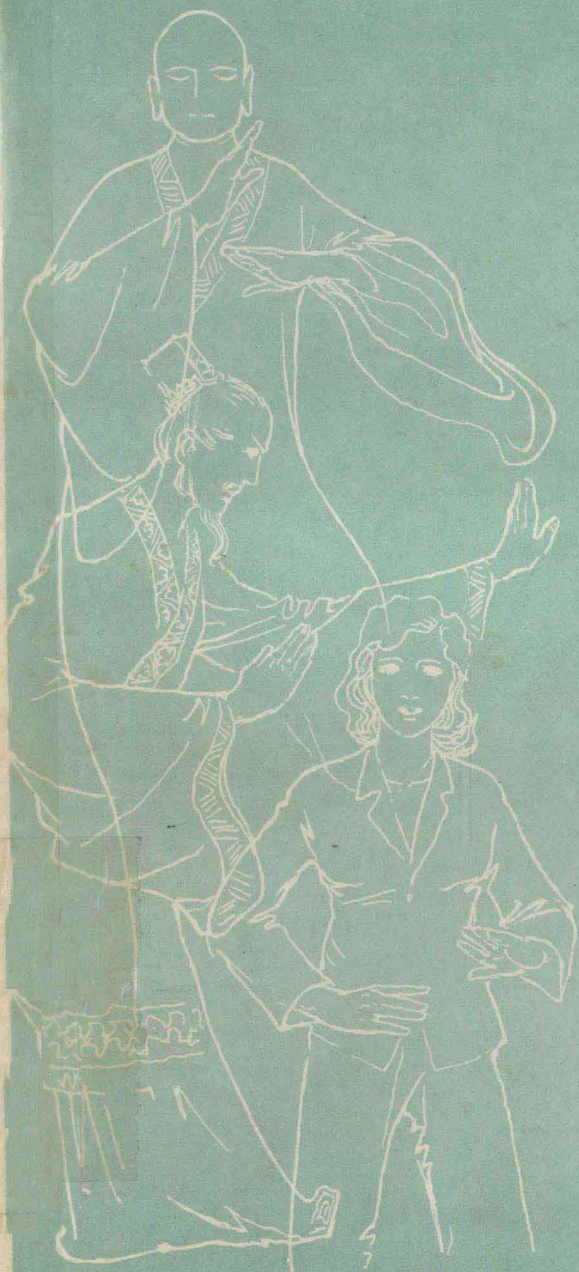


气功自控疗法



气功自控疗法

张明武 孙星垣

山东科学技术出版社

一九八四年·济南

内 容 提 要

本书从气功自控疗法的原理入手，介绍了气功自控疗法的功理与调息补气功、蹀步运化功、按头安神功、摩肾益精功、松静疏泄功五种基本功法，还介绍了对症治病的治癌功、降压功、按摩功及练功出偏后的一些纠偏的具体方法。为帮助读者对症下药，书末还搜集了部分对症处方及有代表性的病例。

书中内容丰富，通俗易懂，便于掌握运用。健康者学习可以益寿延年，病弱者学习可以祛病强身，是广大群众强身健身的良师。

气 功 自 控 疗 法

张明武 孙星垣

*

山东科学技术出版社出版
山东省新华书店发行
山东新华印刷厂临沂厂印刷

*

187×1092毫米32开本 4.875印张 81千字
1983年8月第1版 1984年4月第2次印刷
印数：165,001—210,500

书号 14195·130 定价 0.40元

氣功療法人人可行
不花錢不費事可以
却病可以強身可以
全生可以延年

謝覺哉

编 者 的 话

气功，是祖国医学宝库中的一部分，已有三千多年的历史，是具有民族特色的一种医疗保健法。它对防病治病、保健强身、抵抗早衰和延年益寿都有积极的作用，特别是对慢性病、疑难病的治疗，更有其独特的作用。所以古时候称气功为“祛病延年法”。

气功自控疗法，是通过气功锻炼，达到能够控制自身机能稳定在适中程度，从而有益于克服自身疾病的一种方法。它依靠练功者的主观能动性，强调整体，重视内因，动静相兼，辨证施治；并将意念导引、势子导引、调息导引三者有机地结合起来，由浅入深，由表及里，循序渐进，持之以恒，从而达到练气养气、促进内气运行、平衡阴阳、疏通经络、调整气血、治病保健、强身延年的目的。

目前，气功自控疗法已被越来越多的人所接受。为帮助更多的人掌握和运用气功自控疗法，我们特请全国气功科学研究会顾问、北京气功研究会副理事长张明武同志等，编写了这本《气功自控疗法》。

该书集多方练功经验，从气功自控的原理入手，向读者介绍了气功自控疗法的功理与五种基本功法，还介绍了对症治病的治癌功、降压功、按摩功及防偏纠偏的一些具体方法。为帮助读者对症下药，书末还收集了部分对症处方和有代表性的病例。其中许多病例都是患者练功的小结和体会。

本书内容丰富，通俗易懂，便于掌握运用。健康者学习可以益寿延年，病弱者学习可以祛病强身，是广大群众强身的良师。

在本书的编写过程中，承蒙吴勤城、杨宗明、朱宝善、朱育梅、郑廷桢、蒋雯淑、张敬田、叶珮桐、王天碧、安云骥、郑期麟、刘智军等同志给予帮助，在此一并致谢。

一九八二年

目 录

第一编 功理篇 1	
一、概论..... 1	
(一)什么是气功..... 1	
1.什么是气 1	
2.什么是功 2	
3.气功的练法 3	
(二)气功为什么能治病..... 3	
1.气在经络中运行... 4	
2.加强内气运行,疏通经络 12	
3.慢性病成因的分析 19	
4.气功治病的机理探讨 20	
(三)气功自控疗法的特点..... 22	
二、基本身法的导引功能..... 23	
(一)松静站立式的功能..... 23	
(二)三嘘吸式的功能..... 26	
(三)三开合式的功能..... 27	
三、调息补气功的导引功能..... 27	
四、跷步运化功的导引功能..... 30	
(一)三田开合法的功能..... 30	
(二)跷步缓行法的功能..... 32	
(三)引气归田、揉腹的功能..... 32	
(四)跷步运化功的机理探讨..... 33	
五、意念导引(调心法)功能..... 34	
(一)调心的作用在于固五脏..... 34	
(二)条件反射和反射	

弧的作用·····	35
(三)神志情绪活动对 内分泌发生 影响·····	36
六、呼吸导引(调息 法)·····	38
(一)呼吸导引的机 理及作用·····	38
(二)调息是调心不可分 离的重要手段·····	39
(三)调息的几种方法 及其作用·····	39
七、姿势导引(调身法) 与器械导引的 功能·····	40
(一)导的作用·····	40
(二)引的作用·····	41
(三)按(手按) 的作用·····	42
(四)跷(即跷步) 的作用·····	43
(五)松静疏泄功(器 械功)的作用·····	44
八、气功自控疗法功法 的运用·····	45
(一)练功的时间·····	45

(二)练功的方位·····	47
(三)各功法主治病 症·····	47

九、余论——气功与 生活的自控·····	49
(一)内因的控制·····	49
(二)外因的控制·····	52
(三)其它方面的 控制·····	52

十、肿瘤(癌症)功法的 机理探讨·····	54
--------------------------	----

第二编 功法篇·····58

一、基本功法的起式 和收式·····	58
-----------------------	----

(一)起式·····	58
1.松静站立功·····	58
2.三嘘吸式·····	61
3.三开合式·····	62
(二)收式·····	63

二、五种基本功法·····	64
(一)调息补气功·····	64

1.入门强身法·····	64
2.定步吹息法·····	65
3.吹息强肾法·····	67
4.吹息强肺、脾、 肝法·····	69

5.吹息强心法	71
(二) 跪步运化功	73
1.三田开合法	73
2.跪步慢行法	80
3.收式	84
(三) 按头安神功	85
1.印堂穴按摩	86
2.百会、率谷穴按摩	88
3.风府穴按摩	88
4.阳白穴按摩	89
5.天柱穴按摩	90
6.头维穴按摩	91
7.风池穴按摩	91
8.太阳穴按摩	92
9.丝竹空穴按摩	92
10.耳部按摩	93
11.眼部按摩	93
12.鼻部按摩	95
13.承浆按摩	95
14.头部按摩收功	96
(四) 摩肾益精功	97
(五) 松静疏泄功	99
1.蹲腿坐腰功	100
2.前俯弯腰功	102
3.后仰松腰功	103

4.环臂转腰功	105
---------	-----

第三编 功法续篇 107

一、治癌功法 107

(一) 治癌功法与五种基本功法的对比 107

1.起式	107
------	-----

2.调息补气功	107
---------	-----

3.跪步运化功	107
---------	-----

4.按头安神功	108
---------	-----

5.摩肾益精功	108
---------	-----

6.松静疏泄功	108
---------	-----

(二) 治癌功的三种

特殊功法 108

1.吹息速行法	108
---------	-----

2.嘘息开合法	109
---------	-----

3.呵息吐音法	110
---------	-----

二、降压功 115

(一) 按摩百会 115

(二) 导气中都 117

(三) 导气涌泉 117

三、按摩功 118

(一) 心脏按摩 118

(二) 肝脏按摩 119

(三) 肺脏按摩 119

(四) 脾脏按摩、

胃部按摩 120

四、气功防偏、纠偏、	
控制法	120
(一)防偏功	121
(二)纠偏功	124
(三)控制法	129

第四编 气功对症处方	
篇	130
一、概说	130
二、常见病的处方及	
病例	131
(一)心血管病的处方	
及病例	131

(二)肝脏病的处方	
及病例	134
(三)肺脏病的处方	
及病例	135
(四)脾胃病的处方	
及病例	137
(五)肾脏病的处方	
及病例	138
(六)杂症处方及病	
例	139
(七)肿瘤(癌症)	
处方及病例 ...	141

第一编 功 理 篇

一、概 论

（一）什么是气功

“气功”是我国特有的一种健身术。它对防病治病、保健强身、抵抗早衰和延年益寿有着积极的作用。所以，古时候称气功为“祛病延年”法。

下面，分别介绍一下什么是气，什么是功。

1. 什么是气

谈到“气”，自然会联想到呼吸的空气。空气是“气”，这是不错的，但是它不能完全概括“气功”之气。

据科学家测定，气功锻炼有素者所发出的“气”，含有“红外辐射”、“静电”、“粒子流”等。根据“气”在人体中的作用，认为“气功”的“气”是一种信息及其载体。并且确认载体是一种物质。

由此可见，气功之“气”不仅是指吸入氧气和吐出二氧化碳，而是具有更丰富、更复杂的信息和能量的物质。

“气”，练功家通常称之为“内气”，或名之为“真气”，以区别呼吸之气。祖国医学认为人体的“真气”是人体生命活动的动力，因此，气功所指的“气”的锻炼，就是真气的锻炼。

真气，可以归纳为“先天之气”和“后天之气”。“先

天之气”又分为精气和元气两种。精气是指人在有生之初的一点“精气”，是胎儿孕育的基础，它来自父母。元气是指人体维持组织、器官生理功能的基本物质与活动能力。元气在胚胎时期已经形成，藏于肾中，与命门有密切联系。后天之气也可分为两种，即天气和地气。天气是指我们呼吸的天空之气；地气是指水谷之气，因谷类在地生长，故称地气，实际上包括所有一切饮食营养物质经我们脏腑消化，吸收来维持生命活动的精微之气。天气与地气并而充身，人的生命活动才能得以进行。

先天气是基础，是动力，不能缺少，而后天气是人体生命活动的物质来源，也不能缺少。这两种气的关系是：先天气是生命的动力，而后天气是生命赖以维持的物质。人的生命及其一切活动靠先天气的推动，靠后天气的不断充养。两者互相作用，互相依存，构成人体生命活动的真气。

2. 什么是功

通过锻炼使真气在人体内正常地旺盛地进行就是气功的“功”，即平常说的“功夫”。功夫的含意很广，可以指练功的时间，练功的质量，也可以指练功的方法造诣、本领。总起来说，是对气的练法。

练功的时间反映了练功人的意志与决心。三天打鱼，两天晒网，不能持之以恒，是得不到应有效果的。所以练功“贵在坚持”。

练功的质量，直接关系着练功的造诣。练功，就是练气，也叫“培育真气”。真气足了，身体就壮了。真气的锻炼，要从“呼吸精气、独立守神、肌肉若一”（《黄帝内经素问》）三个方面去进行。这三方面实际上就是“意念”、

“呼吸”、“形体”的锻炼，被称之为气功三要素。

3. 气功的练法

练功的方法由于派别不同而异。我国的气功，大致可分为五大流派，即道家、佛家、儒家、医家、拳家。

道家的练功方法以“身心兼顾”为主，称“性命双修”，即练功与养性并重。

佛家的练功方法以“练心为主”，即所谓置身体于度外。

儒家练功时，主要讲“正心”、“诚意”、“修身”，要求达到“止、定、静”。

医家练气功主要为治病，也讲养身益寿。

拳家的气功侧重于强身御侮，击敌卫己。在保健中虽也寓有益寿延年的作用，但和上述几家的养生气功有较大的区别。

练功的方法虽然各有其特点，但不外静功、动功、动静相兼功三大种类，都是进行意念、呼吸、形体三个方面的锻炼。

精神意念的锻炼，即意念导引。要求意念集中，使大脑皮层处于特殊的抑制状态。称之为“意念内守”。

呼吸的锻炼，即呼吸导引。呼吸锻炼的方法大体有：呼、吸、嘘、吹、呵、咽等。

形体的锻炼，即姿势导引。姿势大的轮廓有行、立、坐、卧、跪、按摩等六大种类。

不论采用哪一种方法，只要在一定方法指导下，专其一门，定会练就功夫之功。

（二）气功为什么能治病

1. 气在经络中运行

人体有沟通表里、上下，联络脏腑器官的一种独特的系统，它既不是血管，又不是神经，而是经络。经有路经的意思，名经脉，是纵行的干线；络有网络的意思，名络脉，是经脉的分支。经络纵横交错布满全身，使人体各部紧密联系成为一个有机的整体。

正经有十二条，与脏腑直接相通，统称为十二经脉。以阴阳表明它的属性，凡与脏连接，循行在肢体内侧的经脉叫阴经，凡与腑连接，循行在肢体外侧的经脉叫阳经。根据内脏的性质和循行位置，又分为手三阴，手三阳，足三阴，足三阳经（见表一）。

表一 十二经脉分类表

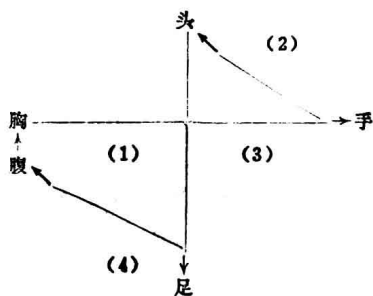
阴 经 阳 名 手 足	阴 经 属脏络腑 (行于内侧)	阳 经 属腑络脏 (行于外侧)	循 行 部 位	
手	太阴肺经	阳明大肠经	上 肢	前 线
	厥阴心包经	少阳三焦经		中 线
	少阴心经	太阳小肠经		后 线
足	太阴脾经	阳明胃经	下 肢	前线→中线
	厥阴肝经	少阳胆经		中线→前线
	少阴肾经	太阳膀胱经		后 线

十二经走向和交接规律是：

手三阴，从胸走手，交手三阳，

手三阳，从手走头，交足三阳，

足三阳，从头走足，交足三阴；
足三阴，从足走胸，交手三阴。
示意如下：



十二经脉内系脏腑

阴经系脏，
阳经系腑。在内
脏的循行上，阴
经属脏络腑，阳
经属腑络脏，从
而构成了六对表
里相合的关系。

十二经脉分
布在人体表，
其经脉运行是循
环贯注的(图1~
12)。即从手太
阴肺经开始，依
次传至足厥阴肝
经，再传至手太

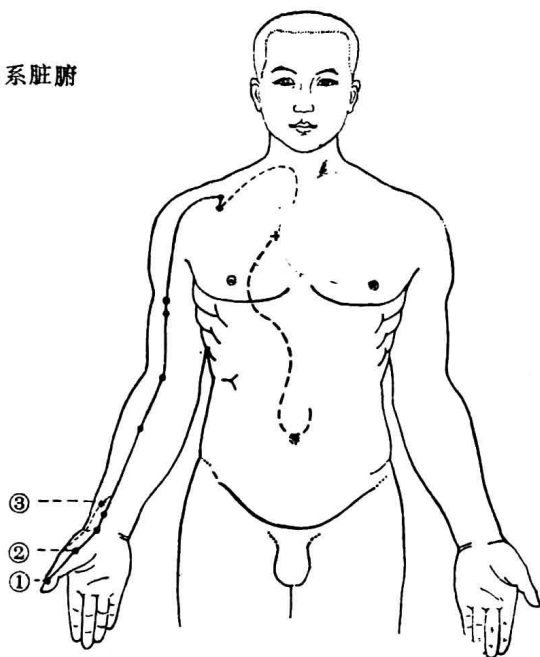


图1 手太阴肺经

①少商 ②鱼际 ③列缺

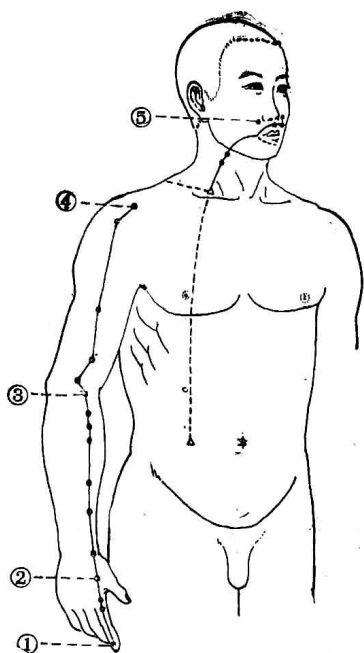


图2 手阳明大肠经

- ①商阳 ②合谷 ③曲池
④肩髃 ⑤迎香

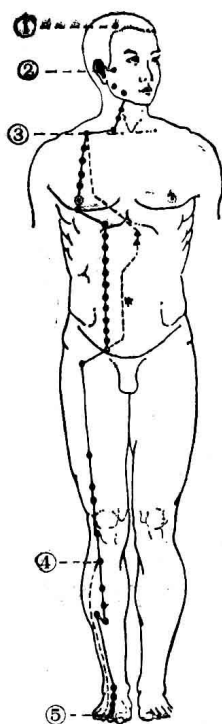


图3 足阳明胃经

- ①头维 ②下关 ③气户
④足三里 ⑤厉兑

图 4
足太阴脾经

① 隐白

② 阴陵泉

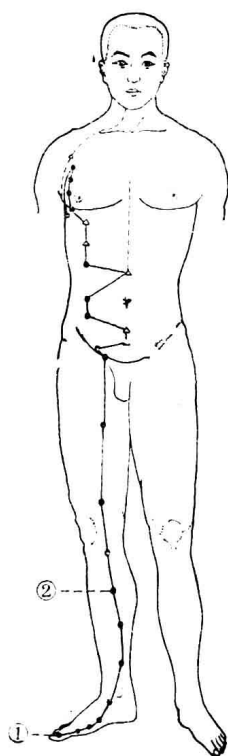


图 5
手少阴心经

① 少冲

