第六篇、肢体活动保健功法

概述

自古以来，人们一直探求返老还童，长生不老的方法，总想坐着不动，靠吃仙方妙药来获取长寿，这是很不现实的，因为人的生命在于运动，只有运动才能使生命不老，青春常在。近代科学家研究发现人从25岁开始，身体内的代谢活力，每隔十年递减7-8%，这一衰退过程的快慢受营养、疾病、遗传、环境、情绪、锻炼等因素的影响。从青少年时期就坚持锻炼，能使衰老过程推迟，并有利于大脑的生长发育，美国学者研究观察发现多动的幼鼠比缺乏活动的幼鼠，其大脑神经细胞长得大且分枝多，发育得更好。如果中青年之后，再坚持锻炼，能祛病延年，青春常在，益寿延年。《黄帝内经》曰：“是故圣人不治已病，治未病，不治已乱，治未乱，此之谓也。夫病已成而后药之，乱已成而后治之，譬犹渴而穿井，斗而铸锥，不也晚乎。”我国古代名医华佗在总结前人经验的基础上，精心研究虎、鹿、熊、猿、鸟的活动特点，并模仿于人体肢体活动，编成了《五禽戏》。它既能治疗疾病，又能强身健体，益寿延年。华佗经常习之，年且百岁，而犹有壮容，当时人们称他为仙人。其弟子吴普用此法锻炼身体，活到九十多岁时，耳聪、目明、牙齿坚固，吃东西犹如壮年。唐代医学家孙思邈曰：“人欲劳于形，百病不能成。”《吕氏春秋》载：“流水不腐，户枢不蠹，动之形气亦然”。这说明古人对劳动（活动）非常重视，以几千年长寿的经验来看，只有坚持劳动和运动的人才能长寿，人若只吃不动或好逸恶劳，就好像水不流动会发臭，门关闭不转动会被虫蛀。古代名医华佗，除了行医，每天还练习已创造的五禽戏，活到九十多岁（被曹操杀害）还像壮年人的面貌。华佗曰：“人体欲得动摇，但不当使极耳”。但劳动过度能导致劳伤。《黄帝内经·素问》载：“五劳所伤，久视伤血，久卧伤气，久坐伤肉，久立伤骨，久行伤筋。”是说每天的劳动与休息要合理安排，长期躺着不动能损伤人的正气（元气），气伤必然会体虚而多病。长期喜欢坐着不动，会发生体形肥胖或者肌肉萎缩，四肢无力的病变。孙思邈曰：“中食后，还以热手摩腹，行一二百步，缓缓行，勿令气急……”。又曰：“食毕摩腹，能除百病。”古人常曰：“饭后百步走，能活九十九。”是说吃过饭后，不要马上卧床或坐着不动，尤其是近代人，下班后晚饭较晚，饭后坐于沙发上看电视，这样会影响消化道功能，使形体发胖，罹患多种疾病，影响人的长寿。

在长期的临床实践中，我见到很多人遭受疾病缠身，畸形致残，瘫痪的折磨，青少年为自己不健康而苦恼，中年人未老先衰，老年人常被病魔摧残过早丧生……，每当看到这些患者，不能为他们解除痛苦而内疚。当今是二十一世纪，全国人民齐心协力奔小康，为实现中华民族伟大中国梦而努力奋斗，广大群众对健身、健美、健康长寿的要求迫切，积几十年的临床经验，体会总结整理一些简便易行的保健活动功法，如颈部保健活动法，肩部保健活动法，腰部保健活动功法，膝部保健活动法，拍捶十四经脉保健功法，五脏按摩保健功法，九节佛风保健功法，宝瓶气功法，写“鳯”字功法，写“米”字功法；金鸡独立功法等四十八种保健功法供读者选用，只要爱好者根据自己身体情况选练一种或几种持之以恒，坚持锻炼，就能获益受用，一定会达到身体健康，健美，延年益寿之目的。

本功法的特点：适应广大群众，男女中青年，老少皆宜，简便易行，不须准备任何条件，不受时间、地点、场地的限制，在工作间歇，出差，乘车，乘船，坐飞机等，早、中、晚看电视等随时均可选练1-2种活动法。

1. 颈项部活动保健功十五法

1、转头磨颈活动法（见图 1）

（1）操练方法：人站立位，两手分别叉腰或两手腕相握置于腰后，头颈自然端平，目视前方，先做头颈转向左侧至极限，再回转向右侧方至极限，再回转到前方正中位，此为转头磨颈活动1次，如此连续做7-14次。

（2）功效：有调节钩椎关节平衡，增强韧带功能，预防颈部僵硬。

（3）注意事项：转动要到位，动作宜缓慢，目随转向视。

2、头颈侧屈活动法（见图2）

（1）操练方法：体位姿势同转头磨颈法，先做头颈向左侧方，侧屈至极限，再回屈向右侧方至极限，再回屈到前方正中位，此为头颈侧屈活动1次，如此连续做7-14次。

（2）功效：可增强颈椎小关节协调稳定，预防过早老化退变。

（3）注意事项：操作颈要直，头端平，目前视，头不宜前倾、后仰，动作不宜快。

3、头颈前屈后仰（抬头望明月，低头思故乡）活动法（见图3）

（1）操练方法：站立位，两脚间距与两肩等宽，两手臂置于腰后，两手腕相握，掌心朝外，先头颈前屈至极限，眼睛看地，再做头颈上抬后仰至极限，眼睛看天，再返回到头颈端平位，此为头颈前屈后仰活动1次，如此连续7-14次。

（2）功效：可增强棘上，棘间韧带和椎体前纵、后纵韧带弹性，预防颈椎屈伸功能障碍。

（3）注意事项：颈部要放松，目随颈屈伸，低头看地，抬头看天。

4、头颈斜转（回头望月）活动法（见图4）

（1）操练方法：体位姿势同上法，先作头颈下低再向左后上方斜转至极限看月亮，再返回斜转向右侧后上方至极限看月亮，再返回到前方正中位，此为回头望月1次，如此连续操作7-14次。

（2）功效：可增强胸锁乳突肌菱形肌伸展功能，预防项强、落枕、颈椎病等。

（3）注意事项：头颈放松，转头活动要到位，动作缓慢自然。

5、伸颌拔颈划圈活动法（见图5 ）

（1）操练方法：体位姿势同上法3，先向前上方伸颌，以下颌骨尖为着力点，由上向下，向后，向上，向前上方划圈，再由后上，向前下，向前方，向前上，向后上方划圈，此为前后伸拔活动1次，如此连续活动7-14次。

（2）功效：可增强颈椎生理曲度稳定性和颈椎间盘组织弹性，延缓其变性老化。

（3）注意事项：活动时颈部应放松，伸拔动作要到位。

6、颈颌前伸后拉活动法（见图6）

（1）操练方法：体位姿式同上法3，头颈端平，将颈颌平伸向前至极限，再将颈颌向后平拉回至极限，此为颈颌前伸后拉活动1次，如此连续活动7-14次。

（2）功效：可增强椎体前后纵韧带弹性，加强小关节和钩椎关节的稳定性。

（3）注意事项：头颈端平，目视前方，前伸后拉要到位。

7、金龟缩头伸颈活动法（见图7）

（1）操练方法：站立位，或坐位，沉肩、屈肘、握拳，拳眼向上，先作两肘臂向上抬高过肩，拳眼向下，头颈向下缩，稍停片刻，再作伸头拔颈，两肘臂下落还原，拳眼向上，此为金龟缩头伸颈活动1次，如此连续做7-14次。

（2）功效：可增强颈部肌肉、韧带等软组织功能和调节椎间关节间隙平衡。

（3）注意事项：头颈伸缩幅度和两肘臂抬高要到位。

8、压枕托颌活动法（见图8）

（1）操练方法：体位姿势同上法3，双手指交叉于头后枕部，先低头伸颈稍用力下压至极限，眼睛看地，然后抬头上仰看天，与此同时两手掌根下滑至颌下托抵下颌骨，用力使头颈后仰拔伸至极限看天，然后双手指掌上滑到头后枕部按压，此为压枕托颌活动1次，如此连续活动7-14次。

（2）功效：可调整颈椎间盘和颈椎生理前后凸功能，预防其过早衰退变性老化。

（3）注意事项：压枕、托颌用力宜适中。

9、转头摇颈活动法（见图9）

（1）操练方法：体位姿势同上法3，先低头看地，作头颈向左侧下方转，再向后上方转仰头看天，再向右侧上方看天，再向右侧下转看地，再向左转至正中位，低头看地，此为转头摇颈活动1次，如此连续活动7-14次。

（2）功效：可增强颈椎向各方活动功能，预防颈椎关节退变和颈周如组织僵硬。

（3）注意事项：转头摇颈动作宜缓慢，头昏眩晕高血压者慎用或不用此法。

10、叉指擦颈活动法（见图10）

（1）操练方法：双手指交叉置于枕骨下方，作左右拉锯式擦搓，从风府到大椎，上下往返操作数遍，以皮肤有温热感为宜，再改为头偏向一侧，以一手掌托颌侧下方，用另一手掌着力擦颈项部上方，以有温热感为度，再换手擦另一边颈项部。

（2）功效：本法有温通经脉，调和气血，促进颈部血液运行，增强颈部生理功能的作用。

（3）注意事项：擦时手指掌面要紧贴皮肤，要有温热感为宜。

11、侧颈推扳活动法（见图11）

（1）操练方法：站立位或坐位，先头颈部放松，向左侧偏歪35-40度，左手掌根托抵耳下颌骨，右手掌根按压耳上头侧，两手掌同时用力作相反方向推板动作1-3次，然后改为头颈向右侧偏歪35-40度，以同样方法做右侧推扳动作1-3次。

（2）功效：本法可增强颈椎侧屈生理功能和钩椎关节间隙等宽的生理功能。

（3）特别提示：推扳动作宜轻巧快速，幅度在40度以内。

12、梳头摸颈活动法（见图12）

（1）操练方法：站式或坐式，两手指屈曲分开着力于前额部，由头前向枕后梳头，两手交替性进行，反复操作7-14次，到末次时指掌变直以小鱼际指掌侧着力下摸至两侧颈前下方，变拇指与余指指腹面着力，从上向下交替摸颈，反复操作7-14次。

（2）功效：疏通头颈部经脉，调和气血，促进气管、食道的生理功能，防止颈动脉硬化。

（3）特别提示：手法要轻快柔和，深透到位。

13、收功式（见图13）

操练方法：站式或坐式，用双手拇、食、中指螺纹面着力捏揉两耳轮、耳廓，掌揉两耳、拔耳、鸣天鼓（双手掌盖于两耳上，十指置于枕后，双食指交叉于中指上向下滑打，即可听到耳内有如鸣鼓），擦耳前后（食中指挟耳上下擦），揉印堂，分推前额，抹眼眶，按揉太阳，按揉角孙、风池、天柱、百会诸穴，双手掌搓热，温目洗面片刻结束。

14、写“鳯”字活动保健法

（1）操练方法：站式或坐式，肢体放松，两手臂置于腰后，手腕相握，掌心向外，以下颌骨端为毛笔尖，按正楷书写“鳯”字繁体字画数，其写要求能显示出有撇、横、直、勾、点的形象动作，如此连续书写“鳯”字3-5遍。

（2）功效：此法动作能使颈椎在正常生理功能范围内得到锻炼，增强功能，防病治病的目的。

15、写“米”字活动保健功法

（1）操练方法：站式或坐式，以下颌骨骨端为毛笔尖，按书写正楷写出“米”字画数，并要求书写时有点、撇、横、直、的动作形象，如此连续写“米”字3-5遍。

（2）功效：同上法。

结语：

颈椎骨头有七节，构成桥梁疏通达；

枢纽关口最重要，加强防护不可少；

现代人们节奏快，难免颈椎受伤害；  
转头磨颈调平衡，舒筋通络行气血；

抬头望天再看地，牵拉间盘回原位；

摇头动颈方便法，男女老幼皆适宜；

抬肩缩头伸颈法，滑利关节通经络；

擦项摸颈温热法，祛风散寒化瘀血；

梳头疏经随时做，醒脑明目神清爽；

坚持活动每一天，健康快乐走天年。

第二节、肩部活动保健功法（12法）

1、手指爬墙活动法（见图14）

（1）操练方法：人面对墙站着，两手臂分别下垂于体侧，两脚分开半步，以一手指于胸前侧沿墙壁从下向上爬至极限处，稍停片刻，再向下滑回原处，如此反复练习7-14次。

（2） 功效：可预防肩关节上举功能障碍，适用于肩周炎粘连者。

（3）特别提示：操练时身体要贴近墙壁，上爬手指要到位。

2、伸臂划圈活动法（见图15）

（1）操练方法：站立式，两脚分开，身体微前倾，一手叉腰或置腰后，用另一手臂伸直，从内向外划圆圈幅度由小到大，直至达到最大范围。

（2）功效：本法滑利关节，缓解肌痉挛，增强生理功能。

（3）特别提示：手臂须伸直，尽力划360度大圆圈。

3、前后甩手动肩活动法（见图16）

（1）操练方法：术者站立，肩松，两手臂下垂伸直于体侧，先作双手臂前伸上抬，甩至头顶上方，同时配合挺胸仰头，再将双手臂反回向前甩至下后方，同时配合伸腰低头活动，如此连续甩手7-14次，此法可分为三种——甩手动肩活动法，甩手动腰活动法，甩手动膝活动法之分，三者之间是有区别的。

（2）功效：可解除肩关节粘连，使前上举，后伸功能障碍得以恢复。

（3）特别提示：肩臂要放松，甩手幅度要到位，只要肩动，限制腰膝关节屈伸活动。

4、双臂展翅活动法(见图17)

（1）操练方法：术者背靠墙壁站着，头端平，两肘臂屈曲于胸侧，双手成握拳状，掌心朝下，拳眼相对，先做两臂外展外旋活动，拳眼向外侧，再做内收内旋活动，此为1次展翅活动，如此连续操作7-14次。

（2）功效：可增强肩关节外展外旋，内收内旋的功能，预防肱二头肌长短头的滑脱，损伤。

（3）特别提示：练习活动度要到位，要配合扩胸动作。

5、太极云手活动法(见图18)

（1）操练方法：正直站立，两脚分开与肩同宽，肢体放松，两手臂前伸与肩平，屈肘、屈膝、下蹲、掌心向下，指尖向前，先左手上抬转掌心向内，向左侧方云手至肩外方，转掌心向外，外展外旋，变掌心向下，至腰侧大腿前方，再向右大腿腰侧到右肩侧前方翻掌心朝内，再云至体前正中位，与此同时，右手变掌向下向左侧下方云手到腰、肩侧上方，变掌心向内，云手到右肩侧方，做外展外旋，翻掌心向下至腰侧方，再云手至前方正中处，此为云手活动1次，如此连续操作活动7-14次。

（2）功效：能解除肩关节的前上举，外展，外旋，后伸，内收，内旋功能障碍，肌腱，韧带等软组织粘连使其恢复正常。

（3）特别提示：要求云手活动宜缓慢，且随上手云转自如。

6、体后拉手活动法（见图19）

（1）操练方法：站立位，两手置于腰后，用一手握住另一手腕部，用力向后外方牵拉，反复进行牵拉7-14次，然后再换手牵拉另一侧手7-14次。

（2）功效：本法可使肩关节粘连致后伸功能障碍者，解除粘连促进功能恢复。

（3）特别提示：拉力由小到大，逐次进行，不宜用力猛拉。

7、摇膀子活动法（附：大摇法见图20）

（1）操练方法：站立位，左腿弓箭步，左手叉腰或置腰后，挺胸，右手臂下垂于体侧，先作向前，向上，向后，向下摇转划圈活动7-14圈，然后再作反回方向摇转划圈活动7-14圈，再转为右腿弓箭步，右手臂置腰后，掌心向后，右手臂下垂于体侧，再作向前，向上，向后，向下摇转划圈活动7-14次，然后再作反回方向要摇转划圈活动7-14次。

（2）功效：本法可解除肩关节多方向粘连功能障碍，能滑利关节，增强功能。

（3）特别提示：要求步法前丁后八，三直——颈直、身直、腿直。

附：大摇法

又称运法，是内功推拿学派常用手法

（1）操练方法：患者取坐位，术者位于其左前侧方(或右前侧方)，患者左手臂伸直上抬高过肩，术者两手握持其腕内面，使其手臂抬高外展同时术者右手向肩臂桡侧缘推摸至肩前胸大肌，再由上臂尺侧缘向下推摸手腕处，两手相合挟腕。此为向外侧大摇1次，如此连续运转5-7次，然后再以此法作向内侧方摇5-7次。如做右手臂大摇法操作类同，不重述。

（2）功效和特别提示同摇膀子法。其不同点是具有疏调上肢部三阴三阳经脉协调平衡，气血畅通。

8、托肘冲天活动法(见图21)

（1）操练方法：站立位或坐位，一手屈肘握拳，前臂直立，拳眼前后，用另一手掌托握屈肘下方用力向上冲拳，反复操作7-14次，然后再换手，用上法做另一手托肘冲天活动7-14次

（2）功效：本法可以拉松拉长胸大肌，大小圆肌，缓解其痉挛、挛缩，解除肩关节上举功能障碍，促进关节功能恢复。

（3）特别提示：对肩周炎粘连患者要适当加大托手向上的冲力，拳手切勿内、外倾倒。

9、背后拉锯活动法（见图22）

（1）操练方法：站立位，左手屈肘握拳置于左肩上方，拳掌面向前，右手屈肘握拳置于右侧腰后，拳掌面向后，两手握持枕巾两端，用力上下互相牵拉，如拉锯状，反复操作7-14次，然后换手做右侧，右手屈肘握拳置肩上方，拳掌面向前，左手屈肘握拳置于左侧腰后，拳掌面向后，两手握持枕巾两端，用力上、下互相牵拉，如拉锯状，反复操作7-14次。

（2）功效：本法可增强胸大肌、大小圆肌、肱二头肌生理功能和抗病能力。

（3）特别提示：要握紧枕巾两端，用力向上、向下牵拉要协调配合。

10、屈肘摇肩活动法(见图23)

（1）操练方法：站立位或坐位，两肩放松，屈肘、握拳、拳掌向内，先做两肩向前方摇转活动7-14圈，然后再做两肩向后方摇转活动7-14圈，再单肩摇转活动法，先以左手屈肘，握拳，拳掌向内，肩臂向前方摇转7-14圈，反向再向肩后方摇转7-14圈，再以上法摇转活动外展肩前，肩后各摇转活动7-14圈。

（2）功效：肩部为手三阳、手三阴经脉循行路径，本法可滑利关节，疏通经脉，调和气血，增强经脉生理功能。

（3）特别提示：摇转时肩关节要放松，肘腕拳要助力摇转活动到位。

11、拍肩捶背活动法(见图24)

（1）操练方法：站位，两脚分开，略比肩宽，两膝微屈，先右手掌面拍打左肩部，左手成握拳状，以拳背捶击脊柱两膀胱经，督脉经，任脉经，两手交替甩动，用力轻巧，着实，连续操作上下往返3-5遍。

（2）功效：背脊部位督脉、膀胱经经脉循行路径，为诸阳之会，本法可促进气血之运行。

（3）特别提示：拍、捶的重点为肝俞、胆俞、肾俞、命门、膻中、关元、中脘、气海、腰阳关等穴。

12、两手臂前伸外展内收活动法

（1）操练方法：站立位，两肘屈曲于体侧，两手掌心朝上，指掌平直向前伸至极限处，翻掌心向下，外展至身后，再翻掌心向上，置体两侧腋下，此为两手臂前伸活动1次，如此连续操练活动7-14次，然后再按上法内收活动7-14次。

（2）功效：可增强肩关节平衡外展内收功能

（3）特别提示：肩部放松，划圈自如。

结语：

运动可治漏肩风，静止不动病情重；  
摇动关节行气血，活动可使经络通；

举手摇臂早运动，产热暖经缓疼痛；

早期运动效果好，以免后期痛难消。

第三节、腰部活动保健功法（10法）

1、俯卧撑活动法(见图25)

（1）操练方法：俯卧平板床上或地板上，用手掌和脚尖着力，身子和下肢挺直，靠胳膊肘伸直，使身体抬起，然后将肘弯曲起来，使胸腹部贴近床面或地面，再靠胳膊肘伸直，抬起身体，如此反复进行操练活动7-14次，或更多。

（2）功效：本法可增强腰背肌力量，巩固脊椎稳定性，为关节囊、韧带、筋脉的损伤在松紧适合情况下迅速治愈。

（3）特别提示：只要能持之以恒地坚持本法锻炼，就能治好腰痛病。

2、飞燕点水活动法（俯卧位背伸肌锻炼法）(见图26)

（1）操练方法：俯卧于平板床上，①上肢往后抬起，头颈和背部尽力后伸；②下肢伸直，尽力向后抬起；③将①②两步同时做，全身翘起，仅腹部着床面，呈弓形。

（2）功效：本法是腰背伸肌锻炼的有效方法之一，是治疗腰痛必不可少的措施，只要能坚持锻炼就会收到满意效果。

3、拱桥式活动法（仰卧位背伸肌锻炼法）(见图27)

（1）操练方法：可分三步做：五点支撑法—— 人仰卧平板床上或地板上，用头部，两肘及足跟撑起全身，使背部尽力腾空后伸，胸部向上挺，三点支撑法——把胳膊放在胸前，用头及足跟撑在床上，全身腾空后伸；四点拱桥支撑法——用双手及脚撑在床上，全身腾空胸腹挺起，像一座拱桥（如图）。

（2）功效：同飞燕点水法

（3）特别提示：同上。

4、仰卧起坐活动法(见图28)

（1）操练方法：人仰卧平板床上，两下肢伸直，两手十指交叉抱头后枕部，身体挺直，用腹肌力量使人坐起，再躺下，如此反复操练7-14次，如果腹肌力弱，体质较差坐不起来者，可将两手向前平伸，头背抬起，两手抱大腿后方，屈膝蹬腿，就可容易坐起来，再躺下，如此反复操练7-14次。

（2）功效：本法可增强背伸肌、腹肌的功能，预防腰痛病，育龄妇女可多练此功，有利于妊娠分娩时，减少难产的机会。

（3）特别提示：要坚持每天锻炼，持之以恒，方有满意效果。

5、屈腰滚背活动法(见图29)

（1）操练方法：仰卧平板床上，双膝屈曲，两手十指交叉抱住两膝前缘下方，使之呈圆球状，做头上抬，腿下沉，并带动背部作前伸后仰滚动，往返连续作滚动7-14次。

（2）功效：背为阳，为诸阳之会，腹为阴，为诸阴之会，本法可通调阴阳经脉，运行全身之气血，达到增强背肌、腹肌、四肢的功能。

（3）特别提示：低头屈颈、腰、髋、膝关节放松屈曲，成抱球状。

6、摇腰活动法(见图30)

（1）操练方法：自然站立，两手叉腰，两脚平行分开比两肩距略宽，先使腰向前，向左，向后，向右，向前，向左环转摇动7-14圈，再反回方向，以同法向右侧摇转7-14圈。

（2）功效：本法可滑利关节，解除腰肌僵硬，软组织粘连，小关节错缝，增强腰肌、骨盆底肌、腹肌功能。

（3）特别提示：摇转活动幅度先小后大要到位，叉腰两手适当用力协助腰摇转活动，速度均匀。

7、甩手通背活动法(见图31)

（1）操练方法：自然站立，两脚分开，两手臂下垂放松，手成握拳状，拳眼向前，先右手向前甩，用拳掌面捶拍肚脐部位（神阙穴），同时左手向后甩，用拳背面捶击右侧腰部（肾俞穴），随后向反回方向甩手，以左手向前甩，用拳掌面捶拍肚脐部位（神阙穴）。右手向后甩，用拳背面捶击左侧腰部（肾俞穴），并上、下往返移动，如此连续反复捶拍活动7-14次。

（2）功效：本法通过捶击，拍击腰背、胸腹部，可使其诸经脉、腧穴受到刺激，增强五脏六腑功能，预防、治疗多系统疾病。

（3）特别提示：捶拍部位以穴位为重点，肩臂、腰放松，甩臂捶拍动作轻巧自然，配合弯腰、挺腹、屈膝活动。

8、举臂推腰活动法(见图32)

（1）操练方法：站立位，两手叉腰，左脚向左迈开一步，左手臂伸直向左侧，上举过头，掌心朝右方，向头侧方稍用力按压，与右侧叉腰之手向左侧做推腰动作，两手压推动作要协调一致，连续压推3次，然后收回左脚还原，左手臂下落叉腰，右脚向右迈开一步，右手臂伸直向右侧上举过头，掌心朝左方，向头侧方稍用力按压，与左侧叉腰之手向右侧做推腰动作，两手压推动作要协调一致，连续压推3次，如此连续活动7-14次。

（2）功效：增强腰肌伸展收缩功能和调节腰椎小关节的平衡。

（3）特别提示：向上高举之手和推腰之手动作要协调一致，用力不宜过猛。

9、伸腰活动法(见图33)

（1）操练方法：站立位，左脚向左迈开一步，两手臂下垂，置胸前两手指交互插入指缝，掌心向上，两手臂自胸前向上抬举，过头翻掌心向外、向上，两手臂伸直，仰头上拔，并向后做挺胸、伸腰活动3次，再向左右伸腰活动3次。

（2）功效：本法功效与上8法有异法同功之效。

10、叉指伸臂托天活动法(见图34)

（1）操练方法：站立位，两脚分开半步，两手臂下垂于体侧，先两手叉指于胸前，掌心向上，再翻掌心向前，向上升高至头顶上方，掌心朝天，呈两手臂与脊柱及下肢为一直线，两手臂分开下落，掌心朝下，还回至体侧，再重复做上面操作3-5遍。

（2）功效：增强肩臂（背）、腰背肌生理功能。

（3）特别提示：要配合呼吸气，在两手臂上举时吸气，在分开下落时呼气。

结语：

俯卧撑法经常练，强身健体增臂力；

飞燕点水头脚抬，增强腰肌抗病力；

拱桥锻炼方法好，防止间盘向后脱；

摇腰运转动间隙，调盘平衡不突出；

仰卧起坐活动法，锻炼腹肌有效法；  
育龄妇女练其功，妊娠分娩减难产；

甩手通背捶前后，督任二脉膀胱经；

刺激诸穴调气血，五脏六腑得平衡；

伸腰举臂肢体动，疏通经络治腰痛；

诸多功法选择练，健腰身好见奇功。

第四节、膝部活动保健功法（6法）

1、膝关节左右摇转活动法(见图35)

（1）操练方法：站立位，两脚分开约一拳宽，先双膝靠拢微曲，两手掌分别按扶膝盖上方，作双膝向前，向左，向后，向右，向前划圈摇转动作，连续摇转7-14圈，然后再反回，向右侧摇转活动7-14圈。

（2）功效：本法有滑利关节，增强关节生理功能的作用。

（3）特别提示：双膝内侧相靠拢，膝关节屈曲放松。

2、膝关节内、外摇转活动法(见图36)

（1）操练方法：体位姿势同上1法，先双膝分开微曲，两手掌分别按扶膝盖上方，作两膝向前，向内，向后，向外，向前划圆圈摇转活动，连续摇转7-14圈，然后再反回，向外摇转活动7-14圈。

（2）功效：本法与上1法为异法同功。

（3）特别提示：双膝内侧不相靠拢接触。

3、膝关节前屈后伸活动法(见图37)

（1）操练方法：体位姿势同上1法，两手掌根分别按于两膝上部，食指、无名指分别按于内、外膝眼，拇指、小指分别按于膝关节内、外侧，先做膝关节向前屈曲，后做向后伸直活动，如此连续反复前屈后伸活动7-14次。

（2）功效：可增强髌骨、髌下脂肪垫，半月板、肌腱、韧带的生理功能，预防膝关节退行性变。

（3）特别提示：在膝关节屈伸活动过程中要紧密配合指掌按摩髌骨及脂肪垫、膝眼、内外侧副韧带。

4、屈膝伸腿蹬脚活动法(见图38)

（1）操练方法：站立位，两手叉腰，先左腿膝关节屈曲上抬约90度，然后再向下伸腿蹬脚，此为1次，如此连续蹬脚活动5-10次，再换右腿按上法做屈曲伸腿蹬脚活动5-10次。

（2）功效：本法可使膝关节屈伸功能增强，预防膝关节功能障碍。

（3）特别提示：下蹬直腿脚跟不着地，提腿屈膝脚趾下垂。

5、按膝下蹲伸膝活动法(见图39)

（1）操练方法：站立位，两脚平行分开半步，两手臂下垂于体侧，两膝屈曲120度左右，两手掌分别按扶膝盖上方，先作双膝前屈下蹲，臀部下沉，接近足跟部，然后再作反回伸膝动作，同时双手掌按压扶膝适当用力使关节伸直向后，此为下蹲伸膝活动1次，如此连续操作7-14次。

（2）功效：滑利关节，增强关节活动生理功能。

（3）特别提示：双手掌腹面按扶膝盖，并协助关节屈曲活动到位。

6、双手掌揉膝活动法

（1）操练方法：坐位或站位，两膝屈曲90度左右，用双手指掌面着力，按揉，擦搓髌骨周围膝内、外侧及上下方，反复操作半至一分钟，以有温热舒适感为度，再按揉膝盖和拍揉膝内外侧片刻，再用拇、食指拿按、点揉膝眼、阴阳陵泉、血海、梁丘、鹤顶、委中诸穴1-3分钟，然后再用上法做右膝关节。

（2）功效：疏通经脉，调和气血，活血化瘀止痛，延缓关节老化。

（3）特别提示：按揉力宜深透，擦搓有温热感为度。

结语

双膝活动功能好，加强防护抗衰老；

双手按膝做运转，滑利关节防疼痛；

外摇内摇调间隙，矫整错缝复原位；

按膝下蹲站起法，畅通经脉化瘀血；

屈膝伸直前后拉，坚固韧带强关节；

伸腿屈膝蹬脚法，解除粘连理经脉；

按揉擦搓膝关节，温经散寒通经络；

三阴三阳经俞穴，阴阳陵泉委中穴；

犊鼻血海梁丘穴，只要坚持按其穴；

经络疏通气血活，膝健身健得快乐。

第五节、拍打捶击十四经脉保健功法

1、拍打捶击上肢三阴、三阳经脉活动法(见图40)

（1）操练方法：站式或坐式，先用右手指掌腹面着力或握拳状，以屈指背面和掌根部着力，拍打捶击左手指背，从指端沿三阳经路径向上至肩臂外侧，再从肩臂内侧沿三阴经脉路径拍打捶击至手掌内面指端，此为1次，如此连续操作3-5次，其为顺经脉循行拍打捶击法，然后再依上法操作做逆经脉循行的操作，再换手用左手拍打捶击右手臂部。

（2）功效：可疏调上肢手三阴、手三阳经脉气血，并调和肺、心、心包、大肠、三焦、小肠的脏腑生理功能，协调平衡。

2、拍打捶击下肢三阴、三阳经脉活动法(见图41)

（1）操练方法：站立式或坐式，先用双手指掌面着力，或双手握成空拳以屈指背侧和掌根部着力于腰后两侧，向下沿足三阳经脉循行路径拍打捶击至足背部，再从足背内侧面小腿大腿向上沿三阴经脉路径拍打捶击至小腹外侧缘，此为1次，如此连续操作3-5次，然后再依上法做逆经脉循行方向操作3-5次。

（2）功效：疏调下肢足三阴、三阳经脉之精气、精血、调和肝、脾、肾、胃、胆、膀胱的脏腑功能的协调平衡。

（3）特别提示：拍打捶击用力要适中，节奏要轻快灵活。

3、双手拍打捶击任、督经脉活动法(见图42)

（1）操练方法：站立式或坐式，用一手或两手指掌关节着力于天突穴处，自上而下沿任脉拍打捶击至中极穴，再自下而上拍打捶击至天突穴处，此为1次操作，如此连续反复操作3-5次，然后两手掌变为甩动双手臂，以一手掌拍前胸腹任脉经，另一手以掌背或拳背着力捶击背腰部督脉经，两手动作协调一致，自下而上，上下往返拍捶任督经脉3-5次。

（2）功效：任脉为足三阴经交会经脉，故称之为“阴脉之海”，督脉为手三阳经交会经脉，故称之为“阳脉之海”。本法增强任督二脉，调节诸阴阳经脉的生理功能和诸阳经脉的统摄全身阳气及维系全身元气的生理功能。

（3）特别提示：拍捶二经脉用力要适当，动作要轻巧灵活，切勿生硬呆板。

第六节、金鸡独立活动保健功法

一、左腿独立站式

1、操练方法

（1）双手臂活动法(见图43)

①站立位，两手臂下垂于身体两侧，左腿伸直站立，右腿上抬屈曲90度左右，两手臂向外上抬与肩平，掌心朝下；

②两手翻掌心向前，两臂向前伸至胸前合掌与肩平；

③两手臂上抬高举至头顶上方，与头、身、下肢成一条直线；

④两手掌分开，两臂伸直下落，与两肩平行，掌心向下；

⑤两手翻掌心朝后，两臂下落，伸至腰后合掌；

⑥两手掌分开，两手臂外展，还原与两肩平行；

⑦左腿下落回原，两手臂下落于体两侧。

（2）单手臂活动法(见图44)

①站立式，两手臂下垂于身体两侧；左腿伸直站立，右腿上抬屈曲90度左右。

②右手臂向外抬高与肩平，掌心朝下，左手臂不动；

③右手臂下落，变掌向前伸至胸前方，掌心向左，与肩平行；

④右手臂向上抬高至头顶上方，翻掌心朝左；

⑤右手臂向外转下落，变掌心朝下，与肩平。

⑥右手臂再向后伸展至腰后方，掌心朝左

⑦右手臂再向外上方反回与肩平。

⑧右腿下落站立回原，右手臂下落于体侧。

二、右腿独立站式

1、双手臂活动法（同左侧）

2、单手臂活动法（同左侧）

（1）操练方法：调换右腿独立站式，左腿上抬屈曲90度左右，其操练方法与步序与左腿独立活动法相同故不予赘述。

（2）功效：本法对大脑、小脑、五脏六腑、脊柱、四肢的生理功能调节平衡能起添油续命的作用。

（3）特别提示：做到三平：头平、肩平、脚平；三直：颈直、身直、腿直；呼吸均匀。

第七节、五脏按摩保健强身功法

1、操练方法(见图45)

（1）盘坐式端坐式；

（2）两手掌自然伸直重叠，左手在内，右手在外，指尖朝下于天突穴处；

（3）以掌根着力。从天突向下沿任脉经推至耻骨联合中极穴，反复36次；

（4）再从膻中穴向下推至剑突处鸠尾穴，再两手分开，沿两侧肋骨（带脉）分推至身后肾俞、命门穴，反复36次；

（5）双手指掌微屈重叠着力，置于腹部，沿脐周围转大圈推摩，先顺时钟方向，再逆时钟方向各36次；

（6）双手指掌伸直，右手压于左手背上，用食中指端着力自肚脐直推至关元穴（元气关闭之门户）推3遍，再用中指或 拇指点按关元3-5分钟，以酸胀感为宜，全身微出汗；

（7）双手重叠于丹田，意守3-5分钟；

（8）每次做完须45-60分钟。

2、功效：本功法是华佗五禽戏的内功修法，能平衡五脏六腑生理功能。

3、特别提示：推摩指掌面须紧贴皮肤，着力宜深透，呼吸自然，肢体须放松。

第八节、九节佛风保健强身功法

1、操练方法（见图46）

（1）盘坐或坐于椅凳（不宜太高）；

（2）左手握拳状屈腕，以前臂尺骨小头抵压左大腿根气冲穴；

（3）左手臂伸直，身体上挺，深吸一口气，使气存于胸中，小腹收紧，并憋气；

（4）右手四指伸直并拢，用食中无名指弹拍右膝盖，再弹拍左膝盖，然后弹拍前额。右手向右上方抬高过头侧，掌心向外，同时拇中指捏起，手腕向内外方旋转，并作拇指向外滑转，作弹指动作响声；

（5）再循环连续拍右膝-左膝-前额，反复做九次，才慢慢呼气；（6）再吸气、憋气，共做九九八十一次；

（7）做完后意守丹田3-5分钟。

2、功效：九节佛风是佛家修行的内功行持，外静内动，修生死关的最重要的修行方法，可天天体验死亡的感受，真要死了，不会有何痛苦，快乐的死亡，是多么的了不起！

3、特别提示：拍、弹节奏要均匀，动作要灵活自然。

第九节、宝瓶气保健强身功法

1、操练方法（见图47）

（1）双腿盘坐，放松或坐椅凳（不宜太高），两脚分开与肩等宽；

（2）两手握拳屈腕，将尺骨小头抵于两大腿根部气冲穴；

（3）先呼气，再深吸一口气并憋住，向上挺胸使气存于胸中，小腹收紧，同时两手臂伸直，抵紧气冲穴，紧挟两胁肋，不放松，头颈上提，下颌微内收，使身体象一个宝瓶；

（4）双目微闭1-3分钟，尽量憋气，憋不住时，慢慢将气呼出。

（5）休息放松20-30秒钟，再重复做（2），（3），（4）修炼。可重复做3遍，做后有好像跑了三千米一样的功效。

（6）三遍做完，双手重叠于丹田，意守3-5分钟。

2、功效：宝瓶气是佛家的养生法，空气与肺气结合生成宗气，宗气与胃气结合生成真气，真气与肾气结合生成元气，元气是长寿之本，长期修行，可添油续命。

3、特别提示：严重的高血压和心脏病患者慎用，以免憋气不当致血压升高，从而出现心脏意外。

注：“五脏按摩法”，“宝瓶气”，“九节佛风”是辽宁本溪财神寺大法师常觉师父亲口传授，其为祖辈家传秘法。