

周稔丰 编著

# 氣功導引養生

天津大学出版社



周稔丰 编著

# 气功导引



天津大学出版社

# 气功导引养生

周稔丰 编著

天津大学出版社出版

(天津大学内)

河北省邮电印刷厂印刷

新华书店天津发行所发行

开本：850·1168毫米1/32 印张：8 字数：140千字

1988年12月第一版 1990年7月第二次印刷

印数：30000—35000

ISBN7·5618-0095-9

---

G·3

定价：4.05元

## 前 言

气功是一种很好的养生方法，具有防病治病，开发潜能，益智强身，延缓衰老的作用。

本书集古今导引养生之大成，包括《气功导引养生》、《八段锦》等传统功法，均系编著者四十余年练功、多年教学和临床实践所证实行之有效的好功法。书中附录的古典养生导引《赤凤髓》、《逍遥子导引诀》、《唐宋卫生歌》等明刻佳本都具有简易实效的特色。尤其《赤凤髓》实属古今罕见之秘笈，学而练之既能治病防病，又可长生难老，男女老幼咸宜。本书适于气功科学工作者、气功爱好者、从事保健体育和医疗体育的医护人员、教师、体弱者及慢性病患者阅读。

目 录

前 言

第一部分 气功导引养生……………(一)

第二部分 八段锦……………(四十三)

附 录 赤凤髓……………(六十三)

逍遥子导引诀……………(二二四)

唐宋卫生歌……………(二四〇)



## 第一部分 气功导引养生

导引养生是中国传统医学宝库中的珍品，源远流长，至今约有五千年的悠久历史，是防治疾病、延年益寿的有效手段。由于时代的不同，个人经验的差异，因而古籍中关于「导引」的名称和内容的记载不一，或简略各异。

导引（道引、宣导），又简称引。导字宜作疏通解释。引字原作开弓、拉长，或伸展解释。近年在陕西省岐山贺家村出土的西周铜秘，启发我们对「引」字有了更深的理解，引字左边为弓，是弓身上的弓秘形象，右边为弓身的会意。弓秘的作用为保护弓身，防止弓身受损伤，以达到使弓身延长寿命的效果。这样使人们逐渐受到启发：人也象弓一样，如有能起到「弓秘」作用的手段，就能使人身体健康、防治疾病和延年益寿。经过长期实践，逐渐统一了「导引」这一养生术的名称，也逐渐完善了导引术的内容。

「导引」一词，最早见于《庄子·刻意》一书，该书云：「吹呵呼吸，吐故纳新，熊经鸟伸，为寿而已矣；此导引之士，养形之人，彭祖寿考者之所好也。」此段文字的第一、二句为呼吸锻炼，第三句为仿生运动。这说明当时导引主要由吐纳（呼吸）和模仿各种动物的运动所组成。吐纳与肢体运动有着有机的联系。养

生家们分别强调了其主要的的作用。如《道枢·契真篇》说：「吐纳以炼藏（脏），导引以和体。」又《道枢·阴符篇》言：「吐纳以练五藏（脏），导引以开百关。」李颐谓：「导气令和，引体令柔。」

《云笈七签·大威仪先生玄素真人要用气诀》一书则将导引与吐纳区分开，且练习时有先后。认为「凡用气法，先须左右导引，令骨节开通，筋柔体弱，然后正身端坐吐纳。」

据《吕氏春秋》载：「昔阴康氏之始，阴多滞伏而湛积，水道雍塞，不行其源，民气郁淤而滞著，筋骨瑟缩而不达，故作为舞以宣导之。」这可能后世将导引也称宣导的原因。也是将舞解释成导引的一种形式。

也有将导引单纯解释为肢体屈伸运动的，如唐·王冰说：「导引谓摇筋骨，动支（肢）节」；曾跻也说：「导引者，俯仰屈伸也。」

导引还包括有按摩。王冰在《黄帝内经·素问金匱要言》篇中将「按跻」注释为：「按谓按摩，跻谓跻捷者之举动手足，是谓导引。」

还有以行气为导引者。如隋·巢元方《诸病源候论·白发候》引《养生导引方》说：「令身囊之中满其气，引之者，引此旧身内恶邪伏气，随引而出，故名导引。」

也有将导引行气并重而溶为一体者。如《灵枢·官能》曰：「理血气而调诸逆顺，察阴阳而兼诸方，缓节柔筋而心和调者，可使导引行气。」《云笈七签·宁先生导引养生法》说：「导引者令人肢体骨节中诸邪气皆去，正气存处。……于其疾所在，行气导引以意排除去之。行气者可补于中，导引者，则可治于四肢。」又有以咽津为导引内容者。如《夷门广读·导引诀》说：「平明睡醒时即起，端坐，凝神息虑，舌抵上腭，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，诸病不生，永除后患，老而不衰。」

晋·葛洪在《抱朴子·微旨》篇说：「夫导引……或伸屈，或俯仰，或行卧，或倚立，或蹠躅，或徐步，或吟，或息，皆导引也。」指出导引行之要自然，行、住、坐、卧皆可为之。「吟」也包括在导引之内。

上面所述这些例子，都是从某一个侧面来解释导引的。我认为「导引」作以下解释比较全面：

导引是一种身心并炼、内外兼修，具有和精神、通血气、活肢节、健脏腑、促进身心健康、防治疾病和益寿延年的一种古老的医疗体育和养生延寿方法。分而言之则为意念导引，呼吸导引，运动肢体导引，按摩导引和声音导引等。但逐



渐又把练意、练气、按摩、动作、练劲和发声等融汇在一起练习。下述功法就是继古代各种导引法之大成，并熔之为一炉的整体性导引术。

此功长期坚持练习，可以增强记忆力，防治神经衰弱；有助于胃肠的消化吸收，治疗便秘、痢疾、胃下垂、溃疡病、慢性肝炎、肝囊肿，增强心脏功能，防治冠心病、高血压、脑溢血、风湿性心脏病、再障性贫血、红斑性狼疮等；对关节炎、颈椎综合症，进行性肌萎缩，阳痿、早泄及慢性肾炎等均有效。并能延缓衰老，有益于美容及使人变得年轻。

练此功时，精神要宁静安舒，气息顺达，动作要求抻筋拔骨，转骨拧筋。每式动作中配合呼吸，都能做到自然地气沉丹田。其歌诀为：「抿唇闭口舌舔腭，呼吸全从鼻孔过，积用一处哼哈泄，混元一气此为得。」

气功导引术分文火、武火两种练法。采用文火练法时，动作宜柔和缓慢，动静自然，呼吸无声，即所谓：「吐维细细，纳维绵绵」。采用武火练法时，动作刚柔互济，呼吸发声（约十米听到声音为度）。武火呼吸又分为：①大呼大吸，吸足呼尽；②轻吸促呼，在促呼后似乎继续微微缓呼，此时气沉丹田。继之以短暂停顿，谓之「息」，可使气沉丹田的气血更充足，久练不废，使练功形成养练相兼，免出偏差。按摩配合明呼暗吸（即吸气时不出声，呼气时出声）。

此功练习必须依据病情，体质强弱，熟练程度等加以变化。宜注意循序渐进，每式约学三至五天。初练者每次行功只选用二至四式。每式可重复做一至六遍，早多晚少，以免过劳。

练功时要选择空旷幽静，空气新鲜之场所，最好在松柏或花木草地处。每行功一式，可游动百步或六十步，在练功或休息时避免与他人说话，以免分神。

早晚练宜空腹，如遇心慌可少进点心，以免腹饿伤气。功前宜先解除大小便。

每次用功完毕，以两手在腰部围摩数次，两肋摩擦数次，均取自后向前按摩。

每次行功不要潦草，必须全神贯注，神气意力合一。如口中有津，随时咽下。最好配以其他养生养性，做到不耗神散气。每于饭后，宜散步片刻。早起披衣坐床，先以舌搅牙齿内外，咽下津液三口，晚睡时要擦足心（涌泉穴），以热为度。不可大怒，先师谆谆教导：「勿使有情气参，勿使有怒气横」。每日早、午、晚三餐，不必过于丰腴，要眠必安息，食必粗淡，息必归海（行住坐卧必默想丹田），若能如斯，纵有多年沉疴，亦可获得良好效果。

## 预备势

### 一 揉丹田

两脚相并自然站立，固齿、闭唇、舌抵上腭，去净杂念，精神内敛，呼吸自然，站立片刻。全身松静后，两手相叠，按于脐下气海穴（脐下二横指处），似揉面团状按揉小腹，以热为度。动作宜柔、宜缓，腰腹放松，精神集中，「练得丹田暖暖热，此是神仙真妙诀」，即指此而言。（图一）

作用：培育肾元而筑基深造。

### 二 砸桩

一 弯腰俯身，两手臂自然松垂状（图二）。五指极力撑开成荷叶掌，掌心朝下，拇指相对（图三），起身、臂外旋、握拳，拳眼朝前，上提至腰间，拳心朝上，谓之「恨地无环铁霸王」，提收五脏，宽胸实腹，配以吸气；（图四）

二 猛力上蹦，当身体下落时，配以呼气，六腑下达，两脚相距略宽于肩，两脚尖微扣成「八」字形，脚掌与脚跟均衡着地，十趾抓地，脚跟外蹬劲，两腿伸直，翻胯，圆裆；上蹦同时两拳变掌，两臂同时向两侧展开，再握拳屈肘抱于胸前，两肘相并，紧贴膻中，拳心向胸，两拳相距约一到二寸，拳胸相距八到十

寸，沉肩、含胸、拔背、松腰、头正神宁、眼平视，气沉丹田。（图五，此图称砸桩站式）

### 三 凤凰架

一 两拳变掌，自身前下落划弧，成侧平举，随之屈肘，继续划弧收于耳侧，掌心朝前，同时吸气；（图六、七）

二 两臂用劲推出成前平举，两手指尖高不过肩，抵不过乳，沉肩、坠肘、坐腕，掌心朝前，以意着力于掌根，配以呼气；（图八）

三 弯腰前俯，两手呈爪状，如虎摄食，收回两手，探向裆后（图九、十），两掌伸直高举过头，掌心朝内；眼看两手，配以吸气；（图十一、十二）

四 两臂屈肘，握拳下落，仍复砸桩站式（图十三），配以呼气，气沉丹田。（以下每式操练前后各做凤凰架三次）。

作用：两臂伸屈，合以大呼大吸（用鼻呼鼻吸）的基本动作贯穿于各式之中，乃为吸取天地之精气，配合人身之中气以化谷气，谷气化则精生，精生则气旺，气旺则神固，久练能起到调和气血，扶正祛邪之作用，可贯通冲脉。

## 第一式 装气

一 砸桩站式（图十三）右拳变掌，掌心朝内，沿左拳外下切划弧，至右侧方时掌心转朝前，成右臂侧平举，眼看右掌，配以吸气；（图十四）

二 右掌心朝下，指尖朝内，俯身，松腰并微向左拧转，右掌如飞机俯冲状向左前下插，至左膝下约三寸，以意着力于掌根，眼看右指尖，配以呼气；（图十五）

三 起身，微拧腰向右，使胸面朝正前方，同时右手呈爪状，如提千钧之物，划弧经右身侧至胸平处时半握拳，继而臂外旋，掌心朝后，配以吸气；（图十六）

四 右臂屈肘握拳下落，仍复砸桩站式，配以呼气，气沉丹田（图十三）。

（此功每式操练都是采取对称练习，以下各式不再重述）

作用：此套功法的特点是能有效地打开膏肓。膏肓其说有三：甲、心之下，膈之上的部位；乙、经穴名，即膏肓俞，出自《千金要方》。属足太阳膀胱经，位于背部，第四胸椎棘突下旁开三寸处。丙、十二经原穴之二。《灵枢·九针十二原》曰：「膏之原，出于鸠尾，鸠尾一。育之原，出于腠腧，腠腧一」（腠腧即气海穴）。《医宗金鉴·刺灸心法要诀》说：「膏肓一穴灸劳伤，百损诸虚无不良，此穴禁针」



惟宜灸，千金百壮效非常」。此套功法，通过摇动上肢，拧转腰脊，扯开膏肓，疏通五脏，曲直水火，通畅营卫，故有调和气血，通经活络，平衡脏腑，舒畅精神的功能。对诸虚百损，五劳七伤，身形羸瘦，梦遗失精，上气咳逆，痰火发狂，哮喘，肺气肿，神经衰弱，健忘，怔忡，胎前产后劳瘵，传尸等症，均有较佳防治效果。

## 第二式 砍臂

一 砸桩站式，右拳拳心朝内，沿左拳外侧下甩划弧，成右侧平举，拳心朝前，配以吸气；（图十七）

二 右臂猛力向左臂肘窝处（尺泽穴）砍去，拳心朝上，配以呼气；（图十八）

三 右臂内旋成俯拳（拳心朝下），腰同时随之右拧，眼看右前方，配以吸气；

（图十九）

四 腰脊、头颈皆左拧，右臂外旋，右拳猛力向左前方顶出，拳心朝上，扯开右肩胛骨，露出膏肓穴，眼看右拳，配以呼气；（图二十）

五 身前俯，同时向右拧腰，右拳变掌，臂旋，掌心朝下，向右前下方划弧，按于右膝下三寸处，配以吸气；（图二十一）

二)  
六 腰向左拧转，右掌仍呈俯掌左推至左膝下三寸处，配以呼气；（图二十

七 起身，同时拧腰向右，右掌变虎爪状，划弧线抓向右前上方时握拳，拳心朝下，高不过肩，配以吸气；（图十九）

八 同动作四；（图二十）

九 拧腰身朝前方，两臂同时向下，向身侧伸开外展，划弧线高举过头，掌心朝内，配以吸气；（图十二）

十 两手握拳屈肘落下，仍复砸桩站式，配以呼气，气沉丹田。（图十三）  
作用：同第一式。

### 第三式 金钢坐凳

#### 金钢坐凳（坐式）

一 坐于凳上臀部宜少着凳面，只坐一半，两腿伸直并拢（两脚全脚掌蹬于墙壁或两脚平踏于地面上），身躯向背后倾约四十五度，全身成一斜线，两手握拳，屈肘贴于胸前，坐稳后行凤凰架三次（开始练习，最好有人在背后保护，以防闪跌）；（图二十三至二十八、二十三）

二 右拳自左拳前向下划弧成侧平举，拳心朝前，配以吸气；（图二十九）  
三 左手仍握拳，右臂（勿弯）用劲砍向左臂肘窝，同时右拳变掌，五指并拢，掌心斜朝后，配以呼气；（图三十）

四 腰稍向右拧，右臂亦随之向右前伸，指尖朝前，配以吸气；（图三十一）  
五 腰极力向左拧转，右掌亦随之搨向左后方，配以呼气；（图三十二）

六 左拳变掌，两手同时经身前向下经身侧向上高举过头，配以吸气；（图二十八）  
七 两手握拳下落，屈肘置于胸前，配以呼气；（图二十三）

八至十二动作与二至六的动作相同，唯左右相反。动作十三与动作七相同。

十四 左手握拳，以拳面顶于脐窝处，右手握于左腕以辅之。左拳每顶一次，配以呼气一次（明呼暗吸），共顶三次。（图三十三）

### 金钢坐凳（站式）

一 后腿屈膝、屈胯、前腿伸直、全脚掌虚着地、上身后仰与前腿成一条直线，其他动作皆同于金钢坐凳式。先作凤凰架，接作图三十四至三十八动作；

二 左拳变掌，两手同时经身前向下经身侧向上高举过头，配以吸气（图二十八）；两手握拳下落，屈肘置于胸前，配以呼气；（图二十三）

动作三、四除左右腿前后互换外，其他动作皆同一、二，唯左右相反。  
作用：「坐凳」扭颈扯肋，左右争力，疏泄肝火，健运脾土，填补丹田真阳，消除脏腑积滞，乃为锻炼脏腑功能，治疗胃肠疾病之主要功式。

#### 第四式 扯臂扭颈

一 取站式，两臂背后，左（右）手紧握右（左）手腕，拇指压于右（左）内关穴，右（左）手紧握拳，拳心朝外，两臂伸直下扯，紧贴于尾闾之上（长强穴），正颈、沉肩、展胸、眼平视前方，呼吸三次；（图三十九）

二 颈项转向左肩，配以吸气；（图四十）下颌内收，鼻尖对准左肩峰，扯开右肋，配以呼气；（图四十一）

三 颈项转向右肩，配以吸气；（图四十二）下颌内收，鼻尖对准右肩峰，扯开左肋，配以呼气；（图四十三）。

（二）、（三）两动作交替各做三次；

四 头颈从右肩侧转回正中，配以吸气；下颌微内收，身不动配以呼气。再连续呼吸二次。（图三十九）

作用：「扯臂扭颈」双臂背后，扭颈争力，提丹田，固腰肾，通畅督脉，督脉

通则诸阳畅旺，精神振奋，并能引气至丹田和腰肾，以达胃气充而纳食，肠气充则通畅，肾阳渐旺，中气充实，亦为调整肠胃之主要功式。

### 第五式 小周天

一 砸桩站式，左拳沿右前臂外侧下落，置于右腹股沟处，拳心朝内配以吸气；（图四十四）

二 左臂向左后甩动，高与肩平，拳心朝上，扭动全身成左弓右箭步（即左腿屈膝，右腿伸直），右手握拳，仍屈肘贴于胸前，配以呼气，稍停；（图四十五）

三 拧腰向右，身转朝正前方，带动左臂随之成左侧平举，拳心仍朝上，配以吸气；（图四十六）

四 左臂向右前砍右臂肘窝（左肘关节外方紧贴于右肘窝），配以呼气；（图四十七）

五 身前俯，同时向左拧腰，左拳变掌，臂内旋掌心朝下，向左前下方划弧，按于左膝下三寸处，配以吸气；（图四十八）

六 腰向右拧转，左掌仍呈俯掌右推至右膝下三寸处，配以呼气；（图四十九）



七 起身，同时拧腰向左，左掌变成虎爪状，划弧线抓向左前上方时握拳，拳心朝下，高不过肩；（图五十）

八 腰脊、头颈皆右拧，左臂外旋，左拳猛力向右前方顶出，拳心朝上，扯开左肩胛，露出膏肓穴，眼看左拳，配以呼气；（图五十一）

九 拧腰身朝前方，两臂同时向下，向身侧伸开外展，划弧线高举过头，掌心朝内，配以吸气；（图五十二）

十 两手握拳屈肘下落，仍复砸桩站式，配以呼气，气沉丹田。（图十三）  
作用：「小周天」，活动四肢，开关利窍，为通小周天之功，内统一、二、三、

四各式之要领，主在疏肝气，健脾运，开郁理气，壮肾气固命门，凡属五脏各疾均可治疗，练功日久，百脉通融，五脏气血无滞，筋骨舒展，力强体壮。

### 第六式 镖手

一 砸桩站式，左手俯拳逆时针方向缠摩头顶数匝，配以吸气；（图五十三）

二 继而沿头顶右侧，经右腋前向左方猛伸，手如绳镖的镖头甩出，左臂与肩平，手掌展开，五指并拢，掌心朝下，成左侧平举，眼看左手，配以呼气；（图五十四）

三 向右侧弯腰，左肋扯开，同时左手以原势向左方争力，配以吸气；  
(图五十五)

四 左掌借身右倾反弹力，极力向左方探伸，同时腰身随之展直，眼看左手，配以呼气；(图五十六)

五 左手下落，经身前高举过头，掌心朝后，眼看左手，配以吸气；(图五十七)

六 左掌握拳，屈肘下落胸前，仍复砸桩站式，配以呼气，气沉丹田；(图十八)

动作七至十二与动作一至六相同，唯左右相反。

十三 吸气，两臂自身前下落成侧平举，掌心朝上；(图五十八)

十四 下蹲，同时两拳(俯拳)击头顶两侧，配以呼气；(图五十九)

十五 起身吸气，两臂自身前下落成侧平举，掌心朝上；(图五十八)

十六 下蹲，同时两拳击头顶前后，配以呼气；(图六十)

十七 同动作十五；

十八 下蹲，同时一拳击头顶正中，一拳击后腰，配以呼气。(图六十一)  
作用：「镖手」，运臂绕头，引阴入阳，三阳交会，醒脑静神，除胸膈痞塞，强

壮腰肾，增益真元，以平衡阴阳，祛病延年。

### 第七式 填肾窍

一 砸桩站式，颈项腰脊展直，扭向左侧，同时两手握拳，两臂伸直下落，手腕相交，拳心朝上，左腕置于右腕内侧上，右腕贴于左髌尖部。鼻尖、左髌尖与左外踝在一线上。同时配以吸气；（图六十二）

二 两拳稍用力内收，眼平视，配以呼气；（图六十三）

三 两手展开，五指并拢，翻转掌心向下，左手在下，右手按于左手背上，配以吸气；（图六十四）

四 弯腰，双手用力顺左腿下推，至左膝上约三寸（伏兔穴处），配以呼气；（图六十五）

五 腰身展直，配以吸气；（图六十四）

六 再向下推至左膝下三寸（三里穴处），配以呼气；（图六十六）

七 转身向右侧，不必作砸桩站式，其他动作与一同，唯左右相反；

动作八至十二与动作（二）至（六）同，唯左右相反；

十三 拧腰向左，上身由右侧转朝正前方，两手握拳交叉，紧贴于脐下（关

元穴处)，拳心向内，上身微前倾，连续呼吸三次。（图六十七）

作用：「填肾窍」左右扭身，挟臂上下，主为补肾阳，生精益髓，滋水涵木，壮阳运脾，凝固真元，壮水生精，凡属肝脾肾各脏之病，均可治疗。

### 第八式 填肺窍

一 站式，两手半握拳，两手拇指掌侧面紧顶于耳后高骨（乳突）下缘，大鱼际和其他四指将下颌骨两侧下缘固定，两臂紧贴于胸，眼平视，上身轻微前倾，呼吸三次；（图六十八）

二 扭动上身向左（两手不动），配以吸气；身体不动，呼气，气沉丹田；（图六十九）

三 身体仍侧向左方不动，吸气；

四 上身向左方前倾三十到四十五度，配以呼气；（图七十）

五 上身展直，仍侧向左方，配以吸气；（图六十九）

六 上身向左方前倾六十到九十度，配以呼气；（图七十一）

七 上身展直，仍侧向左方，配以吸气；（图六十九）

八 身体仍侧向左方，呼气；（图六十九）

九 上身右转一百八十度，即正对右方，配以吸气；身体不动，配以呼气；动作十至十五与动作三至八同，唯左右相反；

十六 上身从右侧扭回正中，（如图六十八），配以吸气；身体不动，配以呼气。连续呼吸三次。

作用：「填肺窍」，呼气时以胸顶颌，扭身运气，以清利华盖，通畅肺气，利金制木，健运脾胃，凡属肝脾肺各脏病变，均有助益。并对颈椎综合症有防治作用。

### 第九式 填气冲

一 砸桩站式，右拳不动，左手握拳斜向右气冲穴（腹股沟处），拳心朝内，配以吸气；右拳轻轻顶气冲穴（勿用力），配以呼气；（图七十二）

二 左拳变掌，由小腹向左上斜擦，掌心贴于左肋梢处，配以吸气；（图七十三）

三 沿带脉（沿腰带上方），由左向右尽力擦去，至右腰部，配以呼气；（图七十四）

四 左手掌由右腰擦至左肋梢部，配以吸气；（图七十三）



五 沿带脉，由左向右尽力擦去，至右腰部，配以呼气；（图七十四）

六 左掌由右腰部握拳移于右气冲穴处，配以吸气；略轻顶之，配以呼气；

（图七十二）

七 左拳变掌，经腹前，自左身侧上举过头顶，掌心朝后，配以吸气；（图七十五）

八 左掌握拳，左臂屈肘，仍复砸桩站式，配以呼气。（图十三）

作用：「填气冲」运臂按穴，引气入经，乃为填补气冲，活动带脉，壮固下元，以壮命门，充实真阳，有健身祛病之能。

### 第十式 全身功

#### 全身功（坐式）

一 取凳两条，坐一凳上，两腿伸直，两脚并齐，两脚尖挑于另一凳下部中央（此凳需坐人压之）；

二 重复做第三式；（坐式）

三 两臂放松展直，两拳变掌，自身前分向左右，掌心朝上，同时上身向后闪跌，如凤凰双展翅（指导人在背后扶持，全身成一水平线或头向下垂）配以吸

气；（图七十六）

四 两臂内收，用两掌小指侧向两气冲穴砍去；（图七十七）

五 右手握拳，以拳面顶于脐窝处，左手握于右腕以辅之，右拳每顶一次，配以呼气（明呼暗吸），共顶三次。

### 全身功（站式）

一 取站式，两脚距离略宽于肩。两臂自然在身前下垂，自然呼吸，站好后全身尽可能放松；

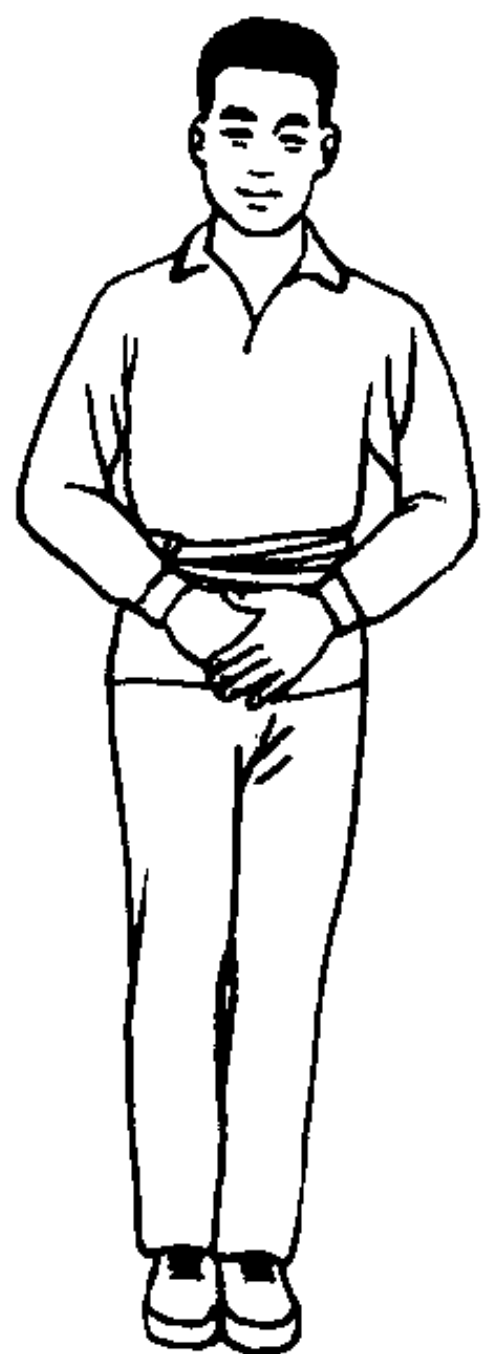
二 两臂自身前分向左右，掌心朝上，同时上身极力后甩，如凤凰双展翅，此时两脚宜极力抓地。（初练时指导人在背后扶持）配以吸气；（图七十八）

三 两臂内收下落，用两掌小指侧向裆下砍去（似斧劈柴），配以呼气。（图七十九）即刻两臂下垂放松。（图八十）

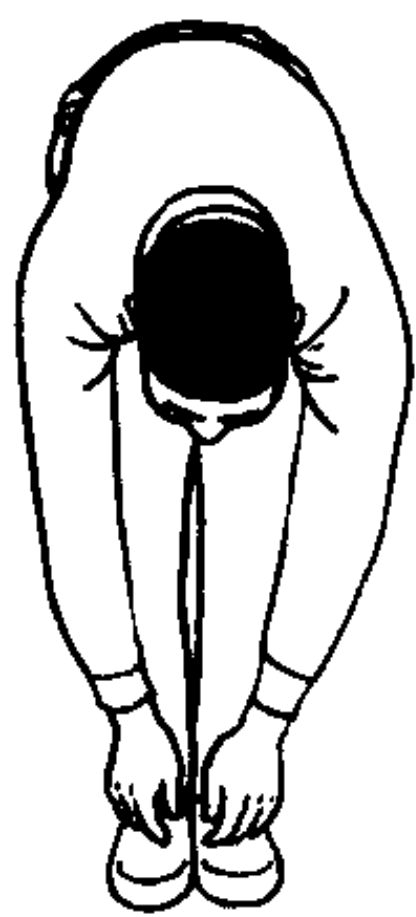
作用：活动百骸，运行百脉之全身功，能通畅经络，舒展筋骨，调和气血，壮阳补阴，开关利窍，平衡阴阳，有龙行虎奔水火既济之效。血压过高或年龄大的人不宜作坐式，站式亦应根据自己健康情况适当减少俯仰身体角度。

# 气功导引养生动作图示

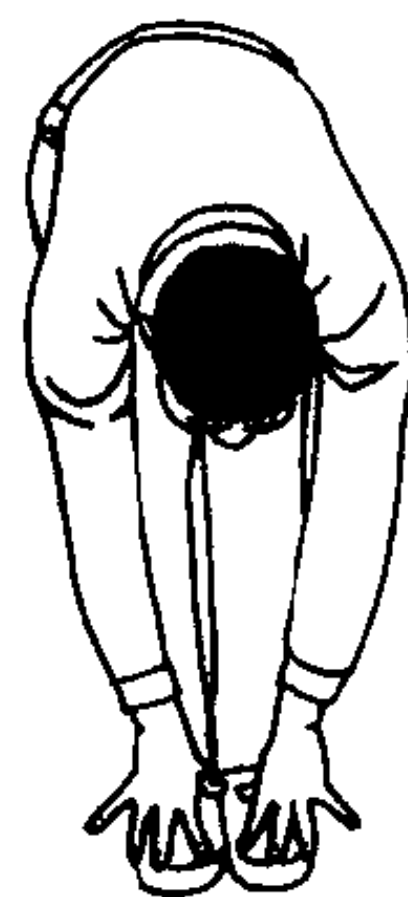
图一



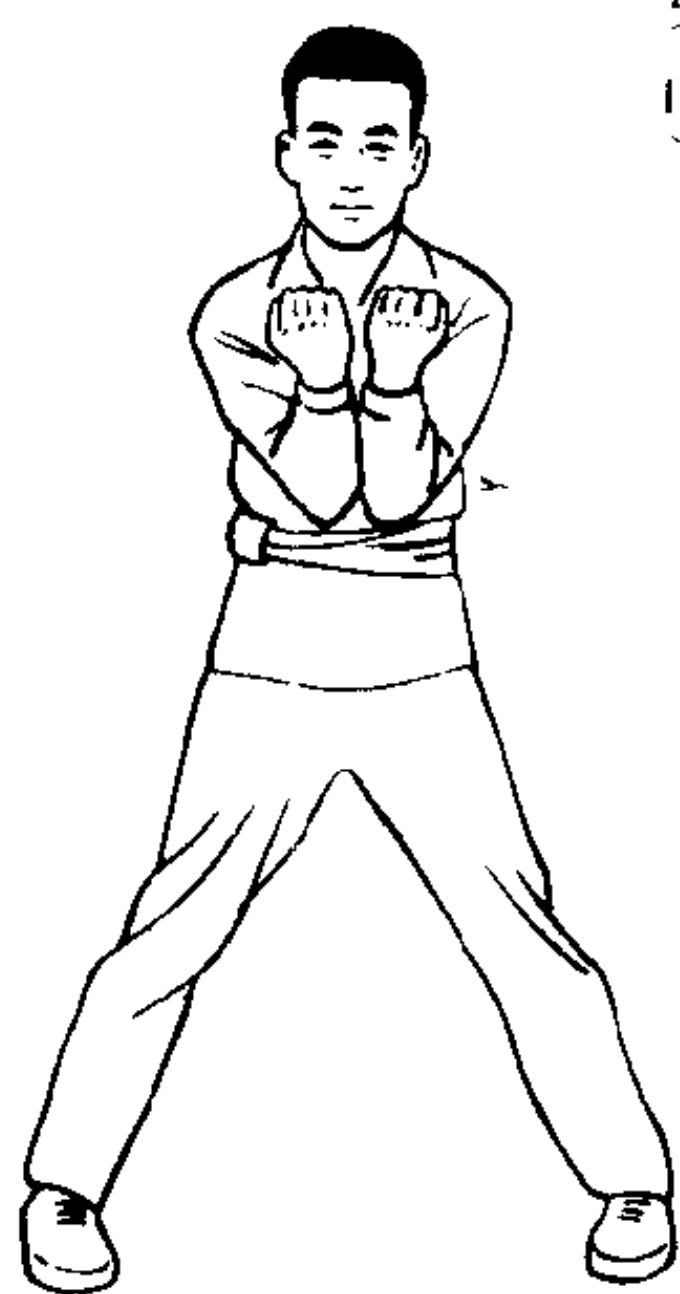
图二



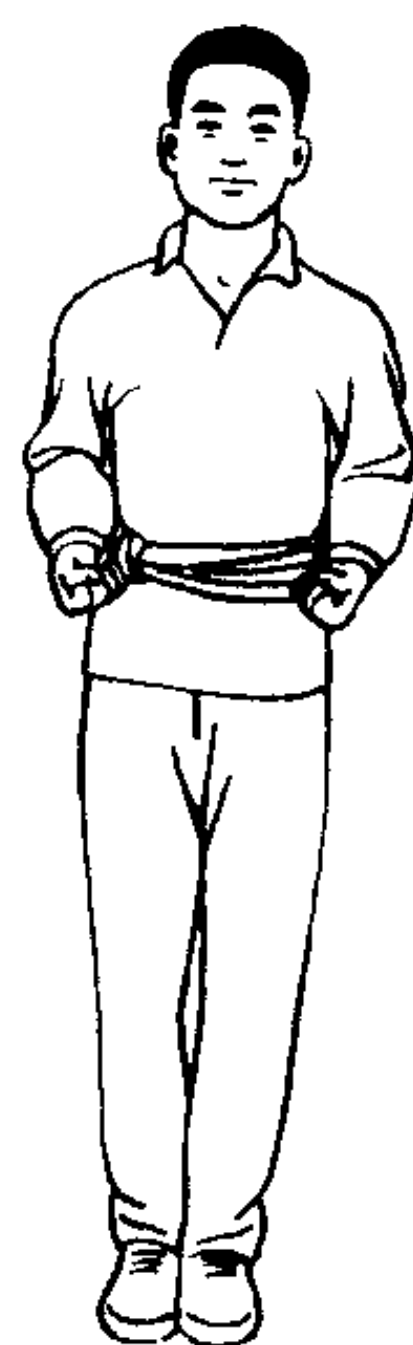
图三



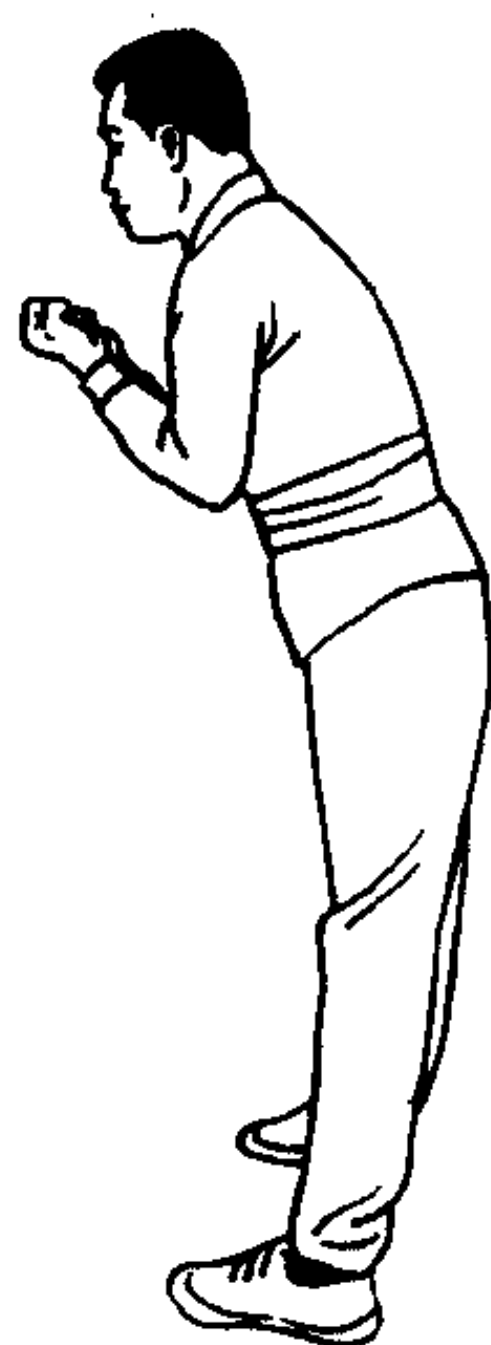
图五(正)



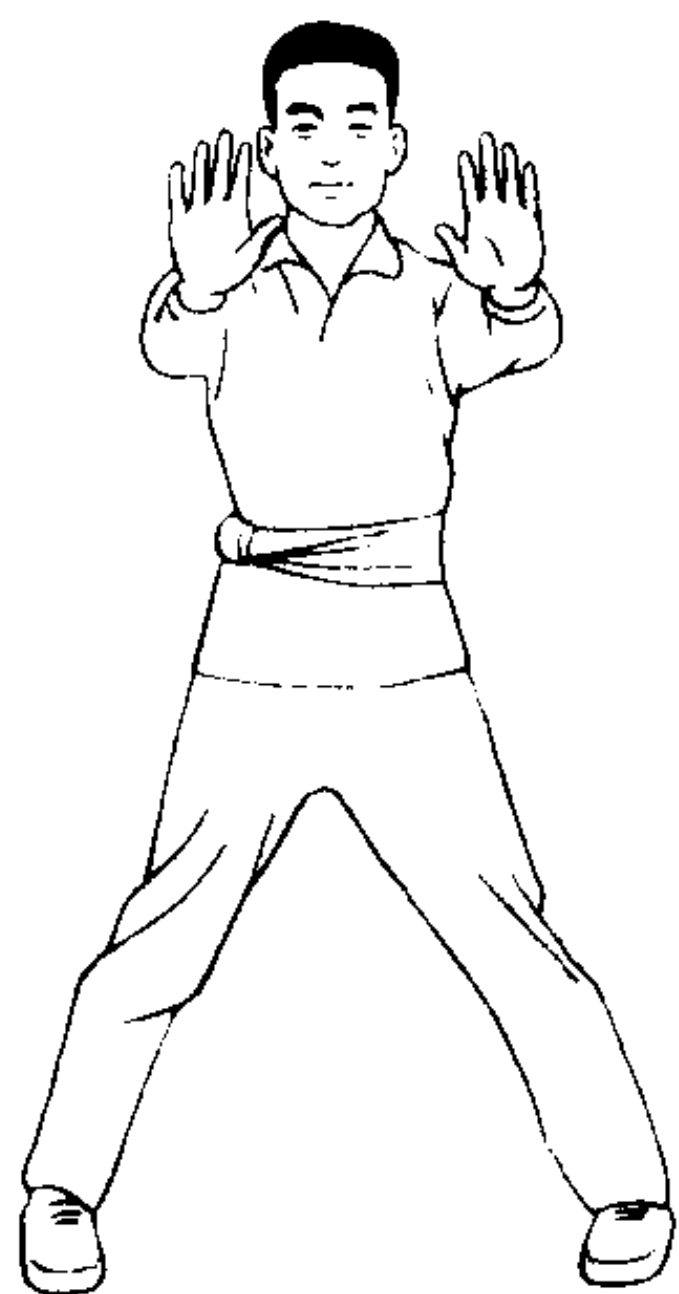
图四



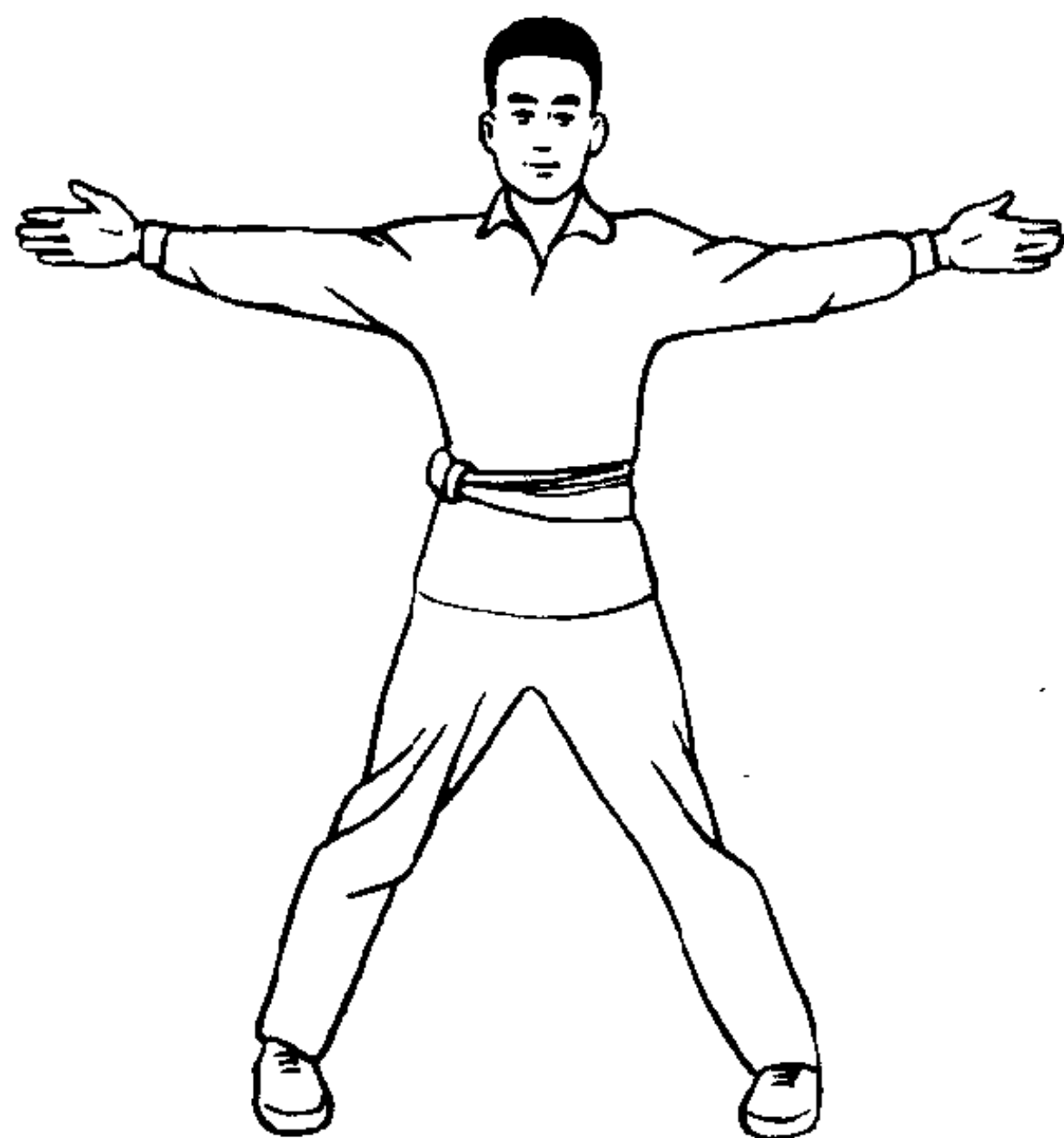
图五(侧)



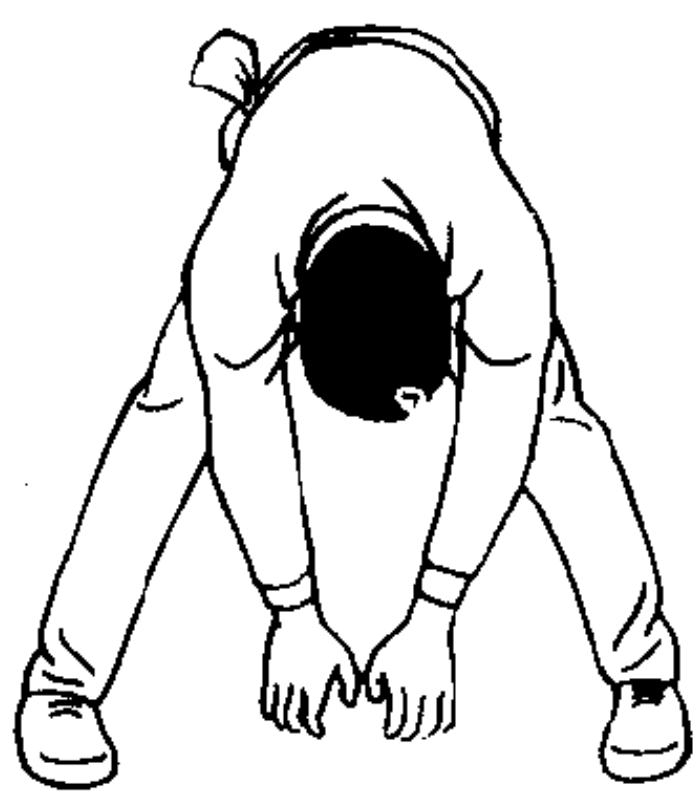
图八



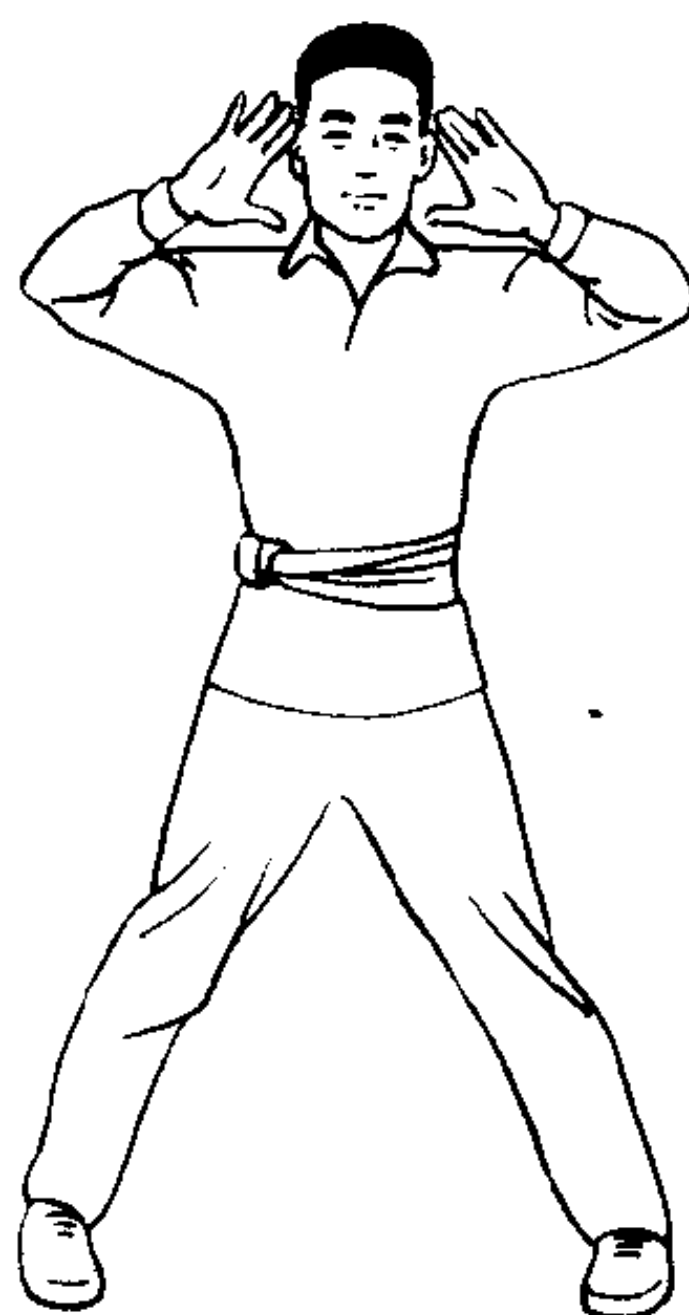
图六



图九

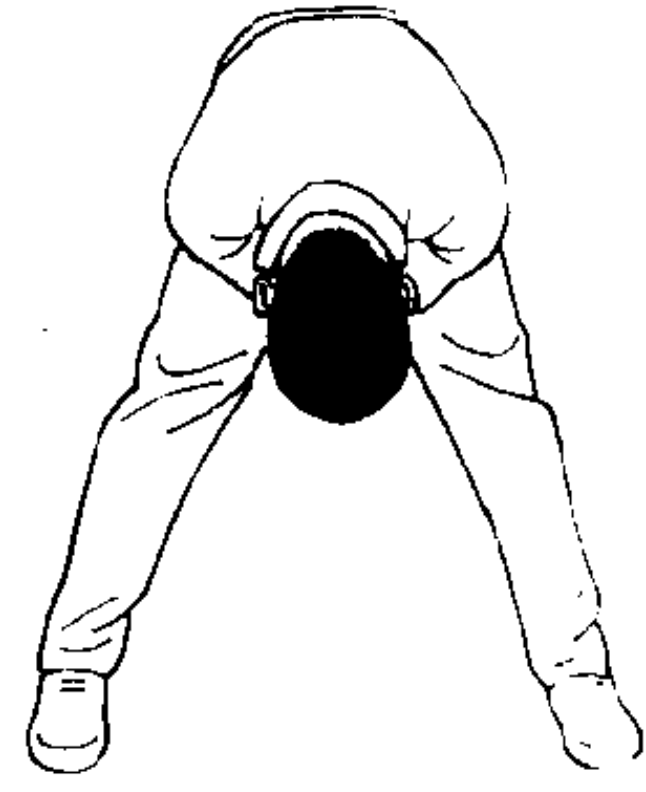


图七

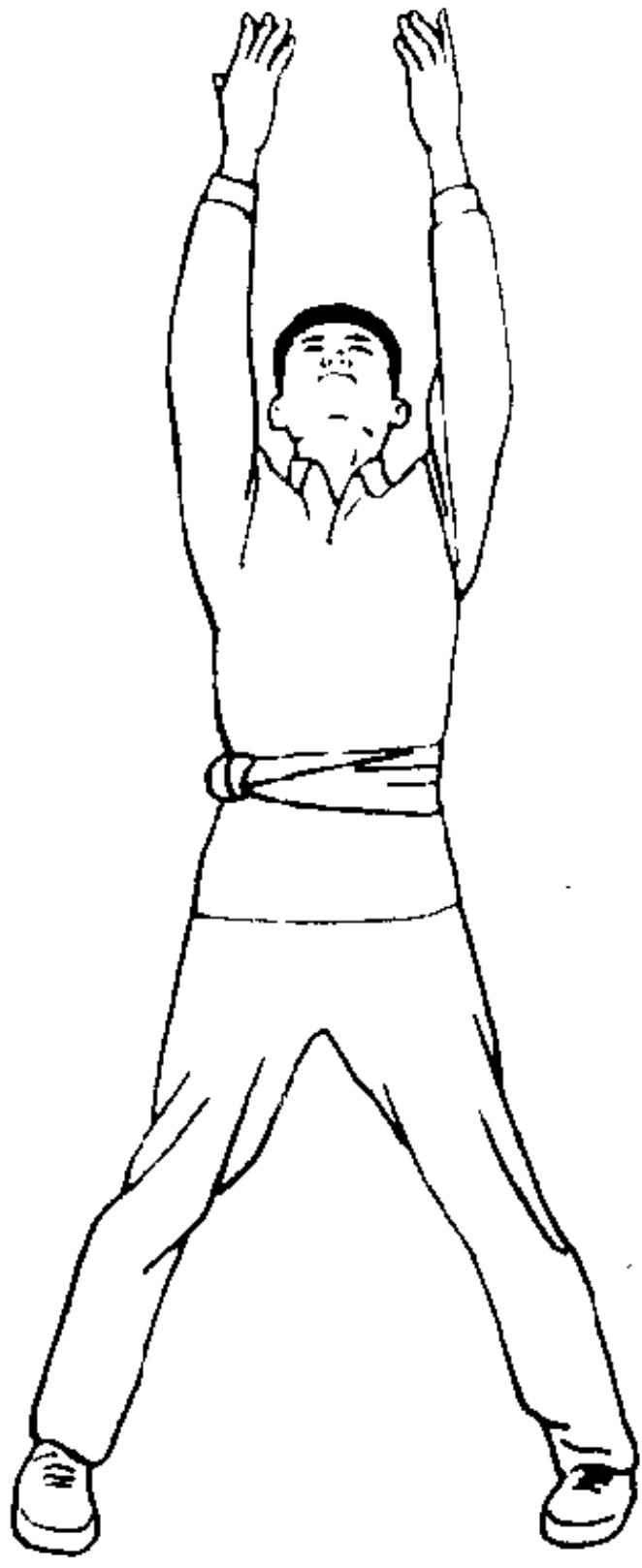




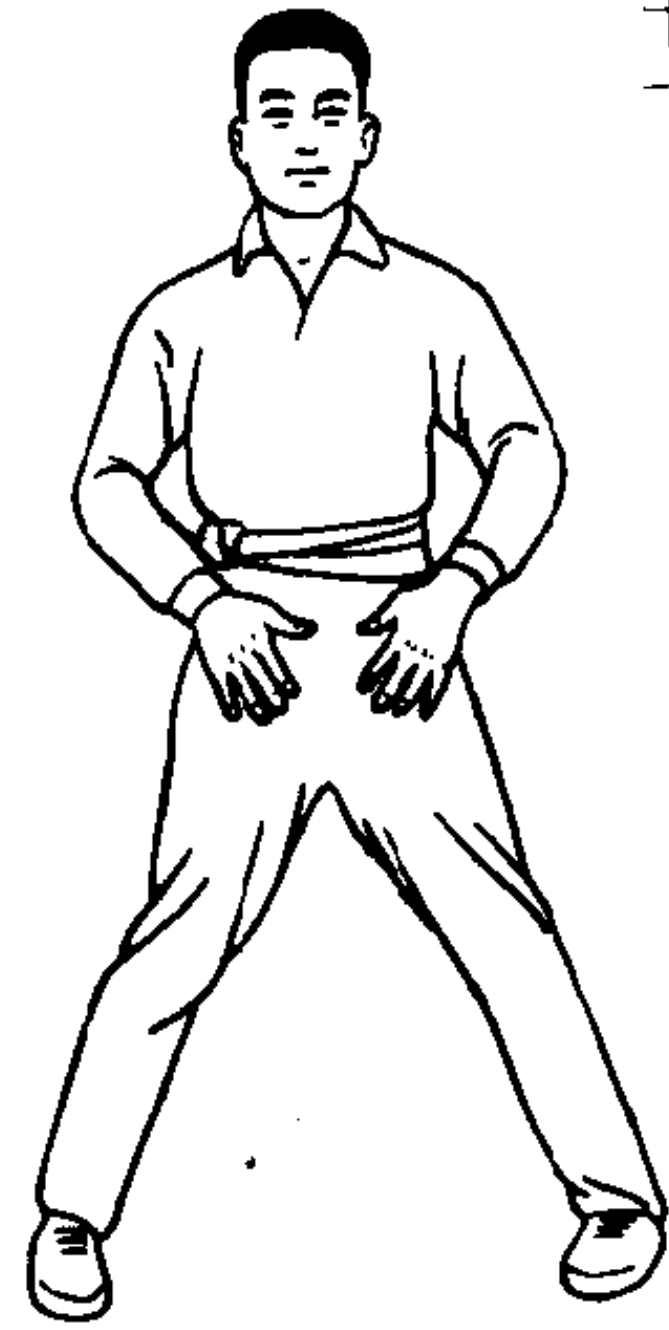
图十



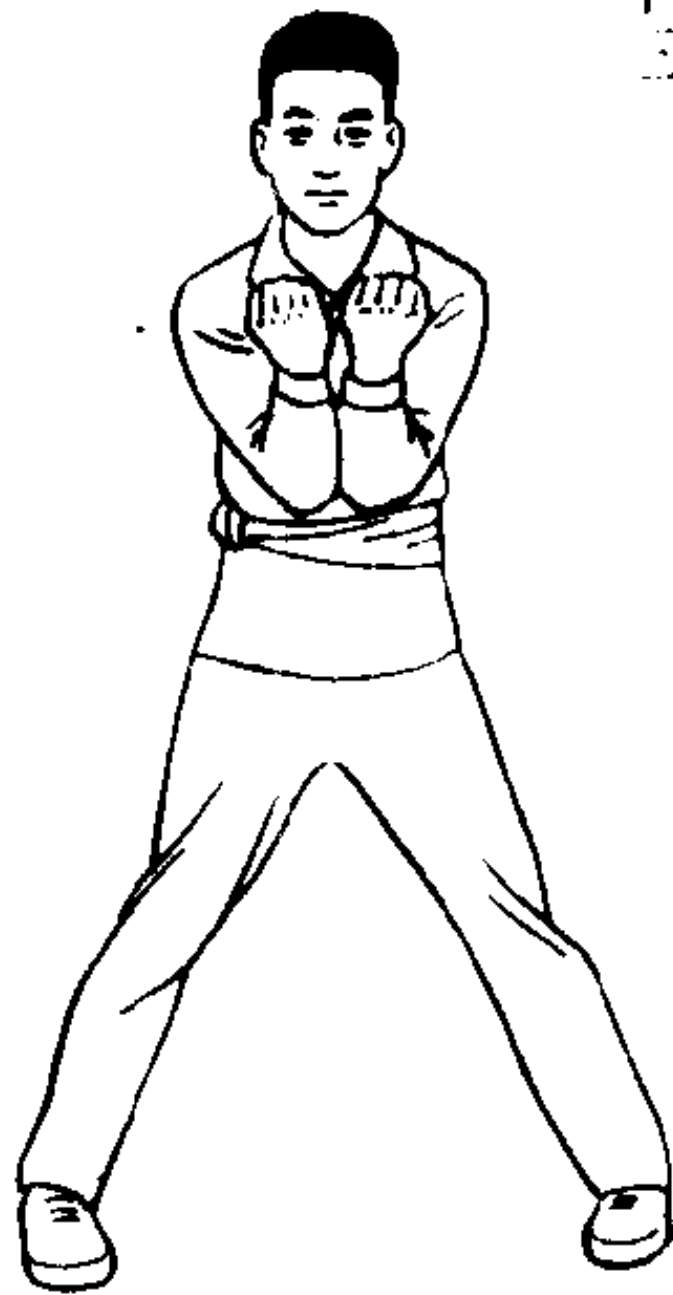
图十一



图十二



图十三



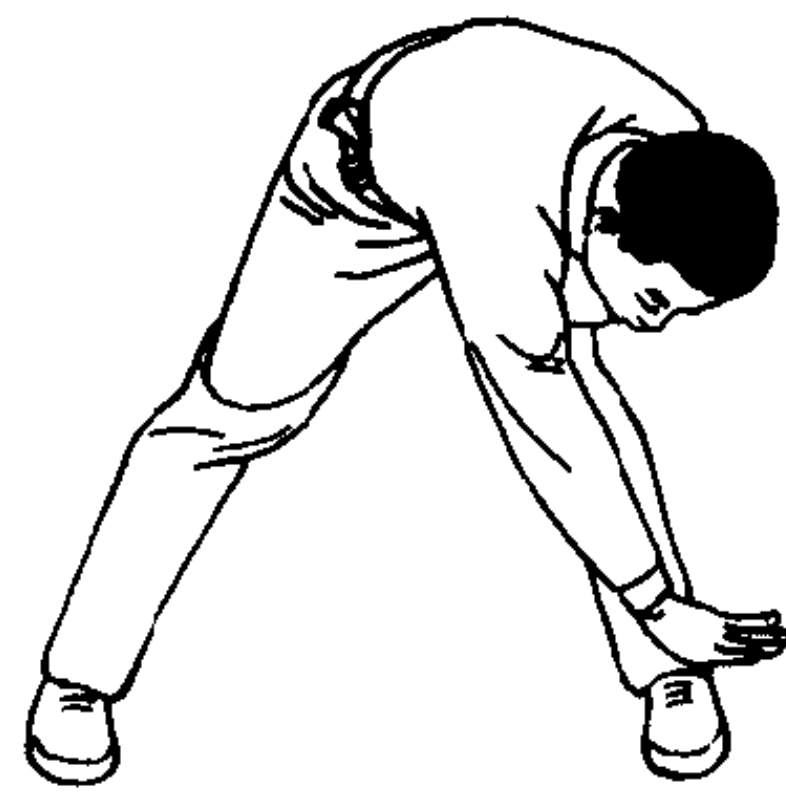
图十四



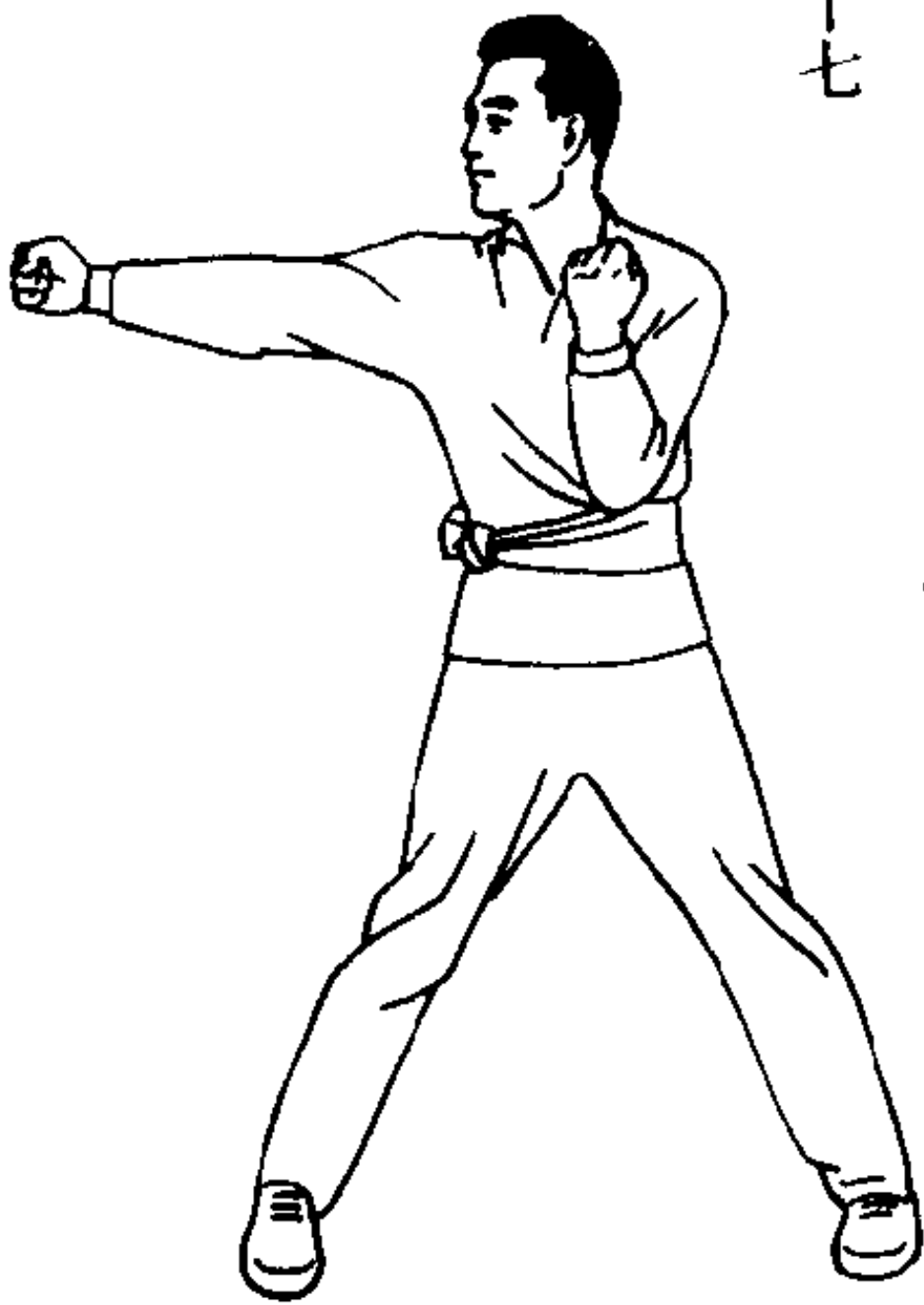
图十六



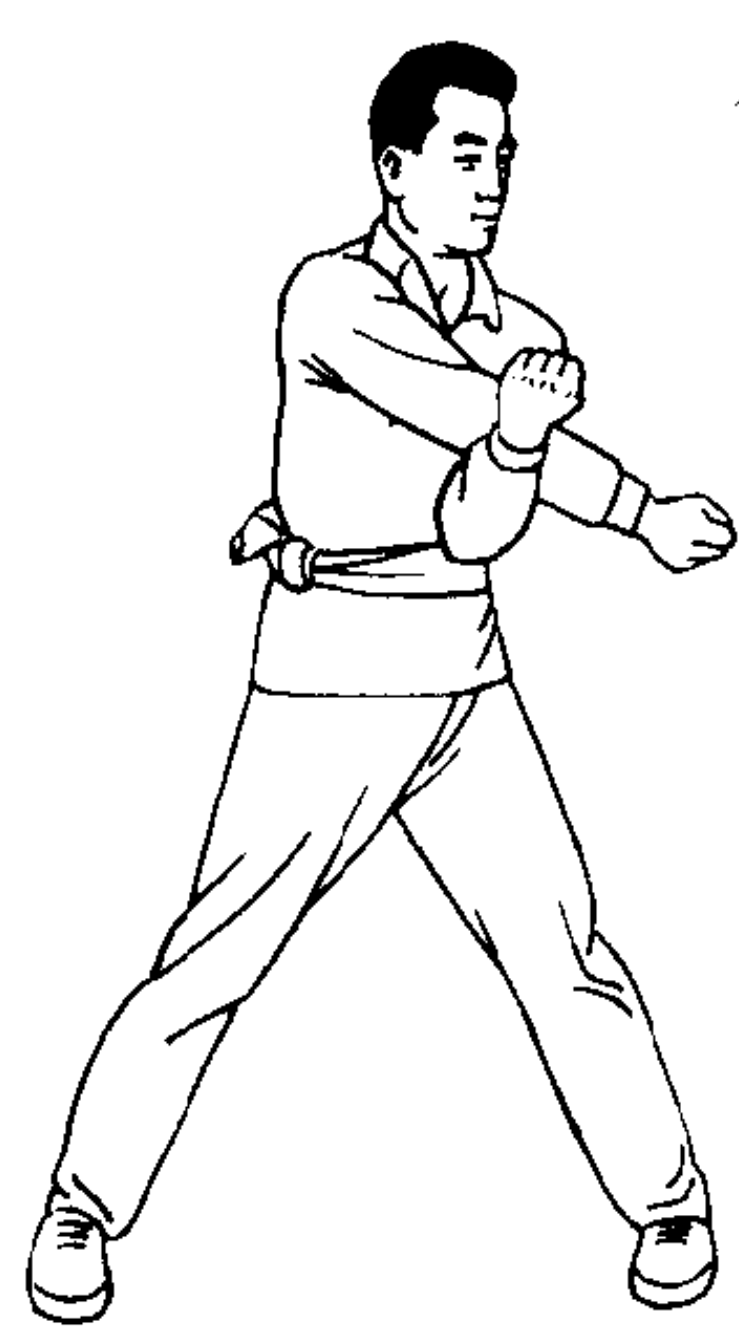
图十五



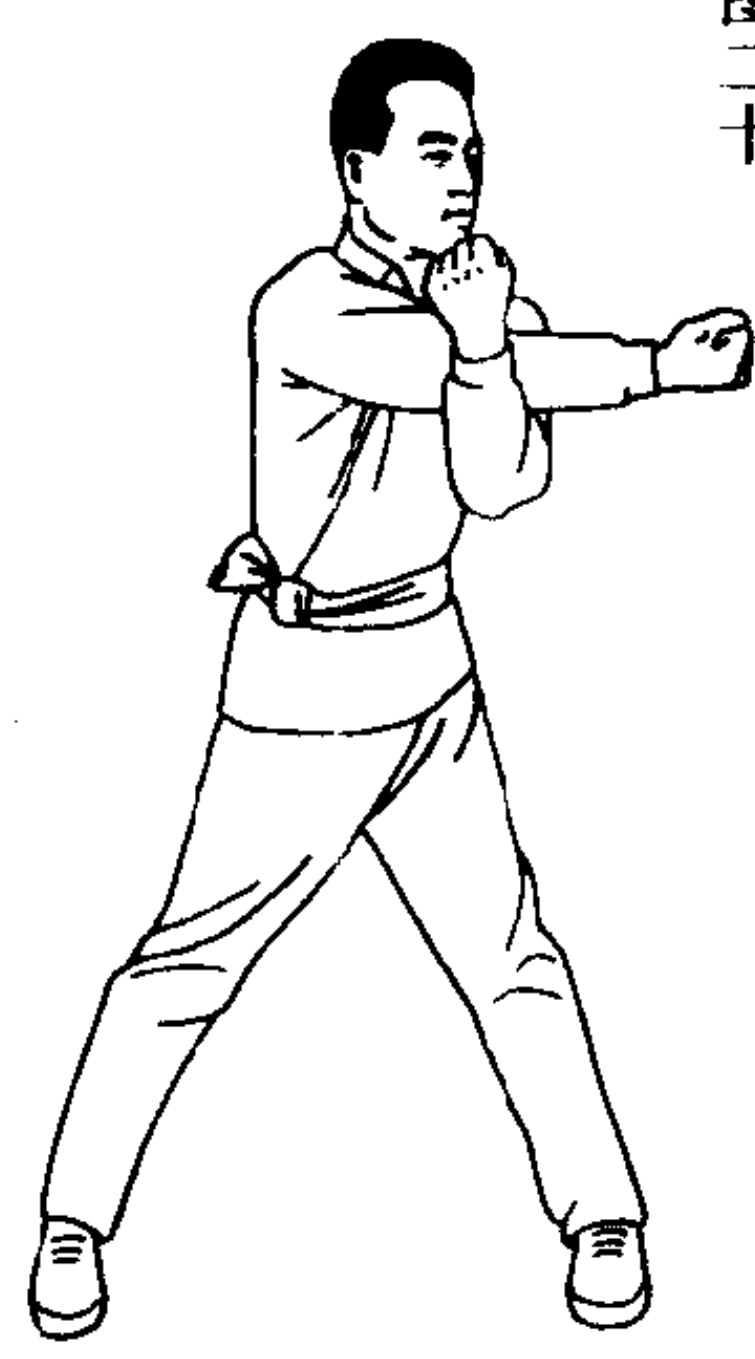
图十七



图十八



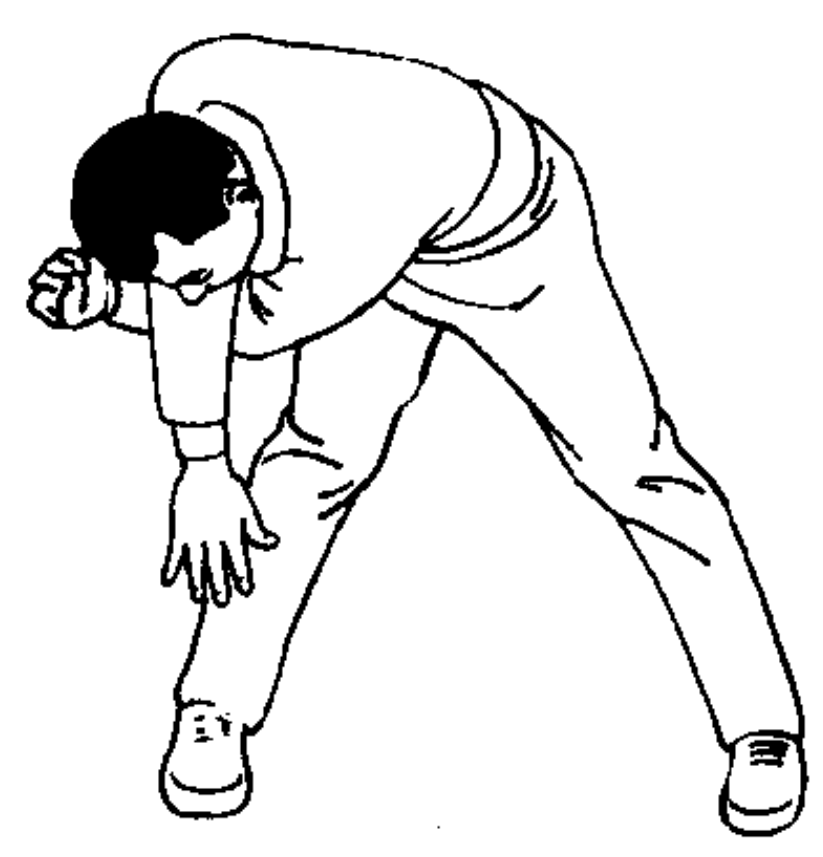
图二十



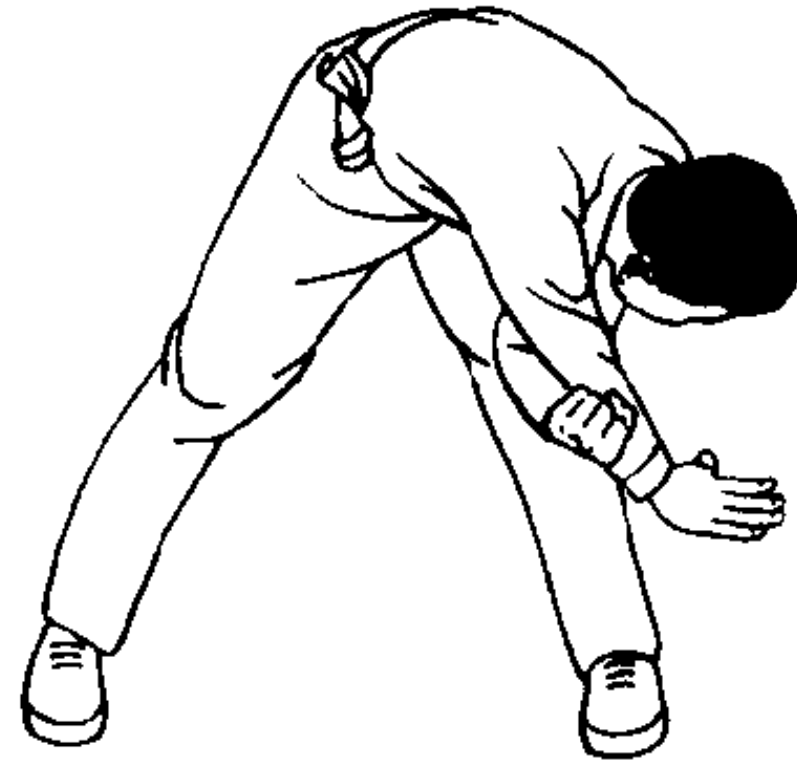
图十九



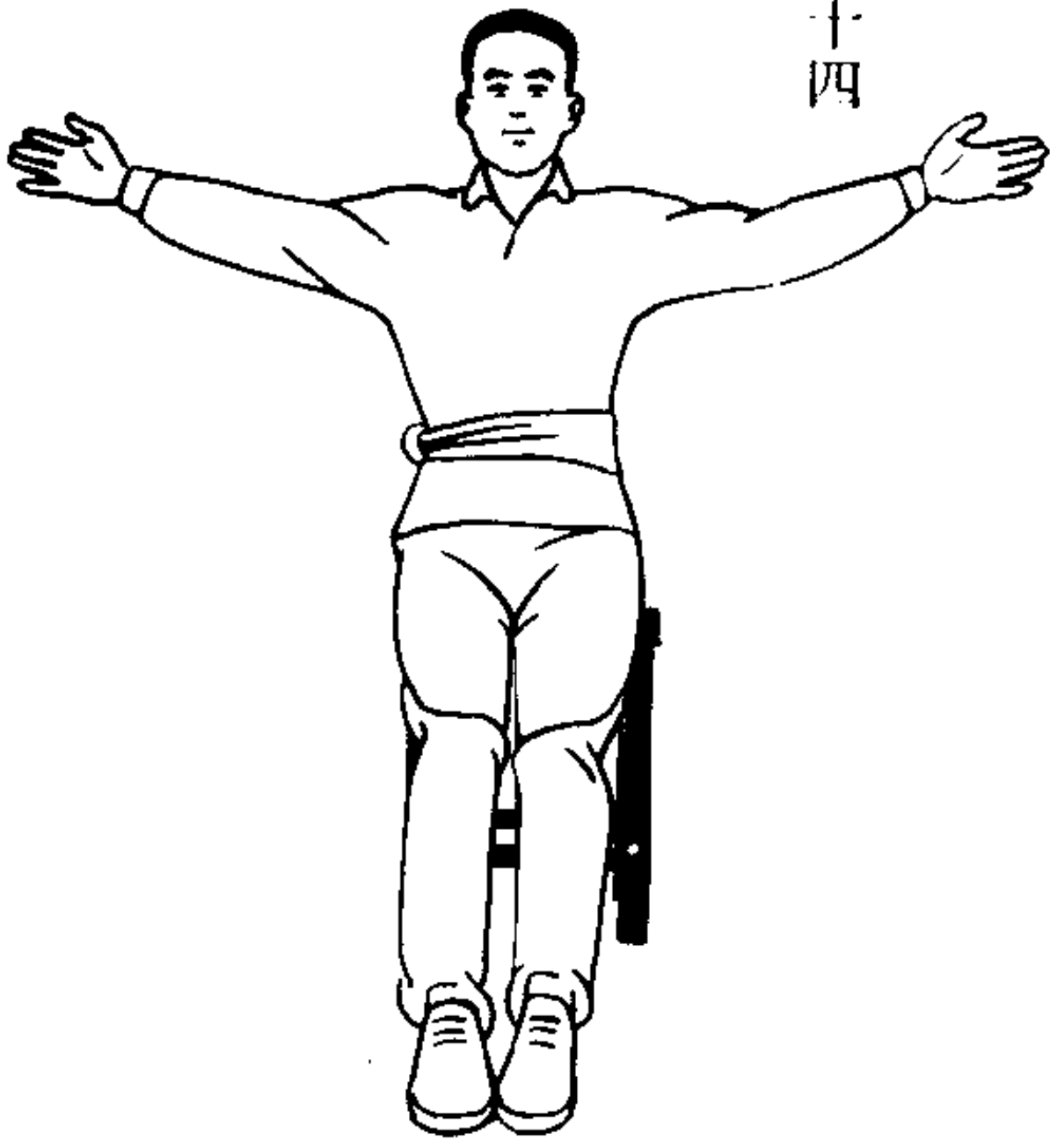
图二十一



图二十三



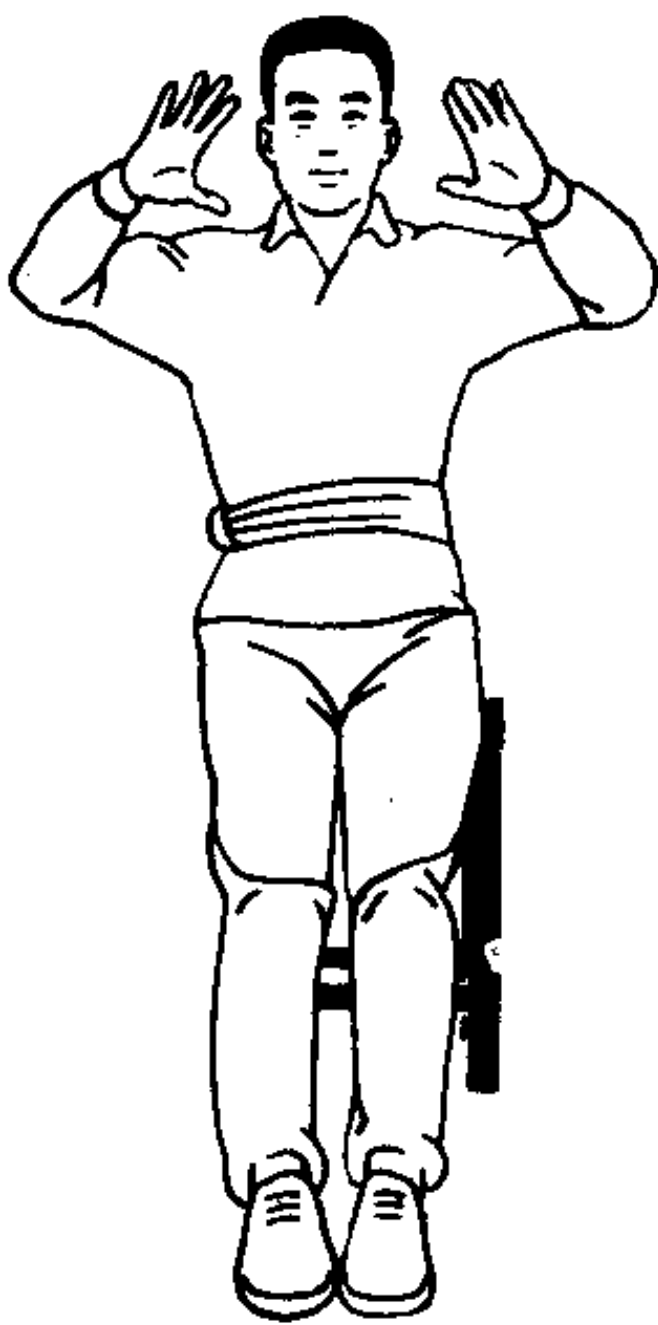
图二十四



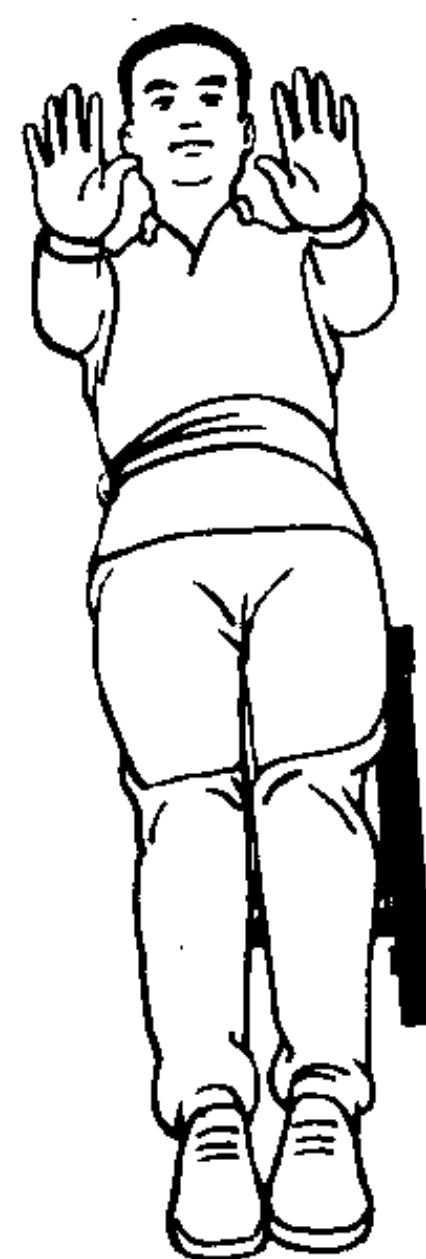
图二十三



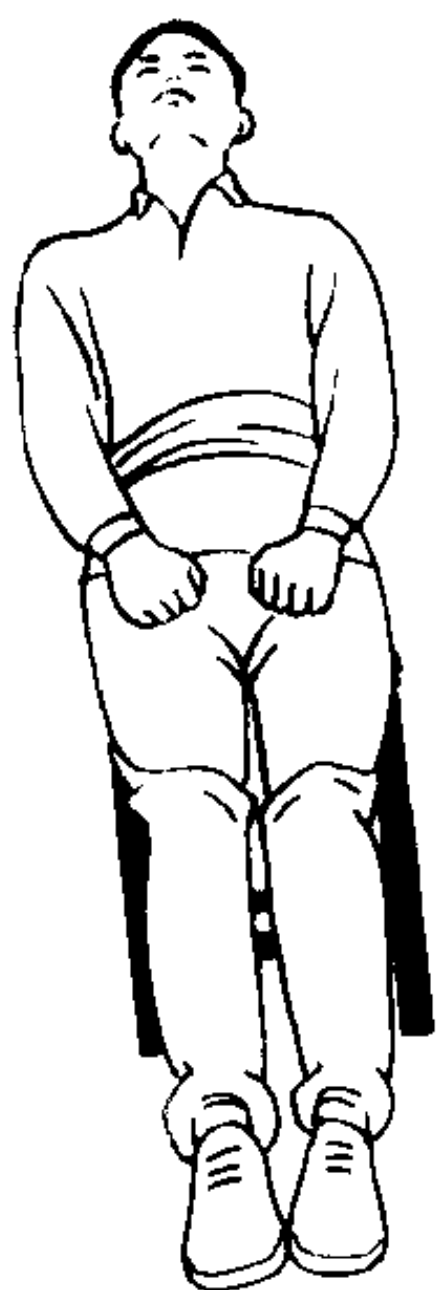
图二十五



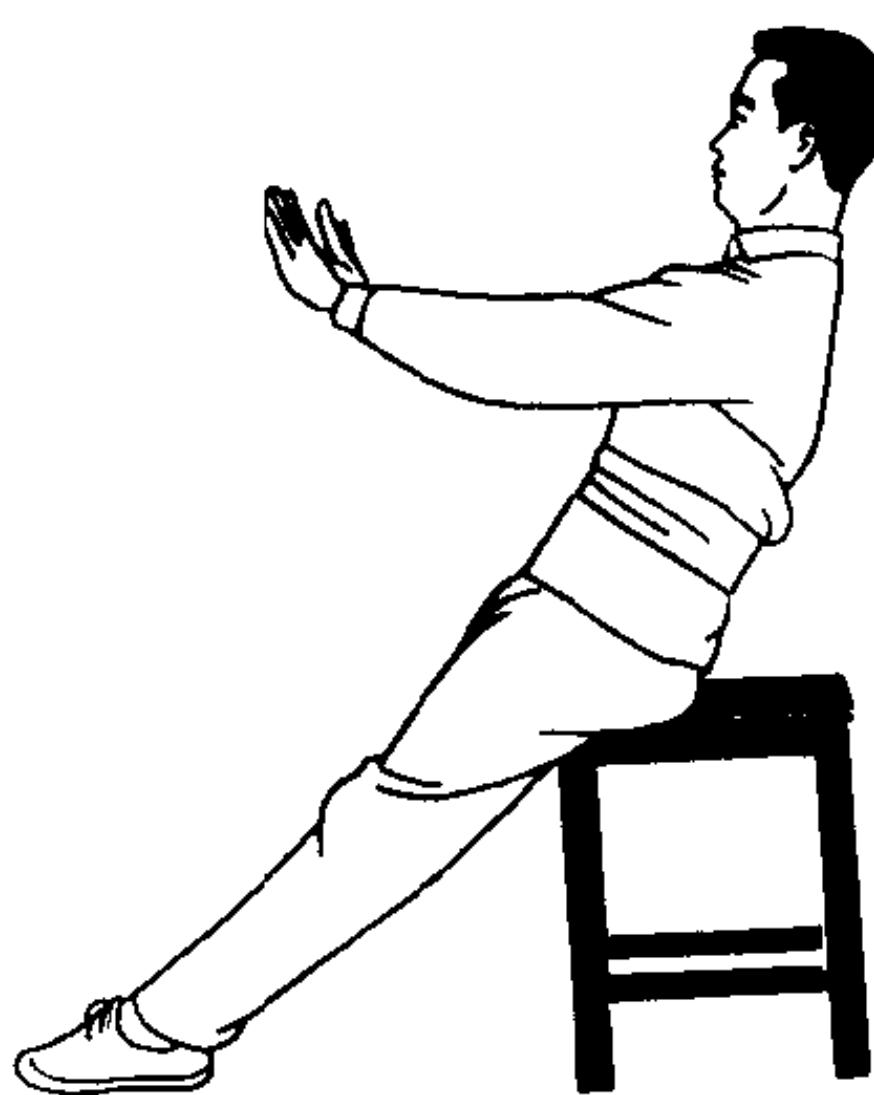
图二十六(正)



图二十七



图二十六(侧)



图二十八

