

（前四段作用：治病）

一式，双手托天理三焦 作用：上焦心肺，中焦脾胃，下焦肝肾，掌心向上托，小指和无名指有麻的感觉。

二式，左右开弓似射雕 作用：向前推出的食指向上，拇指斜向上，做法正确会有麻胀的感觉

三式，调理脾胃须单举 作用：调理脾胃

四式，五劳七伤向后瞧，作用：任督通，病不生，头旋转，手下按，打通任督二脉

（后四段作用：强身）

五式，摇头摆尾去心火，作用：健肾（去心火即强身）

六式，两手盘足固肾腰，作用：健肾 通过身体前后动 两手至命门

七式，攢拳怒目增气力，作用：练内气

八式，背后七颠百病消，作用：血脉通畅，气血充足

动作口诀

预备式口诀

两足分开平行站，横步要与肩同宽，
头正身直腰松腹，两膝微屈对足尖，
双臂松沉掌下按，手指伸直要自然，
凝神调息垂双目，静默呼吸守丹田。

两手托天理三焦口诀

十字交叉小腹前，翻掌向上意托天，
左右分掌拨云式，双手捧抱式还原，
式随气走要缓慢，一呼一吸一周旋，
呼气尽时停片刻，随气而成要自然。

左右开弓似射雕口诀

马步下蹲要稳健，双手交叉左胸前，
左推右拉似射箭，左手食指指朝天，
势随腰转换右式，双手交叉右胸前，
右推左拉眼观指，双手收回式还原。

调理脾胃单臂举口诀

双手重叠掌朝天，右上左下臂捧圆，
右掌旋臂托天去，左掌翻转至脾关，

双掌均沿胃经走，换臂托按一循环，
呼尽吸足勿用力，收式双掌回丹田。

五劳七伤往后瞧口诀

双掌捧抱似托盘，翻掌封按臂内旋，
头应随手向左转，引气向下至涌泉，
呼气尽时平松静，双臂收回掌朝天，
继续运转成右式，收式提气回丹田。

摇头摆尾去心火口诀

马步扑步可自选，双掌扶于膝上边，
头随呼气宜向左，双目却看右足尖，
吸气还原接右式，摇头斜看左足尖，
如此往返随气练，气不可浮意要专。

两手攀足固肾腰口诀

两足横开一步宽，两手平扶小腹前，
平分左右向后转，吸气藏腰撑腰间，
式随气走定深浅，呼气弯腰盘足圆，
手势引导勿用力，松腰收腹守涌泉。

攢拳怒目增气力口诀

马步下蹲眼睁圆，双拳束抱在胸前，
拳引内气随腰转，前打后拉两臂旋，
吸气收回呼气放，左右轮换眼看拳，
两拳收回胸前抱，收脚按掌式还原。

背后七颠百病消口诀

两腿并立撇足尖，足尖用力足跟悬，
呼气上顶手下按，落足呼气一周天，
如此反复共七遍，全身气走向丹田，
全身放松做颠抖，自然呼吸态怡然