

家庭百科知识丛书

家庭常见病气功防治

孙之镐 编著

三环出版社



常见病气功防治

(I)	前言	一
(25)	第一章 气功与疾病	二
(42)	主 编：孙之镐	三
(54)	编写人员 (按姓氏笔画为序)	四
(68)	孙之镐 祁守春	五
(82)	李 杰 李 炜	六
(98)	汪 宁 周国平	七
(108)	张 曦 黄祥琴	八
(132)	第二章 气功与感冒	九
(133)	第三章 气功与咳嗽	十
(139)	第四章 气功与哮喘	十一
(151)	第五章 气功与支气管炎	十二
(159)	第六章 气功与肺炎	十三
(169)	第七章 气功与肺结核	十四
(176)	第八章 气功与肺癌	十五
(182)	第九章 气功与食管癌	十六

琼新登字03号

家庭百科知识丛书
家庭常见病气功防治

孙之镐 编著

三环出版社出版 湖南省新华书店发行
(海口市滨海大道) 湖南日报第二印刷厂

字数: 154千字 开本: 787×1092 1/32 印张: 7

1992年3月第1版 1992年3月第1版第1次印刷

责任编辑: 谢 军 印数: 0—5000册

ISBN7-80564-523-X/Z·28 定价: 3.50元

前言

气功是中医学的重要组成部分，是我国人民在长期与疾病作斗争中，所创立的一种独特的医疗保健方法。它是把人体看作为一个内在有机联系的整体，按照人体生命活动固有的规律，通过对意念、呼吸和形体的自我锻炼，使体内正气充盈、阴阳平衡、经络疏通，从而达到防治疾病、强身健体、延年益寿的目的。

气功疗法历史悠久、源远流长。早在四千多年前，我国就开始运用气功治疗疾病。其后，历代医学家、气功家的不懈努力探索，使其成为中医学的一种重要医疗手段，并且积累了丰富的实践经验，形成了其独特的理论体系。但是，由于历史条件的限制和学术上的偏见，在过去很长的一段历史时期里，气功遭受到不应有的歧视和排斥，甚至给气功扣上“封建迷信”不科学的帽子，致使气功疗法沦于被消灭的境地。近十余年来，由于气功的科学研究和推广运用受到前所未有的重视，从而引起了人们极大的关注和越来越浓厚的学习、研究兴趣。目前，气功作为一种医疗保健的方法，日益受到广大群众的重视和欢迎，参加气功锻炼的人与日俱增，在神州大地上掀起了一场“气功热”的浪潮。许多饱受各种慢性病、疑难病之苦的患者，通过气功锻炼，大都取得了不同程度的疗效，甚至一些身患绝症的患者，如有的癌症患者，采用气功配合治疗，症状明显改善，生存期延长，乃至痊愈。大量的临床研究资料表明：

气功治疗常见病、慢性病、疑难病，具有显著的优越性。

近年来，随着气功疗法的普及推广，医学气功在我国得到了迅速的发展，各地气功医疗机构、气功专科竞相建立，有一大批医务工作者加入了气功医学研究、气功医疗行列，在医学气功园地里呈现一派兴旺景象。由于广大患者要求运用气功疗法治病的热潮日久不衰，医学气功队伍也日益壮大，对医学气功参考书的需求亦越来越迫切。为此，我们组织了长期从事气功医疗研究的医务工作者，精心编写了《常见病气功防治》。本书的特点是对每种病的有关医学知识，都作了简明扼要的阐述，实事求是地评价气功治疗该病的效果和地位。对每种疾病的气功防治均介绍有数种功法，以便根据病情选用，并对其它一些常用治疗方法及调养护理知识进行了简明的论述。另外，还选录了数条气功防治该病的经验报道，以供临床运用时参考。

本书在编写时，参考了许多资料，所涉及的作者较多，有些未能一一列出，在此谨表歉意。由于采用气功疗法防治疾病，正处在不断地探索和研究之中，各地都有着不同的经验报道，因编者水平有限，加之时间仓促，难免挂一漏万，定有不当之处，恳切祈望同道及读者指正。最后，衷心感谢为本书编写作了大量工作的谢雪梅同志和为本书绘制插图的胡水生同志。

孙之锦

于湖南中医学院

1992.1.

目 录

前 言

一、概述.....	(1)
二、高血压病.....	(29)
三、冠心病.....	(42)
四、溃疡病.....	(54)
五、胃下垂.....	(69)
六、慢性胃炎.....	(85)
七、慢性肝炎.....	(98)
八、肺结核.....	(108)
九、支气管哮喘.....	(125)
十、神经衰弱.....	(133)
十一、糖尿病.....	(139)
十二、慢性盆腔炎.....	(152)
十三、近视眼.....	(159)
十四、颈椎病.....	(169)
十五、腰 痛.....	(179)
十六、肿 瘤.....	(195)

概述

一、气功与气功疗法

气功是中华民族古文明的一颗珍宝，也是祖国医学的重要组成部分，是古人在长期同疾病和衰老作斗争中，运用意识主动地对人体生命过程实行自我调节的经验总结。它作为生命科学的范畴，则是研究“气”在人体生命活动过程中的作用及其规律的科学。它作为祖国医学里具有独特风格的一种防病治病的方法，则是研究怎样对人体身心（形体与精神）进行自我锻炼，通过主动地对人体生命过程实行自我调节，如何起到防病治病或使伤病者康复的一门学科。

在古代，气功被称为“行气”、“导引”、“吐纳”、“养生”、“养性”、“练内丹”等，晋代道人许逊著的《净明宗教录》中最早提到“气功”二字。气是指人体的真气，功是指练功的功夫。中医学认为，气是维持人体生命活动的一种基本物质。古人说：“气者，人之根本也。”“气聚则生，气散则死。”这里说明了古人已充分地认识到气在人体上的重要性。气是一种与生命活动密切相关的概念，代表着维持人体生命活动中运动着精微的元初物质，它循经络系统运行全身，内属脏腑，外络肢节，纵横上下，通达表里，温养肌肉脏腑，润泽筋骨皮毛，司升降开阖，密腠理而御外邪。气功所指的气，并非单指人体所吸入的自然界的大气（空气），而是包括有人体所吸入的自然界的大气，人体的先天之气（元气），以及后天之气（水谷之气）。这种气在中医学里叫做“真气”，在气功里称为“内气”。如《灵枢·刺节真邪论》说：“真气者，所受于

天，与谷气并而充身者也。”指出自然界里的大气与水谷之气，同人体先天之气的结合，就是“真气”，亦气功常称的“内气”。气功就是一种练气的功夫，它是在意识的主导下，通过练意和练气相结合，对“内气”进行自我锻炼，以调动人体自身的“内气”来调节人体生理机能的一种整体疗法。

气功疗法是在传统的中医理论的指导下，通过充分发挥练功者主观能动作用的基础上，对人体身心（形体与精神）主动地进行自我锻炼，调动机体自身的“内气”，利用人体固有的调节控制系统，改善机体自我调节的生理机能，发挥机体整体性的自动调节功能，激发人体的潜在能力，从而增强人的体质，提高机体扶正祛邪能力，以达到治病、健身的目的。

气功疗法，源远流长，功法众多，但概括起来可分动功和静功两大类。动功的特点是外动内静，动中求静，以调身导引为主，一般谓之“外练筋骨皮”，因此也叫外功。静功的特点是外静内动，静中求动，以存想、吐纳为主，谓之“内练精气神”，或“内练一口气”，因此又叫内功。但是动静是相互依存，不可绝然分开的。因此，这种分类也只是相对而言。一般来说，凡在练功形式上没有肢体运动的功种功法，统称静功；而对运动肢体的功种功法，则统称为动功。

二、气功疗法的特点

气功疗法是一种独特的自然疗法，其主要特点表现在：

（一）**自我疗法**：气功的防病治病和使伤者康复的作用，是通过练功者积极主动地进行气功锻炼而获得的。气功疗法和其他医疗方法的一个显著的不同特点是：在其它的治疗方法（如药物、针灸、按摩、手术等）中起主导作用的是药物的性

能和医生的技术水平，病人只是起配合作用。而气功疗法则是完全不同，它是必须要求病人能充分地发挥主观能动性，有信心、有决心、有恒心地坚持气功锻炼，充分调动人体自身的“内气”，激发人体的潜力，来调整机体内部的功能，才能收到防病治病的效果。而在这里气功医生对病人则只是起辅导作用，帮助练功的病人掌握好气功的基本知识和练功方法。因此，充分发挥病人的主观能动性，并积极主动地坚持气功锻炼，是气功疗法取得成效的关键所在。

气功也是我国民间广泛流传着的一种传统的健身术，但它和一般的体育运动又有所不同，它不追求短时间内肢体做激烈运动，而是要求在充分发挥意识在练功中的主导作用的基础上按照动静结合、形松意静、意气相依的练功原则，着重对机体内部进行自我锻炼，通过调动机体内部的控制调节系统，来调整人体内部的生理机能，增强人体的“扶正祛邪”能力。因此气功不仅具有良好的健身作用，而且还是防治疾病的有效方法。

气功锻炼需要充分地发挥练功者的主观能动性，它只有在参加练功的病人对气功已有一定认识的基础上，并能认真地接受气功医师的技术指导，掌握好练功要领、熟悉练功方法，主动地安排好练功的时间，积极地坚持锻炼，才能收到预期的效果，如果病人对气功在思想上认识不够，信心不足，不能持之以恒地坚持锻炼，或性情急躁，片面追求效果，急于求成，不仅不会取得良好的练功效果，而且还有可能出现偏差。

(二) 整体疗法：气功疗法是一个整体疗法，它是以中医学理论的整体观为基础，利用人体内部的自我调节控制系统，通过练功者主动的自我锻炼，从而使全身或局部病变趋向好转，以达到防病治病或使伤病者功能达到康复的目的。

人是一个具有整体联系的统一体，中医学认为，人体各脏腑、各组织之间是相互有机联系的整体，而经络是各脏腑、各组织之间联系的通道，各脏腑、各组织的功能调节和信息沟通是靠“气”的活动来实现的。在我国第一部医书《黄帝内经》中说：“生之本，本于阴阳。”又说：“阳病治阴，阴病治阳，定其血气，各守其乡。”这里是说人体机能要平衡，不平衡就会发生疾病，得了病必须采用调节的方法进行治疗。现代科学和现代医学的研究都证实，人体是一个多级的控制系统，各系统、器官都有各自的自动控制装置，但它们之间有着不可分割的密切联系。这种联系是以神经——体液调节系统为中心，通过整体的自动调节控制形式，保持各部分活动的互相协调，以维持正常的人体生命活动，如果这种整体的自我调节控制机能发生紊乱，就有可能改变其它系统，器官的自动调节控制机能，导致多种疾病的发生，如神经衰弱、消化性溃疡、高血压病等。

气功疗法是通过调心、调息、调身三个环节协调一致地进行“以意领先”的锻炼，从而对机体功能发挥其有益的整体性的自我调节作用，以治疗各种因机体的控制调节机能发生紊乱所产生的疾病，并且将人体的生理机能推移到一个新的水平，使机体达到气血调和、经络疏通、阴阳平衡的状态。

三、气功在临床医学上的作用

气功对人体具有预防保健、医疗康复、延年益寿、开发智能和激发潜能等多种作用。对临床医学来说，最主要的是医疗作用。现已有大量的临床研究资料表明：它不仅对多种功能性的疾病具有卓越的疗效，而且也可用于治疗某些严重的器质性

疾病，特别是对许多慢性痼疾，更能发挥其独特的医疗作用。

（一）治疗心脑血管疾病：通过临床观察，气功对高血压病、冠心病、风心病、心肌炎、脑动脉硬化症、脉管炎等，均有一定的效果。气功治疗高血压病，自五十年代起屡见报道，大量的临床研究资料表明，气功对高血压病患者确有降低血压、稳定血压、巩固疗效的医疗效应。1958年上海市气功疗养所从一例溃疡病合并高血压病患者中，发现气功放松功有较好降压效果，并在继续观察的基础上，推荐给有关高血压研究单位试用。1960年北京市中医院用气功治疗高血压80例，有效率95.2%，其中痊愈34例，症状消失23例，改善22例，仅1例无效。1959年上海市高血压研究所首先报道32例曾长期用降压药物无效的多年顽固性高血压病患者，经过1—6个月的气功学练后，全部被试者血压都有不同程度的下降，症状大部分消失或减轻。上海高血压病研究所研究气功治疗高血压病28年，通过严格设计六批总计2114例，一至四年对照研究反复验证表明：气功锻炼具有稳定血压、巩固疗效的功效。2114例二十年前瞻性对照观察结果，气功组各阶段疗效稳定在85%~90.2%，而对照组各阶段疗效仅66.67%~69.0%。在二十年随访中间气功组脑卒中发生率为16.4%和死亡率11.5%，对照组则脑卒中和死亡率分别为30.0%和23.00%，提示气功锻炼有预防脑卒中改善高血压病预后的作用。笔者曾运用“松静气功音乐诱导法”治疗高血压病50例，通过三个月的临床观察，总有效率为94%，另对10例坚持练功一年以上的高血压病人，坚持每两天测量血压一次，结果表明：坚持气功锻炼者，血压稳定、疗效可靠、生理机能明显改善，证明坚持气功锻炼对控制高血压病具有广阔的前景。

通过临床观察，气功对各种类型的心脏病均有一定效果。

练功后，普遍感到心情舒畅、呼吸平和，头晕、心绞痛等症状有改善或消失。气功治疗冠心病疗效较好，上海中医门诊部应用“陈家门气功”治疗冠心病58例，75.9%获得良好效果；中国中医研究院报道，采用气功综合疗法治疗冠心病50例，治疗2~3个月后，大部分病例心绞痛缓解，心律失常症状减轻，精神情绪、睡眠、食欲改善，体力增强，临床有效率达90%。目前国内还有运用“吐纳导引功”、“内养功”、“六合功”、“铜钟功”、“养生站桩”、“慢步行功”，以及“真气运行法”等功法治疗冠心病的报道，这些功法在消除或缓解临床症状、改善心电图、脑血流图等方面都获得了较好的效果。河北保定疗养院治疗12例器质性心脏病，其中风心病5例、冠心病、高心病、梅毒性心脏病各2例、先心病1例，练功3个月后除1例合并脑血管后遗症外，其余各例主要症状均逐步减轻或消失。上海胸科医院应用气功治疗各类心脏病53例，经住院或门诊练功1个月以上，结果冠心病11例中，10例心绞痛发作次数减少，疼痛缓解或消失，23例风心病和4例先心病，功后心悸、气急、胸闷、头晕、乏力等自觉症状均有改善，杂音大多减轻或消失。某些实验资料表明：气功锻炼既不增加心脏负荷，又能发挥调和气血、改善循环状况的功效。因而，气功锻炼对心血管疾病是甚为适宜的，值得进一步发掘整理，推广应用。

（二）治疗消化系统疾病：消化性溃疡和慢性胃炎等都是常见病多发病，仅消化性溃疡病的发病率就占社会人口的10~12%，并且多数为病程长，症状顽固，用中西医药也常难以治疗。气功治疗消化系统疾病早有报道，已有大量的临床和实验研究资料表明：气功锻炼不但改善消化机能，增进食欲，增强体质，而且对溃疡病、慢性胃炎、胃下垂等一些消化系统常见

病均有良好的效果。胃、十二指肠溃疡病是气功疗法最早获得较好疗效的疾病之一，在1959年北戴河召开的全国气功经验交流座谈会上，就报告了2288例。北戴河气功疗养院早在五十年代应用“内养功”、“强壮功”治疗溃疡病就已取得了很好的疗效，并在全国得到推广。研究资料表明：“内养功”治疗胃、十二指肠溃疡病有效率可达90%以上，治疗胃下垂症、胃粘膜脱垂症、肠系膜动脉压迫症、胃次全术后反流症等都有较好疗效。据兴城工人温泉疗养院1962年报道，1272例溃疡病人经气功综合治疗后，治愈率77.4%，好转率20.9%，临床总有效率达98.3%，治疗前后X线胃肠钡餐检查对比，发现疗程结束时明显改善，龛影消失者达82%。全总青岛疗养院用内养功治疗150例溃疡病，其中胃溃疡龛影消失率为86.2%，十二指肠溃疡龛影消失率为93.7%，复合性溃疡共5例，龛影全消失，有效率达98.6%，80%患者增加了体重。综合各家研究资料认为，气功治疗溃疡病的机制在于改善大脑皮层调节作用，使其处于一种特殊的保护性抑制状态，使交感神经的功能得以平衡，练功过程中对胃肠产生按摩作用，使其蠕动增加，消化腺体分泌旺盛，以上诸种因素均有助于增强胃消化吸收功能，促进溃疡病灶修复。

气功锻炼对胃下垂亦有良好的效果，早在1958年唐山气功疗养院就有以内养功治疗胃下垂的报道。1962年上海市气功疗养所报道，对252例病情复杂的胃下垂病人，经2—4个月的住院治疗，以气功为主，辅以药物，结果44例的胃下垂主要症状完全消失，占17.5%，症状大部分消失或减轻的99例，占39.3%，好转者109例，占43.2%，有X线钡餐对比的46例中，胃的位置有不同程度上升者35例，最高上升6厘米，最少者上升1厘米，而张力普遍好转。李少波等运用真气运行法治疗的55

例胃下垂病人，经过百日练功后，临床症状消失者71.76%，明显减轻者16.00%，好转6.2%，总计症状改善率达93.93%，X线钡餐检查总有效率占78.2%。临床资料还报道，气功锻炼对改善慢性胃炎的临床症状和炎症情况有一定的疗效。这些都展示了气功治疗胃肠疾病有广阔的前景。

气功治疗肝病，早在《内经》中已有记述。解放以来，各地气功临床工作者应用气功治疗各类型急慢性肝炎、早期肝硬化都取得了很好的疗效。1957年兴城温泉疗养院治疗慢性肝炎34例，其中痊愈17.6%、显效35.2%，好转29.1%，总有效率93%。1960年天津市第一工人疗养院报道气功治疗无黄疸型传染性肝炎41例，肝肿大都有不同程度缩小，其中28例缩小到不可能触及或仅可触及，出院后34人恢复全日工作，5人半休，仅2人未复工。近年来罗氏应用“周天命门功”治疗慢性乙型肝炎，气功组、对照组各10例，观察治疗前后末梢血血红蛋白、白细胞、血小板、谷丙转氨酶和乙肝抗原系统，以及T细胞转化功能的变化，结果表明：运用气功治疗乙肝有降低谷丙转氨酶，使HBsAg滴度下降的疗效，同时还观察到气功组患者的白细胞和血小板有显著上升，提示气功对于促进机体造血功能，增强体质和免疫功能有着十分重要的意义。综合临床观察和实验研究报告，气功锻炼不但直接改善肝脏血液循环，促进肝细胞炎症吸收，而且能增强胃肠蠕动，提高消化功能。

（三）治疗呼吸系统疾病：气功治疗呼吸系统疾病以“肺结核”、“肺气肿”、“慢性支气管炎”等疗效较好。早在1934年抗结核药物发明之前，就已出版了《肺病特殊疗养法——气功疗法》的专著。就是在已有抗痨药物的今天，若能配合气功治疗，无疑可大大缩短疗程，提高疗效。上海第二结核病院以气功为主的综合疗法治疗肺结核病324例，其中114例系浸润进

展期和融解播散期，但经两个月练功，不但无1例恶化，反而有93.8%的病人有好转，可见即使是活动性较强的肺结核，用气功治疗也是安全的，经胸片对比，全组有283例病灶好转，占79.2%，73例无变化，仅一例恶化，占0.3%。180例有肺部空洞者，关闭者占27.1%，缩小者占36.7%，痰结核菌转阴率为55.2%。天津干部疗养院以气功、太极拳为主的综合疗法治疗肺结核空洞30例，经5个月治疗后，25例闭合，5例缩小，有效率为100%。

气功锻炼对老年性慢性支气管炎的预防、治疗和康复均有良好的功效。青岛医学院朱氏观察“气功自控疗法”治疗慢性支气管炎与并发肺气肿90例，坚持气功锻炼2年，气功组总有效率达86.7%，而对照组有效率仅10%，两组疗效有非常显著差异。此外，还有应用气功呼吸法、太极动功、气功点穴法治疗慢性支气管炎，都取得了明显的效果。上海第六人民医院以气功为主的综合疗法治疗支气管哮喘111例，满4年者99例，经随访，显效率69.7%，有效率93.9%。兴城工人疗养院治疗22例支气管哮喘，除重症者配合矿泉水吸入疗法外，一律不用其他疗法，练功后肺活量显著增加，膈肌运动加大1~2.5厘米，呼吸节律减慢，血中嗜酸性白细胞均减少或恢复正常，体重增加者18例，显效12例，好转10例。上海龙华医院以补肾法及保肺功为主治疗阻塞性肺气肿30例，治疗3个月后，气急症4级的从13例减为1例，无气急的从0增至14例，膈运动由右侧平均2.1厘米增至3.79厘米，左侧2.77厘米增至4.9厘米，肺功能以潮气量增加，呼吸频率减少最为显著。《气功》杂志1984年6期报道，刘氏以《吐纳气功》治疗砂肺20例，平均病程12.5年，练功50天后，肺活量增加者16例，最多增加750毫升，平均299毫升，胸闷、胸痛、气短、咳嗽、咯痰等症均有减轻，食欲、

睡眠转佳。因气功锻炼在心静体松基础上，采用适当的方式进行呼吸调整，不但改善了呼吸机能，而且增进了机体的健康水平，因而对呼吸系统疾病有良好的防治功效。

(四) 治疗肿瘤：肿瘤被当今人们认为是一种无法彻底治愈，且死亡率很高的疾病。气功锻炼可使肿瘤病人临床症状缓解、生成期延长的个例累见传闻，自“新气功疗法治疗癌症”报道后，更引起了人们的浓厚兴趣。近年来，各地均进行了气功防治癌症的尝试，虽对其疗效评价尚有争议，但仍然展示出了气功防治肿瘤的喜人前景。

气功能够有效地改善和消除化疗或放疗引起副作用的功能，已成为气功对癌症发生医疗效应的重要途径之一。上海气功研究所郑荣容等对100例晚期癌症患者进行气功综合疗法的研究表明，对23例接受化疗和放疗并练气功的晚期癌症患者进行观察得出：练气功可使化疗后的恶心、呕吐、乏力等反应明显减轻，练气功可保护造血机能而使白血球升高，达到能继续进行治疗的水平。练气功是提高西药抗癌方案能顺利进行的条件，从而对癌症发挥医疗效应。临床观察资料还表明：气功综合疗法能够十分显著地延长癌症患者的生存期，以预后不良的癌症为例，并与文献数据对照，可得出：练功组肺癌1年生存率为83%，5年生存率为17%，而对照组只有7%；胃癌食道癌1年生存率为83%，5年生存率为28%，而对照组男为12%，女为10%；肝癌平均生存期为20.7个月，而对照组男为2.8个月，女为3.5个月。在100例接受气功综合疗法的晚期癌症患者中，有20例已恢复全日上班工作达3~5年，占20%。

解放军海军总医院冯理达教授等，通过大量实验数据表明：气功外气对癌细胞具有强烈的杀伤和抑制作用，它对宫颈癌细胞平均一次性杀伤率为37.2%，最高杀伤率为59.61%；

对胃癌细胞平均一次性杀伤率为25.42%，电子显微镜下观察发现经外气作用后的癌细胞在较短时间内就会出现变性，细胞溶解以及绒毛脱落，表面结构排列紊乱，甚至坏死等变化，为气功防治癌症提供了科学依据。

(五) 治疗其他系统疾病：气功疗法的适应症极为广泛，据文献报道，除上述几个系统的疾病外，还涉及神经、内分泌、骨关节疾病，对妇科、眼科某些病种亦有一定效果。下面仅对气功在防治神经衰弱、糖尿病、骨与关节性疾病、慢性盆腔炎、青光眼、近视眼等几种疾病方面的情况作一简介。

神经衰弱是一种常见病，是由于精神过度紧张而引起的大脑皮层兴奋和抑制过程失调的一种功能性疾病。全国各地运用气功治疗神经衰弱均取得了较好的疗效。北京市中医院以站桩功为主，配合辅助动功，于1960年治疗304例，总有效率为85%，1961年治疗226例，有效率为62%（因有84例未坚持练功），1962年又治疗160例，有效率达93.75%。1960年解放军33疗养院用站桩功治疗神经衰弱84例，有效率为90.5%，治愈53例，其中多数人曾用多种方法治疗无效，经气功治疗1个月至1个半月后，多数睡眠好转，精神康复，体力增强，记忆力增强，体重增加，头晕脑胀等症状减轻或消失。天津干部疗养院以气功为主的综合治疗神经衰弱120例，症状消失者81例，占67.5%，好转者37例，占30.8%。此外，唐山气功疗养院和上海气功疗养所分别运用内养功和放松功治疗神经衰弱亦取得了满意的疗效。

气功疗法治疗糖尿病，对降低血糖、缓解临床症状有一定的疗效。重庆医学院生理教研组观察5例高血压病患者练松静功前后血糖变化，功前空腹血糖平均130.43毫克%，功后平均93.38毫克%，下降差值33.03毫克%，下降幅度达25.34%。