

去邪養生功除

去邪養生功到病除

实用气功治疗法

正雄/编著



广西民族出版社

实用气功治疗法

怎样的人才能学气功	(1)
一、如何学气功	(4)
二、气功的入门条件	(1)
三、气功的入门方法	(2)
四、气功的入门原因	(3)
五、气功的入门时间	(4)
六、气功的入门地点	(5)
七、气功的入门姿势	(6)
八、气功的入门呼吸	(7)
九、气功的入门意念	(8)
十、气功的入门动作	(9)
十一、气功的入门效果	(10)
十二、气功的入门注意事项	(11)
十三、气功的入门常见问题	(12)
十四、气功的入门总结	(13)
第一章 气功治疗法	(14)
一、气功治疗法的定义	(14)
二、气功治疗法的原理	(15)
三、气功治疗法的适应症	(16)
四、气功治疗法的禁忌症	(17)
五、气功治疗法的操作步骤	(18)
六、气功治疗法的注意事项	(19)
七、气功治疗法的常见问题	(20)
八、气功治疗法的总结	(21)
第二章 气功治疗法	(22)
一、气功治疗法的定义	(22)
二、气功治疗法的原理	(23)
三、气功治疗法的适应症	(24)
四、气功治疗法的禁忌症	(25)
五、气功治疗法的操作步骤	(26)
六、气功治疗法的注意事项	(27)
七、气功治疗法的常见问题	(28)
八、气功治疗法的总结	(29)
第三章 气功治疗法	(30)
一、气功治疗法的定义	(30)
二、气功治疗法的原理	(31)
三、气功治疗法的适应症	(32)
四、气功治疗法的禁忌症	(33)
五、气功治疗法的操作步骤	(34)
六、气功治疗法的注意事项	(35)
七、气功治疗法的常见问题	(36)
八、气功治疗法的总结	(37)

广西民族出版社

(桂)新登字 02 号

实用气功治疗法

正雄 编著

*

广西民族出版社出版

广西新华书店发行 柳州日报印刷厂印刷

*

开本:787×1092 1/32 5.5 印张 123.2 千字

1993 年 12 月出版

1994 年 5 月第 1 次印刷

印数:1—10000 册

ISBN 7—5363—2304—2/R · 120

定价:3.98 元

目 录

身体的苏醒——“气”的秘密	(1)
“气”如何治疗疾病	(1)
医药无法治愈的慢性病,可经由“气功”的治疗方式,轻松复原!	(1)
什么是以导引术为基本的“气功自疗法”	(2)
疾病及老化的原因 是违反自然	(3)
导引术能将“气”的能量提升到最大极限	(4)
治疗身心疾病最好的健康法	(6)
【实例一】克服恐惧症而当上所长的 S 君	(6)
【实例二】用“肝肠强化法”治愈成人病的 H 先生	(8)
【实例三】用“气功美容”虏获男友的 T 小姐	(10)
正确的呼吸法与正确的身体活动方式,能产生惊人的效果!	(11)
呼吸的基本方式是由鼻吸入,从口吐出	(11)
醒来立即在床上做最好!	(12)
第一章 治疗“现代病、慢性病”	(14)
让身体产生效力,必定能使身体健康	(14)
近视——恢复视力的“眼球按摩法”	(15)
过敏性鼻炎——停止打喷嚏、流鼻水、鼻子不通的“洗鼻法”	(18)

头痛——头痛、头重时做“眼球旋转运动”.....	(20)
消化不良、胃下垂——一周内使胃恢复活力的“胃袋 刺激呼吸法”.....	(21)
肝脏——强化肝脏的“肝脏按摩法”	(22)
高血压、低血压——以“直膝呼法法”让血流顺 畅！	(23)
失眠——短时间内得以熟睡的“龙姿睡眠法”	(25)
腰痛——“保持身体右左平衡”，轻松治愈腰痛.....	(27)
闪腰——“前屈运动”可治疗令人疼痛不堪的闪 腰	(29)
矫正脊椎骨——能在不知不觉中恢复良好姿势的 矫正方式	(30)
便秘——“腹部揉搓法”使上厕所为了一件愉快的事	(31)
肥胖——以祖传之二大秘方，可消除肩腹赘肉.....	(33)
痔疮——排除瘀血的“肛门按摩法”	(34)
肩膀肌肉酸痛——消除倦懒的“肩膀血行促进法”	(35)
气喘——利用吐出之唾液强化喉咙的方法	(36)
脑充血——“腹部锻炼法”让身体时时保持年轻	(37)
自律神经失调症——“头部揉搓法”解除思想不 集中	(39)
第二章 保持身体的活力	(41)
有健康的身体才有快乐的人生	(41)
早餐吃得好——促使内脏回复正常的“万全体操”	(42)

起床——使头脑清醒的“弯曲脚趾运动”	(43)
睡眠不足——夜猫子也可以从早晨开始就发挥实力的“自我觉醒法”	(44)
保持基本体力——活气之“酒精盆浴健康法”	(45)
回复健康——使虚弱体质回复强健的“丝柏汤健康法”	(47)
通车的疲劳——用小指拉住吊环之健康增进法 ...	(50)
走路疲劳——首先要保持足部的清洁	(51)
办公桌工作之疲劳——“敲太阳穴”可使昏沉的头脑清醒	(52)
腱炎——加强手腕的柔软性	(53)
宿醉——三十分钟就可舒服的“梅肉贴太阳穴” ...	(55)
晕车——“互勾手指”可恢复脸色	(57)
头晕——突然晕倒之紧急措施	(58)
站立疲劳——脚红肿,可施行“踏步体操”	(59)
脚部疲劳——拍脚可以使气血活畅	(60)
第三章 激发“行动”,提高“集中力”	(63)
纾解身体压力的秘招	(63)
增强记忆力——提升工作及读书效率的“意识集中法”	(64)
提高集中力——预防神经质挥动的“压脸术”	(65)
维持集中力——增强熬夜工作能量的技巧	(67)
消除紧张不安的情绪——加班前的“行动呼吸法”	(68)
增加身体机能——头脑昏沉时,作手部运动	(70)

(81)	保持稳定的心情——倾听自己呼吸的精神专一法	(72)
(81)	安抚心灵——以电风扇呼吸法来改变心情	(73)
(81)	放松脸部紧张——变化表情的训练	(74)
	解除压力的老壮术——敲打头部使头脑正常化 ...	(75)
(81)	提高战斗力——增进营业能力的“耳朵按摩法” ...	(76)
(80)	消除会议中的疲劳——去除背部耳痛的“耳压法”	(78)
	松弛出差时的疲劳——旅馆中消除疲劳的“沐浴 法”	(79)
(82)	消除精神上的压力——解除工作疲劳的“举背运 动”	(81)
第四章 克服“自卑感”		(84)
(82)	自然长法(洗心术)	(84)
(82)	治疗赤面症——克服畏缩、不知所措的“心脏强化法” ...	(85)
(82)	化解性急、嫉妒心——常因性急而吃亏者需学的 “抚摸脸颊法”	(86)
	克服视线恐怖症——利用“魔镜”锻炼眼睛	(88)
(82)	治愈电话恐怖症——消除懦怯的“喉咙强化法” ...	(89)
(82)	克服不擅待人处事方面的困难——可获巧灵巧构 思的“肩膀放松法”	(90)
	消除口臭——预防牙齿蛀牙、发脓的“嘴部轻拍法”	(91)
(82)	对付狐臭的良策——从腋下呼吸,以排除邪恶之 气	(94)

消除面色——早晚各三次“压肩呼吸法”	(95)
赶走不安与儒怯——面对生人也不会害羞、紧张的	
“心脏活性法”	(97)
第五章 “美容美颜、窈窕身段”的保养秘诀	(99)
去除身上的污秽,每个人都会变得漂亮起来!	(99)
美化肤——“返老还童”的秘诀——“猫的洗脸法”	
	(100)
雀斑、肤色黑——美白肌肤的“掺酒洗脸法”	(103)
生理不顺——减轻生理痛的“摇船运动”	(104)
更年期障碍——永保青春“返老还童体操”	(107)
冰冷症——“足温法”	(108)
腹部脂肪——消除质肉的“立膝法”	(109)
使脚变细——将脚的水份排出体外的“脚按摩法”	
	(110)
美化双眼——使眼光温柔的“一点凝视法”	(112)
黑眼圈——用“推拿”使肾脏活性化	(113)
高挺的鼻子——可达理想高度的“隆鼻法”	(114)
紧闭双唇——使脸部充满生气的美容术	(116)
第六章 增强“精力”、防止“老化”	(118)
重返年轻时代的充沛精力,并非不可能!	(118)
增强精力——可使精力旺盛的“腰部锻炼法”	(119)
四十肩、五十肩——肩膀无法上举、疼痛等,皆可	
根治	(122)
秃头、白发——停止毛发脱落、防止头发老化的	
方法	(123)

第七章 民间疗法绝招	(126)
一、点穴疗法	(126)
二、耳压疗法	(128)
三、拍击疗法	(129)
四、摩腹疗法	(129)
五、摩肾堂疗法	(130)
六、指压麻醉疗法	(131)
七、药熨疗法	(132)
八、热敷疗法	(133)
九、推擦疗法	(135)
十、擦药方法	(135)
十一、熏蒸疗法	(136)
十二、熏洗疗法	(137)
十三、冲洗疗法	(138)
十四、食物疗法	(138)
十五、药膳疗法	(139)
十六、药饭疗法	(140)
十七、药酒疗法	(141)
十八、药粥疗法	(142)
十九、药茶(饮)疗法	(143)
二十、药糖疗法	(145)
二十一、日光浴疗法	(145)
二十二、砂浴疗法	(146)
二十三、沐浴疗法	(146)
二十四、矿泉疗法	(147)
二十五、湿泥疗法	(147)

二十六、音乐疗法	(148)
二十七、歌吟疗法	(149)
二十八、舞蹈疗法	(150)
二十九、梳头疗法	(151)
三十、搓面疗法	(152)
三十一、刷牙疗法	(152)
三十二、叩齿疗法	(153)
三十三、洗足疗法	(154)
三十四、螬血疗法	(154)
三十五、球摩疗法	(155)
三十六、醋蛋疗法	(156)
三十七、食气疗法	(157)
三十八、内养疗法	(158)
三十九、无生经导疗法	(160)
四十、真气运行疗法	(161)

身体的苏醒

“气”的秘密

一、“气”如何治疗疾病

医药无法治愈的慢性病，可经由“气功”的治疗方式，轻松复原！

相信大家都知道“神经紧张”这件事吧！在现代生活中，由于复杂的社会环境及人际关系、高效率的生活步调、过度紧张等原因，以致于身心无法获得充分的休息，因而累积的紧张、疲劳，便产生所谓的神经紧张。

因为神经紧张，使身心长期处于紧张的状态中，导致自律神经不平衡，因而引起自律神经失调等症状。所以，我们必须让自律神经所支配的生理作用，回复到正常的状态。但是，不论是使用药物、食品来改善体质，或者是用冥想法，效果都不是很好。特别是利用药物的方式，常会引起副作用。

但是，若将这些症状，以本书介绍的基础“气功”来医治，则可轻易治好。

心理状态与身体健康有极密切的关联，此事已广为人知。即使是轻微的腹痛，也会导致心神不宁。此外，牙痛时无法思考，腹中饥饿易使人发怒，都是实例。相对的，当心中有困惑及

烦恼时，身体也会产生许多障碍。

例如，目击悲惨的交通事故，或与情人分离，会有食欲不振的症状。工作进展不顺利，遇上大麻烦时，经常会引起头痛、腹泻。由于心理与身体互为因果，相互影响，故不可将两者分开来探讨。再者，近来身心医学的发达，对此之研究急速发展，身体与心理之间的关系，便更加清晰。

但是，当我们治疗疾病时，经常是头痛医头，脚痛医脚，只针对显露病症的器官或机能，采取局部性的治疗。

要知道，疾病并不是局部性的障碍，而是在警告我们身心两方面均受到损伤，要尽早采取使身心回复正常状态的真正治疗法。

什么是以导引术为基本的“气功自疗法”

“何谓导引术呢？”，一言以蔽之，就是让身体维持在自然的状态下。那么，所谓“自然的状态”是什么呢？便是指身体各器官处于正常运作的状态之中。

虽然现代人很难相信，但平日我们不在意的近视及老化现象之一的老花眼，均是疾病之一。这本来是浅显易懂的道理，却变得莫测高深。其实根据导引术来说，此时眼睛正处于“非自然的状态”下。而且，可视此为眼中积聚了邪气。

另外，过敏性鼻炎亦是如此。一到初春，很多人以戴口罩或避免外出的方式来防止杉木花粉过敏。因花粉引起鼻部粘膜的过敏反应，而使鼻涕长流不止。这种过敏性鼻炎，在医学上仍无法找出详细的原因，只能暂时以药物控制，把它当成“体质问题”，不去管它，直到过敏期结束。

但是，受杉木花粉刺激而引起的激烈反应，是因为鼻子的

状况不好,与体质根本毫无关联。是怎样的原因导致身体状况失调呢?总而言之,是因为后天疾病所引起的。

但是,现代医学并不能了解这一点,只把它当成体质问题来看。

像这种过敏性鼻炎,若以导引术的观点来说,也是缘于积聚的邪气,而使身体产生不正常的现象。

最易了解的例子,就是幼童的睡姿。由于幼儿睡眠时,会不停移转身体,所以白天有充沛精神游戏。但双亲却担心小孩会因睡相不好而感冒。

其实,这种顾虑是多余的。幼儿在睡眠时,已不自觉地采用的自然的导引术。也就是说,在此时,幼儿会让白天不常使用的筋骨、关节移动,排除因白天活动所积聚的邪气,以解除疲劳,并补充新鲜的“气”,以储藏第二天所需之活力。像这样,幼儿所具不自觉的姿势,便是基础的导引术。这正是所谓的“气功自疗法”。

仔细观察幼儿的睡姿,我们会发现,他们总是让身体保持最自然的姿势。例如,幼儿在翻身时,压在身体下的手臂大致与身体成直角,而上方的手臂则略为弯曲,手心朝着腹部或床板。还有,身体下方的脚伸得很直,上方的脚则呈“<”字般弯曲着。你们试着做做看,便可以很清楚的了解,这个姿势可以使脊椎骨伸直,让身体保持最自然的姿势。

疾病及老化的原因是违反自然

长大后,渐渐不再采用这种下意识的姿式。因此在不良习惯动作下所累积的邪气,便无法排除,使身体产生不正常的状况。

如果没有这种不正常的状况，人类便可以过着健康的生活，而且更加长寿。动物的寿命，是成长期的五倍。若以此方法来计算，人类的成长期是二十年，那么活到一百岁以上，应该是理所当然的。但即使今日平均寿命已延长，要活到八十岁，仍是一件不容易的事。这还包括了超过六十岁之后，满身是病的，苟延残喘地活着的人。更何况染病的年龄有逐年下降的趋势。

这是因为人类的身体，处在违反自然的状况下之故。假使人类能够保持原来的自然姿势，那么不但能使自己更年轻，而且会更长寿。这正是导引术所要达成的目标。导引术的基本思考方式，便是让身体保持自然状态，解除心理及神经紧张，以回复到自然的状态中。

人类会生病、老化，就是因为生活方式违反自然。若我们能改正这种不正确的习惯，便不会生病，即使病了也能很快的恢复。同时还能防止老化，延长寿命。

总之，自然的生活方式能保持健康，发挥人类潜能的最高极限。可悲的是，随着文化、文明的发展，人类要维持自然的生活方式，变得非常困难，以致人类的健康、能力，逐渐消失了。

导引术，简而言之，就是“使人类采取自然生活方式的方法”。而它的最大特征，在于非单纯实行精神训话或观念教导，它有一定的动作，称之为吐纳法或意道法。但是，这与坐禅或静坐等宗教上祈求的“悟道”的本质并不相同。

导引术能将“气”的能量提升至最大极限

导引术所制定的各种动作，原本是仿照野生动物的行为而来的，野生动物之所以能够不患疾病，精神旺盛，并维持长

寿的主要原因，是由于他们采取最自然的姿势。猿猴、犬类等，都不会有肩膀肌肉酸痛或腰痛的困扰。

中国先圣哲人，早已发觉到人类身体的不适、苦痛，都是由于违反自然的行为而产生的，所以应该要回复自然姿势，模仿野生动物的动作。导引术的基础动作，便是由此而来。

接着再以中医的思想来解释这些基本的动作。我们的身体中不可或缺的“气、血、水”在体内循环着，也可称为“经络”。所谓经络就是连结五脏六腑的经脉。当某一器官有障碍发生时，与此器官连接的经络，便会受到刺激，难使身体复原。

“气、血、水”是中医的精髓，其中“气”是指空气的气，就可想像成是氧气。不过此气还有更深一层的意义。对生命体而言，宇宙中亦是有气的存在。“气氛”、“精气”、“活力”、“生气”、



“运气”、“人缘”、“情绪”、“精力”等，亦可表示气所代表的意义。

这里要指出的一点是，气不仅指对我们有好处的一面，“气”、“胆怯”等方面意义亦包含在内。特别是会产生危害健康的“邪气”，会使人失去活力，引起痛苦。控制此气的成功与否，是决定人生的重要关键。

导引术可以说成的控制气，使之达到最大极限的科学。

这是一种提升气的力量，促进体内循环的血液、淋巴液活性的综合健康法。

导引术的优点是它的作法非常简单，在短时间内，任何人都可以做。而且不需要使用特别的道具。

虽然这些方法常被称为“××法则”，但在本书中，则简单地称之为“方法”、“做法”、“体操”。

运用这些经由前人经验累积而成的方法，可以促进身心的健康，充实自己的生活。

治疗身心疾病最好的健康法

相信现在大家对以导引术为基础的“气功自疗法”，已有某种程度的了解。最重要的一点，是要如何理解并运用气功自疗法。在此，先介绍几个例子：

【实例一】克服恐惧症而当上所长的S君

这是我以前在电视节目中演出时的事。在节目尚未结束前，总会有人打电话给我。由于电视节目播出的时间很有限，所以只能简单扼要的说明。也许是我一直强调运用简单而高效率方法的结果吧！许多人曾打电话来向我询问。

所谈的大多数是关于健康方面，甚少提及心中的困扰。在

某一汽车经销公司上班的S君，亦是其中之一。S君自有名的私立大学毕业已有两年。他以业务员特有的活泼声调，与我通电话，但一提及心中的烦恼，他的语气立刻变了，变成一种喑哑的声调。

由于我并不了解他的问题在何处，所以特别请他到我家详谈，但他吓了一跳，并问道：“噢！不去可以吗？不能只在电话中谈吗？”

一个业务员怎么会说这种话呢？由此我知道他怕与人接触，所以我更进一步地问他详细情形。于是，他告诉我，最近的经营方式已演变成以电话商谈，直到最后阶段，才与顾客会面，呈过商品目录、估价单的方式。

像S君这类的烦恼，不当面会谈是不行的，而且大多数在面谈之后都能解决问题，所以我告诉他：“无论什么时间都可以，请务必来一趟。”之后，便挂了电话。

我想S君应该很快就会来，但三天过了，一个星期过了，他都没出现。一个月之后，我几乎要遗忘此事时，他突然出现。声音略为颤抖，似乎是已走投无路，不得已才来的。

他说上次挂了电话之后，为了要不要来的事，烦恼了一个月，但更令我惊讶的是，他坦白地承认：“与人见面是一件痛苦的事。”我想业务员需要经常与人接触，而他有这种感觉，想必一定很痛苦吧！我静静地听他诉说一切。由于S君是一流大学毕业的精英份子，所以公司自然对他寄予厚望，这反而令他倍感压力。虽然升迁的机会很大，但目前却遇到工作瓶颈，所以觉得很困扰。

他说话虽然条理分明，但视线闪烁不定，而且身体微微颤抖着。他看起来很没有精神，肌肉松垮，这是因为脸色不好所