香港職業治療學會
Hong Kong
Occupational Therapy Association

Health Qigong Daoyin Yangsheng Gong 12 Methods

(Course Code:HKOTA-O-00-26-0021)

Organized by: Hong Kong Occupational Therapy Association Ltd
Co-organized by: Health Qigong Association Hong Kong, China

All right reserved Prof. Bacon NG 5 Sept 2026

1

1

導引養生功十二法的中醫理論

Chinese Medicine of Daoyin YangSheng Gong 12 Methods

吳鳳亮 教授 (Prof. Bacon NG)

中國香港健身氣功總會教練
香港理工大學康復治療科學系客系客座教授

二零二六年九月五日
(1:30pm - 2:00pm)

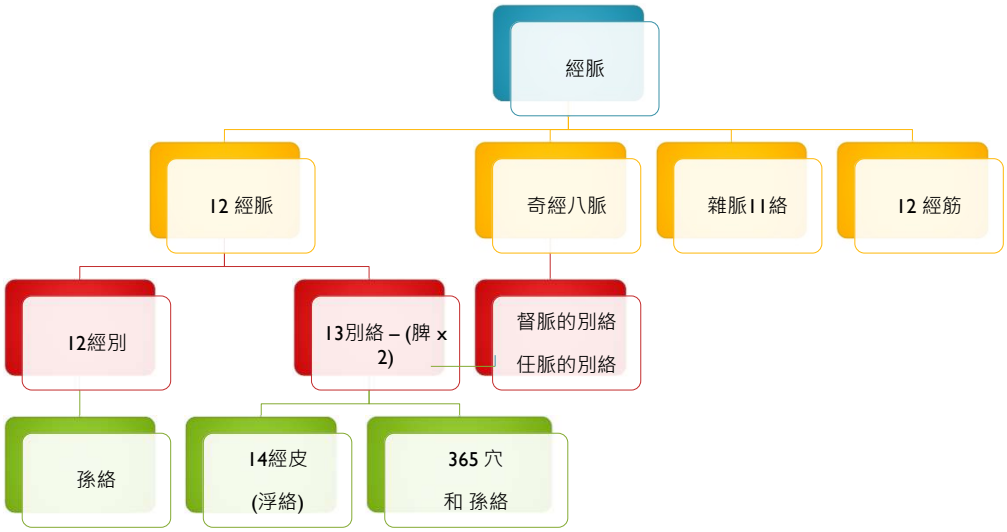
www.baconng.org for download

All right reserved Prof. Bacon NG 5 Sept 2026

2

2

Principle of Channels and Collaterals (經絡學說)



All right reserved Prof. Bacon NG 5 Sept 2026

3

3

背景: 1974 张广德教授創立

健身气功新功法丛书（二）编委会

主　任：晓　敏
副主任：冀运希　黄凌海　王　岚　吕实明
编　委：黄　伟　张　征　王　飞　张广德
　　邱丕相　杨柏龙　石爱桥　王玉林

编创健身气功新功法课题评审组

组　长：郭善儒
副组长：周荔棠　陶祖莱
成　员：（按姓氏笔画为序）
　　丁雪琴　王崇行　石爱桥　刘天君
　　刘俊骧　江百龙　汤慈美　孙福立
　　杨柏龙　宋天彬　张广德　张明亮
　　庹定海

健身气功·导引养生功十二法课题组

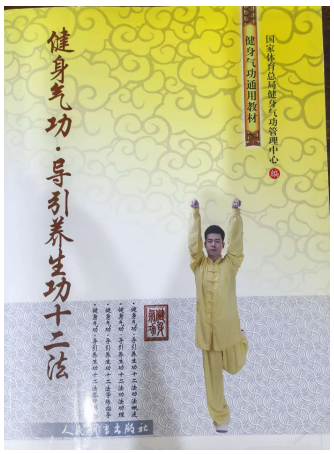
组　长：张广德
成　员：王安利　杨柏龙　胡晓飞　刘玉萍
　　张　健　杨玉冰　熊开宇　张恩铭

All right reserved Prof. Bacon NG 5 Sept 2026

4

4

背景: 2023 年改版 , 2025年再版



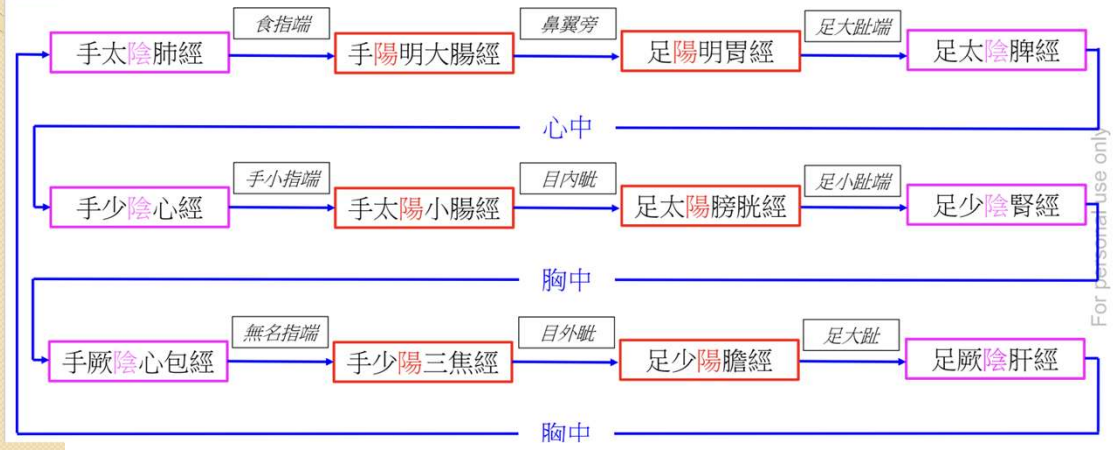
- 「導引養生功十二法」是以中醫學的臟腑經絡學說與陰陽五行理論為指導，將「導氣令和」與「引體令柔」相結合。其功法透過意念、呼吸與肢體動作的配合，達到疏通經絡、平衡陰陽、調和氣血的目的，從而增強臟腑機能以防治疾

All right reserved Prof. Bacon NG 5 Sept 2026 5

5

Meridians Flow (經絡走向)

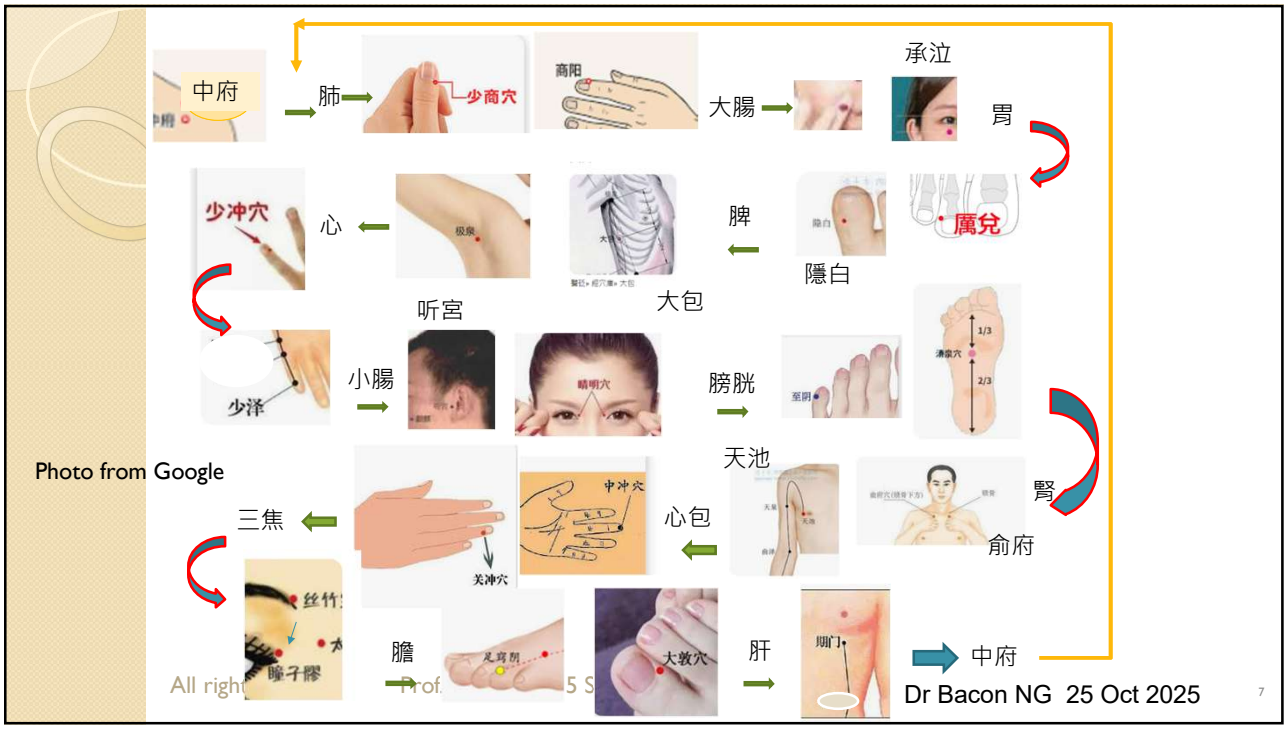
少商(拇指) 商陽 (食指)



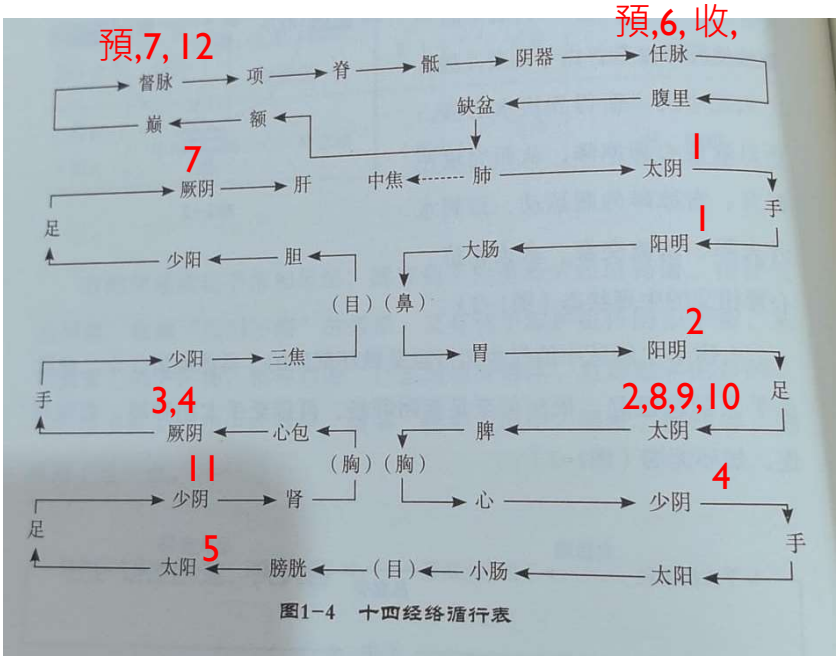
For personal use only

All right reserved Prof. Bacon NG 5 Sept 2026 6

6



7



All right reserved Prof. Bacon NG 5 Sept 2026 Text book p.12

8

8

Key References

王霄 , 刘力钊, 左长辉, 等. 2025 红外热成像研究：2025年发表于《光明中医》的研究，为“刺激原穴、调节气血”的机理提供了客观证据。结果发现，多数单式动作习练后，对应原穴的红外温度显著升高（P<0.05)

Chinese Health Qigong Association (v. 2023-10-07), 健身气功·导引养生功十二法是国家体育总局健身气功管理中心组织编创的健身气功新功法之一。
https://www.chqa.org.cn/html/108767-70967.html

All right reserved Prof. Bacon NG 5 Sept 2026 9

9

王霄 , 刘力钊, 左长辉, 等. 2025

功法名	意在	原穴	经脉
预备势 清心寡欲练氣功	舌抵上腭,	齦交穴	任督二脉
1. 乾元启运	意守丹田 (关元), 百会上顶	太渊 合谷	手太阴肺经 手阳明大肠经
2. 双鱼悬阁	意守丹田,, 按劳宫	冲 阳 太 白	足阳明胃经 足太阴脾经
3. 老骥伏枥 (志千里)	意守太渊, 读“咽”音, 按劳宫, 商商相接	大陵	手厥阴心包经
4. 纪昌贯虱 (释恒心)	意守命门, 按劳宫	神门 大陵	手少阴心经 手厥阴心包经
5. 躬身掸靴 (常自省)	守命门, 按劳宫,	京骨	足太阳膀胱经
6. 犀牛望月	守命门, 按劳宫	关元	任脉

All right reserved Prof. Bacon NG 5 Sept 2026 10

10

王霄 , 刘力钊, 左长辉, 等. 2025

功法名	意在	原穴	经脉
7. 芙蓉出水 (本高洁)	意守太渊,默读“咽”	百会 太冲	督脉 足厥阴肝经
8. 金鸡报晓 (彰五德)	意守丹田, 按劳宫	太白 太溪？	足太阴脾经 足少阴肾经
9. 平沙落雁 (不逾矩)	守劳宫	三阴交, 太白	足太阴脾经
10. 云端白鹤 (举贤能)	意守丹田捻大包	大包	足太阴脾经
11. 有凤来仪	意守丹田吐呼音, 商商相接	涌泉	足少阴肾经
12. 气息归元	意守关元	百会	督脉
收式	咽津 - 2. 意守关元 3. 意守金津玉液	关元	任脉

All right reserved Prof. Bacon NG 5 Sept 2026

11

11

Clinical Trials

- (张英英 , 肖秋霜. 2025) - 98例 椎动脉型颈椎病患者 的随机研究发现，在常规治疗加练本功法，能更显著地降低颈椎功能障碍指数和疼痛评分，并改善椎动脉血流，缓解慢性失眠。
- (赵嗣程, 2022) - 导引养生功十二法干预慢性失眠的前瞻性队列研究. 湖北中医药大学. · 一项2015年的研究观察了功法对75名大学生的睡眠与情绪。
- (钟袁源, 2019). 30 名老年女性24 周后的习练後干预組的收缩压显著降低,肺活量非常显著升高, 闭眼单脚站立、台阶试验比較優勝

All right reserved Prof. Bacon NG 5 Sept 2026

12

12

References

- 王霄, 刘力钊, 左长辉, 等. 基于经穴红外热成像特征变化探讨导引养生功十二法单式效应机制. 光明中医 CJGMCM, 2025, 40(3): 474-477.
- Chinese Health Qigong Association (v. 2023-10-07), 健身气功·导引养生功十二法是国家体育总局健身气功管理中心组织编创的健身气功新功法之一。 https://www.chqa.org.cn/html/108767-70967.html
- 中国. 国家体育总局. 健身气功管理中心. (2010). 健身气功. 导引养生功十二法 (第1版). 人民体育出版社.
- 张英英, 肖秋霜. 刺络放血疗法联合导引养生功十二法在椎动脉型颈椎病患者中的应用[J]. 中外医学研究, 2025, 23(10). · 慢性失眠：一项2022年的前瞻性队列研究，初步证实了功法对失眠的临床疗效。 ·
- 赵嗣程. 导引养生功十二法干预慢性失眠的前瞻性队列研究[D]. 湖北中医药大学, 2022. · 大学生睡眠与情绪：一项2015年的研究观察了功法对75名大学生的影响。
- 李增娟. (2016). 导引养生功十二法蕴含的中华品格, 才智, 199.
- 钟袁源 (2019). 习练健身气功·导引养生功十二法对老年女性身体机能运动素质的影响研究. 南华大学学报(社会科学版). 20(2) 28-33.,

All right reserved

13

Thank you

All right reserved

14