



气功疗法

一〇〇问

赵宝峰

气功疗法一〇〇问

甘肃人民出版社

责任编辑：王季瑜

封面设计：云 墨

气功疗法一〇〇问

赵宝峰编著

甘肃人民出版社出版

（兰州第一新村51号）

甘肃省新华书店发行 兰州新华印刷厂印刷

开本787×1092毫米 1/32 印张3.25 字数64,000
1984年3月第1版 1984年3月第1次印刷

印数：1—200,000

书号：14096·98 定价：0.41元

前 言

气功疗法，是我们祖先长期与疾病斗争的经验总结。在我国源远流长，历史悠久，是治病保健的有效方法，几千年来对于保证我国人民健康和种族繁衍作出了贡献。解放后在党和政府的关怀支持下，气功得到了迅速发展，现已成为广大人民群众爱戴和普遍采用的防病治病手段。但在实际运用过程中很多人遇到了这样或那样的问题，有的不能正确掌握方法，有的久练不见其效，有的出现了多种反应，甚至出了偏差，因而给气功疗法大力开展带来了一定阻力。

为了帮助广大气功爱好者更好地掌握和运用气功疗法，我们将近三十年临床上遇到的问题 and 广大患者来信来访提出的询问，综合归纳为一百问，并逐题予以深入浅出的解答，希望对练功者有所帮助，以推进气功事业的发展。由于水平所限，错误和不当之处在所难免，敬希广大读者批评指正。

本书编写过程中得到刘贵珍同志的支持，并校阅了部分书稿，特致谢意。

编著者

1983年5月于北戴河气功疗养院

目 录

1. 什么是气功? (1)
2. 为什么说气功疗法是整体疗法? (2)
3. 为什么说气功疗法是自我疗法? (3)
4. 什么是内功和外功? (4)
5. 那些病人适合气功治疗? (5)
6. 健康人可否练功? 如何练法? (6)
7. 练好气功的标准是什么? (7)
8. 气功疗法的发展前景如何? (7)
9. 气功在我国的历史有多久了? (9)
10. 气功疗法在解放后是怎样发展起来的? (11)
11. 气功疗法在国外的情况怎样? (12)
12. 什么叫意守? (14)
13. 怎样选择意守部位? (14)
14. 为什么内守多守下丹田? (15)
15. 怎样具体掌握意守下丹田? (16)
16. 怎样掌握意守火候? (16)
17. 什么叫入静? (17)
18. 入静的生理作用是什么? (18)
19. 入静的生理基础是什么? (19)
20. 入静后常出现那些感觉? 如何对待? (20)

21. 姿势、呼吸和入静有什么关系? (21)
22. 入静与昏沉有什么区别? (22)
23. 影响练功入静的常见因素有那些? (22)
24. 入静有那些常用方法? (23)
25. 练气功常用的呼吸方法有那些? (25)
26. 什么叫调息? 什么叫息调? (26)
27. 怎样选择呼吸方法? (27)
28. 怎样掌握呼吸方法? (28)
29. 练功时呼吸次数每分钟多少为宜? (29)
30. 呼吸的均匀、细缓、深长如何理解? (29)
31. 什么叫以意领气、以气领意和意气合一? (30)
32. 什么叫气贯丹田? 有什么意义? (31)
33. 为什么练气功强调以鼻子呼吸? (31)
34. 练气功对呼吸系统产生那些影响? (32)
35. 气功疗法有那些姿势? (33)
36. 姿势在练功中的意义如何? (34)
37. 姿势的要领是那些? (35)
38. 怎样才能掌握好姿势? (35)
39. 那些人练功宜选择卧式?那些人宜选择坐式?..... (36)
40. 那些人宜选择站式或行式? (37)
41. 姿势在练功中如何配合使用? (37)
42. 什么叫舌抵上颚? 有什么作用? (38)
43. 练功时默念字句的意义是什么?应注意什么?..... (39)
44. 练功时为什么要两眼微露一线之光? (40)

- 45. 练功时不能意守丹田怎么办? (40)
- 46. 练气功怎样正确掌握和运用腹部动作? (41)
- 47. 什么是导引? 什么是吐纳? (42)
- 48. 什么叫周天? 周天运行的自我感觉怎样? (42)
- 49. 什么叫三关? (44)
- 50. 练气功应选择什么样的环境? (45)
- 51. 练功前应作好那些准备? (45)
- 52. 功中和功后应注意那些事情? (46)
- 53. 练功过程中是否需要和外界环境完全隔绝? (47)
- 54. 怎样安排练功时间? (48)
- 55. 身患多种疾病练什么功好? (48)
- 56. 如何因人而异辨证选功? (49)
- 57. 练功为什么不宜采用多种功法? (50)
- 58. 练功中怎样才算作到了松静? (51)
- 59. 练功中怎样作到循序渐进? (52)
- 60. 练功中如何体会上虚下实、意不过胸? (53)
- 61. 什么叫练养相兼? 怎样具体掌握? (54)
- 62. 练气功为什么必须信心坚定? (55)
- 63. 练功过程中精神情绪如何配合? (56)
- 64. 练功过程中怎样总结经验和不断提高练功
水平? (57)
- 65. 为什么空腹不要练内养功第二种呼吸法? (57)
- 66. 妇女月经期和妊娠期能否练功? (58)
- 67. 练功期间怎样处理性生活? (58)

68. 气功治疗中能否配合其他治疗?如何配合?..... (59)
69. 慢步长跑和练功能否结合?如何结合?..... (60)
70. 集体练功好还是单独练功好? (61)
71. 气功能否治愈癌症? (62)
72. 什么是生物回授疗法? (63)
73. 什么是练功得气? (64)
74. 什么是杂念? 如何对待? (65)
75. 练功时遍身温热、微汗或大汗淋漓是何原因? 如何对待? (66)
76. 练功时唾液分泌增多是何原因? 有何意义? (67)
77. 练功时胃肠蠕动活跃, 如何对待? (67)
78. 练静功为什么容易增加体重? 怎样对待增加体重? (68)
79. 练功时胸闷、气短, 甚时呼吸紊乱, 如何对待? ... (69)
80. 练功时出现心慌、心跳, 如何对待? (70)
81. 练功当中或下功以后出现头痛、头胀、头脑不清是何缘故? 如何对待? (71)
82. 练功时精神紧张, 如何对待? (71)
83. 练功时昏沉、困盹, 如何对待? (72)
84. 练功过程中失眠, 如何对待? (73)
85. 练功冲头是怎么回事? 如何对待? (74)
86. 练功时出现外动, 如何对待? (74)
87. 练功时出现舌干口燥, 如何对待? (75)
88. 练功过程中出现遗精, 如何对待? (76)

89. 练功一段时间后病情不见好转，如何对待？……（77）
90. 练功时出现腹胀，如何对待？……（78）
91. 练功时周身疲劳、某些肌肉酸麻不适，如何对待？……（79）
92. 什么叫练功着相？如何对待？……（79）
93. 夜间失眠可否练功？……（80）
94. 什么是返观内照？有什么意义？……（81）
95. 内养功怎样练法？适用于那些疾病？……（81）
96. 强壮功怎样练法？适用于那些疾病？……（83）
97. 放松功怎样练法？适用于那些疾病？……（84）
98. 松静功怎样练法？适用于那些疾病？……（85）
99. 虚明功怎样练法？适用于那些疾病？……（86）
100. 太极内功怎样练法？适用于那些疾病？……（89）
- 附：静功常用姿势图……（92）

1. 什么是气功？

气功，古称导引、吐纳、道生、行气、服气、调息、内视、静坐、养生、内功、定功、坐禅、禅修等等，是我们祖先长期与疾病斗争创造出来的祛病防疾、益寿延年的有效方法。在本世纪四十年代末和五十年代初刘贵珍同志挖掘整理此法，综合各家之长，取其精华，去其糟粕，整理出内养功、强壮功、保健功等功法。因其以锻炼真气为主，故统一定命为气功疗法。

气功，包括内功、外功、硬气功等多种。内功也称静功，以练静为主，主用于治病保健。外功则以动练为主，主用于强身治病，也用于武术击技防卫。硬气功主要通过运气、闭气和高度意念集中而作艺术表演，如头撞石碑、腹托千斤、掌指碎石、手折钢筋等等。

气功疗法，主指内功和外功而言。不论内功和外功都是通过姿势、呼吸、意念三方面进行锻炼，从而达到调整机体内部功能、提高抵抗力、免疫力、修补再生能力和对外界环境的适应力，以达到治病保健的目的。

气功种类繁多，流派也很不少，总的归纳起来不外乎以修真养性为主的“静坐派”，以调整呼吸为主的“吐纳派”，以练内气为主的“练丹派”三大类。其练法虽各有侧重，但确是大同小异。我们从古今书籍查考和临床实践观察得知，不论那家那派，其方法都离不开调身、调息、调心三个方面。调身即调练姿势，气功姿势不外坐、卧、站、跪、行五种。

站行姿势因很多肌肉群要处于相对紧张状态，而使机体得到锻炼，对增强体质好处非浅。静坐、静卧可使全身肌肉和意念放松，有利血液循环和高级神经的休息调整。调息，是指对呼吸的调练，要求达到均匀细缓深长，多种功法要求形成腹式呼吸。腹式呼吸，对心、肺、肝、脾、胃、肠等脏器都能起到激发和调整作用。调心，主旨通过意守、默念等意念活动，排除杂念，达到入静，从而使大脑皮层呈现气功特有的活动时相，对于调理心神、治疗疾病、保健延年都有重要意义。由于气功调心、调息、调身的共同作用，从而使机体真气充沛、脏腑协调、阴阳平衡，因而达到有病治病、无病防疾的目的。

2. 为什么说气功疗法是整体疗法？

气功疗法所以能治病保健、益寿延年，是通过它对练功者意、气、形三方面进行调整的结果。气功练意是气功作用的关键，实际上是对神经系统，尤其是对高级神经系统进行调整。通过科学仪器检查进一步证实，练功时大脑皮层的额叶、顶叶细胞电活动处于有序化、大脑皮层各区域活动趋向同步化加强。大脑的额叶、顶叶正是高级神经中枢所在。大家知道，绝大部分疾病，都是由于高级神经中枢活动障碍而引起，气功可直接对高级神经中枢产生良好和调整作用，使其更好的统领全身各个系统。通过气的锻炼，使气息调和、真气充盈，进而可使生机旺盛，大大调动机体内在潜力。形体的锻炼，可直接作用于四肢百骸、五脏六腑，使其和顺调

达，相互资助，机体得以全面受益。

由上看来，气功疗法不是头痛医头、脚痛医脚，也并非针对某一脏腑器官，而是通过意、气、形的综合锻炼，达到调整高级神经活动，使气血旺盛、加强机体生机、从而起到了祛病延年的作用，所以说它是整体疗法。

临床观察，不少患者在治愈溃疡病的同时，合并的胃下垂也相应好转或治愈。在治好高血压病的同时，胃肠功能紊乱也随之改善或治愈。通过几个月的练功，常年不愈的神经性皮炎自然消失，多年不孕的患者生了小孩，这些也都证实了气功疗法的整体作用。气功疗法，据不完全统计对六十余种疾病都有程度不同的治疗效果，这是当今各种治疗方法所无法比拟的。所以如此，这同它的整体治疗作用当然是完全一致的。

3. 为什么说气功疗法是自我疗法？

医生治病，已有数千年的历史。不论服药、针灸、按摩，或近代发展起来的注射、理疗（电、光、磁、蜡、水、泥疗）、外科手术、放射治疗等方法，都是患者被动地接受治疗，达到愈病的目的。气功疗法就不是这样，它是让患者自己掌握一套方法，自行锻炼，从而起到治疗疾病和保健的作用。这种方法完全依靠自己的努力，达到自我调整、自我治疗，所以称它为自我疗法。

自我疗法，必须发挥个人的主观能动作用。人类在长期的生活实践中，逐渐认识到，很多事物只要符合客观规律，

经过一番努力，就能认识，就能掌握，就能促进其发展，这里就体现着主观能动作用的力量。气功疗法就是这样，只有患者积极主动、勤学苦练、持之以恒，才能取得治疗效果。三心二意或半信半疑，是练不好气功的。要想充分发挥个人的主观能动作用，患者必须对气功有个正确的认识，知道其治病机理和治疗效果，坚信气功可以治病、可以保健。只有这样，才能始终不渝的坚持锻炼，从而达到自我治疗的目的。

4. 什么是内功和外功？

气功疗法的种类很多，真正作为治病保健的归纳起来，可分为内功和外功两大类。凡是以练静为主的均称内功，也可称静功，如内养功、强壮功、虚明功、太极内功、放松功、松静功、站桩功、真气运行法、周天功等等。凡是以动练为主的称为外功，如保健功、太极拳、八段锦、十二段锦、易筋经、华陀五禽戏、行步功、太极剑、太极刀、推手等等。现在也有不少练功家，在练内功的基础上加练外功，可称其为带功练拳或气功按摩。社会上还流传一种动功，锻炼时全身可以作各式各样的动作，看起来是外功，实则是内气发动后，使躯体产生这样或那样的动作，虽名动功，实则属于动静结合的功法。

外功和内功可以单独应用，也可以相互配合，体质潺弱的患者开始可以单练静功，待病情有所好转，就应增练外功。有的人只为保健，单练一套或两套外功也可以。根据我们多

年来的经验，内外功相互配合最为适宜。这样，可以作到动静相兼、内外结合，有利提高疗效，往往得到事半功倍的效果。

5. 那些病人适合气功治疗？

从气功疗法的治病机制来看，它有平衡阴阳、调和气血、疏通经络、培育真气等多方面的作用，因此它的治疗范围应当是很广泛的。根据全国各地多年来开展气功的情况来看，气功对六十余种疾病都有程度不同的治疗效果。临床观察，对溃疡病、胃下垂、慢性胃炎、慢性肝炎、胃粘膜脱垂症、慢性肠炎、便秘、高血压病、低血压病、风湿性心脏病、慢性气管炎、肺结核、神经官能症、更年期综合症、糖尿病等多种疾病，确有较好的效果。另外，好多医疗单位和不少气功爱好者，利用气功对不少疑难病症，如动脉硬化、冠心病、慢性肾炎、肝硬化、矽肺、哮喘、子宫脱垂、青光眼等病也作了实验观察，并取得了较好的效果。更可喜的是，气功对癌症患者有的还取得了一定疗效。这对人类战胜癌症提供了一个线索。总之，气功疗法是很有前途的，我们的革命老前辈谢觉哉同志在给刘贵珍院长所著《气功疗法实践》一书的题词写道：“气功疗法，人人可行，不化钱，不费事，可以祛病，可以强身，可以全生，可以延年。”因此，多种慢性病患者或健康人，只要愿意接受这种方法，认真练习，肯定都会获得效果的。

6. 健康人可否练功？如何练法？

健康人练功是完全可以的。前已述及，气功确实可以调整高级神经活动，增强机体的抵抗力、免疫力和对外界环境变化的适应能力，因而确有有病治病、无病防疾的作用。因此，健康人练功可以起到防病保健、益寿延年的作用。

我国古人练功多系儒、道、释家，他们多是健康人，以此达到修真养性、保健益寿的作用。从古至今，确有一些健康人或以气功愈病后的患者，常年坚持练功，则身体益壮、精力充沛。北京法制学会某干部，一九五七年因心脏病学练气功，愈病后坚持练功，二十多年来一直战斗在工作岗位上，写了多种有关法制方面的文章和书籍，虽年近古稀，仍在孜孜不倦的为祖国的四化勤恳工作。类似这样的例子是不胜枚举的。

健康人如何练法呢？其功法可根据自身情况选择一种或两种，单练内功或单练外功均可，但以内外功结合锻炼最好。内功，可以选择强壮功、站桩功、松静功、放松功等。外功，可以选择太极拳、八段锦、易筋经、五禽戏等。每天利用早晨练习外功，午休或熄灯前后练习内功，每次半至一小时，如此常年坚持，定会受益不小。

健康人练功，最大的困难是信心不足，因而不好长年坚持。要解决这个问题，练功者必须对气功有个正确认识，明确目的，下定决心，坚持锻炼，保证有个健康的身体，以便为祖国的“四化”、为振兴中华多作贡献。如果练功单纯为了养生长寿，不能与祖国的建设密切结合起来，练功就没有

什么意义了。至于功中注意事项、要领、功前准备及功后整理等，均与患者练功相同。

7. 练好气功的标准是什么？

社会上流传功法繁多，方法各异，但练的好坏，均可用以下标准来衡量。怎样才算练的比较好呢？

第一，正确掌握功法。姿势要作到既合乎功法要求，又能达到全身最大限度的放松和舒适自然，为调整呼吸和意守入静创造良好的条件。呼吸作到自然流畅，出入绵绵，细缓、均匀、深长，无胸闷气短的情况。意念方面达到杂念相对减少，意念专一，思想最大限度的放松。全身轻快舒适，头脑清晰，功后精神振作，心情愉快。达到以上标准，就算练的不错了。取得以上成绩要经过一定时间的练习，有的需一个月以后，有的人时间稍短一点，这与每个练功者方法掌握的好坏，指导的及时与否，每天坚持练功时间的长短有密切关系。

第二，病情改善。练功后患者病情逐渐好转，体质改善，食欲增加，消化吸收良好，面色逐渐由灰黄变为红润，毛发由焦枯逐渐变为光泽，大便日趋正常，睡眠改善，精神逐渐好转，体力增强，四肢由冰冷干燥逐渐温热或微汗等等。这些都是练功收效的反应，也是练好气功的重要标志。

8. 气功疗法的发展前景如何？

气功疗法由于各派系的存在，大都以本派的一套方法治

疗多种疾病。因而也就不能因人因病制宜。这样，就必然影响到它应有的效果。如果将各种方法，依其锻炼的重点和作用的不同，系统予以研究整理，归纳为数种，某种功法针对某些疾病，消除门户之见，其效果就会更好。这一工作的完成，定会推进气功事业的迅速发展。

人类对自身的认识和掌握近百年来，尤其近二十年来，伴随着其他学科的发展，人体的很多奥秘逐渐被揭示。从即得的研究资料来看，人类可以通过自我控制和自我调整，改变自身的生理和病理状态，从而获得治病强身的效果。气功的实质，正是与这些资料不谋而合。因此，积极开展气功治疗，并以现代科学为手段大力开展实验研究，揭示其内在联系，掌握其规律，将有助于医学科学的发展，并有可能为医学科学开创新局面闯出一条新路。

气功疗法在征服疑难病症方面已初见效果。如慢性气管炎是医界的一大顽疾，各国发病之广泛，劳力丧失之多，给患者带来痛苦之大是举世皆知的。虽经多年攻克，但治疗上仍无良策。临床观察，气功疗法对慢性气管炎确有一定的疗效。如在此基础上深入研究，最终有可能突破这一病症。肝癌、肺癌这在当前仍然是令人生畏的疾病，但一些被判决既不能手术也不适宜其他治疗的患者，在走头无路而采用气功疗法以后，有的体质增强，病情好转，有的存活期明显延长，也有的还恢复了工作。还有不少疑难病症，如糖尿病、肝硬化、慢性肾炎，通过气功治疗，不少人获得了医疗效果。气功治疗疑难病症虽然例数尚少，但已见到可喜的兆头，通过