

样 本 库

农村实用生产技术丛书

60种病的气功辨证治疗

张邦燊



中国农业科技出版社

1217552

志在富民

費孝通

一九九一年十月

全国人民代表大会常务委员会副委员长
中国民主同盟中央委员会主席费孝通教授
为本丛书题词

为《农村实用生产技术》丛书题

做好事做实事

钱伟长
一九九一年五月

全国政治协商会议副主席

中国民主同盟中央委员会副主席钱伟长教授为本丛书题词

《农村实用生产技术》丛书

编委会名单

主 任	钱伟长	马大猷		
副主任	叶培大	叶笃庄	邢其毅	林宗彩
	冯之浚	沈 元	池际尚	焦 彬
委 员	沈淑敏	刘远燊	张英会	张 锋
	陈家葆	姚耀文	梁雄建	傅仙罗
	曹广才	郝心仁		
特邀顾问	王 健			

出版说明

为配合与推进党的深化改革的进程，贯彻科学技术是第一生产力的精神，让农民兄弟尽快脱贫致富，中国民主同盟中央科技委员会，充分发挥人才济济，知识密集的优势，发动盟员撰写了《农村实用生产技术》丛书。内容着重介绍有关种植、养殖、农副产品加工、农村建设以及适用于乡镇企业经营管理和日常生活等方面的知识和技能。具有科学性、实用性和普及性，深入浅出，通俗易懂，重在实用。

至今，我们已收到书稿800余种，1990年曾由福建教育出版社出版50种，深受广大读者的欢迎，为满足不同需要，今后将陆续修订和组织书稿，并从1991年开始由中国农业科技出版社出版发行。

我们真诚的希望这套丛书能为农村的经济发展起到促进作用，同时希望广大读者对这套丛书提出宝贵意见和要求，以调整和提高以后书稿的内容和质量，共同为社会主义中国的繁荣奉献智慧和力量。

对于中国农业科技出版社为继续出版这套丛书所给予的合作及付出的努力，谨表谢意。

钱伟长

1991年11月21日

前 言

气功能防病治病，开发智力。普及气功，有利于人民身体健康，有利于发展生产、有利于精神文明建设。

本书的中心内容是如何通过自己练功，以达到防病治病之目的。当前农业生产大发展，乡镇企业大发展，广大农民、工人、学生、科技人员、干部希望自己身体健康，希望自己记忆力好，头脑聪明。实践证明，气功是防病治病，使人聪明的有效方法之一。气功能增强记忆力，能加快头脑反应速度，能使学习成绩提高。这已为大量事实证明。

气功种类很多，有的简单，有的复杂。学习气功，最好选择简单的功法开始，有了体会，再进一步深入。学习的关键问题是能持之以恒，长期坚持练，认真练。对于练功应该注意些什么，在本书中简要列出了七点。

气功的范围很广，从深度来看，有初乘、中乘和上乘。所谓初乘，即一般的保健气功，能起到防病治病，开发智力的作用。至于中乘和上乘，所起的作用，自然更高级，如出现特异功能，还有气功发外气治病，这些都有很多报道，本书不拟涉及。本书讨论的范围，只限于如何自己练功防病治病。

气功的根本作用是练脑。脑是人的信息系统中心，这个中心能集中身体内外界各种信息，同时能迅速使全身协调作出反应。这个中心贮有大量信息，包括过去祖先遗传下来的信息；自身从过去、现在所获得的信息，包括学习、生产和生活中的经验和教训；并且根据逻辑推理，预测将来某些事物的发展趋势。练功，特别是长期坚持练功，能使脑神经元

起到明显的同步共振作用，这已为脑电图研究所证明。所以气功能开发智力，挖掘潜能。

选什么功好？我认为任何功种都能起到练脑的作用，关键是要有人静、放松的内容。明确这个道理以后，选择功种就不是什么大问题了。在当前大家都比较忙，选择功种以简单为好。作者经过仔细思考，选了20种简、便、验的功法。这些功法，有动有静，静的居多，易学易行，有的5分钟可以学会，稍难一点的，1~2小时可以掌握。不需要什么特别场地，关键是信心、恒心和决心。至于什么病适合选哪一种功，在60种病的气功治疗中都有具体说明。

如何用气功治疗自己的病，这个问题，议论不少，目前尚没有统一的意见。作者按中医理论主张辨证论治，或者说辨证练功。强调阴阳平衡，强调脏腑经络，强调气血升降开合，强调虚补实泻，强调身体各部分协调和内稳态平衡。这些原则都体现在60种病的治疗方法之中，当然比较零散，不是每一种病的治疗都包含了全部上述原则，但总体上是体现了的。

还有一个重要问题，即气功的意念、意识活动，是否具有能动作用？意念是否具有物质性？这个问题看来一时还说不清楚。精神作用于物质、心理影响生理的例子是很多的，如“望梅止渴”，麦贤德头部重伤，脑脊液外流，还能坚持工作2小时。相反，有人受惊吓，可以立刻昏倒，有人听说自己患癌症，不久就死亡等等。从哲学角度看，中央党校1984年出版的哲学教材中，谈到主观能动性一节时说：近年对气功和特异功能研究的实验表明，“意识具有一定的物质性”。马克思在《德意志意识形态》一书中说过：意识的产生是经历了从感觉到知觉到表象到概念的形成过程，是物质过程。在

《约克思恩格斯全集》20卷591页中，恩格斯提到：终有一天我们可以用实验方法把思维“归结”为脑子中的分子的和化学的运动。看来哲学大师们都认为意识过程是物质过程。当代科学提出：“实体和场”的双重结构，又提出“波粒二相”原理。脑科学研究，量子运动，微观、超微观研究，毫微、微微、毫微微米或秒的技术正在实现。日本投资1万亿日元，谋求国际合作，开展跨学科研究，组建了“人体前沿科学研究计划”，正在研究这些问题。相信意念的物质性和作用力是能够解决的。

本书是一本通俗读物，着重实用性，凡具有初中以上文化，除某些专有名词和医学术语外，都能理解。作者是初次尝试写这类作品，限于水平，错误难免。不当之处请读者指正。

本书比较注意循经守窍，故对十二经在体表的循行路线以正面、背面、侧面加以图示。“守窍”，主要是指守十二经在手和足的指（趾）端的起止穴位。在手指，阴经穴位是终点，阳经穴位是起点；在足趾，则相反。这是“起止”二字的大概含义，在实际运用时，不必过细考虑，我在临床应用时，只要求注意循某经守某指，已有效果。

书中经常会遇到“征、症、证”三个字，它们各有特定意义。“征”指综合征，是西医概念；“症”指某一症状，如头痛、呕吐等；“证”指一群症状，如恶寒、头痛、流涕等组合起来的风寒感冒证，这是中医概念，中医强调整体观和辨证法，注重辨证治疗。

在编写本书过程中，张天明、张天泉、刘玉兰、刘玉林四同志曾参加讨论，查找资料和帮助抄写，在此表示感谢。

张邦燊

1991年7月

目 录

前言

- 一、气功概说.....(1)
- | | |
|---------------|--------------------|
| 1. 什么叫气功(1) | 5. 练功中的感觉(4) |
| 2. 气功的范围(1) | 6. 正确对待练功中的反应(5) |
| 3. 气功的作用(2) | 7. 练功注意事项(5) |
| 4. 练功的要领(3) | |
- 二、气功和中医的关系.....(7)
- | | |
|---------------|---------------|
| 1. 阴阳与气功(7) | 4. 经络与气功(9) |
| 2. 五行与气功(8) | 5. 四诊(11) |
| 3. 脏腑与气功(8) | 6. 八纲(11) |
- 三、气功的原理.....(12)
- | | |
|--------------------|-----------------------|
| 1. 气功对脑功能的影响(13) | 3. 气功对人体免疫功能的影响(14) |
| 2. 气功对微循环的影响(14) | |
- 四、20种简易气功功法.....(15)
- | | |
|----------------|-------------------|
| 1. 放松功(15) | 11. 六字真言(22) |
| 2. 松静空(16) | 12. 三种补泻法(23) |
| 3. 松通空(17) | 13. 脊柱运动法(24) |
| 4. 柱舌功(17) | 14. 站桩功(25) |
| 5. 升降法(18) | 15. 运眼法(25) |
| 6. 光照升降法(19) | 16. 叩齿搅海法(26) |
| 7. 开合法(19) | 17. 调息振荡强肺法(27) |
| 8. 循经守窍法(20) | 18. 贯气防偏法(27) |
| 9. 三才功(21) | 19. 小儿揉腹强壮法(28) |
| 10. 六字诀(21) | 20. 意念导引止痛法(29) |

五、内科病的气功治疗……………(30)

- | | |
|---------------|-------------------|
| 1. 感冒(30) | 12. 高血压(40) |
| 2. 支气管炎(31) | 13. 冠心病(41) |
| 3. 哮喘(32) | 14. 慢性心力衰竭(42) |
| 4. 肺结核(32) | 15. 中风偏瘫(44) |
| 5. 胃脘痛(33) | 16. 头痛(45) |
| 6. 胃下垂(34) | 17. 失眠(46) |
| 7. 肝炎(35) | 18. 肋间神经痛(47) |
| 8. 痢疾(36) | 19. 面瘫(48) |
| 9. 便秘(37) | 20. 关节痛(48) |
| 10. 腹泻(38) | 21. 甲状腺机能亢进(49) |
| 11. 糖尿病(38) | |

六、外科、皮肤科病的气功治疗……………(50)

- | | |
|----------------|-------------------|
| 1. 阑尾炎(50) | 11. 脉管炎(59) |
| 2. 胆囊炎(51) | 12. 颈肩腰腿痛(60) |
| 3. 尿路感染(52) | 13. 手足软组织损伤(61) |
| 4. 肾绞痛(53) | 14. 骨折(62) |
| 5. 前列腺肥大(54) | 15. 足底痛(62) |
| 6. 遗精(55) | 16. 疮疖(63) |
| 7. 阳痿(56) | 17. 荨麻疹(64) |
| 8. 尿失禁(57) | 18. 湿疹(65) |
| 9. 痔疮(57) | 19. 烧烫伤(66) |
| 10. 直肠脱出(58) | 20. 冻伤(67) |

七、妇科病的气功治疗……………(68)

- | | |
|------------------|------------------|
| 1. 月经不调(68) | 5. 经绝期前后诸证(71) |
| 2. 痛经(69) | 6. 带下病(72) |
| 3. 功能性子宫出血(69) | 7. 妊娠呕吐(72) |
| 4. 闭经(70) | 8. 产后发热(73) |

9. 子宫脱垂(74)

八. 五官科疾病的气功治疗.....(76)

1. 近视(76)

6. 急性扁桃炎(80)

2. 耳鸣(77)

7. 慢性喉炎(81)

3. 内耳眩晕症(77)

8. 梅核气(82)

4. 慢性鼻炎(78)

9. 牙痛(83)

5. 慢性副鼻窦炎(79)

10. 口疮(83)

• • •

一、气功概说

1. 什么叫气功？

气功的定义，至今还没有一个一致公认的说法。有人理解它为“呼吸运动”，有的称它为“一种休息中的锻炼方法”，还有认为气功是“一种心理疗法”。这些理解无疑是不全面的。

气功的产生由来已久，古代称为“心术”、“养生”、“治气”、“炼气”、“行气”、“调气”等。发展到晋朝才有气功名词出现，1934年有一本气功疗法出现，气功二字遂沿用至今。

气功是我国人民长期与疾病斗争的一种自我身心锻炼方法，内容极为丰富，要为气功下一个确切定义是不容易的。但对气功的定义作一个大致规范也很有必要。根据作者自己的理解试为气功定义如下：

气功是用意念、呼吸、姿式三者，其中特别是意念（包括虚空意境）以扩大信息通道，增加信息量，从而使身体能更好地保持和发展稳态平衡。深入持久的锻炼，进一步扩大信息通道，还可能出现惊人的特异生理功能。这就是本人介入信息概念为气功下的定义，当然也不全面。关于气功能扩大信息通道，增加信息量之说，已为近年来的科学实验所证明，限于篇幅，在本书从略。

2. 气功的范围

一般所说的气功，还包括有“外气发放”内容，用以为人

治病，已有不少报道。本书不讨论外气。

自练气功，根据层次不同，有人分为“初乘、中乘、上乘”，如《灵宝毕法》就这样分。“初乘”是一般的保健气功，这是本书的中心内容。至于中乘、上乘，层次更高。

在国外，如印度瑜珈、超觉入静等已盛行很久了，传播到许多国家。近年美国有生物反馈疗法，松弛疗法等，都相当于我国的气功。

武术是不是气功？单纯武术不是气功，气功高于武术。但气功能提高武术水平，反过来武术也能提高气功水平。

太极拳是不是气功？太极拳动作悠缓，意志专注，完全可以达到扩大信息通道之目的，所以太极拳流传很广，受人欢迎。但气功比太极拳的内涵大得多。

体育运动是不是气功？不是。莫非凡等在《中华气功》1988年4期发表《气功对老年微循环障碍的调整作用》一文，已提出了证明，气功能改善微循环，而体育运动不能。但是气功与体育运动结合，则能相互促进，气功能提高运动员的耐力和竞技水平。南朝鲜一下能拿下许多金牌，中国气功帮了大忙。

画家、艺术家、诗人、文学家、音乐家等也多能健康长寿，这些属不属于气功范围？这些人一心专注于一事，有利于调整植物神经的功能，保持相对的稳态平衡，所以能健康长寿。但这都不是气功，气功有专门的行为心身活动。但也不应忘记，有些人也常在练功，如朱熹就是“半日读书半日静坐”。

3. 气功的作用

气功的作用是很广泛的，从中医角度来看，它可以疏通经络，调和气血，平衡阴阳，协调脏腑功能，以起到防病治

病，开发智慧，益寿延年的作用。从现代医学及科学角度来看，严新为气功提出十大作用机制如下：

- (1) 调节和改善神经系统功能；
- (2) 调节和改善循环系统功能；
- (3) 调节和改善呼吸系统功能；
- (4) 调节和改善消化系统功能；
- (5) 调节和改善内分泌系统功能；
- (6) 调节和改善免疫系统功能；
- (7) 调节和改善肌肉骨骼系统功能；
- (8) 调节和改善皮肤、体温以及体温中枢功能，使之能适应高温、低温变化；
- (9) 调节皮肤以及机体对电的承受能力；
- (10) 气功到了一定水平，还能发放高能量信息，以影响物质的性状。

后三种功能只有练功深入到了高级阶段，才能显示出来，前7种功能，在练功初期、中期均能有不同程度的体现。

4. 练功的要领

气功的种类很多，大体可分为静功和动功两大类。这里所谓的“动”是指能见到的肢体活动，而不管看不见的意念活动和气的升降出入运动。静功是采取坐、卧、站等静的姿式，结合意念的集中和运用各种呼吸方法的锻炼，以达到防病治病之目的，动功是采取用意念指挥的各种肢体运动，或者是意与气相结合，以气为主所出现的各种肢体运动，如自我拍打，自我按摩等自发运动，以达到疏通经络之目的。地球在动，宇宙在动，生命也在不停地动，从这一点出发，又不存在所谓的“静”了，静也只是相对的，而动是绝对的。因

此，一切静功都是静中有动，动功也是动中有静。所以有人说，气功实际是动静结合。

尽管气功的种类很多，但是归根结底，其要领不外是意念、呼吸、姿式这三点，而以意念为主，呼吸和姿式只是辅助意念或意识（包括下意识）的手段而已。练功主要是在练意，或者是练脑，因为脑是信息系统的中心。

对于意念的要求，在静功要尽量排除杂念，尽快入静、入定；在动功要求集中意念于肢体的动作（自发动也可稍加意控以防意外）。意念一般不要太浓，例如意守丹田（在脐内），以似守非守为好。对姿式的要求，总以有利于放松，使肌肉骨骼的相对运动达到舒展为好。调整姿式能协助调整意念。对呼吸的要求，随功法之不同而有各种各样的呼吸形式。一般要求自然、以腹式呼吸为好，逐步做到慢、匀、细、长。所谓腹式呼吸，就是吸气时腹部突出，呼气时腹部内收，可以逐步锻炼使之经常化。至于某些功法，对呼吸有具体要求，如吸吸呼，吸停呼等，可按照要求去作。

5. 练功中的感觉

练功入静后，可能出现各种感觉。我们在临证时见到过不少例子。例如，1984年，我们在观察气功人工激发系统治疗的154例病员中，就出现了“发热、发麻、酸胀、气流、眩晕、轻松、跳动、病区麻痛、唾液增多、恶心、肠鸣、闷压、轻飘等13种感觉，以发热为多，占57.1%，发麻占37.7%，其他则较少。有的人在半小时的治疗过程中，出现几种感觉。154例普遍出现晃动，有15例出现较大的自发动。这批病例中没有人出现幻视、幻听现象。而在其他病例中则有人出现强烈光感，见到美景如画，或见怪人怪物，也有人听到震耳雷声等。前人也有记载，如《童蒙止观》有：“痛、痒、

冷、暖、轻、重、滑、涩”八触之说。

6. 正确对待练功中的反应

前述气功中出现的各种感觉如“八触”等，一般是气功状态下，所出现的植物神经的功能调整过程，是好现象，可以顺其自然发展。

对于自发动，一般也是良性反应，是疏通经络过程，是治病的过程，有的人认为是偏差，其实这是误解。但如果自发动过于强烈，时间过于长久，甚至终日或长期动个不停，那就不好，因此要有控制方法。这方面在有关气功书籍上已有不少报道。我平常采用三个方法处理，都见效果，方法如下：

(1) 睁眼 环视景物，以分散集中的下意识活动，自发动可以慢慢停止。

(2) 自制 如睁眼仍不能停下来，指导者或本人，念出“不要动了”、“停下来”、“该休息了”等词句，自发动可以停止，但不要武断下令“立即停下来”，否则要出现不适感。

(3) 预定时间 练功前先预定动的时间，而且强化其想法，一般定20~30分钟，到了时间自发动就会停下来。

对待幻觉的态度，应当看为是练功深入的现象，最好以不理、不应、不拒、不求的态度来对待。出现幻觉，继续练功，幻觉会消失的。我指导一位慢性风湿性心力衰竭并住过15次医院的病人练功，效果很好。某夜练功时突见一穿古装的怪人，自门缝入室，大为惊嚇，不敢再练功。约见我，我告诉她，是练功深入的表现，应继续练功。6年来，心衰纤维颤明显好转，未出现心衰，还能到三峡旅游。

7. 练功注意事项

为了练好气功，应注意以下问题：



(1) 有信心 坚信气功是一门科学，气功在我国已有几千年历史，已在全世界广泛流传。钱学森教授说过：如果气功研究取得突破，将爆发一次新的科学革命。

(2) 重德 要练好功，必须注意心理平衡，如果经常重德、守德就能办到。表现在：工作负责，学习精进，善心待人，大公无私。

(3) 定时定点 选择安静地点定时练功，一般以早晚为好，时间能自己掌握。每次练20~60分钟，也可增加次数。对某些简、便、验功法，如放松功等，可以结合在工作、学习、生活中随时练。

(4) 对三要领 对姿式和对呼吸，原则上以自然舒适为好。对意念，以排除杂念为要。先是以一念取代万念，然后再以虚空取代一念，慢慢体会，逐步做到，一旦做到，十分舒畅。

(5) 收功 练功入静较深在20分钟以上时，应注意收功。方法是：睁开眼，环视周围，搓手、擦脸、动腰、抬腿，两手相叠，手心按脐，默想将体内外之气聚于脐内约1~3分钟。

(6) 效果预估 认真练功，并有八触等感觉时，治病效果一般是十日初效，百日中效，一年大效，三年基本治愈。这些是实际体会到的。根据天津中医学院李自然等观察白细胞吞噬功能，在练功两个月后明显提高。又据兰州部队总医院欧苏松等观察细胞免疫，在练功45天后已明显改善，90天后再查，与45天结果相近。说明练功45~60天，免疫功能已大为改善。这些病人普遍感到有精神，食欲和睡眠好转，也不容易感冒了。

(7) 及时处理危难重症 遇有突发重病、大病，如大失