

抗癌防病

养生法

抗癌

养生法

防病

- ◎ 深与长的呼吸
- ◎ 能够活化细胞



- ◎ 两者巧妙结合
- ◎ 抗癌防病可期

抗癌防病养生法

马国屏 著

同济大学电子音像出版社

抗癌防病养生法

作 者 马国屏 著

责任编辑 徐国强 责任校对 郁 峰 装帧设计 陈益平

出 版
发 行 同济大学电子音像出版社

(上海四平路 1239 号 邮编 200092 电话 021-65985622)

经 销 全国各地新华书店

印 刷 宜兴市教育彩印厂印刷

开 本 850mm × 1168mm 1/32

印 张 5.875

字 数 170000

印 数 1 - 4100

版 次 2005 年 7 月第 1 版 2005 年 7 月第 1 次印刷

编 码 ISRC CN - R07 - 05 - 0010 - 0/V · G

版 号 ISBN 7 - 88846 - 076 - 3

定 价 20.00 元(盘配书)

本书若有印装质量问题, 请向本社发行部调换

序

台北市太极拳总会南港分会会长 陶士君

马国屏先生幼年离乡背井,随兄渡海来台,就业就学、辛苦倍尝,以致身体虚弱、延医无效,不得已学练气功。经数月之锻练,身体日渐硬朗,精力亦随之充沛,工作绩效转优,因而对气功信心大增,继续不断锻练,从中获得不少宝贵心得。为了传薪济人,将实际经验和阅历,撰写成“抗癌防病养生法”一书,并嘱我作序。我是练太极的人,因拳架和招式是慢动作,与气功有异曲同功之妙,都是中华老祖先留传下来的健身瑰宝,故欣然从命。

气功是一门历久弥新,而又合乎科学的一种健身知识,在中华气功科学的殿堂里,百余种功法争奇斗艳,多彩多姿、广博精深,无奇不有。然而少数人在气功中掺杂“鬼神莫测”的话,将原本纯正健身的方法,引入邪门歪道,这是很不道德的。须知空气中含有 21% 的氧,氧为化学元素,是无色、无味、无臭易燃的气体,为动植物呼吸所必需的主要“养气”,动植物一旦缺少了氧,生命

就不复存在了。氧气是人类赖以生存的要素,须臾不能缺少。空气中虽然有很多勿需花钱购买的氧气,但社会上还有许多人因缺氧而生病,甚至丧失宝贵的生命。故而吸取氧气维护人的身体健康,日渐成为一门学问,使许多爱护身体的饮食男女四处拜师求教。

我国古时皇帝为健康长寿,千方百计派人寻找长生不老药而不可得,且历代皇帝长寿的不多。乾隆皇帝却活了八十六岁,乃因他文武双全,善写书法,勤练拳术,无形中获得了气功效益,遂能延年益寿。内经云:“八十为下寿,百岁为中寿,一百二十岁为上寿。”圣经云:“人可以活到一百廿岁。”摩西就活了一百廿岁去世。由此可知,人若注意养生之道,是可以活到百岁以上的。

马国屏先生所教之气功,是得到名师真传,增以个人多年累积的宝贵经验,合乎科学,方法正确,既能防病也能治病,是不用药物的良方。常言道:“预防重于治疗”,又云:“生命在于运动”。我们要把运动当作生活的一部分,每日锻练并持之以恒。刚开始要勉强而行,要沉稳忍耐,久之成为习惯,就如鱼得水。身体因练功获得了充足氧气,体力自然强壮,且精神饱满,寒暑不侵,却病延年。与此同时,也给家庭带来幸福与快乐,在工作方面效率必然提高,对社会国家会有更大的贡献。强身强国此之谓也,愿与爱好运动的同道共勉之。

前 言

想写一些浅易平实的气功知识,破解坊间一般气功书的艰涩深奥,是我对气功有进一步认识后的第一个感觉。不敢说指点迷津,只是觉得近年气功惹出来的怪事太多了。而且时至今日,还有人认为那些真真假假的东西就是气功,值得他们为它去奉献,去请愿游行,甚至自焚殉功。这些不正常的现象,激发了我这个心愿:一个中国老祖宗的宝贵遗产,给糟塌到是非莫辨、正邪不分的地步,总该有个人来说清楚吧!

我敢说气功如果始终还在玄与秘上做功夫,以后还会给不肖之徒作为工具,借气敛财、以气骗色等诈骗事件还会层出不穷。所以,气功必须要与现代的健身方式结合,以现代运动强身的观念来看待,才能打破大家对气功的迷信,气功才会普及化而走上坦途。

由于基因的解码,现代人把治疗疾病、延长寿命的希望都寄托在基因改良上。但须明白,细胞就是基因的

身体,基因则是细胞的内脏,基因是依附于细胞才能生存的。假如细胞不活化,再好的基因也没有用,所以维持细胞的活化将是未来非常重要的工作。人要活得健康,就一定要使自己身上的百兆细胞活化,才能走上无病无痛、延长寿命的坦途;否则体内细胞大量死亡,人活着也是病病痛痛,再好的基因也不能使人得到幸福。实践表明,气功是最容易使细胞活化的一种运动。

我本是一个身体十分衰弱,多种疾病缠身的老人,看了很多医生,吃了很多药,用了很多钱,并没有减少病痛。在无路可走又不甘承受病痛折磨之余,最后决定依靠自己的力量练气功与疾病抗争。经过多年习练,终于克服了多种旧疾,还给我一个大致健康的身体。

写这本书的动因是亲友们看到我练功不过一年,身体就变了样,愈老身体愈精神,与先前的病恹恹不同,就有人前来请教我健身之道。后来问的人多了,大家觉得我来者不拒,长期免费作个人辅导太辛苦,就一再劝我写一本书,以减少我天天讲授的辛劳。盛情难却,只有勉为其难,开始执笔;靠着年轻时拿过几年笔杆的基础,陆陆续续,不断修正求实,始得完成。写作过程中,为了考证,不仅看了很多海峡两岸有关气功及健康方面的书,对有病的人也探问得很多,观察得很多,所以经常一改再改,历时近十年,始于2000年在台北出繁体版。

近年来,笔者多次返回祖国大陆省亲,在与大陆同胞交流切磋养生法时,发现许多人对本人的功法甚有兴趣。承蒙同济大学电子音像出版社领导的厚爱,同意出版拙作;为此,本人对原书作了一次全面的增删校订。相信中老年朋友如能详读本书,配合勤练书中功法,一定会得到不少的感悟与收获。

我年逾七十,老来练功,也没正式拜过什么名师,但也因为没有师承及门派的羁绊,反而可以跳出框架,看出一些利弊优劣。经过多年勤奋实践,终于去芜存菁,摘编了一套揉合大陆古法与现代台湾的健身之道,适合现代工业社会人士锻练的方法,取名抗癌防病养生法,以辅现代医药的不足。患病之人,除相信现代医术外,也要相信人体自身也有自救的力量,即使医药无效的病患,也可以习练此法自救,转危为安也绝非不可能之事。

本功法简单易学,不占场地,不限时间,不需费用。无论办公余暇或居家,都十分方便,练功时间可长可短,只要肯练,都能得到健身祛病的效果。尤其对今日高度工业化社会压力太大所导致的焦虑、忧郁、沮丧、头晕头痛、胸闷心悸、肩背酸痛等精神情绪不稳定引起的心理生理上的疾患,更有立竿见影之效;对癌症及血管病变等慢性疾患,也有极佳的防治作用。

有健康,才有快乐,真正爱人民,就要先让人民健

康,才能创造财富快乐幸福。这是我写本书的宗旨。希望大家一齐来弘扬我们这块中华瑰宝而努力,更希望对气功存有怀疑或不信气功者,在读了本书后能对气功有一番新的认识。无论如何,中国气功自黄帝至今,传承数千年,如没有效用,早就被时代所淘汰,能历久而不衰,必有其妙用在也。

马国屏

2005 年 3 月于上海

目 录

序

前言

第一章	气功究竟是什么	(1)
第二章	气是什么	(13)
第三章	气与血的关系	(19)
第四章	气血不通与癌症	(25)
第五章	抗癌防病练气功	(29)
第六章	阴阳五行,就是平衡论	(45)
第七章	气功的基本架构:慢与圆	(50)
第八章	调理呼吸,气功入门第一步	(57)
第九章	调心就是专心	(64)
第十章	意念意守与信息治疗	(70)
第十一章	空拳闭目、舌顶上腭,气功入门第二步	(73)
第十二章	经络穴位无须强调,自然就好	(77)
第十三章	练功场地,空气清新人要少	(80)
第十四章	收功与摩腹	(84)

第十五章	气攻病灶不要怕,此乃康复先兆	(89)
第十六章	功法简介	(95)
一、自救功十二式		(98)
二、卧功六式		(152)
三、行步功三式		(159)
四、最简单易学的自然功		(166)
第十七章	医学延长了寿命,是苦? 是乐?	(170)

第一章 气功究竟是什么？

看了很多有关气功方面的书，愈看愈像在雾中迷途，始终找不到方向和道路。气功的门派及练功的方法太多，公说公有理，婆说婆有理，都说自己的功法最好，结果让初入道者走了许多冤枉路。作者我也难免如此，待摸索碰撞了一阵子后，才明白气功没有什么神秘与奥妙，说穿了毫无神奇之处，于是就想自己来写一本书，首先把“气功究竟是什么”说个清楚。

中国是气功的发源地，没有中国人就没有气功。这是一种非常好的国粹，中国人的瑰宝。可惜对于这个宝藏，很多中国人都不甚了了，我想你即使知道，也不过是雾里看花，朦朦胧胧罢了。

可是说也奇怪，近年来，竟然有不少开刀后的癌症患者，在听了主治医师的介绍后，辗转寻求前来向我学气功，这是我几年前做梦都没想过的事。诧异之余，深觉气功既能获得西医师的肯定，彰显天下之日应该不远，古老中华文化终有发扬光大之时，更促使我努力要把这本书写好。

坦白地说，有的时候气功的确有些玄，中间似乎存

在着一些使人不易解释的东西,在一切现代化、讲科学求实证的时代,在没有彻底解开这些神秘表象之前,自然就引起很多话题,有人对它信,有人对它不信,有人半信半疑,有人虔诚肯定它是神的世界,有人盲目地否定它的存在。

就是因为有这么多的人信与不信,有这么多的人肯定与否定,有这么多的人半信半疑,众说纷纭,真相难辨,所以才给了两岸三地一部分心术不正的人,假借气功盗名欺世,骗色敛财。真是真假大师满街走,几人知道它真谛。

台湾几年前已经闹过以宋某的分身(禅修出窍)与洪某的隔墙打人(隔山打牛)敛财的大新闻,结果两人都被徒众告进法院吃了官司。不久前流行起什么帝王术、阴吊功(就是用绳子绑着男人胯下的阳物吊起几十斤重的东西),说什么可增加那根玩儿的硬度。后来又来了个张女士,号称发功治病,隔空取药,妄想一炮打红,结果太招摇了,当场给魔术师破功,最后给法院判令限制出境,被媒体记者追得东躲西藏。假如真有这种本事,何不到银行附近隔空取钞票?如果嫌钞票太软,那么就到珠宝行附近去隔空取钻石,每天取个十家八家,不用多久就可以比微软的盖茨还富!为何舍捷径不走,要冒密医的险替人治病赚小钱,大家随便想想就明白。气功给糟塌到如此声名狼籍的地步,真难分辨是健身还

是无聊！这些借气功作怪的事，台湾隔几年就要作兴一次，但比起大陆的法轮功，台湾的气功大师又只能自叹不如。法轮功可说是借气功作怪作到了极致，自称救世主把气功当宗教来搞，说自己的法力比上帝与佛陀还高，只要练他的功，他就能把你前世今生的一半恶孽消掉。法轮一转就把信上帝的老美转昏了，居然有四十几位参众议员要提名他角逐诺贝尔和平奖。看来他的法力真的比上帝还高，否则怎能使美国人把自己世代所信仰的上帝都放到一边去了？练气功练到经常上街头游行喧闹，不仅荒谬也使人可悲可笑，要做救世主就公开去传道，何必披着气功的外衣偷偷进行与气功毫不相干的事，结果弄得大家更误解气功，也诬蔑了老祖宗的宝贵遗产，扭曲了气功的原始面貌。

为什么气功会经常发生这些不幸的事呢？归根究底，就是大家太不了解“气功究竟是什么”，把它看得太神奇了，所以易被其所惑，以为练了气功就能百病全消、青春永驻，附带还有消灾消孽的功效，好像医院都不用开了。一种很好的老祖宗留下来的健身遗产，会弄成这种样子。老实说古代的练气之士也有误导之处，由于他们谈到气功，就搬出易道阴阳五行、性命双修，佛家的止观禅定明心见性等仙佛之道，搞得似有似无、似实似虚，极易使人穿凿附会、真伪莫辨。再加上近年一些用现代商业手法包装敛财的大师们，为宣扬自己功法高超，故

弄玄虚的结果,不仅一般市井小民易被蛊惑,甚至许多高知识分子都一头栽进去而不能自拔。因此说到气功,立刻就披上一层神秘面纱,认为是一种高深莫测的功夫。其实以现代眼光去解析,气功并没有什么神秘与高深可言,说穿了只是一种深呼吸配合圆柔性慢动作,以呼吸导引全身气血通畅,使精神与肉体都获得松弛与解放的一种高级运动罢了。

大家都知道,现代的西方式运动,都是以快与直的动作为主的,现在美国最流行的拳击有氧运动泰波(TEA-BO)就是如此。中国的武术也是如此,出拳快、跨步快、伸手直、踢腿直。如果大家也公认这种快与直的动作可以使人健康,那么请问,既然快与直的动作可以使人健康,那么是否慢与圆的动作也可以使人健康?只要懂得方法,或许慢与圆可以比快与直更利于健康。这一点,西方人从来都没有想到,但中国的老祖宗却在几千年就想到了。由于这种运动一定要配合呼吸的运作始能达到目的,而人呼吸的是空气,中国人就把这种必须与呼吸配合的功夫叫做气功。所以我们可以说,气功就是对现代西方呼吸急促、动作快直的运动作反向思考,而进行的呼吸细长、动作慢圆的东方古代运动。

仔细分析,西方式的现代运动,其先决条件,运动者的体能必须大致良好,始能有加分作用塑造出一个肌肉健壮的身躯。如对一个体弱的病患,就完全不是这回

事,往往做不了几分钟就气喘呼呼难以为继,不但治不了病,反而疲惫得使病情加重。这是由于其进行式是由外向内,希望以外部的激烈动作来影响内部肌肉的神经丛。但遗憾的是,人在做外部的激烈动作时,必须先绷紧神经,由内向外发出力量始能达到,其结果反而加快了体内能量的消耗,扰乱了内脏的运作。虽然做得浑身疲累,但最多只能得到局部的效果,锻炼了某一部分的肌肉。由于肢体的动作都要使劲使力,比直比快,当然限制了那些跑不快、跳不动、无力使劲的老弱残兵。这些人即使做了运动,也只能徒有形式,自然达不到运动的效果,所以西方式运动有其局限性,比较适合健康人锻炼,是属于不完整的强身境界的运动。中国气功则是由内向外,直接朝向内部治理,藉调整内脏的机能来影响整体。因为人体的运作,基本上是内重于外的,有健康的脏腑,始能有健康的外表,所以由外向内是治标,由内向外是治本。由于中国老祖宗是最先了解气对人体是比水与食物都重要的东西,于是他们就从最重要的方向着手,导引气来给人治病。它不必出力,更不用做得气喘呼呼,老少咸宜,病残皆可。只要经过呼吸的训练及缓慢的肢体动作,就能借助气与血的流动,温热内脏,按摩内脏,使内脏的机能恢复正常,把寄生于体内的病毒细菌排出体外,达到了整体性调理身体的目的,所以气功可说是一种能够治病排毒的高层次境界的运动。

中国的武林高手都知道,如果不懂或不练内功心法,再高明的拳脚功夫,充其量只能成为一个舞刀弄枪的武夫。要想成为一个武林高手,就必须勤练内功心法,此所以中国功夫的习练者,不仅自身能祛病延年,往往进而能济世救人,成了侠义之士。外国运动只讲拳脚功夫,根本不知道什么是内功心法,其结果往往是造就了一批勇猛斗狠,并且容易自伤的武夫。这也是中国功夫与外国运动最大的不同点。所谓内功心法,就是练气的功夫,所以中国历代的武林高手,都知道练气比练拳脚功夫重要,气练不好,是不可能成为武林高手的。

既然气比较重要,气功的训练方法自然以调理呼吸为主,虽然亦有动作,但其整个过程一定是呼吸比动作更重要,所以气功一定要动作配合呼吸。西式运动是任意的由动作来支配呼吸,边做边大口喘气,完全不注意呼吸的重要,结果导致呼吸短促,新鲜的氧气更难进入人体,即使勉强进入也半途就急急地排放了出来,根本达不到深呼吸活化细胞的目的。我有个每天跑三小时步,跑了十年,最后把气管炎跑成气喘的朋友,就是典型的例子。因为跑步最易使人气喘呼呼,这就是激烈的运动往往使细胞灭亡、自由基增加的原因。气功则是动作愈慢呼吸愈深长,不仅不会气喘,反而达到了深呼吸的目的,增加了细胞的新陈代谢与内脏的蠕动,所以气功是纠正现代运动弊端而反向进行的一种高层次运动。