

• 医学科普 •

内外导引，养生保健——健身气功六字诀

邓晓蓉

绵阳市中医医院 四川绵阳 621000

【中图分类号】R247.4

【文献标识码】A

【文章编号】2095-7711 (2021) 04-071-01

六字诀源远流长，其作为自古传承至今的一项健身气功，经时间洗礼，其功能价值已经得到历代医学家、养生家广泛认可，尤其近年来现代医学、保健理论的持续发展完善，对六字诀功法发音、口型亦给出了更进一步的专业调整，使之推广普及效果得以全面提升。六字诀所具有的内外导引，养生保健特质十分突出，本文将对健身气功六字诀进行全方位科普，以期让更多人了解该功法价值功效，为提高全面养生保健意识做出一定贡献。

1 六字诀内涵

六字诀即“嘘(xu)”、“呵(he)”、“呼(hu)”、“咽(si)”、“吹(chui)”、“嘻(xi)”，发音口型规范到位的基础上，便可通过唇齿喉舌发力点来牵动人体脏腑经络气血，通常情况下，只要方法正确，持之以恒，随时间推移，练习六字诀功法群体都可在内外导引状态下，使自身机体内部组织机能得到有效改善，强化脏腑潜能提升机体抗病水平，最终达到养生保健、延年益寿的目的。

2 六字诀优势特质

2.1 读音口型标准规范

六字诀功法优势特质较为突出，其以呼吸吐纳体现，但对读音口型有明确要求，借助标准规范的读音口型牵引人体五脏三焦与“嘘(xu)”、“呵(he)”、“呼(hu)”、“咽(si)”、“吹(chui)”、“嘻(xi)”一一对应，从而实现调整脏腑气机，改善机体健康状态的效果。

2.2 内外导引关注吐纳

六字诀旨在内外导引，对于呼吸吐纳较为关注，通过科学的吐纳搭配到位的动作，随时间推移，长效坚持练习，便可使人体内脏筋骨得到不同程度的强化，确保练习者能够取得良好的养生保健、延年益寿效果。

2.3 难度较低适合推广普及

六字诀的核心在于“嘘(xu)”、“呵(he)”、“呼(hu)”、“咽(si)”、“吹(chui)”、“嘻(xi)”这六字口型发声和呼吸吐纳上，虽然每个字诀也需搭配引导动作，但整体难度较低，十分适合全民范围的推广普及，对于全面提升我国国民身体素质，培养大众保健意识有着显著优势。

3 六字诀功法要领

3.1 中医理论定义

中医认为六字诀即是以呼吸吐纳为根本的健身养生功法，人体内部各脏腑之间气机升降状态与人体健康情况息息相关，脏腑气机运转平衡是保障人体得以从自然界持续摄取生命活动所需物质的关键，借助气化来升清降浊，提炼精微、排出废物，以此便可达到持续维持人体物质代谢以及能量转换稳定的目的。目前，我国对于六字诀练习方法流程已经有一套较为完整的指导体系，即“起势——嘘(xu)字诀——呵(he)字诀——呼(hu)字诀——咽(si)字诀——吹(chui)字诀——嘻(xi)字诀——收势”。实践期间以正确呼吸吐纳搭配专业适当的动作引导，便可保障六字诀价值作用能够充分得到发挥。

3.2 口型气息标准

六字诀功法要领对口型气息标准要求相对较高，练习功法期间，正确的吐气发声至关重要，这个过程中练习者必须全程注重自身口型变化和气息流动情况，尤其气息经喉、舌、齿时，流动线路需与口型一一对应，前期可从校准口型层面坐骑，保障畜生时发音吐字精准，在此基础上逐渐感受口腔气流流动形态，方可掌握六字诀功法口型气息的标准要领，为以后每次功法练习专业性和流畅性打下坚实基础。

3.3 呼吸吐纳到位

六字诀是以呼吸吐纳为根本的健身养生功法，所以保障呼吸吐纳到位也是掌握该功法的要领之一，练习者需体会意念、动作、吐气、发生之间的节奏间隔和融合点，呼吸有形同时不可过度关注精神感受，顺其自然的取寻找协调点，盲目追求意念感受，反而会致使动作牵引失衡，造成呼吸吐纳不稳的状况发生，六字诀功效自然无法有效发挥。所以具体练习时，应在形体、意念放松时，适度规范肢体动作范畴，保障呼吸稳定平缓，之后借助气体升降开合，调整自身机体至最佳状态，再按照六字诀功法流程正确练习，便可使六字诀功法练习效果完全达到预期要求。

3.4 融意于气

练习六字诀时，可采取逆腹式呼吸或者自然呼吸方法，进一步提高六字诀练习效率，比如选取逆复式呼吸，练习者用鼻子吸气时，胸腔轻微张开，腹部适当收紧，后用口呼气，呼气时胸腔随之收缩，腹部舒张，便可提高机体横膈膜升降幅度，起到按摩人体脏腑的效果，加速机体气血运转水平。通过正确的呼吸方法，练习者再练习六字诀时，可稍稍用意，逐渐形成吐息细稳、绵绵若存的状态，最终融意于气，不费力的前提下，使六字诀功效能够最大限度得到有效发挥。

3.5 辅助引导

辅助引导也是六字诀功法所需关注要领之一，其是呼吸吐纳顺利进行的保障，练习者需重视每个动作所引导关节活动的协调性，尤其每次呼吸吐纳、吐气发声间奏时，身体动作需突出轻、柔、缓、舒特质，保障每次呼吸吐纳、吐气发声质量完全达标，同时引导动作不会破坏练习节奏和练习规律。

3.6 长效坚持

长效坚持是六字诀功法价值能够得以切实体现的核心要领，练习者需情绪稳定、持之以恒的去循序渐进制定练习计划，一味快速求成，反而会本末倒置，前期依据自身情况合理设置运动量大小、呼吸长短、练习时限，随时间推移适度调整，量力而行的将六字诀当成一种生活习惯，方可随练习时间增加，从而达到健身养生、延年益寿的目的。