ICS 03.080
CCS A16

T/XXX

团　　体　　标　　准

T/XXX XXXX—XXXX

《导引功法之正脊功习练要领及规范》

Standardised Execution of Shoulder-Widening and Breast-Activating Exercises

XXXX - XX - XX 发布　　XXXX -XX -XX 实施

山 东 省 保 健 科 技 协 会　　发 布

目录

引言 2

1. 范围 3

2. 规范性引用文件 3

3. 术语和定义 3

4 总体原则 5

5. 提质增慧正脊功主要特点 5

6. 动作流程 6

7. 动作规范 6

8. 注意事项 8

9. 禁忌 9

前　　言

本文件按照 GB/T　1.1—2020《标准化工作导则 第 1 部分:标准化文件的结构和起草规则》的规定起草。

本文件的某些内容可能涉及专利，本标准的发布机构不承担识别这些专利的责任。

本文件由山东省保健科技协会提出并归口管理。

本文件主要起草单位：山东省保健科技协会。

本文件主要起草人：毕鸿雁。

引言

在健康中国上升为国家战略的今天，青少年脊柱健康已成为关乎民族体质与未来竞争力的时代命题。国家《“十四五”国民健康规划》首次将“脊柱侧弯”纳入学生常见病监测清单，教育部等五部门也联合发文，将姿态管理与脊柱健康作为学校体育、卫生、美育交汇改革的突破口。中医导引自古强调“形不正则气不顺，气不顺则神不宁”，其非药物、无创伤、低成本的干预优势，恰为亿万青少年提供了一条回归自然、激活自愈的中医运动康复方案。

正脊功正是在这一历史节点上应运而生。功法以张家山汉简《引书》为理论基础，结合现代运动发育学、神经可塑性理论与大数据姿态评估，从千年导引遗产中萃取五式精要，辅以起势调神、收势归根之框架，使一节一脊、一呼一吸皆与青少年骨骼生长节律同频共振。短短十余分钟，即可在颈－胸－腰－骶三维链条上完成牵引—矫正的闭环，实现“骨正、筋柔、气和、神聚”，进而提升肺通气量、前庭稳定性及注意力品质，让挺拔的脊梁与专注的大脑同步成长。

本标准的制定，既是一次传统导引的现代化转译，更是面向未来人才培养的健康基建工程。让每一个孩子在清晨的操场上同步起势，以挺拔替代侧弯，用昂首告别低头弓背；让中医千年的生命智慧，化作民族复兴大时代里生生不息的文明底气与强国之基。

1.范围

本文件界定了正脊功六节动作的术语和定义、总体原则、特点、动作流程、动作规范、注意事项等要素。

本文件适用于健身机构教学和个人日常练习。

2.规范性引用文件

本文件没有规范性引用文件。

3.术语和定义

3.1 源流和概述

中医导引是中国传统医学的重要组成部分，至今已经有几千年的历史。《黄帝内经》明确指出导引与针、灸、砭石、饮药并属于中医五大治疗体系之一，是上工首选之法，更是中医学中的璀璨瑰宝。正脊功以张家山汉简《引书》为理论根基，取法“形与神俱”“脊柱为枢”之古训，强调“立身中正、节节贯通”的青少年体态观，在习练中唤醒脊柱自我修复、自我调曲的先天潜能，使气血升降有序、脏腑安和、神志专注，达成“形端表正，气聚神凝”的身心同步提升。功法融合运动生物力学、儿童发育学与中医整体观，通过对颈－胸－腰－骶逐节牵引、对称牵拉、三维矫正，兼顾呼吸－核心－神经协调训练，让每一式既是对骨骼肌肉的精准微调，也是对情绪注意力的即时改善，实现“正脊、提质、增慧”三重效应。全套共七式（包含预备式、收式），练习时长约十五分钟，无需器械、不占场地，课间、居家、操场皆可练习，为亿万少年挺拔脊梁、聪慧大脑保驾护航。

3.2 动作名称

正脊功每个单式动作名称。

3.3 动作顺序

正脊功七式（包含预备式、收式），动作前后连接次序。

3.4. 鸟沃

在第一节呈现，该动作出自张家山汉简《引书》。原文记载：“鸟沃者，反错手背而挥头。…鸟沃以利首。” 两手十指交叉，反背于后，头部左右摆动，像鸭子抖动头部甩掉水渍的样子，重复 6 次。

3.5 振臂

在第一节呈现，该动作出自张家山汉简《引书》，原文记载：“鸟沃者，反错手背而挥头。…鸟沃以利首。”两手臂伸直高举过头，大臂夹耳，两手指交叉，手腕背屈 90°，手掌与头部齐平，用肩膀的力量带动手臂进行小范围振摇，前后摇动 6 次。

3.6. 弓步

第二节动作，该动作出自张家山汉简《引书》。原文记载：“引者，屈前膝，错手，挢而后旋。”两脚开立与肩同宽，先弯曲左膝，后撤右腿，呈弓步状态；然后再弯曲右膝，后撤左腿，呈弓步状态。

3.7 正脊

第二节动作，该动作出自张家山汉简《引书》。原文记载：“引者，屈前膝，错手，挢而后旋。” 双手从身体两侧上举伸直，双手手指交叉，手腕背屈 90°，以腰带臂，保持骨盆中立，胸部缓缓向左旋转，转至极限后停留 5s，再缓缓向右转，转至极限后停 5s，缓缓回到中立位。左右各重复 3 次。

3.8 展肩

仅在第三节出现，该动作出自张家山汉简《引书》。原文记载：“参倍者，两手奉，引前而旁{车寸}(輮)之。” 双手于胸前立掌，两肩胛骨向内夹紧，随后两臂缓缓向身体两侧外展，坐腕立掌，伸展至极势。

3.9 参倍

仅在第三节出现，该动作出自张家山汉简《引书》。原文记载：“参倍者，两手奉，引前而旁{车寸}(輮)之。” 松腕调肘，两掌自背后翻掌，自拇指到小指依次从胁肋部外穿，用肩胛骨的力量带动手臂向前伸展，大臂与胁肋部夹角约为 15°，如古代臣子双手向大王进奉宝物一样。

3.10 支落

用于第四节，该动作出自张家山汉简《引书》。原文记载：“支落以利夜（腋）下”。 一侧手臂上举超过头顶，腕背屈至 90°对侧下肢尽可能地向后伸，躯干向前倾，对侧手叉腰，左右各重复 3 次。

3.11 通腋

用于第四节，该动作出自张家山汉简《引书》。原文记载：“支落以利夜（腋）下”。表示该动作的作用是通利腋下气机，即促进腋下气血流通，可能与疏通经络、缓解肩臂疲劳有关。

3.12 反摇

用于第四节，该动作出自张家山汉简《引书》。原文记载:“反摇（摇）以利腹心”。两手掌置于小腹前，掌心向上，上托至胸前翻掌，如托举重物一样，两手臂向上举过头顶，肘部保持一定曲度，手掌背屈至 90°,手指伸直至极势，躯体向后摇动三下。

3.13 利腹

用于第四节，该动作出自张家山汉简《引书》。原文记载:“反摇（摇）以利腹心”。按照头、颈、胸、腰的顺序弯曲脊柱，手臂随着头的弯曲而下落至极势；翻掌，似抱球，按照相反的顺序缓慢伸直脊柱后仰， 手臂随之过头后伸；后摇三遍，脊柱回正，手臂下落。

4 总体原则

4.1 文化传承原则

提质增慧正脊功的动作与理念均传承自我国最早导引专著《引书》，深度挖掘传统导引文化精髓，将“以形导气、形神兼养” 的核心智慧作为根基，延续古老导引智慧和中国本源文化内涵，促进导引文化在现代社会的传承与发展。

4.2 易学普世原则

提质增慧正脊功动作简洁直观，无复杂技巧门槛，男女老少皆可根据自身身体状况循序渐进地练习，学会后无需依赖他人或专业器械就可练习。

4.3 安全有效原则

提质增慧正脊功全程无需依赖药物，凭借自身导引动作激活人体经络气血的自主运化，唤醒人体的自康复机能，其动作设计贴合人体生理结构，可根据自身状况灵活调整强度，从根源规避运动损伤风险；并且该功法经多轮临床试验验证，其安全性与有效性已被充分证实。

5. 提质增慧正脊功主要特点

5.1 动作特点

5.1.1 主动用力到极势

练习时应主动地持续发力，将身体牵伸到极致，而非被动拉伸。

5.1.2 双向对争

练习时应反向用力，通过一左一右、一上一下、一前一后等反向施力，将身体的经筋对拉拔长到极点，实现系统牵伸。

5.1.3 缓慢匀速

练习时需缓慢而匀速地发力，动作舒缓不急躁，既能确保练习到位，又能规避身体损伤。

5.2 作用特点

5.2.1 形神兼养

中医自古以来便十分重视“形与神俱”的健康观。《类经》曰：“无神则形不可活，无形则神无以生。”提质增慧正脊功便是形神兼养的运动。

一方面，提质增慧正脊功动作缓慢、紧而不僵、松而不懈、刚柔并济、张弛有道，通过缓慢伸展，能够提升运动能力和生命活力，起到抻筋拔骨以养形的作用。

另一方面，习练提质增慧正脊功时把心神收回，只关注自己，强调意守身体，从而气运神合。在功法的练习过程中，练“神”与练“形”实际是同步进行，无法分开的。身体缓而节律的运动状态与情绪、意念的平静单一相应，力求寓静于动，逐渐进入形神合一的层次。

6. 动作流程

a）起式；

b）鸟沃振臂式；

c）弓步正脊式；

d）展肩参背式；

e）肢落通腋式；

f）反摇利腹式；

g）收式。

7. 动作规范

7.1 起式

左脚开立，与肩同宽，脚尖朝前，虚领顶劲，身姿中正，沉肩坠肘，双手自然下垂于体侧，松静站立。

7.2 鸟沃振臂式

原文：鸟沃者，反错手背而挥头。……鸟沃以利首

动作标准：

1. 仿生起势：身体自然站立，两臂放松垂于体侧。双手于身后反向交叉。随后，头部做快速、小幅度的左右水平摆动，模仿野鸭鸟水后振翅抖落水珠的姿态。

2.振臂通经：接上式，双臂自体侧缓缓向上举，至头顶双手交叉，夹紧双耳；同时，手腕向内勾回，与手臂呈 90° 。随后，以肩部发力，带动双臂进行快速、短促的前后方向抖动，劲透肩胛。

注意要点：

1）头部进行左右方向小幅度振摇，身体其余部份保持稳定，避免代偿动作；

2）以肩部力量带动手臂振摇，避免手臂和手腕发力；

3）双臂振摇幅度不宜过大，振摇过程中身体需中正不晃。

7.3 弓步正脊式

原文：引朕者，屈前膝，错手，挢而后旋。

动作标准：

1. 弓步叉手：一腿向前迈步，屈膝成弓步，后腿自然伸直，足跟踏地。双臂由体侧缓缓上举，于头顶双手交错。

2. 旋脊左顾：以胸椎为轴，带动上半身缓缓向左旋转，转至极限处，感受脊柱的延展与拉伸，默数停留 3 秒。

3. 旋脊右盼：随后，身体匀速回旋，途径中位而不止，继续向右转动至极限，同样凝神静气，保持 3 秒。

4. 收势还原：上身缓缓回正，随后前腿收回，双脚并拢，同时双臂舒缓下落，导气归元，恢复自然站姿。

注意要点：

1）双臂上举后尽量贴近双耳；

2）成弓步时，躯干保持中正，尾闾落在两跨正中间，确保身体中轴垂直地面；

7.4 展肩参背式

原文：参背者，两手奉，引前而旁（輇）之。

动作标准：

1. 推掌拔背：双手自腹前缓缓上托，至胸口转为立掌向外全力推出，沉肩坐腕，力达掌根，充分感受肩背区域的伸展与抻拔。

2. 胁肋翻掌：双臂放松下落，顺势向身后移动，由大拇指引领，十指依次穿出，使双掌掌心向上，成“捧掌”状贴于胁肋两侧。

3. 前伸参背：固定手掌位置，以肩胛骨发力，驱动双臂向前缓缓送出，感觉两肩向前包裹、夹紧，直至极限，充分刺激背部肌群。

注意要点：

1）屈肘收臂于胁肋部时，小指紧贴胁肋部；

2）肩臂前伸过程中以肩胛运动为主，充分延展肩胛带，同时肘关节保持微屈，避免过度伸直；

3）坐腕立掌时，手腕与手指抻拔至极势，以自身耐受为限，避免产生疼痛。

7.5 肢落通腋式

原文：支落以利夜（腋）下

动作标准：

1. 叉腰定势：左手叉腰，稳定身形，周身中正。

2. 托举后伸：右掌翻转向上方撑托，同时左腿向后舒展伸直，躯干顺势前倾，使头、背、腿呈一舒展斜线。

3. 独立守衡：调节气息，右足单立维持平衡，感受右侧腋下充分伸展，静立保持 3 秒。

随后，交替两手两足位置，动作同上。

注意要点：

1）上举侧手腕充分背伸，以腋下感受明显牵拉感为宜；

2）躯干前倾时需保持重心稳定，头颈与脊柱保持在一条直线上，不可仰头或低头。

7.6 反摇利腹式

原文：反摇（摇）以利腹心

动作标准：

1. 上托举：双手掌心向上，自小腹前缓缓上托，至胸前时翻掌向上，如托举重物，肘部保持微屈，将指尖与脊柱向上抻拔至极限。

2. 前俯身：下颌微收，头部前屈为先，继而令颈椎、胸椎、腰椎依次卷动前屈；同时双手顺势向前、向下按压，直至极限。

3. 后反摇：

1）蓄力：双掌外翻，掌心相对如抱球，同时微收尾闾。

2）后仰：以腰椎为始，胸椎、颈椎依次逐节缓慢伸展脊柱，身体随之向后仰。

3）反摇：双臂随身体后仰之势，过头向后伸展，并以此姿态为引导，连贯柔和地进行 3 次脊柱后仰摇摆。

4. 终归元：脊柱自下而上缓慢回至中立位，双臂自然下落，轻贴体侧，气沉丹田。

注意要点：

1）上托时，双臂需含劲上引，匀速上举，如托重物，不可松懈；

2）脊柱前后运动过程中，双臂应始终与双耳保持在同一水平位置，以维持力线贯通；

3）肘部始终保持适度屈曲，避免完全伸直，以护关节而蓄内劲；

4）后仰摇动时动作切忌过快过猛，以免造成腰部软组织受伤。

7.7 收式

双臂由体侧缓缓上举，至头顶时双手掌心向下，十指指尖遥遥相对，意引清气贯入百会；随后双手徐徐下按，导气下行，至小腹前双手翻转叠掌，静立凝神一分钟，使气机归藏。双手合掌，快速搓热双手，以温热掌心运面，并温熨颈后。

8.注意事项

为确保本功法的锻炼安全与成效，练习者须遵循以下注意事项：

8.1 练习前准备

环境选择： 应选择空气流通、安静整洁、温度适宜的室内或平坦的户外场地进行练习。避免在风口、潮湿、寒冷或曝晒处练习，以防外邪侵袭。

着装要求： 宜穿着宽松、舒适、透气的棉质衣物和平底软鞋，摘除手表、项链等饰品，以保证气血流通无阻。

8.2 练习中要领

循序渐进： 初学者应首先掌握动作的准确路线和身体姿态，不必强求动作幅度待动作熟练后，再逐步配合呼吸与意念，做到“以形引气，意随形走”。

松静自然： 整个练习过程应贯穿“松”与“静”的原则。身体各部肌肉、关节需放松，避免僵劲用力；精神需内守，排除杂念，达到身心合一的状态。

呼吸配合： 本套功法要求自然呼吸，切不可憋气或强行调整呼吸。

量力而行： 练习的组数和强度应根据个人体质、年龄和健康状况灵活调整。以练习后感到周身舒坦、精神愉悦、微微汗出为度，切忌过度劳累。如在练习中出现头晕、心悸、关节剧痛等不适，应立即停止练习，静坐休息。

8.3 特殊人群与禁忌

急性炎症与发热期： 患有急性乳腺炎伴红、肿、热、痛或全身性急性感染、发热者，应暂停练习，待病情稳定后再议。

严重器质性疾病： 患有严重心脑血管疾病、肝肾功能不全、恶性肿瘤晚期或多处骨转移者，应在医生明确许可和专业人员指导下谨慎练习。

孕期与经期： 孕妇不建议练习本功法。女性经期若血量过多，可酌情减少练习幅度与强度，或暂停练习。

运动系统损伤： 近期有肩、颈、胸、背部急性扭伤、拉伤或骨折未愈者，应避免进行可能加重损伤的动作。

8.4 练习后调整

收功后不宜立即饮冷、冲凉或从事剧烈活动。可进行数次深呼吸，慢走片刻，待汗落、气血平复后再进行其他事宜。

9. 禁忌

存在以下情况者，禁止练习本功法：

各类疾病的急性发作期。

精神意识障碍，无法理解或配合动作指令者。

医生明确告知不宜进行任何形式体力活动者。

ICS 03.080
CCS A16

T/XXX

团　　体　　标　　准

T/XXX XXXX—XXXX

《导引功法之拓肩活乳功习练要领及规范》

Standardised Execution of Shoulder-Widening and Breast-Activating Exercises

XXXX - XX - XX 发布　　XXXX -XX -XX 实施

山 东 省 保 健 科 技 协 会　　发 布

目录

1. 范围 4
2. 规范性引用文件 4
3. 术语和定义 4
3.1 源流和概述 4
4. 总体原则 4
4.1 追求本源，辨证施功 4
4.2 中中参西，体医融合 4
4.3 传承经典，守正创新 5
4.4 形神共养，天人相应 5
5. 拓肩活乳功主要特点 5
5.1 动作特点 5
5.2 作用特点 5
6. 基本技术 6
6.1 基础手型与手法 6
6.2 核心上肢与躯干动作 6
6.3 核心身法与内在要领 6
7. 动作流程 7
8. 动作规范 7
8.1 起势 7
8.2 凤凰振翅式 7
8.3 拂尘看净式 8
8.4 肩枢开源式 8
8.5 推窗望月式 8
8.6 拨云见日式 9
8.7 收式 9
9.注意事项 9
9.1 练习前准备 9
9.2 练习中要领 9
9.3 特殊人群与禁忌 10
9.4 练习后调整 10
10. 禁忌 10

前　　言

本文件按照 GB/T　1.1—2020《标准化工作导则 第 1 部分:标准化文件的结构和起草规则》的规定起草。

本文件的某些内容可能涉及专利，本标准的发布机构不承担识别这些专利的责任。

本文件由山东省保健科技协会提出并归口管理。

本文件主要起草单位：山东省保健科技协会。

本文件主要起草人：毕鸿雁。

引言

乳腺疾病是困扰女性健康的常见病与多发病，临床表现主要包括急慢性乳腺炎、乳腺增生、乳腺纤维瘤及乳腺癌等。2020 年，女性乳腺癌已取代肺癌，成为全球发病率最高的恶性肿瘤，为女性健康敲响了警钟。

中医导引作为我国传统医学的瑰宝，是与针、灸、砭石、饮药并列的五大治疗体系之一，历来被尊为“上工”之法，为乳腺疾病的运动干预提供了独特思路。本研究基于团队前期对中医导引的实践探索，以隋代巢元方《诸病源候论》所载乳腺相关病候的病因病机理论为核心，结合现代医学关于乳腺生理病理及肩胸关节生物力学的认识，积极响应“健康中国”战略与“体医融合”指导思想，创编了一套兼具科学性与实用性的拓肩活乳功。该功法通过特定动作与呼吸、意念的配合，实现调畅气血、舒筋活络、调节脏腑阴阳的功效，为乳腺疾病的防治提供了一种简便易行、经济有效的方法。

为更好地推动拓肩活乳功在国家中医养生保健行业与全民健康中的应用，促进健康中国建设，传承与弘扬中华优秀传统文化，现依据《中华人民共和国中医药法》及《关于印发中医养生保健服务规范（试行）的通知》等相关法律法规，制定本标准。

1.范围

本文件界定了拓肩活乳功动作的术语和定义、总体原则、主要特点、基本技术、动作流程、动作规范、注意事项以及禁忌等要素。

本文件适用于健身机构、社区及医疗康复机构在专业人员指导下的教学与应用，也适用于个人在符合第 9、10 章要求的前提下进行日常练习。

2.规范性引用文件

本文件没有规范性引用文件。

3.术语和定义

下列术语和定义适用于本文件。

3.1 源流和概述

本功法源于隋代巢元方《诸病源候论》中关于乳腺疾病的病因病机及相关导引理论，深度融合现代医学对乳腺生理及肩胸生物力学的认识。为响应“健康中国”与“体医融合”战略，本研究团队基于前期对传统中医导引术的研究，创编出此套兼具科学性与实用性的拓肩活乳功。本套功法是以“整体观念”为指导，融合“经络学说”与“治未病思想”的中医导引功法。本功法秉承“形与神俱”的核心原则，通过特定形体动作与呼吸调节、意念引导相结合，外以舒筋活络、疏导气机，内以调畅气血、培补宗气，终至宁神定志、调节脏腑阴阳的综合功效。因此，它尤其适用于乳腺疾病的预防、辅助治疗与术后康复，是一套贯穿乳腺健康全周期、动作舒缓、经济简便的养生方法。

4.总体原则

4.1 追求本源，辨证施功

本功法的动作设计并非随意组合，而是以隋代巢元方《诸病源候论》所载乳腺相关疾病的病因病机理论为核心依据。针对“气滞血瘀”“肝郁脾虚”“冲任失调”等中医核心病机，通过特定的肩胸开合、伸展牵引等导引动作，旨在直接作用于乳腺所在的足厥阴肝经、足阳明胃经等经络循行区域，实现疏肝解郁、宽胸理气、活血通络的功效。体现了中医“治病求本”与“辨证论治”的思想在导引实践中的应用。

4.2 中中参西，体医融合

本功法在继承中医传统导引理论精髓的基础上，积极融合现代医学对乳腺生理病理及肩胸关节生物力学的科学认识。动作设计不仅符合经络气血运行规律，也充分考虑了解剖学上的胸廓活动度、肩胛骨稳定性、胸大肌与背阔肌等肌群的协调性，旨在通过改善局部血液循环与淋巴回流、优化身体姿态，为乳腺健康创造有利的生理环境。此举是响应“体医融合”指导思想的具体实践，力求使传统养生功法具备现代科学内涵。

4.3 传承经典，守正创新

本功法是对中医古籍《诸病源候论》中导引思想的活化、验证与现代化应用。它并非简单的古法复原，而是基于古籍理论内核进行的创造性转化、创新性发展，使其更符合现代人的生活习惯与锻炼需求。通过将古老的导引术系统化、标准化，并赋予其明确的现代健康促进目标，有助于推动中华优秀传统养生文化的传承、弘扬与科学发展。

4.4 形神共养，天人相应

本功法秉承中医“形神一体”观与“天人合一”的整体思想。练习时不仅要求动作准确，更强调意念的专注与呼吸的配合，通过“形、息、神”三者的协同，达到内养心神、外练筋骨的“形神共养”状态。同时，倡导练习者选择安静、空气清新的环境，顺应四时昼夜规律进行锻炼，实现人体小宇宙与自然大环境的和谐统一，促进身心整体的平衡与健康。

5.拓肩活乳功主要特点

5.1 动作特点

（1）循经导引，精准靶向：动作设计以《诸病源候论》所载乳腺病机为基础，重点刺激足厥阴肝经、足阳明胃经等与乳腺相关的经络区域，强调肩胸开合、伸展牵引，实现对乳腺局部气血的精准疏导。

（2）三调合一，内外兼修：强调形体动作、呼吸调节与意念引导的协同配合，通过“形、息、神”三者统一，达到外舒筋络、内调气血、宁神定志的综合效果。

（3）动作舒缓，连贯圆活：整套功法动作柔和缓慢，节奏均匀，注重动作之间的衔接与连贯，适合不同体质人群练习。

5.2 作用特点

（1）疏肝解郁，调畅气机：通过肩胸区域的导引动作，有效缓解因肝气郁结所致的气滞血瘀，改善乳腺胀痛、情绪不畅等症状。

（2）活血通络，改善循环：动作设计促进局部血液循环与淋巴回流，有助于消散结节、缓解乳腺增生，优化肩胸区域生物力学状态。

（3）调节冲任，平衡阴阳：结合中医“冲为血海，任主胞胎”理论，通过整体调理，辅助调节女性内分泌功能，适用于冲任失调引起的乳腺问题。

（4）形神共养，提升正气：在锻炼形体的同时，注重精神内守、呼吸调息，有助于提升机体免疫力与自我修复能力，符合中医“治未病”理念。

6.基本技术

6.1 基础手型与手法

（1） 空掌：掌心向上，五指自然舒展摆放，掌心微凹。（应用：凤凰振翅式、拨云见日式）

（2） 翻掌：以手臂为轴，手掌向身体内侧或外侧旋转。

① 旋转 180 度：常见于掌心向上与向下之间的转换。（应用：拂尘看净式）

② 旋转 270 度：用于特定动作，实现更大幅度的拧转。（应用：拨云见日式）

（3） 立掌：手掌竖起，掌心向前或侧前，手腕与小臂接近 90 度，指尖向上。（应用：推窗望月式）

（4）叠掌：双掌叠放，双手拇指在虎口处交叉，一只手的掌心放在另一只手的手背上。（应用：收式）

（5） 合掌：双手掌心相对，手指并拢轻轻合拢。

6.2 核心上肢与躯干动作

（1）下按：手掌翻转朝下，由上向下按压。（应用：所有招式）

（2）叉手：在空掌的基础上，指尖相对，十指交叉。（应用：凤凰振翅式）

（3）托颐：用手背托住下巴的动作。“颐”即面颊、下颌。（应用：凤凰振翅式）

（4）振摇：以肩关节为轴心，由双肩发力，带动手臂进行小幅度、快速的上下振动。（应用：凤凰振翅式）

（5）上托：双手交叉或空掌，从身体前方向上托举（至胸前或头顶）。（应用：凤凰振翅式、拨云见日式、收式）

（6）前举：手臂向前或向侧抬起，与肩膀保持同高。（应用：拂尘看净式）

（7）画弧/回引：手臂以肘为引领，向胸前做弧形运动。（应用：拂尘看净式）

（8）外撑：手掌翻转向外，手臂向身体外侧打开、支撑。（应用：推窗望月式、拨云见日式）

（9）耸肩/夹脊：双肩向上提起至极限，然后肩胛骨向后、向下划圆并夹紧，最后下沉还原。（应用：肩枢开源式）

（10）旋脊：以腰为轴，带动整个脊柱进行旋转。（应用：推窗望月式）

（11）推掌：手掌向前/上推出，力达掌根，拔伸脊背。（应用：推窗望月式）

（12）松腕：手腕关节放松，不僵硬，保持灵活自然的状态。（应用：拨云见日式）

（13）旋臂：手臂进行内旋或外旋的动作。（应用：拨云见日式）

（14）摩面：用搓热的双手手掌在面部进行擦拭、按摩，从下往上，由内而外。（应用：收式）

6.3 核心身法与内在要领

所有招式均应遵循以下要领：

（1）含胸拔背：“含胸”指两个肩窝微微内敛、放松下沉，使胸部自然宽舒，

有微内含之感。“拔背”指背部皮肤肌肉向下、向两侧微张，同时脊柱有向上挺拔之意。两者同时形成“前后撑力”。

（2）虚灵顶劲：头顶（百会穴）被虚虚领起，有微微上提之意，仿佛头顶有一根线轻轻向上牵引。保持颈椎竖直放松，提起精神。

（3）尾闾后坐：在沉胯、屈膝的姿态下，尾闾（尾椎末端）有向下、向后微微沉坐的感觉，以此端正骨盆，使腰骶部放松。

（4）气贯丹田：通过深长柔和的呼吸，配合意念引导，使内气或内在感觉沉降于脐下小腹区域，令小腹充实、饱满。

（5）沉肩坠肘：“沉肩”指肩关节放松，向下沉坠，不可耸肩。“坠肘”指肘尖常向下，有松坠之意，肘关节保持弯曲弧度。

（6）对拔争力：身体各部分间形成相反、对拉的弹性张力。如上下对拔（头顶上提与尾闾下沉）、前后对拔（含胸与拔背）、左右对拔（两膀的内合与外撑），使身体周身圆满，富有掤劲。

（7）节节贯穿：发力时，意念引导力量从脚底开始，经踝、膝、胯、腰，节节上传，贯通至掌指。（应用：拂尘看净式）

（8）松静自然：身体内外处于放松状态，精神内守，思绪放空，姿势与呼吸皆顺其自然，不僵不浮，不强行用力，达到形神合一、协调顺畅的境界。

（9）百会上引：以意念轻微引导头顶百会穴，似有向上牵引之力，使颈椎自然节节松开、竖直舒展，有助于精神提起、神气贯通。

7.动作流程

第一式起式；
第二式凤凰振翅；
第三式拂尘看净；
第四式肩枢开源；
第五式推窗望月；
第六式拨云见日；
第七式收式。

8.动作规范

8.1 起势

（1）动作标准：双脚并立，含胸拔背，下颌微收，舌抵上颚，百会上引，虚灵顶劲，目光垂敛。双臂自然垂落，周身中正。左脚缓缓向左横开半步，与肩同宽，双膝微屈，尾闾中正，此时意守丹田，呼吸自然。

（2）要点总结：左脚开立，与肩同宽，静心凝神，松静自然

8.2 凤凰振翅式

（1）原文：蹲坐，身正头平，叉手安颏下，头不动，两肘向上振摇，上下来去七七。

（2）动作标准：

① 叉手上托：承起势，两手空掌自身体两侧缓慢抬起。至丹田前， 两手交叉， 随即向上托举至胸前膻中穴。

② 托颐振翅：此时双臂内旋，翻掌使掌心向下，并继续缓缓上抬，以手背轻轻托住下颌。保持两臂与肩平齐，头部稳定不动。以肩关节为轴心，由双肩发力，带动双臂向上振摇 6 次。

③ 凤翼归元：振摇完毕，双手自下颌两侧自然分开，沿胸前缓缓下落，随之双臂自然下垂于体侧。此完整动作为一组，共重复 6 组。

（3）要点总结：叉手上托，翻掌托下巴，头不动向上振摇。重复 6 组。

8.3 拂尘看净式

（1）原文：两手长舒，令掌向下，手高举与髆齐，极势，使髆闷痛，然始上下摇之二七。

（2）动作标准：

① 抬手齐肩：承起势，双手缓慢前平举至肩高，手掌可自然舒展，指尖朝前，过程中始终保持沉肩坠肘，命门向后。

② 画弧拂尘：以肘为引领，双手如同在身前拂去尘埃般，向后方画弧展开。在双手开始回引的瞬间，双脚微微踩实地面，促使劲力从脚底涌泉穴发起，通过脚踝、膝关节、传至胯部，此时，丹田微微向前，将下肢之力承接，并通过腰脊向上贯穿。

③ 气归涌泉：拂尘后，双臂缓缓下落，自然下垂于体侧，引导气息沉降归于涌泉，回到起式姿势。此完整动作为一组，共重复 6 组。

（3）要点总结：双手向前，命门向后，沉肩坠肘，双手收回，丹田向前，双臂缠绕拧转，劲从脚起，节节贯穿。

8.4 肩枢开源式

（1）原文：抑头却背，一时极势。缩咽膊内，仰面努膊井向上。展两肘头相向。

（2）动作标准：

① 含胸垂臂：身体自然站直，双肩微微前引，形成自然的“含胸”姿势，双臂自然下垂于体前，将两只手的手背相互靠拢，指尖垂直指向地面。

② 提肩趋耳：以双肩为启动点，缓慢地、有控制地向上耸肩，直至感觉肩峰趋向双耳。

③ 回旋夹脊：到达顶峰后，双肩胛骨先向后、后向下划圆，想象两侧肩胛骨要夹住一支笔，使脊背充分夹紧。

④ 沉肩还原：最后，肩膀顺势下沉，还原至起始姿态。此完整动作为一组，共重复 6 组。

（3）要点总结：含胸向前，手背相靠，缓慢耸肩，向后夹脊，下落。

8.5 推窗望月式

（1）原文：两手向身侧一向，偏相极势；发顶足，气散下，欲似烂物解散。手掌指直舒，左右相皆然，去来三七；始正身，前后转动膊腰七。

（2）动作标准：

① 屈肘旋脊：缓缓屈曲双肘收于腰间，双手成掌，掌心向上，指尖向前，以腰为轴，将上半身缓缓向左旋转，直至腰背部有牵拉感，不能旋转。

② 推窗望月：双臂旋内，左掌如托物般沿体侧缓缓向上、向外划弧线举起，

外撑，右掌向前平推，两臂形成对拔争力，拔伸脊背，力达掌根，像推开窗户看月亮一般。

③ 对撑回正：保持对撑之力片刻后，上身缓缓回正，双手收回至体侧。右侧动作与左侧相同，方向相反。左右各做 3 组。

（3）要点总结：屈肘，左旋至极，左肘上举外撑，右手平推拔背，缓缓下落回正，右旋同前。

8.6 拨云见日式

（1）原文：双手舒指向上，手掌从面向南，四方回之，屈肘上下尽势四七。

（2）动作标准：

① 外撑上托：双手呈空掌，在体前缓慢上托至胸前膻中穴高度，双手翻掌向前外撑，双臂缓慢上举至头顶正上方，尽力向上伸展。

② 内旋收肘：两臂自头两侧缓慢下落，与肩同高时，立掌，松腕，前臂随后内旋，双肘顺势向内回收，直至肘尖于胸前相靠，双手随之收于胸前。

③ 翻掌下按：双手翻掌至掌心向下，回拉至腋下，再缓缓下按，直至落于大腿两侧，同时百会上引。

（3）要点总结：双手上托至胸前，翻掌外撑上举，两侧下落与肩同高，并肘翻掌，回拉至腋下，缓缓下按，百会上引。

8.7 收式

（1）动作标准：

双臂呈空掌由体侧缓缓上举，至头顶时双手掌心向下，十指指尖遥遥相对，意引清气贯入百会；随后双手徐徐下按，导气下行，至小腹前双手翻转叠掌，静立凝神一分钟，使气机归藏。双手合掌，快速搓热双手，以温热掌心摩面，并温熨颈后大椎穴。

（2）要点总结：周身放松，气贯丹田，浴面摩项，中正自然。

9.注意事项

为确保本功法的锻炼安全与成效，练习者须遵循以下注意事项：

9.1 练习前准备

环境选择： 应选择空气流通、安静整洁、温度适宜的室内或平坦的户外场地进行练习。避免在风口、潮湿、寒冷或曝晒处练习，以防外邪侵袭。

着装要求： 宜穿着宽松、舒适、透气的棉质衣物和平底软鞋，摘除手表、项链等饰品，以保证气血流通无阻。

9.2 练习中要领

循序渐进： 初学者应首先掌握动作的准确路线和身体姿态，不必强求动作幅度待动作熟练后，再逐步配合呼吸与意念，做到“以形引气，意随形走”。

松静自然： 整个练习过程应贯穿“松”与“静”的原则。身体各部肌肉、关节需放松，避免僵劲用力；精神需内守，排除杂念，达到身心合一的状态。

量力而行： 练习的组数和强度应根据个人体质、年龄和健康状况灵活调整。

以练习后感到周身舒坦、精神愉悦、微微汗出为度，切忌过度劳累。如在练习中出现头晕、心悸、关节剧痛等不适，应立即停止练习，静坐休息。

9.3 特殊人群与禁忌

急性炎症与发热期： 患有急性乳腺炎伴红、肿、热、痛或全身性急性感染、发热者，应暂停练习，待病情稳定后再议。

严重器质性疾病： 患有严重心脑血管疾病、肝肾功能不全、恶性肿瘤晚期或多处骨转移者，应在医生明确许可和专业人员指导下谨慎练习。

孕期与经期： 孕妇不建议练习本功法。女性经期若血量过多，可酌情减少练习幅度与强度，或暂停练习。

运动系统损伤： 近期有肩、颈、胸、背部急性扭伤、拉伤或骨折未愈者，应避免进行可能加重损伤的动作。

9.4 练习后调整

收功后不宜立即饮冷、冲凉或从事剧烈活动。

10. 禁忌

存在以下情况者，禁止练习本功法：

各类疾病的急性发作期。

精神意识障碍，无法理解或配合动作指令者。

医生明确告知不宜进行任何形式体力活动者。

参 考 文 献

[1] 全国人民代表大会常务委员会.中华人民共和国中医药法[M].北京:人民出版社,2017.

[2] 国家中医药管理局.中医养生保健服务规范(试行)[S/OL].国中医药结合发〔2023〕3号,2023-04-26[2025-11-16].https://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/2023-05/08/content 5754578.html.