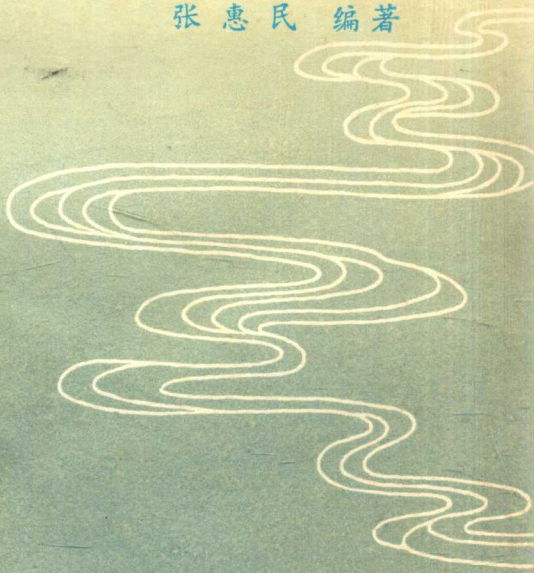


气功方法趣谈

张惠民 编著



气功疗法趣谈

张惠民 编著

天津科学技术出版社

Reference 604922
1208
身田新法趣谈
张惠民编著
天津 天津科学技术出版社
1980年10月第1版
128页 32开 0.37元

气功疗法趣谈

张惠民 编著

*

天津科学技术出版社出版

天津市赤峰道124号

天津新华印刷二厂印刷

天津市新华书店发行

*

开本787×1092毫米 1/32 印张4 1/8 字数 84,000

一九八〇年十月第一版

一九八〇年十月第一次印刷

印数：1-104,000

统一书号：14212·24 定价：0.37元

编者的话

1979年在北京举行的气功研究汇报会上，方毅同志指出：宇宙间万物发展最复杂、最高级的是人体。对人体如何研究是一个很大的课题。人体为什么发展到现在这样的情况？有许多我们没有认识的东西。……不光是对气功，还有其它许多没有涉及的领域，都要继续努力加以研究。

气功，是祖国医学中别树一帜的治病养身方法。近年来，国外也有了不引人瞩目的研究成果。粉碎“四人帮”之后，在党和政府的关怀下，我国的气功实践和理论研究得到了很大发展。广大人民群众对气功这种健身方式也很感兴趣，有些读者希望出版一本带有指导性并兼有趣味性的气功书籍，为此，我们编辑出版了这本通俗科普读物。

本书作者不但从事气功研究工作，也是气功锻炼的实践者。他们的研究机构利用气功的某些原理，正在为研制一些新型医疗器械做出努力。

关于气功的原理现在仍在探讨之中。书中内容如有不当和错误，恳请读者和专家们指教。

1980年6月

目 录

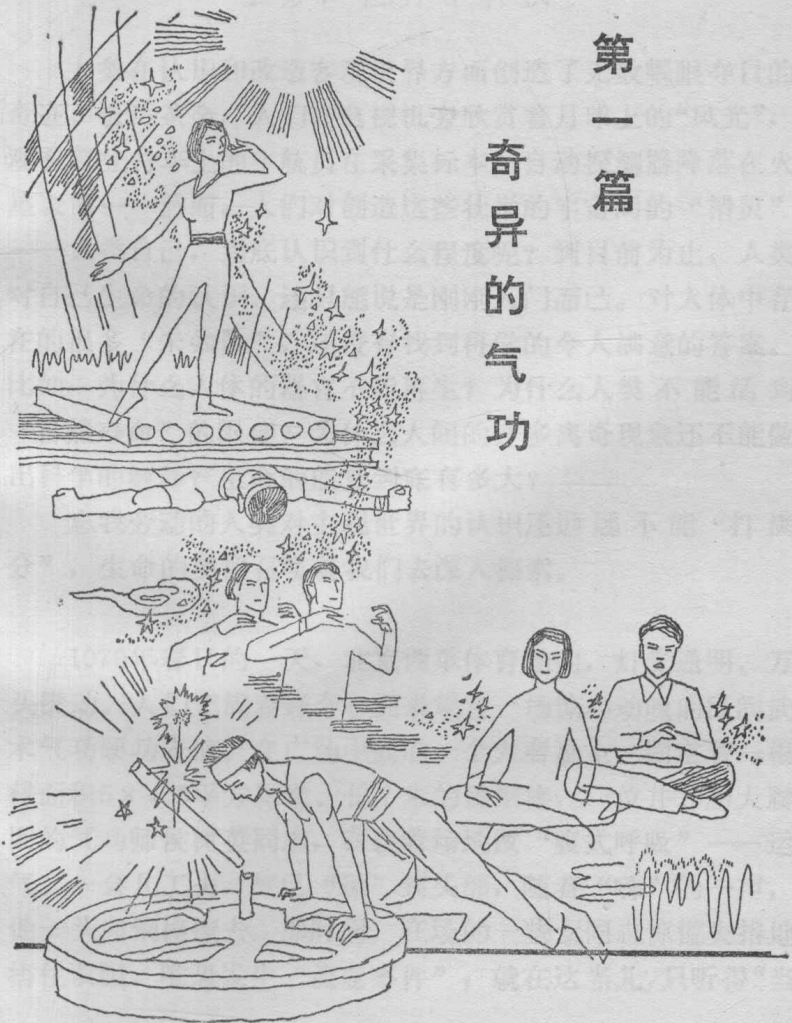
第一篇 奇异的气功.....	(1)
玄妙,但并不神秘.....	(3)
治疗的奇迹.....	(9)
止痛的奇效.....	(15)
“透视”的奇功.....	(21)
气功与催眠.....	(26)
气功与冬眠.....	(30)
气功与生物回授疗法.....	(33)
气功在国外.....	(36)
第二篇 气功原理之新见.....	(41)
电鱼的启示.....	(45)
经络与气功.....	(49)
“魔掌”之谜.....	(56)
场力统一论.....	(60)
“触动”新释.....	(65)
第三篇 让气功为我们的健康服务.....	(70)
气功疗法简史.....	(73)
气功疗法的崛起.....	(77)

气功疗法为什么能保健益寿.....	(79)
气功疗法的三要领.....	(87)
简易气功疗法.....	(104)
练功的时间性.....	(107)
练功的方向性.....	(114)
内养功练功应注意的事项.....	(119)

(1)
(2)
(3)
(4)
(5)
(6)
(7)
(8)
(9)
(10)
(11)
(12)
(13)
(14)
(15)
(16)
(17)
(18)
(19)
(20)
(21)
(22)
(23)
(24)
(25)
(26)
(27)
(28)
(29)
(30)
(31)
(32)
(33)
(34)
(35)
(36)
(37)
(38)
(39)
(40)
(41)
(42)
(43)
(44)
(45)
(46)
(47)
(48)
(49)
(50)
(51)
(52)
(53)
(54)
(55)
(56)
(57)
(58)
(59)
(60)
(61)
(62)
(63)
(64)
(65)
(66)
(67)
(68)
(69)
(70)
(71)
(72)
(73)
(74)
(75)
(76)
(77)
(78)
(79)
(80)
(81)
(82)
(83)
(84)
(85)
(86)
(87)
(88)
(89)
(90)
(91)
(92)
(93)
(94)
(95)
(96)
(97)
(98)
(99)
(100)

第一篇

奇异的气功



玄妙，但并不神秘

人类在认识和改造客观世界方面创造了无数耀眼夺目的奇迹。饭后茶余，人们在电视机旁欣赏着月球上的“风光”，观看着登月车上的宇航员在采集标本；自动探测器降落在火星表面……然而，人们对创造这些壮举的宇宙间的“精灵”——人类自己，到底认识到什么程度呢？到目前为止，人类对自己生命的认识，还只能说是刚刚入门而已。对人体中存在的很多“未知数”，还没有找到科学的令人满意的答案。比如：为什么人体的器官不能再生？为什么人类不能活到“自然寿命”的限度？为什么人间的许多离奇现象还不能做出科学的解释？生命的能量到底有多大？

忘我劳动的人类对主观世界的认识还远远不能“打满分”，生命的奥秘召唤着我们去深入探索。

1979年春日的一天，北京西单体育场内，灯光通明，万头攒动。人们充满着好奇心拥来观看一场惊心动魄的民间武术气功硬功表演。在广场中间的一个大磨盘上，固定着一根截面积 5×4.5 平方厘米、长1米的铸钢棒。一位并非膀大腰圆的气功师侯树英同志，在绕着场地做“腹式呼吸”——运气。一会儿工夫，气已“运”到头部，随着“嗨”的一声，他一头向钢棒撞去。那时间，在场的一些女同志惊慌失措地捂住双眼，唯恐发生“流血事件”；就在这当儿，只听得“当

唧”一声，钢棒被撞成了两截。接着，他又表演了“腹托千斤”、“头撞石碑”。另一位表演者，在运气后，竟将12毫米粗的钢筋“缠”在自己脖子上……

这些，都叫做“气功硬功”。表演的同志经过多年不懈的气功训练和锻炼，用意念将内气运于需要的部位，集全身之力于一点，即可产生超乎常人的巨大能量。一位在场的科学家惊叹而风趣地说：“这简直是向生物学的‘挑战’，蛋白质的骨肉竟比钢铁还硬！”

继1979年5月中旬在广西南宁“全国武术观摩交流会”的气功硬功表演之后，在北京、天津、上海等地又进行了多次汇报演出和公开表演。那些“头撞石碑”、“掌指碎石”、“金枪刺喉”、“腹托千斤”的令人触目惊心的真实场面，使观众们再也不怀疑其真实性了；但是，对这些现象到底该怎么解释呢？这却成了人们的心中之“谜”。

其实，人们只要留心一下就会发现，生命的异常功能早已反映在生活的事实之中——一次一个猎人开枪没有命中，被激怒了的黑猩猩把钢制的猎枪管一折两段；在激烈的巷战后，一个战士望着两座建筑物的距离，怎么也不敢相信，这样宽的距离，自己在昨夜又怎么能一跃而过？当康藏公路上失灵的汽车向着悬崖下滑的千钧一发之际，司机奋不顾身地跳下车去，抱推着一块大石头塞在车轮之下，才转危为安；事后，你就是让他使尽全身力气，也不能挪动那块巨石一丝一毫。

这些异常功能的潜力，不仅在生命攸关之际可以得到发挥，而在经过特殊训练和锻炼之后同样可以调动起来，气功硬功就正是这样。

这些异常功能的潜力，为什么通过练气功就能调动起来呢？这要从物理效应谈起。气功分“蓄力”和“发力”两个阶段，患者所练的气功一般是指蓄力阶段，是属于使失调的气血恢复正常的阶段。下面重点谈谈气功的发力阶段。

根据牛顿第二定律，力等于质量和加速度的乘积。气功硬功的表演者，可以手持5寸钢钉，用手直接按入3厘米厚的木板里，而一般人则望尘莫及。因为常人只是用上臂的力量，假设右臂重量是5千克，加速度为40米/秒²，这时作用力等于200牛顿（力的单位）。而气功硬功者可以通过运气，使全身力量协调集中于一点，等于用上了全身的力量。如果身体重量是60千克，加速度仍为40米/秒²，这时作用力就有2,400牛顿。显而易见，虽然加速度不变，但用局部力量和整体力量的差异造成作用力大小的悬殊竟达十几倍。

还有一点也是十分重要的，爆发功率等于力乘速度，基础是力，关键是速度。气功硬功者由于经过长期锻炼，其动作的速度远高于常人，也就是说，他们无论是力量和速度都比没练过气功的人要大，因而显示出超人的能量。就好象能弹射一样，由于速度快，力量就猛。

气功是怎样获得力量和速度的呢？概括说是通过肌肉放松、意守丹田和腹式呼吸的方法实现的。松的目的是为了使之更紧，这也是一个刚柔互相转化的过程。术语说“极松软然后极坚刚”。而“刀枪不入”的硬功表演，就是肌肉极坚刚的表现。在意守丹田指挥下的腹式呼吸是练好功夫的关键，因为“丹田是内劲的总渊源”。电生理学研究表明，腹式呼吸所压缩的横膈肌及其动作神经能产生较大的肌电流，这里似乎是身体的“发电机”。

下面谈谈气功的生理效应。祖国医学认为，生命的维持依赖于气血的运行。而气功可以“通经络、调气血”。长期锻炼后，可以感到内气可按照一定路线运行，而这种运行的气血又可以随着练气功者的意念而变化，这就是术语所说的“意到气到力到（主要是血到）”。经实验表明，在气功意守部位——即所想的部位，“红外热象图”显示出的温度高于其他部位，而呈现出亮点来。更有趣的是，这些亮点可以随意念而移动。“气功血流图”进一步证明，这一部位的血流量增加30%左右。血液是肌肉耗能的物质基础，国外在对运动员进行类似气功的“放松训练”时，发现运动员潜力发挥的特点表现为心血管系统的功能的提高。

心血管系统的功能是怎样调动和提高的呢？人体内脏器官一般是由“植物神经”控制的，它们的功能是自动进行的，所以人体不易觉察到，也不容易进行控制和调整，而气功锻炼通过放松、意守、腹式呼吸，久而久之，可以使中枢神经的兴奋影响植物神经的功能，就是可以使“不随意”的内脏变得“听话”起来，使控制和支配内脏的功能大为改善。例如长呼气可以使心跳减慢，长吸气可以使心跳加速。这样，就可以有意识地控制血压、心率、肌电和脑电波等。70年代以来，国外用电子仪器配合气功，提出了所谓“生物回授疗法”，由于采用了精密仪器，使练功者“心中有数”，能较快地掌握控制自己内脏功能的方法。

此外，还要根据表演项目做具体部位的锻炼。如头撞石碑的头颈锻炼、腹卧钢叉的腹肌锻炼等等。一日，笔者正在访问气功大师侯树英，只听得隔壁传来了“咚咚”的低沉声响。这是怎么回事呢？原来是侯的徒弟在隔壁苦练基本功

呢！只见一年轻人跪在炕上，用头一下一下地往墙上撞呢；侯树英同志笑着说，我们每天除午夜面向北练气功，还要白天练头部的基本功，我的头骨经科学测定，较常人厚几倍。这是锻炼的结果，是“用进废退”的表现。真是“内练一口气、外练筋骨皮”啊！

总之，气功有素者可以用瞬间的一闪念，使身体的某一运动器官及相应的内脏器官协调一致，将气血集中于一点，再加上训练有素的速度，就可产生巨大的力量。而常人则由于内脏功能跟不上需要，无法将全身的力量集中于一点，就不可能产生超人的力量。当然，在生命攸关之际，个别毅力顽强的人，由于强烈意识的支配和调动，也可能暂时发挥出超凡的力量，但由于缺乏气功锻炼的基础，势必要使内脏受损而造成后遗症。

这里不是魔术师的舞台，而是上海中医研究所的实验室。我们看见一位病人坐在椅子上，下肢有节奏地抖动竟达40多分钟而不显出疲劳，在他的后面2米远的地方坐着一个瘦老人，他不时换用手指、脚尖甚至眼睛对准病人“发功”，病人则完全在他的控制之下，似乎成了“傀儡”而“手舞足蹈”起来。

这位受控者是东北某医院外科主治医生，因打篮球摔伤了腰部，手术后患马尾神经粘连，现正接受“气功运气疗法”治疗。这种疗法十分奇特，是医者通过运气，用意念将内气运于手掌或其他部位，在身体不接触患者的情况下，用气功发射的“外气”，对准患者的有关穴位进行治疗。医者的气功功夫越深，疗效越高，甚至隔着门窗、墙壁也能进行

有效治疗，似乎造成了一个“生物电磁场”。因此，有人提出了“人体场”的假说。

现在，北京医疗器械研究所等单位又进一步发明了“电子气功模拟治疗仪”，代替医者来进行治疗，取得了相同的效果。有趣的是，亦可使个别患者从下肢到腹部到上肢，都能相继引起“共振”，甚至还可以使病人不停地、有节奏地跳动。

气功不仅能产生异常的能量，还能用于治疗并产生离奇的“生物遥控”。这已为现实生活所雄辩地证明了。

气功是祖国医学遗产的重要组成部分。古往今来，气功在我国民间作为祛病、健身、延年的有效方法而广为流传。但是，由于没有用现代科学手段进行研究和发掘，使很多人认为气功不科学、迷信，甚至被当作“巫术”来对待。

气功到底有没有科学根据呢？70年代以来，国际上对气功疗法已经十分重视，共召开了3次国际气功会议，进行气功研究和交流。近年来，我国一些科学研究人员，不顾“四人帮”的干扰和破坏，自发地积极进行研究，初步搞清了一些气功的生理机制。

这是电子学与中医学互相渗透的结果。电子技术人员发现练气功使身体穴位电阻明显下降，而电位则明显上升。他们便提出了气功的生物电机制观点，进而又对气功有素者进行了气功外气测量，发现了气功的生物电的一种具体形式，是“受低频涨落调制的远红外辐射”；还发现了气功和血液的关系：如运气一分钟，上肢血流图表明血液增加30%左右，从而论证了祖国医学中“气为血之帅，血为气之母”

的关系。

气功有素者可以做到“意到、气到、力到(主要是血到)”。气功硬功表演者运气发功时，要用手帕将血液集中处扎住是十分必要的，因为血液的供给是能量的物质基础。

实践是检验真理的唯一标准，气功的生物电理论是否靠得住，还必须回到实践中去检验。于是，他们用电子仪器模拟气功，将制成的电子气功治疗仪用于临床试验。通过指端温度、血压、心率、穴位电阻、血管容积等项生理指标测试与对照，证明仪器治疗与人工运气治疗效果相同。由于仪器不知“疲劳”，因此可以提高效率许多倍。

当然，气功治疗的科学道理，还有待进一步的研究和探讨，但现在我们已有充分的科学根据证明，气功绝不是迷信，更不是什么巫术，而是我们祖国的一份宝贵的科学的医学遗产，它有待于我们很好地继承和进一步地发展。把气功治疗的研究工作推向一个新的阶段，让气功为全民族的繁荣，人民的健康服务，为加速实现我国的四个现代化服务。

治疗的奇迹

这是一位肿瘤医院的著名医生，当他正漫步在街头的林荫道上时，突然，一张熟悉的面庞映入了他的眼帘，这不是早已在三年前被肺癌“宣判死刑”的患者高××吗？难道是认错了人吗？红光满面、精神抖擞的他，不但活到了现在，而且还这样健壮！

带着好奇心理，我们做了一次不寻常的访问。在松柏成林的北京地坛公园，一群癌症和其它重病患者在练着类似太

极拳的慢步活动，原来这是一种加上了动作的气功疗法。

首先看到了高××同志，57岁了，是一位老干部。他于1976年检查发现肺门内侧，可见拇指大小的致密影，七月用气管镜检查并进行活体组织检查，确诊为肺门腺癌。八月三十日在某医院进行手术，开胸后发现纵膈淋巴广泛转移，而且切除界线难以分清，所以主治医生说：“做手术没有实际意义”。于是又“关”上了胸腔。便从1977年1月16日开始做放射治疗。

从此以后，体力就逐渐削弱了，走路都吃力，下肢浮肿，肝功能不好，经常头疼头昏，睡眠很差，一夜醒4、5次。

怎么办，一个生命不息、战斗不止的革命战士难道只能甘等着半年后的死期到来吗？1977年5月8日，高××同志抱着试试看的态度开始练习气功。最初，感觉非常疲劳，虽然练的时间很短，但回家后连床都上不去。但一个月后就好转了，吃饭香了，食量也增加了，睡眠也好转了，晚上10点睡到次日4点，中间不醒，睡得很实。起床练功，腿也不肿了，头也不疼了，肝功能也正常了。患者练功后，放疗停止了。显然，这些好转是气功的效果。

他在一次经验交流会上说：“我的癌症是否还存在暂且不说，医生断定我的存活期为半年，可是现在已经三年了，我还活着，而且活得挺好，大大超过了预定的存活期。当我去医院检查时，第1年大夫见我还活着就说：‘不简单’；第2年见我又去检查，便说：‘真不简单’；第3年我再去检查时，便说：‘真是奇迹’”。患者已于1979年3月开始上班了。

还有一位中年女病人，1975年5月27日，病理切片确诊为右乳单纯癌，5月29日行右乳根治术。1977年3月突然发现胸骨前有直径1厘米的红肿物，左乳也发现有一小肿物，经切片检查，确定胸骨前红肿物为癌，左乳小肿物有单纯癌细胞，这说明癌症已向对侧淋巴转移。4月22日住院进行放疗，并切除双侧卵巢和左乳转移癌，经一个疗程的化疗，因白血球和血小板较低，不宜再进行化疗而停止。

患者1977年6月22日出院后于7月22日开始练气功，收到一些明显效果：

一、住院化疗时，睡不好觉，吃不下饭，全身无力，而出院化疗时，配合作气功，睡得香，吃得多，体重增加，体力逐渐增强。自觉症状有明显改善。

二、患者住院化疗期间，吃了许多补血的中、西药，血小板维持在10万多一点，白血球5千左右。出院后化疗期间，由于配合练气功，基本没吃补血的药，血小板为142,000，白血球为5,200。化验指标有好转。

三、恢复了全日工作。

一个中年干部，男，44岁。1975年10月发现左腿腹股沟部突然长了一个疙瘩。1976年3月5日，诊定为恶性淋巴瘤，住院化疗。身体虚弱，食欲很差，吃了就吐，白血球下降到3,000，血小板下降到80,000。1976年11月开始练气功，练功后，变化明显的是能吃能睡，精力充沛，出院后，全日工作，扩散到全身的瘤子也都消失了，白血球保持在5,000左右，血小板保持在130,000左右。

更奇怪的是，由于癌细胞扩散到肝脾而决定做脾切除，但由于练气功，使脾大4指到摸不着，肝大4指到仅大1