

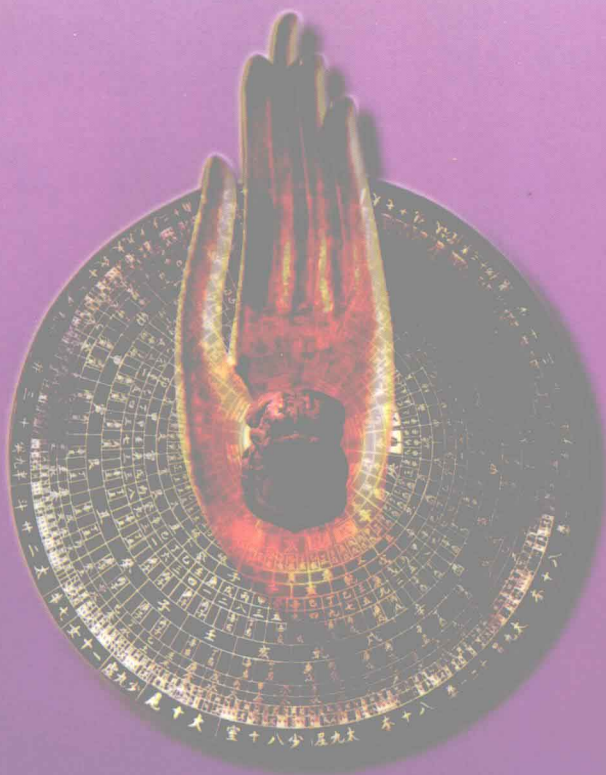
人民体育出版社



健康经典

纪一著

# 一通人门



若問身之長短  
如何由宜仰仰  
以內手抱雙膝  
左右盡身依法  
而前則氣充榮  
而後却延年氣  
自壯矣



或問張禮如何  
曰此張禮坐伸  
兩手舉一尺重  
左右膝中一就  
而後收候四履  
汗出足逆滑此  
張禮之為也



欲養血脈如何  
曰宜平立後多  
以兩手並右膝  
兩足在左方踏連  
片時叩齒三十  
次養血脈手足  
麻痺不仁



此各執其法  
如何由宜仰仰  
以內手抱雙膝  
左右盡身依法  
而前則氣充榮  
而後却延年氣  
自壯矣



一通入门

纪一 著



一通

(京)新登字 040 号

图书在版编目(CIP)数据

一通入门/纪一著. - 北京:人民体育出版社,1999  
(一通健康经典丛书)  
ISBN 7-5009-1741-4

I. 一… II. 纪… III. 气功 IV. R214

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 01781 号

\*

人民体育出版社出版发行  
中国科学院印刷厂印刷  
新华书店经销

\*

850×1168 毫米 32 开本 7.625 印张 50 千字  
1999 年 5 月第 1 版 1999 年 5 月第 1 次印刷  
印数:1—10,150 册

\*

ISBN 7-5009-1741-4/G·1640  
定价:20.00 元

---

社址:北京市崇文区体育馆路 8 号(天坛公园东门)  
电话:67143708(发行处) 邮编:100061  
传真:67116129 电挂:9474  
(购买本社图书,如遇有缺损页可与发行处联系)

## 作者简介

纪一，43岁，河南人，北京艺术创作中心作家。因著作等身，创立生命文学，被誉为文坛“黑马”。

纪一是我国出版生命学、气功学和养生学著作最多的学者。

纪一将是新世纪第一位开始环球采访的中国作家。



一通健康经典丛书



人民体育出版社



一通

此为试读, 需要完整PDF请访问: [www.ertongbook.com](http://www.ertongbook.com)



# 序言

## 不信也灵

1988年，我头一回接受气功教育时被首先灌输的四个字便是“心诚则灵”。

这四个字，我一直不想承认它，但又不能不承认它，因为我需要气功救命。以至于过了若干年后我才真正明白了“心诚则灵”的涵义是，让所有学功者低位进入学功的气场中，任大师们高高在上胡说八道。所以，当我对那些视气功真实而不顾，企图全面否定气功的行为毅然“出山”传播气功健身之道时，便首当其冲地写上了这样一条：“一通健康法的特点是不信也灵，心不诚也灵。”

为什么呢？

因为气功不过是养生之术，灵不灵在于练功的人能不能坚持，坚持就灵，三天打鱼两天晒网，肯定

不灵。

再后来,当我被舆论吹为“气功学家”的时候,我才真的明白了另外的一种境界“心诚更灵”,我把“心诚更灵”的觉悟写在了本书的“后记”里。

此时此刻,我要对广大的热爱生命、渴望健康的朋友们说,别管气功是什么,关键是你接触气功后能从中得到什么。

我是因病而练气功的,我的体会与心诚不诚无关,我是需要,人在需要时,谎言也是救命草。

人生可以不学武术,但不可无养命之术。知法者一生可以不进法院,但怎样才能保证一生不进医院呢?

这是个大大的难题。

这个大大的难题的答案,就在《一通入门》中。我相信每一位生过重病的朋友都明白健康地活着将意味着什么!

有了健康,不一定是富翁;没有健康,绝对是穷人。

## 纪 一

1998年11月8日于北京国际净修中心

# 目录

|      |              |     |
|------|--------------|-----|
| ●第一章 | 我是怎样走上健康之路的  | /1  |
| ●第二章 | 我为什么要倡导第四医学  | /9  |
| ●第三章 | 我为什么要创编一通健康法 | /17 |
| ●第四章 | 一通健康法修炼提示    | /22 |
| ●第五章 | 一通振动法        | /25 |
| ●第六章 | 一通呼吸法        | /39 |
| ●第七章 | 一通站站通        | /53 |
| ●第八章 | 一通跳跳通        | /59 |
| ●第九章 | 一通阴阳通        | /66 |
| ●第十章 | 一通跪功         | /72 |



|       |            |      |
|-------|------------|------|
| ●第十一章 | 一通三阴功      | /75  |
| ●第十二章 | 一通辟谷功      | /78  |
| ●第十三章 | 一通卧功       | /84  |
| ●第十四章 | 我为什么选择典型病例 | /90  |
| ●第十五章 | 糖尿病枯木逢春    | /93  |
| ●第十六章 | 高血压低头微笑    | /106 |
| ●第十七章 | 疑难病柳暗花明    | /120 |
| ●第十八章 | 肠胃病一通百通    | /198 |
| ●后记   | 心诚更灵       | /234 |

## 我是怎样走上健康之路的

我没想到而立之年自己会在死亡线上挣扎，更没想到因为生病成为“生命文学”的创始人。

我是从河南农村当兵到四川，而后转业到北京当记者的，成就、地位、金钱都是我追求的目标。在报社我算“名记”，以为办报离不开自己，住进了医院才明白，报社离了谁都不会停刊。

生病使我彻悟：没有健康就没有一切。健康是顶天立地的1，功名、地位与金钱都是1后面的0，1不存在，1后面的0也就失去了价值；1倒下了就像负号，1和0的关系就变成了-0，仍然毫无价值。

我不知道我的散文“黑色幽默”是以文学的成就入选《20世纪中国散文名家精选》的，还是因为我对疾病的真实感受感动了编者？有名有钱有地位的人和无名无钱无地位的人躺在病床上的感受是一样的，人生属于自己的东西只有一个半，一个是健康，半个是花出去的钱。花不出去的钱，不一定是谁的！

我得的是风湿性心脏病，住医院时，行走吃力，上二楼都得坐电梯。教授警告我“不开刀就得等死！”因为医院并不为手术结果担保，而且还要病人家属在医院规定的条款上签字画押。条款是科学的，但条款告诉我：“手术造成的一切

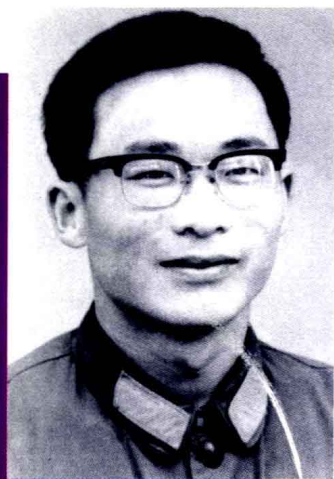
后果,医院是没有责任的,因为病人同意手术。”

我不想死在手术台上,也怀疑手术不过是缓兵之计,不一定能“割”出个新的纪一。出院后,我听朋友讲,打太极拳、练气功可以治病,便从此成为气功和太极拳爱好者,也从此与药“断交”,坚信自己能够救自己。大约练了一年半,我身体恢复了百

分之六十。后来我修了佛家禅功,泡饮秘方“再生宝”,配合禅坐,生命从此再生。我坚持练功近10年,多次到医院全面体检,结论都是健康!

生病使我有幸研究祖国养生文化,创立生命文学,倡导第四医学,我期望我的生命文学著作,既能让朋友读出精神享受,又能让朋友读出健康享受。

我22岁时,在四川当兵立了三等功,到照相馆照纪念照时,照相师问我三十几岁了?我挺生气地骗她:“38岁!”没想到女照相师惊喜地感叹:“你们北方人长得好年轻哟!你没得38,最多像三十四五!”





1988年，我32岁时成为满身病的“瘦老头”，不了解我的人这样问我：“你有50岁吗？”大医院警告我：“你不开刀，就得等死！”



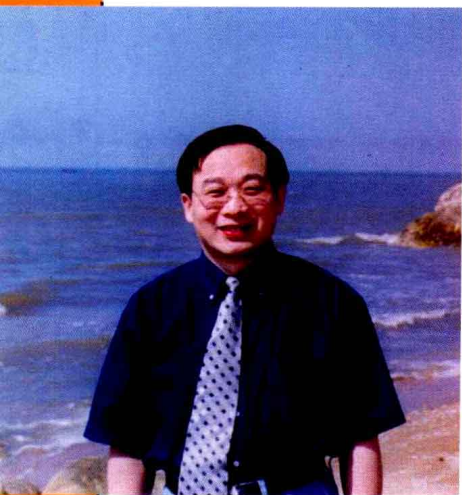
4年过去了，我没有开刀。1992年，我36岁时，4年没见面的同事问我：“你是不是做了美容术，怎么越活越年轻？”我说：“我有神方！喝一通茶练一通健康法。”同事不相信练功喝茶，会有如此神奇之效果。







1994年，我38岁时在深圳采访，初次见面，人家惊讶：“没想到纪先生这么年轻！”



1998年，42岁的我，真的比24岁时年轻。不管您信不信，我都会真诚地告诉您：“一通健康法没白练，一通茶没白喝；不练不知道，一喝就知道！”

自从走上了健康之路，便彻底坚定了毕生从事健康文化事业的信念，期望更多的像我一样生过大病或正在病中仍未找到希望的病友，跟我来！

再后，我的“野心”更大了，创建一通集团，兴建

北京国际净修中心,弘扬祖国传统养生文化,传播祖国传统养生术,让世界人了解中国,让中国人了解自己。

有人说纪一弃文经商了,这是误解。我既没弃文,也没经商。1998年,我在全国各地讲授第四医学的同时,写作了《汉林精神》,撰著、整理了两百余万字的《一通健康学丛书》《纪一生命学文集》和《纪一文集》,精心策划了2000年的环球采访。

我今年42岁,有一个选择是我一生的选择,就是努力成为一个好作家。20世纪末,我倡导生命文学,在文学百花园里栽种出一朵小花。21世纪初,我想以百万字的《新世纪家园》奉献给世界。这就是我以“环境与健康”为题进行环球采访的目的。选择新世纪第一天出行,图个吉利。



众所周知，我创办了一通健康产业集团，但我却不会经商，凡亏损的项目，凡收不回来的死账，都是我批出去的。从文 20 余年，心太软，人家好话一讲，我就“感情冲动”。所以我只当“精神导师”，讲理论不干实事。商有商情，文有文法，各吃各的饭，经营的事儿，让懂经商的高人去做。

作为国际著名的电视节目主持人，倪萍以她独特的东方女性的风韵成为电视记者的典范。她看了《追访纪一》后，对纪一的生命感受深有同感。

著名作家、北京艺术创作中心主任徐恒进说：“我喝一通茶，越来越有精神，多年的老毛病也不治而愈。后来我才知道，文化界许多朋友都受益于一通茶。”



著名作家、电影艺术家黄宗英对纪一说：“健康的身体最重要。”

1974年，纪一从读张光年（笔名光未然，原中国作协党组书记、中国作家协会副主席、著名诗人）的诗开始写诗，直到1994年，他们为谈养生说气功，才有缘相识。张老年轻时，曾跟郭沫若、冯其庸学过气功，“文革”期间因故中断，1979年后继续修炼气功至今，虽因癌症动过手术，今年85岁高龄，每天仍能坚持写作4小时，看书3小时。

我的环球采访计划，受到了各界朋友的鼓励，鼓励不等于成功，于是，我策划了义务为各界朋友举办一百场《第四医学讲座》活动。

2000年第一天开始环球采访的著名作家纪一，应邀在中国科技会堂和全国政协礼堂举办《第四医学讲







座》，受到中央电视台、人民日报等首都 60 余家新闻媒体的广泛报道。

1994 年，《北京晚报》刊登了“文学泰斗冰心与青年作家纪一对话”。冰心对纪一倡导的生命自救医学很关注，她说：“现在生活好了，人们开始关心自己的健康，这是件大好事，社会越富有，人们就越渴望健康长寿。”

著名营养学家于若木教授对记者说：“我是研究营养的，一般不用保健品，只喝茶。自从有了一通茶，我就喝一通茶。一通茶是复方茶，排内毒，提高免疫力。我们全家都喝，很好！”她赞誉：“一通茶，提高了茶功能，发展了茶文化。”

1994 年，纪一特别著作《世纪末灵感》在人民大会堂举办首发式时，孙毅将军应邀参加。1997 年，孙将军又为纪一发明的一通茶题词：“健康是福。”