

## 目 录

|                       |    |
|-----------------------|----|
| 序 .....               | 1  |
| 前言 .....              | 2  |
| <b>第一章 站桩功</b> .....  | 4  |
| <b>第二章 简易动功</b> ..... | 7  |
| 一、准备功 .....           | 8  |
| 二、揉球功 .....           | 10 |
| 三、抹墙功 .....           | 10 |
| 四、摸鱼功 .....           | 11 |
| 五、收发功 .....           | 11 |
| 六、抓拳功 .....           | 12 |
| <b>第三章 有意动功</b> ..... | 12 |
| 一、第一阶段 .....          | 12 |
| 二、第二阶段 .....          | 14 |
| 三、第三阶段 .....          | 15 |
| <b>第四章 自发动功</b> ..... | 16 |

## 序

气功是祖国医学宝贵遗产之一，是一种通过自我锻炼，发挥主观能动性以达到增强体质、战胜疾病的自我疗法。练功的方法很多，但大体上可分为练先天之气和练后天之气两种。本气功就是练先天气的方法，以练精、气、神为主，是在守着丹田的情况下练各种动作，以达到保健的目的。

我从十六岁起就学医、学拳和学道家的练功方法。为了学习气功，曾拜过许多老师，访过许多朋友。四十多年来，我在行医之余，从不间断练功，并根据气功的动静功和拳术内功创始了一种动静相兼的气功。几年来因受到党的教育和无微不至的关怀，所以我愿毫无保留地把它贡献出来，写成这本小册子，庶几能为祖国社会主义建设和人民保健事业起到一些作用。

这本小册子所介绍的是保健气功，宜于一般无病的人习练。本气功也有一部分专门治病的练法，这种练法在已出版的“气功”一书中介绍过（人民卫生出版社出版）。

本書在編写中得到北京市針灸門診部领导的大力支持，特此表示感謝。

由于个人水平有限，不当之处在所难免，尚希讀者指正。

胡耀貞

1962，2于北京

## 前 言

本气功主要是为了保健，因此宜于一般人练。有病的人要在医生指导下才可以练。一般，在练功之后，应感到精力充沛、全身舒适。但由于每个人的身体健康情况不同，对气功要领的理解也不同，所以练功中如果出现不舒服的感觉即应停练，请教医生，切勿蛮练。

本气功的主要特点是**动静相兼**，绝大部分都要求**静中有动**。因此，练功者可按本书所列顺序循序渐进地练下去，不可急于求成，更不可追求某些感应；无论是呼吸或动作，均应**顺其自然**，不可加意强求，以免发生偏差，损害健康。

本气功的另一特点，是口鼻呼吸任其自然，不加“干涉”，不加理会，而只注意守窍。窍也叫做穴，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。本气功所练的气，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

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/>