

人民体育出版社



健康经典

第一卷



一通答疑



(京)新登字 040 号

图书在版编目(CIP)数据

一通答疑/纪一著. —北京:人民体育出版社,1999

(一通健康经典丛书)

ISBN 7-5009-1740-6

I. 一… II. 纪… III. 气功疗法 IV. R247.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 02870 号

一通答疑——一通健康经典丛书

作者: 纪一

出版发行: 人民体育出版社

社址: 北京市崇文区体育馆路 8 号(天坛公园东门)

电话: (010)67143708(发行处)

传真: (010)67116129

电挂: 9474

邮编: 100061

经销: 新华书店

印刷: 中国科学院印刷厂

开本: 850 × 1168 1/32

字数: 160 千

印张: 9.5

印数: 001-10,150 册

版次: 1999 年 6 月第 1 版 1999 年 6 月第 1 次印刷

ISBN 7-5009-1740-6/G · 1639

定价: 14.00 元

购买本社图书,如遇有缺损页可与发行处联系

序言

问就问到底

什么都在变!过去财主是爷,欠钱的是孙子,如今掉了个个儿。我们都说用户是上帝,买主儿是上帝,其实呢,买主打从前到如今,永远买不过卖主,这点儿没变。

一个聪明人,顶不住傻瓜三个,为什么。现在变了,一个傻瓜常被三个聪明人当神仙。我不知道自己是傻瓜是聪明人还是半仙儿,抑或都是。

什么是一通健康法?一通健康法有多少内容?什么是第四医学?纪一为什么要倡导第四医学?为什么要义务举办百场第四医学讲座?为什么要兴建北京国际净修中心?什么养生方法最好?怎样选择好功法?怎样函授一通?

你问吧！有一千问，问一万遍，不如找个机会听我一回“第四医学讲座”，不如花两天时间到北京国际净修中心学学一通，不学不知道，我很自信。

如果读者朋友索性问就问到底，那么，请看完目录后买一本回家研究研究，肯定不会后悔！

纪一

1998年11月11日，北京老地方

目
录

序 言 问就问到底

第一章 面授与函授

- 1 什么是一通健康法?
- 2 一通健康法有多少内容?
- 3 什么是第四医学?
- 5 为什么义务举办第四医学讲座?
- 6 为什么要兴建北京国际净修中心?
- 7 什么养生方法最好?
- 8 怎样函授一通健康法?
- 9 一通“全方位面授法”,与传统气功
“师徒传授法”的效果一样吗?
- 10 一通函授与面授有同样的效果吗?
- 11 一通健康法是气功还是佛法?
- 12 一通法与传统气功有什么不同?
- 14 “通灵图”有什么作用?
- 14 “生命在于平衡”理论的具体内容有哪些?
- 15 纪一老师收徒吗?
- 16 传一通法有什么规定吗?
- 18 一通健康法讲“健康是佛”,我没病,我就是佛
了吗?

- 18 我已皈依佛门,我能学一通吗?
- 19 学过其它功法的人能改学一通法吗?
- 20 我学过别的功法拜了师,再练一通法,原来的师傅会把我的功收走吗?
- 20 练一通健康法对身体有什么好处?
- 22 少年儿童能否练一通法?
- 23 平时如何修炼一通法?
- 23 跑步后可以练一通动功吗?
- 24 我上班常年“三班倒”,不知怎样修炼一通法?
- 24 一通法对练功方向有什么要求?
- 25 气功有几种呼吸法?
- 26 什么是调心?如何调心?
- 29 学了一通法还能学别的功法吗?
- 29 女同志在月经期、妊娠期、哺乳期、更年期能否练一通法?
- 32 练功时,两手为什么感觉不一样?
- 33 有人练功后口干舌燥是什么原因?
- 33 练功的自我感觉和正常反应有哪些?
- 36 练一通法能吃肉吗?
- 37 纪一老师食素吗?
- 38 练功期间怎样安排性生活?
- 39 练一通法能否抽烟喝酒?
- 41 一通振动法是否必须配合身体上下颤动?
- 41 一通健康法能减肥吗?

- 42 人人都能学会辟谷吗？
- 42 辟谷功有几种？
- 43 我没病，还需要练一通辟谷功吗？
- 45 为什么要推广一通茶？
- 47 怎样饮泡一通茶？
- 50 怎样理解“科学排毒得健康”？
- 52 什么病都能喝一通茶吗？
- 52 什么时候饮一通茶最好？
- 54 糖尿病患者怎样泡饮一通茶？
- 54 为什么能吃出疾病，也能吃出健康？
- 58 一通辟谷功能治什么病？
- 58 外国怎么评价辟谷功？
- 62 辟谷期间人体所需营养从哪里来？
- 64 辟谷有哪些反应是正常反应？
- 65 辟谷期间还吃药吗？
- 65 哪些人不能练辟谷功？
- 66 辟谷期间应特别注意什么？
- 66 练跪功时，跪不下去怎么办？
- 67 跪功每式练多长时间？
- 67 跪功治病的原理是什么？
- 68 什么是禅？练一通功加意念吗？
- 69 一通禅心通为什么能治病？
- 71 影响禅坐入静的因素有哪些？
- 72 修炼一通禅心通必须听佛乐吗？

- 73 我练禅心通时不能双盘怎么办?
- 74 练禅心通时不能入静怎么办?
- 76 容易受惊吓的人练禅心通时应注意什么?
- 77 一通法讲“看穿脑户,看清五脏,看透涌泉”仅仅是一种入静的方式吗?
- 79 晚上练完一通禅心通后不能入睡怎么办?
- 79 练功后遗精是不是出了偏差?
- 80 我练一通时,身体无明显气盛反应是不是无效?
- 80 在面授班上,我的身体非常舒服,在家练功时却感觉不大,是什么原因?
- 81 练功时必须面对通灵图练功才好吗?
- 81 什么叫气功走火入魔?怎么预防?
- 83 为什么说练一通贵在坚持?
- 85 **第二章 修身与修行**
- 86 世界很美好,什么是你的?
- 87 你对自己的人格、性格、水平、著作怎样评价?
- 88 你喜爱别人怎样称呼你?
- 88 你不写作,传一通,是不是“出偏”了?
- 89 你在批气功的浪潮中出山传功,是否选错了时机?
- 89 你是作家还是气功师?你还写作吗?
- 90 气功外气使 DNA 变性的实验有什么意义?

- 95 你认为气功师在生命科学实验中应处于什么特殊地位?
- 96 我发现你特爱笑,你天天都很快乐吗?
- 101 你能谈一下气功到底是什么吗?
- 101 你认为气功应该怎样分类?
- 105 你完成“纪定目标”需要什么条件?
- 109 你是生命文学的创始人还是倡导者?
- 109 你为什么倡导生命文学?
- 110 什么是生命文学、生命哲学和宇宙哲学?
- 111 你提出的“生命五线谱”是什么意思?
- 112 什么是生命数?
- 113 你说练气功只不过是人的三种角色互换,三种角色指什么?
- 115 “纪氏保健说”的内容有哪些?
- 116 你为什么提出“人类起源说”?
- 120 你为什么提出“男人月经说”?
- 121 怎样才能知道自己得了什么病?
- 125 你怎样看待气功界的形势?
- 127 本世纪末中国气功界应当怎样发展?
- 129 **第三章 气功与文化**
- 130 气功与文化的历史渊源在哪里?
- 131 气功的实质是什么?
- 131 气功没能取得社会共识的原因是什么?

- 132 学气功究竟学什么?
- 132 中国气功究竟诞生在什么年代?
- 133 气功的基本理论有哪些内容?
- 134 什么是气功三要素?
- 135 日常生活中怎么养生?
- 138 人的正常寿命应该有多长?
- 139 养生与文化素养有何关系?
- 144 养生要克服哪“五难”?
- 144 养生对于饮食有什么要求?
- 145 春夏秋冬如何养生?
- 148 怎样看待人与大自然的关系?
- 149 “天人相应”的整体观是什么?
- 151 “天人合一”是什么意思?
- 153 练气功有季节要求吗?
- 154 人体之气是如何划分的?
- 159 练功治病为什么要有整体观?
- 160 人体本身有什么统一性?
- 162 五脏六腑指什么?
- 167 什么是人体以五脏为主体的功能活动系统?
怎样理解“五味所入、五气所病、五精所并、五
脏所恶、五脏化液、五味所禁、五病所发、五邪
所乱、五邪所见、五脏所藏、五脏所主、五劳所
伤、五脉应象”?
- 168
- 171 “五劳”和“七伤”指什么?

172	“六淫”和“七情”指什么？
174	气功与天干地支有什么关系？
175	练气功与“子午流注法”有什么联系？
176	气功与阴阳学说有什么关系？
178	阴阳学说的基本概念是什么？
180	修炼气功怎样才能达到阴阳平衡？
183	阴阳学说在人体组织中如何体现？
184	阴阳学说在人体生理功能上如何体现？
184	如何用阴阳学说说明病理机制？
185	气功与五行学说有何关系？
186	什么是五行中的生克乘侮？
190	气功与精气神学说有何关系？
191	气功与气血津液有什么关系？
192	练气功必须节制性欲吗？
194	气功与情绪有什么关系？
195	气功与心理学有什么关系？
196	练气功对心理健康有什么作用？
197	练气功对心身疾病有什么作用？
197	练气功对人的精神状态有什么改善？
198	练气功能开发智力吗？
200	练气功能优生吗？
201	气功和催眠术有什么不同？
202	气功与导引、暗示有什么区别？
203	什么是瑜伽术？

- 205 气功与体育锻炼有什么不同?
- 206 气功可以开发灵感吗?
- 207 气功信息物治病的原理是什么?
- 208 中医讲的“正”与“邪”是指什么?
- 209 怎么正确认识气和意的辩证关系?
- 211 气功能让我眼见为实吗?
- 212 练气功心不诚就不灵了吗?
- 213 你怎么评价中功、智能功等功法?
- 214 气功与宗教有什么不同?
- 216 气功和人体科学有什么关系?
- 218 气功和特异功能是什么关系?
- 你认为气功与特异功能现象引起科学与非科学之争的社会原因是什么?
- 222 你对真伪气功大辩论持什么态度?
- 224 你怎么看待气功的真与假?
- 224 你对气功界打假怎么看?
- 225 气功和特异功能是“伪科学”吗?
- 227 **第四章 练功与治病**
- 228 一通能治病,要医院干嘛?
- 229 练气功与治病是什么关系?
- 230 为什么患病都能练一通健康法?
- 我练功已一个多月了,为什么病情还不见好转?
- 231

- 232 人的五官九窍与练功治病有什么关系?
- 232 怎么根据面部颜色诊病?
- 236 我因病学功后能给别人治病吗?
- 236 给别人治病会影响自己的功力吗?
- 237 怎样用气功给小孩治病?
- 237 练气功期间能吃药吗?
- 237 强通板治病会交叉感染吗?
- 238 用强通板刮头部有何保健作用?
- 239 如意瓶放在家里什么地方最好?
- 239 怎样用如意瓶加持信息水?
- 239 能否把如意瓶送给不练功的朋友治病或珍藏?
- 240 怎样辨证练功治病?
- 241 气功治疗慢性病的原理是什么?
- 245 气功治疗精神疾病的原理是什么?
- 246 气功治疗呼吸系统疾病的原理是什么?
- 247 气功治疗消化系统疾病的原理是什么?
- 248 气功治疗血液循环系统疾病的原理是什么?
- 249 气功治疗内分泌系统疾病的原理是什么?
- 250 气功治疗免疫系统疾病的原理是什么?
- 252 选择一通法哪种治病法给别人治病最好?
- 252 一通健康法治疗各种头痛的绝招是什么?
- 253 引起眼疾的原因有哪些?
- 256 眼病患者自我保护应注意什么?
- 258 气功怎么治疗青光眼?

- 259 气功怎么治疗耳聋耳鸣?
- 260 气功怎么治疗面部神经麻痹?
- 260 气功怎么治疗睡觉打鼾?
- 261 气功怎么治疗神经衰弱?
- 262 气功怎么防治感冒?
- 263 怎么用气功治疗癭病?
- 263 怎样用气功治疗噎膈?
- 264 练气功能治好肺气肿吗?
- 265 气功怎么治疗慢性气管炎?
- 266 气功治疗血压病的效果如何?
- 267 高血压患者练气功应注意什么?
- 269 高血压与低血压患者练功有哪些不同要求?
- 269 心脏病患者练气功应注意什么?
- 272 冠心病患者如何进行自我调整?
- 273 心动过速有简易救治办法吗?
- 273 怎样通过练气功预防心悸?
- 273 一通健康法治疗肝炎的机理是什么?
- 275 患乙型肝炎能练一通法吗?
- 275 癌症患者怎么练习一通?
- 276 肾的生理功能有哪些?
- 277 修炼一通法对孕妇有何影响和作用?
- 278 怎样通过练气功治疗长期腹泻?
- 279 怎样通过气功修炼治疗男性性功能障碍?
- 280 单做“一通三阴功”可防治痔疮脱肛吗?

280	气功对坐骨神经痛怎么治疗?
281	气功怎么治疗痹症?
282	气功为什么可以防治美尼尔氏综合症?
283	更年期综合症患者能练一通吗?
284	后记 不能不写

第一章

面授与函授

我自己住进了医院才恍然大悟：知道养生防病的人比知道寻医治病的人聪明一千倍。

生命不可无术，不可无养命之术。

◇ 什么是一通健康法？

特别适合中老年人和现代人修炼的一通健康法，是由我创编的集“运动养生、饮食养生和传统气功养生”于一体的健康技术，简称“一通”。

一通原名“大佛功”，源于佛家，是修行得道的方便法门。相传祖师是文殊菩萨，“大佛功”又叫做“文殊功”、“大智功”或“大觉悟功”。

一通法在1995年4月问世时叫“大佛功”，1997年1月1日在全国首届健身气功交流大会上，正式改名“一通健康法”。

为什么叫一通健康法？

修者皆知，万法归宗即是归一，归一也是归心，所以，“一通”是“心通”之意，心通则百通，心静则神安，心净则一切洁。

一通健康法是中国体育气功研究会、中国保健科学技术学会、中国医学气功学会注册的功法，现正响应国家号召，在体委系统申报健身功法。

一通有三大特点：不信也灵，心不诚也灵；每天练功时间短；无偿与有偿服务相结合。