

新华社推荐|详细教学：北体大原创「强体助肺健身术」，改善呼吸功能，调节免疫机能

《强体助肺健身术》是北京体育大学博士生导师胡晓飞教授，针对各种肺炎发病、发展的原因，又总结其30多年传统养生研究、教学和推广经验创编而成。

该功法汲取了八段锦、五禽戏、马王堆导引术等古代导引精华，应用中医“君臣佐使”组方思路的基础；同时又结合现代有氧运动理论、现代生物学、心理学等理论，具有简单易练、强度适中可调、原理科学、安全有效、古朴典雅和灵活多样的特点。

这一练习始发于丹田，从头到脚，又回归养护丹田，有利于气血循环。

可以通过疏通肺经、改善呼吸机能、增强体质、调节免疫机能、改善心理，从而达到预防和辅助康复各种肺炎的目的。

技术动作讲解：

预备式：怀中抱月

练习作用：放松身体，调匀呼吸，宁静心神，建立信心，为进一步练习做好准备。

练习方法：

预备式：并步站立第一拍：随吸气，开步站立与肩同宽；继而，两臂侧摆，与腰同高，眼视前方。第二拍：随呼气，微蹲抱球，与脐同高，两眼垂帘。继而默想：意守丹田身如松，心如止水悄无声。平调呼吸理百脉，明烛相送疫无踪。

练习要点：身体中正安舒，动作柔缓圆匀、上下协调，呼吸自然、意在丹田。

第一式：吐故纳新

练习作用：

1. 放松身体、调匀呼吸、集中精神。
2. 改善肺功能，调节植物神经。

练习方法：

预备式：微蹲掌落小腹，眼视前方第一拍：升，随吸气，起身；同时，两掌上托于胸前，两眼垂帘。第二拍：降，随呼气，微蹲；同时，翻掌下按于小腹，眼视前方。第三拍：开

· 随吸气，起身；同时，两掌外分于胯旁，眼视前方。第四拍：合，随呼气，微蹲；同时两掌合抱于腹前，两眼垂帘。重复1-4拍2-3遍，结束时，两臂下落抱于腹前，两眼垂帘。

练习要点：1. 身体中正安舒、动作柔缓舒展。2. 沉髋敛臀，百会上领；合抱气感充实饱满。

3. 呼吸悠匀细缓，意在丹田

第二式：转颈升阳

练习作用：

1. 刺激大椎穴、预防五劳七伤，提升阳气，调节免疫机能。2. 牵拉胸腹、预防颈肩综合征，改善微循环。

练习方法：

预备式：接前式

第一拍：随吸气，稍起身；同时，两掌捲指握拳上提至肩前，眼视前方。

第二拍：随呼气，两腿直起；同时，两臂交叉前撑于胸前，眼视左后方。

第三拍：随吸气，微蹲；同时，两掌捲指握拳上提至肩前，眼视前方。

第四拍：随呼气，两腿直起；同时，两臂交叉前撑于胸前，眼视右后方。

第五拍：随吸气，微蹲；同时，两掌捲指握拳上提至肩前，眼视前方。

第六拍：随呼气，两腿直起；同时，两臂交叉前撑于胸前，低头，眼视两脚之间。

第七拍：随吸气，微蹲；同时，两掌捲指握拳上提至肩前，继而交叉上撑于头顶，抬头，眼视两掌接眼视前方。

第八拍：随呼气，左脚向右脚并拢；同时，两掌下按，置于腿侧，眼视前方。

第二个八拍同第一个，唯方向相反；左右各做1-3遍，做完后，成并步站立式。

练习要点：

1. 动作幅度宜大，速度宜缓，松紧结合，动静相间。2. 呼吸悠匀细缓，意在大椎穴。

第三式：吐珠祛痰

练习作用：1. 畅通肺经和三阴三阳经，祛除心烦抑郁。2. 改善肺功能，全面改善体质。3. 改善胸腺血液循环，调节免疫系统。

练习方法：

预备式：接前式

第一拍：随吸气，半面左；同时，两臂内旋前摆于胸前，眼视前方；随呼气，右虚步；同时，卷指握拳，两拇指分别捻揉云门穴或中俯穴，眼视前方，缩项、抬头、展肩、扩胸。

第二拍：随吸气，后点步；同时，抬头看扩胸，眼视后上方；随呼气，还原虚步；同时，两掌相合于胸前，眼视前方。

第三拍：随吸气，身体转正；同时，两掌外分撑于体侧，眼视前方。

第四拍：随呼气，左脚收回并立；同时，下按于体侧，眼视前方。

5-8拍同1-4拍，唯方向相反，做1-3个八拍；结束时，两臂抱于腹前，眼视前方。

练习要点：

1. 身体中正安舒、动作柔缓圆匀。
2. 旋臂缠腕、扩胸藏头幅度宜大，上步绷脚，虚步翘脚。
3. 呼气轻吐“咽”音，意在云门穴。

第四式：挽弓助气

练习作用：1. 畅通肺经，疏泄肝火。2. 改善肺功能，提高平衡能力，全面增强体质。

练习方法：

预备式：接前式**第一拍：随吸气，向左开步；同时，两臂内旋摆至体侧，眼视左掌。第二拍：随呼气，下蹲马步；同时，两臂交叉于胸前，左掌在内，眼视前方。**

第三拍：随吸气，向左开弓，眼视左商阳穴；随呼气，两八字掌前推，眼视商阳穴。第四拍：随吸气，重心右移，两臂前伸，眼视前方；随呼气，左脚收回；同时，两掌下按抱于腹前，眼视前方。5-8拍同1-4拍，唯方向相反，做1-3个八拍，结束时，两掌少商穴和商阳穴依次捲指握拳，握拳抱于腰间，眼视前方。

练习要点：

1. 马步沉稳中正，虚实分明。
2. 扩胸顶腕，内劲充分，怒目瞪视。
3. 动息结合，意在商阳穴。

第五式：擎天健脾

练习作用：1. 畅通脾胃经，疏泄肝火，改善消化功能，避免“母病及子”。2. 提高腿部力量，全面增强体质。

练习方法：

预备式：接前式

第一拍：随吸气，身体半面右转；同时，左拳捏指变掌向右穿出，眼视左掌。

第二拍：随呼气，向左开步下蹲成马步；同时，右拳捏指变掌上撑，左掌下按成霸王举鼎式，眼视左前方。

第三拍：随吸气，重心右移，两臂反托前摆于体前，眼视前方。

第四拍：随呼气，左脚收回起身，同时，两掌下按捏指握拳抱于腰间，眼视前方。

5-8拍同1-4拍，唯方向相反，做1-3个八拍，结束时，成并步站立式，眼视前方。

练习要点：

1. 牵拉脊柱，节节拧转，幅度宜大，速度宜缓。
2. 上撑下按，对拔充分。
3. 动缓息长，意在丹田。

第六式 活肘舒心

练习作用

1. 畅通手三阴三阳经，改善心肺功能。
2. 牵拉脊柱、腰腹，疏通任督二脉，提升人体阳气。

练习方法

预备式：接前式。

第1拍：随吸气，开左步，身体左转90度；同时，两臂内旋前后至与肩平，眼视后方。

第2拍：随呼气，两腿半蹲；同时，两掌经腋下后插摩运膀胱经至腰部，眼视后方。

第3拍：随吸气，重心右移，身体转正，继而左脚向右脚并拢；同时，两臂体前内旋接外旋依次捲指、屈腕、抬肘至胸前，眼视前方。

第4拍：随呼气，身体起立；同时，两合谷穴按摩体前，还原至体侧，眼视前方。

5-8拍同1-4拍，唯方向相反，做1-3个八拍，结束时，成并步站立式，眼视前方。

练习要点

1. 转体旋臂，幅度宜大；卷指、屈腕、屈肘节节贯穿。
2. 转体时，固定髌膝。
3. 动缓息长，意在商阳，喜由心生。

第七式 攀足固肾

练习作用

1. 畅通膀胱经和任督二脉，固肾壮腰，预防“子盗母气”。
2. 梳理脊柱，预防腰腿疼和肥胖，预防腰腿疼和体态臃肿。

练习方法

预备式：接前式。

第1拍：随吸气，身体蠕动；同时，两臂外展由后向前摆至头上，眼视前方。

第2拍：随呼气，身体前俯；同时，两掌按于脚面（或体前），眼视前下方。

第3拍：随吸气，身体全蹲；同时，旋腕按脚面，眼视前方。随呼气，两腿直起，两掌旋腕还原，眼视前下方。

第4拍：随吸气，起身；同时，两掌按摩腿内侧至膝上；随呼气，身体直起还原，眼视前方。

重复1-4拍2-4遍，结束时，成并步站立式，眼视前方。

练习要点

1. 蠕动脊柱幅度宜大，节节贯穿。
2. 俯身攀足，力在髌腰，伸腿抬头。
3. 动作柔和缓慢，量力而行，意在命门。

第八式 展翅畅怀

练习作用

1. 畅通手三阴三阳经，提升阳气。
2. 改善肺部血液循环，提高平衡能力。
3. 舒畅心胸，放飞心情。

练习方法

预备式：接前式。

第1拍：随吸气，左腿提起成独立步（也可成丁步）；同时，两臂体侧摆起至头侧，掌形成鸟翅，眼视前方。

第2拍：随呼气，右腿屈膝下沉，左脚下落点地；同时，两掌体侧下按抱于腹前，两眼垂帘。

第3拍：随吸气，左腿提起成独立步（也可成丁步）；同时，两臂体侧摆起至头上，掌形成鸟翅，眼视前方。

第4拍：随呼气，右腿屈膝下沉，左脚下落点地；同时，两掌体侧下按抱于腹前，两眼垂帘。

5-8拍同1-4拍，唯交换提腿，做1-3个八拍，结束时，成开步站立式，眼视前方。

练习要点

1. 动作柔缓大方，连贯圆活。
2. 支撑百会上领，脚趾抓地。
3. 呼吸深长，意在丹田。

第九式 采气补元

练习作用

1. 放松身体，提高呼吸功能。
2. 壮中补元，改善平衡能力。
3. 舒畅心胸，放飞心情。

练习方法

预备式：接前式。

第1拍：随吸气，两踵提起；同时，两臂外旋两侧摆起上抱于头上，眼视前方。

第2拍：随呼气，两踵落地，两掌体前下按于腹前，两眼垂帘。

1-2拍共做3次，结束时，成开步站立式，眼视前方。

练习要点

1. 动作协调，柔缓大方，连贯圆活。
2. 上起时百会上领，带动两踵上提。

3. 呼吸深长，意在丹田。

收式：松静站立

练习作用

1. 放松身体，调匀呼吸。
2. 壮中补元，调节免疫机能。
3. 舒畅心胸，放飞心情。

练习方法

预备式：接前式。

第1拍：随吸气，两臂外旋外摆于体侧，眼视前方。

第2拍：随呼气，屈膝微蹲，同时，两掌敛气于丹田。

1-2拍共做3次，做完3次后，两腿伸直，两掌相叠于丹田，男性左手在下，女性右手在下，继而做：搅海（左右各3次）、鼓漱（36次）、咽津（3次）；接着两掌垂落于体侧，右脚向左脚靠拢，成并步站立式，眼视前方。

练习要点

1. 旋臂充分，动作协调，柔缓大方。
2. 呼吸深长，意在吞津咽液入丹田。