

气功自我控制疗法



气功自我控制疗法

编写：韩秋生 张明武 杨彩球 张兆平

插图：杨永正

北京气功研究会

目 录

全国气功研究汇报会在京召开.....	1
气功笔谈.....	3
颂气功.....	5
奇特的气功疗法.....	7
气功自我控制疗法.....	11
第一章 概述.....	11
第二章 简则.....	12
第一节 树立信心.....	12
第二节 调理生活.....	13
第三节 掌握要领.....	14
第三章 站式身法.....	16
第四章 基本功.....	18
第一节 调息补气功.....	18
第二节 跷步运化功.....	22
第三节 按头安神功.....	33
第四节 摩肾益精功.....	42
第五节 松静疏泄功.....	45
调息补气对症导引功.....	52
第一节 强身法.....	53
第二节 强肾法.....	58
第三节 强肺法.....	66

第四节	强脾法	70
第五节	强肝法	71
第六节	强心法	71
写在后面的话		78
附附病历疗效八例		78

全国气功研究汇报会在京召开

全国气功研究汇报会从七月十四日在北京开始，到七月十九日胜利结束。出席会议的有北京、上海等地的一些气功专家、教授、科研工作者，新闻工作者。汇报会由中华全国中医学会副会长吕炳奎主持。他在讲话中指出：“气”是中医的理论基础，现在从气功入手来研究“气”的本质，已初步得到了某些突破，证明“气”是有物质基础的。

汇报会上，气功家做了气功硬功的表演。朱标同志表演了《掌指碎石》。湖南的赵继书同志表演的是：由三个小伙子把一杆三头钢叉竖在地面，锋利的尖朝上，赵运气后，从其中一位小伙子的肩头一跃扑在叉尖之上，四肢伸展，随即在叉尖上旋转一周。两位年轻的气功家邓培芝、朱忠甫，表演了一套拳打、棒击胸腹后，用一杆白腊杆双头尖枪互相顶住对方的喉头，双方用力，使枪杆弯成圆弧。候树英同志表演了《头撞钢柱》，还作了重物压体的表演，他仰卧在地面上，两块各重一千五百斤的水泥板先后压在他的身上，他的爱人踩在水泥板上，口令候作了两次腹部起落。上述的表演赢得了一阵阵热烈的掌声。

科学工作者顾涵森还在现场对刘锦荣、林厚省、赵伟三位同志的气功作了科学实验。

会议期间，很多同志做了发言。海军政治部文化部副部长高文彬同志谈了他在肺癌转移，打开胸腔无法手术又重新

缝合，在走投无路的情况下，通过气功锻炼，与癌症斗争，重新恢复健康的经过。同济大学魏墨鑫教授发言说：“接触气功问题还不到一年，看过一些表演，主要是看了一部分实验和查看了这些实验的数据。这使我觉得真的气功的确是有物质基础的，是一门值得研究的科学。”中国科学院力学研究所范良藻同志在发言中说：“气功现象的研究为认识人体心身相互作用的规律开辟了新的前景，这对于认识人类生命运动有根本的意义。”

七月十四日，国务院副总理方毅、耿飚、陈慕华及卫生部长钱信忠、国家体委主任王猛以及其他负责同志参加了会议。方毅副总理讲了话，他说：对这次气功研究汇报留下了很深刻的印象。他指出：宇宙间发展得最复杂、最高级的，还是人体，对人体如何研究是一个很大的课题。他希望有关研究人员努力加以研究。会后，方毅、耿飚、陈慕华副总理和钱信忠、王猛等接见了参加汇报的气功家和研究人员，勉励他们要继续“好好研究”。七月十九日的汇报会，谭震林、秦基伟、魏文伯、武衡、裴丽生等领导同志和著名科学家马大猷、潘菽、钟惠澜等也出席了。谭震林副委员长讲了话，他说：今天到会的同志，都要作气功的义务宣传员。

参加汇报的北京、上海、青岛等地各方面的同志，都信心百倍，决心在这次汇报取得的成功的鼓舞下，进一步把气功研究推向一个新的阶段。

（摘自《中医研究院通讯》

一九七九年九月二十七日）

气功笔谈

卫生部中医局局长 吕炳奎

近两年来，各地对于中医的气功疗法和气功的科学研究做了不少很有意义的工作，取得了一些很有价值的成绩。

《自然杂志》举办这次《笔谈》，我认为很好，这有助于推动气功的科学研究。

气功的“气”是看不见摸不到的，现在运用科学仪器去探测它，我们已经初步发现了气功发放的“外气”，是属于红外辐射、静电、磁和某种“流”等；证明了它不是巫术，不是封建迷信。气功是有物质基础的，它是科学的。在上海发现气功“外气”的物质基础之后不久，北京、青岛有关单位，就把这一研究成果应用于临床，试制出“电子气功仪”，能代替气功医生为病人治病，已初步得到很好的效果，这是非常可喜的成就。

气功这门学科，现在注意它研究它的学者多起来了，因而引起了国内外的重视。这是一件大事。

气功是一门非常古老的科学，它至少有三千年以上的历史。中医药学的理论基础是发源于气功，中医学中“气”的理论、气化的理论、气血的理论、经络的理论、脏腑的理论，这都是中医学的基本理论。“内气”在体内循经络运行，“外气”经经络穴位发放。人体的内在运动和外在联系，无不与“气”有密切关系。因此对气功的科学研究，也就是对

中医基础理论的科学研究。我相信，多学科的学者，能运用生物物理、生物化学、生物力学、生物光学、生物声学、生物心理学、生理学、生物电子学、数学以及人体控制论等等先进科学手段，通过对“气”本质的研究，有可能对中医学的现代化，在理论研究上得到突破。也可能为发展人类生命科学作出贡献。

希望《自然杂志》今后对气功、中医学理论的科学研究作出更多的支持和宣传。

（原载《自然杂志》一九七九年 2 卷11期）

颂 气 功

北京气功研究会理事长 刘建华

祖国医学，
宝贵气功，
先人创造，
后人继承。

实践经验，
确已证明，
有病治病，
无病强身。

人体生命，
特异功能，
群生之首，
万物之灵。

疗率之高，
实属惊人，
3 1 9 5，
91%效应。

气功研究，
势在必行，
领导重视，
群众欢迎。

疗效广泛，
逐病可行，
经常练功，
其乐无穷。

奇妙气功，
医理明深，
运筹惟幄，
前途光明。

见效迅速，
妙医回春，
无与伦比，
独特作用。

锻炼方法，
简要易行，
环境幽静，
练亦生春。

坚定信心，
持久以恒，
遇难而进，
振奋精神。

培育真气，
平秘阴阳，
调和气血，
经络疏通。

练功目的，
铭记在心，
为了四化，
造福人民。

练精化气，
练气化神，
练神还虚，
真气运行。

医学明珠，
披上彩虹，
发掘提高，
推陈出新。

防病治病，
保健强身，
延年益寿，
富国强民。

党的领导，
团结一心，
艰苦创业，
胜利成功。

写于 1980 年 7 月 15 日
莫干山全国气功会议

奇特的气功疗法

北京气功研究会秘书长 杨殿学

气功疗法是我国宝贵的文化遗产之一，有着几千年的悠久历史。它是我国劳动人民在长期与疾病、衰老做斗争的实践中发明、创造、积累、不断更新而形成的。

我国是气功的发源地，许多古典医书都对气功做了精辟的论述。祖国医学经典《黄帝内经》中曾经提到：“肾有久病者，可以寅时面向南，静神不乱思，闭气不息七遍，以引颈咽气顺之，如咽甚硬物，如此七遍后，饵舌下津无数。”一九七三年在湖南长沙马王堆三号墓出土的西汉导引图，对气功不仅做了文字说明，而且还有示范详图。在出土文物中还发现一件《引气玉佩铭》，上面写道：行气——深则蓄，蓄则伸，伸则下，下则定，定则固，固则萌、萌则长，长则退，退则天，天几桩在上，地几桩在下，顺则生，逆则死。”

我国古代有些名医，不仅长于医道，而且十分重视养生锻炼。汉代名医华佗是一位对各科疾病有着丰富经验的高明医生，他根据“流水不腐、户枢不蠹”的原理，示仿五种禽兽的动作，创造了“五禽戏，并阐述了其作用：“人体欲得劳动，但不当便极耳，动摇则谷气得消，血脉流通，病不能生，譬犹户枢，终不朽也。”自五禽戏问世以来，深受人们喜爱，在世界上也有相当的影响。

气功的流派很多，各流派练功方法都有独到之处。无论

行动，站功、坐功、卧功，都有治病强身的作用。气功疗法体现了辩证思想，注重于在锻炼中根据不同情况，因人，因病，因时，因地制宜。强调从实际出发，从调整机体动态平衡的观点出发，达到治病强身、延年益寿的目的。气功要求练治结合。许多慢性病、疑难病，其病理、生理变化以及由此带来的痛苦，在练功开始阶段，不可能立即解决。为了尽快解除痛苦，控制病情发展，还必须采取综合治疗措施，这样既有利于练功的放松、入静，又能够逐渐提高练功成效，解决药物难以解决的问题。

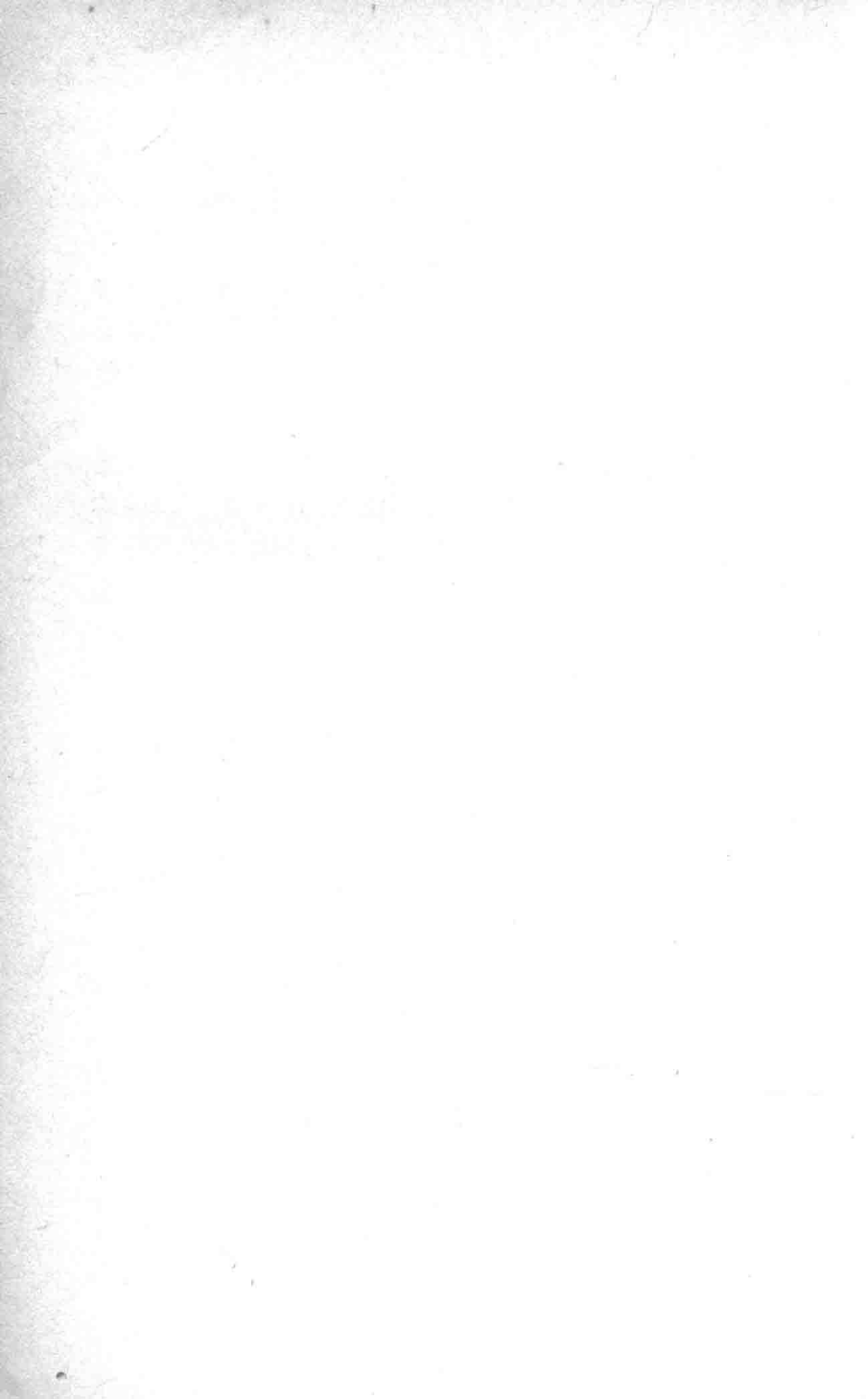
气功锻炼并不是一帆风顺的。开始时很艰苦，需要按时早起，克服腰酸腿疼、全身无力等暂时性的不适。练功强度大小，时间长短，要根据个人身体情况适当掌握。由少到多，由弱到强，由简到繁，逐步提高，坚韧不拔，循序渐进，既锻炼身体，又锻炼意志和毅力。

近两年来，我国科学工作者对气功疗法中的“外气发功”进行了越来越多的探索。在不同的气功师身上分别测到了物理属性不同的多种外气物质，例如光电磁波、红外线、次声波、粒子流等。这些科学成就提示我们，从生理效应上进行思考。如在气功状态下，手指末端微循环加强，血管容积增加20%，且皮肤温度增高2~5度，作用到病人身上有麻、胀、发热感应等。一些有特异功能的小孩可以看到，气功师发出的外气，呈现红色、黄色、绿色、紫色等光束。这些光束分别具有兴奋、镇静、抑制、消炎等不同作用。这些都说明，气功绝不是虚幻的巫术，而是有物质基础的、有客观依据的科学。

通过临床观察和实验，证实气功不仅能疏通经络，调节

气血，平衡阴阳，培育真气，起到养生保健，益寿延年的作用。而且对于防治一些慢性病、老年病、以及当前使用中西药物疗效不佳的疑难重症，均有许多可喜的疗效。如高血压、心脏病、糖尿病、胃下垂、肝硬化、青光眼、红斑狼疮、脑震荡后遗症、某些妇科病和神经系统疾病以及运动性损伤、无名疼痛等。气功作麻醉进行某些手术的实验也已经获得了成功。

由此看来，气功对于发达智力，发掘人体潜力，有着重要的价值。对气功功理的研究，很可能成为一个具有中国特色的、揭示人类生命奥秘的重要突破，并在阐明中医基础理论，探索人“气质”和经络实质等方面，打开一扇大门，为实现中医现代化开拓出一条极为宽广的道路。



气功自我控制疗法

第一章 概 述

气功自我控制疗法，简称自控疗法，是通过气功锻炼，达到能够控制自身机能稳定在适中的程度，从而有益于克服自身疾病的一种方法。它作为医疗手段，据我国现存最早的医学经典文献《黄帝内经》的记载，至少已有两千多年的历史。《黄帝内经》分为两大部，一部名叫《灵枢》，另一部名叫《素问》。在《灵枢·官能篇》中，称这种疗法为“导引行气”，在《素问·异法方宜论》篇中，称它为“导引按跷”。总起来说，除了说明气功自控疗法是以导引作为主要手段，调动内气，治疗自身疾病的方法以外，还说明它是祖国医学宝库中的一个重要组成部份。

气功自控疗法是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；要求把意念导引、势子导引、调息导引三者有机地结合起来，经过由浅入深，由表及里，循序渐进，而又持之以恒地艰苦锻炼，从而达到练气养气，促进内气运行，来平衡阴阳，疏通经络，调整气血，以达到治病保健的目的。

气功自控疗法包括：调息补气功、跷步运化功、按头安神功、摩肾益精功、松静疏泄功。这五种基本功，是从调整五脏经气入手，进而达到整体治疗的目的。实践证明：它对各种慢性病、多发病均有较好的疗效。另外，对一些疑难

病，如青光眼、硬皮病、红斑狼疮、糖尿病等也有一定疗效，即使对于癌症，在与其它疗法配合下，也已取得可喜效果。当然，癌症患者除操练上述基本功外，还要操练专门革除壅滞的功目。这本小册子只简明介绍五种基本功。其它功目，另册专述。

第二章 简 则

第一节 树立信心

气功自控疗法是依靠练功者的主观能动作用，运用一定的功法，控制自身神经的兴奋程度，使之促进内气旺盛，经络通畅，气血周流，而体现其治病保健的。所以能否取得理想的疗效，首先取决于练功者对待自己做气功锻炼的态度；练功者对待练功的态度如何，又取决于是否对气功疗法能治好自己的疾病有足够的信心。

练功的目的是治病强身，为早日实现四化多做贡献。因此，如何练好功，便成为练功者所关心的事。实践证明，相关的因素固然很多，但树立信心是其中很重要的一环。因为，倘若信心十足、坚信不疑、刻苦学练、每日不辍、持之以恒，就一定能够取得很好疗效。倘若三心二意、信心不足、举棋不定、练练停停，就达不到预期效果。

当然，信心不是凭空产生的，而是来源于实践。初练功者对气功疗法能否治病，抱怀疑态度，不大相信，这是正常现象，抱着试试看的态度去参加练功的实践活动，是完全可

以的，倘若抱着不相信的态度，敷衍观望，不去认真操练，则是不可以的。因为在试试看而又认真练的过程中，当看到它确是治好了自己想治好的病，就可能有了一二分的信心，当练了一段时间，自己也取得了初步疗效，信心就会又增加几分，以后又经过几次反复，困难克服了，疗效更巩固了，信心也就随着巩固的树立起来。

另外，外因也是不可忽视的一个方面。例如见到群众通过气功锻炼的实践而消除了病苦，听到了气功的功理功法，懂得了它能够治病的道理以后，也都能使之树立起坚定信心。所以气功自控疗法的辅导人员，在病人练功初期，就应有意识地介绍有关病例，讲述气功治病的机理，以帮助病人树立信心。

第二节 调理生活

在日常生活中，有些人存在着一些有害于内气运行的习惯、嗜好，这些习惯嗜好，即是形成疾病的原因，又是影响疗效的因素。所以，为了更快的取得疗效，恢复健康和强身保健，对平日生活的衣食住行，要做如下的调理：

1. 穿衣以轻软适身为好，不追求外观，不穿影响内气运行的紧身、卡腰的衣服。尤其在练功时，不穿硬底鞋和高跟鞋，最好穿平底鞋、布底鞋，要放松腰带、领扣、袖口、表带，为内气畅通运行创造条件。季节气候变化时，要随时增减衣服，防止风、火、暑、湿、燥、寒六气侵害，预防感冒。冬季要适时穿上冬装，不勉强抗寒，这样既利于气血循环，也利于练功放松入静。

2. 不吃刺激性强的食物，绝对不吸烟，不喝酒。不吃