

自我气功 按摩疗法

吕广伦 著
石兰花



青岛出版社

7.4

鲁新登字 08 号

责任编辑 高继民

封面设计 王 文

自我气功按摩疗法

吕广伦 石兰花 著

青 岛 出 版 社 出 版

(青 岛 市 徐 州 路 77 号)

邮 政 编 码:266071

新 华 书 店 北 京 发 行 所 发 行

青 岛 新 华 印 刷 厂 照 排

胶 州 市 印 刷 厂 印 刷

1994 年 10 月 第 1 版 1994 年 12 月 第 1 次 印 刷
32 开(787×1092 毫 米) 6 印 张 2 插 页 125 千 字

印 数 1—8110

ISBN 7-5436-1222-4/R·63

定 价:5.60 元

向中華醫學進軍，為
祖國人民造福。

書贈廣佈日表

己巳年唐訶



序

高 枫

甲戌春节前几天，笔者突发高烧。彼时年关将临，众皆忙碌，合同医院又远，况已有同仁输液四五日难退高烧之记录在案，思之畏难情绪甚甚。睡眠朦胧之际突然想起一位名气不小、经朋友介绍认识的气功师，心想何不一求？乃驱“的”前往，吕军医热忱相迎，发功、按摩，41度高烧在一个时辰之内竟降至37度。看着体温计上的刻度，由不住听吕军医娓娓道出他独创的“自我气功按摩疗法”……

世界之大，无奇不有，但基本要素无非就那么几种，随时、空、量的组合则现出种种奇妙现象来。气功曾热遍华夏，气功师们也曾带着报告的大厅里创造出那么多奇迹，然而一出大厅，瘫者仍离不开轮椅，哑者仍难开尊口……按摩乃中华国粹，也曾令多少人肿块消失、筋骨舒缓，但花去的时间则难以计数，医者和病者的毅力时时面临考验……吕军医把这二者的优点奇妙地揉合在一起，就形成了他独创的“自我气功按摩疗法”。气功的速效和按摩的长效使得多少病人惊讶地伸出大拇指，连连称奇。

在这里我不想赘述自我气功按摩疗法的一招一式，不想摆评许多患者痊愈后的欢欣，因为这些吕军医在后面的章节里将系统地讲述，我只想把读后的感想和读者诸君交

流……

首先，本书突出了“自我”二字。“自我”可以省却求人之苦，可以节约花销之费，可以不囿时空之限。吕军医的疗法随时随地可练，分文不花。能悠哉游哉、逍遥自在地去疾除病，何乐而不为？其次，本功法不出偏，若然即可免去矫正之烦；第三也是最大的特点，那就是易学，不需要参加学习班，不需要具备多高的文化水准，不需要冥思苦想……

特点自是异于常者、优于常者之处，然毕竟也是气功一流派，焉能无缺点乎？这些留待读者实践后作答。但有一点是可以保证的，那就是这本书将为您献上一笺强身健体的秘方，献给您一门永葆青春的绝技，献给您一帧大工业社会外的桃源清景……，诸君读后方知不谬也。是为序。

目 录

引言	(1)
第一章 概论	(3)
气功和气功按摩	(3)
气功按摩是气功与按摩的协同效益	(7)
气功按摩要意守丹田,灌气入丹田	(10)
第二章 气功与气功按摩	(12)
气功按摩是怎样“调身”的	(12)
自我气功按摩怎样才能练出特异功能	(14)
气功按摩主要都能防治什么病	(17)
练习气功按摩怎样才能得到好的效果	(17)
气功按摩可疏通哪些经络	(19)
第三章 站功按摩	(23)
第一节 预备动作	(23)
第二节 蹲膝漂掌	(25)
第三节 左侧养心疏经	(26)
第四节 右侧利肝疏经	(27)
第五节 左右体外侧利气	(28)
第六节 托气观天	(29)
第七节 摇臂蹲膝	(30)
第八节 左右臂肢内侧按摩	(31)
第九节 左右臂肢外侧按摩	(33)

第十节 左侧身按摩	(34)
第十一节 右侧身按摩	(35)
第十二节 左右外侧按摩	(36)
第十三节 头面颈肩按摩	(37)
第十四节 大椎点穴按摩	(38)
第十五节 头颈腰腿背部按摩	(38)
第十六节 头颈、胸腹下肢按摩	(39)
第十七节 曲膝双回气	(40)
第十八节 干洗脸按摩	(41)
第十九节 头面绕圈按摩	(42)
第二十节 头面干梳洗按摩	(43)
第二十一节 干梳发及点穴按摩	(44)
第二十二节 摩面按摩	(45)
第二十三节 站立回气	(45)
第二十四节 胸前合掌	(46)
第二十五节 中下丹田对宫抱球	(47)
第二十六节 摇橹采气	(47)
第二十七节 摩面收功	(47)
站功按摩图解	(48)
第四章 仰卧功按摩	(97)
第一节 顺体合一	(97)
第二节 压气分外	(98)
第三节 拉气下丹田	(99)
第四节 回气下丹田	(99)
第五节 抱膝收腹	(100)
第六节 按摩胸腹	(100)

第七节 叉指绕肘	(101)
第八节 掰肩拉臂	(101)
第九节 臂肢内侧按摩	(102)
第十节 肩肢外侧按摩	(103)
第十一节 头面梳摩	(103)
第十二节 干洗面颈	(104)
第十二节 干梳发	(105)
第十四节 拉面干洗点穴按摩	(105)
第十五节 摩面调气	(106)
第十六节 回气下丹田	(107)
第十七节 合掌静神	(107)
第十八节 中、下丹田抱气	(108)
第十九节 轻摩面收功	(108)
卧功动作图及图解	(109)
第五章 常见疾病的气功按摩疗法	(137)
溃瘍病	(137)
胃炎	(139)
各种急慢性肠炎	(140)
心脏病	(141)
高血压病	(142)
原发低血压病	(143)
神经衰弱症	(144)
慢性支气管炎	(144)
各种腰痛	(145)
颈椎病	(146)
牙痛	(147)

第六章 气功按摩病例纪实	(148)
自我病例介绍	(148)
近年来部分病例摘录	(157)
第七章 气功按摩的机理问答.....	(162)
什么是气功按摩	(162)
练功为什么还要有内视	(163)
信息疗法和气功信息是怎么回事	(164)
为什么练功有的人强调练性,有的人强调练命.....	(164)
练功会出现什么呼吸规律	(165)
气功与气功按摩疗法为什么能治癌?	(168)
气功师是怎样同大自然进行信息沟通的	(169)
第八章 练功的异常表现.....	(171)
有的练功者练功大笑是怎么回事	(171)
有的人练功哭是怎么回事	(172)
站发功大动是怎么回事	(172)
为什么练功有昏沉感	(173)
个别练功者在练功时出现休克怎么办	(173)
练功时产生幻觉怎么办	(174)
练功时有的人想前走后退是怎么回事	(174)
练功有人性欲提高是怎么回事?	(175)
为什么练开百会穴要加以保护	(175)
女子练功有人产生闭经,停止练功后又可恢复, 这种现象为什么会发生	(176)
练功者在练功时为什么身上痒,特别是面部.....	(177)
为什么有人练功会产生腹泻,继续练功又好了.....	(177)
练功者练功时为什么食欲和睡眠有所改变	(177)

练功时肌肉跳动是怎么回事	(178)
练功者为什么要提倡不吸烟？练功时有时胸闷、 憋气是怎么回事	(179)
练功时产生胀、麻、冷、热、痛是怎么回事	(180)
练功时为什么会出现各种气味，特别是香味	(180)
后记	(182)

引 言

气功在我国有悠久的历史。据记载,早在 3000 年前就有人利用气功养身、治病,也有人利用气功作为文艺表演供人们欣赏,还有人作为气功武术练习技击(即武术气功)。气功发展到 20 世纪 80 年代,掀起世界性的热潮,已逐步成为一门完整的学科,1988 年 5 月 26 日在首都北京成立了气功研究中心,就是这门学科成熟的标志。近年来我国在气功领域发展很快,在全国各省、市、地区、县都先后成立了气功研究会(简称气功协会),并将气功纳入国家教育、教学的轨道,气功研究的课题已列入国家自然科学基金项目,在自然科学研究中占有重要位置。80 年代以来,不但研究气功的人员迅速增加,而且在气功领域中被研究的种类也在增多,据我所知,首都北京就有 9 家比较系统的功法(各有特点、规模),他们在气功的研究方面都取得了可喜的成就。就中国鹤翔庄气功而言,在著名气功师赵金香编写的《中国鹤翔庄气功》一书指导下,在他的各位弟子的传教下,全国就有 400 余万人练习过此功。它以中国中医的理论、仿生学、仿力学等多方面学科为理论依据,通过“调神”、“调息”、“调身”等方法,模仿自然界仙鹤的优美多姿的动作,再加上练功者意识的锻炼,在动作中配合正确的意念,达到对机体本身疏经活血、通气活络、健身治病的目的,获得了显著的效果。再如近年来广为传练的香功,经过田瑞生大师、香功总

教练田淑芳和香功辅导老师们6年来的努力,已传遍全国各地,并走向世界,仅国内学练香功的人就多达500多万,产生了当代气功领域中令世人为之惊叹的气功效应。

我借鉴许多气功前辈的经验,结合理疗、自身按摩、针灸的突特功效,加以点、压、揉、摩、按某些重要经穴的相似动作,再结合民间简便疏摩治病、养身的方法,结合我个人25年为患者治病的经验体会,创出一种“自我气功按摩疗法”(又名“中华强激气功”)。此功针对气功治病快,远期效果差;中医治病治本,但治疗效果缓慢的特点,以气功为引导,以强激按摩为增效,两者结合增强疗效的治疗目的,使功效、医疗结合落到更实处。25年来对治疗各种早期癌症、高血压、低血压、缺血性中风、腰腿痛、神经病、各种性质的头痛、颈椎病、四肢麻木症、肩周炎、胸痛、发作性的心脏病、腹胀、腹痛、胃肠炎、胃痉挛、腰椎间盘突出症、各种妇科病、多种慢性炎症等方面均收到了突出的效果,在5万人次患者的治疗中有效率达100%,治愈率达90%以上。如肩周炎、腰间盘突出、早期缺血性中风现统计治愈率达到100%;有的病人卧床不起,仅治疗一个疗程3次即愈。此功法在养身、防病、练功出现特异功能方面更为显著。我自身练习此功法有深切的体会,除练出多方面特异功能外,18年未发过一次烧,经许多大医院治疗未果的顽固性头痛病和多年的慢性鼻炎也不治而愈了,且多年未患感冒。我想有兴趣的同志不妨试一试,持之以恒定会收到满意的效果。此功法特点:易学,不会出偏,不用出门,甚至开会、走路、看电影、电视或躺在床上均可练习。后面我将此功法三套中的两套全部介绍给大家,供学练者参考。

第一章 概 论

气功和气功按摩

自我气功按摩是取气功、针灸、按摩的优点,克服各自的缺陷,更大地发挥气功、针灸、按摩三者的综合作用,能更快更好地为人民健康服务的好功法。中国的气功是一门专门的科学,特别在20世纪80年代,气功已发展成为一门高科技的科学。中国现代气功的门派很多,练功的方法和形式各有其独到之处,由于气功各学派发展的不一致,各派间在功法、作用、原理上均存在着较大的差异,就是在同一门派中也由于各种因素有别而存在些不同之处,这是不难理解的。甚至因教练员的不同学练者也会出现某种差异,这到底是坏事还是好事呢?我认为:不论门派间还是门派内的差异都不是个坏事,因为一切事物在出现后总是要有所发展,尽管在发展中有快有慢,有先有后,这是一切事物发展的必然规律。气功也是一样,不但在各派之间要有不同程度的发展,即使在相同门派中也会有不同程度的发展,没有发展就不会有进步。气功按摩是根据气功的原理、特点,同时发挥气功、按摩的作用,经过25年较长时间的验证,是非常行之有效的一种有病治病、无病健身的好方法。要想学习气功按摩,必须先要知道气功和气功的由来。

气功这门科学与其他医学门类一样,都是在人类与病痛长期斗争的实践中产生的,又是在实践中发展起来的。远

在几千年以前，我们的祖先在与疾病的斗争中，就创立了“行气”、“导引”、“吐纳”、“坐禅”、“静坐”、“站桩”、“行功”、“卧功”等功法，这些到今天都是我们所说的“气功”的内容。他们是根据练功中的动作、形象、感受进行粗浅的理论化而得来的，由于其生动、形象、易懂易记得以流传下来并沿用至今。远在唐尧时期，有人把像舞蹈一样的动作称之为“导引”。通过“导引”这个方法与疾病进行斗争，或用来强身健体。《吕氏春秋》一书有陶磨氏（尧所属的氏族部落），因天时阴雨，河水泛滥，潮湿阴冷，而引起人们的气滞血瘀，筋骨蜷缩不舒，即“故作舞以宣导之”。这里所讲的“故作舞以宣导之”就是古代“导引”的开初形式。

随着时间的流逝，到了战国时期，根据出土战国初期的文物——行气玉佩铭（文字刻在 12 面体的玉柱上）记载：“行气：深则蓄，蓄则伸，伸则下，下则定。顺则生，逆则死。”对于行气佩铭的解释，有人认为铭文是一种真气运行法。但也有人（郭沫若为代表）对此文中解释为“吸气深入则多其量”，使它往下伸，往下伸则定面固；然后再呼出，如草木之萌芽，往上长，与深入时的径路相反而退进，退到绝顶。这样，天机便朝上动，地机便朝下动，“顺此行之则生，逆此行之则死。”（郭沫若《奴隶制时代》）。又如老子《道德经》指出：“嘘其心，实其腹”，“绵绵若存，用之不勤”，“致虚极，守静笃”，“专气致柔”等等，其意为在练功时，心情要安静，呼吸要柔和、细长，深而匀，精神要内守，要想到腹部下丹田部位，把“意”和“气”结合起来进行锻炼。在《庄子·刻意篇》中也讲到：“吹呵呼吸，吐故纳新，熊经鸟伸，为寿而已矣。此导引之士，养形之人，彭祖寿考者之所好也。”在这里认为“吐

纳”与“导引”可以益寿。彭祖据传是我国历史上最早练气功而长寿的人。

我国最早的医书《黄帝内经》对气功也有记载。《素问·上古天真论》中说：“上古有真人者，提挈天地，把握阴阳，呼吸精气，独立守神，肌肉若一，故能寿敝天地……，虚斜贼风，避之有时，恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来。”《素问补遗·刺法论》说得更具体了，“肾有久病者，可以寅时面向南，净神不乱思，闭气不息7遍，以引颈咽气顺之，如咽甚硬物，如此7遍后，饵舌下津令无数。”从这里可以知道，后世练功中的“调神”、“调息”、“调身”、“运气”、“入静”等，都是由此而发展起来的。总之，《黄帝内经》一书中对气功的介绍是较为详细的，并且非常重视用气功防病和治病。

在1973年长沙马王堆汉墓出土的文物中，汉代张仲景的《金匱要略》和晋代葛洪的《抱朴子》及明代张景岳的《黄经》，宋代编纂的《圣济总录》专著中都明确地记载了有关气功的发展情况。

到了清朝，我国的气功又有新的发展，汪昂在《勿药元诠》一书中说：“调息之法，不拘时候，随便而坐。平有其身，纵任其体，不倚不曲，能衣缓带，务令调适，口中舌搅数遍，微微呵出浊气，鼻中微微纳之，或三五遍；或一二遍，有津咽下，叩齿数遍。”仅仅几句话就把练功的原则和方法讲得清楚明瞭。在清代徐世芳著的《寿世传真》一书中更较全面地介绍了养生的各种主要方法。这些有关气功的历史为现代的气功发展和研究提供了丰富的资料，奠定了现代气功的基础。20世纪80年代，赵金香著的《中国鹤翔庄气功》，蒋维乔著的《因是子静坐法》，刘桂珍著的《气功疗法实践》，胡

耀贞的《气功》，秦重三的《实用气功疗法讲义》，李少波的《真气运行法》等，这些气功著作都代表了现代气功的发展水平，也是我们气功科学发展的宝贵财产。

气功在我国具有悠久的历史，有关这方面的论著也较多，但气功按摩还未见记载。通过气功的有关资料和实践，深感气功于防病、治病、健身都有显著的作用，但它像其他事物一样亦存在不足之处。如气功治病见效快，但往往治疗很不彻底。例如有的瘫痪病人、身体疼痛的病人在气功报告会上能站起来，身体疼痛的部位也不痛了，但出了报告会的门或回到家中又不行了。外贸干部冯××(男,67岁),10年前因椎间盘突出,到上海做过两次手术,瘫痪不起,大小便失禁,我单用气功给他治疗了两次,他奇迹般地站起来了,而且自己围着八仙桌走了两圈,但不久又起不来床了。再有一位半身不遂患者在青岛市中医院住院一年余,接受中西药、针灸、按摩结合治疗后可以走动,但肢体的灵活性仍未恢复,我用气功、针灸、按摩结合疗法治疗第一次,患者便当场能拿住针缝衣服,当晚还回家包饺子做饭,在连续治疗3次后肢体灵活性恢复良好。经过上千次的治疗实践,我终于摸索出了一整套“按摩疗法”,运用此疗法在我所治疗的5万多人中,多数患者告别了病痛,奇迹般地痊愈了。25年来的研究实践证明气功按摩是快捷有效的,在治愈了许许多多疑难病症的同时,我本人也深受其益。我从小患鼻炎,很痛苦,1962年在济南军区总医院做过手术,效果一直不佳,通过练习自我气功按摩疗法不知不觉地痊愈了。我今年已经56岁了,身体健康,多年未患过感冒、发烧。我认为自我气功按摩疗法在防病、治病、强身健体方面是一种非常行

之有效的治疗保健方法。除我本人受益外，我这几十年的业余时间全都奉献给了广大患者朋友，致力于推广自我疗法，让更多的人受益。

气功按摩的功效是神奇的。有位患者，得了顽固性腰椎间盘突出，在省内几个大医院半年多时间里采用多种疗法（包括手术）都失败了，在病痛折磨下怀着一线希望来就医，我用气功按摩治疗，仅有一个疗程3次就痊愈了，而且10年未再犯过。还有一个肠痉挛患者，15岁时就医，病史10年，每3~5日犯一次，每次都疼得打滚，我仅用了两次就给他治好了病。现已10多年过去了，从未再犯过。详细病例我将在第六章中介绍给读者。

自我气功按摩疗法可以不受外界环境限制，它融合了气功的导引和点穴按摩的动作，其中加了些意念，主要讲求专心，意念是次要的。此功法包括“自我站功按摩”、“自我仰卧功按摩”和“自我循环功”三套功法，可以选择一套练，也可以两套或三套结合起来练。通过练功，我不但预防了疾病的发生（强身健体），同时还能练出特异功能给他人诊断（气功检测）疾病和治疗疾病，还可减肥、戒烟等。那么讲了这么多，到底什么是“气功按摩”呢？简单说就是“以气功为导引，以按摩为增效，两者结合，增强效果”的一种高功效的强身健体、诊病治病的功法。

气功按摩是气功与按摩的协同效益

气功、按摩、中医本都是一个系统，有着共同的强身健体、防病治病的理论基础。中医理论指导气功实践。中医理论认为，气功通过“调神”（也就是调心），意守丹田，可使心