

# 功到病除

张昭原 李瑞岭

GONG DAO BING CHU

功

功到病除

河北

7.7.7

社

(冀)新登字 004 号

功到病除

张昭原 李瑞岭

---

河北科学技术出版社出版发行(石家庄市北马路 45 号)  
石家庄北方印刷厂印刷 新华书店经销

787 X 1092 毫米 1/32 5.25 印张 130000 字 1994 年 6 月第 1 版  
1994 年 6 月第 1 次印刷 印数 1—7000 定价:4.00 元

ISBN 7-5375-1283-3/R · 238

(如发现印装质量问题,请寄回我厂调换)

---

# 目 录

## 上篇 基础知识

|                     |       |
|---------------------|-------|
| 什么叫气功疗法 .....       | ( 3 ) |
| 气功治病强身的原理 .....     | ( 3 ) |
| 气功锻炼有何特点 .....      | ( 5 ) |
| 练气功的基本原则 .....      | ( 7 ) |
| 练功姿势 .....          | ( 8 ) |
| 姿势的选择和应用 .....      | (11)  |
| 练气功效应 .....         | (13)  |
| 练功效应及处理方法 .....     | (14)  |
| 练功前的准备 .....        | (16)  |
| 练功中注意事项 .....       | (18)  |
| 练功后注意事项 .....       | (18)  |
| 练好气功有何诀窍 .....      | (19)  |
| 练气功应选择什么样的环境 .....  | (21)  |
| 身患多种疾病练什么功好 .....   | (21)  |
| 怎样安排练功时间 .....      | (22)  |
| 妇女月经期和妊娠期能否练功 ..... | (23)  |

|                          |      |
|--------------------------|------|
| 练功期间怎样安排性生活 .....        | (23) |
| 练功一段时间后病情不见好转，如何对待 ..... | (24) |
| 练气功收功 .....              | (25) |
| 什么是气功偏差 .....            | (26) |
| 气功偏差有哪些表现 .....          | (27) |
| 发生偏差的原因 .....            | (27) |
| 怎样纠治偏差 .....             | (28) |

## 下篇 常见病的气功治疗

|               |      |
|---------------|------|
| 感冒 .....      | (33) |
| 慢性支气管炎 .....  | (35) |
| 支气管哮喘 .....   | (36) |
| 肺结核 .....     | (38) |
| 肺气肿 .....     | (41) |
| 矽肺 .....      | (43) |
| 慢性胃炎 .....    | (45) |
| 胃十二指肠溃疡 ..... | (47) |
| 胃下垂 .....     | (50) |
| 慢性结肠炎 .....   | (52) |
| 肠粘连 .....     | (54) |
| 消化不良 .....    | (56) |
| 习惯性便秘 .....   | (58) |
| 慢性腹泻 .....    | (60) |
| 细菌性痢疾 .....   | (62) |
| 慢性肝炎 .....    | (64) |

|               |       |
|---------------|-------|
| 慢性胆囊炎·····    | (66)  |
| 风湿性心脏病·····   | (69)  |
| 冠心病·····      | (71)  |
| 心律失常·····     | (74)  |
| 心肌病·····      | (76)  |
| 高血压·····      | (80)  |
| 低血压·····      | (82)  |
| 慢性肾炎·····     | (84)  |
| 肾下垂·····      | (87)  |
| 阳痿·····       | (89)  |
| 早泄·····       | (91)  |
| 遗精·····       | (94)  |
| 糖尿病·····      | (96)  |
| 甲状腺功能亢进症····· | (98)  |
| 肥胖症·····      | (101) |
| 白细胞减少症·····   | (104) |
| 神经衰弱·····     | (106) |
| 失眠·····       | (108) |
| 癔病·····       | (110) |
| 脑动脉硬化·····    | (112) |
| 脑震荡后遗症·····   | (114) |
| 神经性头痛·····    | (116) |
| 偏瘫·····       | (119) |
| 面神经麻痹·····    | (121) |
| 三叉神经痛·····    | (123) |

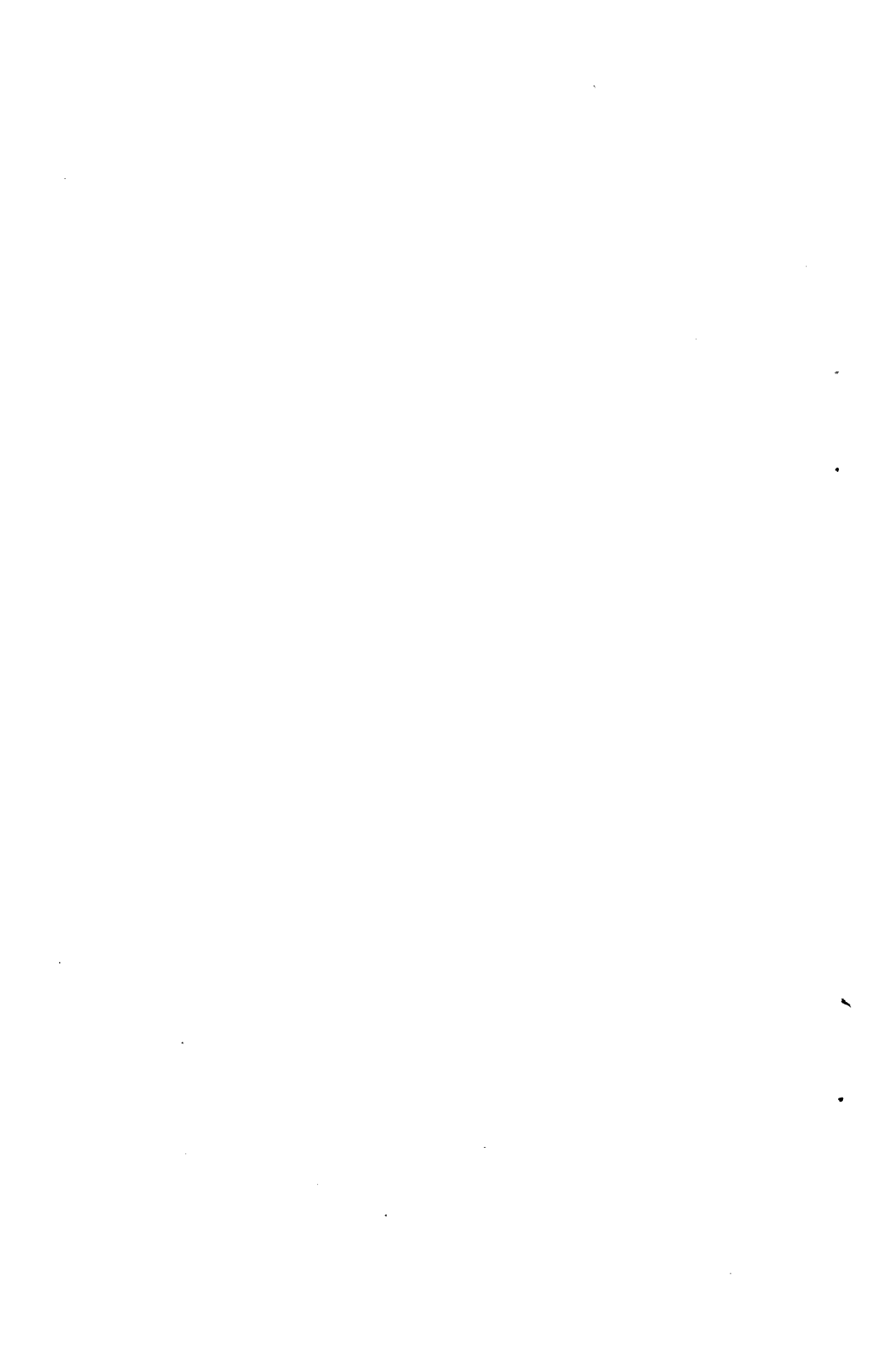
|          |       |
|----------|-------|
| 坐骨神经痛    | (124) |
| 风湿性关节炎   | (127) |
| 类风湿性关节炎  | (128) |
| 强直性脊柱炎   | (131) |
| 肩周炎      | (132) |
| 颈椎病      | (134) |
| 腰椎间盘突出症  | (136) |
| 乳腺炎      | (138) |
| 乳腺增生病    | (140) |
| 胆石症      | (142) |
| 尿道结石     | (144) |
| 前列腺肥大    | (146) |
| 血栓闭塞性脉管炎 | (148) |
| 痔疮       | (150) |
| 肛裂       | (152) |
| 月经不调     | (153) |
| 痛经       | (155) |
| 慢性盆腔炎    | (157) |
| 子宫脱垂     | (159) |
| 更年期综合征   | (160) |
| 产后尿潴留    | (163) |
| 慢性中耳炎    | (164) |
| 神经性耳聋    | (165) |
| 美尼尔氏综合征  | (167) |
| 晕动病      | (169) |

|              |       |
|--------------|-------|
| 慢性鼻炎·····    | (171) |
| 近视·····      | (173) |
| 青光眼·····     | (176) |
| 老花眼·····     | (178) |
| 老年性白内障·····  | (180) |
| 慢性咽炎·····    | (183) |
| 肿瘤·····      | (184) |
| 附录 常用穴位····· | (188) |

A decorative border with a repeating floral or scrollwork pattern surrounds the central text.

# 上篇 基础知识





## 什么叫气功疗法

气功疗法，是祖国医学治病强身的一种自我锻炼方法。

气功在我国古代就作为一种治疗疾病的方法。主要是通过病人自我锻炼，逐渐使内脏恢复正常功能，不用打针、吃药、手术等治疗手段，而用调动主观能动性的方法，在意识主导下，能动地对机体内部功能进行自我调整，这是气功不同于药物治疗和其他医疗、体育等措施的重要特征之一，从而使机体增强抵抗力，进而达到预防疾病、治疗疾病、战胜疾病、益寿延年的目的。它不是头疼医头、脚疼医脚的局部治疗，而是着眼于调整全身功能的一种整体疗法。

气功疗法的理论基础，是以经络学说、阴阳五行学说为纲的。

气功锻炼时要求（也是其锻炼方法的特点）全身放松（包括精神放松），用各种方法使病人集中意念（即意守入静），通过锻炼即能打破病的恶性循环，恢复内部抵抗力，最后达到战胜疾病的目的。

## 气功治病强身的原理

### 1. 调整神经系统的功能

通过调心或调神，使大脑细胞处于有序化的同步活动状态，有利于脑细胞的修复；纠正神经系统的紊乱，使大脑皮

质和皮质下各级生命中枢，处于最佳的协调状态，从而影响到全身各个内脏器官和组织的机能活动。据现代医学研究，人类有70%的疾病，是因精神和体力处于长期过度紧张的应激状态而引起的所谓“心身障碍病”，包括最常见的高血压、冠心病、胃肠病、神经官能症、糖尿病、哮喘和过敏性疾病等。由于气功可调整神经系统机能，消除应激状态，因而对这类疾病可以针对发病原因，从根本上进行防治。实践证明，练气功可以改善睡眠，使人心情愉悦，神清气爽而归于宁静。

## 2. 调整消化系统功能

根据现代医学研究，练功时交感神经系统紧张度降低，迷走神经系统处于相对活动的状态，而后者是管理肠胃活动和消化液分泌的，因而可以治疗许多消化系统疾病，如胃十二指肠溃疡、慢性胃炎、慢性肝炎和胆囊炎、慢性便秘、肠炎腹泻等。静功锻炼时最常见的正常反应是唾液的大量分泌、胃肠蠕动增强，可听到腹中咕噜作响，出现暖气、矢气，食欲增强，通便制泻。一般练功后食量可增加1~2倍，体重增加。这说明练气功可改善消化和营养的吸收功能。

## 3. 促进血液循环和新陈代谢

气功锻炼采取深长柔缓的呼吸方式，横膈上下活动幅度可达原来的3~4倍，因此胸腔内压力的变化也加大，心肺等内脏器官活动加强，可消除脏器瘀血，促进血液循环。据研究，练功时末梢血管大量开放、扩张，微循环改善，四肢温热，所以练功日久可使面色红润，面部、耳廓、手指等浅层血管扩张，皮肤细腻光泽，瘢痕组织软化、吸收，白发变乌，秀发再生。从血液成分来看，长期练功可提高血色素及白细

胞水平。高血压、冠心病、高血脂症患者，通过数月动静结合的气功锻炼，能使血脂和血粘度降低，心脏泵血功能也提高。对贫血等体虚病人，又能促进血液循环，增强新陈代谢和造血功能。

#### **4. 调整内分泌和免疫功能**

脑下垂体具有神经和内分泌调节双重功能，全身各种内分泌腺几乎都受它控制，而它又受大脑皮质控制。气功通过调养心神，具有保精存气的作用，而内分泌属于人体的精微物质。中医认为，人体衰老主要是由于“肾气衰”，而“肾”具有“受五脏六腑之精而藏之”的功能，所以“肾气衰”也就是精气衰。这和现代医学衰老学说中的内分泌学说相一致。此外，练功还能增强人体免疫力。

### **气功锻炼有何特点**

#### **1. 整体性**

气功是一种整体锻炼方法，其目的是改善人的整个机体功能。如从松、静、守、息等锻炼内容看，松弛机体，宁静思想，意守丹田，调整呼吸，都是整体锻炼的方法。通过气功锻炼后，睡眠好转，食欲增进，二便调畅，精神充沛，这正是身体内部正气逐渐旺盛的反映，正胜邪却，局部的病也就随之痊愈。现代研究表明，气功锻炼能改善整个机体的反应性作用。我们知道，人与外界环境是相统一的。人体在与外界进行物质和能量交换的同时，又随着环境中诸多因素的改变而作出一系列适宜反应，所以机体反应性是人体生命活动的基本表现形式。通过研究发现，气功功能态是人体正态

反应进一步调整、改善的结果和表现；通过检测病人练功前后的变应原，提示练功具有调整、改善变态反应的作用；练功可通过生物反馈作用，完善机体的调节反应，如实验测定证明，练功对体内重要物质环磷酸腺苷具有调节性影响。

## 2. 自我性

气功要求自己实践、自己锻炼、自己体会，这是气功锻炼的重要特点之一。气功既然要求自己进行锻炼，因此精神因素就显得十分重要，尤其是一些慢性病的患者，由于病程较长，不能从事正常的工作、学习和生活，精神和肉体都比较痛苦，因而容易产生消极情绪，对未来悲观失望，这对练功治病很不利。因此，必须树立战胜疾病的信心，充分发挥主观能动作用，然后坚持不懈地练功，就能尽快康复。

## 3. 意识性

意识调练是气功锻炼的核心内容。不用意识的锻炼方法就不能称为气功。以体育锻炼来说，各个体育项目，都有竞赛性的要求，训练中强调力量、速度、技巧等等因素，如怎样能跳得更高、怎样能跑得更快，意识的锻炼就显得不那么重要，因为单靠意识解决不了跳得更高、跑得更快的问题。又如武术锻炼，道理也一样。它仅是一种技击性的锻炼，着重在技击法则与劲力。由于气功要求意识的自我控制、心理的自我调节，而意识则是大脑活动的产物，进行意识锻炼，可以促进大脑的机能，从而改善健康状况。由于大脑功能的改善对心身疾病密切相关，因此，气功对心身疾病的治疗作用十分明显。

#### 4. 辩证性

气功功法的多样化，及各个练功过程的不同反应，意味着气功并不是单一的一法一技。由于人体生命现象的复杂性，也决定了气功必须辩证练功。如用于强身，当别其体质；用于养生，当依其季节；用于治疗，当辨其证候等等。

### 练气功的基本原则

气功的锻炼方法虽多，但无论采用哪种方法，都必须遵循一些共同的原则来进行锻炼，简单说，原则有三。

#### 1. 无论采用什么方法，必须以松静为主

练功中任何紧张状态，无论是身体肌肉部分或是思想情绪的紧张，都必须解除。

病人只有在松静的情况下，练功才能达到一种半睡眠的特殊保护性抑制状态，也只有在这种情况下，病人的生理机制才能得到调整，病才能逐渐克服。

#### 2. 意与气合、气与力合、用意不用力

(1) 意与气合：即以意领气，随着自己的意志来活动。如让气上升，气即上升；让气下降，气即下降。这里所谓的“气”，包涵两个意义：一个是指肺部出入交换的空气，另一个是自己会感觉到的，随着呼吸的节奏在体内循环的“气”，这也就是所谓的“潜气内行”。

(2) 气与力合：就是当气下降时，内脏随之松弛，当气上升时，内脏也随之紧缩，两者用力的活动，恰好配合一致。

要达到呼吸悠、缓、细、匀的要求，必须用柔和不暴的力量，才能和意志“相得益彰”。这里所谓内脏的松、紧，包

括膈肌、腹部和背部肌肉与各脏腑的活动。尤其膈肌和腹肌，一上一下，一凹一凸的强烈运动，在气功中居重要的地位，这也是练气功时主要要求之一。

(3) 气与力合：也就是要通过一些随意肌的发动，引起神经系统的条件反射作用，使某些不随意肌在不同程度上，也连带活动起来。

练功时，如太拿劲或精神过度紧张，就会引起疲乏而气竭，甚至手足颤动。

### 3. 练、养相兼的原则

练功医疗的目的，就是要使病人的内脏，处于一种自然活动的状态，只有练之、养之，才能形成这种自然的内部活动。如果不间断地硬练，内脏即会出现一种不自然的活动。这种不自然的活动，不但对健康不利，反而有害。因此，要懂得当练到意志已集中，腹式呼吸已柔和到自然起伏的时候，就可以停止呼吸锻炼，凝神静养。这时就会出现一种自然入静的状态，对身心大有好处，练完功后，就会有轻松愉快的感觉。如果后面还继续强调锻炼，就不能得到这种好处。

## 练功姿势

练功姿势，就是练功者在练功时间内所采取的体位及其形态。常用的姿势有以下几种：

### 1. 坐式

(1) 平坐式：坐在方凳或椅子上，自然端正，头正直，双肩含胸，口眼轻闭，两手轻放大腿上，腰部自然伸直，腹部宜松，臀部的  $\frac{1}{3}$  或  $\frac{1}{2}$  平稳坐在凳上。两足平行分开，两

膝与肩同宽。平坐为坐式中常用的一种，除体质极度虚弱的病人外，一般均可采用。年老体弱者可与卧式交替应用。

(2) 靠坐式：靠坐在沙发或椅子上，具体摆法与平坐相仿，但背部可轻靠在椅背上，两足可略向前伸出。适用于年老、体弱的病人，或与平坐式交替应用。

(3) 盘坐式：分为以下3种。

①自然盘。上半身与平坐姿势相同，身体略向前倾，臀部稍垫高，两腿交叉盘起，左上右下或左下右上均可。两手相互轻握，置于腹前，或分散于大腿上。

②单盘。将左足置于右腿上，或将右足置于左腿上，其余均同自然盘。

③双盘。将左足置于右腿上，同时将右足置于左腿上，两足心俱上仰朝天。其余均同自然盘。

盘坐有助于思想入静，又因下肢稍紧张，而上身及头部的紧张状态易于解除。

(4) 跪坐式：两膝着地，脚掌朝上，身体自然坐在脚掌上，两手相互轻握置于腹前，其余同平坐式。

## 2. 卧式

(1) 仰卧式：平卧于床上，面朝天，头正，枕高低适宜，轻闭口眼，四肢自然伸直，两手分放身旁或相叠于腹部。体弱病人及睡前练功宜采用仰卧式，但容易入睡，或有昏沉的感觉，因此体质较好者，应逐步增加坐式或站式。

(2) 侧卧式：侧身卧于床上，一般采用右侧卧，腰部宜稍弯，身成弓形，头略向胸收，平稳着枕，口眼轻闭。上侧的手掌自然放在髋部，下侧的手置于枕上，手掌自然伸开，



下侧的小腿自然伸直，上侧的腿弯曲放在下侧腿上。体弱及不习惯仰卧的人，可采用侧卧式。另外，侧卧式腹肌放松，易形成腹式呼吸。

(3) 三接式：左或右侧卧，下侧手掌心按在上侧手肘部的曲池穴，上侧的腿屈膝上提，上侧的手掌心按在上侧膝部鹤顶穴，上侧足心涌泉穴接在下侧膝部。三接式适宜于体质虚弱的内脏下垂患者，也易形成腹式呼吸。

(4) 半卧式：在平卧的基础上，将上半身及头部垫高，斜靠在床上，也同时在膝下垫物。适宜于心脏病、哮喘患者及体力较差的病人。

### 3. 站式

(1) 三圆式：两脚分开，与肩同宽，两足尖内八字站成一半圆形，两膝微屈，收胯直腰，含胸拔背，两臂抬起，两手与乳部平，作环抱树干状，两手指均张开弯曲如抱球状，两手掌心相对，距离 20 厘米左右。头部正直，两眼睁开，平视前方某一目标，或向下看前方 1~2 米地面某目标。口轻闭，舌顶上腭。所谓的三圆，即是足圆、臂圆、手圆。

(2) 下按式：两脚分开，与肩同宽，两臂下垂于两侧，两手指伸向前，掌心似按向地面，其余同三圆式。

站式一般在室外做，适合于健康人或体力较好的患者，尤适宜于高血压、神经衰弱、青光眼的患者。

### 4. 走式

身体自然直立，两足分开成平行步，两手交叠，置于小腹部，先以左足向前移一小步，左膝自然挺直，左手跟着起，足尖朝上，同时右膝微曲下蹲；然后左足底全部着地，左膝