

李国章 董书新 杨 宏



气功治疗 二十九种慢性病

中国医药科技出版社

气功治疗二十九种慢性病

李国章 董书新 杨 宏 编

中国医药科技出版社

责任编辑

卢兆之

1985年4月第1版第1次印刷

山西新华书店发行

董书新 杨宏 李国章

气功治疗二十九种慢性病

李国章 董书新 杨宏 编

中国医药科技出版社出版

(北京西直门外北礼士路甲38号)

山西省新华书店发行 太原千峰科技印刷厂印刷

开本：787×1092 1/32 印张：6.5 字数：135千字

1989年4月第1版 1989年4月太原第1次印刷

印数：1—42500册

※

ISBN 7—5067—0071—9

R·0072 定价：2.95元

中国医药科技出版社

写在前面

近年来，气功热兴盛不衰，在医疗实践中，治疗、预防许多疾患均取得了可喜疗效，因此气功疗法受到广大群众的欢迎和信任。

气功疗法在我国历史悠久，源远流长，是我们祖先在长期生活实践中总结创造出来的一种医疗保健方法。在防病、治病和保健强身、益寿延年方面具有显著作用，尤其对许多慢性疑难病症，具有独特疗效。

所谓“气功”，就是锻炼人体自身的“元气”，就是主动地、内向性地运用意识调理，驱动呼吸，配合姿势，自我锻炼。这种方法，能增强用自我意识驾驭身体的能力，增进、激发、强化人体固有的潜在功能，增强人体的免疫能力，增强人体对外在环境的适应力和体内修复能力，从而达到预防和治疗疾病，延缓衰老的目的。

我国气功流派繁多，来源广泛。医家、儒家、道家、佛家、武术家均有所创造，内容丰富，各具特色。随着气功疗法的普及，又衍化出许多新的功法。虽然功法很多，但作为保健来说，经验告诉我们，只宜选择一、二种适合自己锻炼的方法，坚持下去，不宜经常改换，否则非但无益，反受其害。

为了满足广大慢性病患者需要，我们组织气功界人士编写了此书，重点介绍了气功治疗二十九种常见慢性疾病的方法，同时为了使读者获得气功真谛，书中选录了一些气功家的经验和心得，希望能使读者得到益处。

由于水平不高和时间仓促，错误和不足之处，还请读者指教。

责任编辑：卢祥之

1989年4月于并州不息子斋

目 录

第一章 气功对慢性病的治疗意义	(1)
一、气功对神经系统的作用	(4)
二、气功对呼吸系统的作用	(6)
三、气功对消化系统的作用	(7)
四、气功对血液循环系统的作用	(7)
五、气功对内分泌系统的作用	(9)
六、气功对免疫系统的作用	(9)
第二章 气功效应和练功时的注意事项、生活起居营养	(12)
一、练功时的效应	(12)
二、练功注意事项	(17)
三、气功禁忌症	(24)
四、生活起居与营养	(25)
第三章 治疗	(28)
一、肿瘤	(28)
二、支气管哮喘	(33)
三、肺心病	(36)
四、肺结核	(40)
五、高血压	(42)
六、低血压	(46)
七、冠心病	(48)

八 甲状腺机能亢进症	(51)
九、胃、十二指肠溃疡	(55)
十、胃下垂	(58)
十一、慢性结肠炎	(61)
十二、腹泻	(65)
十三、慢性肝炎	(67)
十四、慢性肾炎	(72)
十五、糖尿病	(77)
十六、顽固性失眠	(80)
十七、半身不遂	(82)
十八、风湿性关节炎	(86)
十九、颈椎病	(91)
二十、腰椎间盘突出症	(94)
二十一、皮肤病	(97)
二十二、前列腺肥大	(101)
二十三、阳痿、早泄、遗精	(104)
二十四、月经不调	(108)
二十五、痛经	(110)
二十六、慢性盆腔炎	(111)
二十七、更年期综合症	(115)
二十八、萎缩性鼻炎	(116)
二十九、青光眼	(118)
第四章 功法简介	(122)
一、放松功	(122)
二、内养功	(126)
三、静动气功	(131)

四、真气运行法.....	(142)
五、意拳养生桩.....	(147)
六、新气功疗法.....	(156)

第一章 气功对慢性病的治疗意义

所谓慢性病，顾名思义，就是一些进程缓慢，病程较长，治疗手段、方法较少，药物疗效不够理想，甚至无效，是难愈性疾病。其中很多慢性疑难性疾病都是目前科研攻关课题，诸如癌症、血液病、冠心病、高血压病、老年慢性支气管炎、肺心病、慢性胃肠道疾患、慢性关节炎等。

目前，广泛流行的“气功疗法”，在治疗慢性疑难病方面已取得可喜的突破，显示出强大的生命力，已被社会，尤其是广大医患所公认。“气功疗法”被看作是“慢性病的克星”、“慢性病患者福音”而广泛流传。那么，气功疗法为什么能治疗慢性病呢？虽然许多机理还不完全清楚，但它是具有物质基础和科学道理的。

中医治病素来重“气”。生理上讲“气化”，病理上讲“气机”，临床上讲“气血盛衰虚实”。明代著名医家张景岳说：“生化之道，以气为本……人之有生，全赖此气”，这就指出了“气”在生命过程中的重要意义。这里的“气”除指“呼吸之气”外，更重要的是指人体内在之“真气”、“元气”、“正气”等，这些既是维护人体生命之物质基础，又是治疗各种疾病的物质基础。《内经》说：“真气者，所受于天，与谷气并而充身者也”，就是这个道理。气功之机理重在调息炼气，古有“练精以化气，练气以化神，练神以还虚”的理论，古代医家刘完素也强调“形以气化，

气耗形病，神依气立，气纳神存”，都说明了调息练气的重要性。气功治病与益寿的一个很重要的作用就是内练“精、气、神”。古代医家孙思邈说：“凡吐者，去故气，亦名死气；纳者，取新气，亦名生气。……气息得理，即百病不生。”经云：“气静则神怡，神怡则气足。”故通过气功的入静而使“气静”以养神、充养元气而祛除沉痾。所以说气功通过调息练气，可以达到治疗形体之病的作用，可以达到修复形体之病的目的。从中医理论和实践都说明，气功治疗慢性病有不可估量的重要作用和科学道理。

“形神相因”论是祖国医学的养生理论之一，人的形体与精神密切相关。“形神相因”就是“形神合一”。“形”是指人体的组织，包括皮肤、血液、肌肉、骨骼、神经等等；器官包括心、肝、脾、肺、肾、眼、口、耳、胃、肠、生殖器官等等。“神”是指精神意识活动，也包括了各种组织器官的功能。因此说，“形神合一”，就是人体组织器官与精神意识及其机能的统一，二者密切相关，互为依存，故范缜的“灭神论”中说“神即形也，形即神也，是以形存而神存，形谢则神灭也。”医籍《类经》上也载有“形伤则神为之消”之说，养神可以保形，保形又可以壮神。《养生论》说：“疗身不若疗心，吾从谓使人疗，尤不若先自疗”。此说是指人疗（别人给以治疗），不如自己给自己治疗，治身（治形）不如疗心。指出“调心”、“调意”就可以治病，调养精神意识与组织器官的机能，就可以自己给自己治病，比单纯治疗身形（形体）益处要大的多，既强调了“气功疗法”中调心（调意）的重要性，也说明了“气功疗法”中调心（调意）本身就可以治疗组织器官机能上与组织器官形体

本身的疾病。当然，人疗与治疗形体本身的疾病也是很重要的，如果既“疗心”，又“疗身”，二者结合起来就可以收到更大的治疗效果，而气功疗法中的“三调”，既强调了调身（调形），又强调了调心（调意）就是这个道理。从我们运用气功疗法治疗慢性疾病的实践，以及慢性病患者自身练功治病的体会都证实了“三调”同时并用，会收到明显的治疗效果，甚至可治愈许多顽固性慢性疾病。

气功疗法中的“意守”、“气沉丹田”，就是通过气功锻炼，使人体赖以生存之气沉聚于“丹田”，使“丹田”之气充盈，然后以气（自然运行或以意领气）运行气血、疏通经络、达到平衡阴阳（调整阴阳平衡）、祛除疾病的作用。古人云：“静乃寿”，就是指通过气功的意守入静，排除杂念，可以达到养生（长寿）祛病的效果，这和古典典籍《内经》的理论“恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来”是完全一致的。

中医病因上有“风为百病之长”，“气为百病之先”、“百病生于气”之说。气机失调、气郁、气滞、气虚、气陷、气逆、元气亏虚，清气不升，浊气不降等等，都是发生疾病的常见病因，而且因“气”之病，又可导致“血”分的疾病，如气滞可以导致血瘀，气虚可以导致血虚、血不归经而出血等，因气血之病进一步发展又可导致阴阳失于平衡而发生其它疾病，说明了很多疾病是先由“气病”发展来的。古代医家李东垣说“养生当实元气”，通过练功意守、气沉丹田、气贯丹田可以“实气”，使虚者强之，郁者通之，逆者顺之，陷者升之，从而达到治病养身的目的。抱朴子云：“善养气者，内以养身，外以祛病”，气功以气为本，所以

练气是治病的关键之一，“以意领气”又是治病之法。“气为血帅，血为气母”，这是中医的气血理论之一，气壮则可以帅血以运行，又是生血之动力，血旺则是化气之物质基础，只要气血充沛，血脉畅行，营卫调和，人体就可以“阴平阳秘”，百病可防，已病可愈。

古代医家孙思邈说：“目内视使心生火，想其疾之所在，以火攻之，疾则愈矣”；“人心思火则体热，思水则体寒。”这些又都说明精神意识的作用，通过练气功，无论是静功、动功，或者是其它什么功法、功种，都是通过“三调”，即调心（调意）、调身（调形）、调息（调整呼吸）的作用来达到扶阳抑阴、滋阴抑火、以热治寒、以寒治热、以补治虚、以泄治实，以气治血等等方面，从而使气血调和、阴平阳秘的。

以上从中医理论和古人实践的总结中，阐述了气功疗法通过气功“三调”对慢性疾病的治疗作用与意义，说明气功防治慢性病是有理论根据的，也是有它朴素的科学道理的。

那么，现代的科学实验研究就更证实了气功疗法治疗慢性病的物质基础和科学依据。

一、气功对神经系统的作用

气功的“调心（调意、调神）”锻炼，就是通过意念的运用，排除杂念，净化思绪，达到练功者特有的“入静”状态，大脑皮层出现主动性、内抑制过程，这时在脑电图上出现特定变化。

1. α 波波振幅增大，并由枕叶向额叶转移，额叶出现 α 波，枕叶反而抑制，额枕倒置。

2. 皮层各区 α 波趋向同步化，皮层两半球的不平衡状态趋向平衡，频率减慢，节律稳定，出现有序化的定向变化。

3. 在功率谱上可以见到整个脑电功率集中在 α 波段很窄的频带内。

4. α 波峰位置左移，向低频段转移。

而在睡眠时脑电图出现的 α 波振幅是降低的，节律不稳，出现的慢波是不规则的，且往往是以 δ 波和纺锤波表现为睡眠时脑电波形。

以上说明气功的入静状态不是睡眠或半睡眠状态，而是一种特定的功能状态——“气功功能态”。也可以说是一种在某个部位特殊的兴奋状态——使大脑皮层处于高度有序化、耗能活动减弱，储能活动增强的激活过程，而其它皮层部位则处于保护性抑制状态。这种“气功功能态”非常有利于大脑皮层的机能修复作用，所以有人说练功两小时比睡眠八小时恢复疲劳要快得多。同时有明显的抗衰老作用，认为练气功五年要比不练功者年轻7~15年，因此，练气功通过精神放松，情绪稳定，心念归一，意序入静，非常有利于慢性病的恢复和治疗，切断慢性疾病的刺激与脑信号系统的恶性循环。

其次练气功通过“气功功能态”的作用，还能调整植物神经系统功能，使副交感神经兴奋性相对增强，使周围血管扩张，改善血管容积，如面色红润，血压下降，唾液腺分泌增加，末梢血容量增多，进而对微循环有积极的改善作用。因此，练功通过对植物神经的调节、修复作用，可以使许多

与植物神经功能不稳定、不协调所发生的相关疾病，能得到治疗和恢复。

二、气功对呼吸系统的作用

气功的“调息（调整呼吸）”锻炼，是通过意念调整呼吸作用，呈现均匀、柔和、深长、缓慢的呼吸状态，因而练功有素者可以出现：

1. 呼吸次数减慢，由正常的16~18次/分减少到2次/分、1次/分或半次/分。

2. 因呼吸减慢和深长，使膈肌的呼吸运动幅度明显的加大，较常人可增大2~4倍，从而加大了胸腔负压，胸腔气容量加大，潮气量也明显增加。

3. 通过气功的“入静”状态，使人体的氧耗量明显的降低，提高了机体对血氧的利用率，使机体的代谢率趋于下降，这样就使能量的消耗减少，增加了储能潜力。练功后，人的耗能量较练功前平均减少30%以上，能量代谢率较练功前减少20%左右，所以练气功可以积蓄能量，提高精力，这种作用在科学上称为“储能性反应”。

以上说明通过练功不但可以提高精力，积蓄能量，增强潜能，而且可以改善心肺循环，增强氧的利用率，减少氧气的消耗。同时可以主动地、有意识地锻炼与控制呼吸中枢对机体的呼吸调节机能，协调内脏的活动，有利于内脏机能的修复和疾病的治疗。通过“调息”，可以使患者按自己的主观意志和病情需要，去调整内脏能量的代谢水平和机能活动，从而达到对某些慢性病的自我调节和控制能力。

三、气功对消化系统的作用

气功特有的呼吸运动形式，可以人为地改善膈肌运动，调整胃肠蠕动功能，加强和控制消化腺的分泌，所以练功者可以通过胃肠蠕动加快，消化腺分泌增强，促进消化吸收，使食欲增加；也可以因代谢水平降低而“辟谷”，出现不食也不饥饿的现象。因而通过练功可以使消耗减少，而机体营养反而得以改善。通过练气功可使耗化系统发生如下变化：

1. 通过意念调息自我腹腔按摩，可以使胃肠蠕动增强，消化腺体（如唾液、胃液、十二指肠液等）分泌增加，消化酶增加，促进消化呼吸机能，而“入静”后又使胃肠蠕动减慢，消化液分泌减少，从而既可保证营养物质的摄取，又可减少消耗。

2. 通过练功情绪的调节，改善胃肠植物神经功能的调节，从而使胃肠疾病得以治愈，如对溃疡病、小肠功能紊乱、习惯性便秘等病的治疗。

气功对消化系统的调节是一个“双向性调节”，可以主动地使其加强或减弱，从而起到“抑亢扶弱”的作用。因此，气功对消化系统慢性病的治疗也是一种主动的，自我调节和控制的手段。

四、气功对血液循环系统的作用

气功通过“调心”、“调息”锻炼，经科学实验与临床

观察证明，可以使血液循环系统有如下变化：

1. 练功入静后，可以使心率减慢，甚至可以人为地控制心率，使其增快或减慢，同时可以调整心跳节律。

2. 练功可以增强心肌收缩力，调节心搏输出量，随着呼吸运动，吸气大于呼气时，心搏输出量增加，呼气大于吸气时，则心搏输出量减小，同时可以使增大的心脏有不同程度的回缩。“入静”后，心搏输出量均减少，说明机体需血量和需氧量都减低。

3. 练功有素者，可以人为地控制血压升降，低血压病者可以使血压上升，高血压病者又可以使血压下降。

4. 练功者可以使血液重新分配，如颞动脉振幅减小，而挠动脉振幅增大，意守部位血液量增加，非意守部位则减少，说明意念可以调动自身血流量的再分配。

5. 毛细血管通透性改善，可以加强毛细血管通透性。

6. 改善心肺循环血量，降低肺动脉压。

7. 练功可以增加毛细血管袢数量，且改善流态。

8. 练功可以改变血液成分及血细胞的功能，对造血机能有激活作用。如练功后可以使嗜酸粒细胞、血红蛋白、红细胞、血小板都有不同程度的增加；白细胞的吞噬功能及吞噬指数也都趋向增加。

以上现象说明气功疗法对慢性病治疗有着深刻的意义，可以调整心率，控制心律失常，控制血压，改善肺循环、微循环，为治疗不同类型的心血管疾患打下了坚实的基础，并且提出了可靠的科学论据，同时对于气功可以治疗各种血液病也指出了良好的前景。

五、气功对内分泌系统的作用

前面已谈到气功对神经系统的作用，而机体内分泌调节与神经系统有着直接或间接的联系，因此对于内分泌的调节是肯定的。练功者可以改变各类激素的代谢水平，可以改变皮质醇、雌二醇以及与睾丸酮的比值，而起到对慢性病的治疗作用和抗衰老作用。如练功后可以使消化腺分泌量增加。消化酶活性增强，可有促进消化吸收作用。练功可以调节肾上腺皮质功能作用，使支气管哮喘的肾阳虚型患者24小时尿17-酮类固醇含量由低水平恢复到正常水平。练功还可以兴奋迷走神经—胰岛素系统，而使胰岛素分泌增多，使糖尿病患者血糖水平下降，促使肝糖元合成加速，并减少肝糖元分解等等。这就为气功疗法治疗与内分泌系统有关的慢性病，提供了可靠的科学依据。

六、气功对免疫系统的作用

免疫系统对人体防治疾病起着重要作用已众所周知，目前气功对免疫系统机能作用，虽缺乏系统论述，但从医疗实践及科学实验中已经看出气功对人体免疫系统机能的影响是不可忽视的。

1. 练功后比练功前，或气功师发放的外气可以显著提高白细胞与吞噬细胞的吞噬能力。
2. 练功后，淋巴细胞转化率有明显升高。
3. 气功外气可以杀伤多种细菌，如葡萄球菌、大肠杆

菌、痢疾杆菌、绿脓杆菌等。但通过气功意念也可促其生长，说明气功对免疫机能可以起到双向调节作用。

4. 练功后，可以提高自身细胞免疫学指标，如非特异性酸性酯酶试验等的指标变化，说明练功可以提高淋巴细胞的数量和功能，尤其是明显提高T淋巴细胞的数量及功能，更有临床防治疾病的价值。同时江苏江氏及辽宁陈氏报导：练功后可以使癌症患者的免疫球蛋白IgG、IgA、IgM由低水平明显提高，这说明练气功既可提高细胞免疫水平，也可提高体液免疫机能。

5. 通过自身练功或气功师发放外气，可以抑制癌细胞的生长，甚至使癌细胞转化为正常细胞，而使癌症得以控制，这种事实已被很多临床报导与体外试验所证实，推测练气功抗癌与免疫机能调节有关。

气功外气和病人自己练功均可使血浆中CAMP（环腺苷酸）含量提高，其和肿瘤细胞接触性抑制有密切关系，同时CAMP可以使癌细胞转化为正常细胞，这也说明了气功为什么能治愈癌症。冯理达对肿瘤细胞病理组织形态的研究表明，气功外气可以使试验组肿瘤细胞生长受到抑制，瘤体逐渐缩小，其周围有浆细胞与淋巴细胞出现，说明细胞免疫与体液免疫都可能参与了抑癌作用。

6. 练气功可以使唾液中SIgA（分泌型免疫球蛋白A）和溶菌酶分泌量增多，因而使唾液的抑制细菌和杀灭细菌及病毒的免疫功能增强。

此外，据美国学者报导，练功可以使血浆催乳激素浓度升高，使人体有自觉轻松感。练功又能使血浆皮质激素水平降低，能够消除忧郁和紧张，使蛋白更新率降低，延缓衰老过