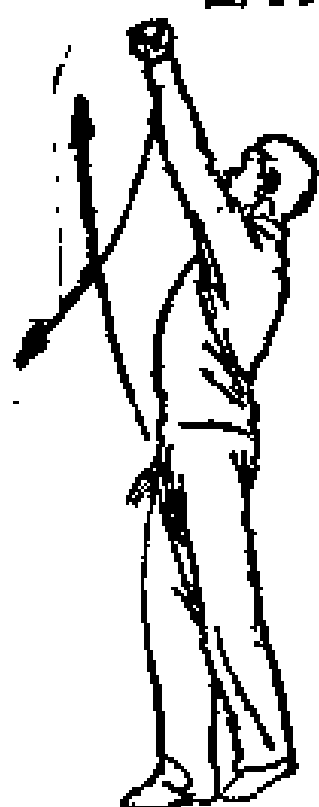


图113

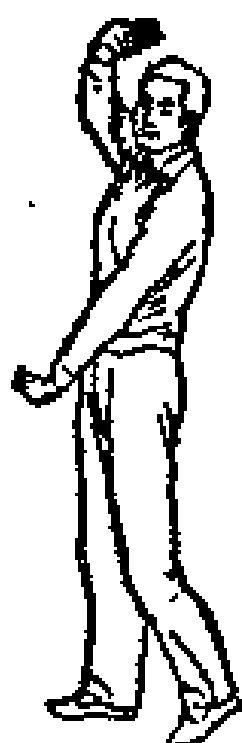


图114

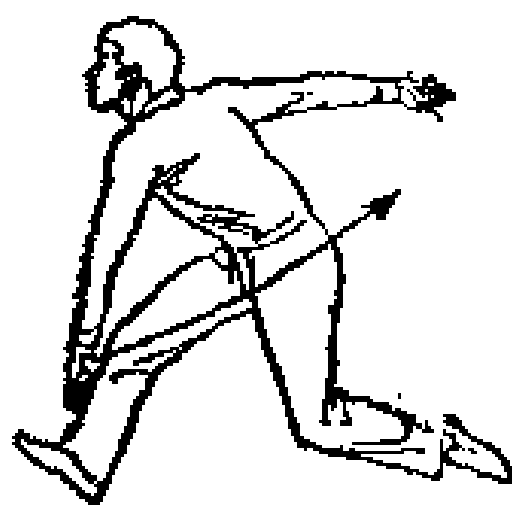


图115

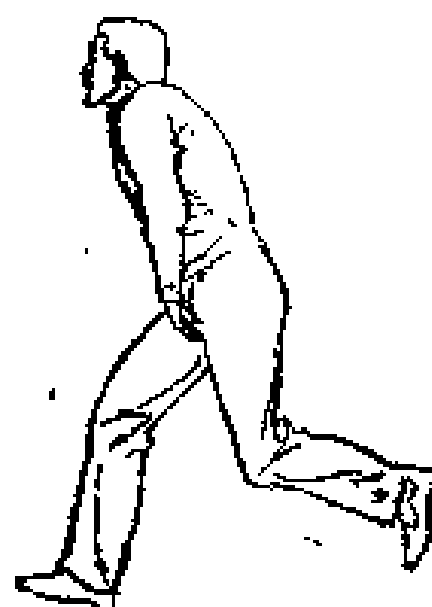


图116

## 二、鹄 顾

歌诀：勇猛强悍属凶鹰，鹄顾静视练眼功，  
却病延年有奇效，坚持锻炼莫放松。

左顾

1.左脚向前迈一步，两臂侧展(图117)。

2. 上体左转，身体下蹲，右膝屈于左膝窝外边，右臂屈于头顶，手心向上，左臂后展，眼向左后看(图118)。

3. 身体右转，起立，两臂侧展(图同117)，眼向前看。

4. 右脚上一步，两臂下垂，恢复到立正姿势(图119)。

右顾——动作与左顾动作相同，唯方向相反(图120)。

要领：展臂时两手联成一个直线，顾顾时头尽力侧转，眼睛往后方看；歇步下蹲时，后面腿的膝盖应屈在前腿的膝窝外边。

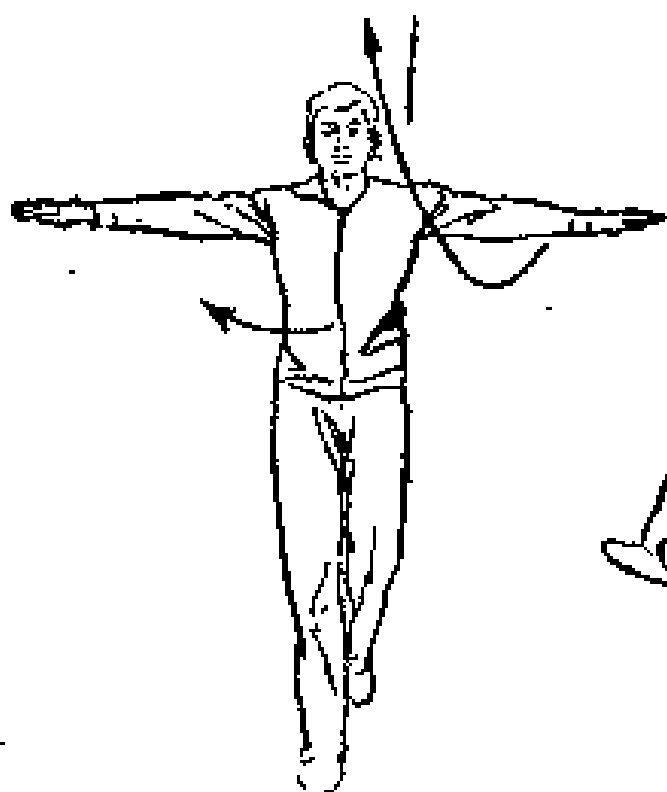


图117



图118



图119



图120

### 三、飞 翔

歌诀：晴空朗朗任意飞，扶遥直上入云霓。

广阔天地施宏愿，鹏程万里演新技。

1. 左脚前进一步(脚尖点地)；上体半面向右转，两臂侧平举，模仿鸟儿起飞(图121)。

2. 两臂闪动一次，上体转向正前方，左脚跟落地。

3. 右脚前进一步(脚尖点地)，上体半面向左转，同时侧展两臂(图122)。

4.两臂闪动一次，右脚跟落地同时上体转向正前方。

以上四动作可重复再做一次。



图121

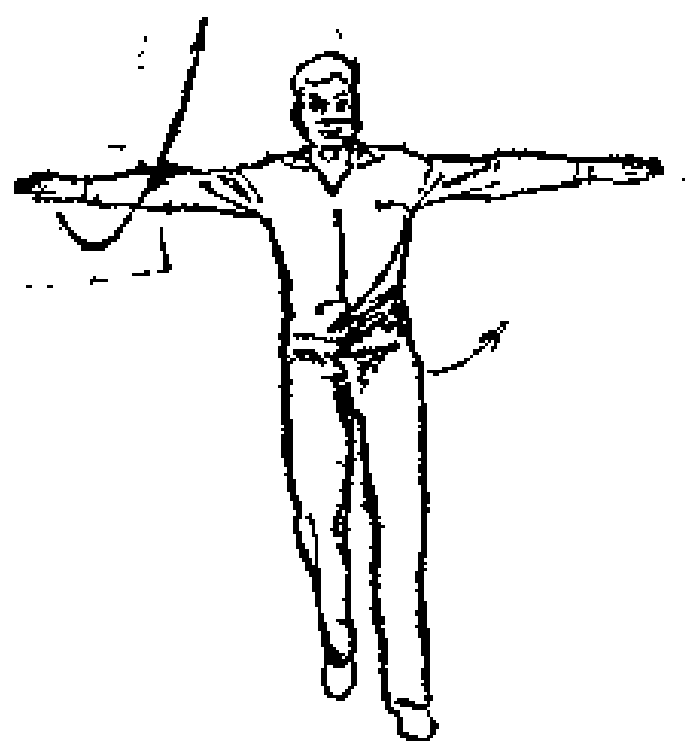


图122

要领：展翅飞翔如凭虚御风，活泼轻盈，象鹭飞鹤舞，白鹤凌空盘旋，鹭鸣俯览，动作潇洒，律动，轻灵自然。

#### 四、栖 息

歌诀：晚霞扯出夜幕帐，更深人静月茫茫，

羽化翩翩回树巢，老小栖息尽安祥。

1.两手侧上举，同时提左腿屈膝(脚尖下垂)(图123)。

2.两手下压至两膝外侧，上体稍蹲膝微屈，左脚落地(图124)。

3.两臂再侧展上举，同时右腿屈膝提起(图125)。

4.两臂放下，同时右脚落地(膝微屈)。

5.两臂经胸前交叉后绕至斜上举，同时提左脚，随即落下，两臂下压，双膝微屈(图126)。

6.两臂经胸前交叉绕环，直至两膝外侧，右脚提起后便下落，两膝深屈，身体下蹲(图127)。

7.两臂侧展，身体起立，恢复立正姿势。

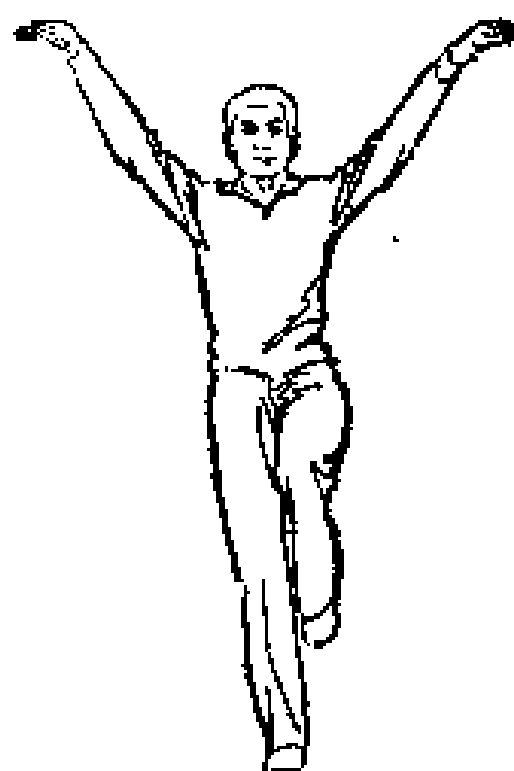


图123

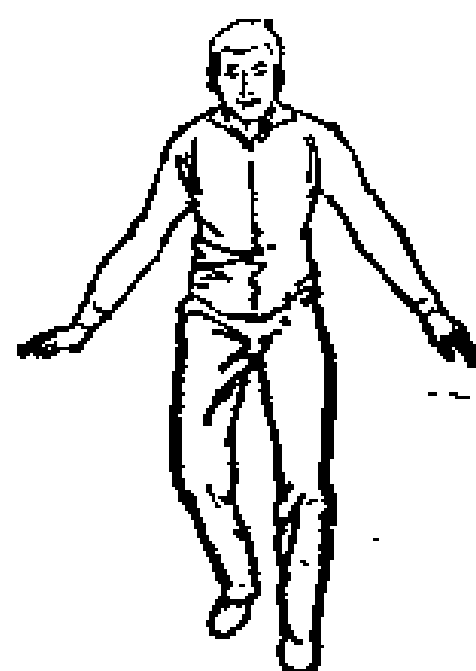


图124

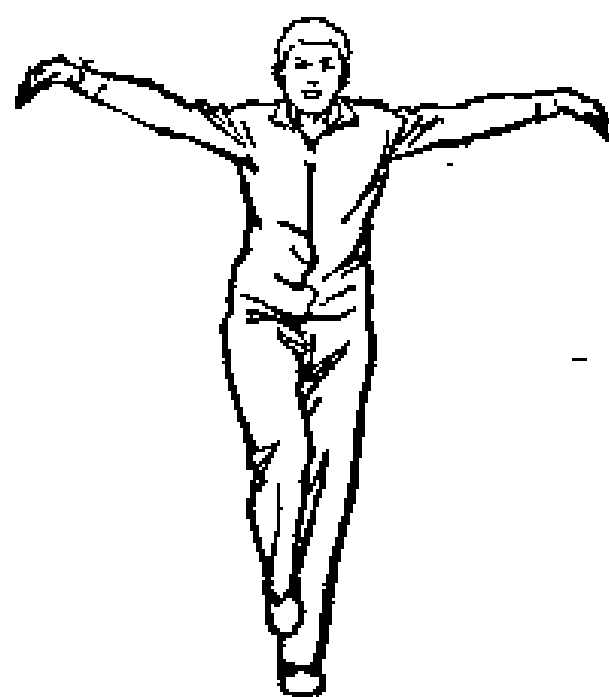


图125



图126



图127

要领：此节已至尾声，动作由快渐慢，呼吸由急渐缓，从挺胸昂头，过渡到松肩舒腰，低头闭眼，逐渐进入安眠状态。气先鼓荡，渐渐纳入丹田，最后收式，恢复常态。

bb

动作 马凤阁

作曲 周如松

导引 自由地(呼吸)

$\dot{2} \dot{3} \dot{2} \dot{1} \dot{2} \dot{3} \dot{4}$  |  $\dot{2} \dot{6} \dot{2} \dot{3} \dot{4}$  |  $\dot{2} \dot{3} \dot{2} \dot{1} \dot{2} \dot{3} \dot{4}$

$\dot{2} \dot{3} \dot{2} \dot{1} \dot{2} \dot{3} \dot{4}$  |  $\dot{2} \dot{6} \dot{2} \dot{3} \dot{4}$  |  $\dot{2} \dot{3} \dot{2} \dot{1} \dot{2} \dot{3} \dot{4}$

(原速)  $\dot{2} \dot{3} \dot{2} \dot{1} \dot{2} \dot{3} \dot{4}$  |  $\dot{2} \dot{6} \dot{2} \dot{3} \dot{4}$  |  $\dot{2} \dot{3} \dot{2} \dot{1} \dot{2} \dot{3} \dot{4}$

$\dot{2} \dot{3} \dot{2} \dot{1} \dot{2} \dot{3} \dot{4}$  |  $\dot{2} \dot{6} \dot{2} \dot{3} \dot{4}$  |  $\dot{2} \dot{3} \dot{2} \dot{1} \dot{2} \dot{3} \dot{4}$

(抓扑)  $\dot{2} \dot{3} \dot{2} \dot{1} \dot{2} \dot{3} \dot{4}$  |  $\dot{2} \dot{6} \dot{2} \dot{3} \dot{4}$  |  $\dot{2} \dot{3} \dot{2} \dot{1} \dot{2} \dot{3} \dot{4}$

(搏斗)  $\dot{2} \dot{3} \dot{2} \dot{1} \dot{2} \dot{3} \dot{4}$  |  $\dot{2} \dot{6} \dot{2} \dot{3} \dot{4}$  |  $\dot{2} \dot{3} \dot{2} \dot{1} \dot{2} \dot{3} \dot{4}$

(俯卧) 稍慢、舒展  $\dot{2} \dot{3} \dot{2} \dot{1} \dot{2} \dot{3} \dot{4}$  |  $\dot{2} \dot{6} \dot{2} \dot{3} \dot{4}$  |  $\dot{2} \dot{3} \dot{2} \dot{1} \dot{2} \dot{3} \dot{4}$

稍快地  $\dot{2} \dot{3} \dot{2} \dot{1} \dot{2} \dot{3} \dot{4}$  |  $\dot{2} \dot{6} \dot{2} \dot{3} \dot{4}$  |  $\dot{2} \dot{3} \dot{2} \dot{1} \dot{2} \dot{3} \dot{4}$

(转)  $\dot{2} \dot{3} \dot{2} \dot{1} \dot{2} \dot{3} \dot{4}$  |  $\dot{2} \dot{6} \dot{2} \dot{3} \dot{4}$  |  $\dot{2} \dot{3} \dot{2} \dot{1} \dot{2} \dot{3} \dot{4}$

(角抵)  $\dot{2} \dot{3} \dot{2} \dot{1} \dot{2} \dot{3} \dot{4}$  |  $\dot{2} \dot{6} \dot{2} \dot{3} \dot{4}$  |  $\dot{2} \dot{3} \dot{2} \dot{1} \dot{2} \dot{3} \dot{4}$

(无转)  $\dot{2} \dot{3} \dot{2} \dot{1} \dot{2} \dot{3} \dot{4}$  |  $\dot{2} \dot{6} \dot{2} \dot{3} \dot{4}$  |  $\dot{2} \dot{3} \dot{2} \dot{1} \dot{2} \dot{3} \dot{4}$

〔经冕〕浑厚、沉稳。

日 星 大 江 以 爲〔推 擠〕

$\overset{二}{2} \overset{二}{3} \overset{二}{2} \overset{四}{1} \overset{二}{6} \overset{二}{5} \overset{二}{1} \mid \overset{二}{2} \overset{六}{2} \overset{七}{3} \overset{八}{5} \overset{八}{6} \mid \overset{（攀）}{2} \overset{（撥）}{1} \overset{二}{2} \overset{二}{3} \overset{二}{2} \overset{二}{1} \overset{四}{2}$

**原** {画火车头} 敏捷, 攻子之力

五 六 七 八 | 一 二 三 四 | 五 六 七 八

26 216 5621 6 | 5 56 121 6 | 5 56 1216 5

五 六 七 八 | 五 六 七 八 | 五 六 七 八 |

23 53 56 | 35 232 1.261 | 5.3 21 6.5 61 |

五 六 七 八 | 三 {按摩} 五 六 七 八  
56 56 352 | 3 乙 1 6 | 33 22 11 66

三 二 三 四 五 六 七 八  $\frac{2}{f}$   $\frac{2}{P}$   $\frac{2}{PP}$   $\frac{2}{PPP}$

3 2 3 5 2 | 2 3 | 6 | 2 6 5 6 | 3 3 3 5 2 | 2 3 | 6 | 2 6 6<sup>P</sup> |  $\frac{2}{f}$   $\frac{2}{P}$   $\frac{2}{PP}$   $\frac{2}{PPP}$

五 六 七 八 四 = 三 四  
356 232 112 612 | 33356335 2235 2316 | 33356335 2235 60 |

{坐挑}

五 六 七 八 # f mf p  
356 302 3212 6 | 312 612 312 612 | 3 2 1 6 |

五 五 六 六 七 七 八  
1216 1216 1216 5 | 356 302 3212 6 | 3212 6212 3212 6212 |

f f mf p 五 五 六 六 七 七 八 住音即山飛  
3 2 1 6 | 1216 1216 1236 5 | 61 6 2 1216 56 |

[鳥] 昂然挺拔 [飛翔] 豪放地

五 六 七 八 二 = 三 四  
53 63 23 53 | 203 26 16 5 | 53 63 23 53 |

五 六 七 八 (總顧) 二 = 三 四 五 六 七 八  
203 21 26 1 | 53653532 1622 16 | 5356 5356 1656 56 |

= = 二 四 五 六 七 八 (翱翔)  
5365 3532 1632 16 | 1356 1356 1656 106 | 123 535 232 126 |

五 六 七 八 二 = 三 四 五 六 七 八  
1123 535 2316 565 | 123 535 232 126 | 1123 535 2316 561 |

{自由飛}

五 六 七 八 二 三 三 四  
56 53 21 6561 | 之 — — — | 56 53 23 21 |

{棲息}

五 六 七 八 二 = 三 四 五 六 七 八  
2321 2321 2326 10 | 23 61 23 26 | 1113 216 56126 |

= = 二 四 五 六 七 八  
5 — 232 26 | 5 — — — ||

{完}



# 五禽戏气功

胡耀贞 著

## 编者按

著名气功老前辈胡耀贞医师，生前传授气功几十年，从五十年代起就陆续著书立说介绍过自发动功练法，跟他学气功治好了病的患者很多，其中有些人甚至后来改了行成为气功家，现仍活跃于气功界。

胡老师传授的五禽戏原名五禽术，由于此功偏重于内功，是练自发动功的极好功法，故这次发表时改称“五禽戏气功”。

现将他1959年发表过的五禽戏，转录如下。

## 序 言

五禽戏又名五禽术，是汉代名医华佗总结前人经验，根据鹤熊虎鹿猿五禽特有的动作而创造的，所以也叫做“华佗五禽术”（古人把熊鹿等兽，也称为禽）。

我自幼学医，学拳，学道（学道家练功方法），学五禽戏等，曾拜过许多老师，访过许多朋友。这套五禽戏就是我的老师彭庭隽（山西太原人，是霍成广老道的门徒）传给我的。这套五禽戏的特点是偏于内功，在内功做到一定程度，肢体能够自发地动作起来以后，才可仿效五禽的神态和动作进行锻炼，因此动作是没有定式的。但为了便于初学时参考，介绍了几十个基本姿势，练时可根据这些姿势，意想五禽的神态和动作自由演练。

五禽戏本来就和气功有密切关系，但由于本书篇幅所限，关于气功的专门术语未能一一详加解释，读者可参看有关的气功书籍。

我的徒弟董树华同志曾帮助我编写这套五禽戏，于此表示感谢。

这套五禽戏曾在《中医杂志》(1959年第6、7期)和《气功及保健功》一书中发表过，这次又作了某些修改，动作图也重新绘制了。

在练拳、练气功、练五禽戏方面，我虽有四十多年的经验，有一定的体会和心得，但不妥之处，恐难避免，尚希指正。

胡 耀 贞

1963年3月

## 五禽戏内功和要领

这套五禽戏必须先练内功，内功练到一定程度，肢体能自发地动起来，再经一个时期，才可开始练此戏。有了内功基础以后，即可仿效五禽的神态和动作进行锻炼。做动作时，要求做到神形合一，用意不用力，贵在从容，不可急迫；贵在自然，不可勉强，以便使身体关节灵活，内部轻松，筋络舒畅，谷气易消，病不得生。

这套五禽戏的动作不限，只求仿效五禽动作随意活动。但为了便于学习，介绍了几十个基本姿势，以便练时参考。如果不练内功，只练这些动作，也能起一定保健作用。

内功时间长短，因人而异，决不可急于求成。一般，在练功之后，应感到精力充沛，全身舒适。但由于每个人的身

身体健康情况不同，对内功要领的理解也不同，所以练功中如果出现不舒适的感觉，即应停练。在这种情况下，也可先练动作，或内外功同时俱练，以免发生偏差。无内功基础练动作，只求仿效五禽的神态和动作，守着中丹田，自然放松地练，不必配合内功，对健康也是有益的。

本内功的主要特点是动静相兼，绝大部分都要求静中求动。因此，练功时必须循序渐进地练下去，千万不可急于求成，更不可追求某些感应；无论呼吸或动作，均应顺其自然，不可加意强求，以免发生偏差，损害健康。

本内功的另一特点，是口鼻呼吸任其自然，不加“干涉”，不加理会，而只注意守窍。守的窍或穴，主要有中丹田（肚脐）、夹脊（第十二胸椎下）和命门（位于与肚脐相对处）。一般所说的丹田，均指中丹田。

气功的气大致可分为两种：一种是口鼻的气，也称为后天气；一种是从母体中继承下来的气，也叫做先天气或元气。本内功所练的气，就是先天气，因此切不可注意口鼻呼吸之气。

练先天气时，所守的窍位似有“呼吸”之感，而且练到一定程度肢体还可以自发地动起来。因此，本书中未指明是口鼻呼吸之气者，均指先天之气；未指明口鼻之呼吸者，均指窍位的“呼吸”。两者切不可连在一起，必须分辨清楚。

至于口鼻的呼吸，虽不可加意和理会，实际上也在自然地呼吸，可是它又不同于平时的呼吸，对健康大有好处。只是为了达到真正自然呼吸的地步，所以才不去理会它，以免发生偏差。

按照古人说法，人的两眼之间为上丹田，属心，肚脐是中丹田，属意。练功时，两眼轻闭意视中丹田，这就叫做内

视，也叫做神视。内视之后，才能心和意合，意和气合，气和力合，发动先天气。本书常提到的内视，其含义均同此，因此不再做解释。

内功要先从静功做起(时间不限)，静功做到一定程度，肢体即可自发地动起来。动起来以后，决不可因故突然停功，这样做会使身体不舒适，发生偏差。这点必须注意。

“先定心，心定神凝，神凝心安，心安清静，清静无为，无为气行，气行遂动”——这是练本功时应熟记的几个口诀。具体练法如下。

1.练功前要松解衣带，解大小便，休息片刻，使心定下来，坐在椅子上或站立，环境要清静，空气要新鲜。

2.坐或站的姿势以自然舒适为原则。休息之后觉得心平气和，呼吸均匀，就内视中丹田(肚脐)，耳听中丹田，意想中丹田，不注意口鼻呼吸，把口鼻呼吸移到中丹田，然后两眼轻闭，意守中丹田。

3.心定以后，就把气从中丹田吸向命门(与肚脐相对的后腰处)，吸到觉得两处气接上了，不能再吸了，等待中丹田自然向前呼气，又自然向后吸气。中丹田这样一呼一吸，即为丹田呼吸。应随着丹田自然呼吸，万不可加意鼓肚子和憋肚子，也不可硬和口鼻呼吸配合。

4.如果中丹田不呼吸，也不要去用意使它呼吸，更不可用口鼻呼吸去引动它，而只可守住它，久坐久守，忘掉口鼻呼吸。

5.守到一定时间，身体就会不自觉地动起来。动起来以后，仍要意守丹田，身体愿怎样动，就怎样动，不可用意，不可理会，不可加意制止。

6.自发动作练30—60分钟之后，如想停功，即可暗

想：“我不练了”，同时停止守丹田，这样即可慢慢停下来，千万不可突然强制停功。有时，练到一定时间之后，也可能自动地停功。

7. 动作可以千变万化，但一定不能忘掉守丹田。

8. 有些人可能因体质不同，有时虽久练本功，但始终动不起来。动不起来，也不要急躁，更不可故意模仿别人而动，也不可勉强加意求动。

9. 如果长期动不起来，也可以意守丹田练五禽戏，这也会起到保健作用。

10. 因每个人的体质、年龄、生活环境不同，有些人手先动，有些人腿先动，有些人头先动，因人而异。

11. 若动作起来不止，不必害怕，也不要突然有意停功。这时，可以反复暗示自己：“停下吧！不可再动了！”如动起来以后在地上打滚，即可以反复暗示自己：“让我站起来吧！打滚会把衣服弄脏的”；如果动作越动越快，就可反复暗示自己：“慢些吧！太快受不了”等。这样暗示就会慢慢停下来。

12. 守中丹田动起来以后，初期动作可能激烈些，千变万化，没有规律，但在做功中完全可以控制不雅观的动作。练一个时期以后，动作就可以随意活动，要快就快，要慢就慢，要动就动，不动也可守着做站桩功。

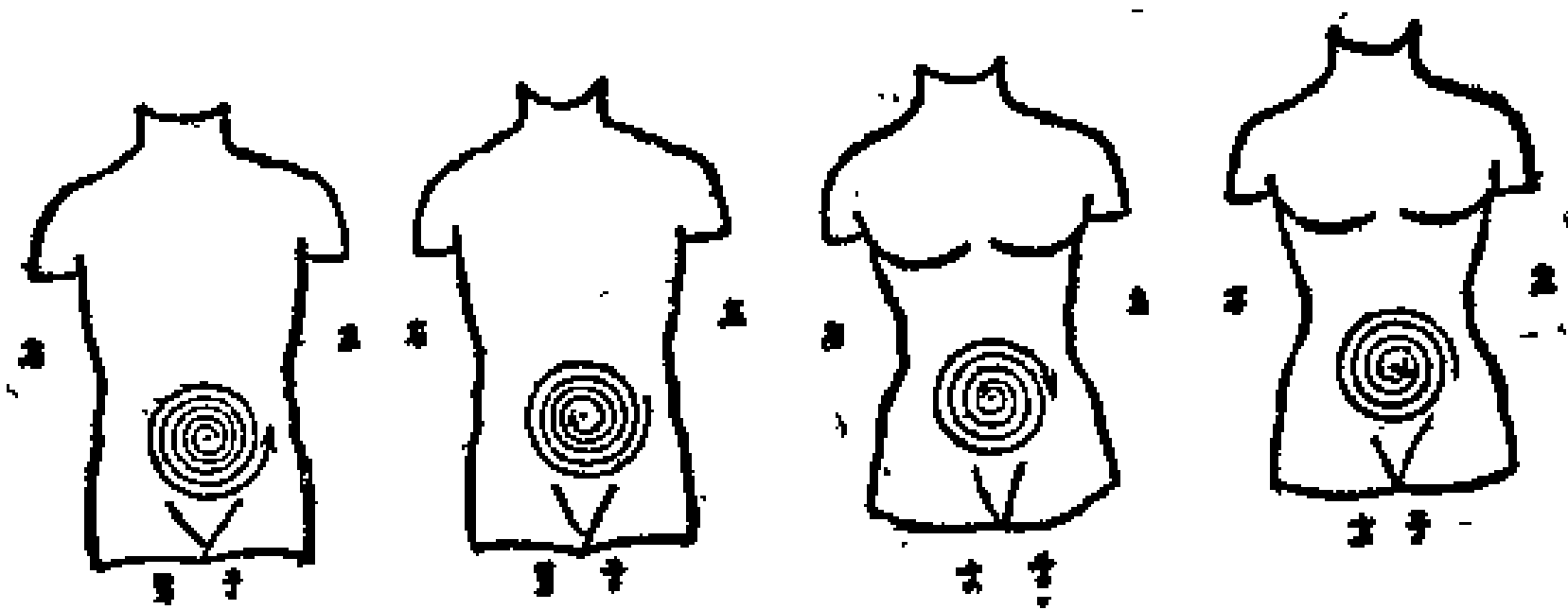
13. 在练功过程中，可能出现酸麻、胀痛、热痒或出汗等现象，这些都是正常反应，不必害怕或疑虑。

14. 在练功时要避免情绪激动，如生气、忧愁等，生活要有节制，特别是在性生活方面要有节制。

15. 动作停下以后即收功。收功时，男子意想在中丹田气由中丹田左上方向右，由小到大转36圈，然后反过来由大

到小转24圈(图甲)，把气收敛入中丹田。女子转的方向与男子相反(图乙)。转圈的目的是为了把气收敛起来，不使之分散。

16.收功后，两手搓热，然后搓脸和头部。



图甲 男子收功示意图

图乙 女子收功示意图

17.练功时，要有信心、决心和恒心，每天坚持练1—2次，每次1小时左右。

18.饭前、饭后半小时以内，不宜练功。

19.练五禽戏时，必须思想入静，消除杂念，以练神养气为主体。开始时以意导气，用上丹田、中丹田、下丹田的呼吸来配合，发动肢体运动，使五禽之象与运动融合起来，同时凭着肢体发动的感觉，再去练神，练气，使意气体三者紧密结合，达到“练精化气，练气化神，练神还虚”的目的。古人认为练好五禽戏可体会到“虚而灵，灵而通，通而变，变而化，化而虚空，空而飘渺”。这就是说，完全入静以后，大脑就会更加灵敏，意气在体内就更容易通行，而在意气的支配下，肢体就自发地运动、变化，反过来，越变化，大脑就会越安静、空虚，相对地肢体的动作就显得越轻柔、自然。从这里说明，练五禽戏不是单纯练拳术，动作必

须与意气结合，才能使筋络舒展，骨节松开，血脉通畅，防止疾病发生，健壮身体。

20.一般地说，练五禽戏分三步功夫。第一步按照各象模仿其动作；第二步领悟各象的特点，并熟记其姿势；第三步存神养气，聚精会神，以意发动肢体，亦即入静以后，思想集中于守窍，先练气，然后用意想各象姿势，只要一想，即可自发地发动起来。

21.练五禽戏，不一定依次演练，随便练哪一象都可以。下面分述各象的演练方法。

## 一、鹤 象

鹤是一种灵敏、长寿和善于飞腾的鸟。按阴阳五行来说，属于阳性，为离中之火。仿照鹤象，主要取其灵敏性，以活动周身筋络，灵活关节。特别是在演练中如能气通三关（尾闾、夹脊、玉枕），直达顶门，运用丹田呼吸和体内气行，使冲意上下行动而安静，神静气足，气足而生精，精足而化气，达到三元（“元精、元气、元神”）合一，则更可使体健身轻，延年益寿。

预备式（也叫开始式，古人叫“虚无先天一气”式）

立正姿势，头似上顶天空，两眼微合而平视，脊背要直，两手下垂；两脚外撇成90度；思想入静，摒除杂念，意气合一下沉，意到下丹田，气达涌泉；气沉到不能再沉时，就上提至上丹田静守；当守窍已发动，即意思要练之禽象，想哪一象，就自发地动作起来（如图1，练熊、虎、鹿、猿各象也均由此势开始练起，以下从略）。

鹤象演练姿势有6式。

### 1. 伏翅式

由预备式起，两手徐徐举起，手心向上，两手中指相对，在平脐处稍停(如图2)；然后，两手徐徐上起至胸口，同时丹田(指中丹田，以下同)向内绵绵吸气，此时全身毛孔皆开，此谓之辟(如图3)。然后再将两手渐渐下落至脐，同时丹田也要向外呼气，鼓荡充实，此谓之合。这一姿势，是以丹田呼吸随手掌之起落而上下活动的反复进行，不拘次数。

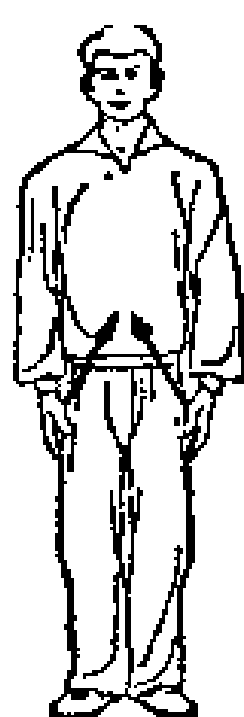


图1 预备式

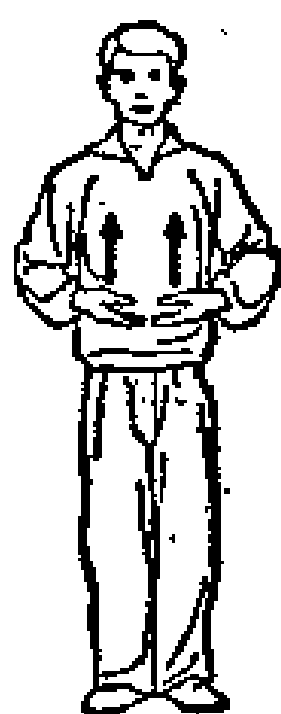


图2 鹤象  
伏翅式(一)

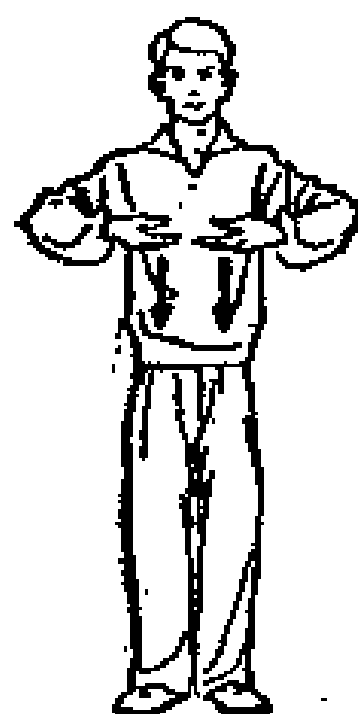


图3 鹤象  
伏翅式(二)

## 2. 亮翅式

由上式起，两手自胸前向左右分开伸直，两手心仍向上，同时丹田绵绵吸气(如图4)。

接着两手心翻向下，渐渐下垂至与脐平，同时丹田呼气要充实(如图5)。然后两手再向上摆起(高与肩平)，如是上下起落，反复进行，不拘次数。

## 3. 屈腿展翅式

由上式起，两手心仍向下，两臂侧平举，同时脚跟提脚尖点地，两腿弯屈如弓，两膝向前，臀部下坐，坐至



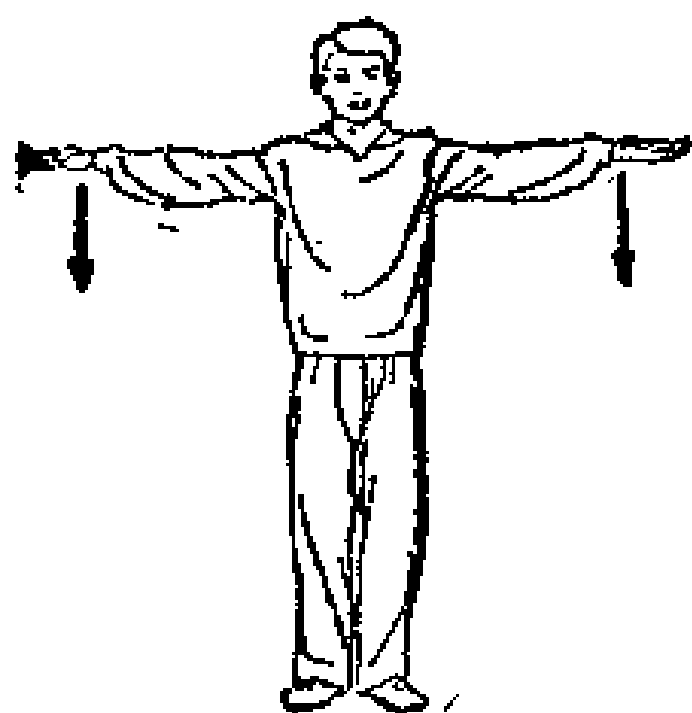


图4 鹤象  
亮翅式（一）

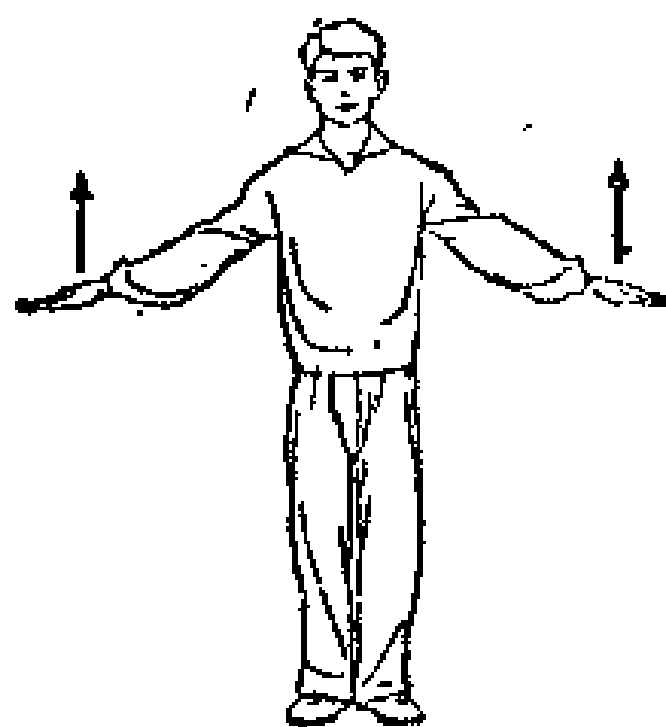


图5 鹤象  
亮翅式（二）

半蹲半坐为止，头似向上顶，腰与脊背挺直，丹田吸气（如图6）。练此式时，以慢为宜。

接着两手臂徐徐垂下，手与脐平，同时臀腰往上提劲，两腿渐渐由屈而直，两脚复回原式，同时将气呼出，丹田充实（如图7）。反复进行，不拘次数。

#### 4. 双翅后摆式

由上式起，两臂转向后，手心向上外拧，拧至不能再拧为止；在两臂转向后的同时，头向上顶，臀部下坐，两腿弯曲成弓状，右跟提起，脚尖点地，丹田吸气（如图8）。

接着两手向左右分开，掌心翻向下，两臂渐渐伸直与肩平；同时两腿由臀腰提劲立直，右脚脚跟放下，丹田呼气充实；反复进行，不拘次数。每次两手动作相同，两脚动作互相替换（如图9）。

#### 5. 移步前后展翅式



图6 鹤象  
屈腿展翅式（一）

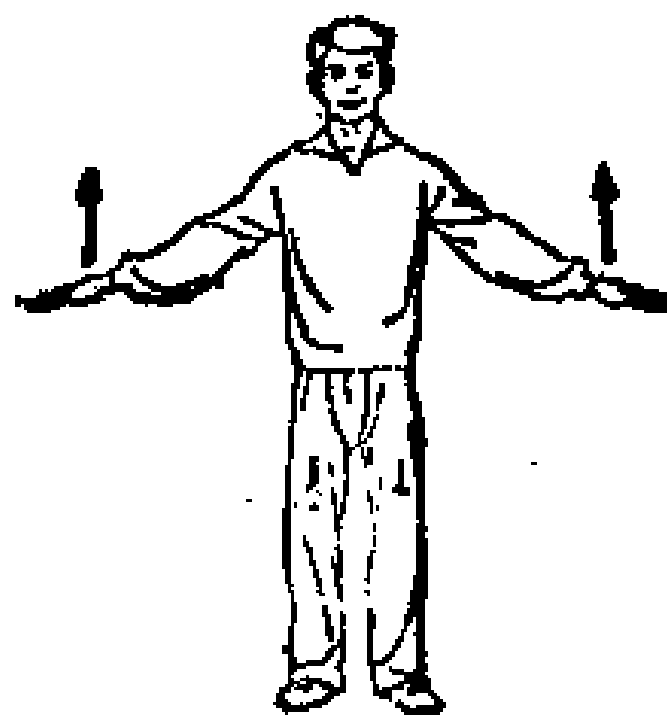


图7 鹤象  
屈腿展翅式（二）



图8 鹤象  
双翅后摆式（一）

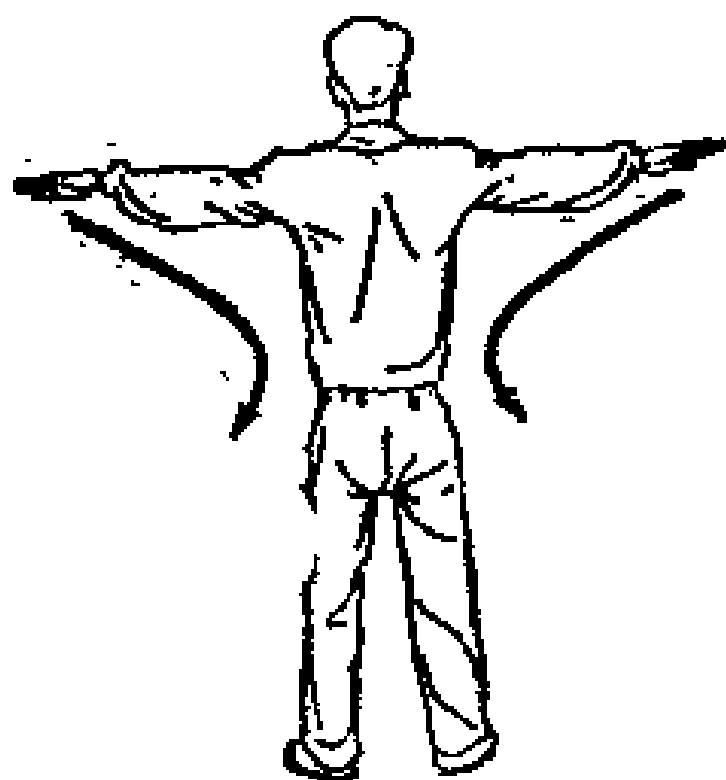


图9 鹤象  
双翅后摆式（二）

接上式，左脚向前进步，脚尖点地，屈膝提脚，右膝微屈，两膝里扣，同时左臂后伸，右臂向前斜上举，两手同时向外拧，身略前俯，鼻尖大约与左膝相对。腰直，臀坐，丹

田呼气充实，将气送于两腿根上(如图10)。

换步，右脚前进，脚尖点地，屈膝提脚，左膝微屈，两膝里扣，同时右臂后伸，左臂向前斜上举，两手亦同时向外拧，身亦略前俯，腰直，臀坐，鼻尖大约与右膝相对(如图11)。



图10 鹤象



图11 鹤象

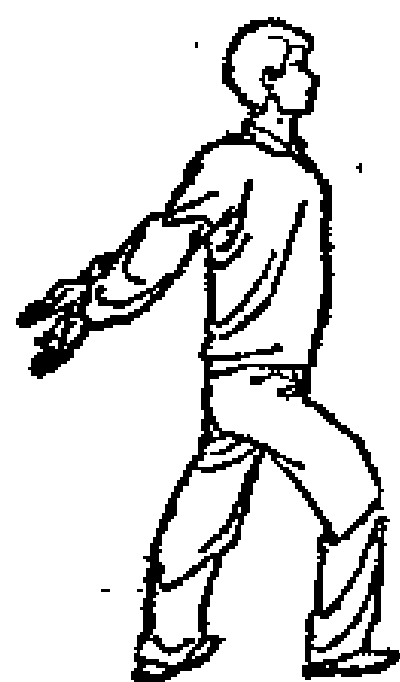


图12 鹤象

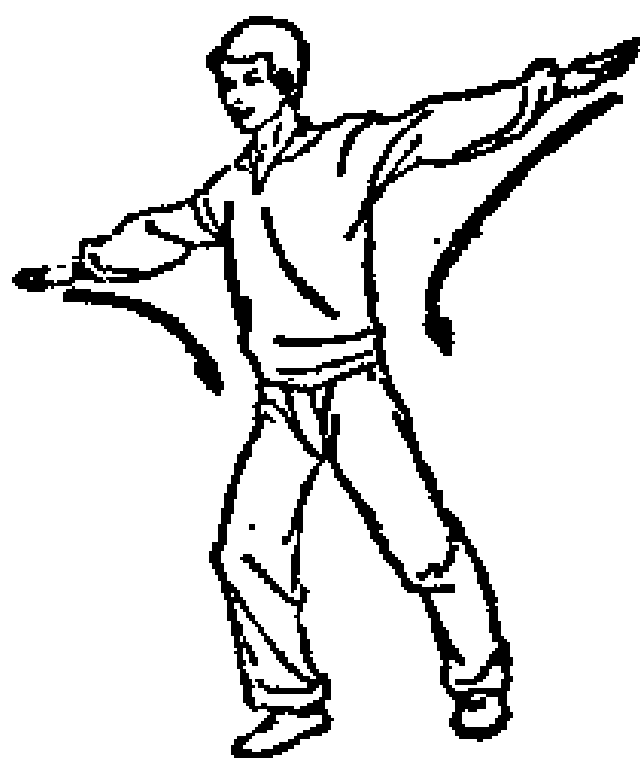


图13 鹤象

#### 6. 转身移步后摆翅式

接上式，如左脚在前即左转身，右脚在前则右转身。向右转身法是：原式右脚在前不动，左脚向右斜迈步，两脚以脚跟为轴向右转身180度，同时两臂后伸，手腕向外拧(如图12)；转身以后，右脚在前，左脚在后；然后，左脚向前迈一步，同时两臂侧平举，再向斜前迈右脚，向左转身180度，同时两臂后伸，手腕

外拧；如此一左一右重复进行，不拘次数（图12、13）。

## 二、熊 象

熊体笨力大，性情刚直。从外形上看，熊动作不灵，或者不太爱动，实际熊是有力的，而且主要用的是内部气力，故有熊是“外静内动”的说法。按阴阳五行来说，熊是外阴内阳，为坎宫（北方）之水，肾中之阳。模仿熊象，就是取其“用内在之气力”，这种气是真正的阳气，又名“真一祖气”。因此，练熊象的各种动作，着重于内动而外静（这里的静不是不动，是轻缓的动），能使头脑更加虚静，意气相合，并使真精化气，闯关通顶，真气贯通，补还于脑，也就是说，通过演练熊象，可使小周天练得更好。

熊象演练姿势有7式。

### 1. 起立拧身式

自预备式起，屈肘，两手自前方上举过肩，手心向上、半向前，五指分开，虎口要圆；随两手上举两脚分开，腰挺直，臀下坐，两膝前屈，头向上顶（此即仿熊立起来的形象，切记意与内视注意下丹田，使气充足便于发动，如图14）。

接着手脚依原式不动，上身以腰与臀部为重心的向右拧转，拧至不能再拧时，依原式再往左拧转；反复进行，不拘次数（如图15）。

### 2. 上肢下推式

接上式，两脚不动，两膝仍前屈；向左转时，左手随身腰拧转向左下方推出，头亦向左，目平视，右手不动；当左手已推出时，身腰即向右拧转，右手亦随之而向右方推出，左手收回；如是两脚不动，两手交替反复进行，不拘次数；

(如图16)。

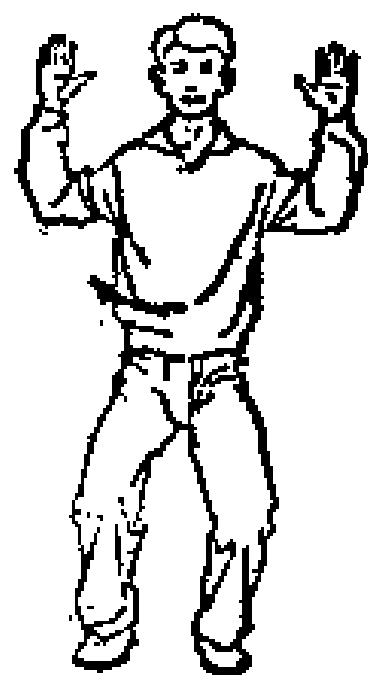


图14 熊象  
起立撑身式(一)

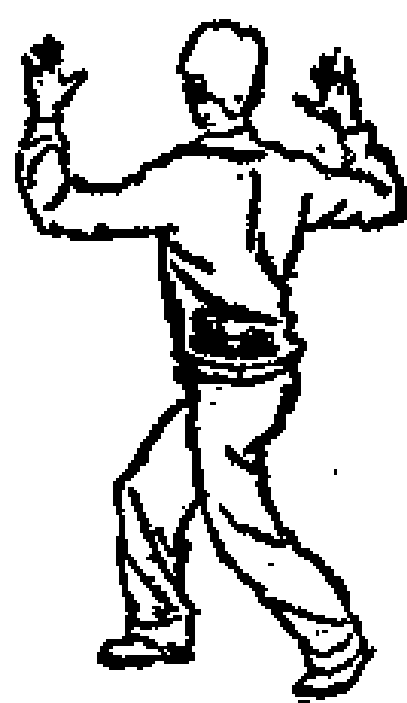


图15 熊象  
起立撑身式(二)



图16 熊象  
上肢下推式

### 3. 摇身按手式

接上式，正身，两脚不动，左手先顺身动而向下按；随左手上举时，右手下按，同时身腰随着左右手的起落，前后、左右摇摆(如图17)。

### 4. 耍物式

接上式，正身，两脚不动，两手手心向上，右手在上斜伸与头平，左手在下与腹平，同时腰身向右拧；然后，右手弧形下落至腹部，左手弧形上举与头平，手心仍向上；同时腰向左拧；头仍上顶，臀下坐，目注视前方(如图18、19)。

如是反复进行，不拘次数。在练功时如愿随身腰之左右拧转，两手皆向前上伸移转亦可。

### 5. 抗敌式

两脚仍不动，左手在上，右手在下，两手如抱如撑，在身前随腰向右划弧，然后两手手心向右，同时向外用推劲拍



图17 熊象  
摇身按手式



图18 熊象  
耍物式 (一)



图19 熊象  
耍物式 (二)

出(如图20)。接着两手随身腰向左拧转, 变为右手在上, 左手在下, 动作同上(如图21)。如此反复进行, 不拘其数。

#### 6. 指日式

左脚向前进步, 左手同时向左上方伸出, 臂半屈半伸; 右手下按, 臀下坐, 腰挺直, 头微仰, 目顺左手向上注视(如图22)。

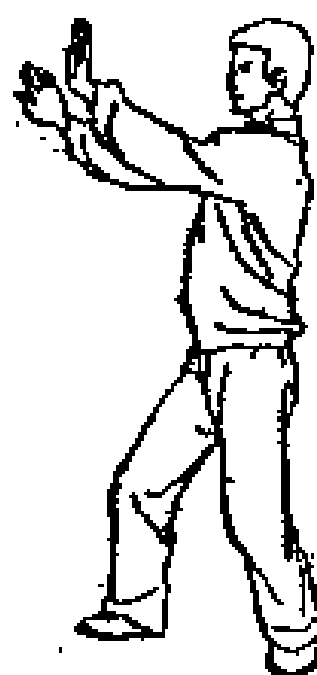


图20 熊象  
抗敌式 (一)

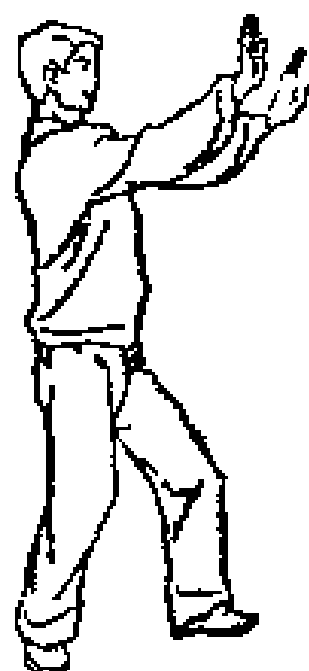


图21 熊象  
抗敌式 (二)

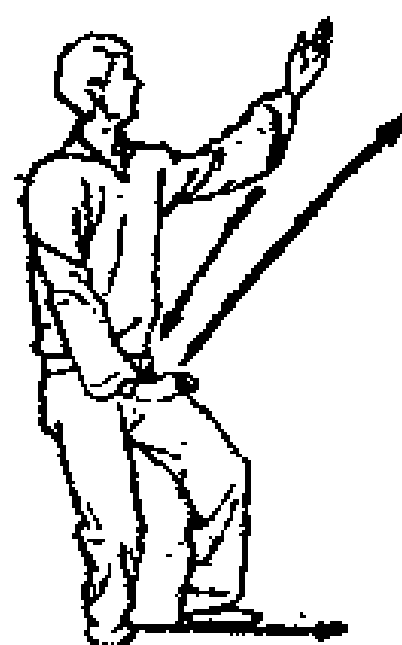


图22 熊象  
指日式 (一)

接前式，左脚不动，右脚提起，顺左脚内侧向右进步，同时左手下按，右手上伸向右伸出，摇肩提身，似指太阳（如图23）。

### 7. 转身托月式

接上式，如左脚在前，左转身；右脚在前，则右转身。右转身法：右脚不动，左脚经右脚旁向前进一步；然后，以脚为轴向后转体180度；在转身的同时，左手向右托出（与头相平），掌心向上，右手下按（如图24）。左转身法同上，唯方向相反（如图25）。如此左右转身，反复进行。

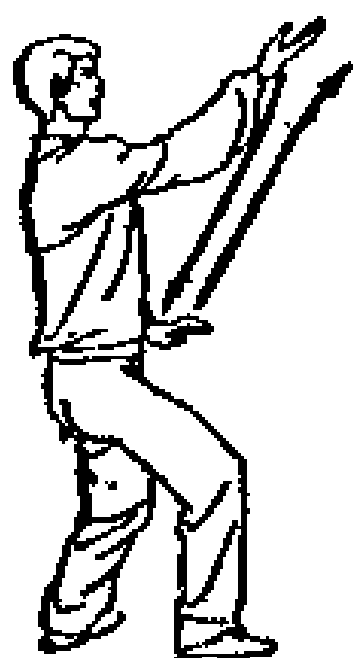


图23 熊象  
指日式（二）

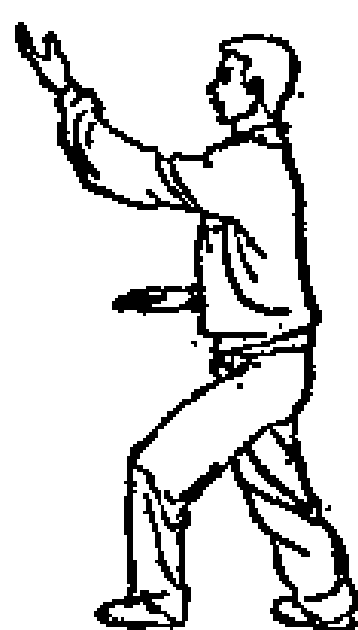


图24 熊象  
转身托月式（一）  
右转身



图25 熊象  
转身托月式（二）  
左转身

## 三、虎 象

虎性威严勇猛，从其外形上看，头顶爪抓，坐跨挺紧，善于摇首摆尾，鼓荡周身，怒目张望，行如风云，两目光耀，神发于目，威生于爪，怒气勃勃，神威逼人，喊声惊人。按阴阳五行来说，虎是外阴内阳，为坎中之水，肾中真阳。模仿虎象，就是取其神气与其善用爪力和摇首摆尾、鼓

荡周身的动作。这种动作易通督脉并去风邪，练起功来外刚内柔，外动内静，可气通督脉，真精化气。

虎象演练姿势有4式。

### 1. 左右伏虎扑式

自预备式起，两腿向下屈，两手同时半握拳，右脚不动，左脚向前进一步，同时两手沿腹部举至胸口，再向前推出(抓势)；此时，手指分开，屈成钩状，两大指相对，两臂微屈，如抱如撑；松肩，沉肘，脊背与腰挺起，身向前伏，臀后坐，膝微上提，脚腕挺直，脚趾抓地，右膝微屈，两膝里合，小腹着力于大腿根上，鼻与足、膝相顺，头上顶，目似怒视大指之中间，使气下注下丹田；练此象时，以慢为宜(如图26)。

接着右脚提到左脚旁，脚尖点地；两手同时半握拳，随右脚提起向怀内搂，拳心向下；当两拳接近小腹时，右脚再向前进步；中丹田同时绵绵吸气；随右脚着地，两手扑出，丹田呼气向外充实；怒目摇首，坐胯挺膝，犹如伏虎进退猛扑之势，也象猛虎出林的形象(如图27)。

### 2. 回身扑式

接上式，如左脚在前，右转身；右脚在前，左转身。右转身法：左脚以脚跟为轴向后转体180度，同时两手半握拳(抓力)搂至小腹转身后，立即右脚收回，然后迈出一大步，同时两拳顺胸前伸成掌，向前扑出。左转身法同，唯方向相反(如图28)。

### 3. 左右爪力式

自预备式起，左脚向左前方迈半步，同时两手半握拳搂至小腹；左脚向前垫步，右脚同时迈到左脚旁，脚尖点地；然后，右脚向右前方迈步，同时两手抓出，抓出时，右手在





图26 虎象  
左右伏虎扑式 (一)

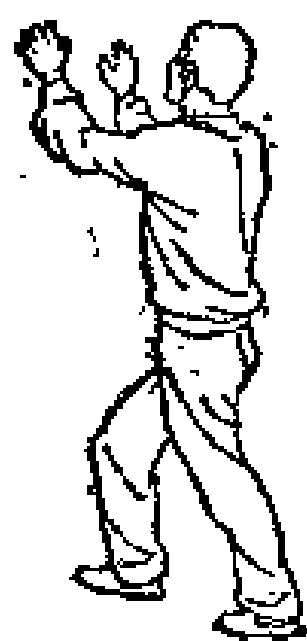


图27 虎象  
左右伏虎扑式 (二)

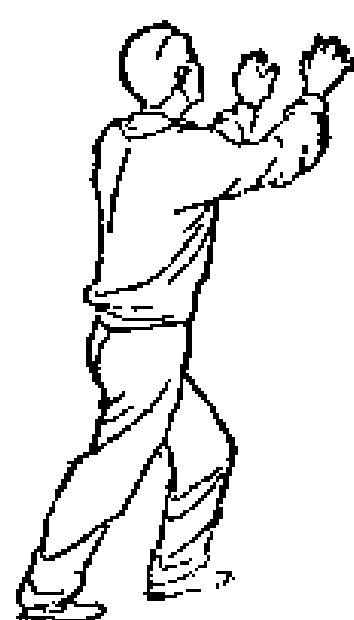


图28 虎象  
回身扑式

前，左手在后；然后，右脚向前垫一步；同时左脚收到右脚旁，再向左前方迈出，两手抓出(左手在前)；如此反复进行。手推出时掌心向下，指尖与肩平，似向回往下搂劲；头似上顶，脚趾抓地，腰挺直，胯下坐，身腰微向前下伏劲，两臂屈如弓状，用意着力于指尖(不是肢体用力)，气充丹田，目似向前怒视(如图29、30)。



图29 虎象  
左右爪力式 (一)

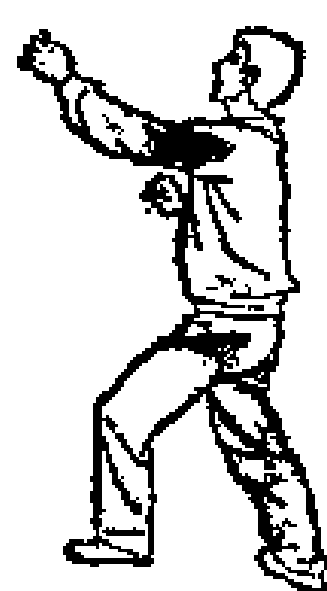


图30 虎象  
左右爪力式 (二)

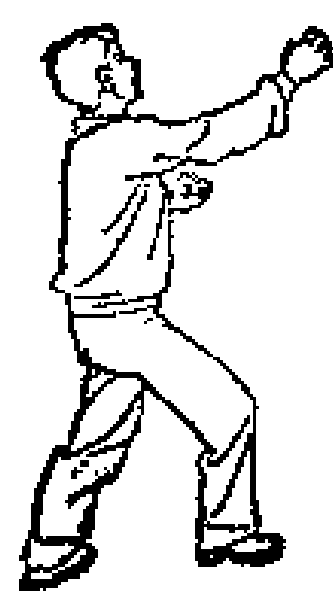


图31 虎象  
爪力回身术

#### 4. 爪力回身式

接上式，如欲转身反向前进，遇左脚在前，就向右回身；右脚在前，则向左回身。右回身法：以脚跟为轴向后转体180度，同时两手收回到小腹，接着右脚收到左脚旁，再往前迈出，同时两手抓出（抓法同上）；如此左右反复进行（如图31）。

### 四、鹿 象

鹿寿长而性灵，善运尾闾。所谓善运尾闾，即善使气接通任督二脉。模仿鹿象，就是取其这一特点。练时用意引气顺上身（小周天路线）循环，使体内之气旋转，可通周身之经络，使血脉通畅。

演练鹿象主要在于配合体内之运气，故其姿势不多，只有2式。

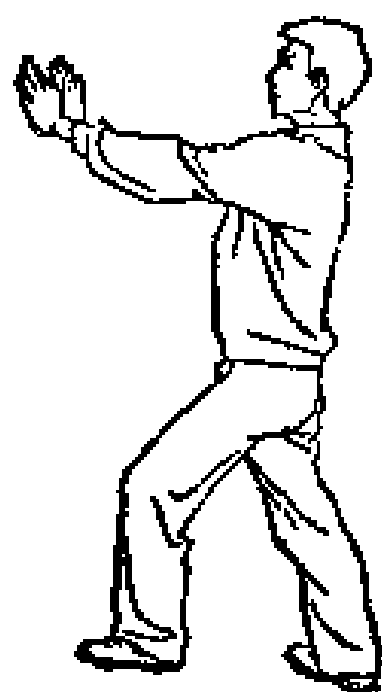


图32 鹿象

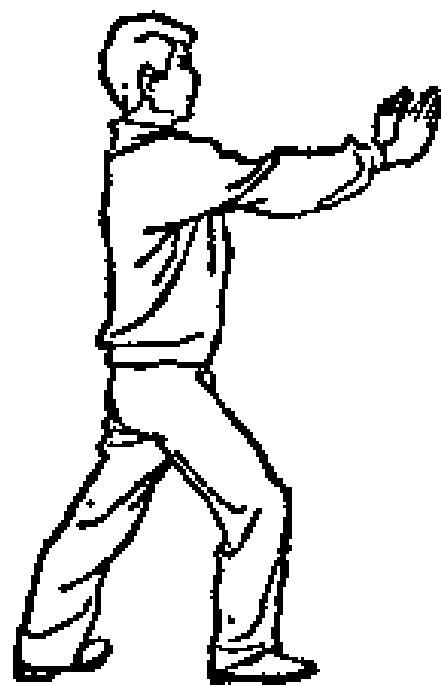


图33 鹿象

由预备式起，左脚前进一步，随左脚前进，两手平肩向前伸出，手心向前；左腿成弓状，但膝不能过脚，右腿向后蹬直，成前弓后蹬步；头上顶，腰挺直，丹田之气放于左腰根上，即尾闾之左

边，以意引气按小周天路线循环一周以至数周（如图32）。

接着两臂不动，两手指用力抓回，左脚不动，右脚前进，右腿成弓状，左腿向后蹬直，两手指松劲，头腰如前式，丹田之气放于右腰根上，即尾闾之右边，以意引气按小周天路线循环一至数周(如图33)。

练时，每换步后的定势时间可长可短，气转周天之数亦可多可少，左右换步不拘次数。

## 五、猿 象

猿机警灵活，好动无定。按阴阳五行来说，阴性属土。古人认为人的思想与猿性相似，经常动而不定，无所依归，极易损伤精气神。模仿猿象，就是外练肢体运动的灵活性，内练抑制思想活动，以改变其动乱无定的情况，达到思想清静，气通全身，身轻而健壮的目的。

猿象演练姿势有2式。

### 1. 献桃式

自预备式起，如果左脚在前，左脚向前进步；两手随左脚向前进，掌心朝上同时向前上方伸出，左手伸至齐顶，右手在左手腕旁，五指张开；头上顶，臀部下坐，摆尾，摇肩，晃身。演猿象要慢演，凝神聚气，按法动坐，以练其神意，(如图34)。

### 2. 回头望月式

自预备式起，向前迈左脚，同时两臂前平举，头向右后方望；然后，右脚提到左脚旁，两手收回两髋旁；接着迈右脚，两手前平举，头向左后望；如此左右反复进行(图35)。

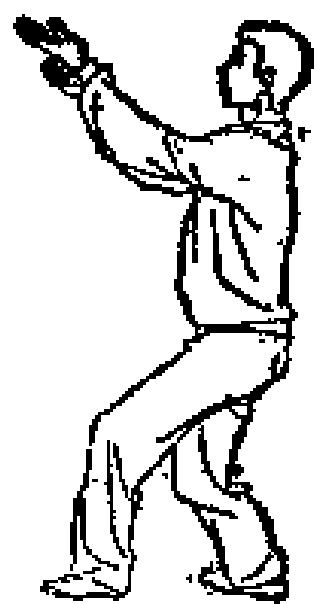


图34 猿象 献桃式

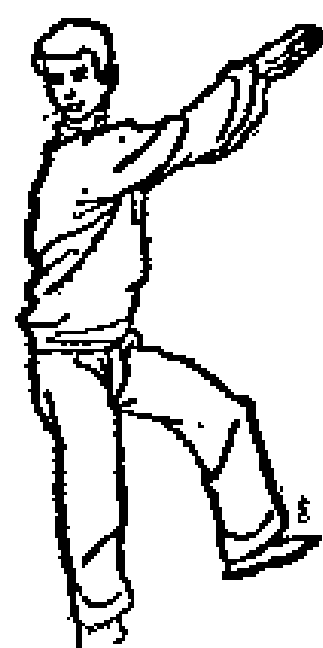


图35 猿象 回头望月式

# 五禽戏动功

阎海 编

这套功法是胡耀贞老师传授给我的，在1978年发表过。五禽戏动功，又名五禽戏活练法。学者只要遵循练五禽戏的一般要领，再加上此功的要求，大致都可练好。实际上，此功的正规练法是要先练好太极动功，即自发动功，然后再仿效五禽的动作和神态进行演练。因此，它没有规定的动作套路和姿势，而是凭想象把五禽戏演练得装熊象熊，装虎象虎，要快就快，要慢就慢，要刚就刚，要柔就柔，可以千变万化，富有活力，全凭意想而动。

为了充实意想内容，除可直接观察动物神态外，这里提供若干五禽动作供练习时参考。

虎戏——猛虎慢步，发威，扑按，出洞，观月，搜山，搏斗等。

鹿戏——草原慢步，惊跑，探身，逃窜，回望，蹬跳，静立等。

熊戏——漫步撼运，抗靠，推挤，下蹲，急走，后看等。

猿戏——窥望，逃窜，献果，摘桃，坐地，挥扇等。

鸟戏——鸟伸，展翅，翱翔，瞻顾，盘旋等。

## 太极动功练法

一、全身放松——为了做到全身十分放松，每次都可先练站桩功，然后再练太极动功；病重体弱不能先练站桩功

者，也可不练站桩功，直接练太极动功。

二、呼吸自然——全身放松后，呼吸肌也放松，呼吸次数和快慢可能改变，这时可完全任其自然，毫不介意；用鼻呼吸或用口鼻呼吸均可。

三、意念集中——眼可微闭，也可不闭，微微意守丹田，以免杂念纷起。

四、动作柔和——全身放松后，即可开始做动作。动作中两膝始终微屈；动作可任意做，随心所欲，做得力求象太极拳，任凭四肢和躯干自由活动，不丝毫加意控制，要快就快，要慢就慢，要大就大，要小就小。练到一定程度，动作柔缓，手脚轻灵，动作会有自动化的感觉。动作自动化之后，既不必惊异，也不必加意强求，一切要舒适自然。

五、收功法——不想练了，即可慢慢停下。停止后，要慢步几分钟，做几次深呼吸或做《保健按摩》中的浴头功。

太极动功的作用，与太极拳基本相同。为了做好太极动功，必须认真领会太极拳的各项要求，如有可能应详阅其它有关太极拳的体育图书。

# 五禽戏内功

程鸿儒 整理  
马凤阁

这套功法是华佗五禽戏流派中的一种，性近内养功，特点较多：一、采用意念、意守的方法，循经沿络，按穴位锻炼；二、重视精气神能结合，要求形似神似；三、动静相兼，内外俱练；四、内容复杂，全套有64个单式，但动作简单，易学易练；五、顺序异常，不同一般，一般五禽戏是按照虎、鹿、熊、猿、鸟的顺序锻炼，而此戏则是熊、鹿、虎、猿、鹤，同时在套路中可以灵活应用，互相协调，因人而异，在祛病抗老、保健益寿方面效果显著。

这套功法是程鸿儒老师幼年时从安徽亳县的李天和山东秦忠人两位师傅处学来的。程老师经过锻炼，不仅治好了他本人的“乙型脑炎后遗症”，还传授给他人，又治好了他人的疑难杂症，因此受到体育界和医界人士重视，1983到1985年就曾三次来安徽医学院同我们共同研究功理功法，共同探讨其疗效。经过长时间的实践，最后整理出这套功法，共64个单式。

## 第一势 熊 戏

熊性浑厚，沉稳勇敢，体壮有力，喜爱推攀。学熊戏时，首先要意守丹田（又名先天穴），想着熊的神态习性，仿效熊的晃摆推抗来活动肢体，增强脾胃肝肾功能，防治脏腑疾病。

一、预备式——开脚直立，两眼微睁，全身放松，思想集中，意想着熊的生活习性，把自己置身于熊的意境之中。同时以意领气，意想着有股气流自头顶“上星”穴循着督脉下行，经鼻下人中和口中的龈交穴，分两股环口而下，至任脉的承浆穴(唇下)，过膻中、巨阙，直贯入丹田(图1)。

二、熊晃——模仿熊的晃动来发动先天之气。动作是由预备式开始，身体先向右晃动，躯干挺直，两臂随着上体自然摆动，到极限时身体再向左晃。如此先由右晃到左，再由左晃到右，反复多次。

晃动时，用意念引导气流随着动作围绕着肚脐转动。凡男子先由右向左晃，气流从肚脐的左上角逆着时针方向，沿弧形路线转到右下角；身体再向右晃时，气流再由右下角经左下沿弧形路线转到左上角。如此再重复晃动7次，气流也围绕着肚脐再旋转7圈。女子演练时，先向右晃动，气流顺着时针方向旋转，方法相同，唯方向相反(图2)。

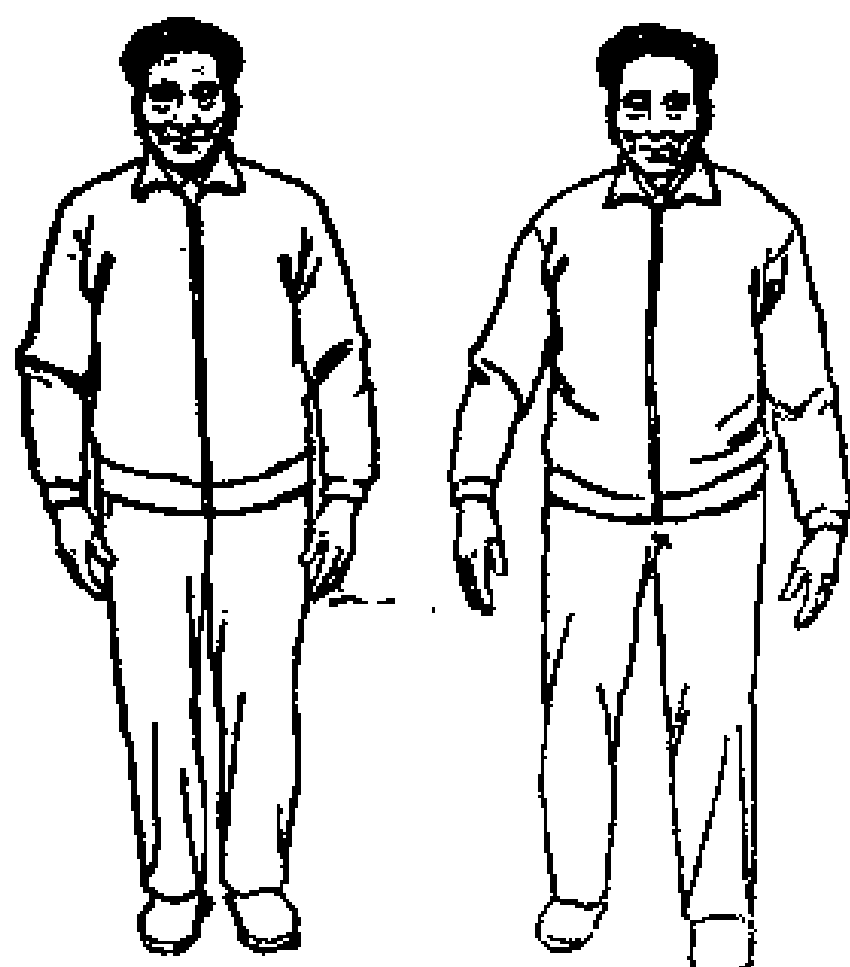


图1

图2



三、熊摆——左脚向前迈一小步，上体前倾，两臂自然下垂，随着上体轻松愉快的前后摆动，同时意守丹田，用胎息法，以意领气。

当身体向后摆时，意想气自丹田流入命门；再向前摆时，气又自命门返回丹田。如此身体不停地前后摆动，气往返呈直线流动。练到一定程度时，身体就能自动不息，直到收功(图3)。

四、熊推——左脚向左横一小步，左手提起由胸前向斜上方推出，相应的左肩也随之向前，同时右臂向后摆。当左手收回向后摆时右手又自胸前向斜上方推出。如此左右手轮换向前推出及后摆8次。女子练时右脚向右横一小步，其它动作与男子相同，唯手脚相反。

练功时，意想着气走小周天，沿着任督两脉不停地循环，即先由丹田下行经会阴，过长强、命门、大椎，上达百会，再下行，经上星、人中、龈交、承浆、膻中、巨阙，再回丹田(图4)。

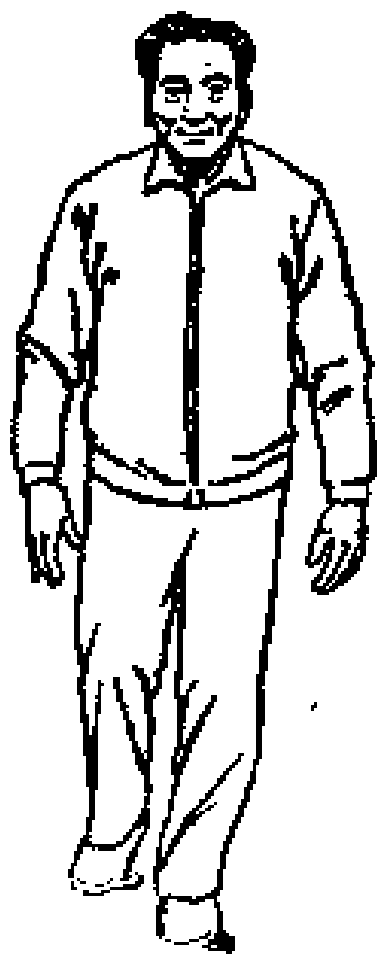


图3

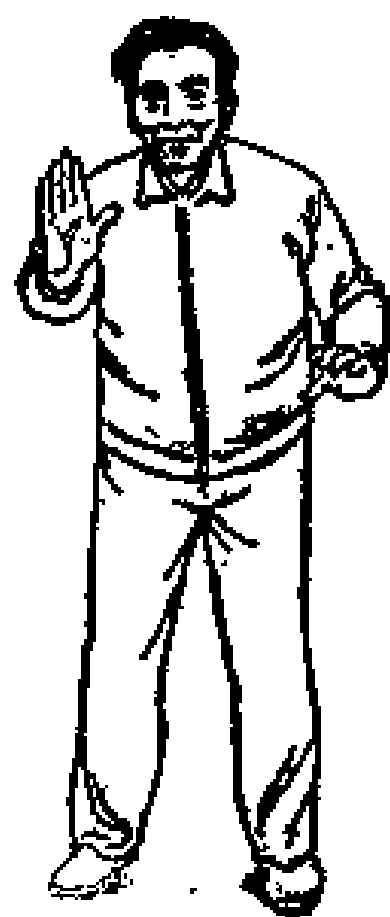


图4

**五、熊抗**——模仿熊抗敌搏斗的情景。动作是左脚后退一步，身体顺势左转，同时左手经身前沿弧线向右上摔，身体重心在左脚上，右手由体侧沿弧线向后搂抓，此为左抗。右抗动作与此相同，唯方向相反。按以上方法，先由左到右，再由右到左，连续摔抓多次。练功时意守丹田(图5)。

**六、熊运**——模仿运气的样子。动作是两足开立，肌肉放松，上体前弯，两眼微睁，两臂自然下垂，全身一齐上下抖动，意守中丹田(图6)。

**七、熊眠**——仿效熊的冬眠姿势。动作是侧卧于床上(或草地上)，右臂弯屈放于头下，腿稍屈，左手放在左髋旁(见图7)，似睡非睡，如入梦境，意守丹田。发动胎息，并作小周天循环，以流通气血，有助于治半身不遂和胃肠、肝脏疾病。



图5

图6

图7

**八、熊攀**——模仿熊爬树的姿势。动作是自然站立，双手上举于额前，手心相对，十指微屈如抱树状。左腿提起并

用力下蹬，双手下拉到胸前，引体向上一次。接着双手再上举，同时提右腿，再引体一次，手仍拉到胸前。此时意守丹田，气贯全身，达于四肢，刚劲有力(图8)。

**九、熊跌**——仿熊由高处跌落下来的样子。动作由仰坐姿势开始，两臂侧上摆带动身体跳起，双腿在空中屈，跌躺于地上(图9)。

此节不适合病弱人练，身体好的也要循序渐进地学习。先在软物上(垫子、沙发或草地)，由低到高仰跳，借震动之力增强内脏功能，初学时，决不能贸然从事，以免受伤。

**十、熊步**——仿熊慢步行进。动作由直立姿势开始，左脚向左前方迈一步，左臂屈于胸前，手心向下，右脚轻点于左脚内侧。右手屈于腹前，手心向上，两手心相对成抱球状。接着右脚再向右前方迈出一大步，右臂屈于胸前，手心向下，左脚轻点于右脚内侧，左手屈于腹前，手心向上，两手如抱球状。如此重复多遍，上下协调一致，动作绵绵不断(图10)。

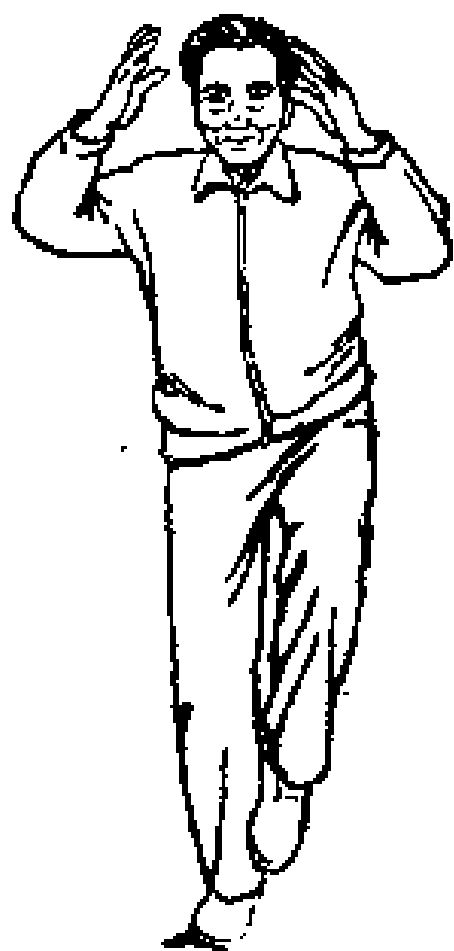


图8



图9

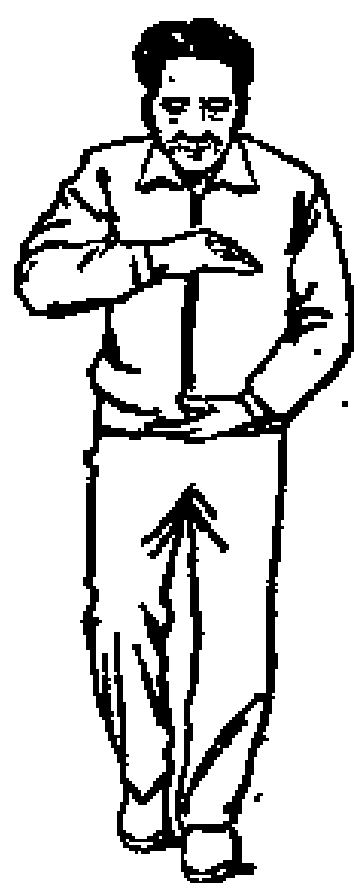


图10

**十一、熊怒**——模仿熊发怒的样子。动作是左脚前进一步，身体左右晃动，两手在身前上下提按，两眼怒视，气贯全身，凶像吓人(图11)。

**十二、熊斗**——演练熊殴斗姿态。动作是左脚向前一小步，上体前倾，两手提至胸前，十指紧屈攢拳，眼睛紧盯前方(假想敌人)，两拳不停地挥动，气贯全身，既防护自身，又伺机攻击敌人。意守丹田(图12)。

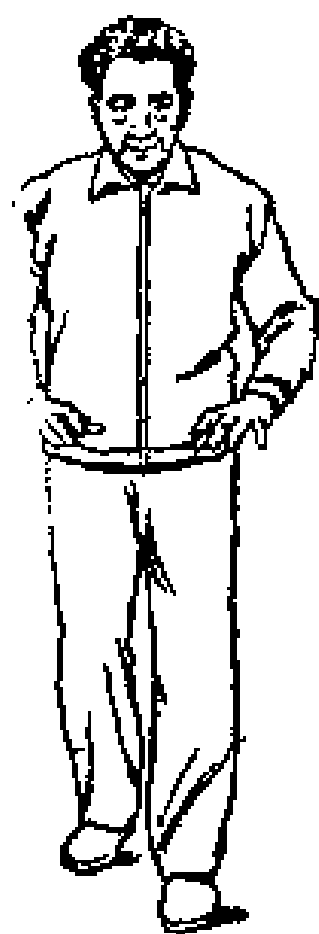


图11

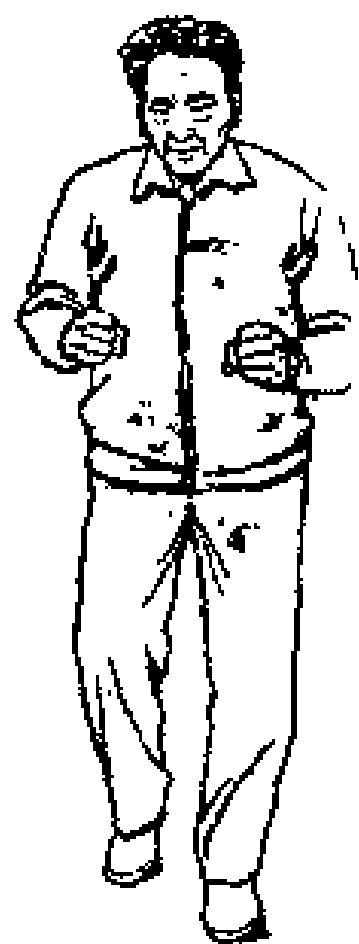


图12

**十三、熊泳**——仿熊在水中划水动作。作法是左脚向左前方迈出一大步，上体左前倾，两手伸向左上方，手心向下。接着用力向右下划水，双膝同时屈伸如蹬水状(并配合呼吸)。以上为左划势。右划动作与左划相同，唯方向相反(图13)。

**十四、熊息**——模仿熊休息神态。动作是端坐在地上或凳上，两手放在大腿上，全身放松，眼睛微睁，心静神凝，轻松愉快地练小周天，或练脐呼吸(图14)。

**十五、熊戏**——仿效小熊玩耍游戏的神态。意想着小熊

的生活习性，模仿它的动作，无拘无束，随心所欲，轻松愉快，活泼自然，没有固定的动作，没有固定的姿势。

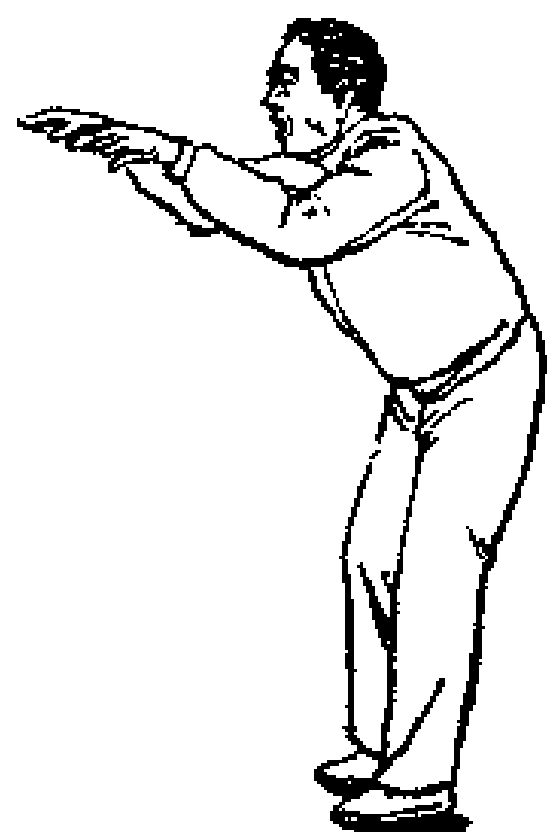


图13



图14

## 第二势 鹿 戏

鹿性温顺，动作敏捷，善于奔驰，喜欢角触搏斗。学鹿戏时，要模仿鹿的机警灵敏、舒展昂扬的神态。意守“尾闾”，久练伸奔顶斗四项基本功，能舒筋展骨，灵活腰背，并防治胃肠疾病。

**一、鹿伸**——仿鹿伸腰展背的动作。演练时两脚开立，上体前弯，两手尽力下按，臀部竭力后坐，连续多次后，上体直立(图15)。休息片刻，接着两臂尽量上举，全身伸展，提起脚跟，连续吸气。气满后再渐渐呼出，两手放下，脚跟落地(图16)。意想上体前弯时好象被地心引力紧紧吸着，两臂上举时好象骨节都被拉开了。久练能收到伸筋拔骨的疗效。

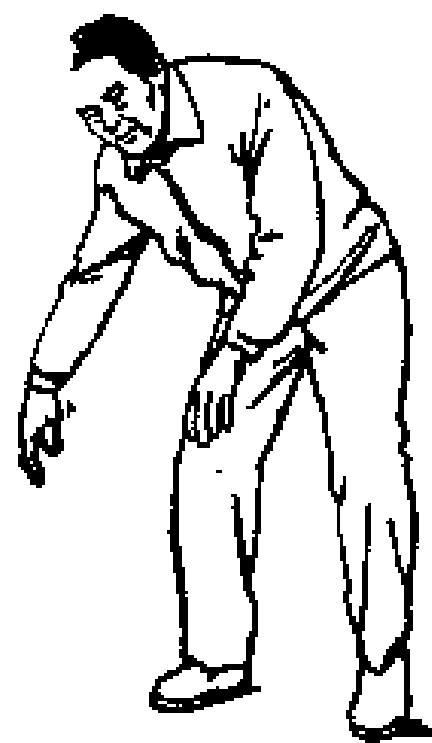


图15

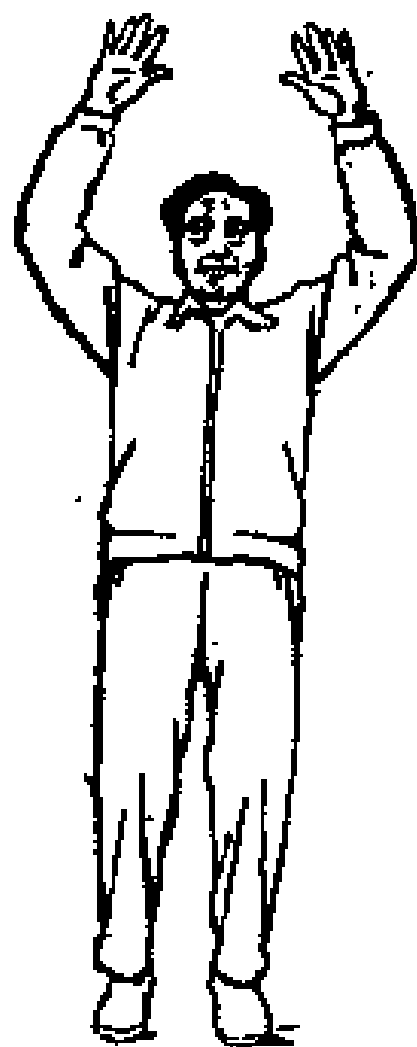


图16

**二、鹿奔——**学习鹿的奔驰姿态。左脚先向左前一踏，右脚跟踪到左脚后边，同时左脚向前垫一步。接着右脚再向前方踏一步，左脚跟踪在右脚后，同时右脚也向前垫一步。如此反复多遍，动作轻灵敏捷，上体随同身体自然摆动。(图17、18)。

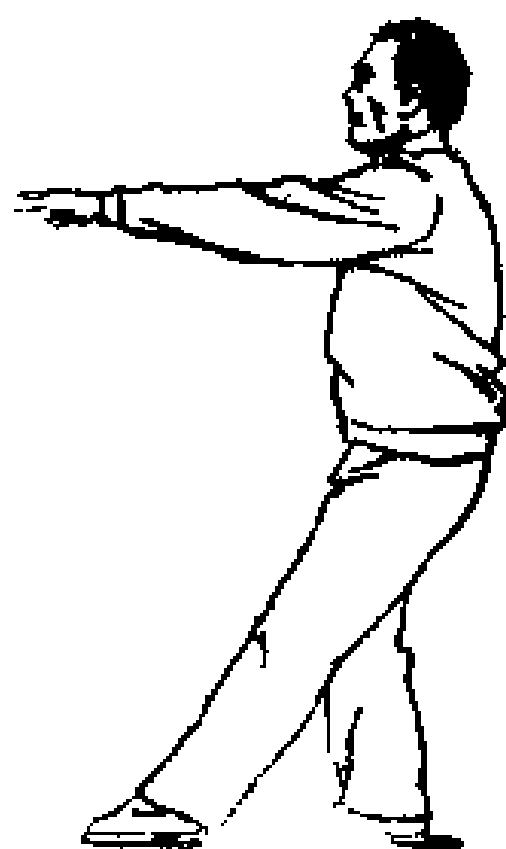


图17

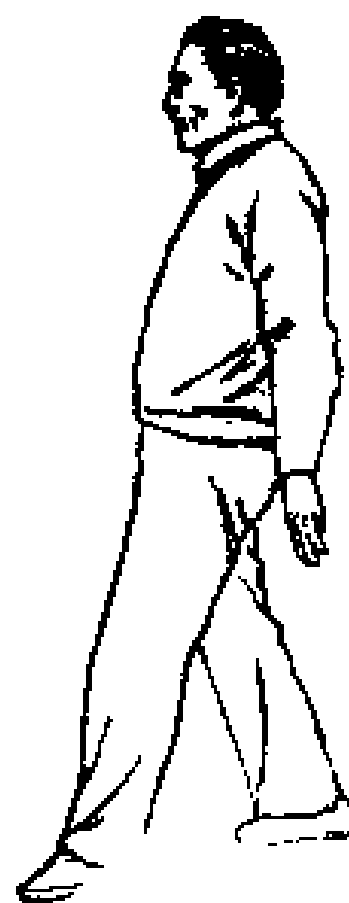


图18

三、鹿抵——模仿鹿抵架姿态。左脚先向前一步，上体前弯，头往前顶，两手稍提，两脚用力蹬地(右脚跟提起)，两手再竭力下按，力出于尾闾(图19)。

四、鹿斗——模仿鹿搏斗状态。左脚先向右前方踏出，同时身体向右后方转动，上体前倾，头向右前方摆挑。随即再用肩颈之力左右各摆一次，两手向后下按(图20)。意想气直贯头顶百会穴。久练此式，有助于舒筋展骨，活动肌肤。

五、鹿卧——模仿鹿盘卧情况。先从左脚开始，沿圆圈反时针方向走5个八卦步。接着两脚掌为轴，身体向左转，两手按在左前方地上，身体下蹲。稍停片刻起立同时上体右转，再出右脚顺时针方向，走5个八卦步，身体右转下蹲，两手按在右前方地上。稍停片刻起立(图21)。

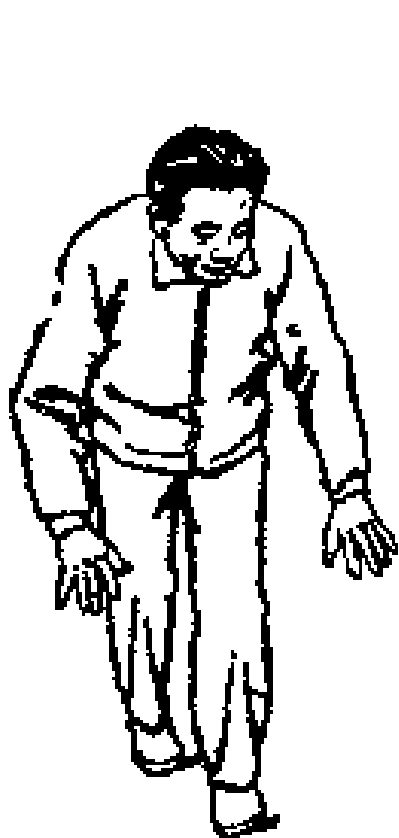


图19

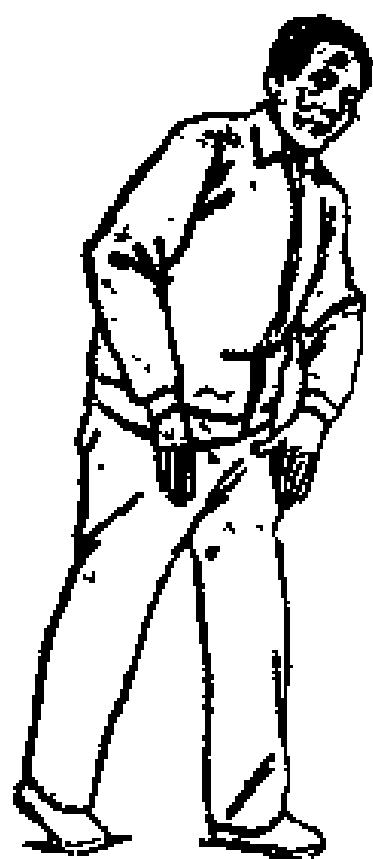


图20



图21

此为卧功的一种，是以意领气，气从尾闾穴开始循小周天转。久练能固肾补脑，改善胃肠功能。

六、鹿步——仿鹿自由漫步，寻找新鲜嫩草。左脚前进

一步，两眼由左脚前面的地上向右察看，经右前看到右后。接着右脚再向前一步，两眼又自右脚前边地面向左察看，经左前看到左后方。意守尾闾，眼随步视，身随头转，轻松愉快，协调自然(图22)。

**七、鹿顾**——模仿鹿走路时常左顾右盼，提防猛兽袭击。演练时先出左脚一步，体重转到左脚上，右脚跟提起，伸长脖子看左后方，同时两手握拳举于胯前，严防敌人袭击，转头挺胸，借此提高身体向更远处展望。接着身体还原，再右脚上一步，头向左后方看，其它动作均同右看动作，唯方向相反(图23)。意守尾闾。久练能使人机警灵敏，耳聪目明。

**八、鹿跑**——学习鹿奔跑的动作。左脚高提，向前跨大步，两臂屈于身旁。然后右脚再前进一步，两臂仍屈于胸侧，两手自然摆动。排除杂念，思想集中(图24)。

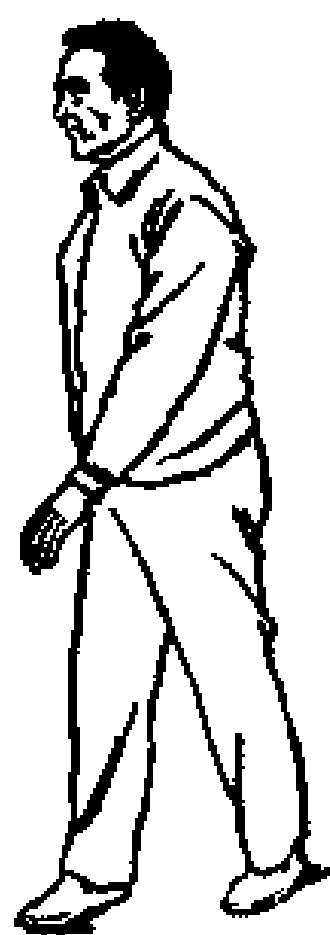


图22

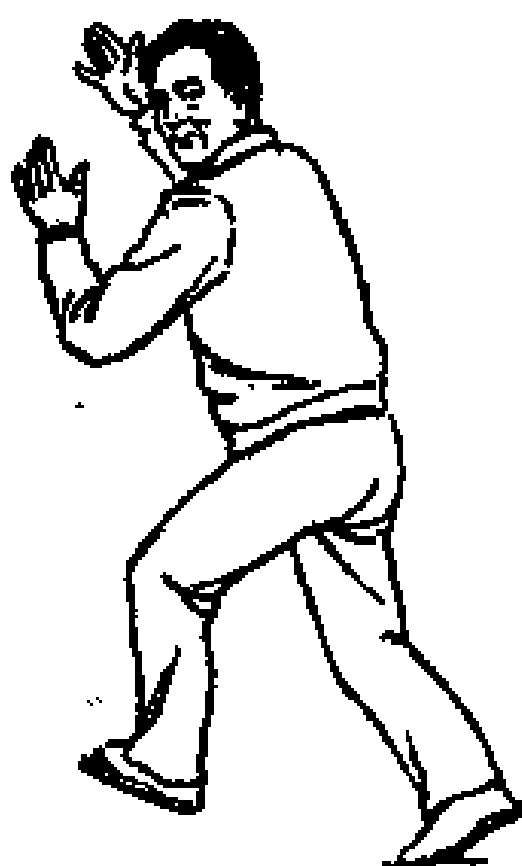


图23



图24

**九、鹿碰**——模仿鹿体与其它动物碰撞的动作。弯腰，



双手按地，身体俯撑，头向前顶，手脚同时用力推，蹬地面跳起，转动，与其它动物相碰，提高身体机能。意随动作从尾间猛冲到头顶百会穴(图25)。

十、鹿惊——模仿鹿受惊后拚命奔跳状。两手前上举，掌心向前，左腿提起，脸露惊慌神态(图26)。接着两手用力

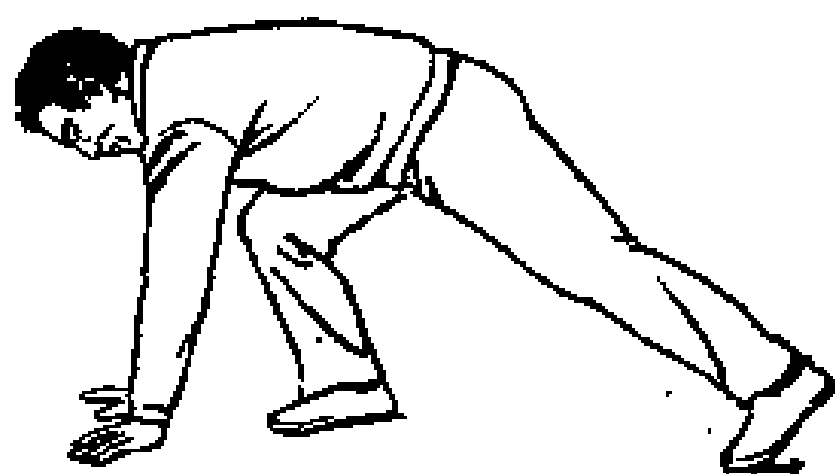


图25



图26

下扒，左脚落地同时右脚后踢，上体前倾(图27)。以上动作反复多遍。

十一、鹿泳——学鹿泳水。身体前倾，两手向前斜伸，掌心向下，双膝半蹲。接着两手划水，上体下俯，双膝猛伸如蹬水状。接着身体抬起，双膝屈，两手再前伸。如此反复多遍(图28)。

十二、鹿抖——仿效鹿抖毛动作。左脚向前一步，两臂自然下垂，全身放松，竭力抖动(图29)，有助于舒筋展骨。

十三、鹿卧——仿鹿静卧反刍。身体俯卧在床上或草地上。眼睛轻闭，牙齿不停地嚼动，有助于增强消化功能(图30)。

**十四、鹿戏——模仿鹿玩耍嬉戏的情景。演练时意想着鹿的生活习性，随心所欲的作鹿玩耍跳跃地各种游戏动作，要求无拘无束，活泼自然。**

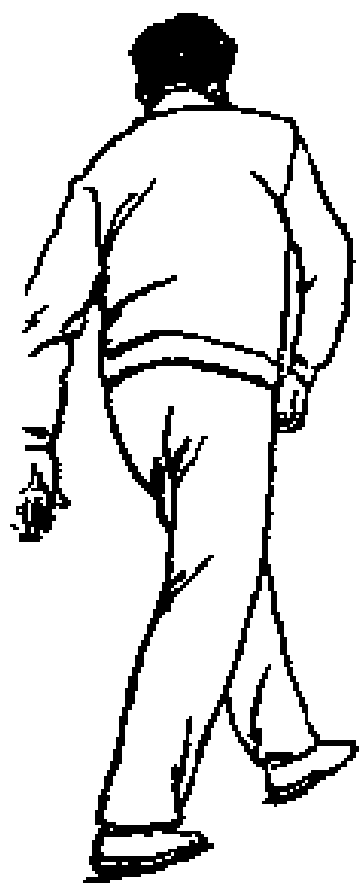


图27



图28

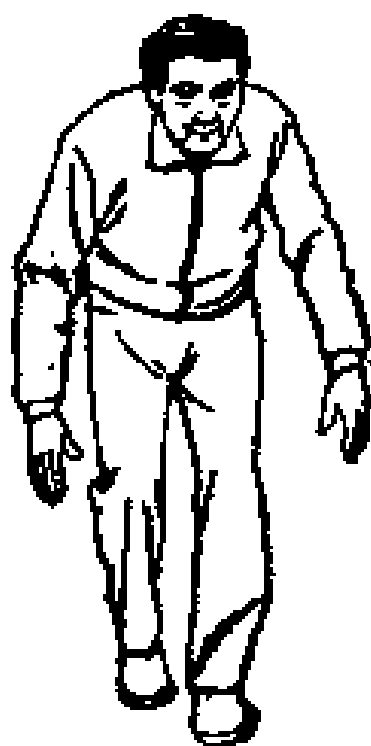


图29



图30

### 第三势 虎 戏

虎性凶猛，体魄健壮，善于抓扑跳跃。练虎戏要意守命门穴，模仿虎的勇猛神态，充沛肺气，振奋精神。久练此功可以强筋壮骨，固肾补脑。

**一、虎啸**——模仿老虎吼叫时的神态。身体微缩，眼睛圆睁，两手提于腹前，掌心向后，以意把命门穴之气引入内丹田，然后循中焦、上焦汇聚于膻中，输入肺部。当挺胸展体，按掌提踵时，极力把肺中淤滞的浊气快速呼出(图31)。

此势严禁有高血压病或心脏病的人练。

**二、虎捕**——仿效老虎捕食的姿势。两脚开立，上体微蹲，双手放于腹前，十指扣握，如虎爪状，眼望前方，虎视眈眈，目光炯炯。身体连续扭动多次，然后蹬地跳起，两手向前猛抓如捕物状，捕后仍成预备姿势(图32)。

**三、虎抓**——模仿虎抓人或抓其它动物的搏斗姿势。左抓时，左脚向前方迈一步，左手向右上方猛力一抓，并迅速收回，同时右手由右肋下向右后方接抓，身体随势下蹲成马步。气势凶猛，威武凌人。右抓时动作相同，唯手脚方向相反(图33)。

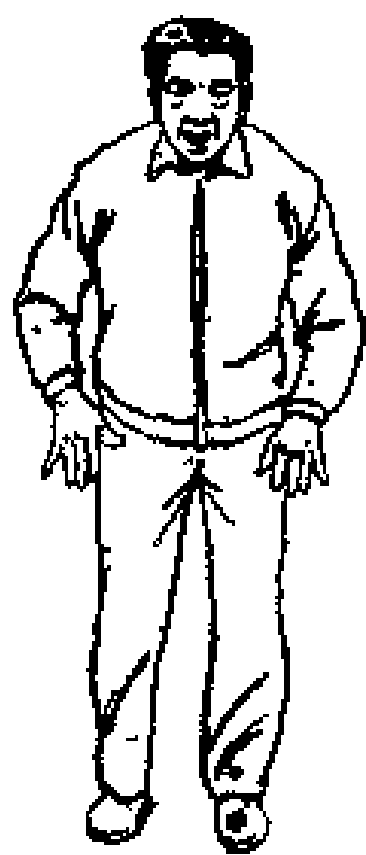


图31



图32



图33

**四、虎步**——仿老虎走步式。左脚向左侧踏一步，上体微向左转，右脚点于左脚旁，两手随势向左摆动，左手摆于左后方，右手屈于腹前。接着右脚向右侧方踏一步，上体微

向右转，两手随势向右摆动，右手摆于右后方，左手屈于腹前。两眼圆睁，头随颈转(图34)。

**五、虎踞**——仿虎蹲踞姿势。两脚开立，上体下蹲成马步，两手下按于两膝上，两眼圆睁，怒视前方，气势凌人，威震八方(图35)。

此系内功，意想气循小周天转。

**六、虎咬**——仿老虎撕咬东西的凶像。两脚开立，上体前倾，两手提于胸前，十指紧扣，口如咬物，头左右转动(图36)。久练此节能提高咀嚼能力，并加强肩颈诸肌。



图34

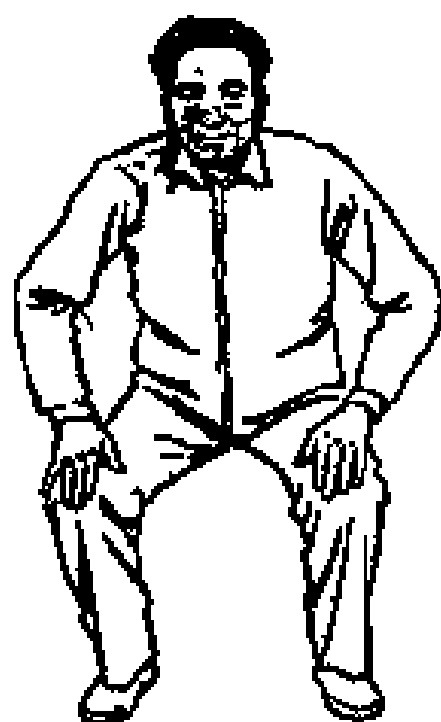


图35



图36

**七、虎息**——仿老虎休息神态。静坐在凳子上，两脚平放，两手扶着两膝，两眼微睁，排除杂念，思想集中，意守命门，气循小周天转(图37)。

**八、虎窥**——仿老虎窥探寻找食物。做时轻手轻脚四处窥探，想捕捉小动物(图38)。

**九、虎跳**——模仿老虎跳跃。两脚开立，上体前弯，两手下垂，手指触地，然后手脚同时用力跳起，扭腰转体，增

强肾脏功能(图39)。

**十、虎伏**——仿虎隐伏等待捕食。两腿并在一起伏在地上，头垂于地上，两手斜伸在地上，臀部轻轻晃动几次，两手按地，伺机捕捉食品(图40)。

**十一、虎泳**——仿动物泳水。两手向前伸出划水，同时两膝屈伸蹬水，抬头呼吸(图41)。

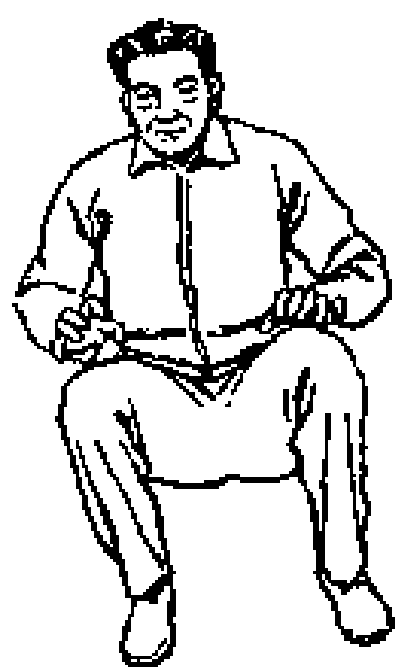


图37

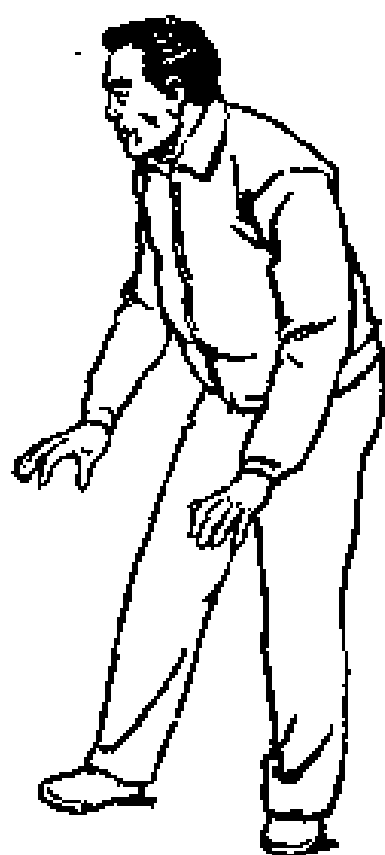


图38

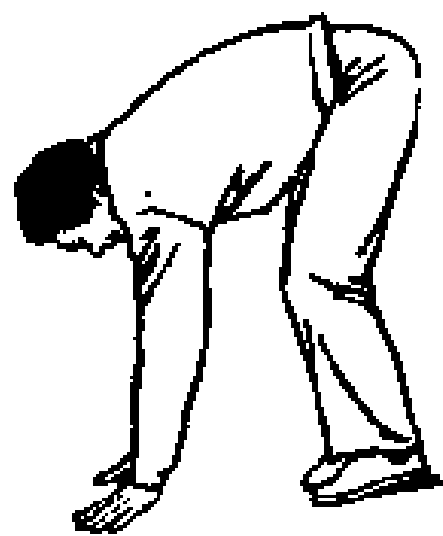


图39



图40



图41

## 第四势 猿 戏

猿机警敏捷，喜跳跃攀登。学猿戏应学习猿的跳窥采猷，必求动外而内静，身心同时得到锻炼。演练时要用意念把气引入膻中穴，按小周天的路线运行。此戏能调和气血，增强记忆力，耳聪目明，心情舒畅。

**一、猿步**——仿猿走步。左式是左脚提起，上体前弯，右手放于左髋旁，右手自左脚尖起经底部绕一圈，当左脚落地时，上体先伸展而后快速收缩成一团，同时两手成勾手，两手互绕一圈，左手放于右髋旁，右臂压在左手上，左脚提屈于右后方。头往右后看，意守膻中，并撮嘴眨眼(见图42)。右式动作与左式相同，唯方向相反。

**二、猿窥**——模仿猿猴偷看姿态。左窥是左脚提起，右腿屈膝站立。上体前弯，右掌遮避阳光于右额旁，左掌成勾手放于左肋下，眼睛向左窥望(见图43)。右窥动作与左窥动作相同，唯方向相反。

**三、猿猷**——仿猿猷果，左猷是右脚向前上一小步，上身随之前倾，两手从左右向内划弧至胸前合并后，再向前伸出，如猷果与人，同时左脚提起，向后猛蹬(图44)。右猷时先出左脚，动作与左猷同，唯方向相反。

**四、猿息**——仿效猿休息的神态。悠然自如地站立，膝肘稍屈，全身放松，精神集中意守膻中穴，两眼微睁，如入梦境，但仍在觉醒状态，以意领气从上星穴至人中、龈交、承浆穴，经膻中穴到丹田，亦可练胎息或小周天功(图45)。

**五、猿翻**——仿猿翻跟斗。下蹲两手按地，低头含胸，蹬腿，身体向前滚一周后起立(见图46)。意守膻中，举动活

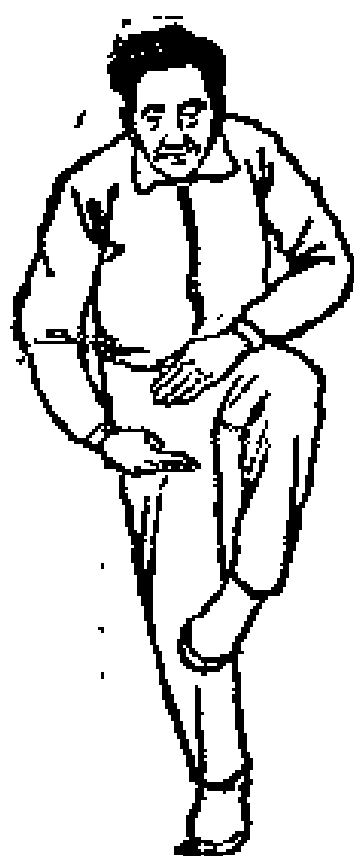


图42

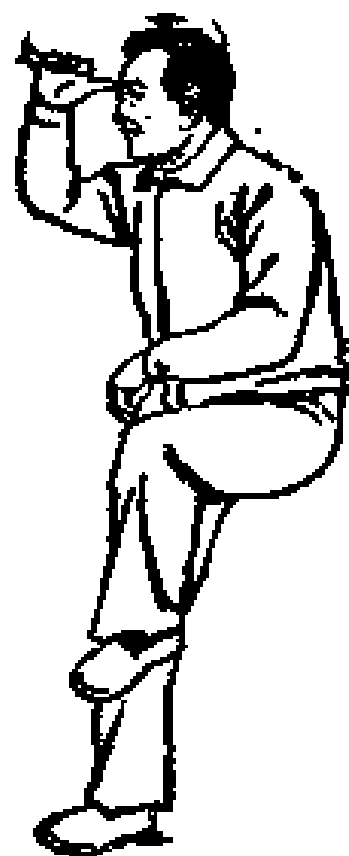


图43



图44



图45

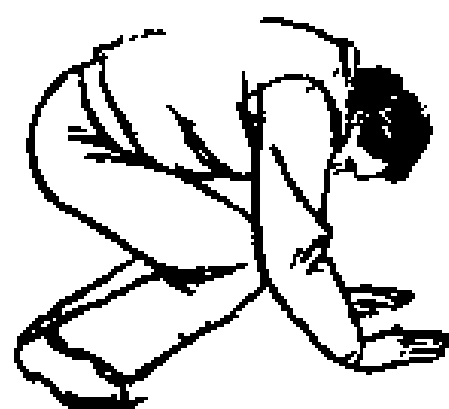


图46

泼轻快。

**六、猿滚——**模仿猿猴打滚。右手前撑，两脚蹬地，全身用力，使身体由右向左滚翻一周，成仰卧，休息片刻。左臂用力右上振，左腿抬起向右前踢，全身用力，使身体再由左向右滚翻一周后起立(图47)。

**七、猿坐——**模仿猿猴跳跃。坐地右脚蹬地，左脚向上

一跳，落地时左脚交叉于右脚前，臀部坐于右脚跟，两臂屈于腹前，眼前看，手成勾手(图48)。

八、猿纵——仿猿纵身。左脚抬起，右脚蹬地跳起，身体在空中稍停。落地时身体缩蹲，手交叉于胸前(见图49)。

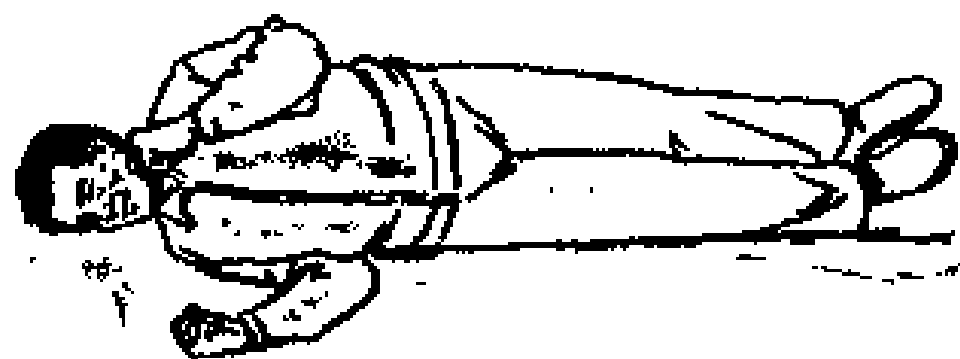


图47



图48



图49

九、猿采——模仿猿猴攀枝采果。右脚踏地，使身体腾起，右手向左上方伸出，做攀树枝状，同时右手向左上方做快速采果动作。采果后落地时两腿交叉，盘坐于左脚跟(图50)。

十、猿躲——仿猿躲避对方袭击之势。身体猛向前弯，左脚快速提起，手形如勾，交叉于胸前，左上右下，头向左看。再做时，身体再前弯提右脚，右手在上左手在下，头向右看(图51)。动作快速，活动心肾。

十一、猿闪——仿猿闪避对方袭击。左脚交叉于右脚前，手如勾手，右臂横屈于腹前，左臂自然下垂，上身突然左转。右闪时，动作相同，方向相反(图52)。动作灵活，左



右为闪，前后为躲。



图50



图51



图52

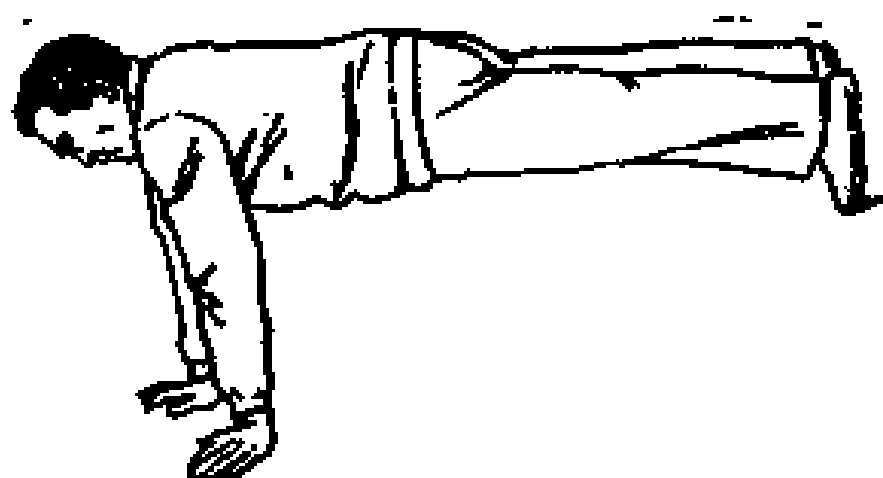


图53

**十二、猿腾——仿猿腾空姿势。**身体挺直，俯卧于地上，手掌与脚趾用力蹬地，使身体腾起数次，然后猛提臀部，使身体快速后转，仰卧于地上(图53)。

**十三、猿攀——仿猿爬树姿势。**身体下蹲，两手上举，对抱于头上。接着两手下拉于胸前，身体站起，然后再蹲，再拉。反复多次(图54)。

**十四、猿望——模仿猿猴远望。**左望，左手放于左额旁。右手屈于右腰部，左腿提起，左脚跟靠在右膝旁，眨眼数次。右望时动作相同，方向相反(图55)。

**十五、猿戏联合动作——仿猿玩耍的各种姿势，随心所欲做猿的各种动作，力求活泼自然。**

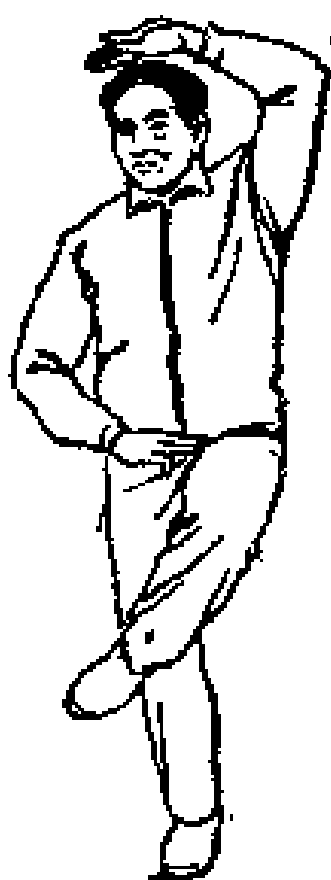


图54



图55

### 第五势 鹤 戏

鹤体轻便灵活，性爱洁净，姿态优美，气宇昂扬。学鹤戏应仿效鹤涉水、飞翔动作，意守中焦，气贯双臂。久练，可清心肺，易筋活血，健肾补脑，有助于防治呼吸及循环系统疾患。

**一、鹤步——仿白鹤涉水姿态。**左式：左脚向前迈出，脚尖翘起，同时两臂自然下垂，两手指也上翘，体重在右脚上(图56)。接着左脚掌用力蹬地，上体前倾，体重移至左足，同时两手下按，脚跟提起，脚尖点地，挺胸收腹。

右式动作与左式动作相同，唯方向相反。动作轻盈自如，似在水草中涉行寻觅虾鱼。久练，能展筋拔骨，清心养性。

**二、鹤亮**——仿效白鹤展翅。左式：自然站立，两臂侧平展，脚跟提起，意想周身之气尽量向外扩散，左脚前上一步，两臂前举，合拢，掌心相对，脚跟落地。此时意想周身之气一齐向内脏汇聚，到不能再聚之时，再提踵展臂，重复1—2次(见图57)。此式可使气血流畅，展筋拔骨。

**三、鹤修**——仿照鹤沐浴后修整羽毛的姿态。左修：左脚向左开半步，上体稍向右转，两肘平提微屈，头由左肩至左臂上连续数次慢将之后抖抖羽毛，再由右肩至右臂上慢将并抖羽毛，反复多变(见图58)。右修动作同上、唯方向相反。要领是意守中焦，动作应轻松愉快，泰然自乐。久练，能提高抗病能力，防治高血压病。



图56



图57



图58

**四、鹤立**——仿鹤在水中伫立。此为站桩的一种。要领是自然站立，两臂侧平举，要轻松自然，两腿轮流上提(见图59)。意守上焦，也可守涌泉穴，或走小周天。

**五、鹤翻**——仿鹤在空中飞翔时翻身的姿势。身体前

倾，两臂斜展。左腿先稍屈膝站立，右腿后伸，脚心朝上，稍停片刻，身体抬起后翻，两臂微侧展，右脚落地站立，左脚后伸，脚心朝上。右式动作与左式相同，唯方向相反（见图60）。意守中焦。

**六、鹤起**——仿鹤展翅起飞。身体直立，左脚前出一步，面向前方，两手手背相对经体侧到腹前，沿腹中线向上，至额部时翻掌向外划大圆。如此连续多遍，全身协调一致。两腿伸屈，上体起伏，均与手的动作配合，活泼自然（见图61）。意守中焦。久练，能使血压升高。此功不适合有心脏病和有高血压病的病人练。



图59

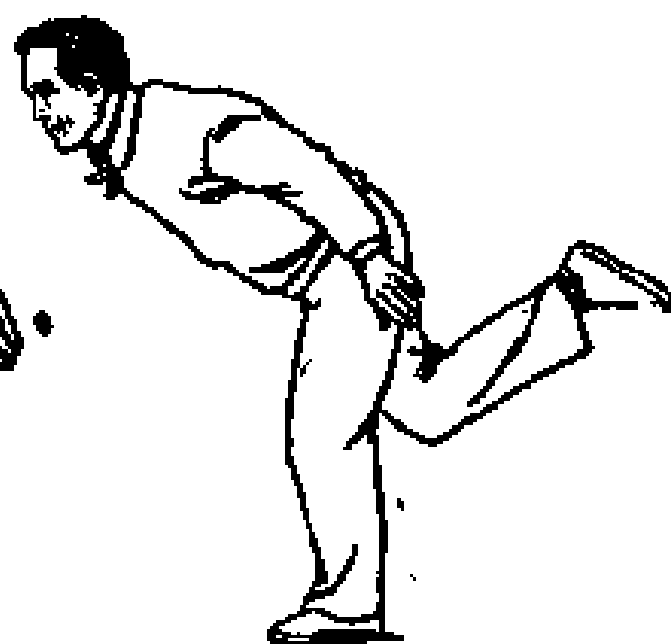


图60



图61

**七、鹤展**——仿鹤将展翅起飞。右腿稍弯，脚前出一步，上体稍前倾，两臂由体侧渐渐展开，并提下中焦之气经膻中上引出喉，有时会发出“沟、沟”之声。久练此功，能展筋拔骨，活跃肌肤，吐故纳新（图62）。

**八、鹤翔**——模仿鹤在空中盘旋飞翔的各种姿态。起飞

时，两臂先由体侧上举，经体前再侧展，同时上体前倾，右腿后伸，体重在左腿上；由于左腿连续屈伸，牵动身体上下起伏，左右腿轮流交换扭转，也带动身体左右旋转。此时还可意想鹤在空中翩翩飞舞，悠然自得。两臂可划立圆或平圆，增添模仿飞翔的乐趣，活跃身心。久练，能舒展筋骨，调和气血，提高灵敏和平衡能力(图64、65)。



图62

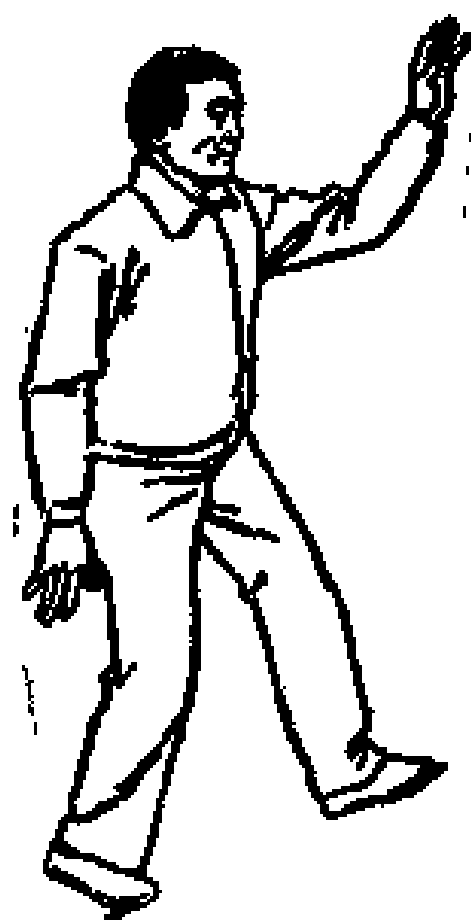


图63

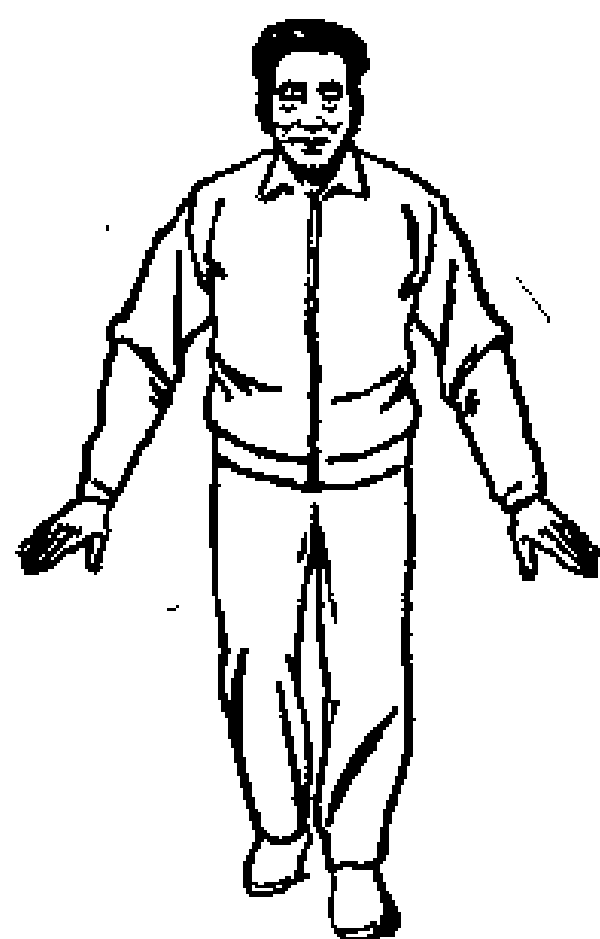


图64



图65

**九、鹤落——**仿鹤飞翔后降落的姿态。两腿稍弯，两臂由内向外连续上举，侧展，下落划立圆。体随动作渐渐下落，两膝慢慢弯屈，最后成全蹲姿势。两手贴在两足外侧，低头合眼，如鹤落地休息。同时，意想周身之气由颅顶百会穴，直贯脚心涌泉穴。久练，能通气血，降血压，医治神经衰弱等(图66、67)。最后，恢复立正姿势(图68)。



图66

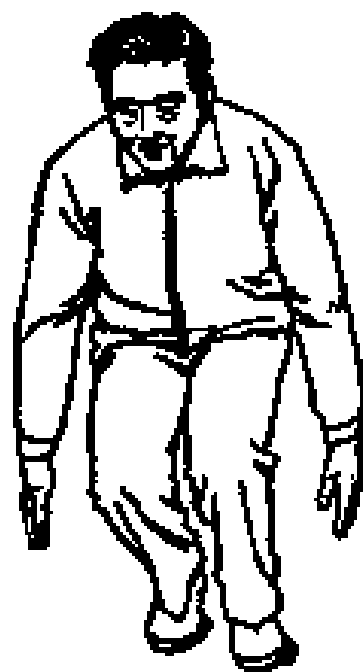


图67

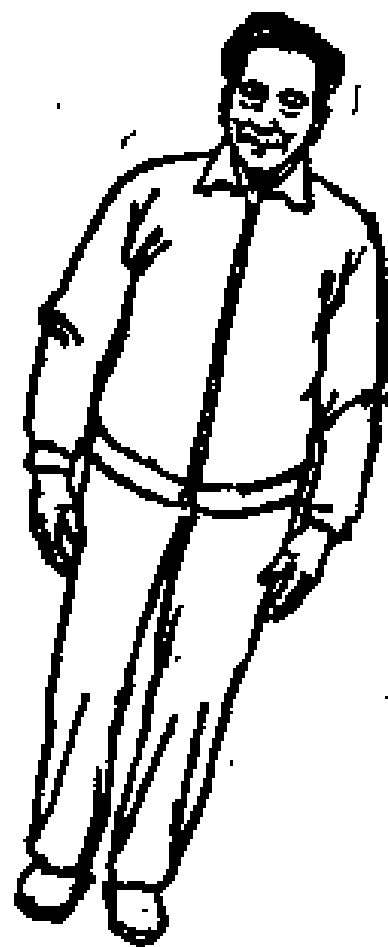


图68

### 练功典型

**例1：**温成印，男，68岁，陕西兴平县514厂工人。1981年7月来信写道：

“因患脑血栓，半身不遂，精神、饮食、语言都有明显的病态。从1977年开始练五禽戏导引，一年后可以站立，可扶物或借助拐杖行走。后又加练‘熊晃’功和‘开穴’，在家中行走可以不要拐杖，借助拐杖可以到处游玩，手脚、面色和语言都正常了”。

**例2：**李黎，女，17岁，陕西咸阳市反修路656号居民，

1982年6月25日来信说：

“她一周岁时即患小儿风湿舞蹈病和甲状腺底触病，说话不清楚，走路东摇西晃，姿态难看，令人惊奇，自己感到羞愧。1982年2月开始练五禽气功，学熊晃、鹤息、鹤步、猿息4种功法，4个月后喜见成效，可以正常走路，正常说话了，精神愉快，可以帮助做点家务事了”。

**例3：**高明，女，陕西兴平县七里镇秦岭公司10街54栋3号，来信说：

“1979年6月，天热大汗开电扇睡觉后，得了风湿关节痛病，去医院治疗，时好时坏，始终不去根。1980年元旦，我开始跟程鸿儒老师学练熊晃功，后加导引，疼痛大有好转，但出现心慌现象，每练功则更明显。程老师即教我练自我按摩、开穴，并教我练鹤飞、鹤落，两三天后心慌感觉已明显停止，风湿性关节疼痛也消失了。我尝到了甜头，决心练下去”。

## 五禽图功

重庆市气功研究会 项扬惠 张鉴若 编著

五禽图功以静为主，以动为辅，动静相兼；总的说来姿势不多，除虎功、鹤功难度较大外，运动量都不大，适宜于年老体弱多病者锻炼。

古代练气士主张“导气令和，引体令柔”。习练五禽图功也应贯彻这一精神。五禽图姿势要求松柔，切忌僵直；动作有力而不用力，切忌使拙力；呼吸要求细匀悠长，切忌急促粗喘；意念要求若存若亡，切忌意念过重。

五禽图功根据人体肾胃肺肝心5个脏器，相应地分为猿鹿虎熊鹤5部功。为了达到更高境界，还在鹤功基础上，衍变为顶功、底盘功，以进一步增强心肾功能。猿鹿虎三部功为练精化气，熊鹤两部功为练气化神，顶功、底盘功为练神还虚。精气神三者虽然有别，但不可分，更不能机械割裂，而必须全面辩证地理解和掌握。

猿功是五禽图功的基础功，宜多练。鹿功锻炼胃肠功能，应与猿功配合练。猿鹿二功练后，食欲好，睡眠好，精神好，人的体质提高，可以增强抵抗力，防治疾病。五禽图功前辈曾云：“猿鹿二功是防病治病功，虎功是使身体转弱为强的健壮功，鹤功是升堂入室以窥人寿究竟之功”。笔者30多年的练功、教功经验证明，以上论断确有道理。

练功中，以意念统帅姿势和呼吸，而姿势又必须与呼吸相协调。姿势的快慢，取决于气(呼吸)的长短。气长则姿势放慢，气短则姿势稍快。总之，无动无不有意，无动无不行



气。意、气、姿势相依相存。一呼一吸为一口气。每一口气都必须“息息归根”，也就是要求气沉丹田或气贯丹田。用气功术语讲，练功中要时刻把握“心息相依”，“意气相随”。

练功前，要宁静心神，排除杂念，放松肢体，调匀呼吸，要力求做到忘物，忘掉身外之物和事；练功中则更要忘我，忘掉有形之我。有我始有物，无我何有物。物我两忘，浑化之天，至妙之境。

练功时，牙齿轻叩，嘴唇微闭，舌接上腭（可试念“而”字音，舌尖上卷处）。如无鼻病，呼吸要尽量用鼻，纳惟徐徐，吐惟细细，如春蚕吐丝，绵绵不绝。

如欲练外壮功，增强气力，可以睁眼。如以内养却病为主，则眼宜似闭非闭，垂帘内守。古人云，努目以生力，闭目以养神，故不必强求一律，可因人制宜。

现将五禽图功具体练法介绍如下。

## 第一部 猿 功

如前所述，猿功锻炼人体的部位侧重在肾脏。肾的精气是人体生长、发育和生殖的基本物质，为人体生命之本。肾的功能是：第一藏精；第二主水，能主持水液调节和排泄废液；第三主骨，能生骨髓；第四主纳气，肺虽可呼吸，但肾气弱可致呼吸困难，称为肾不纳气；第五肾通气于耳，肾与耳有内在的联系，“肾气充足，耳能闻五音”。中医称肾为先天之本。肾气强，可以维持人体的生理功能和生命活动。故猿功是五禽图功的基本功。经验证明，重危病人，凡能坚持锻炼，多可收到良好效果。

### 猿功具体练法

**预备姿势**——身体立正，两足并拢，两手垂于体侧，头微屈，神意注视丹田，呼吸调匀，全身放松，约静默一两分钟(如图1)。

**要求**——精神内守，心勿外驰，情绪乐观，默念松字诀，从头顶依次往下松到肩、颈、胸背、小腹、腿胯、四肢和全身。全身放松后，浑身舒适，且有轻微触电感。有无触电感，是全身放松与否的标志。

1.静默后，接上势，两手成掌，掌心向上，两掌中指尖相接，放于小腹之下，约在耻骨处，离身约一二寸。双手一动即进气(吸气)，进气完即出气(呼气)，是为第1口气。目神与心意均注视丹田(如图2)。

2.紧接上势，呼气毕，双掌姿势不变，缓缓上移，与肚脐平，手仍离身约一二寸。手上移即进气，进气完即出气，是为第2口气。此时神意仍注视丹田(如图3)。

3.接前势，姿势不变，徐徐吸气，吸气毕即呼气，两掌缓缓下沉，同时弯腰，以自身能弯曲的角度随手下弯，越低越好，如能触及地面更佳，但千万不可勉强，以免拉伤韧带。手与腰的动作要协调。呼气毕，是为第3口气(如图4、5)。

4.紧接前势，呼气毕即进气，双手姿势不变，朝上朝前，缓缓举至头顶，两肘伸直，掌心向下，目光随手动而上视(如图6)。

5.接前势，进气毕即出气，两掌沿面门而下，至小腹以下为度(如图7、8、9)。目光亦随手而下视，注视丹田。两手又上移至肚脐处，沿带脉左右缓缓分开，置于腰际。出气毕，是为第4口气(如图10、11)。此时，指尖向前，掌根向后，掌根下按，低于肚脐，指尖上翘，与肚脐平(掌指参见

图11)。身往前微倾，重心落于前足掌，足趾抓地。

6.接前势，姿势停立不动，缓缓连续呼吸5口气，是为5、6、7、8、9口气。

7.接前势，第9口气呼毕即进气，身子下坐，双膝弯曲，左脚向左跨一大步，同时两手从腰际向上举至乳际，在胸前交叉，成十字手(如图12、13)。

8.紧接前势，双手又从胸前往下左右分开(如图14)，沿体侧徐徐上提。两手平伸，朝前平移，交叉，重叠(如图15、16、17、18、19)。至此进气毕。

9.紧接上势，两手分开，翻掌成拳(如图20)，拳心向上，缓缓往胸前回收，置于腰际。双拳回收，腰即向前弯，出气毕，是为第10口气(如图21)。腰的弯度勿过低过高，过低影响呼吸，过高达不到锻炼腰的目的，一般以30度角左右为宜。

此时，两脚距离，以自身约九个半拳头为度，同时塌腰，头微曲，两脚尖内扣，脚跟向外，成内八字形。神意注视丹田。

10.接上势，姿势不变，缓缓呼吸9口气，是为11、12、13、14、15、16、17、18、19口气。

11.接上势，19口气呼气毕，腰缓缓伸直，坐胯(如图22)。左脚回收，抱膝成立正姿势，双拳相接，拳心向上，眼注视双拳交接处(如图23、24)。

12.紧接上势，开始进气，双拳往上提至肚脐处，双拳相合，拳面朝上(如图25)。

13.紧接前，双拳继续提至鼻尖(如图26)。

14.紧接前，抬肘与肩平(如图27)。

15.紧接前，拳心向内，拳背向外翻(如图28)。

16.紧接前，双拳往下落至喉头，如图29。至此进气完。

17.紧接前，进气完即开始出气。两拳左右分开，至腋窝处，松拳为掌(如图30)。两掌从腋窝插向后背，双手虎口交叉(如图31)。轻贴脊柱抚摩而下至尾间(如图32)。再松开两手垂于体侧，呼气亦毕，是为第20口气(如图33)。

猿功至此，演练完毕，是为1遍。

要求:1.五禽图功的握拳姿势是四指并拢内握，大指指尖紧按二指曲节处，拳面要平，其余四指紧贴掌心。这样，双拳有力而又非拙力，血液可以充盈微血管，使四肢末梢得到锻炼，寒冬数九练功，手亦不僵冻。2.猿功可根据自己体质、病情、时间反复练习10余遍，以练后神清气爽又不感到疲倦为度。

### 猿功拍气导气法

猿功每日锻炼一二次，以早晚为宜。坚持半月左右，一般人的丹田便有内气充盈感觉，多数人有打嗝、打屁现象，此为肠胃畅通的良好效应。至此可以开始用手或铁砂袋拍气导气。铁砂袋制作法详后。

具体拍击法:被拍者双足并拢，两手护腰，袒胸露腹。女性可以不袒胸露腹，但须穿适身的针棉织内衣。拍击者站在被拍者侧面，成斜马步姿势。拍击者举手时，被拍者即吸气，拍击者手下落，被拍者即短促出气，以手掌或砂袋接触皮肤呼气为准。被拍者呼吸均不出声，更不能用力硬顶，面要承受。拍击者的手或砂袋扬起一二尺高。拍击从肚脐以下二指为中点(即丹田部位)为起点。开始时，在中点试拍3下，以检查被拍者气之强弱，以便采取相应力的大小。试拍3下后，往左右移动成新月形，最后仍在中点一拍停止。拍击次数以

40—60下为度。初拍可以用手指或掌或拳。随着功力加深，可改用铁砂袋拍击。拍击时，被拍者皮肤觉痛，不要惧怕，可以续拍；如内脏痛就必须停拍，待功力深厚时再行拍击（参阅猿功拍击图）。

### 猿功练法图解

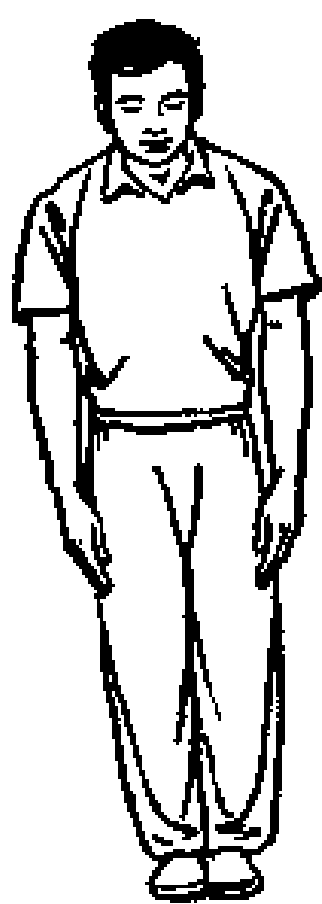


图1

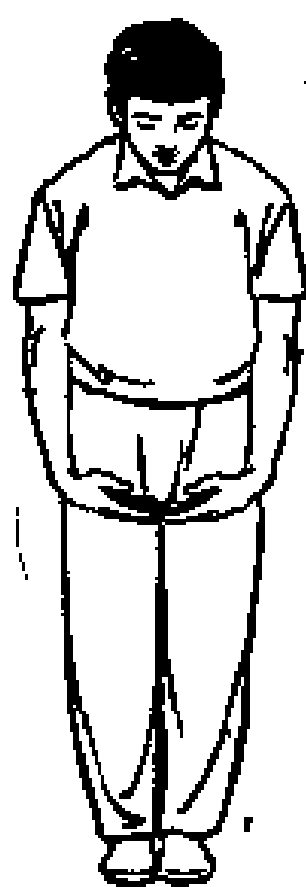


图2



图3

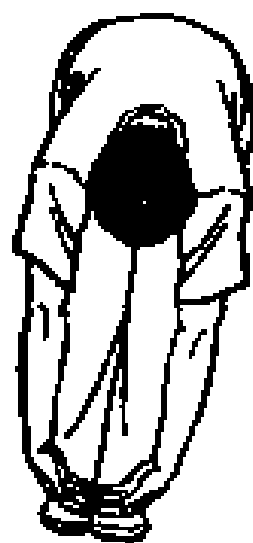


图4

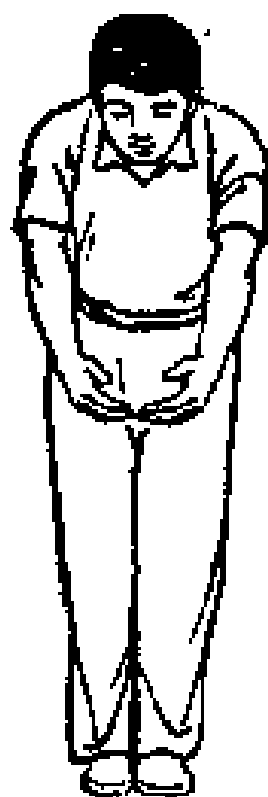


图5

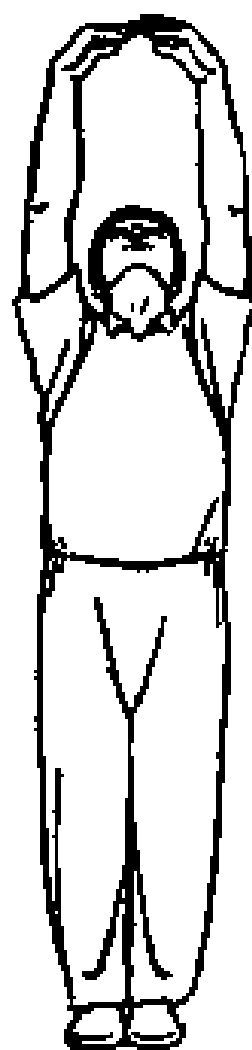


图6

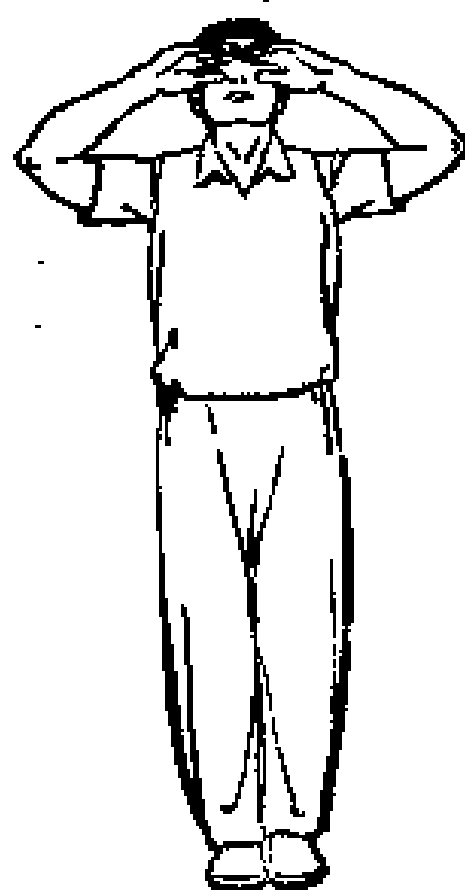


图7

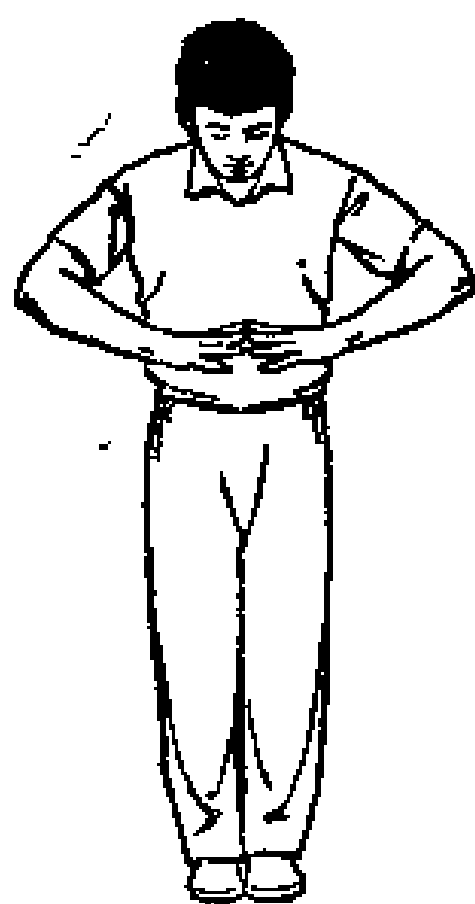


图8

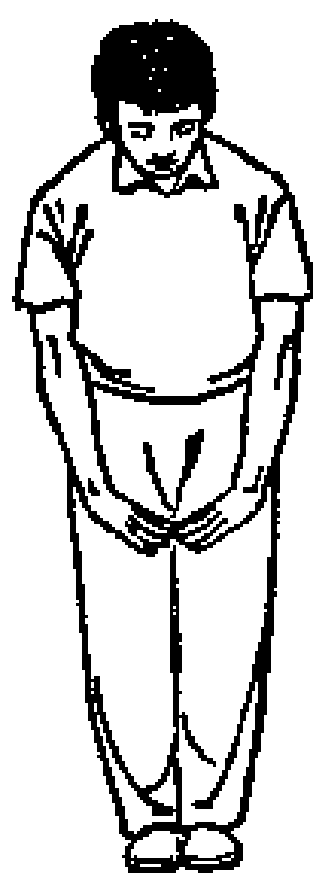


图9



图10

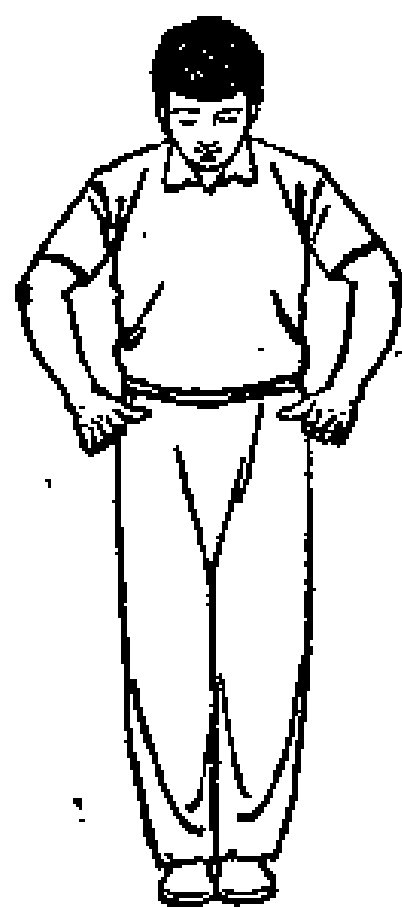


图11



图12



图13



图14

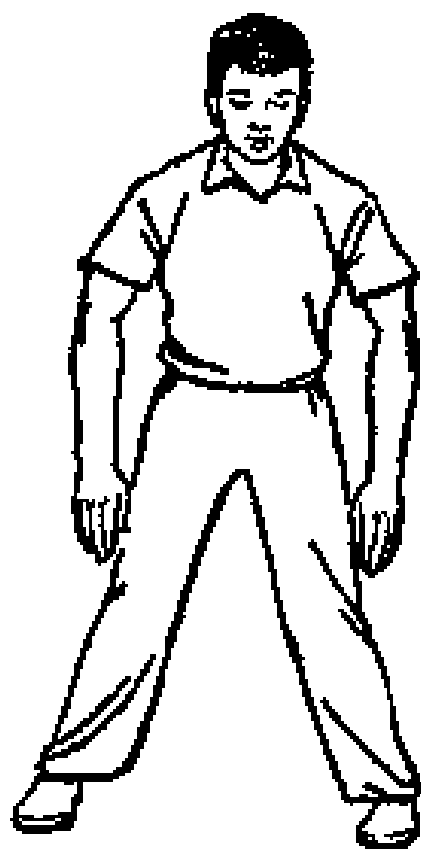


图15

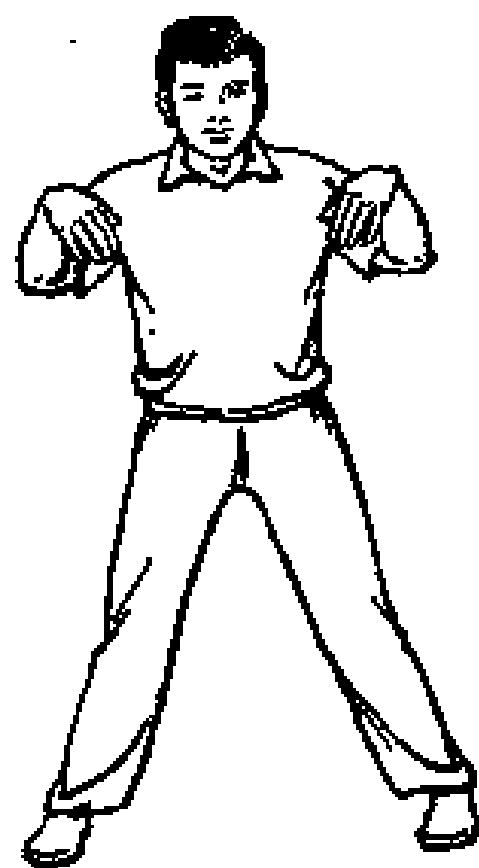


图16



图17

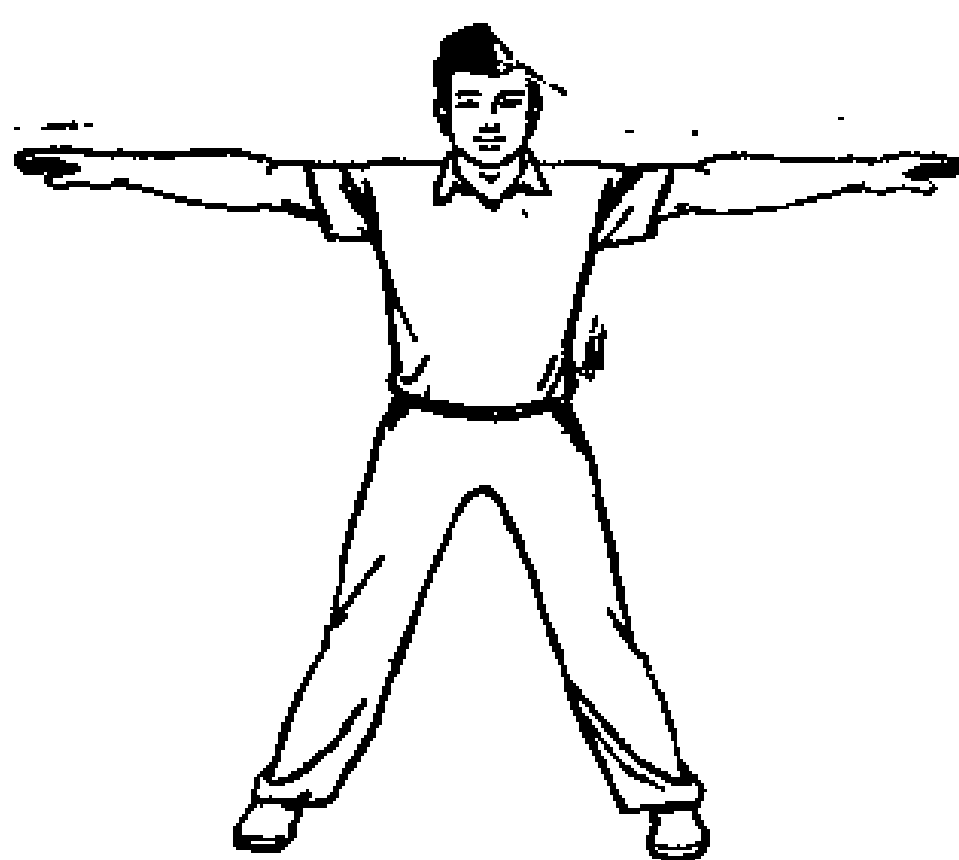


图18



图19

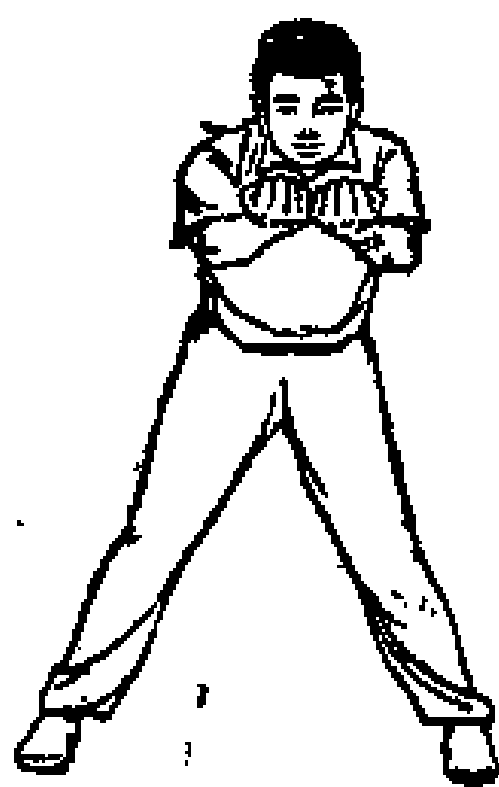


图20

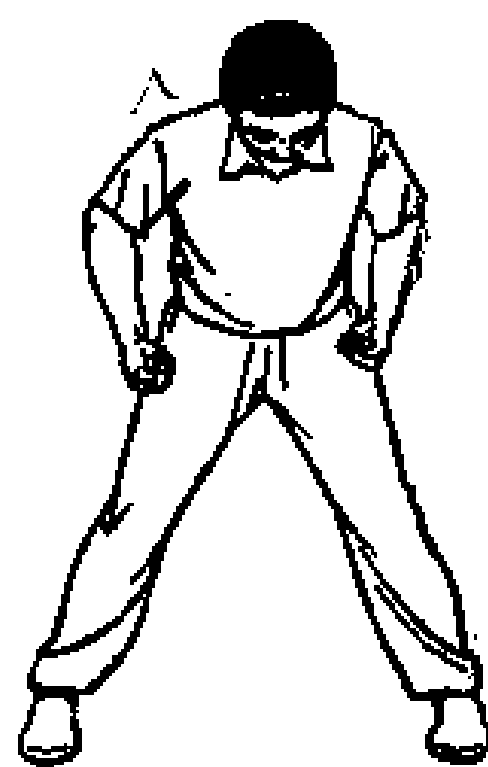


图21

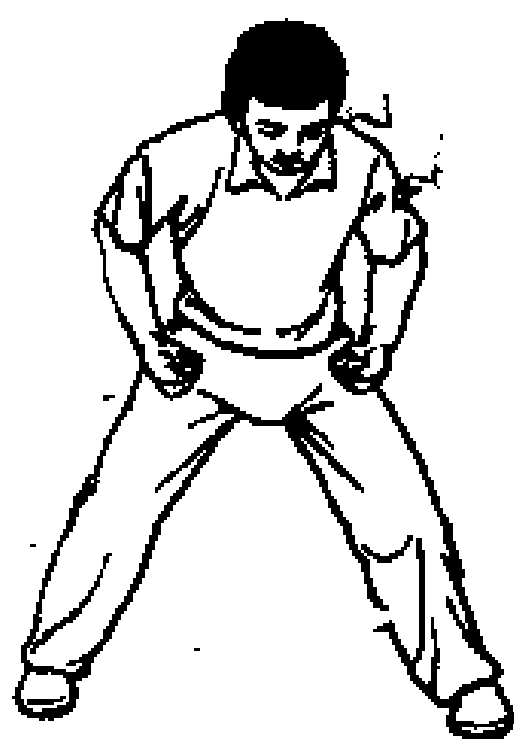


图22

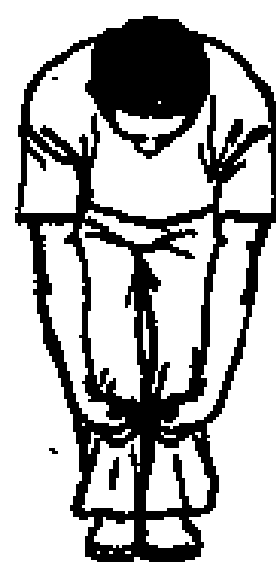


图23

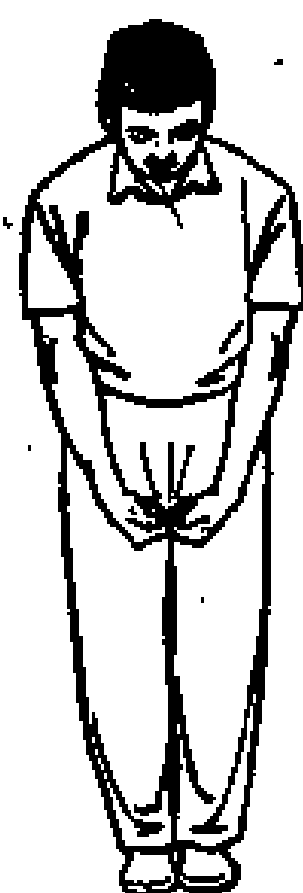


图24





图25



图26

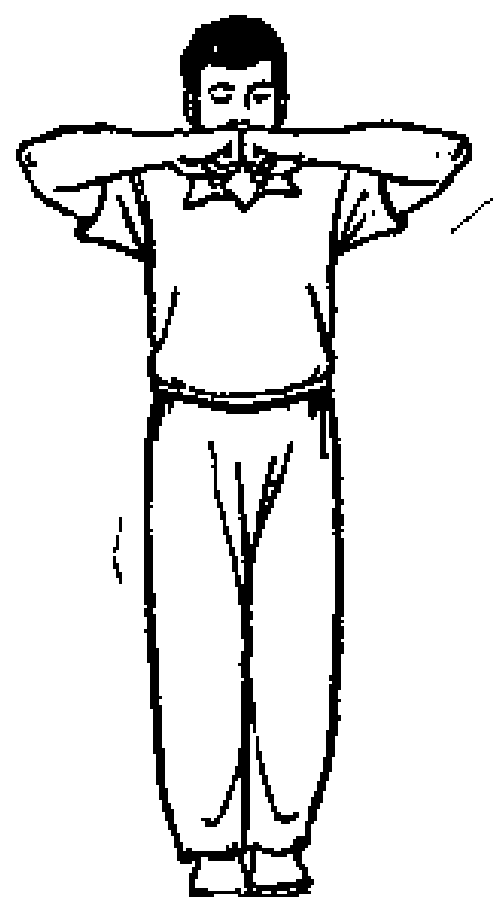


图27

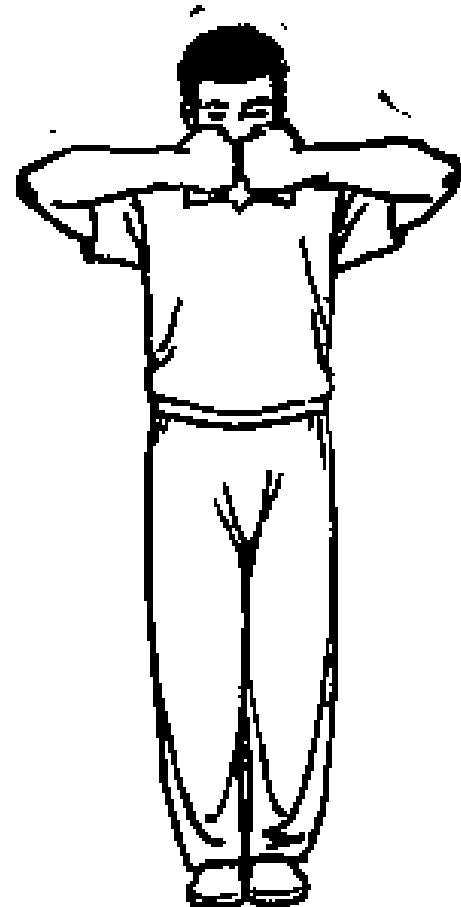


图28



图29

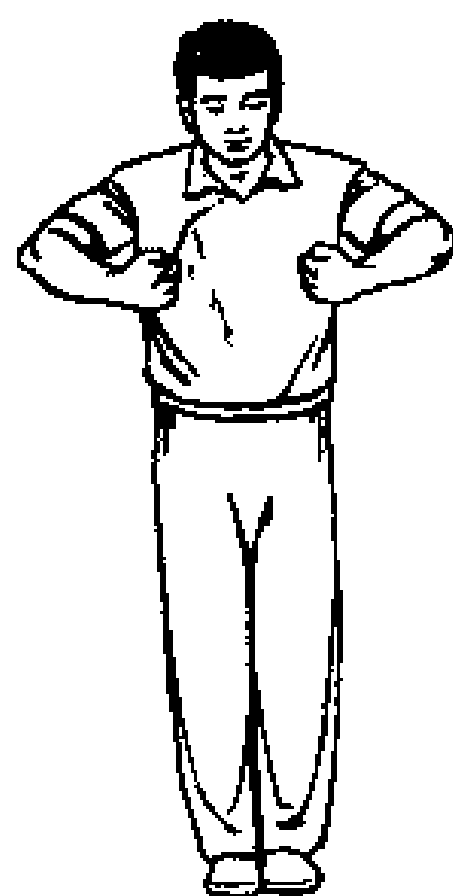


图30

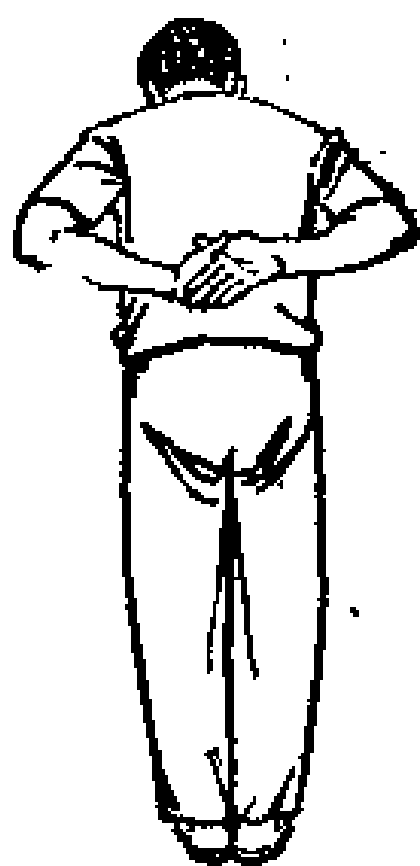


图31

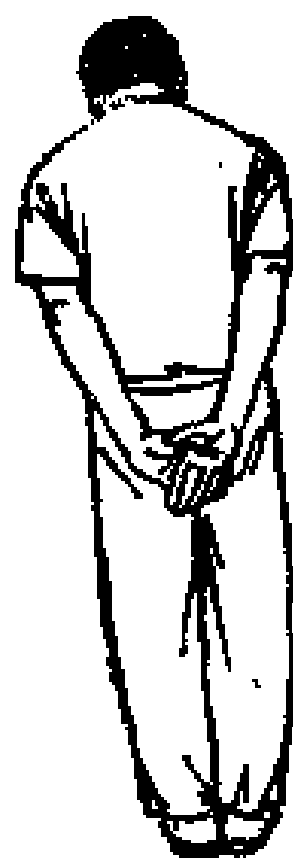


图32

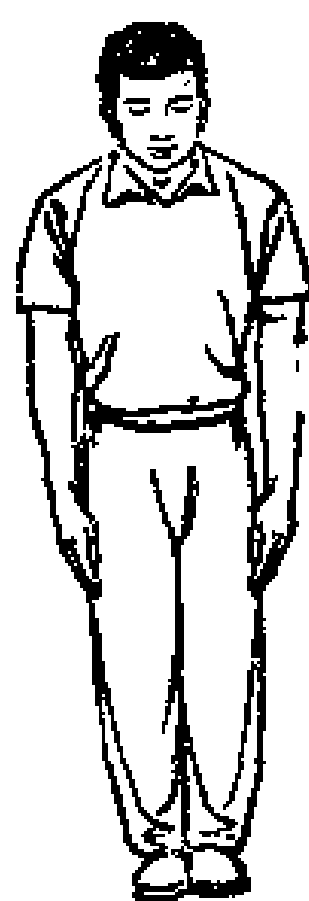
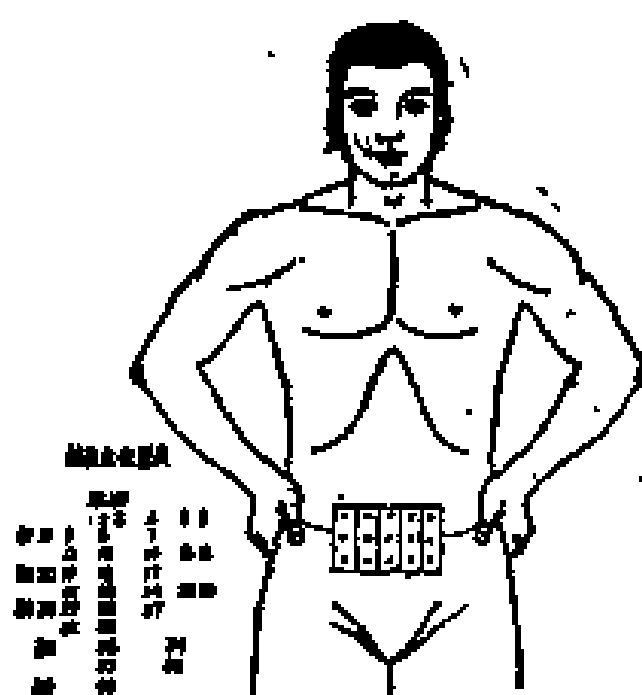


图33

### 猿功拍击图



## 第二部 鹿 功

鹿功锻炼人体部位，侧重在胃。胃的功能主要是受纳和腐熟水谷，因此胃有“水谷之海”之称。人体的气血、津液等，是食物中营养物质所化生的。胃气的强弱，对保持人体健康和疾病的预后有重要关系。经过鹿功锻炼可以增强人

体的胃气，而胃气是胃的生理功能及其所化生的精气。胃气足，则能滋养先天元气。先天元气强，则更能扶养胃脏之真精，故胃被称为后天之本。坚持猿功、鹿功的锻炼，食量会

增加，精神饱满，百邪不侵，故猿功、鹿功均为五禽图功的基本功。

### 鹿功具体练法

1.立正，两足张开与肩同宽或略宽，两手中指尖相接，掌心向上，置于肚脐，手不挨身，头微屈，眼神注视双手，神意守丹田，两脚尖微内扣(如图34)。呼吸1口气，是为鹿功第1口气。

2.接前势，双手不变，上移至于乳脐，手动肘不动，手不挨身，目神心意仍注视双手和丹田。行呼吸1次，是为鹿功第2口气(如图35)。

3.在乳际之两手变成合掌(如图36)，同时而吸气。

4.紧接前势，合掌上伸，两肘伸直，举至头顶，头亦因之后仰，两目注视双手接触处。至此吸气毕(如图37)。

5.紧接前势，合掌沿面门下落，至胸前左右分开(如图38)。双掌下落即呼气，是为第3口气。姿势要求：两掌似向前推，两肘向后奔，十指伸直，指尖内扣，掌心突出，头微屈，身子前倾，重心落在前足掌，十趾抓地，神意注视丹田。

6.接前势，姿势不变，连续呼吸7口气，是为4、5、6、7、8、9、10口气。

7.接前势，第10口气呼气毕，两掌由双肩左右平伸出去，掌心向下，似大字形(如图39、40、41)。手移动即吸气。

8.紧接前势，两手向前平移相交重叠，至此吸气毕。两手变掌握拳，两足收拢并立(如图42、43)。

9.紧接前势，双拳拳心向下，往左右分开，两拳平移即呼气(如图44)。

10.紧接前势，两拳拳背向前翻，拳眼朝地，两膀微用力往后扭，以活动肩关节(如图45)。

11.紧接前势，两拳继续分向后腰，两拳重叠，紧贴命门穴，即两拳相接处与脐相对(如图46、47)。至此，呼气毕，是为第11口气。

12.接前势，姿势不变，停立不动，连续呼吸15口气，是为12、13、14、15、16、17、18、19、20、21、22、23、24、25、26口气。

13.第26口气呼气毕，两拳徐徐上提至腋窝(如图48)。手移动即进气。

14.紧接前势，两拳在胸前会合(如图49—1)。

15.紧接前势，两拳移至鼻尖(如图49—2)，抬肘，拳背往外翻，双拳下落至喉头。至此，吸气毕。双拳左右分开，分开即呼气。双拳至腋窝，松拳为掌，向背心，虎口交叉，沿脊柱抚摩而下，至尾间，呼气毕，是为第27口气(如图50)。

至此，鹿功演练完毕，是为一遍。

五禽图每部功的收功姿势，均与猿功姿势相同。

要求——鹿功不宜单练，应与猿功配合练，顺序如下：

①练猿功六七遍和拍猿功导气法；②练一遍猿功；③练鹿功两遍和拍鹿功导气法；④练鹿功一遍；⑤紧接又练猿功五六遍，再行猿功拍气导气法；⑥练猿功一二遍；⑦收功。

### 鹿功拍气导气法

鹿功练习半月后，即加拍气导气。其拍击部位恰在脐上三指一带。起始仍在中点试拍3下，以检查被拍者气之强弱，然后呈半月形向左右移动。仍以40—60下为度。拍击者与被拍击者的位置，拍击与呼气的要求，均与猿功拍气导气

法相同 参阅猿鹿功合拍击图)。

# 鹿功练法图解



图34



图35

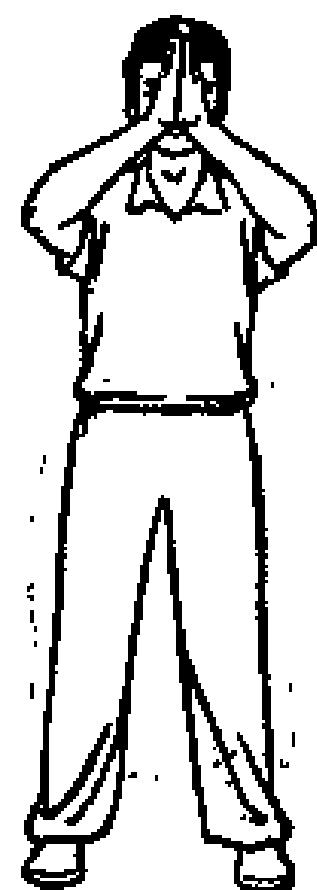


图36

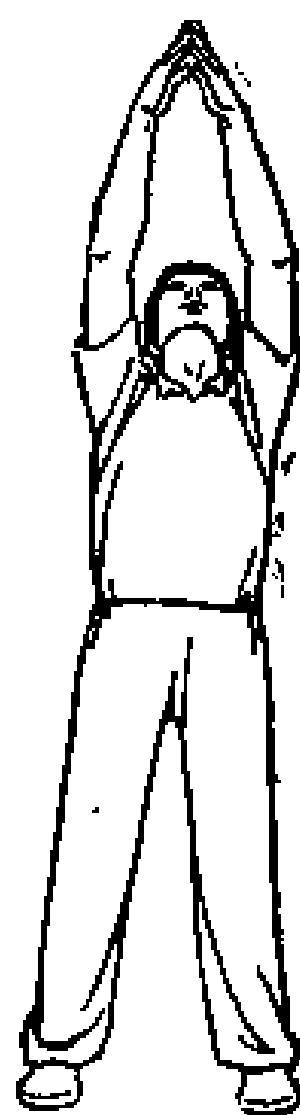


图37



图38



图39



图40



图41

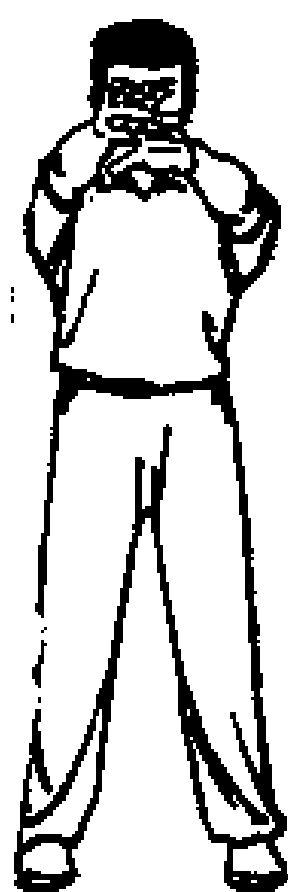


图42

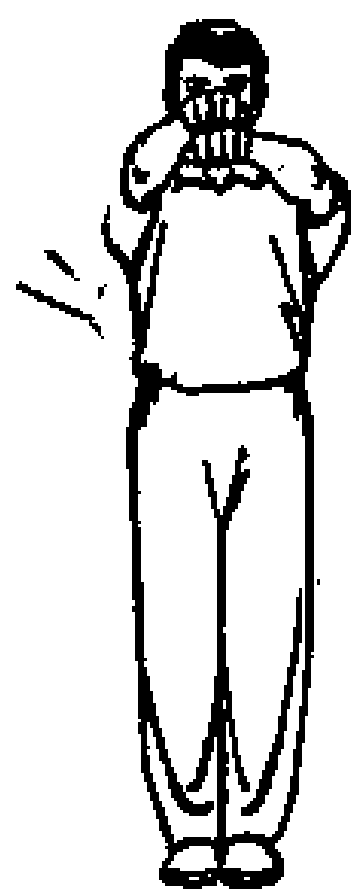


图43

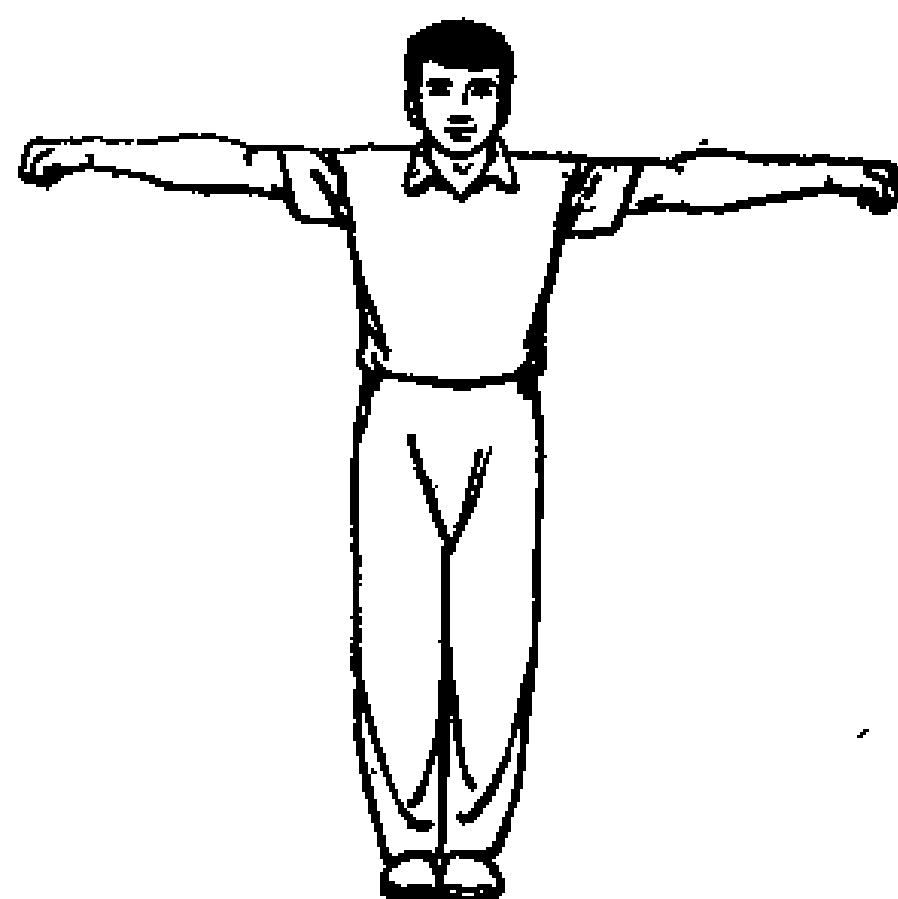


图44

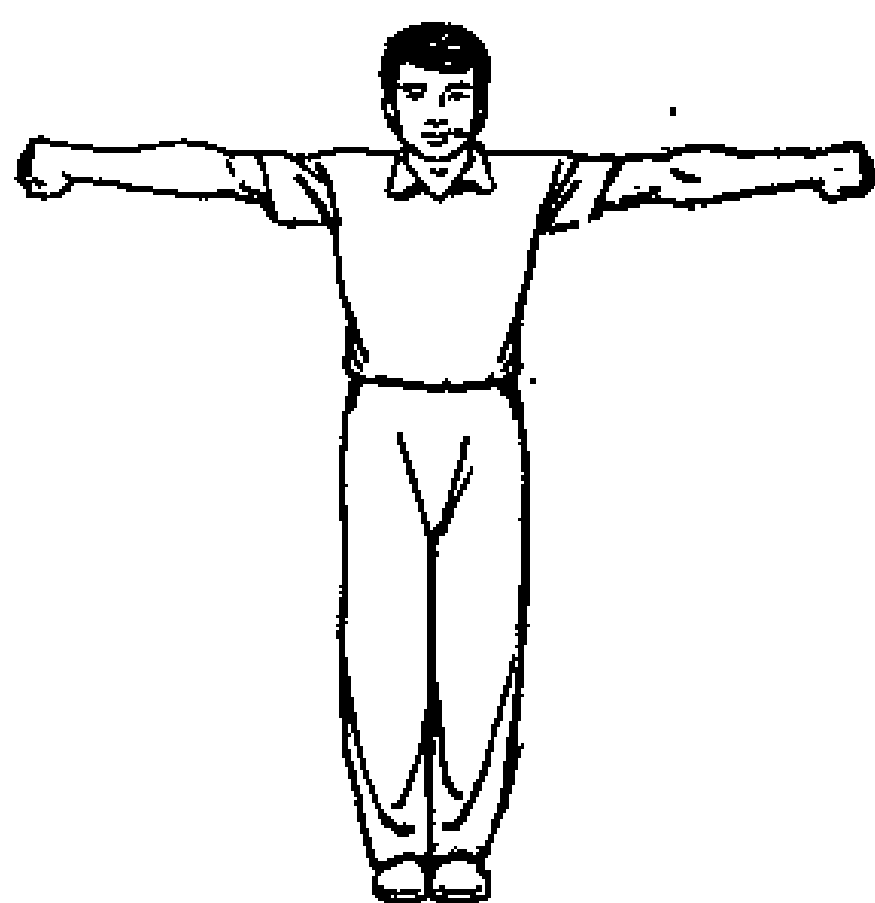


图45

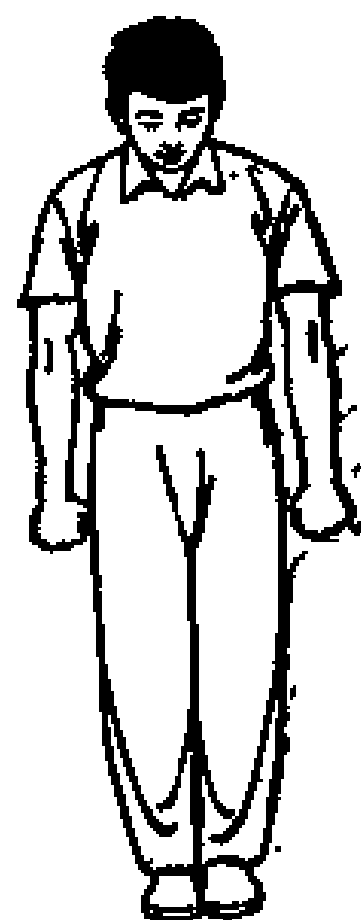


图46

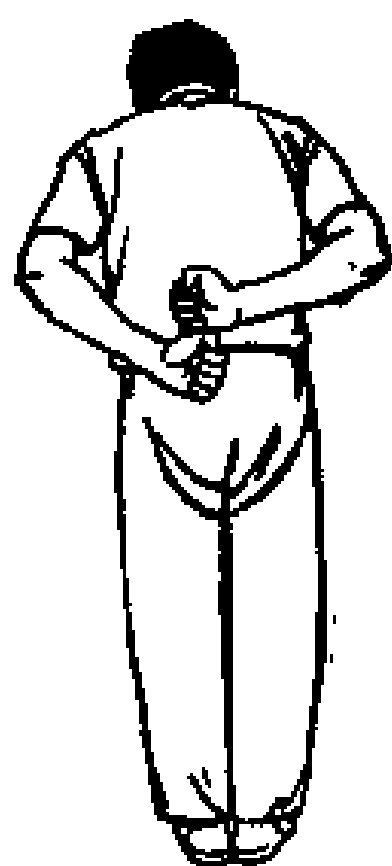


图47

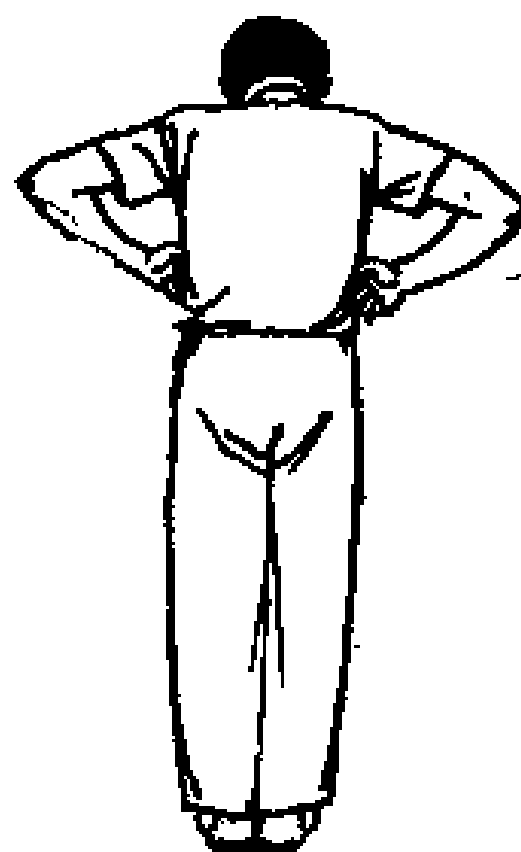


图48

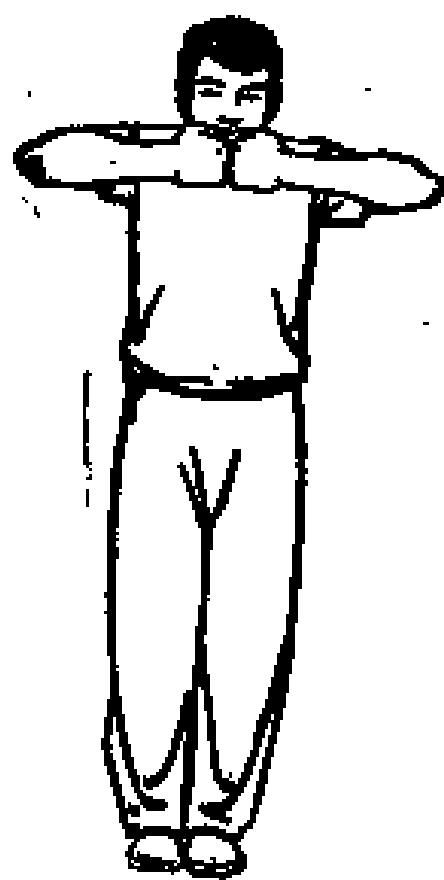


图49①



图49②

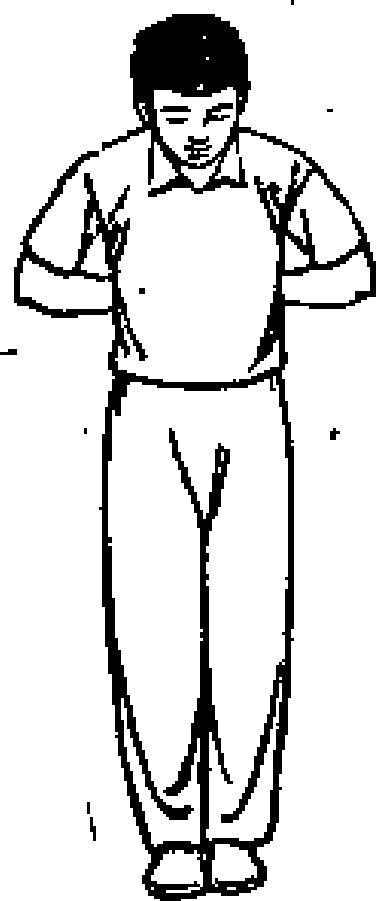
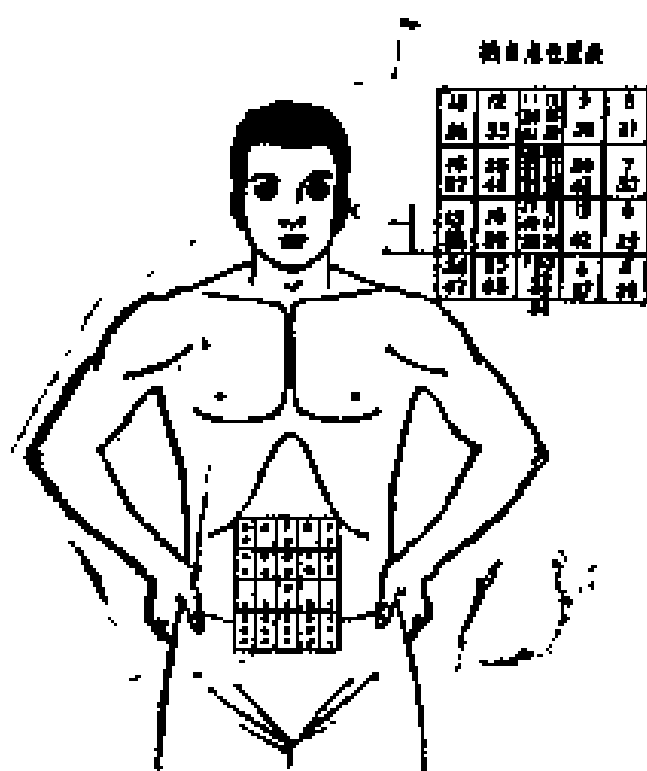


图50

### 猿鹿功合拍击图

(图上的数字表示拍击顺序)



### 第三部 虎 功

五禽图第三部功是虎功，较猿鹿二功姿势繁难，运动量也较大，为五禽图之关键功。此功可以强筋健骨，转弱为强，久练能登山如履平地，头发乌黑，声音洪亮。

虎功主要锻炼肺脏。根据中医理论，肺的功能如下：一是主气，吸入自然界的清气，呼出体内浊气，是人体的内气与外气交换的主要器官，此外还主一身之气，即体内的各种气机活动，营卫之气、宗气、元气的生成和盛衰，均与肺气有



密切关系；二是通调水道，参与水液的代谢；三是合皮毛，皮毛为一身的外卫，靠肺散布卫气以温养，肺气足，则卫外固密，邪不易入；四是主鼻，鼻为呼吸出入门户，鼻的正常通气和嗅觉功能赖肺气以调和；五是主声，声音由肺气鼓动而发，肺气足，则声音洪亮，肺气虚，则声音低弱。

### 虎功具体练法

虎功分左右练，下面先介绍左起的姿势。

1. 身体立正，左脚跟对着右脚弓，成丁字形，两膝挺直(如图51)。

2. 预备姿势——两手交叉，手心向上，置于体侧右边髌骨处，手不挨身(如图52)。调匀呼吸，放松肢体，目光注视双手。

3. 运动开始时，交叉的双手从左边髌骨处，徐徐绕脐而至右边髌骨处，手移动，腰亦随之而转(如图53、54)。手移动即吸气，吸气毕即呼气，是为第1口气。

4. 手交叉姿势不变，从髌骨上移至乳际(如图55)。手上移吸气，吸足即呼气，是为第2口气。

5. 第2口气呼气毕，交叉双手向体左侧上举，如拱手状(图56)。手移动即吸气。眼随手走。

6. 交叉双手在头上向后、向右、向前、向左划圆圈，腰亦随手旋转(如图57、58、59)。

7. 紧接前势，手与腰均不停地继续绕圆圈，如是者3遍。手从体侧上举即往后往右为吸气，向前向左为呼气；但是在划第3个圆圈时均为吸气。至此为第3、4口气和第5口气的吸气。

8. 紧接前势，当交叉双手绕至体左侧时，双掌向下按，左足即相应地楞掌，仍为丁字形，两膝弯曲(如图60)。双掌

下落即呼气。

9.紧接前势，双掌绕膝而过，但手不挨膝，绕至体右侧双掌向上至头顶(如图61、62)。至此呼气毕，是为第5口气完。眼神始终随手注视。

10.接前势，双掌往下按，绕膝而过，回至体左侧，双掌向上举至头顶(如图63、64)。手移动即吸气。

11.紧接前势，双掌又下落向右绕膝而过(如图65)。双手至体右侧时，两手松开，右掌护腰，置于腰际，左掌上抬至胸前(如图66)。手往下往右即呼气。

12.紧接前势，继续呼气，左掌从胸前向左斜下，手臂伸直，掌心向后，往体后划半圆形(如图67、68、69)。

13.紧接前势，手仍伸直，往上往前移动，臂与耳接，指尖向上，随即成托天掌(如图70)。至此，呼气毕，是为第6口气。

14.接前，此时姿势停立不变，连续呼吸5口气，是为7、8、9、10、11口气。

15.11口气呼气毕，左掌下落与肩平，下落即吸气(如图71)。

16.紧接前势，继续吸气，手臂微侧成45度角往身后尽量平移，身腰亦往后转动(如图72)。

17.紧接前势，双手变掌握拳，左拳掌心向下，右拳掌心向上(如图73)。左拳往前平移，右拳仍护腰，身腰亦同时朝前转动，移动即呼气。

18.紧接前势，继续呼气，左拳移到体前时向上，稍高于肩，臂与耳接(如图74)。至此呼气毕，是为第12口气。

19.接前，姿势停止不变，连续呼吸9口气；是为13至

21口气。

20.接前，第21口气呼气毕，两拳抱膝(如图75)。两拳移动即吸气。

21.紧接前势，身体起立，双足姿势不变，双拳在小腹下相接，拳心向上(如图76)。双拳上提，以下与猿功收功姿势相同，呼吸亦与猿功相同。

注意和要求：

1.猿功必须左右同时练，不可偏废，左右练完为1遍。

2.呼吸必须气沉丹田，如气不归根，可能产生胸闷。

3.托天掌时，要求上面如托泰山，下面如压蛟龙。握拳行功时，要求前撑后拉，但身子不能倾斜。双掌绕膝和上下，弯曲两膝不动。

4.初练时膝弯曲度可以稍高，随着功力的加深，要逐渐下坐。“身子矮一分，功夫长一寸”。只有吃苦，功夫才能上身。

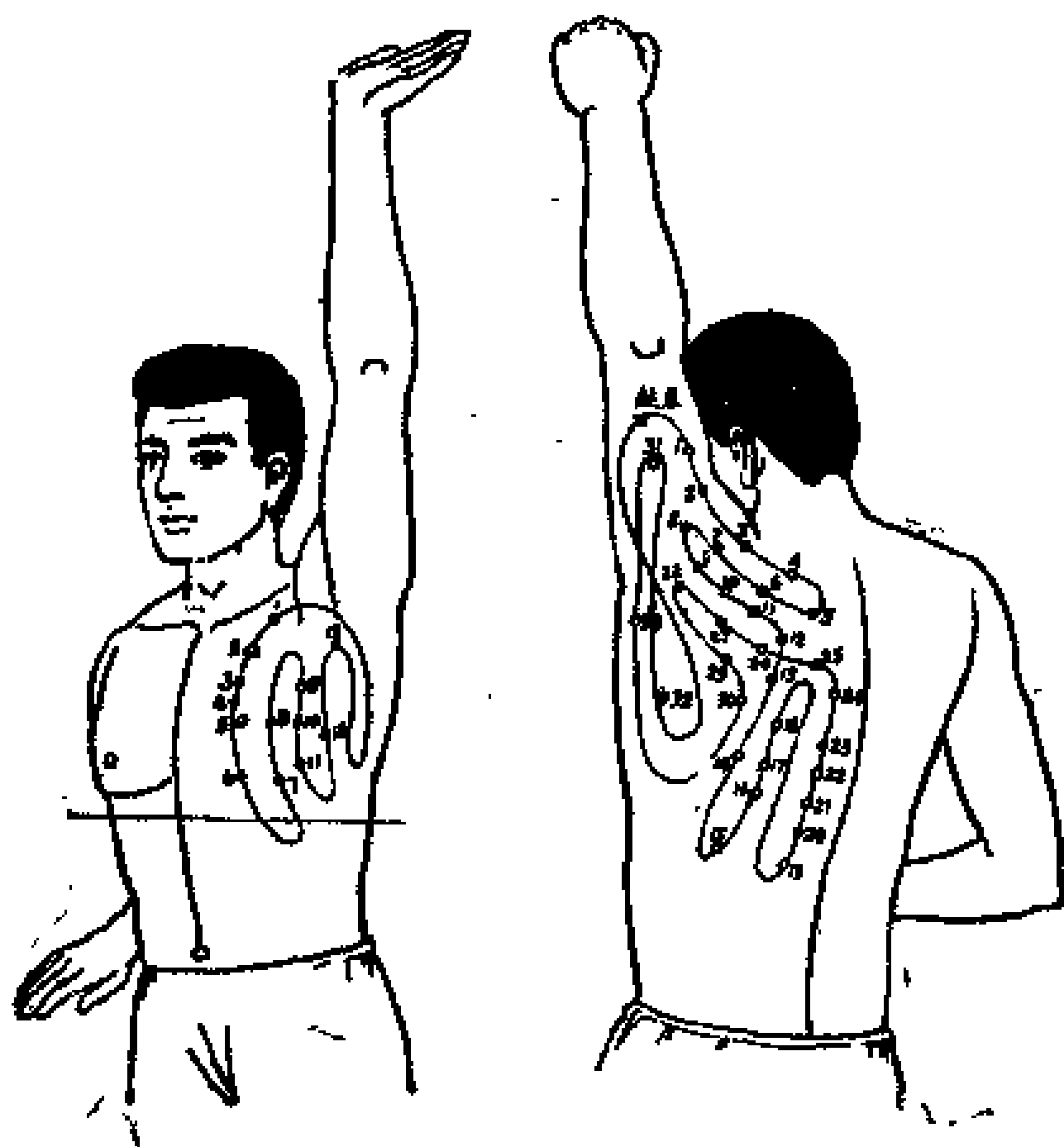
5.练虎功，必须按下列次序练：①练猿功6—7遍；②练猿功拍气导气法；③练虎功左右各2遍；④行虎功拍气导气法；⑤左右各练1遍虎功；⑥练猿功1遍；⑦收功。练虎功，可以停练鹿功。

### 虎功拍气导气法

虎功拍气导气法与猿功、鹿功拍气导气法不同，自第7口气至第11口气为拍击时间，拍击部位是自腋下起，沿膀及肩击之，呼吸如故。拍击者不必问学者的呼吸，可有节奏地进行拍击，自后肩沿膀至腋进行拍击；接着拍击者仍不问学者之呼吸缓急，有节奏地进行急拍，以拍60—80下为度。拍击用的铁砂袋重量较猿功、鹿功轻，约2市斤左右(参看虎功拍气导气图)。

## 虎功拍击导气图

(数字表示拍击顺序)



### 翻长砂袋法

习五禽图功至虎功时，因气已上行上达于肋部，而肋空虚，须行长砂袋法以令肋部筋肉紧密，可免拍击时震伤肺部。其法是用铁砂10市斤，用长5尺布袋盛之，初由学者平卧床上或平板上，两手平伸(见翻长砂袋图)。

翻袋子时，先将带子置小腹部，以两手握布袋之两端，拳心向后。徐向上举，移向头上，两肘伸直，此时为吸气；又举还小腹止，此时为呼气。稍息片刻，如前再举，仍行呼吸，目神心意均注视丹田。其举之遍数，以多为贵，但力不能胜时即停止。初学时，如学者力量不足，可让他人略为辅

助，如能自举，则由自己举放。长砂袋之铁砂，可逐渐加重。上举之遍数，也应循序渐进，逐渐增加，切忌勉强冒进。

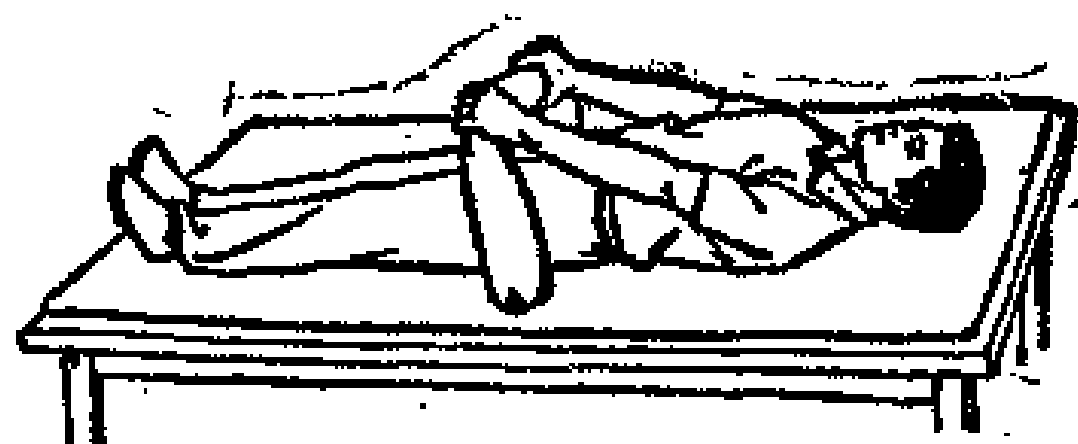


图1

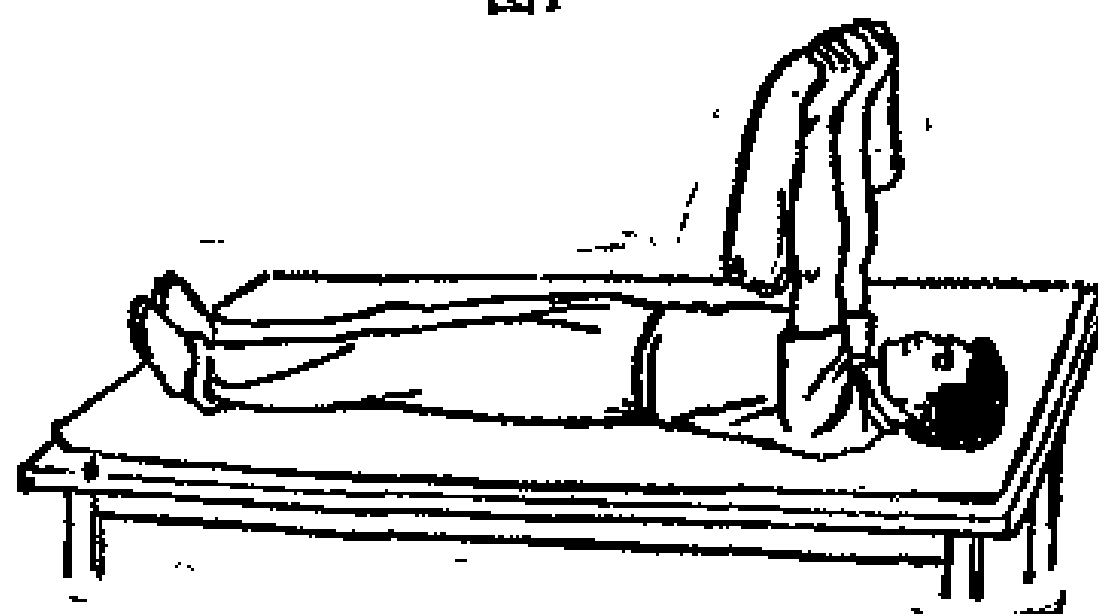


图2

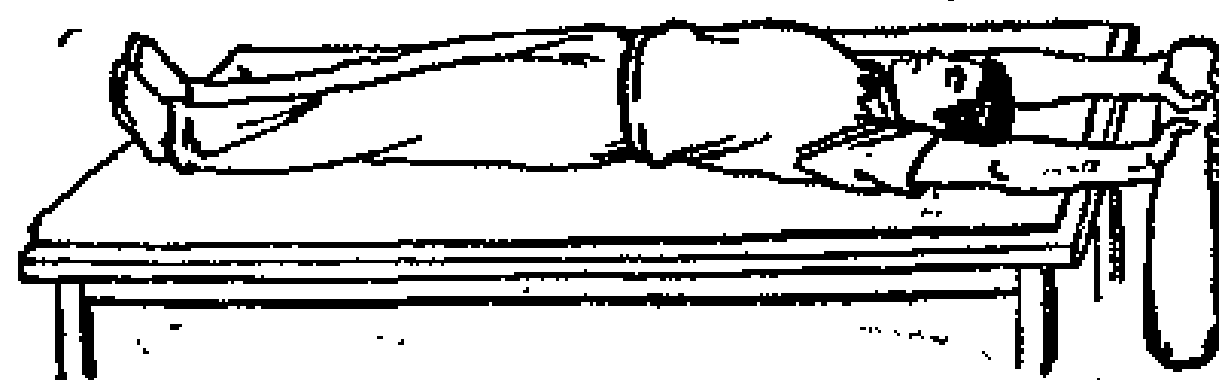


图3

翻长砂袋图

# 虎功练法图解

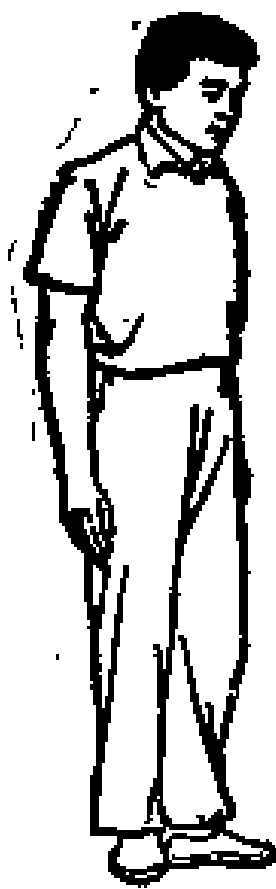


图51

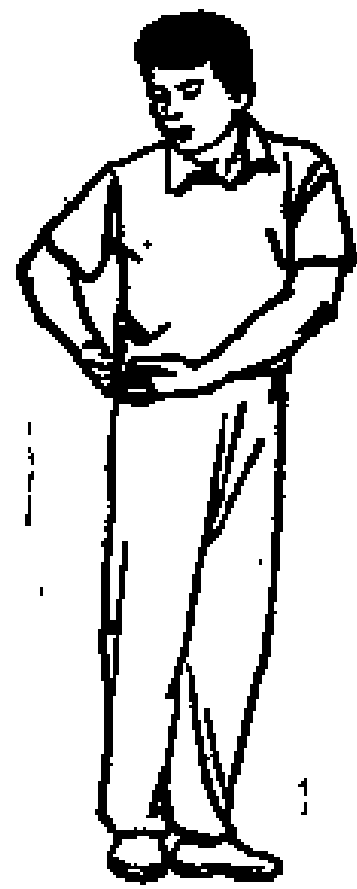


图52



图53



图54

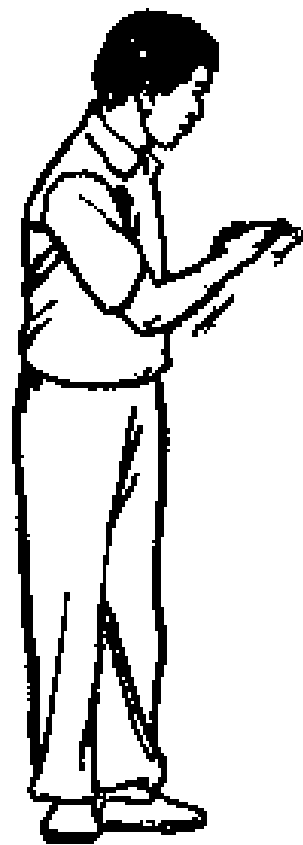


图55

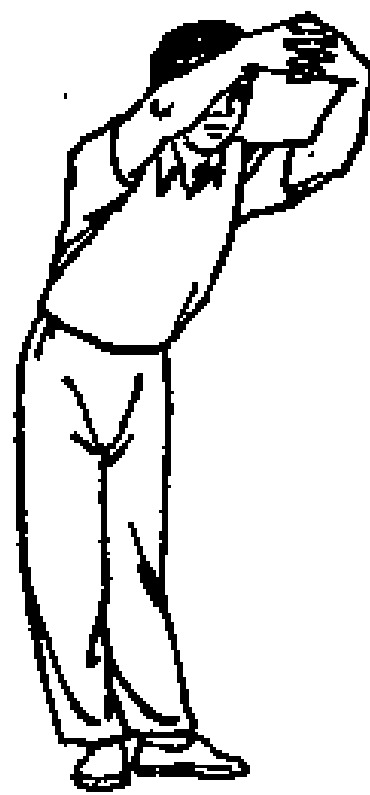


图56



图57

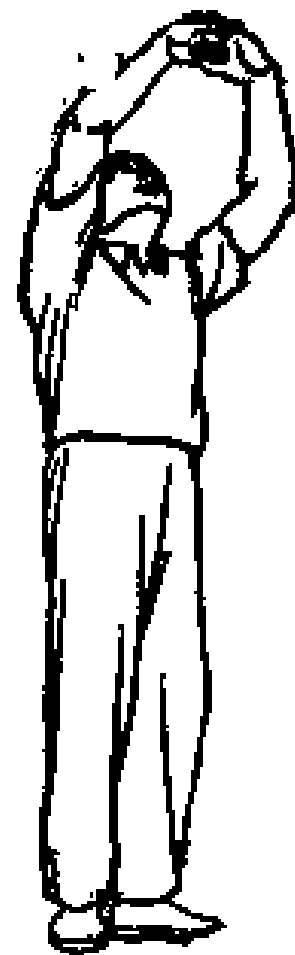


图58

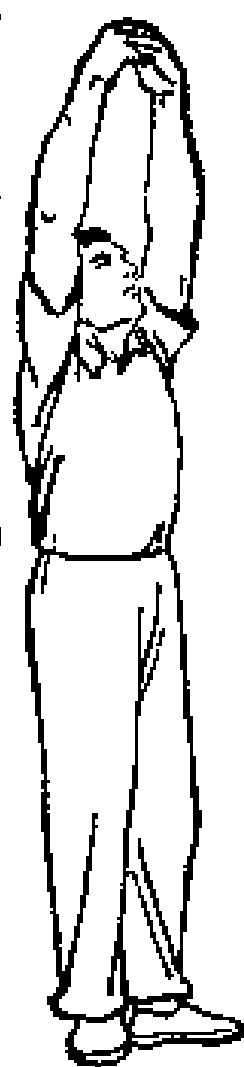


图59



图60

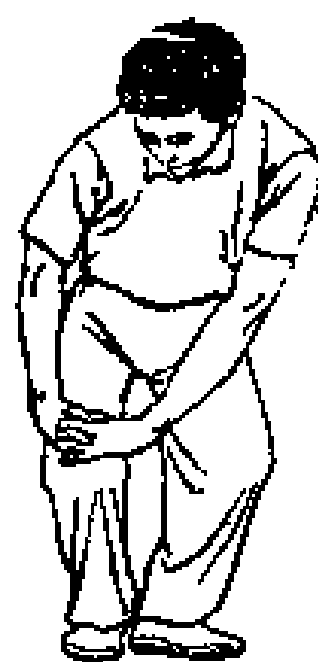


图61



图62

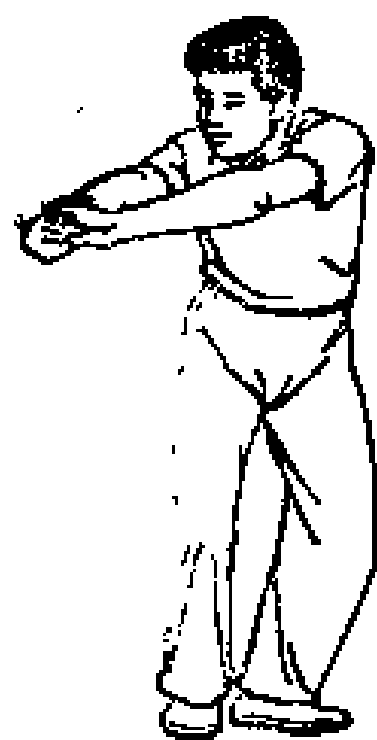


图63



图64



图65



图66

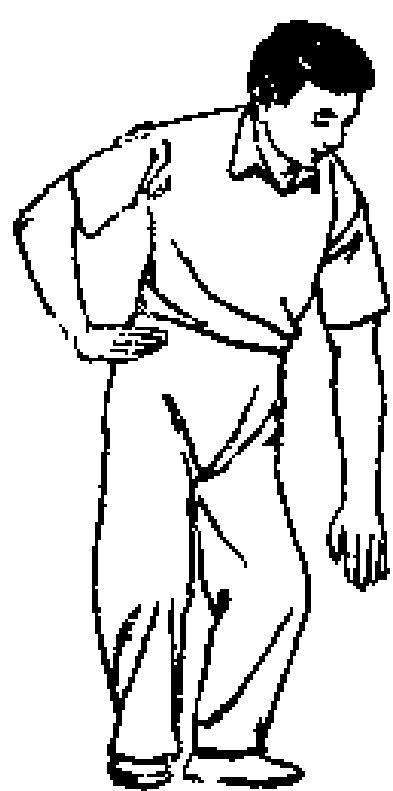


图67

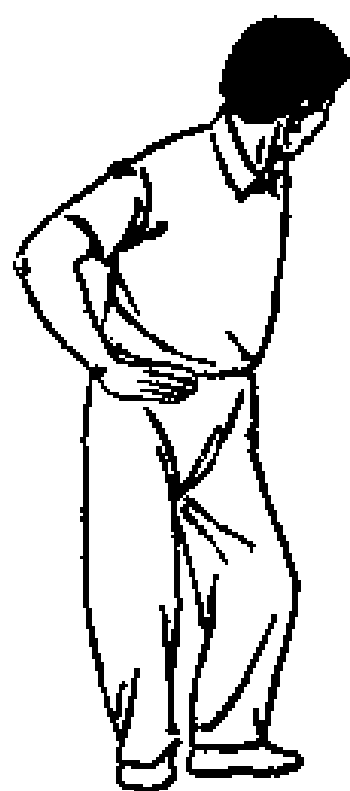


图68



图69



图70

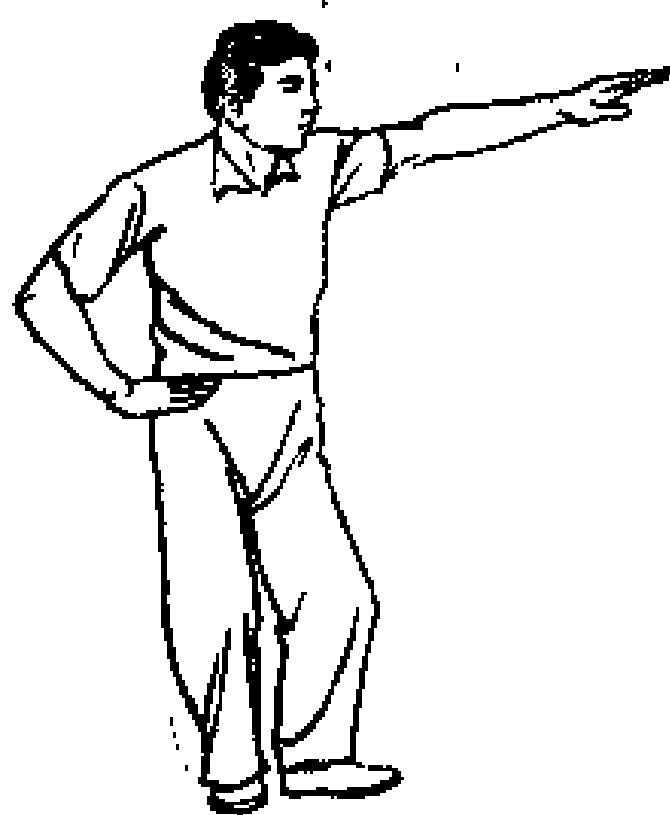


图71

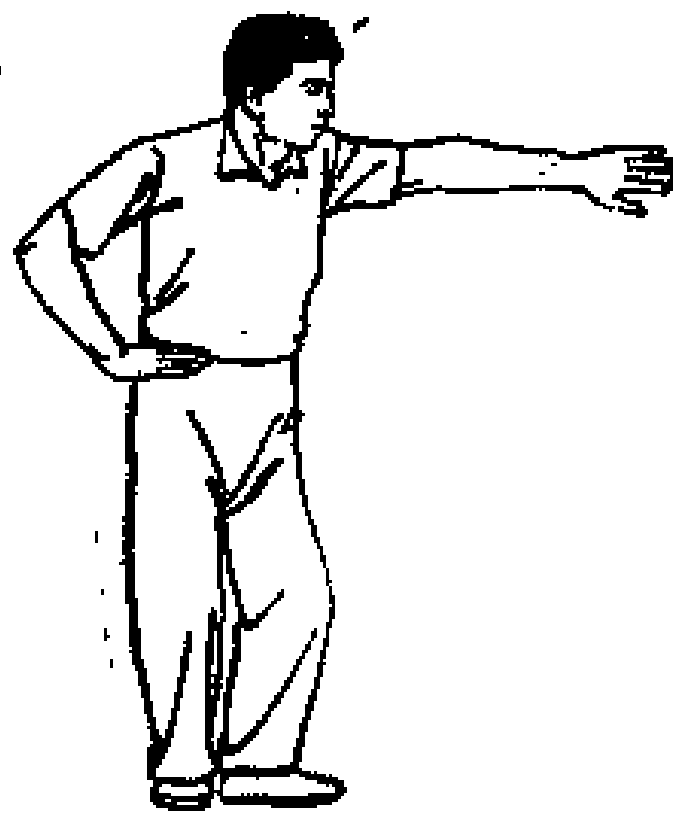


图72





图73

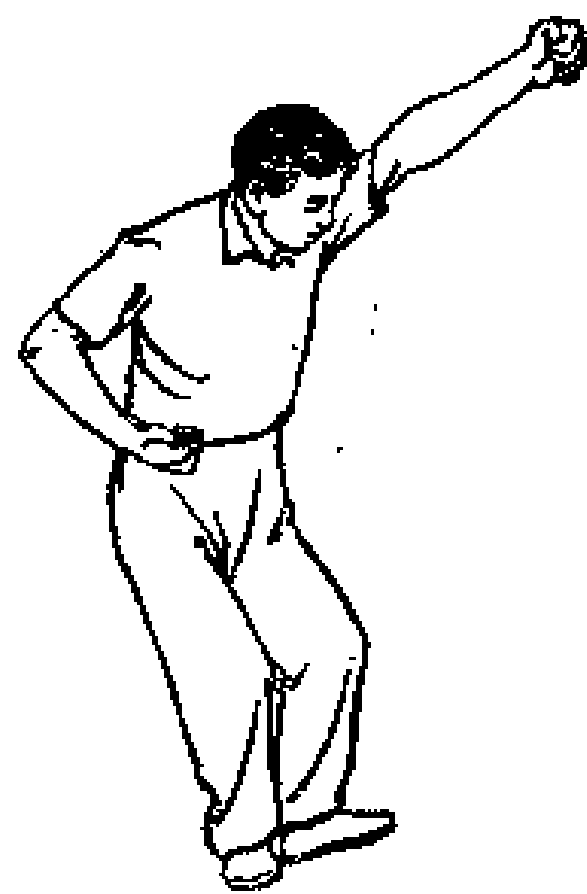


图74



图75



图76

## 第四部 熊 功

熊功侧重锻炼肝脏。肝是人体内最大消化腺，它有贮藏血液和调节血量的功能，血液来源于水谷精微，贮藏于肝脏，供滋养器官机能及全身骨节运动之用。肝还有升发透泄作用，能舒畅全身气机。肝开窍于目，肝的精气盛衰，可影响视力的强弱。肝气足，则筋力强劲，关节屈伸有力而灵活。肝气衰，则筋力疲惫，屈伸困难。肝胆相合，胆附于肝，肝的余气聚于胆，对贮藏和疏泄胆汁，互为作用。若肝病而失其藏血之职，就会出现多梦易惊、卧寐不宁等多种疾病。坚持熊功锻炼，能增强肝脾之气，防治肝胆疾患。由于熊功对保持人体健美有较好效果，故单练熊功也是一种健身操。

### 熊功具体练法

1.熊功的第1、2口气的姿势、呼吸、意念，均与虎功相同，唯一开始一足即楞起(如图77)。

2.第3口气的吸气和双手上抬姿势与虎功相同，唯弯腰和转身的幅度较虎功小，只转半圈，又回到出发处，仍3吸3呼。

3.紧接前势，当第3次扭腰往回转身，呼气至头顶正上方时(如图78)，相叉之合掌楞起由上往下劈(如图79、80)；与肩平时，合掌向内重叠(如图81)。如人向左，则左掌在上，人右立则右掌在上。至此呼气毕，是为第6口气。此时双目注视手掌，神意守丹田。

4.接前势，姿势停立不变，连续呼吸5口气，是为6、7、8、9、10口气。

5.接前势，待第10口气呼气毕，重叠之合掌变成向胸前，

下劈状(如图82)。掌下劈，即吸气。

6.紧接前势，继续吸气，两掌劈至小腹下(如图83)。

7.紧接前势，继续吸气，一掌向上举至头侧，股与耳接，臂伸直，五指并拢如柳叶状，另一掌同时上提至肚脐，绕腰置于体侧髌骨处，指尖并拢下垂(如图84、85)。至此吸气毕，紧接呼气，是为第11口气。

8.接前势，停立姿势不变，连续呼吸9口气，是为12—20口气。

9.接前势，第20口气呼气毕即吸气，两掌向小腹会合(如图86)。

10.紧接前势，变掌为拳，双拳徐徐上提(如图87)。以后的姿势、呼吸，均与猿功收功相同。吸气完即呼气，是为第21口气。

至此，熊功演练完毕。

注意和要求：

1.熊功与虎功一样，也须左右练，不可偏废，一般先左后右。

2.熊功吸气时，定要气沉丹田，不能停气在肚脐以上，否则易致胸闷塞。

3.熊功与虎功均要求收腹塌腰。

4.目光应随手移动，神意始终守丹田。

5.凡练熊功，须先练猿功，其遍数、次序与练虎功相同。

6.练熊功，如时间不足，可以停练鹿功、虎功。

### 熊功拍气导气法

熊功拍气导气法与虎功略同，第6口至第10口气为拍击时间，在人体背后拍击腰、胯、臀部。12—20口气则拍击肋

区。拍击仍以40—80下为度(参见熊功拍击图)。

### 熊功练法图解



图77

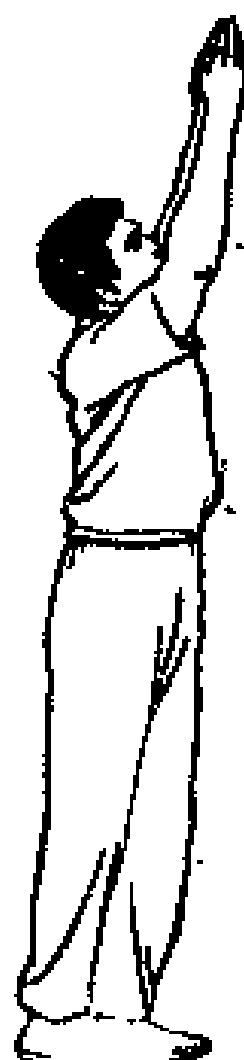


图78

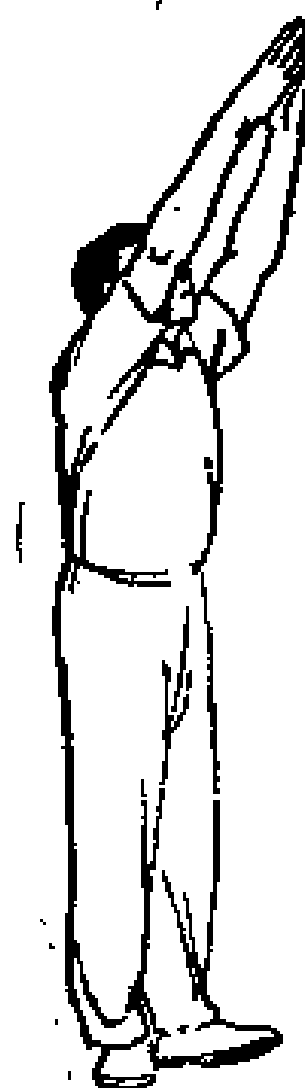


图79



图80



图81



图82



图83

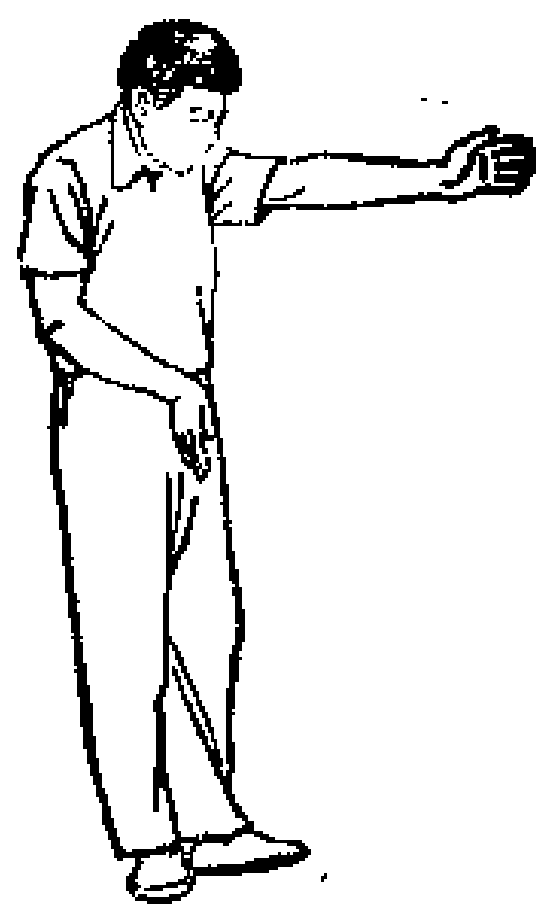


图84



图87



图85

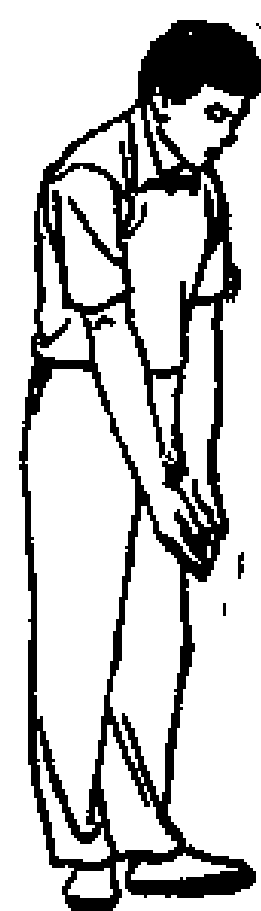


图86

## 熊功拍击图



图1

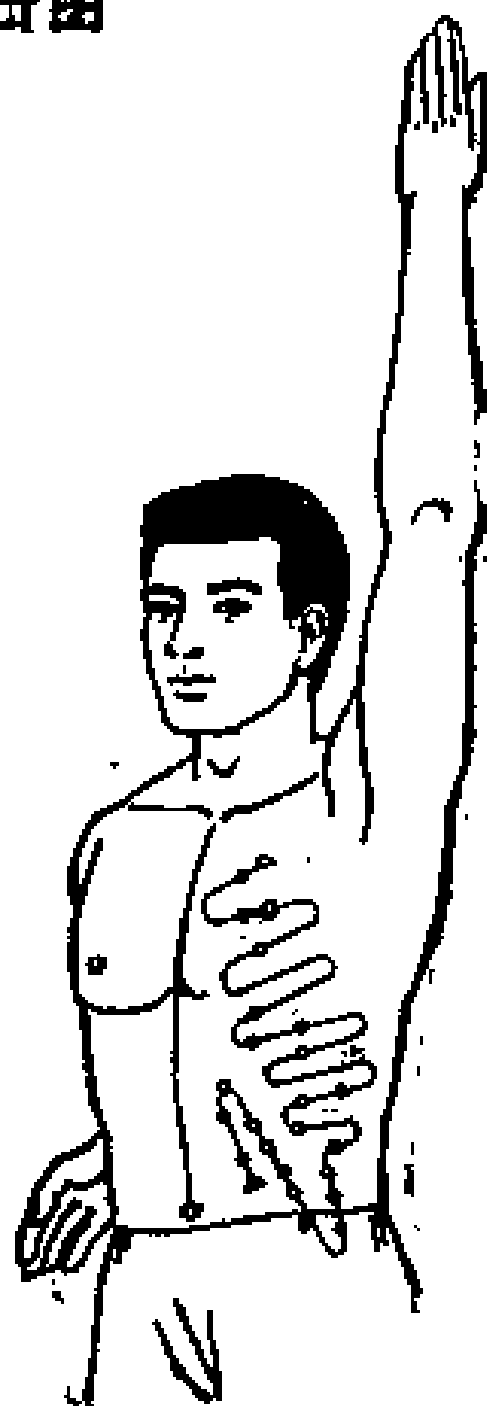


图2

## 第五部 鹤 功

鹤功侧重于锻炼心脏和大脑。心的主要功能是主血脉，主神明。血脉指血液和脉管以及血液在脉管中的运行。心脏是血液循环的原动力，心脏气血的虚实和病变，可影响血脉的运行；血液的盈亏，也直接影响着心脏的功能。心还主神明。神明，指精神、意识、思维等高级中枢神经活动。心主神明的功能正常，则精神健旺，神志清楚；反之，则可致精神神志异常，出现惊悸、健忘、失眠、癫狂等症候，也可引起其它脏腑功能的紊乱。

脑是生命要害的所在，是精髓和神明高度聚会之处，人的视觉、听觉、嗅觉、感觉、思维记忆力等都靠脑的作用。

鹤功有助于强心健脑，使人思维敏捷，使脑更好地调节全身。如果说猿功是基础，虎功是关键，鹤功则是五禽图的要害。明乎此，则把握了五禽图之锁钥。

### 鹤功具体练法

1.两足左右分开，骑马式，背脊伸直，头顶，塌腰，圆裆，脚尖微内扣，两手十指交叉，掌心向上，置于肚脐，手不挨身，目神心意注视丹田，呼吸1次，是为第1口气(如图88甲)。

2.两手移至胸部乳际，呼吸1次，是为第2口气(如图88之乙)。

3.交叉之两手转向外，即掌心朝外，朝胸前，朝上，手伸直，举至头顶上方，头尽力后仰，喉头绷直(如图89、90、91、92)。手上移即吸气，手上停即呼气，是为第3口气。目神心意均注视于手。

4.此时姿势不变，连续呼吸5口气，是为第4—8口气。

5.第8口气呼毕，交叉之两掌向内翻，掌心向下，同时吸气(如图93)。

6.紧接前势，随即两手散开，握拳，缓缓落至胸前，然后左右分开，分开即呼气，两拳拳眼朝上，拳靠两肋，是为第9口气(如图94、95)。

7.接前，姿势不变，连续呼吸9口气，是为第10—18口气。

8.两拳放松变掌。两掌向胸前交叉，成十字手(如图96)。随即两手向下至体侧(如图97)。两手沿体侧缓缓上提，

身子随之起立，两膝挺直，两掌至肩左右平伸，掌心向下（如图98）。从两掌移动至此，均为吸气。

9.紧接前势，两掌迅疾往肩回缩，两腿下蹲（如图99）。紧接着两掌掌心向上，从两肩往左右平伸，身子上起，两脚挺直（如图100）。两掌回缩至两掌分开，均为呼气，是为第19口气。

10.在此姿势不变，连续呼吸5口气，是为第20—24口气。

11.接前，两掌左右向头顶上合，十指指尖接触，两脚同时并拢（如图101、102）。手移动即吸气。

12.继续吸气，双手变拳为掌，下落至鼻尖，抬肘，拳臂往外翻，落至喉头，吸气毕（如图103、104）。以下动作姿势、呼吸，均与猿功相同。

至此鹤功演练完毕1遍。习练鹤功时，须先作猿功1遍，后作鹤功1遍，循环间作，不拘多寡，以不感疲劳为度。收功前，先拍猿功导气法，继拍鹤功导气法。拍后，继续练猿功、鹤功各一二遍才收功。总之，从猿功开始，并以猿功收功。其余鹿虎熊三功可以停而不练。

注意和要求：

练鹤功以闭目垂帘为好，呼吸应从丹田下至会阴，沿尾闾、夹脊、大椎上至百会，复沿耳际会至舌尖，沿任脉而降至涌泉，并沿腿内侧至会阴，复又沿督脉而上，如是周而复始。

### 鹤功拍气导气法

鹤功拍气导气法由第4—8口进行拍击，自尾脊拍击起，循督脉上行，达顶部而止，即所谓二十四气。而第10—18口气则拍击胸部乳房。第20—24口气拍击将台，即所谓血



益处。鹤功拍击不受拍击次数限制，而以练者呼吸起止为度(参见鹤功拍击图)。

### **顶功、底盘功、梢节功和练气**

**顶功**——练鹤功时进行头部锻炼的一种功夫，有进一步健脑、强心、承重击的功能。练顶功时，应停止鹤功部位的拍击。

练法是选择一个有墙壁而又不碍操练的地方，面壁面立。两手握拳，伸直抵达墙壁，作为练习者与墙壁的距离(如图105)。然后练习鹤功，做到鹤功第8口气呼吸完毕后，便屈膝使头与上身前扑，用头顶轻碰墙壁(如图106)。

初练时不可用力，以后随功夫加深而加力。反复练顶功3遍后，可以自行拍击头部。拍时先用拳平拍，轻拍，随功力加深而逐渐加大力量，待头部对拳头拍击无甚感觉时，就改用铁砂袋拍击。

练习顶功应特别小心注意，必须循序渐进，由轻到重，切忌急躁，若稍有疏忽，极易发生受伤事故。

**底盘功**——继顶功的又一个功夫，有固精、锁精益肾的作用。练法是鹤功练到第9口气时，头身朝前俯，头不挨墙壁，两脚跟离地虚悬，两脚大趾、二趾用力触及地面，使力量贯注下部。

**底盘功的辅助功**——夜间睡觉，屈膝侧卧，一手兜举丸，一手用手指轻捻举丸，使其运转，长时间练习，固精益肾效果更宏。

练底盘功，要拍打阴囊两旁及会阴，先用指拍，次用掌拍，不必用拳拍。

**梢节功**——锻炼四肢末梢(手掌、手指、足趾)的一种功夫，必须在练底盘功成熟以后，再练习此功。练法与底盘功

相同，唯拍击部位不同，不是拍击睾丸两旁及会阴，而是拍击手臂、手肘、手掌、手背、手指，两腿髌骨、脚肚、脚背、脚趾和两膝，四肢全部均须拍击。

上述拍法可自己进行，如有人协助也可由他人代拍。拍击的时间，与鹤功拍击时间相同，仅拍击部位不同(参见顶功、底盘功、梢节功的联合拍击图)。

练气时，腰带宜十分松弛，须将丹田露出，以免妨碍气的出入。一切杂念均应摒除，心神乃得宁静。唇宜闭，齿宜叩。练功中，口内生有津液，清则咽之，痰则吐之。功后宜散步数分钟。严禁吸烟，最忌食生冷。

### 鹤功练法图解

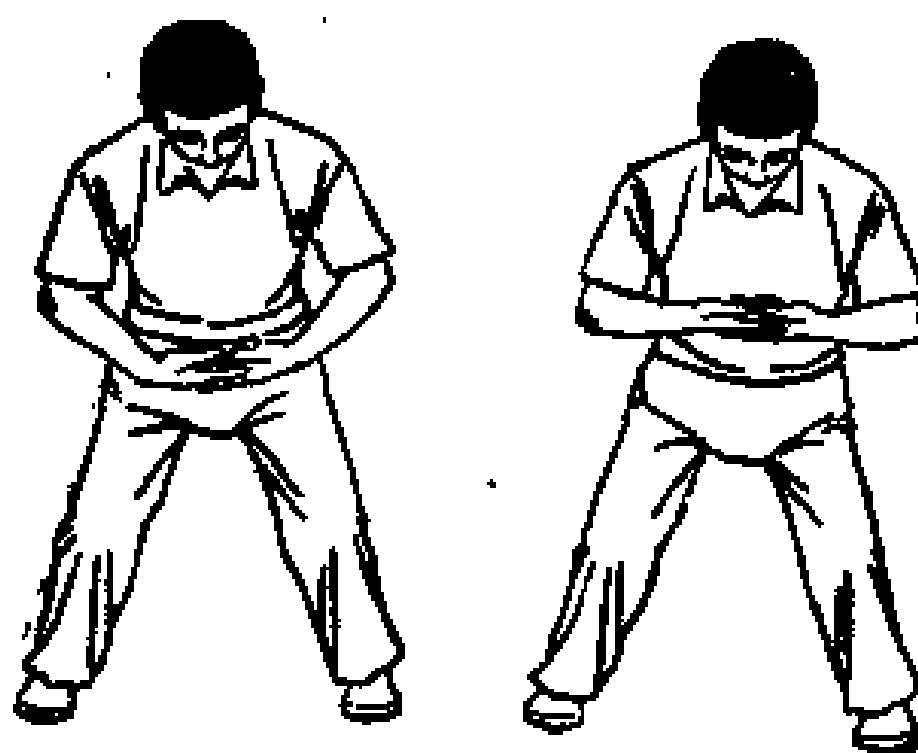


图88甲

88乙



图89

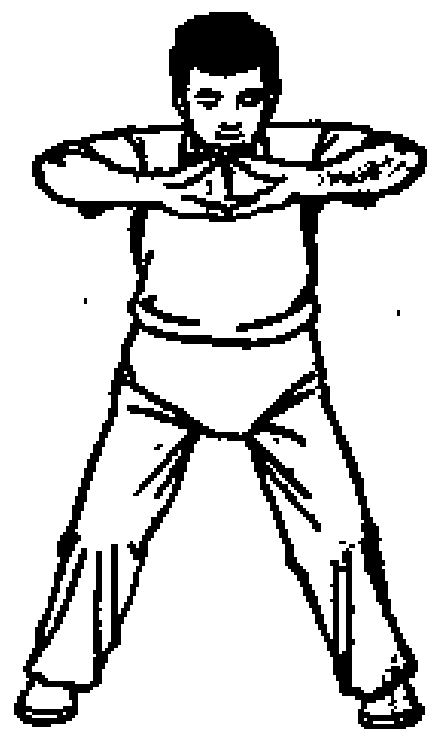


图90



图91

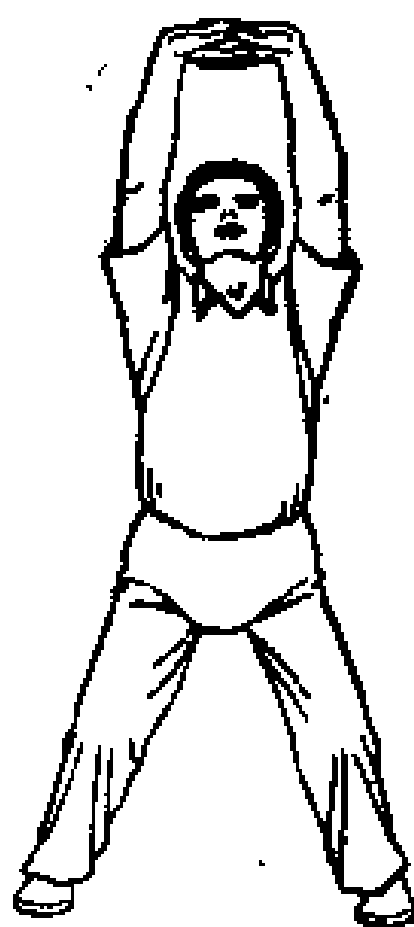


图92

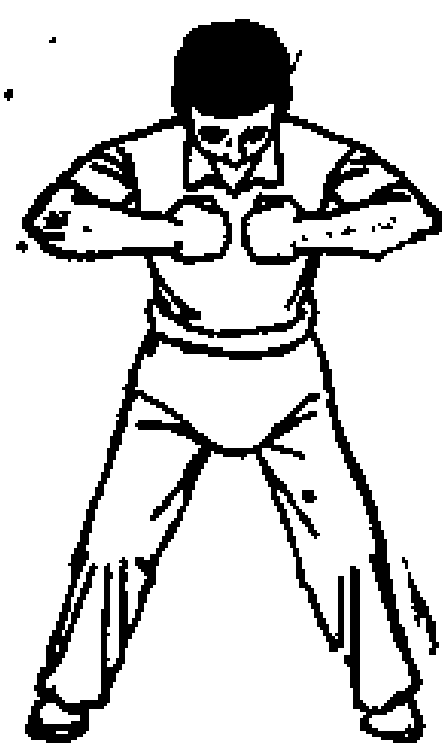


图94

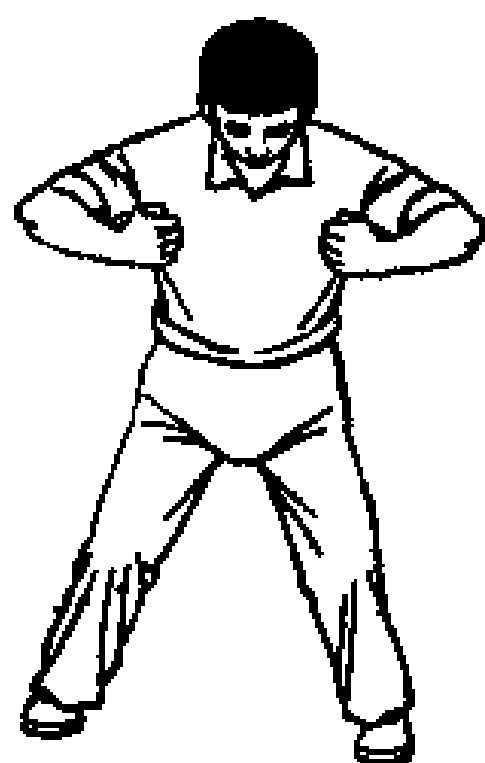


图95



图96

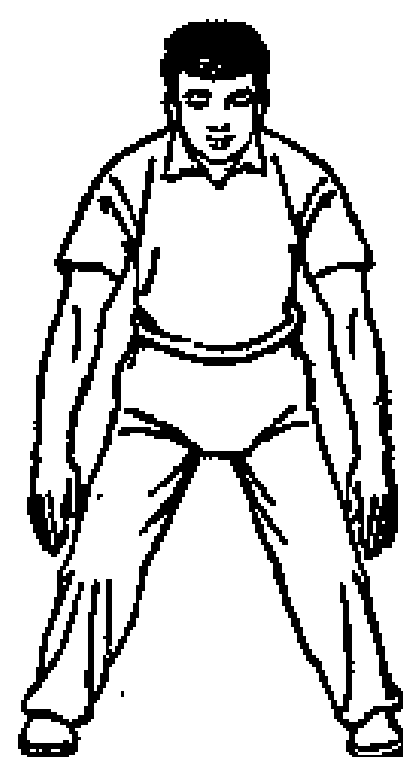


图97

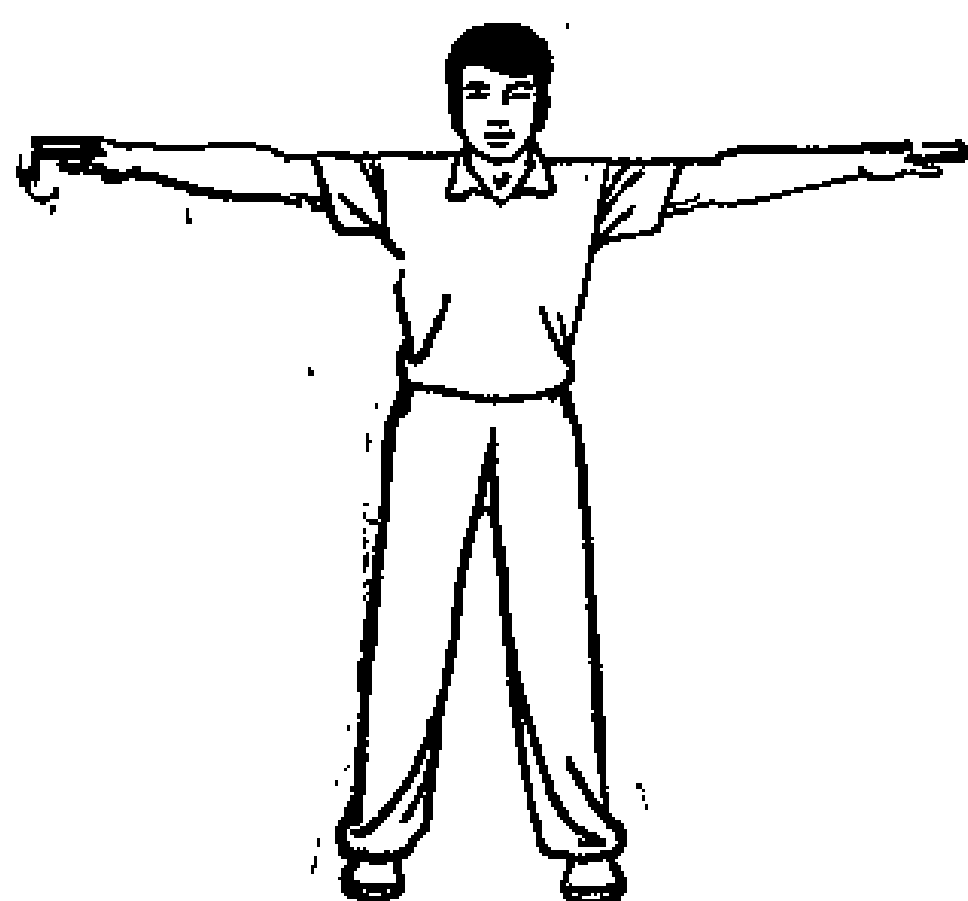


图98



图99

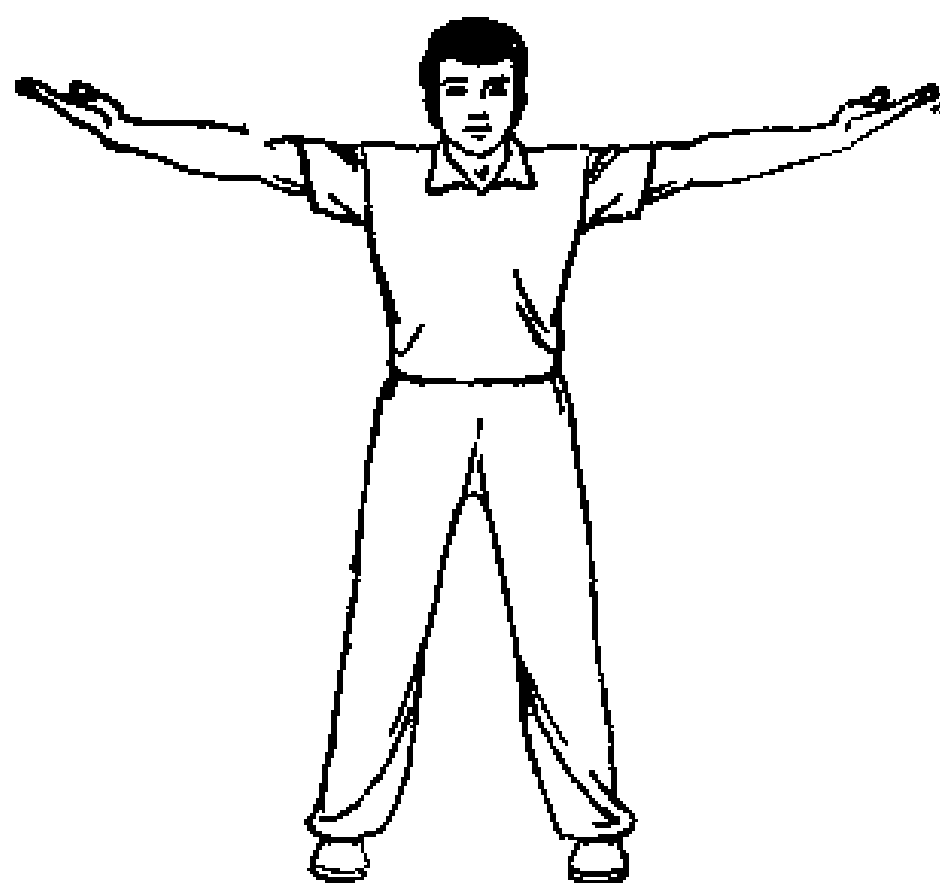


图100

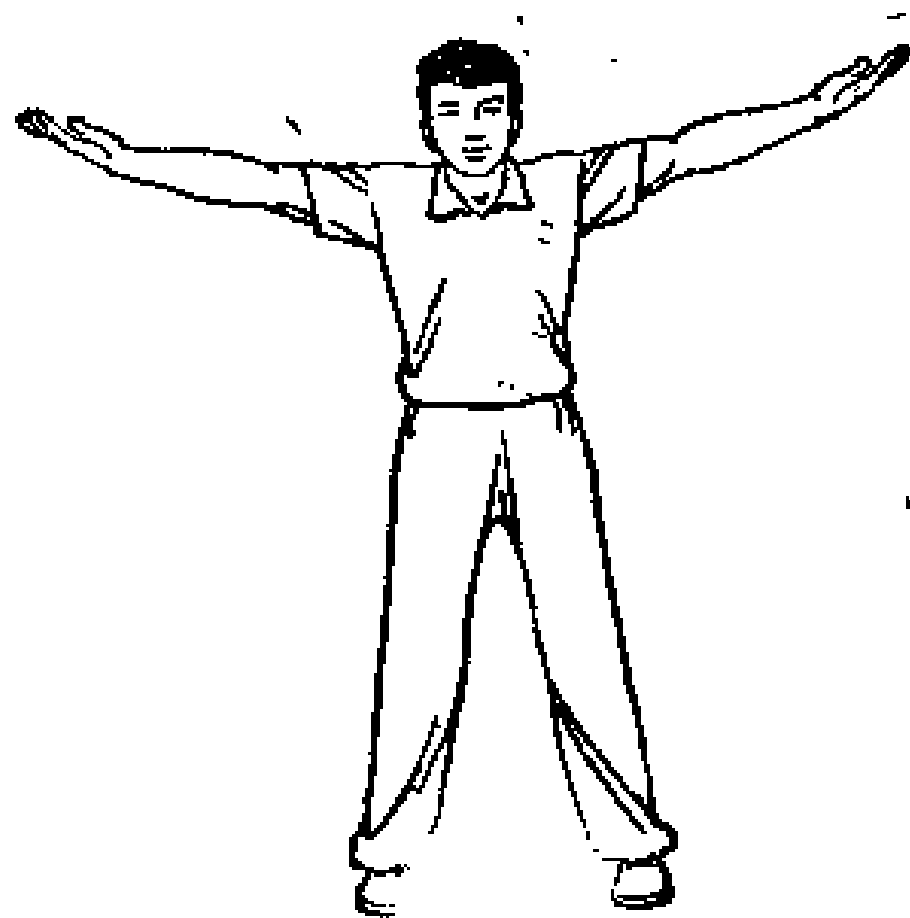


图101

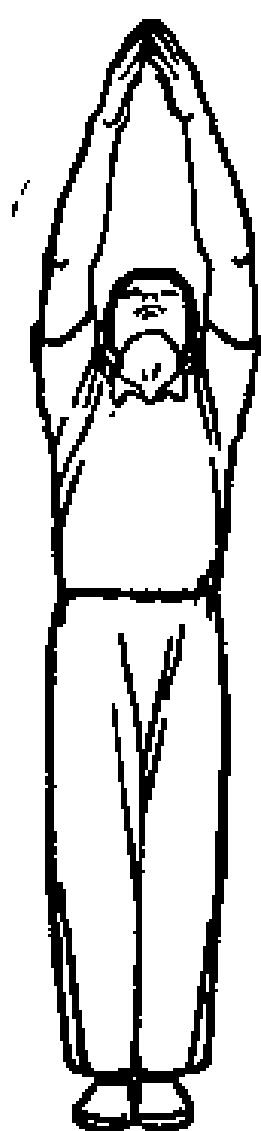


图102

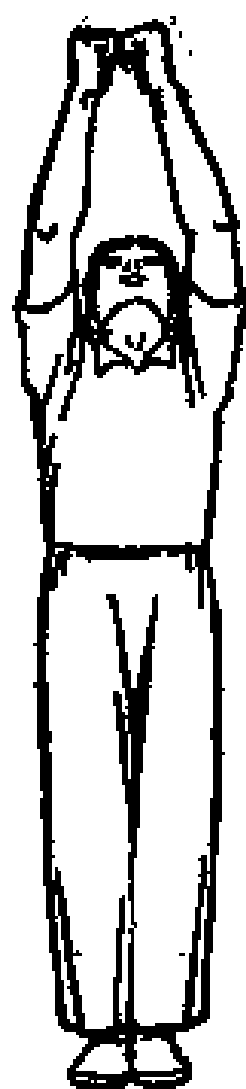


图103



图104

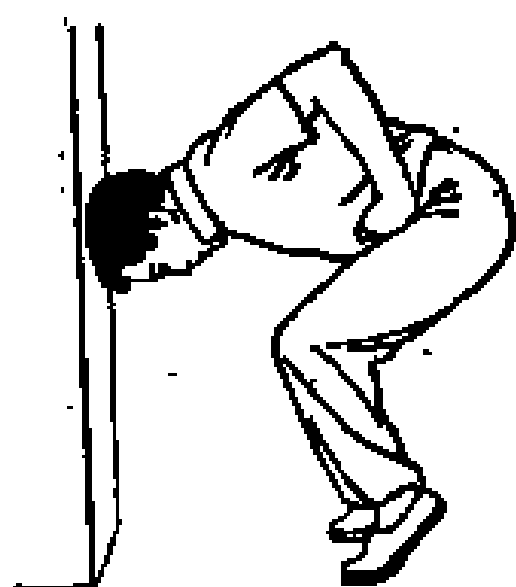


图105

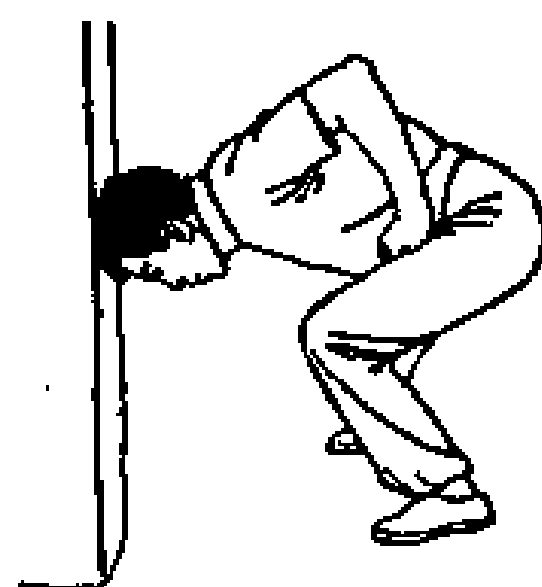


图106

# 鹤功拍击图

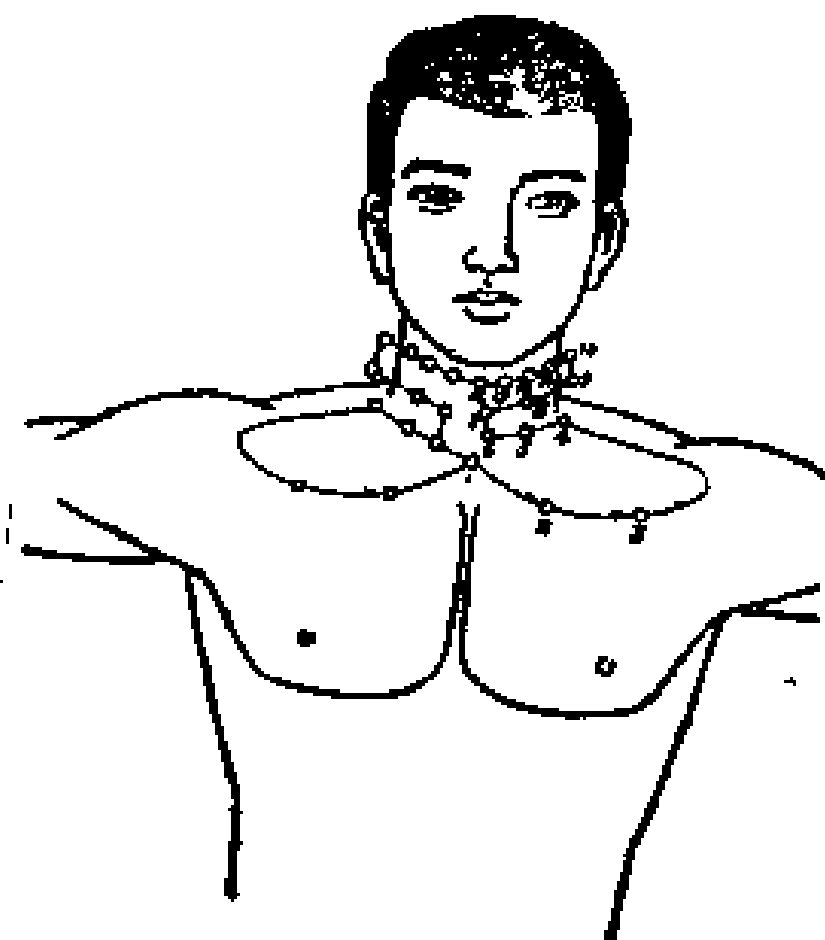


图1

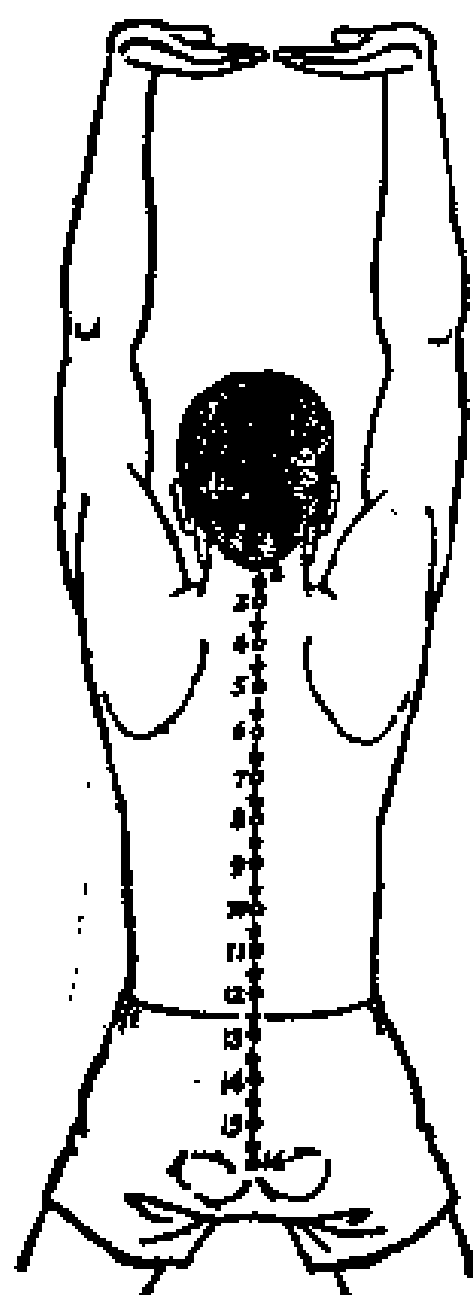


图2

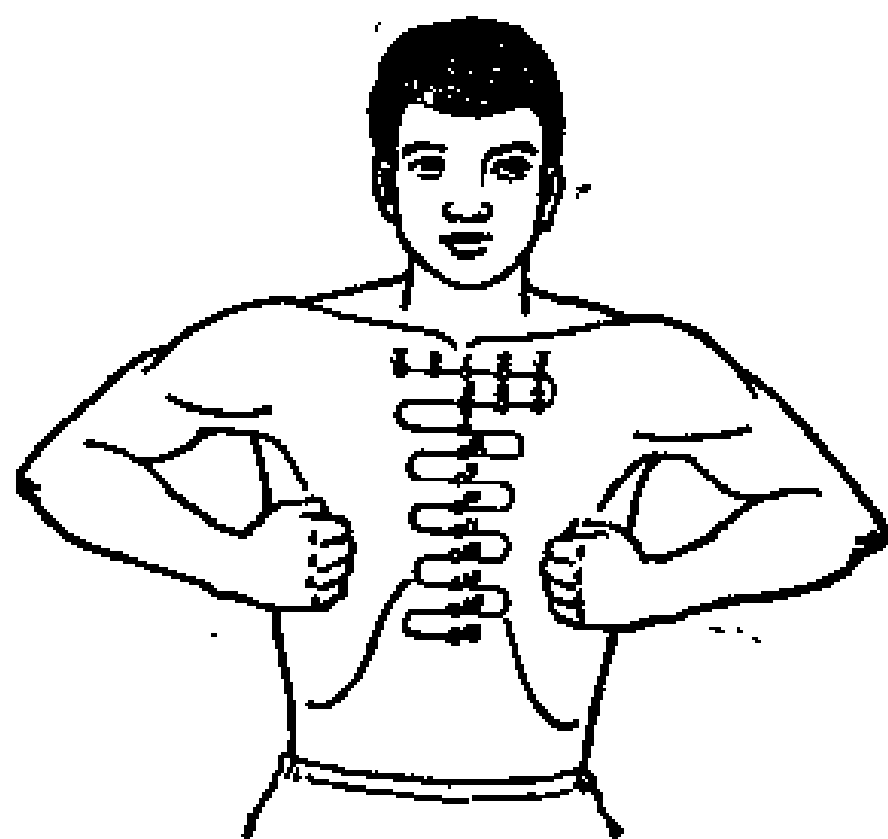


图3

## 练五禽图功典型举例

例1：周鉴，重庆某厂车间主任，读电大时不慎患上了乙型肝炎。学练五禽图仅仅三个月，经第三军医大学附属重庆大坪医院复查，恢复正常，并顺利通过了毕业考试。

例2：54653部队后勤处刘斌来信说：“练猿功三个多月后，收到了意想不到的效果，以前怎么也治不愈的鼻炎，现在不流黄鼻涕了，鼻道中也无腥臭气，恢复了嗅觉……由鼻炎而引起的神经衰弱，脑袋发晕，没有了……”。

例3：广州远洋公司海员刘才明，经某中医诊断为：中气不足，脾胃虚弱，神经衰弱和肾阴虚。其症状表现为神怠，力乏，食少，常患感冒，身体极端瘦弱。学练五禽图功一个月后，感到精力增强了许多，但食量仍未增加，上腹部仍有胀痛感。继而加练鹿功和虎功一个月，感到肺活量增大了，精力、体力和记忆力比未练功前强多了，腰背冷痛已消除，上腹胀痛减轻。再练熊功、鹤功一个月后，感到体力、精力都明显增加，很少感冒。有几次因天气骤变患了感冒，不仅很快好转，而且也未服药。他来信说：“练功才三个月，的确使我的健康状况有了明显的改善。练气功的确可以达到防病治病、强身健体的效果”。

例4：骨髓瘤患者刘世伦来信说：“1981年11月5日，我在重庆西南医院确诊为骨髓瘤，迄今已存活6年有余。有一次西南医院血液专科医生对我说‘你能存活两年就算不错了’。到了第三年，检查时问我胸骨痛不痛？我说不痛，他们感到奇怪”。他在信中说：“现在我的血液中钙的含量为4.7—5.3。人体钙的正常值为4.5—5.5。所以我的病已基本得到了控制”。骨髓瘤实际上就是一种癌。刘世伦为什么能战胜



癌？答案就是学了气功，坚持了五禽图气功的锻炼。

例5：重庆市财政局退休女干部曹延增，1979年发病后，经重庆医科大学第一附属医院、西南医院和四川医学院均确诊为骨髓瘤，经过化疗、放疗，效果不佳，人已卧床不起。1980年3月开始学练五禽图功，至今已经八年多，仍然存活。原来据以上几家医院判断，存活期最多为4年。

五禽图气功为什么能治疗骨髓瘤，刘世伦在信中说：

“我对医学是门外汉，但是我猜想胸骨痛可能与骨中的钙离子跑到血液中，以致血液钙量偏高有关。随着时间的推移，血液中钙越来越多，而骨中钙越来越少，以致骨质疏松，进而发展成病理性骨折。

“练气功以前，血中钙量逐步上升，以致偏高。但是，练气功后，阻止了钙的移动，从而能保持骨中钙的正常含量，血中的钙的含量与正常人一样，当然不会感到骨痛。

“曹延增同志听说我要开始练虎功（拍击胸），她根据自身的经历，劝我不要拍重了，以防骨折。殊不知我的血液含钙正常，胸骨尚且不痛，何致骨折？所以我照拍不误。

“查骨髓必须做骨穿，给我做骨穿的医生一致认为：我的骨头特别硬，穿刺进去，很费劲。”

“西医说，此病必须化疗，光吃中药不行。近二年，我却不化疗，光服中药，练气功，终于闯出一条新路。……生命就是生与死的斗争，求生之术战胜致死之因，则存。否则反是”。

江苏省丹徒县上会乡其益大队潘甲村的潘国华1988年7月22日来信说：“练功一月后，吸气时，小腹产生一种汩汩之声，并伴有微热感，特别拍击后，腹部似有蚂蚁蠕动，全身舒服、轻松……现在练功后身轻体爽，体内似有一股无穷

之力在萌发，一拳一脚似有推山倒墙之力，身体的韧度也增大了，小腹部能承受一般的棍击……”。

根据笔者经验，五禽图功对肺结核、神衰失眠、高血压、冠心病、心绞痛、类风湿、外伤引起的头痛、癫痫、胃溃疡、慢性肠炎、肝硬化、糖尿病、红斑狼疮、喉癌和一些癌症术后的治疗效果均较好。

## 对古老气功五禽图功的新探

项扬惠

我从1975年起开始推广五禽图功，仅重庆一地就有一万多人学练。我曾将五禽图整理成册出版，到1987年止已发行30多万册，先后收到国内外读者来信数不胜数。下面就对来信所询问题，提出自己看法，就教于海内外气功界同好。

### 一、对五禽图认识的深化

笔者少年时期学过太极拳和铁布衫、海字劲、易筋经等功，中年又学练静坐等传统养身功，十年浩劫被冲击时始练五禽图功。岁月悠悠，流光易逝。弹指年近七旬，虽无“翻江灭森林之火”或“拨云雾而见日月”或“双手托天止雷雨”或“意念一闪毁敌机”的功能，然而强饭健步，精力旺盛，无疾病缠身之苦，有发挥余热之乐，除担任重庆市气功研究会日常会务工作外，还创办了一所新闻学校，整日忙碌，精力不亚中壮年，足证气功于人于社会均有莫大好处。

一般常规地练五禽图功可以健身却病，这已为古人们的经验所证实，但是否练得能发自发功，能发外气，能遥诊遥测，能透视内脏呢？答曰：完全可能。仅举以下实例来看。

张晓鉴同志是重庆市气功研究会理事，练五禽图功10多年。她说：“原来我的身体多病，特别是每月月经来时要经

痛好几天，最少也得请假休息几天，又患有风湿性心脏病，时常关节痛，血沉很高，经常都在60毫米以上，抗O在800单位以上，常请假在家休息。我的腰也受过伤，多次患椎间盘突出症，由于压迫了神经，左腿萎缩了二厘米，医生诊断将瘫痪。病魔的折腾，使我对生活失去了信心。但是我学练五禽图仅仅半个月，我的身体状况发生了较大的变化：食欲增加，睡眠好，精神好。最令我高兴的是，月经来时肚子不痛了，从12岁起就折磨我20多年的痛经，一下子就解除了。我右上腹有5厘米大的一个查不出病因的、又痛又痒的包块也消失了。真是奇迹！”

张晓鉴练五禽图不仅治愈了她的多种疾病，而且还练出了一定的特异功能。练功时，她开始能透视自己的下肢，接着透视范围逐渐扩大，可以看见自己的内脏。再过一段时间，看见自己胸腹内有一颗气珠，大如核桃，随呼吸而上下滚动。气珠颜色随季节而变化，夏天呈绿色，冬天呈红色。练功时，她感到冬暖夏凉，在夏天越练越凉爽，在冬天越练越暖和，一年四季练功都是春意融融，飘飘欲仙。随着练功时间加长，功力增长，更起了飞跃的变化。现在她练起功来，往往神游八荒，仿佛驭风而行，大千世界，尽收眼底。外界声音不是耳听，而是丹田在听。在带功讲课的会场上出现自发功的人的头上或病区往外冒黑气(病气)，以及在一些功力深的人的手上、头上发出的光束和光环，她都能看见，也可以发功透视他人的内脏，检查疾病。1987年8月，她还成功地从重庆发信息到二千公里以外的杭州。

除张晓鉴同志以外，还有不少人练五禽图功达到了较高的境界。例如笔者几年来主持重庆市气功研究会气功医疗人员培训班工作，先后办了7期，班中传授的主要功法是五禽图

功，也有学员练出了透视功能；至于发放外气，更是百分之百。练五禽图功发出的外气，接受者的感觉是又热又麻，对于肩周炎、肠胃病、耳聋、哮喘、气管炎、心脏病等有一定疗效。而且磁场强力也较大。张晓鉴有一次给人治耳聋时，电视台记者的摄像机就被她的外气给损坏了。

五禽图功久练能发放外气和出现特异功能，在练五禽图功的前辈中也不乏其例。比如曾崧生老师，他是前清武举人，民国后曾随王礼庭大师学练五禽图，他也可以发外气为人治病。笔者练五禽图功，现在已可以发松树香、桂花香、梅花香、水果糖等的气味，也可以使香烟味变浓、变淡、变燥，可以使天府可乐变得如同白水，难以下咽。练五禽图功的人，同样可以作带功讲课，使听众或歌或哭，或笑或舞，发出各种姿态，使他们的身体状况得到了改善。笔者教的学生也作过多次带功讲课，都获得成功。

## 二、五禽图功特点

五禽图功属于武术的一种内功，久练可以重击而不伤。五禽图功在重庆的第一代传人王礼庭，头顶可以承铁锤。第二代传人周于臣可以承二三百斤重的铁砂包的猛烈冲击，一次他酒性发作，用双肩撞开了包有铁皮的大门。第三代传人余德华在十年浩劫中常被吊打，内脏无损。笔者的一个学生练功仅仅一年，学功只有三部（猿鹿虎三功），有一次被5名暴徒用扁担围殴，他赤手对敌，先弹断了对方的扁担，又夺下了敌人行凶的菜刀，迫使暴徒抱头逃窜。五禽图功练久了，全身可以产生一种抗击力，实为强身护体的一种上乘硬气功。

五禽图练功时，如能加强意念，加大入静，就可以向内功的高级境界发展；如照常规练功，则可以强筋健骨，体魄

强壮。因此，五禽图既是内功，又是外功。

五禽图功还是一种医学气功。创编五禽图功的华佗，就是一位大医学家。他创编五禽戏的目的，本是为了防病治病，但后因流传广泛，流派繁多，也吸取了一些武术气功等。五禽图功是五禽戏的一个流派，它的全名应为五禽戏图谱。在文献上，五禽图之名，笔者始见于宋代之《万寿仙书》，继见于明清之蒲松龄所著的《聊斋志异》，已有千余年历史。笔者所练五禽图功来自三家：王礼庭的五禽图，说是传自开县余永福，而实是由山东等地传来；黄笑芸的五禽图功，说是得之于四川峨眉山太平天国石达开的部将，当亦非四川土著；王志仁的五禽图功，说是先随王礼庭，后随四川万县一民间草药医师张某学来的，据云张某是浪迹风尘中的一位奇人。上述三家各有所长，在四川流传已有百多年历史。

五禽图功所以能在民间流传，主要在于它能防治疾病。例如王礼庭早年患类风湿，手足变形，王志仁青年从军，官至少将，披坚执锐，颇多劳损，黄笑芸患肺结核严重，都经过五禽图功的锻炼得到了治愈，而且老年都很健康。

从五禽图的功理来看，五禽图也应列为医学气功。例如猿功能补肾属水，鹿功能补脾属土，虎功能补肺属金，熊功能补肝属木，鹤功能补心属火。整套功法都是在中医阴阳五行学说和脏象学说的指导下创编出来的，而且实践也证实了其作用。

### 三、五禽图功常规练法

练五禽图功有两种方法：一种是传统的常规练法，一种是结合目的、爱好、体质、病情的特殊练法。下面谈谈常规练功的共同规律和要求。

呼吸——传统的要求是腹式顺呼吸，即吸气时小腹微微膨胀，呼气时小腹微微收缩。吸气时，可以让肾气上提，用意让外肾动（男性睾丸、阴茎上提，女性的外阴唇有轻微的触电感觉），肾气上至小腹与由鼻进入的自然之“气”融合，在小腹蒸腾顷刻，然后意想从肚脐徐徐“呼出”。

五禽图功的呼吸练法，必须循序渐进。练习的第一步是求气的顺达。呼吸时要求做到轻、匀、慢，气沉丹田。所谓轻，即呼吸无声息，自己听不到自己的鼻息。所谓匀，就是进出气都要均匀。所谓慢，就是纳惟细细，吐惟绵绵。

第二步要求深、长、稳，意守丹田。所谓深，就是气达到的部位比第一步深。所谓长，就是每次呼吸的时间比第一步长，逐渐减少呼吸次数。所谓稳，就是在匀的基础上，更进一步地平稳。事实上细、匀、慢和深、长、稳，是呼吸功夫的两个阶段，只有熟练地掌握了细、匀、慢，才能进入深、长、稳。

第三步要求是以意行气。引法可以采取大小周天的循环路线。任督二脉通，就是小周天通。任督二脉加上四肢百骸全身经络通，就是大周天通。

五禽图的呼吸练法分三步，也是练功的三个层次。一二三层次总的要求是突出一个“顺”字。这时的呼吸方法就是升降法，即吸气往下，呼气上行。第三个层次要求加上意念活动，突出一个“化字”，即练精化气，练气化神，充分发挥气化的作用。

以上三个层次，可以归为调息，即调整呼吸。调息能自由掌握以后，就可以进入更高级的练功层次——息调。

练气功出偏，往往源于引气不当，意念过重，或刻意追求内外幻景。所以练气功一定要顺其自然，切忌急于求成。

只要持之以恒，练法得当，自会水到渠成，瓜熟蒂落。

呼吸还要求做到气沉丹田。有不少练功者呼吸时气沉不到丹田，往往在肚脐以上气就停止了，因而产生胸闷现象。我认为丹田通常指的是下丹田，就是肚脐以下小腹部位。只要吸气时，小腹有起伏，气就算达到丹田了，切不可拘泥。

姿势——总的要求是从严从难，便于以姿势导引真气在体内的运行。练功要时刻注意姿势的松柔。练功自始至终要神情放松，然后松开四肢，松开全身各关节。四肢的屈伸有如蛇行，盘旋夭矫。还要求肢体柔中有刚，或者棉里藏针。所谓刚和针就是“气”，是肢体内有气的运行。有的人对松柔的理解不全面，尤其对姿势有力而不用力的要求更不易理解，于是练起功来松松垮垮，外形也很随便。所谓松，不是松弛、松散，而是神情放松、关节放松、肌肉放松。所谓柔，是指全身要柔，气息要柔，神意要柔，感触要柔，筋骨要柔，而不能理解成柔弱无力。要求动作有力而又不用力，不是无力，而是反对用拙力。只有做到以上要求，才是真正的松柔。

五禽图的拍击——拍击又名拍气导气，是五禽图功法重要的组成部分。根据笔者的体会，五禽图功只练功法而不拍击，功效就较小，来得慢。拍与不拍大不一样，别人拍与自己拍，效果也不一样，会拍击与不会拍击，效果更不一样。拍击是一种拍击术，有如针灸、按摩，必须细心领会，勤加练习，才能掌握，才能使被拍者感到全身轻快，功力猛增，效果突出。

拍气导气法的机理如下。

1. 铁砂，是火药枪射击时用的铁砂，也是翻砂车间用以除铁锈的铁砂。用1.5公斤铁砂装入一定规格的布袋即；用

以拍击人体，其优点是一不伤筋骨，二不伤筋肉，三不伤气血。而且有柔和气血之功。

2.铁砂袋接触人体面积大约有四五厘米宽，震动强，力量可同时传导几个关节部位，可使人体深部的神经兴奋，毛细血管充盈，使原来封闭的血管开放，调动和改善局部的血液循环，加强代谢活动。

3.用铁砂袋拍击时，数以千计的铁砂互相摩擦产生的热能，可调整人体局部的磁场，使电位差平衡或增强，从而起到治疗作用。

4.用铁砂袋拍击时，无形中使患者的呼吸与拍击者手的节奏一致，使身体局部一紧一松，柔和自然，收到以意导气的作用。

5.如拍击者能够发放外气，拍击时使外气达于砂袋，再进入人体，则疗效更佳。

根据324医院、重庆市中医研究所、重庆气功疗养所和重庆市黄山干部疗养院等临床效果来看，铁砂袋拍气导气对于肌肉萎缩、功能障碍、慢性胃肠炎、气管炎、哮喘、肺气肿、风湿麻木等更有明显效果。对于一些疑难怪症也有奇效。兹举一例说明：五禽图气功传人余德华老师的嫂嫂患月后寒，濒于死亡。余德华叫人扶持其嫂嫂练习五禽图，边练边拍击，拍击中其嫂嫂痛欲裂，旋即从粪便中排出血砖血块，数次血净，人即思食，转危为安。

总起来讲，拍击可起一种特殊的按摩作用。通过拍击可加强气功的功能态，能更好地舒筋活血，增强皮肤、肌肉、骨骼和内脏。经过长时间千锤百炼的拍击，人身上能产生一种保护的抗击力，各个部位均可击而不伤。

如何掌握拍击——拍击强调要用腕劲，要有弹力。所谓



腕劲、弹力，指的是拍击时要用腕力，手腕要灵活，切忌僵直。因此，拍击手法第一步要练手腕，练到灵活；第二步要求着力点准确，得心应手，不偏不摆；第三步要贯气贯神，要精力集中，配合呼吸，让气贯于手，手贯于砂袋，似乎让内气沁入被拍者的身体；第四步能“左右开弓”，即左右手都能拍击，这样才能更好地拍击人体的各个部位，而不会拗手，又能左右交替，连续拍击多人而不累。

拍击力量的限度——拍击总的要求是宁轻勿重，留有余地。第一要循序渐进，量力而拍，由轻到重；第二拍击力度以被拍击者内脏无痛感为限，过重则有害；第三，拍击后有轻快感就是恰到好处，就达到了拍击的要求。

检验被拍者功力的标准——第一重形，观察被拍者腹肌的厚薄和韧性大小。第二听音，即拍击时被拍者身体上发出的响声，分辨它是布音、鼓音或是钢音。功力最浅是布音，即卜卜卜；功力较深是鼓音，即咚咚咚；功力最深是钢音，即当当当。第三看承受拍击力量的大小。

拍击的禁忌——咯血病患者、溃疡、肿瘤的部位以及性交后，均不能拍击。此外，肌肉多的部位可以重拍，肌肉浅以及膝、肘、腕、肩、颈、头部和其它要害部位都只宜轻拍，不能过重，否则会引起不快的感觉，甚至产生不良后果。

拍击可由别人给拍，也可以自己拍击，可以在练功后分部拍击，也可以练完整个功后从头到脚、到四肢，全身进行自我拍击。

只练不拍，也同样可收效。例如王志仁，黄笑芸两家就无拍击法，但同样能收到效果。王志仁老师寿至95岁，仍寿而康乐。黄笑芸是海内外有名的金石家，现年逾七旬，犹能

精心篆刻。但是，为了较快较好收到练功效应，还是以拍击为好。

#### 四、五禽图功特殊练法

笔者根据自己和群众练五禽图的经验，提出下列五禽图的特殊练法。所谓五禽图的特殊练法，就是在五禽图功法基础上，结合气功的共同规律，以进入气功更高层次境界的练法。比如发放外气，用五禽图功的一般练法尽管内气很强，然而就是发不出外气。为什么？因为没有掌握特殊的练功方法。一旦掌握了特殊的练功方法，不仅能发外气，而且发出的外气的质量还比较好，能量也比较大。掌握了五禽图的特殊练法，逐步达到特异功能的境界也是可能的。

为什么五禽图功的一般练法发不出外气？我的体会有三点。第一、五禽图功是蓄能功，它以蓄积丹田真气为主，通过气化作用，内坚五脏，外抗百邪。第二、五禽图整套功法，拳多掌少，也就是收气多发气少。第三、五禽图功强调意守，忽略导引，即只主张意守丹田，而不导引周天。所以长练五禽图功的人，多是面色红润，头发乌黑，双目有神，声音洪亮，精神饱满，给人一种健壮的印象。如果练气功的目的，仅仅是强身健体，延年益寿，象庄子说的可以保身，可以全身，那么，就以常规练法为好。如果练功者在以窥气功奥秘，探索人体科学规律，那么就应该掌握五禽图功的特殊练法。

我认为在五禽图练功的方法上“加深入静，加大难度，加强意念”，就可以逐步进入气功的高层次。

我过去当过报纸的夜班编辑，我利用晚上12时新华社电台改波休息半小时的间隙练五禽图，这就同练子时练功的时间稳合了。练功过程中，一微闭双眼，加深入静，加强意

念，就产生了自发动功的现象，但又不是大动，更不会失控。有一次夜间练鹿功时，突然一道强烈的红光在眼前猛闪，两耳听到强大的炸雷声，同时一股热流从涌泉直透泥丸。我的学生张晓鉴，她练功时一加深入静，加强意念，就逐渐练出了透视功能。

总起来讲，五禽图功在常规练法有了较坚实的基础后就可以采取下列特殊的练法。

- 1.加深入静，加强意念。
- 2.提肛收肾，加快真气在丹田的聚积。
- 3.呼气时，要气贯丹田，不让真气外泄。
- 4.配合按摩头、脸等处的辅助功，以活潑气机。

防止气功出偏——根据我多年练功、教功的经验，还未发现有人练五禽图功“走火入魔”。但为了防止在特殊练功阶段出偏，我认为仍有必要再强调一次特殊与一般练法的关系，即一定要先打好五禽图功的基础，才可进行特殊的练法，否则火候不够，急于求成，就可能事与愿违。古人提出的“勿忘勿助”、“勿为异惊，勿求奇效”的练功原则，必须遵守。只要不违反“顺其自然”这个基本要求，就不易或不会出偏差。

气功能否进入高级境界以及能达到何种境界，往往决定于人的秉赋，也就是资质。不然，就无法解释孔门弟子三千为什么贤人不过七十。一句话，不要强求。强求非达某种气功境界不可本身，就是一种魔障。人是宇宙的一滴，宇宙也将消亡，更何况身子不过是生命的载体，即使练功再好，也终将复归于无。

以上谬语，一得之议，供练功者参考。

1988年10月1日

## 五禽戏健身操

哈尔滨黑龙江省五禽戏健身操协会 王勇 编著

这套五禽戏，我是在1980年在北京学来的。在十年动乱期间，我横遭迫害，身体垮了，而后共患难的丈夫又遽然去世，打击沉重，遂患了严重的神精衰弱、风湿性关节炎、膝关节和颈椎关节骨质增生等多种疾病。从此，我精神萎靡，步履维艰，老态十分明显，但自从坚持练五禽戏后，前后判若两人，走起路来步伐轻捷，上五层楼也不觉得累，耳聪目明，记忆力增强，自觉变得年轻了。

1982年，在北戴河我首先教一些劳模同志练五禽戏。1983年又专办了一期五禽戏辅导员学习班，学员来自二十多个省、市和自治区，他们学成回各地后又大力推广五禽戏。在黑龙江省内已有十多个城市和几十个县近二十万人练五禽戏，他们有的是早晨练，有的是在工间操时间练，有的是在一些疗养院练，收效显著。例如，海仑县由于开展练五禽戏，一年为国家节省了两万多元医疗费。又如哈尔滨锅炉厂的几十名病员，练五禽戏后不仅都能上班工作，而且有些人还成为劳模和先进生产者。五禽戏开展得这般迅速，社会效益如此明显，这是我始所未料到的。

五禽戏所以能如此广泛、迅速开展，我体会会有以下几个原因。

### 一、领导重视，率先示范。

我所在的黑龙江省政府、省委领导积极给予支持，在干部工间操时间推广五禽戏，支持办学习班等。

## 二、各界支持，宣传推广。

例如，黑龙江省工会辟一房间做五禽戏辅导办公室，并给以经费支持；省电视台为五禽戏拍摄了录像带和教学片；中央新闻电影制片厂为五禽戏拍了纪录片；《老年报》等六七家新闻单位报道了五禽戏开展盛况；新华社等向国外宣传了五禽戏等。可见，没有各界积极支持，五禽戏是不可能如此广泛开展的。

## 三、培养骨干，加强辅导。

据推测，全国已有五百多名五禽戏辅导员，北京、宁夏、佳木斯、哈尔滨、沈阳、大连等地均有热情的辅导员在努力辅导群众练五禽戏。

这里介绍的套路，是在五禽戏基本动作基础上吸收各家之长而编成的，具有体操化、舞蹈化的风格。编者根据实践经验，在原有全套动作中新增加了10节预备动作和结尾2节整理放松动作，以便有助于练者能做到循序渐进，能由静到动，再由动到静。此外，这套功法还配上了民族风格的乐曲，更可增加练功效果，使身心都得到锻炼。

必须指出，本功是以外功为主的，侧重于外形模仿，以外功带动内功，因此练功时要松紧相宜，刚柔相济，使意念、形象、神态、动作四者统一，以达到蓄精养气、健身祛病的目的。具体练法如下。

### 预备动作(10节、二八呼)

1. 垂直静立，听音乐前奏，随音乐口令起动(图1)。
2. 扭腰旋转——双手叉腰，先按顺时针方向旋转，一八呼毕，再按逆时针方向旋转(图2)。
3. 下蹲转膝——双手放在膝上，先按顺时针旋转，后按

逆时针旋转，反复至二八呼(图3、4)。

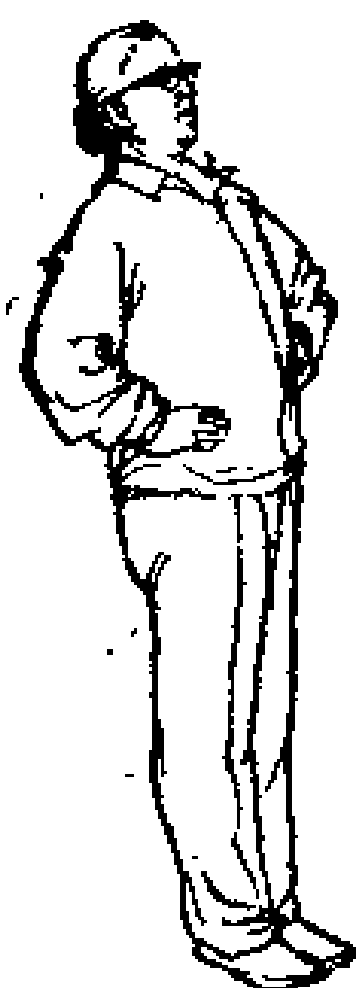


图 1

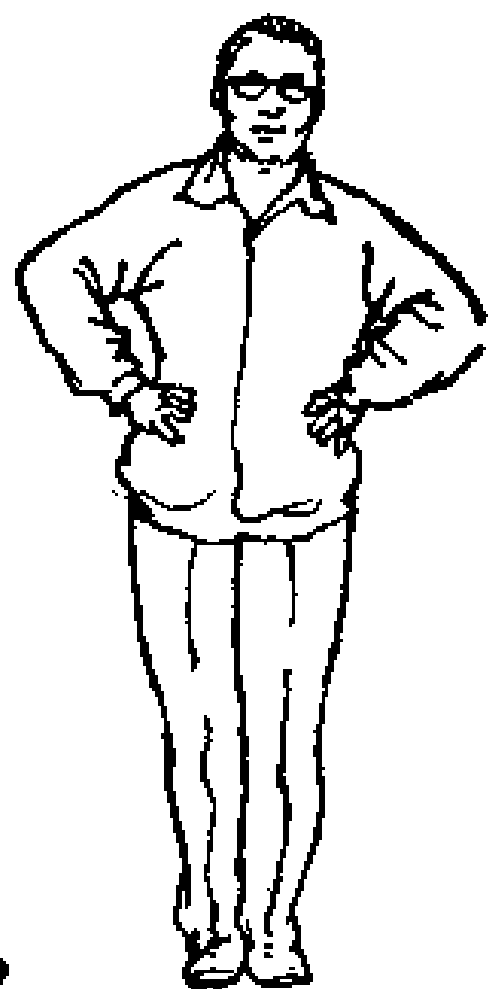


图 2



图 3

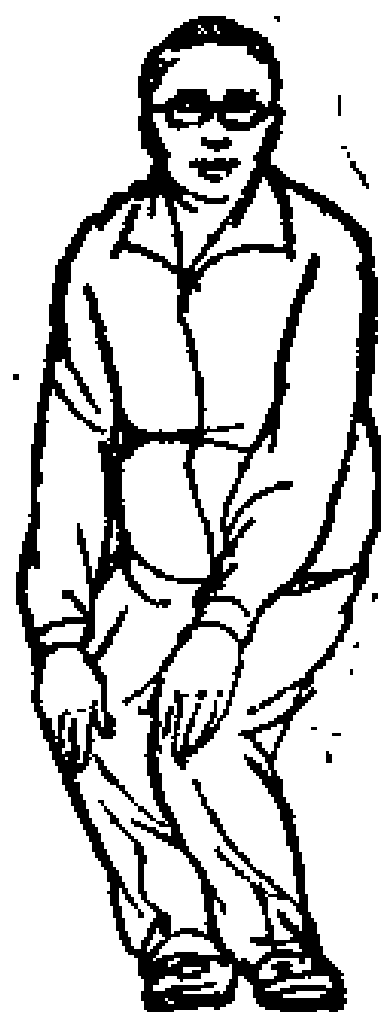


图 4

4.前后屈膝——双手扶在膝盖上下蹲，然后起立两腿向后绷直。伸直时，手稍向后推，反复做至二八呼(图5、6)。

5.左右翻掌——上身垂直，挺胸，双手握拳，双膝下蹲，同时左手横放于腰后，右手前伸，手心朝上，反复下蹲。左右手交互前伸，二八呼(图7、8)。

6.拍腹打腰——左脚左侧迈一步，手掌伸开甩开两臂，先右手拍腹，同时左手手心朝外，手背朝里打腰，身体随之向左转，反复至二八呼(图9)。

7.左右拍肩——一臂甩向后方，另一臂由下向上抬起拍肩，两手如此交互拍打肩部，要用力甩开，二八呼(图10)。

8.左右甩手——左脚向左侧迈一步，右脚跟提起，双臂先



图 5



图 6



图 7



图 8



图 9

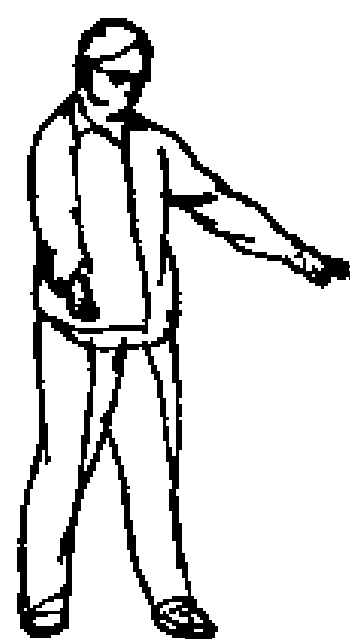




图10

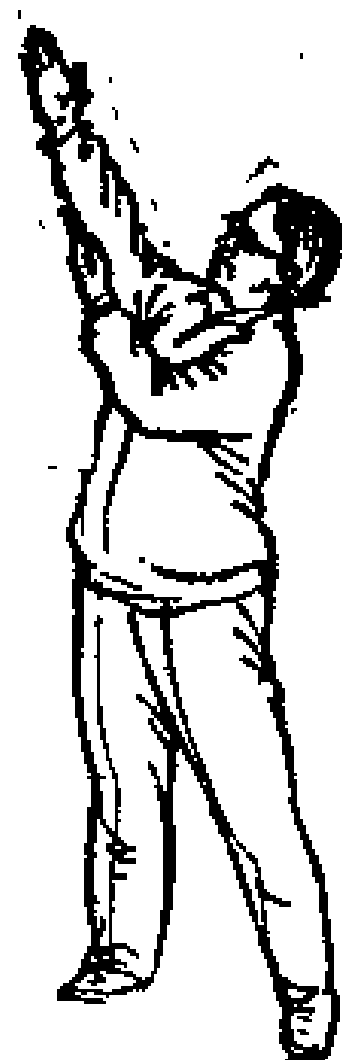
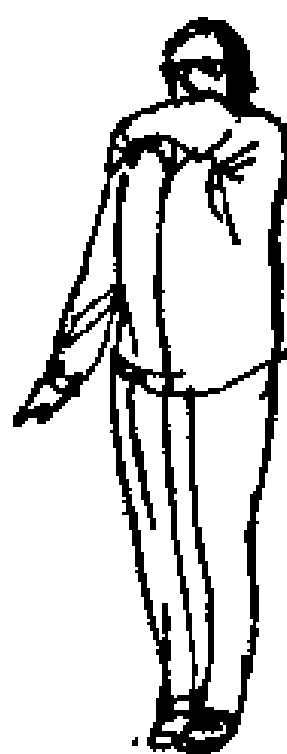


图11

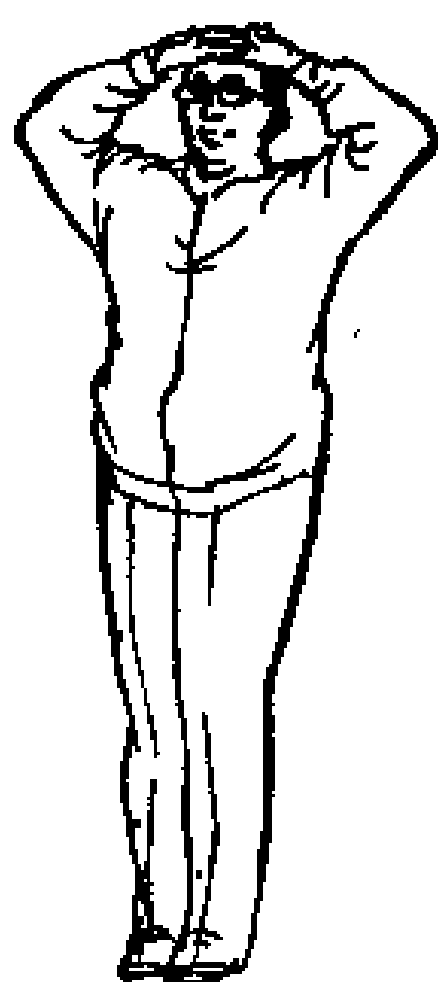
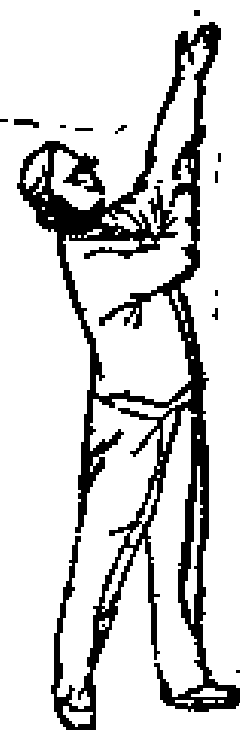


图12

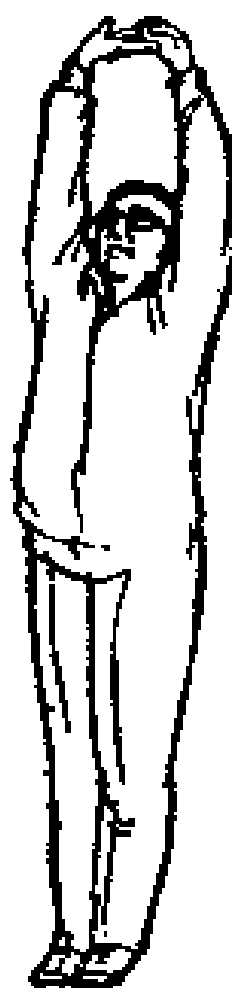


图13

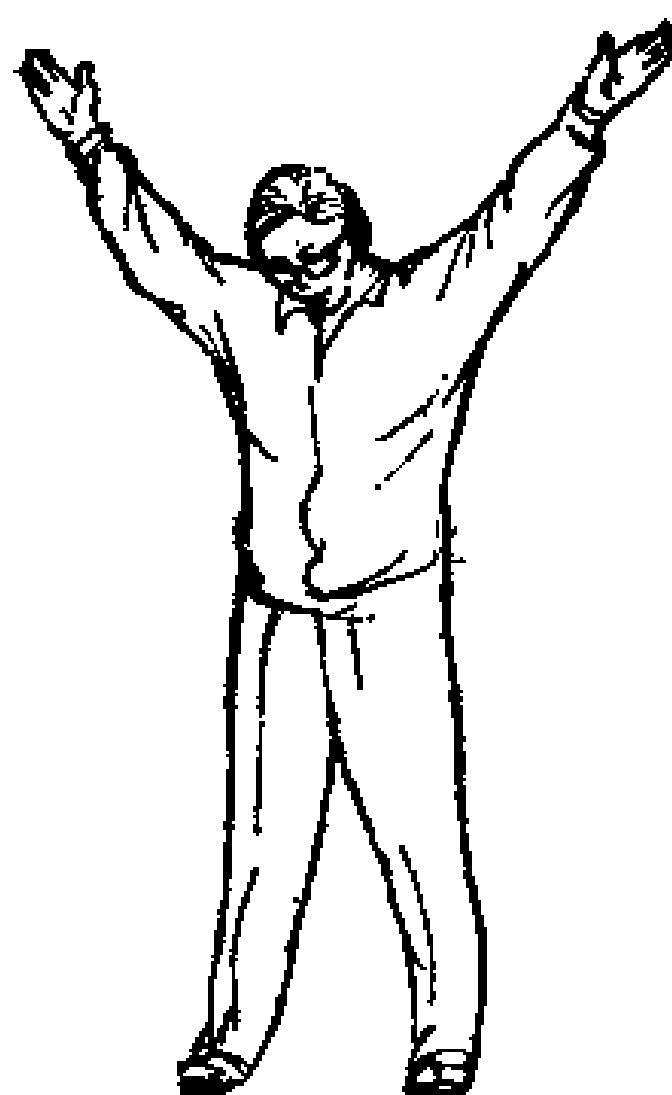


图14



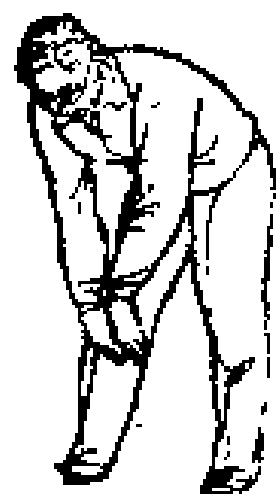


图15

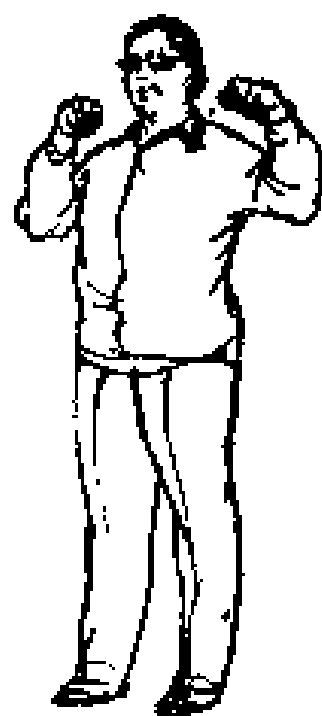


图16

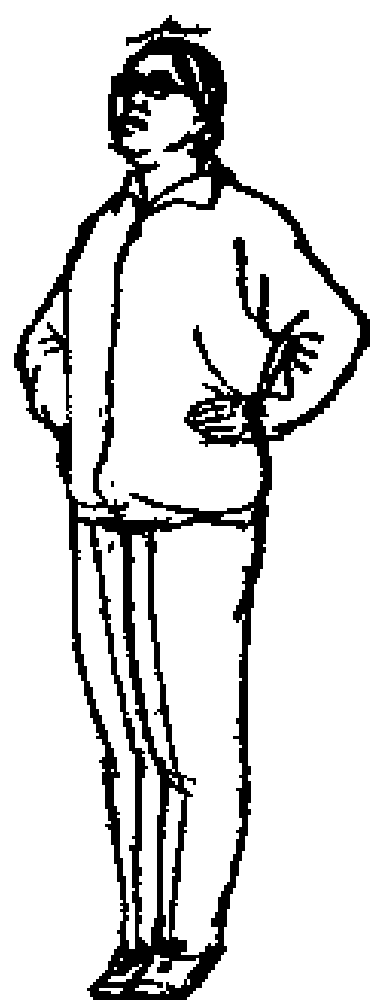


图17

左后右，交互向侧斜上方甩。重心左右移动，手心向上，眼随手动，二八呼(图11)。

9.翻掌托天两——一手手指交叉，双臂上伸，足跟提起，翻掌向上伸，同时眼随手动，二八呼(图12、13)。

10.屈体扩胸——左脚向左侧迈一步，两手伸直，两臂经体侧向后划圆。而后弯腰，两臂从体前向下，两手并拢，向后甩动两次。再起立，两臂屈肘举至胸前，半握拳扩胸(图14、15、16)。

11.并足举踵——深呼吸，双手叉腰，脚跟反复提起，作缓缓深呼吸，二八呼后收式转入操练(图17)。

## 五禽戏二十式(四八呼)

### 第一节

一、上山虎——由立势起，左脚向前迈出一大步，右脚跟提起，重心在左脚。右臂经体侧往前抡，手呈虎爪形，横于

额前，掌心向下，振臂两下，左臂屈肘横于腰后，左手掌心向外亦呈虎爪形，两眼强视前方，左右交互进行(图18)。

二、仰脖鹿——由立势始，左脚前伸，脚跟着地，脚尖跷起，前腿直，后仰收腹。右脚尖稍向外，后膝微屈。右臂屈肘前举，手心向面部，距鼻一拳远，五指并捏，作曲线钩形，目视掌心，自鼻尖经胸前往下移，移背后。同时左臂微屈，弯成钩形，横于腰后，收回左脚，直立，复出右脚，交互进行(图19)。



图18

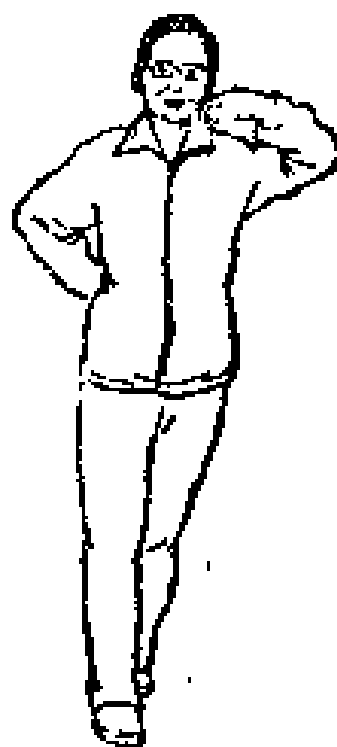


图19

三、双臂猿——由立势起，左脚提起向右摆，落于右脚右前方，右脚跟提起，重心在左脚；屈双膝，右膝顶左膝窝。两手自胸前向外划圆后，放到额前，四指并拢，拇指分开。身体前倾，稍向右转，头随身转，两眼右视，眨眼三次。左右交互进行(图20)。

四、单臂熊——由立势起，左腿屈膝提起，足尖向下，轻轻落地至左前方，重心在后足，微屈，前腿直，体前倾，



图20

肩耸起，半握拳，肘微屈。左臂伸直到左膝前，掌心向下。右臂微屈，手掌放于腰部，掌心向下。左足轻落地，左右交互进行(图21、图22)。



图21

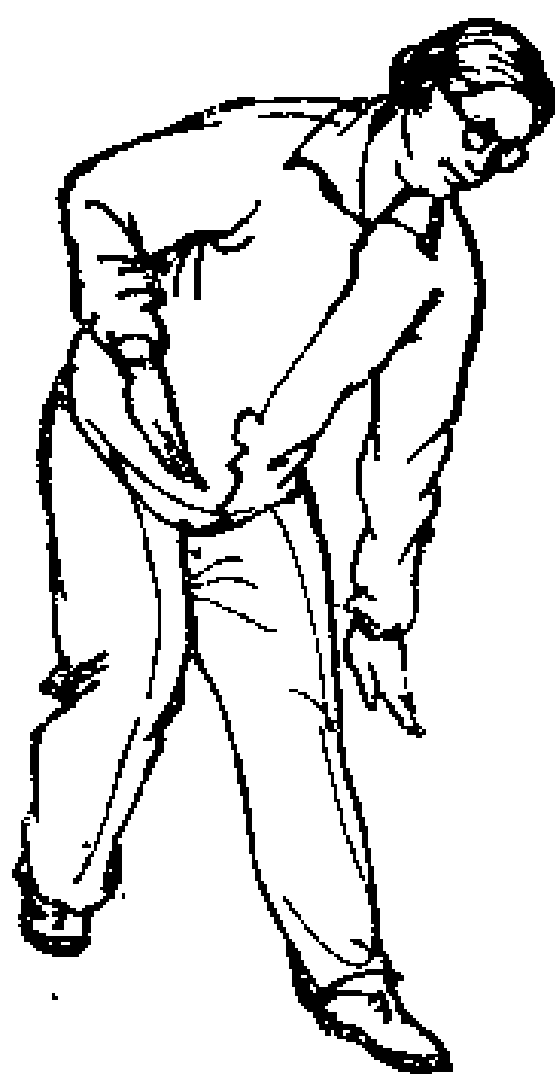


图22

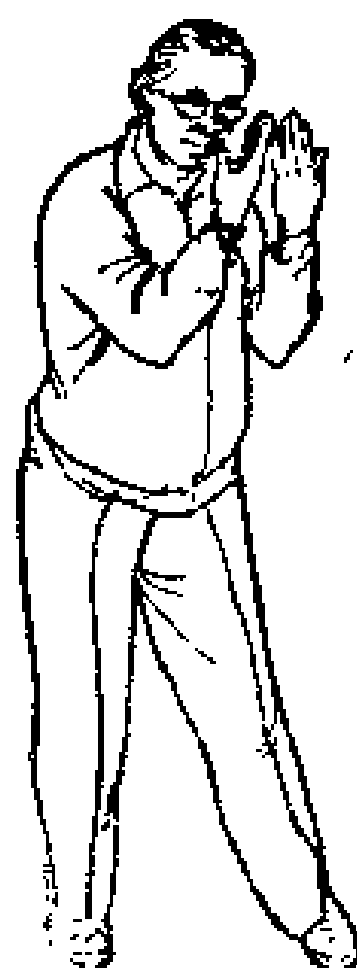


图23

五、斜飞鹤——由立势起，左脚向左跨出一步，重心在中间。四指并拢，拇指分开，双手重迭自胸前向左右展开。左手自外侧横于额前，掌心向斜上方，同时右手经体前伸至背后，掌心向上，头微向右转，目视右后方，体前倾，右腿叉后方，双屈膝，右膝顶左膝窝，左右交互进行(图23、图24)。

## 第二节

六、寻食虎——由立势起，左脚提起向右摆，落于右脚斜前方。右脚跟提起，重心在左脚，屈双膝，右膝顶左膝窝。两手呈虎爪形，左臂屈肘横于腰后，左手掌心向外。右臂屈肘前举，右手横于额前，掌心向下。身体前倾，头向右脚跟猛抬头强视。左右交互进行(图24、图25)。



图24



图25

七、缩脖鹿——由立势起，左脚前伸，脚尖着地，重心在右脚。两手五指并捏呈钩形，左臂屈肘横于腰后，右手举至右肩头向前伸出，沉胸缩脖，耸右肩，随即将手放下，肩

放平。两眼平视。左右交互进行(图26)。

八、摘果猿——由立势起，左脚向左侧迈一步，右脚跟送，脚尖点地，两膝并拢微屈，重心在左脚。右臂屈肘，右手下垂于腹前右侧，掌心向外。左手食指、中指并拢，拇指分开，绕左耳反转一周后，三指并握，伸向右上方，往回一拽，作摘果动作。体微前倾，头右转，眼随手转。如此左右交互进行(图27、图28)。

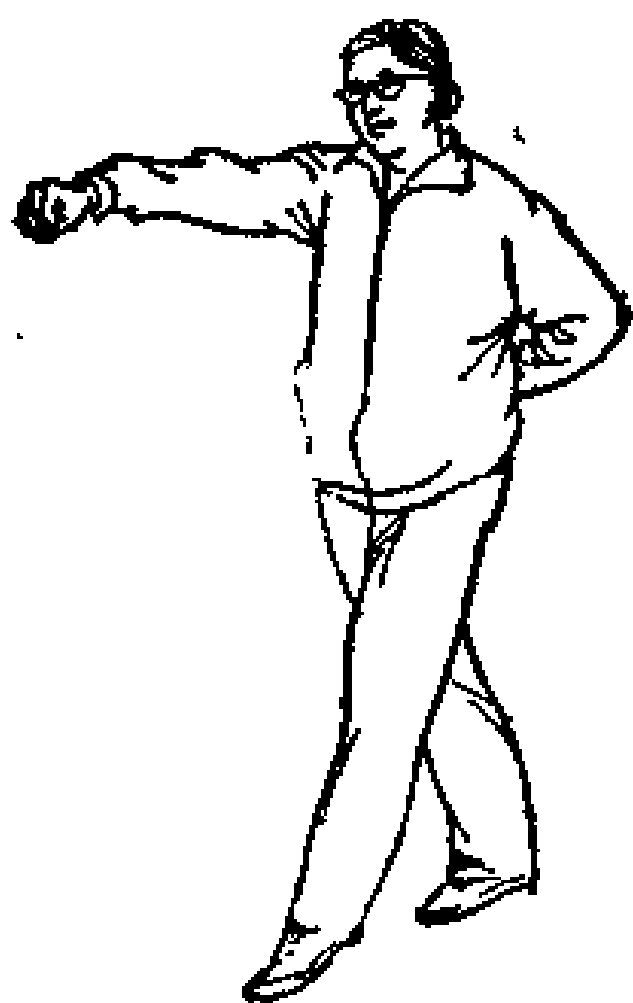


图26



图27

九、双臂熊——由立势起，左脚提起，屈膝，由右向左划弧，落于左斜前方，右膝微屈，重心落前足。同时双手相接半握拳，提至胸下，双手快速下推，五指伸直，掌心向下。头稍右偏眼下视，上体稍前倾。左右交互进行(图29、图30)。

十、平飞鹤——由立势起，左脚前伸，脚尖着地，右膝微屈，重心在右脚。收腹。两臂侧平举，手指下垂，然后两手伸直下压，掌心向下，同时收回左脚，上肢作波浪形飞翔



图28



图29

动作。左右交互进行(图31)。



图30



图31

### 第三节

十一、下山虎——由立势起，左脚提起向右摆，落于右脚的右侧方，右脚跟提起，重心在左脚；屈双膝，右膝顶左膝窝。两手呈虎爪形。两臂向两侧摆动后收至腹前，右手在上，掌心向上，左手在下，掌心向下，头左转眼强视，然后猛翻掌成抱球式。左右交互进行(图32、图33)。



图32



图33

十二、长跑鹿——由立势起，左脚前伸，脚尖向下不着地，右脚跟提起。两手五指并捏呈钩形，左臂屈肘，横于腰后，右臂屈肘前举，右手横于额前，同时向右拉，翻腕，掌心向上，轻放下。左右交互进行(图34)。

十三、望月猿——由立势起，左脚左跨一步，右脚跟进，脚尖点地；两膝并拢，微屈，重心在左脚。右臂屈肘，右手下垂于腹前右侧，掌心向外；左臂屈肘，左手四指并拢，拇指分开，食指靠左耳侧。上体向后倾斜，头向右斜上方远视，眨眼三次。左右交互进行(图35、图36)。



图34

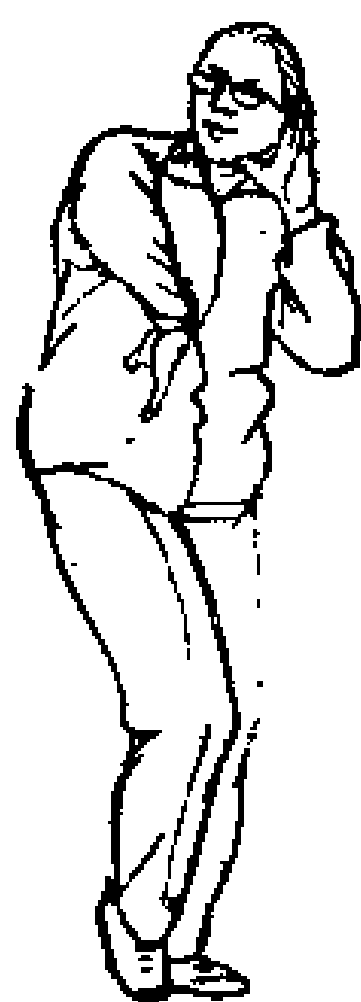


图35



图36



十四、摆臂熊——由立势起，左脚左侧一步，右膝微屈，向左膝并拢，右臂拖至左膝旁，上体微向右倾，双肘提起，半握拳，自然下垂，肘随肩部向后划圆，先左后右交替进行，头先右后左转动，双眼斜下视，交互进行(图37)。

十五、旋飞鹤——由立势起，左脚前跨一大步，左腿屈，右脚跟提起，右腿直，成弓步。两臂向前平举，掌心相对；屈肘，两手收回到胸前，掌心向内，再翻掌，掌心向外，两臂向外向后平伸至侧下方；收回左脚(或右脚向前靠)，并足提踵。左右交互进行(图38、图39)。



图37

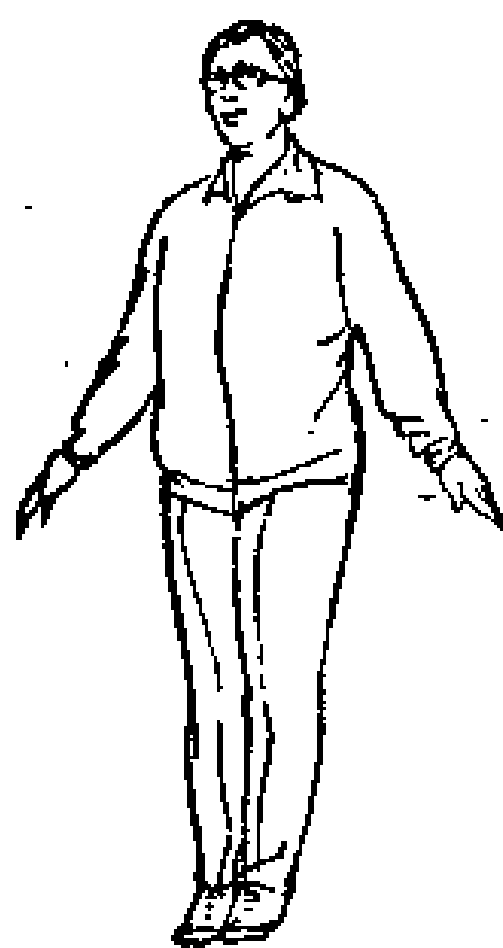


图38

#### 第四节

十六、回头虎——由立势起，左脚提起向右摆，落于右脚右侧；右脚跟提起，重心在左脚；屈双膝，右膝顶左膝窝。两手呈虎爪形，掌心向下，右手横于额前，左手放在左下方。上体前倾，头左转，眼视左下方。吐舌三次。左右交

互进行(图40、图41)。



图39

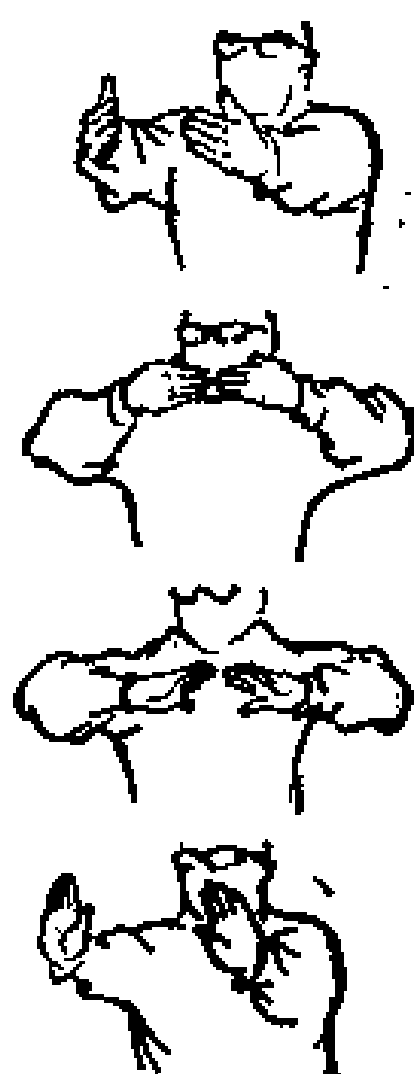


图40



图41

十七、伸脚鹿——由立势起，左脚向左前方侧出一步，右脚跟进，两膝相接，足跟提起，两手甩向左斜上方，掌心

向上，眼视左手掌，右脚撤回，屈右膝，左腿伸直，左脚尖踮起；上体前倾，重心在右脚。两手翻掌下压，右手扶膝，左手于膝前向外划弧，反手向上，拍打左髌骨。而后收回右脚，并足提踵。左右交互进行（图42、图43）。



图12



图43



图44

十八、献果猿——由立势起，左脚左跨一步，右脚跟进，脚尖点地，两膝并拢微屈，重心在左脚。两手食指、中指并拢，拇指分开，在体前左上方反转一周后，三指并握，作摘果动作。体微右倾，头向左上方，眼手相随然后右脚右跨一步，左脚跟进，并膝下蹲，两手分开划弧移到腹前右侧，翻手作捧果动作。如此左右交互进行（图44、图45）。

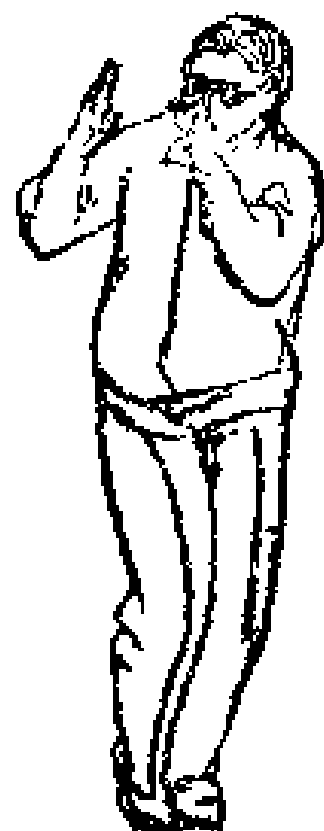
十九、晃臂熊——由立势起，左脚左侧一步，右脚跟上，并膝并屈膝两次。同时屈肘，两掌在左胸向下摆动两次。上体前倾，耸肩，头微左转，眼左下视。左右交互进行（图46）。



图45



图46



二十、翔飞鹤——由立势起，左脚前跨一步，右腿屈膝后举。两手由体前摆向两侧，掌心向外，指尖向上。如此左右交互进行，缓步前进。至第三八呼第七动作时，左腿屈膝后举，右腿独立，两臂侧平举，掌心向外，指尖向上，身体挺胸直立，目视前方，共停十几秒钟(图47)。抖翅——然后左脚落地，与右脚成骑马式，两手拍腿打腰再拍腿，两臂和肘交替前抖，最后快速抖动数下(图48、49、50、51)。

### 整理运动(二八呼)

1. 两手左右摆，跑跳步前进(或后退)(图52)。
2. 两脚交互跳跃前进。小腿交互后摆，同时拍手前后展翅(图53)。
3. 两脚并拢，身体直立，呼吸平稳，两眼平视，收式结束。

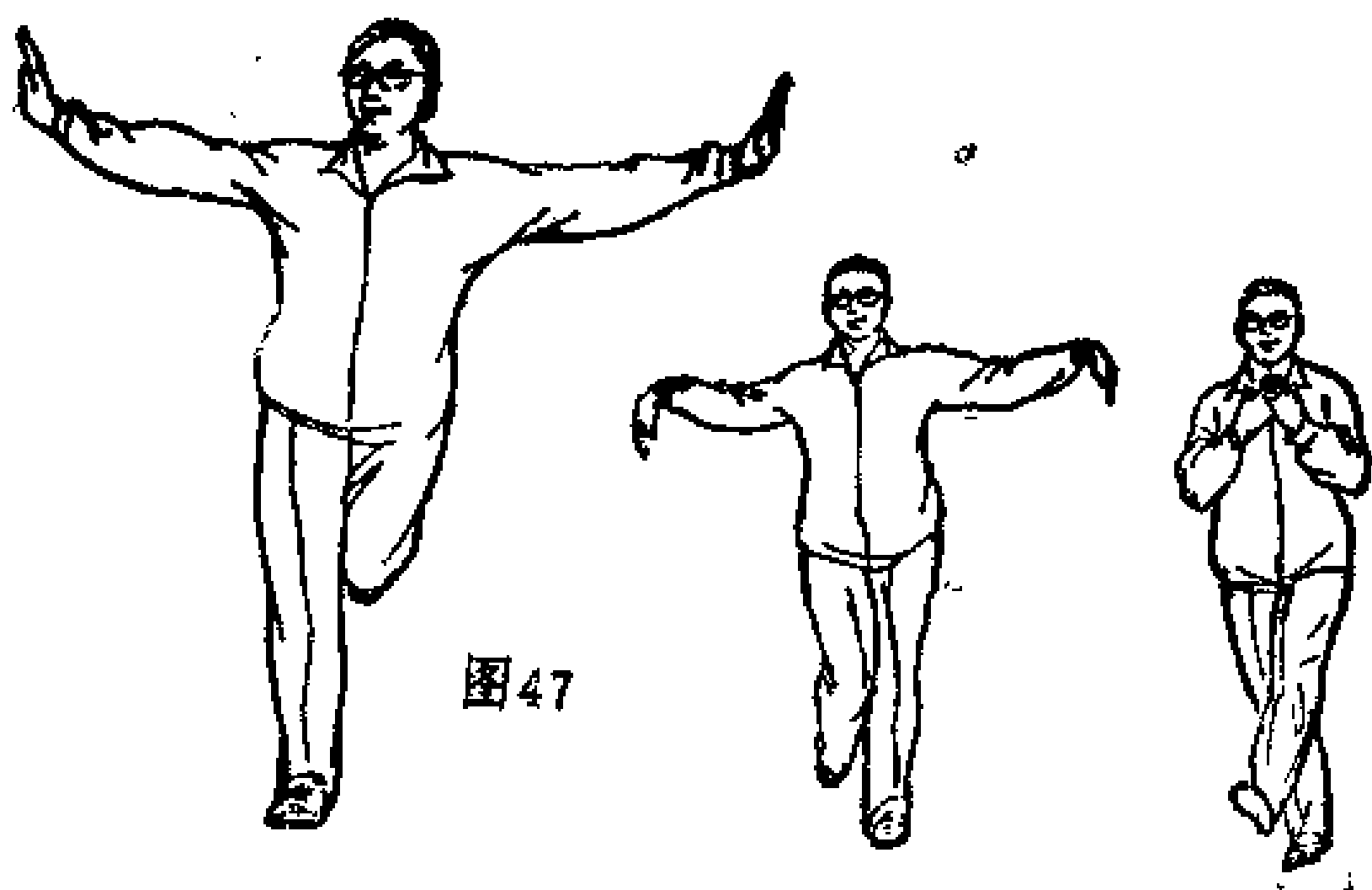


图47



图48



图49



图50



图51

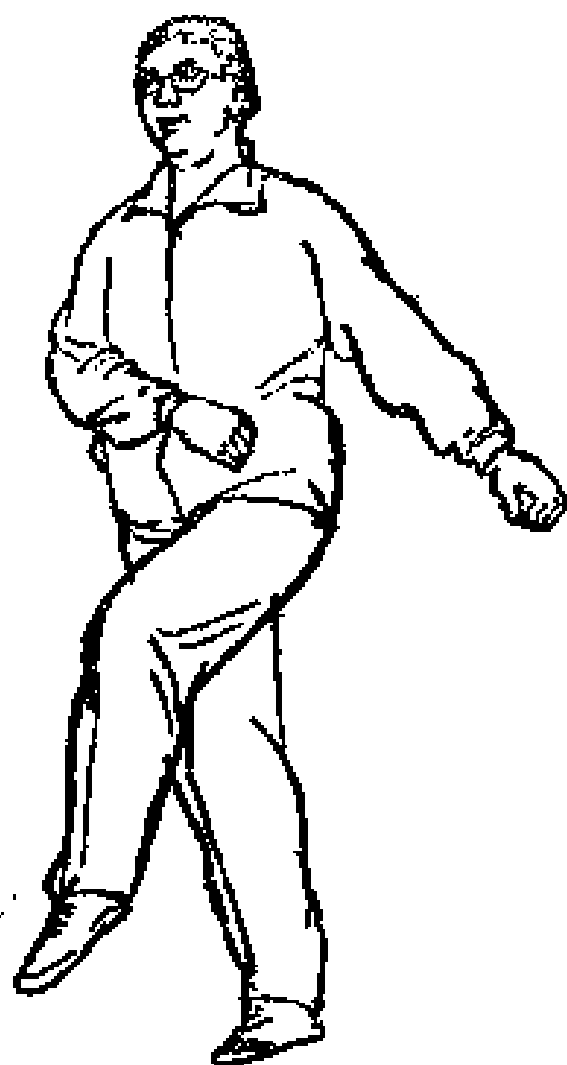


图52



图53

### 动作要领

这套五禽戏与我国其它传统健身运动一样，都要求把人的意念、形体和气息三者结合起来，对机体产生整体的影响。但不同的是，此功不强调以意领气和意守丹田等内功，而只要求在操练时全神贯注，以意识引导动作，做到意动身随，形意相合；动作要舒展、自然、圆活，不用僵力，要含蓄稳健，保持力量内含，劲不外露，怡然自如；要体现出动静相兼、动静相济的特点；呼吸要均匀深长，与动作的开合起落相配合。掌握这些要领，最好在教师指导下，通过反复练习，逐步体会。看书学习，则要细心体会。

上述动作说明及要领，可作为练好五禽戏健身操的一般要求，但必须注意掌握意念、形象、神态、动作四者统一。

对于虎、鹿、猿、熊、鹤各势，特别是在形以神似方面，为帮助读者体会理解，下面一些有关论述及歌诀可供参考。

**虎势戏**——要勇猛刚威，忌畏怯，要表现出神态威猛，神发于目，威生于爪，神威逼人的气势。劲的运用要刚柔并济，形的处理要动静相兼。据清道光年间《万寿仙书》记载，五禽戏的虎形要领是：闭气，低头，捻拳，战如虎发威势，两手如提千金，轻轻起来，莫放气，平身吞气入腹，使神气上而复下。可见虎势必须体现威猛凌人之意，以强健筋骨。正是：虎象威猛兽中王，外刚内柔细思量，动如飓风静如月，扑按搏斗体力强。

**鹿势戏**——要舒展昂扬，忌拘束，作到姿势舒展，意念放松。动作力求自然，避免拘谨、僵硬。不论是仰脖还是投足，都给人一种气宇轩昂，轻捷活泼之感。正是：鹿体舒展意放松，切勿拘束勉强行，探身蹬跳又仰首，气运尾闾练在筋。

**猿势戏**——要机警敏捷，忌呆板。猿的习性善动，机智灵活。操练时，既要模仿猿的善动，又要注意动中求静，作到外练灵活内练宁静。同时在作摘桃、望月、献果等一些动作时，还应表现出猿的机敏的神态。正是：机警敏捷体轻灵，左躲右闪动如风，摘鲜采果寻常事，外活内静练性情。

**熊势戏**——要浑厚沉稳，忌轻飘。熊的性情浑厚沉稳，然而沉稳中却寓有轻灵的内相。撼转抗靠是熊的一些主要动作，练时要把内劲运到臂膀及腰上使外形看来具有憨憨沉钝之意，而无轻飘柔弱之感。此势有利于养血生肌。正是：熊体外笨内自灵，浑厚沉稳重中轻，撼运抗靠力在膀，气沉丹田中宫停。

**鹤势戏**——要轻翔安静，忌重滞。练时要表现出昂然挺

拔，悠然自得的形态。亮翅、落雁、独立是鹤的主要动作，要作得姿态飘逸，起落逍遥，不能有呆板重滞拖沓的姿态。正是：鹤体飘飘立如松，展翅飞翔在云中，亮翅落雁独立势，气息升降意勿重。

### 五禽戏健身操歌诀

上山虎，虎势威猛，目光炯炯；振颤臂膀增强脏腑。  
仰脖鹿，仰脖举臂，稳稳行进；边走边望，能健腰肾。  
双臂猿，屈肘夹臂，扭身侧望；频频躲闪，眼脑灵活。  
单臂熊，抗豹斗虎，斜胯推攀；上虚下实，沉稳轻灵。  
斜飞鹤，展翅斜飞，高空飞翔；肢体下蹲，可理三焦。  
寻食虎，稳步留神，低头寻食；扑食扭身，强视前方。  
缩脖鹿，屈腿缩脖，伸臂平视；轻灵奔走，理气补肾。  
摘果猿，身斜上看，单手摘果；动作敏捷，可除麻木。  
双臂熊，步伐稳重，双手下按；慢运抗靠，收腹甩臂。  
平飞鹤，高飞远征，两臂如扇；远肢冻臂，补肾归经。  
下山虎，高居密林，实步向前；勇猛下山，两爪生威。  
长跑鹿，鹿喜长跑，疏通血脉；意念尾闾，可除疾病。  
望月猿，眼望明月，动中求静；舒展关节，可除眼疾。  
摇背熊，走路软踏，两臂后摇；舒经活络，能除肩伤。  
旋飞鹤，伸臂出腿，开胸理气；活动全身，动中求静。  
回头虎，虎惊回头，龇牙裂嘴；强筋怒视，扭腰后坐。  
伸脚鹿，伸脚后坐，分裆补肾；精气存身，可除劳伤。  
献果猿，轻灵躲闪，翻手上摘；平身转动，弓步献桃。  
晃臂熊，屈肘摇臂，两目平视；含胸转背，抖手甩腕。  
翔飞鹤，凌空环视，沉吊脏腑；鹤立如松，慢步探身。



# 五禽戏音乐

## 五禽戏乐谱主旋律

张志坚 作曲

(清晨钟声)

0 1 3 5 | 5 — — — | 0 1 3 6 |

0 1 3 ↑ | i — — — |

(预备动作)

356 532 35 | 6 | 223 5326 72 5 | || 116 123 5i653 |

235 176 | 2 — | 52 356 32 3 5 | 623 2375 6 56 |

1i2 1276 56 | 5643 | 623 2276 5 — | 1i2 323 | 2·3 |

1i2 323 | 2 — | 1i2 3253 2352 | 6i56 352 i — :||

(虎) 反复4遍

|| 112 323 | 2 — | 532 323 | 2 — | 565 32 376 |

235 376 | 5 — | 116 535 6·5 | 223 376·1 |

26 43 25 27 | 656 76 | 1 — | (鹿) 5 5 35 6i635 |

1̇2̇3̇ 2̇7̇6̇3̇ 5- | 1̇1̇2̇ 6̇5̇6̇ 3 | 2̇3̇5̇ 1̇7̇6̇ | 2- |

3̇5̇6̇ 5̇1̇2̇ 3̇2̇3̇5̇ | 2̇3̇5̇ 3̇2̇7̇5̇ 6- | 5̇6̇ 1̇3̇ 1̇6̇ 4̇3̇ |

7̇2̇3̇ 2̇7̇6̇ 5- | <sup>(加表)</sup>5̇5̇5̇3̇5̇ 1̇6̇1̇5̇ 6̇5̇6̇3̇2̇ | | 2̇7̇2̇ 6̇5̇6̇ 1̇ 5- |

1̇6̇ 1̇2̇ 5̇6̇6̇5̇ 3 | 6̇1̇1̇1̇2̇ 3̇6̇4̇3̇ 2̇1̇2̇ | | 5̇2̇ 3̇5̇6̇ 1̇ 2̇ |

6̇1̇2̇ 3̇5̇ 6- | 2̇2̇2̇1̇2̇ 3̇2̇3̇5̇ 2̇5̇3̇2̇1̇2̇ | 6̇6̇ 5̇3̇5̇6̇ 1̇ - |

<sup>(能)</sup>4̇2̇ 2̇4̇ 2̇6̇ 6̇2̇ | 4̇2̇ 2̇4̇ 2̇0̇ 6^ | 4̇2̇ 2̇5̇ 5̇2̇ 2̇5̇ |

2̇5̇ 5̇2̇ 1̇0̇ 2^ | 3̇5̇ 1̇5̇ 2̇5̇ | 3̇1̇ 5̇3̇ 1̇5̇ 3̇1̇ |

5̇7̇ 7̇5̇ 2̇7̇ 7̇5̇ | 1̇5̇ 3̇5̇ | 1^ | 2^ | <sup>(能)</sup>5̇ 3̇5̇ 6̇5̇3̇2̇ |

7̇2̇3̇ 2̇7̇6̇3̇ 5- | 1̇2̇3̇ 1̇7̇6̇ 1̇5̇6̇ 3 | 2̇3̇5̇ 1̇7̇6̇ | 2- |

6̇1̇2̇ 3 6̇3̇2̇ 3 | 6̇3̇ 2̇3̇7̇5̇ 6̇5̇6̇ | 1̇2̇ 5̇3̇ 2̇3̇5̇ 2̇1̇ |

<sup>(整理运动)</sup>6̇1̇5̇6̇ 3̇5̇2̇ 1- : || 1̇1̇2̇ 3̇2̇3̇ | 2̇3̇ | 1̇1̇2̇ 3̇2̇3̇ | 2- |

1̇1̇2̇ 3̇2̇5̇3̇ 2̇3̇5̇2̇ | 6̇1̇ 5̇6̇ 3̇5̇2̇ 1- ||

## 二、五禽戏乐谱构思和特点

一、引子——为了更好的把“五禽戏”展现在人们的面前，把练功者带入其意境，并想到操练多是在清晨，天刚朦朦亮，晨曦中人们纷纷来到树林里、草地上或广场空地，缓慢活动着自己的身体，遂选用了近似琶音和钟声的曲调，以唤醒刚刚还在朦胧之中的人们，也可以提示人们要练五禽戏了。

二、预备动作——经过前面引子的铺垫，把人们带入下一段要做的预备动作。这一段里动作是10节的二八呼。由于早晨刚起来，音乐既不能太响，又不能太低，最好让人们感到悠扬，清心，爽神，遂把乐谱写成每分钟48拍1/4拍。这一段是使身体各部位活动，由乐器使用的变化交替来完成。预备动作完成之后，即进入五禽戏的象形动作。

三、五禽戏作为象形操，应该使练功者很快进入意念之中。为此，遂加强乐曲的模仿性，以起到积极的促进作用。

虎——为了能表现虎的形象，这段曲谱由弹拨乐器的低音部分奏出，弦乐以切分音奏出予以衬托，每一句的尾音加上大吊钹的漫音，听之似乎使人们联想到它那虎视眈眈的雄姿。

鹿——主旋律用笙的单音奏出，弦乐奏长音的变音衬托，竹笛以复句的音型加入，每一句的尾音加上木鱼的两下敲击，象是两声鹿鸣。

猿——猿的动感强，因而用弹拨乐器的高音部奏出，使人听起来感到活泼明快。

熊——熊的动作迟缓，凶猛中带有憨厚之态，所以调式变换了一下主音。这段用全部弹拨乐器的最低音部来奏，听之好象看到熊四平八稳、毫不顾忌地从森林深处踱步而出，

并时而在喘息中带有两声长啸。

鹤——对于这部分曲谱处理，是把这一段音乐在原调的基础上进行转调，主旋律用高胡奏出。笙的单音附而随之，再加弦乐长声衬托，使人好象见到亭亭玉立、洁白而高雅的白鹤振翅欲飞的姿态。

四、整理动作——五禽曲的音乐形象初步完成之后，最后的整理运动还是采用预备动作的曲子，用转调后奏出，音响也较前曲强些。

五禽曲不仅可作为健身操的配乐，增强五禽形象，而且就是平时听起来也堪称是一首完整的乐曲。

通过上述音乐形象的构思，为我们展现一幅生机盎然、生动有趣的动物舞蹈图：一只斑斓猛虎目光炯炯，跃然而上，回身若疾风闪电，虎爪生威，气度不凡，而梅花小鹿则是温柔和顺，矫健轻快，不论是速跑还是静立，都显得纤巧可爱；顽皮的猴子，忽而攀枝采果，忽而左顾右盼，聪明神气，使人忍俊不禁；那体态肥胖的黑熊，却是一副憨厚沉稳的模样，去人思虑，扩展心胸；而那展翅欲飞的仙鹤，若隐若现，真有飘飘欲仙之感。这五禽之戏，虚实并存，情景交融，若是在晨雾朦胧之际，露水依依之时，呼吸着清新而爽神的空气，置身于花间树下，置整个身心于动物世界神游一番，确实别有一番天然自得的情趣。

### 三、音乐疗法及效果

五禽戏配乐和广大群众见而以来，许多人反映，乐曲确实为这套健身操增色不少。乐曲一响，悦耳爽神，随拍起舞，心情舒畅，自然产生一种悠然自得的美感，确有消烦化郁的功效。很早以来，人类就不仅把音乐作为一种艺术欣赏，而且作为增强身心健康的一种手段。

我国古代就有人用音乐治病。据《永乐大典》记载：宋代著名文学家欧阳修曾患郁病。他说：“吾曾患幽忧之疾，不得仕事，居家游闲，久而不愈。后从友人习琴，不治而病愈。病生于烦恼，音乐可令人心悦气爽”。又据《儒门事亲》记载，金代名医张子和曾在病者前令二歌姬歌唱，病者食欲渐增，未服药而病愈。古希腊的哲学家亚里士多德也曾经指出，音乐具有治病的功效。

用音乐可以治病已经为现代医学所证明。音乐对人体会产生明显的生理和心理作用。据研究，音乐的影响力主要是通过心理作用和物理作用来实现的。对音乐的心理作用多数人都切身的感受，不同的音乐能激发人的不同的情绪。节奏鲜明的音乐能使人感到振奋和鼓舞，旋律优美的乐曲能使人心旷神怡，轻松愉快，雄壮的乐曲会振奋人心，产生前进的力量。五禽曲经过操练实践证明，可以比较好地达到这一效果。根据现代神经生理学的研究，神经系统中的大脑边缘系统和脑干网状结构对人体内脏及躯体功能起主要调节作用。而音乐对这些神经机构都能产生直接影响。每一首乐曲由于节奏、速度和音调的不同，可以表现出镇静、兴奋、镇痛、调整心律和降低血压等不同效果。有人通过对心电、肌电、皮肤电反应等研究，发现音乐对心血管系统腺体分泌功能、消化功能、肌肉紧张程度和劳动能力等都有良好的作用。优美、健康的音乐能促使人体分泌一些有益于健康的激素、酶和乙酸胆碱等物质，起到调节血液流量和神经细胞兴奋的作用。此外，音乐还能促进唾液的分泌，让胃肠的蠕动变得有规律。音乐的物理作用可影响人体的生理功能。音乐产生的声波，通过人的听觉器官和听神经传入人体，同机体的某些组织发生共鸣作用。美妙的音乐可被人体吸收，激发人

体的能量，使之从静态变成动态，从而增进人体各种生理功能。

声音有两种，即噪音和音乐。噪音是公害，会使人的神经系统发生紊乱，使人的情绪烦躁，甚至引起疾病。而音乐却可以调节人的神经，增强心理上的镇静作用。五禽戏减掉了过去的哨音和口令，消除了噪音的干扰，会使人注意力更容易集中，并使人不感到单调，随乐动作兴致勃勃，从而减少了疲劳感，增强了力度和耐力。

由于音乐有节奏感和形象感，自然地又可使五禽戏带有舞蹈化的特点。舞蹈可以健身悦性，很早就被人们所注意。如美国早期体育家古里克先生所说，跳舞能消除过剩的脂肪，代之以健壮的肌肉组织，使懒化、迟钝、缺乏活力的肌肉重新变得充满活力和具有弹性。

## 五禽戏锻炼典型

五禽戏每一戏的动作都各有不同的功效。虎戏，能使脏气充沛，精力旺盛；鹿戏，可增强脾胃，强肝益肾；猿戏，可轻身健脑，耳聪目明；熊戏，则能平疏肝火，壮体安神；鸟戏，可以舒畅经络，易筋活血。古人也曾经按照阴阳五行、经络学说来说明五禽动作的动静、刚柔、虚实的变化对身体的辨证作用。实践证明，五禽戏对于增强体质，提高抗病能力的作用是明显的。通过调查表明，绝大多数患者练五禽戏病情获得好转，有的还收到意想不到的疗效。现仅举若干典型如下。

**典型1：**苏××，女，58岁，省建委退休干部。1963年患胃病，气管炎，病期体重减至80市斤，不能吃硬食，只能喝粥，行走困难，拄棍。经解放军211医院诊断为“胃粘膜

萎缩性胃炎、十二指肠球部溃疡、气管炎、肺气肿”，并患有关节炎，膝关节浮肿。

1983年6月参加五禽戏的晨练。一周之后，全身明显舒服，饭量增加，以后继续锻炼，病情好转，表现如下：1.过去只能喝粥，现在能吃主食馒头和米饭，每顿饭量增加到3—4两，胃病未犯，体重增加14市斤；2.双腿过去不能下蹲，蹲下后站不起来，现在蹲站自如，膝关节浮肿消失；3.过去每逢冬春季节就咳嗽，呼吸困难，练功后整个冬天没犯病，也没有感冒；4.过去神经衰弱，失眠，练功后每晚入睡很快；5.过去鼻无嗅觉，舌无味觉，练功后都已恢复。

**典型2：**关××，男，63岁，市二轻局干部。曾患神经衰弱二十年之久，常常通夜不眠。1984年2月开始练五禽戏，感觉明显好转：1.过去一夜最多能睡两小时，现在躺下即可入睡，一觉到天亮；2.过去体重178市斤，腹大不能弯腰。练功后体重166市斤，腹部减小，可自系鞋带，行走轻松。

**典型3：**苏××，女，58岁，哈铁分局退休干部。1962年患风湿性关节炎，腰腿痛，精神因受刺激，曾精神失常。有失眠症、眩晕症。1984年1月参加五禽戏锻炼。一个月以后，效果明显：1.双膝过去怕冷，戴兔皮护膝3年，练功4周后就摘掉了，已能蹲起自如；2.过去因眩晕、失眠症难以入睡，练功后入睡较快较实，头脑较前清醒，眩晕症一直没犯。

**典型4：**王××，女，49岁，哈医大一院药剂科。1963年患高血压病、慢性气管炎、腰椎病、心律过缓。1982年又患颈椎病，第五、六节颈椎间隙变窄。1984年4月开始练五禽戏，效果如下：1.过去头抬不起来，手臂麻木不能上举，练功一月后，头可抬起来，手臂也可高举，麻木现象消失；<sup>2</sup>2.腰椎病症状大有好转，转动不痛了；3.气管炎在练功后一

宜未犯：4.高血压、心律过缓都逐渐好转。

**典型5：**彭×，女，56岁，原哈科技大学化学实验员。曾患神经性高血压，收缩压高达200毫米汞柱，并患过精神分裂症，右胸受过外伤，咯血。1983年6月练五禽戏，两三个月以后效果如下：1.精神状况良好，情绪稳定，神志清楚，记忆力增强；2.血压趋于正常，体力增加。

**典型6：**王×，男，65岁，原市机械工业学校校长。患血栓闭塞性脉管炎、腰椎压缩性骨折、脊椎肥大、肩周炎、动脉硬化、胆固醇增高，1983年10月参加五禽戏锻炼，两月以后的效果是：1.腰不痛了，可以弯腰；2.脉管炎症状也大为好转，经医生检查，腿部患处脉搏增强；3.肩周炎已痊愈，精力旺盛。

**典型7：**王××，男，53岁，哈市交通局汽车修配厂检验工。1983年患严重脑血栓，造成半身不遂，嘴歪眼斜，左臂、右腿全不能动，走路站立需人扶持。每天只吃2两饭，睡二、三小时，在家全日病休。1984年2月由人扶持到公园参加五禽戏练习。操练一个月后，即可自己拄拐杖行走，两月后拐杖不用了。左侧肢体活动功能明显恢复，臂膀活动自如，嘴眼歪斜已恢复正常。每天可吃3两饭，睡眠正常，已在1981年5月全日上班工作。

**典型8：**欧阳×，女，62岁，哈尔滨原七十三中学教师。患气管炎、关节炎、肩周炎、动脉硬化、眩晕症、心律不齐，胆固醇达300mg/ml。练五禽戏两月以后，气管炎缓解，眩晕减轻，经检查，脑电、心电、胆固醇均已正常，肩周炎已好转，关节炎痛感消失，腿脚灵便多了。

**典型9：**郑林章，男，哈医大一院副院长。他说：“我长期做党政工作，经常陷于事务和会议之中，活动量很少，加



之我十年前就患过冠心病和脑基底动脉供血不全，给我的精神压力很大，除了一般性治疗，平均每两年要住一次院进行全面治疗。1981年又因外伤造成第十二胸椎压缩性骨折，从而更加疾病缠身。由于这些年来无心锻炼，身体越来越发胖，尤其腹部特别明显，腿脚不太灵活，上楼梯也成了负担，有衰老之感。1985年3月初，我参加了五禽戏锻炼，十个月来几乎没有间断过锻炼，深感受益不浅。一是身子轻快，腿脚灵活，上下楼梯走起路来感到身轻腿灵。说心里话，参加锻炼之初，周身关节酸痛，尤其是膝关节更为严重，如果毅力不强，就可能放弃。历经3个月的坚持锻炼之后，初步尝到甜头，周身关节放松了，越来越感到灵活了，舒服了，不锻炼倒有不舒适感。这充分说明坚持就是胜利，坚持数年必有好处的道理。二是饮食增加，睡眠香甜。过去，我患有神经衰弱，睡眠不好，有时翻来覆去，久久不能入睡，时常靠药物帮助睡眠。由于睡眠不佳，起床较晚，进食很少或不愿进食，食之无味。练五禽戏后不久，就有腹饿感觉，早餐量明显增加，而且食之有味，睡眠也明显好转，入睡快，效果好。现在根本不用药物帮助，躺到床上一刻钟就可入睡，而且睡得香甜，每天可睡六七个小时。由于睡眠效果好，精力感到很充沛。三是身体健壮，体重下降。参加锻炼十个月，体重下降了6市斤，尤其是腹部脂肪明显减少，腰围紧缩2寸，过去不能穿的裤子，现在又可以穿了。体重下降了，但身体倒感到结实了，行动有力，参加点体力劳动也不成什么问题。总之，参加锻炼以后，感到年轻许多，那种老气横秋的精神状态有很大扭转。我总结的公式是：锻炼→睡眠好→饮食多→身壮体重降→精神旺盛→发奋工作为四化多做贡献。”

**典型10：**孙××，女，省纪检委离休干部。她说：“我自1979年至1982年患低血压(高压90，低压60)病，经常处于眩晕状态，四肢无力，头重脚轻，疲劳爱睡觉，终日无精打采，情绪不高。同时，还有颈椎六、七节增生，供血不全，肩周炎，风湿病等多种慢性病，浮肿严重，脸部最明显。由于上述病每年要住院一两次，有时晕倒在单位，曾在门诊抢救过，每年平均花住院及疗养费(住疗养院)五百余元，1980年花了近千元。从1983年练过8个月鹤翔桩，身体有很大恢复，精神也好多了，但由于经常‘发功’怕发生副作，就改练五禽戏。从1984年10月5日到现在天天坚持锻炼，取得了明显效果。血压正常了，头脑清爽，不仅不住院，而且一年来基本不吃药。每天不知劳累，精神振奋，孩子们高兴得逢人便说我爱说、爱笑，还爱跳(指跳舞)了。体重由原来166市斤下降为146市斤。身体也感觉轻快，动作灵活，偶而也出现过头胀(血压反应)，但坚持练也就抗过去了。此外，我从生大孩子起就患了‘便秘’病，经常是三五天便一次，两天一次都很少。但从练五禽戏后，一直每天一次，而且还定时了。老伴说：‘你现在是风调雨顺了’。事实就是这样，36年的老病解决了，可称是一大快事。”

**典型11：**王苓莉，女，哈医大第一附属医院药剂室退休职工。她说：“我从1984年4月份开始，每天早晨坚持练五禽戏。锻炼以前，我患有风湿性关节炎、心律过缓、高血脂症、颈椎病、高血压病、神经衰弱等多种疾病，身体很衰弱。锻炼半年之后，病症就有明显缓解。就拿高血脂病来说，我把锻炼前后的情况作了检查对比(见下表)。

检 查 时 间	胆固醇(mg)	B—脂蛋白(mg)	甘油三脂(mg)
1984年2月16日	212	960	300
1984年7月9日	167	545	270
1984年11月1日	176	550	105

在练五禽戏期间停服降血脂药，但病也好了。又如，颈椎病使我头仰不起来，上肢疼痛麻木，经腊疗、体疗、离子透入等治疗，没有明显效果。自从练五禽戏以来，颈椎病和其它病完全都好了，现在我已经成了全身没病的健康人，五禽戏真是健身祛病的良方。”

**典型12：**周×，女，黑龙江省林业管理局离休老干部。她说：“我舌头不生唾液之病，已三十多年了，给我带来很大痛苦。最苦恼的是讲话困难，不喝水讲话，口腔干燥得舌头都难以活动，曾经过各地中西医治疗，始终无效。中医大夫说是“矛盾病”，下凉药肚子受不了，下热药舌头更受不了。哈医大二院口腔科主任给予诊断说是内分泌输送管闭塞无法治，从此对治疗此病就没有信心了。1983年9月，我开始练五禽戏，特别练“回头虎”这个动作对舌头很有帮助，每次吐舌头我总是多吐几下，经过数日后，逐渐感到舌头起了变化，唾液越来越多了，嘴里经常感到湿润，别人吃酸东西，也引起我同感，自然而然地也出现唾液。说话也不感困难了。”

**典型13：**阎福珍，女，哈医大一院职工。她说：“我坚持练五禽戏仅两年多，但使我受益不少。我今年五十多岁，前几年曾患原因不明性浮肿、习惯性便秘、冠心病、颈椎病和风湿性腰背痛等多种慢性病。在哈医大看病还是方便的，

虽经多次诊治也只能是暂时缓解。浮肿病一犯全身都肿，服了克尿塞就消肿，不吃就又肿起来了。冠心病也时常发作，发作时胸前疼痛，心里更是恐慌。风湿性腰背痛就怕阴雨天，酸痛实在难忍。当时我家住在三楼，上楼还得歇气。长期受着慢性病的折磨，不仅身体遭受痛苦，精神上压力更大。1984年春天，在公园看到许多人练五禽戏，我出于好奇也跟着做，做了一段时间对它产生了兴趣，坚持半年之后，开始见功效，十几年的浮肿病消失了，冠心病也不发作了，颈椎病和风湿腰背痛也明显缓解了。身体健康了，心情也舒畅多了。过去，上三楼得歇两口气，上一天班累得精疲力尽，而现在可以精力充沛地工作一天，一点也不觉得累。去年院里开运动会，女子老年1×400米接力临场缺人，有人让我上。我说：‘年轻时都没下过场，不行’。后来，实在找不到人，我抱着试试看的心情下场了，结果轻松地跑完了全程。

我练五禽戏的时间不长，初步尝到了甜头，粗浅的体会如下。1.动作要认真，尽量做到规范化。五禽戏运动部位全面，一招一式都有其锻炼价值，因此做功时必须认真，真正掌握每个动作要领，尽量做到规范化，以便收到预期的效果。2.锻炼要适度并要根据自己的身体情况循序渐进，逐步增加运动量，达到一定运动量。只有达到一定适度的运动量，才能收到较好的锻炼效果。所谓适度运动量，我体会就是要练到身体微微出汗，心跳呼吸有些加快，锻炼之后觉得全身、四肢很轻松，情绪饱满。3.要坚持经常。总之，过去我练过6种拳术，根据我的经验练五禽戏效果最好。”

**典型14：**金××，黑龙江省财政厅离休干部。他说：“我从1984年5月17日抱着试探的心情开始学五禽戏。在由不会到会这个阶段，各种动作不协调，因此没有达到锻炼的目的。

以后，我下决心把每个动作尽量做得正确。从晨练回来，在家里对着镜子一个动作一个动作练习，从此初步学会了各个动作的基本要领。掌握了基本动作之后，经过一个时期锻炼，收到了显著的效果。

在锻炼之前，我的健康情况和精神状态很不好，患有高血压症（180/130—170/110毫米汞柱），动脉硬化引起脑供血不全，头昏，冠心病常出现早搏，心电图不正常，全身浮肿，体重182市斤，每天不离药。体质很弱，上三楼气喘，得歇几气。除了这些病外，还患有肝炎、两膝关节风湿性关节炎，加上摔伤膝关节，蹲不下，屈膝很困难。另外，当时我的精神状态很不好，由于精神受刺激，神经衰弱引起失眠，食欲不振，造成病情更加恶化。

学五禽戏之后，情况发生了明显变化。现在，晚上躺下就能入睡，一觉睡到天亮，精神状态大有好转，食欲增加，心情开朗多了。血压基本上恢复正常（120/80—130/90毫米汞柱）。冠心病早搏基本上不出现，心电图也正常了，将近七个月来未服药，头昏的症状也减轻多了。体重由原来182市斤减到166市斤，减了16市斤。两膝关节基本上好了，下蹲和屈膝不痛了，两腿很轻便。精神状态好多了，每天伴随着动听的配乐做五禽戏时一切烦恼都忘掉了，精神特别愉快，仿佛自己又年轻了许多。

今后我要把五禽戏作为我的终身伴侣，只要生命在就永不离它，我已同它建立了深厚的感情。每天坚持锻炼，持之以恒，努力锻炼好身体，活着就要健康愉快地活着，决不给组织和子女带来麻烦。

## 练五禽戏出奇迹

中共大连市委宣传部 马庆飞

编者按美丽的海滨城市大连，盛行五禽戏已多年，动作是从沈阳传来的。沈阳一带盛行的五禽戏主要是李春阳医生推广的，其动作与王勇同志整理的基本相同，所以也收到了奇效。下面是马庆飞同志1983年在做大连市广播电台记者时写的报道。

早在1975年夏天，大连外贸运输公司汽车队长姜玉范患了肝炎、半身麻木、气管哮喘等多种疾病，四出治疗半年多，中药吃了一百多剂，西药也吃了很多，但病情总是不见好转。后来，他到沈阳中山公园散步，发现许多人跟随一位70多岁的老人学习练功，有的扭腰，有的晃脑，时而学虎扑食，时而学猿摘果，学啥象啥，形象逼真，优美。有人告诉他，这是我国流传几千年的健身法——五禽戏，能够防止疾病，调达气血，增强体质。他抱着试试看的心里，开始学习五禽戏。10个月后，他感到筋骨舒展，身子轻松，食欲增强，手脚灵便了。他高兴地登门拜访了那位老人，认真地学习一招一势，掌握了五禽戏的要领真谛，才返回大连。

他回到大连后，把单位里的几个老病号组织起来，每天早晨在港湾桥广场练五禽戏，不久便吸引了近百名体育爱好者，他们当中，最大的有80多岁，最小的有7岁的小学生。就这样，五禽戏在大连开始传播了。”

为了把五禽戏变成群众性体育活动，大连市体委、市总工会成立了领导小组，他被请为教师，在大连劳动公园建立10个辅导总站，培训了一批辅导员，接着把这些辅导员分

散到各个公园，二三年时间，这项活动就在全市铺开了，在大连的劳动公园、中山公园、斯大林广场、五四花园等先后出现了25个辅导站，有一百多个活动点，每个活动点有一两个辅导员，大连沙河口区体委还给中山公园活动点配备了5台录音机，大连市总工会还组织群众观看现场表演，使参加五禽戏活动的人越来越多，其中有干部、职工、街道居民，有青年妇女、小学生，有爷爷领着孙子来参加活动，也有夫妻一块来参加活动的。现在大连市区内各公园、广场都有五禽戏活动点，大连驻军疗养院、铁路职工疗养院、大连工人疗养院等都把五禽戏作为一项医疗体育活动在病员中开展。最近，这项活动又开始向远离市区的金县、复县一带农村传播。”

五禽戏在大连传播迅速，流行广泛的另一个原因是实践中显示了它的医疗健身作用。许多慢性病患者，坚持做五禽戏很快恢复了健康，一些老年人坚持做五禽戏，增强了青春活力。74岁的退休工人石丕海，早年劳累，双膝关节肿大，腰椎骨错位，十几年来弯腰走路十分艰难、痛苦。在邻居的劝说下，他学习五禽戏，坚持不懈，风雨无阻。半年后，他双膝关节消肿了，双腿可以活动自如。有一天早晨，他做上山虎势，拳变爪，抖肩动锁骨，猛一使劲，只听“卡巴”一声，腰椎骨复位了。从此，他腰板挺直，走路轻松稳健。现在，他到某单位打更，下夜班后，还坚持到公园做五禽戏。大连中山公园附近有一位李老太太，患老年气管炎，每年冬天，她抱着枕头，坐在床上，上气不接下气，十分痛苦，连续12个冬春，她很少下床活动。后来，她从夏季开始学习五禽戏，坚持了一个冬春，气管炎好了，即使在严寒的隆冬，她也坚持练。她去滴水成冰的黑龙江省探亲时，还教

她的亲友们练。一年后，她的哥嫂来信说：凡坚持练的人都收到了理想的效果。”

由于五禽戏的健身医疗作用越来越显著，大连市群众开展这项活动的积极性也越来越高，无论春、夏、秋、冬，在各个公园、广场都能看到人们在练五禽戏。



## 第三部分 易筋经

## 第一节 易筋经沿革

易筋经是我国古老传统养生术之一，其特点是动静结合，刚柔相济，特别是要求学会用暗劲做动作(静止性用力)。

易筋经，顾名思义，易为改变，筋是肌肉筋骨，经是方法，意即一种改变肌肉筋骨的方法。如有人认为，“经”是一种具有指导意义的重要著作，如《诗经》、《易经》、《内经》等，因此也就把易筋经看作是一本能改变肌肉筋骨的具有指导意义的著作。不管怎样说，易筋可看成是一种增强肌肉筋骨的健身术。

古本《易筋经》的总论中指出：“骨节之外，肌肉之内，无处非筋，无处非络，联络周身，通行血脉而为精神之外辅。如人肩之能负，手之能摄，足之能履，通身之活泼灵通者，皆筋之挺然者也。”所以古人认为锻炼肌肉筋骨，是十分重要的。

易筋经也和五禽戏、八段锦一样，古时曾被披上一层迷信色彩的外衣，有人把它托名为达摩和尚在嵩山少林寺创始的，有人则在托名是达摩所作的《易筋经》一书中，又加上两篇假托古人的序言：一是唐初的李靖，一是宋朝的牛皋。李的序言中说：“后魏孝明帝正光年间(520—524年)，达摩大师自梁适魏”，在少林寺面壁九年，“功毕，坐化”，

“后面壁处碑砌坏于风雨，少林僧修葺之，得一铁函，无封锁，……百计不能开。一僧悟曰：此必胶之固也，宜以火。函遂开……得所藏经二帖，一曰《洗髓经》，一曰《易筋经》”。据云《洗髓经》被人带走，遂致失传，只有《易筋经》留在少林寺中。由于《易筋经》是用天竺国(我国古时

称印度为天竺国)文字写成的,少林僧只能识得十之一二,并依之演习,故云“少林僧众仅以角技擅长,是得此经之一斑也”。后有外地僧游至少林,得知此事后,慨叹说:“达摩壁其经文,欲了人道,岂止此末技而为游戏哉!此经虽不能识,其奥自古有识之者”。后来,这个僧人怀藏此经,访走各大山岳,终于在峨嵋山访得天竺国的圣僧般刺密帝,他把全部经文译了出来,后来这本译文转到一位虬髯客的手中,此人又将此经转送唐初之李靖。于是李靖于唐贞观二年春三月三日为之序。这是假托说法之一。

另一假托说法是,宋绍兴十二年,岳飞的部下牛皋也有序。他在序中称岳飞为“鄂镇大元帅少保”,又自称为“宏毅将军”。序曰:“……忆昔年奉少保将令出征,后旋师还鄂。归途忽见一僧,状貌奇古,类阿罗汉像,手持一函入营,嘱予致少保”。他又说:“少保少尝从事于予,神力成功,予嘱相随入道,不之信,去而作人间勋业事,名虽成,志难竟。天也,命也,运也,奈若何!今将及矣,烦致此函,或能返省获免”。牛皋曾叩姓氏,不答;叩所之,僧曰:“西访达师”。这里的“达师”,当然是指达摩祖师了。序中接着说:“少保得函,读未竟泣数行下,曰吾师神僧也,不吾待,吾其休矣,因从襟袋中出册付予,嘱曰好掌此册,择人而授……,不数月,果为奸相所构”。牛皋不知何人可授。遂“将此册藏于嵩山石壁之中,听有道缘者自得之”。这里的“册”,也一定是《易筋经》了。

从上述李牛二序来看,唐时出现的《易筋经》,宋时又由神僧传给了岳飞。牛序中还特意提到这位神僧还要去拜访达摩祖师。此两序的共同之处,都是想证实《易筋经》来自达摩祖师。

上述二序都想把《易筋经》的出现和流传说成是经过了一番曲折历程，耸人听闻，象煞有介事。然而事实又究竟怎样呢？

据查历史，菩提达摩，南天竺人，在第五世纪七十年代末到达中国。来后较长时间居无定处，经常诵读或向众僧讲解汉译的四卷《楞伽经》，后来“坐化”在洛水之滨。坐化的确切地点与死因都不清楚，约在六世纪二十年代初期的北魏正光年间。从杨卫三在六世纪中叶写的《洛阳伽兰记》和道宣七世纪中叶写的《续高僧传》两书看，对达摩的事尽管谈了不少，但都未见到后人传说的达摩在少林寺面壁九年和出现《易筋经》的事。过了三个世纪以后，直到十一世纪初期，《景德传灯录》一书中提到：达摩在“后魏孝明帝太和十年”的十一月二十一日“居于洛阳”，其后即“寓止于嵩山少林寺”，面壁而后，终日默然。到太和十九年丙辰岁十月五日乃“端居而逝”。但是，这一段记载是经不起推敲的，太和是北魏孝文帝拓跋宏的年号，并不是孝明帝拓跋珪的年号。又据《太平寰宇记》所载，嵩山少林寺是在拓跋宏迁都洛阳的同一年，即太和十九年（495年）建立的。太和十年（486年）少林寺尚未建立，达摩怎么能“寓止”于少林寺中呢？《景德传灯录》中所说的达摩在太和十九年“端居而逝”之时，也正是少林寺建立的一年，达摩哪有时间能在那里面壁达九年之久呢？再说，自公元619—789的一百七十年来，树立在少林寺的许多唐代碑刻，其中包括李世民写的文，都未提到达摩在少林寺传授武术和留传《易筋经》的事。就是《景德传灯录》的“菩提达摩传”中，尽管写了许多关于达摩的神话和难以令人相信的传说，但也未提到他在任何地方传授过武艺以及在少林寺出现的《易筋经》。

就《易筋经》这本书的内容来说，其中提到的“阴阳采补”和“用战”等，都是道教的用语。道教和佛教的用语和行功内容等是有严格区别的。作为佛教祖师的达摩，岂有把属于道教的东西搬到佛教中来？不言而喻，《易筋经》不可能是达摩的著作。再说，书中又开列了好几种中药方剂，如当归一两、甘草三钱、肉桂五钱等等，难道这些也是一个天竺僧人达摩用天竺国文字所能写得出来的？

所以古人托称《易筋经》出自达摩，无非是要使《易筋经》神秘化，使之披上迷信外衣，使各地善男信女对本出自佛教祖师的经书顶礼膜拜，从而扩大它的影响。托名李靖和牛皋的那两篇序文，无非是企图假借他们的大名来证实《易筋经》确是达摩的作品而已。也就是说，想用这两篇名人的序文来掩盖虚假的痕迹。然而，欲盖弥彰，却又露出了更多的马脚。例如，达摩死在北魏正光年间（520—524年），而李序却说，那时达摩“自梁适魏”，刚开始面壁。虬髯客本是晚唐传奇中虚构的人物，却也成了唐初把《易筋经》传给李靖的人。牛序称岳飞为“鄂镇大元帅”，自称为“宏毅将军”，但在宋朝的武职中却没有这种称呼。牛序作于绍兴十二年（1142年），这正是赵构在位，秦桧当权且凶焰极盛之时，而序中竟直呼秦桧为奸相，这在当时是不可能的。牛序一开始就说，“予武人也，目不识一字”。既然牛皋不识一字，牛序一定是别人代写的了。这个代写的人当时敢在文中指责秦桧为奸相吗？这两篇序文都反映出伪作者是一个缺乏历史常识的人。因此，他的伪作品也是容易被揭穿的。

《易筋经》的伪作者达摩和两篇伪序炮制出来后，一些人便认为《易筋经》确是达摩所作，从而也证实《易筋经》早在六世纪就在我国出现了。此后，附会这种说法的日益具

体。清咸丰八年(1858年)刻印的《卫生要术》，对书中“韦驮献杵”十二式的插图，干脆说成是“达摩西来，传少林寺”的。凡在二十世纪前半期内编写出版的有关我国体育史、武术史、拳术史等论著，几乎无一不是以讹传讹，把这种伪妄的说法一直留传下来，甚至夸大其词。

此外，对易筋经的起源，还有两种说法。一种认为是由劳动人民舂谷、载运、进仓、收囤和珍惜谷物等各种农活姿势演化而来的。例如古本十二式中的“韦驮献杵”，就认为是来自木杵(木槌)舂米的原始动作。经过长时间的发展和修正，直至明朝天启四年(1624年)，才第一次出现了《易筋经》的手抄本。另一种说法是古时和尚为避免静多动少使身体筋骨衰弱下去而创始的，后人即托名达摩、李靖、牛皋等人而流传开来的。这两种说法，都有待进一步探究。

易筋经健身却病效果十分明显，所以二、三百年来日益发展，由古十二式发展到二十二式，又由二十二式变为二十四式等等。近代出现的易筋经套路也很多，各有特色。它的不断演变，可看成是需要与创造的标志。

总之，易筋经是我国宝贵的历史遗产，应批判地继承，去粗存精，恢复它的本来面目，吸取其中合理的、科学的精华，使它更好地造福人类。

## 第二节 易筋经作用

古本《易筋经》总论中说：“人身之筋骨由胎禀而受之，有筋弛者、筋挛者、筋靡者、筋弱者、筋缩者、筋壮者、筋舒者、筋劲者、筋和者，种种不一，悉由胎禀。如筋弛则病，筋挛则瘦，筋靡则痿，筋弱则懈，筋缩则亡，筋壮则强，筋舒则长，筋劲则刚，筋和则康”。由此可见，筋骨

对人体来说，是十分重要的。

总论中又说：“筋，人身之经络也。骨节之外，肌肉之内，四肢百骸，无处非筋，无经非络，联络周身，通行血脉而为精神之外辅。如人肩之能负，手之能摄，足之能履，通身之活泼灵动者，皆筋之挺然者也，岂可容其弛挛靡弱哉”。这就是为什么要易筋，也就是说，要增强人体的筋骨。由此也可得知，筋有功能与器质两面涵义。在器质方面，除肌肉外，还指肌肉中的筋腱、血管、神经等组织。在功能上，则指肌肉的运动和力量。能经常从事易筋经锻炼，无论是对筋的器质或功能都将起到良好的作用，正如古本《易筋经》所载“筋挛者易之以舒，筋弱者易之以强，筋弛者易之以和，筋缩者易之以长，筋靡者易之以壮，即绵涯之身，可以立成铁石，何莫非易之功也”。从事易筋经锻炼，不仅可以发展肌肉，增强力量，也能疏通经络，消除障疾。古今实践经验证明，易筋经确是防治疾病、健身延年的有效手段。

我国古代养生者认为：要想易筋，应从内壮做起。什么叫内壮？内与外、壮与衰，是相对而言的。“内壮”与“外强”相对而统一。古本易筋经中的“内壮论”指出：“内壮言坚，外强言勇。坚而能勇是真勇也。勇而能坚，是真坚也……凡炼内壮，其则有三：一曰守此中道。守中道者，专于积气也。积气者，专于眼耳鼻舌身意也……二曰勿他想。人身之中，精神气血不能自主，悉听于意，意行则行，意止则止，守中之时，意随掌下，是谓合式……三曰持其充周……气积而力自积，气充而力自周”。

按照现代运动生理学去体会，“内壮”意即在全身放松、排除杂念并保持一定姿势的条件下，与呼吸配合，加强

大脑皮质对机体各部的控制能力，随着这种微妙的运动方式，逐渐提高内脏器官的生活能力，发出全身性的力量来。这力量在僵劲不除时是练不出来的。当然，内壮的方法很多，易筋经只是其中的一种罢了。

中国古代医家认为：“筋肉血脉为有形而主外，精神气质为无形而守内”。这二者统一调和，人就能活泼健康。他们还指出：“炼筋易而炼膜难，炼膜难而炼气更难也”。这里的筋、膜、气是指人体解剖的表、半表半里以及里这三个既定位置。“气”，显然是指内脏的生活能力。所以“内壮”与“易筋”存在着相辅相成的关系，彼此影响，彼此提高，以达到增强身体的目的。简言之，通过大脑皮质集中精神去锻炼肌肉和加强其力量，就是易筋经的目的所在。

太极拳也强调要用意不用力，认为这样才可增长内劲。由此可见，精神(内)与肉体(外)结合为一体进行锻炼，才可以达到保健与增加力量的目的。易筋经也强调要用意不用力，要寄意于用力，亦即强调要用意指挥肌肉用力，俗称用暗劲。用意念控制肌肉紧张(用暗劲)，从外表看似乎不与地球的物质做相对性的运动，但在人体内，由于借呼吸的锻炼，对内脏可起到良好的按摩作用。这就是古人说的“静中求动”的原则，亦即内在的运动原则。这种运动作用于肌肉上，可使力量增加，肌肉发达，作用于胸腔与腹腔，则提高内脏器官的生理功能。

### 第三节 易筋经要领

#### 一、练功场所与时间

练功场所，以空气新鲜、环境幽静最为适宜。在大城市，最好到附近的公园、运动场、广场或楼房的平台上练



功。环境安静，练功者的心情容易安定，思想上不受干扰。练功时势必加强呼吸，多吸些新鲜空气，是非常重要的。一般地说，练功时间以早晚为宜。早晨练功时最好面向东方。

## 二、松静自然

练功时要先摆好姿势：体态自然，头正直，眼平视，口微闭，舌尖抵着上颌。衣裤要宽大，以免影响动作和血液循环。

练功时，不仅肌肉放松，意念也要放松。这对消除脑力和体力疲劳帮助极大。但松和紧是相对的，要求在松中有紧，柔中有刚，切不可用僵力。换句话说，也只有做到松，使出的劲才会柔中有刚，刚中有柔，不致僵硬。这是我国古代各种健身法的一个最基本的共同要求，也是最难做到的要求之一。易筋经是如此，八段锦、五禽戏、太极拳等也莫不如此。这点必须充分注意。

易筋经的特点之一，是强调结合呼吸，全身进行静止性用力（即暗中使劲），以增强体力。如果做不到松的要求，全身肌肉仍如平时那样僵硬，就会效用不大。只有松紧结合，先松后紧，才能最大充分地促进人体的血液循环和新陈代谢，使肌肉营养得到改善，力量得到增强。

## 三、意守丹田

丹田是人生命动力的源泉，它位于下腹部（于脐下一寸半到三寸处），是任脉、督脉、冲脉经气运行的起点，是真气升、降、开、阖的枢纽；其范围包括关元、气海、神阙、命门等穴，当然也包括这些穴位的作用和“肾间动气”的功能。丹田也是男子藏精、女子养胎的处所。

全身放松之后，即开始意守丹田。所谓意守丹田，就是微微用意想着肚脐以下的部位，别的暂不想。必须指出，微

微用意就是不要过分用意，否则会适得其反，反而造成神经紧张，严重时甚至可能引起偏差和不良后果。

意守丹田有助于形成腹式呼吸，增强内脏器官的活动，也有助于头部和胸部放松，血液下行，使身体下部充实；对克服中老年人容易发生的头重脚轻和上实下虚的病象，也是有利的。此外，由于做到了上虚下实，所以下盘牢固，做起动作来才能轻便灵活。

#### 四、腹式呼吸

练易筋经时，最好结合腹式呼吸进行静止性用力，身体应松静自然，不能强呼硬吸。呼吸次数要循序渐进，量力而行，以舒适自然为宜。关于这一点，年老病弱者必须注意。因为过激呼吸，膈肌长时间过分上下激烈起伏运动，可能对内脏不利，甚至可使呼吸肌衰竭，引起严重后果。所以初练时，呼吸可短些，久练后自然会深下去。

练一个时期以后，功夫见长，可逐渐采取腹式呼吸，以加深呼吸和增强内脏器官。腹式呼吸有自然的和逆式的两种。吸气时腹部凹下，胸部外展，这叫做逆式腹呼吸。相反，吸气时腹部凸出，胸部收缩，呼气时腹部内收，这叫做自然的腹呼吸。这两种腹呼吸都可用，但开始时最好用自然的腹呼吸，因为逆式腹呼吸比较激烈。

在进行腹式呼吸时必须做到不急不躁，力求自然，不可鼓劲用力，不求速效。吸气时，用鼻或口鼻徐徐将新鲜空气吸入肺部，充实胸腔，同时压迫膈肌下降，使腹部也得到充实。呼气时，一般用口呼（也可用鼻），把体内污浊之气缓缓排出。如在练功时出现头、胸、腰、腹、手、足腿各部位有不舒适的感觉，便可留意检查一下自己的呼吸是否匀调，身体各个部位是否都放松了，思想是否集中。这样一一检查过

后，再把腰左右旋转活动一下或喝点开水，散散步，不舒服的感觉一般就可以消失。

### **五、要讲卫生**

要想身体好，在练功的同时，还要科学地安排生活制度，饮食起居也要有规律，要定时定量，不暴食暴饮。为了有充沛的精力去从事学习与工作，要重视课间或工间的操练，要有适当的休息和充分的睡眠，要劳逸结合。另外，还得有良好的卫生习惯，禁忌烟酒，最好还能适当进行日光浴、空气浴、冷水浴。饭后一小时内不宜练功，以免影响消化。衣服要松宽适度，以免妨碍锻炼。衣服、被褥要经常换洗。

### **六、循序渐进 坚持经常**

易筋经大都要求配合呼吸用暗劲做动作，而且要求全身和四肢都随着用暗劲紧动，因此运动量较大，必须循序渐进。初练时，不可急于求成，呼吸和动作次数可少些，做完一式动作可休息一下，或者一次只练几个动作或半套，以免过劳。随着锻炼程度提高，可根据自己情况连续练一套或几套。练功的人要树立信心，常期不懈。只有坚持经常，才能改善与提高肌肉、经络与人体器官的功能，才能防病，治病。练练停停是无济于事的。

### **七、易筋经练法**

易筋经流传下来的套路很多，概括起来可分为两类：一类运动幅度大，强度大，难度大，如倒曳九牛尾、九鬼发马刀等动作；另一类动作幅度小，强度小，如翘手指等动作。动作虽异，但练功要领都相同。

本书为便于大家习练，从众多现行的套路中选出4种，其中有简化的，有传统的，可根据个人情况和喜好选练。此

外，为便大家研究易筋经，了解古人是怎样练的，本书详细介绍了4套古老的练法，既有原文，又有注释，尚有原图或者新图，令人也大部可以照练。

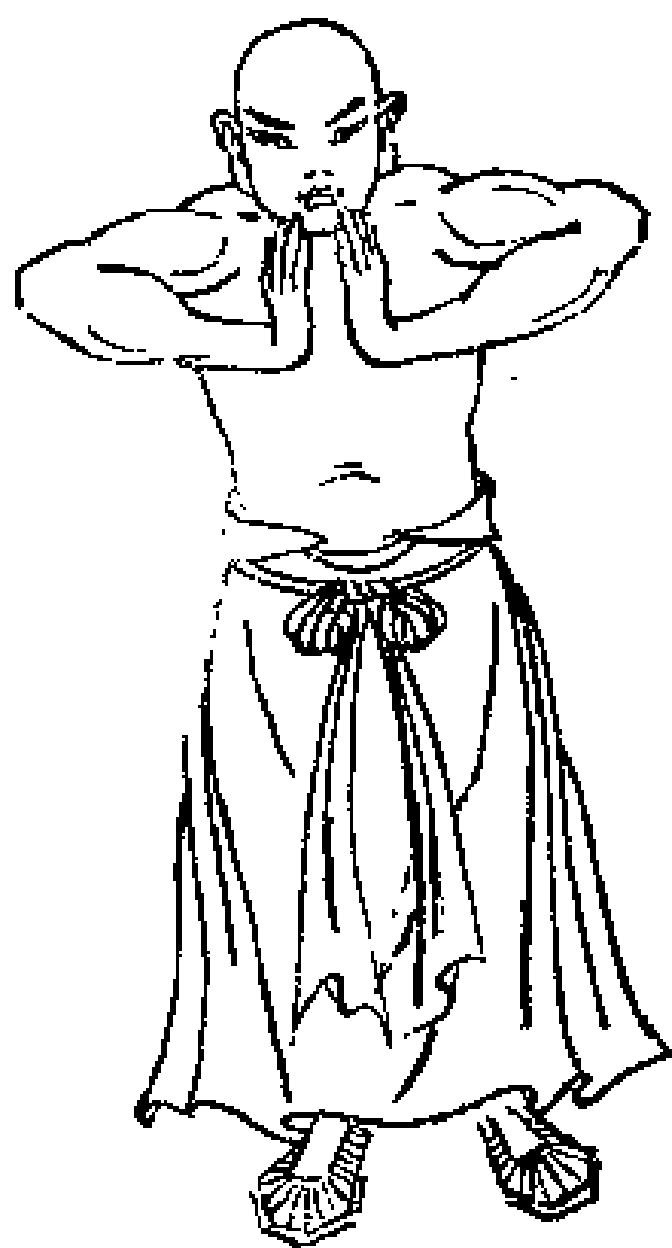
## 《易筋经》（十二式，本衙藏版）

1. 韦驮献杵第一势——（原文）定心息气，身体立定，两手如拱，心存静极。

2. 韦驮献杵第二势

3. 韦驮献杵第三势——（注）原本第二、第三势无说明，学者可按图行之。

4. 摘星换斗势——（原文）单手高举，掌须下复，目注两掌，吸气不呼，鼻息调匀，用力收回，左右同之。

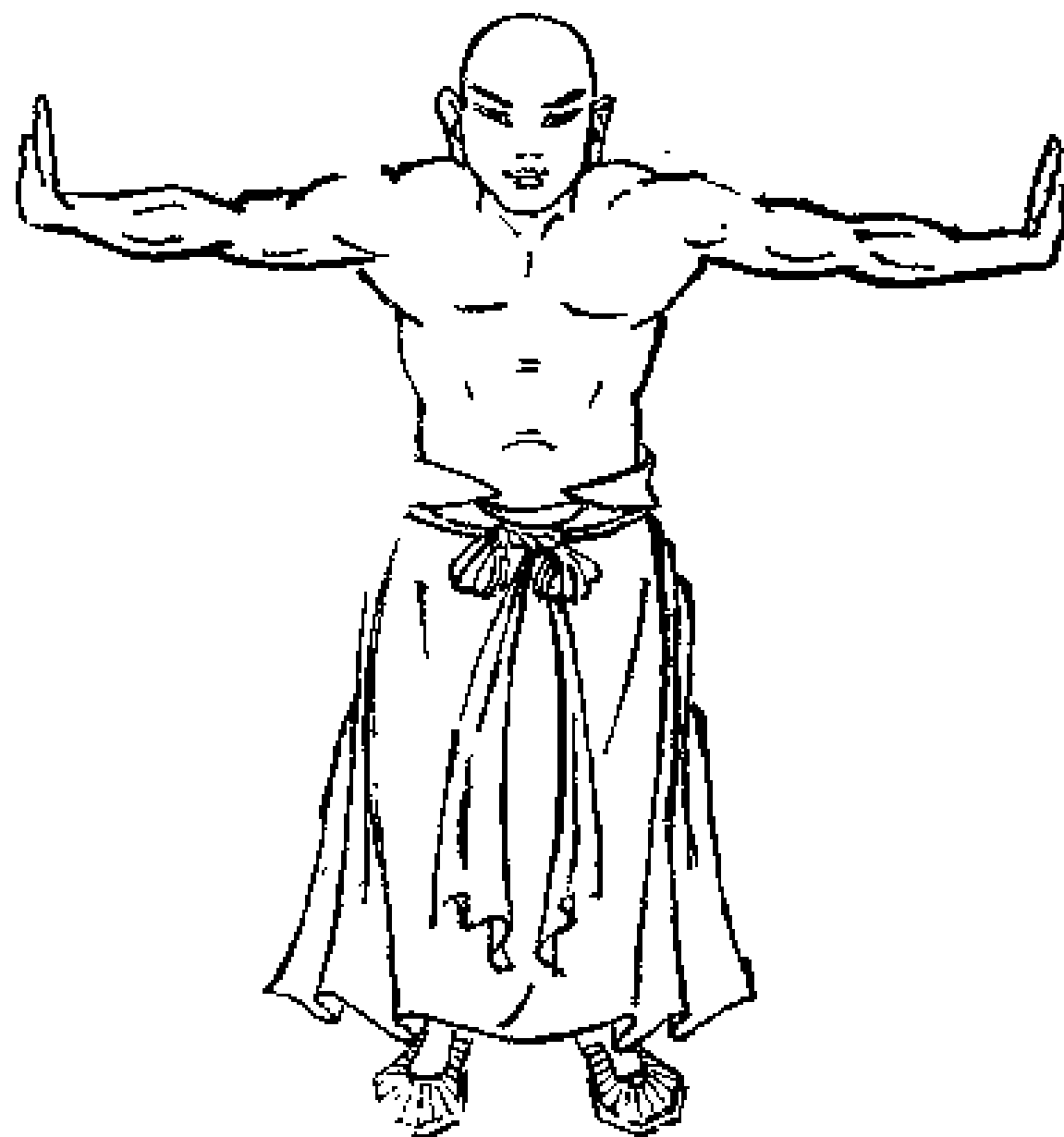


1. 韦驮献杵第一势

（注）〔目注两掌〕指目注视高举之左（右）手掌心。〔吸

气不呼]吸气时用丹田寄意式也。[鼻息调匀]用鼻子呼吸，注意均匀细缓。

5.出爪亮翅势——(原文)掌向上分，足趾挂地，两胁用力，并腿立直，鼻息调匀，目观天门，牙咬，舌抵上颌，十



2.韦驮献杵第二势

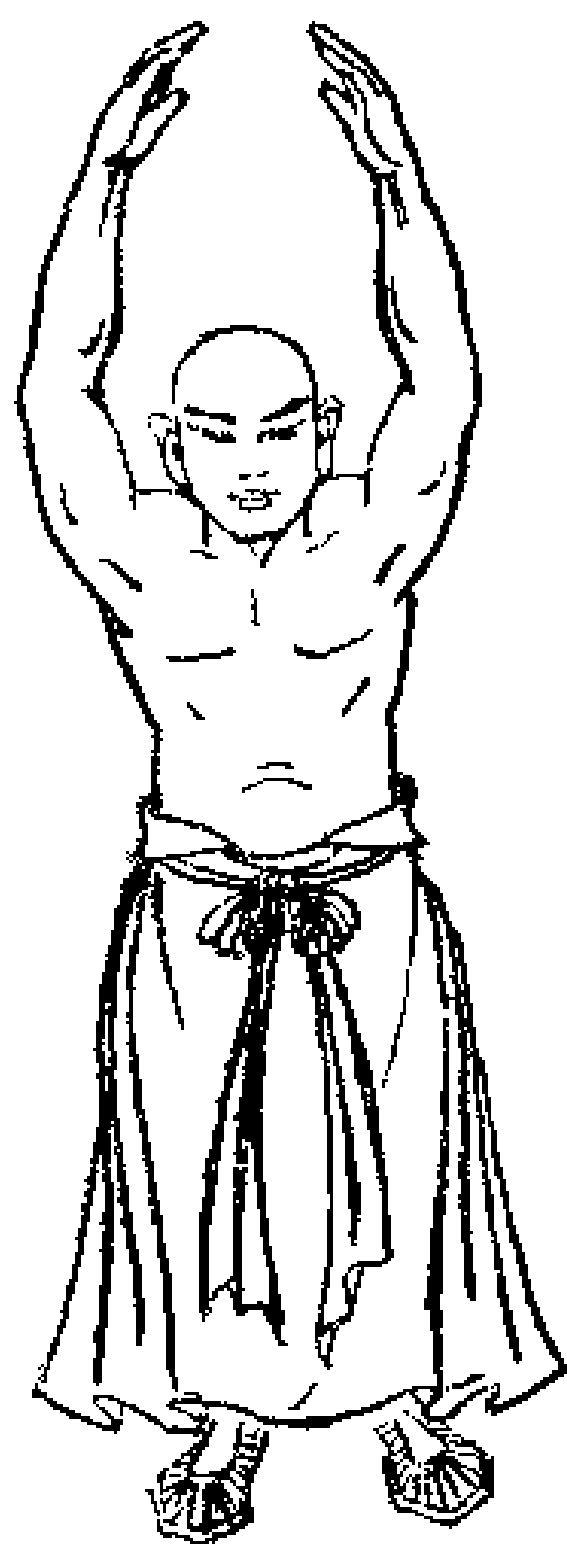
指用力，腿直，两拳收回，如挟物然。

(注) [足趾挂地]以足趾抓地而支持身体，如站桩用拱桥脚意义相同。[目观天门]天门在两眉间，以意视之。[十指]即十个手指也。

6.倒拽九牛尾势——(原文)小腹运气空松，前跪后腿伸直，二目观拳，两膀用力。

(注) [小腹]脐下寸许，即丹田。[空松]自然也。[前跪]屈前膝，形成弓箭步。[两膀用力]肩膊与手臂用力。

7.九鬼拔马刀势——(原文)单膀用力，夹抱颈项，自头



3. 韦驮献杵第三势



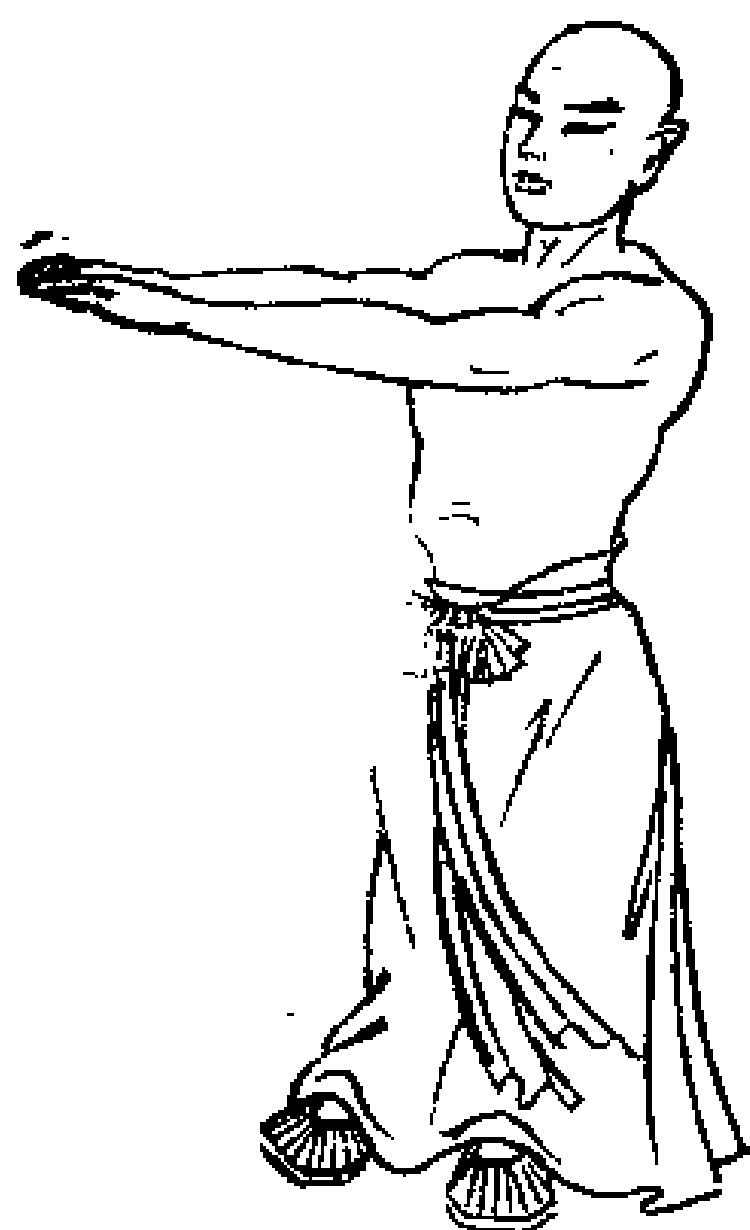
4. 摘星换斗势

收回，鼻息调匀，两膝立直，左右同之。

（注）〔单膀〕指一臂膀也。〔夹抱颈项〕即弯肱攀头。  
〔收回〕手收回，头中正复原。

8. 三盘落地势——（原文）目注牙齦，舌抵上颚，睛瞪口裂，两腿分跪，两手用力抓地，反掌托起，如托千斤，两腿收直。

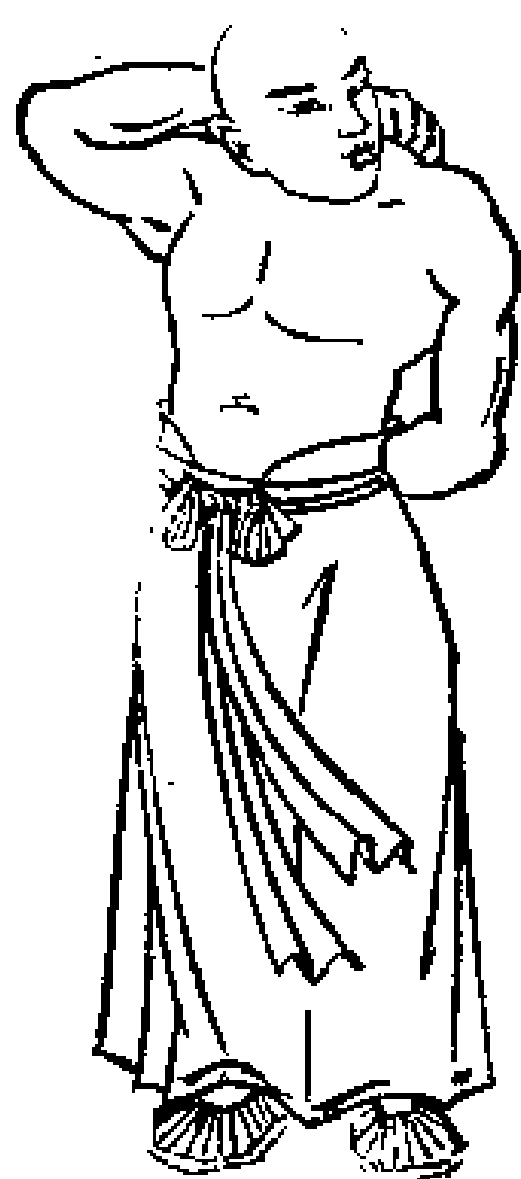
（注）〔目注牙齦〕张眸意注牙也，一般练易筋经很注意咬牙的。〔睛瞪口裂〕是指眼直视不转，口还要先闭合，而后微开。〔两腿分跪〕指腰下塌时，弯曲两膝，此式动作是一起一落。〔两手用力抓地〕当落下（蹲定）时，两手如抓重物意



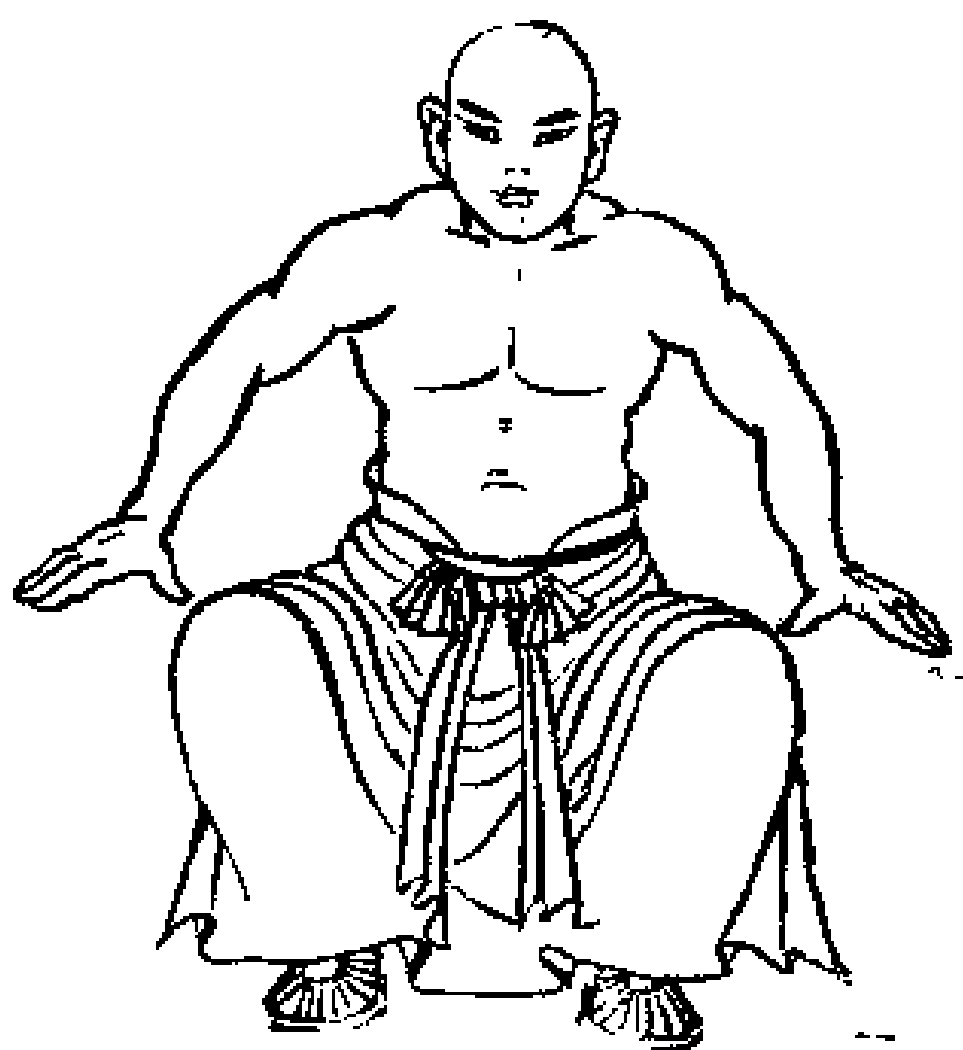
5. 出爪亮翅势



6. 倒拽九牛尾势



7. 九鬼拔马刀势



8. 三盘落地势



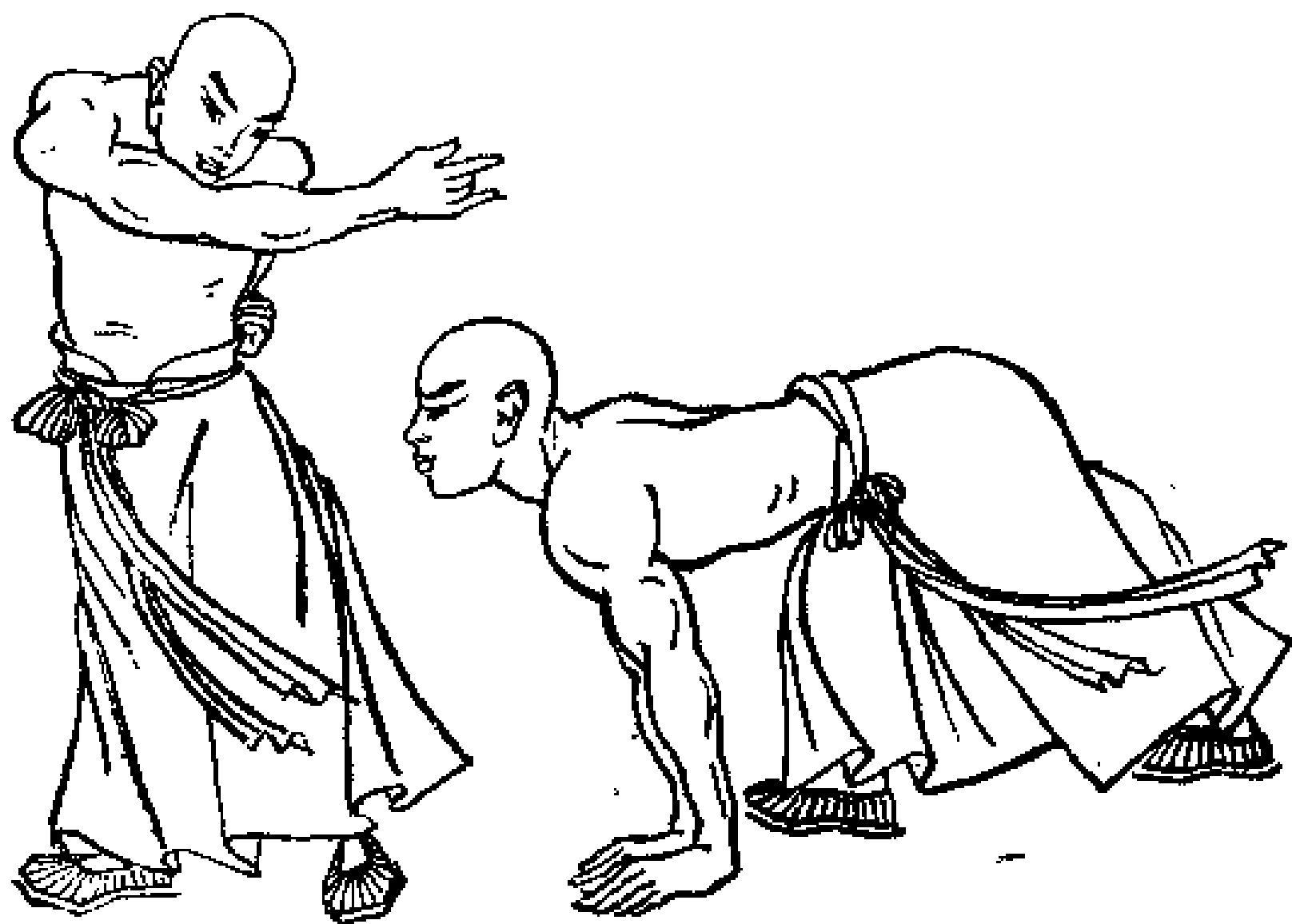
也。〔如托千斤〕起势时，反掌如两掌捧起重物一般。

9.青龙探爪势——(原文)肩背用力，平掌探出，至地围收，两目注平。

(注)〔至地围收〕当下俯时，掌绕过膝，握拳收回于腰间。

10.卧虎扑食势——(原文)膀背十指用力，两足蹲开，前跪后直，十指挂地，腰平头昂，胸向前探，鼻息调匀，左右同。

(注)〔前跪后直〕一足踏前屈膝，另一足在后伸直。〔十指挂地〕以两臂与十指支撑于地。



9.青龙探爪势

10.卧虎扑食势

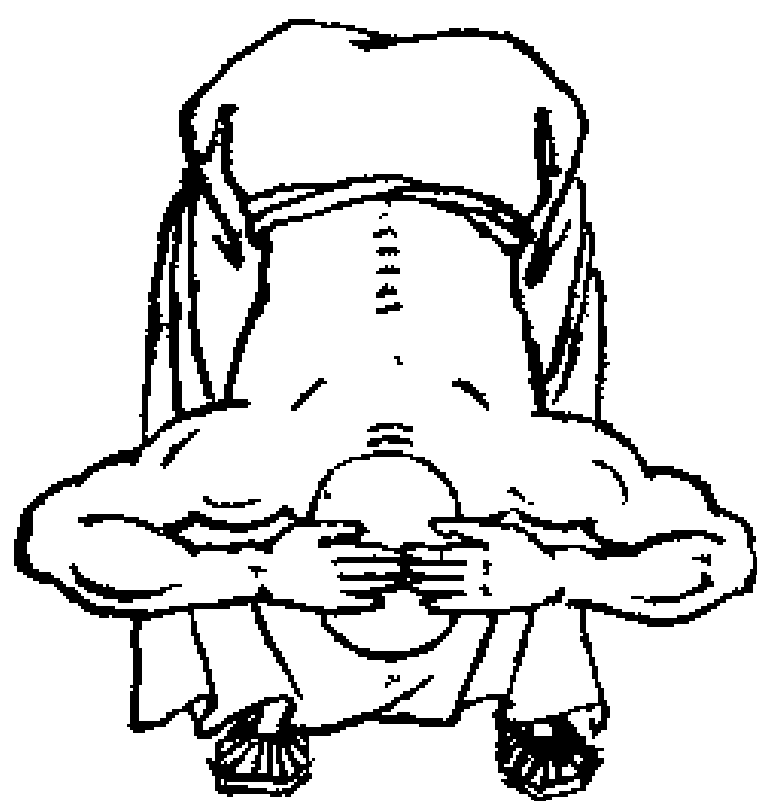
11.打躬势——(原文)两肘用力夹抱后脑，头前用力探出，牙咬，舌抵上颚，躬身低头至腿，头耳掩紧，鼻息调匀。

(注) 此式动作以两手掩耳抱头，下俯弯至膝间，腰、腿、头、手均用力。

12.工尾势——(原文)膝直膀伸躬鞠，两手交推至地，头昂目注，鼻息调匀，徐徐取入，脚跟顿地二十一次，左右膀伸七次，盘膝静坐，口心相注。闭目调息，定静后起。

(注) [交推]即两手指相对，手心朝天，由上而下弯腰推至地面。[脚跟顿地]下弯时足跟离地，起立时足跟着地，如是起伏二十一次。

以上十二势，乃仿自释门，以禅定为主，将欲行持，先须闭目冥心，握固神思，屏去纷扰，澄心调息，至神气凝定，然后依次如式行之。必以神贯意注，毋得徒具其形，若心君妄动，神散意驰，便为徒劳其形，而弗获实效。初练动式，必心力兼到，静息默数三十，数日渐加，增至百数为止，日行三次，百二十日成功，气力兼得，则可日行二次，气力能凝且坚，则可日行一次，务至意念不兴乃成。



11.打躬势



12.工尾势

## 《易筋经图说》

(十二式，光绪初年，梁世昌跋)

这套原名《易筋经图说》，经丹敏、唐蒙先生整理过，曾在《新体育》1957年14期上发表。本文所介绍的，无论绘图与说明都依据丹、唐所撰述，特此说明。

### (一) 注意事项

1. 练习时，晴天早晨面向东立，使日光照在身体上。
2. 练习时，要完全消除杂念，聚精会神。
3. 通身不要用力，意想“气”贯于两手，一面做，一面默数数字，以集中意念。
4. 初学时，练熟一节再做下一节。过一定时期，然后连贯起来练。
5. 练习要有恒心，不可间断，最好每天早晨练一次，至多睡眠以前再练一次。

### (二) 动作图解

**第一节：**两脚分开(脚尖向前)，距离同肩宽；两眼上视，两唇相闭；两肘稍曲，掌心向下；默数一字，手指向上一翘，同时手掌向下一按，一翘一按为一次，默数49次止(图1)。

**第二节：**两脚并拢，两臂下垂，两手放在大腿前面，曲握四指，两拇指不曲，拇指尖相向；默数一字，拇指向上一翘，同时四指一紧；一翘一紧为一次，默数49次止(图2)。

**第三节：**两脚开立与肩同宽；两手拇指先曲于掌内，然后曲四指握拳(这种握法叫“握固”，下同)；两臂直垂于体侧，拳孔向前；默数一字，将拳一紧，紧后就松；一紧一松

为一次，默数19次止(图3)。

**第四节：**两脚相并，脚尖向前；两拳“握固”，两臂从下向前缓缓举起，高与肩平，两肘稍曲，拳心相对(两拳距离一尺多)；默数一字，将拳一紧，紧后就松；一紧一松为一次，默数49次止(图4)。



图1

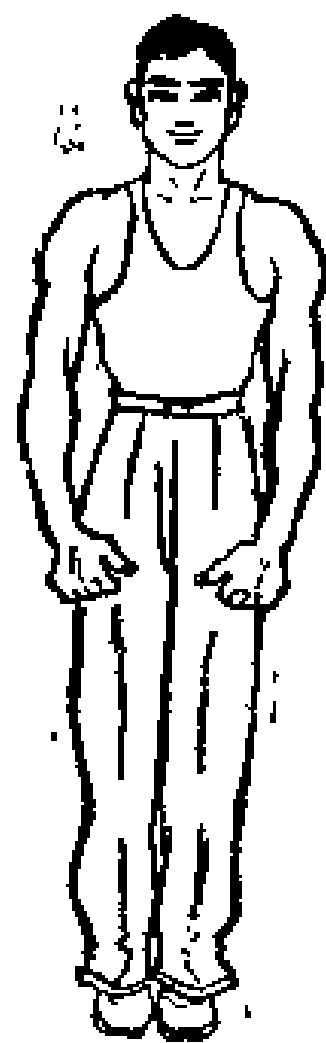


图2



图3

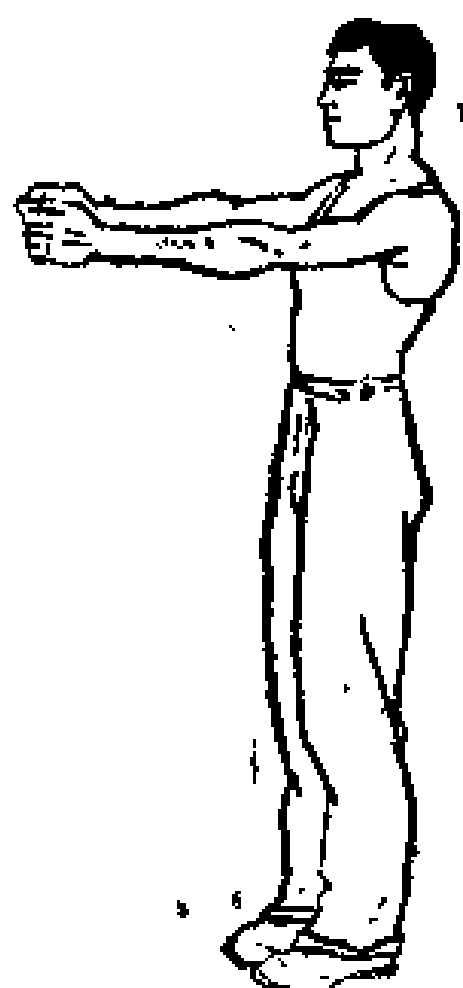


图4

**第五节：**两脚跟相并，作八字形，两拳“握固”，两臂缓缓向上举，拳心相对，两臂稍曲；两臂不可紧靠头部，上举时两脚跟提起；默数一字，将拳一紧，两脚跟一紧后落下就松；一起一紧和一落一松为一次，默数49次止(图5)。

**第六节：**两脚分开作八字形，距离同肩宽；两拳“握固”，两大臂左右平举，曲小臂向内；两拳对两耳(距离一寸)，拳孔对两肩；默数一字，将拳一紧，紧后就松；一紧一松为一次，默数49次止(图6)。

**第七节：**两脚跟相并，作八字形，两拳“握固”，两臂

左右侧平举，高与肩平，拳孔向上，上体略向后仰，胸部略向前涵，但身体不可弯曲，两臂上举同时脚趾离地，脚掌着地，默数一字，将拳一紧，紧后就松，一紧一松为一次，默数49次止(图7)。

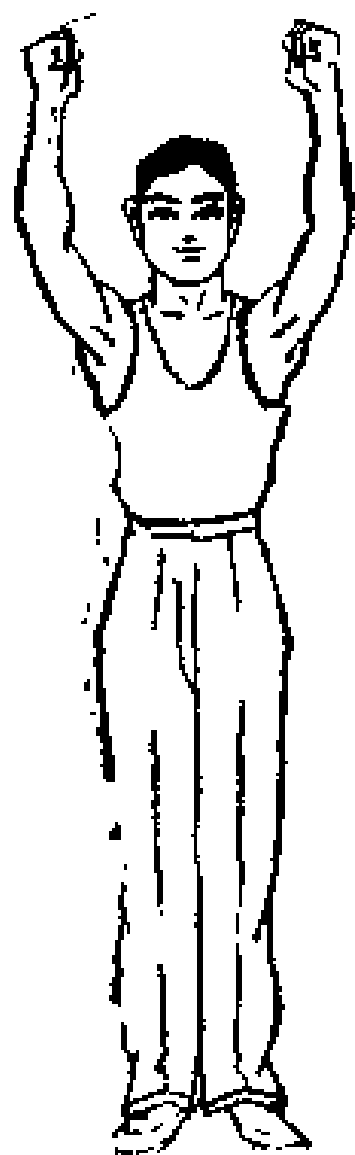


图5

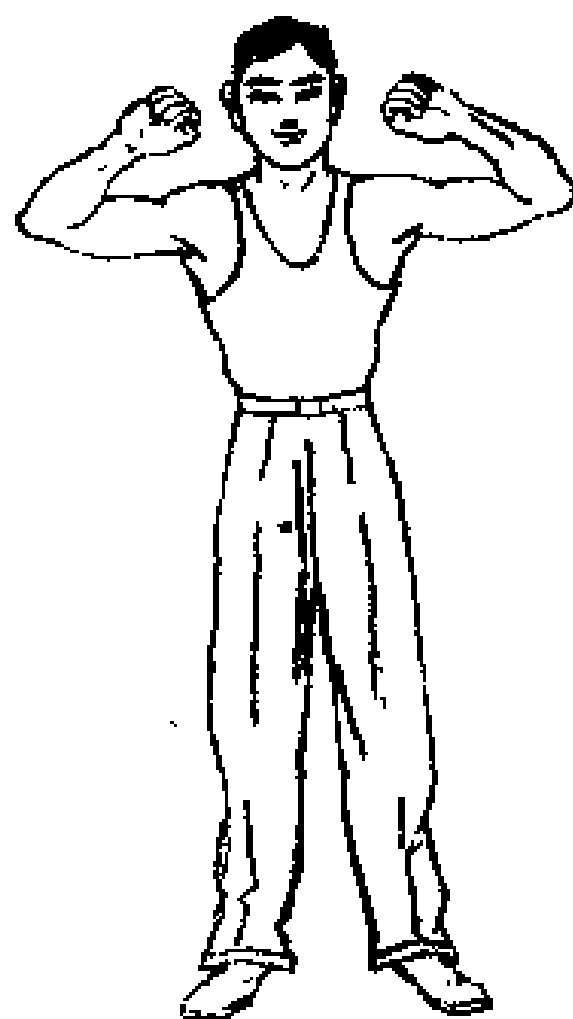


图6

**第八节：**两脚并拢，两拳“握固”，两臂向前平举，高与肩平，两肘不曲，两拳距离五、六寸，拳孔向上，默数一字，将拳一紧，紧后就松，一紧一松为一次，默数49次止(图8)。

**第九节：**两脚跟相并，作八字形，两拳“握固”，两臂左右分开，曲小臂至胸部，然后翻两拳向外至鼻前，两拳距离约两寸，拳孔向下，拳心向外，默数一字，将拳一紧，紧后就松，一紧一松为一次，默数49次止(图9)。

**第十节：**两脚跟相并，作八字形，两拳“握固”，两大臂左右平举，两小臂向上直竖，拳孔对两耳，默数一字，将

拳一紧，紧后就松；一紧一松为一次，默数49次止(图10)。

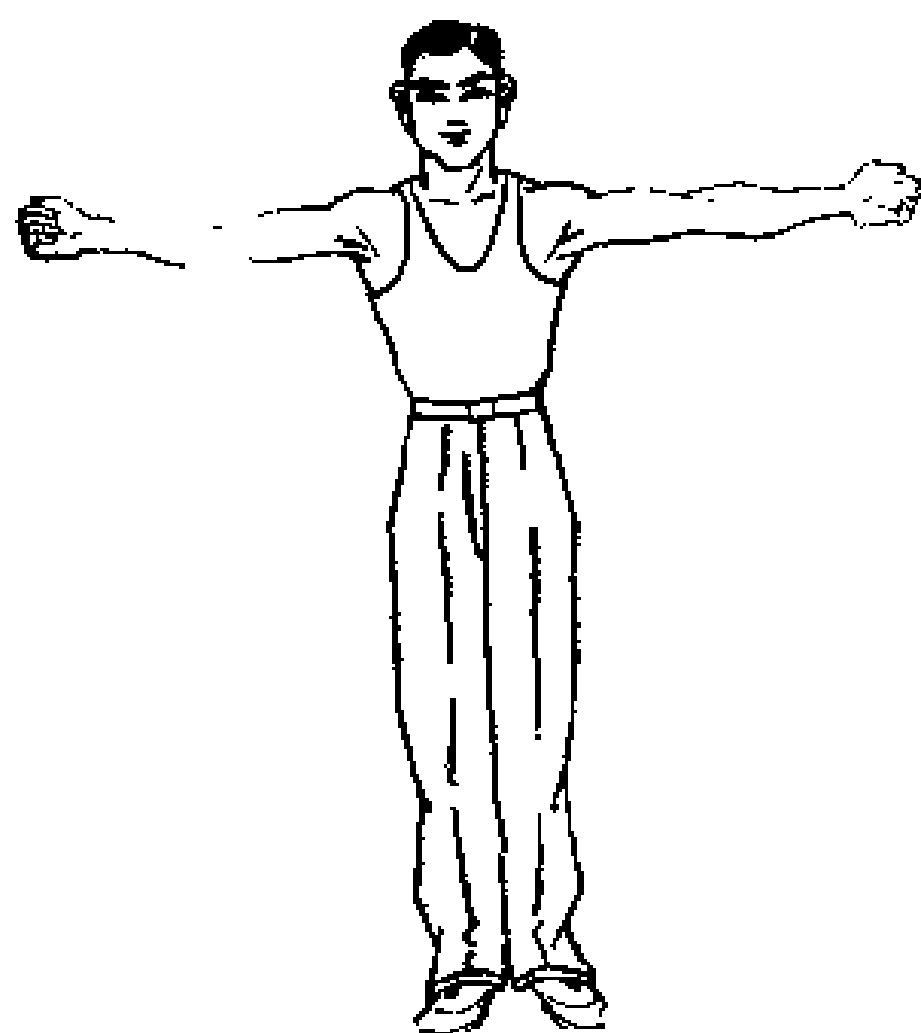


图7

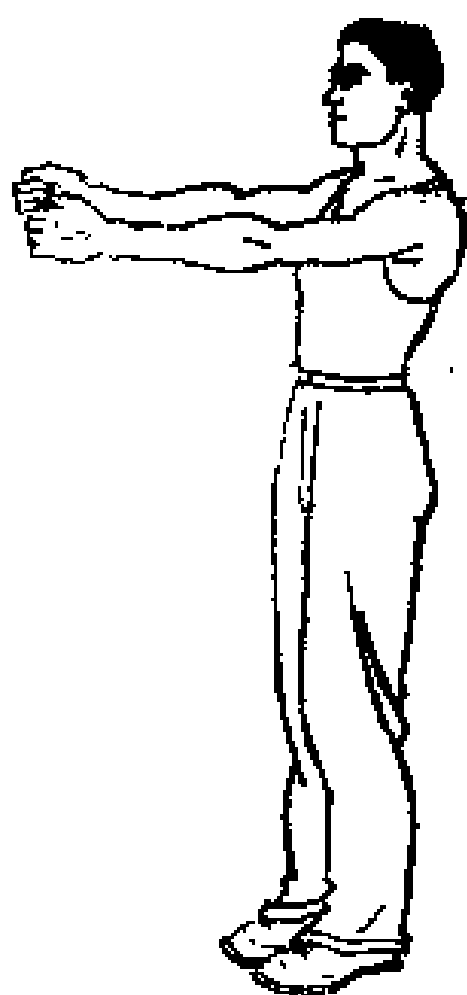


图8

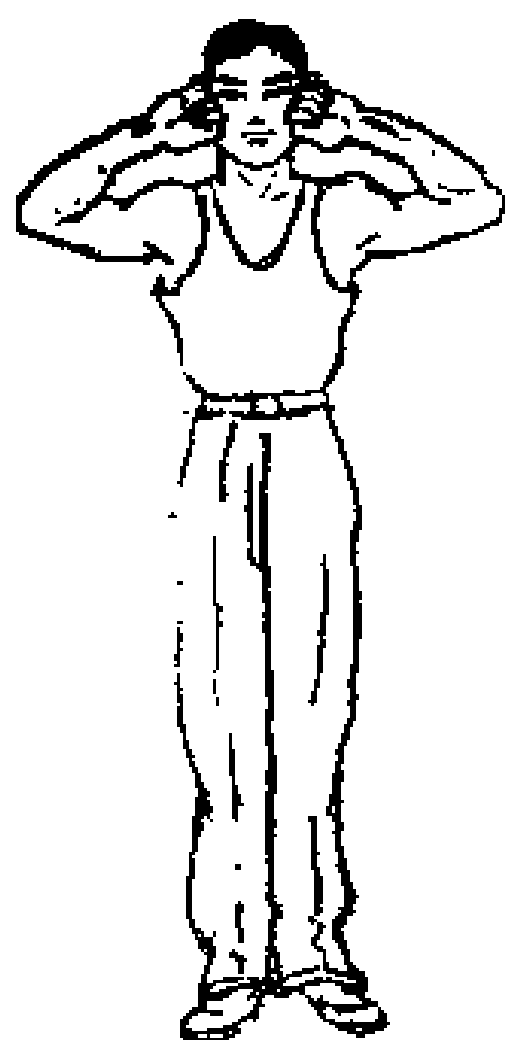


图9

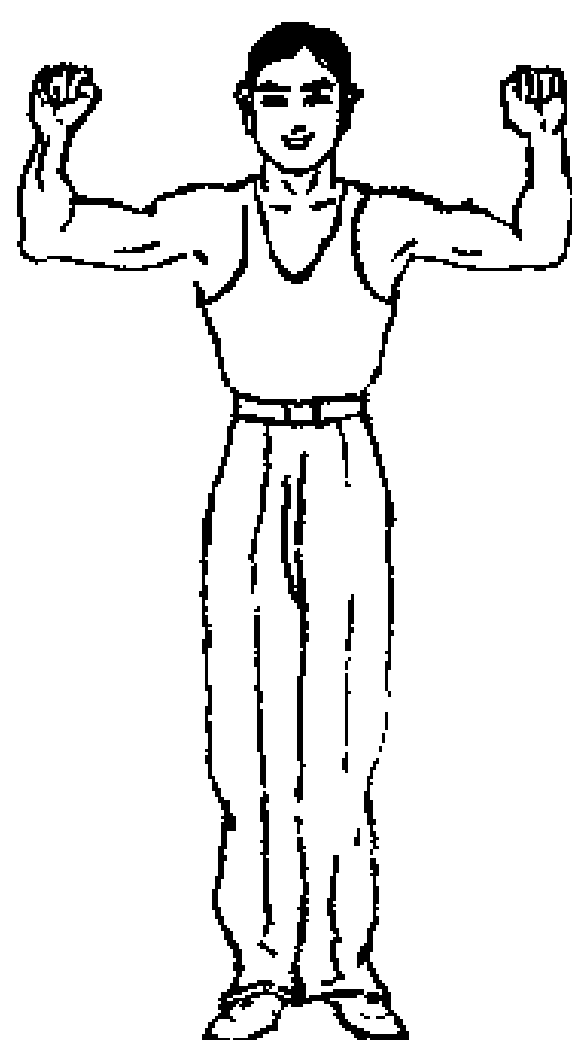


图10

**第十一节：**两脚跟相并，作八字形，两臂由第十节姿势落下，两拳翻转至脐下两旁，两拇指(下节)离脐一两分，默

数一字，将拳一紧，紧后就松；一紧一松为一次，默数49次止(图11)。

做完以后，深呼吸三次。

**第十二节：**两脚相并，两臂下垂，手心向内，手指向下。然后两臂前平举，手心向上，两脚跟同时提起，脚跟落下的时候，两手还原，这样重复三次(图12)。

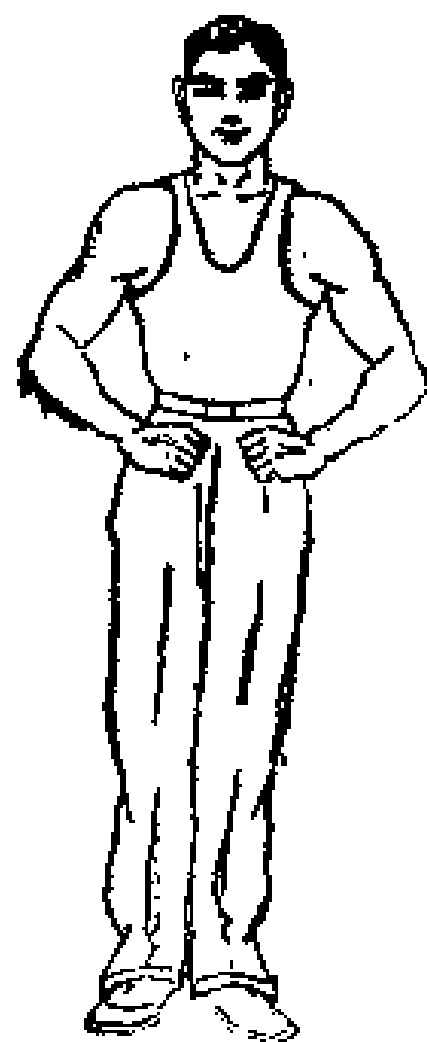


图11

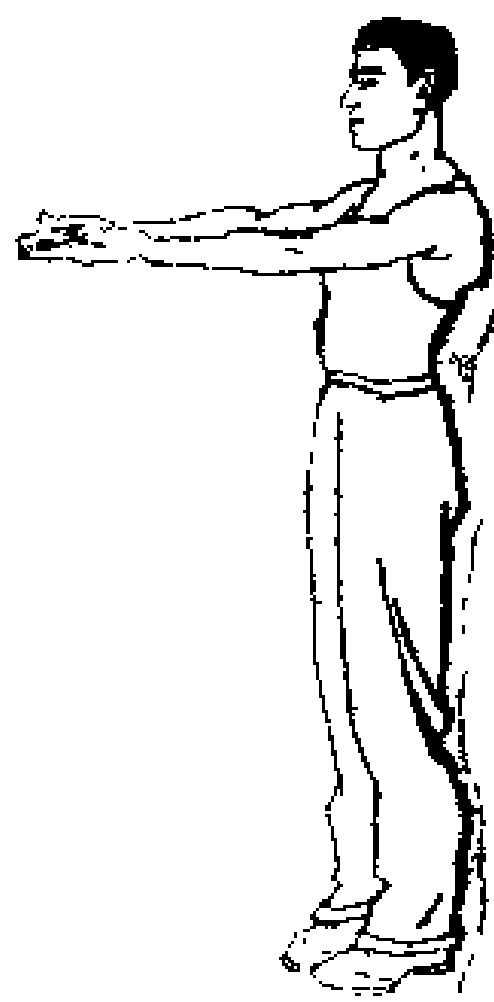


图12

## 《全图易筋经》

(二十二式，清宣统三年，梁士贤序)

### 第一套第一式(图1)

面向东立，首微上仰，目微上视，两足与肩宽窄相齐，脚站平不可前后参差，两臂垂下，肘微曲，两掌朝下，十指尖朝前，默数七七四十九字，想十指尖往上跷，想两掌往下按，数四十九字，即四十九跷按也。

### 第一套第二式(图2)

接前式，数四十九字毕，即将八指迭为拳，拳背朝前，两大指伸开不迭拳上，两大指跷起朝身，不贴身，肘微曲，每数一字，拳加一紧，大指跷一跷，数四十九字，即四十九紧，四十九跷也。

### 第一套第三式(图3)

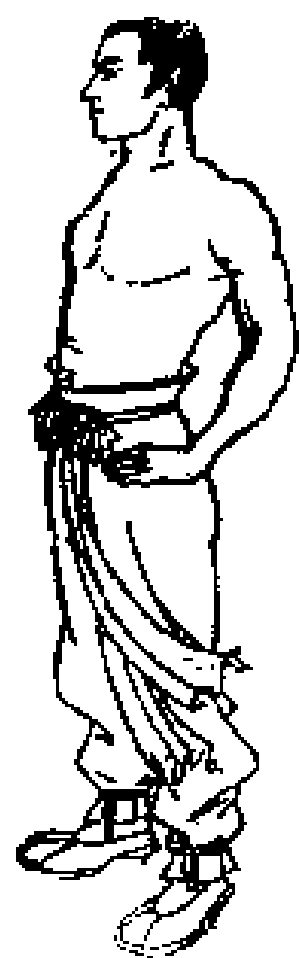


图1

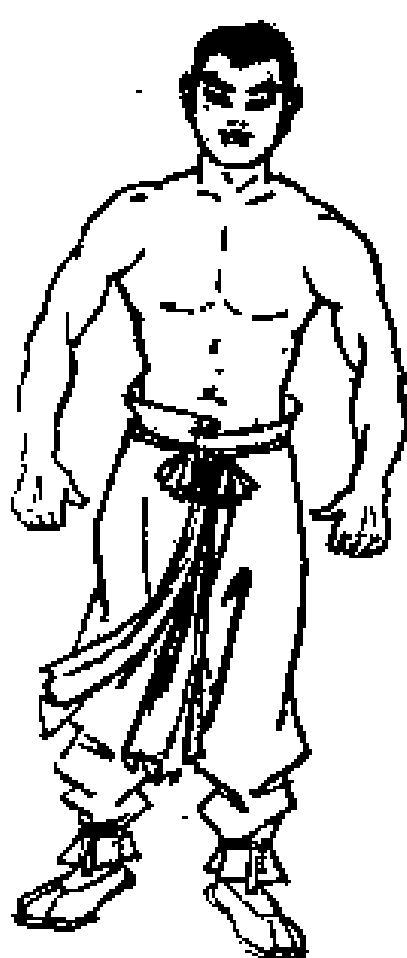


图2

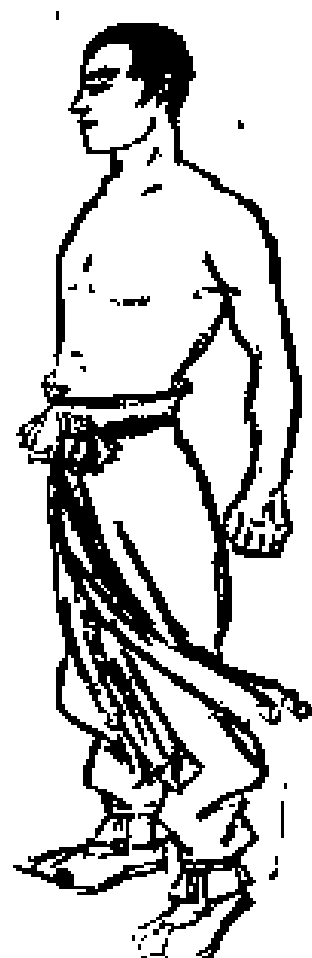


图3



接前式，数四十九字毕，将大指迭在中指中节上为拳，趁势往下一拧，肘之微曲者，至此伸矣，虎口朝前，数四十九字，每数一字，拳加一紧，即四十九紧也。

#### 第一套第四式(图4)

接前式，数四十九字毕，将两臂平抬起伸向前，拳掌相离尺许，虎口朝上，拳与肩平，肘微曲，数四十九字，拳加四十九紧。

#### 第一套第五式(图5)

接前式，数四十九字毕，将两臂直竖起，两拳相对，虎口朝后，头微仰，两拳不可贴近，亦不可离远，数四十九字，每数一字，拳加一紧。

#### 第一套第六式(图6)

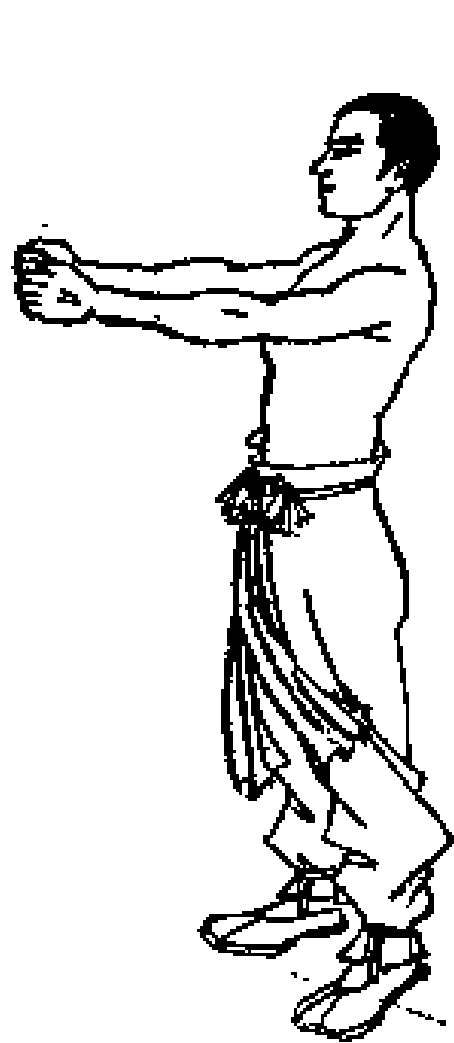


图4

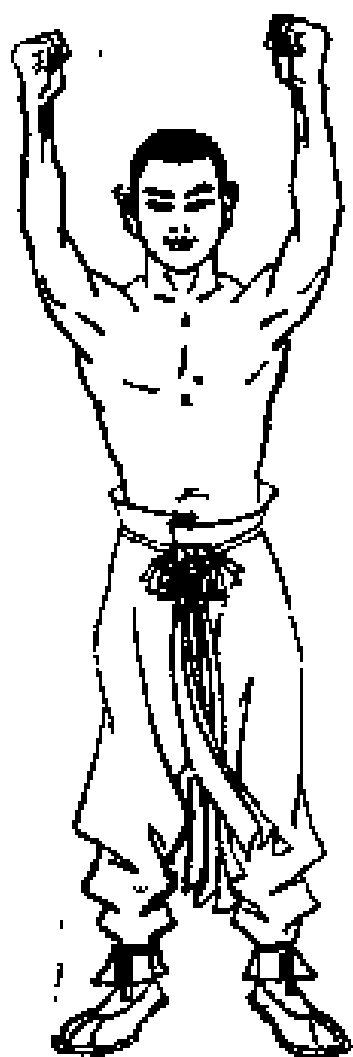


图5

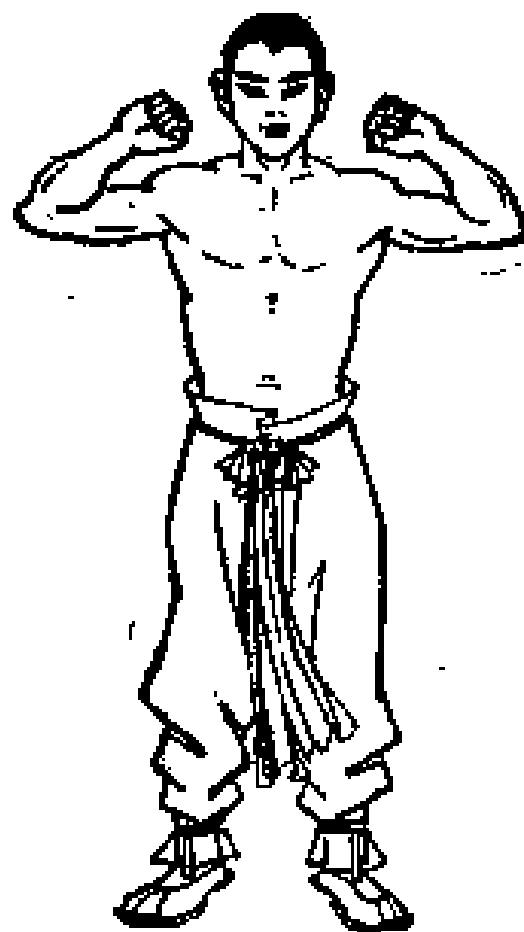


图6

接前式，数四十九字毕，两拳下对两耳，离耳寸许，肘与肩平，虎口朝肩，拳掌朝前，数四十九字，每数一字，想肘尖往后用力，拳加一紧。

### 第一套第七式(图7)

接前式，数四十九字毕，全身往后一仰，以脚尖离地之意，趁势一仰，将两臂横伸直与肩平，虎口朝上，数四十九字，每数一字，想两拳往上往后用力，胸向前合，拳加一紧。

### 第一套第八式(图8)

接前式，数四十九字毕，将两臂平转向前，与第四式同，但此两拳略近些，数四十九字，每数一字，拳加一紧。

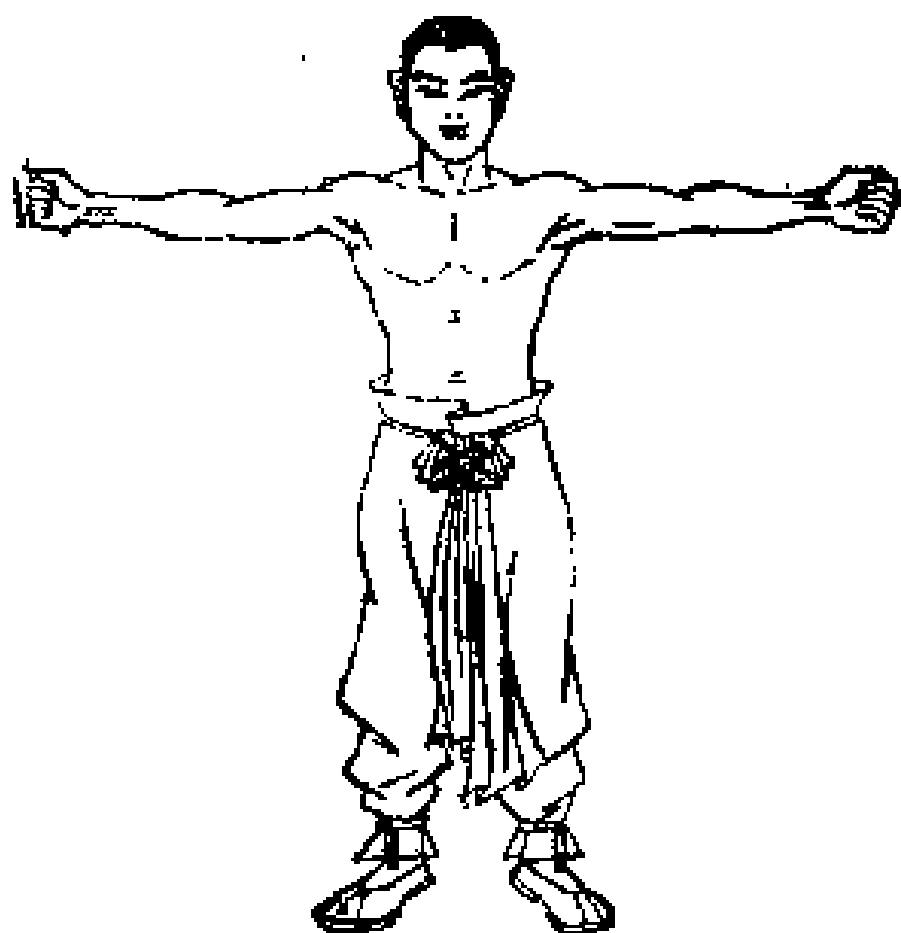


图7

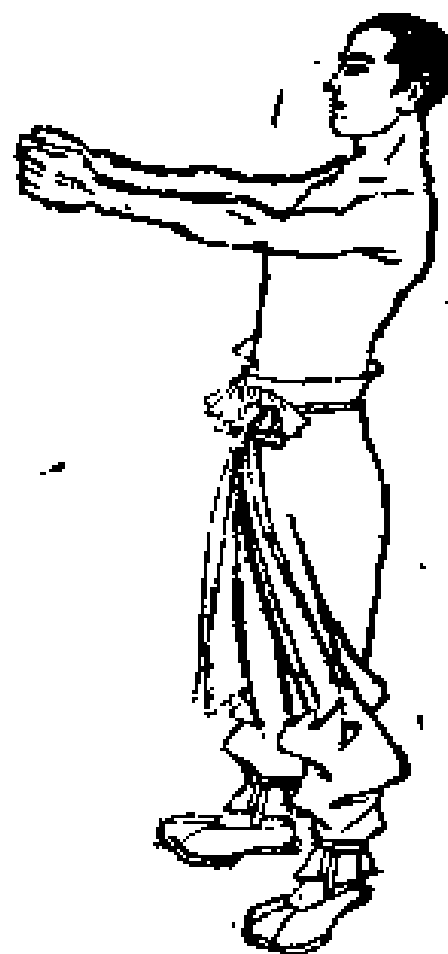


图8

### 第一套第九式(图9)

接前式，数四十九字毕，将两拳掌收回，向胸前两乳之上部一抬，即翻拳掌向前，上起对鼻尖，拳背、食指节尖即离鼻尖一二分，头微仰，数四十九字，每数一字，拳加一紧。

### 第一套第十式(图10)

接前式，数四十九字毕，将两拳离开，肘与肩平，两小

臂直竖起，拳掌向前，虎口遥对两耳，数四十九字，每数一字，拳加一紧，想往上举，想肘尖往后用力。

### 第一套第十一式(尾一式)(图11)

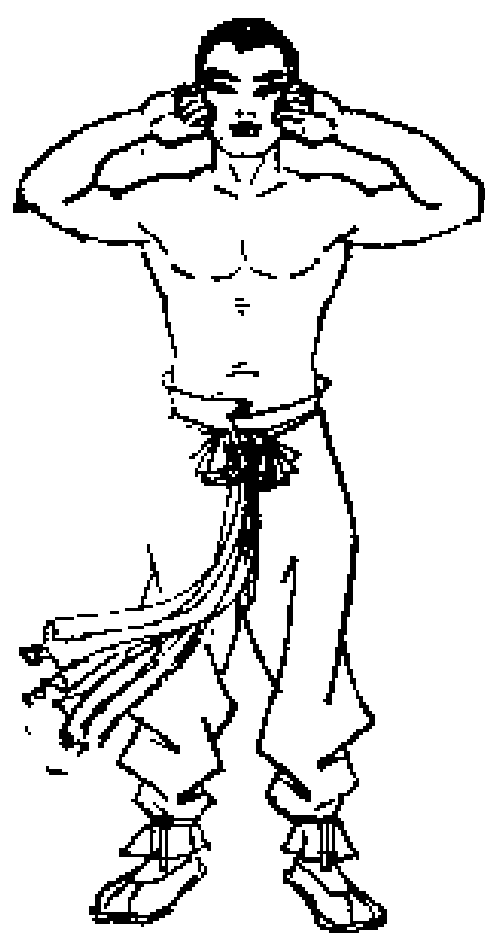


图9

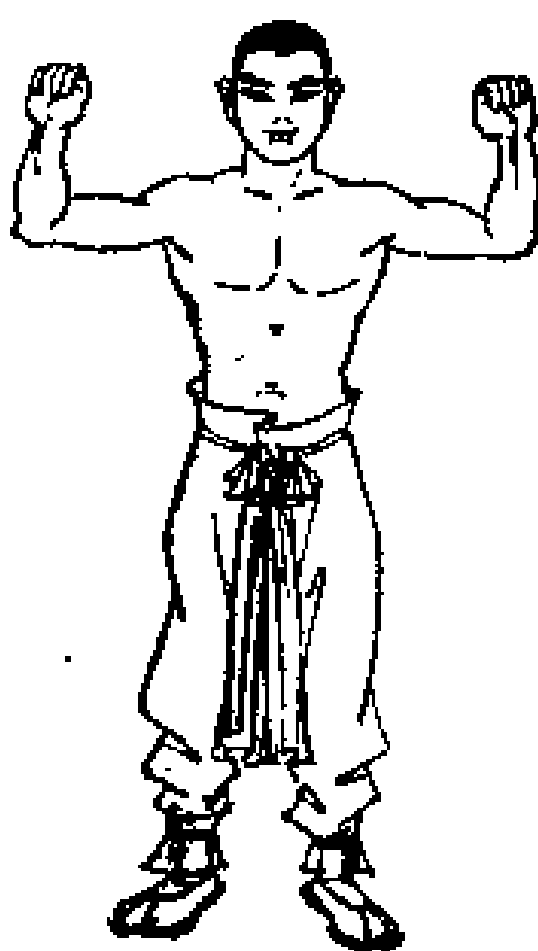


图10

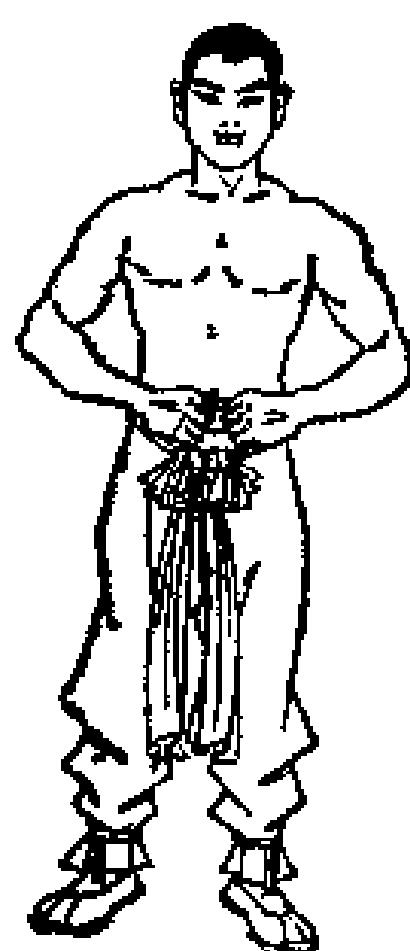


图11

接前式，数四十九字毕，将两拳翻转向下至脐，将两食指之大节与脐相离一二分，数四十九字，每数一字，拳加一紧，数毕，吞气一口，随津以意送至丹田，如此吞送气三口。

### 第一套第十二式(尾二式)(图12)

吞气三口毕，不用数字，将两拳松开，两手垂下，直与身齐，手心向前往上端与肩平，脚跟微起，以助手上端之力，如此三端，俱与平端垂物之用力相同，再将两手迭作拳，举起过头，用力摔下，三举三摔，再将左右足一蹬，先左后右各三蹬毕，仍东向静坐片时，以养气。如欲接行第二套，即不用此式，从第十一尾一式吞气三口送丹田之后，接行第二套第一式便可。

### 第二套第一式(图 13)

接第一套第十一尾一式，吞气三口毕，将两拳伸开，手心翻向上端至乳上寸许，十指尖相离二三寸，数四十九字，每数一字，想手心翻平，想气贯十指尖。

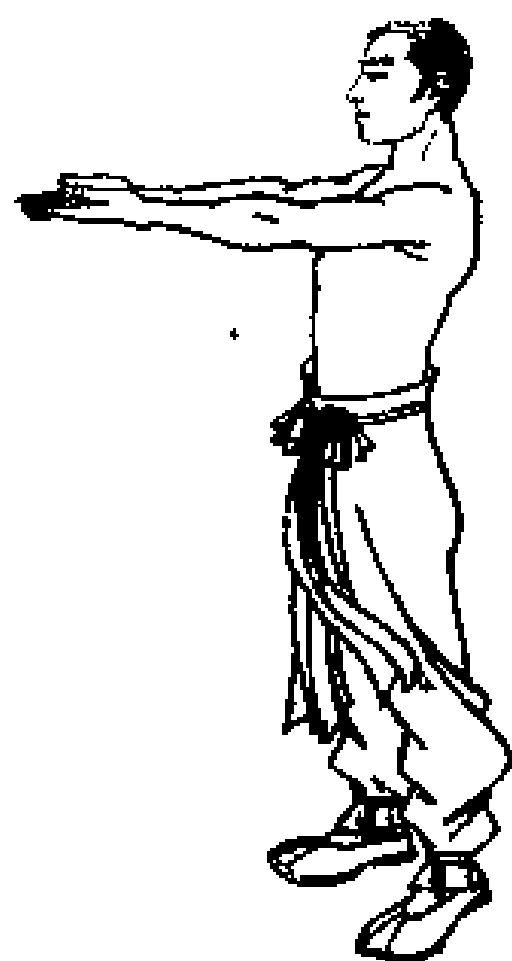


图12

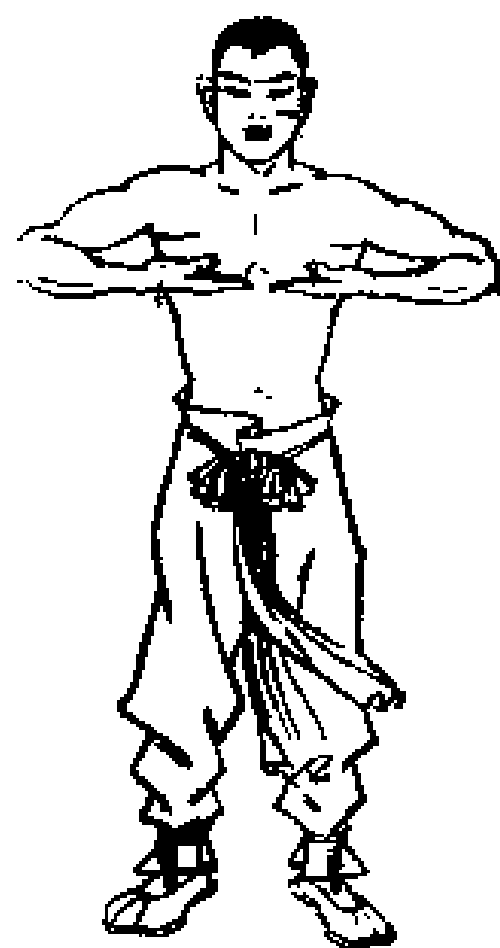


图13

### 第二套第二式(图 14)

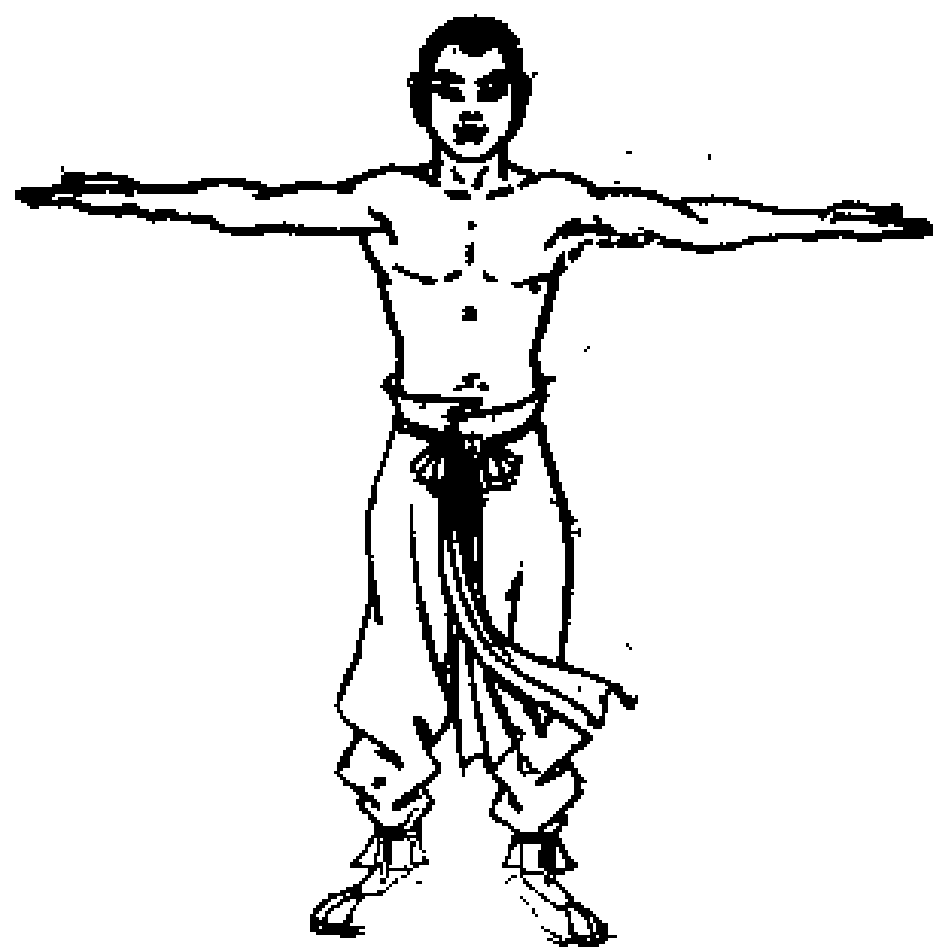


图14

接前式，数四十九字毕，将手平分开，横如一字，与肩平，手掌朝上，胸微向前，数四十九字，每数一字，想手掌手指往上、往后用力。

### 第二套第三式(图15)

接前式，数四十九字毕，两臂平转向前，数四十九字，每数一字，想气往十指尖上贯平，掌朝上微端。

### 第二套第四式(图16)

接前式，数四十九字毕，将两手为拳撤回，拳掌朝上，拳背朝下，两臂夹过身后，数四十九字，每数一字，拳加一紧，两臂不可贴身，亦不可离远。

### 第二套第五式(图17)

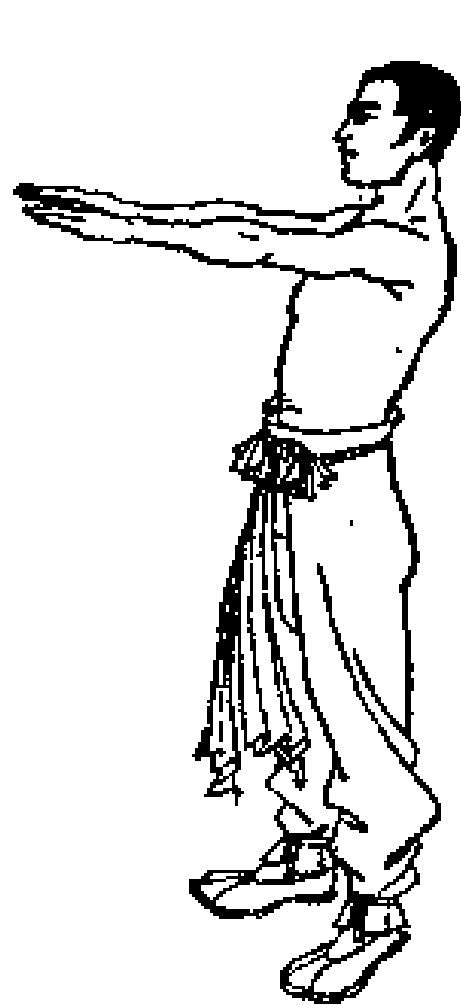


图15



图16

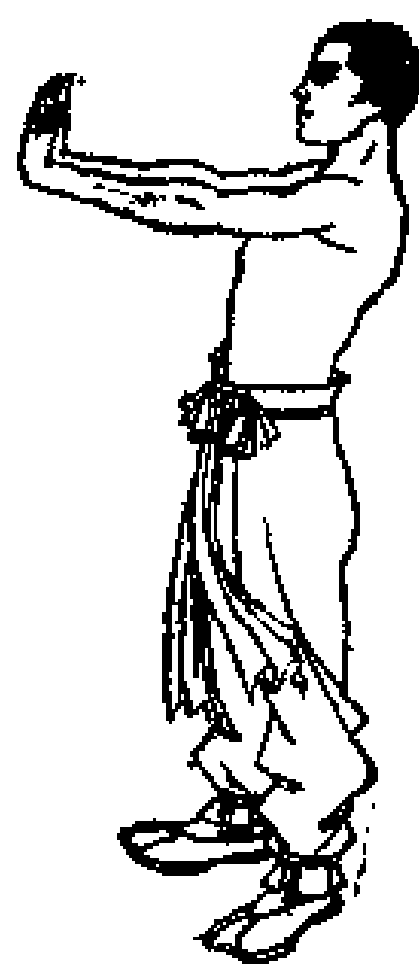


图17

接前式，数四十九字毕，将拳伸开，指尖朝上，掌往前如推物之状，以臂伸将直为度，每数一字，想掌往前推，想指尖往后用力，数四十九字毕。若不歇息，接行第二套，于此套数字毕，照前套第十一尾一式吞气三口送入丹田之后，

即接行第三套，仍减行前套第十二尾二式。功行至此式，意欲歇息养神，必须将前套第十一式吞气之法及第十二尾式诸法，全数补行于此式之后，方能歇息也。

### 第三套第一式(图18)

接前吞气后，将两手心朝下手背朝上，两手起至胸前乳上，趁势往下一蹲，脚尖略分开些，脚跟离地二至五分，两手尖相离二、三寸，数四十九字，每数一字，想两臂尖往后用力，想气贯至十指尖上。

### 第三套第二式(图19)

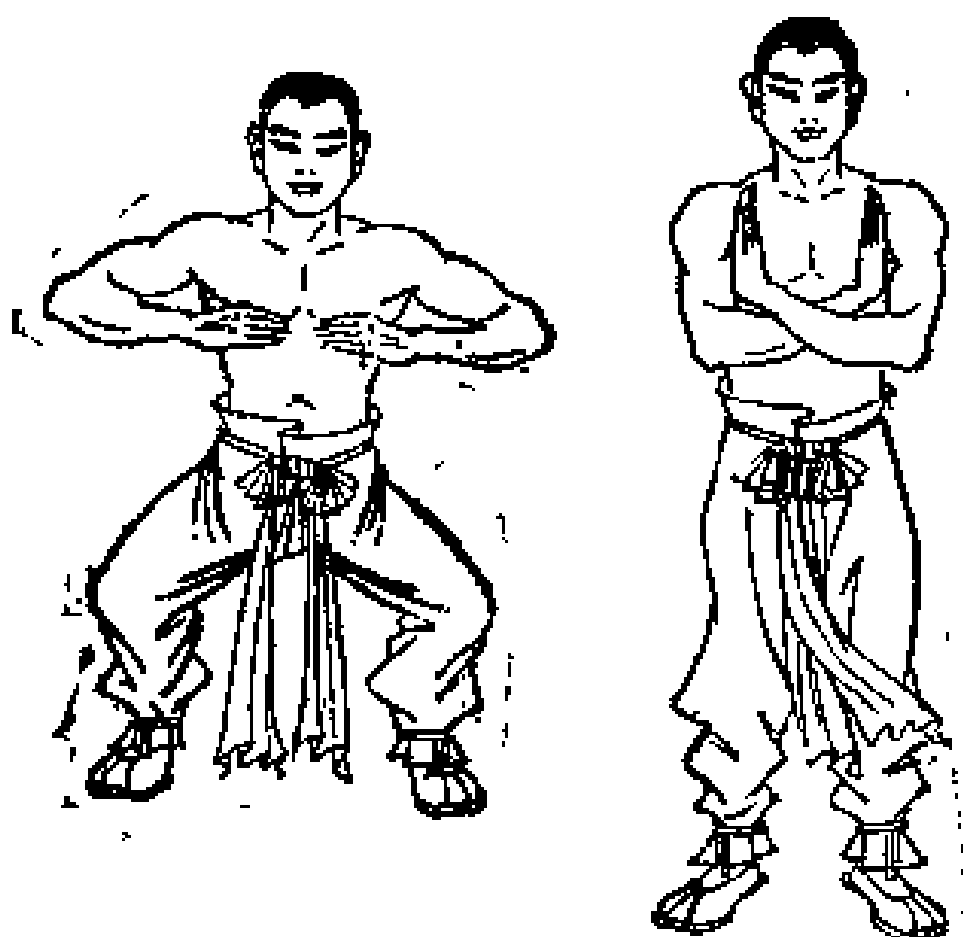


图18

图19

接前式，数字毕，将身一起，趁势右手在内，左手在外，右手掌向左推，左手掌向右推，数四十九字。每数一字，右手掌向左用力，指尖往右用力，左手掌向右用力，指尖往左用力。

### 第三套第三式(图20)

接前式，数四十九字毕，将两手分开如一字，两臂与肩

平，手心朝下，胸微往前，数四十九字。每数一字，想两手往上往后用力。

### 第三套第四式(图21)

接前式，数四十九字毕，左手及臂在上，右手及臂在下，左手掌心朝右，右手掌心斜朝左下，两臂皆曲，数四十九字。每数一字，想气贯十指尖为度，两臂不可贴身。

### 第三套第五式(图22)

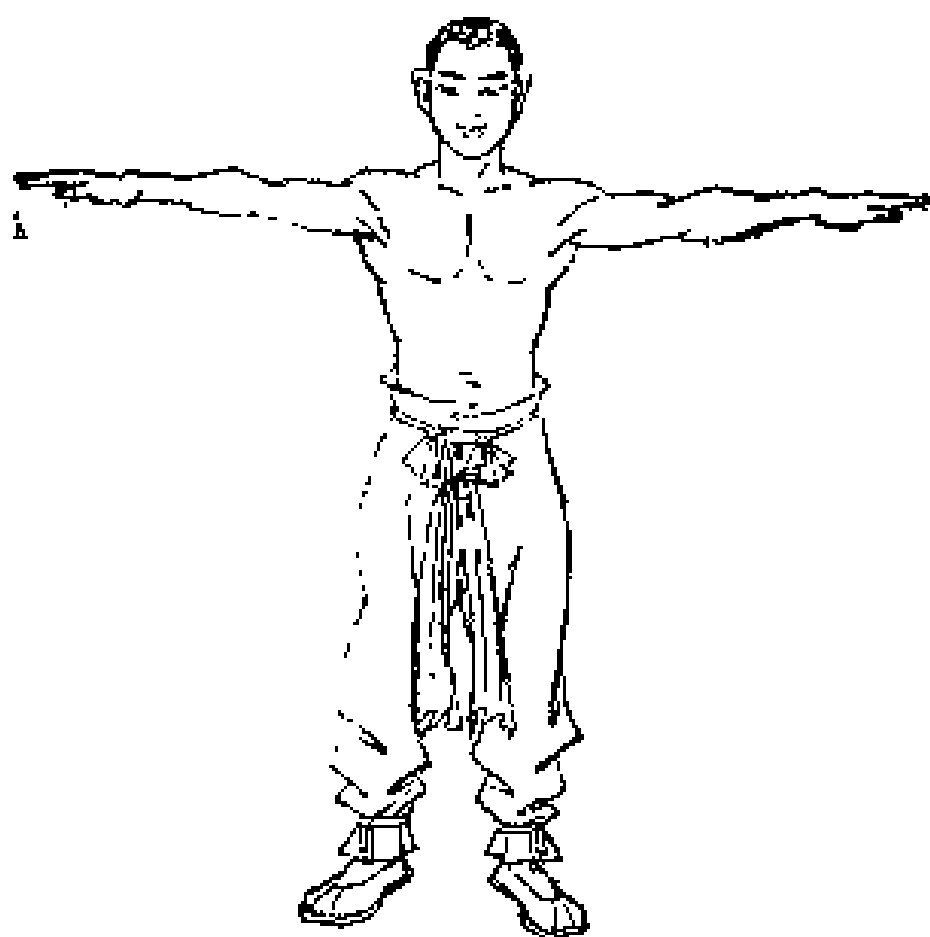


图20



图21

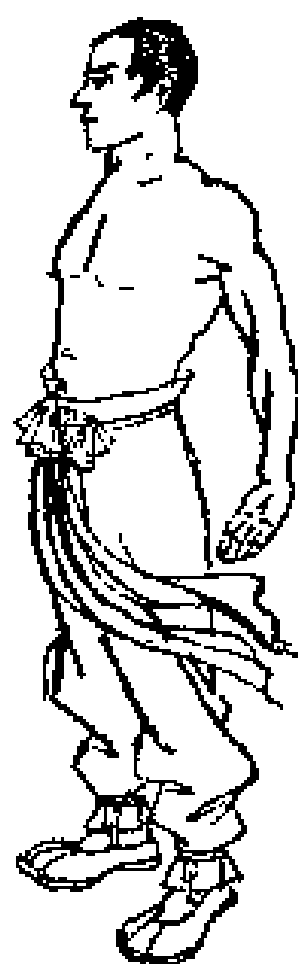


图22

接前式，数四十九字毕，将两臂垂下，手心翻转向后，肘曲，十指尖亦曲，每数一字，想气贯十指尖为度，俱照前式，数四十九字毕，照第一套第十一尾一式和第十二尾二式吞气、平端、拌手、蹬足毕，向东静坐片时，不可说话用力，如要上顶，为者于五十日后行到第三套第一式，眼往上瞪，牙紧咬，先左后右各三扭，以意贯气至顶上，则为贯顶上矣，六十日后，以意贯气至下部，则为达下部矣。

(注)1. 以上二十二式, 当中有握拳动作者, 其法为先置大 拇指于掌心, 然后屈四指握成拳。这样握法名“握固”。一般武术握拳法是大 拇指迭于食, 中二指外。

2. 原文第一套 第十二式, 第二套 第一式、第五式和 第三套 第四式、第五式的动作说明重复、涵义不清之处, 编者略有删节和修改。



## 《卫生易筋经全图》

(清光绪年版)

编者按——这套古老练法的图和文字，与前述十二式《易筋经》(本衙藏版)基本相同，唯增加了练功歌诀，原样介绍如下。

### 一、韦驮献杵第一势

立身期正直，环拱手当胸，气定神皆敛，心澄貌亦恭。

### 二、韦驮献杵第二势

足指挂地，两手平开，心平气静，目瞪口呆。

### 三、韦驮献杵第三势

掌托天门目上观，足尖着地立身端，力周髀胁浑如植，咬紧牙关不放宽。舌可生津将腭抵，鼻能调息觉心安，两拳缓缓收回处，用力还将挟重看。

### 四、摘星换斗势

只手擎天掌覆头，更从掌内注双眸，鼻端吸气频调息，用力收回左右。

### 五、出爪亮翅势

挺身兼怒目，推手向当前，用力收回处，功须七次全。

### 六、倒拽九牛尾势

两髀后伸前屈，小腹运气空松，用力在于两膀，观拳须注双瞳。

### 七、九鬼拔马刀势

侧首弯肱，抱项及颈，自头收回，弗嫌力猛。左右相轮，身直气静。

### 八、三盘落地势

上颚坚撑舌，张眸意注牙，足开蹲似踞，手按猛如擎。  
两掌翻齐起，千斤重有加。瞪眼兼闭口，起立足无斜。

### 九、青龙探爪势

青龙探爪，左从右出，修士效之，掌平气实。力周肩背，围收过膝，两目注平，息调心谧。

### 十、卧虎扑食势

两足分蹲身似倾，屈伸左右腰相更，昂头胸作探前势，偃背腰还似砥平。鼻息调元均出入，指尖着地赖支撑，降龙伏虎神仙事，学得真形也卫生。

### 十一、打躬势

两手齐持脑，垂腰至膝间，头惟探胯下，口更啮牙关。  
掩耳聪教塞，调元气自闲，舌尖还抵腭，力在肘双弯。

### 十二、掉尾势

膝直膀伸，推手至地。瞪目昂头，凝神壹志。起而顿足，二十一次。左右伸肱，以七为志。更作坐功，盘膝垂眦，口注于心，息调于鼻。定静乃起，厥功维备。

# 简化易筋经

广州中医学院 **李佩弦** 整理

这套简化练法共有10式，是从广东梅县熊长卿先生的传统易筋经里选编出来的，由于练法简单易行，吸取了易筋经的精华，所以极适合于老幼与体弱者习练。这套简化练法曾在广州中医学院推行过，深受学生喜爱。

这套易筋经每个动作的准备姿势都要求做到眼平视，牙咬紧，口微开一线或合而不紧，舌抵上颚，不用力，不挺胸，不耸肩，不弯背，呼吸自然，全身放松，意守丹田，唾液多了要咽下等等。也就是说，始终保持做到这些要求，下面讲每个具体动作时就不再一一指出了。

在整理这套易筋经时，谭毓伟同志曾大力协助修改动作说明，在此表示感谢。

这套易筋经的10节动作全都以掌的形式进行，而且简单易行，这是这套易筋经的一个特点。开始时，每个动作可由八九次做起，随着功夫见长逐渐增到三十多次或更多，依每个人的身体情况而定。

## 第一式 握拳呼吸(图1)

**准备姿势：**双足开立如肩宽，两手握拳，掌心向后，拇指指尖贴大腿。

**做法：**采用柔和的腹式呼吸法，吸气时使小腹张满，呼气时两拳握紧；再吸气时，两拳仍保持握拳，再呼气时两拳继续再加强握力，使拳头更加握紧；如此反复进行。

## 第二式 按掌呼吸(图2)

**准备姿势：**双足开立如肩宽，两手掌下按，手指向外，指尖向上翘起，掌心向下。

**做法：**呼吸法同上，只在呼气时两手掌用暗劲下按（下肢不弯），全身也随着紧动，吸气时要保持紧张状态；再呼气时两掌更加用力下按，手指尽量翘起，全身随着更加紧动；如是反复进行。

### **第三式 托掌呼吸(图3)**

**准备姿势：**双足开立如肩宽，两手侧平举，掌心向上。

**做法：**先吸气使小腹胀满，呼气时意想两掌心放有重物，全身需用力托起，随每次呼气，用暗劲托起的意念愈来愈强，好象愈托愈重似地继续托下去（手掌位置不变），如是反复进行。

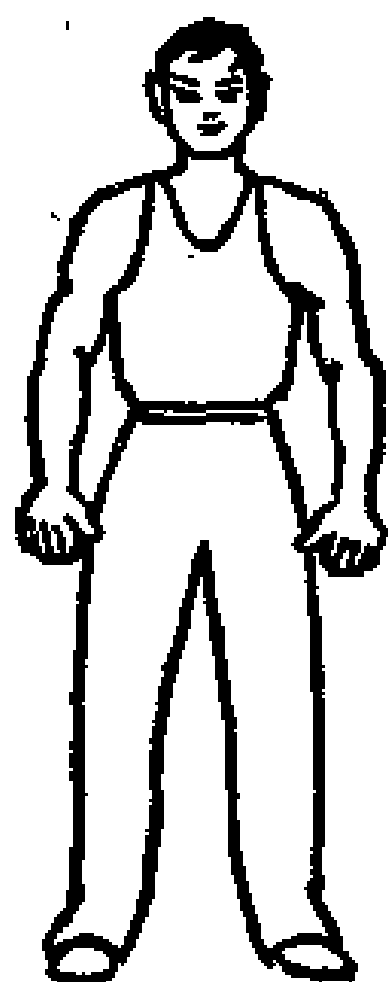


图 1

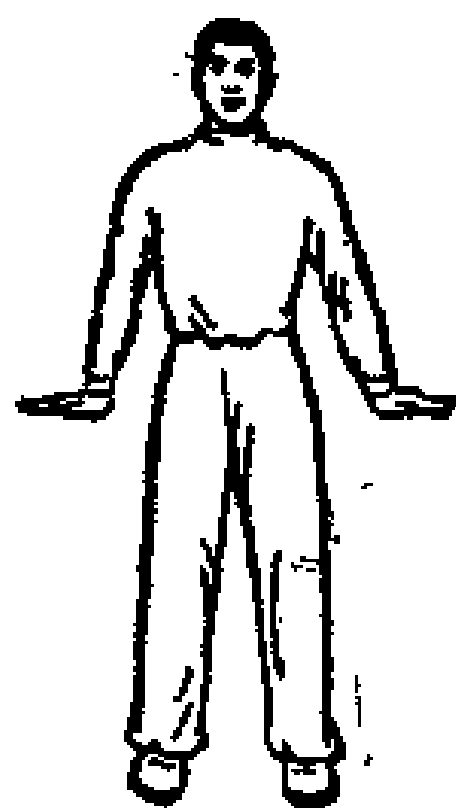


图 2

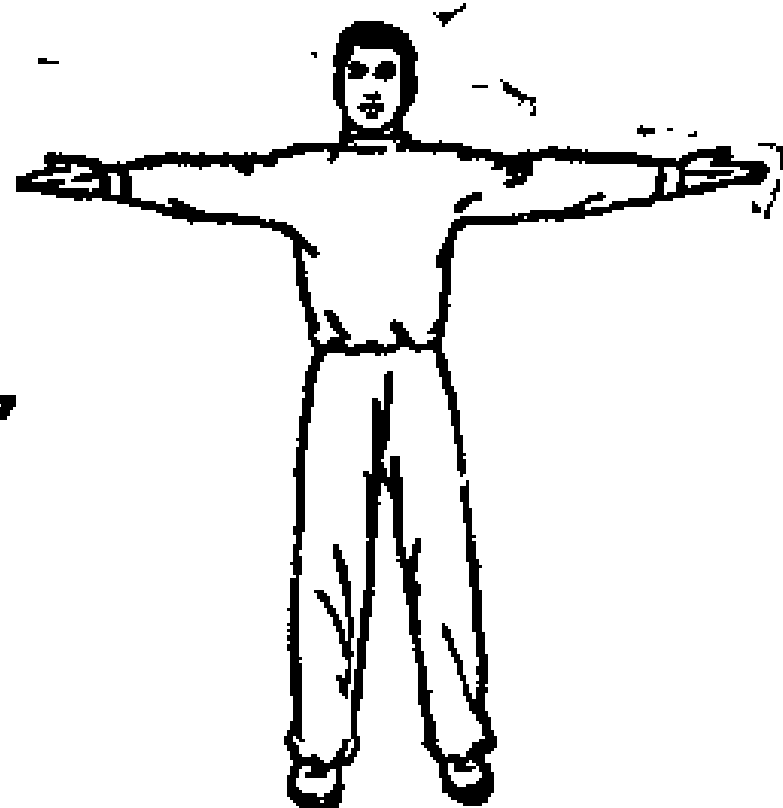


图 3

### **第四式 撑掌呼吸(图4)**

**准备姿势：**双足开立如肩宽，两臂侧平举，手腕上翘，掌心向外，指尖用力弯向头部，成左右撑掌姿势。

**做法：**呼吸如前，每当呼气时，双掌用暗劲向外撑开，如推物状，全身随着紧动；每次撑掌，用劲一次比一次强，感觉愈撑愈开；如是反复进行。

### 第五式 开合呼吸(图5)

**准备姿势：**双足开立如肩宽，两手掌合拢于胸前，两大拇指贴胸，成两臂合掌于胸前姿势(图5甲)。

**做法：**吸气时，两肘保持平衡，两手掌慢慢向两侧分开至胸旁，两大拇指贴胸移动，全身随着紧动(图5乙)；呼气时两手慢慢合拢还原，动作要随着呼吸进行。呼吸必须缓慢，松静，柔和，均匀。如是反复进行。

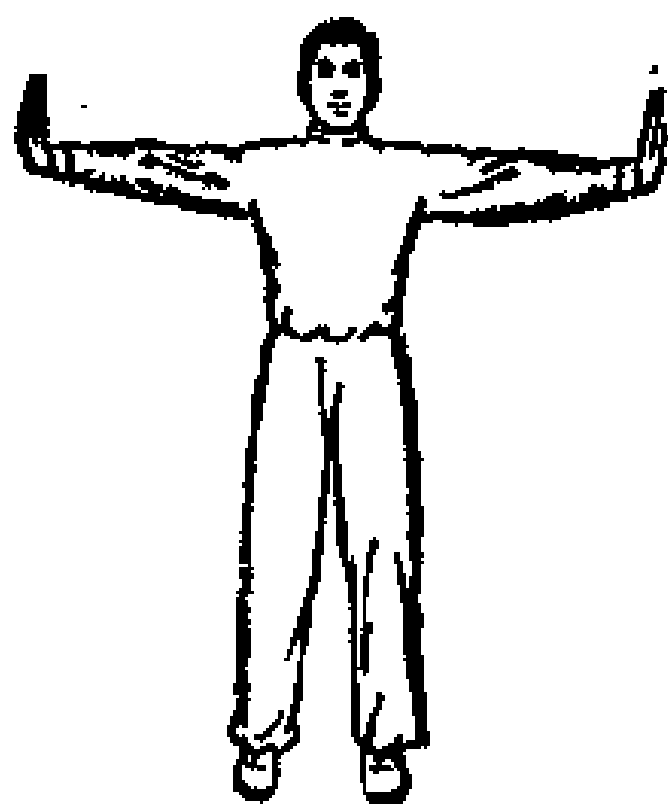


图 4

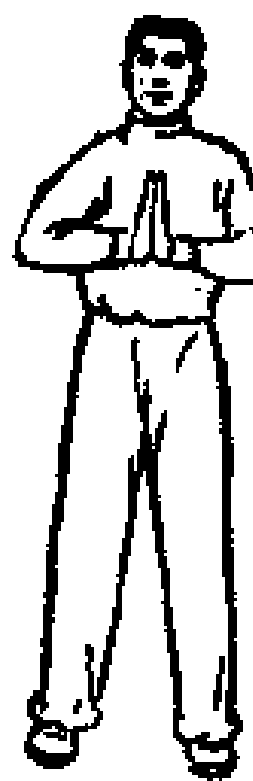


图 5甲



图 5乙

### 第六式 上撑下垂呼吸(图6)

**准备姿势：**左腿向左开成左弓步，右腿蹬直，身体自然挺直，左手上举，掌心向上，同时右手在体右侧自然下垂，手掌伸直，手指向下，掌心向大腿(图6甲)。

**做法：**在整个呼吸过程中身体位置不改变。呼吸时，左手用暗劲向上撑，右手向下垂，有紧紧地将两手拉长之意，全身随着紧动；如是反复进行，然后自然放松，然后改做右弓步上撑下垂动作，做法与左弓步相同，只方向相反(图6乙)。

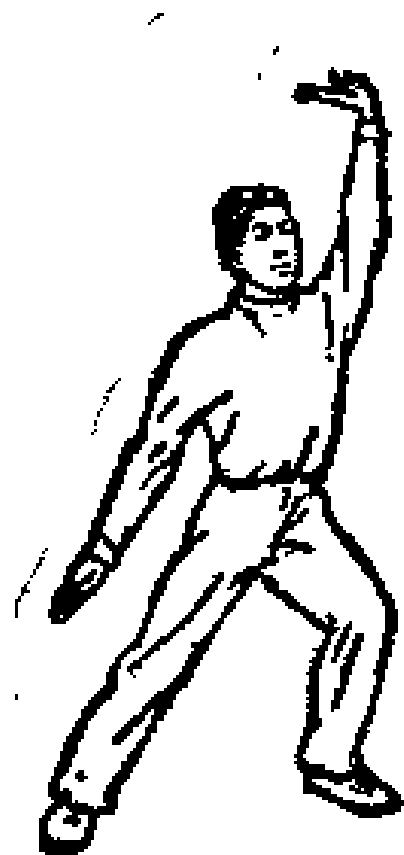


图 6 甲



图 6 乙

### 第七式 起伏呼吸(图7)

**准备姿势：**身体自然舒展，分腿站立，宽约一尺余。

**做法：**两手由下向前平举，两臂自然微弯，掌心向上(图7甲)，然后复掌向下(图7乙)，同时身体保持正直缓缓下蹲(下蹲深度可循序渐进，至大腿与地面平行为标准)，如图7丙；然后再翻掌向上，徐徐起立(图7丁)，还原至图7甲姿势。此式在两手提起时为吸气，复手下蹲时为呼气，如是起伏呼吸，反复进行。

久练此式除增强全身外，还能强腰固肾，使步势稳健。

### 第八式 站桩呼吸(图8)

**准备姿势：**分腿站立，稍宽于肩，两手置背后，右手握

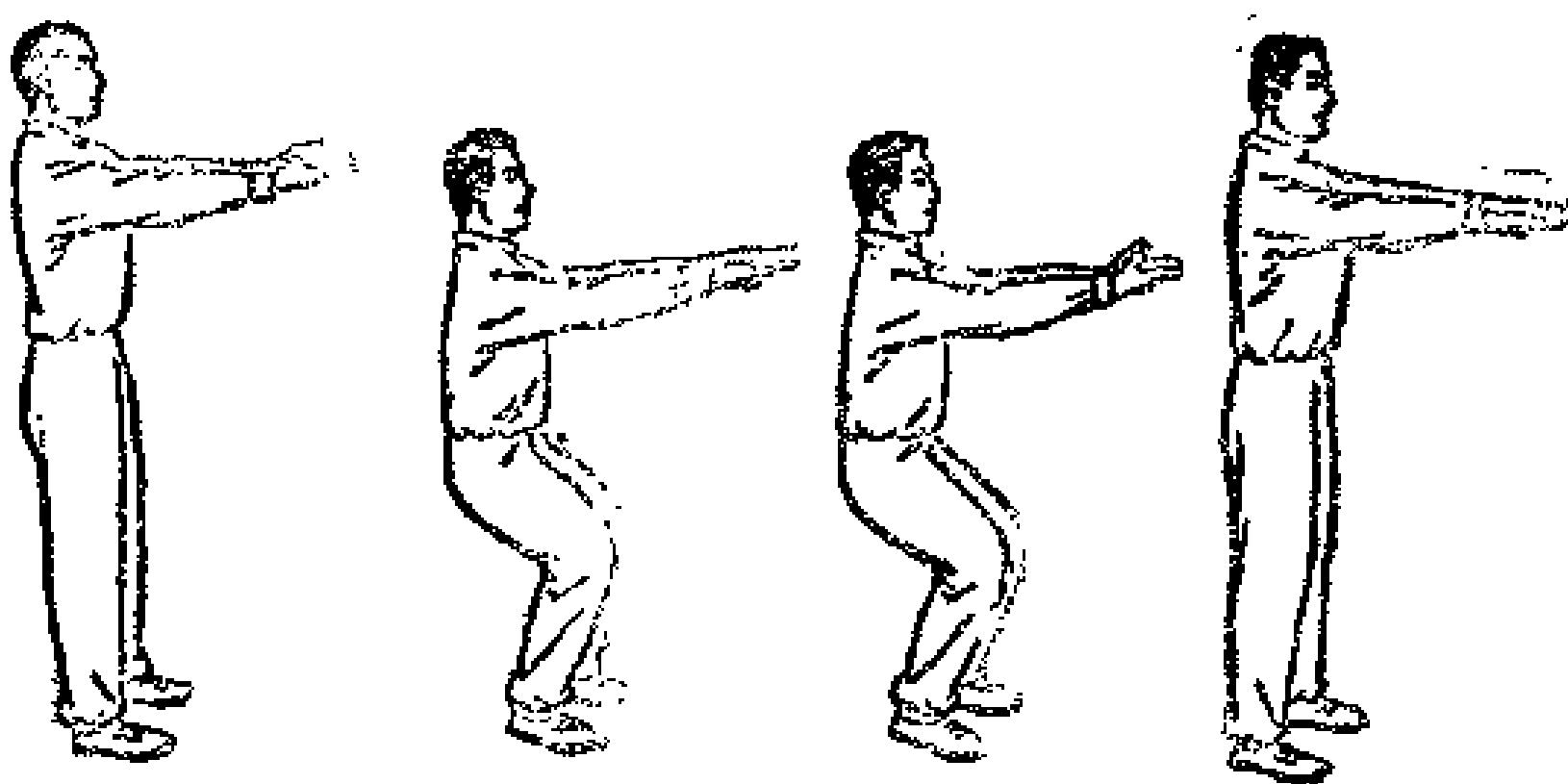


图 7 甲

图 7 乙

图 7 丙

图 7 丁

拳，左手握右手腕。



图 9 四

做法：两腿微向下蹲，保持此姿势进行腹式呼吸。吸气时，要做到小腹感到胀满；呼气时，要小腹压缩，同时提肛（即“提起谷道”，做法是如忍大便状）。如是反复进行。

此式与气功之站桩式相似，并在某些地方加强了锻炼的程度，对神经衰弱和高血压病等有一定的疗效；多练此式，有助于稳固下盘（下肢）。

### 第九式 下俯呼吸（图9）

准备姿势：双足开立如肩宽。

做法：上体徐徐下弯，以弯至九十度为标准，同时两手下垂；手下垂时肩要微微松动，掌心向内，指尖向下，两手要轻松，不用力；屈体时呼气，直体时吸气，如此反复进行。

此式有助于消除腹部过多的脂肪和腰酸背痛。

## 第十式 翻身回望呼吸(图10)

准备姿势：双足立定。

做法：左足向左踏开一大步，成左弓步，身体向左拗后，左掌置背后腰部，掌心向外，右手弯曲成圆拱形置额前，掌心向外，掌距额一拳，眼看右脚跟，脚跟不要离地(图10甲)；做左弓步时，由于身向左扭转，腰部呈紧张状态，在呼气时意想把重心下降到右脚跟，腰的扭转度渐渐增加，呼吸最好采用腹式呼吸；右式做法同左式，只方向相反(图10乙)。

常练此式有助于防治腰酸背痛。



图 8

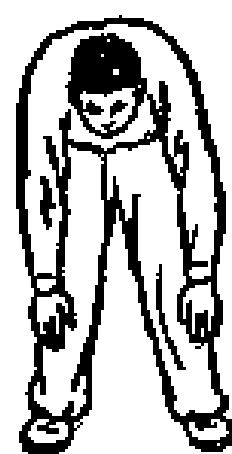


图 9 乙



图 10甲



图 10乙

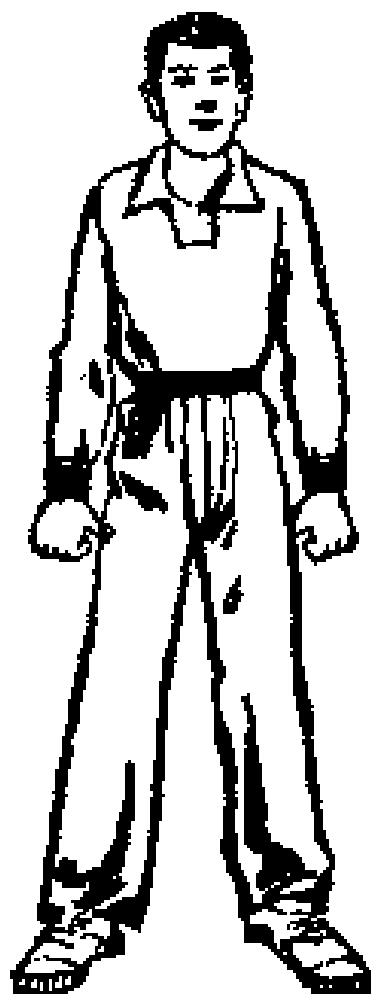


# 熊式易筋经

广州中医学院 李佩弦整理

这套易筋经是广东梅县熊长卿先生的原本全套动作，是传统易筋经之一，即有助于保健却病，也可用于提高武术功夫。

## 第一级第一式 握拳呼吸(图1)



1

1. 双足立定，宽如肩阔，眼平视，牙紧咬，口微开一线，舌抵上颚。

2. 两手握拳，大拇指尖贴大腿。用柔和的腹式呼吸法，注意吸气由鼻腔入。

3. 每应呼气，两拳愈握愈紧，再吸气时两拳不要放松原来的紧度；再复呼气时，尽可能再渐渐加强两拳的紧度。

4. 如此继续36次呼吸。

### 注意事项

1. 初练此式，可先练9次呼吸，略休息，全身轻灵放松，心情恬淡；休息之后，再练9次呼吸。如是继续下去，分四节练完，符合四九三十六之数。

2. 此式古名丹田呼吸，即今称腹式呼吸。吸气时，要从鼻腔吸入，意志要宁静与集中，好象控制住吸入的那一股新鲜的滋养气流，渐渐使它流入小腹。与此同时，小腹渐渐胀起，但

须自然,切不要勉强引长。待小腹“气分饱满”,即所谓气沉丹田了,才慢慢地由鼻腔呼出,小腹也随着慢慢压缩(较平常稍把腹皮收紧),在意念上,好象把一股污浊的气流排出体外。

这个观念,应该时时把握着。所谓丹田或腹式呼吸,并不是说小腹可以作人体与外界交换空气的器官,而是古人所谓寄意在丹田就是了。其目的是借呼吸锻炼来增强身体,对内脏起良好的按摩作用。详可参阅气功资料与文献。

3.肩要沉,胸勿挺,否则犯气上逆之弊。

4.口唇些微松开,意在使咀嚼肌不至紧张而影响人的恬淡轻松情绪;尽量不用口腔呼吸,因为这碍卫生,减低锻炼的价值。患慢性鼻窦炎的人初练也可以口腔呼吸,但必须在空气清新环境练习。经验说明,如果不断地练习下去,鼻窦炎这种痼疾,是有根除希望的。

5.功效参见简化练法之1。

#### **第一级第二式 双掌下按呼吸(图2)**

1.双足立定,宽如肩阔,眼平视,牙紧咬,口微开一线,舌抵上颚。

2.两手掌左右下按,手指翘起,呼吸法如前式。惟在呼气时,两手掌尽量紧张地按下,但下肢不曲。

3.如是愈按愈下(愈紧张起来),至36次呼吸止。

#### **注意事项**

1.初练时,次数、方式可仿前式。

2.按下时,切要保持膝关节不曲。

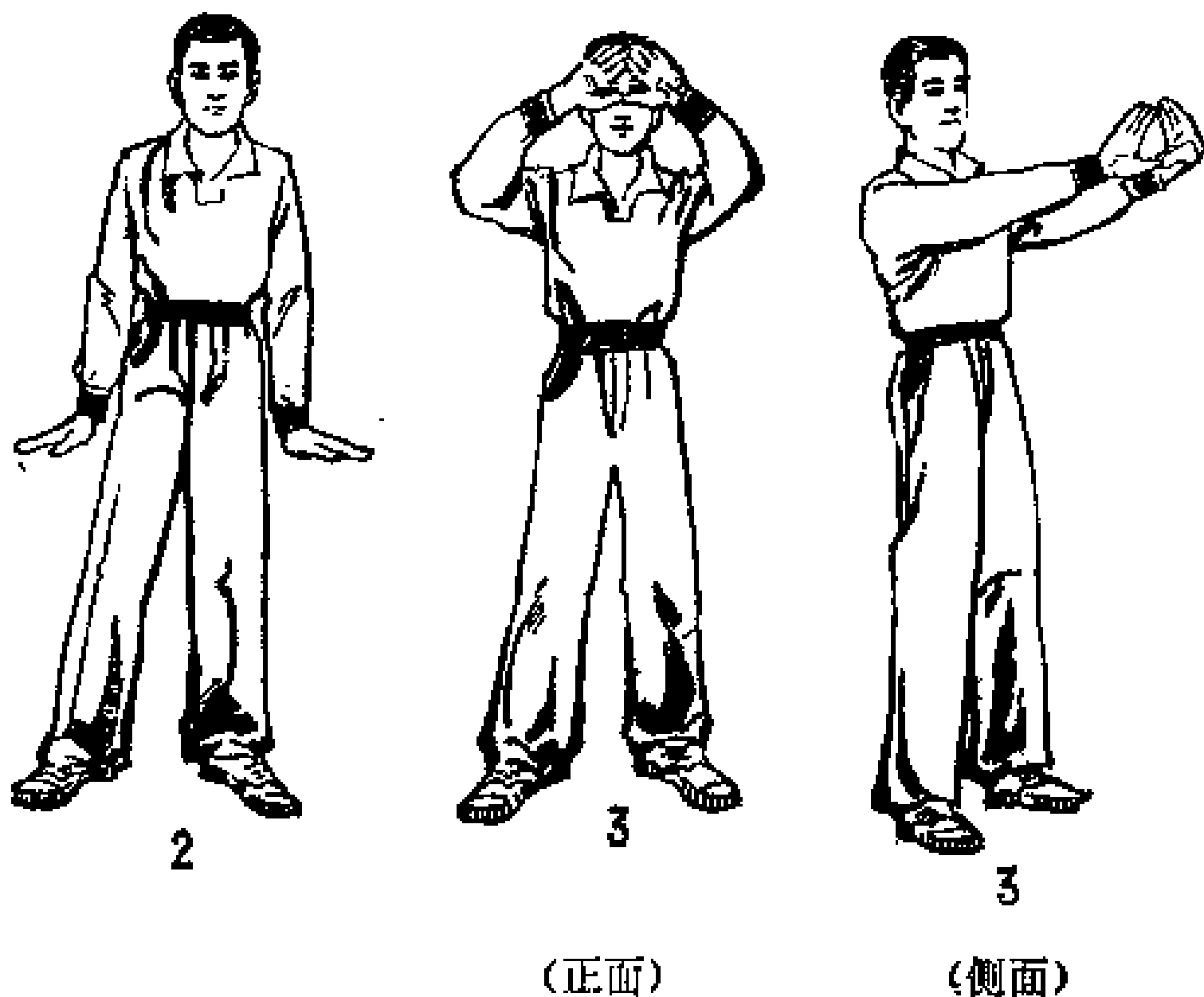
3.功效见简化练法之2。

#### **第一级第三式 双掌前推呼吸(图3)**

1.双足立定,宽如肩阔,眼平视,牙紧咬,口微开一线,舌抵上颚。

2.两掌前推，大拇指与食指尖相对成三角形。当呼气时，双掌向前推出，手指同时紧张地拗入。

3.如此继续下去，愈推愈前，手指愈拗愈入(近身侧)，



至36次呼吸止，然后两手放下。

#### **注意事项**

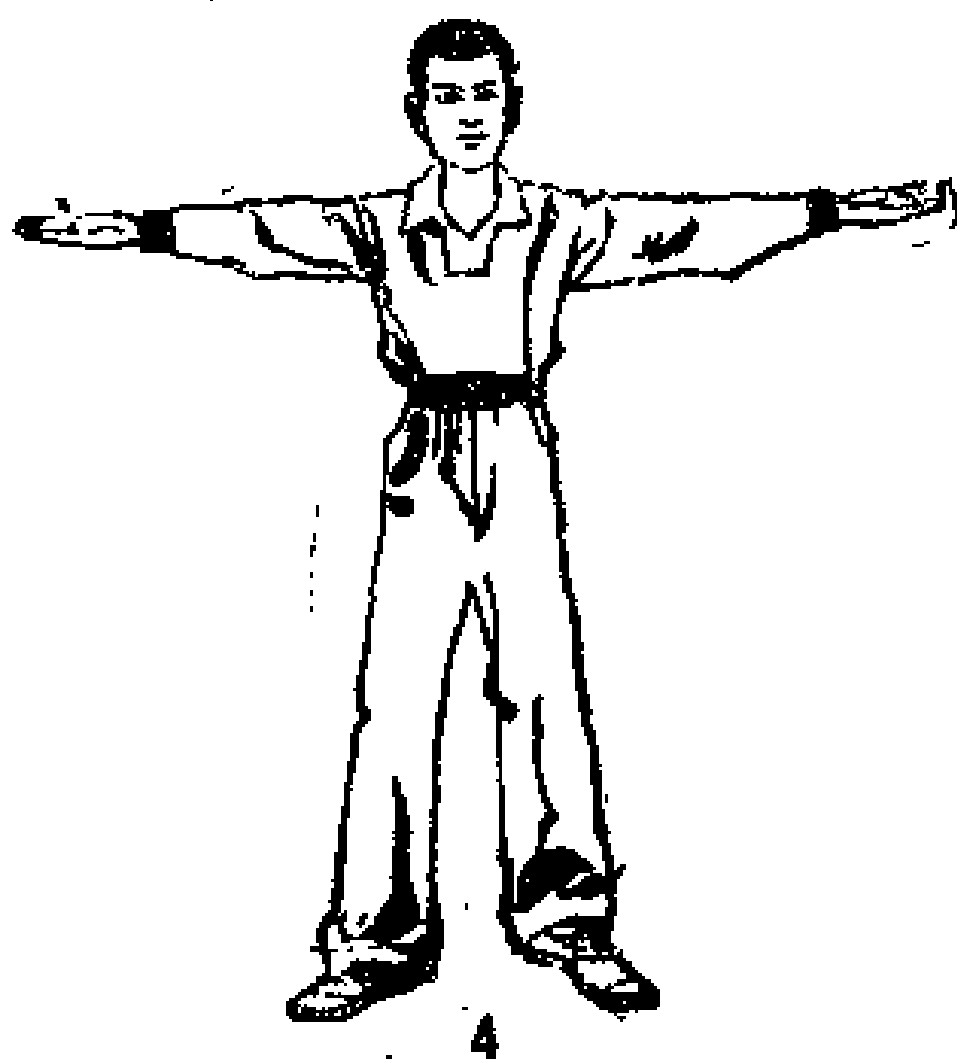
1.两手掌推出时，躯体不要前俯后仰，务令在紧张的状态下保持平正与宁静。

2.练此式前，最好先活动活动手指关节，冬天练习时还可戴手套。

3.常练此式可增长手指力量。

#### **第一级第四式 左右托掌呼吸(图4)**

1.双足立定，宽如肩阔，眼平视，牙紧咬，口微开一线，舌抵上颚。两手掌左右平伸，在呼气时，寓意在两掌心中均放着重坠之物，需要用意托起，随着托起的意念，能愈



托愈重地继续下去，呼吸36次止。

#### **注意事项**

1. 两掌托起重物，只是寄意，诱导两掌前臂的肌肉渐渐紧张起来，不要使两掌位置作任何移动。

2. 功效见简练法之3。

#### **第一级第五式 双掌开合呼吸(图5)**

双足立定，宽如肩阔，眼平视，牙紧咬，口微开一线，舌抵上颌。全身肌肉放松，两手掌合拢于胸前，两大拇指贴身。吸气时，两手渐渐分开，两大拇指沿身移动；呼气时，两手再渐渐合拢。如是练36次呼吸，即行休息。

#### **注意事项**

1. 当两手开合时，肘不要提起，大拇指仍要轻轻贴身，这是动作的标准。

2. 从第一级第一式至第一级第四式的锻炼都是紧张局部肌肉的，特别是对上肢的锻炼，但本式的锻炼是松弛的。在全套锻炼过程中，这样调节一下，对生理有益处。熊长卿先



甲



5  
乙

生常用本式治疗一些慢性病(如肺结核、慢性胃肠炎等)。

3.患肺结核者练此式，呼吸必须松静，柔和，均匀。

4.功效见简练法之5。

### 第一级第六式 左右撑掌呼吸(图6)

双足立定，宽如肩阔，眼平视，牙紧咬，口微开一线，舌抵上颚。两掌左右撑开，臂平伸，掌心向两侧之外，手指向天，指尖拗向头部。每当呼气，双掌同时撑开，继续下去，渐渐紧张，如是连续36次呼吸，愈撑愈开。

#### 注意事项

1.两掌外撑时，身体要保持正直。

2.保持均匀的腹式呼吸。

3.功效见简练法之4。

### 第一级第七式 双掌上撑呼吸(图7)

双足立定，宽如肩阔，眼平视，牙紧咬，口微开一线，舌抵上颚。双手反掌向上撑，掌心朝天，大拇指与食指指尖相

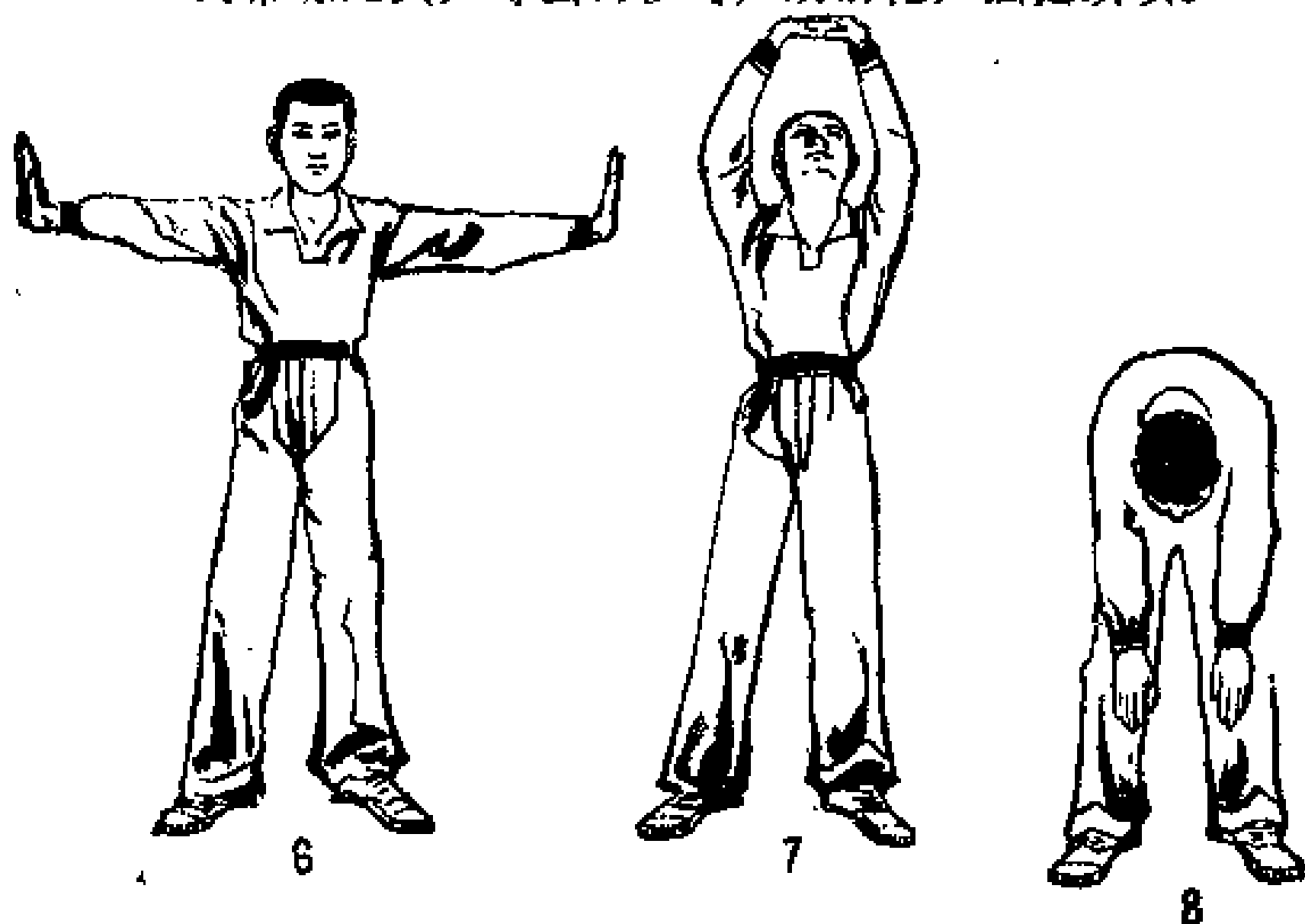
对成三角形，脸朝天，吸气时，牙咬紧，呼气时，口张开，牙松开，同时手向上撑，愈撑愈上，呼吸36次止。

### 注意事项

1. 呼气时虽然口张开，但在吸气时就要口微合，用鼻腔吸气。

2. 手上撑时，脚跟不可离地，躯干不可拗后如偃。

3. 常练此式，可去口秽气，助消化，强健颈项。



### 第一级第八式 双手下垂呼吸(图8)

双足立定如前式，牙紧咬，身体徐徐下弯，至90度，两手同时下垂。下垂时两肩微微松动，手要轻松，勿用力。吸气起立(还原站式，两手下垂)，呼气时两手与上身一同下垂，愈垂愈下，如此连续36次止。

### 注意事项

1. 此式动作，务须放松，下垂时两肩微微松动。

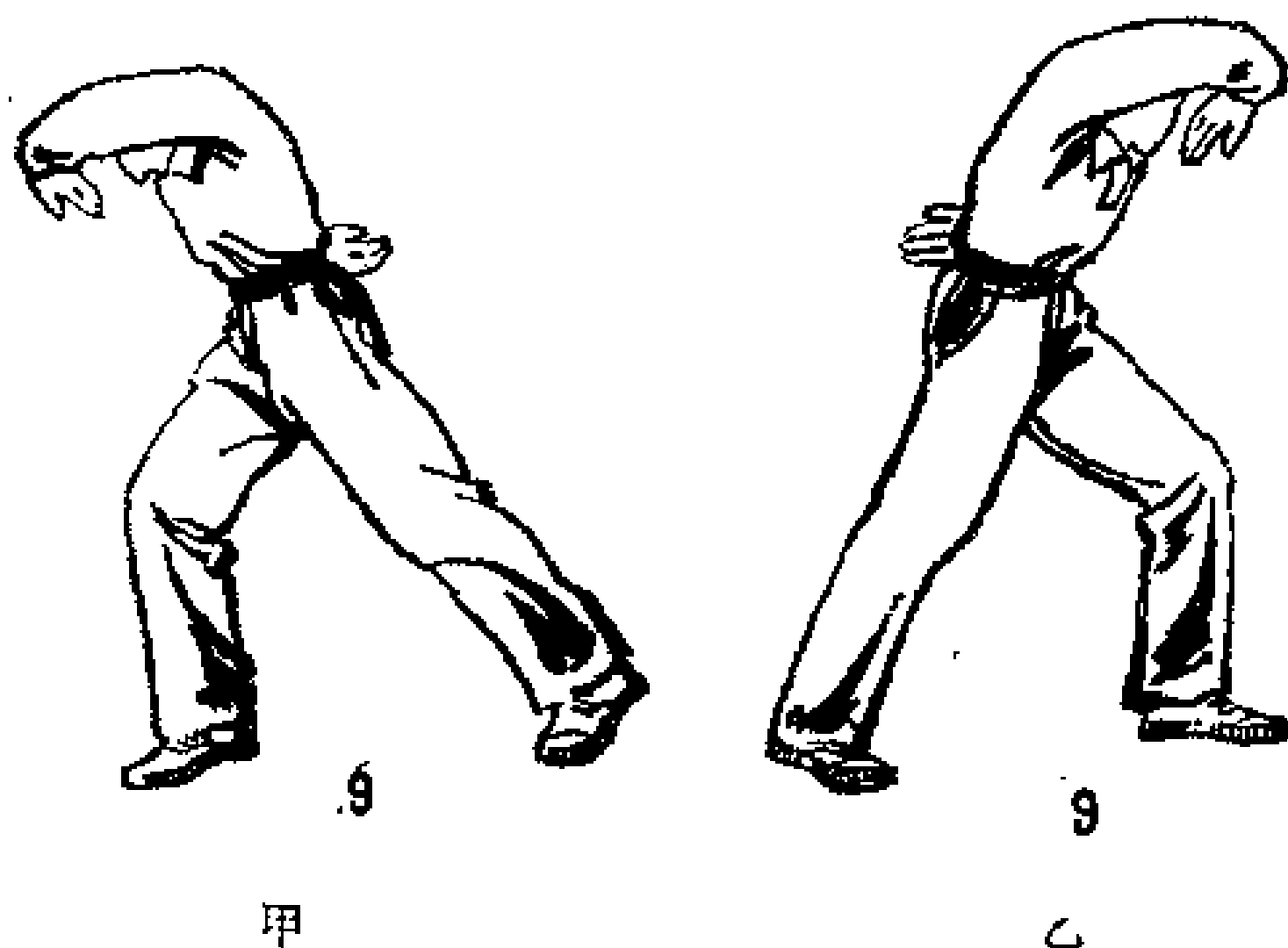
2. 初练此式，如呼吸过于急速，起立时，可立定行一呼

吸，再作下弯运动。

3. 腹部脂肪过多，多练此式有特效。

### 第二级第一式 弓步拗身呼吸(图9)

右足向右踏开一步成右弓步式，身体向右拗后，右掌置背后腰部，左手成圆拱置额前，掌心向外，眼看左脚踵，继则上躯放松，下肢自然地略为紧张。做右弓式时，由于身体向右扭转，右腰呈紧张状态，在呼气时，意念地把重心下降到左脚跟，腰的扭转度渐渐增加。呼吸仍取丹田法。



左式与右式练法相同，只是方向不同，左右各练36次呼吸。

#### 注意事项

1. 练此式，应注意在呼气时意念地把右(左)脚重心下降，腰的扭度渐渐增加。

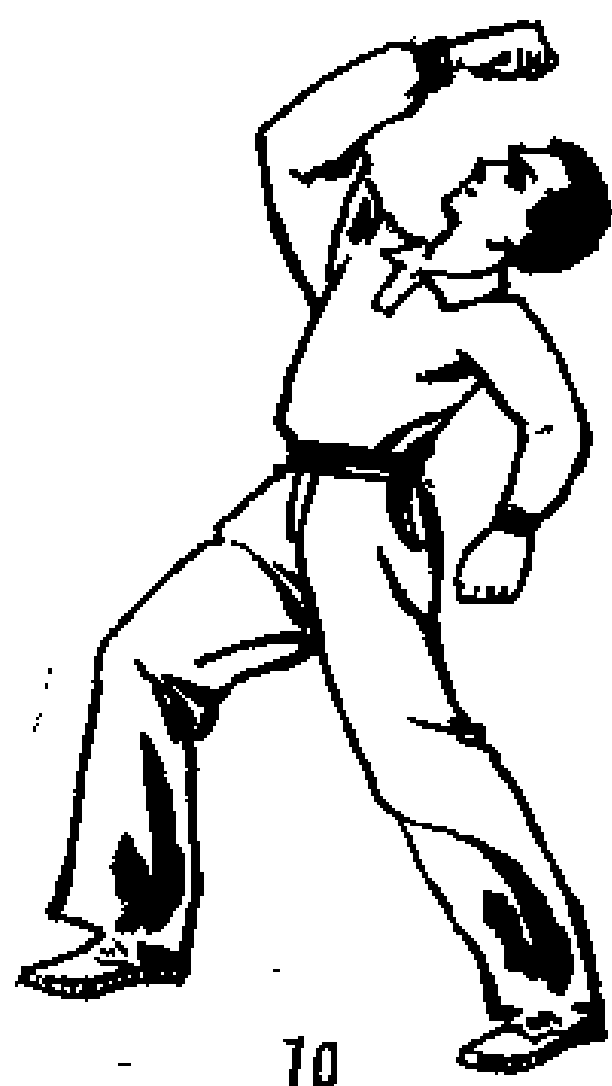
2. 右弓步时，左脚踵不要离地；左弓步时，右脚踵不要离地。

3. 上肢置头部，距额一拳位。

4. 常练此式，可防治腰酸背痛。

### 第二级第二式 握拳上仰呼吸(图10)

双足如前成右弓步，身挺直，右手握拳上提，曲肘，置于头上额前，头仰，眼视右拳；左手握拳垂下，与地面成45度，并向稍距左肘后侧方拉下，如此连作36次呼吸。左弓式练法与右弓式相同，只方向不同。左右各练36次呼吸。



甲



乙

#### 注意事项

1. 呼吸时，全体不动，曲肘之手腕微曲收紧，头仰而颈肌收紧。

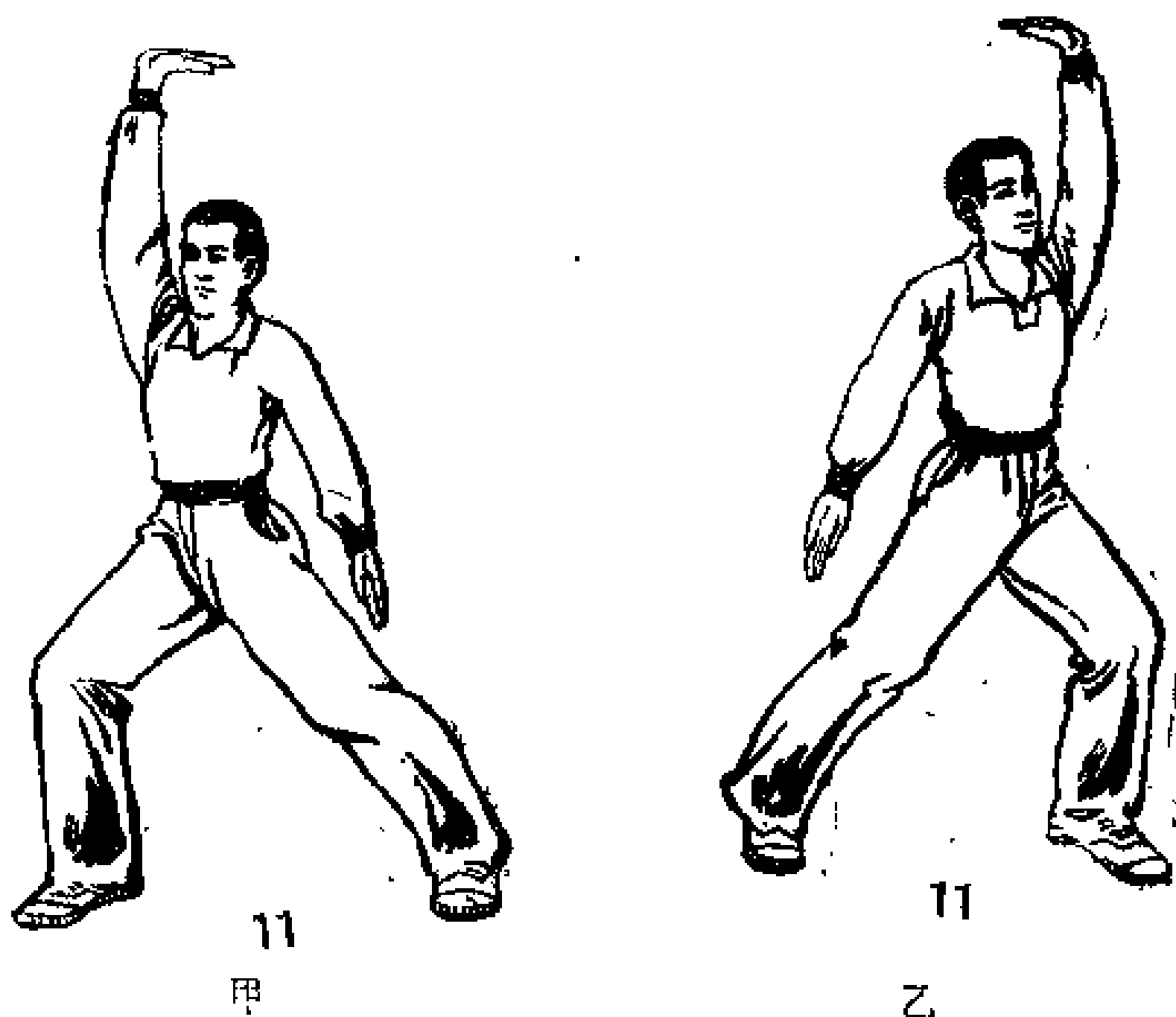
2. 左(右)手摆好定式，注意肩膀不要耸起，拳握紧。

3. 练此式有增强手臂颈部等作用。



### 第二级第三式 上撑下垂呼吸(图11)

双足如前成右弓步，身体挺直，右掌心朝天，手指向头拗下，左掌下垂，指尖向地，掌心向左大腿，眼平视，牙紧咬，呼吸36次后自然放松。左弓步练法同右弓步，只方向相反。



#### 注意事项

- 1.呼吸时身体不动，每当呼气，右手上撑左手下垂，有紧紧地将两手拉长之意。
- 2.多练此式有调理脾胃等作用。

### 第二级第四式 下蹲起伏呼吸(图12)

双足站马裆式，脚踵相距一尺，两手叉腰，身体徐徐下蹲，脚踵离地，用两脚尖维持重心平衡，眼平视，牙紧咬，下蹲度以大腿成水平为标准。下蹲时呼气，起立时吸气，起

时仍用脚尖，立时则脚踵着地，以使有休息机会。如此练36次呼吸。

### 注意事项

1. 起立时动作要与地面垂直，全身直立。
2. 下蹲时切莫前俯后仰。
3. 此式有强腰固肾等作用。

### 第三级第一式 站桩呼吸(图13)

双足贴地，约距尺余(较肩稍宽)，两手置背后，右手握拳，左手握右腕，身微蹲下(两膝稍曲)，眼平视。吸气时，气沉丹田，小腹胀满；呼气时，小腹压缩，与此同时，提起谷道(肛门)。由于肌肉运动的牵引，阴囊有收缩向上的感觉。如此练36次呼吸。

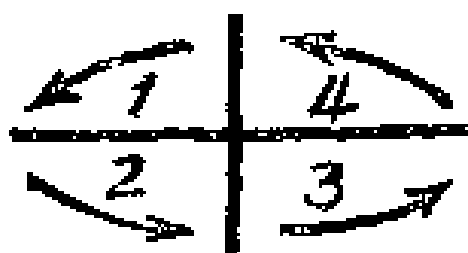


### 注意事项

1. 此式是一般的站桩法，与气功之站桩式相似，并在某些地方加强了锻炼的程度，也可以运用在体疗上。
2. 此式对神经衰弱、高血压有一定的疗效，多练此式，

能稳固下盘。

### 第三级第二式 俯卧支撑呼吸(图甲、乙、丙)

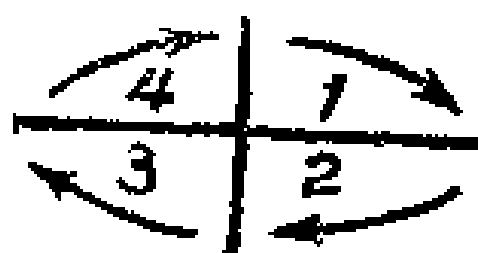


#### 一、后俯撑练习

##### 1.运动的方向与位序为

由1→2→3→4→1等位序进行逆时针方向运动。

2.动作说明为全身挺直，以手指尖、足趾尖支持肢体，与地面成角度(图甲)。动作开始，头身徐徐向后向下拉，身胸渐俯，肘部弯曲，臀部外突，体成拱桥形，在向后下拉时配合气沉丹田的吸气(图乙)，接图乙不停地使上躯与地面成角度向上向前徐徐滑出，肘直臀平，还原原始式(图丙)。在滑出时配合呼气。如此可练36次，惟初练宜少，渐加次数，切勿勉强。



#### 二、前俯撑练习

##### 1.运动的方向与位序为

由1→2→3→4→1等位序进行顺时针方向运动。

2.动作说明为全身挺直，以手指尖、足趾尖支持肢体，与地面成角度(图甲)。动作开始，头身徐徐向前向下拉，身胸渐俯，肘部弯曲，臀部外突，体成拱桥形，在向前拉时，配合吸气(图丙)，接图乙不停地使上躯与地面成角度继续向下向后徐徐滑起，在滑起时配合呼气。如此可练36次。初练宜少，渐加次数，切勿勉强。

#### 注意事项

1.此式只适合身体健康的人，特别是青壮要锻炼。如正处病期，尤其是心脏病、高血压、肺结核、胃病等症状出现时，绝不宜练此式。

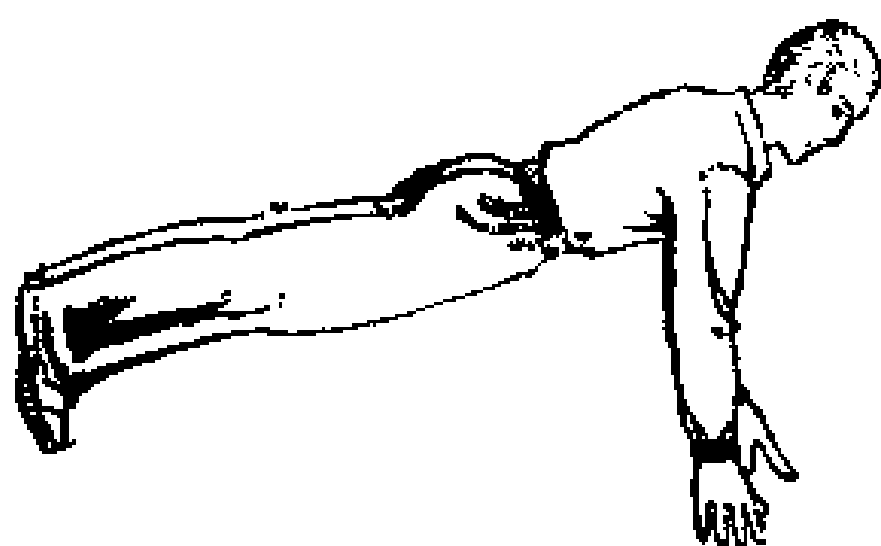
2. 练此式时，前后、上下的俯撑动作均需缓慢、均匀与连贯，呼吸之配合亦要如此。

3. 初练此式，宜以手掌、足趾支持肢体。练至一星期，动作纯熟、协调后，再改以拳、趾支持；又练一星期，使臂、腕、指力增长了，再改以指、趾支持；复练两星期，此时手指仍可分开些，最后方可全以指和趾尖竖立支持的方法进行锻炼。

如果锻炼了一个长时期，还可以用三指（大、食、二中三指）形成三角形的竖立姿势来支持肢体进行锻炼，这时的功夫已很深了。

4. 可以先练18次逆时针方向，再练18次顺时针方向，或者顺逆相间地练36次也可以。

5. 以上14式的锻炼，必须以意指挥，操作中应紧则紧，应松则松。从三级当中选择数式锻炼，亦无不可，但练功要有恒，也勿因兴致而勉强多练。



甲



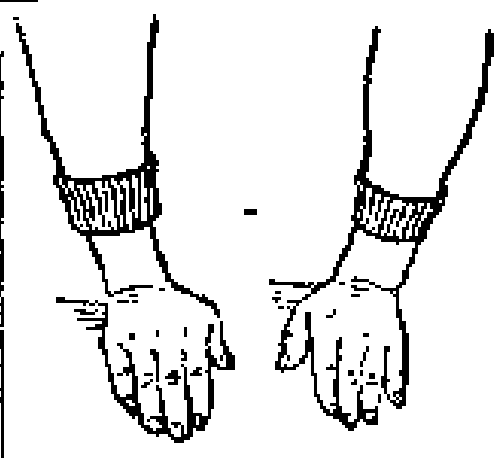
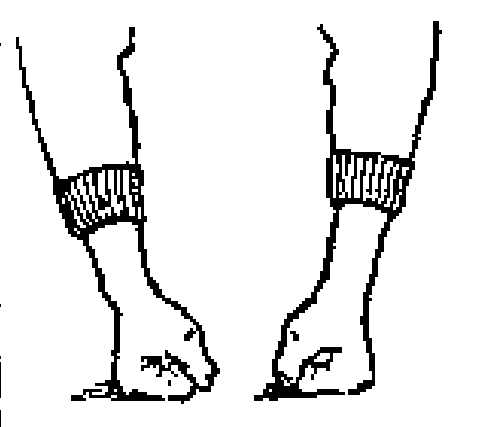
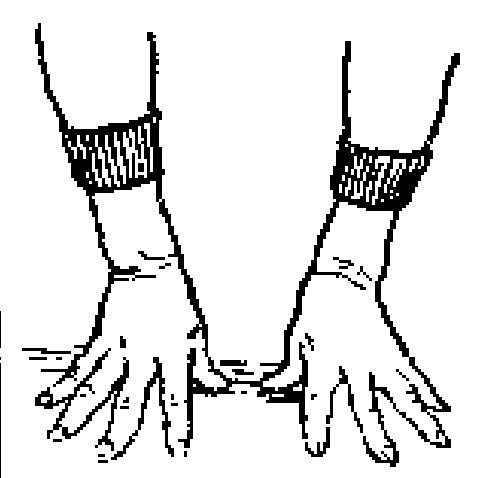
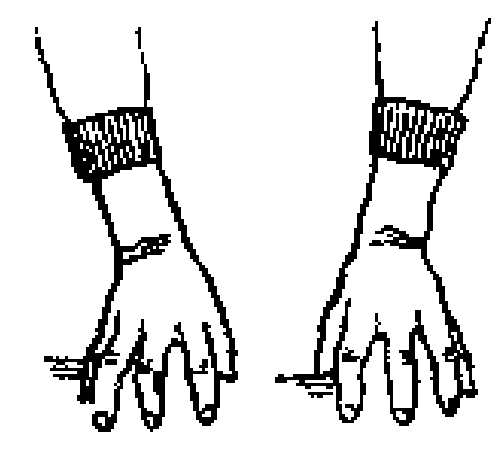
乙



丙

图14

## 手臂与手指的锻炼次序

式目	图 示	说 明
平掌练法		俯卧支撑呼吸，应循序渐进。先以双掌平放在地面，如法锻炼相当时日，使腕与臂有了一定力量，才改用握拳练法。
握拳练法		拳紧握固，大拇指叠于食、中两指背侧之上，其余四指第三节背侧紧靠拢，平置地面，拳眼向前。此法较平掌练法的难度大些，多练自能掌握。
平指练法		以五个指头平置地面，手指分开，掌心离地。此法又比握拳练法难，但经常锻炼，自然水到渠成。
立指练法		<p>此法要在以上三法的锻炼基础上方可实行。其法是用五个指头垂立于地上（如指甲过长，妨碍动作，练前可先把指甲修短），难度比各法都大。</p> <p>久练功深，更可行减指法。先减小指，离地不用，以拇、食、中与无名指支持；进一步再减无名指，如次减少指数，最后单用拇指支持，此时，指力锻炼已到最深功夫了。</p>

# 传统易筋经

唐豪整理

这套易筋经是根据《易筋经图说》整理出来的。这套易筋经特点是绝大多数动作是以握拳形式进行的，且不要求和呼吸配合，只强调要思想集中，意守丹田，不用僵力，多用意念指挥动作。此外，在做每一节动作时，都要求全身和四肢随着配合用暗劲紧动，也就是说10节动作姿势虽有不同，但都是全身性动作，这点必须充分注意，这也是其它易筋经套路所要求的（紧动为先使劲握拳放动作，而后立即放松。下文中“紧动”二字的含意，均同此）。

这套易筋经的每节动作可由几次逐渐增到三五十次，依自己的身体情况而定。

**第一节 翘拇指：**两脚并拢，两臂下垂，两手放在大腿前面，握四指、两拇指不屈，拇指尖相向；以此姿势用暗劲拇指向上一翘，同时四指一紧，全身随着紧动，这样一翘一紧，是为一次（图1）。

**第二节 握固：**两脚开立如肩宽，两手拇指先屈于掌内，然后屈四指握拳，这样的握拳称为“握固”，臂垂直于体侧，拳眼向前；以此姿势用暗劲将拳一紧，全身随着紧动，紧后就松，这样一紧一松为一次（图2）。

**第三节 前平举：**两脚相并，脚尖向前，两拳握固，两臂由下向前缓缓举起，高与肩平，两肘稍屈拳心相对（两拳距离一尺多），以此姿势用暗劲两拳一紧一松，全身也随着

一紧一松是为一次(图3)。

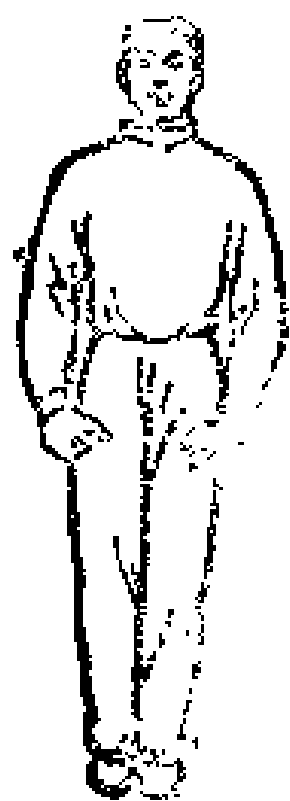


图 1



图 2



图 3

**第四节 上举：**两脚脚跟相并呈八字形，两拳握固，两臂缓缓上举，拳心相对，两肘稍屈，两臂不可紧靠头部；以此姿势用暗劲将拳一紧，两脚跟提起，然后放松，脚跟落下，全身随着一紧一松是为一次(图4)。

**第五节 耳拳：**两脚分开呈八字形，距离同肩宽，两拳握固，两大臂左右平举，小臂屈向内，两拳对两耳，拳眼对两肩；以此姿势用暗劲将拳一紧，全身也随着紧动，紧后就松，这样一紧一松为一次(图5)。

**第六节 翘趾：**两脚跟相并呈八字形，两拳握固，两臂左右侧平举，高与肩平，拳孔向上；以此姿势用暗劲将拳一紧，同时全身随着紧动，上体略向后仰，脚趾离地，两臂用力后引，紧接胸部略向前涌倾(身体不可弯曲)，脚趾着地，松拳，全身也随着放松，这样一紧一松为一次(图6)。

**第七节 鼻拳：**两脚脚跟相并呈八字形，两拳握固，两臂左右分开屈小臂至胸部，然后翻二拳向外至鼻前，两拳距离约两寸，拳孔向下，拳心向外；以此姿势用暗劲将拳一

紧，全身随着紧动，紧后就松，这样一紧一松是为一次(图7)。

**第八节 山攀：**两脚跟并呈八字形，两拳握固，两大臂左右平举，两小臂向上直竖，拳孔对两耳(形如山字)；以此姿势用暗劲将拳一紧，全身随着紧动，然后放松。这样一紧一松是为一次(图8)。

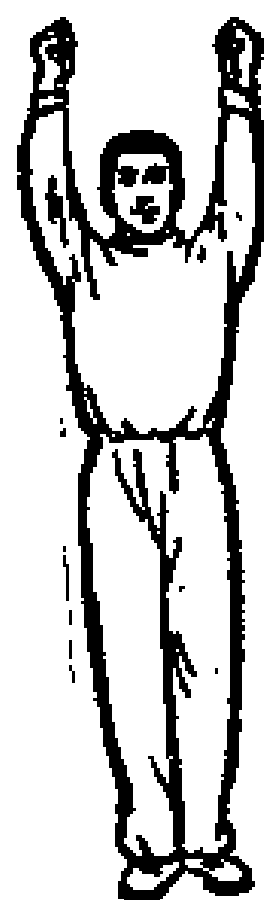


图 4

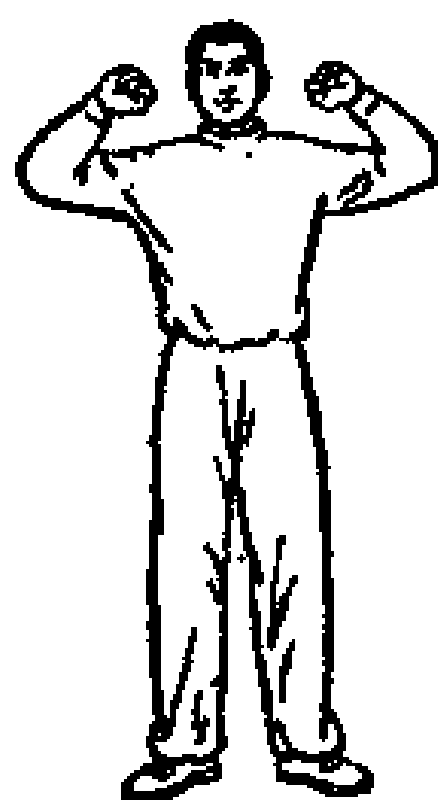


图 5

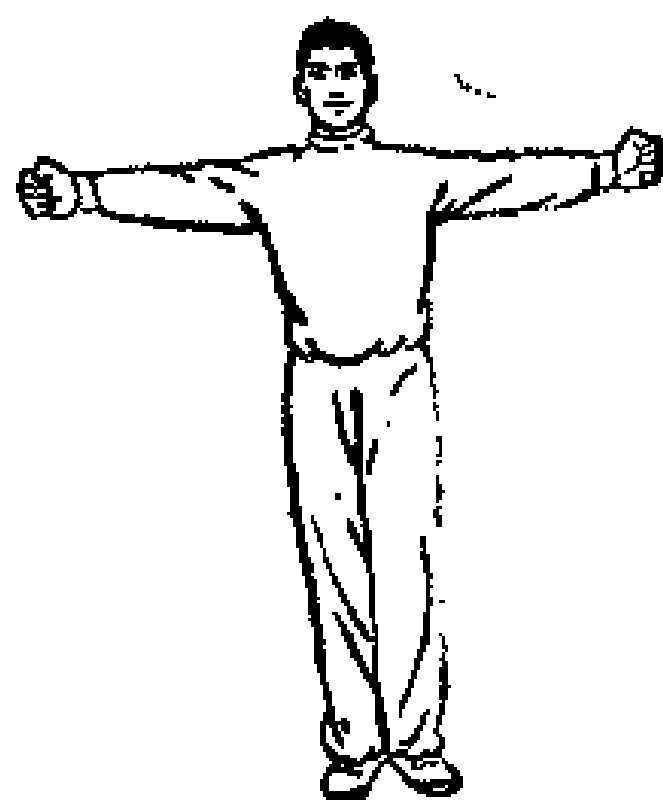


图 6

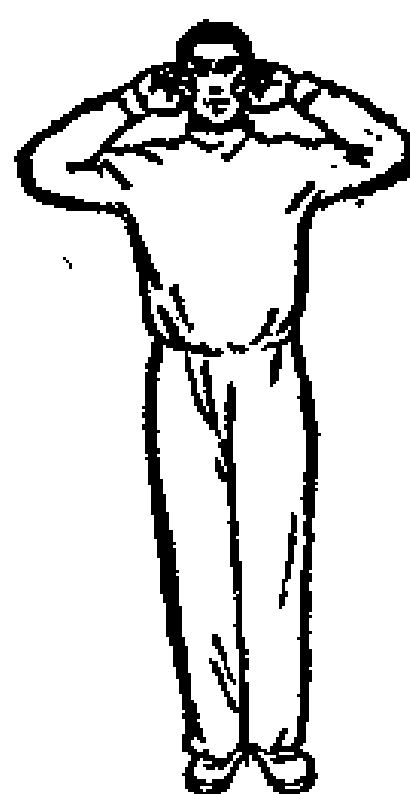


图 7



图 8



图 9



**第九节 脐拳：**两脚跟相并呈八字形，两拳握固放在脐下两旁，两拇指(下节)约高脐二分；以此姿势用暗劲将拳一紧，全身随着紧动，紧后就松是为一次(图9)。

**第十节 胸拳：**两脚开立与肩等宽，大臂侧平举，小臂平屈于胸前，两拳握固，拳心向下；以此姿势用暗劲将拳一紧，同时全身随着紧动，然后放松。这样一紧一松为一次。

最后做深呼吸三、五次。体弱或初练者也可在练完每节动作后略微放松一下，深呼吸三、五次，然后再做。

# 少林易筋经

四川丰都师专体育班

刘菁 整理

这套易筋经原载于“少林真本：《增演易筋洗髓内功图说》卷五”手抄本，其特点是摆好一定姿势，意气结合，多次反复进行静力练习。这次整理时，为了便于大家学习，除了各式原文都照登外，还尽量详细作了动作说明。此功插图是原手抄本上的，特点突出，故这次整理时笔者亲自又重新描绘了。

这套功只要环境的空气新鲜，心静神宁，随时都可练，男女老少咸宜，见效较快。久练还有可能引起自发动作。

## 原文序论

凡行练力功夫，须于静处，面向东立，静虑凝神，通身不必用力，只须气贯两耳。若一用力，则不能贯两手矣。每行一式，默数四十九字，接行下式，毋相间断。行第一式，自觉心思、法则俱熟，方行第二式。速者半月，迟者一月，各式俱熟，其力自能贯上头顶。此练力、练气运行、易筋脉之法也。务须严谨、有恒、戒酒色，日夜行五六七次，工无间断，食饭四五顿，专心练习至百日，能长千斤之力。此指少壮者言也。即软弱无力之人，亦可练至五六百斤。倘年老精气不足者，肯如法操练，日行二三次，亦能健食、延年、除一切疾病。真神妙也。

## 第一式

原文——面向东立，目上视，两脚站平，宽与肩齐，不

可参差；两手垂下，肘微屈，掌背朝上，掌心朝下，指尖仰翘、朝前，默数四十九字。每数一字，指想朝上翘，掌想朝下按，如此四十翘，四十九按，四十九宫也。

动作——面向东方，松静站立。两脚平站与肩宽，两目上视，两臂下垂于体侧，掌心向后，指尖向下。吸气时，足趾抓地，两膝伸直，指尖上翘(掌心向下)，谷道微撮；呼气时放松。默数49字(鼻吸鼻呼，一呼一吸为一字)。

### 第二式

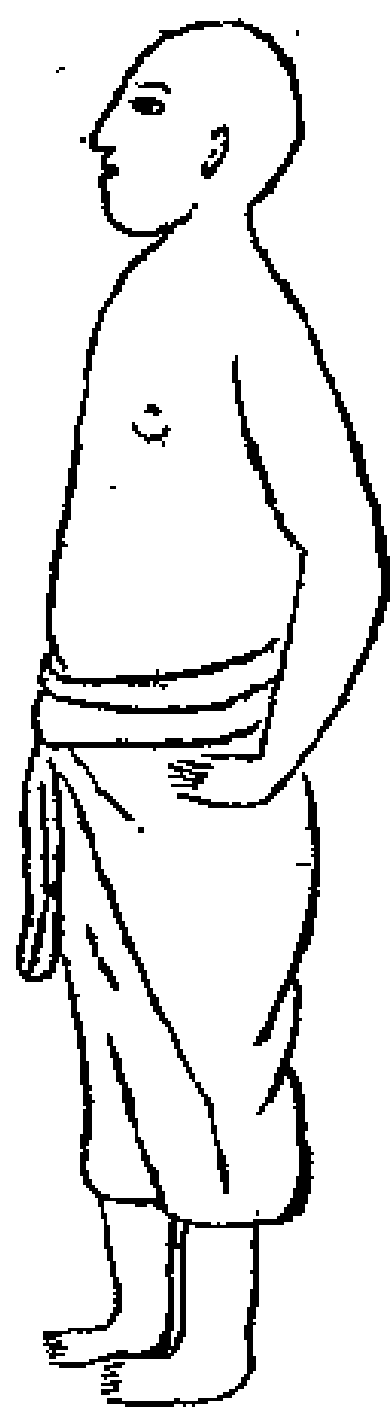
原文——前式数字毕，将十指屈为拳，背朝前，以两大指朝身。每数一字，拳一紧，大指一翘。数四十九字，即四十九紧，又即四十九翘也。

动作——接上式，两手握拳，拳心向后，两拇指朝内。吸气时，紧握拳，两拇指一翘；呼气时放松。默数49字。

### 第三式

原文——前式数字毕，将大指迭在掌心捏紧为拳，趁势往下一伸，肘之曲者从此两直，以虎口向前。每数一字，拳加一紧。亦数四十九字，四十九紧也。

动作——接上式，将拇指捏于掌心，紧握拳，趁势往下直伸，躯干与四肢伸直，拳心向内，虎口向前。吸气时，拳加一紧，呼气时放松。默数49字。

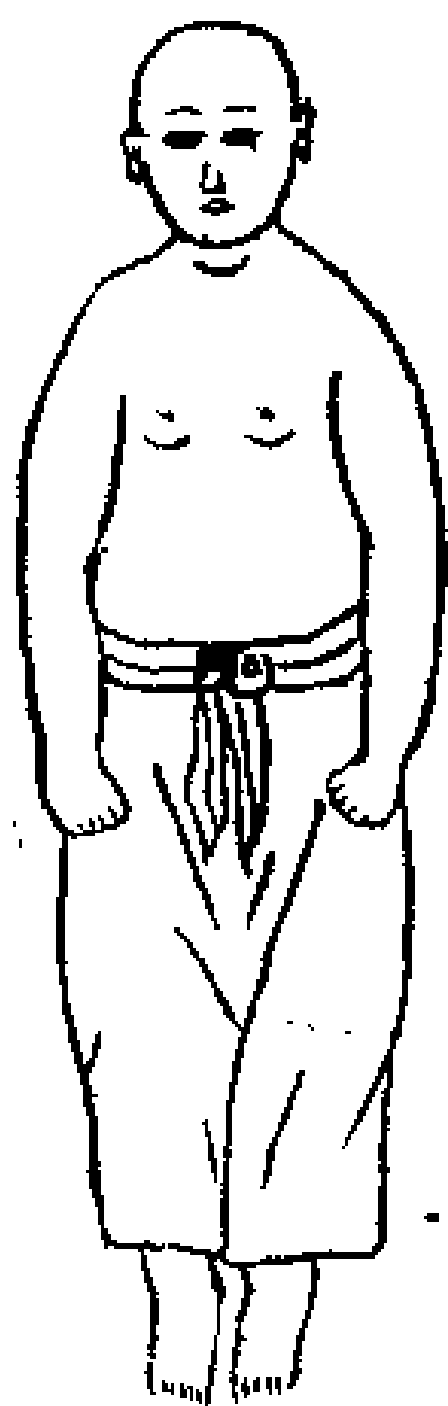


第一式

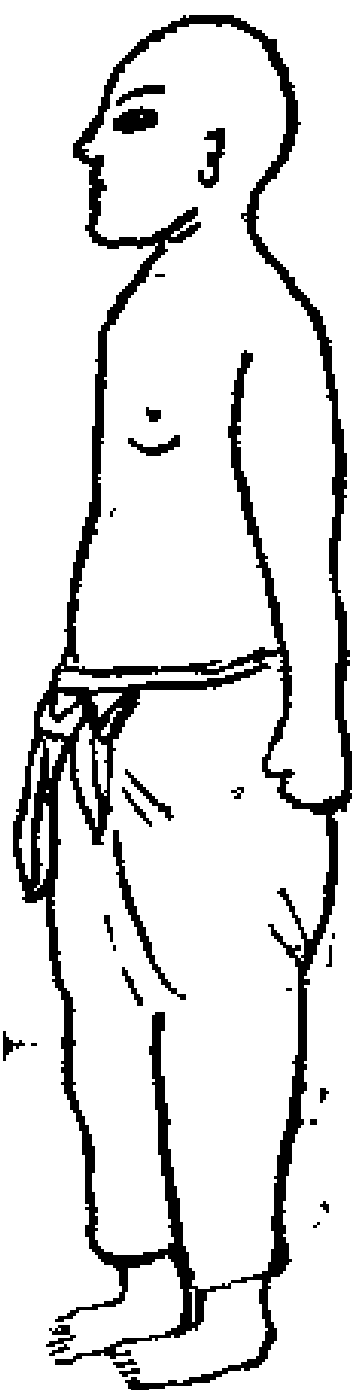
#### 第四式

原文——前式数字毕，将臂平抬，拳伸向前，与肩齐平，两肘微曲，虎口朝上，拳掌相离尺许。数一字，拳一紧。数四十九字。

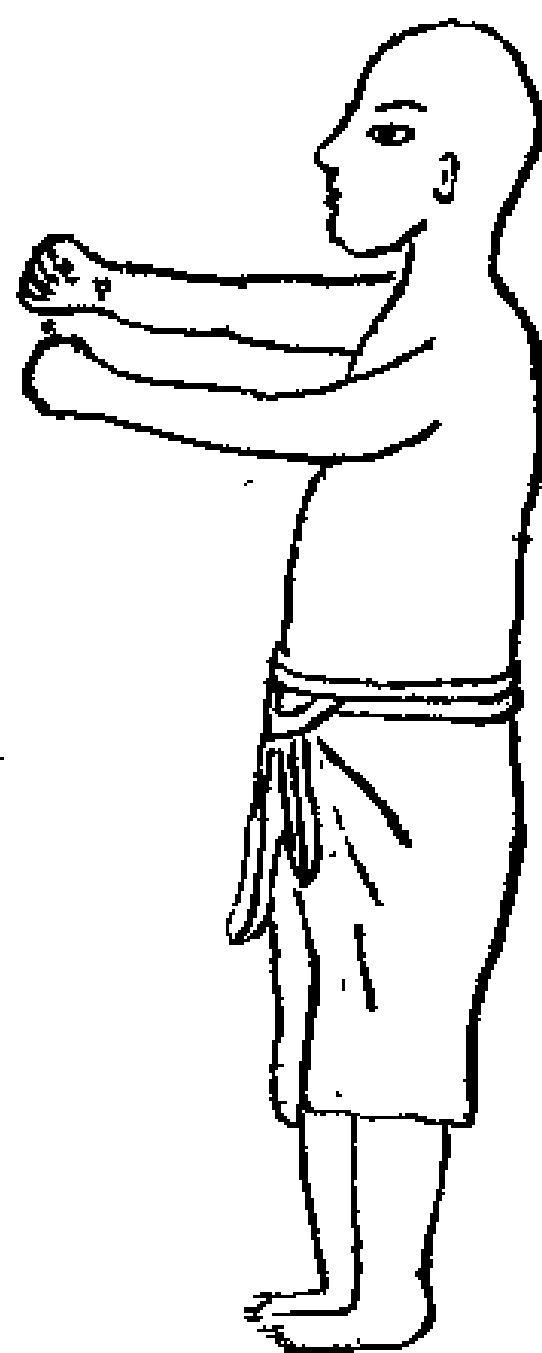
动作——接上式，两臂由前平举，与肩平，两肘微屈，两手握拳，拳心相对，虎口向上，两拳相距约一尺。吸气时，拳一紧，呼气时放松。默数49字。



第二式



第三式



第四式

#### 第五式

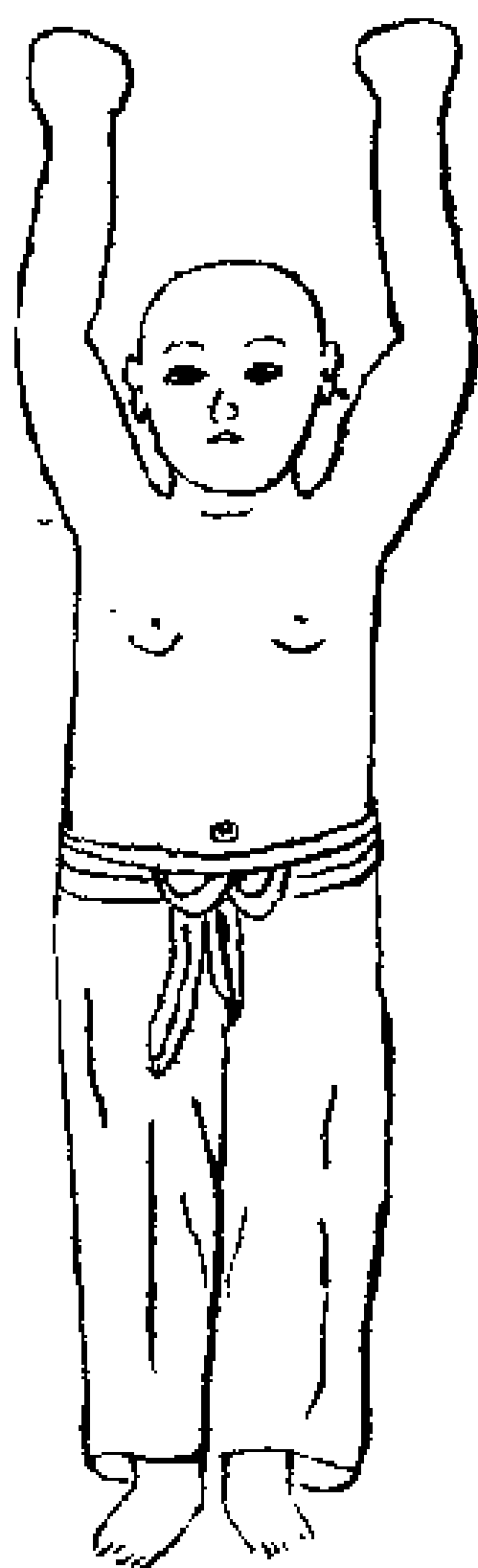
原文——前式已毕，即接此式。将两臂竖起，虎口向后，手不可贴头。拳紧如前。四十九字。

动作——接上式，两臂上举，拳心相对，虎口向后，两拳相距约一尺，手不可贴头。吸气时，拳一紧，呼气时放松。默数49字。

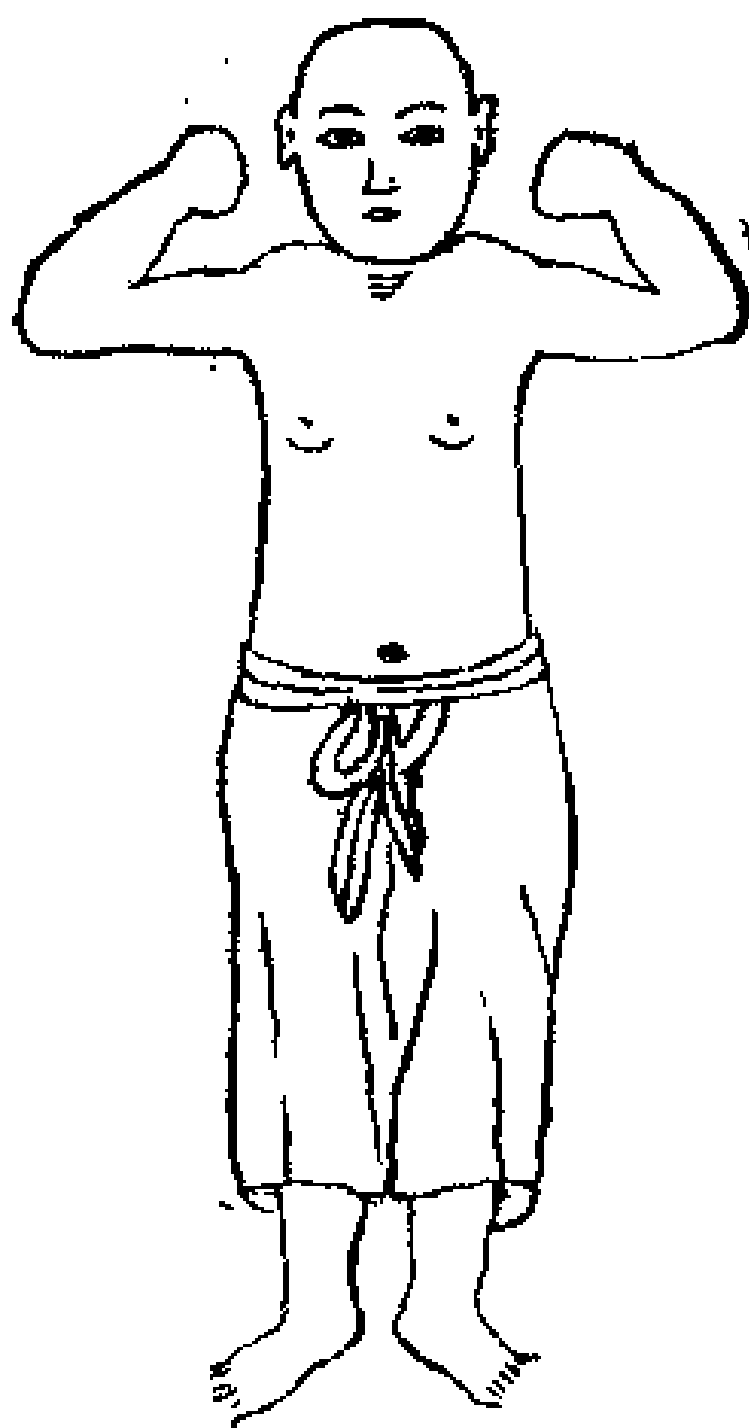
### 第六式

原文——前式已毕，即接(此式)。以两拳下对耳一寸远，以虎口向两肩。数一字，拳一紧；想前两肘尖往后用力。四十九字。

动作——接上式。屈肘，两拳对两耳，拳心向前，虎口向



第五式



第六式

两肩，拳离耳廓约一寸。吸气时，拳一紧，两肘往下用力，呼气时放松。默数49字。

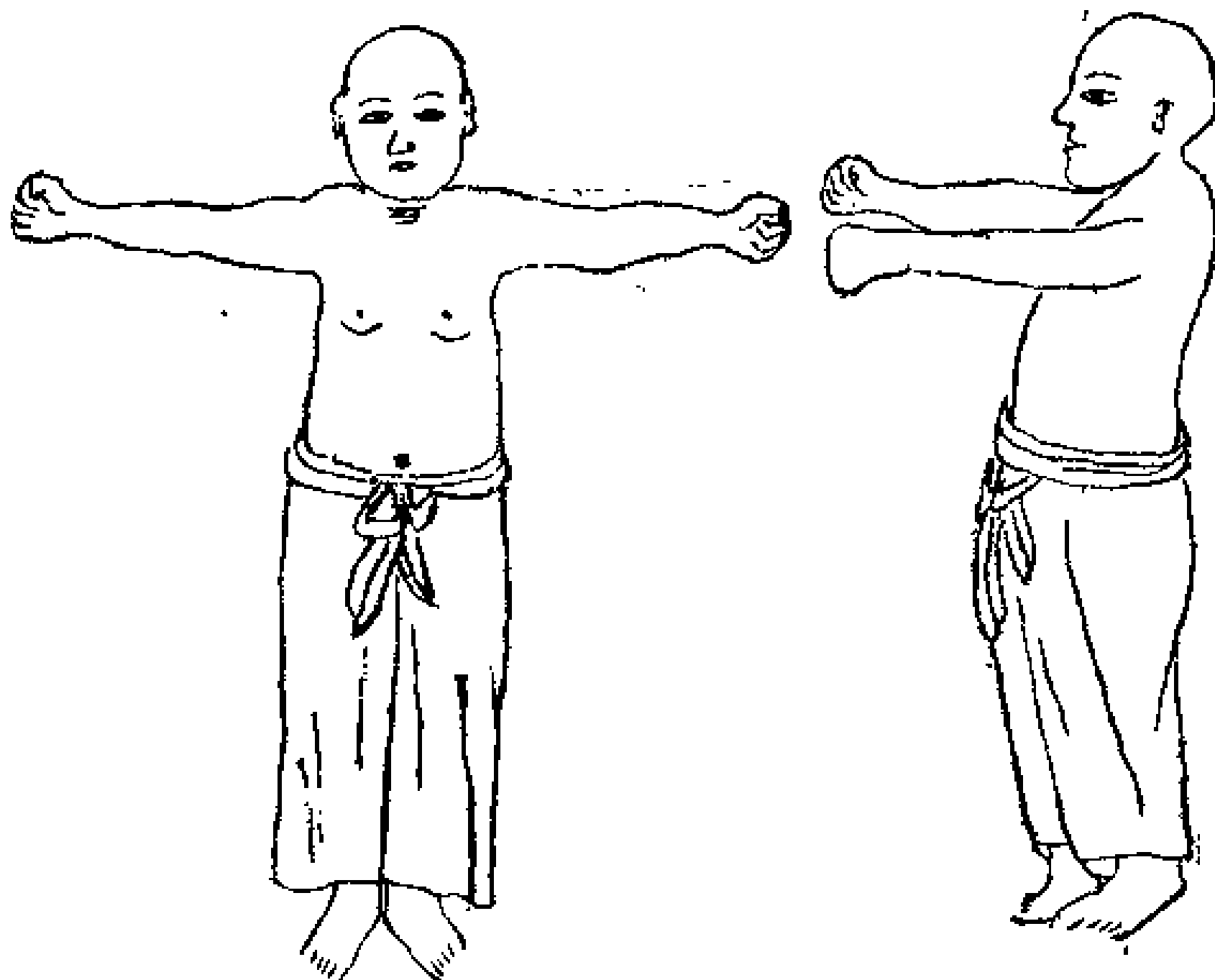
### 第七式

原文——前式已毕，将身往后一仰，以脚尖离地为度，趁势将两手分开，至与肩齐，虎口向上。数一字，拳一紧，想两拳往后排，胸微向前合。数四十九字。

动作——接上式，身稍后仰，以脚尖离地为度，两臂侧平举，虎口向上。吸气时，拳一紧，意想两拳向后动，微含胸，呼气时放松。默数49字。

### 第八式

原文——前式既毕，将两手收回，两拳向前合对，与第



第七式

第八式

四式相同。而不同者，手直肘不微屈。拳对相近只离五六寸远。数一字，拳一紧。亦合数四十九字。

动作——接上式，两臂前举与肩平，肘直，拳心相对，拳距五六寸。吸气时，拳一紧，呼气时放松。默数49字。

### 第九式

原文——前式已毕，将两拳收回两乳之上，即抬起翻拳，向前起对鼻准头，拳背食指大节骨去鼻准二三寸。数一字，拳一紧。合四十九字。

动作——接上式，两拳收回，肘与肩平，拳心向后，虎口向上，拳距下颌骨约一寸。吸气时，拳一紧，呼气时放松。默数49字。

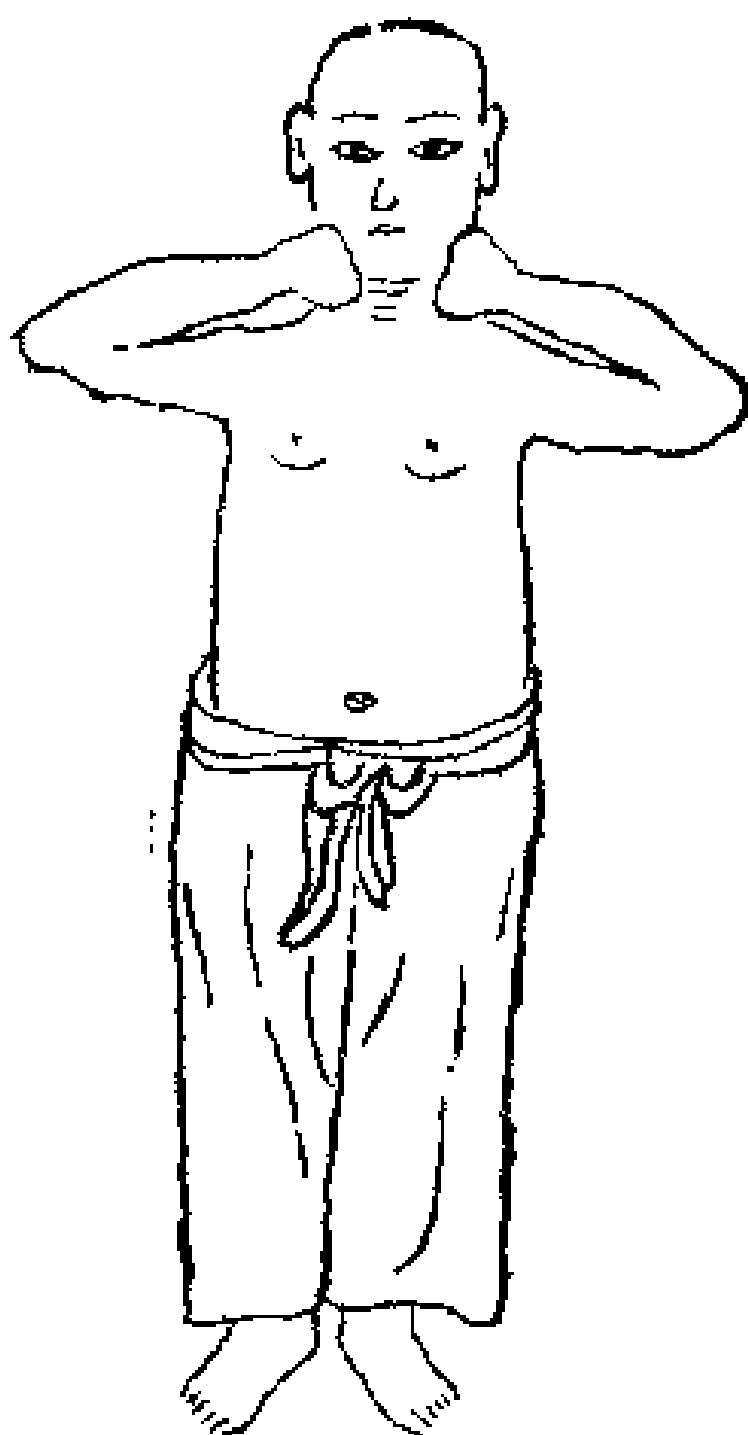
### 第十式

原文——前式已毕，将两手分开，虎口对两耳，如山字形。每数一字，拳一紧，拳想上举，肘想往外抵。合数四十九字。

动作——接上式，两手外移，虎口对两耳，拳心向前，两臂与头部形如山字形。吸气时，拳一紧，意想拳往上举，肘往外张，呼气时放松。默数49字。

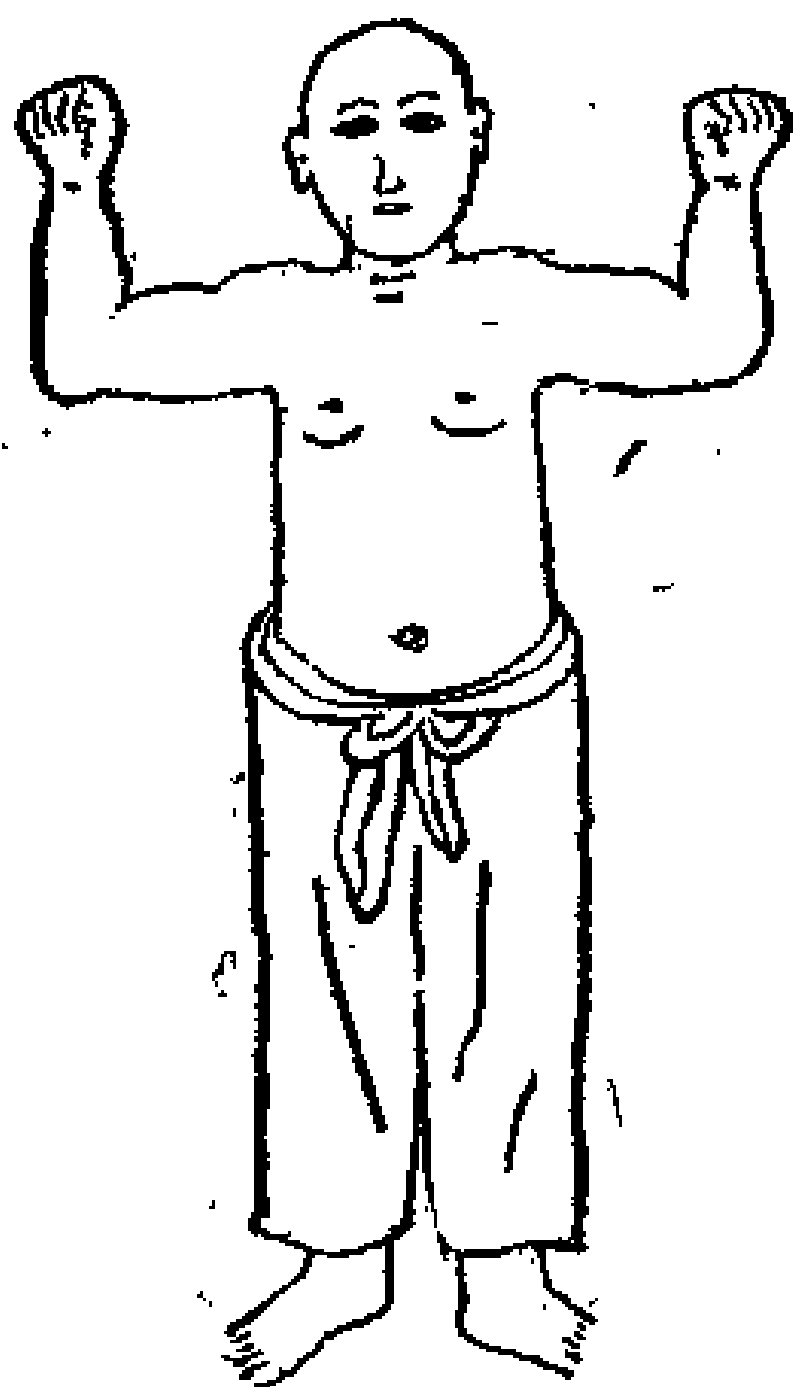
### 第十一式

原文——前式已毕，将拳翻转至脐下两旁，以两食指大节离脐一二分远。数一字，拳一紧。数四十九字。毕，即吞津三口，随气送至丹田。

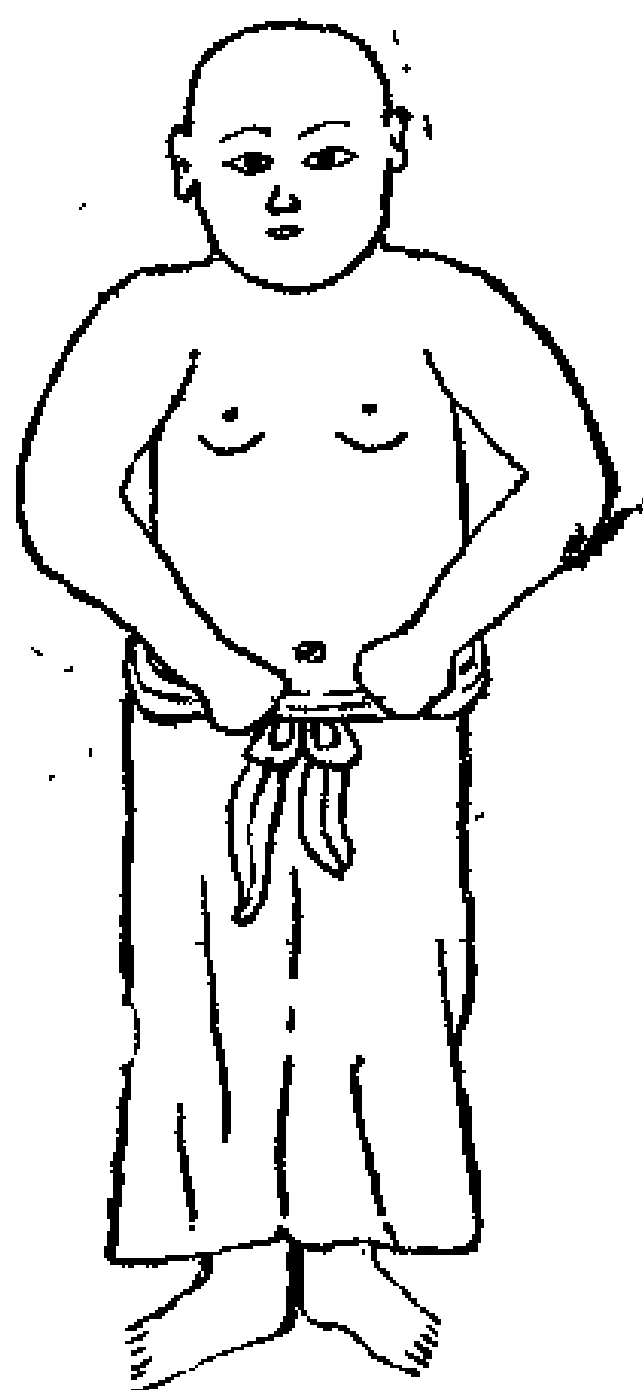


第九式

动作——接上式，翻拳转至脐下两旁，食指基节离脐一二分。吸气时，拳一紧，呼气时放松。默数49字。数毕，吸气、咽津三口，用意送至脐丹田。



第十式



第十一式

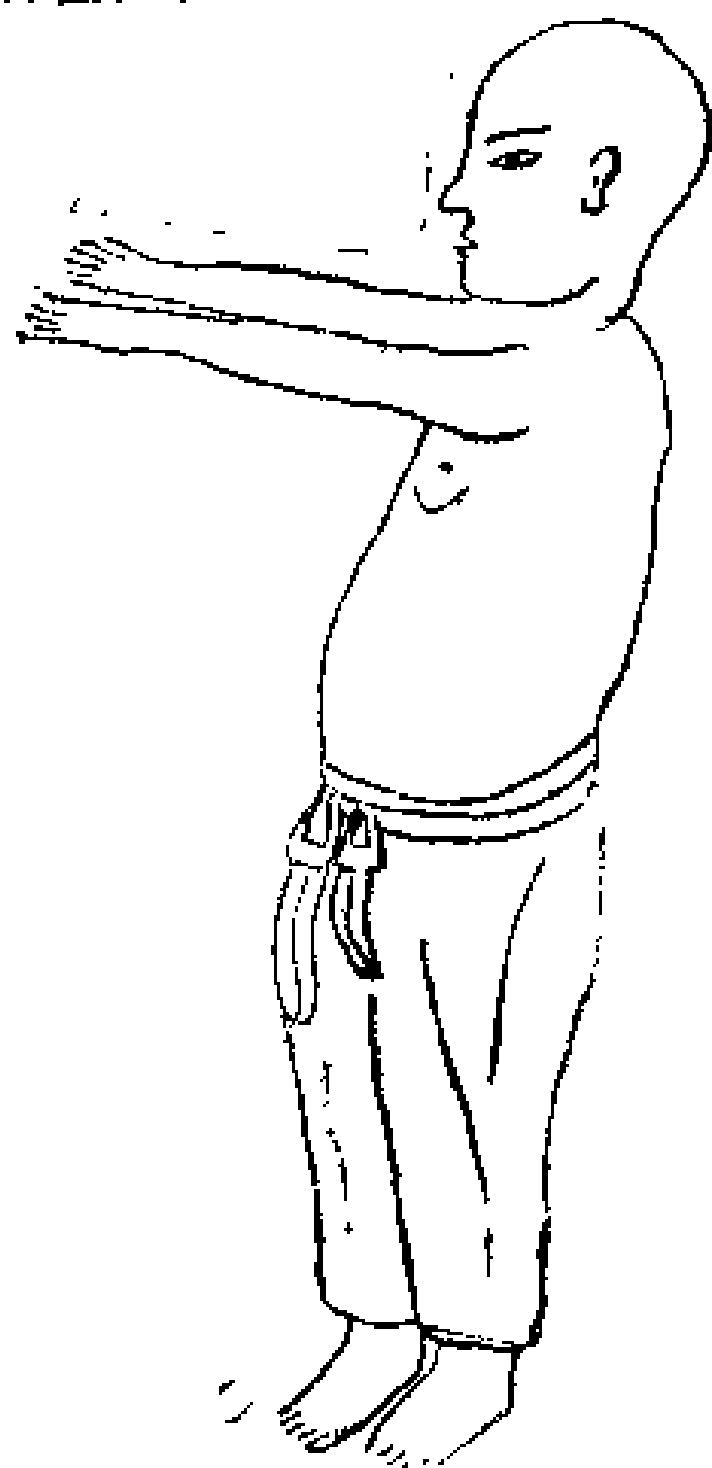
### 第十二式

原文——吞津吸气毕，不数字。两手松开，手垂下，复掌齐向上三端，与肩平端时，脚后跟微起，以助其力，如端重物状，拳亦往上三举，肘亦往下三扎，两脚六跌。功全。

动作——吸气咽津毕，不数字。两拳松开，两臂下垂。吸气时，两臂由前平举，与肩平，如端重物状，同时脚跟上提，以助其力，掌变拳上举，肘往下扎，呼气时，拳变掌，



两臂下落，足跟轻微拄地。如此进行3次。收功。



第十二式

# 黄式易筋经

肖旭贵 整理

易筋经究竟始于何人？有待继续探讨。因为《易筋经注释》的作者是黄舆公山人，故后世学者都称它为“黄氏易筋经”。黄氏易筋经是一种内壮气功，又名当腹气功，是易筋经流派的一个体系。它除了具有各派易筋经和一般气功的刚柔相济、动静兼修、意守丹田、神形合一等特点外，又和各家气功有不同之点：腹壁(肌)收缩，膈式呼吸，鹤式吐纳，肌群缩紧。它在呼吸方面又根据独特动作的自然需要而变化较多，这些都是黄氏易筋经独有的特色。

它的动作各具独立性，不同的学者可以根据自己不同的需要来选练。它能治疗多种慢性疾病，如神经衰弱、慢性肠胃炎、消化不良、内脏下垂、风湿麻木、腰酸背疼、早泄阳痿、月经不调、防治骨质增生、矫正不良体型等。它不但适合中老年人延年益寿治病强身之用，而且武术爱好者、专业运动员也可根据练功原理作为锻炼体质、提高技术的基本功。青年人又可把它作为美姿运动，使自己的体态匀称，曲线优美，关节灵活，柔韧结实，肌肉丰满有力，皮肤细腻红润，延缓衰老，永葆青春。若能坚持不懈，常练此功，即使到了老年亦能头不昏、眼不花、耳不聋、腰不弯、背不驼、肌肉不萎缩、皮肤不生皱纹或少生皱纹，可谓老而不衰。

此功不需要宽敞的场地和复杂的工具，只要有一席之地皆可练功(女性因生理不同，练此功不可收腹，练功后勇健如男人)。

## 预 备 功

1.并立式——两脚并拢，脚趾抓地，脚心拱起。两膝后挺，两腿后裹，伸脊直颈，头顶喉松，腹肌收缩，胸肩下压提肛缩肾，两手握拳，两臂扭紧如螺旋形下插于两腿外侧。两眼微眯，不可大张。二目内视，不可乱看。耳听呼吸，不可杂闻。吸气时舌尖轻抵上颚，暗示气息循督脉而上升，至人中穴接任脉而下降。呼气时舌尖平放，内沉外括，力贯命门。气沉元海后停息（不呼不吸），默念：锻炼身体（图1，以下各式导引姿势，除上下肢有变化外，均应按此要领行功）。

2.左弓箭式——左腿为弓，右腿为箭。左脚尖向右摆，上体向左扭，两手握拳扭紧下插（注：左张右抗）（图2）。

3.右弓箭式——同左弓箭式，只是两脚交换，方向相反。

4.外八字骑马式——两脚向左右各开半步，两手叉腰，拇指在后，其余四指在前，上体下坐成外八字骑式（图3）。

5.内八字倒斜式——两脚分开各半步，上体略向后仰，头和上体至膝关节成一倾斜直线，两手握拳抵压腰眼（气堂）（图4）。

6.鹤立式——左脚独立，右腿膝关节弯曲，以右脚脚背贴紧左脚弯（委中穴），屈肘，屈腕，手指撮拢向下，两肘贴紧两肋，每呼吸10次两脚交换一次（图5）。

以上各式，呼吸10次，吞咽一次。吞咽时头要偏左，如吞硬物状，意送脐中。各式至少反复练两次，半个月后再加鹤式吐纳法。

### 第一式 压腹式

屈膝，二字桩，两掌按于膝盖上，二指四指分别扣膝

眼，上体略向前倾，头往上顶。调息以后，猛吸一口气，全身即行下落，臀部距地面约寸半，往返一起一落(图6、7)，至不能坚持时，停止起落；口猛吐一口气，调息以后又如前行动，至少反复两次以上。此式功能：压迫五脏蓄血入大循环。

### **第二式 哼哈功**

1. 两脚向左右分开，距离约二尺，成人字桩。两手叉腰，鼻吸不呼(图8)。
2. 上体尽力下俯三次，两臂分别向背后，十指同时伸直，手心向后，上体下俯后手心实际是向前(图9)。
3. 两臂随上体后仰，手掌相对，头往后扬(图10)。
4. 两臂随上体前俯下弯，十指相对，向下按3—5次(图11)。
5. 两臂随上体后仰于头上相交(图12)。
6. 上体略向前倾，两臂随着下落，两手叉腰，由鼻中吐出哼字音(图13)。
7. 鼻又吸不呼，上体后仰向左侧弯，两手十指相对，向左侧下方按3—5次(图14、15)。
8. 身手齐起，上体后仰向右侧弯，两手十指相对，向右侧下方按3—5次(图16、17)。
9. 以下动作同5、6，图同12、13，不同之点是：两手叉腰时由口中吐出哈字音，如此反复行之。

### **第三式 俯仰开合式**

1. 弓箭桩，两手握拳扭紧下插，一动一吸，一静一呼(一呼吸)(图18)。
2. 两拳放开，十指伸直，手心向后(一呼吸)(图19)。
3. 两掌向外绕圆翻转，手心向前(一呼吸)(图20)。

4.两掌向前摊平，宽高与肩齐，手心向上(一呼吸)(图21)。

5.两掌十指竭力张开成鹰爪式，再变虎爪式，握拳收回乳旁，随吐纳一次(图22、23)。

6.两臂上举，指伸，腕向下屈，鼻吸停息，是为一仰，四壁显胀后，身向前伏，拱背摺胸，两手向后，向上前方翻，头向下勾是为一俯(图24、25)。

7.停息至不能忍受时，两手握拳扭紧下插(同图18)，随着吐咽字音。

8.以下动作同1、2、3、4、5。同图18、19、20、21、22、23。

9.鼻吸停息，四壁显胀时，两拳变掌平肩伸直成一字形，手心向前。前胸外挺是为一开(图26)。

10.两手十指伸直，手腕内屈，指背相靠，指尖抵两乳中，拱背摺胸是为一合(图27)。

11.停息至极点，不能再忍受时，两手握拳扭紧下插(图18)，口液随吞，口吐咽字音。

### 注 意 事 项

1.功前必须排空大小便。

2.过饱过饥不可练功。

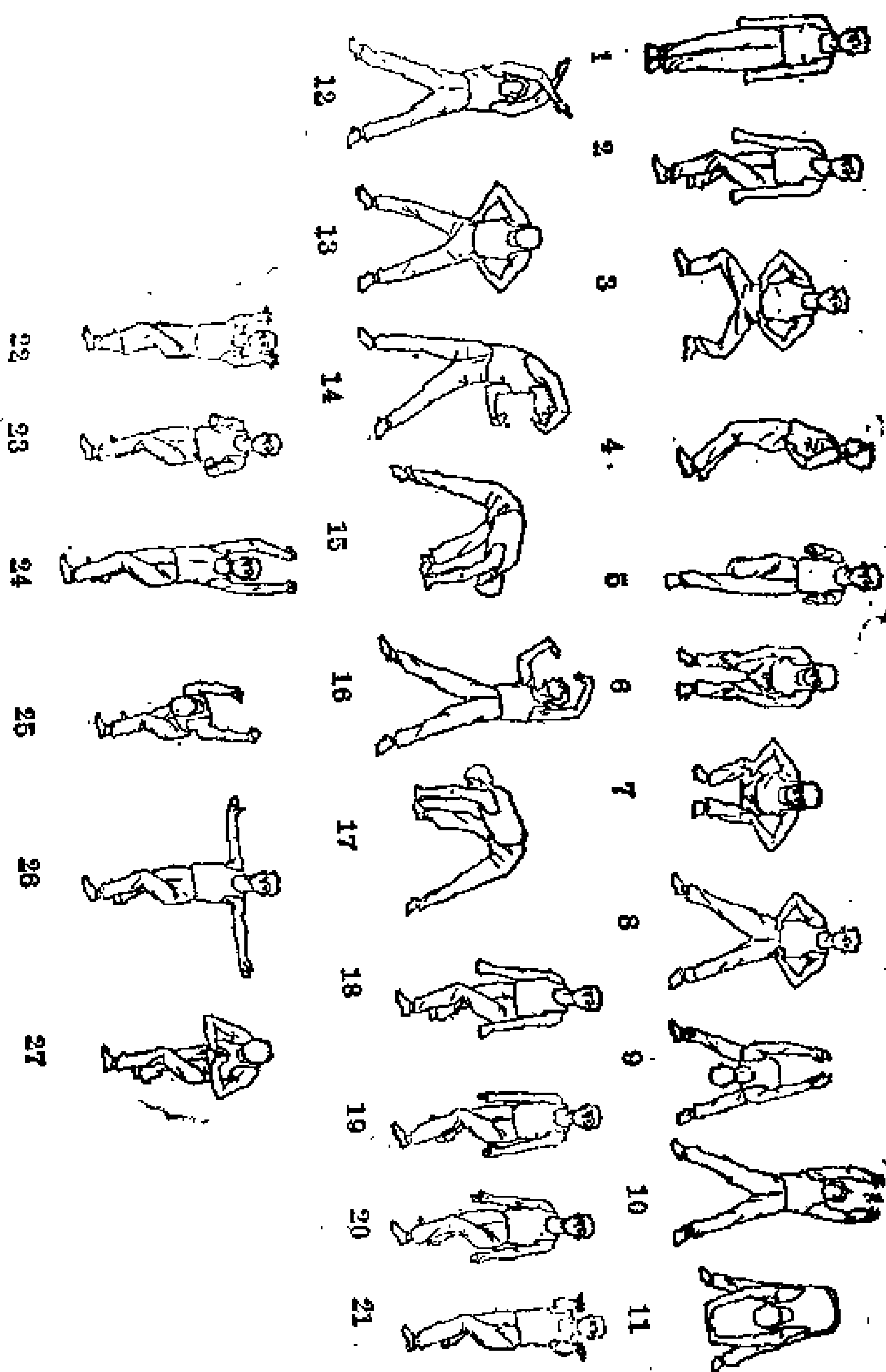
3.练功时间以早晚为宜，也可以在子、午、卯、酉四时练。

4.练功后不可立即行房，若要晚上行房，早上可以练功，行房后第二天可以练功。

5.练功必须由浅入深，练的次数可灵活掌握。

6.功前简单活动一下腰肢后，排除杂念，思想入静，身体自然。

# 黄氏易筋经图解



7.收功时动作应缓缓结束，不可突然收功。练功中有人呼喊，亦不可慌忙答应。

8.一旦内热能(内气)发动起来，收功时要暗示内热能归于元海，周身有清凉之感后再收功。

### 附录1：膜论

膜论讲的易筋以炼膜为先，炼膜以炼气为主。现摘原文于下。

夫一人之身，内而五脏六腑，外而四肢百骸，内而精气神，外而筋骨肉，共成其一身也。如脏腑之外，筋骨主之，筋骨之外，肌肉主之，肌肉之内，血脉主之，周身上下动摇活泼者此又主之于气也，是故修炼之功，全在培养气血。

精气神虽无形之物，筋骨肉为有形之身。此法必先炼有形，为无形之佐，培无形为有形之辅。有形主外，无形守内，二者统一调和，身体活泼健康，是故炼筋必须炼膜，炼膜必须炼气。然而炼筋易，炼膜难，而炼气更难。先从极难极乱处立定脚跟，后向不动不摇处认斯真法务培其元气，守其中气，保其正气，护其肾气，养其肝气，调其肺气，理其脾气，升其清气，降其浊气，闭其邪恶不正之气。勿伤于气，勿逆于气，勿忧思悲怒以损其气，使气清而平，平而和，和而畅达，能行于筋，串于膜，以至遍身灵动。

气至则膜起，气行则膜张，能起能张，则膜与筋齐坚齐固矣。

### 附录2：内壮论

内与外，壮与衰，是两个相对而统一的词。内壮言坚，外壮言勇，坚而能勇，是真勇，勇而能坚，是真坚。

炼内壮方法有三。

一、守此中道——守中是专于积气。积气者专于眼、耳、鼻、舌、身意也，即意守中丹田，思想集中，排除杂念。解衣仰卧，手揉胸腹，全身之精气神都贯注在一起。常常积气，以呼吸法诱导，加强大脑皮质对机体各部的控制能力，使内部逐渐充实、强壮。

二、勿他想——即以意领气。人身之中精神气血不能自主，悉听其意，意行则行，意止则止。守中之时意随掌下，是为合式。

三、日持充周——凡揉与守所以积气，气既积，精神血脉悉皆附之。气积而力自充，气充而力自固。



## 第四部分 八段锦

## 序 言

八段锦是中国古代流传下来的八节健身术，阐述八段锦的七言八句，不仅脍炙人口，容易记诵，而且每一句都明确提出了动作的要领、作用和目的。这些动作，如上下、左右、前后伸展和俯仰、摇摆等等，分别有益于人体的三焦、心肺、脾胃、肾腰等部位和器官，可防治心火、五劳七伤和各种疾病，并有活动关节、发达肌肉、增长气力、强壮筋骨、帮助消化和调整神经系统的功能。这说明八段锦是在祖国医学理论指导下逐步完善和发展起来的。

有人认为八段锦就是中国古代的健身操，有人认为八段锦是中国武术的基本功之一，也有人认为八段锦是由中国古代的导引术和吐纳术等发展而来的。其特点是，要求内外俱练，动静相兼，使人的身心兼受其益。所以，多少年来，八段锦一直深受人们欢迎，把它称为美丽的“锦”。

这项健身术所以象“锦绣”一样受到人们欢迎，是因为其内容丰富，效果显著，动作简单易行，不受场地和器材限制，运动量可大可小，男女老幼都适宜，既可个人练习，也可团体操练。

从锻炼时间上说，根据个人的情况，清晨、上午、下午、晚上都可以练，一日也可做几次。金元时期改编的八段锦，原称为“子午导引”，在《子午导引记》中写道，锻炼时间宜在子时和午时。这是因为子时与午时是人体经气流注最旺的时刻，所以象练气功一样，主张在此二时练八段锦。这也说明练八段锦应尽量做到动静结合，内外俱练，严格说八段锦就是一种动静气功，也正是与西方徒手体操不同的根本所在。正因为如此，八段锦虽经漫长的岁月，仍在民间

传流不息，流派繁多，不断地得到发展，内容也越来越丰富。我们经过多年搜集资料和研讨，从古今流传的八段锦中选出十余种，供大家选练。其中有的动作比较简单，有的比较复杂，运动量也有大有小，可根据个人情况和需要选练，也可供八段锦爱好者研究。

## 第一节 八段锦沿革

这项古老的健身术所以成为八段，据认为是由于古人常把八卦的八个数字用到某一事物上来，以表示这一事物是含有特殊意义的、完整的一套。“锦”，是一种颜色美丽的丝织品，故以“段”字作为量词，冠在锦字之前。这就是八段锦名词的来源。由此可见，自古以来人们是多么重视、爱护和赞赏这一养生术。后来，也就有人把某一内容丰富、效果显著的活动也称之为“锦”，例如把由12节动作编成的健身术称之为“十二段锦”等。

据研究一般都认为八段锦是南宋初年流行于世的，迄今已八百余年。但宋人洪迈在《夷坚志》中写道：“政和七年，李似矩为起居郎……尝以夜半时起坐，嘘吸按摩，行所谓八段锦者”。此文中提到的“政和”，正是北宋徽宗的年号。由此可见，北宋时八段锦就已流传于世。

从宋时流传和发展到现在的八段锦，内容多种多样，大体上可分为坐着练的和站着练的两大类。坐着练的八段锦，也称之为文八段锦，还保存着古人席地而坐的迹象。文八段锦多偏重于内功。站着练的八段锦，也称武八段锦。武八段锦在内容上和形式上也有所区别，有人把难度较大、骑马式较多、动作以刚为主的一种，称之为北派，并托名是岳飞传授下来的；把难度不大、骑马式较少，动作以柔为主的称

之为南派，并托名是梁世昌传授下来的。这种站着练的难度不大的八段锦，流传很广。从文献和动作内容上考察，南派或北派的各种八段锦，都同出一源，都是根据生活实践需要和祖国医学理论发展和充实起来的。

至于八段锦究竟是何人何时创始的问题，从宋徽宗执政的政和年间来推算，应是在1117年创始的，那时的岳飞只有14岁左右，可见他无法创始八段锦，何况在岳飞的历史和传记上也从未记载过他与八段锦有关，也无可靠的证据说明是梁世昌创始的。后世出书所以认定八段锦是岳飞或梁世昌传授的，显然是企图假托他们的姓名以扩大八段锦的影响。过去，也有人认为：“技击之为术虽古，而有一定之成法是资人以学习，则自少林始。达摩之罗汉十八手为拳术之基础……宋人之八段锦，亦自达摩十八手脱胎而出……”。他们把我国12世纪的八段锦和后世的“十八罗汉手”混在一起，硬说成是6世纪的达摩所创，这是不能自圆其说的，是荒谬的。据研究，达摩一生从未向人传授过武术。

应该承认，八段锦的雏形是从生产劳动和生活实践中得到启示而后才逐步根据中医理论而形成和不断发展的，它不是哪一个人在某一时间内发明创造出来的。

八段锦的文字记述，也不是一开始就是歌诀式的。南宋时无名氏记述的八段锦，并非七言八句，而是记述了字数多少不等的八条，各条之间也不押韵（见曾慥辑的《道枢》中的记述）。直到金元时期，特别是元末明初，记述八段锦的文字才出现了歌诀的形式，如灵剑子《子午引导记》中记述的八段锦就是如此。歌诀出现后就更便于练习者对八节动作的背诵和记忆了。以后，如明时的《遵生八笺》、清乾隆时的《寿世传真》、清咸丰年间根据《寿世传真》改编成的《卫

生要术》以及光绪年间王祖元根据《卫生要术》改编的《内功图书》以及近代的八段锦著作等，对八段锦的记述，都是歌诀形式的。

中华人民共和国成立后，随着体育事业的飞跃发展，一些古老的、具有民族特色的健身术不断得到挖掘和推广，深受国内外爱好者欢迎，例如山东、河北有的县镇蓬勃开展八段锦，常举办比赛和出版资料等，有的则教给学生练八段锦。

## 第二节 八段锦作用

八段锦迄今为止，至少已有八百多年的历史。长时期以来，一些封建官僚地主把八段锦看作是长生的灵丹妙药，披上迷信色彩，秘而不宣，而群众则把八段锦作为治病、健身的有效手段流传于乡里。这两种迥然不同的态度，都足以说明八段锦对增进人体健康和治疗疾病确有良好的作用。

八段锦对人体之所以有良好的作用，是因为它的形成与发展同人的生活、生产实践分不开的，特别是同中医理论的指导分不开的。

人体是一个统一的整体，肌肉、关节与内脏之间，内脏与内脏之间，各个系统相互之间，都有着密切的联系。八段锦的全部动作，对整个身体也具有这种综合性的、全身性的良好意义。但也不能否认某一动作对某一部位或器官所具有的特殊的保健意义。

八段锦的歌诀，就分别明确地指出了某些动作对人体的某些部位和对治疗某种疾病所能起到的作用。现分段叙述如下。

### 一、两手托天理三焦

这是一节四肢和躯干的伸展运动。现有资料证实，加强四肢和躯干的伸展活动，可以促进胸腹腔血流的再分配，有利于肺部扩张和呼吸加深。八段锦一开始就做这一段动作，由于吸进较多的新鲜空气有助于消除疲劳。这也和伸伸懒腰一样，可以舒展上中下三焦的各个部位，使全身肌肉和内脏动员起来，为以后的七节动作做好准备。

中医认为三焦是人体的上中下三个部位。上焦，指胸膈以上的部位，包括心肺。中焦，指胸膈下、脐部以上的部位，包括脾胃等。下焦，指脐以下，包括肾、膀胱、大肠、小肠等。由此可见，上焦约为胸腔，中焦约为腹腔，下焦约为盆腔。三焦实际上系指人体内脏的全部。这种全身的伸展运动，又伴随深呼吸，自能起到调理三焦的作用，而且对腰背肌和骨骼也很有好处，并有助于矫正两肩内收和圆背、驼背等不良姿势。

## **二、左右开弓似射雕**

这一动作的重点在胸部，也就是在上焦，有助于增强两手、两臂和心肺的功能，有助于增强胸肋和肩部肌肉，加强呼吸和血液循环，消除姿势不正确造成的病态。

## **三、调理脾胃臂单举**

这段动作是一手上举，一手下按，上下用力对拉，使两侧肌肉和内脏器官进一步受到牵引，特别是肝胆脾胃受到牵拉，使肠胃加强蠕动，从而增强消化功能。久练有助于防治胃肠疾病。

## **四、五劳七伤向后瞧**

五劳，有两种解释：一指心、肝、脾、肺、肾这五脏的劳损；另指“久视伤血，久卧伤气，久坐伤肉，久立伤骨，久行伤筋”。这两种解释都认为五劳是因为劳逸不当，机能活动失调

而引起的。七伤的说法也不同，有所谓“七情伤害”、“肾亏七症”等。概言之，七伤都认为是精神活动过度强烈和持久，或者过度静止抑郁，造成神经紊乱失调，从而引起脏腑劳损。现在看来，五劳七伤应该是泛指大脑和中枢神经系统的疲劳和损耗以及因此而引起的功能障碍。

这一段动作，是头部反复向左右转动、眼球尽量往后看的一种头部运动。头部运动，对活跃头部血液循环、增强脑部（中枢神经）、颈椎和颈部肌肉等部有明显的作用，从而有助于增强和改善它们的功能，特别是改善中枢神经对脏腑气血及身体各部分的调节作用，并消除疲劳，恢复体力，克服各种功能障碍。

此外，这段动作还有下列三种作用：①可以加大眼球活动范围，增强眼肌；②使颈部诸肌感到酸疼，其作用相当于针灸时的“得气感”，这对大脑和全身神经活动都有良好作用；③有助于防治颈椎病，改善高血压病和动脉硬化患者的平衡功能，减轻眩晕感觉。

### **五、攢拳怒目增气力**

这段动作要求拳头攢紧，脚趾用力抓地，全身用力，瞪眼怒目，使大脑皮层和植物神经激发兴奋，加强气血运行，长期坚持能促进肌肉发达，逐渐增强力量和耐力。

这段动作值得注意的是怒目。怒目，在西方体操中是没有的。实践证明，怒目确有助于增强攢拳的气力，也是用力的表现，但其生理机制是否因怒目时颈部肌肉加强而能增加臂力，尚待进一步研究。一般说来，交感神经兴奋可促进两目圆睁，成为怒目。然而，怒目是否也可促进交感神经的兴奋，这也是有待于证明的。不过，怒目有助于增强眼肌是确凿无疑的。

## 六、两手攀足固肾腰

这一动作，既有前俯，又有后仰，可充分伸展腰背肌肉，同时两臂也尽力向下伸展，显然对增强腰部及下腹部有良好作用。

腰是全身运动的关键部位，它不仅包括腰肌、腰椎骨骼和重要神经，而且保护着内脏重要器官，如肾、肾上腺、输尿管、腹主动脉、下腔静脉等。腰部运动，实际上也包括腹部及腹部所包括的各种组织和器官的运动。至于肾，其作用是排泄对人体无用或有害的物质，它排泄的种类最多，量也大。它还有调节水、电解质和酸碱平衡的机能，对保持体内环境的相对恒定起着重要作用。肾上腺等分泌器官，更与全身各种代谢功能有密切关系。

按中医理论，肾的含义和作用更为广泛和重要，认为是“五脏之一”、“先天之本”和“藏精之脏”（精，指本脏之精气与五脏六腑水谷所化生之精气，即维持人的生命和生长发育的基本物质）。

坚持练两手攀足，可使腰肌伸延得到锻炼，有助于增强腰部各组织、各器官，特别是增强肾脏和肾上腺等的机能。但高血压病和动脉硬化患者，头部不宜垂得太低。

## 七、摇头摆尾去心火

这段动作是全身动作，对整个身体都有良好作用。此动作所以能去心火，说法不一。有人认为，心火是指受寒、感冒、发烧时所出现的一些症状。摇头摆臀，旋转身体，可提高全身各器官、各系统的功能，可发汗去热，除去心火。有人认为，火是交感神经紧张的一种表现，正常活动可引起交感神经紧张，但健康人的这种紧张经休息后即可消除，如果休息后仍不消除，即属病态。这段摇头摆臀的动作，强调放



松，因此是消除神经紧张的一种方法。

### 八、背后七颠诸病消

这段动作继续要求放松，与两手托天的动作正相反。托天动作是要把全身伸展、拉开，而这段动作，使全身各器官、各系统受到轻微震动而复位。用中医针灸的术语来说，这是一开一合，有始有终。

所谓“诸病消”或“百病消”，并不是单做七颠就能消除百病，而是指长期坚持锻炼八段锦的动作，才能增强体质、消除疾病。不过，西医有一种颠簸疗法，即使患者受到上下震动，以使有病的脏腑痊愈，例如治疗结石等病。八段锦也认为七颠可使百病消，这可能也是通过震动脏腑，疏通气血来治病。

综观上述八项动作对人体的作用，基本上都是具有医学理论根据的。有的解释虽还不甚理想，有待于今后进一步研究，但总的说来，八段锦可使人体日常极少运动的部位得到充分运动，从而对人体具有极好的作用，这已是被无数人的实践所证实了的。

## 第三节 八段锦要领

**一、松静自然**——练八段锦时要心情安定，全身放松，肌肉不要紧张，要克服各种杂念。

站或坐练功时身体要端正，不偏不倚，头正颈直，两眉舒展，唇齿轻闭，目如垂帘，要塌腰沉肩，体态自然。

松和静是相互关联，互相促进的，能做到松静，才有利于调整呼吸。

**二、心息相依**——心，指意念。息，指呼吸。相依，指两者密切相联，也就是意气融合，心平气和，心静才能息

调。清薛阳木在《梅华问答编》中说：“心静自然息调，息调自然神凝，所谓心息相依，息调心定者也”。练功时，切不可用强吸硬呼来增强意念，而要意到气到，意念呼吸相结合，使全身肌肉松弛，思想集中，使大脑处于保护性抑制状态。真正达到入静境界时，呼吸自然转为腹式呼吸，“气沉丹田”。

**三、刚柔相兼**——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，是对立的统一。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有很大好处。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。这种刚柔相济的用力方式，是我国古代各种健身法的一个最基本的共同要求，练八段锦也必须充分注意这一点。

**四、动静结合**——八段锦就性质言可分为两种功夫：一为外功，又叫动功，着重以肢体运动来增强体质；有内功，又名静功，以呼吸为主，以内气运行来恢复健康的。外功，是在外动的条件下兼顾内气运行的，也就是内外俱练。善用外功来控制内静，既能保护又能调节中枢神经系统。所谓动功，也是动中有静，静中有动，是动静相兼的。

总之，八段锦需要内外合一，练养并举，虚实动静和刚柔相济，上下协调，动作连贯。

**五、意守丹田**——全身放松之后，神经也要放松，微微用意想着丹田（肚脐下三寸处）。必须注意，微微用意就是不要过分用意，否则会适得其反，反而造成神经紧张，严重时甚至可能引起精神过度紧张等不良后果。

腹部是脏腑杂聚之所，因此意守丹田作用很大。例如，意守丹田首先有助于形成腹式呼吸，促进腹腔血液循环；也可

使胸部虚灵，身体重心下移。这样，身体下部充实，有助于克服中老年人容易发生的头重脚轻和上盛下虚的病象。此外，由于做到了上虚下实，所以下盘牢固，做起动作来才能轻灵、稳健。总之，只有做到意守丹田等各项要求，才能更好地内外俱壮。

**六、呼吸均匀**——练功前，可先做几次深呼吸。练功当中，呼吸要自然，平稳；最好用鼻，也可口鼻并用，但不可张口喘粗气，而要悠悠吸气，轻轻呼气，自己都听不见才好。练功最好到空气新鲜的地方进行，如果在室内练，要先开窗换气。能做到上述几项要求，做起动作来就会自然形成腹式呼吸，使膈肌上下运动幅度加大，腹肌收缩有力，对内脏很有好处。但腹式呼吸要自然形成，切不可强呼硬吸。

**七、循序渐进**——练八段锦要由简到繁、由易到难，一步一步地锻炼，逐渐提高，不可急于求成，更不可冒进突击。运动量也要由小到大。初练时激烈过猛，违背循序渐进的原则，不仅无益，反而有损健康。每一新动作从不会到会，由笨拙到灵巧、自然，从粗略领会到掌握要领，都须反复练习多遍。从生理上说，这是要经过一个相当复杂的适应转化过程的，所以必须遵守循序渐进的原则。

### **八、讲究卫生**

1. 练八段锦必须与讲究卫生相结合。这里所指的卫生，包括饮食起居、劳动、生活习惯等各个方面。练八段锦要做到饮食有节，起居有常，劳逸结合，并注意培养良好的生活习惯。例如，吸烟对人体有害，应该禁忌，酒也不宜多喝，要勤洗澡，常换衣等等。

2. 饭后一小时内，不宜锻炼，以免影响呼吸和消化。衣服要松宽，以免妨碍动作。

3.为使身体得到全面锻炼，除练八段锦外，还可根据身体的情况选一些其它体育项目(如长跑、游泳、冷水浴、日光浴等)进行锻炼。至于运动时间和次数等，要因人因时因地制宜，量力而行，一般以练到微微出汗为适宜。

# 古代八段锦

## 南宋时期的八段锦

（原载曾慥辑《道枢》）

仰手上举所以治三焦；  
左肝右肺如射雕；  
东西单托所以安其脾胃；  
返而复顾所以理其伤劳；  
大小朝天所以通五脏；  
咽津补气左右排其手；  
摆鳍之尾所以祛心疾；  
左右攀足所以治其腰。

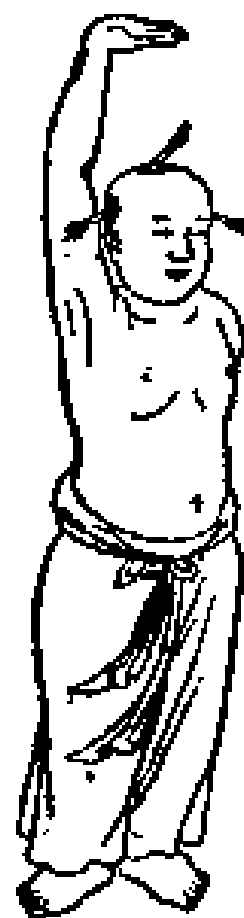
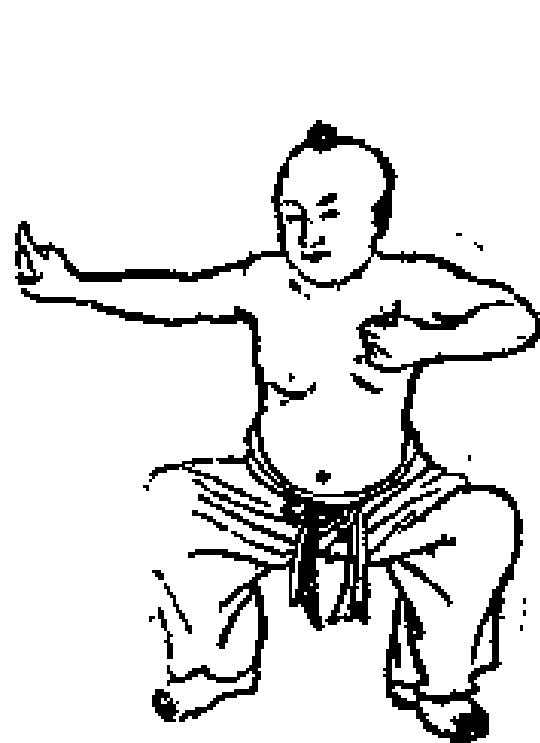
## 金元时期的八段锦

（原载灵剑子《子午导引记》）

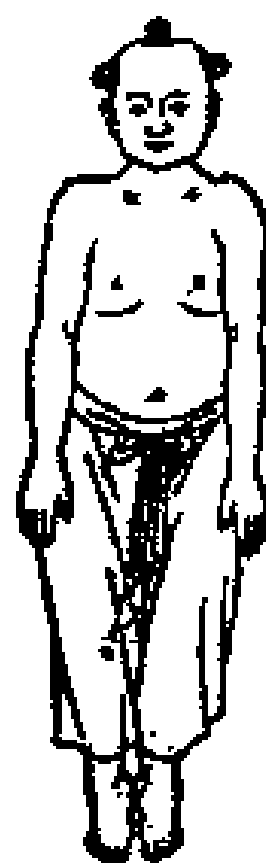
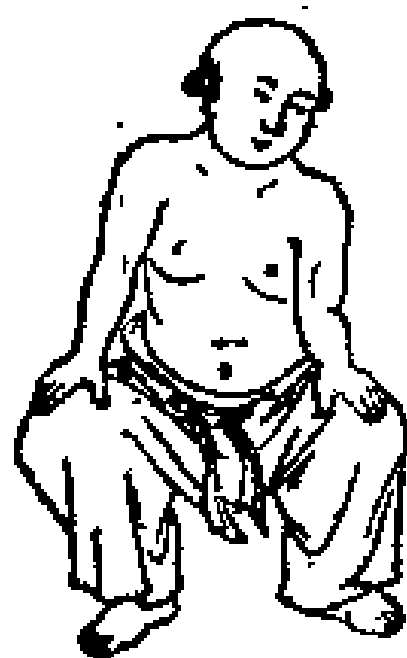
仰托一度理三焦；  
左肝右肺如射雕；  
东肝单托西通臂；  
五劳回顾七伤调；  
游鱼摆尾通心脏；  
手攀两足理于腰；  
次鸣天鼓三十六；  
两手掩耳后头敲。

# 明清时期的八段锦

(原载梁世昌《易筋经图说》)



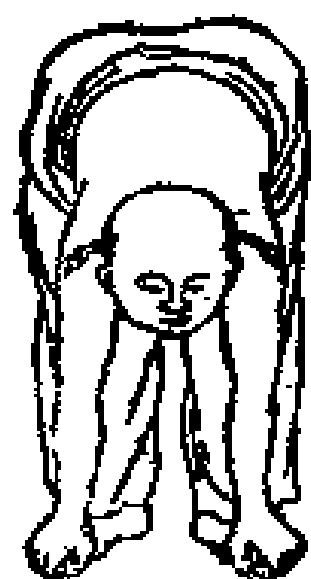
1.两手托天理三焦 2.左右开弓似射雕 3.调理脾胃须单举



4.五劳七伤往后瞧 5.摇头摆尾去心火 6.背后七颠百病消



7. 搬拳怒目增气力



8. 两手攀足固肾腰

## 明代十二段锦

此功又名八段锦，最早见于明初冷谦的《修龄要旨》和朱权的《话人心书》，后至清代许多医著和养生著作转相引载，流传较广，影响较大。清代徐文弼在《寿世传真》中将此功改称为十二段锦，做了删改并加了详细的说明。以后王祖源在《内功图说》中转录此功。

### 第一图 闭目冥心坐 握固静思神

盘腿而坐，紧闭两目，冥亡心中杂念。凡坐要竖起脊梁，腰不可软弱，身不可倚靠。握固者握手牢固，可以闭关却邪也。静思者静息思虑而存神也(图1)。

### 第二图 叩齿三十六 两手抱昆仑

上下牙齿相叩作响，宜三十六声，叩齿以集身内之神使不散也。昆仑即头，以两手十指相叉抱住后颈，即用两手掌紧掩耳门，暗记鼻息九次，微微呼吸不宜有声(图2)。

### 第三图 左右鸣天鼓 二十四度闻

记算鼻息出入各九次毕、即放所叉之手、移两手掌擦耳，以第二指叠在中指上，作力放下，第二指重弹脑后，要如击

鼓之声，左右各二十四度，两手同弹共四十八声，仍放手握固(图3)。

#### 第四图 微摆撼天柱

天柱即后颈，低头扭颈向左右侧视，肩亦随之左右抬摆各二十四次(图4)。



图1



图2

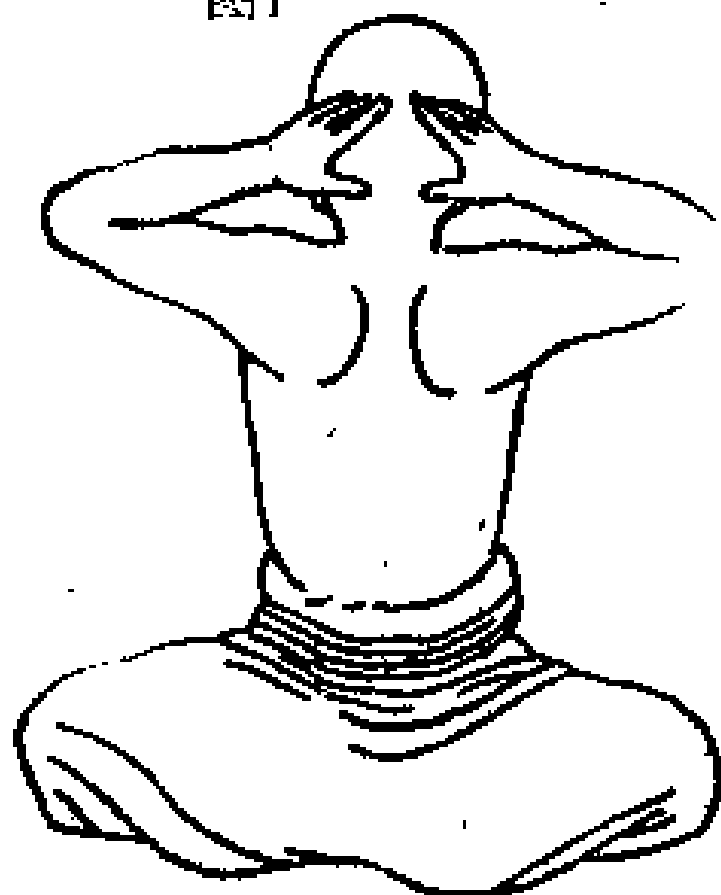


图3

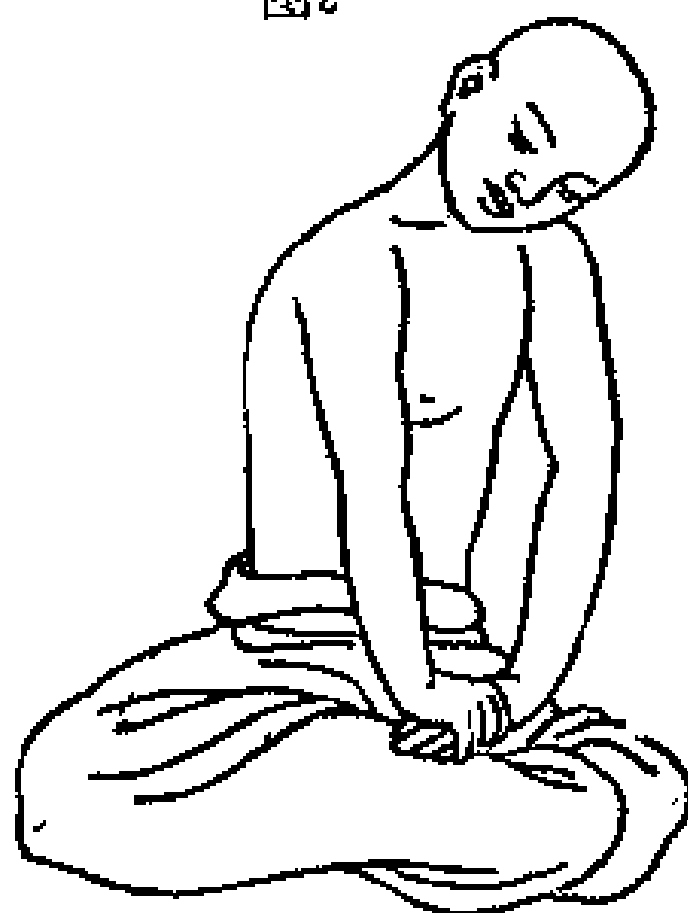


图4



**第五图 赤龙搅水津 鼓漱三十六 神水满口匀**  
**一口分三咽 龙行虎自奔**

赤龙即舌。以舌顶上腭，又搅满口内上下两旁，使水津自生，鼓漱于口中三十六次。神水即津液，分作三次要汨汨有声吞下，心暗想目暗看所吞津液，直送至脐下丹田，龙即津，虎即气，津下去气自随之(图5)。

**第六图 闭气搓手热 背摩后精门**

以鼻吸气闭之，用两掌相搓擦极热，急分两手摩后腰上两边，一面徐徐放气从鼻出。精门即后腰两边软处，以两手摩二十六遍，收手握固(图6)。

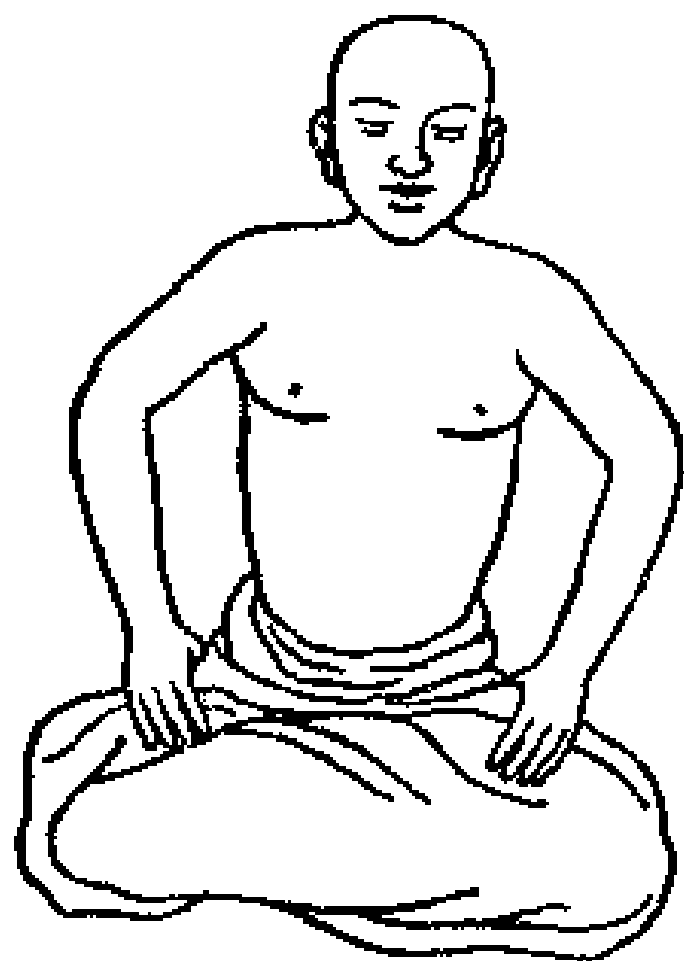


图5



图6

**第七图 尽此一口气 想火烧脐轮**

闭口鼻之气，以心暗想，运心头之火，下烧丹田，觉似有热，仍放气从鼻出，脐轮即脐丹田(图7)。

**第八图 左右辘轳转**

曲弯两手，先以左手连肩圆转三十六次，如绞车一般，

右手以如之，此单转轳轳法(图8)。



图7



图8

### 第九图 两脚放舒伸 叉手双虚托

放所盘两脚平伸向前，两手指相叉，反掌向上，先安所叉之手于头顶，伸力上托，要如重石在手托上，腰身俱著力上耸，手托上一次，又放下安手头顶，又托上，共九次(图9)。

### 第十图 低头攀足频

以两手向所伸两脚底作力扳之，头低如礼拜状十二次，仍收足盘坐，收手握固(图10)。

### 第十一图 以候神水至 再漱再吞津 如此三度毕 神水九次吞 咽下汨汨响 百脉自调匀

再用舌搅口内，以候神水满口，再鼓漱三十六，连前一度，此再两度，共三度毕。前一度作三次吞，此两度作六次吞，共九次吞。如前咽下要汨汨响声。咽津三度，百脉自周

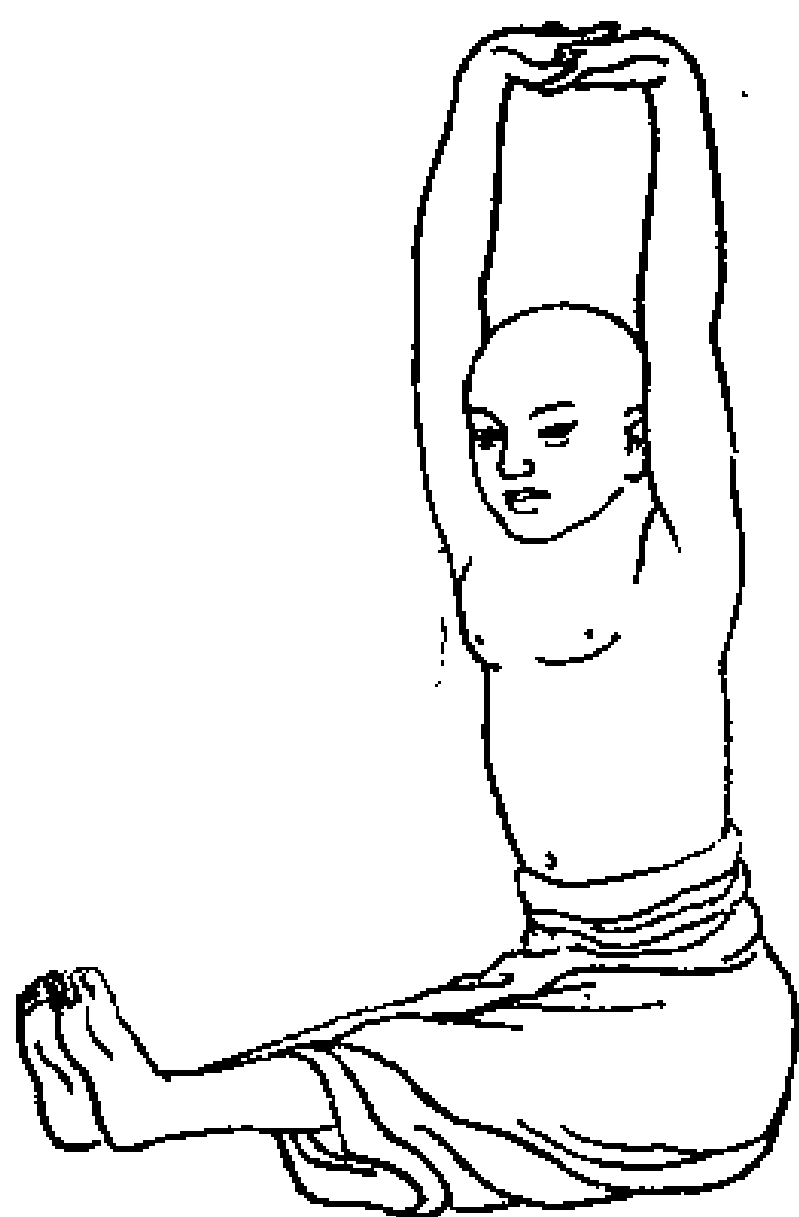


图9

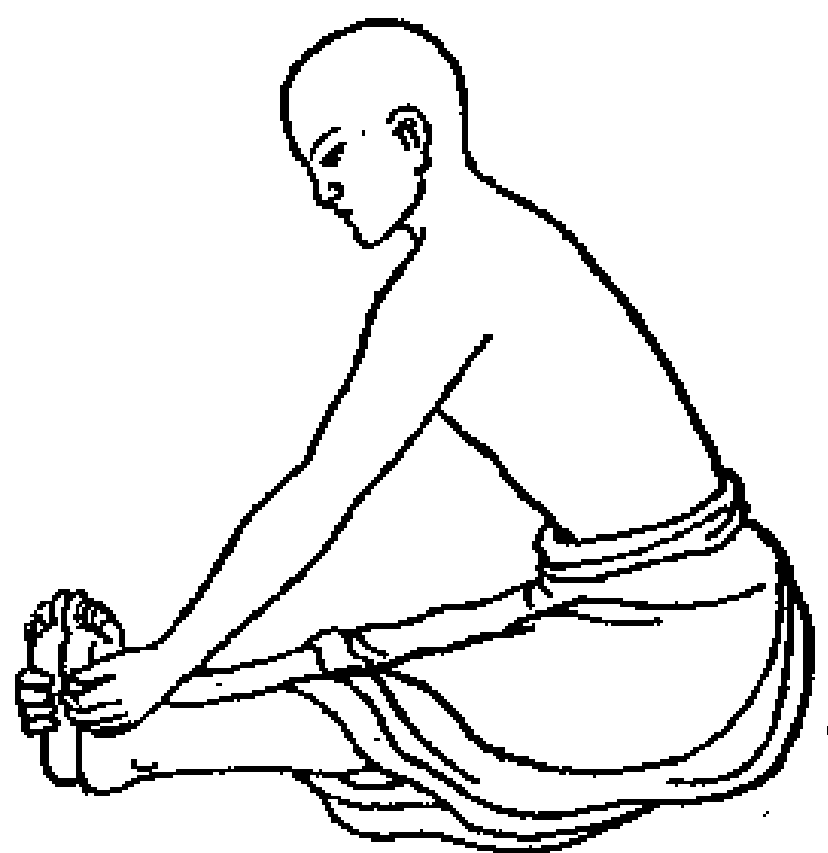


图10

遍调匀(图11)。

**第十二图 河车搬运毕 想发火烧身**



图11



图12

**旧名八段锦 子后午前行  
勤行无间断 万疾化为尘**

心想脐下丹田中似有热气如火，闭气如忍大便状，将热气送至谷道即大便处，升上腰间、背脊、后颈脑、后头顶止，又闭气从额上两太阳耳根前两面颊降至喉下、心窝肚脐下丹止，想是发火烧，通身皆热(图12)。

**清代十二段锦**

(原载清《内功图说》)

**1.闭目冥心，握固静思神**

盘腿而坐，紧闭两目，冥亡心中杂念。凡坐要竖起脊梁，腰不可软弱，身不可倚靠。握固者，握手牢固，可以闭关却邪也。静思者，静息思虑而存神也。

**2.叩齿，抱昆仑**

上下牙齿相叩作响，宜三十六声，叩齿以集身内之神使不散也。昆仑即头，以两手十指相叉，抱住后颈，即用两手掌紧按耳门，暗记鼻息九次，微微呼吸，不宜作声。

**3.鸣天鼓**

记算鼻息出入各九次毕，即放所叉之手，移两手掌擦耳，以第二指叠在中指上；作力放下第二指，重弹脑后，要如击鼓之声，左右各二十四度，两手同弹，共四十八声，仍放手握固。

**4.撼天柱**

天柱即后颈，低头扭颈向左右侧视，肩亦随之左右摇摆，各二十四次。

**5.鼓漱咽津**

以舌(赤龙)顶上腭，搅满口内上下两旁，使水津自生，

鼓漱于口中三十六次，所漱津液(神水)分作三次吞下，要汨汨(水流声)有声。心暗想目暗看，所吞津液，直送至脐下丹田。“龙”即津，“虎”即气，津下去，气自随之。

#### 6.闭气搓手，后摩精门

以鼻吸气闭之，用两掌相搓极热，急分两手，摩后腰上两边，一面徐徐放气从鼻出。精门即后腰两边软处，以两手摩二十六遍，仍收手握固。

#### 7.闭气存想

闭口鼻之气，以心暗想，运心头之火，下烧丹田，觉似有热，仍放气从鼻出。脐轮即脐丹田。

#### 8.转辘轳

曲弯两手，先以左手连肩圆转三十六次，如绞车一般，右手亦如之，此单转辘轳法。

#### 9.叉手双托

放所盘两脚，平伸向前，两手指相叉，反掌向上，先安所叉之手于头顶，作力上托，要如重石在手，托上腰身，俱着力上耸。手托上一次，又放下安于头顶，又托上，共九次。

#### 10.攀足

以两手向所伸两脚底作力扳之，头低如礼拜状，十二次，仍收足盘坐，收手握固。

#### 11.鼓漱咽津

再用舌搅口内，从候神水满口，再鼓漱三十六，连前一度，此再两度，共三度毕。一度作三次吞，共九次，吞法如前。咽下要汨汨有声，咽津三度，百脉自周遍调匀。

#### 12.河车搬运，想火烧身

心想脐下丹田中，似有热气如火，闭气如忍受大便状，将热气运至谷道，即大便处(肛门)，升上腰间、背脊、后

颈、脑后、头顶止。又闭气，从额上两太阳，耳根前、两脸颊，降至喉下、心窝、肚脐下丹田止。想是发火烧，通身皆热。

## 十六段锦

原载元末明初养生家冷谦著的《修龄要旨》一书中，是在十二段锦基础上吸取众多功法之长而创编的。他甚至认为这十六段功法大致可以概括数百众多的功法之长。

十六段锦后被大医学家徐春圃收入《古今医统大全》中，并指出古代“老子导引法二十四势”、“婆罗门导引十二势”、“赤松子导引十八势”、“钟离导引十八势”和“胡见素导引法十二势”等，也不过如此。他还指出：“学者能日行一二遍，久久体健身轻，百邪皆除，走及奔马，不复疲乏矣”。

1.先闭目，握固冥心，端坐，叩齿三十六通，即以两手抱项，左右宛转二十四。此可去两胁积聚风邪。

2.复以两手相叉，虚空托天，抑手按项二十四。此可以除胸膈间邪气。

3.复以两手心掩两耳，却以第二指压第三指，弹击脑后二十四。此可除风池邪气。

4.复以两手相捉，按左膝左换身，按右膝右换身，二十四。此可以去肝家风邪。

5.复以左右手一向前，一向后，如挽五石弓状，二十四。此可以去肾腋积邪。

6.复大坐，展两手，扭项左右反顾肩膊，二十四。此可以去脾家积邪。

7.复两手握固，并扭两肋摆撼两肩，二十四。此可以去腰肋间风邪。

8.复以两手交捶臂及膊，反捶背上及腰股各二十四。此可以去四肢胸臆之邪。

9.复大坐，斜身偏倚，两手齐向上，如托天状，二十四。此可以去肺家积聚之邪。

10.复大坐伸脚，两手向前，低头攀脚十二；次却钩所伸脚屈在膝上，按摩之，二十四。此可以去心胞络邪气。

11.复以两手据地，缩身曲脊，向上十三举。此可以去心肝积邪。

12.复起立，据床扳身，向背后视，左右二十四。此可以去肾间风热邪。

13.复起立徐行，两手握固，左足前踏，左手摆向前，右手摆向后；右足前踏，右手摆向前，左手摆向后，二十四。此可以去两肩之邪。

14.复以手向背上相捉，低身徐徐宛转，二十四。此可以去两胁之邪。

15.复以足相扭而行，前进十数步，后退十数步。

16.复高坐伸腿，将两足扭向内，复扭向外，各二十四。以上两条可去两膝及两足间风邪。

行此十六节讫，复端坐闭目，握固冥心，以舌柱上腭，搅取津液满口，漱三十六次，作汨汨声咽下，复闭气想丹田火，自下而上，遍烧身体，内外蒸热乃止。

## 八段锦导引法

（原载高濂编《遵生八笺》第十卷，  
明万历十九年，即1591年出版）

**编者按**——明代高濂在宋人整理的中国古代养生导引著作基础上，又加以选编而写成《遵生八笺》巨著。他汇编时，凡“怪诞不经”，“悉删去而不存”，因而这部古籍有关养生导引的内容，至今仍不失其为重要的参考资料，曾在



1895年被译成英文版发行于国外。下面转载的八段锦导引法和八段锦坐功图就是其中的一部分。

### 一、八段锦导引法

闭目冥心坐(冥心盘膝而坐)，握固静思神。叩齿三十六，两手抱昆仑(叉两手向项后数九息，勿令耳闻。自此以后，出入息皆不可使耳闻)，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(摇头左右顾肩膊转随动二十四，先须握固)。

赤龙搅水津(赤龙者舌也，以舌搅口齿并左右颊，待津液生而咽)，漱津三十六(一云鼓漱)，神水满口匀，一口分三咽(所漱津液分作三口，作汨汨声而咽之)，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，搓手急数令热极，鼻中徐徐放气出)，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(再闭气也)，想火烧脐轮(闭口鼻之气，想用心火下烧丹田，觉热极即用后法)。

左右辘轳转(俯首摆撼两肩三十六，想火自丹田透双关入脑户，鼻引清气闭少顷间)。

两脚放舒伸(放直两脚)，叉手双虚托(叉手相交向上托空三次或九次)，低头攀足频(以两手向前攀脚心十二次乃收足端坐)，以候神水至(候口中津液生，如未生再用舌急搅取水同前法)，再漱再吞津。如此三度毕，神水九次吞(谓再漱三十六，如前口分三咽乃为九也)，咽下汨汨响，百脉自调匀。

河车搬运毕(摆肩并身二十四及再转辘轳二十四次)，想

火遍烧身(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，灾病不能迫。子后午前作，造化合乾坤，循环次第转，八卦是良因。

诀曰：其法于甲子日夜半子时起，首行时，口中不得出气，唯鼻中微放清气。每日子后午前各行一次，或昼夜共行三次。久而自知，蠲除疾病，渐觉身轻，能勤苦不怠，则仙道不远矣。

高子曰：已上名八段锦法，乃古圣相传，故为固有人。握固二字，人多不考，岂特闭目见自己之目，冥心见自己之心哉。跌坐时，当以左脚后跟曲顶肾茎根下，动处不令精窍漏泄云耳。行动何必拘以子午，但一日之中得有身闲心静处，便是下手所在。多寡随行。若认定二时，忙迫当知之何？入道者，不可不知。

## 二、八段锦坐功图

第一段 叩齿集神图势——先闭目冥心盘坐，握固静思，然后叩齿集神三十六次，又两手向顶后数九息，勿令耳闻，乃移手各掩耳，以第二指压中指击弹脑后，左右各二十四次。

第二段 摇天柱——先握固，乃摇头左右顾，肩膊随动二十四。

第三段 舌搅漱咽——左右舌搅二腮三十六，津液生方漱之，至满口，分三口如硬物咽之。

第四段 摩肾堂——闭气搓手令热后，摩肾堂三十六毕，仍收手握固，想用心火下烧丹田，觉热极即用后法。

第五段 单关摆撼——俯首摆撼左肩三十六次，右肩亦三十六次。

第六段 左右摆撼——两肩并摆撼至三十六，想火自丹



图1



图2



图3

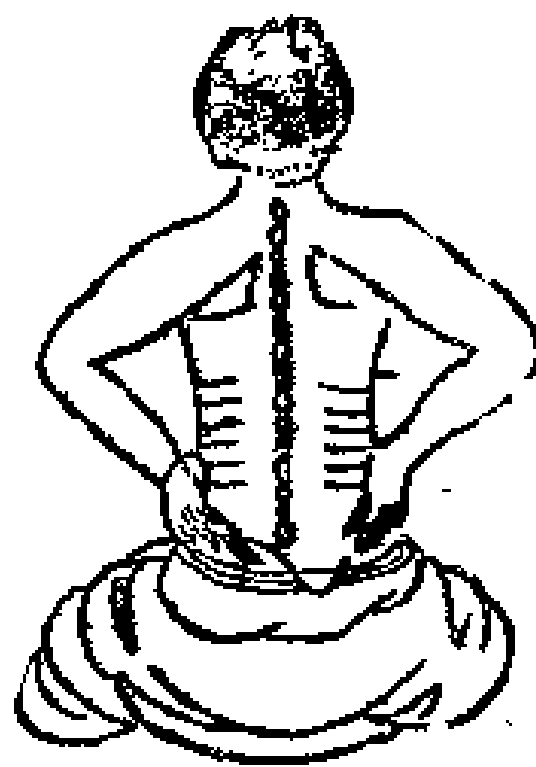


图4

田透双关入脑户，鼻引清气后伸两脚。

第七段 左右按顶——两手相按五呵、五呵相按后又手向上托空三次或九次。

第八段 勾攀——以两手向前攀双脚心十二次乃收足端坐，候口中津液生再漱再吞，一如前数，摆肩并身二十四及再辘轳二十四次，想丹田火自下而上遍烧身体，想时口鼻皆

须闭气少顷。



图5

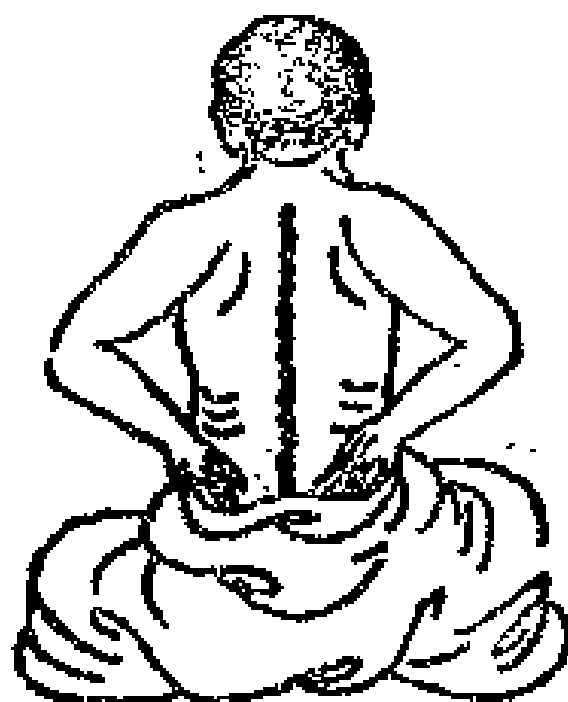


图6



图7



图8

# 南式八段锦

周冠玉 编著

我练八段锦几十年，青少年时学体操式八段锦帮助发育，壮年时练武穆式八段锦增强体力，中年时练养生式文八段锦保养体质，都见显著效果。解放前，家境贫寒，生活困难，粗食菜皮，谈不到营养，但因常常练练八段锦，任何素食残羹，都能尽量吸收，胃口很健，且常以御寒。解放后，生活好转，饮食无忧，食物营养更加注意，益觉体质愈来愈壮健。常练八段锦，食欲更亢进，练后浑身舒畅，睡眠甜蜜，更体会到八段锦的好处是很多的。为了发扬祖国遗产，我把个人练的一套属于武功的南式八段锦介绍如下。

## 一、锻炼要领

八段锦流派虽多，但都必须遵守下列几项要领。

(一)、**姿势正确**——由于我们在日常生活中坐、立、行、动往往忽视正确的姿势，不知不觉渐渐改变了身体的构造，以致影响内脏与神经系统的正常功能，损害健康。八段锦便是要以它的正确姿势来防止或纠正这些错误姿势，进一步改良筋骨，发达肌肉，更有效地促进机体机能的增强。例如，后世创编的体操八段锦要求青少年头正背直、胸挺脾屏，以便更好地拔长躯干，扩张胸廓，助长发育，培养优美姿势；武功八段锦要求头项背脊自然正直，腰腿特别着力，做到端坐如钟，站立如松，以增强体力。养生八段锦要求虚领顶颈，含胸拔背，尾闾中正，正直安舒，以便更好地帮助

放松入静，保护神经和内脏，流畅血液。只有姿势正确，才易于松静自然，松静自然又能帮助姿势正确，两者相辅相成，关系十分密切。

**(二)松静自然**——我们在觉醒时肢体与大脑总是保持一定的紧张状态，需要耗用一定的能量，它便需要一定的休息来调剂和补充。松能解除紧张。松就是肢体的放松和精神的放松。只要身心放松了，就能感觉浑身舒畅愉快，因而劳逸获得平衡，又产生新的力量。动的对称是静。静，没有绝对的静，只有相对的静。只要大脑活动为范围缩小，以专一代替繁杂，愈小就愈容易入静，大脑其余部分便获得休息。所以，八段锦强调要松静。徐徐而动是为了松，绵绵呼吸是为了松，虚领顶劲、含胸拔背等无不是为了松。澄心敛神是为了静，意守一点是为了静，气沉丹田也是为了静。只有全身放松才易于入静，只有入静才有助于放松，松与静是互相帮助，互相促进的。只有松静，才能自然。自然是勉强的对称。姿势动作、呼吸意守不能勉强强行，要纯任自然，循序渐进。只有松静自然，才能舒适得力。八段锦要做到“轻而不浮”，“刚柔相济”，“熟能生巧”，“习惯自然”，才是真正掌握了松静自然的要领。

**(三)刚柔相济**——刚是韧劲，柔是松静。刚是筋骨松中紧劲；柔是内功轻松圆运，绵绵沉静。刚能济柔之不足，柔又能济刚之不足，八段锦应用刚柔相济，故舒畅适意，坚韧有力。柔中含刚，不会变成柔弱无力，而是柔软舒适。刚含柔中，能产生强有力的弹性劲力。只有柔才能使浑身舒适得力，只有柔中济刚，才能使全体伸展舒畅得力，故柔是为了全身内外舒展，刚以济柔也是为了全身筋骨伸展。柔不以刚济，不做到刚柔相同，筋骨不容易坚强。刚不寓柔，大脑和

脏腑不容易保养。故八段锦锻炼是以柔为主，柔为大前提，刚为部分内蕴。换句话说，一味松柔无劲，便容易变成松懈无力，便无以支持全身姿势的端正，也无以促使肌肉纤维骨髓增强，微血管的加多。刚劲多而松柔少，不但大脑不易入静，经络血脉也难以疏通流畅。因此，若把刚理解为刚硬，便是僵瘪瘪的直往直来，直伸直缩，便会振动神经，不会松静自然。

松柔使全身各部不受任何拘束和压迫，柔中刚劲使肌肉关节韧带和内脏各部获得调节，两者都是使全身处于自然伸展舒张状态，故做八段锦的松柔动作应做到一切不该用力的部分要避免无谓的紧张，柔中含刚要做到某些应该用劲伸展舒张的部分要尽力伸张，使浑身轻松舒畅，周体协调。例如托天动作要尽力托，好比伸懒腰，愈用劲愈舒畅；射雕、按地、攢拳、攀足等，也是如此。然而，要做到刚柔相济功夫，动作便要求圆浑适度。

(四)圆浑适度——圆，指圆活、圆润、圆灵。不圆便直往直来，容易变成刚硬僵瘪，谈不到体育生养了，故养生的动功多作弧形，内功多作圆运。

圆不但动作要圆，连意念也要作到圆。浑是绵厚，是含蓄，是内实，是稳重。浑的对立是轻佻，是淡薄。

圆浑，则肢体可做到蠕蠕而动配合内部绵绵呼吸，外体圆活，内动圆润，既不剧烈，也不呆滞，轻重适度，恰如其分，圆浑适度，则运动量逐渐加大而气不喘，内劲增长而不流热汗，才能真正做到“轻而不浮”，使机体内部更好适应外界环境。但要做到圆浑适度，就要讲究意气合一。

(五)意气合一——意，指大脑发挥出来的功能，用以改善肢体活动和内脏活动。八段锦锻炼可以用意来改善肢体活

动，使之有节律地促使躯体螺旋发展，可以用意来控制 and 改变自己的呼吸，使之有节奏地逐步达到柔软绵绵细匀深长，使更多的氧气通过肺泡输送到身体各部分去，增强血和肺泡之间的气体交换。

初用意时可轻轻地领导着气的运行，久之自然意气相随，达到从有意到无须用意的自然程度。但千万不可过分用意追求，宜因势利导，顺风推舟，在有意无意，勿忘勿助之间。有的练功家说：“作顺式深呼吸时，随吸气肚子轻轻缓缓凸起来，意念也相应轻轻缓缓凸起来，随呼气肚子轻轻缓缓瘪进去，意念也相应轻轻缓缓瘪进去。作逆呼吸时，随呼气轻轻缓缓凸起来，随吸气肚子轻轻缓缓瘪进去，意念也相应轻轻缓缓瘪进去”。初学八段锦时对加深呼吸不宜提出过多要求，如果急于求成，结果会欲速反不达。

自然深呼吸是一切呼吸的基础，要轻轻引导，久之呼吸自然会柔匀深长。

意守丹田、意守脚趾或某一点及澄心调息，也无非是诱导入静。《易筋洗髓图》说：“若作坐八段、立八段，功虽属易筋摘出之法，调息不匀……道(理)虽达而(方)法不当，亦无益”。这说明调息是与肢体和意念活动的节律有密切关系的。

(六)动静相兼——古代养生家认为：“动静合一，气血和畅，百病不生”，“使动而不静……精必耗，气必摇而神必茫；静而不动……精必顽，气必馁(虚弱)而神必倦。宜动静不失其居，并动中有静，静中有动，动中求静，无动不静，动极生静……顺乎……运乎五脏，达乎六腑，贯乎三焦，活乎五官穴道关节经络血脉筋骨皮肉毫毛孔穿遍体周身，无微不入，无处不通……去旧生新，实内充



外。”这说明动静相兼的重要性。

有的养生家则认为：“原做静功内功者，应该做些动功外功；做动功外功者，应该做些静功内功，以互相补济，原因是单做静功内功或单练动功外功都不是完整的练功方法”。八段锦锻炼宜既动又静，动静相兼。动是静悄悄的动，动中含有静的意味。这样有节律的动，不但帮助肢体的松静，而且帮助大脑入静。八节动作都起着促进入静作用，因而愈动愈能帮助入静，动到最后产生静界，使大脑神经躯体四肢都获得保护性的休息。

八段锦运动量逐渐加大而气不喘，筋骨加强而不自觉，这是因为动静结合得好。如果只做到外动，动得没有节奏，没有含内静，甚至一味蛮动，就是动得不得法，必然消耗精力，气息不调，甚至头昏目眩。动得得法，精元不呆滞，气息不虚弱，心神不萎靡，脑力不易疲劳，因而新陈代谢旺盛。要做到外体蠕蠕而动，内气缓缓而行，借绵绵呼吸，氧气灌溉全身，流畅血液，按摩内脏，达到“静中求动”。通过八段动静结合、内外合一的运动，加以练养相济，达到外而大脑神经骨骼筋肉三个系统，内而消化循环呼吸泌尿四个系统的器官和功能增强。

**(七)平衡舒畅**——人体原是左右平衡的，若任其逐渐走样，久之必然影响健康，内脏器官位置也是固定的，若有移动，久之必然影响健康，甚至造成死亡。八段锦特点之一，就是要使整个机体时时获得调整和调节，使韧带位置固定不移，因而姿势动作都要求左右平衡，上下均匀，俯仰适度，全身自然伸展，身心适意舒畅，以防止久坐、久蹲或肢体某一部分过度疲劳而产生的职业病，防止肾下垂、胃下垂等器官移动，消除血液淤积等现象。因此，不宜偏轻偏重，硬弯

强拗，而要全身内外力求平衡，周体协调。

**(八)粗中有细——粗**，意味着动作简赅，细是大动作里面细微的小动作。八段锦动作有粗也有细。粗，有助于简便易记易练易熟；细，就好比五颜六色的细丝可以织成锦缎，能更有效地促使气血灌溉全身，无微不至，无孔不入，加以呼吸入细，内外配合，便可打破练功家所谓“练筋易而练膜难，练膜难而练气更难”的难关。做到粗中有细，才是真正掌握了八段锦的特点。

**(九)练养结合——**一味练而不养，容易使机体疲乏，无法蓄养精神。动静结合得好，也可说是练养结合得好，但工作和生活也要安排好。

**(十)形神合一——**练八段锦不但姿势做得像样，神态也要逼真，既要形似，也要神似。例如两手托天时，就好像要把天托上去，有擎千斤石的神态，背脊足趾浑身气机都在锻炼之列。例如左右开弓，就像有百步穿杨，一箭中雕的精神气概，臂力、腿力、连胸廓、肋间肌等肌肉以及眼神都在锻炼之列。单举手不但上托下按，还要有上掌托天，下掌按地的神态。望后瞧，不仅转首，还要有矫健的鹰顾盼的神情和长寿鹤回头的姿态。其它如摇头摆尾，要做到雄壮的狮子和老虎摇摆的神情。而养生八段锦便要有闭目养神、虚飘轻灵的形似与神似，做到神态不内露，含蓄浑圆，内景收敛，做到形灵神聚，形神混合，周身如浮球圆转，使气血畅达，感觉异常舒适愉快。

## 二、注意事项

**1.环境——**八段锦在床上可练，床下可练，室内可练，室外更可练。在室内要打开窗户使空气流通；如体弱，可再关闭。室外，环境幽静，空气新鲜的地方更好。但下列几种

地方不宜练：①空气恶浊时；②大风大雨或有弄堂风时；③夏天烈日直射下；④过分喧闹嘈杂时。

2.时间——八段锦随时可练。早晨无露无雾，太阳将出或已出，特别是面向东立，朝着初升太阳更好。但下列时间不宜练：①饭后一小时半以内；②饱时饿时；早晨宜先吃一点松软食物或牛奶、豆浆或开水，否则饿伤气，饱伤胃；③情绪激动、大悲、大怒等之后或身体不适时都不宜练。

3.衣服鞋履都宜宽泰舒适；勿让杂务牵制，先安排好生活，解好大小便。练完，如微微出汗，最好洗个澡，或用毛巾清水揩擦全身，体弱者用温水，然后用干毛巾擦干，擦到皮肤红润或感觉浑身舒畅最好。练八段锦要有恒心，不宜急于求成，要解除小困难，达到真舒畅，日久自会水到渠成，圆满丰收。

### 三、南式八段锦练法

#### 第一段 两手托天理三焦

预备姿势：立正。两脚脚尖合并，垂手。

1.两臂从两旁向上(图1)，边举边将手掌旋转，使十指在离头顶一寸左右处相遇，掌心向下，动作柔缓(图2)。

2.十指相间组合，动作柔缓(图2)。

3.将十指组握的两掌心向上翻托，尽力挺；同时脚跟尽量向上提起。动作含劲(图3)。

4.两臂从两旁下垂，动作松缓(图4)。

#### 第二段 左右开弓似射雕

预备姿势：立正。两脚脚尖并拢，手垂，左足跨出二尺多，下蹲，作骑马势。

1.右手从旁向上做弧形移运，挥抄至额前，同时左手向



图1

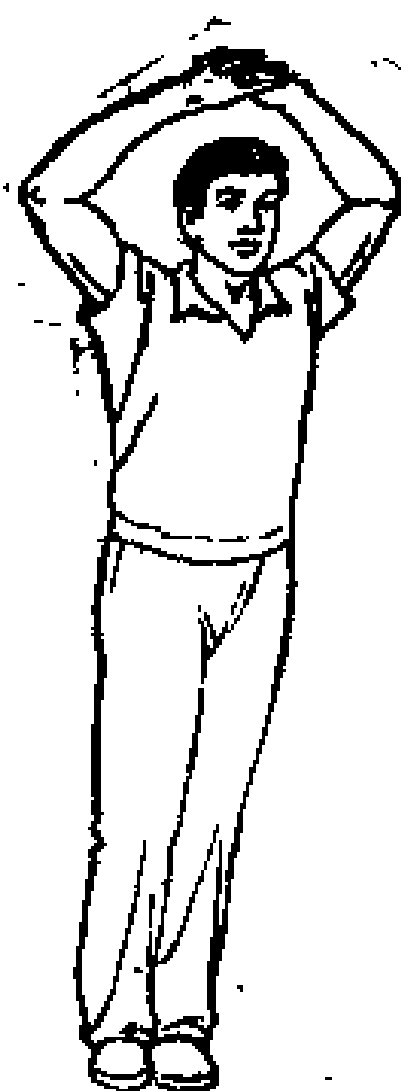


图2

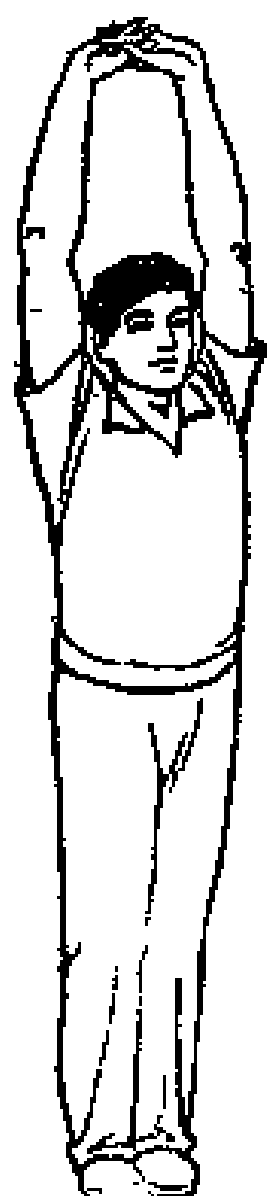


图3

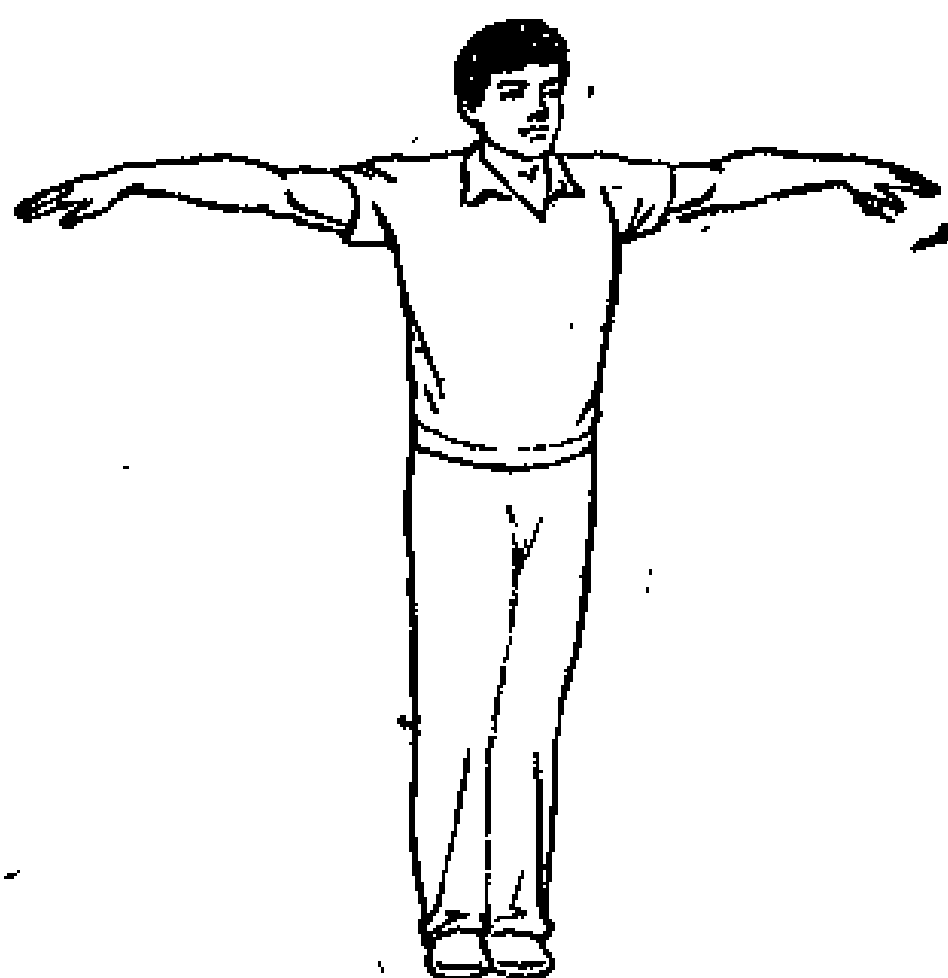


图4

下作弧形从腹前抄向上，与右手形成抱球状。动作柔缓(图5)。

2.接上式，两手交叉在胸前。右手在外，左手在内(图6)。而后动作含劲，左手食指翘起，向左平推，如射箭状。同时右肘向右挺，右手抓握作拉弦状(图7)。

3.同1，唯方向相反(图8)。



图5

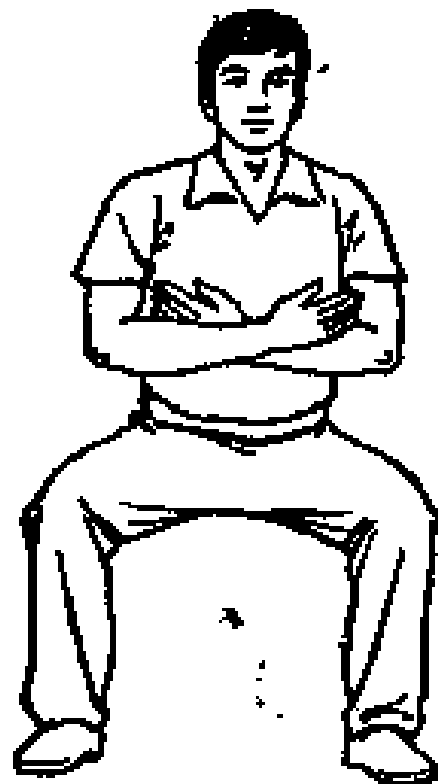


图6



图7



图8

4.右推左拉。同2，但方向相反，为右推左拉(图9)。

### 第三段 调理脾胃须单举

预备姿势：立正。

1.左手从左侧向上举，举至头顶上，掌心向上，掌背离头约寸许，左手五指横向右侧(图10)。同时右手向上移，移动含劲，移至腰间。然后左掌尽力向上托，右掌尽力向下按(图11)。

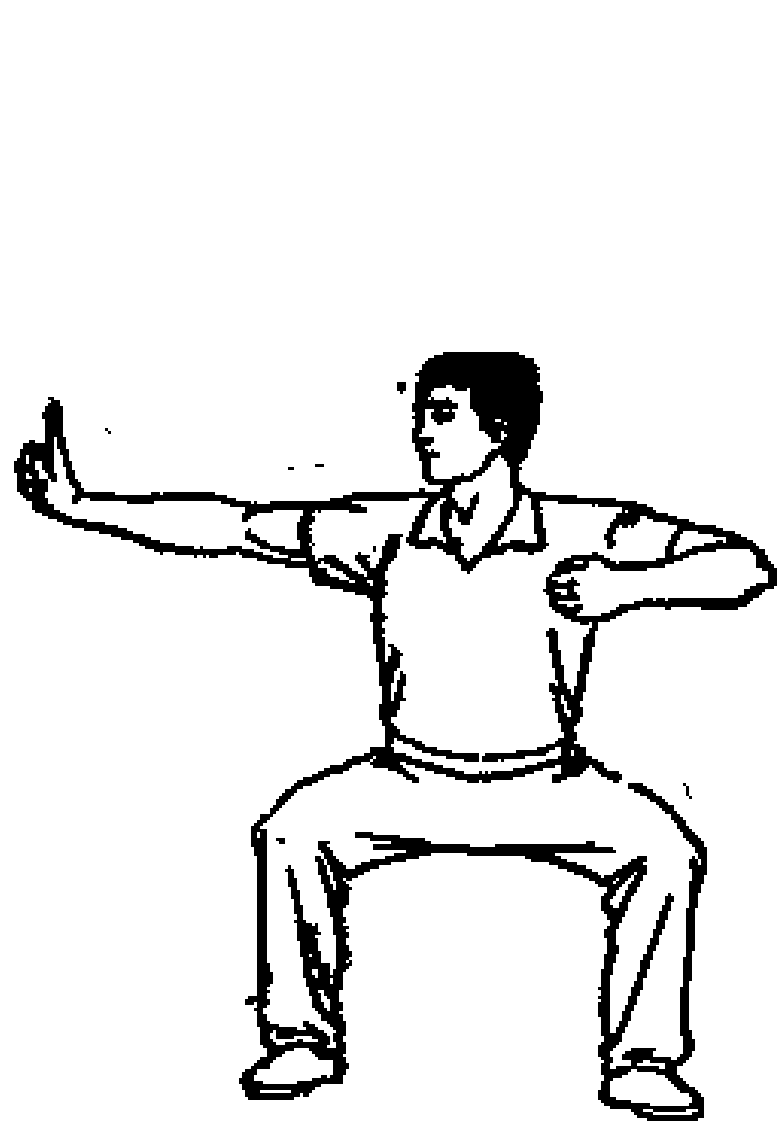


图9

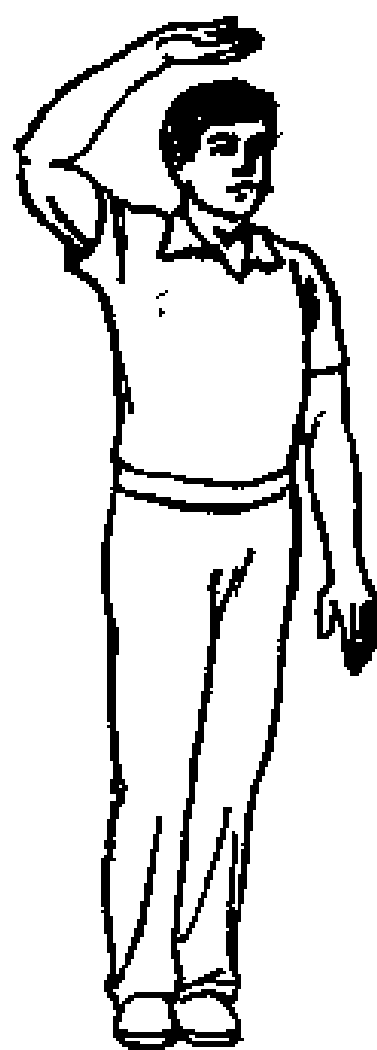


图10



图11

2.左臂从左旁(作半圆形)下垂，掌心向下，仍坐腕。同时右手从右旁(作椭圆形)向上举，举至头顶上，掌背离头约寸许，掌心向上，右手五指横向左侧(图10)。而后动作含劲，右掌尽力向上托，左掌尽力向下按(图12)。

3.同1，换手做，方向相反。

4.同2，换手做，方向相反。

#### 第四段 五劳七伤往后瞧

预备姿势：接上势右手下垂，两脚脚尖并拢，呈立正姿势。

1.两手手掌徐徐转向前，头徐徐向左转往后瞧，左肩略抬高(图13)。

2.头眼向前回原，同时两手掌心转向内，回原。

3.同1，头徐徐向右转往后瞧(图14)。

4.同2，回原。

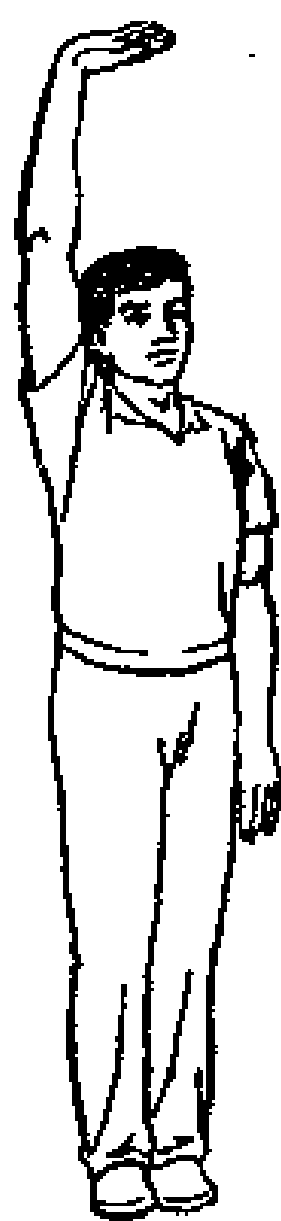


图12

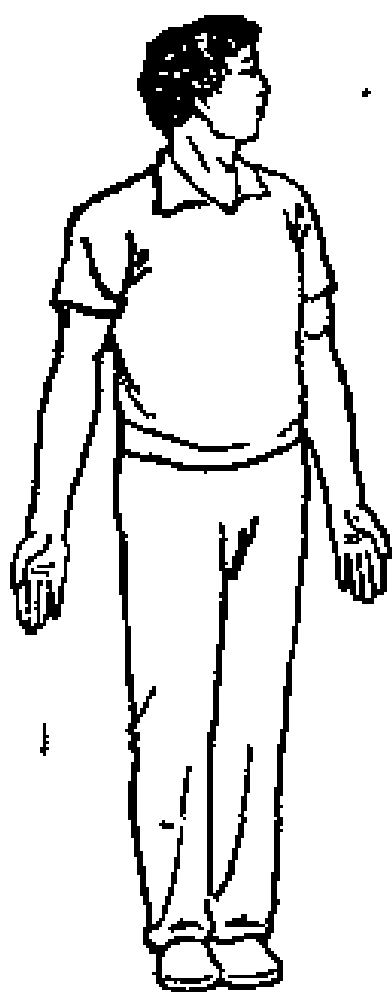


图13

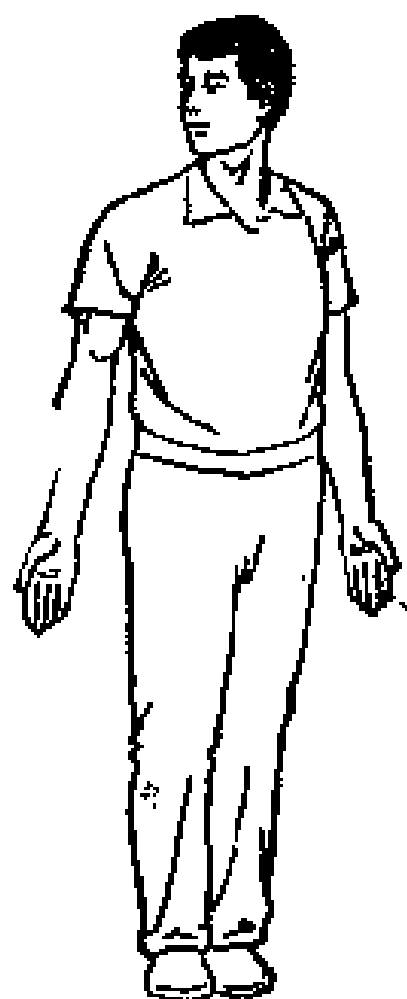


图14

#### 第五段 摇头摆尾去心火

预备姿势：两脚分开，下蹲作骑马势。两手叉在两膝盖上(图15)。

1.左臂屈，臂肘徐向左尽量压下，头徐向左尽量弯曲，臀稍向右摆，右臂挺直，动作柔缓轻松(图16)。

2.顺势上体及头轻缓旋转，向后徐绕，臀部还原，两臂略直面松，助体后屈(图17)。动作柔缓。

3.上体及头从后屈绕向右下方弯曲，臀部向左摆。右臂屈，肘尖向右下压，左臂仍挺直，动作轻松柔缓(图18)。

4.上体及头从右屈绕向前方深屈，两臂屈，肘尖顶向前方，头抬略向前看(图19)。

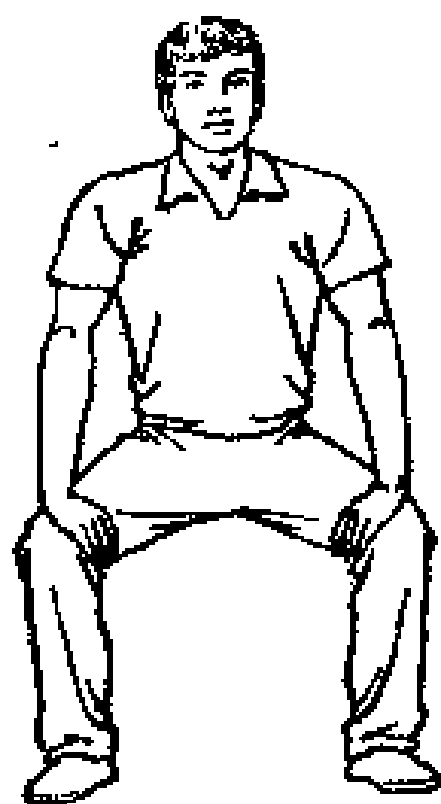


图15

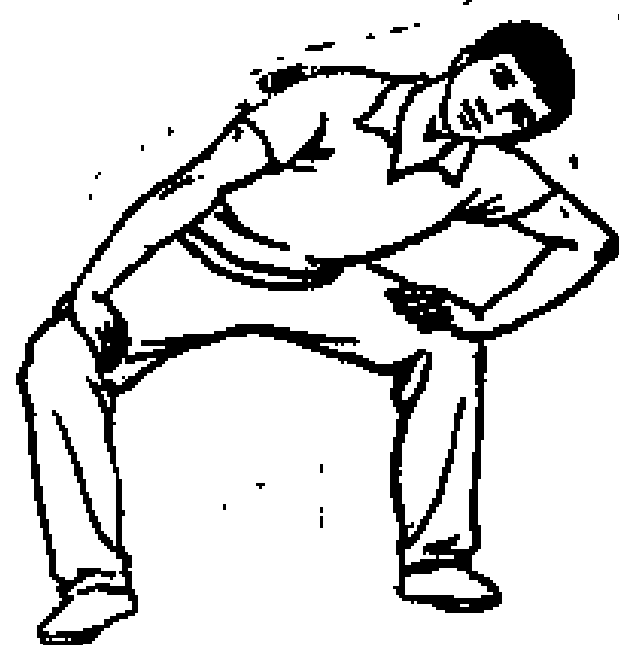


图16

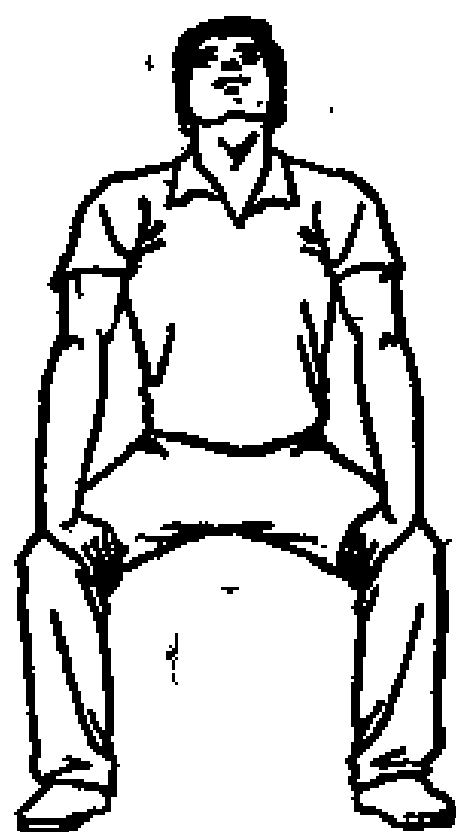


图17

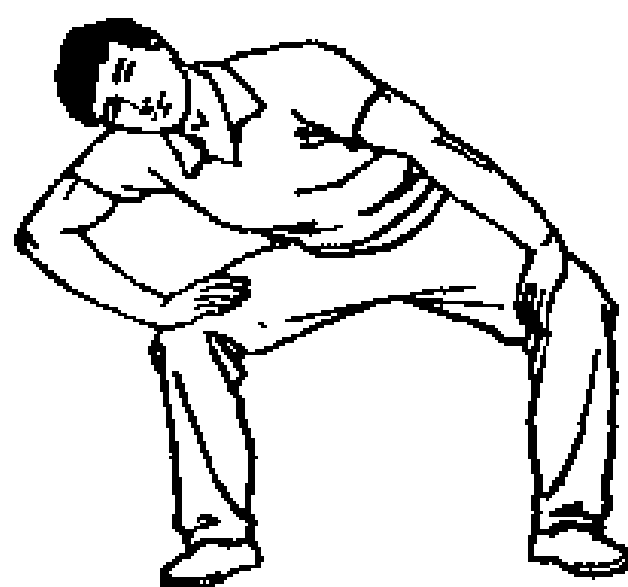


图18

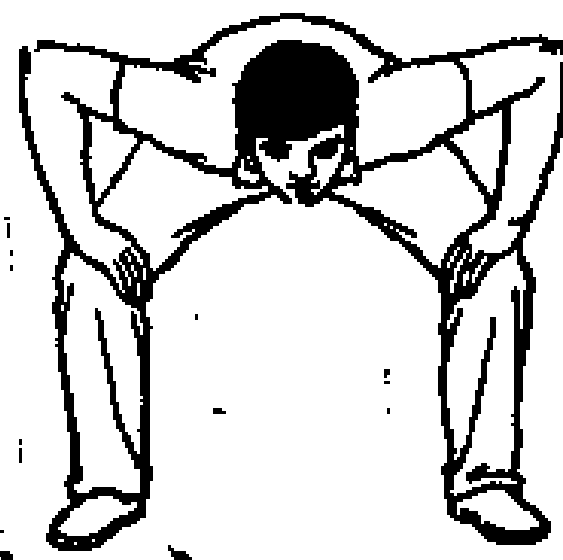


图19

### 第六段 背后七颠百病消

预备姿势：直立，脚并拢，两手贴在大腿旁。



1.脚跟尽量挺，同时可以采用抚肾堂法，即将左右手掌心在背后臀部上自上到下推按，推至骶骨部，动作含劲(图20)。

2.接上式，脚跟下放，离地寸许(图21)。

3.同1。

4.同2。颠七次，最后两脚脚跟轻轻着地。



图20

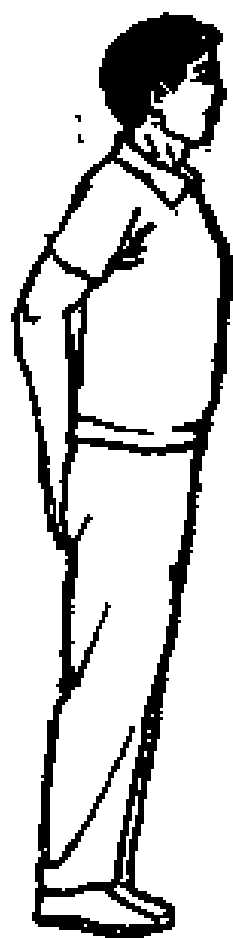


图21

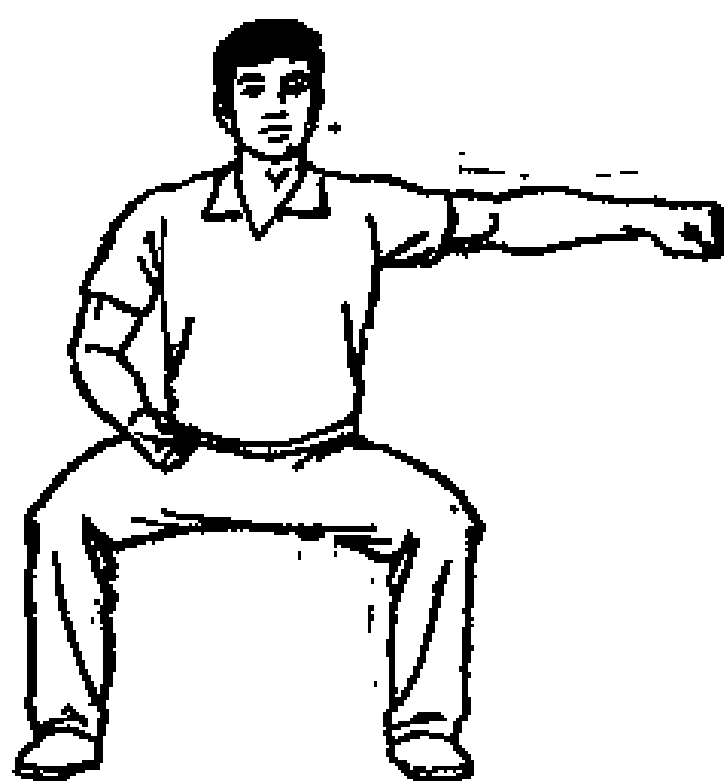


图22

### 第七段 攢拳怒目增气力

预备姿势：两手握拳，放于腰间，拳心向上。两脚跨开作骑马势。

1.左臂拳向左徐徐伸出，拳心向下，同时右拳握固(最好把拳指一松一紧地握)。动作含劲(图22)。

2.左拳臂以旋丝劲转弯向后成弧形，收回腰间，同时右拳上移至右乳旁向右作旋丝劲徐徐伸出。伸直时，恰好拳向下，臂与肩平，动作含劲(图23)。

3.右拳以旋丝劲转弯向后成弧形收回腰间，同时左臂拳

向上移至乳旁，作旋丝劲攢旋向前方伸出，伸直时，恰好拳心向下，臂如肩平。动作含劲(图24)。

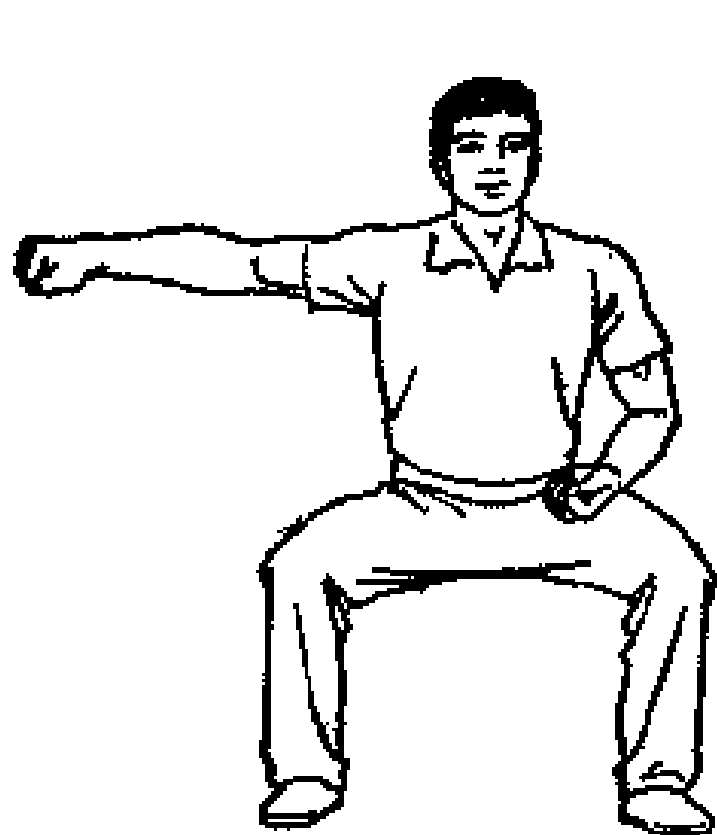


图23

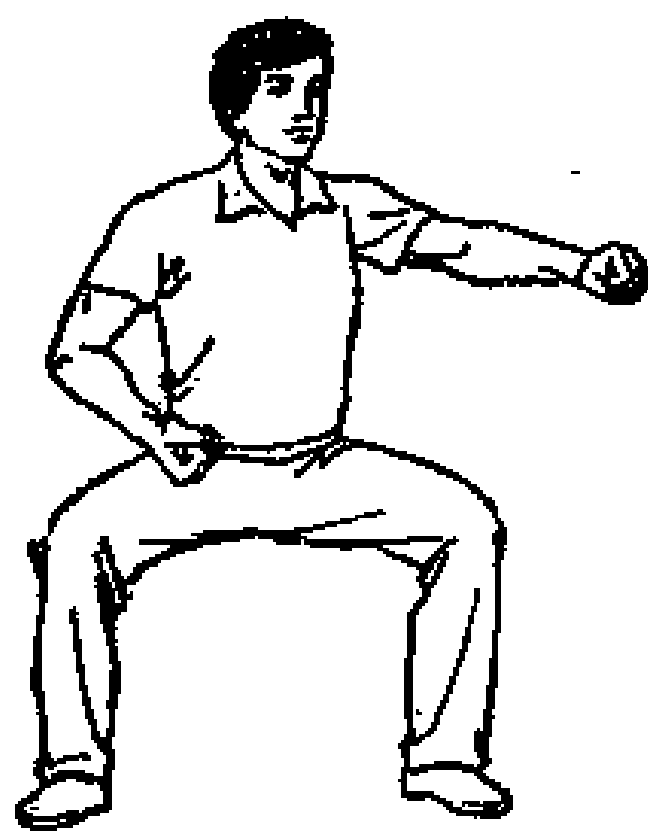


图24

4.动作与3同，唯交换臂拳改左为右，动作含劲(图25)。最后换段时，左拳不动，右拳以旋丝劲转弯向后，成弧形收回腰间。

### 第八段 两手攀足固肾腰

**预备姿势：**接上势，身体直立，两手下垂，左脚收回一半，两脚与肩齐，或作人字形。

1.手臂略后(图26)，从左右两侧张开向上，作半圆形如鸟翅上扇，使手臂向上伸直，手掌向前，两手距离与肩脚同宽，上下齐整如两垂直线，动作柔缓(图27)。

2.徐徐俯身向下，手随下，以两手攀住脚尖，头向前看，脚腿伸直，膝盖勿弯曲。动作柔缓(图28)。

3.两手徐徐向前伸直上提，到头顶上，而后向两旁分开，作梅花桩(即以食指中指抵住腰眼，无名指及小指作陪衬)。动作柔缓(图29)。

4.两手放开，由左右两旁向上作鸟翅扇圆形张开，连续

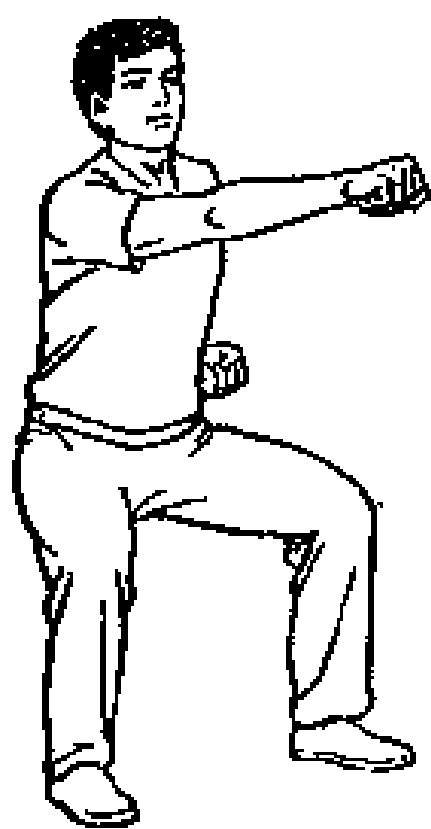


图25

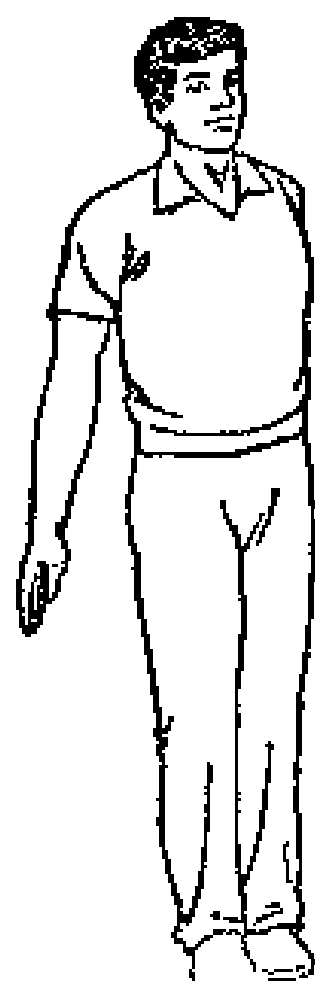


图26

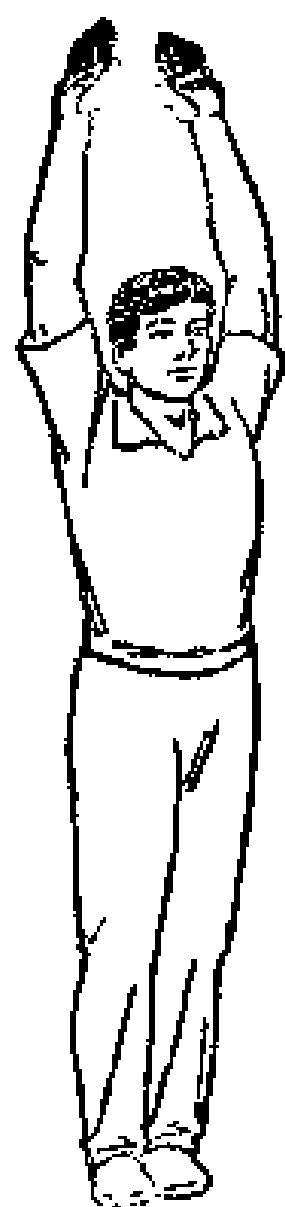


图27

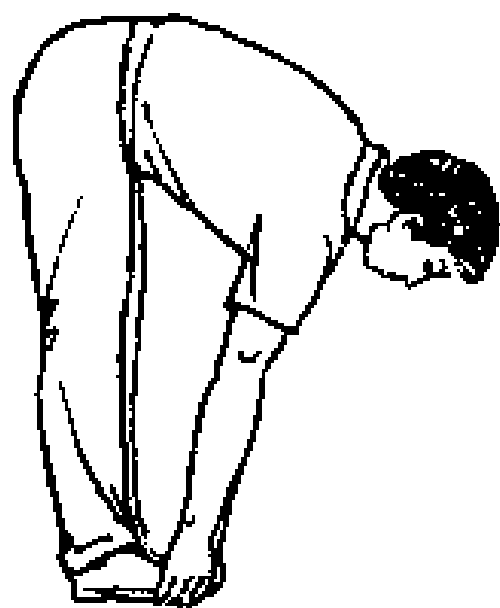


图28



图29



图30

从上向下。手垂直，还原。动作柔缓。  
最后全功毕，两脚靠拢(图30)。



# 武功八段锦

王怀琪 整理

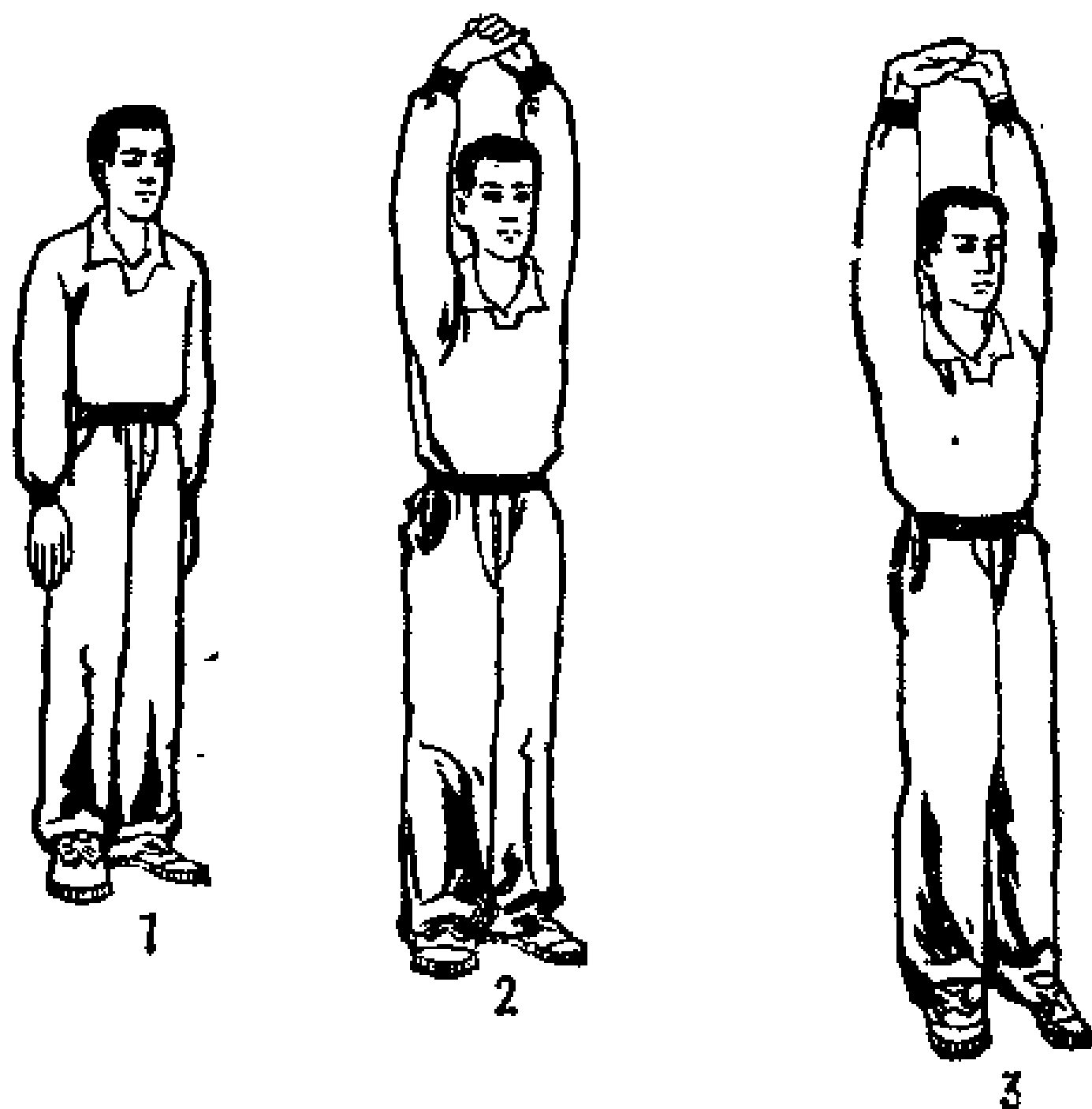
## 第一段 两手擎天理三焦

预备姿势：立正(图1)。

1. 两臂侧上举，组指，举踵——两臂从左右两侧举到头上，十指相间组握，两脚跟提起(图2)。

2. 翻托，高举踵——两手仍旧组握，掌心向上翻托，两脚跟尽量向上提起(图3)。

3. 两臂侧下，挺胸——十指放开，两臂从左右两侧落



下，挺胸，两脚脚跟仍旧高高地提起不动(图4)。

4.立正——两脚跟轻轻落地，还原成预备姿势(图5)。

5、6、7、8和1、2、3、4的动作相同。

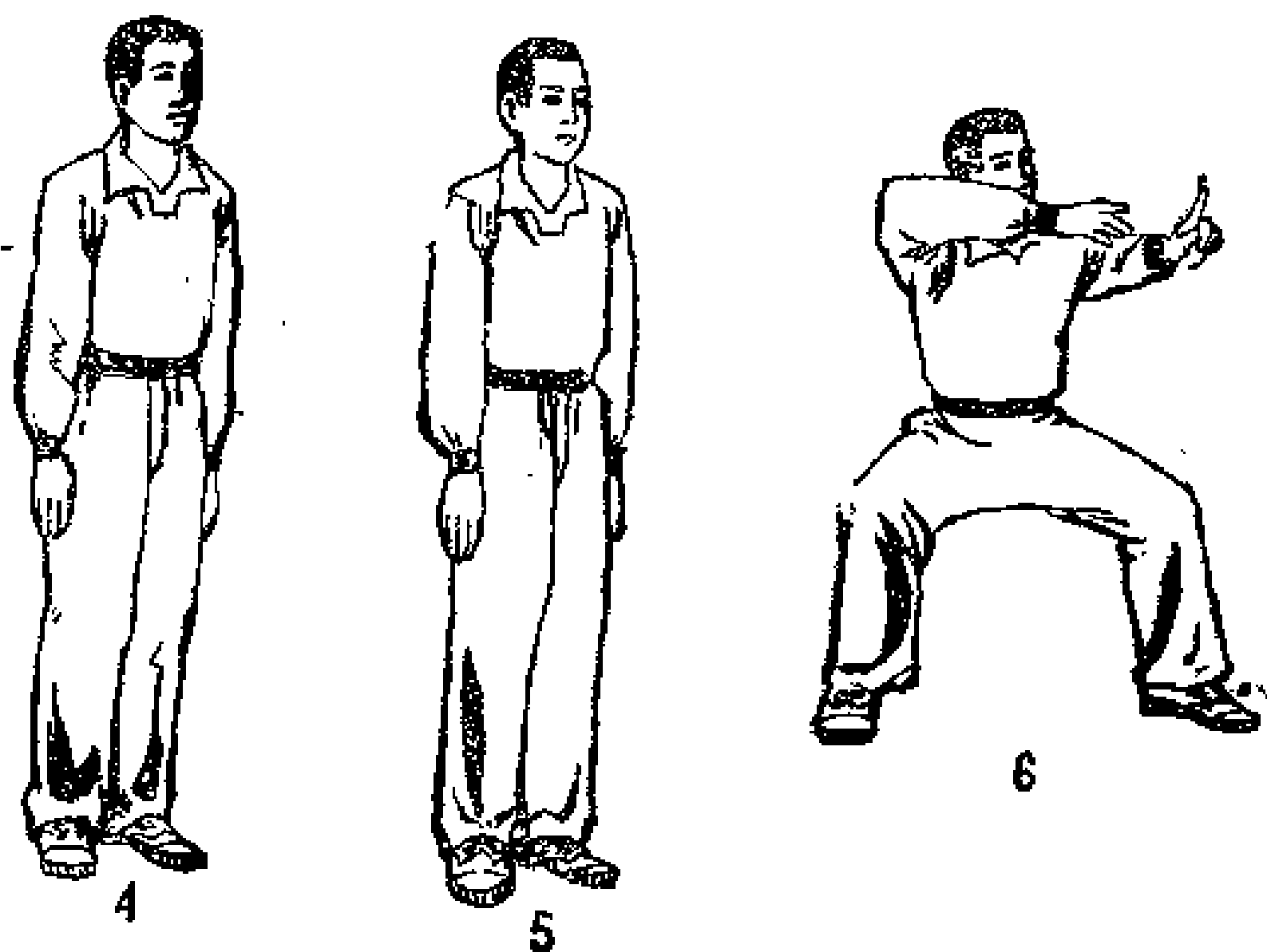
共做4个或8个八拍。

### 第二段 左右开弓似射箭

预备姿势：(接上段第八拍)两脚脚尖并紧。

1.骑马势，左开弓——左脚向左跨出一大步(或者两脚向左右两侧跳开一大步)，两脚间隔约有两个肩宽，脚尖正向前方，两膝深屈(使大腿与地面平行)，上体正直，成骑马势。两臂在肩前平屈，右手五指张开，左手握拳，食指翘起向上，眼看左拳的食指(图6)。然后左拳向左侧推出，臂肘挺直，拳心向左；右手握拳，肘尖向右侧挺。头随向左转，眼看左拳食指，成向左弓开满月势(图7)。

2.骑马势，右开弓——两腿仍做骑马势不动。左拳五指

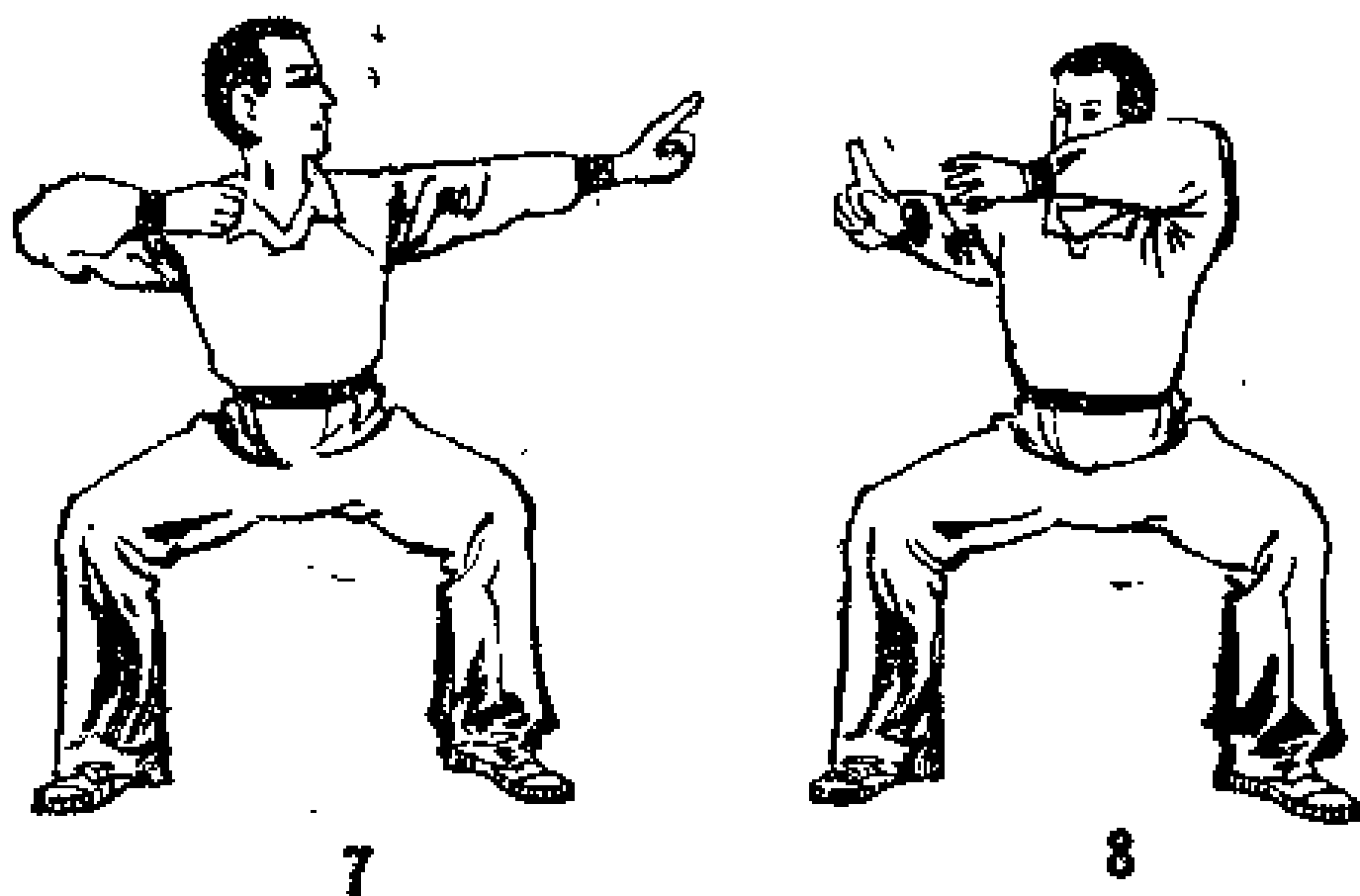


张开，从左侧收回到肩前，右拳食指翘起向上，眼看右拳食指(图8)。然后右拳向右侧推出，臂肘挺直，拳心向右；左手握拳，肘尖向左侧挺。头随向右转，眼看右拳食指(图9)。

3、4和1、2的动作相同。

5、6、7、8和1、2、3、4的动作相同。

共做4个或8个八拍。



### 第三段 调理脾胃单举手

预备姿势：(接上段第八拍)左脚收回靠在右脚旁(或者两脚跳拢)还原成立正姿势，两臂自然下垂，拳放开变成掌，指尖翘向前方，掌心向下，大拇指紧贴在大腿旁(图10)。

1.左单举手——左掌弯腕从左侧举到头上，左臂伸直，掌心向上托，指尖向右(图11)。

2.右单举手——左掌仍弯腕从左侧落下，掌心向下按，指尖向前，右掌仍弯腕从右侧举到头上，右臂伸直，掌心向上托，指尖向左(图12)。



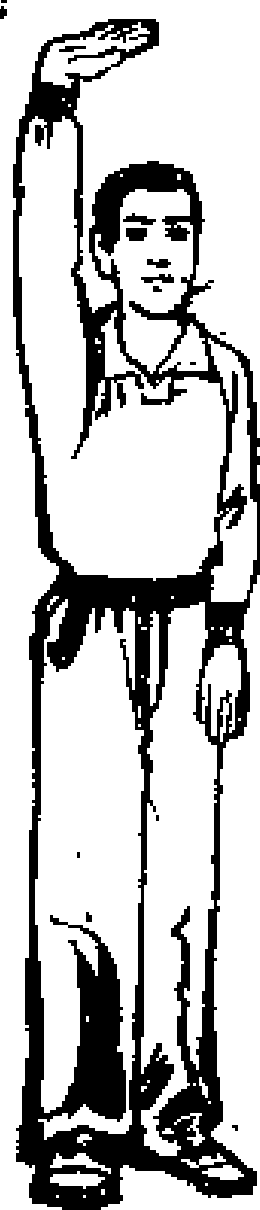
9



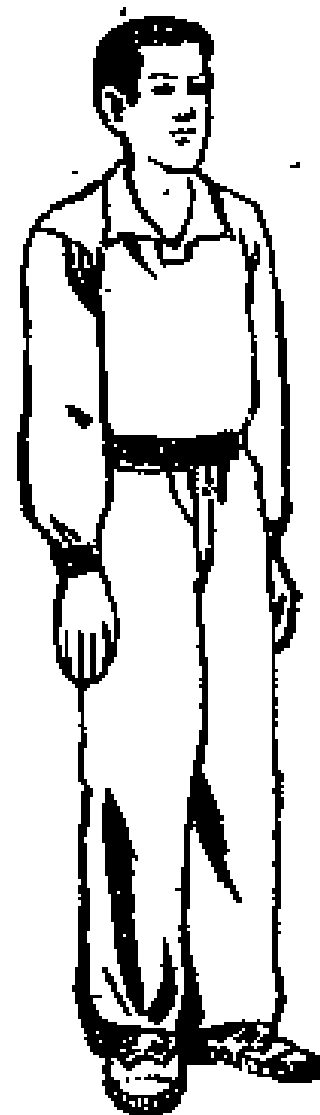
10



11



12



13



3、4和1、2的动作相同。

5、6、7、8和1、2、3、4的动作相同。

共做4个或8个八拍。

#### 第四段 五劳七伤往后瞧

预备姿势：(接上段第八拍)右臂从右侧落下，两掌心贴在大腿旁，还原成立正姿势(图13)。

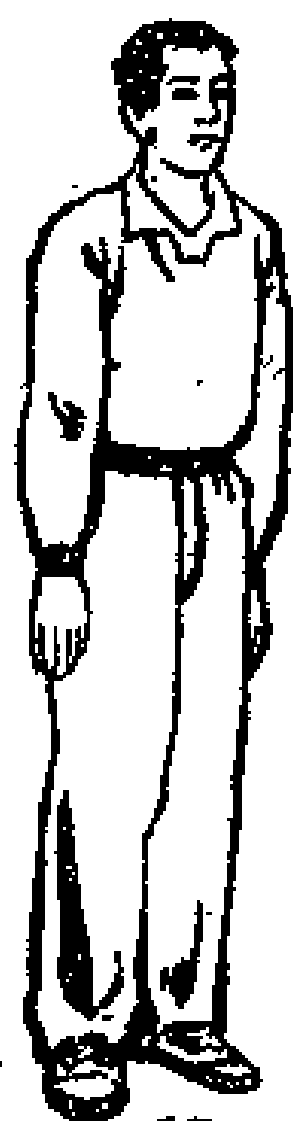
1.左往后瞧——两肩向后挺，头慢慢向左转，眼看左后方(图14)。

2.头复正——两肩与头还原成预备姿势(图15)。

3.右往后瞧——两肩向后挺，头慢慢向右转，眼看右后方(图16)。



14



15



16

4.头复正——两肩与头还原成预备姿势(图17)。

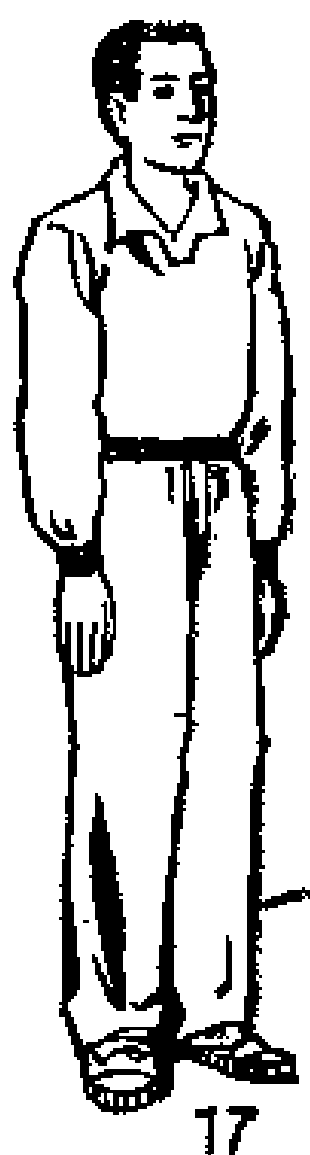
5、6、7、8和1、2、3、4的动作相同。

共做4个或8个八拍。

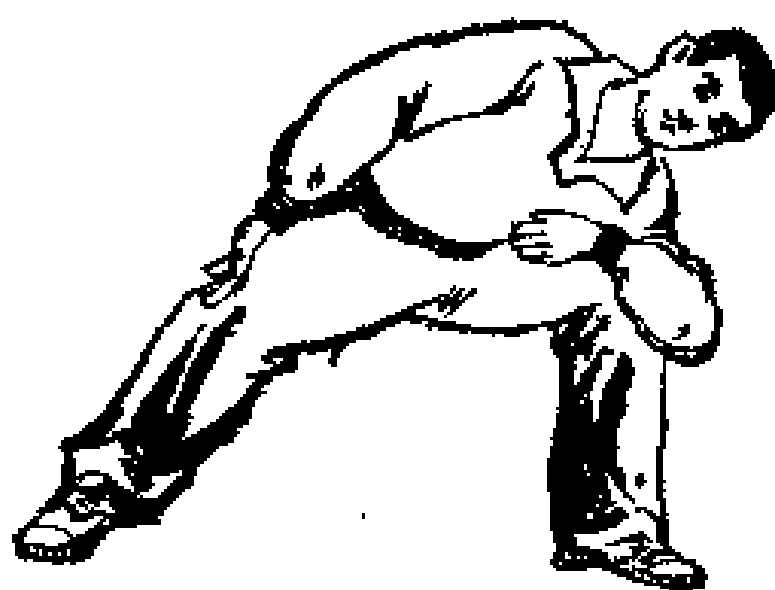
### 第五段 摇头摆尾去心火

预备姿势：(接上段第八拍)两脚脚尖并紧。

1. 骑马势，上体左摇右摆——左脚向左踏出一大步(或者两脚向左右两侧跳开一大步)，两脚间隔约有两个肩宽，脚尖正向前方，两膝深屈(使大腿与地面平行)，上体正直，成骑马势。两手放在两膝上，虎口向内，拇指向侧。左臂屈，肘尖向左下压，上体及头尽量向左下方弯屈，臀部向右摆去，右臂挺直，辅助屈体(图18)。



17

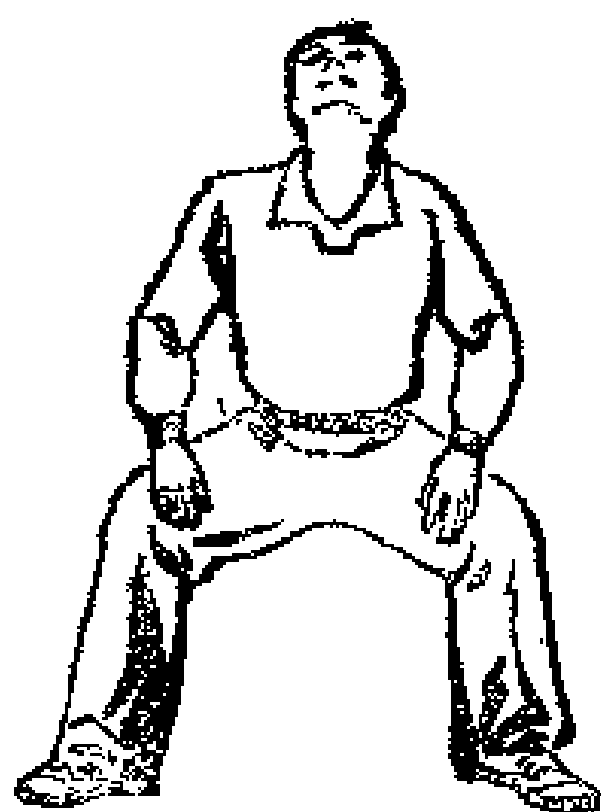


18

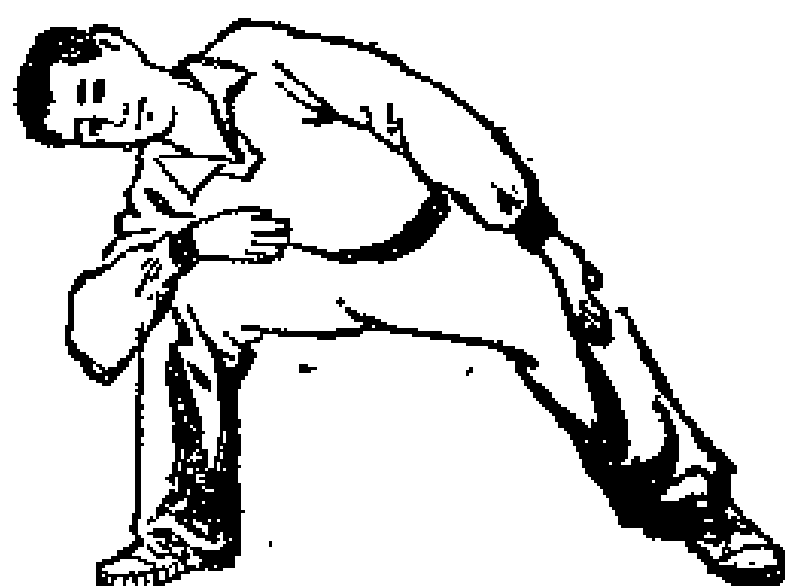
2. 骑马势，上体后摇——两腿做骑马势不动。上体及头从左屈绕向后屈，臀部还原，两臂挺直，辅助上体及头向后屈(图19)。

3. 骑马势，上体右摇左摆——两腿做骑马势不动。上体及头从后屈绕向右下方弯屈，臀部向左摆出。右臂屈，肘尖向右下压，左臂仍挺直，辅助屈体(图20)。

4. 骑马势，上体前摇右摆——两腿做骑马势不动。上体



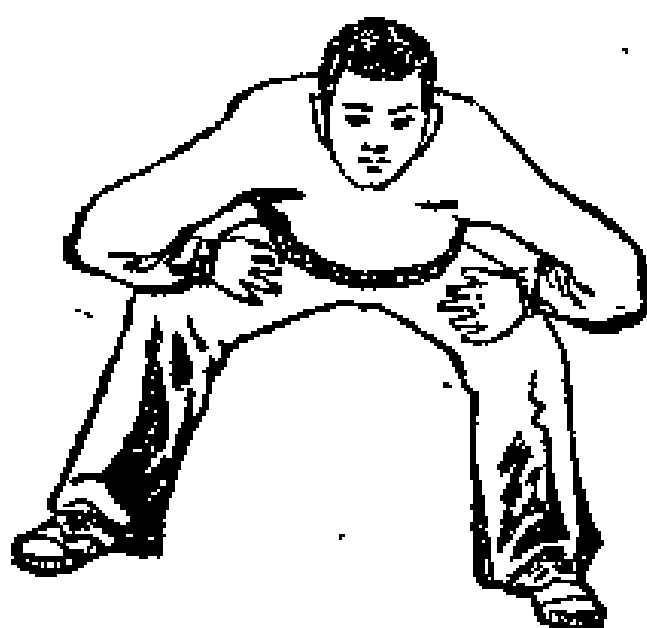
19



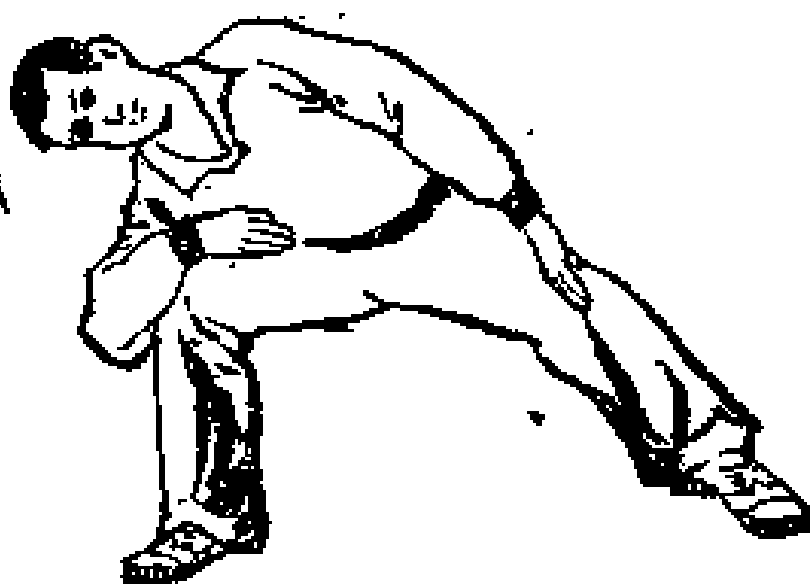
20

及头从右屈绕向前方深屈，两臂屈，肘尖顶向前方，眼看脚尖前面(图21)。

5和3的动作相同(图22)。



21



22

6和2的动作相同(图23)。

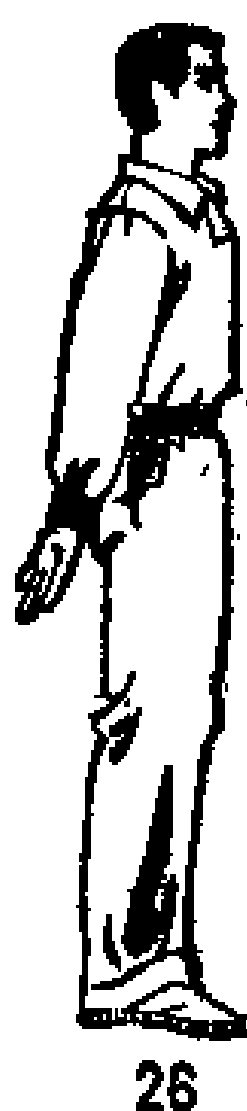
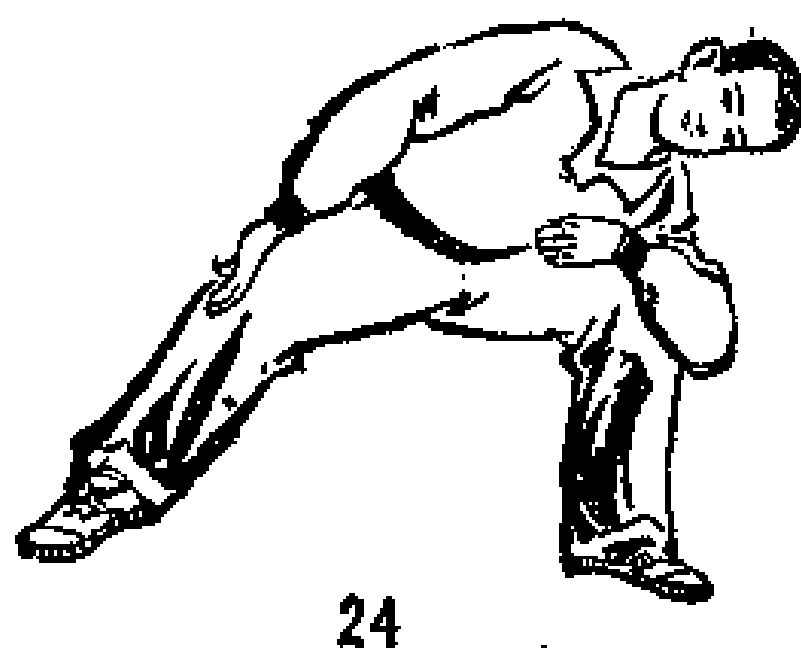
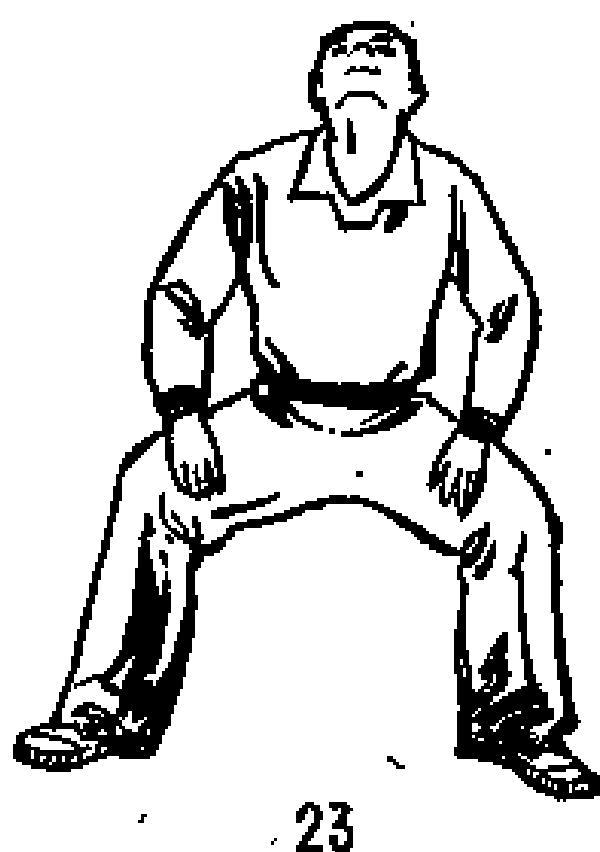
7和1的动作相同(图24)。

8和4的动作相同(图25)。

共做4个或8个八拍。

### 第六段 背后七颠百病消

预备姿势：(接上段第八拍)左脚收回靠在右脚旁(或者



两脚跳拢)还原成立正姿势,两脚脚尖并紧,两臂垂在背后,两手手背贴在臀部,两大拇指钩接贴在尾骨上,挺胸,两脚脚跟提起(图26)。

1.并趾颠跳——头向上空一顶,两脚脚跟尽量提起,使脚尖并合离地颠跳一下(图27)。然后还原成预备姿势(图28)。

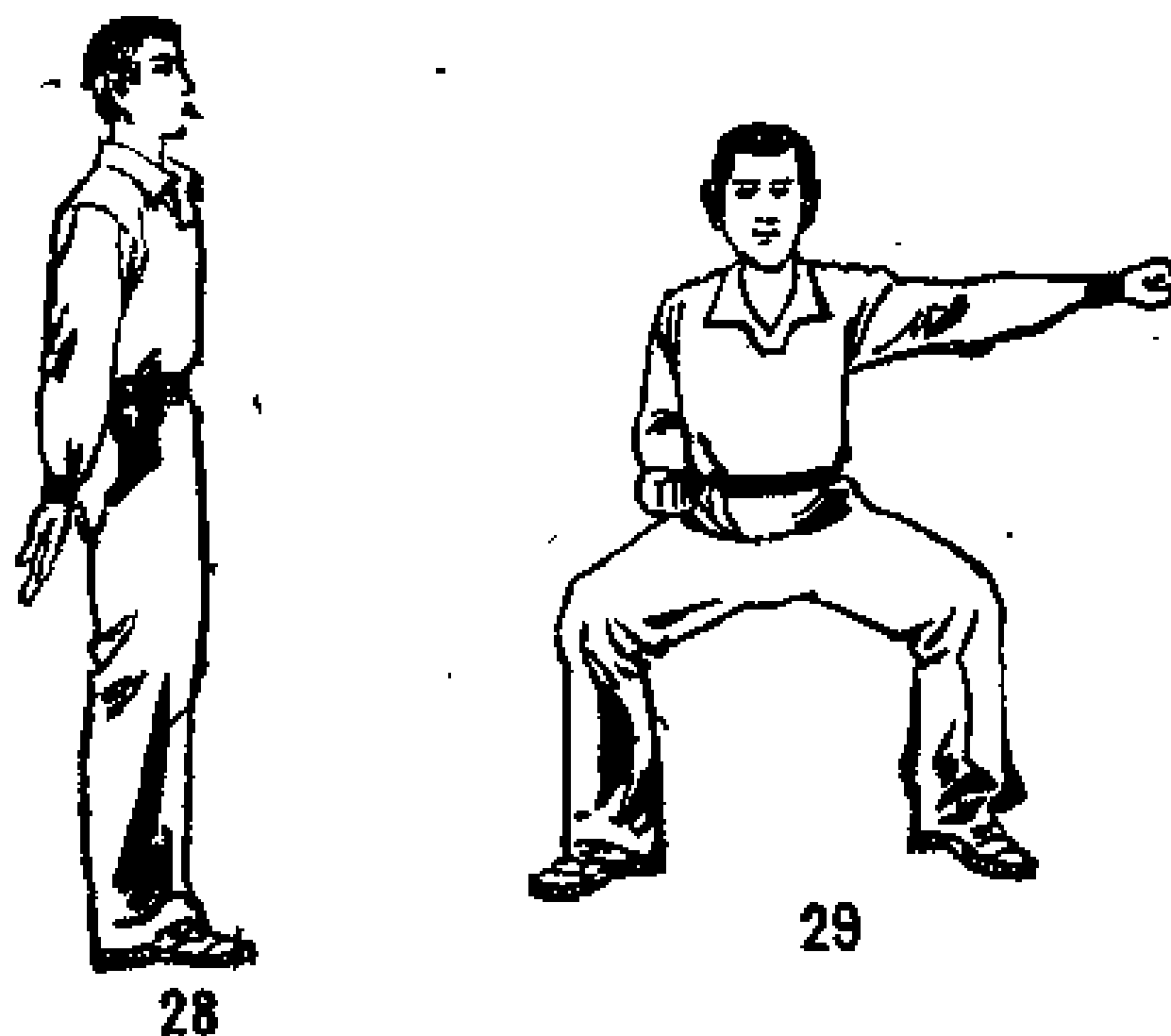
共做4个或8个八拍。如要做8个八拍时,每八拍可改变

举踵4次，颠跳4次。

### 第七段 攢拳怒目增气力

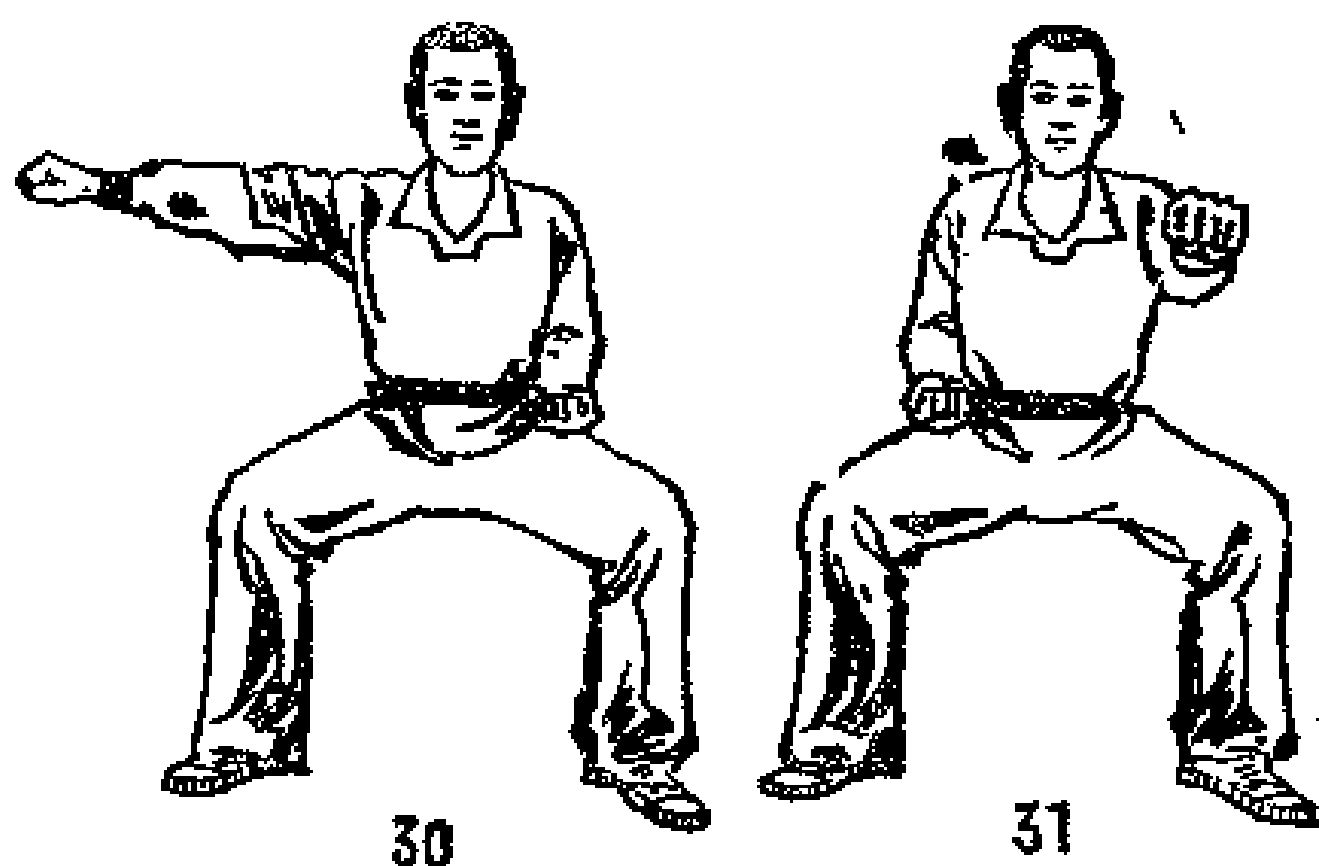
预备姿势：(接上段第八拍)两脚脚跟落地，两臂自然下垂，两掌心贴在大腿旁，还原成立正姿势，同时两脚脚尖并紧。

1. 骑马势，左攢拳——左脚向左踏出一大步(或者两脚向左右两侧跳开一大步)，两脚间隔约有两个肩宽，脚尖正向前方，两膝深屈(使大腿与地面平行)，上体正直，成骑马势。两手握拳，右臂屈在胸旁，右拳贴在右腰间护腰，拳心向上，肘尖向后挺，左拳向左侧平伸出，左臂伸直，拳心向下，怒目虎视前方(图29)。



2. 骑马势，右攢拳——两腿做骑马势不动，左拳从左侧收回，左臂屈在左胸旁，左拳贴在左腰间护腰，拳心向上，肘尖向后挺，右拳向右侧平伸，右臂伸直，拳心向下，眼睛仍旧虎视前方(图30)。

3. 骑马势，左拳前攒——两腿做骑马势不动，右拳从右侧收回，右臂屈在右胸旁，右拳贴在右腰间护腰，拳心向上，肘尖向后挺，左拳向前平伸，左臂伸直，拳心向下，眼睛仍旧虎视前方(图31)。



4. 骑马势，右拳前攒——两腿做骑马势不动，左拳从前方收回，左臂屈在左胸旁，左拳贴在左腰间护腰，拳心向上，肘尖向后挺，右拳向前平伸，右臂伸直，拳心向下，眼睛仍旧虎视前方(图32)。

5、6、7、8和1、2、3、4的动作相同。

共做4个或8个八拍。

### 第八段 两手攀足固肾腰

预备姿势(接上段第八拍)：右脚收回靠在左脚旁(或者两脚跳拢)还原成立正姿势(图33)。

1. 上体前屈，手攀足——上体向下深屈，两膝不要弯曲，两臂从上经过前方下垂，两手手掌相对，握住脚尖，稍抬头(图34)。

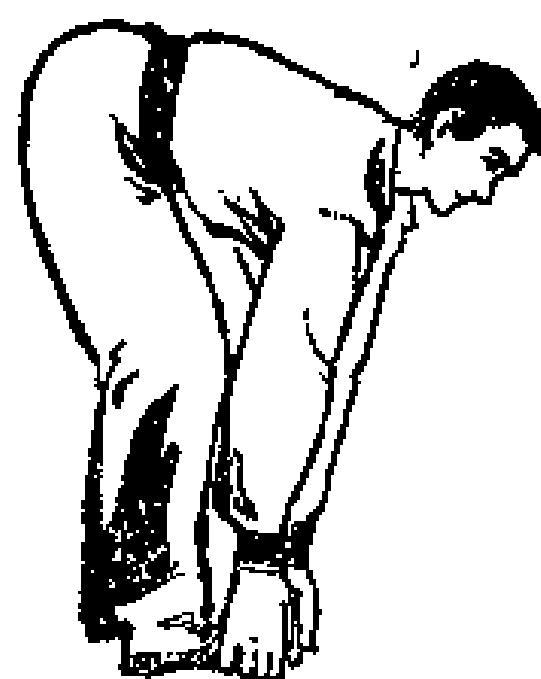
2. 上体前屈摆动，臂屈手攀足——休止不动，或者上体稍



32



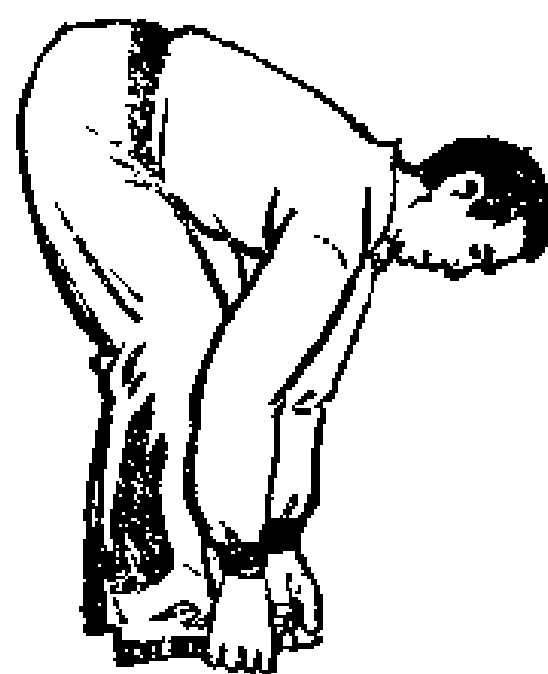
33



34

抬后再向前摆动下屈，两臂稍屈，手攀脚尖(图35)。

3. 上体后屈，手叉背后——上体直起，后屈，两臂经前



35



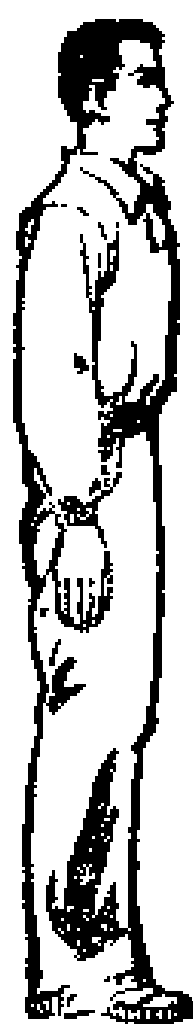
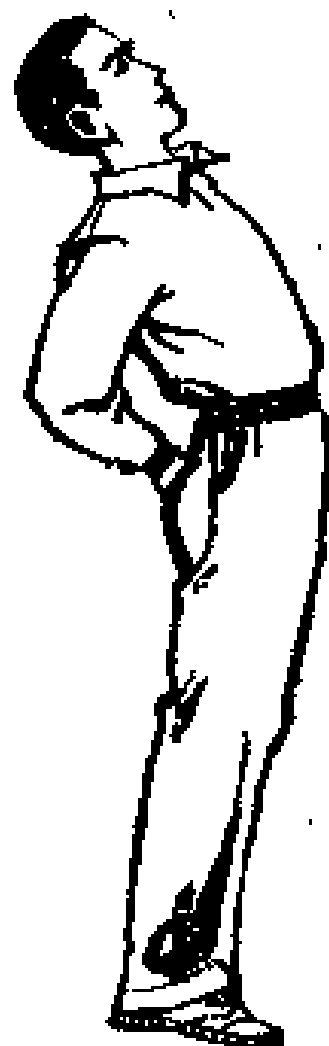
36

上方，两手叉在背后脊柱旁，头随身体后仰(图36)。

4. 上体后屈摆动——体止不动，或者上体稍直后再向后摆动下去(图37)。

5、6、7、8和1、2、3、4的动作相同。

共做4个或8个八拍。末一拍时，两臂下垂，上体还原成立正姿势(图38)。





# 站式八段锦

安徽医科大学 马凤阁 整理

## 第一段 两手托天理三焦

预备姿势：直立，两臂自然下垂，舌抵上腭，眼往前看，全身放松，呼吸自然，足趾抓地，头似顶悬，意守丹田，精神集中(图1)。

两臂伸直，两手从体侧缓缓上举，当两手在头上相遇时，十指交插互握(图2)。

作用：伸展筋骨，矫正畸胸驼背，脊柱侧弯，防治肩周炎。

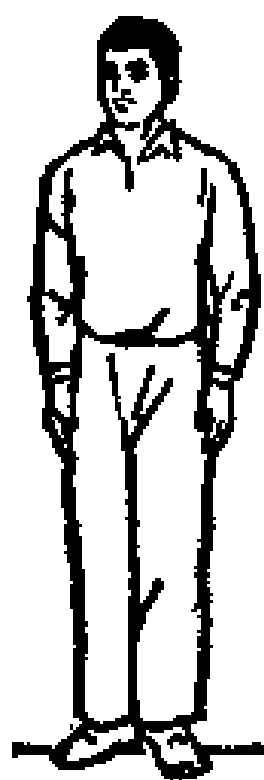


图1

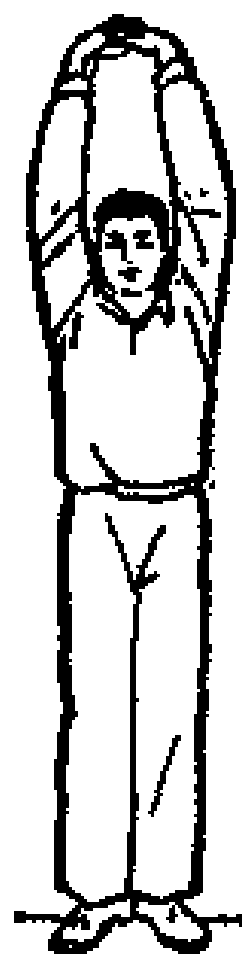


图2

1、翻掌向上，臂肘挺直，头往后仰，眼看手背，同时两腿紧并，脚跟继续上提，伸展全身，并吸气(图3及图3侧

面)。

2、掌心翻向下，脚跟下落，但不着地，臂肘放松，同时呼气(图4)。

3、4、5、7、再翻掌上托、脚跟继续上提，伸展腰背，并吸气，姿势同图3。

4、6、翻掌向下，动作均与2同，姿势同图4。

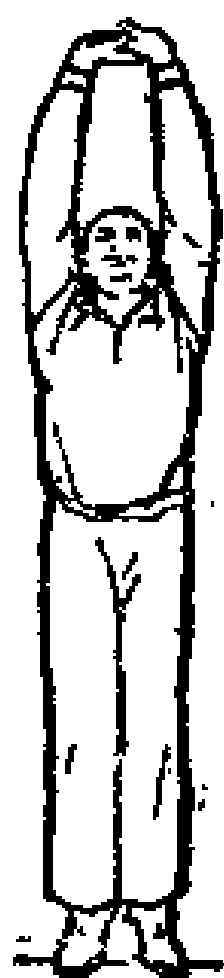


图3

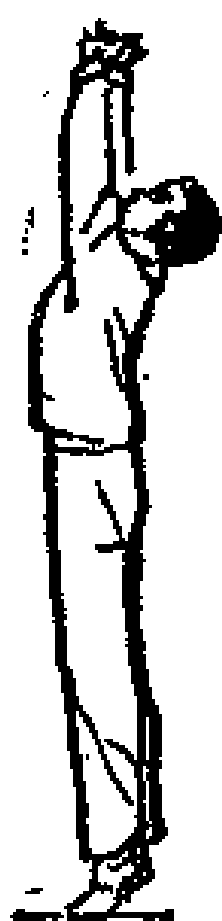


图3侧面

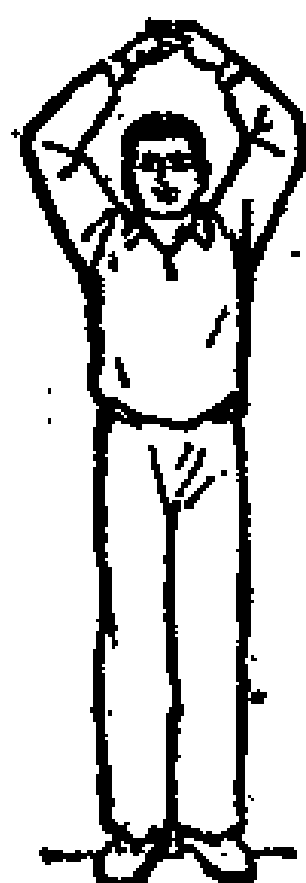


图4

8、十指松开，两臂由体侧放下，脚跟也随之落地，如此上翻下翻若干次，最后并足直立。

### 第二段 左右开弓似射雕

预备姿势：左脚向左侧出一大步，屈膝下蹲成马步，上体正直，脚尖向前(初练时脚尖可外撇)，大腿与地面平行，同时两臂平屈于两肩前，左手食指和中指翘起，右手食指和中指弯屈，余指紧握(图5)。

1、左手向左平推，同时右手向右侧猛拉，肘屈与肩平，眼看左手食指，同时扩胸吸气，模仿拉弓射箭姿势(图6)。

2、两手收屈于胸前呼气，同时两腿配合着上肢的动作，屈伸一次，姿势如同图5，手形相反。

3、接着向右开弓，动作同上，但方向相反(图7)。

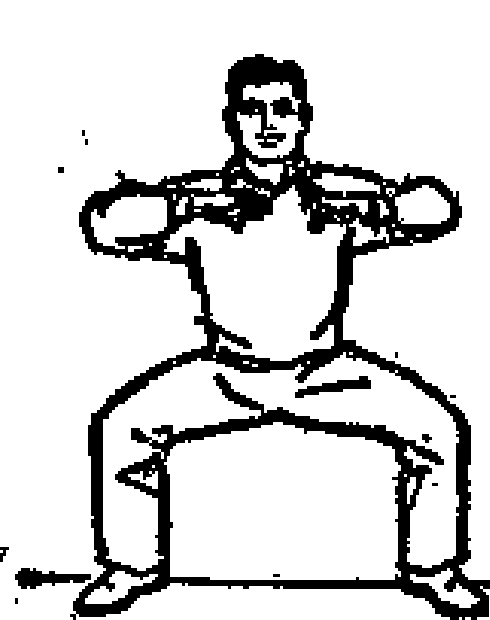


图5

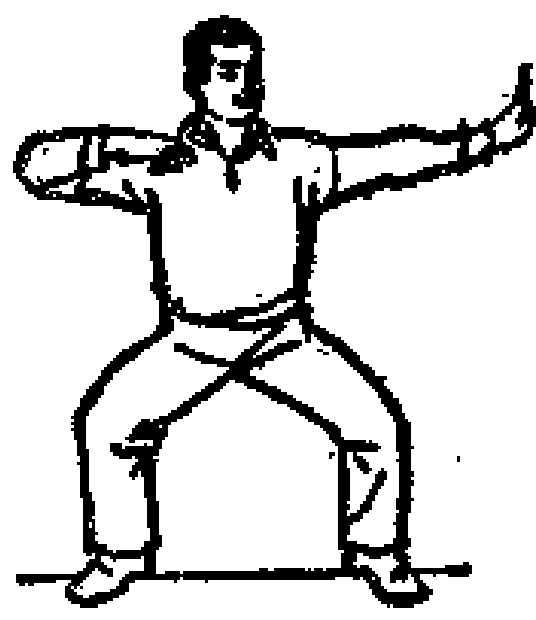


图6



图7

4、同动作2。

5、动作为左开弓，姿势同图6。

6、动作同2。

7、动作为右开弓，姿势同图7。如此左右轮流进行开弓若干次。

8、最后还原成预备姿势。

作用：扩胸展背，增大胸廓活动范围，矫正低头含胸。

### 第三段 调理脾胃单举

预备姿势：立正，膝直腿并，两臂平屈于胸前，手心向下，指尖相对(图8)。

1、左手向上高举过头，指尖向右，掌心向上，同时右手用力下按，掌心向下，指尖向前并吸气(图9)。

2、两臂弯屈，左手背贴于头顶，右臂屈于肋侧，呼气。

3、右手向上高举过头，再吸气，掌心向上，指头向左；同时左手用力下按，掌心向下，指尖向前(图10)。

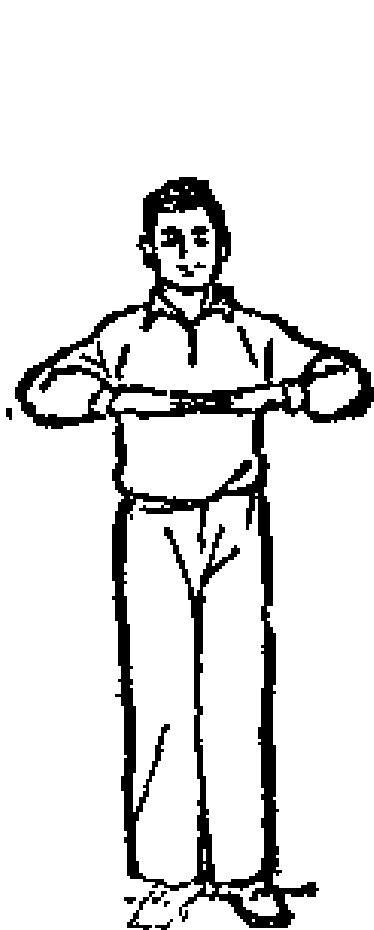


图8



图9

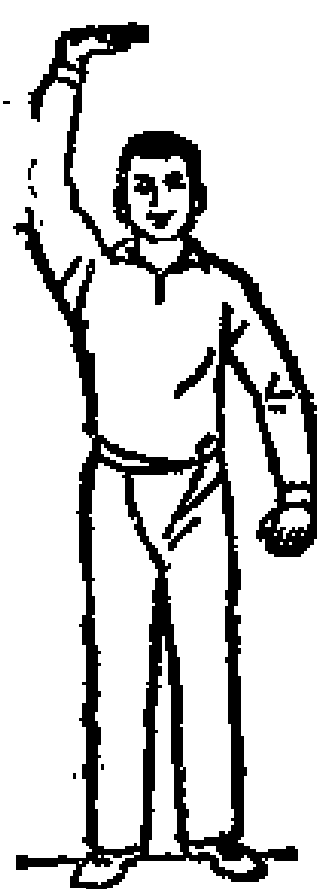


图10

4、同2。

5、同1，姿势同图9。

6、同2。

7、同3。

8、还原直立。如此重复进行，重复次数多少，根据每个人的体质强弱而定。初练时一动算一拍，如举按时一拍，两臂弯屈时又算一拍，举按时吸气，屈肘时呼气。久练之后，一拍即可做二个动作，即举按后就还原。

作用：增强脾胃功能，协调肌肉筋骨，防治消化系统疾患。

#### 第四段 五劳七伤向后瞧

预备姿势：直立，两臂伸直下垂，手紧贴于腿旁，挺胸收腹。

1、上体不动，仅头慢慢向左转，眼向左后方看，同时深吸气的(图11)；稍停片刻，头转回原位，眼向前平视，并呼

气。

2、头再慢慢向右转，眼向右后方看，并吸气(图12)；稍停片刻，再转回原位。

3、5、7动作与1的动作相同。4、6动作与2的动作相同。

8、还原成预备姿势。如此反复多遍。

为加大运动量，有时也可头和上体均向左转，眼看右脚跟，并吸气(图13)；稍停片刻，头和上体再转回原位，眼平视前方，并呼气。接着头和上体向右转，眼看左脚跟，并吸气；然后头和上体转回原位，眼平视前方呼气。如此左右旋转多次，最后并脚直立。

作用：医治颈椎疾患、骨质增生，防治臂麻手抖等症。

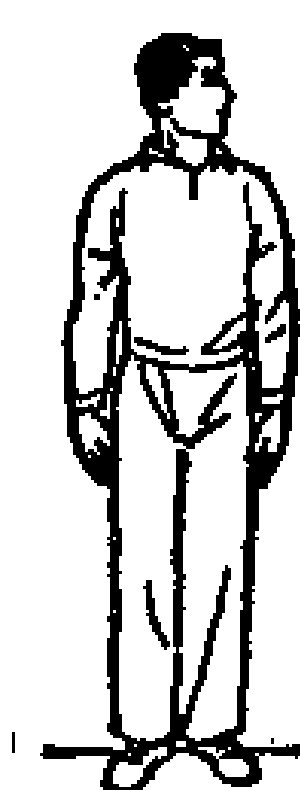


图11

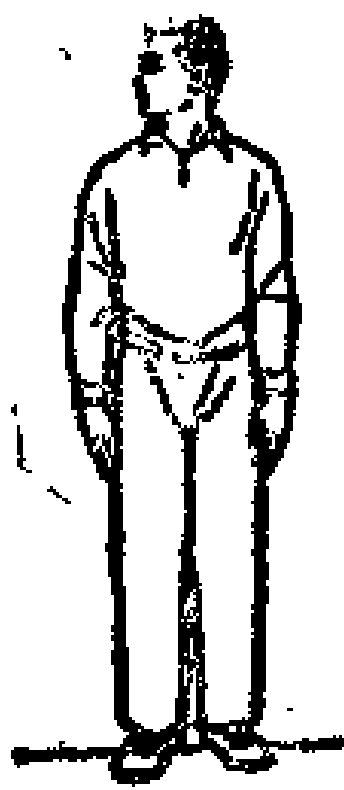


图12

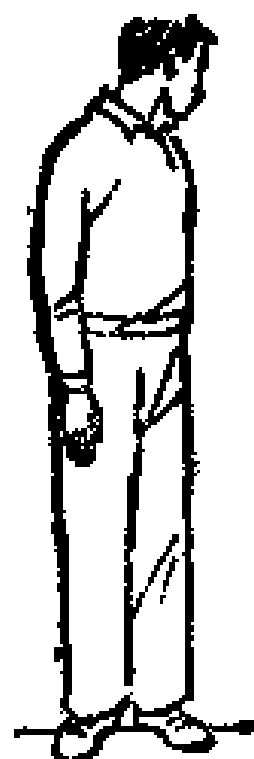


图13

### 第五段 摇头摆臀去心火

预备姿势：左脚向左侧出一大步，屈膝下蹲成马步，两手按在膝部，虎口向内(图14)。

1、头与上体向左摆动一次，同时头部尽量向左下摇，臀部竭力往右上摆，左臂先屈后伸，同时右臂先伸后屈(图15)。

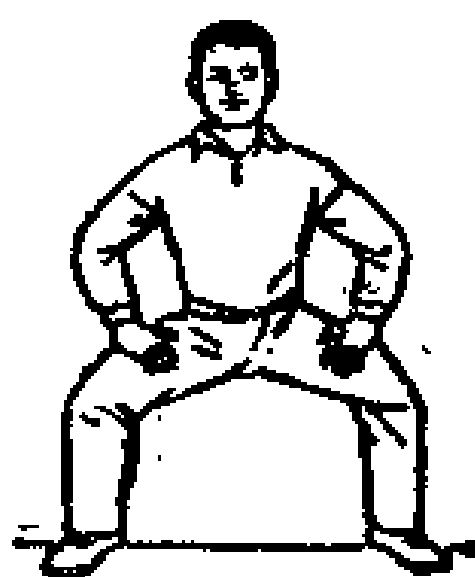


图14

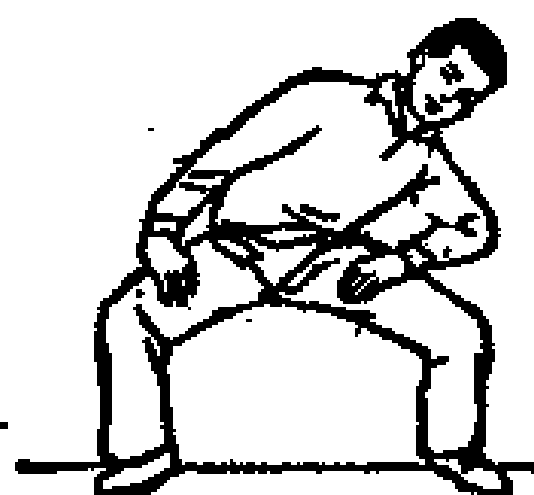


图15

2、动作同上，头与上体再向左侧屈一次。

3、4、两腿不动，头和上体由左向后、向右旋转，转到头向右下屈(图16、17)，自然呼吸。

5、6，头和上体连续向右摆动两次；7、接着头和上体由右向前、向左旋转(图18)；8、最后直立。体质好的人可再重复一至三遍。

作用：增强内脏功能，加速血液循环，防治胃肠疾患等。

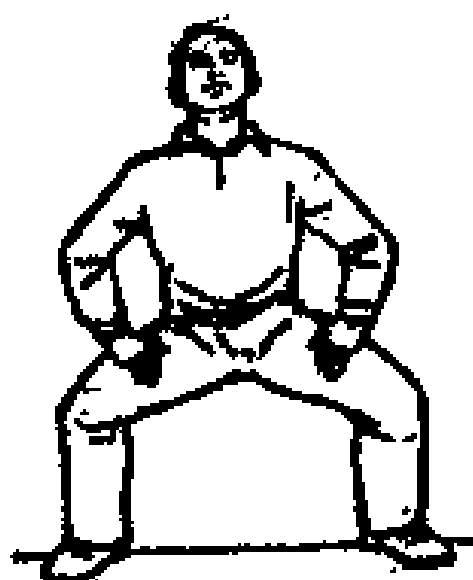


图16

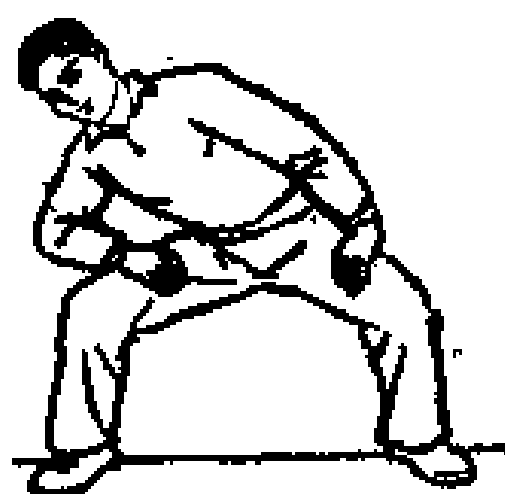


图17



图18

## 第六段 两手攀足固肾腰

预备姿势：膝盖挺直，两腿紧并。

1、上体后仰，两手撑在背后(图19)，同时吸气。

2、上体向前弯屈，两手由后方经头顶向前下方攀足(图20)，同时呼气。

3、上体再尽量前屈，两手用力攀足底。

4、上体再后仰。

5、6、7上体连续向前弯屈三次，手攀脚底。

8、还原直立。如此进行若干次，最后并脚直立。

作用：加强腰肾功能，防治腰酸背痛，矫正腿部畸形。

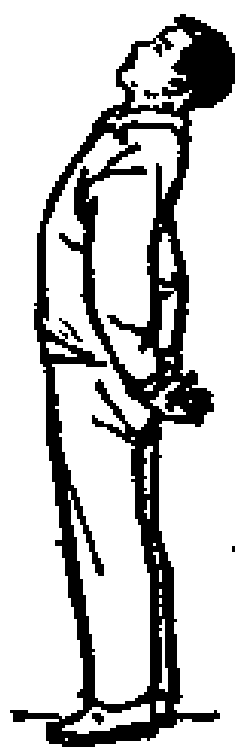


图19

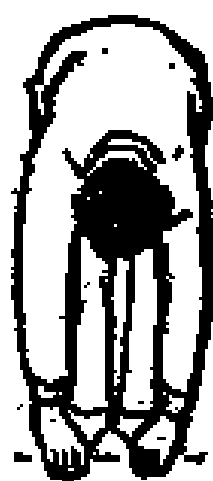


图20

## 第七段 攒拳怒目增气力

预备姿势：两脚左右跳开一大步，屈膝下蹲成马步，屈肘抱拳(拳心向上)，脚尖向前或外撇，怒视前方(图21)；吸气。

1、左拳向前猛力冲出，拳与肩平，拳心向下(图22)。

2、左拳收回，换口气，同时向前猛冲右拳，拳心向下(图23)。

3、右拳收回，同时向前猛冲左拳，拳心向下。

4、左拳收回，同时向前猛冲右拳，拳心向下。

5、右拳收回，左手向左侧冲拳，拳心向下(图24)。



图21



图22



图23



图24

6、左拳收回，右手向右侧右冲拳，拳心向下。

7、右拳收回，左手向左侧左冲拳，拳心向下。

8、两手下垂，身体直立。

如上反复多遍。体力好的也可再交叉冲拳，即左拳向右前方冲，右拳向左前方冲，最后恢复成预备姿势。

作用：振作精神，增强气力，培养坚强的斗争意志。



## 第八段 背后七颠诸病消

预备姿势：两手撑在背后，胸部挺出，膝直腿并(图25)。

1、脚跟尽量上提，头向上顶，同时吸气(图26)。

2、脚跟轻轻下落，但不能落地，同时呼气。

3、5、7动作同1。

4、6动作同2。

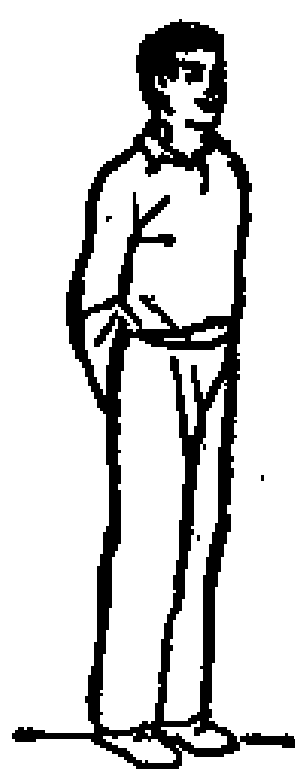


图25



图26

8、脚跟落地，成立正姿势。

如此反复进行若干次，最后恢复成预备姿势，再散步几分钟，做些整理活动而结束，一般达到微出汗为适度。

如果体质好，想加大运动量，可采用马步七颠法或跑马七颠法。

马步七颠法——两脚跳开一大步，屈膝下蹲成马步，左手平屈于胸前仿拉马缰绳状，右手斜举于右后如持马鞭样子，同时脚跟快速起落如图27。

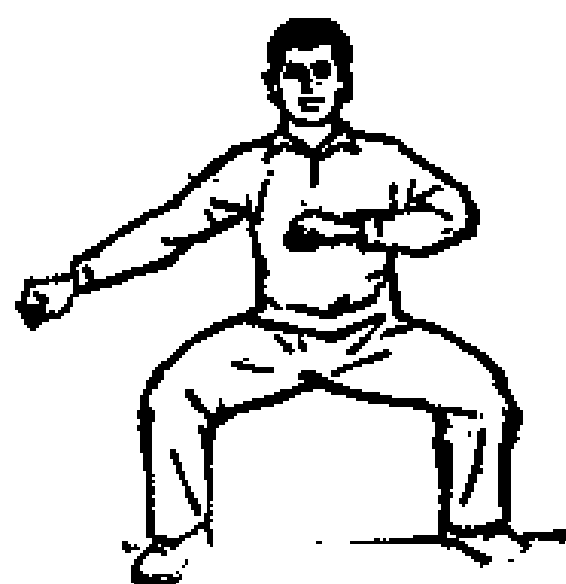


图27

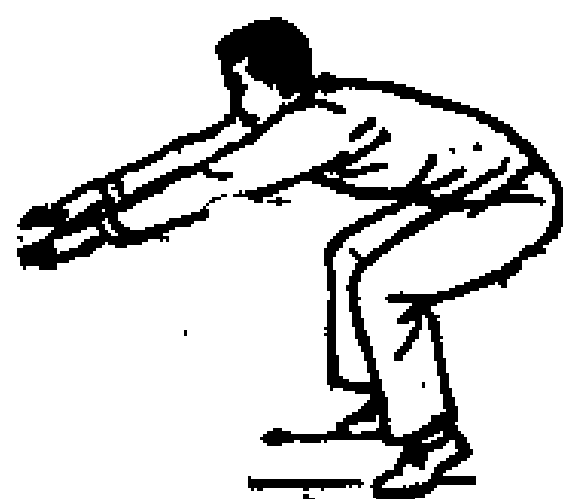


图28

跑马七颠法——蹲成马步，上体前俯，两手在胸前平

举，脚跟快速颤动，如骑在飞奔的快马上，全身震荡的样子如图28。

作用：有助于挺胸收腹，改善脏腑功能，矫正弯腿平足，培养健美体形。

## 站式八段锦音乐

邱传政曲

1=G 2/4 每分钟60拍

引子 自由地  
(561236 5 *tr*~~~~~) 5 56535651565 5 3.....

565323216216 *tr* 5 • 61 *tr* 5612 | 3.5 61 |  
八段锦 第一节 两手托天

1 有节奏地  
53232 | 1 — ) | 535 6.1 | 35321.6 | 3056561 | 5 5 65 |  
理三焦 预备起 一 二 三 四 五 六 七 八  
3356.1 | 5.65323 | 1061235 | 2 — | 3523 53 | 235 2.1 |  
二 二 三 四 五 六 七 八 三 二 三 四  
7032317 | 6 6 16 | 56 12 | 335 61 | 53 236 | 5. (61 |  
五 六 七 八 四 二 三 四 五 六 七 八

2  
56 12 | 335 61 | 53232 | 1 — ) | 5356561 | 5. 65 |  
第二节 左右开弓 似射雕 预备起 一 二 三 四  
3615643 | 2 — | 5653235 | 34321 | 235726 | 5 — |  
五 六 七 八 一 二 三 四 五 六 七 八  
1161612 | 32 3 5 | 6615643 | 2 — | 3523 535 | 6164 3 |  
三 二 三 四 五 六 七 八 四 二 三 四

22|2123|5355(65|3523535|6i64 3|2357656|1-)|  
 五 六 七 八 第三节 调理牌单拳按 预起

[3] 乘美地 352123|5·3|231276|5-|1·6 12|3·6 53|  
 一 二 三 四 五 六 七 八

1·7 635|2-|3·5 76|5 3 5|6561612|3 35|  
 五 六 七 八 五 二 三 四 五 六 七 八

6·i 43|223 76|5356123|5·(35|6·i 43|223 76|  
 四 二 三 四 五 六 七 八 第四节 五勇七仿

5·56523|1-)|[4] 展开地 5·35|6·1|2·31276|5·65|  
 望后腰 预起 一 二 三 四 五 六 七 八

3 5 i|6i6 5|643432|1-|1·6 12|3532335|  
 二 二 三 四 五 六 七 八 五 二 五 四

65 6i|5643212|3·6 53|235217|6·56123|5·(35|  
 五 六 七 八 四 二 五 四 五 六 七 八

6i 64|235217|6·56123|1-)|[5] 有弹性地 0333136|5·35|  
 第五节 摆头摆尾 去心头 预起 一 二 三 四

06i5643|2-|05532356|33532|7726763|5·65|  
 五 六 七 八 二 二 三 四 五 六 七 八

3033235|66056|1161235|22012|3·6 53|235217|  
 三 二 三 四 五 六 七 八 四 二 五 四

$\underline{6.5} \underline{6.123} | 5. (\underline{12} | \underline{3.6} \underline{53} | \underline{235217} | \underline{6.5} \underline{352} | 1 - ) |$   
 五 六 七 付 第六节 两手攀举 固身腰 预备起

[6] 稍慢地  
 $\underline{5.6} \underline{35} | \underline{2312} \underline{5} | \underline{1.5} \underline{6123} | 5. \underline{35} | \underline{6.1} \underline{46} | \underline{56432} |$   
 一 二 三 四 五 六 七 八 二 三 四

$\underline{3.5} \underline{613} | 2 - | \underline{5.6} \underline{35} | \underline{231235} | \underline{6.6} \underline{124} | 3 \underline{35} |$   
 五 六 七 八 三 二 三 四 五 六 七 八

$\underline{6.1} \underline{43} | \underline{2317} \underline{65} | \underline{66} \underline{523} | 1. (\underline{6} \underline{1235} | \underline{656} | \underline{5643} | \underline{25352317} |$   
 四 二 三 四 五 六 七 付 第七节 攒拳怒目

[7] 有力地  
 $\underline{6.6} \underline{5323} | 1 - ) | \underline{3333136} | \underline{5555} \underline{5535} | \underline{666} | \underline{5643} | \underline{2222} \underline{2123} |$   
 增气力 预备起 一 二 三 四 五 六 七 八

$\underline{5.553} \underline{2356} | \underline{33353532} | \underline{72353276} | \underline{5555} \underline{0165} | \underline{3333} \underline{0235} | \underline{6666} \underline{0356} |$   
 二 二 三 四 五 六 七 八 三 二 三 四

$\underline{1.11} \underline{0613} | \underline{2.222} \underline{0612} | \underline{3.36} \underline{5643} | \underline{2352317} | \underline{656} \underline{2123} | 5. (\underline{12} |$   
 五 六 七 八 四 二 三 四 五 六 七 付

$\underline{3.6} \underline{53} | \underline{235217} | \underline{6.5} \underline{352} | 1 - ) |$  [8] 舒服地  
 第八节 背后七颠 百病消 预备起  
 $\underline{5.6} \underline{35} | \underline{2312} \underline{5} |$   
 一 二 三 四

$\underline{1.5} \underline{6123} | 5. \underline{35} | \underline{6.1} \underline{46} | \underline{56432} | \underline{3.5} \underline{613} | 2 - |$   
 五 六 七 八 二 二 三 四 五 六 七 八

$\underline{5.6} \underline{35} | \underline{2312} \underline{35} | \underline{66} \underline{124} | 3. \underline{5} | \underline{6.1} \underline{43} | \underline{2317} \underline{65} |$   
 三 二 三 四 五 六 七 八 四 二 三 四

渐慢  
 $\underline{66} \underline{523} | 1. \underline{2} | \underline{3.5} \underline{656} | \overset{\frown}{1 -} | 1 - ||$   
 五 六 七 付

{完}

说明:

此曲是根据马凤阁教授意见为站式八段锦谱写的,较适合于老年人及体弱者锻炼时采用。如果是中青年锻炼,可把音乐的速度放快些,节奏感突出些;另外,在第七、第八节安排些冲拳、骑马等动作,因此第七、第八节的音乐也有所变化(变化的第七、第八节曲谱附在下面,前六节音乐相同)。

**7 有力的** 更有力地

$\dot{3}\dot{3}\dot{3}\dot{3} \mid \dot{3}\dot{1}\dot{3}\dot{6} \mid \dot{5}\dot{5}\dot{5}\dot{5} \mid \dot{5}\dot{3}\dot{3}\dot{5} \mid \dot{6}\dot{6}\dot{6}\dot{1} \mid \dot{5}\dot{6}\dot{4}\dot{3} \mid \dot{2}\dot{2}\dot{2}\dot{2} \mid \dot{2}\dot{1}\dot{2}\dot{3} \mid \dot{5}\dot{6}\dot{1}\dot{6} \mid \dot{5}\dot{6}\dot{5}\dot{3} \mid \dot{2}\dot{3}\dot{5}\dot{3} \mid \dot{2}\dot{3}\dot{2}\dot{1} \mid$   
 一 二 三 四 五 六 七 八 二 二 三 三 四 四

$\dot{6}\dot{1}\dot{2}\dot{5} \mid \dot{3}\dot{2}\dot{7}\dot{6} \mid \dot{5}\dot{5}\dot{5}\dot{5} \mid \dot{5}\dot{1}\dot{6}\dot{5} \mid \dot{3}\dot{3}\dot{3}\dot{3} \mid \dot{3}\dot{2}\dot{3}\dot{5} \mid \dot{6}\dot{6}\dot{6}\dot{6} \mid \dot{6}\dot{3}\dot{5}\dot{6} \mid \dot{1}\dot{1}\dot{1}\dot{1} \mid \dot{0}\dot{1}\dot{6}\dot{3} \mid \dot{2}\dot{2}\dot{2}\dot{2} \mid \dot{0}\dot{6}\dot{1}\dot{2} \mid$   
 五 五 六 六 七 七 八 八 三 三 三 三 四 四 五 五 六 六 七 七 八 八

$\dot{3}\dot{5}\dot{6}\dot{1} \mid \dot{5}\dot{6}\dot{4}\dot{3} \mid \dot{2}\dot{3}\dot{5}\dot{6} \mid \dot{3}\dot{2}\dot{1}\dot{7} \mid \dot{6}\dot{5}\dot{6}\dot{1} \mid \dot{2}\dot{1}\dot{2}\dot{3} \mid 5 \cdot ( \dot{1}\dot{2} \mid \dot{3}\dot{6} \dot{5}\dot{3} \mid \dot{2}\dot{3}\dot{5}\dot{2} \mid \dot{1}\dot{7} \mid$   
 四 二 二 三 三 四 四 五 五 六 六 七 七 第八节 背伯七数

$\dot{6}\dot{6} \dot{5}\dot{3}\dot{2}\dot{3} \mid 1 - ) \mid \dot{5}\dot{6} \dot{3}\dot{5} \mid \dot{2}\dot{3}\dot{1}\dot{2} \mid 5 \mid \dot{1}\dot{5} \dot{6}\dot{1}\dot{2}\dot{3} \mid 5 \cdot \dot{3}\dot{5} \mid$   
 首病消 预备起 一 二 三 四 五 六 七 八

$\dot{6}\dot{1} \mid \dot{4}\dot{6} \mid \dot{5}\dot{6}\dot{4}\dot{3} \mid \dot{2} \mid \dot{3}\dot{5} \dot{6}\dot{1}\dot{3} \mid 2 - \mid \dot{5}\dot{5}\dot{5}\dot{5} \mid \dot{5}\dot{6}\dot{6} \mid \dot{3}\dot{3}\dot{3}\dot{3} \mid \dot{5}\dot{5}\dot{5} \mid$   
 二 二 三 四 五 六 七 八 三 二

$\dot{2}\dot{3}\dot{1}\dot{2} \mid \dot{3}\dot{2}\dot{3}\dot{5} \mid \dot{6}\dot{5}\dot{3}\dot{5} \mid \dot{6}\dot{5}\dot{6}\dot{1} \mid \dot{2}\dot{2}\dot{2}\dot{2} \mid \dot{2}\dot{3}\dot{3}\dot{3} \mid \dot{1}\dot{1}\dot{1}\dot{1} \mid \dot{2}\dot{2}\dot{2}\dot{2} \mid \dot{3}\dot{5}\dot{3}\dot{2} \mid \dot{2}\dot{1}\dot{7} \mid \dot{6}\dot{7}\dot{6}\dot{5} \mid \dot{4}\dot{5}\dot{4}\dot{3} \mid$   
 三 四 五 六 七 八

$\dot{6}\dot{6}\dot{6}\dot{6} \mid \dot{6}\dot{1}\dot{1} \mid \dot{4}\dot{4}\dot{4}\dot{4} \mid \dot{3}\dot{3}\dot{3}\dot{3} \mid \dot{2}\dot{2}\dot{2}\dot{2} \mid \dot{1}\dot{7}\dot{7}\dot{7} \mid \dot{6}\dot{6}\dot{6}\dot{6} \mid \dot{5}\dot{5}\dot{5}\dot{5} \mid \dot{6}\dot{6}\dot{6}\dot{6} \mid \dot{6}\dot{6} \mid \dot{5}\dot{3} \mid \dot{2}\dot{3} \mid$   
 四 二 三 四 五 六

$\dot{1} \cdot \dot{2} \mid \dot{3}\dot{5}\dot{6}\dot{5}\dot{6} \mid \dot{1} - \mid \dot{1} - \parallel$   
 七 八 放慢

# 新编八段锦

河北省遵化县卫生局前局长 赵增如 编

## 编者序言

我是作医务工作的，性格好静不好动，加之由青年时期就体弱多病，早年曾患过肺结核，以后又得了十二指肠溃疡病、胃粘膜脱垂症，随着年龄的增长，近些年来又增添了颈、胸、腰椎骨质增生症和心血管硬化症，自感身体逐渐衰弱。由于疾病缠身，从未放松用药治疗，但终未尽断其苦。特别是青年时期原患的肺结核，前后已复发3次，且在应用抗痨药过程中，产生了链霉素中毒，使前庭神经受损，造成了平衡失调，使我三年多不能骑自行车，只好徒步行走。但在平衡失调只好步履的过程中，我体会到，每天走路虽是一件平常事，但它却渐渐增强了我的体力，从而减少了原有疾病的症状。这时我想，如能学习点拳术武功，那对我的身体健康和疾病的早愈，可能会更加有益。因此，曾一度学习了简单的几段太极拳，但感到复杂难学，不易掌握，且每一动作都要求起到攻防作用，一时不易掌握要领，自觉对此收获不大，从而也就放弃了这种锻炼方法。然而我却总在想，能不能用一套动作简单而又容易掌握的一种运动形式代替这个复杂的太极拳来增强体质、防病治病呢？于是，我就向体育界和武术界的前辈们请教。通过学习，我选定了以民间的八段锦为基础，并参考了古代的“易筋经”、“五禽戏”、“太极拳”和“工间操”等动作，从中吸取了部分精华，归纳综合了几种容易掌握的简单动作，经过较长时间坚持不懈的锻

炼，我的体质居然健壮起来，使原有疾病的自感症状大大减轻，有的也消失了。这个方法如此有效，我就介绍给一些体弱多病的老同志，也都取得了满意的效果。例如，遵化县城关卫生院中医张××、棉油厂工人马××的高血压病、城关供销社鄂××的纤维性肺空洞和劳则咳血、民主街于老太太头晕、视物模糊的青光眼、建国街齐××的习惯性便秘、民主街张××的直肠粘连所致的大便时腹痛、水电局廖××的中风半身活动不灵的后遗症和低血压症、民主街高××的风寒湿性关节炎、商业局赵××的神经衰弱、防疫站曹××的急性胃炎、棉油厂王××的冠心病、棉麻公司王××的肺结核等，经过锻炼均大见功效，不但对上述病种疗效好，而且对很多慢性病在防治上，也均有效。通过几年实践摸索，我总结整理了这套能使全身各部都能得到运动的动作，故定名为《新编八段锦》。

“新编八段锦”参照旧式“八段锦”做了一些更改，主要是根据人体的生理、病理和运动动作形式的意义而更改的。如第二式，原是“左右开弓似射雕”，其作用似乎对阔胸有一定好处，但通过实践，确不如“工间操”的阔胸运动效果更好一些，因之将其动作就改为“甩手阔胸”，并定名为“甩手阔胸气血调”。又如第七式，原来是“瞪眉怒目增气力”，我体会这段动作对全身或某一脏器的作用也不太显著，故改为“骑马运转丹田气”，这样就可以对全身上下、内外各部脏腑、器官都产生作用。还有，原“摇头摆尾去心火”一节，我把它改为先摇头，后摆尾。这样做，先摇头以开散郁火，后摆尾以引火下行，虽原名未动，但作法已不同。又如“调理脾胃须单举”一节，名称亦未更动，但动作要求在举肘时，把臂抬到一定高度，然后紧接着抡出去，还

要使出一种劲头，这样两臂交替动作，就能更好地起到调理脾胃的作用。

除以上更动外，在八段的每段前面，又都加了“预备式”，即是太极拳的基本功——站桩，即两足抓地，膝往后翻，气沉丹田，作腹式呼吸，形成上虚下实之势。这一预备式，应贯串每式始终。此外，在这八段的开头增添了一段“轻松跳跃”，目的是首先使全身活动一下，对全身气血做一次总动员，给以下各式作好准备。在八段的最后，即做完全部八段动作以后，为了适应动静结合的协调作用，又加了“金鸡独立”一节，以便能由动转静，由开转合，增强小脑的调节平衡作用。经上述增删，故定名为《新编八段锦》。

十几年来，练这套八段锦的人越来越多，在防病治病和增强体质上都收到了良好效果。在许多病友一再敦促下，我终于把这套八段锦介绍如下。赵氏英和南仆同志帮助我把这套八段锦整理成文，在此表示感谢。

×                      ×                      ×

八段锦健身操可以由每一动作的练习次数，来调剂运动量。运动量大小可根据本人身体情况来决定。以练得身体舒适、心情愉快为度。每天可于早晚各练一次，每节做两遍，各节还可单练。最好做完操后再散步10分钟至半小时。

### 准备活动

一、预备式：两脚开立，与肩同宽，两臂于体侧自然下垂，足趾抓地，两膝挺直，下颌稍向内收，舌尖轻抵上腭，气沉丹田，目平视前方(图1)。

要点：要以意领气，作腹式呼吸，形成上松下紧之势，相当于太极拳中的“站桩”。此式将贯彻始终，每做完一节后，都要还原成这一姿势。



二、轻松跳跃：接预备式，两脚以前脚掌着地蹬地跳起，在空中两臂、腿微屈，自然下垂，做原地跳跃运动(图2)。一般可接近代体操习惯，默念数字，共跳四个八呼(即32次)为一组。自由跳跃者，可原地轻松跳跃50—100次。

要点：纵跳时全身放松，两脚富有弹性，是对全身肌肉和内脏气血进行活动的总动员，为以下各节动作做好预备。

### 第一节 两手托天理三焦

预备式：同前(见图1)。

1.两手交叉于小腹之前，手心朝上(图3)。

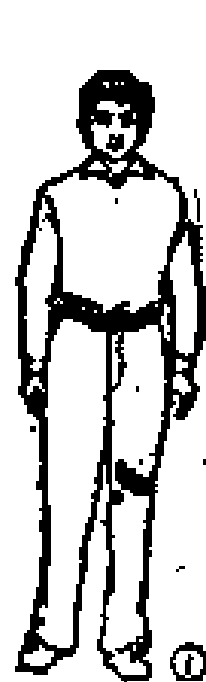


图1

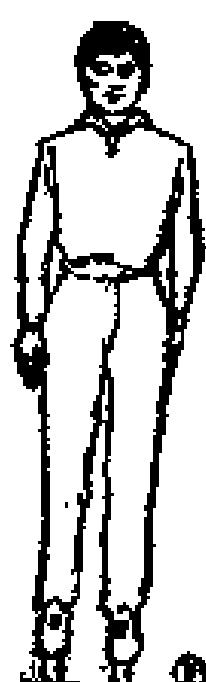


图2

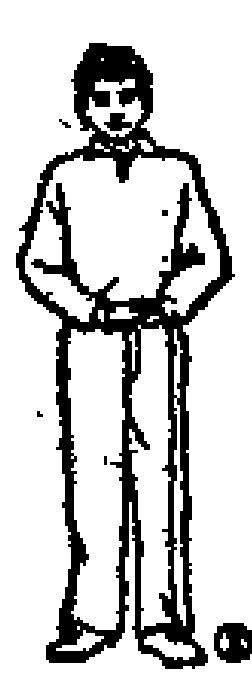


图3

2.随两臂上举，两臂内旋，两手仍交叉，手心由上向里、向外、向上翻转，举于头顶上方，手心朝上。上身后仰，目视两手(图4正面、侧面)。

3.两手分开，手心朝外，两臂伸直由头顶上方分别经体两侧落下，仍交叉于腹前。上述动作一般上托时数一，下落时数二，共做四个八呼(上举16次)为一组。自由锻炼者可往复30—60次。

要点：思想集中，意不旁顾，向上举时吸气，向下落时呼气，呼吸要缓慢细匀，不可憋气。停举后两臂自然下垂，

成预备式。

作用：这一节是四肢和躯干的伸展运动，能促使胸、腹腔血流的再分配，特别是扩大肺活量，增强吸氧排碳机能，显然有消除疲劳的作用。它有助于水谷吸收运化，调理三焦气机，能通调水道，通畅三焦气血。所以，能起到调理脏腑气血虚实的作用。

## 第二节 甩手扩胸气血调

预备式：同前(图1)。

1.胸挺腰拔，气沉小腹，足跟与足趾抓地不动；两臂向前平伸，高与肩平，掌心相对，五指松握，目向前平视(图5)。



图4

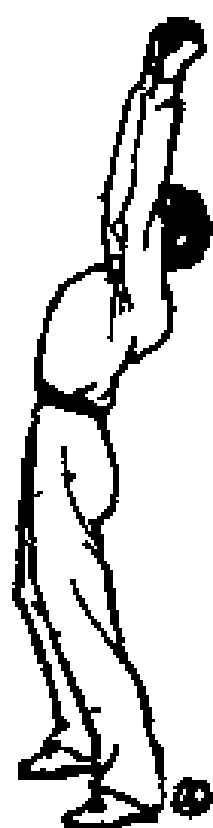


图5

2.两臂同时由前向下、向身后摆动，后摆角约为 $45^{\circ}$ (图6)。

3.两臂借助惯性力同时由身后向前、向上振摆。重复上述摆动。一般向前摆时数一，向后摆时数二，共做四个八呼为一组。自由练的时候，可重复做50—100次。

要点：甩臂要与呼吸相配合，前摆时呼气，后摆时吸

气。两手振摆要轻松自然，并随之做扩胸运动。

作用：扩胸运动可以增强胸肋内脏和肩臂肌肉的活动，加强呼吸和血液循环，有助于进一步纠正生活姿势所造成的病态，如冠心病的心区闷痛、肺结核、胸膜炎及慢性肝脾疾病以及妇女乳房疾患等。

### 第三节 调理脾胃须单举

预备式：同前(图1)。

1.右臂内旋，经身前左侧向上摆起，成单举式，掌心朝上，右臂微屈，肘向右张，目向前平视(图7)。

2.右臂经体右向下摆落，臂外旋，右手屈肘落于小腹右侧，手心朝上(图8)。

3.上动不停，左臂随之内旋，经身前右侧向上摆起，成单举式，掌心朝上，左臂微屈，肘向左张(图9)。

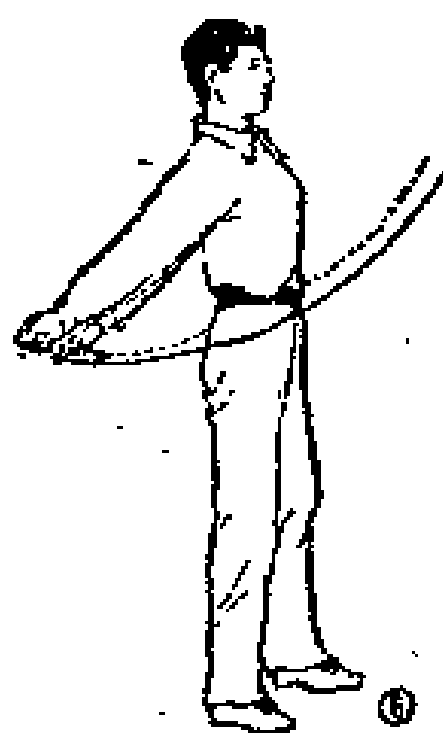


图6

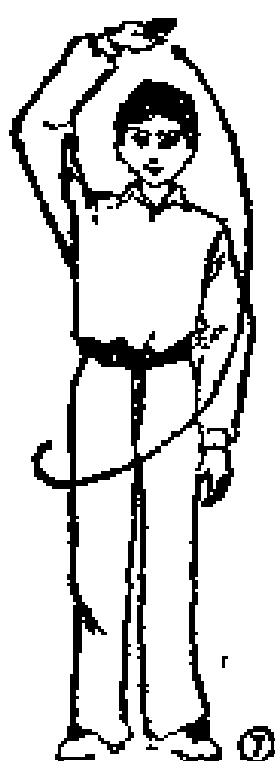


图7

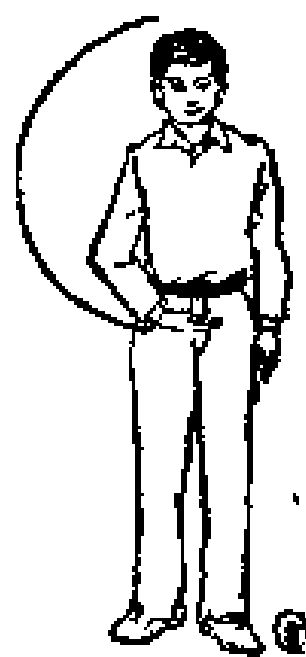


图8

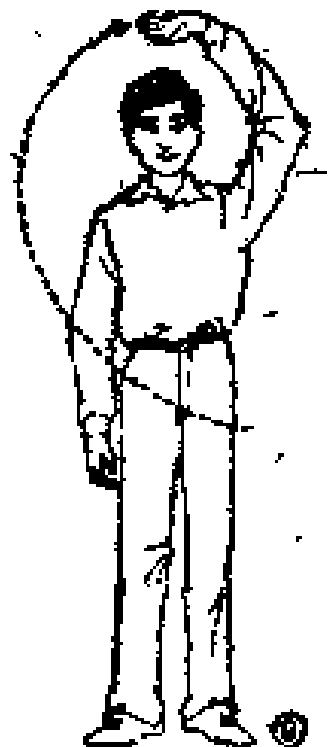


图9

4.左臂经体左向下摆落，左手屈肘落于小腹左侧，手心朝上。重复上述动作。一般右手上举时数一，右手下落时数二，左手上举时数三，左手下落时数四，共做四个八呼为一组。自由锻炼时，两臂上举各30—50次。

要点：举上臂时吸气，下落时呼气，目随上举，下落手

转视，两足抓地不动，上举时肘部外张，手心上撑，有托物感，但两臂各关节仍应松活自然，勿用僵力。

作用：两臂交替单举，使两侧内脏器官和肌肉受到牵拉，特别是使肝、胆、脾、胃受到牵拉，帮助胃肠蠕动，促进消化功能，所以对消化系统疾病最有效验。

#### 第四节 五劳七伤往后瞧

预备式：两脚开立，与肩同宽，两足趾抓地，气沉小腹，两手叉腰，拇指在前，手心朝上(图10)。

1.身体姿势不变，头向左转，目随转头平视左后方(图11)。

2.头向右转，目随之向右后平视。头左转时数一，右转

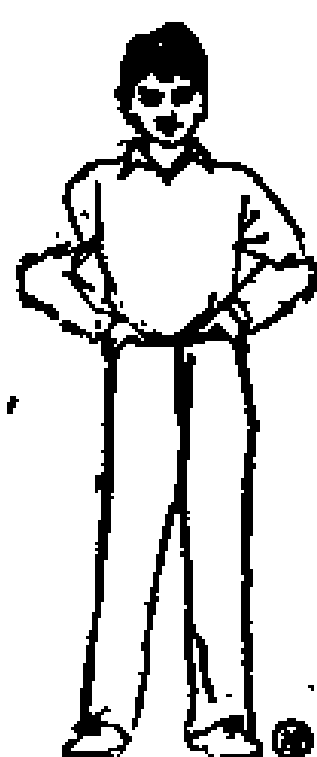


图10

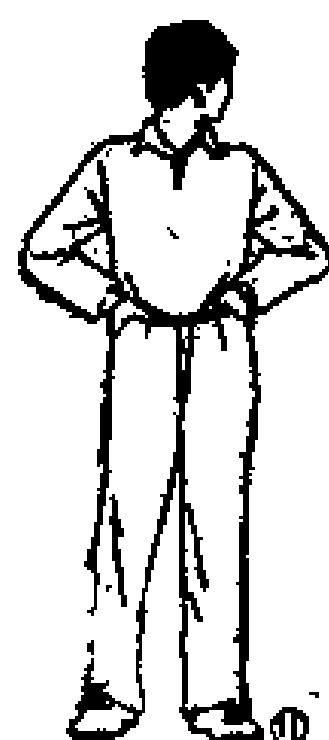


图11

时数二，四个八呼为一组。自由练习可左、右转动30—50次。

3.动作完成后，两臂垂下，两手贴于腿侧，目平视前方。

要点：古称眼为传心之官，“五脏六腑之精，皆上注于目”。故练功者没有不重视眼睛训练的。此节重在“调睛”，要求双目随头转动，左右环视，做到“光随神动”，“神气

相连”。

作用：五劳七伤之名，实属诸虚百损范畴。通过本式锻炼，能使颈部神经和血管产生兴奋，并能滑利颈椎关节，促进督脉(中枢神经)的功能作用；活跃眼球，增强视力，加大大脑血液流量，以改善大脑供血不足。所以，对脑血管硬化病和脑神经衰弱失眠以及颈椎疾患都有一定疗效。

注：五劳为心劳、肝劳、脾劳、肺劳、肾劳。七伤为饥饿伤脾，怒气伤肝，房劳伤肾，形寒饮冷伤肺，忧虑多思伤心，风雨寒暑伤形，恐惧不节伤志。

### 第五节 摇头摆尾去心火

动作分两部分。

动作(一)：

预备式：两脚开立，与肩同宽，气沉小腹；两手叉腰，拇指在后，手心朝下，目视前方(图12)。

1.身体不动，以颈为轴，头向左、向后、向右、向前转动，呈圆形(图13)。每转一圈数一，共做四个八呼。



图12



图13

2.然后，以颈为轴，头向右、向后、向左、向前反向转圈，再做四个八呼，以上共八个八呼为一组。自由锻炼时，

每次可分别向左、右各转30—50圈。

**动作(二):**

**预备式:** 两脚分立, 比肩略宽, 两腿屈膝半蹲成马步。两足抓地, 重心下移, 两手叉腰, 拇指在后, 手心朝下, 目视前方(图14)。

1. 两脚蹬地, 以足促腿, 以腿促臀, 使臀部沿水平面向左、向后、向右、向前做圆圈形摆动(图15)。每转一圈数一, 共做四个八呼。

2. 然后再向相反方向转圈, 共做四个八呼。以上共做八个八呼, 为一组。自由锻炼时可左右摆转各30—50圈。

3. 动作结束后, 身体直立, 两臂下垂, 目向前平视, 同预备式。

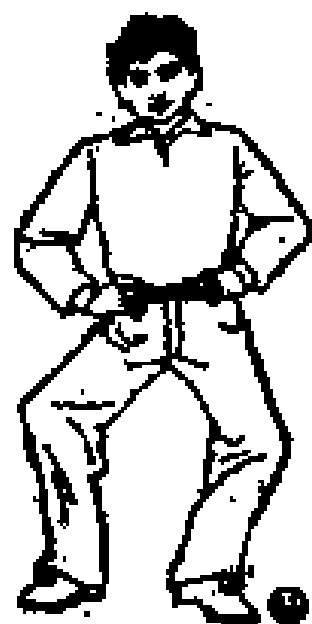


图14



图15

**要点:** “摇头”时, 颈部要放松; “摆尾”时, 要松腰松胯, 两足抓地, 两腿交替用力, 臀部摆转要松快圆活。

**作用:** 中医谓心者, 盖指人之头脑。《内经》云: “心者, 君主之官, 神明出焉。”用脑过度, 则气血壅塞, 使人头晕脑胀, 故先摇头, 能开郁散火, 后摆尾以引火下行, 调转气机, 通达血流, 活动颈椎、腰椎、胯、膝、踝关节, 故

有去头火，清眩晕及防治颈椎、腰椎、胯、膝、踝关节等疾患的作用。

### 第六节 背后七颠百病消

预备式：两脚开步站立，提肛拔背，两手叉腰，拇指在后，手心朝下，两目平视(图16)。

1.全身放松，腰椎上拔，气沉小腹，两目微闭，以前脚掌踏地，将足跟掀起，连续起落，颠震足跟(图17)。共做两个八呼为一组。自由锻炼时可震10—20次。

2.动作完后，足跟落地立定，两臂下垂，目向前平视。

要点：颠震时要轻松自然，富有弹性，足跟不要用力踏地，以免伤脑。颠震亦要与呼吸相配合，脚跟上掀时吸气，下落时呼气并顺势一颠。

作用：震动督脉及背部肾俞穴，松活背部筋肉脉络，疏通气血，促进新陈代谢，所以有预防和治疗多种虚弱病症的作用。



图16

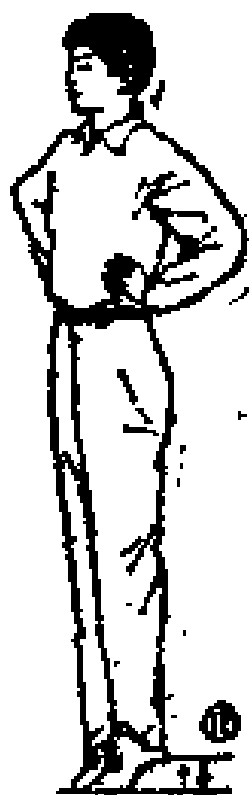


图17

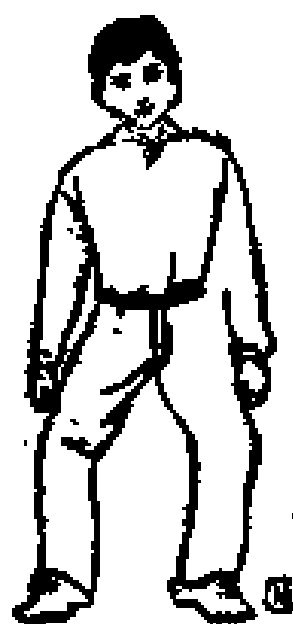


图18



图19

### 第七节 骑马运转丹田气

预备式：两脚开立，比肩略宽，两腿屈膝半蹲成马步，两手松握，垂于两胯外侧，手心朝里，目向前平视(图18)。

1.两足抓地，腰椎上拔，两臂放松，向左转腰，两臂随势向左摆动，左臂摆于身后，右臂屈肘摆至腰部左侧，目向左后平视(图19)。

2.上动稍停，继而向右转腰，两臂右摆，右臂摆于身后，左臂屈肘摆至腰部右侧，目向右后平视(图20)。一般向左转腰数一，向右转腰数二，共做四个八呼为一组。自由锻炼时可左、右扭转30—50次。

3.动作完毕，左脚向右脚并拢，两脚并步直立，两臂下垂，目光向前平视。



图20

要点：呼吸平稳，意守丹田，做马步时，两膝内扣，两足略蹬，臀部下坐，意如骑于马背之上，一手勒缰，一手提马鞭，实际是重心下移，使身体下部沉实。

作用：丹田气即元气，是人体生命活动的动力。运转丹田气，能温煦内脏气血，促进腹部动脉和下腔静脉的血液循环，对腹部所包括的各个组

织和器官的各种疾病，具有补虚、化淤、通调气血的功能。久练此功，实际是引导气血，重心下移，使身体下部充实，以克服老年人容易发生的上盛下虚的病理现象和医治妇科盆腔诸病。

### 第八节 两手攀足固肾腰

预备式：同前(图1)。

1.两臂经体前上举至头顶上方，翘腕使手指朝后，手心朝上，略含托劲(图21)。

2.上动稍停，腰缓缓向下弯屈，两手随之经体前直臂摆



落，手指向足尖伸展似攀足状(图22)。每次向下弯腰后，即起立还原成预备式，然后再重复上举、下弯动作。一般上举时数一，下弯时数二，共做四个八呼为一组。自由锻炼时可每次连续攀足30—50次。

3.动作完毕，身体直立，两臂下垂，两目平视，气沉小腹。

要点：弯腰攀足时，两腿要伸直，膝关节向后绷紧。两手上举时吸气，弯腰时呼气，呼吸要平稳，心神宁静，意不旁顾。

作用：活动腰腹肌肉，滑利胯、腰关节，充盈肾脏气血，增强肾脏功能。对于预防和治疗腰、胯、膝疼痛，生殖、泌尿系统病患，包括老年上盛下虚的血压不平衡和妇科盆腔诸症，都有一定的功效。

### 整理活动（金鸡独立式）

做完以上各节动作后，以一只腿挺膝直立，另一腿屈膝提起，足尖下垂，脚面绷平，目向前平视(图23)。此谓“金鸡独立式”。独立时，一般一腿默念数字30—50，就可换另

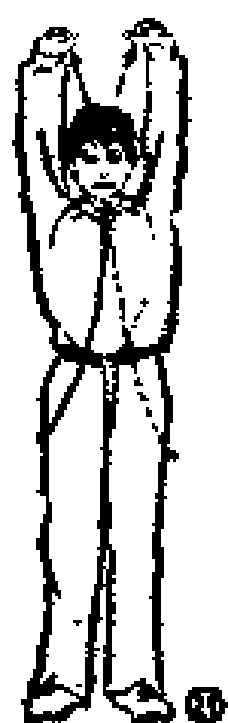


图21



图22



图23

一腿。最后腿放下，立正收式。

**要点：**上身完全放松，使全身重心下移，由动转静，由开转合，百虑尽消，处于无他无我境界。

**作用：**使脑神经功能趋于平衡。久练此功，有益于脑神经健康。

### **新编八段锦锻炼典型**

(截至1978年10月的实例)

曹××，男52岁，遵化县卫生防疫站工作。1976年夏因公外出，饮食不慎，引起急性胃炎，自觉胃痛，腹胀。当时正是夜间住招待所请医不便，只好练八段锦的第三式，动作百余次，做后立打嗝，放屁，腹气渐通，痛胀也随之消失了。

赵×，男66岁，遵化县商业局退休干部，患肺结核很多年，同时伴有神经衰弱、高血压病，因此长期休养。经过半年锻炼，血压恢复正常，饮食、睡眠均好转，精神气力自觉异常充沛多了。他每段都认真照练。

于××，女，71岁，家庭主妇，患青光眼三年之久，视物模糊，曾经北京医院检查，本应手术治疗，但因自己畏惧不肯手术。后来，她就决心锻炼八段锦，1日2次，从不间断，半年后视力恢复正常，还能做针线活不带花镜。她重点运用了第五式、第六式、第八式。

齐××，女，59岁，家庭主妇，很多年以来患习惯性大便秘结，4—5天大便一次。经坚持锻炼，除全面练外，重点练第一式、第三式、第四式、第七式，起到了良好的作用。以后大便每日1次，身体很好。

张××，女，55岁，家庭主妇，曾因患子宫肌瘤，切除后造成了直肠粘连，每次大便时都发生肠绞痛，非常痛苦。后就坚持练八段锦的第一式、第三式、第七式三个月，痛疼

消失了，大便也恢复正常了。

张××，男，74岁，遵化县城关镇卫生院中医大夫，1976年初血压开始逐渐增高到200毫米汞柱，走路头晕，脚下没根，很有要出现脑血管疾患的趋象。这时他很害怕，才下定决心坚持锻炼，除全面练外，重点运用了第八式，以补充老年的肾阴不足。经过两个月后，血压恢复了正常，头重脚轻的症状也随之消失了。

马××，女，54岁，棉油厂退休工人，患高血压210/115毫米汞柱，数年不愈，头晕头胀，脖子发硬，行走大步都不敢迈，药物治疗无效，经练功三个月后血压降至120/80毫米汞柱，还能参加家务劳动，血压一直平稳。

廖××，男，62岁，干部。曾患中风后遗症，血压低(80/40毫米汞柱)。练6个月八段锦后，血压增至110/70毫米汞柱，肢体灵活，精神气力倍增，已能担十担水或骑车携带200斤粮食。

王××，男，47岁，棉麻公司工作，自1976年1月发现肺结核空洞，曾住院药物治疗半年不见好转，从1976年下半年开始早起练太极拳，以后由1977年下半年又开始练八段锦，至1978年5月29日照相检查，病情好转，继续坚持练至8月15日，又照相检查，肺空洞基本闭合，已能上班工作。

河北省张家口地区食品公司刘殿选，男。他说道：我是个武术爱好者。在十年浩劫中，习武中断了，体质明显下降，得了慢性支气管炎。

八十年代初，我又恢复习武。经过几年的锻炼。慢支炎有所好转。但每到冬春季节仍咳嗽、气喘。于是，我针对自己的病灶，着重“部位”锻炼，即哪里有病就锻炼那里。我从1982年开始，根据“八段锦”的“五劳七伤往后瞧”的原理，每天早晨到公园着重练这一式。为了结合气功，站立稳

健，周旋幅度大些，我把原来此式的“并步”，改变为开步，通过近两年的锻炼，我的慢支炎基本痊愈。下面谈谈具体做法。

首先，两腿左右开立，与肩同宽，周身放松，两臂自然下垂，五指自然叉开，手心向里，手心要空，头部正直，眼视前方，舌舐上腭，口轻闭，去掉心中一切杂念，气沉丹田。然后，上身向左倾斜，头部亦随之向左歪去。随后缓缓晃动气海，以腰部带动上身和头部向右后方转动。眼先瞧左脚跟，再瞧右脚跟。再将上身和头部转到右方，身体和头部向右倾斜。眼先瞧右脚跟，再瞧左脚跟。最后还原。顺转几周，再逆转几周。

练功时，从上身和头部向左倾斜开始，就缓缓吸气，转一周复原时再徐徐呼气。吸气时要以鼻吸，意守丹田，呼气时要以口呼，其口型象吹横笛似的，下唇回收，上唇盖下唇，从口缝呼出。呼吸要深长，呼吸要与动作相协调，做到动作缓慢，呼吸均匀，以改善呼吸功能，增强抵抗力，促进病痊愈。

初练功时，胸部、颈部、肩部和腰部的关节可能发生响声，这是正常现象，不要怕。注意事项如下。

1.要气沉丹田，以小腹丹田(气海)和腰腹部晃动来带动身和头颅转动，切忌用头带动腰腹部转动，以防头晕、眼花、脑胀。

2.初练时，转动幅度要小些，可根据本人练功程度和身体健康状况而逐渐加大幅度和增加次数(由转几周、十几周、逐渐增加到几十周)，避免过度。

3.要下实上虚，两脚抓地，站立稳固。上身各个关节都要放松。特别是肩关节和颈关节要放松，不可挺项。要松肩

坠肘，以使气血流通，气沉丹田。

练好这“一功”，不仅能治“五劳七伤”病症，而且对治疗慢性咽炎、扁桃体炎也有一定效果。

四川省乐至县外贸公司干部宋树德1984年2月10日来信说：

“我是在1974年患支气管扩张咯血，住院治疗时开始练八段锦的。八段锦动作简单易学，无论天晴或落雨，室内或室外都可以练，因而易于坚持。

“我认为任何体育锻炼，都是贵在坚持，而坚持又在于意志坚强。我有时也曾出现过惰性的闪念，比如说有时熬夜太久，或早晨太冷，或旅途劳累，或因事太忙时，就想原谅自己，认为一次两次不练也没多大关系。但又一转念，这是意志薄弱的表现，是生活萎靡的开始，于是又从严要求自己，又照练下去了。

“我每天早晚都练八段锦各20分钟，快十年了，从未间断。这十年间，疾病大有好转，很少复发，更未再住医院。我已是年过半百的人了，但如今饮量仍较大，睡眠正常，筋骨活软，走路健壮，每天上七层楼去办公，上下几次，都快慢自如，不咳不喘。我认为这就是练八段锦的效果。”

## 河南八段锦

唐豪 整理

这套八段锦曾被附会为岳武穆所传，徐哲东曾经作过考证，他在《国技论略》里指出：“此术乃方伎家导引术之支流，在武穆之前早有之矣。洪迈《夷坚志》云，政和七年（1117），李似矩为起居郎，尝以夜半起坐，嘘吸按摩，行所谓八段锦者。按政和乃徽宗年号，是时岳飞未显也，而八段锦已为当时通行之法，非始于岳氏也。”据我查考，1117年岳飞只有14岁，史传上也没有记载过八段锦和他发生关系，七百年后的人才说它传自岳飞，分明出于附会。

这套八段锦流行于河南省某些地方，由郑州一位老人传给濂浦，濂浦传给蒋铁崖。老人在传习的时候说，他“今年年且八十矣，家中人口数十，无论男女老幼皆能八段锦，四十年来全家不知医药为何物”。濂浦在1914年由于多病，

“乃日行功一次，为时约四五分钟，一年以来无间断，诸病全消，体力渐壮。间或不慎，偶感风寒，则加工行之，不药自愈”。蒋铁崖在病中体验以后说：“余习八段锦，于兹两载余，病亦愈什八九，病之愈虽非悉由于是，而是实大有造于吾。”濂浦和铁崖是当时清华大学的学生，他们都证明了这套八段锦的医疗作用。铁崖说得更恰如其分，他的治病过程并不单纯依靠运动，这说明疾病的护理、医药、卫生和运动应当并重。

1915年这套八段锦发表于《教育》杂志，1917年铁崖根据濂浦的原稿逐段加上按语，编成小册子出版。为了使人们

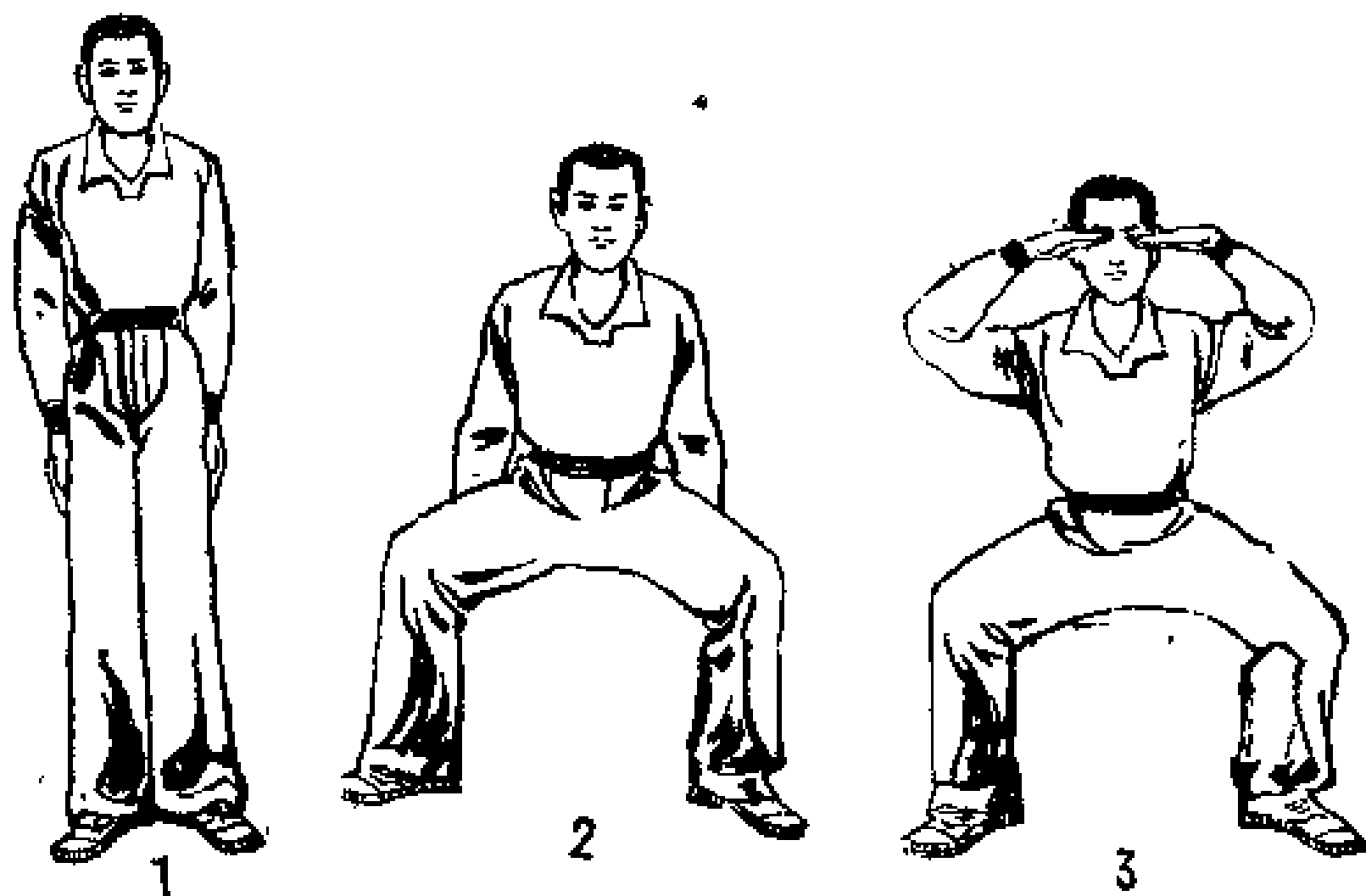
更易看懂，依照原图解改译，把每节作成两个八拍，使动作匀称而有规律；同时“双手搬足除心疾”和“马上七颠百病消”两节运动量较高，连着做不适当，所以把“搭拳瞪目加臂力”移在两节中间。具体练法如下。

### 第一段 提地托天理三焦

预备姿势：立正(图1)。

1. 左脚向左侧出一步，两腿弯屈成骑马势，两臂下垂，手指向下，眼向前看(图2)。

2. 两手从两侧上举，高与眉齐，手指相对，掌心向下(图3)



3. 两手贴身下落，落至胸前做合掌状，手指向上，掌心相对，相距约4—5寸，手背和小臂成直角，然后指尖对指尖，跟着身体前俯，两手用力下按(图4)。

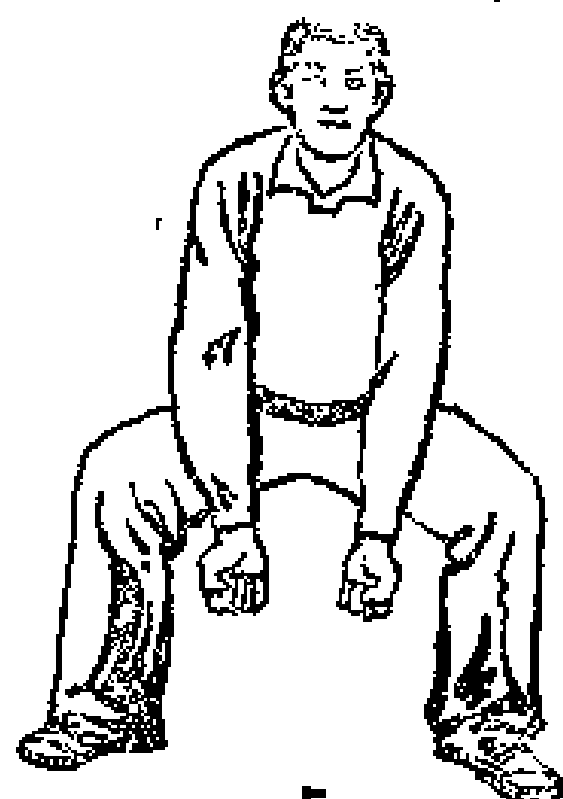
4. 两肘向外转使掌心向前，然后握拳起身向上提。转肘握拳的时候，动作要快，上提时两臂要直，提到高于原来的骑马势为止(图5)。

5. 拳背向上，屈肘再提，提到胸前为止(图6)。

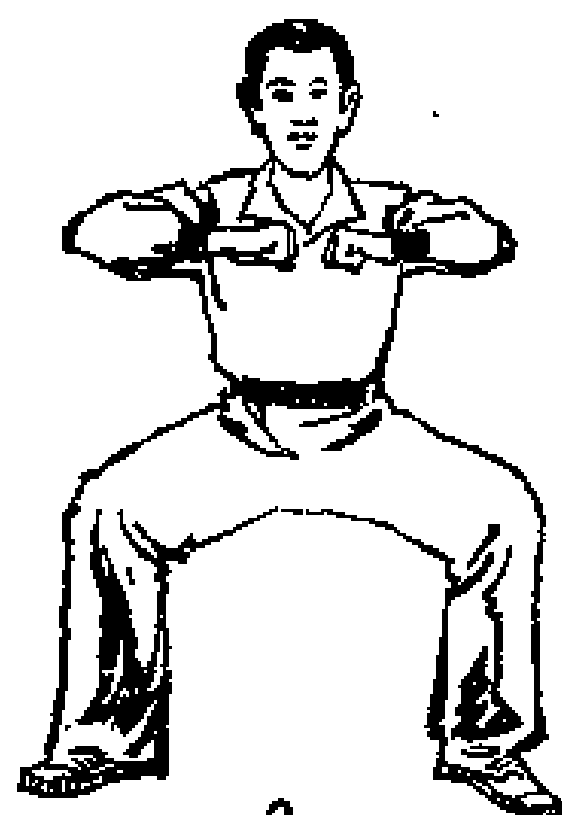
6. 两拳变掌，掌心向下，指尖相对，向外翻掌用力向上托，托到可臂成为弧形为止，指尖相对，眼看指尖(图7)。



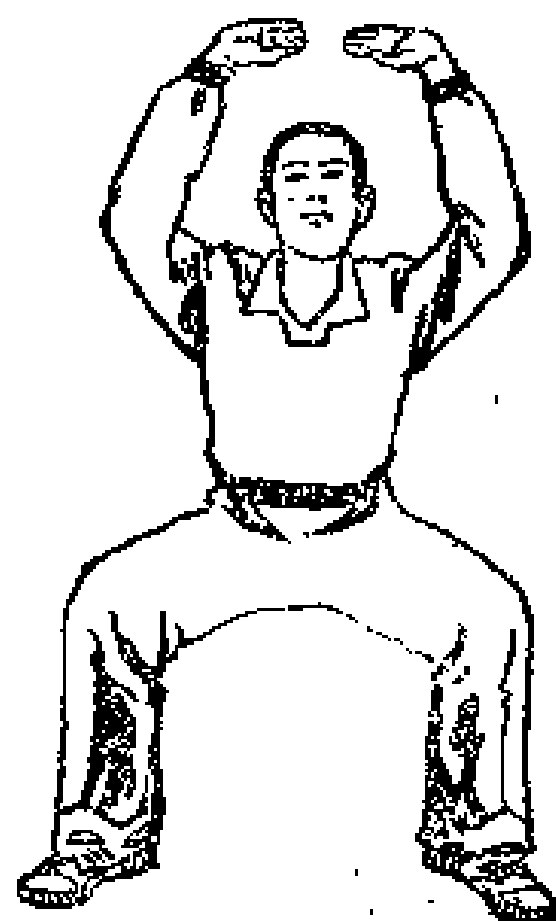
4



5



6



7

7. 两臂向两侧下垂，手指向下(图8)。

8. 还原成预备姿势(图9)。

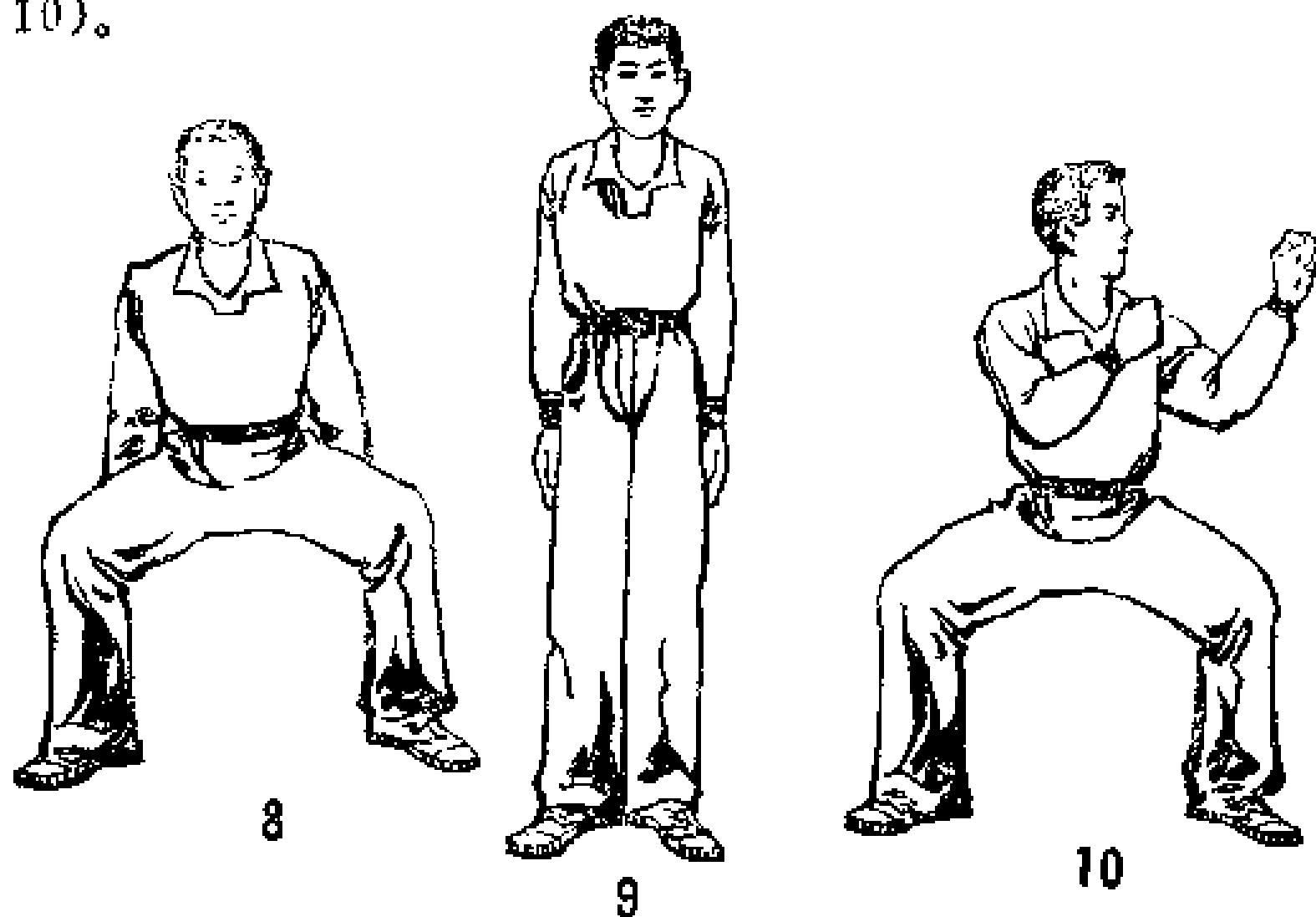
共做两个八拍。

### 第二段 左右开弓如射雕

预备姿势：(接上段第八拍)左脚向左侧出一步，两腿弯曲成骑马势；左手握拳，小臂向上，拳心向前，同时右手握拳，小臂平屈于胸前，拳背向外，高与肩齐，眼看左拳(图

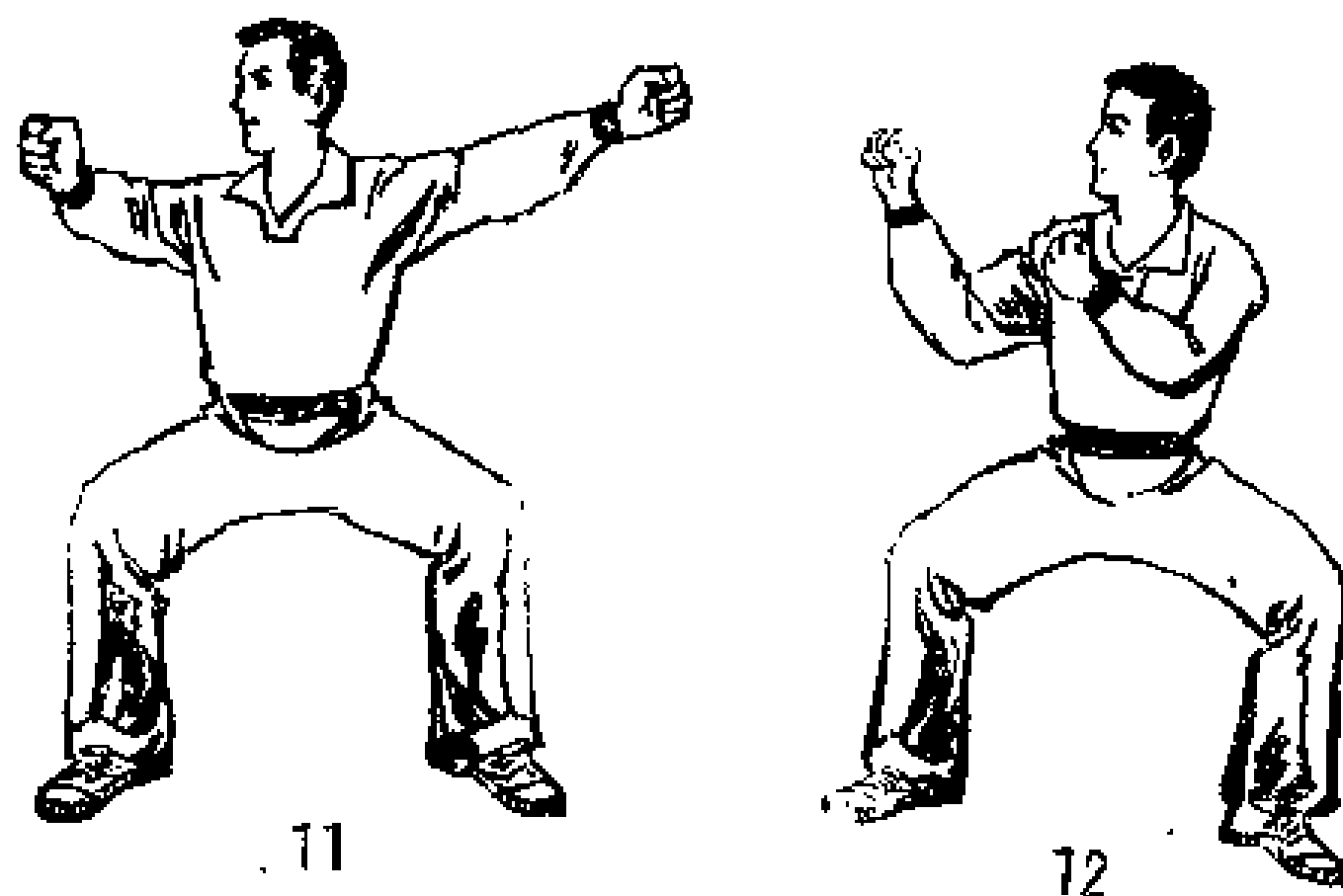


10)。



1.左臂向左侧斜向上伸直,高与头齐,同时右臂向右拉,到拳与肩平为止,两拳拳眼都向上。头先向左转,眼看左拳,然后再向右转,眼看右拳(图11)。

2.和预备姿势的动作相同,唯方向相反(图12)。

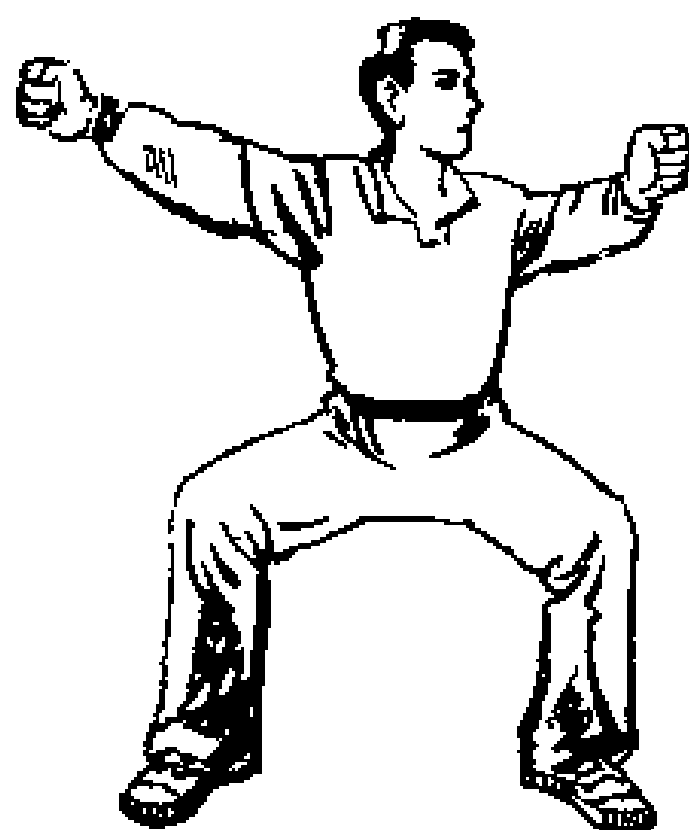


3和1的动作相同，唯方向相反(图13)。

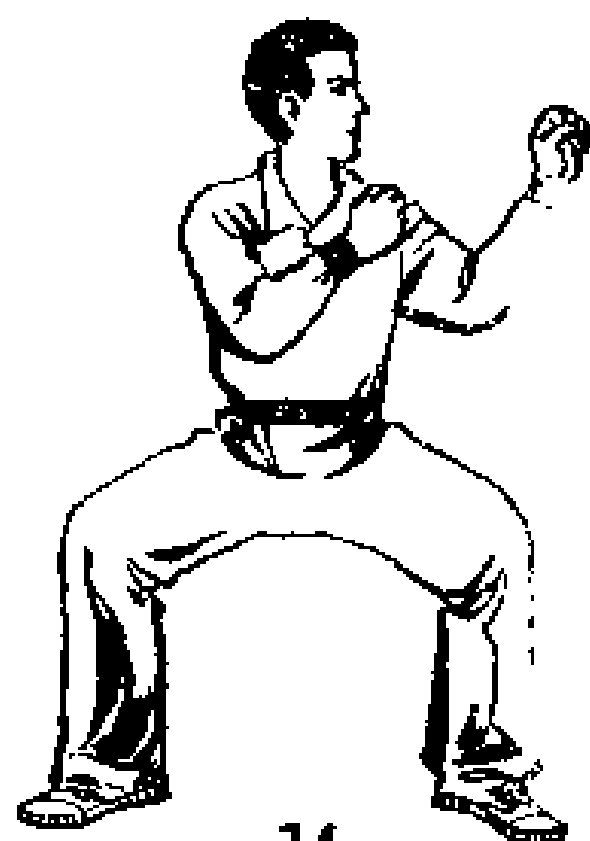
4. 还原成预备姿势(图14)。

5、6、7、8和1、2、3、4同。

共做两个八拍。



13



14

### 第三段 健理脾胃须单举

预备姿势：(接上段第八拍)骑马势不变，两臂下垂，手心向内，手指向下，眼向前看(图15)。

1. 身体右转，左拳移至右方，小臂向上斜屈，拳面向上，同时右拳移至右腰旁，拳心向上，眼看左拳(图16)。

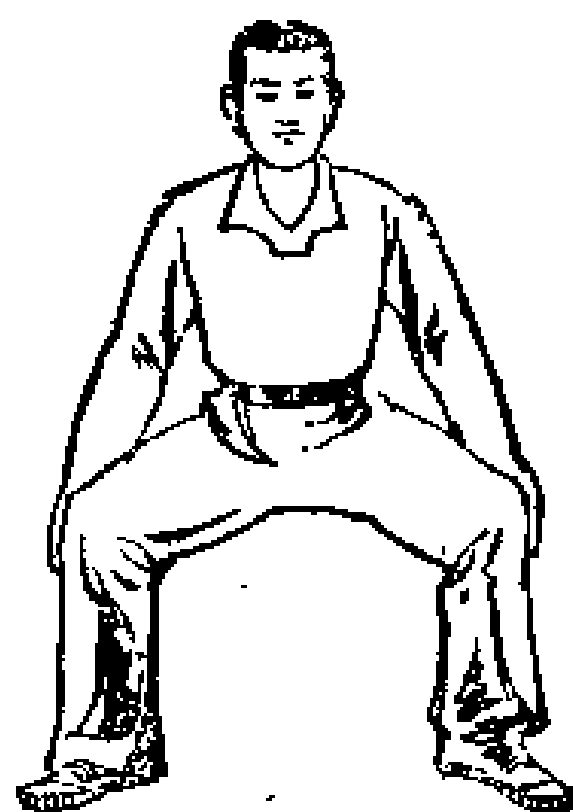
2. 上体下俯，两拳变掌，左掌劈至右脚尖，右掌掌心向上，眼看左掌(图17)。

3. 右掌不动，起身左转成左弓步，左小臂上屈，手指对鼻尖，眼看左掌手指(图18)。

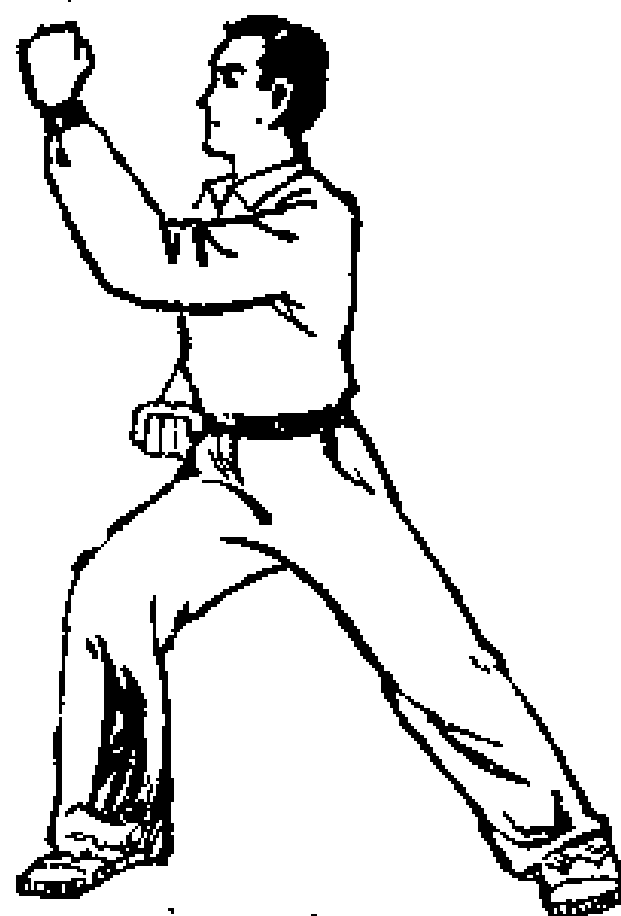
4. 左手翻掌上托，右手翻掌下按，眼看左手背(图19)。

5、6、7、8和1、2、3、4动作相同，唯方向相反(图20、21、22、23)。

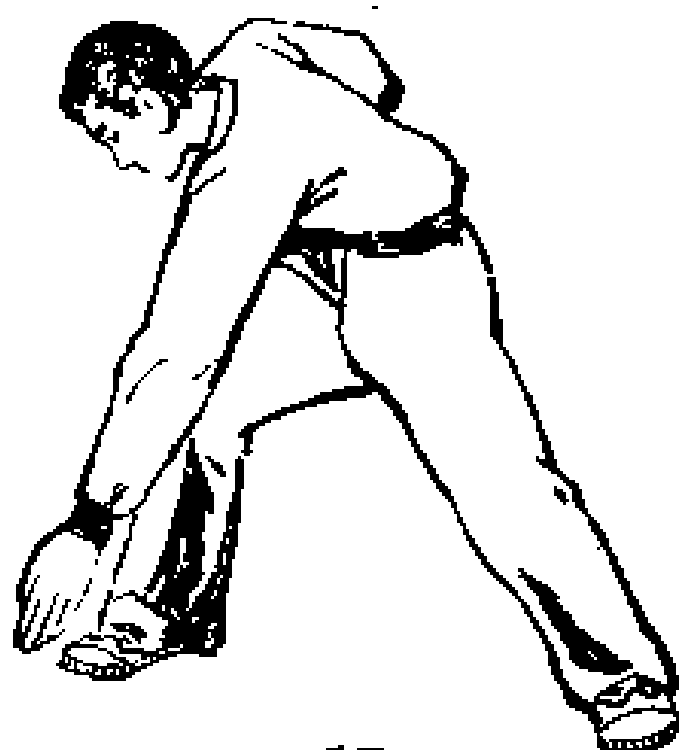
共做两个八拍。



15



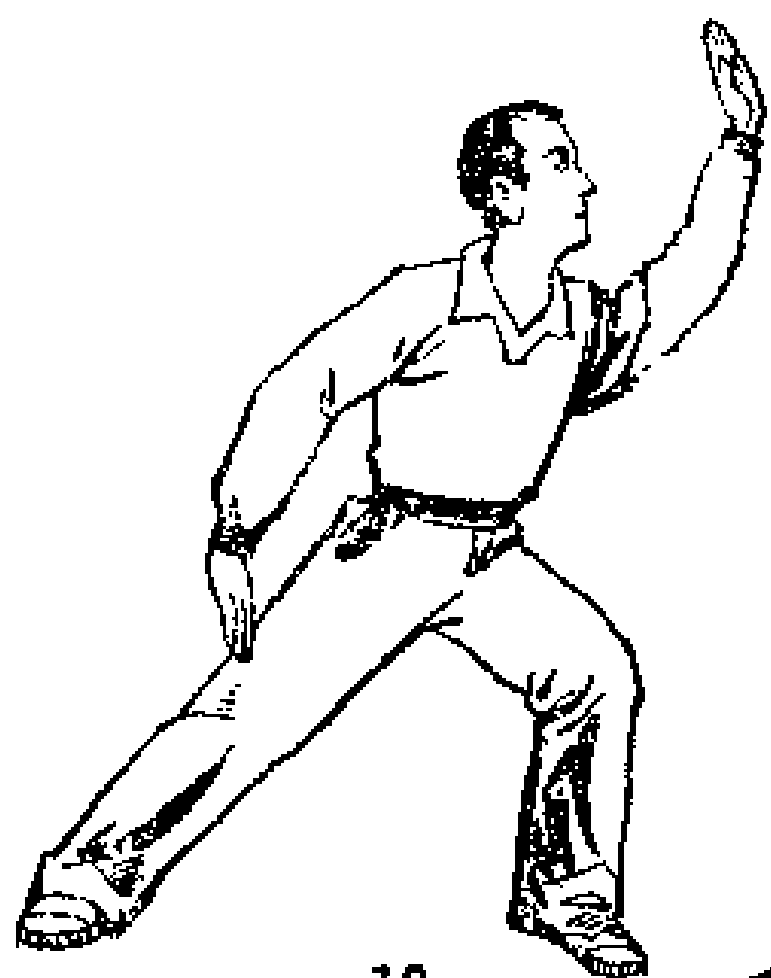
16



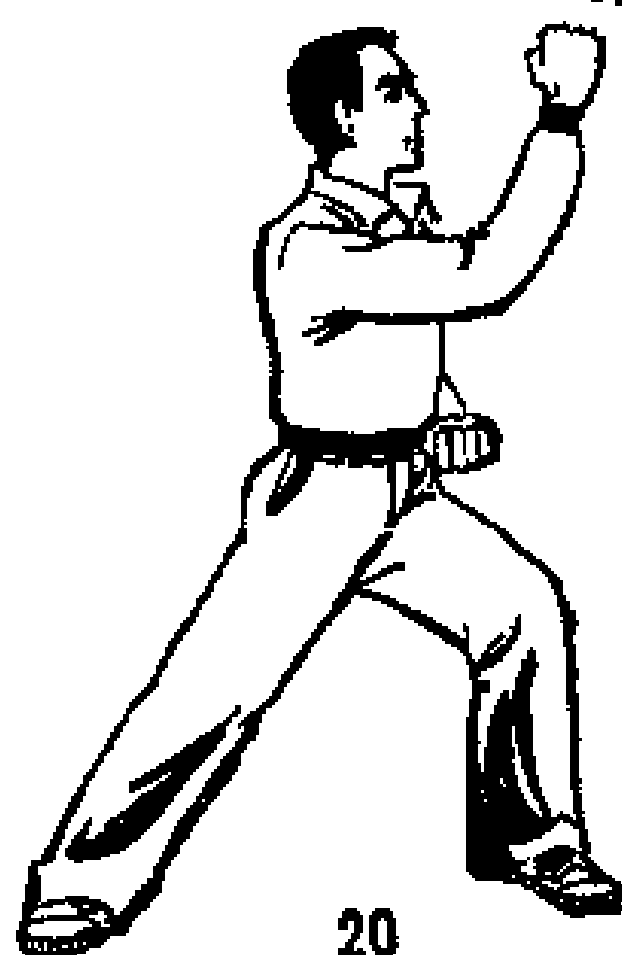
17



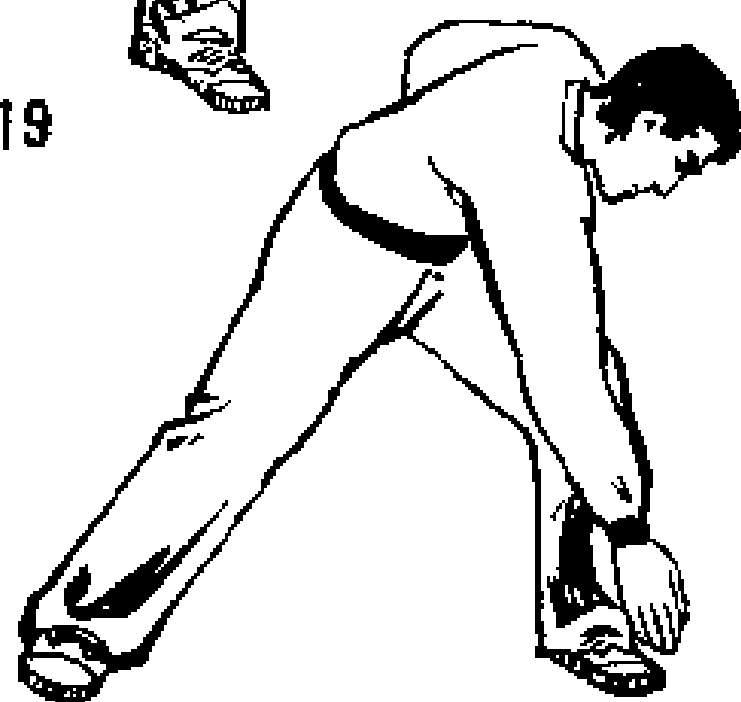
18



19



20



21



22



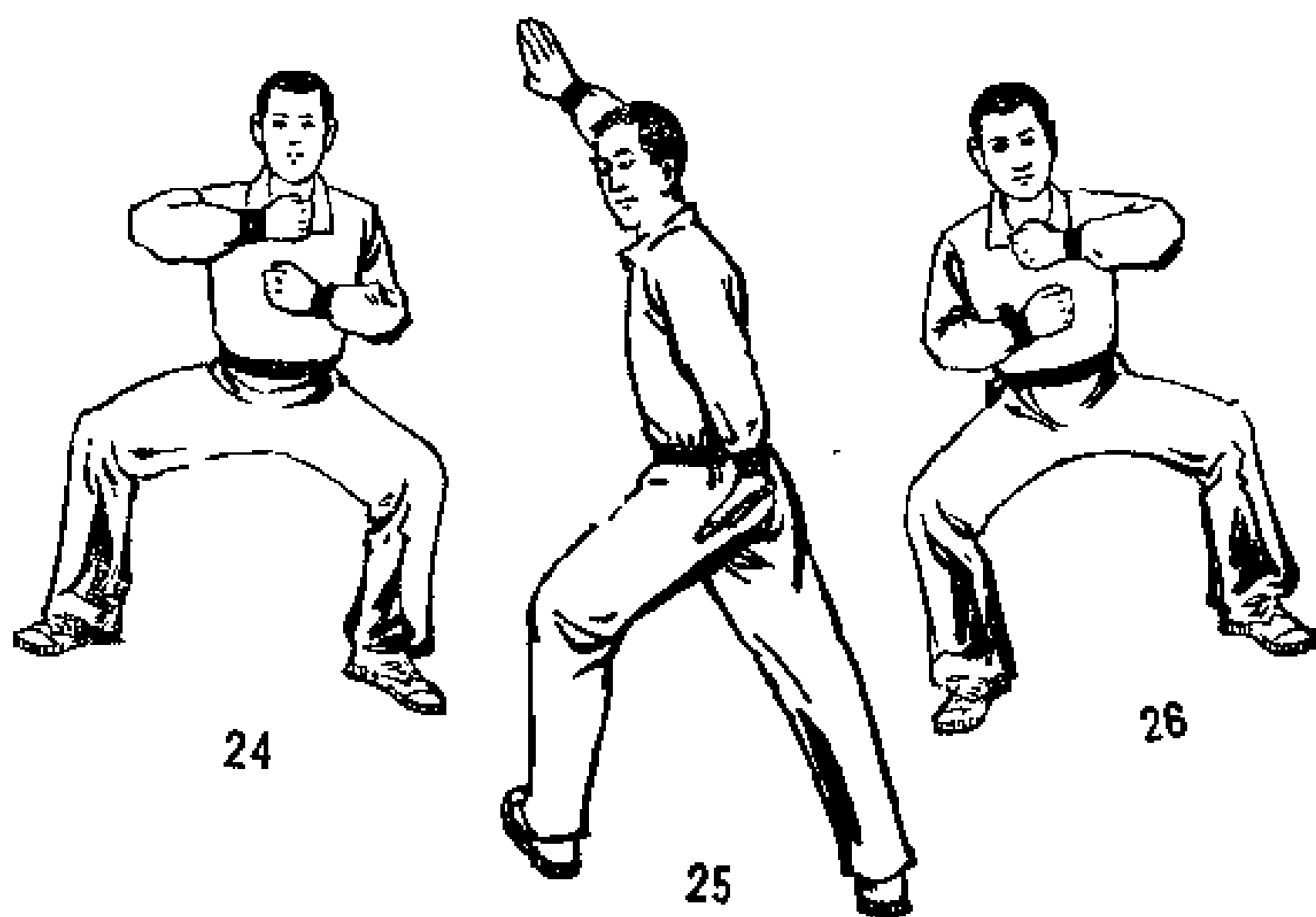
23

#### 第四段 五劳七伤向后瞧

预备姿势：（接上段第八拍）身体左转成骑马势，右臂在胸前平屈（在上在外），左臂在腹前平屈（在下在内），眼向前看（图24）。

1. 身体左转成左弓步，两臂同时分开，右拳变掌向前上托，左拳变掌向后下按，眼向后看（图25）。

2. 身体右转还原成预备姿势，唯两臂上下、内外位置相反（图26）。



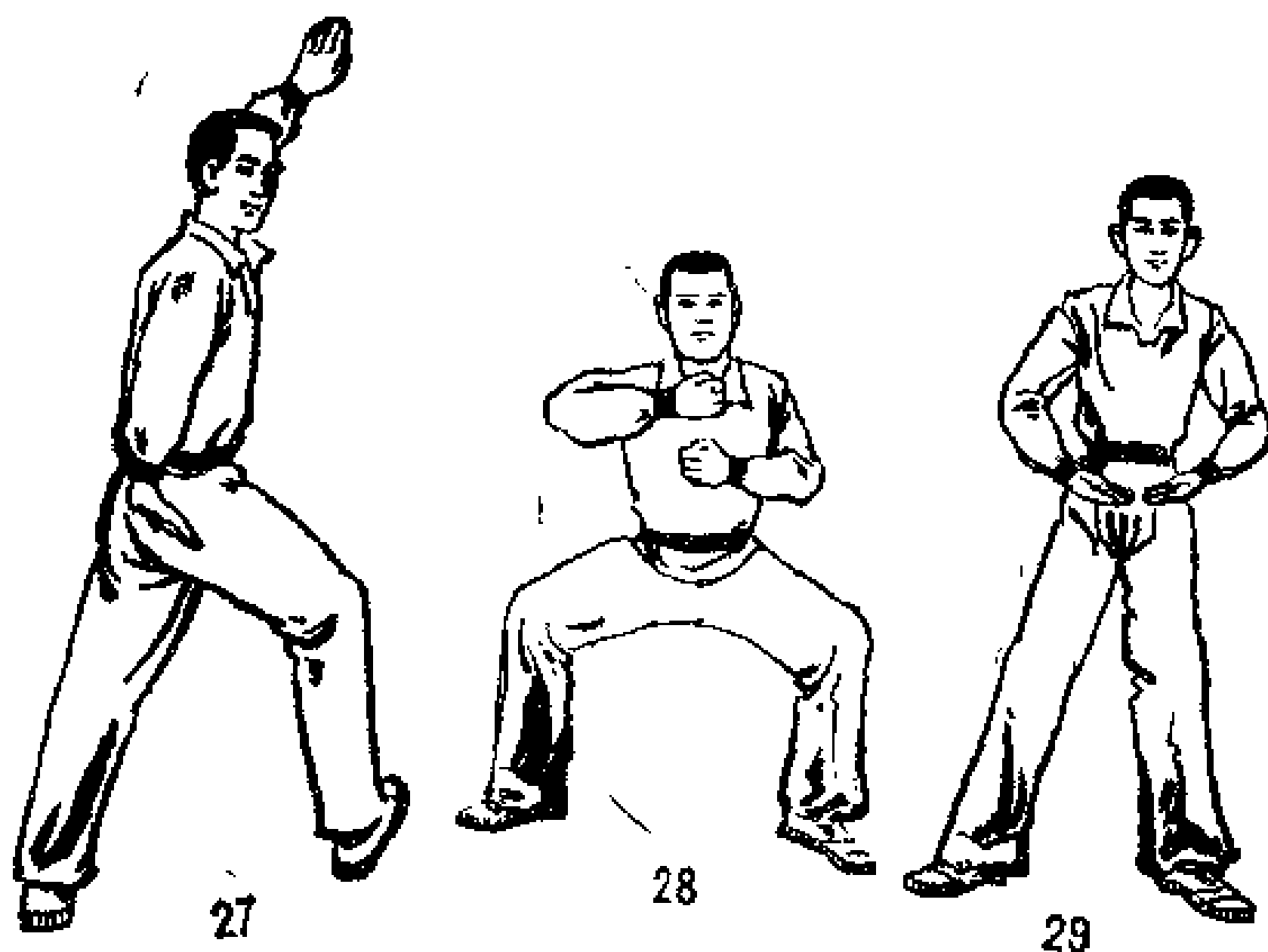
3、4和1、2的动作相同，唯左右方向相反（图27、28）。

5、6、7、8和1、2、3、4的动作相同。

共做两个八拍。

#### 第五段 摇头摆尾去心火

预备姿势：（接上段第八拍）两脚原地不动，变成直立，两拳变掌放在腰侧，掌心向上，眼向前看（图29）。



1. 身体向前俯，脊背不可弯屈，两手十指向地，头向左摇，臀向左摆(图30)。

2. 还原成预备姿势(图31)。

3、4和1、2的动作相同，唯左右方向相反(图32、33)。

5、6、7、8和1、2、3、4动作相同。

共做两个八拍。

### 第六节 双手搬足除心疾

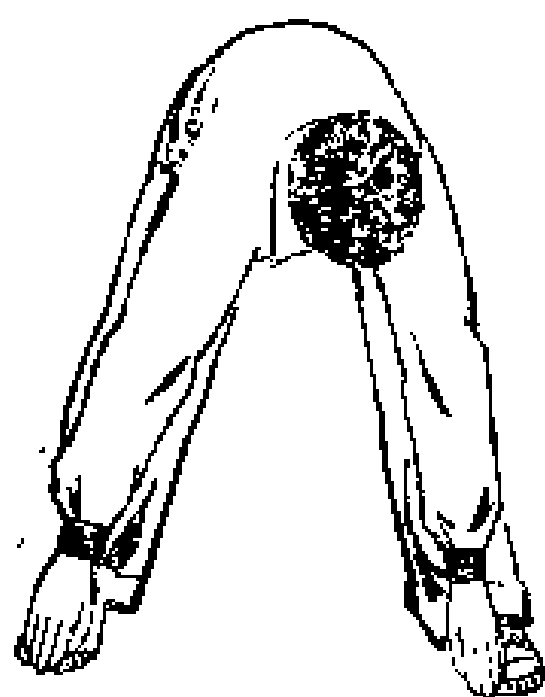
预备姿势：(接上段第八拍)左脚收回还原成立正姿势(图34)。

1. 左腿向前举起，两手攀住脚心，两腿不可弯屈，眼向前看(图35)。

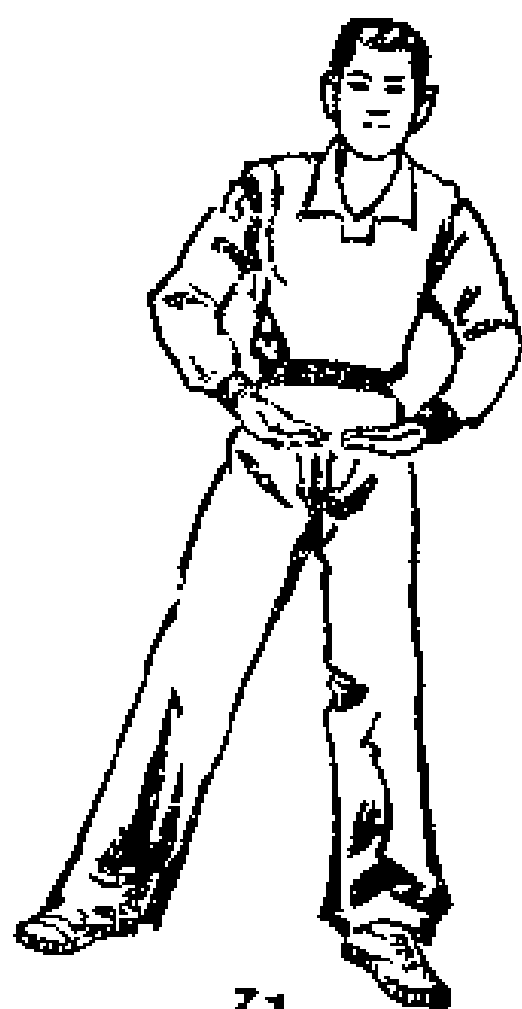
2. 还原成预备姿势(图36)。

3. 和1的动作相同，唯换右腿向前举起(图37)。

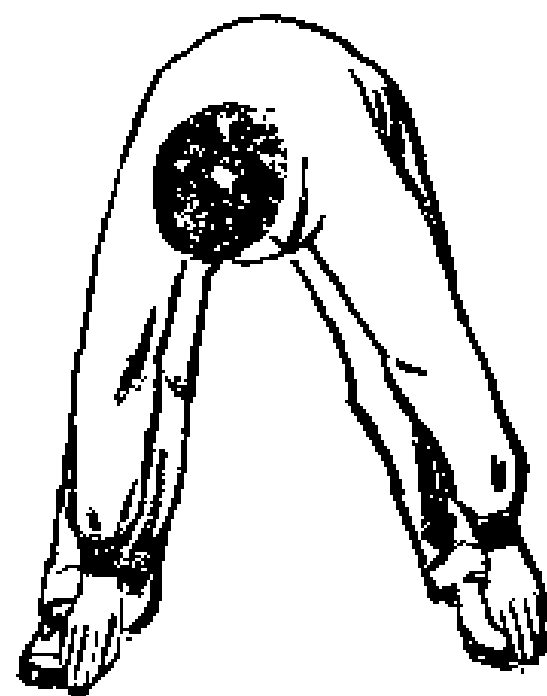
4. 还原成预备姿势(图38)。



30



31



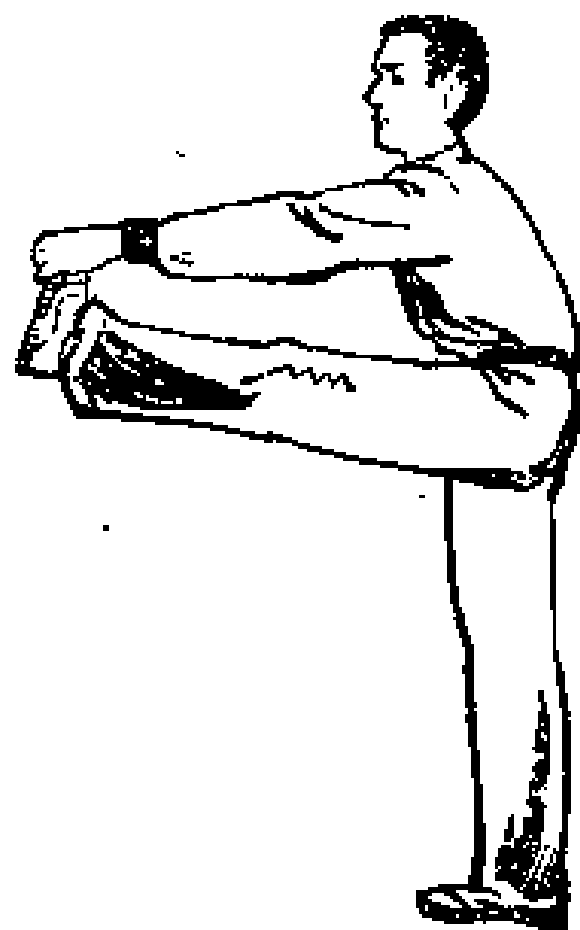
32



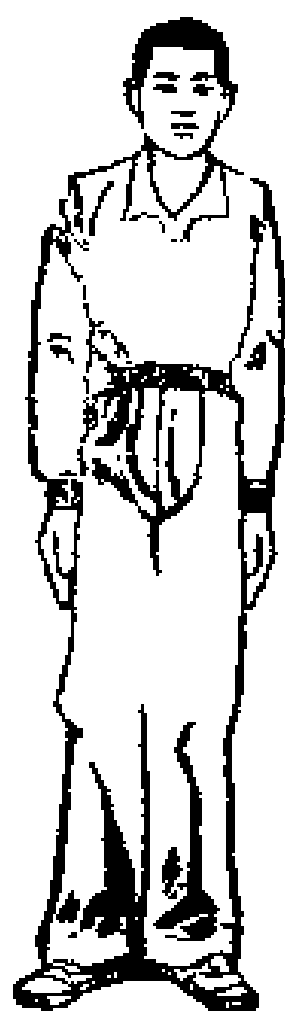
33



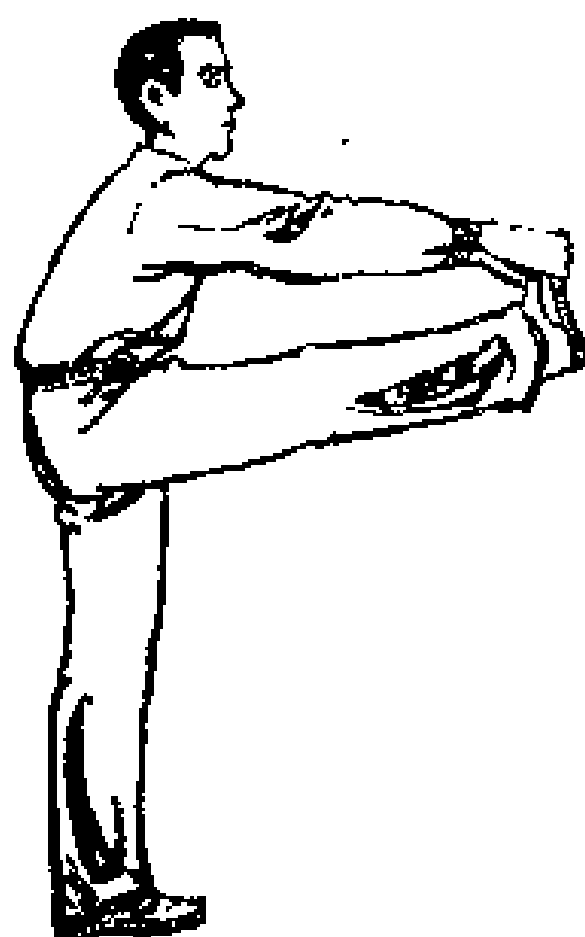
34



35



36



37



5、6、7、8和1、2、3、4的动作相同。  
共做两个八拍。

### 第七段 搭拳瞪目加臂力

预备姿势：（接上段第八拍）立正（图39）。

1.左脚向左侧出一步，两腿弯屈成骑马势，同时两手握拳放在胸旁，拳心向上，眼向前看（图40）。

2.休止。

3.休止。

4.还原成预备姿势（图41）。

5、6、7、8和1、2、3、4的动作相同。

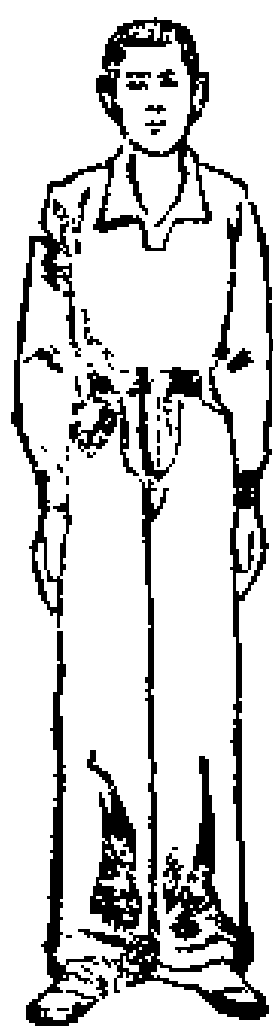
共做两个八拍。

### 第八段 马上七鞭百病消

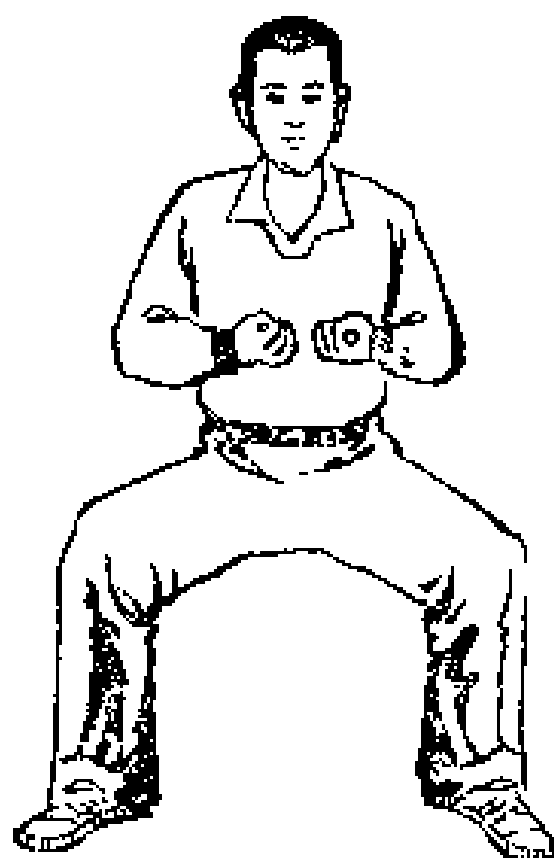
预备姿势：（接上段第八拍）左脚向左侧出一步，两腿弯屈成骑马势，两手握拳，屈臂于腰间，拳心向上，眼向前看（图42）。

1.两脚跟向上提起，同时身体向前平俯，两手掌向前推





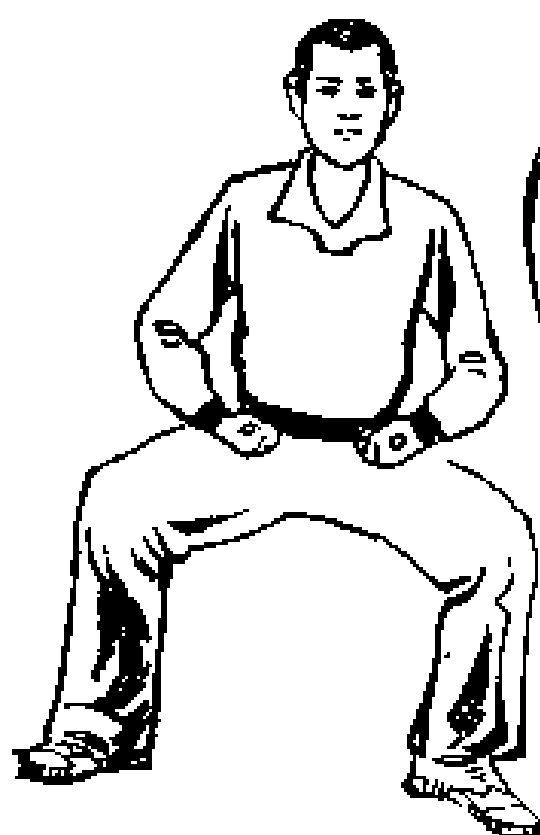
39



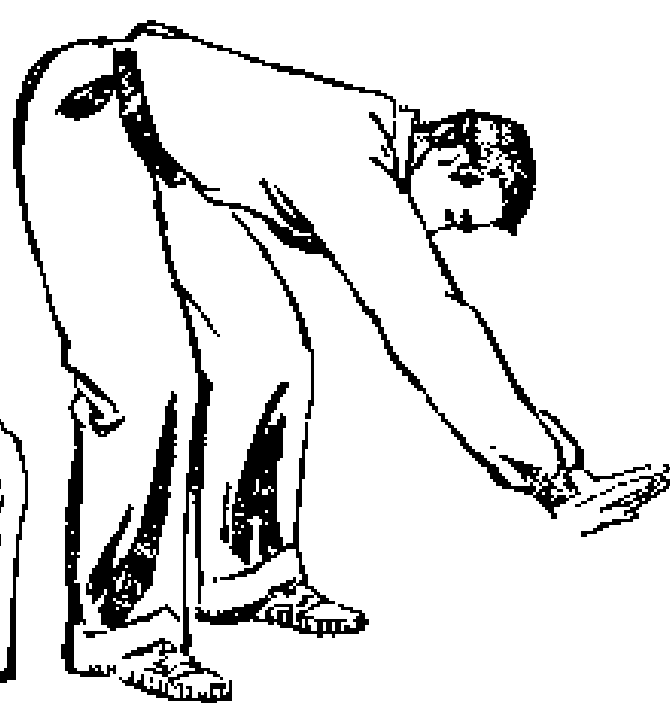
40



41



42



43



44

出，掌心向外，脊背不可弯曲，眼看两掌(图43)。

2. 还原成预备姿势(图11)。

3、4、5、6、7、8都和1、2的动作相同。

共做两个八拍。

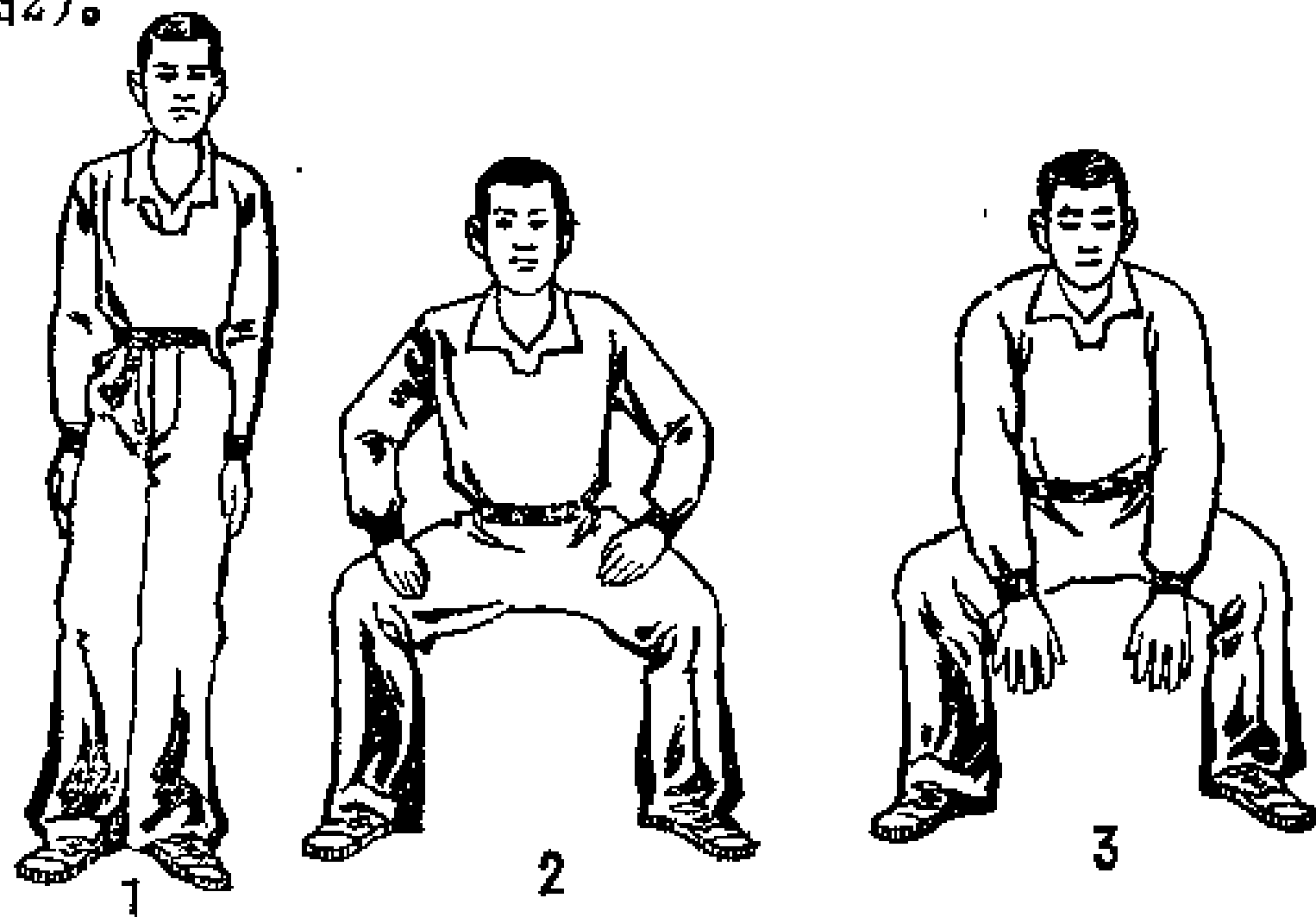
# 北式八段锦

吴高明 整理

这是河南流行的一种八段锦。据河南民间传说，是岳飞留下来的，但无史可考。抗日战争初期(1938年)，我跟河南李子芬先生学了这套八段锦。它的特点是动作简单易行，歌诀谐韵好记。

## 第一段 提地托天理三焦

预备姿势：立正(图1)。左腿向左横跨一步，身体下蹲成骑马势——两膝向里用劲，好像扣住马的两肋；两手放在两大腿上；上体正直，不要前倾后仰；头正直，眼看前方(图2)。



1.两手间隔比肩稍窄，手指稍屈，手心向下，向裆前下抓，如提物状(两手离地的高低以不影响上体的正直为度)，

眼看两手(图3)。

2.两手上提至胸部时，向外翻掌，掌心向上，如托物状(两手的间隔与两肩同宽)；上体保持正直；眼看前方(图4)。

3.两手由两肩前向上托举，两臂伸直，手指向后；头向后仰，眼看两手(图5)。

4.两手经胸前下落，随落随翻掌向下，仍放在两大腿上，还原成预备姿势；头随手下落时转正，眼看前方(图6)。



5、6、7、8和1、2、3、4的动作相同。

这一段动作做完以后，左腿收回还原成立正姿势。

### 第二段 左右开弓似射雕

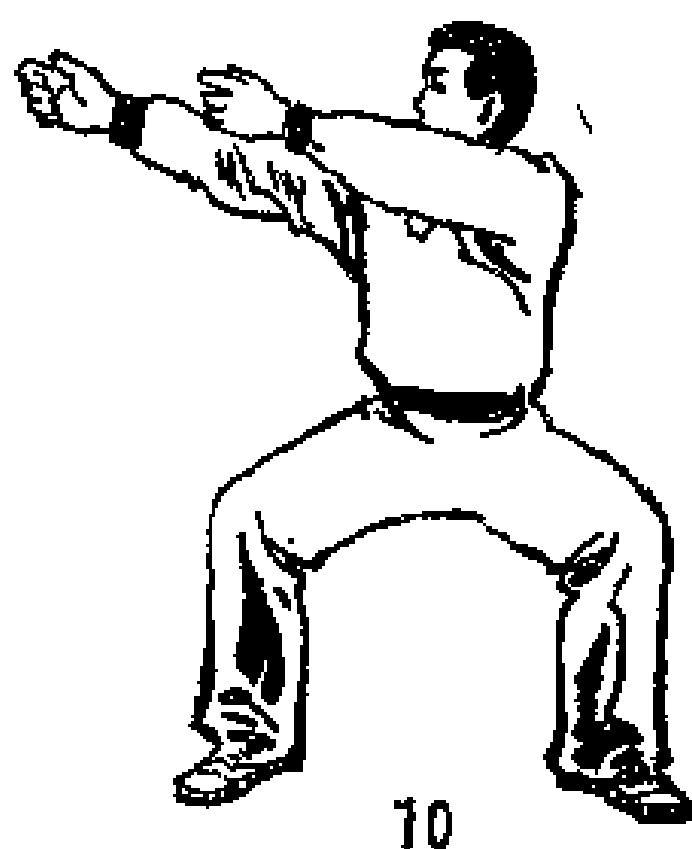
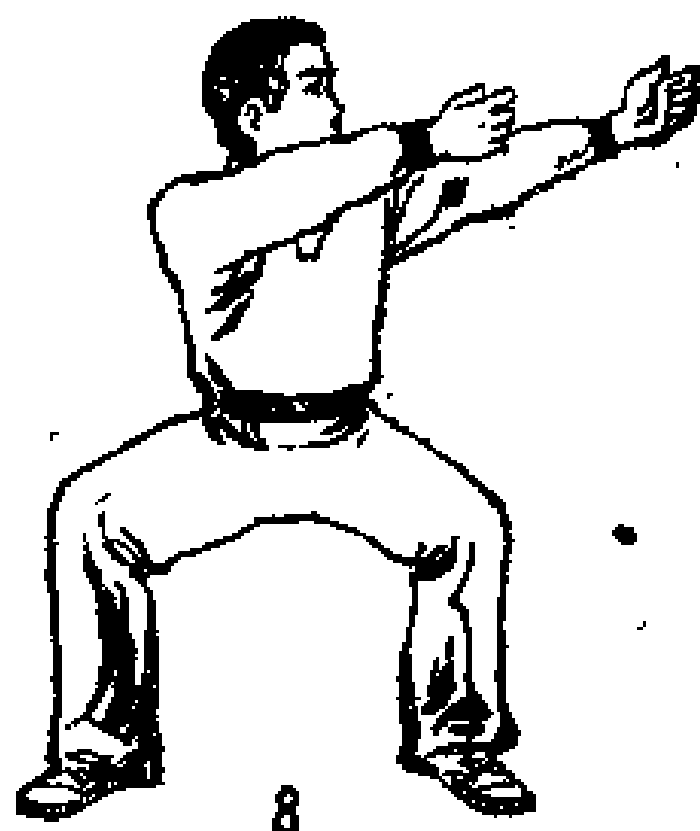
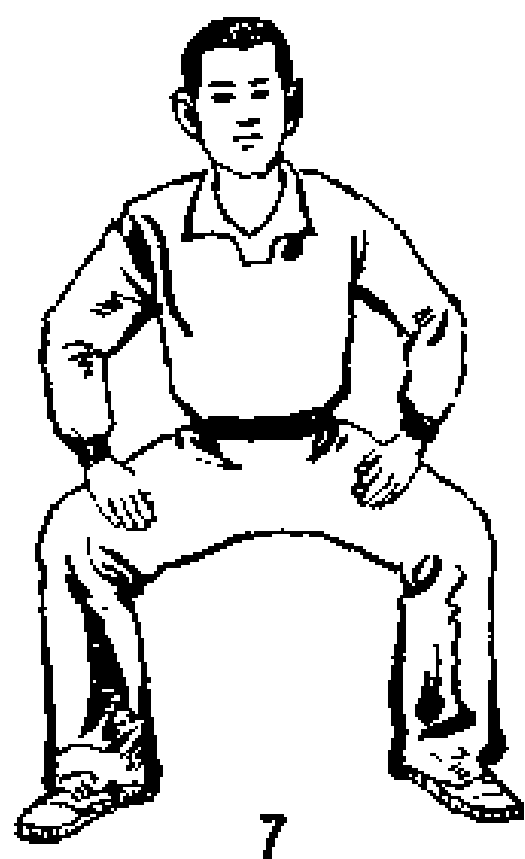
预备姿势：和第一段预备姿势相同(图7)。

1.左手半握拳，拇指竖起(亦可不竖拇指)，向左侧稍上方伸出，左臂伸直，如握弓把状；右手半握拳，右臂平屈于下腭前，腕与左肩齐平，如拉弦状；头半面向左转，眼看左

上方，如注视左上方天空之飞鸟(图8)。

2.两手做开弓动作，慢慢向左右用力引擎，右手拉至右肩窝前时，迅速向右方平伸，好像射箭的“撒放”动作；眼仍看左上方(图9)。

3.右手半握拳，拇指竖起(亦可不竖拇指)，向右侧稍上方伸出，右臂伸直，也如握弓把状；左手半握拳，左臂收回平屈于下胯前，腕与右肩齐平，如拉弦状；同时头向右转，眼看右上方，如注视右上方天空之飞鸟(图10)。



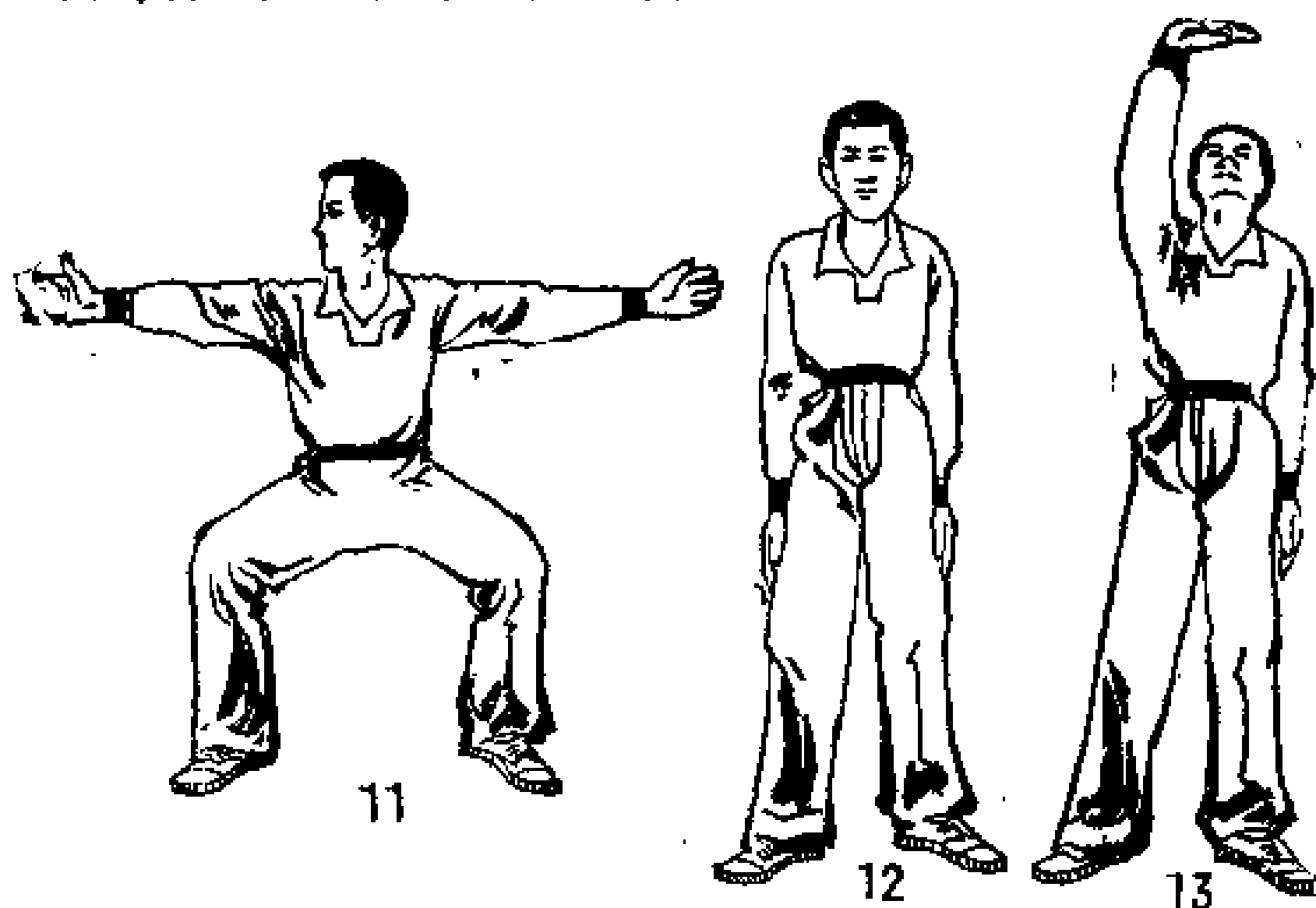
4.两手做开弓动作，慢慢地向左右用力引擎；左手拉至左肩窝前时，迅速向左方平伸，好像射箭的“撒放”动作；眼仍看右上方(图11)。

5、6、7、8和1、2、3、4的动作相同。

### 第三段 调理脾胃单举手

预备姿势(接上段第八拍)：左腿收回直体开立，两脚间隔约与两肩同宽，眼看前方(图12)。

1.左手不动；右手先由右胯侧移到小腹前，掌心向下，然后向外翻掌举至头顶(掌心向上)，臂要伸直，手指向左；同时仰头，眼看右手(图13)。

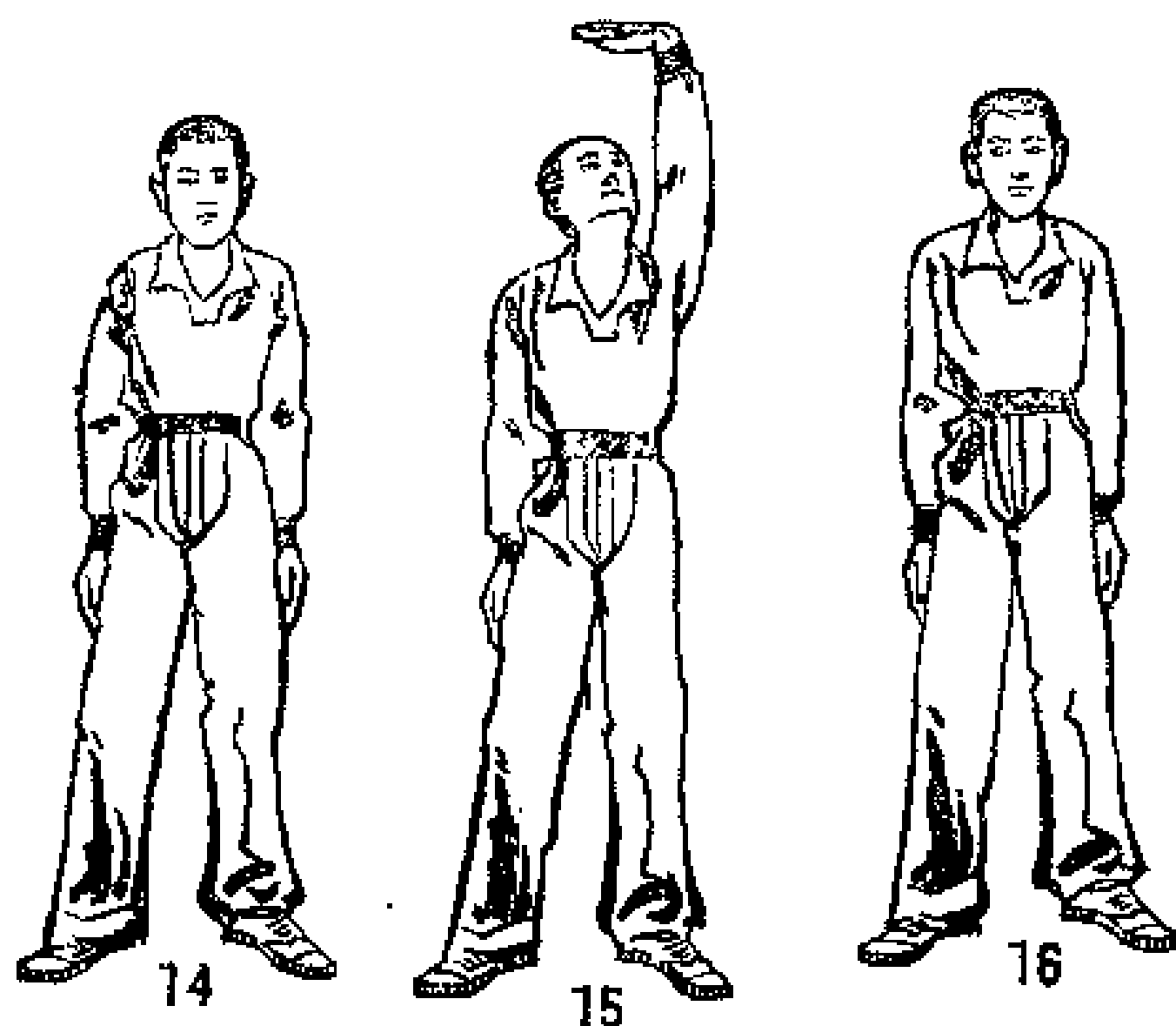


2.右手向右侧下方画弧落至右胯侧，右臂自然下垂，还原成预备姿势(图14)。

3.右手不动；左手先由左胯侧移到小腹前，掌心向下，然后向外翻掌举至头顶(掌心向上)，臂要伸直，手指向右；同时抬头，眼看左手(图15)。

4.左手向左侧下方画弧落至左胯侧，左臂自然下垂，还原成预备姿势(图16)。

5、6、7、8和1、2、3、4的动作相同。



#### 第四段 五劳七伤往后瞧

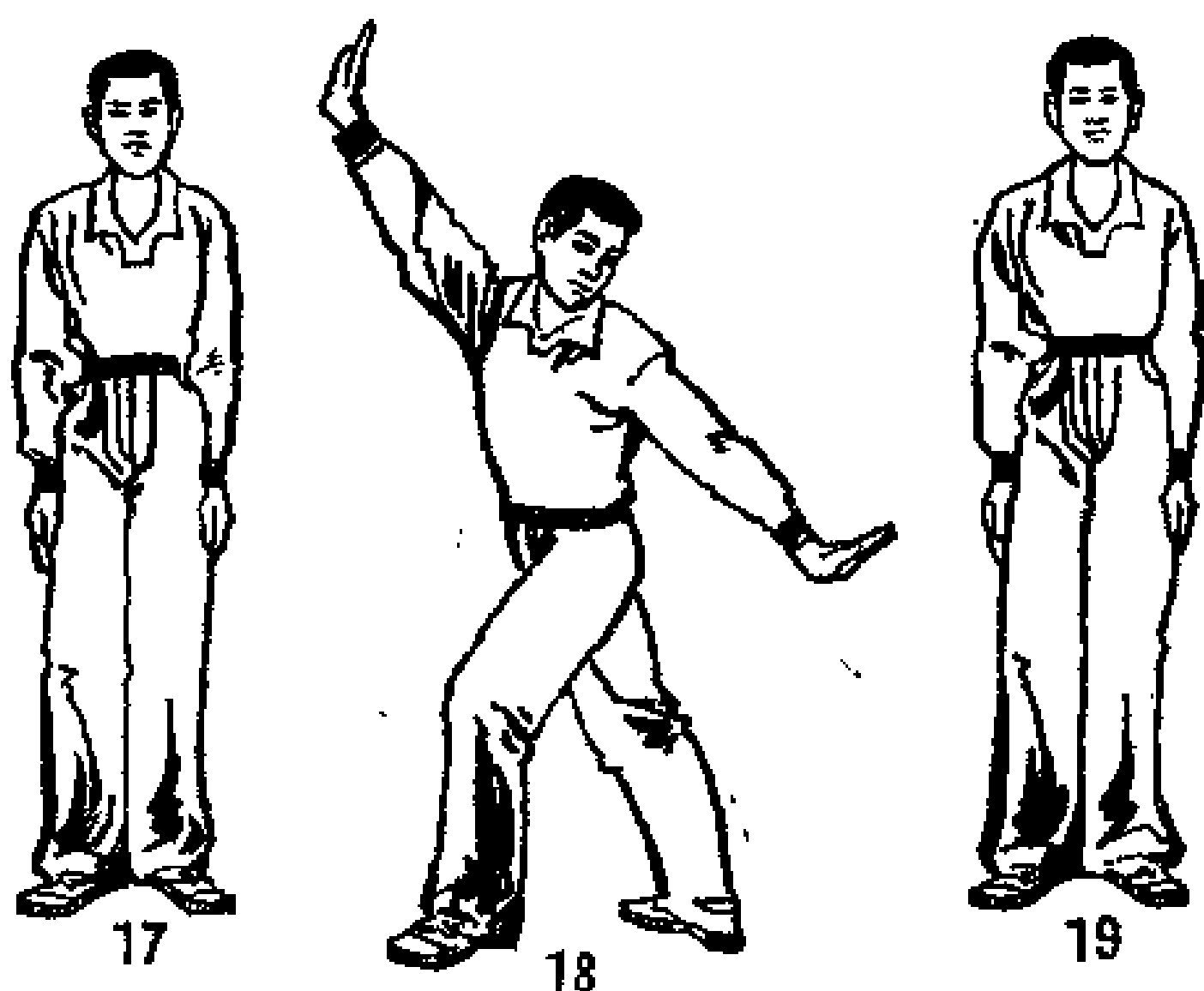
预备姿势(接上段第八拍)：左腿收回还原成立正姿势(图17)。

1.左脚向前迈一大步，成左弓箭步，前腿弓，后腿尽力蹬直；右臂伸直向前上方伸出，掌心向前，手指向上，左臂伸直向左后下方伸出，掌心斜向后，手指斜向上，两臂成斜单鞭的形状；同时头尽力向左后转，眼看右脚跟(图18)。

2.左脚收回与右脚并拢；同时两臂也各按原路收回在体侧；头部转正，还原成立正姿势(图19)。

3.右脚向前迈一大步，成右弓箭步，前腿弓，后腿尽力

蹬直；左臂伸直向前上方伸出，掌心向前，手指向上，右臂伸直向右后下方伸出，掌心向后，手指斜向上，两臂成斜单鞭的形状；同时头尽量向右后转，眼看左脚跟(图20)。



4.右脚收回与左脚并拢，同时两臂也各按原路收回在体侧；头部转正，还原成立正姿势(图21)。

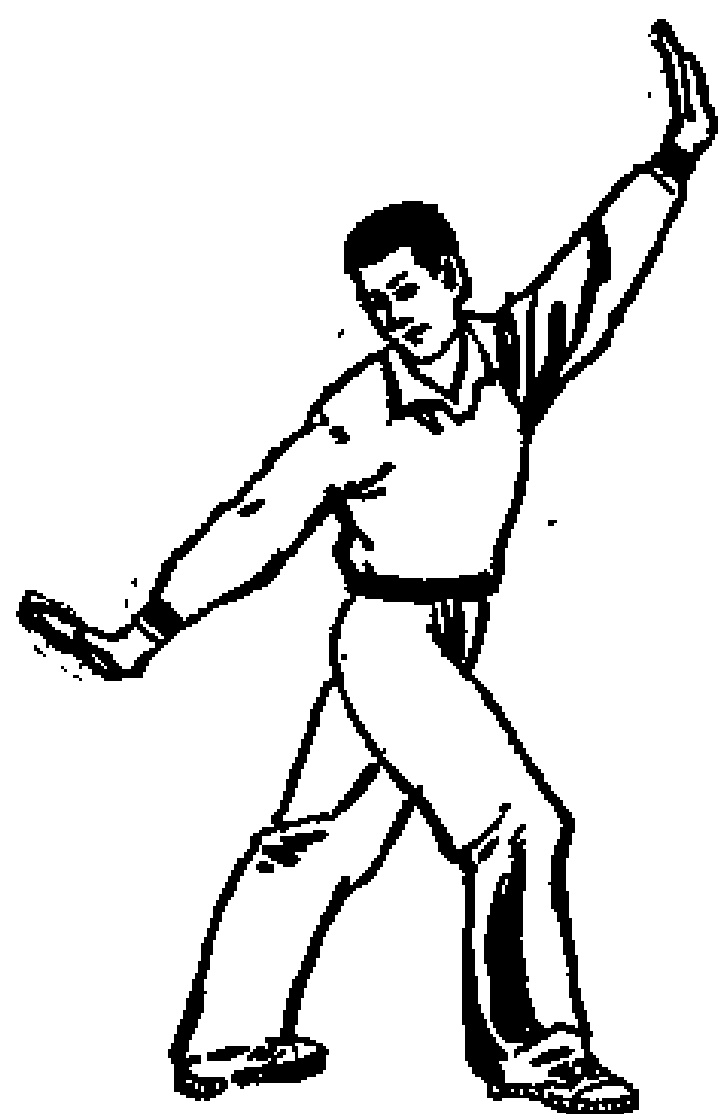
5、6、7、8和1、2、3、4的动作相同。

### 第五段 攢拳怒目增气力

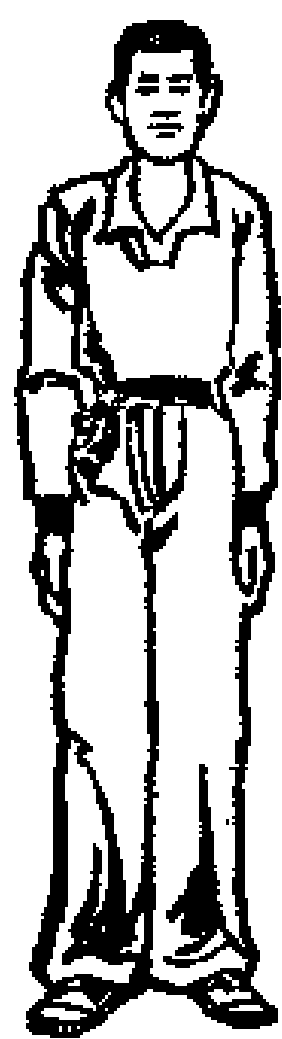
预备姿势：(接上段第八拍)左腿向左横跨一步，身体下蹲成骑马势——两膝向里用劲，好像扣住马的两肋；两手握拳放在腰侧，拳心向上；上体正直，不要前倾后仰；两眼怒视前方(图22)。

1.左拳不动；右拳向正前击出，在击出的中途翻拳向下变俯拳(拳心向下)，拳打出快到尽头处时用劲要猛；眼怒视右拳(图23)。

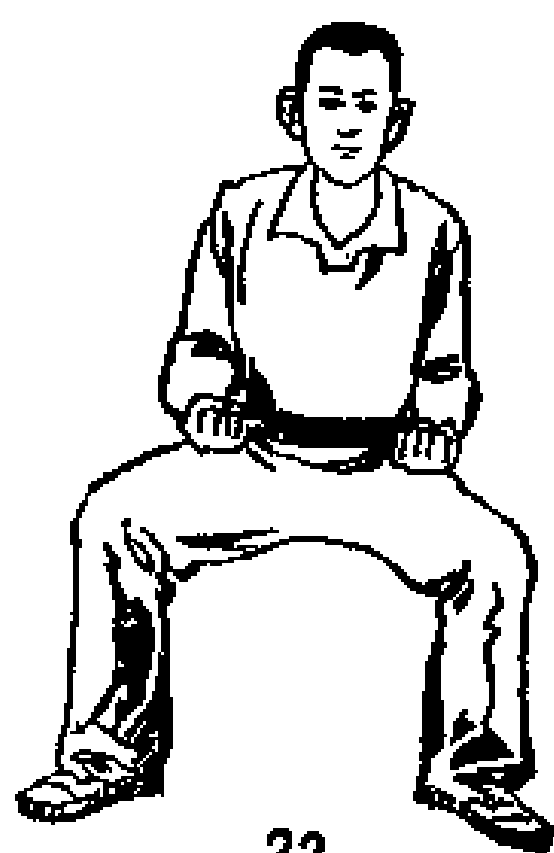
2.右拳收回，在收回的中途翻拳向上变仰拳(拳心向



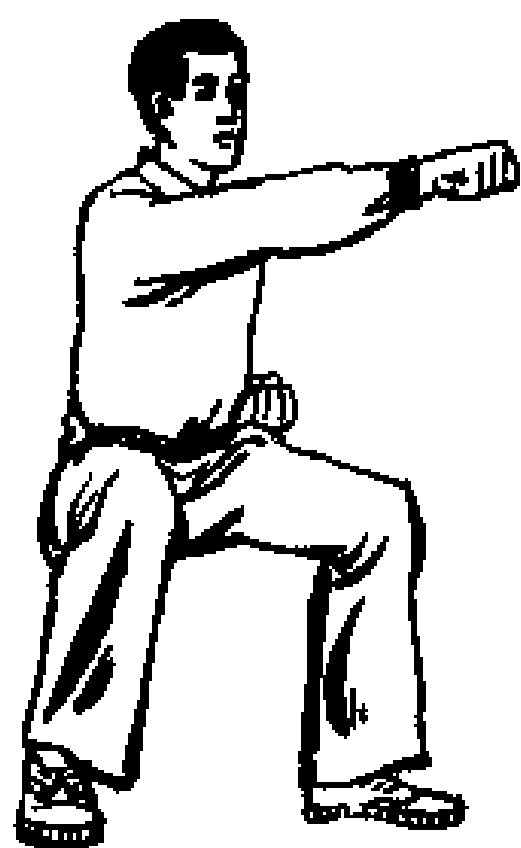
20



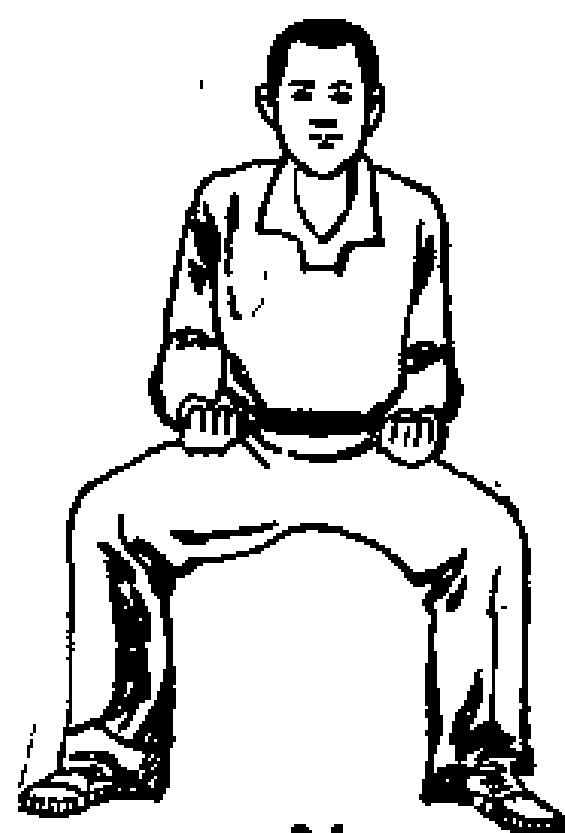
21



22



23



24

上), 还原成预备姿势(图24)。

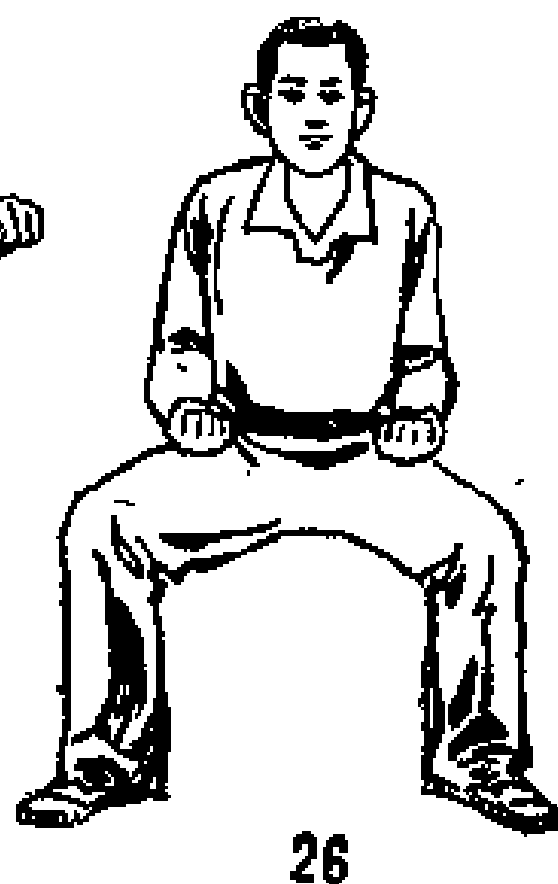
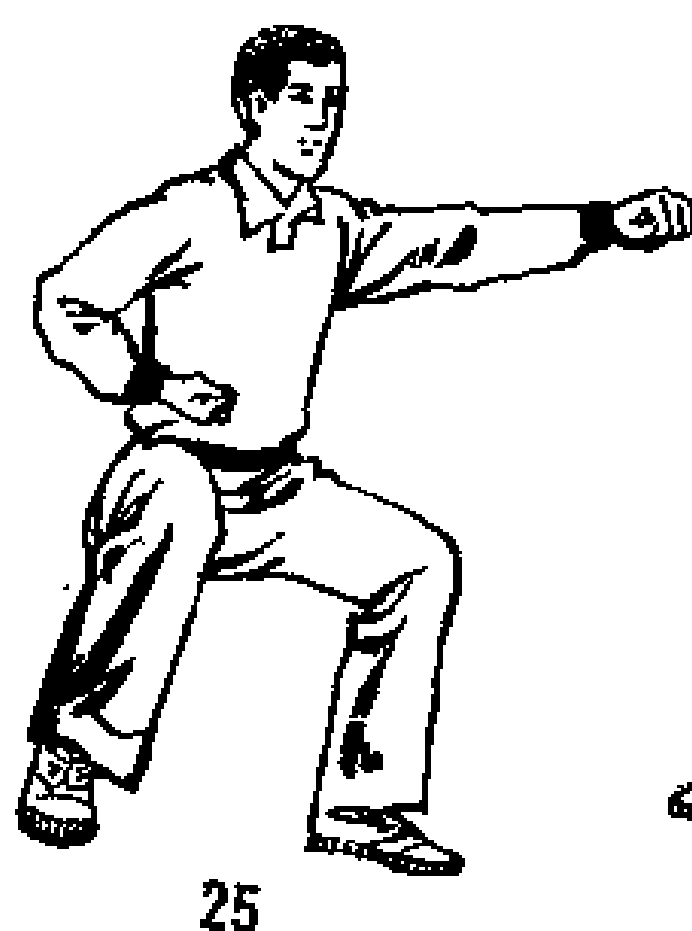
3. 右拳不动; 左拳向正前方击出, 在击出的中途翻拳向下变俯拳(拳心向下), 拳打出快到尽头处时用劲要猛; 眼怒视左拳(图25)。

4. 左拳收回, 在收回的中途翻拳向上变仰拳(拳心向上), 还原成预备姿势(图26)。



5、6、7、8和1、2、3、4的动作相同。

这一段动作做完以后，左腿收回还原成立正姿势。

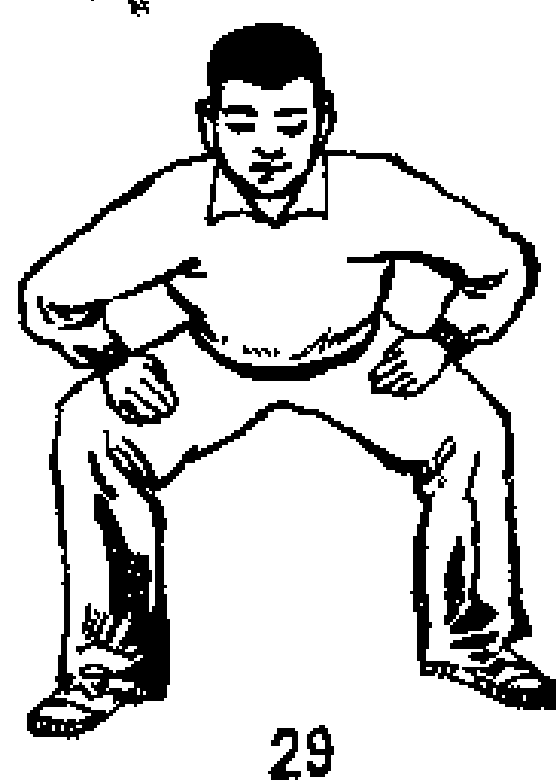
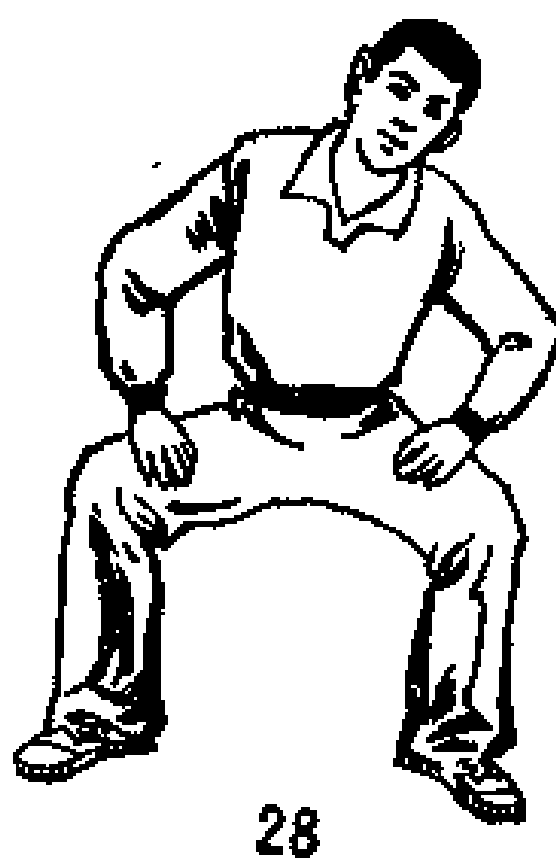
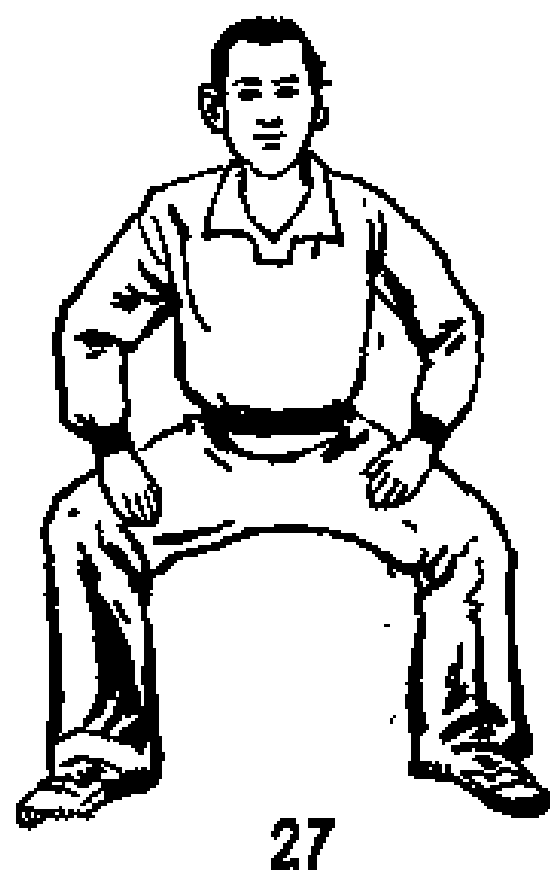


### 第六段 摇头摆尾去心火

预备姿势：和第一段预备姿势相同(图27)。

1.头和上体尽量向左倾以不牵动右大腿平屈为度(图28)。

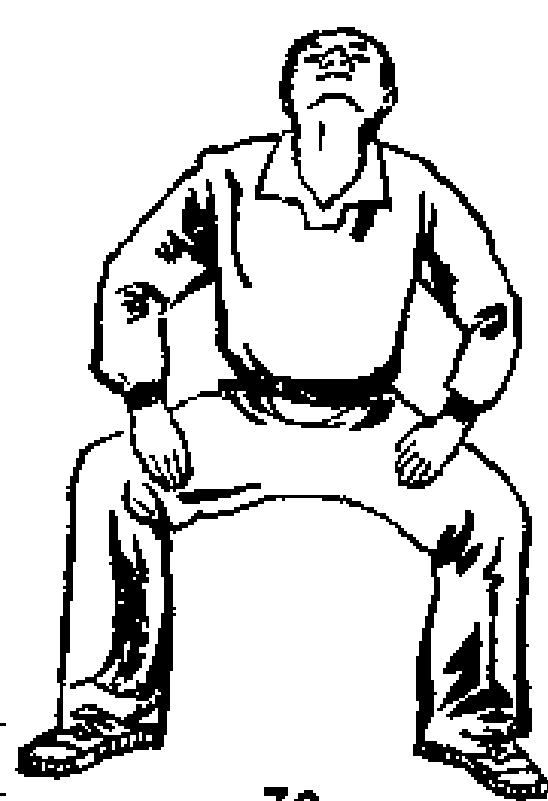
2.屈身由左侧摇向正前方，臀部突起，头微上抬眼往前看(图29)。



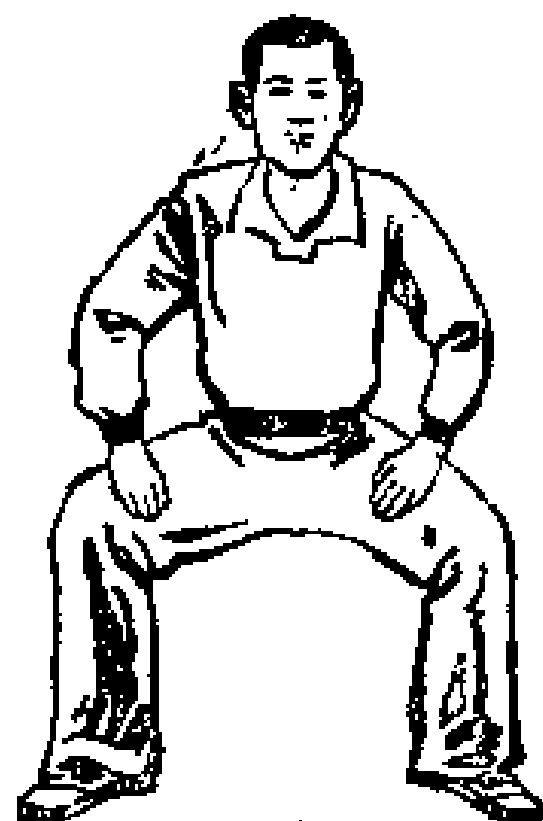
3. 身体由前屈姿势继续向右侧和后方摇转，上体转至正中部位时，尽力向后弯屈，头向后仰，眼往上看(图30)。

4. 头向前，还原成预备姿势(图31)。

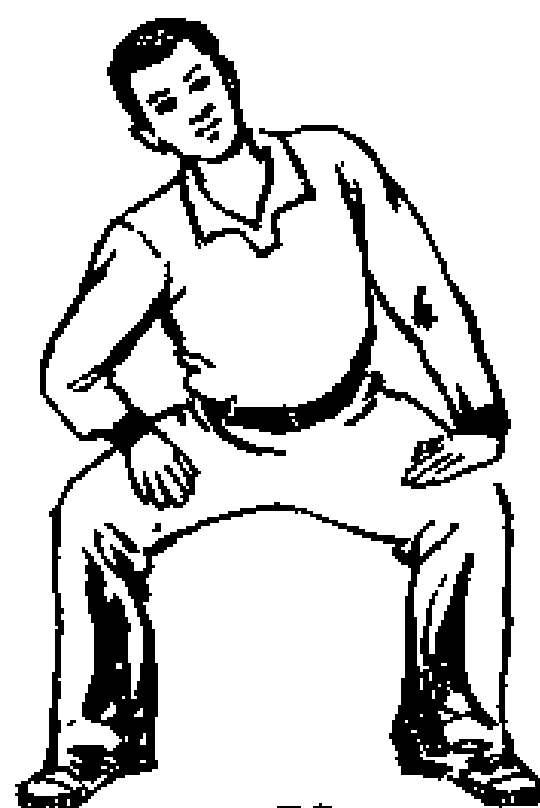
5、6、7、8、和1、2、3、4的动作相同，唯从右侧开始向相反方向做(图32、33、34、35)。



30



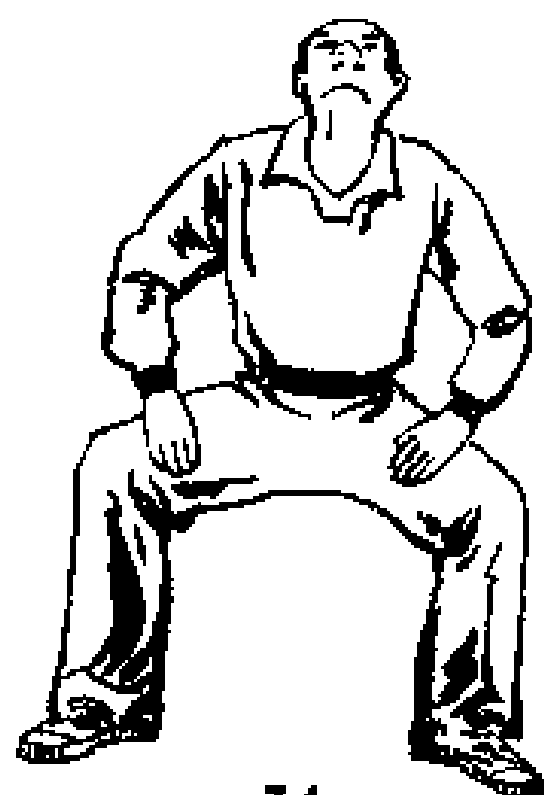
31



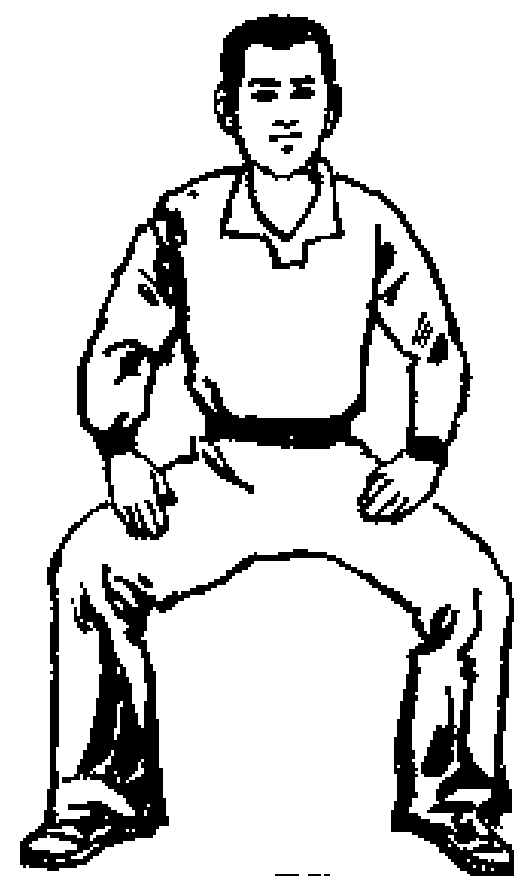
32



33



34



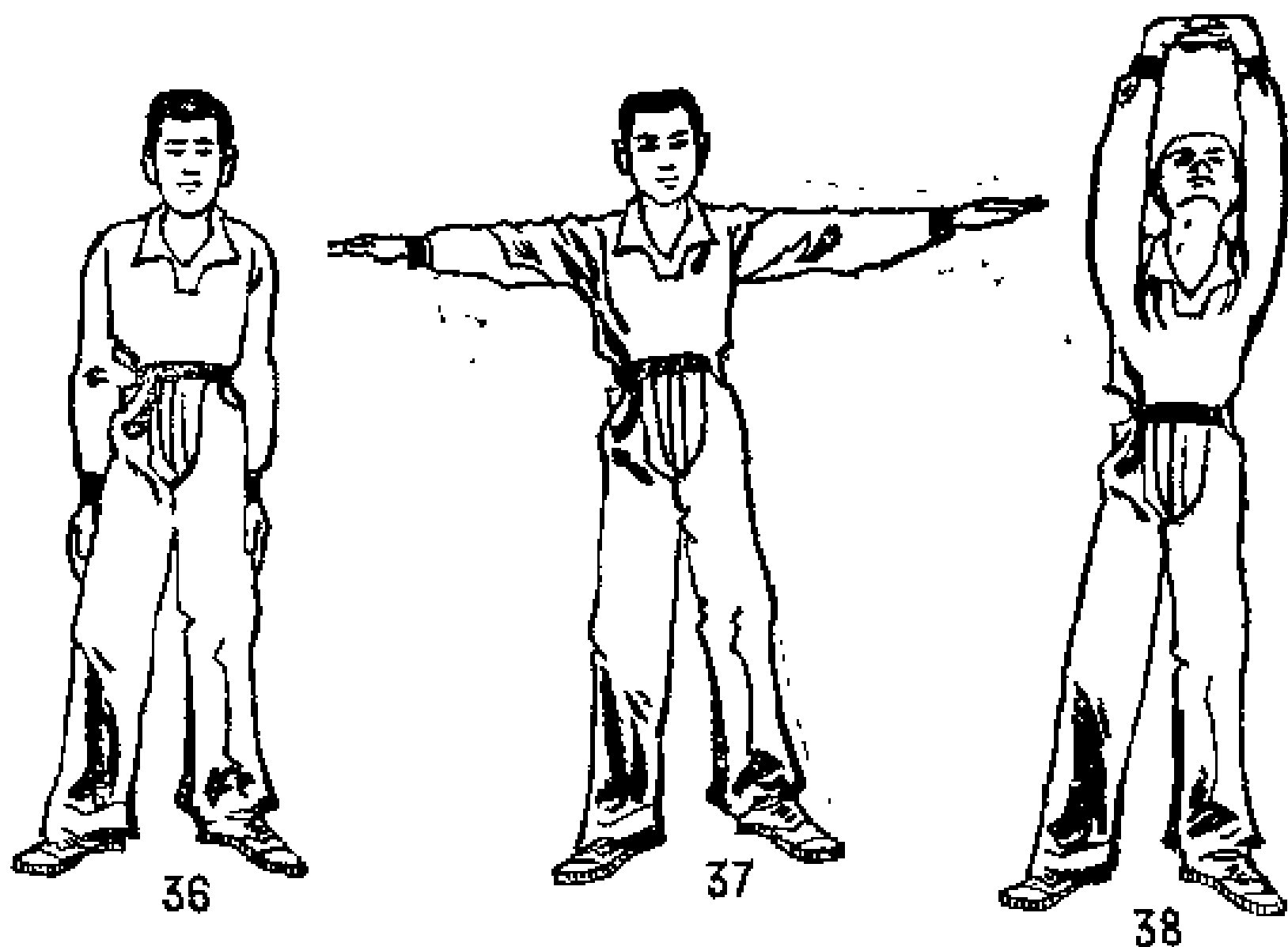
35

## 第七段 双手攀足固肾腰

预备姿势：和第三段预备姿势相同(图36)。

1. 两臂侧平举，两手掌心向下(图37)。

2. 两手翻掌(掌心向上)，举至头顶合拢，两掌心相对，手指交叉，随即翻掌向上，两臂尽力伸直，眼往上看(图38)。



3. 两掌向前下方画弧，头随手转，屈身下按至两脚前(尽可能触及地面)，并做起伏动作三、四次(起时两手离地尺许，落地时接触地面)；两手下按时两膝向后挺直，不得弯屈；眼往下看(图39)。

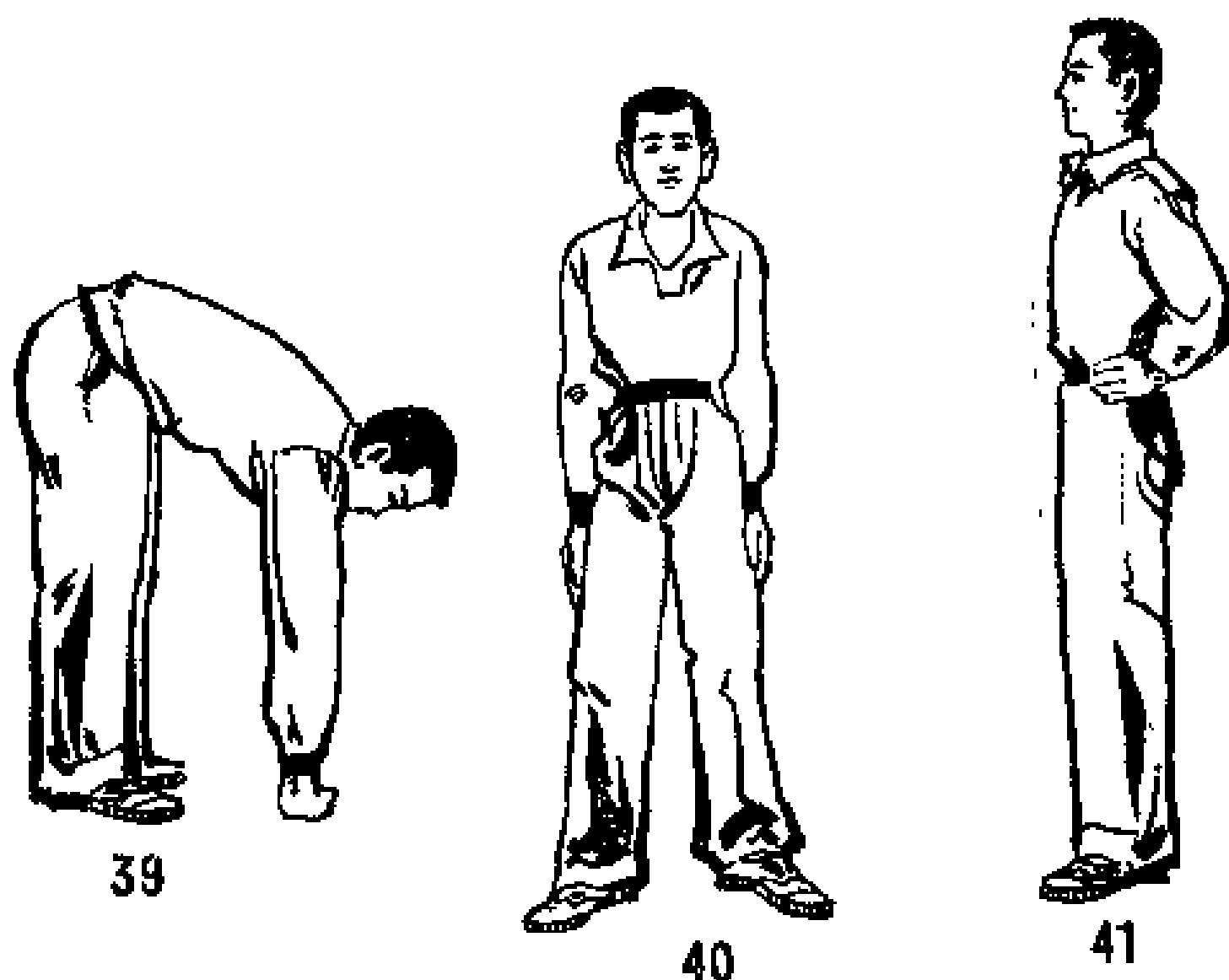
4. 起立，还原成预备姿势(图40)。

5、6、7、8和1、2、3、4的动作相同。

## 第八段 背后七颠百病消

预备姿势(接上段第八拍)：左脚收回还原成立正姿势，

挺胸，两手叉腰(图41)。



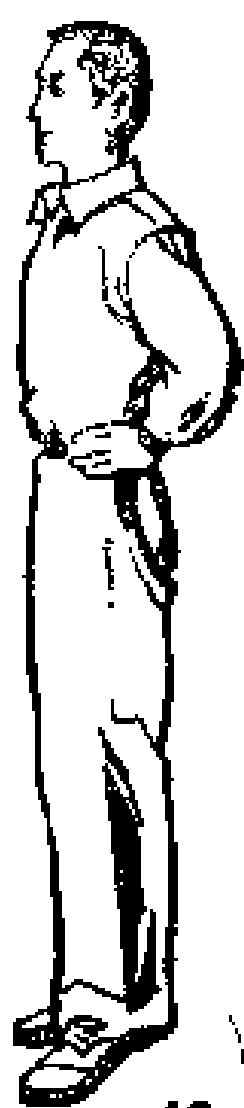
1. 上体保持正直，两脚跟并紧，慢慢地尽量向上提起，随着脚跟提起进行深长的吸气，叉腰的两手掌外缘随着吸气慢慢向上张开；体重完全放到两脚尖上；眼看前方(图42)。

2. 脚跟慢慢下落，还原成预备姿势；同时随着脚跟下落进行细长的呼气(呼吸都用鼻子)，张开的两掌外缘随着呼气慢慢下落紧贴腰部；眼看前方(图43)。

3、4、5、6、7、8的动作都和1、2的动作相同。做完第八拍时，叉腰的两手下落还原成立正姿势(图44)。

在做完全部动作以后，自由散步数分钟。

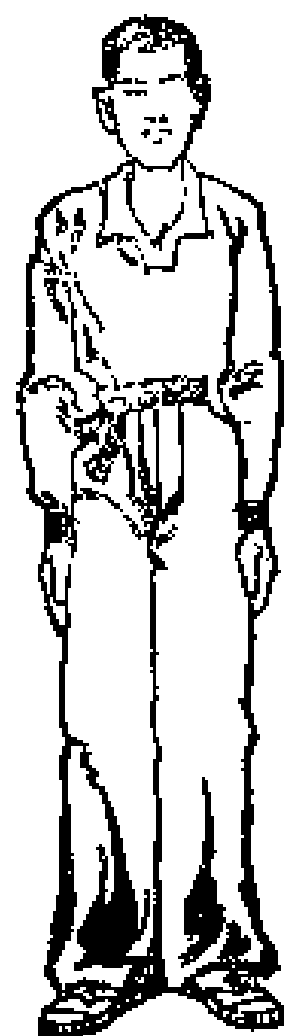
附注：第一段和第二段、第五段和第六段都是用骑马势做预备姿势，如果体力好，第一、第二段和第五、第六段之间可以连着做下去，不必还原成立正姿势。



42



43



44

2)

1)

# 繁式八段锦

李剑华 整理

这套八段锦是1909年京西海淀芦秧轩先生传授给我的。这一套路姿势较多，共有20段，其中包括了原始八段锦的姿势，只是动作稍有出入。

## 歌 诀

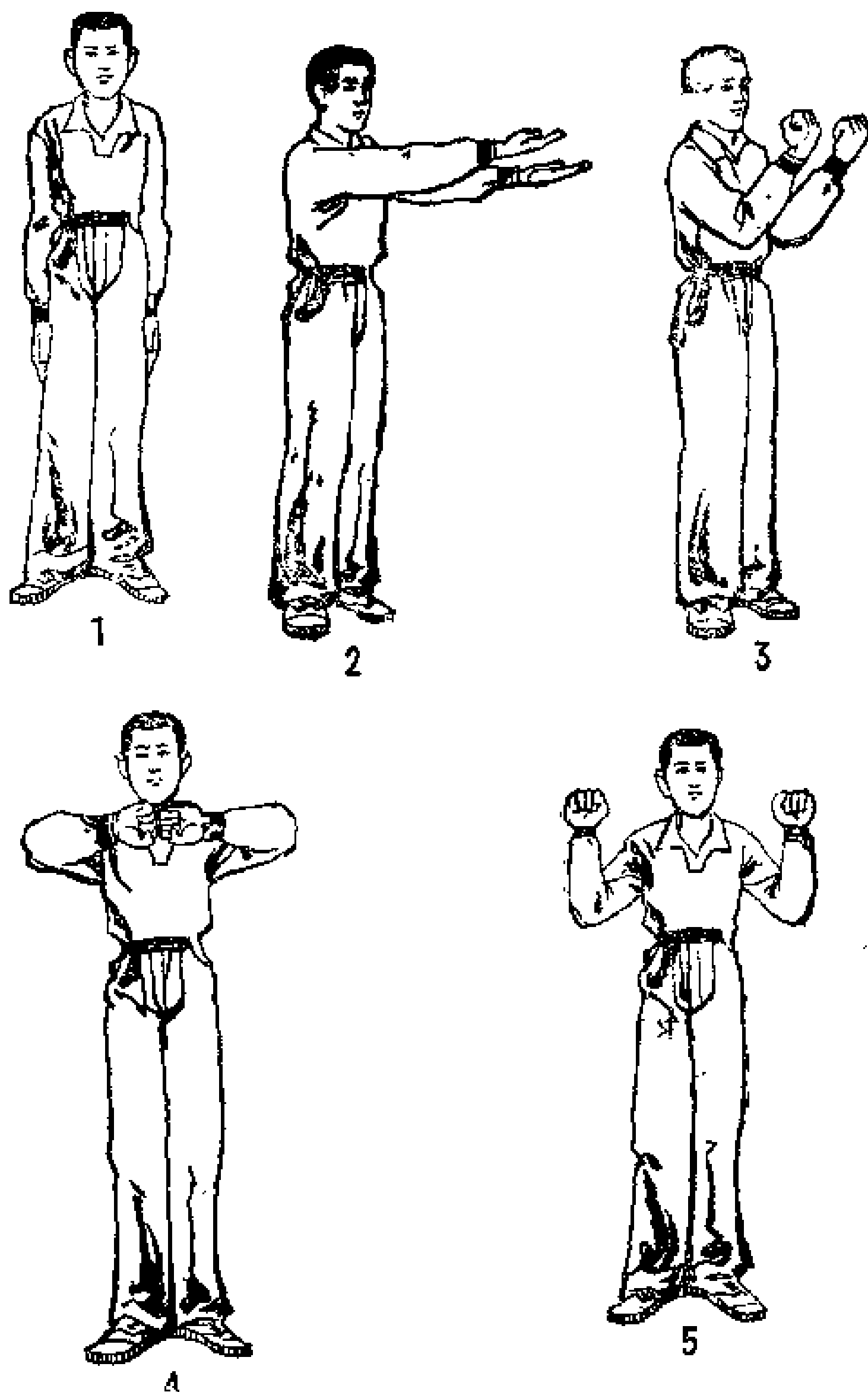
- |             |             |
|-------------|-------------|
| (一)双手撕开顿两肩  | (二)左右分推指朝天  |
| (三)俯身双抄挺身起  | (四)叉手反掌按脚尖  |
| (五)双手上托掌向上  | (六)垂肘托掌落两肩  |
| (七)二臂轮翻掌下按  | (八)双手前推似推山  |
| (九)单手撩花行起四  | (十)悬脚蹲身养气源  |
| (十一)单手举鼎逞英豪 | (十二)双手托梁身要牢 |
| (十三)调理脾胃须单举 | (十四)左右开弓似射雕 |
| (十五)两手攀跟眼上望 | (十六)五劳七伤往后瞧 |
| (十七)燕飞双翅开胸展 | (十八)两手扳跟固肾腰 |
| (十九)瞑目攒拳添气力 | (二十)背后七颠百病消 |

## 动作说明

预备姿势：立正(图1)。

### 第一段 双手撕开顿两肩

- 1.两手前平举，臂伸直，掌心向上(图2)。
- 2.两手握拳，大臂下垂，小臂上屈，拳心向内，两拳平置面前(图3)。
- 3.两臂及肘向左右平抬起，两拳相触，拳心向外，虎口向下(图4)。



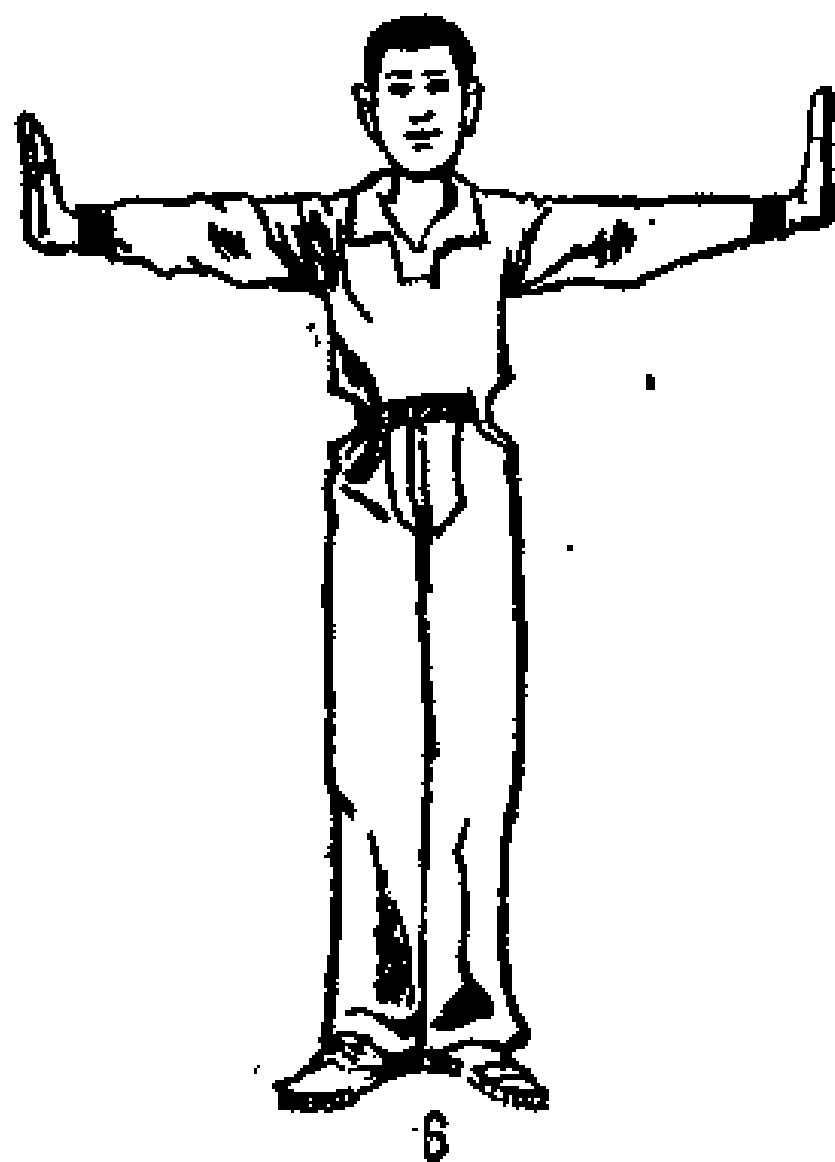
4. 两拳握牢向左右分开，大臂稍下垂，小臂直立屈肘，两拳分置左右肩旁，拳心向前虎口向内(图5)。

功用：缓和并舒展肩肘关节，增加握劲，扩展胸部。

## 第二段 左右分推指朝天

(接上势)两拳变掌(指伸直)，转腕掌心向外，手指向上，向左右平推至臂伸直为止(腕部稍高于肩。见图6)，

功用：腕肘关节运动，使力量直达指尖。



## 第三段 俯身双抄挺身起

1.(接上势)上体前下屈，两手从左右作半弧行向下平抄至脚尖，手心向上(动作时两膝伸直不要弯屈。见图7)。

2.上体徐徐立起，两手指尖相接，平托至胸前(此时指尖略分开。见图8)。

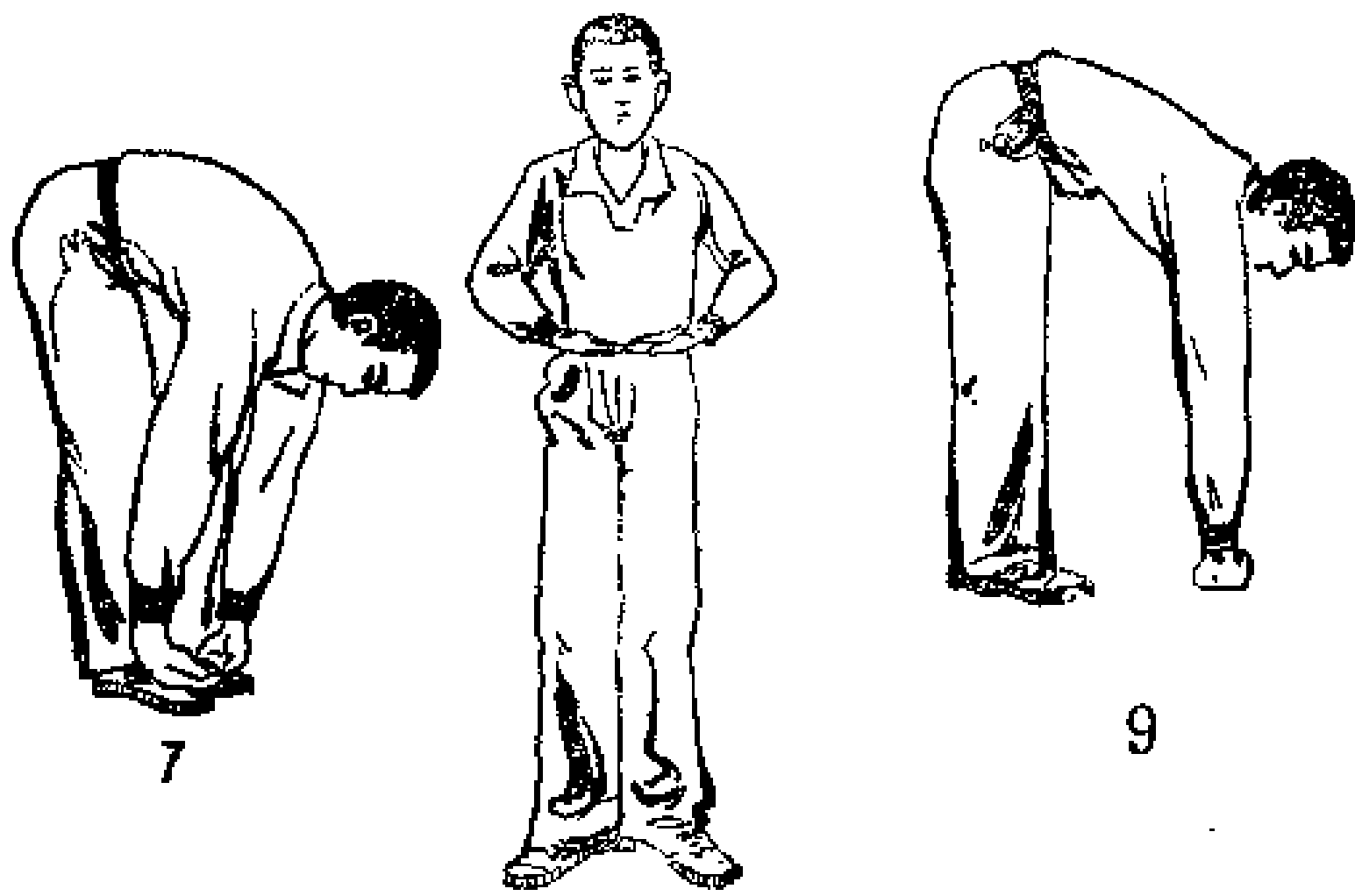
功用：弯腰、练腿后肌，使腰、胯及腿各部肌肉增加弹性，可帮助使腿踢得更高。

## 第四段 叉手反掌按脚尖

1.(接上势)两手手指交叉，反掌手心向下，体前屈手心按至脚尖(两膝伸直不要弯曲。见图9)。

2.两手分开握拳，上体徐徐立起，两拳如提重物至腰际





转腕拳心向上，分置腰侧(图10)。

功用：同第三段并增加两手上提的力量。

#### 第五段 双手上托掌向上

(接上势)两拳变掌向上伸直，转腕至指尖向后，掌心平，向上托起(图11)。

功用：舒展肩胛骨部分关节，全身力量透达上下。

#### 第六段 垂肘托掌落两肩

(接上势)两大臂下垂，屈肘，肘尖向下，两掌下落至两肩上，指尖向后掌心平，分置两肩旁(图12)。

功用：活动时肩关节。

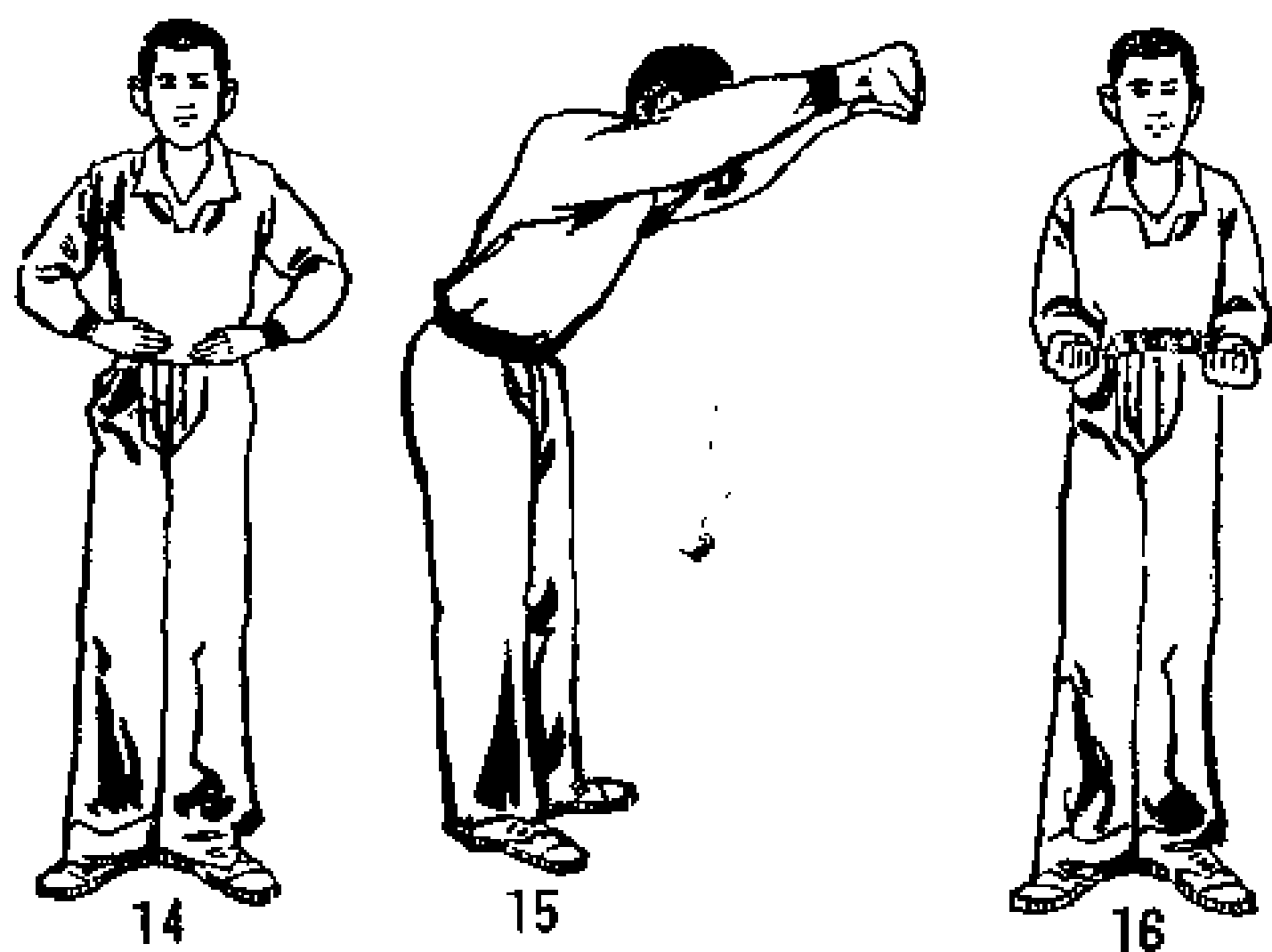
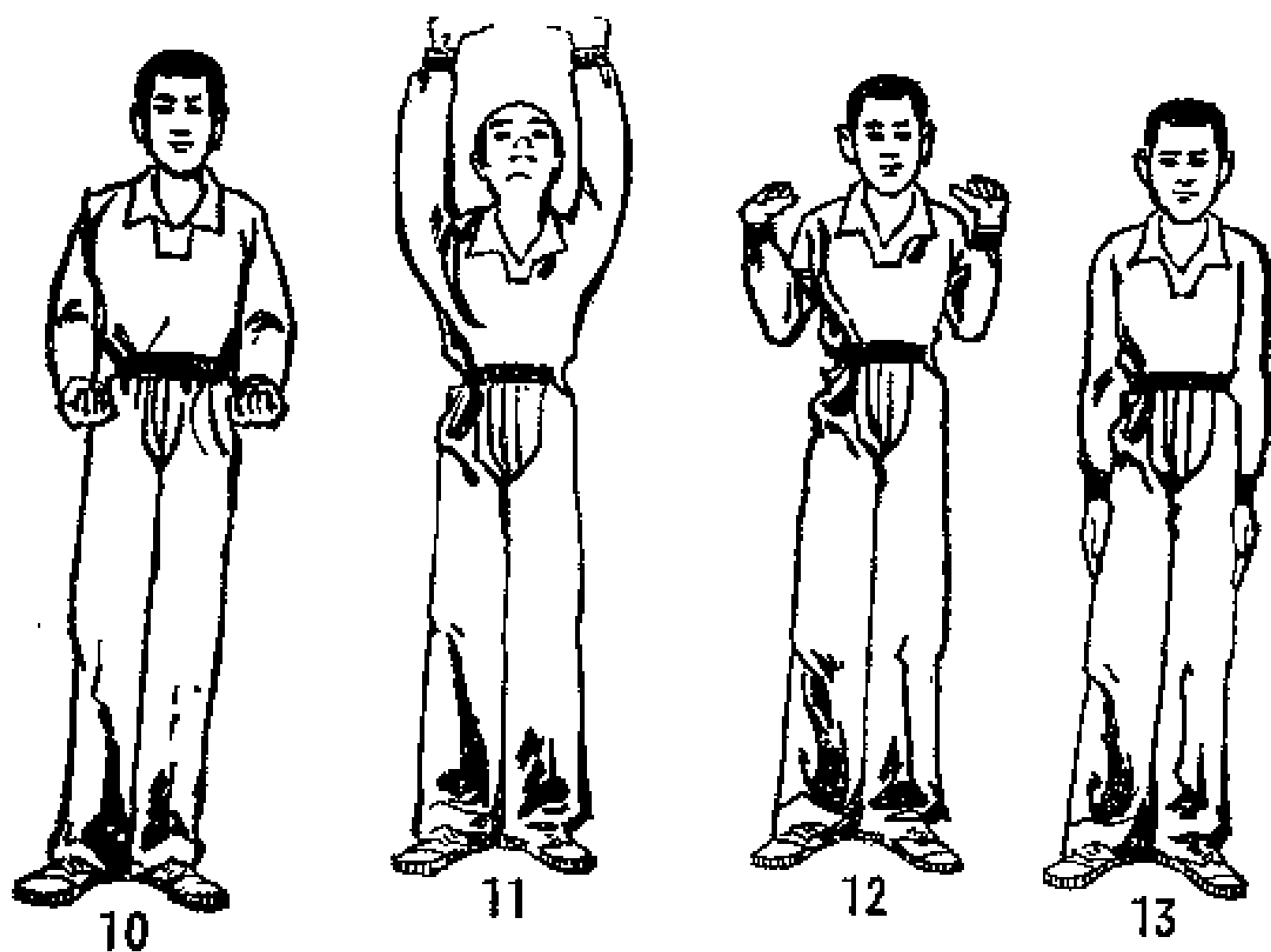
#### 第七段 二臂轮流掌下按

1.(接上势)两小臂下垂，手伸直指尖向下，掌心向内(图13)。

2.两臂自下向两侧抡起翻上，在身旁划圆从面前落下，两臂弯曲两手放在腰侧，指尖向内，掌心平向下按(图14)。

功用：舒展臂肩关节，扩大活动范围。这段动作运动量

很大，也能有助于胸背部肌肉的发展。



### 第八段 双手前推似推山

1.(接上势)两手手指交叉，掌心向上，平托至胸前。

2.反掌掌心向外，体前俯，低头，两掌向前推出(图15)。

3.交叉之手分开，转腕至手心向上时握拳拉回，两拳分置腰侧，同时上体立起(图16)。

功用：活动颈部及增加两手的前推力量。

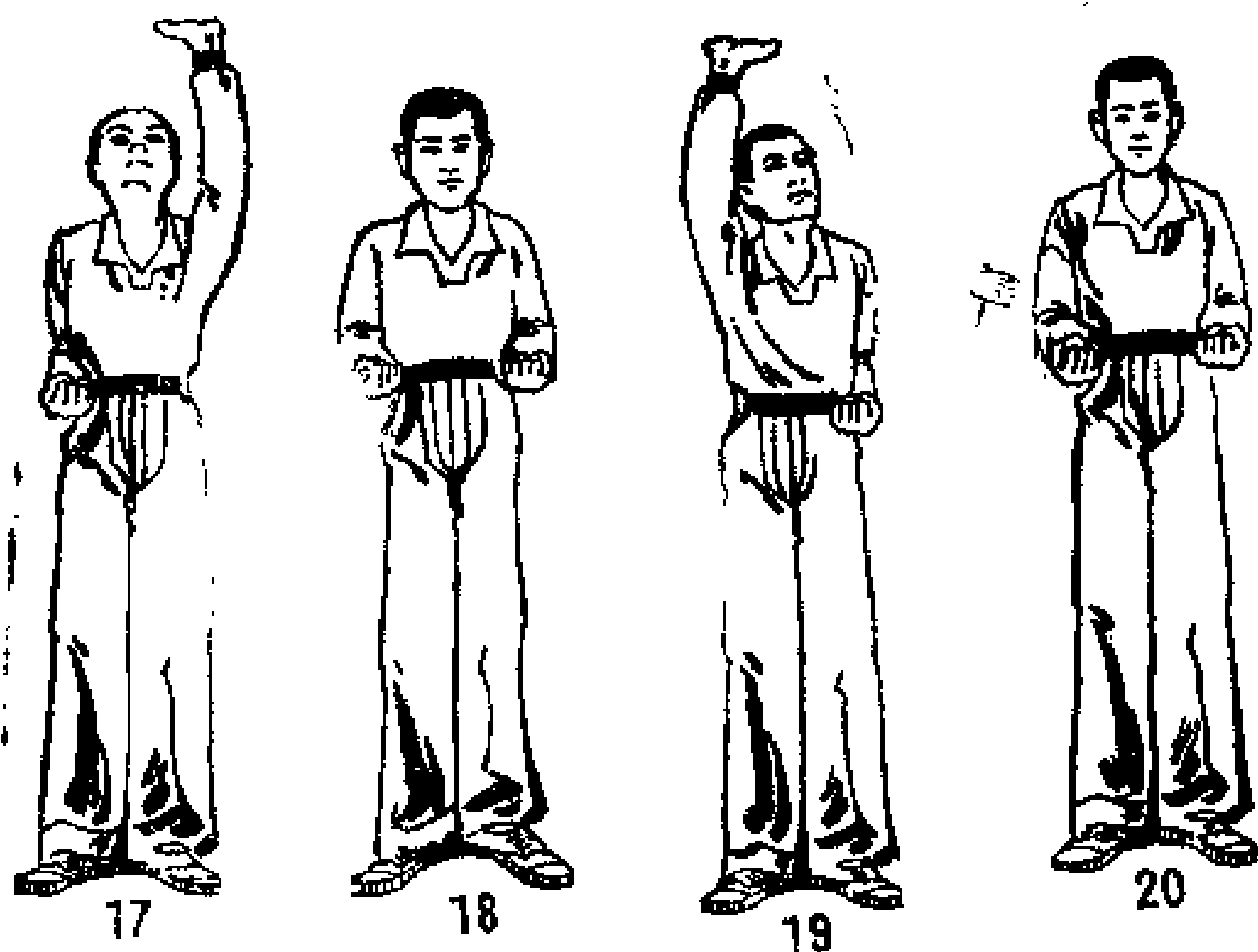
#### 第九段 单手撩花行起四

1.(接上势)左拳变掌，上体右转，左掌右上举左臂伸直，掌心向上，转掌至指尖向后(图17)。

2.左掌握拳，上体左转还原，左拳收回还原置肋下(图18)。

3.右拳变掌，上体左转，右掌左上举，右臂伸直，掌心向上，转掌至指尖向后(图19)。

4.右掌握拳，上体右转还原，右拳收回还原置腰侧(图20)。



5、6、7、8和1、2、3、4的动作相同。共向左右上方伸

臂四次。

功用：增加腰部向左右转动的灵活性，同时练习手的握力和下拉力。

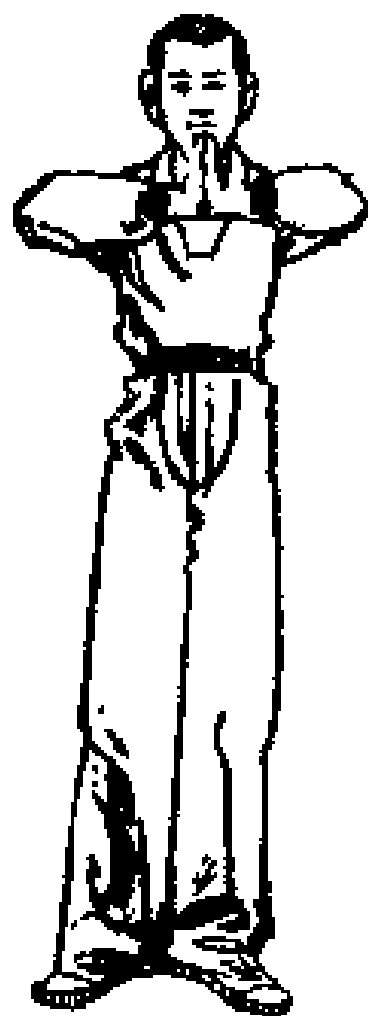
注意：自歌诀一至九段完全为直立姿势，两膝始终向后挺直，不要弯屈，两脚掌贴地，无论上体做何运动，两腿不可弯屈，两脚不可移动。

### 第十段 悬脚蹲身养气源

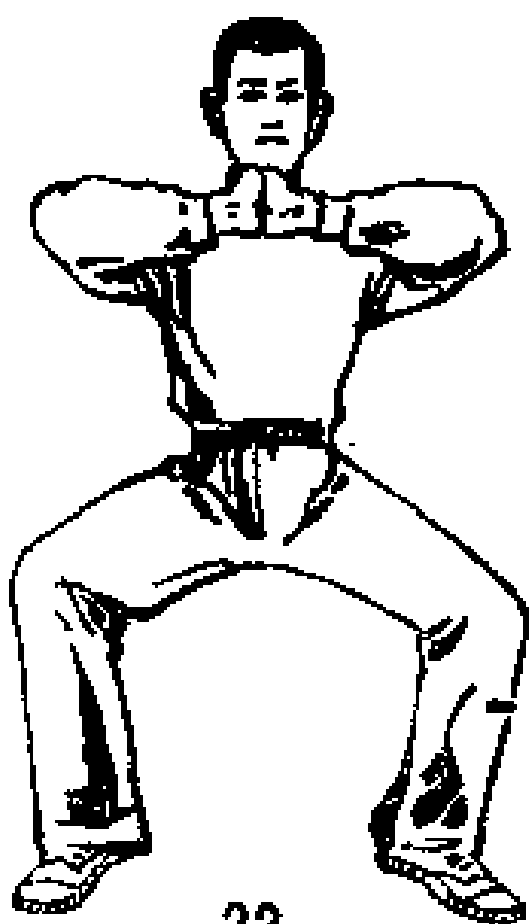
1. (接上势)两拳变掌伸臂自下分向左右侧转上绕至胸前两肘左右平举，指尖相接，掌心相合，手指指向胸部(图21)。

2. 左脚向左一大步，脚尖着地，脚跟抬起，两膝屈，成骑马步(图22)。

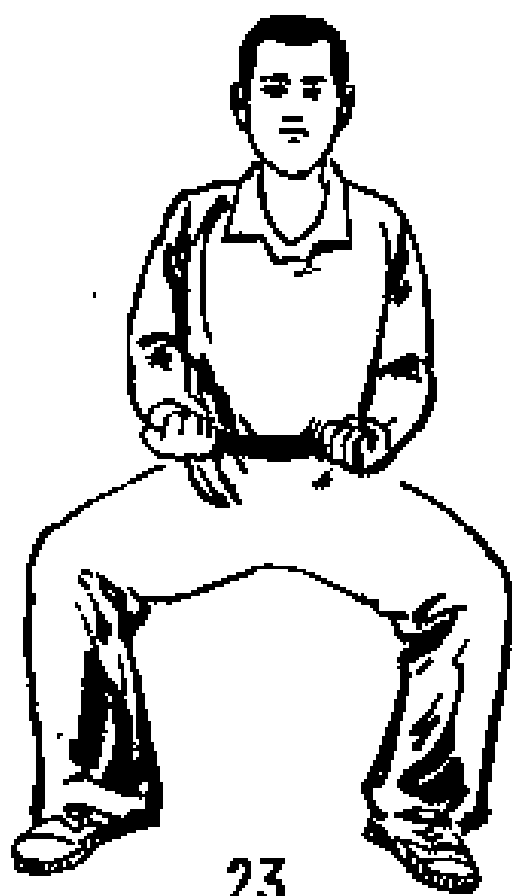
3. 两手分开向左右外转，至手心向上时握拳收回置腰侧，同时脚跟落地、骑马势原步不动(图23)。



21



22



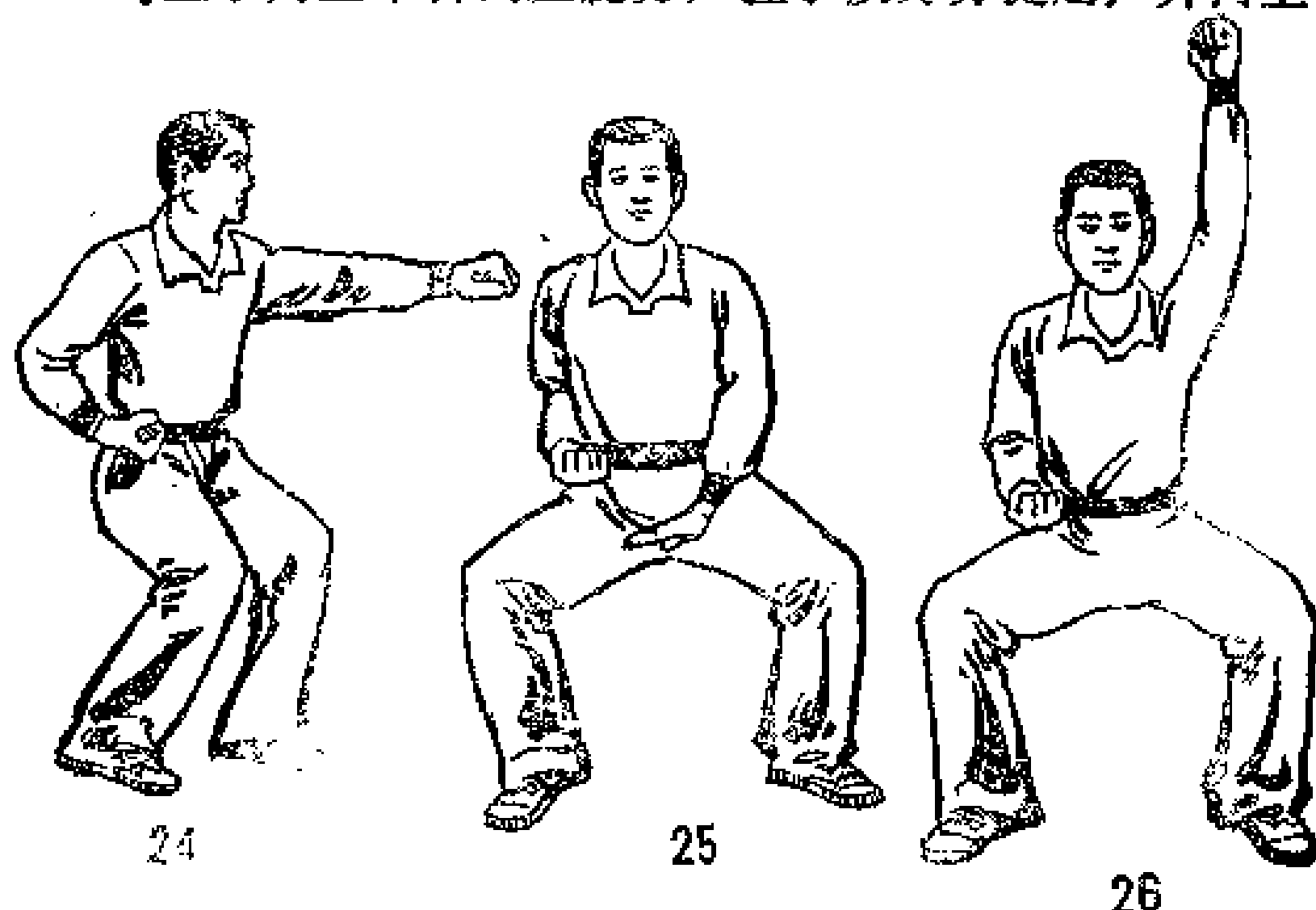
23

功用：练习骑马势的开始。“骑马势”是武术中的重要步法，经常练习，能使人步法进退稳、快，由于身体重心下

降，不易跌倒，更能增加腿部支撑及膝、踝的伸缩力量。

### 第十一段 单手举鼎还英雄

1. (接上势)左拳向前方击出(图24)。
2. 左拳变掌，掌心向内收回自面前下按，手指向右(图25)。
3. 左手向左平转到左腿旁，握拳从身旁提起，并向上举



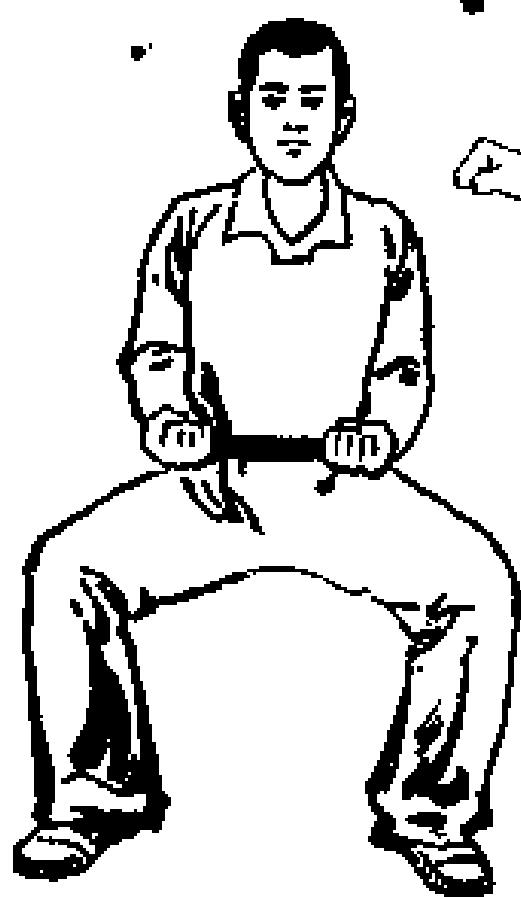
至臂伸直，掌心向内(图26)。

4. 左拳收回还原置腰侧(图27)。
- 5、6、7、8和1、2、3、4的动作相同，唯右拳打出下按……与前方向相反(图28、29、30、31)。

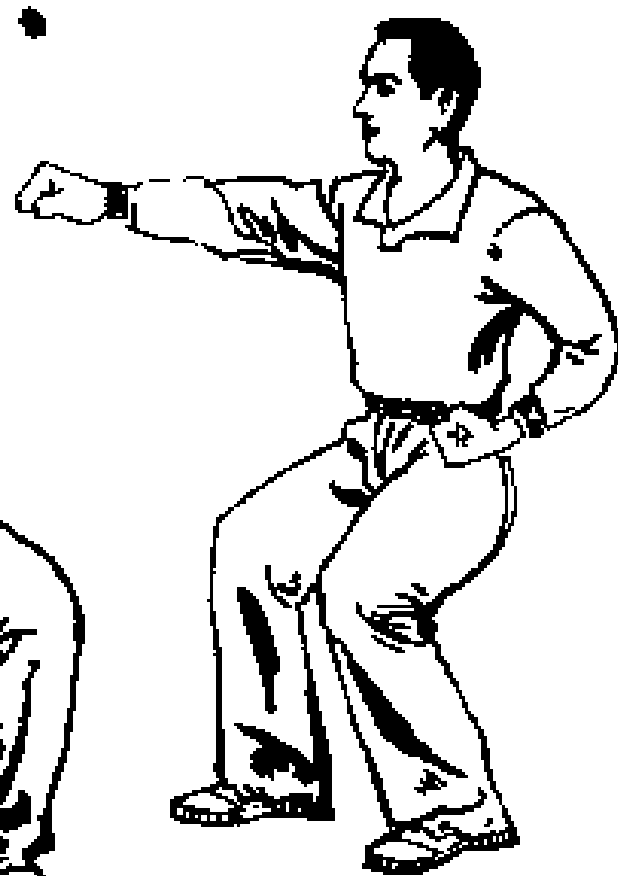
功用：加强向前击打的力量，并使腰、肩、背部动作灵活。

### 第十二段 双手托梁身要牢

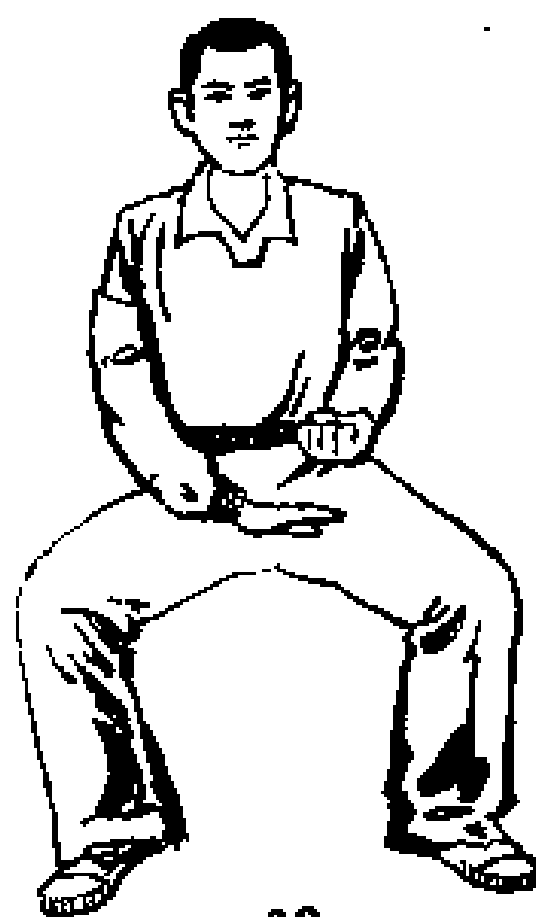
1. (接上势)两拳变掌，手背贴左右大腿里面，手指向下直插至地，掌心向上指尖向前，体稍前屈(图32)。
2. 两掌自下(两臂伸直)向前上方平托至与肩齐平。



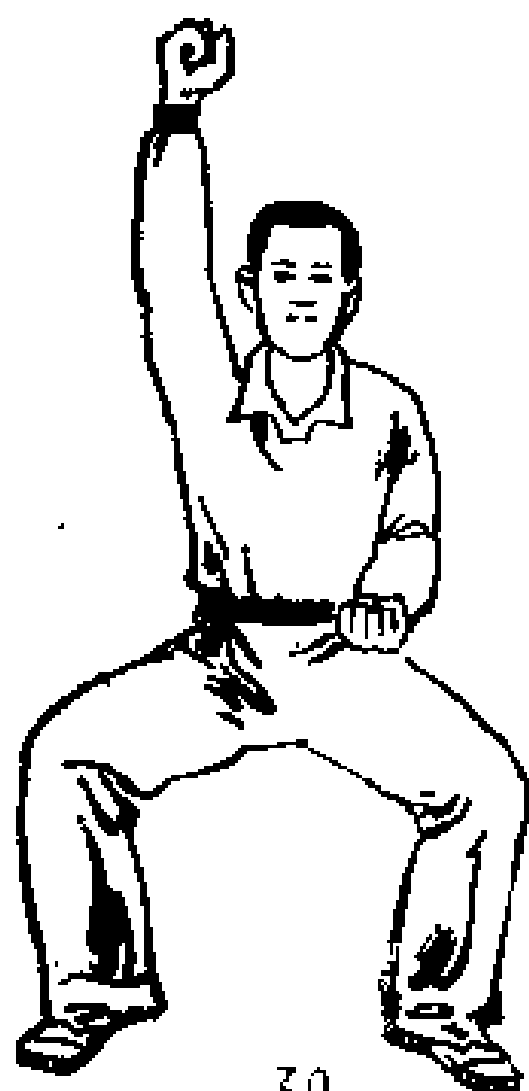
27



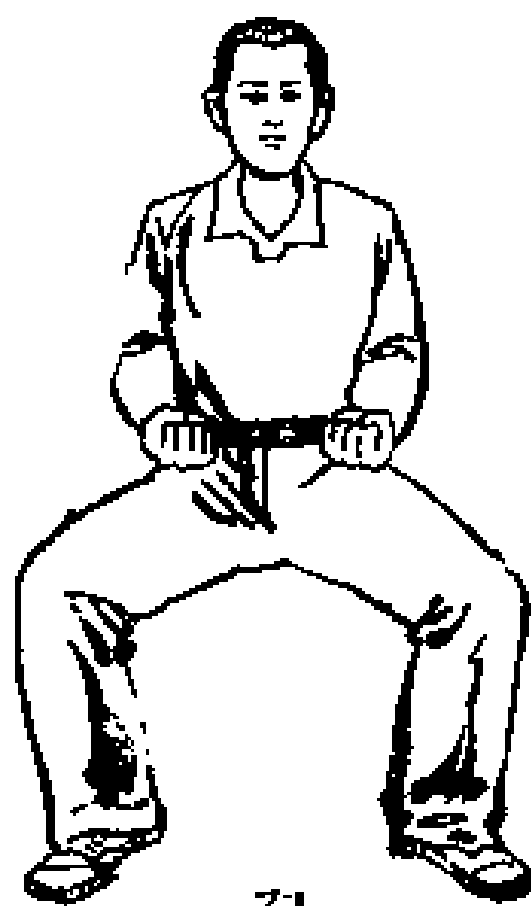
28



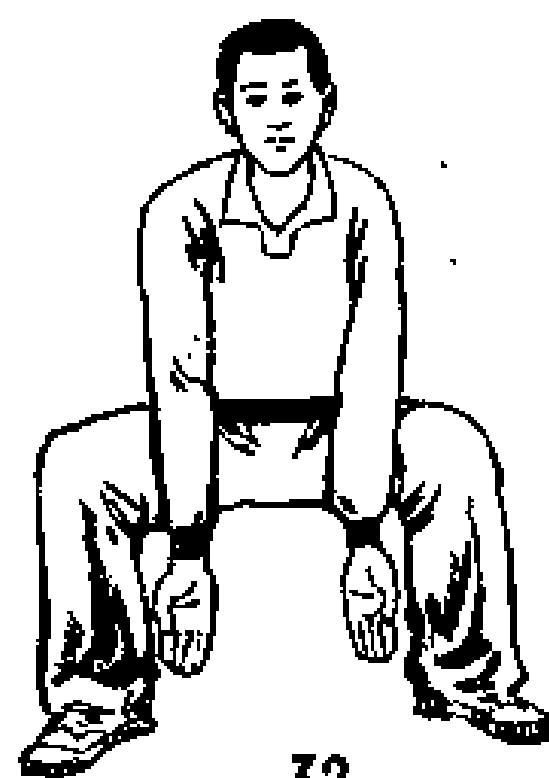
29



30



31

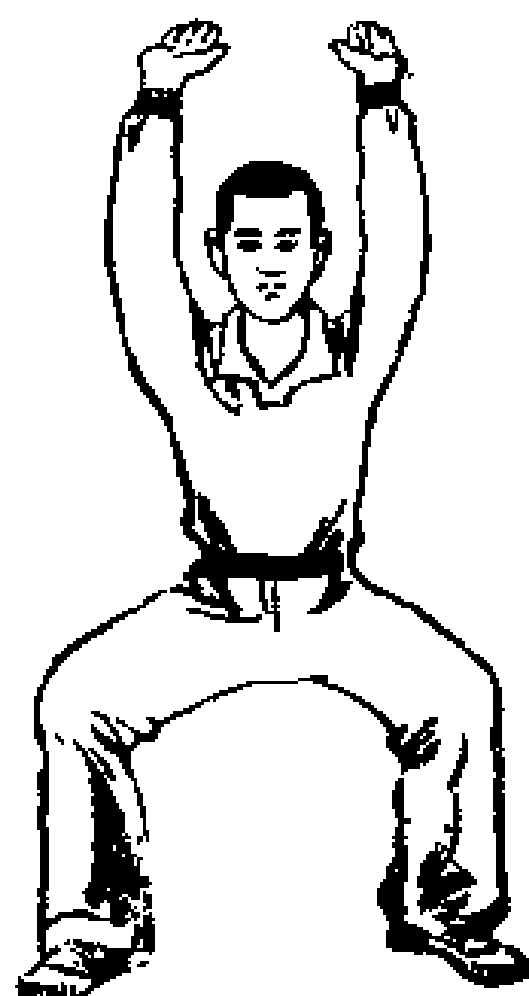


32

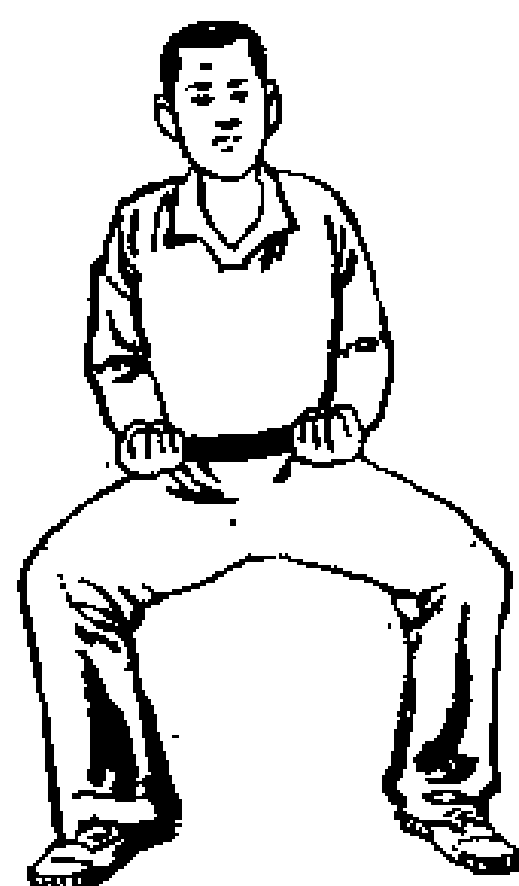
3.两掌分向外转上托，臂伸直，指尖向后，掌心平向上(图33)。

4.两掌握拳收回还原置腰侧(图34)。

功用：锻炼两臂上托和两腿支掌的力量。



33



34

### 第十三段 调理脾胃须单举

1.(接上势)左拳变掌掌心向下(五指微屈作抓扣状)向右前方伸出，同时上体右转(图35)。

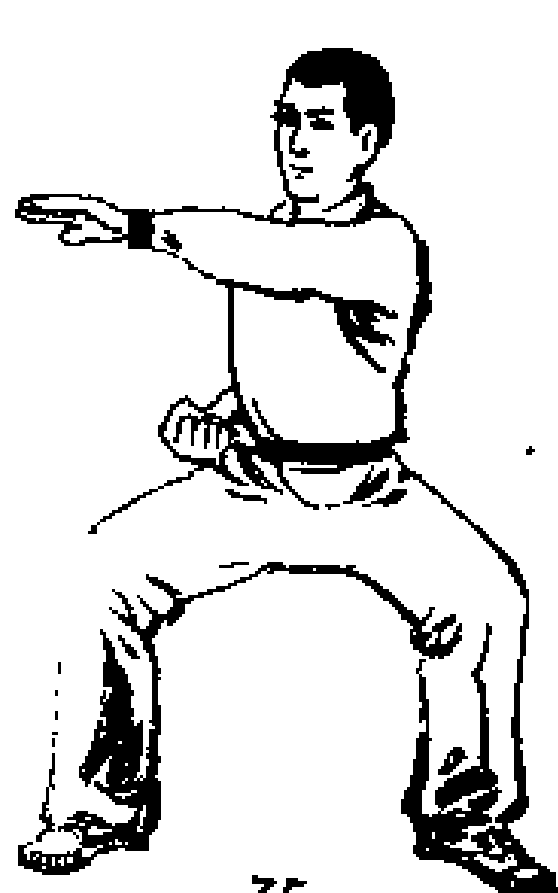
2.左掌下按向身体左侧平转一圈(上体随转)，至左腿旁握拳从身旁提起向上举至臂伸直。掌心向内，虎口向后(图36)。

3.左拳收回还原置腰侧(图37)。

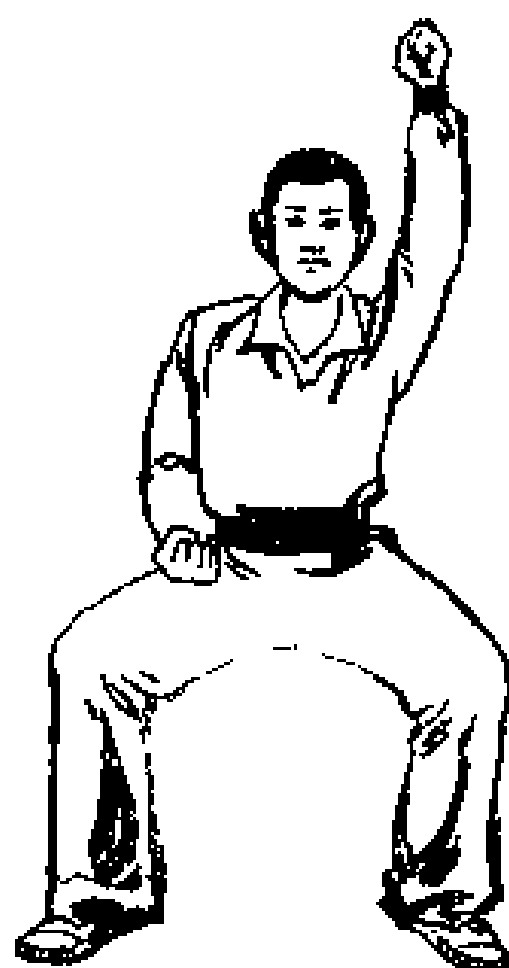
4、5、6和1、2、3的动作相同，唯右拳变掌向左伸出……与前方向相反(图38、39、40)。

功用：与第十一段略同，不过此变为掌，手指微弯增加抓扣力量，同时也加大腰部左右转动的范围。

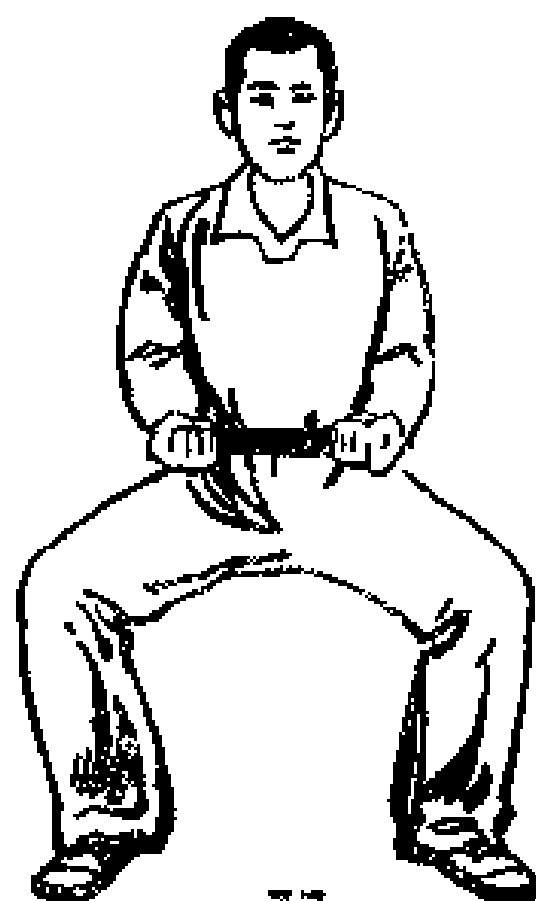
第十四段 左右开弓似射雕



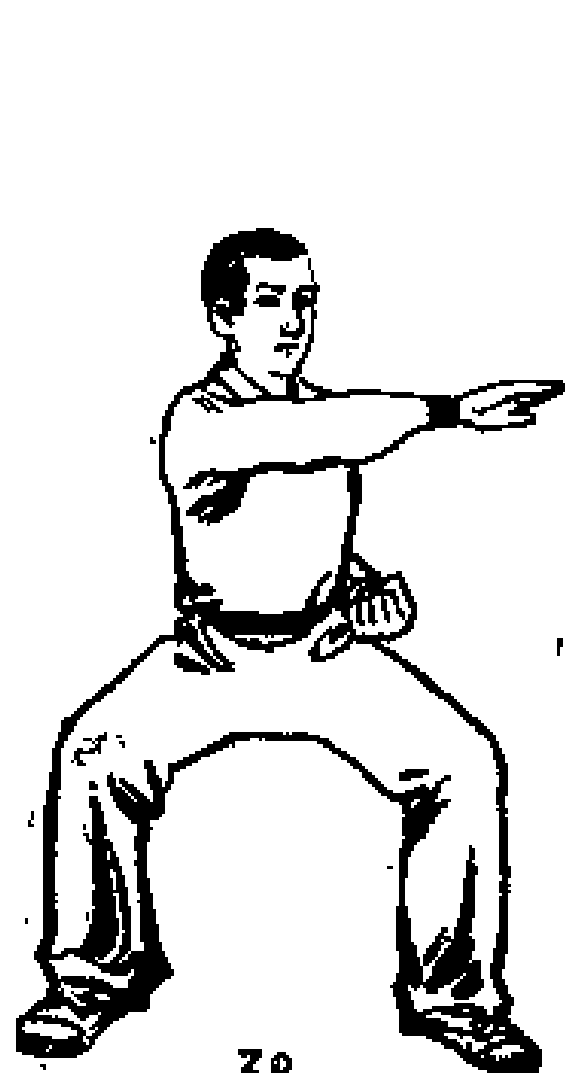
35



36



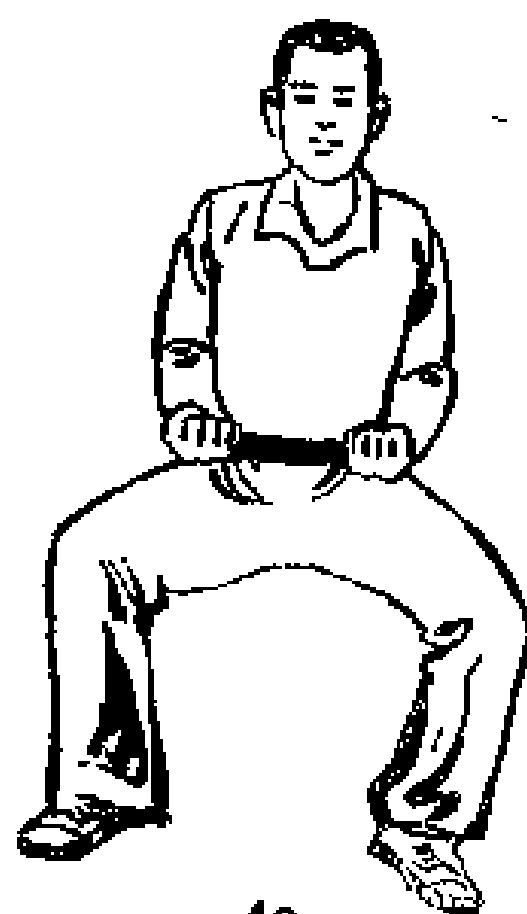
37



38



39



40



1. (接上势)右拳向上向左在面前划圆落下。在手与左肩平时, 屈肘, 右拳平置右胸前, 腕与肩齐平, 肘微高, 右肘尖用力向右方撑出, 如握弓弦开弓势(图41)。

2. 在右手从上向下转回时, 左拳大指食指伸开, 食指尖向左上方, 左臂向左伸出, 腕与肩平, 如握弓势(图42)。



41



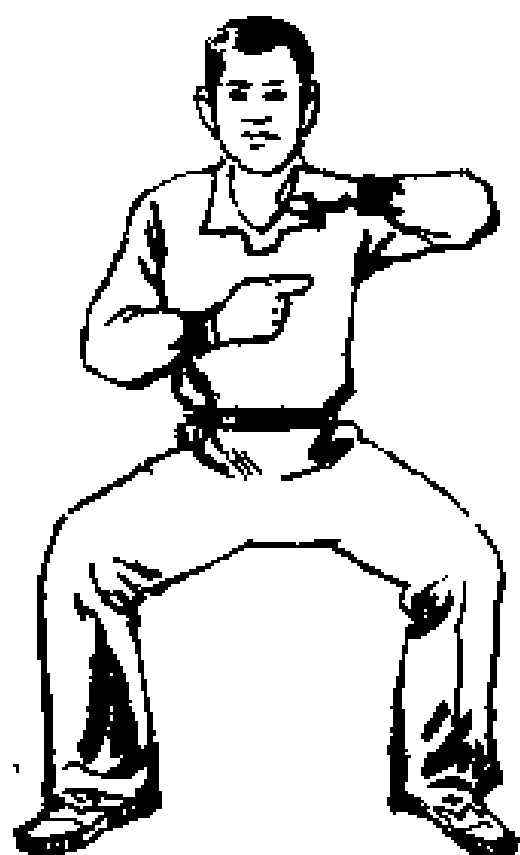
42

3. 左拳向上向右在面前划圆落下。在手与右肩平时, 屈肘, 左拳平置在胸前与1的动作相同, 唯左右相反(图43)。

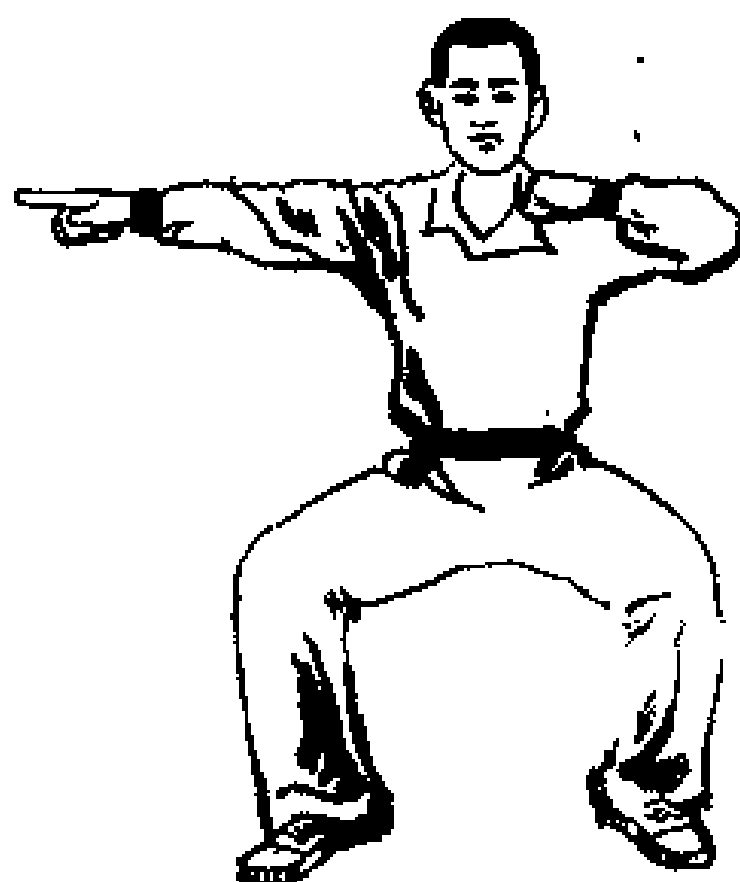
4. 在左手从上向下转回时, 右拳大指食指伸开, 食指尖向右上方, 右臂向右伸出与2的动作相同, 唯左右方向相反(图44)。

功用: 活动肩臂, 扩展胸部, 增加肺活量。

注意: 自歌诀十至十四段均为骑马势练习, 步法始终不变。两腿蹲下时, 小腿直立, 大腿自膝至胯微向上斜(半蹲势), 胯、膝、脚三部分略成 $60^{\circ}$ 角, 臀部下坐, 上体垂直。



43



44

### 第十五段 两手跟攀眼上望

(接上势)左脚收回两膝全屈，脚尖着地，脚跟提起，两拳变掌，自两腿中间向后下方伸出，反手攀住脚跟，抬头，眼向上看(图45)。

功用：弛缓以上骑马势过久之僵劲，使积于肺中的气全部呼出。

### 第十六段 五劳七伤往后瞧

1.(接上势)左脚向左一大步，作骑马步势，两手分按左右两大腿(大指在后，四指在前。见图46)。

2.腰部左转，头也随着左转，眼看左后方(图47)。

3.腰部右转还原(图48)。

4和2的动作相同，唯腰部右转，眼看右后方(图49)。

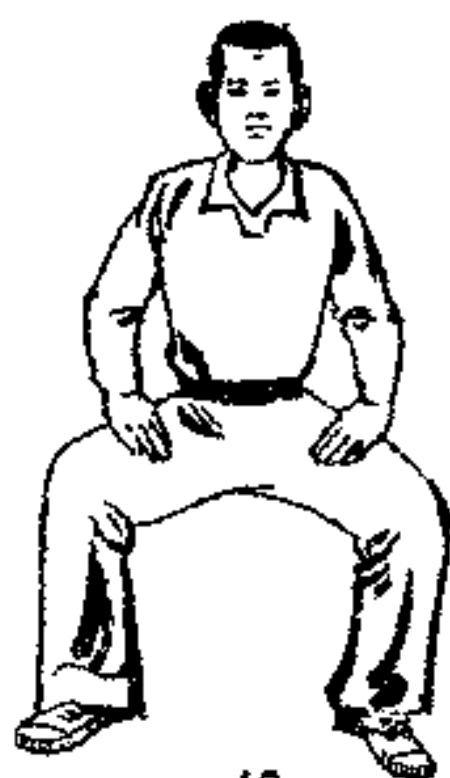
5和3的动作相同，唯左转还原(图50)。

功用：颈、脊椎骨、腰三部活动量甚大，舒展上体全部躯干肌肉，使之松开。

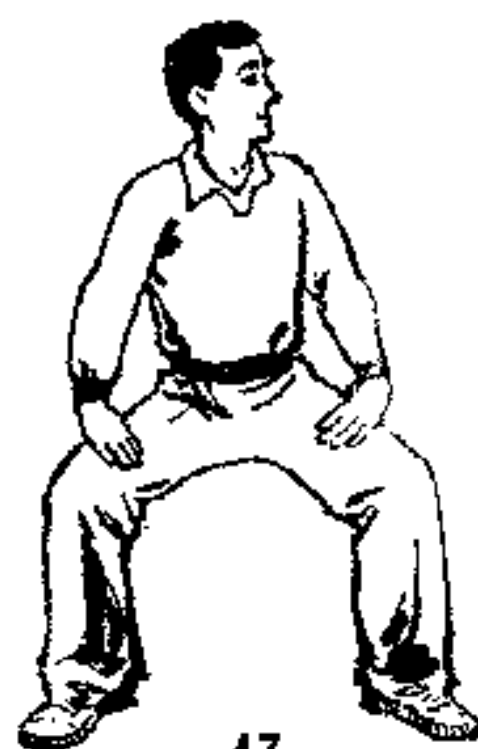
注意：动作时，要保持骑马势不动。



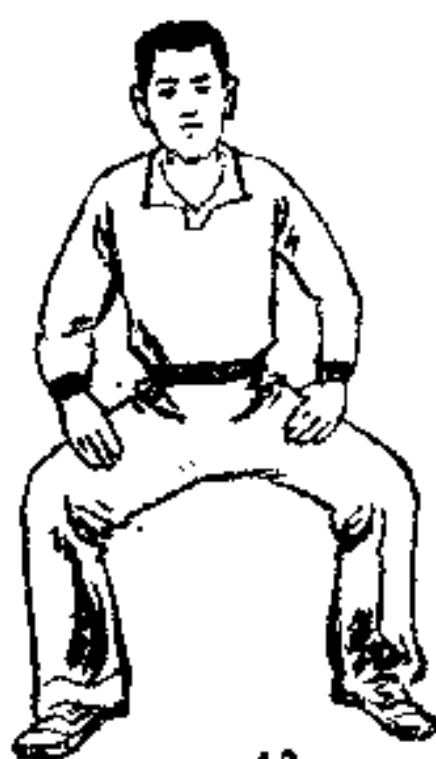
45



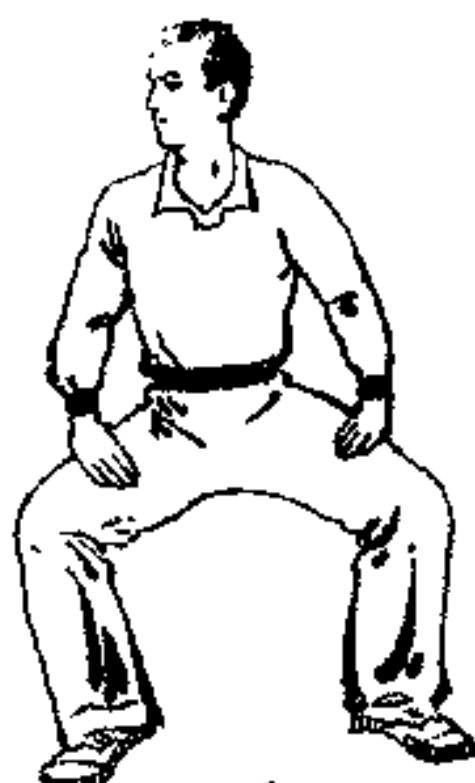
46



47



48



49



50

### 第十七段 燕飞双翅开胸展

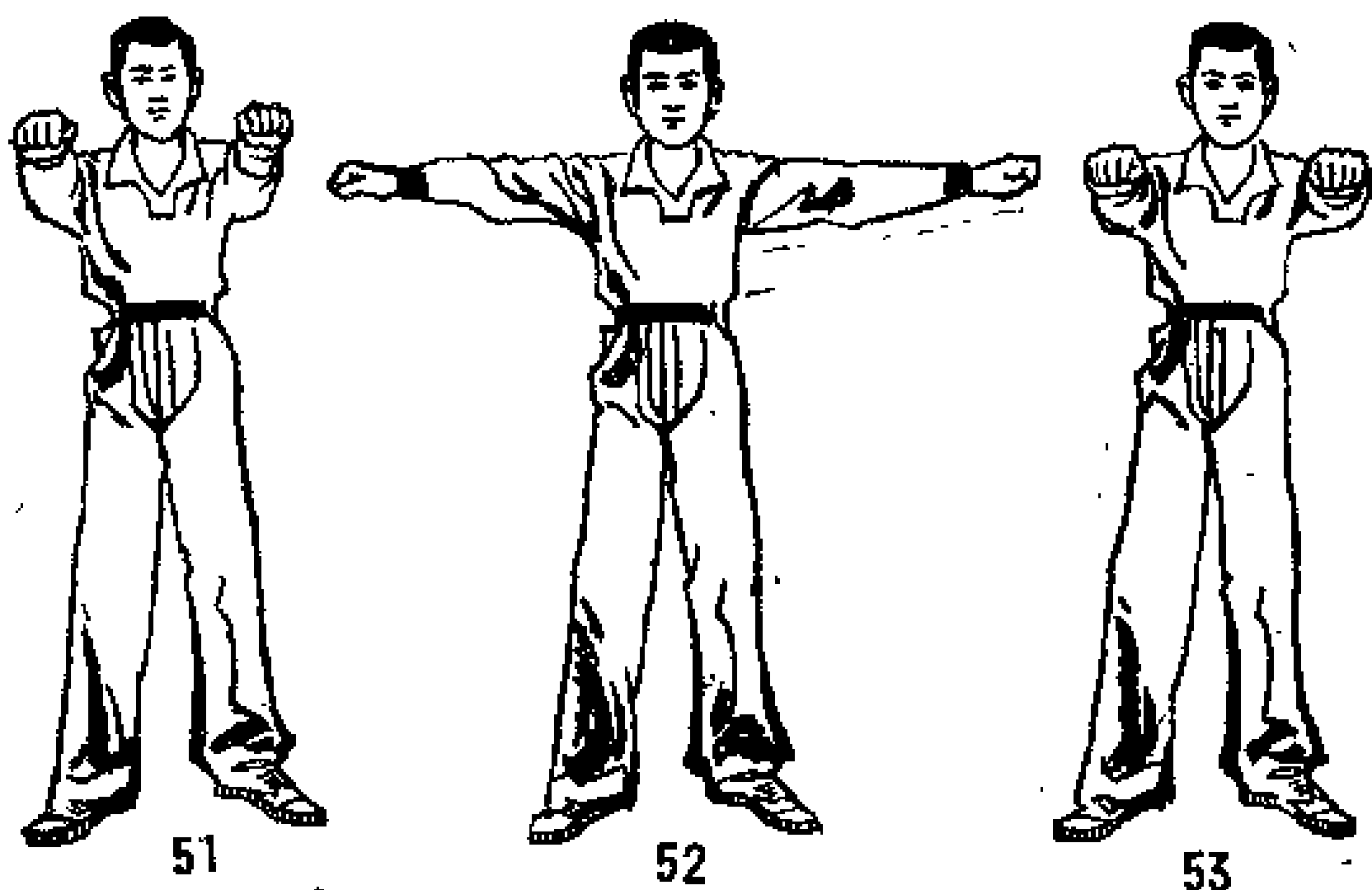
1.(接上势)左脚收回半步(两脚距离约与肩同宽), 身体直立, 两手握拳向前平举, 拳心向下(图51)。

2.两臂伸直两手握拳向左右平行展开, 至两臂与胸部成一直线为止(此时拳应略高于肩。见图52)。

3.两臂平行收回如1动(图53)。

4和2, 5和3的动作相同。如此重复展开收回共作八次。最后仍作1动姿势停止。

功用: 两臂展开收回的活动, 可使胸部大开大合, 同时作深呼吸动作, 使肺活量增加, 并弛缓以前各段动作之僵劲。



### 第十八段 两手扳跟固肾腰

1.(接上势)两拳变掌上举过头, 分向左右做半弧形下垂, 掌心向内贴双腿后边下伸, 两膝伸直不要弯屈, 上体前

下屈，掌心下伸搬住脚跟(图54)。

功用：同第三段，在运动完了时，再作一次练腿后肌和活动腰部的动作。

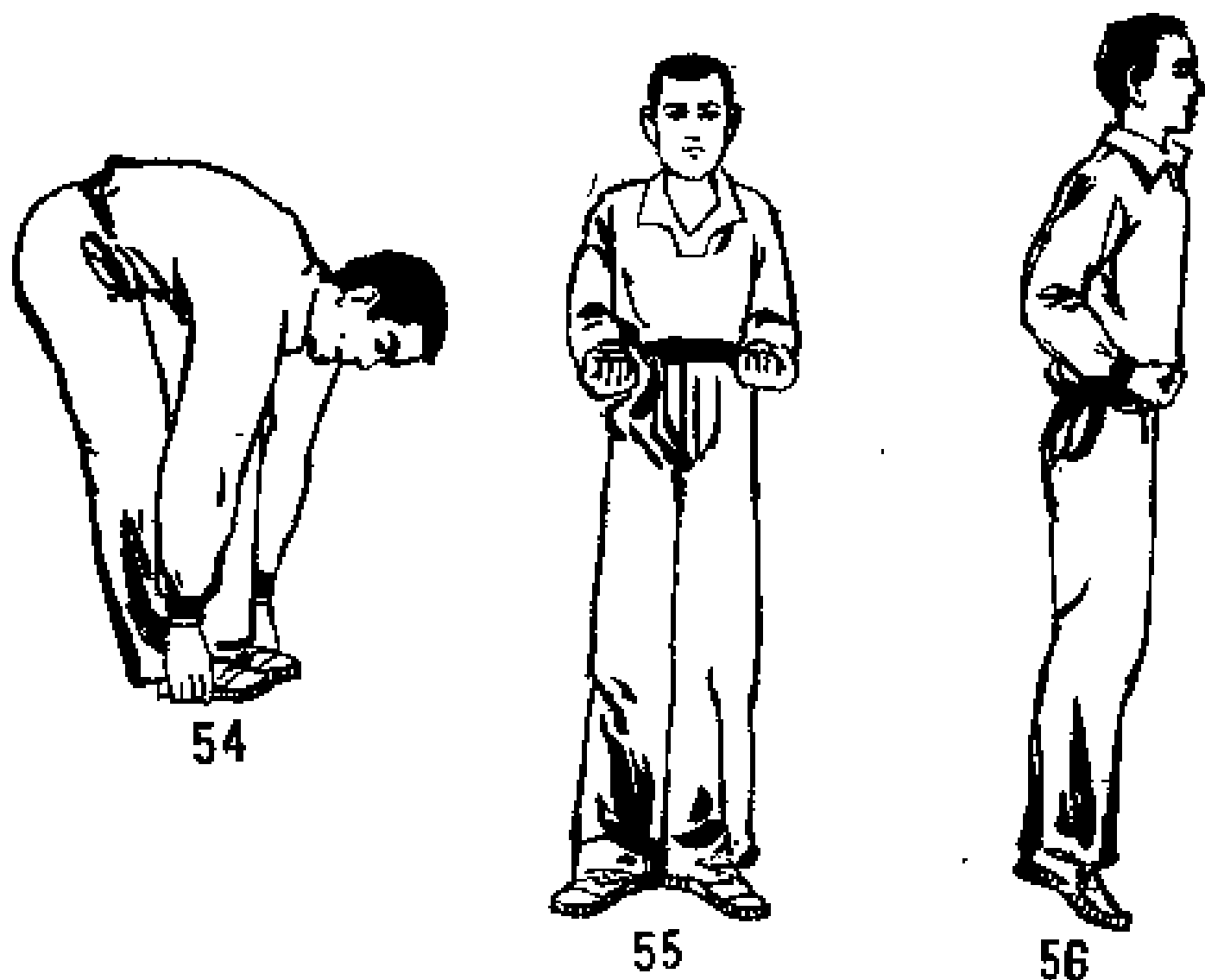
### 第十九段 瞑目攢拳添气力

(接上势)搬跟之两手松开，前转至脚尖，握拳上提，上体徐徐立起，两拳手心向上平置腰侧(图55)。

功用：同第四段第2动，增加腰部与手向上提的力量。

### 第二十段 背后七颠百病消

1.(接上势)原势不动，脚尖着地，脚跟尽量向上提起(图56)。



2.脚跟缓缓落下。如此反复起落七次。

功用，缓和全身僵持拙力，调整呼吸使之恢复正常。

练习时注意事项：

(一)全部运动的动作始终要缓和，绝不要快。

(二)初练时，全部关节要松弛不用力，必须练到各关节

都舒展自然后，才可以慢慢地发出灵活的力量，使其贯达到手脚各末梢处。如果开始即用蛮拙的力量，则劲路停滞在各关节处，就永远不能调达，练不出来灵活的力量，收不到正确功效，并且影响正常呼吸。

(三)动作时，呼吸应尽量保持正常，不可使呼吸停止。

(四)练习时，眼要随手的动作转移，在每段略停和改变姿势时，两眼应向远方平看，保持头颈正直，不可后仰前俯。

(五)初练三、四、十八三段时，两手不可能触到脚尖，只是在上体前俯后，两手尽量伸直即可，练习日久，两手自能伸到地面。要避免猛力下俯。

(六)最好在早晨起床后，或晚间睡觉前在室外练习。练习完了，要随意散步三、五分钟，使呼吸、肌肉均恢复正常。

# 张式八段锦

张志云 编著

我祖父张兰亭，曾拜少林正派武术家为师，得传八段锦，他坚持练3个月，果然气足神旺，精神焕发，得到甜头，从而以后坚持练了五十多年。他根据五十余年的实践经验又创编了一套八段锦，人称“张式八段锦”。我祖父有5名拳友也经常同练，皆得上寿。我祖父活到85岁，无疾而终。我父张汇川由二十余岁练起，虽未能坚持常练，但也活到81岁，无病而终。

我祖父在世时，每天早4点多钟起身练八段锦，风雨无阻。待家中人起来，他已把院庭扫净，火炉生好，水壶开滚，梳洗已毕，净坐喝茶了，直到他79岁一直如此。上午与家人一样劳动，午饭后休息一小时，然后饮两碗茶水，再继续干活，如推碾子、碾谷、套驴磨面等杂活都干。有一次，他早晨5时起程，步行80余华里，走到通县老家，事办完，吃过午饭，他又走回北京西直门外的家来，进门掸土洗脸，喝水吃饭，毫不疲倦，还欢欢喜喜与人讲通县老家亲友的情景，并讲途中曾遇到邻友问候。邻友问：“二大伯，到哪里去？”他答：“回老家去办事。”友人说：“你若大年纪，怎不坐车？我给你雇个车吧。”他回答说：“我就怕坐骡车受罪，我没病坐车干啥？”事实证明，百里之内他都步行，百里之外他都骑马（旧社会汽车极少）。

我18岁时，有一次感冒发高烧，后转胃痛不进饮食，吃什么都呕吐恶心，医药无效。我母亲为我急得哭，还进庙烧

香许愿，也毫不济事。我祖父说：“孩子病几天，会好的，不要难过了，我替你们治治吧。”于是，他将我领到高亮桥南岸一家茶馆，拉一张小苇席在河岸柳树下喝茶，给我细讲八段锦的作用，然后就练起来。他针对我的病，教我练耸肩、摇臂、齐颠三法，加上我刚喝了两碗热茶，出了一身透汗，到家后见饭就感到分外香。家中人见我吃饭，都很欢喜，忙问我：“在外吃了什么药？”我祖父说：“只练了一点功夫。当时他还不肯练，经过劝说才练了半个多小时，眼看气通了才回来。”从此，我每日早晚向祖父学八段锦，一直练了3个多月，学会以后，就自己一人每天早晚坚持练，直到今天已73岁了。在这50多年当中，我并没生过一次病，真是功夫不亏人啊！

1974年开始我在公园传授八段锦，使许多学生也深得其益，有的人白发返黑、有好多入不仅病好了，精力也充沛了，实例举不胜举。我希望八段锦能得到推广，造福于人，故把我50多年的经验和家传真谛全部介绍出来。

## 练功要领

- 1.意守丹田，口微闭，舌抵上腭。
- 2.动作始终要缓和，不要快，否则气血不调。
- 3.初练时，全身关节都要放松，不用力，练到各关节都舒展自然以后，才可以慢慢地发出灵活的力量，使其贯达到手脚末梢处。如果开始就用蛮拙的力量，则劲路停滞在各关节处，就永远不能练出灵活的力量，收不到功效，还影响正常呼吸。
- 4.呼吸要自然均匀，不可闭气，最好用鼻呼吸，舌抵上腭，从而使元气不出，邪气不入，内部清静，疾病不生。



5.眼要随手的动作而转移，在改换节段时要摇臂数次，以调整呼吸，久之能使任督二脉渐渐汇通，通身爽快。

6.最好在晚睡前或早起后在室外练。练完后，一定随意散步几分钟，以使呼吸气血和肌肉皆恢复正常。

## 具体练法

### 第一段 循环摇臂最强身

1.面向东，意想取东方之阳光，古称“进阳火”，排出内部的浊气，古称“退阴符”。

2.两脚开立如肩宽，以腰为轴，以肩带动两臂，以手轻轻拍打腹背，借使内腔各部的浊气退出，清气吸入。

3.在练其它各段时，在各段之间都练这段摇臂功，以调节呼吸，故名循环摇臂。

### 第二段 抖手舒筋血脉均

1.面向东立，两脚左右横开一步，目平视中略视顶门，舌抵上腭，两手都放在腹脐前约4寸处，手心朝上。

2.微用力上下甩动300下。

3.两手及臂由左右两侧往上举，至最高度后落下。再举，再落，如此3次(图1、2)。

4.两手由下移至胸前，立掌，掌心相对，往上高举4次，后抖300下，再高举4次，再抖300下。

5.面向北立，两腿左前右后，前腿虚，后腿实，两臂左前右后，两肘略弯，手心朝下，如招手式，其名曰螳螂式的抖手法，抖200下(图3)。

6.两腿右前左后，两臂右前左后，同上再抖200下。

7.改面向东立(向正面立)，再抖200下。

8.至此，前后共抖1200下。此时，通身筋路才能自然灵

活，上至项筋，下至脚趾甲，如有残缺不完之处，久之能自然补好生出，并且不会发生筋缩、筋聚、存筋等病症，还有助于防治拘挛、麻木不遂等症。

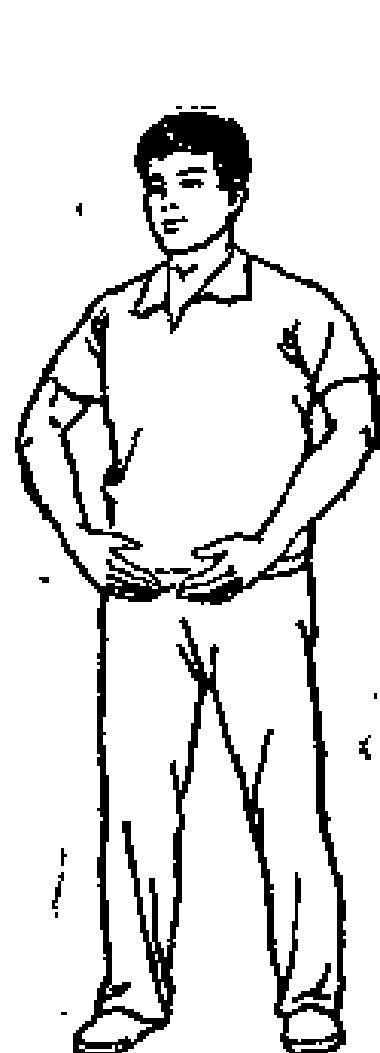


图1

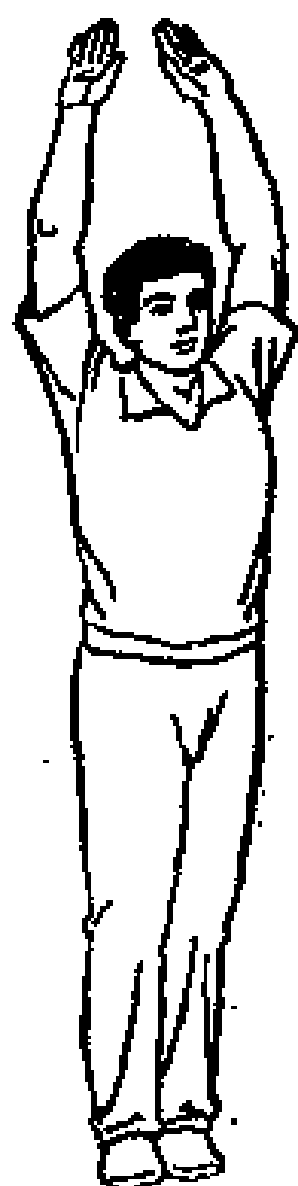


图2

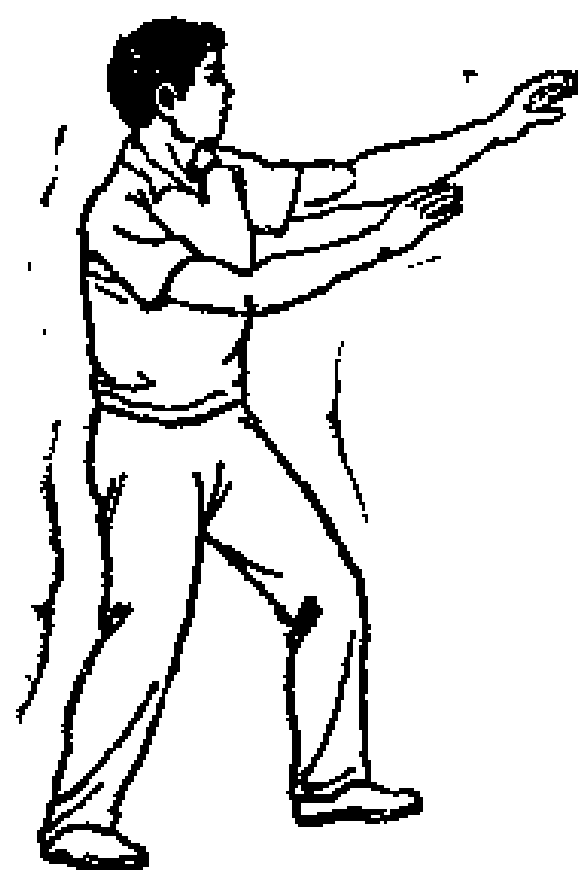


图3

### 第三段 弓腿搓拍关节润

1.前腿弓，后腿蹬，左手放在弓膝上，再以右手搓左手手背50—60下(图4)。

2.换手再搓50—60下。

3.两手拍打膝盖及膝两侧64下(图5)。

4.此功有助于防治行走不便、膝关节炎及手指关节痛，可健强膝力，使腰腿灵活，久练可步履轻便，甚至健步如飞。

5.搓手要搓到指梢，因指梢上毛细血管非常多，指尖手病全在指尖。我祖父认为练功要充分重视四梢。所谓四梢，即发为血梢，齿为骨梢，舌为肉梢，指为筋梢，都是人体薄

弱但又很重要的部位。特别是老年人持物手颤、手麻或抽筋，久练此功都有显著疗效。

#### 第四段 浴头定喘面摩新

1. 两手掌举在头上方互搓，可以两掌对搓，也可以一掌搓另手背，搓热为止。

2. 用手遍搓头部和脸部。手凉了，两掌再举到头上方再搓热，然后再搓头和脸部。头是诸阳之首，要将头部所有穴位都搓遍。

3. 搓头有助于治喘息，搓鼻有助于润肺，治咳等。搓头还能活血，去头火，久练能发白返黑，生新发，防治头晕、头疼、感冒等。坚持搓面，可少生皱纹。

#### 第五段 胯膝扭摆躬拍下

1. 左右扭腰胯各24次或36次(图6)。



图4



图5



图6

2. 半蹲，两手扶膝，左右扭膝各两遍，每遍24次或36次(图7)。

3. 练功要认真，不可腴肚胡练，损气伤身。练功时要意中丹田，提缩谷道(肛门)，以健腰强肾。

4. 两脚开立约半尺远，两手扶膝盖，一蹲一起16次左右，可增强腰膝之力。

5. 两手轻握拳，拍打腋窝、腋部上下及两胁部，每遍各拍36下，共拍两遍。此动可疏通周身血液，使上下汇通，周流不滞，久练永无血液淤塞之患。



图7

### 第六段 搬足补脑气归根

1. 弯腰以手扳两足后踝，头后仰，鼻尽量靠近地面，口吐体内浊气，鼻吸贴近地面上的空气(地气)8次。

2. 古人认为，土能生物，亦能化物，认为不少受伤昏死者闻土气所以能复生，就是因为闻土气的结果。

3. 在酷暑炎热之际，倘忽然头晕眼黑心乱，头晕脑胀一时又找不到医院，可卧于潮湿土地上呼吸地气，如在青草地上进行呼吸，好得较快。

### 第七段 手舞足蹈调元气

1. 左臂屈肘，立掌，掌心向右，距鼻约1尺远，指尖与眉齐，同时提缩谷道(肛门)，意气放在会阴部上。

2. 掌指向上，直冲1尺余高，过顶约半尺，两眼视指尖，同时意想气由会阴升至夹背穴。

3. 掌指再向上升1尺余，臂伸直，眼视指尖，意想气上升至玉枕泥丸宫，同时右大腿抬起，小腿直垂，脚尖向下(图8)。

4. 左臂和右腿落下，换右手和左腿再做，动作相同。

5. 如此左右手舞足蹈，如步行状，经过内里提升，可调

元气，于身体大有补益，不可忽视。

### 第八段 全身运动长精力

1. 面向南，一腿向前迈一步，相距约2尺，前腿弓，后腿蹬，脚指抓地。

2. 两臂伸直高举，掌心向上，同时抬头挺胸，以鼻吸取上空正气，目视两掌大指背后(图9)。

3. 两掌下扑(如扑伏状)，同时弯腰，腰平如桥，两掌甩过腰向后上举，此时头昂，目视顶(图10)。

4. 直腰再扬两臂，趁势两臂和掌往下直垂，转身转脚，面向北。

5. 再扬两臂，再甩两掌，动作同上。如此一左一右(一次南，一次北)练若干次。



图8

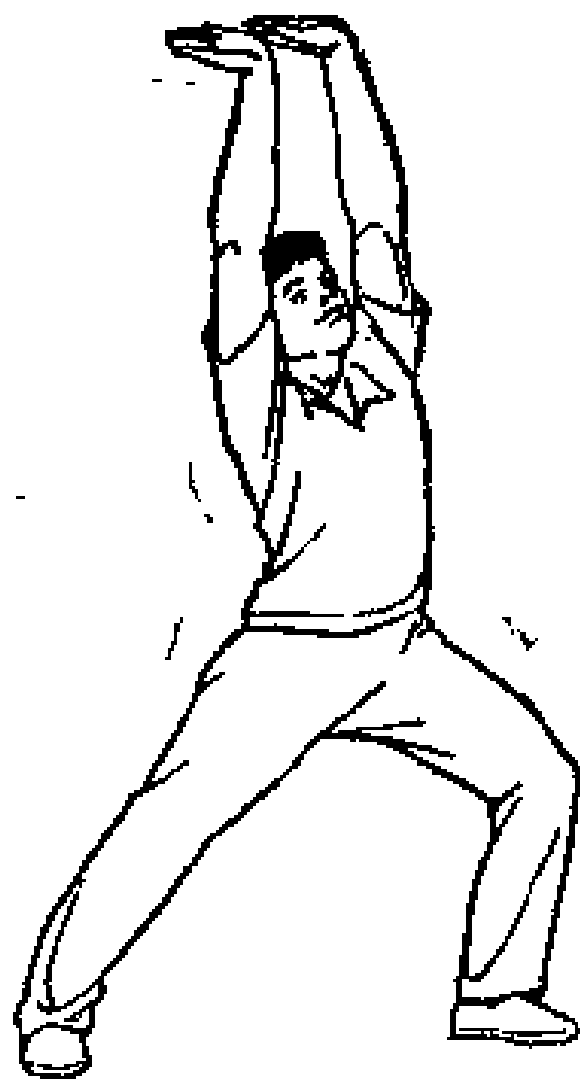


图9

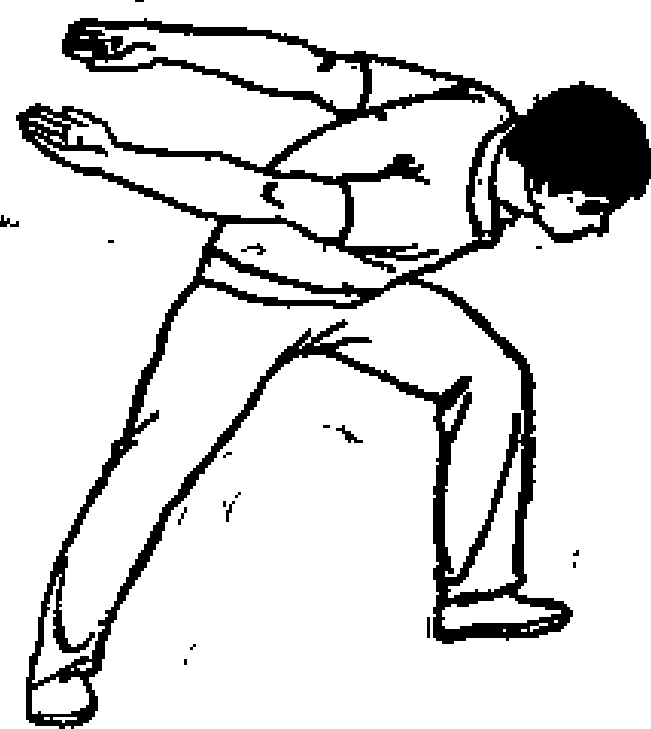


图10

# 床上八段锦

纪晋山 编著  
纪铁牛 仇必松 修订

## 前言

床上八段锦，在我国民间流传甚广，同其他武术、气功一样，是民间传统的健身术。武术大师纪晋山是上海市武术馆顾问，他十三岁从师习武，勤学苦练，拜师访友，集各家之长，练就一身过硬功夫和多种养身健身之术。这部床上八段锦，又名空中无形牵制法，就是他采诸家之长，经八卦掌宗师董海川第二代传人崔振东老师指点、总结提炼而成的。纪老师几十年来每日起床前都坚持先练这部床上八段锦，因而在年逾八旬后，还能步履刚健，发声宏亮，乌发红颜。他的八段锦简单易行，老幼咸宜，有病治病，无病强身，可以全套练，也可分开单独选练几段，时间可长可短。

本功在编写过程中，蒙邵善康、李恩才同志协助执笔，在此表示感谢！

修订者

纪铁牛、仇必松

1988年11月于

上海凤阳路150弄17号

× × ×

## 预备式

身体平卧在木床上，枕头高低以舒适为宜，面向正上方，颈部松正，自然舒适，两臂自然伸直，放于身体两侧，

手指微曲，掌心正对膝侧，上体平正松静自若。

两腿自然伸直，两脚分开，两脚跟间距约与肩同宽，脚尖自然向上。

舌尖轻舐上腭与牙龈肉交界处，双唇自然闭合，不要用力。全身松静，呼吸自然(如图1)。



图1

### 第一段 转踝旋足

第一节 由预备式起，意念集于趾尖，双脚十趾微着力向脚底部弯曲，同时脚跟部、腿部微着力向身体部位上收，将脚面绷直，至跟腱部不能再收为止(如图2)。



图2

接上式，足部放松，双脚十趾由向脚底部弯曲变为使脚尖自然上翘，然后恢复成预备式(如图1)，但不停顿，即着微力将脚趾向身体部位回收，同时跟腱部着微力下蹬，以蹬至不能再蹬，使脚底部绷直为止(如图3)，然后恢复成预备式。如此一上一下做8次。

第二节 由预备式起，以踝关节为轴心，双脚趾由自然上翘变为缓慢地里扣，再缓缓地向脚底部弯曲，走弧形至

脚面部绷平，如图2所示之状。

随之双脚趾尖部再缓慢地外摆旋转，再缓慢地上翘回收，至脚底部绷平，跟腱部着微力下蹬至如图3所示之状。

如此以踝关节为轴心内旋8圈(图4)，接着以同样方法，向相反方向外旋8圈(如图5)。

注意事项：在作此运动时，上身仍保持预备式的姿



图3



图4



图5

势，呼吸自然，不用僵劲，意念专一，动作圆满自然，跟部和趾部的微力要匀称，密切配合。

运动效应：人的两只脚是足三阳经和足三阴经的交会之处，转踝旋足可促进气血通畅。俗话说“人老先从腿脚老”，所以加强足部运动，关系至关重要。



## 第二段 意接任督脉

第一节 由预备式起，舌尖轻舐上腭与牙龈肉交界处，使阴桥相接。

两手置胯侧，意念集中于肛部，微微着力，夹胯提肛，接通阳桥，即使肛部括约肌和提肛肌收缩，然后放松。如此一收一放，连做8次(如图6)。



图6

在做此式时，除上述部位微用意力外，其它部分仍保持预备式的要求，呼吸自然，动作匀缓。

运动效应：任督脉在经络属奇经，上有口下有肛，将其分为两脉，与六阴经六阳经交会，和十二正经组成十四经络。任脉总领一身之阴经，督脉总领一身之阳经，因此任督通，一身通。此二脉通畅，可治脊柱强直、腰背酸痛、女子赤白带下、小腹结块、脱肛等。

## 第三段 牵拉活膝胯

第一节 由预备式起，左腿缓缓地屈膝，使左脚轻贴着床面向臀部方向回收，以至右膝部为止，让脚平铺于床面上(如图7)。

然后再沿着回收的路线缓缓地伸直，恢复成预备式。左腿做完右腿做(如图8)，各做8次。在做此式时，上身保持预备式。

第二节 由预备式起，左右腿同时做第一节的动作(如图9)，其它要求同上。

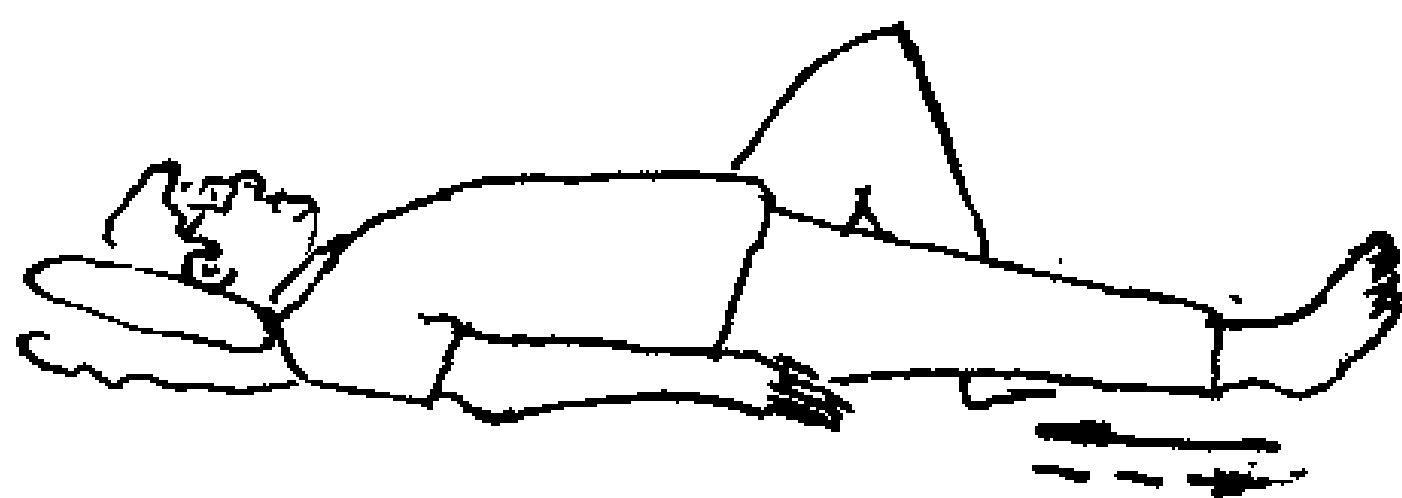


图7

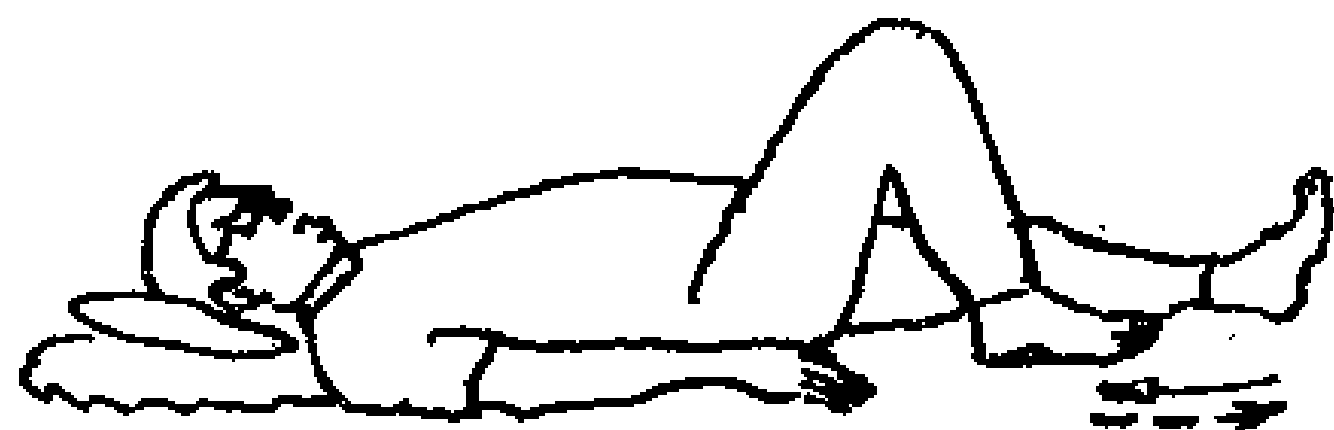


图8



图9

第三节 由预备式起，左腿缓缓地屈膝使左脚轻贴着床面向臀部方向回收，收至右膝处后，左膝向左胸部继续回收，脚离床面。当左膝部接近胸腹部后，左手抱着左膝向胸部微用力拉压(如图10)。

然后，左手松开恢复成预备式。左腿做完右腿做，做法与左腿相同(如图11)。左右各做8次。动作要匀缓，呼吸要自然。

**第四节** 由预备式起，左右腿同时作第三节的动作，所不同的是当双膝接近胸腹部后，以左手抱左膝，右手抱右膝向胸部微用力拉压(如图12)。其余动作均与上式相同。最后两手松开恢复成预备式。



图10



图11

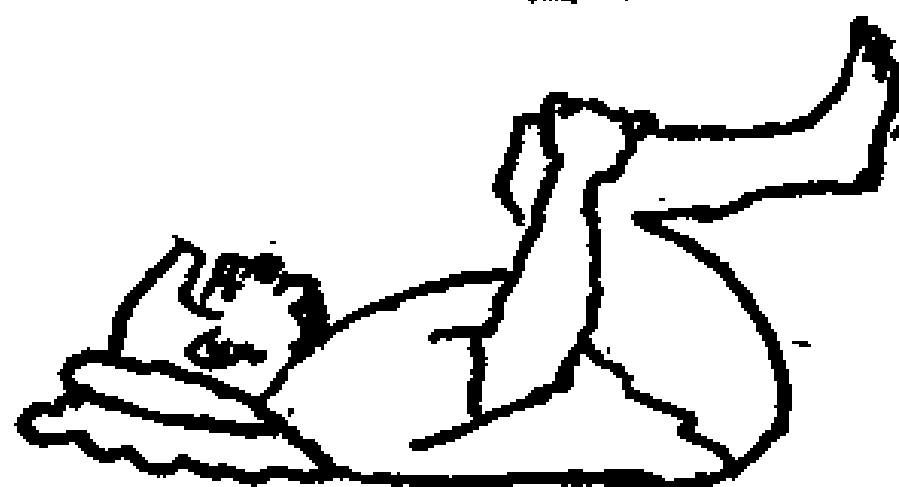


图12

**注意事项：**在做以上4式时，要缓慢均匀，手脚用力要配

合适度，呼吸要自然。如要配合呼吸，可顺可逆，根据个人基础而定，但需与动作密切配合。

运动效应：由于牵拉活膝胯运动主要是腿部肌群、腰胯部肌群、膝关节和胯关节参与整体运动，因而有利于调动这部分的潜在功能，促进人体的新陈代谢，增强气血循行，从而可治关节酸痛、肋部胀痛、肌肉萎缩、关节炎等病症。

#### 第四段 练丹田和环跳

##### 第一节 丹田起伏

由预备式起，意念集中于关元穴部位，微用意力，使关元部位上引隆起，小腹随之隆起高出原来位置，高到意念中不能再高为止。

接着意力放松，使其恢复到原来部位，此为一次，连做8次(如图13)。

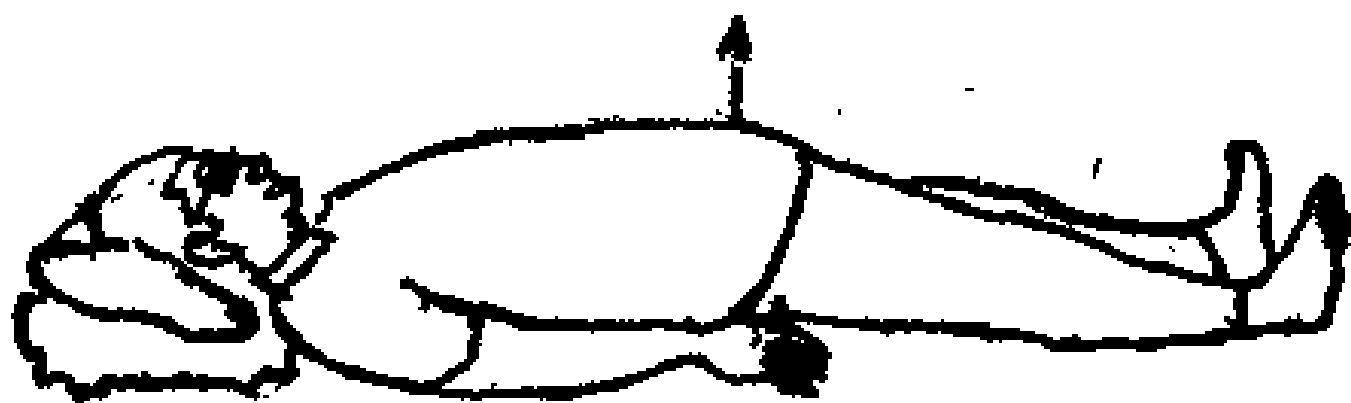


图13

在做此运动时，随着关元部位的凸起，还须微收两膝和提肛。当恢复到原来位置变成预备式时，全身应当放松。关元在脐下三寸，属任脉。在作此运动时，动作要缓慢均匀，可配合呼吸。

运动效应：关元穴上有气海，下有中极，在三焦中处于下焦。气功家都把此部位作为意守部位。练本功有助于调动内气的发动，因属任脉有助于治疗小腹部男女生殖器官病症、男子内结七疝、女子赤白带下等疾患。

## 第二节 左右收环跳

由预备式起，意念集注于右侧环跳穴，并以右手中指指腹按在环跳穴上。接着用意力微收环跳，当收到不能再收时放松复原(如图14)。如此一收一放做8次。



图14

右侧做完后再做左侧，方法一样，也做8次。一紧一松要缓缓不断，收时提肛，放时任其自然。

运动效应：环跳穴属足少阳胆经，位于两足并立时髀侧凹陷处。练本功有助于防治髀枢痛、腰脊痛、坐骨神经痛、脱肛等。

## 第五段 横练小腹

### 第一节 转动小腹

由预备式起，意念集中于右侧维道穴和五枢穴处(体侧胯部)，两手各置于同侧维道和五枢处。

接着意念从右侧维道、五枢开始向左侧缓匀移动，经小腹到对侧同位，经腰部季肋处平行于右侧季肋处。如此循维道、五枢反复运行8圈，小腹随之转动(如图15)。

接着再从左侧向右侧反转8圈，小腹亦随之转动。

注意事项：在做此运动时，要以意念引导微用力围腰部作圆周运动，同时腹部亦应相应地作圆周转动。

运动效应：由于小腹是下焦所在，是带脉的所在区域，



图15

意力的循行对带脉可起到自身按摩作用，从而达到外养脉络、内养脏腑的效果。转动小腹有助于防治小腹胀痛、月经不调、带下、疝气、精索神经痛、子宫脱垂等。

### 第二节 意收丹田

由预备式起，意念集中于关元部位，并将关元部位向腹内收，收至不能再收或感到贴在对侧腰脊时，再缓缓放开，放松复原。

接着再做第2次，连做8次。

作此运动时，要绵绵不断，意力合一，也可配合呼吸进行。

运动效应：对关元穴进行收放运动，有利于内气发动，加速内气运行，疏通经脉，因此有助于防治腹部疾患、盆腔脏器疾患、遗精阳痿、尿潴留等；能扶正温阳，温调气血。

### 第三节 意收水道

由预备式起，意念集中于腹部两侧的水道穴部位，两手拇指各置其穴位。

接着在两侧水道穴部位两手同时微用力，集注意力内收，收至不能再收时放松全身。在内收时，上身可微微抬起，连作8次。

运动效应：水道穴位于关元穴旁开两寸，属足阳明胃经。练本功，既可发动内气，疏通经络，又可清热利尿，治

小腹胀痛、小便不利、月经痛等泌尿生殖系统病症。

#### 第四节 洗腹

由预备式起，意念集中于关元、水道、维道这一横线区域，接着用意力带动小腹向身后对侧行走，走至腹后再沿腹后部平行上行，行至臌中穴对侧（俗话指心窝对侧），再平行至身前臌中穴这一横线，接着再导其由身前下行至原位，此为1周。如此连行8次。

洗腹的功用：《难经》阐注说“三焦者托于内而护于外之一大囊也”，又云“肌肤之内脏腑之外，为三焦也”。三焦虽非正腑，然诸腑非借其气则不能久为出纳运化之用。三焦虽为六腑之一，而实系自胸至小腹的一个大囊。洗腹即为意疏三焦，真气发动，意气内行。

### 第六段 练肩背

#### 第一节 意聚大包

由预备式起，将意念同时集注于两侧大包穴，意念由弱到强，意力由小到大，两手置于小腹上，臂呈自然弯曲。

在意念向大包集注时，上体肩部随之下沉，腹侧也随之上收；收到自感不能再集注时（即意力集足时），放松复原。接着再做第2次，连做8次。做时呼吸自然，做完后恢复预备式。

运动效应：大包位于腋中线上第六肋间，属足太阴脾经。练此功可疏通经络，防治本经所主之病，如胁痛、气喘等。

#### 第二节 牵揉肩关节

由预备式起，先将意念集注于天宗穴处，两手握拳置于胯侧。

接着将意念上行于肩井，此时意念加深。接着下行直达

丹田。

在做此式时要微提肛，同时肩背胸部肌群也微微着力，由松到紧，循序地随着意念的运行、集注和加深而由后向上前行下沉，肩关节也随之呈半圆弧形动作。路线是：后摆，上行，前绕，下沉。意念到丹田，它也沉到极限，然后全部放松。连做8次。

运动效应：此项运动是意念、肌肉、关节的综合性运动，既对舒经活络产生效果，又对肌群、关节、穴位产生节律性的按摩作用，有助于祛风通络，利气，防治肩背病痛、项背强直、气喘、高血压等疾病。

肩井穴约在大椎与肩峰之间，天宗穴在肩胛骨中部。

### 第三节 意聚鹰窗

由预备式起，将意念集注于鹰窗穴处，两手交叉置于腹部，着微力于此处，上身微向右侧滚转，然后复原。

接着上身再微向左侧滚转。如此一左一右共做8次。做时微用力，意念需专注，连绵不断，呼吸自然。

运动效应：鹰窗穴在锁骨中线上第二、第三肋间，属足阳明胃经。练此功有助于防治咳嗽、气喘、胸胁胀痛和乳痛等。

### 第四节 气冲天庭

由预备式起，先将意念集注于丹田，稍停片刻，沿任脉路线上行，行到璇玑穴处，头部抬起前倾，上下牙齿微用力相咬，下颌在璇玑处迎接上行而来的意行感(如图16)。

然后，缓缓地将头、颌部抬拉，后倾，意念会于头顶百会穴。抬拉后倾至极限时，两肩部也随头的后倾而抬起(如图17)。

接着放松，意念沿督脉路线前行下走，经印堂穴过桥入



任脉，下璇玑，沿原路线入丹田，身体也放松，恢复原预备式。连做8次。

运动效应：久练此功可开窍宁神，平肝息风，升阳醒脑，防治头痛、眩晕、高血压病、失眠等。

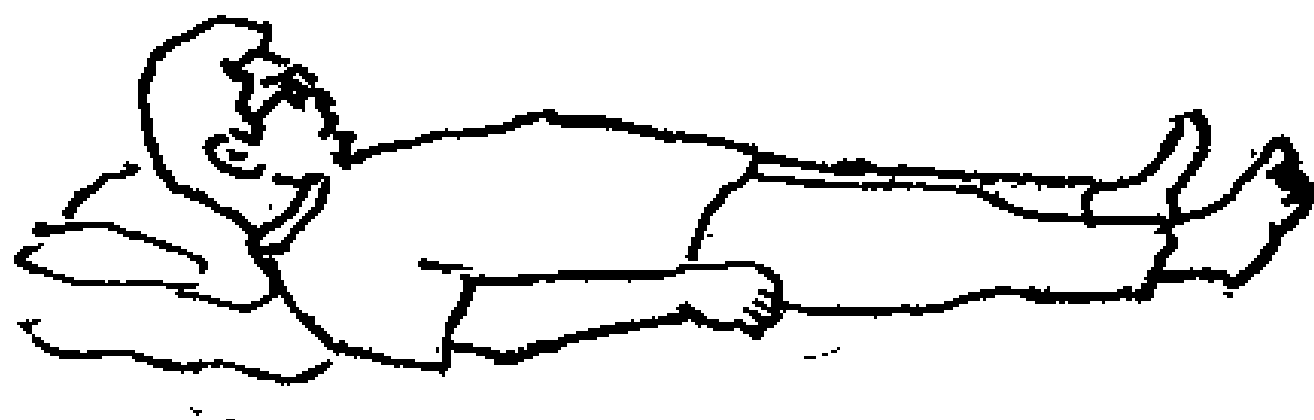


图16



图17

### 第七段 全身松动

#### 第一节 抓把牵拉运动

由预备式起，双手手心向上。

接着双手一面由掌变拳，一面向腹部上移。上移时小臂内旋，变成拳心向下(如图18)。

接着慢慢屈臂，双拳向胸部移动(如图19)。当双臂弯屈到极限后，双拳即向左右两边分开，此时两肘仍贴于床上(如图20)。

接着左右两拳拳心向上，向左右两侧渐渐伸出，至两臂伸直为止(如图21)。然后放松，两臂收回到身体两侧，恢复



图18



图19



图20



图21

预备式。连做8次。

注意事项：在做以上运动时，要将意念集注于手指的握力、掌、拳和腕的旋转伸曲上，其它部分将随其动而任其便。

运动效应：手是手三阴经和手三阳经的交会之处，抓把牵拉运动可通气导血，防治上肢多种疾患，并有益于上焦心肺的健康。

## 第二节 放松运动

由预备式起，身体各部均放松，意念也放松，然后左右两肩交替作放松运动，两手随着肩上下左右前后运动而动。身体其它各部均放松随之任意运动，以舒适轻松为度；同时也可一部分一部分地依次放松。

## 第八段 推按头脚

### 第一节 手推印堂穴

由预备式起，双手五指并拢抬起，合掌，搓掌至掌心发热。

先以右手掌根部贴在印堂穴上，接着徐徐上推，经发际推至百会穴提起；接着左手再以同样方法推。两手各推8次。推的力量以舒适为准。

运动效应：印堂穴位于两眉心联线中间。手推印堂穴能祛风热，宁神志，主治感冒、头痛、眩晕、鼻炎、失眠等。

### 第二节 手推颊车穴

由预备式起，双手五指并拢，徐徐举起，伸至同侧面部，各以内劳宫穴贴于同侧面部颊车穴处。

接着各自向头维穴方向上推。推时要全掌贴而，微着力。如此反复推8次，恢复预备式。

运动效应：颊车穴位于用力咬牙时咬肌隆起处。手推颊

车穴能疏风通络，利牙关，主治咬肌痉挛、面神经麻痹、腮腺炎等。

### 第三节 手推鱼腰

由预备式起，双手五指并拢，伸至面上方，使大鱼际凸起，将大鱼际按于鱼腰穴上。

接着双手微着力向外推，推至太阳穴处提起。如此连推8次。推完后恢复预备式。

运动效应：鱼腰穴在眉毛正中，眼平视，下对瞳孔处。推鱼腰有助于防治眼肌麻痹、眶上神经痛、近视等。

### 第四节 推揉睛明穴

由预备式起，双手徐徐举至面上方。

双手握拳，拇指弯曲，指尖压在食指中节弯曲处，使拇指大骨空穴凸起按在睛明穴上。

接着微用力在睛明穴上下拉推。一上一下为一次，双手同时进行。共推8次。推完后恢复预备式。

运动效应：睛明穴在目内眦角上方0.1寸处。推揉睛明穴能疏风清热，通络明目，有助于防治视神经炎、视神经萎缩、青光眼等。

### 第五节 拉按鼻通迎香穴

由预备式起，双手徐徐举至面上方，双手五指并拢，拇指微向内压，使鱼际隆起。

右手鱼际处按在右侧鼻通上方，微着力向下拉按迎香穴。

右手提起后左手再将鱼际处按于左侧鼻通上方，以同样方法向下拉按。左右拉按完为1次，连做8次。

运动效应：迎香为手足阳明之会，鼻通为经外奇穴，穴位在鼻唇沟处。拉按这二个穴位，有助于通鼻窍，散风热，

防治鼻炎、鼻窦炎、面神经麻痹、过敏性鼻炎、萎缩性鼻炎等。

#### 第六节 拉按扶突穴

由预备式起，双手徐徐举至面上方，五指并拢，自然伸直，头部后倾，下颌抬起，稍右仰，右手掌按于左颈部，使劳宫穴压于扶突穴上，着用微力按拉至咽喉前方提起。

然后头稍左仰，左手置于颈右侧扶突穴上，微着力按拉至咽喉前方提起。如此一左一右为1次，共做8次。

运动效应：扶突穴在喉结旁开三寸处，属手阳明大肠经，主治咽喉肿痛、吞咽困难、咳喘多痰、颈部不适等。

#### 第七节 拉按天柱穴

由预备式起，双手徐徐举起，五指并拢，伸至各自耳侧，头微抬起。

左手伸至右侧耳后，按掌于天柱穴，着力自右向左拉按，过左侧天柱后手掌提起。

再用右手伸至左侧耳后，掌按天柱穴，微着力自左向右拉按，过右侧天柱穴后手掌提起。两手交替进行，各做8次，做完后恢复预备式。

运动效应：天柱穴在发际上0.5寸、旁开1.3寸左右处，属足太阳膀胱经。拉按天柱穴能祛风通窍，主治后头痛、项强、瘧病、感冒、神经衰弱等。

#### 第八节 鸣天鼓

身体自由舒适地坐于床上，双手徐徐举起，五指并拢自然伸直，扶于脑后，双手掌各按于同侧耳部，用内劳宫穴按紧耳孔；然后双掌骤然离开耳孔，但两手手指仍扶于脑后。如此做8次，做好后恢复原坐式。

运动效应：两耳内有前庭等神经直通大脑，故通过练鸣

天鼓震荡鼓膜，可加强听觉，预防耳疾。

### 第九节 搓按涌泉穴

身体自由舒适地坐于床上，先右脚伸直，左腿自由弯曲，脚置右腿膝上部。

左手五指微曲握住左脚尖部，使左脚心涌泉穴呈出。

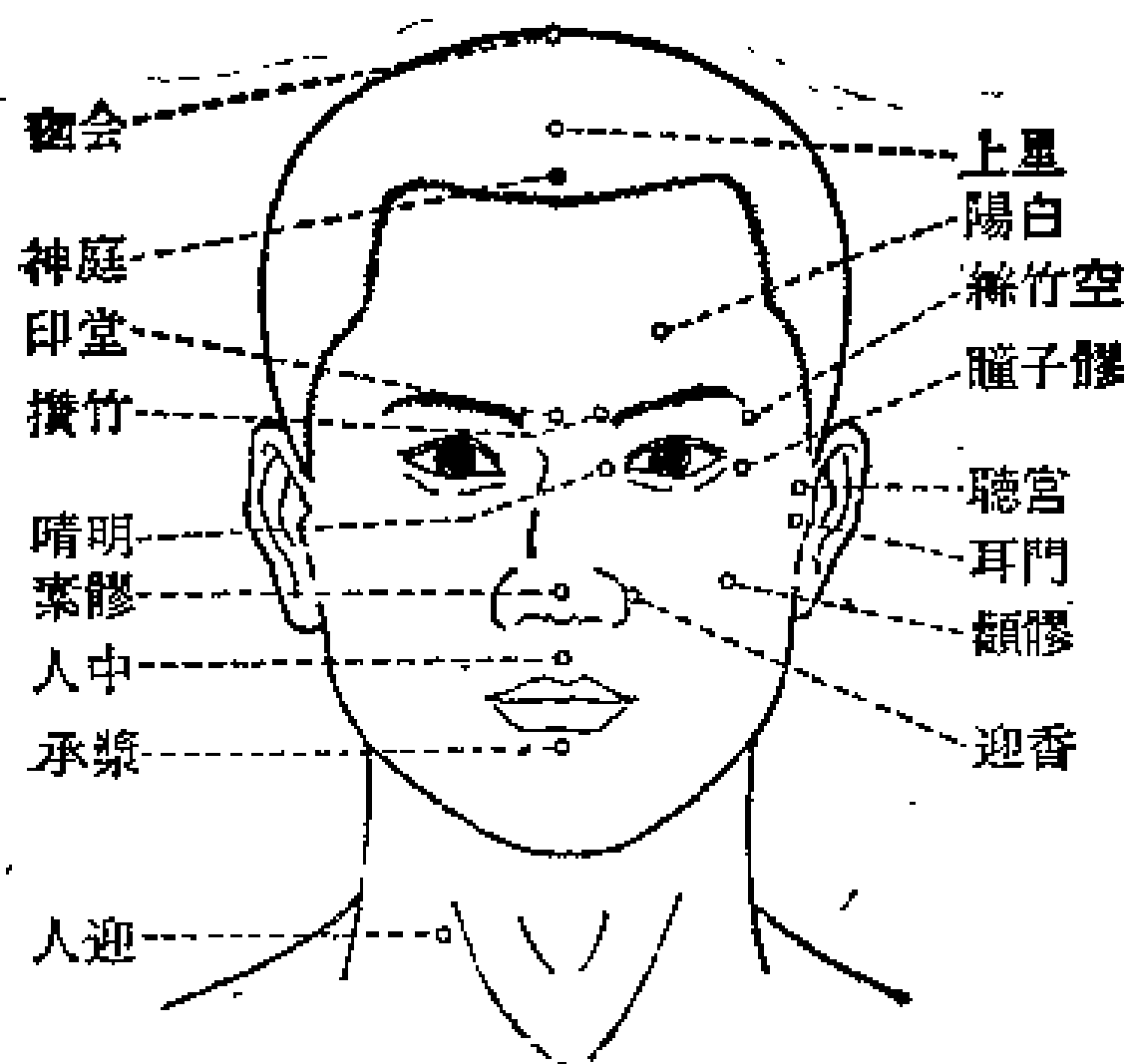
右手掌自然伸直，以劳宫穴对着左脚涌泉穴按住，然后逆时针方向搓36圈。搓完后，再顺时针方向搓36圈。

左脚做完后，换做右脚，方法同前。做完后全身放松，下床散步，两手手心相互搓揉数次，结束。

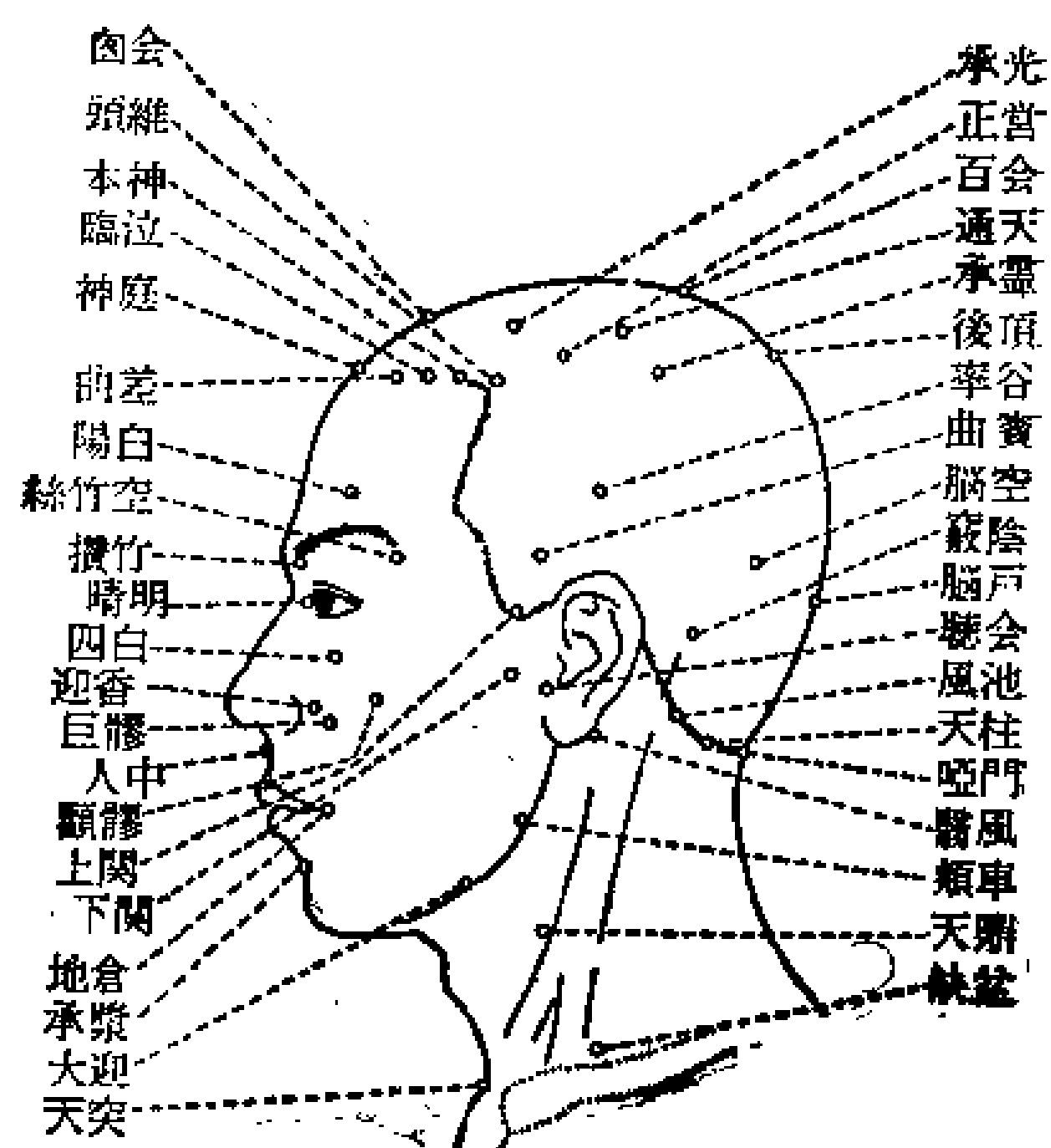
运动效应：涌泉穴位于足底第二、第三跖骨之间，脚掌前1/3、后2/3交界处，属足少阴肾经。搓按此穴能开窍宁神，防治头痛、眩晕、高血压病和下肢疾患。

# 人体各部主要穴位图

## 一、头部正面主要穴位图

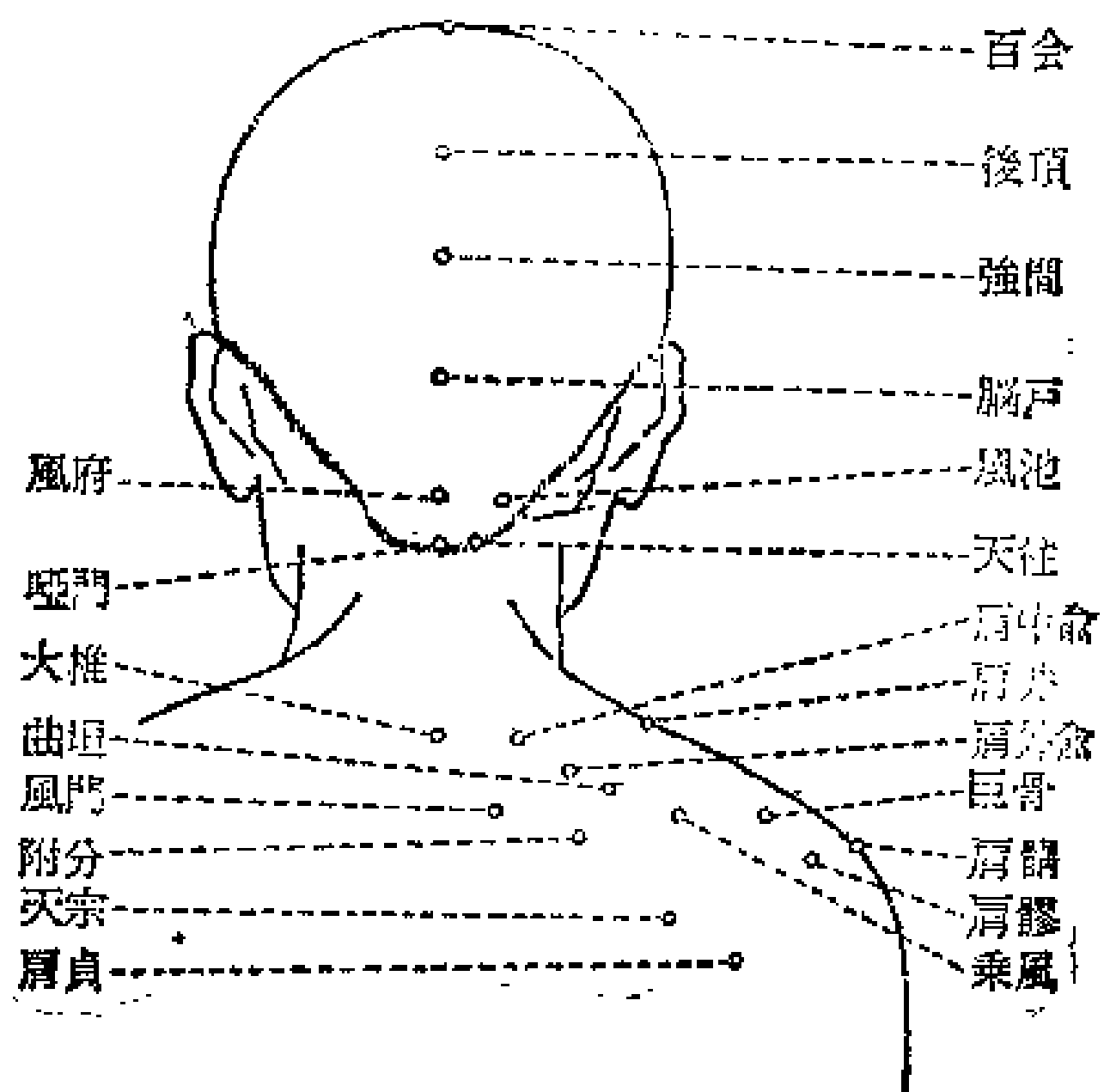


## 二、头部侧面主要穴位图

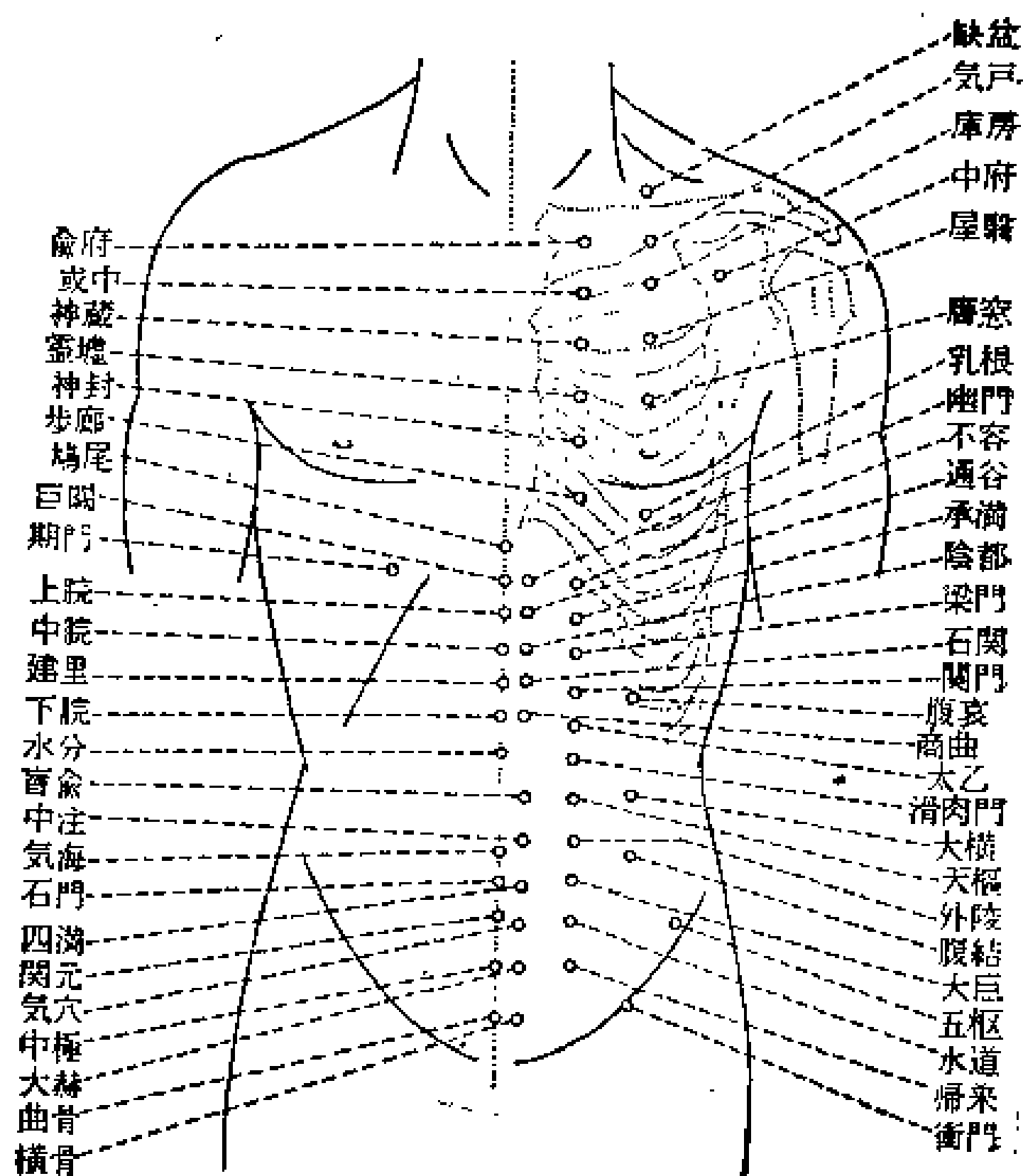




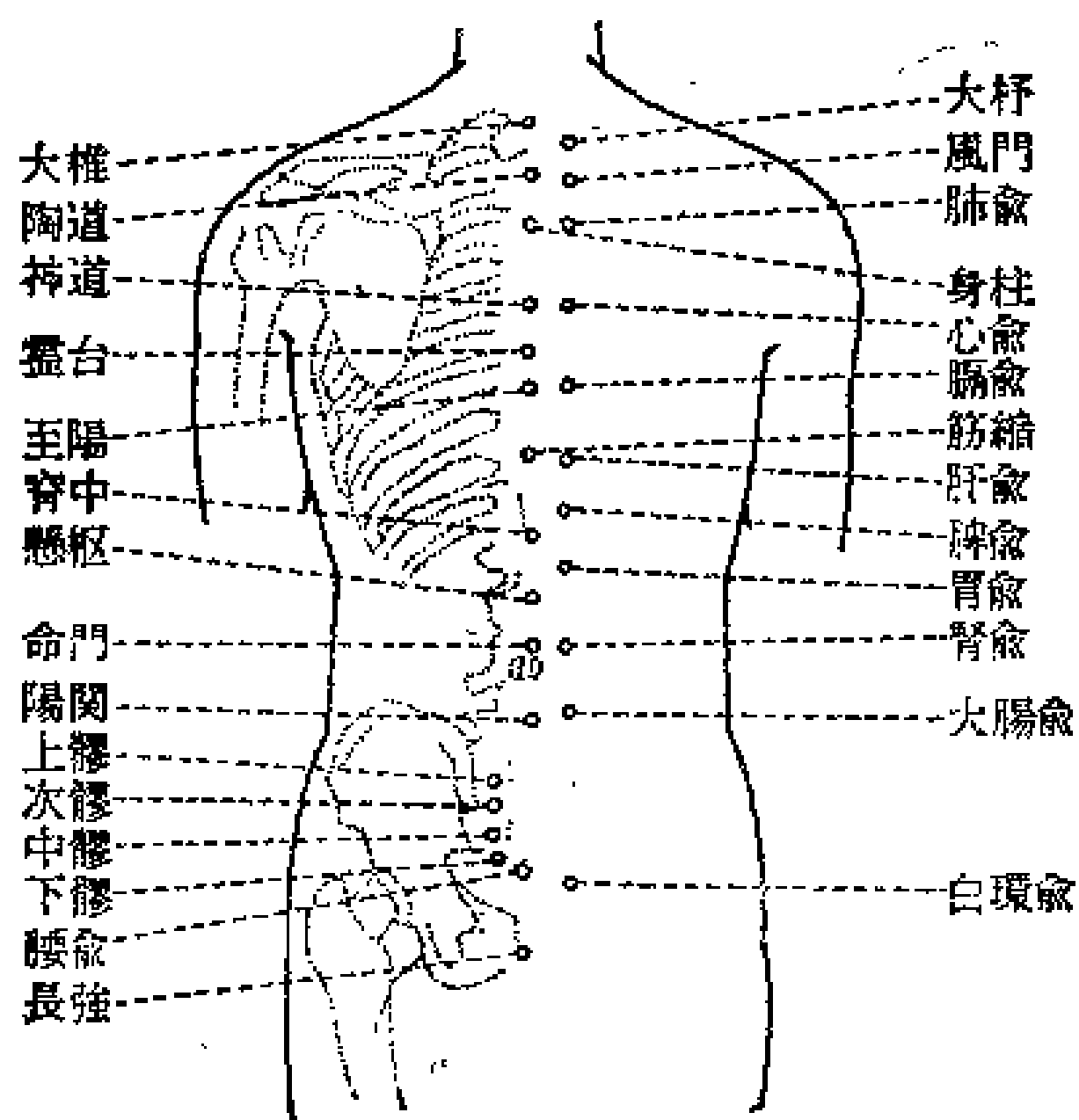
### 三、头部后面主要穴位图



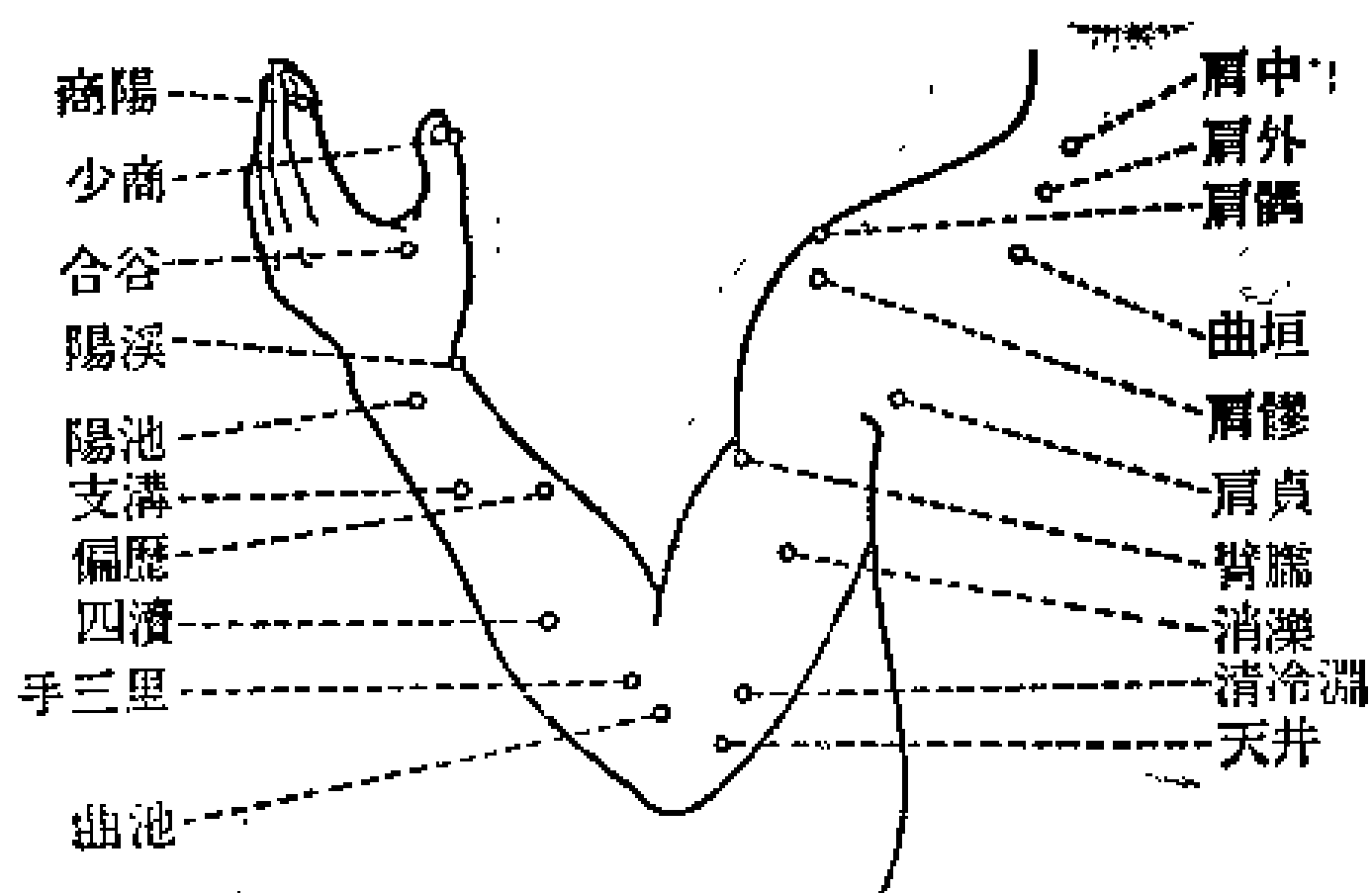
#### 四、胸腹部主要穴位图



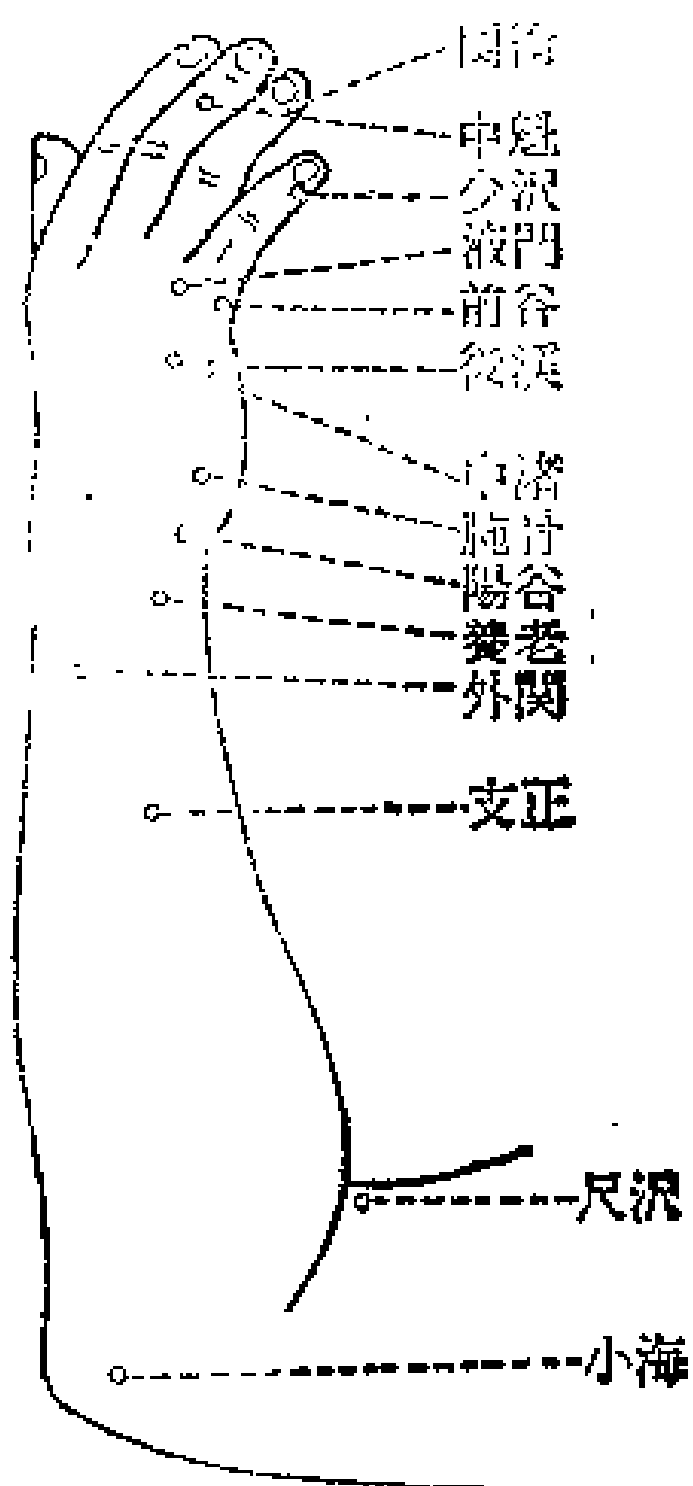
## 五、腰背部主要穴位图



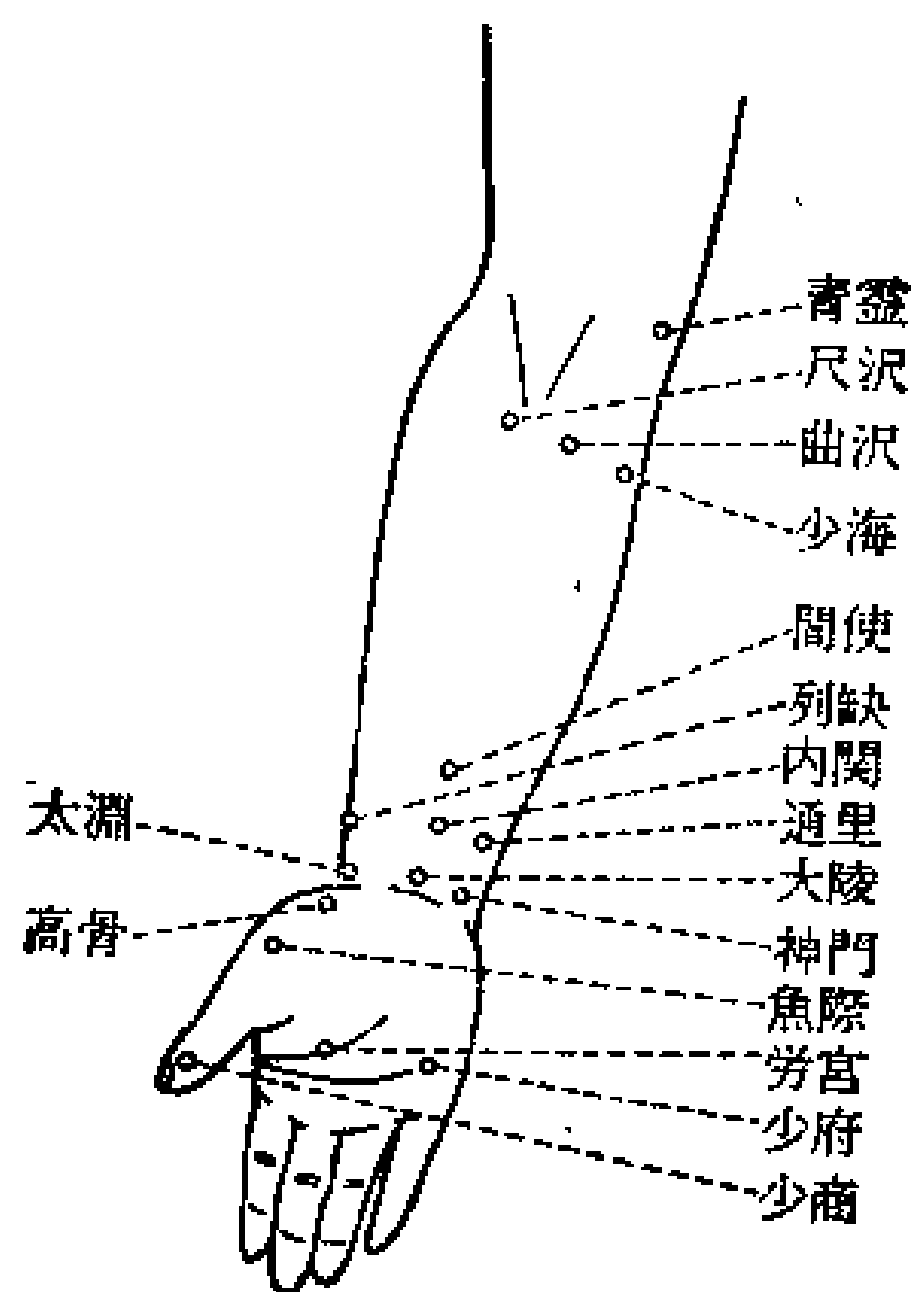
## 六、肩臂部主要穴位图



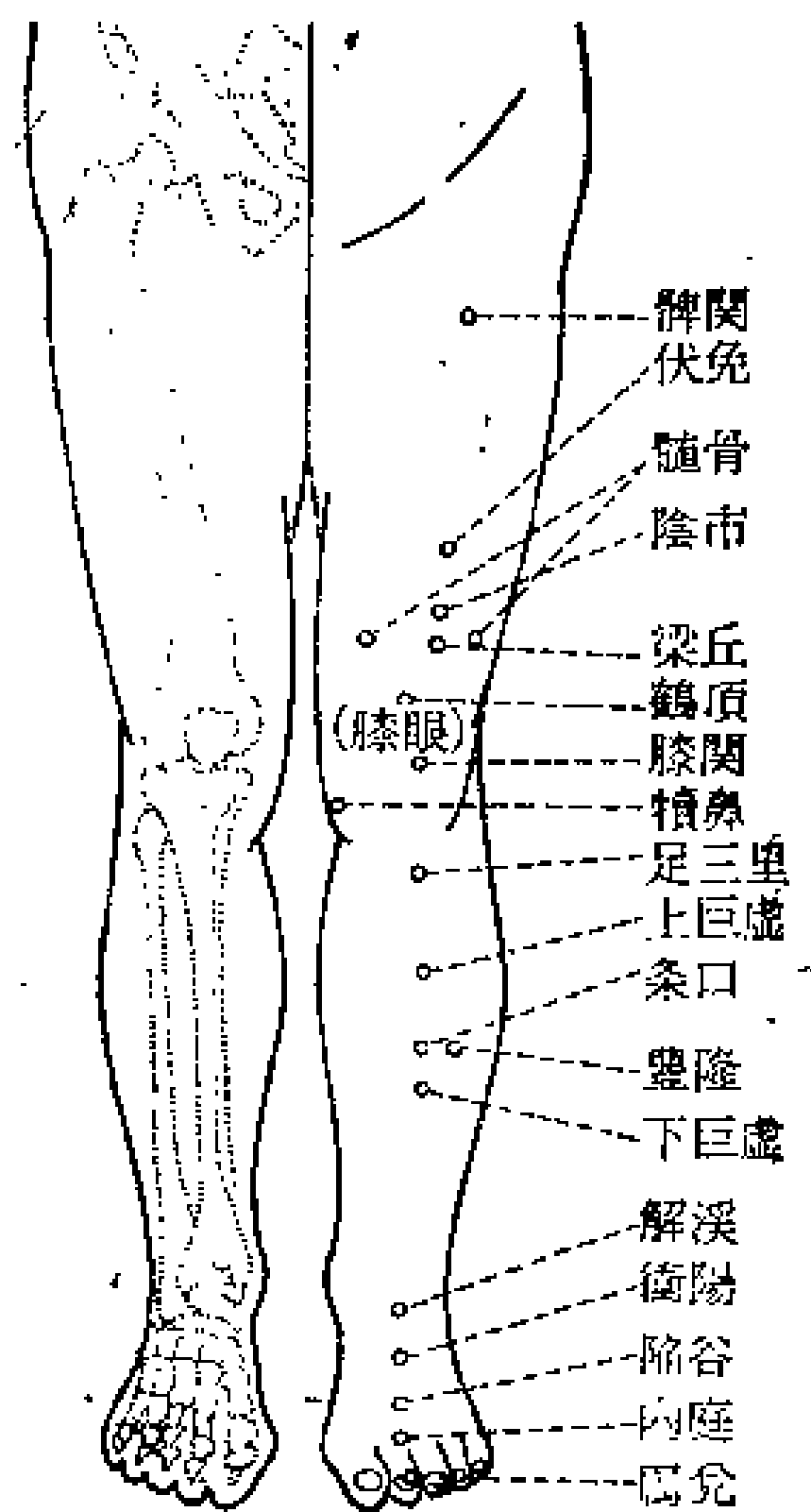
## 七、手臂外側主要穴位图



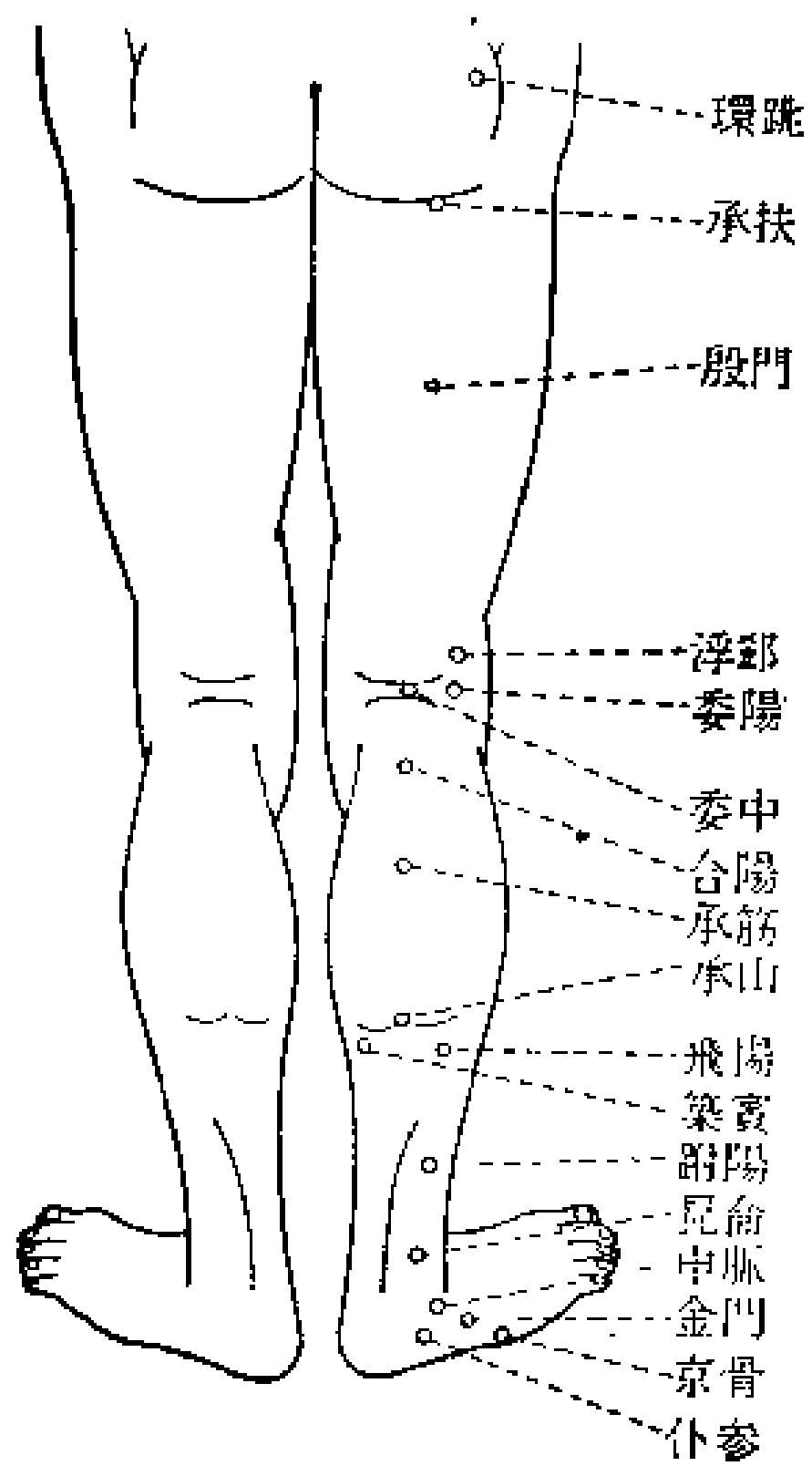
## 八、手臂内侧主要穴位图



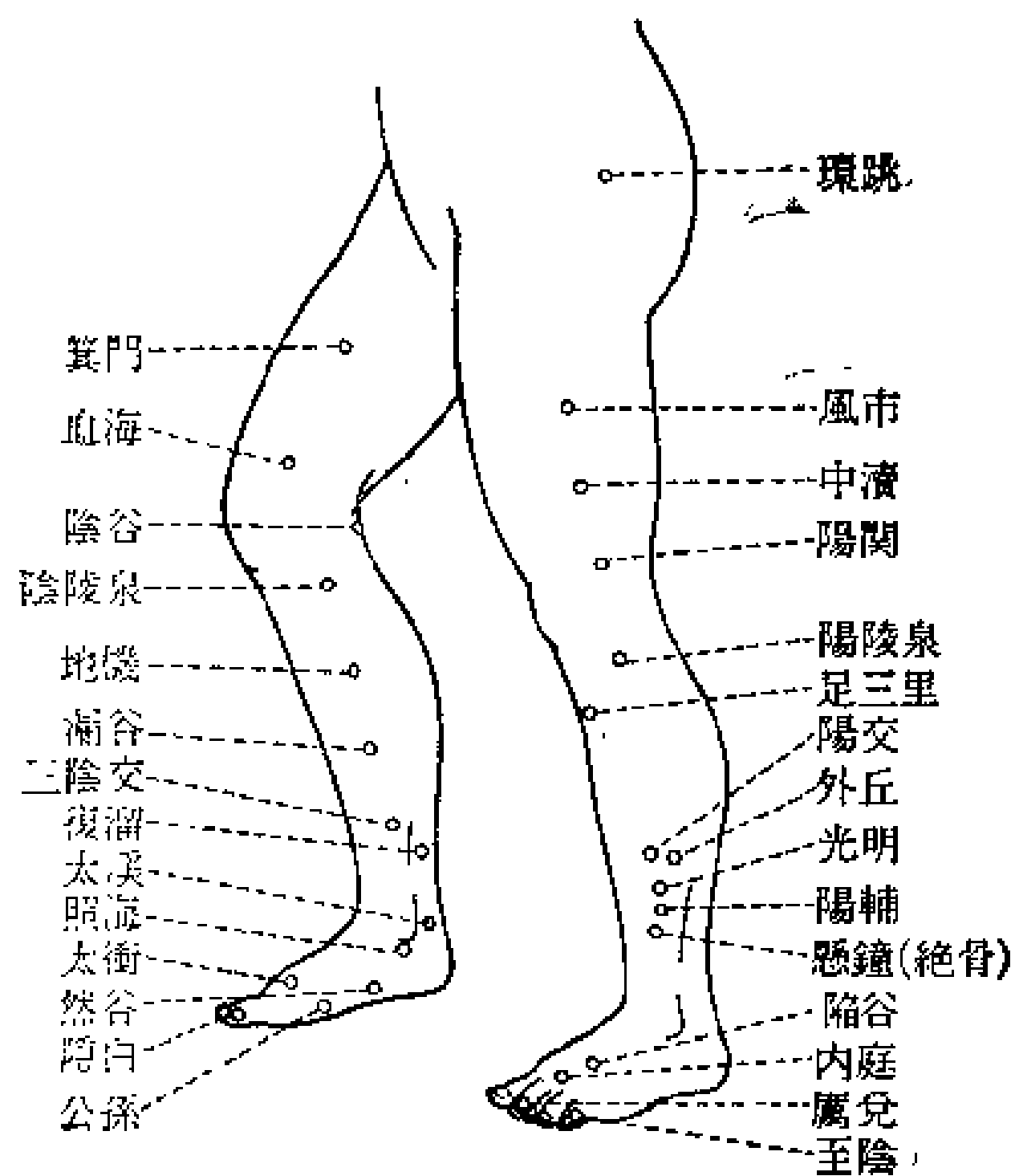
## 九、腿正面主要穴位图



## 十、腿后筋主要穴位图



# 十一、腿側面主要穴位图





## 十二、脚部主要穴位图

