

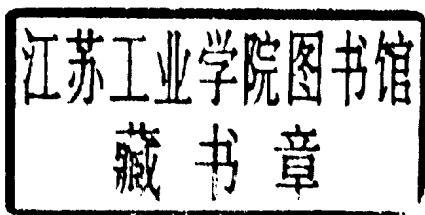
情系天山 100例

北京天山气功分会 编

华夏出版社

情系天山 100 例

北京天山气功分会 编



华夏出版社

图书在版编目(CIP)数据

情系天山 100 例/北京天山气功分会编著. —北京:华夏出版社,
1996. 12

ISBN 7-5080-1147-3

I. 情… II. 北… III. 气功,天山气功 IV. R214

中国版本图书馆 CIP 数据核字(96)第 23346 号

华夏出版社出版发行

(北京东直门外香河园北里 4 号 邮编:100028)

新华书店经销

中国建筑工业出版社印刷厂印刷

850×1168 毫米 32 开本 6.25 印张 149 千字 2 插页

1996 年 12 月北京第 1 版 1996 年 12 月北京第 1 次印刷

印数 1—5100 册

ISBN 7-5080-1147-3/G·755

定价:12.80 元

本版图本凡印刷、装订错误,可及时向我社发行部调换



天山气功的受益者——本书的作者们

前 言

中国气功渊源流长，功法众多。有史以来，没有哪一种养生方法象气功这样屡遭非议。迷惘和不了解真相的人们常常会问：气功是什么？什么是好气功？究竟气功能不能治病？练气功真的有用吗？常有两种极端：信之如神，毁之似骗。致使人们对于气功健身方法望而却步！

中央号召全民健康，并提出每人至少学会一种健身方法，气功首当其选！功海茫茫，法无完法，路无同路，什么是好，什么是不好？带着这种茫然，为解除社会上对于气功的种种疑惑，消除对气功治病的偏见和误解，我们编辑了这本书《情系天山》。书中收录了修炼天山功功友的百篇调治疾病的实例，供大家解惑修己、强身健体时借鉴。

天山功法创始于 1190 年，是中国道家的名门功法。八百多年来，天山派历代传人在修炼过程中，吸收了佛、道、儒、医、武各家长，形成了全面系统、门类齐全、博大精深的并具有自己特点的功法体系。1987 年经天山派长老首肯，中国道家天山派第十八代掌门陈伟老师向世人公开了秘传近 800 年的天山功法。

1988 年 4 月应北京气功研究会的邀请，陈伟老师在北京开办了第一期“天山功学习班”。至今已先后举办了各种学习班 60 余期，做了 300 多次带功报告会，成立了北京养生康复保健中心，建立了“天山功辅导站”，仅北京目前就有 40 多个。1994 年陈伟老师两次赴法国作学术报告，以崇高的献身精神和神奇的功力，在异国他乡创造了一个又一个奇迹，弘扬了中国传统养生文化，给人们留下了深刻的印象。

陈伟老师自 1982 年开始传功医人，从天山脚下到首都北京，

从长城内外到大江南北，从国内到国外，都留下了他行医的足迹。十多年来，他用一颗赤诚的中国心，拯救了千千万万个生命，把无数个体弱多病者带进了天山功世界，使他们获得了健康，获得了新生。本书汇编的仅是这千千万万病例中的一小部分，从他们的肺腑之言可以看出，这些步入天山功世界的人们有多少说不尽的苦辣酸甜，有多少说不尽对陈老师的感激之情，有多少说不尽的学练天山功的心里话，有多少说不尽的“天山功之花”，有多少说不尽的……。他们说：我们曾经是病魔缠身，痛苦不堪，受尽了病痛折磨，尝够了难以忍受的辛酸苦辣，是陈伟老师救了我们，是天山功给了我们第二次生命，天山功是我们生命的转折点；是天山功使我们驱走了病魔，身体得以康复，心灵得到解脱，境界得以升华。今天，我们已经是一个健康的人，是一个活得不累、活得轻松的人，是一个可以享受到人间幸福的人。活生生的事实，使我们不得不深情地呼唤——天山功是神功！天山功治病有神奇效应，天山功是一个治病见效快、治愈率高、收益大的好功法。

天山气功动静结合、练养相兼、气机流畅、内涵高深，天山气功安全不出偏，调动内气快，治病疗效高，不论学炼哪套功法，都会很快感知它的真谛，体会到它对经络、气血运行之功效；天山功是病患者和气功爱好者治病健身的好方法。

本书所选稿件，是以谈病情、说病苦、学练功、见成效为主要内容，对原稿进行了别字修改，并经核实。读者如需要向某篇作者了解详情，可与北京养生康复保健中心联系，电话：64220198。

参加本书编辑的同志有杨其昭、赵叔庸、田招弟、宋馥新、汪洁等。感谢北京养生康复保健中心的众位老师、各辅导站的老师以及广大天山功友对我们的支持。让我们更好地练功、让生命更安康！

编者

一九九六年十月

目 录

- 关于气功治病之我见(代序)..... 陈 伟(1)
- 天山功使我焕发了青春——练功调治脑瘤 马丽丽(11)
- 练功使小爽摆脱了脑疾——练功调治痴呆 赵石兰(12)
- 天山气功唤醒了了我——练功调治脑瘤 冯秀兰(14)
- 坚持练功 强身健体——练功调治脑震荡、心脏病
..... 胡爱琴(18)
- 陈伟老师给了我第二次生命——练功调治脑炎 葛玲玉(20)
- 练功多和少就是不一样——练功调治脑震荡 陈靖临(21)
- 学练天山功治病又修心——练功调治神经官能症、
高血压、头痛、胃病 郑爱文(23)
- 天山功治好了我的顽症——练功调治头疼、天疱疮、
腹胀 王凤兰(24)
- 梅花香自苦寒来——练功调治冠心病、颈、腰骨质增生
..... 万秀茹(25)
- 天山功扶我踏上练功的新台阶——练功调治头晕、
肋间疼 张庆勇(30)
- 练天山功使我摆脱疾病袭扰——练功调治冠心病、
胃病 袁爱兰(31)
- 天山气功是救人之功——练功调治冠心病、胆囊炎、
脂肪肝、肠粘连..... 成醒愚(35)
- 感谢天山功拯救了我的家——练功调治心脏病、
肾结石、子宫肌瘤..... 肖 莹(37)

- 天山功改变了我的**人生**——练功调治心脏病 …… 赵昭旺(39)
- 气功是一门**科学**——练功调治冠心病、胆囊炎 …… 李永仁(40)
- 活神仙治好了我的**心脏病**——练功调治心脏病 …… 张广辉(41)
- 练功治好了我的**心脏病**——练功调治心脏病、
神经衰弱、颈椎病 …… 张秀清(42)
- 陈老师救活了我——练功调治心肌梗塞、神经官能症、
胃下垂 …… 张淑霞(43)
- 天山功治好了我的**病**——练功调治心脏病、肺心病、
高血压、肝炎 …… 李玉莲(44)
- 树立信心,坚持练功必**获益**——练功调治冠心病 …… 高树田(46)
- 药罐砸了——练功调治高血压、脑血栓 …… 赵淑兰(47)
- 天山气功好——练功调治高血压、哮喘、卵巢肿块等
 …… 姜环玉(48)
- 我们把后半生交给了**天山功**——练功调治高血压、
心脑血管硬化、类风湿关节炎、腰腿痛 …… 汪卓诚、梁桂莲(49)
- 陈老师治好了我的**病**——练功调治高血压、心脏病、
肺病、腰腿痛 …… 赵桂兴(50)
- 天山功使我去**病变**年轻——练功调治脑血栓、偏头疼、
关节炎、耳鸣 …… 吴宝忠(51)
- 天山功给了我第二个**春天**——练功调治偏瘫、
周身大动脉炎 …… 陈 岩(52)
- 我与道家**天山功**——练功调治肺气肿、低血压、
卵巢囊肿 …… 马桂春(54)
- 学练天山气功的**体会**——练功调治肺病、失眠、
美尼尔综合症 …… 刁玉敏(55)
- 天山气功是治病**强身**的好功法——练功调治前列腺
炎、肝病、高血压 …… 付振华、刘秀兰(56)
- 学练天山功越活越**年青**——练功调治胃病、十二指肠

- 溃疡、胃下垂、脂肪肝、眼膜变性…………… 杨其昭(57)
- 练功半年治好了我的胃病和关节炎——练功调治**
 十二指肠溃疡、关节炎…………… 袁玉珍(63)
- 练天山功使我祛除疾病——练功调治胃病、肾炎……** 吕玉梅(64)
- 神奇的疗效——我的胃下垂好了——练功调治胃下垂**
 …………… 林伟琼(65)
- 感谢陈老师 感谢天山功——练功调治胃下垂、**
 膝关节炎、肠息肉…………… 胡梅英(67)
- 有缘得益天山功——练功调治消化功能紊乱、肝功能**
 不正常…………… 李富强(68)
- 我为什么修炼天山气功——练功调治肝硬变、**
 更年期反应…………… 李 直(70)
- 学做一个平常居下且真诚豁达的人——练功调治**
 肝囊肿、卵巢囊肿…………… 李 岩(73)
- 练功治好了胆结石——练功调治胆结石、骨质增生**
 …………… 王秀花(75)
- 实实在在地做人——练功调治胆结石、胆囊炎、胃病、**
 风心病…………… 刘雪松(76)
- 学练天山功,为国家省药费——练功调治糖尿病、**
 白内障、胆结石、双膝疼…………… 何进熙(80)
- 天山气功与我有缘——练功调治糖尿病……………** 王春慧(82)
- 全家练功、大家受益——练功调治糖尿病、腰腿痛、胃病**
 …………… 怀万彦、崔秀文(83)
- 练气功使我走向健康之路——练功调治糖尿病、**
 眼底出血、痛经、颈椎病…………… 李秀芬(84)
- 坚信练功就有收获——练功调治糖尿病、高血压、**
 脑血栓…………… 李书斋、赵世瑛(86)
- 我学“天山功”初见成效——练功调治糖尿病、**

- 脂肪肝 王佩兰(87)
- 天山功是强身健体的好功法——练功调治肾结核、
肾积水、输尿管狭窄**..... 任福琴(89)
- 千里来函为父求医——从两封来信看出的真情：
练功调治膀胱结石、肾结石**..... 步红梅(92)
- 天山功为病患者带来福音——练功调治类风湿** 李惠荣(93)
- 我学练天山气功的体会——练功调治类风湿关节炎**
..... 吴淑媛(95)
- 学练天山功的收获——练功调治类风湿关节炎、
胃溃疡、高血压**..... 梅永明(96)
- 天山功给了我生活的勇气和信心——练功调治风湿病**
..... 何艳宏(97)
- 练天山气功的体会——练功调治风湿、肠胃**..... 朱令稳(98)
- 存在就是真理,需要便成规律——练功调治腰椎盘
脱出、腰椎脊椎骨质增生** 于维诚(100)
- 坚持练功定能战胜疾病——练功调治双膝骨质增生**
..... 赵德才(103)
- 天山气功,患者的福功——练功调治腰椎盘突出粘连**
..... 于建民(105)
- 天山气功使我变成一个健康的人——练功调治
关节炎、脊椎病** 姜红琳(108)
- 学练气功受益匪浅——练功调治脚后跟疼、
半月板手术**..... 张秀英(108)
- 天山气功神奇无比——练功调治撞伤、断骨、
腰椎滑脱、腰间盘突出** 曹佐候(109)
- 练气功使我全身舒服精神爽——练功调治腰关节、
手指关节变形老损**..... 谢佩芬(110)
- 我的肩周炎好啦!——练功调治肩周炎、腰腿疼** ... 范明夷(113)

- 妙手回春——练功调治颈椎增生、腰脊椎滑脱 孙淑华(114)
- 练天山功治愈我 20 年的顽症——练功调治颈椎病、
脂肪肝、过敏症 李秉瑞(115)
- 重新有了生活的希望——练功调治脊椎骨折、脱位
..... 潘 辉(116)
- 练功使我恢复了健康——练功调治颈椎病、腰椎增生、
坐骨神经疼 刘玉兰(117)
- 陈伟老师——创造奇迹的人——练功调治子宫肌瘤、
类风湿 付玉华(119)
- 老师修复了我破碎的心——练功调治子宫肌瘤、
高血压、心脏病 郭凤芹(122)
- 天山功给了我第二次生命——练功调治子宫肌瘤、
甲状腺肿瘤 刘志荣(125)
- 一人练功全家受益——练功调治子宫肌瘤 朱君英(127)
- 走向健康之路——练功调治子宫功能性出血、贫血、
心脏病 李为群(128)
- “天山气功”治好了我身上多年的疾病——练功调治
妇科病 王云霞(129)
- 我练道家天山气功的收获——练功调治乳腺增生
..... 亚 芳(131)
- 天山气功名符其实——练功调治乳腺肿瘤 张莉影(133)
- 天山气功治病效果明显——练功调治多发性乳腺增生
合并腺瘤 黄一川(137)
- 天山气功在我的心里深深的扎下了根——练功调治
功能性子宫出血、乳腺纤维瘤 宋双燕(138)
- 天山气功使我恢复健康——练功调治乳腺癌 刘慧敏(139)
- 天山气功是科学性和实践性的统一——练功调治
近视眼、风湿病、内外痔 李自君、赵福(140)

- 练气功抗癌防癌——练功调治鼻咽癌……………张新春(141)
- 我的心声——练功调治鼻炎……………鲁振铨(142)
- 思想、身体获益——练功调治听神经瘤……………吴海清(143)
- 耳聋复聪——练功调治耳聋……………张庆(144)
- 学练天山功使我除百病——练功调治舌癌、乳腺增生、
痔疮……………徐之洪(144)
- 天山气功使我获新生——练功调治心脏病、肝病、
左手指骨折……………陆庆华(147)
- 练功要注意几个问题——练功调治淋巴瘤、术后健身
……………任凤翊(149)
- 天山功治好我的皮癌——练功调治皮癌、头疼、颈椎病、
失眠……………郑桂英(151)
- 合家欢乐——练功调治一家九口各种疾病……………鲁振英(152)
- 炼天山功治好了我和老伴多年的疾病——练功调治
腰椎骨刺、糖尿病、心脏病……………王长涛(154)
- 我与天山气功的不解之缘——练功调治肝炎、
面神经麻痹、双膝骨刺……………刘德英(156)
- 我的幸福是陈老师给的——练功调治气管炎、头痛、
眼病、类风湿、肾炎……………边淑珍(158)
- 天山功给了我第二次青春——练功调治头痛、胃病、
腰腿病、失眠、肾虚……………史爱芬(160)
- 气功治病是整体疗法——练功调治胸腺瘤、
血管瘤……………李宝荣(162)
- 气功使我受益匪浅——练功调治白血球低、血色素低、
血压低……………康秀梅(163)
- 天山功法唤我青春——练功调治血液病……………刘铭杰(165)
- 练功治好了我的腿肿顽症——练功调治双小腿肿、
抽筋、心脏病……………谢云(165)

我决心坚持学练天山功——练功调治静脉曲张、静脉炎	庆恩林(166)
天山气功把我从病魔中解救出来了——练功调治 重症肌无力.....	柴胜民(167)
天山功治好了我的葱过敏症——练功调治葱过敏症	张凤兰(169)
天山气功是我们全家的福音——练功调治身体虚弱、 脱发、胃病.....	刘振瑛(170)
修炼天山功使我受益匪浅——练功调治鼻窦炎、 胸膜粘连.....	李志民(171)
我尝到了练功治病的甜头——练功调治腰椎骨刺、 高血压、动脉硬化.....	朱玉玲(172)
我的冠心病治好啦——练功调治冠心病.....	王仁忠(172)
练天山气功使我身体健康——练功调治胆病、心脏病	金秀兰(173)
天山功法使我受益无穷——练功调治鼻炎、手臂麻木、 颈椎病.....	朱秀云(174)
天山功使我身心大改观——练功调治骨质增生.....	任淑英(174)
学练“天山气功”防治心脏病——练功调治心脏病	金孟龙(175)
附记——生命的二十四小时.....	陈伟(180)
附录:北京养生康复保健中心简介.....	(187)
北京天山功养生康复院.....	(188)
天山气功系列丛书介绍.....	(189)

关于气功治病之我见

代 序

陈 伟

气功治病在中国古代很早就有文字记载,当时称做行气、布气、导引,或者叫做功。——气功治病与中医是源于一体的。

我国第一部中医经典著作《黄帝内经》奠定了中医学的理论基础,它以阴阳、五行学说为核心,发展了人与天地相应的关系,建立了经络学说,脏象学说、气血学说。并以天人一体观阐述人体疾病的病理、诊断、预防、治疗,在数千年实践中形成了中国传统医学完整的理论体系。中国的针灸、气功、中药、按摩等都是以中医的基础理论为指导发展起来的。并在长期实践中各自发展了各具特色的体系。目的都是使疾病向健康转化以及使健康者保有健康。

气功治病还以其独到之处,与中医有别:

1、气功着重于人的整体恒动,通过阴阳双向平衡的调节,达到人的整体治疗和调衡,因此它更侧重于使健康者保有健康。而中医则更侧重于使疾病向健康转化。

2、气功是通过炼功者自我修炼,开发自身功能的潜在能力,使身体强健。而中医则采用药物、针灸、按摩等外界方法,使人体得以健康。

3、气功更侧重于气。气原本是“炁”字,现代人多用“气”来替代。但这个“炁”和大气的气是不同的。

气功认为“炁”是构成世界最基本的物质,是构成人体和维持

人体生命活动的精微物质、本能物质，是人和生物存在的根本。“炁”是无形无象的，“炁”的弘化是在无形的经络中完成的，所谓气的理论就是经络的理论。

气功能够治病，就在于人体炁的物质性，它可以携带信息和能量，并且具有最快的传播速度。任何一个人，既是信息的发放体，又是信息的接收体，这样就形成了一种沟通：人与人的沟通、人与自然的沟通，人体各部分与整体的沟通。

气功为什么可以治病？我认为气功治病有它的科学性，下面从几方面讲一下气功治病的原理：

一、促进人体乳酸的分解：

人体之所以有病痛，人之所以不能突破死亡，生命攸关的界限之一就是乳酸的积累。按现代医学观点，乳酸是不能自行分解的，由于乳酸在体内的积累，促使人体机能逐步退化，走向衰老。

当你工作或劳动后会感到劳累，包括身体的劳累和精神的劳累两方面，这时就会在你体内产生乳酸。一般人经过休息之后，就感到体力、精力得到恢复，不再疲劳了，这是因为乳酸被你的肌体吸收了的缘故。但是乳酸并没有被排泄到体外，它也不可能自行分解，它只是在你体内慢慢的积累着。当它积累到了一定程度，人的脸上就会出现皱纹，活动较多的部位如腰腿等部位就出现衰老的现象。

练气功的人就有所不同。当你练功时感到特别酸痛和劳累时，你忍过这个酸痛和劳累，忍到极限的时候，乳酸就开始分解了，体内乳酸的分解产生了一种新物质，它继续和积累在体内的乳酸作用产生另一种新物质，就可以被肌体吸收并排出体外。这些本来在身体内不可能分解的乳酸，在你练气功中，它确实确实就能分解，确实确实起到一般药物起不到的作用。它增强了人的抗病能力，使病体恢复健康；提高了人体感受疼痛的阈值，减缓了人的衰老。这也就是为什么练功人常比不练功人显得年轻、生命具有活力、返老

还童的原因。

这是我练功多年来的一个发现，一个非常有意义的发现。不管是谁，你坚持练功，做站桩或打坐都可以使你体内乳酸分解。仅就这点来说，气功就很伟大。

二、促进人体潜能的激活：

我们知道，正常人的大脑有 3000 多亿个脑细胞，一般人智能开发只利用了 5% 的脑细胞，还有 95% 的脑细胞闲在那里没有用。即使是天才的科学家爱因斯坦，也只是开发了 7~8% 而已。人经常使用的大脑细胞一般是听觉细胞、视觉细胞、味觉细胞等。小脑中主要应用的是运动细胞。但是在气功状态下，人的脑细胞可以被激活，使脑细胞工作能力提高，智慧增加。一般练气功的人可以激发比常人高 4% 的潜能，即可以达到 9%，这是经过测试的数据。

近代医学研究发现，人体微循环对人体组织和细胞的营养供应及新陈代谢起着重要作用，是影响人体健康的重要因素。一般人体每平方毫米有 2000 多根血管。平时我们能看到的都是一些较大的动脉、静脉血管，而有些细小的要有显微镜才可以看到，还有些更细微的血管要通过光学电子显微镜方可以观察到。正常情况下，平常人每平方毫米只有 5 根血管有血液流过，它只占 2000 多根血管的 0.25%。其余的大部分血管，长期没有血流通过。由于局部缺氧或二氧化碳、乳酸的沉积等，慢慢就退化了或吸收了。不再具有流通血液的功能。而那些经常使用的血管，越来越脆，越来越硬，动脉血管出现硬化，静脉血管出现曲张。当然这些和人体直立行走造成的压差也有很大关系。由于那么多的血管被废弃，不再具有流通血液的作用，因此使人体组织内物质新陈代谢受到影响，不能及时、充分的供应营养，废物也不能及时得以排泄，所以许多地方皮肤松软、皱纹增多，人因此衰老了，而各种疾病也就乘虚而入。

我过去在新疆体委工作时进行过测试：短跑运动员在跑百米的最佳状态下测试每平方毫米有 200 根血管有血液通过，也就是

说体育运动可以激活潜能 10%。我让我的学生练站桩功半小时，测试时发现他每平方毫米有 600 根血管有血液通过，也就是说气功可以激活潜能达 30%。这就是气功和体育运动的不同之处！中国中医有一句话“气行则血行，气滞则血瘀，气为血之帅，血为气之母”。练气功开发血管的功能比进行体育运动还要大。大家都知道血液能够流通的地方就不会有病，身体就会好。因此这个测试数据很能说明气功激活人体的潜能的作用。

老气功家王家林先生在世时，曾用自己的身体做过试验。他患过胆结石，用气功治好了。可是到医院检查还有阴影。他为了证明气功可以治好胆结石，宁愿挨一刀让医生手术。打开胆囊以后确实找不到结石。那么为什么检查时还有阴影呢，这就是所谓的“遗留信息”的问题。同时他又继续做试验，验证气功对内循环系统、对胆汁分泌和流动的影响，最后证明了气功能够改变和增加胆汁的分泌，可以使胆红素分解。胆结石是什么？它是胆红素的沉淀，另一方面是体液中有过多的钙镁离子，过多的钙镁离子容易产生沉淀。它确实会减低你的血液流动速度，使结石病出现的机会增多。比如膀胱结石、肾结石、胃结石、牙结石、眼结石、胆结石等等。

三、促进人体自愈能力的增强

气功可以激发人的自愈能力，这就是气功治病的特别的、独特的地方，这是和中医、西医的治病完全不同的。

人的自愈能力体现在巨噬细胞、白细胞、血红蛋白、血小板等血象指标的增加和趋于正常。在正常生理情况下，人体血细胞的数量和形态结构是相对稳定的，当人体发生疾病时，它们的数量、结构会有改变，并通过血象检验可以看到这种改变。

人体生命过程是有氧代谢过程，血红蛋白就具有携带和交换氧的功能。当血红蛋白经过肺的毛细血管时，能在极短的时间内吸取 90% 的氧而放出二氧化碳，当血液流经其它器官与组织时，又能迅速将氧放出并携带走二氧化碳。由于血红蛋白的这种性质，所