



「QIGONG ZHIBING
XIAOQIAOMEN」

• 健身·防病·治病小窍门丛书 •

气功治病小窍门

主编 颜荣广

中国医药科技出版社

内容提要

本书分上、下两篇。上篇为保健篇，介绍了临床上及生活中常见的46种功法；下篇为治疗篇，介绍了内、外、妇、五官等临床各科67种疾病的162种防治功法，适合于广大临床工作者、一般群众及气功爱好者阅读使用。

图书在版编目 (CIP) 数据

气功治病小窍门/颜荣广主编. —北京: 中国医药科技出版社, 2015. 7

(健身·防病·治病小窍门丛书)

ISBN 978 - 7 - 5067 - 7548 - 9

I. ①气… II. ①颜… III. ①气功疗法 IV. ①R247. 4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 105874 号

美术编辑 陈君杞

版式设计 郭小平

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号

邮编 100082

电话 发行: 010 - 62227427 邮购: 010 - 62236938

网址 www.cmstp.com

规格 710 × 1000mm^{1/16}

印张 14^{1/2}

字数 248 千字

版次 2015 年 7 月第 1 版

印次 2015 年 7 月第 1 次印刷

印刷 三河市百盛印装有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978 - 7 - 5067 - 7548 - 9

定价 32.00 元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

丛书编委会

主 编 王 凡 卢世秀

副主编 杨 光 吴希进 赵东升

编 委 (按姓氏笔画为序)

王 凡 王 荔 王若东 王明惠

卢世秀 刘占国 李 崑 李明爱

杨 光 杨 磊 吴希进 张巨明

金宇安 赵东升 赵亚平 贾小玉

鲍景龙 薛少敏

本书编委会

主 编 颜荣广

副主编 严桂兰 彭 贤

编 委 刘红书 孙晓春 严桂兰 郑素华

彭 贤 颜荣广

具

有数千年悠久历史的中医学，以其博大精深的内涵和绚丽多姿的风采，在世界医学之林中独树一帜，在当今日益高涨的回归自然的呼声中显示出不同寻常的魅力。其防病治病的显著疗效赢得了人们愈来愈多的赞誉。在中医学学术蓬勃发展的今天，《健身·防病·治病小窍门丛书》与大家见面了。这套丛书从临床实际出发，着眼于“健身”“防病”“治病”，从中药、方剂、针灸、按摩、点穴、气功、食疗、饮疗等11个方面介绍临床疗效卓著、简便易行而又不同于一般的方法，目的是为广大医务工作者和患者多提供一些治疗疾病的方法及保健手段。我们最大的愿望，是想为中医学的发展，为大众的健康尽些绵薄之力。如果读书者能从本丛书中有受益的话，则我们的心愿足矣！

丛书编委会
2015年4月

编写说明

在当今众多的自然保健疗法中，最奥妙无穷又最具吸引力的当属气功了。古往今来，从未见到过有哪种疗法能像气功这样吸引住如此众多的求医者，不分国界，无论男女，如醉如痴，锲而不舍。近年来，练功者日众，功法日多，目前各种功法竟以千计，各种功法争奇斗艳，令人目不暇接，无所适从。生活在快节奏、高效率的现代社会中，怎样才能做到事半“功”倍，这是我们不能不考虑的问题，正是出于这种考虑，我们从简单、实用、高效的角度出发，从气功的百花园中采撷出具有独特芳香气息的小花，奉献给广大气功爱好者，能使大家领略到不同寻常的芳香，也算我们做了些有益工作。

本书共介绍简洁实用功法 208 种，分上、下两篇。上篇为保健篇，介绍功法 46 种；下篇为治疗篇，介绍了内、外、妇、五官等科 67 种疾病的 162 种功法。由于我们水平有限，收集编撰有不当之处，敬请气功爱好者指正。

编者
2015 年 3 月

目 录

【上篇 保健篇】

一、强壮功	2
(一) 拍打放松功	2
(二) 真气运行法	2
(三) 强壮功	4
(四) 意气功	5
(五) 内养功	6
(六) 小周天功	9
(七) 行步练功	11
(八) 空松功	11
(九) 松静疏泄功	14
(十) “吹”字功法	16
(十一) 静坐导引法	16
(十二) 金刚坐闭气按摩法	17
(十三) 六字诀	18
(十五) 红砂手	23
(十六) 童子八手	24
(十七) 三焦运气功	26
(十八) 化音功	28
(十九) 修真功	29
(二十) 长寿功	30
(二十一) 松静气功	31
(二十二) 松静动气功	32
(二十三) 四字诀功法	32
(二十四) 五脏导引法	33

(二十五) 灵剑子导引法	34
(二十六) 分行外功	35
(二十七) 五禽戏	38
二、健美减肥功	50
(一) 玉蟾吸真功	50
(二) 莲花座功	51
(三) 玉蟾翻浪功	52
(四) 瑜伽减肥术	52
(五) 龙门健美减肥功	54
(六) 丰乳功	55
(七) 玉容功	57
(八) 腰腹部减肥柔韧功	58
(九) 食气减肥功	59
(十) 形体健美功	60
(十一) 马王堆补气减肥功	61
(十二) 贯气减肥法	62
(十三) 合掌划圆减肥功	63
(十四) 踏步击腹减肥功	63
(十五) 收腹减肥功	64
(十六) 虎式减肥功	64
(十七) 瑜伽四式减肥功	64
(十八) 意念诱导减肥功	68
(十九) 鹏翔减肥功	69

【下篇 治疗篇】

一、感冒	71
二、高血压	72
(一) 降压功	72
(二) 高血压降压功	75
(三) 简易降压功	76
(四) 气功降压法	77
(五) 无极式气功	77
(六) 稳压站桩功	78

(七) 贯气降压功	79
三、低血压	79
四、贫血症	80
(一) 意通小周天功	80
(二) 六候功	81
五、心脏病	81
(一) 真气运行新法	81
(二) 膻中开合功	82
(三) 复心功法	83
(四) 松静功	84
六、心律失常	86
七、下肢浮肿	87
八、动脉硬化、高血脂	88
(一) 血府逐瘀功	88
(二) 坐转乾坤功	89
九、血栓闭塞性脉管炎	90
十、支气管哮喘	92
(一) 保健放松功	92
(二) 静坐法	92
(三) 胎息功	93
十一、肺部疾病	95
(一) 疗肺动静功	95
(二) 龟缩功	96
(三) 健肺功	97
十二、消化不良	98
(一) 咽气功	98
(二) 叫化功	99
(三) 消食导滞法	100
十三、慢性胃炎	101
(一) 六字诀——呼法	101
(二) 行气功	102
十四、胃、十二指肠溃疡	103
(一) 强胃法一式	103
(二) 强胃法二式	104

十五、各种炎症及疼痛	105
十六、胃下垂	106
(一) 仰卧式腹式呼吸法	106
(二) 拍击脏腑疗法	106
十七、呃逆	107
十八、传染性疾病	108
十九、肝炎	108
(一) 肝炎病的特型功法	108
(二) 太极气功	109
(三) 强肝功	111
(四) 舒肝动静功	112
(五) 简易疗肝功	112
(六) 健脾疏肝功	113
二十、肝硬化腹水	116
二十一、肝脏病变	117
二十二、胆囊炎	117
二十三、肾脏疾病	118
(一) 强肾功	118
(二) 摩肾益精功	119
(三) 五行掌摸法	120
(四) 肾病综合征信息手印	121
二十四、阳痿	122
(一) 铁裆功	122
(二) 坐式内养功	124
(三) 吸气缩阴功	126
(四) 升阳法	126
(五) 丹田运转法	127
(六) 太极内功抓闭呼吸法	127
(七) 导引回春功	127
(八) 自我按摩回春功	127
二十五、遗精	128
(一) 壮阳固精法	128
(二) 返还功	129
(三) 固精三法	130

(四) 固精止遗法	131
(五) 肩功	131
(六) 脚扒手钩功	131
二十六、前列腺肥大	132
二十七、慢性结肠炎	134
(一) 吐纳功	134
(二) 跷步运化功	134
二十八、腹泻	136
二十九、便秘	137
三十、肛裂	138
三十一、脱肛	139
三十二、痔疮	139
(一) 痔疮气功操	139
(二) 敛臀提肛功	141
(三) 提气功	141
(四) 疗痔功	141
(五) 跷跷功	142
三十三、神经衰弱	142
(一) 养神动静功	142
(二) 益智动静功	144
(三) 太极气功	145
(四) 按头安神功	147
(五) 归一清静法	149
(六) 望月观星法	150
(七) 化身坐忘疗法	151
三十四、精神抑郁症	151
(一) 静虚疗法	151
(二) 舒气功	152
三十五、神经性头痛	152
(一) 元阴功	152
(二) 卧功	154
三十六、精神失常	155
三十七、神经官能症	155
三十八、中风	156

(一) 顶踵升降行气法	156
(二) 斜身左右旋转法	157
(三) 仰趾五息法	157
(四) 蛤蟆行气法	157
(五) 振腹法	158
(六) 数字呼吸行气法	158
(七) 捉颈旋颈势	158
(八) 手按涌泉势	159
(九) 对趾调息法	159
三十九、癌症	159
(一) 风呼吸法快功	159
(二) 风呼吸法定步功	162
(三) 升降开合松静功	164
四十、糖尿病	166
(一) 糖尿病行气导引功	166
(二) 因是子静坐法	167
四十一、甲状腺机能亢进症	169
(一) 蟾泳功	169
(二) 内养功	170
四十二、月经不调	171
(一) 调理冲任功	171
(二) 揉腹壮丹功	171
四十三、闭经	172
(一) 壮腰健肾功	172
(二) 振闭呼吸法	172
四十四、子宫脱垂	173
(一) 行步功	173
(二) 子宫脱垂按摩功	174
四十五、更年期综合征	174
(一) 冲任督带导引功	174
(二) 更年期练功法	175
四十六、目疾	175
(一) 观鼻功	175
(二) 明目功	176

(三) 增视功	176
(四) 气功运目法	176
(五) 外景静功	177
四十七、近视	178
(一) 童子养目功	178
(二) 鱼戏气功	180
四十八、青光眼	185
四十九、老花眼	186
(一) 自控疗法	186
(二) 四四运目法	186
(三) 强身健肾功	187
五十、鼻息肉	188
五十一、咽炎	188
(一) 简易疗咽功	188
(二) 咽唾法	189
(三) 幻真先生内气功	189
五十二、白发	191
五十三、头面疾病	191
五十四、慢性病、功能性疾病	192
(一) 呼吸静功	192
(二) 睡功	193
(三) 服气气功	193
(四) 调息疗法	194
(五) 观空功	195
(六) 服日月光芒功	195
(七) 守一疗法	196
(八) 东坡健身功	197
(九) 服紫霄功	198
(十) 影人疗法	198
五十五、颈椎病	198
(一) 颈椎病导引功	198
(二) 颈椎病保健功	200
(三) 颈椎病站桩功	201
五十六、腰腿病	203

(一) 青龙护骨补髓功	203
(二) 虎步功	204
五十七、腰椎间盘突出症	206
五十八、风湿性关节炎	206
(一) 舒筋壮骨功	206
(二) 虚明功	208
五十九、类风湿性关节炎	208
(一) 静功	208
(二) 动功	209
六十、肩周炎	210
六十一、四肢麻木	211
六十二、脚扭伤	212
(一) 扳趾通足六经功	212
(二) 抓拳摆趾强身功	212
六十三、鸡胸驼背	213
(一) 天环功	213
(二) 地环功	213
六十四、痈疽、疮毒	214
附录一	215
附录二	217



上篇 保健篇

一、强壮功

(一) 拍打放松功

功法

两脚平行站立，与肩同宽，集中思想，排除杂念，入静，用普通呼吸调息3分钟。按照人体最易紧张、不易放松部位，依次拍打，先拍打前额下两眉间印堂，放松后，自上而下依次拍打后项部、上下嘴唇、下颌二侧、两肩、两肘、十指、胸背、腰骶、脚趾。拍打重点是两眉间印堂穴，此和脑垂体密切相关；后项部和下丘脑、延髓、脊髓直接相关；两肩一松，则头部以下身体各部就放松。并配合鼻吸气，吸气时默念“静”字，呼气时意守涌泉穴。然后两手缓缓抬起，食、中、无名指微曲，以中指为主，余两指为辅，叩击头部的角孙、听官、太阳、攒竹等穴，再移至头顶顶部，叩玉枕、风池。最后，双手搓热，浴面，缓缓睁眼，舌离上腭，散步收功。

该功法是放松功中的一种，不仅适用于初学气功者放松入静，特别对思想杂念比较多，一时难以松静者，更为适宜。

(二) 真气运行法

真气运行法一般包含有调身（姿势）、调息（呼吸）、调心（精神）三个方面，这三方面是相辅相成的。

功法

调身 可分为坐功、卧功、站功、动功四种。

1. 坐功

一般多靠于椅子或沙发上，姿态自然端正，口、眼微闭，正视前方，沉肩，坠肘，含胸，拔背，双手掌放于大腿上，膝关节约成直角，两腿分开，与肩同宽；病重者可盘腿坐于床（炕）上，两手互叠，置于耻骨联合处，松静自然。

2. 卧功

仰卧——要求头部端正，枕不要高，两腿自然伸直，两上肢自然伸直放于体侧。侧卧——左右均可，左侧卧会使心脏受压（尤其是心脏病患者），一般多向