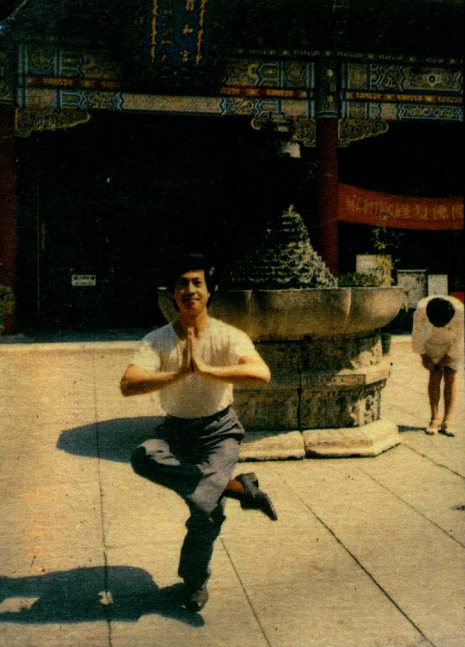




● 严伯正 著

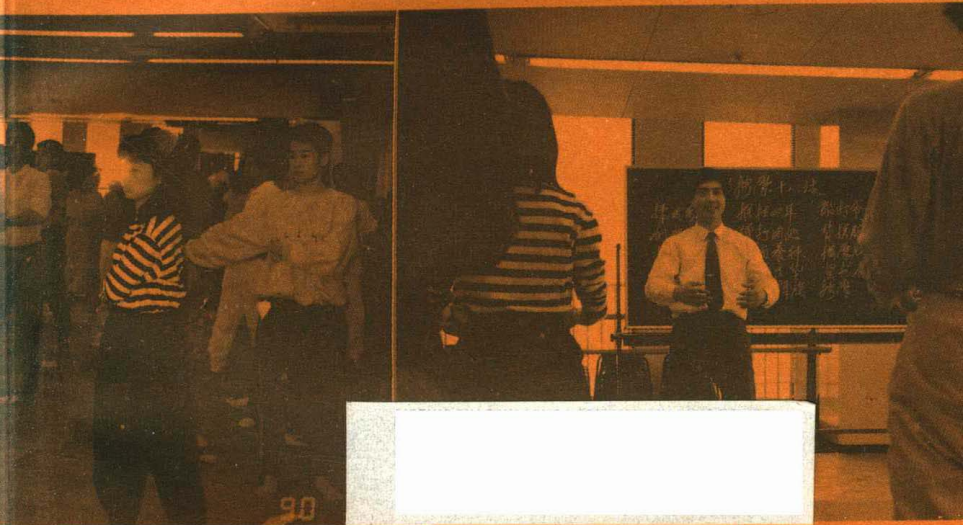
● 群众出版社

气功点穴



气功 点穴

● 严伯正 著



群众出版社 一九九三年·北京

(京)新登字093号

气 功 点 穴

严伯正 著

群众出版社出版、发行 新华书店经销

通 县 印 刷 厂 印 刷

787×1092毫米 32开本 6.625印张 135千字

1993年8月第1版 1993年8月第1次印刷

ISBN7-5014-0996-X/R·7 定价：4.40元

印数：0001—8000

出版说明

气功对于众多的人来说是一门玄学。同时她也是一门实用性很强的应用科学。《气功点穴》这部书，就是作者根据自己多年潜心实践的经验，运用科学眼光，由浅入深、由表及里阐明气功的实用价值，有别于其它气功书籍。《气功点穴》的出版，不仅仅适用于医疗、保健、养生、防病，而且也给从事公安、武警、保卫工作的同志，在研究、掌握和运用气功科学中，带来有益的启示。

本书既有理论，又有实践，可读性强。

序 言

张 震 环

严伯正同志要把他写的气功书出版，找我讲几句话。

自从我认识他以来，有过一些接触，给我的印象很好。他年轻好学，为人正直。凡是我请他给人治病或者教功，他都非常热情负责，尽力而为，取得一定的效果。

当我们正在建立唯象气功学的时候，自然希望有很多好的气功书出版，百花齐放，百家争鸣，各自发挥自己的优势，请专家和大家评定，以实践为检验的标准。

在中国目前的气功界，要造成很好的风气，大家都要为祖国的气功事业尽最大的努力，无论是老干部、科学家和气功师要彼此团结，互相尊重，互相学习，要发挥祖国气功的优良传统，引导到科学的轨道，为我们的四个现代化共同努力。特别是年轻的气功师要好好学习，首先是继承，其次是发展。气功是一门科学，是以人体为对象的，非常复杂，要多学科综合地研究，经过不断的努力，才能取得成果。

严伯正有丰富的实践经验，有名师的指导，要勤奋学习，刻苦实践，不断总结经验。科学无止境，努力攀登高峰，还要扩大队伍，切磋琢磨，已以与人已愈多，不要保守，不要有局限性，科学文化要经过互相交流，互相渗透，

充分地讨论和争论才能发展，这是过去和现在的许多事实所证明了的。我希望严伯正同志为此而努力，做出自己应有的贡献！

目 录

序言.....	(1)
概说.....	(1)
第一章 气功点穴按摩.....	(21)
一、气功点穴按摩的特点.....	(21)
二、气功点穴按摩对人体的作用.....	(23)
三、气功点穴按摩与人体经络、脏腑的关系.....	(29)
四、治疗前的准备.....	(31)
五、治疗手法.....	(32)
1. 按法.....	(32)
2. 摩法.....	(33)
3. 推法.....	(34)
4. 拿法.....	(35)
5. 揉法.....	(35)
6. 捏法.....	(36)
7. 点法.....	(37)
8. 滚法.....	(38)
9. 拍法.....	(38)
10. 打法.....	(38)
11. 抖法.....	(39)
12. 拨法.....	(39)
13. 震颤法.....	(40)
14. 热运法.....	(41)

第二章 常见病的临床治疗..... (42)

一、内科疾病..... (42)

1. 流行性感 冒..... (42)
2. 支 气 管 炎..... (43)
3. 支 气 管 哮 喘..... (43)
4. 心 悸..... (44)
5. 高 血 压..... (45)
6. 冠状动脉粥样硬化性心脏病..... (45)
7. 呃 逆..... (46)
8. 胃 痛..... (46)
9. 胃下垂..... (47)
10. 慢性腹 泻..... (48)
11. 尿 潴 留..... (48)
12. 遗精、阳 痿、早 泄..... (49)
13. 泌尿系 统感染..... (50)
14. 中 暑..... (50)
15. 休 克..... (51)
16. 神经衰 弱..... (51)
17. 眩 晕..... (52)
18. 美尼尔氏综 合 症..... (53)
19. 头 痛..... (53)
20. 偏 瘫..... (54)
21. 面 神 经 麻 痹..... (55)
22. 三 叉 神 经 痛..... (55)
23. 胁 痛..... (56)
24. 坐骨神 经 痛..... (57)

25. 截瘫	(57)
二、外科疾病	(58)
1. 胆道疾患	(58)
2. 甲状腺机能亢进	(59)
3. 落枕	(59)
4. 腰痛	(60)
5. 肩痛	(61)
6. 肘痛	(61)
三、妇产科疾病	(62)
1. 月经不调	(62)
2. 闭经	(62)
3. 痛经	(63)
4. 滞产	(64)
四、小儿科疾病	(65)
1. 小儿疳疾	(65)
2. 小儿遗尿	(65)
3. 腮腺炎	(66)
五、五官科疾病	(67)
1. 近视	(67)
2. 咽炎	(67)
3. 牙痛	(68)
4. 耳鸣、耳聋	(68)
第三章 气功养生	(70)
一、静功	(70)
(一) 五行与脏腑的关系	(70)
(二) 脏与腑的关系及其功能	(74)

(三)五行与脏腑的相互影响·····	(77)
(四)静功的练习方法·····	(77)
1. 调姿·····	(78)
2. 调心·····	(85)
3. 调息·····	(86)
4. 丹田功·····	(91)
5. 气功五行法·····	(99)
6. 任、督两脉真气运行法·····	(104)
7. 带脉真气运行法·····	(109)
8. 足三阴、足三阳经真气运行法·····	(111)
9. 手三阴、手三阳经真气运行法·····	(113)
10. 混元一气运行法·····	(114)
11. 收功·····	(117)
二、动功·····	(118)
(一)太极易筋功·····	(119)
(二)近视疗法·····	(137)
(三)养生逍遥功·····	(141)
(四)气功按摩十八法·····	(144)
三、练功常识·····	(150)
附录·····	(156)
一、典型病例·····	(156)
1. 脑挫伤后遗症·····	(156)
2. 肩周炎·····	(157)
3. 胆石症·····	(158)
4. 肝癌·····	(158)
5. 面神经麻痹·····	(160)

6. 脱髓壳病	(161)
7. 慢性咽喉炎	(162)
8. 风湿性心脏病	(162)
9. 难产	(163)
10. 阳痿、遗精	(164)
二、十四经脉与常用穴位	(165)
后记	(197)

概 说

气功，是我国古代劳动人民遗留下来的宝贵财产，是祖国医学中的奇珍瑰宝。气功，在我国已有三千多年的古老历史。世界上，凡是了解中国的人，不管他是什么国家，什么民族、什么肤色、什么性格、什么血型，不论他是做什么的、爱好什么的，都会对气功有兴趣。并终将有机会接触气功、认识气功。中国的威望有多大，气功的影响就有多大。气功就像中国的四大发明——印刷、造纸、火药、指南针一样，影响全世界，造福全人类。气功以其特有的防病、治病、健身、养生的功效独领风骚。同时，气功又因其特有的优势，广泛地运用于诸多领域，如医疗、保健、养生、防病、自卫等等。因此她受到众多的人们的青睐。

气功，古人把它称之为吐纳法或导引术。所谓气功，是指以意引气，意气合一，通过调整姿势、意念、呼吸而做的功。功，就是功夫和作用。气功能调和营卫、疏通气血，使经络畅通，功能恢复，从而使人体的各种器官相互协调，机能维持正常，达到治愈疾病，健身长寿的目的。尤其是对于提高人体免疫功能和治疗因神经过度紧张以及体质衰弱所引起的疾病，更有明显的效果。早在1961年，傅连章就曾明确指出：“气功可调整人体高级神经系统和其它系统的平衡，发挥各部分器官的正常功能，增强人体的内在力量。从而增

强抵抗力，促进健康。气功有助于血液循环，能改善心脏功能，对消化系统的影响也很明显。气功使人体的新陈代谢旺盛，各种腺体的分泌增加，体重增加，情绪安定，从而提高人的工作、学习效率”。可见，气功对人体的作用是何等的重要。

气功为何能产生如此功效？关键就在于一个“气”字。古人说：天有三宝——日、月、星，地有三宝——水、火、风，人有三宝——精、气、神。精、气、神，乃人身之宝，并能在气功的锻炼下使得精、气、神合为一体，充分发挥出精、气、神的作用。祖国医学认为：

精，是生命的物质基础。所以《素问》金匱真言论指出：“夫精者，身之本也”。正如本神篇中又说：“万物化生必从精始”，它秉受于先天，来自于父母，“故生之来谓之精”。此为先天之精，而藏于肾，并为生殖之精。先天之精又能通过后天的水谷精微物质和各种营养物化生的物质再经脾胃运化而升精华，以此得到补充。所以先天之精与后天之精能相互依存，相互促进，充盛五脏。由于精满能化气，所以精为气之母。

气，是一种精微物质，是维持生命活动的原动力。气，无处不行，无处不到，充满全身。《难经》说：“气者，人之根本也”。张景岳又在《类经》中进一步分析说：“真气者，即元气。气在天者，受之于鼻而喉主之；气在水谷者，入之于口而咽主之；然钟于未生之初者，曰先天之气；成于已生之后者，曰后天之气；气在阳分者，即阳气；气在阴分者，即阴气；气在表曰卫气；气在中焦曰营气；在脾曰充气；在胃曰胃气；在上焦曰宗气；在中焦曰中气；在下焦曰元阴、元

阳之气”。所以，气又可分为元气、宗气、营气、卫气四大类。元气，亦即是真气，秉受于先天，藏于肾及命门之中，并受后天精气的不断补充、滋养。正如《灵枢》刺节真邪篇里所说：“真气者，所受于天，与谷气并而充身者也”。宗气，乃是水谷化生之气以及大自然之清气。《灵枢》邪客篇指出：“宗气积于胸中，出于喉咙，以贯心脉，而行呼吸焉”。所以宗气能司呼吸，发声音，并能推动血液运行。营气，是经脾胃运化水谷精微而化生的精气，并传于肺而进入脉中，以此营养全身，内而五脏六腑，外而筋骨皮毛。所以《灵枢》营卫生成篇里又说：“谷气入胃，以传于肺，五脏六腑皆以受气，其清者为营，……营在脉中，……营周不休”。《灵枢》邪客篇又说：“营气者泌其津液，注之于脉化以为血，以荣四末，内注五脏六腑”。卫气，同样是经脾胃运化水谷精微而化生的一种精气，但卫气具有护卫体表，抗御外邪入侵的功能，其性慄疾而滑利，并善于游走窜透，能温养一切脏器组织和肌肤，而且不受脉道的约束，可以自行于脉外。正如《灵枢》营卫生成篇里所说：“其清者为营，浊者为卫，营在脉中，卫在脉外”。又如《灵枢》本脏篇里又说：“卫气和，则分肉解利，皮肤调柔，腠理致密”。另外，《庄子》知北游中说道：“人之生，气之聚也，聚则为生，散则为死”。并进一步指出：“通天下一气耳”。可见气对于人体的作用十分重要。由于精满能化气，气满又能生精，因此它能提供人体五脏六腑、四肢百骸在正常生命活动时的一切能量，使之得到濡养。

神，是生命活动的主宰。祖国医学认为，“心为君王之官，主神明”。《素问》在宣明五气论里说：“心藏神、肺藏

魄、肝藏魂、脾藏意、肾藏志”，把五脏称之为五神脏，而神则能充分反映出五脏在生理活动和病理变化上的反映，亦即是“神气”。积精、气，以养神。只有促使精气充足，才能旺神。所以张景岳在《类经》中又说：“精化为气，先天之气；气化为精，后天之气。精化为气，精之与气，本自互生。精、气既足，神自旺矣。”所以精、气、神三位是一体的，它们互为影响，不可分割。故此，祖国医学指出：精、气、神在，人则活；精、气、神亡，人则死。这就是《素问》在移精变气论里所说的“得神者昌，失神者亡”。

另外，如用现代医学来解释精、气、神对人体的作用，可以知道：

精是性腺分泌的性激素，它能促使男女成熟、性欲旺盛。能调节人体内分泌的作用。并能增加血液循环，促使蛋白组织的大量形成。能促使肌肉、皮肤、骨骼、毛发的生长，使人体基础代谢增高。

气是一种呼吸锻炼，可以扩大肺活量，通过气体的代谢来促进血液循环，增加肺组织的弹性。同时，通过自觉的呼吸锻炼，可促使神经系统各中枢之间起到相互调节的作用。另外，由于呼吸能促使膈肌运动，故此能对腹腔器官起到类似按摩的作用。由于这种呼吸锻炼能使人体内脏得到内在的按摩作用，因此可以促进肠胃蠕动，增强肠胃功能，促进消化作用，有利于营养物质的吸收，并能促进废物的排泄。同时，可以通过有规律的呼吸运动来促使腹腔内的压力自觉的产生高低交替的良性循环。正因为这种原因，可以促进腹腔内的血液和淋巴液正常流动，以及减少和消除腹腔器官的淤血。另外，运用特定的姿势进行呼吸锻炼，能促使下垂的内

脏器官回升到正常位置。在临床上采用呼吸运动的方式，常能使胃下垂、子宫下垂、肾下垂等起到良好的治疗效果。

神是通过练功入静进入气功态以后，以及意守丹田或者进行意念循环运动时的一种意识和信息来入神养神的。它能主宰大脑的高级中枢神经，使人的思维进入一个高级阶段。并能使大脑皮层起到内抑制的作用，从而使大脑得到充分的休息，同时又能通过调节皮层，使内脏失调现象得到纠正，使其逐步恢复正常，并修补和恢复因神经过度紧张而引起的慢性疾病，以此加强机体的抗病能力，提高免疫功能。

《易筋经》在膜论篇里指出：“是故修炼之功，全在培养气血为大要。即如天之生物亦随阳气之所主，而百物生焉。况于人之生乎，又况于修炼乎。且夫精神虽无形物也，而筋骨于皮似有形身也。此法先炼有形者为无形者之佐，无形者为有形者之辅。是一而二，二而一者也。若专培有形而弃无形，则不可。专练有形而弃无形，则更不可。所以有形之身必得无形之气，相倚而不相违。乃设相违而不相倚，则有形者也化为无形者矣。是故炼筋必须炼膜，炼膜必须炼气。然而炼筋易，炼膜难，而炼气为尤难”。所以，我们在练气功时，要先从极难极乱者立定脚跟，以向不动不摇者认其真法。只有这样，才能“培其元气，守其中气，保其正气，护其肾气，养其肝气，调其肺气，理其脾气，升其清气，降其浊气，避其邪恶不正之气”。做到“勿伤其气，勿逆其气，勿忧思悲怒损其气。使气清而平，平而和，和而畅达，能行于筋，串于膜，以致通身灵动，无处不行，无处不到”。气功能够“炼精化气”，“炼气化神”，“炼神还虚”。所以，在《类证治裁》中，林珮琴说：“神生于气，气化于精，精化气，气

化神。故精者身之本，气者神之室，形者神之宅”。于是，通过气功来促使精、气、神合一，并逐渐增多能量，并通过真气运行来打开经脉而行走，通达内外表里，畅运气血水液。由于气行则血行，气到则血到，而“血和则经脉流行营覆阴阳，筋骨劲强，关节清利矣”。气功不但能疏经活络，开通经脉，行走阴阳，还能作用于人体的精神意识。所以《内经》里说：“志意者所以御精神收魂魄，适寒温，和喜怒者也”。又说：“志意和则精神长直，魂魄不散，悔怒不起，五脏不受邪矣”。这里所指的魂魄者，魂即是指血，由肝主之；魄即是指气，由肺主之。“而志意者所以御精神，收魂魄”即是指以意御气，使气、血、精、神合为一体，做到“悔怒不起，五脏不受邪矣”。另外，所谓“志意者”，实质上是指心，以心为元神，既能无嗅无觉，非空非色，又能不理自理，一灵自若，逍遥自在。由于脑为识神，能分辨事物，应变处理，所以“心有所忆，谓之意，意之所存谓之志”。如运用到气功中来说，这就是以意引气，意到气到，意气合一，借此来达到集精、气、神于一体。

气功，能通达内外表里，贯串上下左右，能上盖其顶而下达于根，所以能促使阴阳升降相对平衡，起到自我控制五行的生克变化，不致太过或不及，以此来加强生理功能（阴阳相交，水火相济）的活动，自我调节脏腑的虚实寒热，达到“疗未患之疾，通不和之气”以及治病健身的目的，并能发挥人体生命的潜在功能。由此可见，气功与人体机能密切相关，气功机理与人体机理也是相吻合的，所以气功对于人体的作用也就显而易见了。为此，古代圣贤之人和识之机理者以此作为修性养生之要道。例如，我国古代有个传说：陈搏