

河南科学技术出版社

徐世杰 徐予 编著

QI / GONG SHI / YONG
LI / LIAO / FA

实用气功疗法

(增订本)

样 本 库

实用气功疗法

(增订本)

徐世杰 徐 予 编著

yx174/22



河南科学技术出版社

1205009

实用气功疗法

(增订本)

徐世杰 徐 予 编著

责任编辑 宋宇红

河南科学技术出版社出版

河南新乡第一印刷厂印刷

河南省新华书店发行

(郑州市农业路73号)

787×1092毫米 32开本 5.37 5印张 110千字

1991年9月第2版 1991年9月第1次印刷

印数: 1— 5,100 册

ISBN 7-5349-0663-6/R·663

定 价: 2.50元

内 容 提 要

书中介绍了气功疗法的基本理论与操作方法，讲解如何正确掌握放松功、静功、内养功、强壮功、快速诱导性气功、新气功疗法、峨眉气功、保健功等，对练功中的生理变化，可能发生的问题和解决办法，适应症和禁忌症作了详细说明。本书综合吸取诸多气功之精华编写而成，具有易学、易懂、易练、收效快的特点，很适合初学气功者学习。

前 言

气功疗法是祖国医学的珍贵遗产之一，它有着极为丰富的实践经验，具有防病、治病、保健——延年益寿的作用。这一疗法不仅用于疗养机构，而且还用于综合性的医疗机构，并逐渐普及到许多工厂、矿山、机关和学校，而且都取得了显著的效果。许多慢性疾病，如消化性溃疡病、神经衰弱、高血压病、心脏病等，通过气功治疗或锻炼能使病人恢复健康。在对癌症的预防和配合中西医综合治疗上也收到了效果。从而为中国的医疗保健事业开辟了一条崭新的道路。

气功的“气”是看不见的和摸不着的东西，过去由于科学技术水平所限，不能被人们正确认识，加之宗教的和尚和道士利用气功发放外气的方法行医治病时，故意给气功披上迷信色彩，越法使人们认为气功是搞迷信、不科学的东西，可是近十多年来，气功已开始为人们所瞩目。从气功武术的表演中，可看到气功能诱发出惊人的力量；从现代的科学技术研究中，用科学仪器探测出气功发放的外气表现为红外辐射、静电、磁场、次声等等，这些都说明“气”是确实存在的客观物质，气功师发放“外气”诊治疾病，在不接触病人身体的情况下，将“外气”运用到患者的某些穴位和病灶上，使病人产生感应，使失调的机能得到恢复，取得了确实效果。在此基础上，有关的科研单位模仿气功师为病人治病时所发

放的外气，试制成功红外辐射器等电子模拟治疗仪，应用于临床上也取得了相似的疗效，当然，对气功“气”这一物质的发生、作用的机制和它的本质认识，还不甚清楚，有待于中西医学专家和多种学科的科学家人，共同努力进一步来探索和研究。

气功是一种动静结合、意气相随、刚柔并济、内外兼练的整体性锻炼。因此，练功讲究动静相兼，即动静的练法和动静的结合，气功不论是动功，还是静功，这两大类功法的要领都有动静相兼的内容，气功里所谓的动和静都是相对而言的，只不过有的功法以动为主，有的功法以静为主，练功者可根据身体的具体情况，把动功和静功有机的结合起来坚持进行锻炼。这不仅能为自己防病治病强身健体，同时还能发放外气，为他人诊断疾病和治疗疾病。

本书自1963年出版以来，畅销全国各地，深受广大群众欢迎，为了与广大医务工作者交流经验并推广这一疗法，为了使气功在临床和研究上进一步的提高，以更高的速度和质量加强对慢性病的防治，并出于抛砖引玉的想法，我们把历年的临床经验和诸多气功专家研究的新进展以及积累的有关资料加以整理，并作了大幅度的修订和增补，编写了这本小册子。笔者编写《实用气功疗法》时得到省教育学院院长、省医疗气功协会主席刘文澍同志和傅伟中老师的鼓励、支持，以及在整理傅伟中老师讲授的峨嵋气功过程中得到魏平同志的大力协助，并致谢。

编者

1989年2月于郑州

目 录

第一部分

- 一、气功疗法的简史..... (1)
- 二、什么是气功疗法..... (3)
 - (一) 气功疗法的基本概念..... (3)
 - (二) 气功疗法中的名词解释..... (4)
- 三、气功治病的理论..... (6)
 - (一) 气功疗法的理论基础..... (6)
 - (二) 气功疗法恢复人体机能状态的机制..... (10)
 - (三) 气功疗法的练功原理..... (11)
- 四、怎样练气功..... (14)
 - (一) 练功前的准备和练功时的注意事项..... (14)
 - (二) 几种常用静功的具体操作方法..... (19)
 - (三) 练功的次数和时间..... (29)
 - (四) 练功时的感觉..... (30)
 - (五) 怎样指导病人练功..... (33)
 - (六) 怎样处理练功中的具体问题..... (36)
 - (七) 护理工作..... (40)
 - (八) 练功者的生活制度..... (43)
 - (九) 练功者的饮食..... (44)

(十) 适应症与禁忌症·····	(52)
五、快速诱导性气功疗法·····	(53)
(一) 诱导性气功的原理与要求·····	(53)
(二) 诱导性气功的具体操作方法·····	(54)
(三) 诱导性气功的优点·····	(57)

第二部分

一、新气功疗法与峨眉气功简介·····	(59)
二、如何练新气功疗法·····	(61)
(一) 预备功·····	(61)
(二) 迈步与手的摆动·····	(66)
(三) 中度风呼吸法·····	(67)
(四) 行进时其它功法·····	(68)
(五) 简式收功法·····	(69)
三、怎样练峨眉气功·····	(70)
(一) 天字桩·····	(70)
(二) 地字桩·····	(75)
(三) 大字桩·····	(76)
(四) 小字桩·····	(77)
四、辅助功·····	(78)
(一) 随身功·····	(78)
(二) 发功模拟·····	(79)
五、整理功·····	(79)
六、重捶功·····	(80)
(一) 吐纳式·····	(81)

(二) 托天式·····	(81)
七、清静归一功·····	(82)
(一) 姿式·····	(82)
(二) 呼吸法·····	(83)
(三) 意念·····	(84)
(四) 收功·····	(84)
(五) 练功时间和次数·····	(84)
八、外气治疗方法练习·····	(85)
九、外气治疗具体操作方法·····	(87)
十、适应症·····	(89)
十一、气功外气治疗偏瘫方法·····	(89)
(一) 头部治疗方法·····	(89)
(二) 颈部及上肢治疗方法·····	(92)
(三) 背部治疗方法·····	(93)
(四) 胸腹部治疗方法·····	(93)
(五) 下肢治疗方法·····	(94)
十二、外气治疗其它病症·····	(95)
十三、治疗杂症及癌症的方法·····	(97)
十四、施术者须知·····	(99)

第三部分

一、气功的辅助疗法·····	(101)
(一) 临床一般常用的辅助疗法·····	(101)
(二) 保健功的具体操作及其功效·····	(103)
二、怎样巩固疗效·····	(116)
附录一、关于疗效问题的探讨·····	(119)

（一）气功治疗溃疡病的疗效探讨·····	（119）
（二）气功治疗高血压病的疗效探讨·····	（129）
（三）气功治疗神经衰弱的疗效探讨·····	（136）
（四）松静功腹式停闭呼吸法提高肺功能的探讨··	（144）
附录二、人体各部位有关穴位的说明·····	（149）

第一部分

一、气功疗法的简史

我国医学有数千年的悠久历史，具有丰富的内容和宝贵的临床经验，气功疗法是祖国医学遗产的一部分，开始它仅被用于强壮身体和保健方面，后来发展到用来治疗疾病。

气功疗法，是学会掌握坐、卧、站、行和动作的姿势，并正确地运用意守法和呼吸法，不依靠吃药、打针、外科手术，凭借练功，就能使病人的生理机能恢复到正常状态，以达到医疗的目的。在医疗方法上，气功疗法和一般药物治疗是不同的，药物治疗只要懂得诊断，知道药性，就能对症开方；而气功疗法是医生和练功者协同的工作，尤其采用练功自我健身治病。医生在选用这一疗法的过程中，只是起着帮助、辅导作用。每个练功者都要把放松、调息、入静、意守作为练功的基本准则、根本要求和总的要领，都需要有意识地把全身调整到轻松自如，舒适安然，解除思想上和机体上的紧张状态，使意念逐步趋于集中，排除杂念，安定心身，以达到调整脏腑，疏通经络，增强体质，祛病延年的作用。因此，无论治病或保健，都需要松、专、诚、恒、静地去作功。如果在练功中能松得好，就能使专、诚、恒、静得更好，只有

通过实践，才能掌握它的妙诀，得到它的好处。

古代传留下来的导引法、吐纳法、放松功、静功、静坐呼吸养生法等，虽然名称不同，但均属于气功的范畴。目前临床上采用的静功，主要有快速诱导性气功、内养功和强壮功三种主要功法。这里只将内养功、强壮功的历史简单介绍如下：

1. 内养功：

内养功历代多凭着师傅传徒弟，以亲口传授的方式进行继承，书籍上记载的不多，仅宋朝陈希夷《寿命论》中概略提及。据老师说，近代传流的过程是：在明末清初时，河北省南宫县东双庙村，郝湘武氏将此法传授给该县薛家吴村薛文占之子，再由薛氏传授给该县祁家吴村张学忠，张氏传给本族张春和，相继传至河北省威县寺庄刘赞华，陈氏逝世后，张春和又传授给威县寺庄至今健在的刘渡舟老先生，传到刘贵珍老师已是第六代了。在旧社会里就是这样，老师一生只传一人，成了单线地传授习惯。并且，历代所传的均系农民，规则也很严格。讲究三不传、三不治，即：父子不传，不治；女儿、门婿不传，不治；单身汉不传，不治。其原因，据说是旧社会里在作功时，人身生理方面发生变化后，对“性”的问题不好讲解。内养功与一般静坐法不同，过去和现在都是用它来治病的。据推断，这种功是由强壮功在实践中长期发展而来的。因为它比强壮功复杂，并且它的历史也比强壮功晚。它的呼吸操作，比一般静坐呼吸养生法效果大且快。从事物的发展规律上看，由简到繁是合乎自然的现象。

2. 强壮功：

强壮功是我国古代所流传的一种养生法，古书记载起于秦汉以前，它有着悠久的历史，为我国民间爱戴喜用的一种经济养生法。在许多祖国医学经典的记载中，如“导引术”、《圣济总录》之“修真服气”、丹经书上的“吐纳法”以求取长生，道家书上之“服气成丹”作修炼之用，袁了凡的《静坐要诀》、因是子的《静坐呼吸法》，以及《黄帝内经》、巢元方《诸病源候论》、沈金鳌《沈氏尊生书》中的“运动总法”、孙思邈《千金方》中的“调息养生”等，均有详细的记载，说明这种方法是祖国人民在长期劳动中创造出来的，两千多年前，古人已经总结了气功却病延年的经验。

二、什么是气功疗法

（一）气功疗法的基本概念

我们现在临床所用的内养功和强壮功，以前均称之为内功。它是一种机体内部机能的自我锻炼法，是古人的养生保健法。它有着治疗、预防、保健、延年益寿的功用。气功这个名称，概括地反映了这一自我锻炼的本质，是“以意领气”“意气合一”地来调整身体的功能，从而达到治疗的目的。因此，“意”与“气”在气功疗法中占有极为重要的位置。

什么是“意”呢？意是人的思想活动，大脑的功能。什么是“气”呢？祖国医学的“气”，不仅仅是空气，而且还包括人的生理的功能。我们在了解了“意”与“气”之后，

就容易知道气功是通过用“意”炼“气”的方法，使脏腑阴阳平衡，也就是通过神经系统来调整和恢复身体的生理功能。

（二）气功疗法中的名词解释

“意守丹田”：意思就是把思想意识完全集中起来，排除杂念，很自然的想着丹田（一般指脐下1.5寸处的小腹部），以诱导精神注意力，久之达到入静。但是，初学练功的人，意守丹田时，思想是不易集中的，即便集中也不易持久，因而会出现时守时跑的现象，这是练功必经的过程。只要不急躁不间断、有恒心有毅力地锻炼，一天会比一天意守的时间长，久而久之思想就会集中，达到入静。因此，练功的时间越久，入静就越快。

“目观鼻准”：即两眼保持在半开半闭状态，微露一线之光，这个微弱的光线似是而非地向着鼻子尖放射，即为目观鼻准。但应避免精神灌注地看鼻子尖，因为这样势必造成精神紧张与疲劳，影响入静。如果上下眼睑完全睁开，则视神经不能充分休息，思想不能集中，大脑不能入静；两眼完全闭合，则易入睡或易想起一切事情。因此，一定要保持两眼在半开半闭“目观鼻准”的状态。

“耳如不闻”：在练功时内外环境安静，大脑处于抑制状态，思想应高度集中，意守丹田。周围环境的任何声音与动作，两耳虽然听到、传入到大脑，决不能扰乱大脑的安静，就好象两耳没有听到似的。

“默念字句”：气功疗法使患者化恶念为正念，化悲观为乐观，心情舒畅，精神愉快，才能专心练功。因此，默念良性有益的字句，能引起良好刺激，作用于高级神经活动，

以确信机体内部一定能够按照字意引起变化，去掉精神负担，加强病人对于痊愈的自信心。这里所用的字句，应是现实生活中最有良性刺激作用的、经过提炼的语言。以利用这种第二信号的方法，使患者化恶念为正念，促进入静。如高血压患者采用默念“松”、“静”等字，即当吸气时默念“静”，呼气时默念“松”；消化系统疾病患者，则采用默念“自己静”，“身体健”，“自己静坐身体健康”等词句，配合内养功停闭呼吸法（详见内养功具体操作法）。

“气贯丹田”：在练功时，尤其在吸气时，就好象有一股气贯到丹田的感觉，但这并不是气体真正地贯入了丹田。我们都知道，一般人只能将空气吸到气管及肺泡内，不会吸到腹腔内。但是，熟练掌握气功的人，练成一种特殊的呼吸运动法，吸气时，横膈下降，下腹部随之隆起；呼气时，横膈上升，下腹部随之回缩，形成腹式呼吸。在吸气时，通过意识诱导，使吸入的气贯到下腹部，这时就感到下腹部膨隆明显，有一种内在的动力。这是横膈下降后，按摩腹腔内脏器官而产生的一种动力。但在初练功时，无此明显感觉，练习稍久，效果才能逐渐明显。

“上虚下实”：不论练哪一种功法，都要练上虚下实。上虚，是指身体脐以上部分的上体要虚灵；下实，是指身体脐以下部分的下体要充实。而上虚下实，又是以下实为基础，靠把意念活动向体下引导来实现的。因此，练功时不能把意念活动停留在身体的上部，而是要把它意守在身体的中部或下部，也就是所说的虚胸实腹，气沉丹田。只有做到上虚，才能感到上体轻灵无物、头脑清晰、耳聪目明；只有做到下实，才能感到体内内气充盈、生机横溢、精力充沛。

三、气功治病的理论

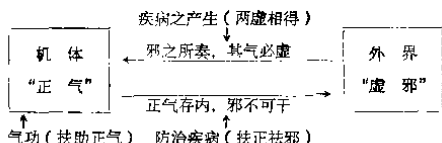
（一）气功疗法的理论基础

1. 扶助正气，是祖国医学中关于防治疾病的指导思想；

《灵枢·百病始生篇》：“风雨寒热，不得虚，邪不能独伤人。卒然逢疾风暴雨而不病者，盖无虚，故邪不能独伤人。此必因虚邪之风，与其身形，两虚相得，乃客其形。”说明正常的风雨寒热，不与机体内外的虚邪结合，是不会影响人体健康的；另一方面，虽然遭到疾风暴雨（反常气候，也可以说是外邪）的袭击，机体壮健可抵（即无虚），亦不致发生疾病。论述了人的患病基本关键是两虚相得，并指出了虽有外在致病因素的存在，若人的体质不虚，抵抗力强，是不会引起疾病的。从上述情况来看，说明中医认为疾病的发生、发展过程，就是正邪相争的过程。扶助正气、加强修复力的发展，祛除邪气、限制破坏力的发展，以改变正邪双方力量的对比，才能解决机体内在的矛盾，使疾病痊愈。中医对疾病的认识贯穿着以正气为本的论点，致病因子只在“正虚”的情况下，才能侵害人体，使人致病。《素问·评热病论》的“邪之所奏，其气必虚”，说明邪气所以能侵袭人体，必定是其人的正气先虚，因此在治病时也就必须以扶助正气为主，扶正兼以祛邪。气功所以能够治疗疾病，正因为它贯穿了扶正祛邪的原则。

中医预防疾病的观点，在《素问·刺法论》上说：“正气存内，邪不可干。”因此，扶助正气，既是治病，又是防

病的基础。图示如下：



2. 现代医学理论对气功疗法的理论探讨:

人们对疾病的认识概括的可以分为两个时代:

(1) 巴甫洛夫以前的时代: 人们对疾病的认识, 是依据以魏尔啸为代表的细胞病理学说为基础的。魏尔啸学派认为, 细胞是构成身体中各种器官和组织的基本单位, 而有机体也是各个单位 (指脏器和系统) 相加起来的总和。机体中的各种病理现象, 都是由于外来的或内在的刺激因子, 引起组织细胞的损伤, 使它发生形态与机能上的变化而造成的, 并以此为病理过程的主要机制。魏尔啸学说完全忽视了神经系统在发病学上的主导作用, 把人体的各个组织孤立起来, 否定了人体是一个整体。这种形而上学唯心论的片面医学观点所导致的理论, 反映于治疗学方面, 便带来了不正确的治疗方法, 重视于药物对刺激物的作用, 以及局部的细胞或组织的作用, 使医学科学走上了错误的道路。

(2) 巴甫洛夫以后的时代: 自从巴甫洛夫的高级神经活动学说问世以来, 为现代研究机体生理病理学开辟了新的道路, 奠定了辩证唯物论的基础。在医学上的主导思想也改变了, 彻底否定了形而上学唯心论的错误学说, 采用了客观的生理学方法——条件反射法, 阐明了大脑皮层的机能, 把机体的完整性、内外环境的统一性、中枢神经为主导的三个基本原