

气功三百问

林厚省 编著
骆佩钰

广东科技出版社

林厚省 编著
骆佩钰

气功三百问

广东科技出版社

气 功 三 百 问

林厚省 编著
骆佩钰

*

广东科技出版社出版

广东省新华书店发行

广东新华印刷厂印刷

787×1092毫米 32开本 11印张 200,000字

1983年9月第1版 1983年9月第1次印刷

印数1—190,000册

统一书号 14182·96 定价1.00元

内 容 简 介

本书是一本普及气功知识、气功功法和气功疗法的实用读物。既介绍了气功的特点、原则和练功要素，也介绍了各种功法、不同病种的练功方法和纠偏方法。同时，还解答了广大气功爱好者提出和关心的一些问题。功法介绍部分配有图解，便于气功爱好者和病者看图练习之用。

本书采用问答形式，内容丰富，切合实际，适合于广大气功爱好者阅读，也可作为从事气功疗法的医务工作者的参考资料。

前 言

气功是祖国医学珍贵遗产之一，是一种具有中华民族特色的医疗保健运动，不但历史悠久，而且群众基础相当广泛，它是人类生命活动过程中，实行自我控制，自我身心锻炼的一种祛病延年，使人健康长寿的一门科学。

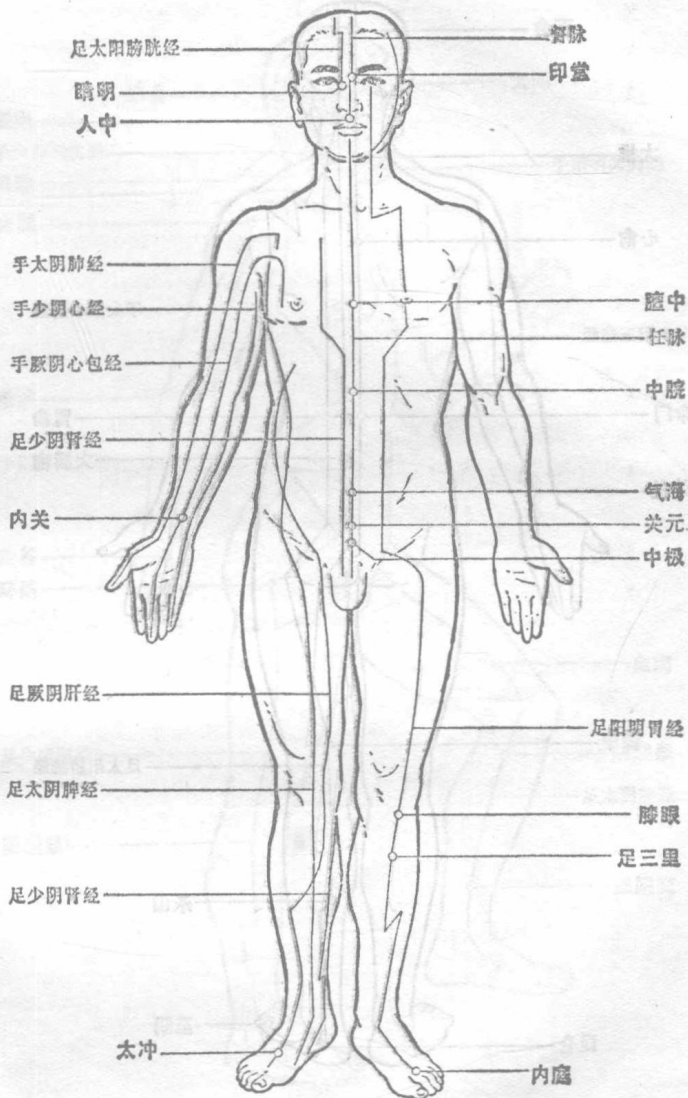
建国以来，在党的领导下，我国科研人员和中西医医务工作者密切配合，对气功临床和原理开展多方面研究，并采用现代科学的方法，多学科探讨气的本质及其物质性，在气功基本功法普及和推广方面取得了成绩，在气功“外气”的仿生疗法等研究方面也获得了进展，使气功在防病治病方面日益发挥积极作用，使气功这颗瑰丽的明珠，更闪烁着人体生命科学的光辉。

我们在总结前人经验的基础上，结合自己多年的练功实践和科学实验，于1981年7月在广东科技出版社出版了《气功使人健康》这本书后，引起了国内外读者的极大兴趣和热情支持。许多读者来信来访，要求直接传授有关气功功法，详细解答气功的有关问题。为了满足广大读者的要求，我们共同编写了这本《气功三百问》。由于经验不足，在解答问题时，有的参照了上海中医研究所和刘贵珍等同志的有关经验和材料。因水平有限，加上时间匆促，缺点和错误恐难避免，切盼读者通过气功锻炼实践，提出宝贵意见，以便不断修订与提高。

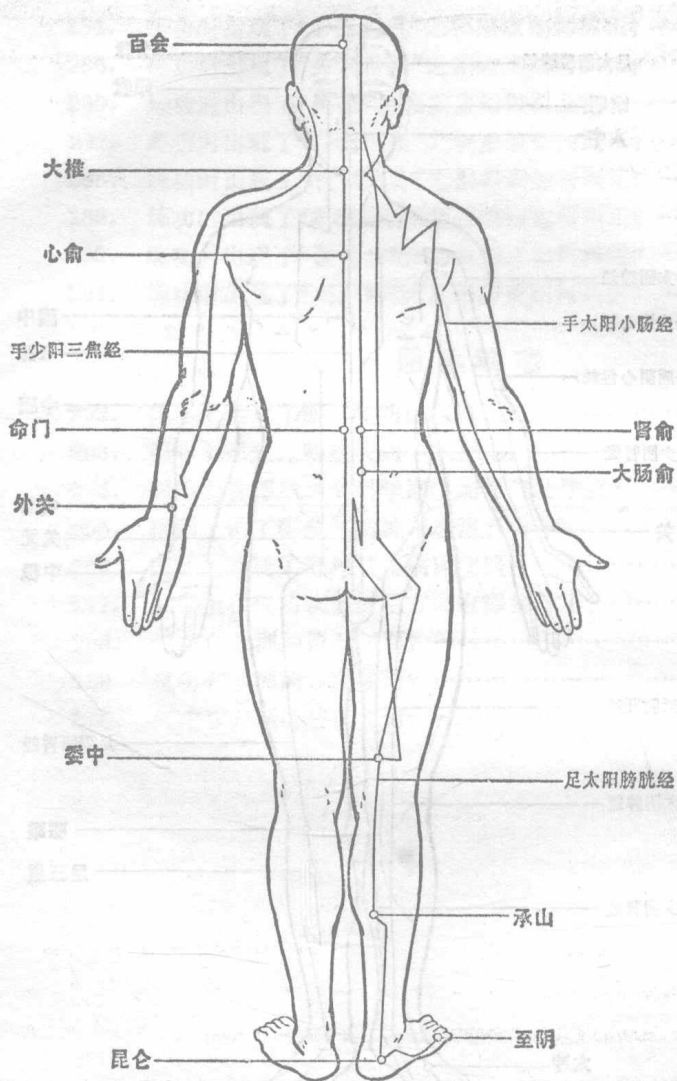
我们在气功科学研究方面和临床实践方面，一直得到上海中医学院、上海中医研究所有关领导和同志的关怀、支持，在编写过程中得到林海、薛维翰、肖辉衡、徐文宾、王建成等同志的协助，李承建同志为本书绘图，仇言麟同志为本书拍摄照片，谨表示感谢。

林厚省 骆佩钰

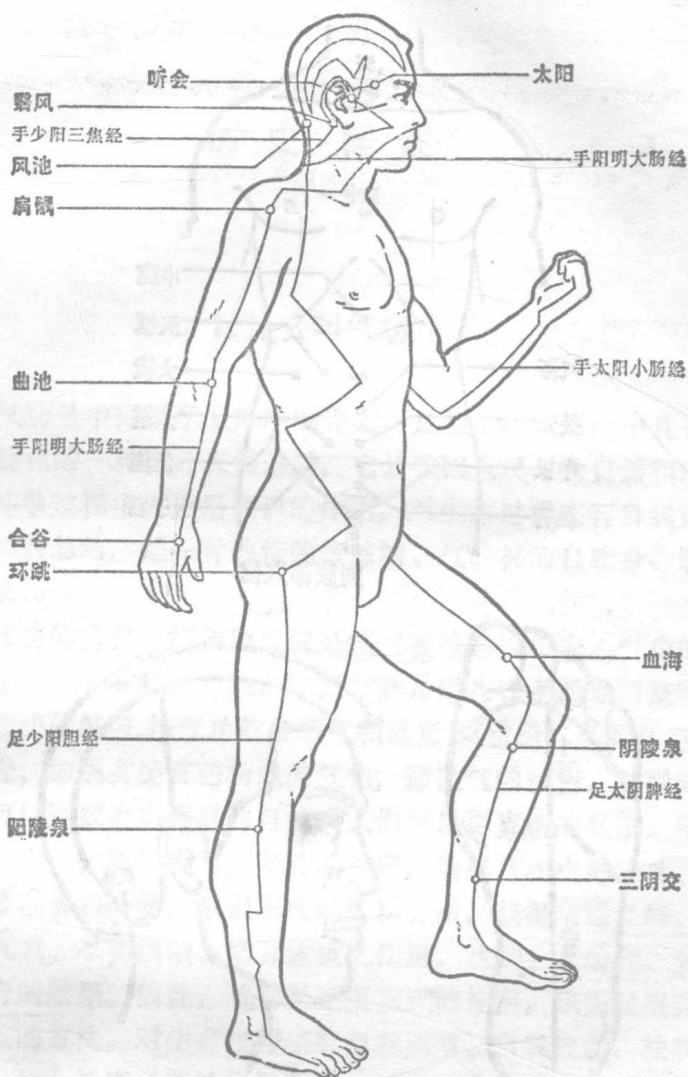
1982年6月于广州



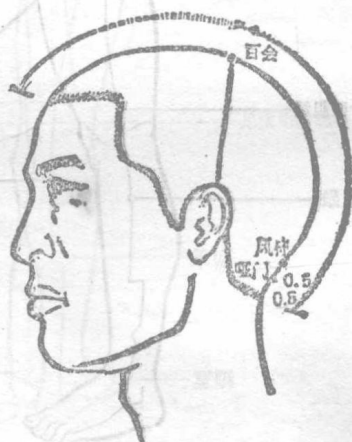
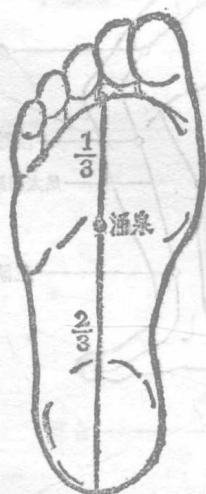
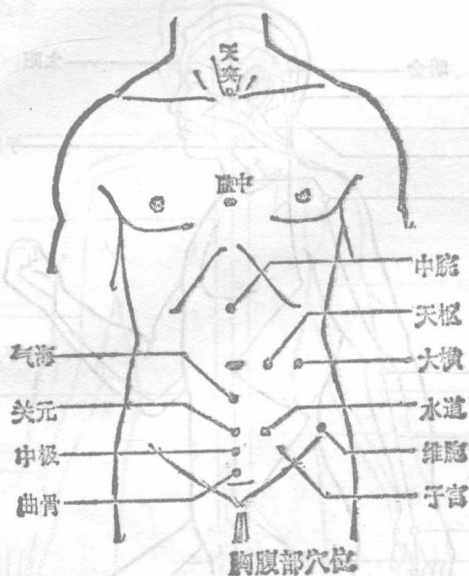
十四经经穴正面分布图



十四经经穴背面分布图



十四经经穴侧面分布图



气功常用穴位图 四十

目 录

历史、概述

1. 什么叫气功? (1)
2. 气功是怎样产生的? (2)
3. 气功的名称是从何而来的? (3)
4. 气功在春秋战国时期有何记载? (4)
5. 气功在两汉时期有何记载? (5)
6. 气功在两晋南北朝时期有何记载? (6)
7. 气功在隋唐时期有何记载? (7)
8. 气功在宋金元时期有何记载? (8)
9. 气功在明清时期有何记载? (10)
10. 气功在解放后的发展情况如何? (12)
11. 为什么说气功是具有中华民族特色的一种医疗体育? (14)
12. 气功的发展为什么有几起几伏呢? (15)
13. 气功之“气”的含义是什么? (17)
14. 气与血有何关系? (19)
15. 什么叫脏腑? 气与脏腑有何关系? (20)
16. 什么叫阴阳? 气与阴阳有什么关系? (21)
17. 什么叫三焦? 气与三焦有何关系? (22)
18. 什么叫经络? 气与经络有何关系? (24)
19. 什么叫七情? 气与七情有何关系? (25)
20. 什么叫六淫? 气与六淫有何关系? (26)
21. 什么叫精、气、神? 三者有何关系? (27)

理论探索

22. 气功为什么能使人健康? (29)

23. 气功锻炼为什么能扶正祛邪? (29)
24. 气功锻炼为什么能帮助放松和消除紧张状态? (30)
25. 气功锻炼为什么能疏通经络、调和气血? (31)
26. 气功锻炼为什么能使大脑皮层起着抑制性的
保护作用? (32)
27. 气功锻炼为什么能提高神经系统协调能力? (33)
28. 气功锻炼为什么能降低基础代谢和提高“储能”
能力? (34)
29. 气功锻炼为什么对腹腔能起着按摩作用? (35)
30. 气功锻炼为什么能起着自我控制的作用? (35)

物质基础

31. 气功之“气”有物质基础吗? (38)
32. “气”的物质性做了哪些科学实验? (39)

特点、原则

33. 气功的特点是什么? (42)
34. 为什么说气功是调动自身潜力的? (42)
35. 为什么说气功是练气和练意的运动? (43)
36. 为什么说气功是锻炼精、气、神的? (44)
37. 为什么说气功是一种适合慢性病患者的锻炼? (44)
38. 为什么气功锻炼要持之以恒, 不能半途而废? (45)
39. 为什么练习气功要始终保持正确的练功姿势? (45)
40. 为什么练习气功要注意松静自然? (46)
41. 为什么练习气功要保持心情舒畅、情绪平静? (46)
42. 为什么练习气功要区别情况, 辨证练功? (47)
43. 为什么练习气功要以气为基础, 意气相随? (48)
44. 为什么练习气功要注意循序渐进, 不能急于求成? (48)
45. 为什么练习气功要注意练养相兼? (49)
46. 为什么气功锻炼要与综合措施相结合? (49)
47. 为什么气功容易推广和普及? (50)

练功要素

48. 练功的三要素是什么? (51)
49. 什么叫意守法? 怎样进行练习? (52)
50. 什么叫意守“内景”和意守“外景”? (53)
51. 什么叫良性意念法? 怎样进行练习? (54)
52. 什么叫“假借”, 其意义何在? (54)
53. 什么叫有为法、无为法? (55)
54. 什么叫六妙法门? (56)
55. 什么叫听息法? (57)
56. 什么叫放松法? 怎样练习? (57)
57. 什么叫部位放松法? 怎样练习? (58)
58. 什么叫三线放松法? 怎样练习? (58)
59. 什么叫默念法? 怎样练习? (59)
60. 什么叫数息法? 怎样练习? (60)
61. 什么叫贯气法? 怎样练习? (60)
62. 什么叫止观法门? 怎样练习? (61)
63. 什么叫自然呼吸法? (62)
64. 什么叫胸式呼吸法? (62)
65. 什么叫腹式呼吸法? (63)
66. 什么叫吸呼法和吸吸呼法? (63)
67. 什么叫大呼大吸法? (64)
68. 什么叫鼻吸口呼法和鼻吸鼻呼法? (64)
69. 什么叫停闭呼吸法? (65)
70. 什么叫胎息呼吸法? (65)
71. 什么叫冬眠呼吸法? (66)
72. 什么叫仰卧式和侧卧式? (66)
73. 什么叫平坐式和靠坐式? (67)
74. 什么叫站式? (68)
75. 什么叫动静结合式? (68)

功法介绍

- 76. 什么叫内养功? (69)
- 77. 什么叫放松功? 怎样练习? (70)
- 78. 什么叫强壮功? (71)
- 79. 什么叫保健功? (72)
- 80. 内养功、放松功、保健功、强壮功是否可以
配合锻炼? (73)
- 81. 什么叫站桩功? 怎样练习? (73)
- 82. 什么叫行步功? 怎样练习? (80)
- 83. 什么叫太极气功十八式? 怎样练习? (81)
- 84. 怎样练习气功十段锦? (96)
- 85. 怎样练习按摩拍打功? (116)
- 86. 怎样练习肢体活动操? (125)
- 87. 怎样练习关节操十节? (129)
- 88. 怎样练习气功棒操? (133)
- 89. 怎样练习自发动功? (143)
- 90. 怎样练习采阳补气法? (147)
- 91. 怎样练习望月观星法? (148)
- 92. 怎样练习虚静功法? (149)
- 93. 怎样练习升阳法? (150)
- 94. 怎样练习固精法? (151)
- 95. 怎样练习中宫直透法? (152)
- 96. 怎样练习气功运目法? (152)
- 97. 怎样练习周天搬运法? (153)
- 98. 怎样练习丹田运转法? (154)
- 99. 怎样练习归一清静法? (155)
- 100. 怎样练习真气运行法? (157)
- 101. 怎样练习分症练功法? (159)
- 102. 什么叫导引? (160)
- 103. 什么叫禅修? (161)

104.	什么叫华佗五禽戏?	(162)
105.	什么叫武当派太极十三式?	(162)
106.	什么叫少林派达摩易筋经十二式?	(163)
107.	什么叫太阳宗火龙功?	(166)
108.	什么叫“叫化功”?	(168)
109.	什么叫虎步功?	(170)
110.	什么叫峨眉宗十二桩?	(172)
111.	什么叫“瑜珈”?	(173)
112.	什么叫硬气功? 怎样练习?	(174)
113.	什么叫铁砂掌? 怎样练习?	(177)
114.	什么叫朱砂掌? 怎样练习?	(178)
115.	什么叫轻功? 怎样练习?	(179)
116.	发放“外气”的基本练功方法是怎样的?	(180)

对 症 练 功

117.	患高血压病怎样进行气功锻炼?	(185)
118.	患心脏病怎样进行气功锻炼?	(187)
119.	患糖尿病怎样进行气功锻炼?	(189)
120.	患肺结核病怎样进行气功锻炼?	(191)
121.	患肾炎病怎样进行气功锻炼?	(192)
122.	患溃疡病怎样进行气功锻炼?	(193)
123.	患哮喘病怎样进行气功锻炼?	(194)
124.	患病毒性肝炎怎样进行气功锻炼?	(196)
125.	患神经衰弱怎样进行气功锻炼?	(197)
126.	患脑血管意外怎样进行气功锻炼?	(198)
127.	患肥胖症怎样进行气功锻炼?	(199)
128.	患感冒怎样进行气功锻炼?	(202)
129.	患肩周炎怎样进行气功锻炼?	(203)
130.	患腰腿痛怎样进行气功锻炼?	(206)
131.	患关节炎怎样进行气功锻炼?	(207)
132.	患腰椎间盘突出症怎样进行气功锻炼?	(208)

133. 患静脉曲张怎样进行气功锻炼? (210)
134. 患外伤性截瘫怎样进行气功锻炼? (211)
135. 患肿瘤病怎样进行气功锻炼? (212)

临 床 实 践

136. 气功锻炼使呼吸系统发生哪些生理变化? (214)
137. 气功锻炼使循环系统发生哪些生理变化? (216)
138. 气功锻炼使消化系统发生哪些生理变化? (218)
- 139. 气功锻炼使神经系统发生哪些生理变化? (220)
140. 气功锻炼使内分泌系统发生哪些生理变化? (221)
141. 气功锻炼对妇产科有何影响和作用? (222)
142. 气功锻炼对眼科有何影响和作用? (223)
143. 气功锻炼治疗肺结核情况如何? (224)
144. 气功锻炼治疗肺气肿情况如何? (225)
145. 气功锻炼治疗支气管哮喘情况如何? (225)
146. 气功锻炼治疗胃和十二指肠溃疡情况如何? (226)
147. 气功锻炼治疗胃下垂情况如何? (227)
148. 气功锻炼治疗肝炎情况如何? (228)
149. 气功锻炼治疗便秘情况如何? (228)
150. 气功锻炼治疗过敏性结肠炎情况如何? (229)
- √ 151. 气功锻炼治疗神经衰弱情况如何? (229)
152. 气功锻炼治疗精神分裂症情况如何? (230)
153. 气功锻炼治疗腰椎间盘突出症情况如何? (230)
154. 气功锻炼治疗高血压病情况如何? (231)
155. 气功锻炼治疗心脏病情况如何? (231)
156. 气功锻炼治疗心动过速情况如何? (232)
157. 气功锻炼治疗青光眼情况如何? (232)

运 气 疗 法

158. 什么叫气功运气疗法? (234)
159. 气功运气疗法做了哪些动物和细菌实验? (234)

160. 气功运气疗法做了哪些物理实验? (235)
161. 气功运气疗法做了哪些生理指标实验? (235)
162. 气功运气疗法做了哪些临床实践? (236)

“外气”麻醉

163. 什么叫“气功麻醉”? (237)
164. 气功麻醉的依据是什么? (237)
165. 气功麻醉做手术情况如何? (238)
166. 气功麻醉的前景如何? (238)

仿生方法

167. 什么叫信息和气功信息疗法? (240)
168. 我国采用气功信息仿生情况如何? (241)
169. 上海中医研究所SZY—1型、2型、3型气功信息治疗仪的特点和用途是什么? (242)

综合部分

170. 什么叫“内气”、“外气”? (243)
- ✓ 171. 什么叫任脉和督脉? 什么叫小周天? (244)
172. 什么叫气涌冲脉和气通带脉? 什么叫大周天? (245)
- ✓ 173. 什么叫三关? 三关在何处? (245)
- ✓ 174. 什么叫丹田? 丹田在何处? (246)
175. 什么叫意守丹田? 其意义何在? (247)
176. 什么叫气贯丹田? 其意义何在? (248)
177. 怎样选择意守点和意守部位? (249)
178. 怎样具体掌握意守下丹田? (250)
179. 怎样掌握意守的火候? (250)
180. 怎样才叫入静? (251)
181. 入静的生理作用是什么? (252)
182. 入静后常出现哪些感应? 如何对待? (253)
183. 姿势和呼吸对入静有何影响? (254)