

目录

- 一、益气养肺功简介/1
- 二、益气养肺功的特点/2
- 三、益气养肺功功法/5

功前准备/5

第一式 干浴迎香/7

第二式 单臂擎天/10

第三式 回头望月/13

第四式 轻舟平渡/16

第五式 拙童洗衣/19

第六式 旋转天柱/23

第七式 手挥琵琶/27

第八式 鸿雁飞空/30

收 势/34

附录：十二经络穴位图/35

一、益气养肺功简介

“益气养肺功”是提高呼吸系统机能和防治伤风感冒、急慢性气管炎、肺气肿等呼吸系统疾病的经络导引动功。根据对50~65岁的中老年人（男39人、女15人）练功前后的测试观察，效果较好，现将“益气养肺功”测试结果介绍如下：

1.练功3个月后，肺纹理粗乱和光度模糊者变为正常，部分人的膈肌动度有了改善。

2.练功3个月后，安静时的前臂血流显著加快。

3.一次练功后商阳穴皮肤温度变化比练功前显著升高。

4.练功3个月后，安静时甲皱微循环的管袢清晰度、血流速度及血色均比3个月前有显著提高。

5.练功3个月后红血球压积、血浆粘度、纤维蛋白元含量均比3个月前显著下降，表明练功促进了机体内环境的相对稳定，起到了活血化瘀的医疗作用。

6.练功3个月后氧分压、含氧量均比3个月前显著提高，表明练功后呼吸和循环系统机能显著改善；pH值、碱储备、剩余碱在正常范围内显著上升，表明通过练功人体中和酸的能力有了增强，工作耐受力提高。

7.练功3个月后，连续3次肺活量的每一次均比3个月前有显著提高，表明肺功能显著改善。对伤风感冒、慢性气管炎的防治效果显著。

小
知
识

子曰：“三人行，必有我师，择其善者而从之，其不善者而改之。”

——《论语·述而第七》

8.练功3个月后男、女IgA、IgM、IgE上升的差均值都比3个月前有显著性意义。

9.与北京地区人体四类免疫球蛋白正常值相比较，无论是练功前还是练功3个月后，无论是男性还是女性，IgG等四类免疫球蛋白的上升值，均属于正常值内的上升。表明受试者对外来细菌、病毒等有害物质的侵袭具有较强的抵抗力。

二、益气养肺功的特点

1. 意守商阳 绵绵若存

练习“益气养肺功”主要要求意守商阳。商阳穴属于手阳明大肠经脉穴位，所出为井，位于食指桡侧距指甲角约0.1寸处。意守时要求注意火候适度，意守强度过小，杂念往往会随时滋生，不便于全神练功，疗效也会受到影响；意守强度偏大，虽然杂念可以减少，但有可能产生紧张不适之感或者出现偏差，所以习练者的意守一定要“绵绵若存，似守非守”。随着功夫的提高，大脑排除杂念的能力增强，即使置身于繁华盛市，车马喧闹的环境之中练功，也会视而不见，听而不闻。但这种功夫是自然形成的，不是一味追求而来的。

2. 腹式长息 轻吸重呼

一吸一呼为息。练习“益气养肺功”时，要求腹式长息。因为这种呼吸导引方式可使膈肌的收缩和舒张的范围增大，促进消化液

小
知
识

子曰：“中庸之为德也，其至矣乎！民鲜久矣。”孔子说：“中庸作为一种道德，可算是顶高的啊！但人们缺少此德已经很久了。”

——《论语·中庸》

查看完整版

付费下载



【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





【风水】风水命理资料合集_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



【中医】中华传统医学资料大全_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



【武术】传统武术与现代搏击术_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



【集藏】经史子集库_13300 卷

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



【国画】传世名画 _ 6100 卷

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



【县志】方志\地方县志\乡志\地理志_8100 册

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



【国学】中华古籍库—32 万册古籍书

32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】包括各地方志、日本内...

【更多】 >> <https://www.fozhu920.com/list/>