玄功廿訣

玄功廿訣本爲華山秘技，後由蔡河清道長在港公開傳授，才得以流傳，達壽人壽世之效。這功法有暢通血脈之功能，動作簡潔，外柔內剛，適合廣大群眾學習。此功能治療多種慢疾病，有矯正人體不良姿勢之效，持之以恆，能收却病延年之效用。

調息 坎離交

改善血氣不調、神經衰弱、小腹肌肉鬆弛、中氣不足及胃下垂等症。

禮祖 朝華嶽

預防肩膊骨節硬化，增強肺肌功能。

開合上調息 開合下調息

加促血氣循環，促進新陳代謝及增強呼吸系統功能，使血氣貫通雙臂直達指尖，對風濕及血管硬化等症，很有幫助。

螺旋 托天掌

紓緩整體筋絡骨節使其鬆弛，並加強肌能的彈性。

仙人 雙拱手

肺弱者能強化其肺部功能，並改善手指風濕關節炎的症狀。

麒麟 左右騰

運動坐骨神經，防治麒麟軟骨硬化。

仰腰 練金丹

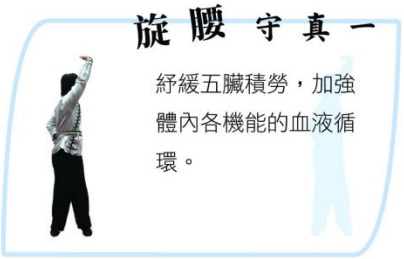
鬆弛中樞神經系統，並增強小腹肌肉的彈性。

昇降 固腎腰

調節脊柱神經，提高腎肌功能及防止骨脊硬化。

華蓋 左右開

防治坐骨神經痛，並增強脊柱神經的靈敏性。



免責聲明

本筆記的部份內容和圖片並非“香港大學中國武術舊生會”（本會）原創，本會已盡力載明內容和圖片的來源（詳見下列的參考書籍）。

溫馨提示

- 此筆記乃本會教練們整理相關資料和多年教學心得而成，目的是方便個人溫習或分享之用。本會已盡力確保筆記內容的正確性和可靠性，就使用本筆記有任何疑惑，請諮詢閣下的醫師。
- 本會擁有此筆記的版權，未經本會同意，不可用作商業用途或放於網上流傳。

香港大學中國武術舊生會
HKU Chinese Martial Arts Alumni Association

資料搜集及整理：葉渭汶及應芬芳教練　www.hkucmaaa.org.hk