

山西科學教育出版社

# 實用氣功 強身祛病

王其成 張雲天 編著



# 强身祛病实用气功

王 寅 张宝英 编著

山西科学教育出版社

## 强身祛病实用气功

王 寅 张宝英 编著

山西科学教育出版社出版 (太原并州北路十一号)  
山西省新华书店发行 黎城印刷厂印刷

开本: 787×1092 1/32 印张: 12.125 字数: 242千字

1988年9月第1版 1988年9月山西第1次印刷

印数: 1—84,000册

ISBN 7-5377-0106-7

R·47 定价: 4.25元

# 前 言

气功是祖国医学宝库中的一颗瑰丽的明珠，源远流长，功法流派甚多，各有千秋。近年来，已引起海内外各界人士的重视，逐渐被人们接受、推崇。

各种流派“万变不离其宗”，寻本溯源，均有共同点。我们以此为原则，不拘门户，博取众长，结合多年实践，于1986年12月由山西科教育出版社出版了《气功外气疗法》一书，引起了国内外读者的极大兴趣，收到国内外读者数百封来函，并有不少读者来访，要求传授有关功法和治病方法，以及解答气功有关问题。为了满足广大读者要求，使更多的人自己能练功强身，保健治病，兹又编写了《强身祛病实用气功》做为续编，和广大读者见面。

在编写过程中，对气功学中诸多理论观点，深研细琢，多方考证，取精汲髓，将某些传统概念，用现代科学理论赋予新的内容，力求使气功理论统一化，通俗化、模型化；并着眼于防病治病，使各行各业，不同年龄，不同性别的群众，通过书中实例与功法，便于自学、自练、自用。

本书编选针对性、实用性强的功法，法中阐理、理中明法，理法互寓，易懂易记，行之有效，使读者切受实益，此乃编者最终夙愿。

由于编者水平有限，难免挂一漏万，间或有不当之处。我们仅以抛砖引玉之心，殷切期望聆听各方教诲，进一步使本书臻于完善。

本书承蒙赵世莲、梁姪兰、黄沐石、赵毓宏、唐正保、王英武、王海龙、张一虹、沈燕、白克俊、邱荣、黄永明、王艳丽诸同志支持和帮助，在此一并致谢。

作者 王 寅

张宝英

1987年12月

# 目 录

---

## 上编 总 论（怎样练好气功）

<b>第一章 气功基础知识</b> .....	( 1 )
<b>第一节 概念</b> .....	( 1 )
一 什么叫气功.....	( 1 )
二 气功的名称.....	( 1 )
三 气功的种类.....	( 2 )
四 气功古代文献.....	( 2 )
五 气功与经络.....	( 3 )
六 气功内气与外气.....	( 4 )
七 气功静与动及其关系.....	( 5 )
八 小周天与大周天.....	( 6 )
九 大小周天练通的标准.....	( 8 )
十 练功不同境界的途径.....	( 11 )
<b>第二节 气功疗法</b> .....	( 14 )
一 气功疗法简史.....	( 14 )
二 什么叫气功疗法.....	( 16 )
三 气功疗法优越性.....	( 16 )
四 气功治病机理.....	( 18 )
<b>第三节 练气功原则、步骤、掌握</b> .....	( 22 )

一	练气功的基本原则	( 22 )
二	练气功的方法步骤	( 24 )
三	气功的掌握	( 25 )
<b>第二章</b>	<b>气功的六要素</b>	<b>( 27 )</b>
第一节	气功六要素表示法及其关系	( 27 )
第二节	放松	( 29 )
一	概述	( 29 )
二	气功中的放松	( 30 )
三	练放松的方法	( 30 )
(一)	意想放松法	( 30 )
(二)	默想良性语言法	( 31 )
(三)	发声放松法	( 31 )
(四)	似笑非笑放松法	( 31 )
(五)	诱导漂浮放松法	( 31 )
(六)	默念“放松”法	( 32 )
(七)	展眉放松法	( 32 )
(八)	似尿非尿放松法	( 32 )
(九)	颈部放松法	( 32 )
(十)	贯气放松法	( 33 )
(十一)	优美环境诱导法	( 33 )
(十二)	三线放松法	( 33 )
(十三)	四线放松法	( 34 )
(十四)	五线放松法	( 34 )
四	怎样才算是放松	( 34 )
五	练放松应注意哪些问题	( 35 )
六	放松的现代科学	( 35 )

第三节 调身	( 36 )
一 概述	( 36 )
二 调身的作用	( 36 )
三 调身的原则	( 37 )
四 调身种类、特点	( 38 )
(一) 卧式	( 38 )
1 仰卧式	( 38 )
2 侧卧式	( 38 )
3 尾高式	( 39 )
(二) 坐式	( 39 )
1 自然盘膝式	( 39 )
2 单盘膝式	( 39 )
3 双盘膝式	( 39 )
4 端坐式	( 40 )
(三) 跪式(双跪)	( 40 )
(四) 站桩式	( 40 )
1 自由式	( 41 )
2 无极式	( 41 )
5 三体式	( 41 )
4 抱球式	( 41 )
5 三圆式	( 41 )
6 三合式	( 42 )
7 伏虎式	( 42 )
8 贴腰式	( 43 )
9 下按式	( 43 )
10 自然式	( 43 )
(五) 动式	( 44 )



(六) 行式.....	(44)
第四节 调息.....	(44)
一 概述.....	(44)
二 调息方法.....	(46)
(一) 自然呼吸法.....	(46)
(二) 自然腹式呼吸法.....	(46)
(三) 反腹式呼吸法.....	(47)
(四) 静呼吸法.....	(47)
(五) 数息呼吸法.....	(47)
(六) 深长腹式呼吸法.....	(47)
(七) 默念停闭呼吸法.....	(48)
(八) 深呼吸法.....	(49)
(九) 意念调息法.....	(49)
(十) 呼吸运动调息法.....	(49)
(十一) 呼气意守调息法.....	(49)
(十二) 听息法.....	(50)
(十三) 顿挫呼吸法.....	(50)
(十四) 分次呼吸法.....	(50)
(十五) 六字诀呼吸法.....	(50)
(十六) 胎息法.....	(50)
(十七) 开合呼吸法.....	(51)
(十八) 止息呼吸法.....	(51)
(十九) 运行呼吸法.....	(51)
三 怎样练调息法.....	(52)
四 调息的要求.....	(52)
五 调息注意事项.....	(53)

第五节 意念与意守	( 54 )
一 意念活动	( 54 )
二 意守	( 56 )
(一) 意守丹田及其作用	( 57 )
(二) 意守命门及其作用	( 58 )
(三) 意守会阴及其作用	( 59 )
三 气功中的意守	( 60 )
四 练气功中意守的内容其作用	( 61 )
(一) 意守自己身体一定的部位	( 61 )
(二) 意守空间某些实物方法	( 62 )
(三) 意守某些词的方法	( 62 )
(四) 意会某些事物的形象方法	( 62 )
(五) 意会自己最喜爱的事物的方法	( 63 )
五 怎样练意守	( 63 )
六 练意守应注意事项	( 64 )
第六节 入静	( 64 )
一 概述	( 64 )
二 气功的入静	( 67 )
三 怎样才能入静	( 68 )
四 练入静的方法	( 68 )
五 用什么方法帮助入静	( 69 )
(一) 意守丹田法	( 70 )
(二) 阻止杂念和既生杂念利用杂念入 静法	( 70 )
(三) 目视鼻尖与足尖法	( 70 )
(四) 默念法	( 70 )

(五)	暗示语法	( 71 )
(六)	幻想法	( 71 )
(七)	幻听法	( 71 )
(八)	悦响刺激法	( 72 )
(九)	视景刺激法	( 72 )
(十)	数息、听息、意息法	( 72 )
(十一)	舌动法	( 73 )
(十二)	感觉刺激法	( 73 )
(十三)	手足动作法	( 74 )
六	入静与疗效的关系	( 74 )
第七节	气功态	( 74 )
<b>第三章</b>	<b>练气功时间、方向、疗程</b>	( 77 )
第一节	练功与时间、方向的意义	( 77 )
第二节	练气功的时间	( 78 )
第三节	练气功的方向	( 80 )
第四节	练气功功时与疗程	( 81 )
<b>第四章</b>	<b>练气功注意事项</b>	( 85 )
第一节	练气功前准备	( 85 )
第二节	练气功中注意事项	( 86 )
第三节	练气功后注意事项	( 87 )
<b>第五章</b>	<b>练气功收功</b>	( 89 )
<b>第六章</b>	<b>练气功效应、反应、偏差</b>	( 92 )
第一节	练气功效应	( 92 )
第二节	练气功反应	( 95 )
第三节	练气功偏差	( 98 )

## 中编 各 论 (气功在各行各业应用)

<b>第一章 气功健美</b> .....	(103)
<b>第一节 气功健美</b> .....	(103)
一 气功美容.....	(103)
二 气功精神美.....	(104)
三 气功形态美.....	(104)
<b>第二节 气功为什么能健美</b> .....	(104)
<b>第三节 气功健美原理</b> .....	(105)
<b>第四节 气功健美实例</b> .....	(107)
<b>第五节 气功健美功法</b> .....	(107)
一 保持面部青春功法之一.....	(107)
二 面部美容气功功法之二.....	(108)
三 美容功法之三.....	(108)
四 女子健美气功.....	(109)
五 腹部减肥气功.....	(110)
六 瑜珈减肥功.....	(111)
七 气功治疗痤疮.....	(111)
八 气功治疗雀斑色素斑.....	(112)
九 白发返黑气功.....	(112)
十 气功治疗白发、脱发.....	(112)
十一 气功治疗斑秃、脱发.....	(112)
十二 气功消皱纹功法.....	(113)
<b>第二章 气功益智</b> .....	(114)
<b>第一节 气功“定能生慧”的含义</b> .....	(114)

第二节	气功益智生理基础	( 115 )
第三节	气功益智现代科学	( 116 )
第四节	气功益智的实例	( 119 )
第五节	气功益智的功法	( 120 )
一	开发思维能力功法	( 120 )
二	开发智能功法	( 121 )
三	气功记忆功法	( 123 )
<b>第三章</b>	<b>气功益寿</b>	( 126 )
第一节	气功益寿古人的理法	( 126 )
第二节	气功益寿的现代科学	( 127 )
第三节	气功益寿实例	( 128 )
第四节	气功益寿功法	( 129 )
一	孙思邈的长生方法	( 129 )
二	庄子的长寿之道	( 130 )
三	老子安精神为本长寿法	( 131 )
四	彭祖长寿术	( 132 )
五	谭嗣同练气功方法	( 134 )
六	苏东坡的养生诀窍	( 135 )
七	沈复的气功养生	( 135 )
八	张良练气功	( 136 )
九	陆游练气功	( 137 )
十	曹操对气功的研究	( 138 )
<b>第四章</b>	<b>气功与应用</b>	( 139 )
第一节	气功的应用	( 139 )
第二节	气功与书画	( 140 )
一	气功与书画概述	( 140 )

二	气功书法功法	(142)
第三节	气功与歌唱、音乐	(142)
一	气功歌唱功法	(143)
二	气功与音乐	(145)
第四节	气功与诵读	(145)
第五节	气功与钓鱼	(146)
<b>第五章</b>	<b>气功与体育</b>	(147)
第一节	气功与体育区分	(147)
第二节	气功是体育训练、竞赛的瑰宝	(148)
第三节	气功用于体育实例	(149)
第四节	气功用于体育功法	(150)
一	竞赛前功法	(151)
	竞赛前功法之一	(152)
	竞赛前功法之二	(152)
	竞赛前功法之三	(152)
二	训练时功法	(152)
三	竞赛和训练后功法	(152)
四	神行法气功	(153)
五	气功游泳功法	(154)
	气功游泳功法之一	(154)
	气功游泳功法之二	(155)
六	短跑训练气功功法	(155)
七	中长跑气功功法	(156)
八	气功慢跑功法	(156)
九	气功跳远功法	(157)
十	气功跳高功法	(157)

十一	气功推铅球功法·····	(158)
十二	气功冬泳功法·····	(159)
<b>第六章</b>	<b>辟谷气功·····</b>	<b>(160)</b>
第一节	辟谷气功概况·····	(160)
第二节	辟谷的现代科学性·····	(161)
第三节	辟谷人物实例·····	(162)
第四节	辟谷气功功法·····	(163)
<b>第七章</b>	<b>轻功·····</b>	<b>(164)</b>
第一节	轻功概述·····	(164)
第二节	轻功功法·····	(165)
<b>第八章</b>	<b>打开天目气功·····</b>	<b>(168)</b>
第一节	打开天目气功概述·····	(168)
第二节	打开天目的生理基础·····	(169)
第三节	透视诊断方法·····	(170)
第四节	透视诊断法临床意义·····	(171)
第五节	开天目的方法·····	(172)
一	通过一定的严格训练的方法获得·····	(172)
二	具有特异功能的人，或者用气功激发后 获得·····	(172)
三	气功锻炼有素之人可获得·····	(173)
四	通过一些药物也可以获得·····	(173)
<b>第九章</b>	<b>儿童、老年、女子气功·····</b>	<b>(175)</b>
第一节	儿童气功·····	(175)
第二节	老年气功·····	(175)
第三节	女子气功·····	(178)
<b>第十章</b>	<b>硬气功·····</b>	<b>(182)</b>

第一节	硬气功概述	(182)
第二节	硬气功功法	(182)
一	运气法	(183)
二	拍打功	(183)
三	常练的几种手掌功夫	(184)
(一)	铁砂掌	(184)
(二)	朱砂掌	(184)
(三)	百步迎风掌	(186)
(四)	棉砂掌	(186)
第十一章	气功戒烟	(187)
第一节	气功戒烟概述	(187)
第二节	气功戒烟功法	(188)
第十二章	气功催眠术	(190)
第一节	气功催眠术概述	(190)
第二节	气功催眠术功法	(191)
第十三章	气功与有关问题	(193)
第一节	气功与太极拳	(193)
第二节	气功与针灸	(193)
第三节	气功与颜色	(194)
第四节	气功与性生活	(195)
第五节	气功与营养	(196)

## 下编 各 论 (气功在现代医疗中的应用)

第一章	气功治疗肿瘤	(199)
第一节	气功治疗肿瘤概述	(199)



第二节	气功与肿瘤发病原因	(200)
第三节	气功治癌症机理	(201)
第四节	气功治癌症实例	(203)
第五节	气功治癌症功法	(205)
一	癌症基本功法	(205)
二	癌症术后, 化疗、放疗前后功法	(206)
三	食道癌功法	(207)
四	乳腺肿块功法	(207)
五	直肠癌功法	(208)
<b>第二章</b>	<b>气功治疗高血压病</b>	<b>(209)</b>
第一节	气功治疗高血压概述	(209)
第二节	气功治疗高血压的机理	(210)
第三节	气功治疗高血压的实例	(210)
第四节	气功治疗高血压功法	(212)
<b>第三章</b>	<b>气功治疗冠心病</b>	<b>(215)</b>
第一节	气功治疗冠心病概述	(215)
第二节	气功为什么能治疗冠心病	(215)
第三节	气功治疗冠心病实例	(217)
第四节	气功治疗冠心病功法	(218)
<b>第四章</b>	<b>气功治疗更年期综合症</b>	<b>(223)</b>
第一节	气功治疗更年期综合症概述	(223)
第二节	气功治疗更年期综合症功法	(223)
<b>第五章</b>	<b>气功治疗糖尿病</b>	<b>(227)</b>
第一节	气功治疗糖尿病概述	(227)
第二节	气功治疗糖尿病功法	(227)
<b>第六章</b>	<b>气功治疗阳痿、遗精</b>	<b>(231)</b>