

气功方法趣谈

张惠民 编著



气功疗法趣谈

张惠民 编著

天津科学技术出版社

气功疗法趣谈

张惠民 编著

*

天津科学技术出版社出版

天津市赤峰道124号

天津新华印刷二厂印刷

天津市新华书店发行

*

开本787×1092毫米 1/32 印张4 1/8 字数 84,000

一九八〇年十月第一版

一九八〇年十月第一次印刷

印数：1—104,000

统一书号：14212·24 定价：0.37元

编者的话

1979年在北京举行的气功研究汇报会上，方毅同志指出：宇宙间万物发展最复杂、最高级的是人体。对人体如何研究是一个很大的课题。人体为什么发展到现在这样的情况？有许多我们没有认识的东西。……不光是对气功，还有其它许多没有涉及的领域，都要继续努力加以研究。

气功，是祖国医学中别树一帜的治病养身方法。近年来，国外也有了不引人瞩目的研究成果。粉碎“四人帮”之后，在党和政府的关怀下，我国的气功实践和理论研究得到了很大发展。广大人民群众对气功这种健身方式也很感兴趣，有些读者希望出版一本带有指导性并兼有趣味性的气功书籍，为此，我们编辑出版了这本通俗科普读物。

本书作者不但从事气功研究工作，也是气功锻炼的实践者。他们的研究机构利用气功的某些原理，正在为研制一些新型医疗器械做出努力。

关于气功的原理现在仍在探讨之中。书中内容如有不当和错误，恳请读者和专家们指教。

1980年6月

目 录

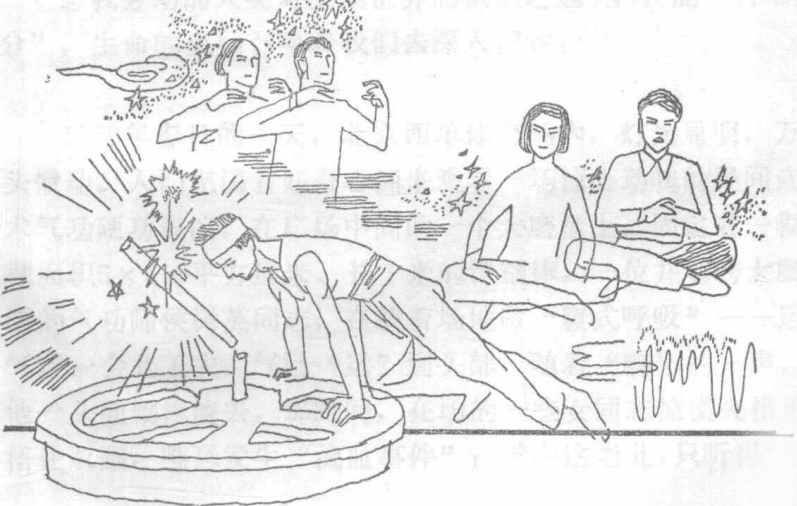
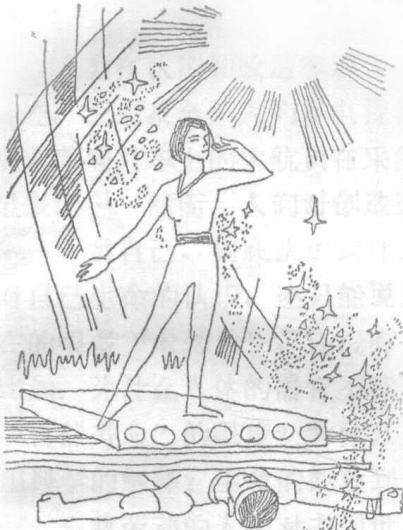
| | |
|----------------------|------|
| 第一篇 奇异的气功..... | (1) |
| 玄妙，但并不神秘..... | (3) |
| 治疗的奇迹..... | (9) |
| 止痛的奇效..... | (15) |
| “透视”的奇功..... | (21) |
| 气功与催眠..... | (26) |
| 气功与冬眠..... | (30) |
| 气功与生物回授疗法..... | (33) |
| 气功在国外..... | (36) |
| 第二篇 气功原理之新见..... | (41) |
| 电鱼的启示..... | (45) |
| 经络与气功..... | (49) |
| “魔掌”之谜..... | (56) |
| 场力统一论..... | (60) |
| “触动”新释..... | (65) |
| 第三篇 让气功为我们的健康服务..... | (70) |
| 气功疗法简史..... | (73) |
| 气功疗法的崛起..... | (77) |

| | |
|-------------------|-------|
| 气功疗法为什么能保健益寿..... | (79) |
| 气功疗法的三要领..... | (87) |
| 简易气功疗法..... | (104) |
| 练功的时间性..... | (107) |
| 练功的方向性..... | (114) |
| 内养功练功应注意的事项..... | (119) |

| | |
|-------|-------|
| (1) | |
| (2) | |
| (3) | |
| (4) | |
| (5) | |
| (6) | |
| (7) | |
| (8) | |
| (9) | |
| (10) | |
| (11) | |
| (12) | |
| (13) | |
| (14) | |
| (15) | |
| (16) | |
| (17) | |
| (18) | |
| (19) | |
| (20) | |
| (21) | |
| (22) | |
| (23) | |
| (24) | |
| (25) | |
| (26) | |
| (27) | |
| (28) | |
| (29) | |
| (30) | |
| (31) | |
| (32) | |
| (33) | |
| (34) | |
| (35) | |
| (36) | |
| (37) | |
| (38) | |
| (39) | |
| (40) | |
| (41) | |
| (42) | |
| (43) | |
| (44) | |
| (45) | |
| (46) | |
| (47) | |
| (48) | |
| (49) | |
| (50) | |
| (51) | |
| (52) | |
| (53) | |
| (54) | |
| (55) | |
| (56) | |
| (57) | |
| (58) | |
| (59) | |
| (60) | |
| (61) | |
| (62) | |
| (63) | |
| (64) | |
| (65) | |
| (66) | |
| (67) | |
| (68) | |
| (69) | |
| (70) | |
| (71) | |
| (72) | |
| (73) | |
| (74) | |
| (75) | |
| (76) | |
| (77) | |
| (78) | |
| (79) | |
| (80) | |
| (81) | |
| (82) | |
| (83) | |
| (84) | |
| (85) | |
| (86) | |
| (87) | |
| (88) | |
| (89) | |
| (90) | |
| (91) | |
| (92) | |
| (93) | |
| (94) | |
| (95) | |
| (96) | |
| (97) | |
| (98) | |
| (99) | |
| (100) | |

第一篇

奇异的气功



玄妙，但并不神秘

人类在认识和改造客观世界方面创造了无数耀眼夺目的奇迹。饭后茶余，人们在电视机旁欣赏着月球上的“风光”，观看着登月车上的宇航员在采集标本；自动探测器降落在火星表面……然而，人们对创造这些壮举的宇宙间的“精灵”——人类自己，到底认识到什么程度呢？到目前为止，人类对自己生命的认识，还只能说是刚刚入门而已。对人体中存在的很多“未知数”，还没有找到科学的令人满意的答案。比如：为什么人体的器官不能再生？为什么人类不能活到“自然寿命”的限度？为什么人间的许多离奇现象还不能做出科学的解释？生命的能量到底有多大？

忘我劳动的人类对主观世界的认识还远远不能“打满分”，生命的奥秘召唤着我们去深入探索。

1979年春日的一天，北京西单体育场内，灯光通明，万头攒动。人们充满着好奇心拥来观看一场惊心动魄的民间武术气功硬功表演。在广场中间的一个大磨盘上，固定着一根截面积 5×4.5 平方厘米、长1米的铸钢棒。一位并非膀大腰圆的气功师侯树英同志，在绕着场地做“腹式呼吸”——运气。一会儿工夫，气已“运”到头部，随着“嗨”的一声，他一头向钢棒撞去。那时间，在场的一些女同志惊慌失措地捂住双眼，唯恐发生“流血事件”；就在这当儿，只听得“当

啷”一声，钢棒被撞成了两截。接着，他又表演了“腹托千斤”、“头撞石碑”。另一位表演者，在运气后，竟将12毫米粗的钢筋“缠”在自己脖子上……

这些，都叫做“气功硬功”。表演的同志经过多年不懈的气功训练和锻炼，用意念将内气运于需要的部位，集全身之力于一点，即可产生超乎常人的巨大能量。一位在场的科学家惊叹而风趣地说：“这简直是向生物学的‘挑战’，蛋白质的骨肉竟比钢铁还硬！”

继1979年5月中旬在广西南宁“全国武术观摩交流会”的气功硬功表演之后，在北京、天津、上海等地又进行了多次汇报演出和公开表演。那些“头撞石碑”、“掌指碎石”、“金枪刺喉”、“腹托千斤”的令人触目惊心的真实场面，使观众们再也不怀疑其真实性了；但是，对这些现象到底该怎么解释呢？这却成了人们的心中之“谜”。

其实，人们只要留心一下就会发现，生命的异常功能早已反映在生活的事实之中——一次一个猎人开枪没有命中，被激怒了的黑猩猩把钢制的猎枪管一折两段；在激烈的巷战后，一个战士望着两座建筑物的距离，怎么也不敢相信，这样宽的距离，自己在昨夜又怎么能一跃而过？当康藏公路上失灵的汽车向着悬崖下滑的千钧一发之际，司机奋不顾身地跳下车去，抱推着一块大石头塞在车轮之下，才转危为安；事后，你就是让他使尽全身力气，也不能挪动那块巨石一丝一毫。

这些异常功能的潜力，不仅在生命攸关之际可以得到发挥，而在经过特殊训练和锻炼之后同样可以调动起来，气功硬功就正是这样。

这些异常功能的潜力，为什么通过练气功就能调动起来呢？这要从物理效应谈起。气功分“蓄力”和“发力”两个阶段，患者所练的气功一般是指蓄力阶段，是属于使失调的气血恢复正常的阶段。下面重点谈谈气功的发力阶段。

根据牛顿第二定律，力等于质量和加速度的乘积。气功硬功的表演者，可以手持5寸钢钉，用手直接按入3厘米厚的木板里，而一般人则望尘莫及。因为常人只是用上臂的力量，假设右臂重量是5千克，加速度为 40米/秒^2 ，这时作用力等于200牛顿（力的单位）。而气功硬功者可以通过运气，使全身力量协调集中于一点，等于用上了全身的力量。如果身体重量是60千克，加速度仍为 40米/秒^2 ，这时作用力就有2,400牛顿。显而易见，虽然加速度不变，但用局部力量和整体力量的差异造成作用力大小的悬殊竟达十几倍。

还有一点也是十分重要的，爆发功率等于力乘速度，基础是力，关键是速度。气功硬功者由于经过长期锻炼，其动作的速度远高于常人，也就是说，他们无论是力量和速度都比没练过气功的人要大，因而显示出超人的能量。就好象能弹射一样，由于速度快，力量就猛。

气功是怎样获得力量和速度的呢？概括说是通过肌肉放松、意守丹田和腹式呼吸的方法实现的。松的目的是为了使之更紧，这也是一个刚柔互相转化的过程。术语说“极松软然后极坚刚”。而“刀枪不入”的硬功表演，就是肌肉极坚刚的表现。在意守丹田指挥下的腹式呼吸是练好功夫的关键，因为“丹田是内劲的总渊源”。电生理研究表明，腹式呼吸所压缩的横膈肌及其动作神经能产生较大的肌电流，这里似乎是身体的“发电机”。

下面谈谈气功的生理效应。祖国医学认为，生命的维持依赖于气血的运行。而气功可以“通经络、调气血”。长期锻炼后，可以感到内气可按照一定路线运行，而这种运行的气血又可以随着练气功者的意念而变化，这就是术语所说的“意到气到力到（主要是血到）”。经实验表明，在气功意守部位——即所想的部位，“红外热象图”显示出的温度高于其他部位，而呈现出亮点来。更有趣的是，这些亮点可以随意念而移动。“气功血流图”进一步证明，这一部位的血流量增加30%左右。血液是肌肉耗能的物质基础，国外在对运动员进行类似气功的“放松训练”时，发现运动员潜力发挥的特点表现为心血管系统的功能的提高。

心血管系统的功能是怎样调动和提高的呢？人体内脏器官一般是由“植物神经”控制的，它们的功能是自动进行的，所以人体不易觉察到，也不容易进行控制和调整，而气功锻炼通过放松、意守、腹式呼吸，久而久之，可以使中枢神经的兴奋影响植物神经的功能，就是可以使“不随意”的内脏变得“听话”起来，使控制和支配内脏的功能大为改善。例如长呼气可以使心跳减慢，长吸气可以使心跳加速。这样，就可以有意识地控制血压、心率、肌电和脑电波等。70年代以来，国外用电子仪器配合气功，提出了所谓“生物回授疗法”，由于采用了精密仪器，使练功者“心中有数”，能较快地掌握控制自己内脏功能的方法。

此外，还要根据表演项目做具体部位的锻炼。如头撞石碑的头颈锻炼、腹卧钢叉的腹肌锻炼等等。一日，笔者正在访问气功大师侯树英，只听得隔壁传来了“咚咚”的低沉声响。这是怎么回事呢？原来是侯的徒弟在隔壁苦练基本功

呢！只见一年轻人跪在炕上，用头一下一下地往墙上撞呢；侯树英同志笑着说，我们每天除午夜面向北练气功，还要白天练头部的基本功，我的头骨经科学测定，较常人厚几倍。这是锻炼的结果，是“用进废退”的表现。真是“内练一口气、外练筋骨皮”啊！

总之，气功有素者可以用瞬间的一闪念，使身体的某一运动器官及相应的内脏器官协调一致，将气血集中于一点，再加上训练有素的速度，就可产生巨大的力量。而常人则由于内脏功能跟不上需要，无法将全身的力量集中于一点，就不可能产生超人的力量。当然，在生命攸关之际，个别毅力顽强的人，由于强烈意识的支配和调动，也可能暂时发挥出超凡的力量，但由于缺乏气功锻炼的基础，势必要使内脏受损而造成后遗症。

这里不是魔术师的舞台，而是上海中医研究所的实验室。我们看见一位病人坐在椅子上，下肢有节奏地抖动竟达40多分钟而不显出疲劳，在他的后面2米远的地方坐着一个瘦老人，他不时换用手指、脚尖甚至眼睛对准病人“发功”，病人则完全在他的控制之下，似乎成了“傀儡”而“手舞足蹈”起来。

这位受控者是东北某医院外科主治医生，因打篮球摔伤了腰部，手术后患马尾神经粘连，现正接受“气功运气疗法”治疗。这种疗法十分奇特，是医者通过运气，用意念将内气运于手掌或其他部位，在身体不接触患者的情况下，用气功发射的“外气”，对准患者的有关穴位进行治疗。医者的气功功夫越深，疗效越高，甚至隔着门窗、墙壁也能进行

有效治疗，似乎造成了一个“生物电磁场”。因此，有人提出了“人体场”的假说。

现在，北京医疗器械研究所等单位又进一步发明了“电子气功模拟治疗仪”，代替医者来进行治疗，取得了相同的效果。有趣的是，亦可使个别患者从下肢到腹部到上肢，都能相继引起“共振”，甚至还可以使病人不停地、有节奏地跳动。

气功不仅能产生异常的能量，还能用于治疗并产生离奇的“生物遥控”。这已为现实生活所雄辩地证明了。

气功是祖国医学遗产的重要组成部分。古往今来，气功在我国民间作为祛病、健身、延年的有效方法而广为流传。但是，由于没有用现代科学手段进行研究和发掘，使很多人认为气功不科学、迷信，甚至被当作“巫术”来对待。

气功到底有没有科学根据呢？70年代以来，国际上对气功疗法已经十分重视，共召开了3次国际气功会议，进行气功研究和交流。近年来，我国一些科学研究人员，不顾“四人帮”的干扰和破坏，自发地积极进行研究，初步搞清了一些气功的生理机制。

这是电子学与中医学互相渗透的结果。电子技术人员发现练气功使身体穴位电阻明显下降，而电位则明显上升。他们便提出了气功的生物电机制观点，进而又对气功有素者进行了气功外气测量，发现了气功的生物电的一种具体形式，是“受低频涨落调制的远红外辐射”；还发现了气功和血液的关系：如运气一分钟，上肢血流图表明血液增加30%左右，从而论证了祖国医学中“气为血之帅，血为气之母”

的关系。

气功有素者可以做到“意到、气到、力到(主要是血到)”。气功硬功表演者运气发功时，要用手帕将血液集中处扎住是十分必要的，因为血液的供给是能量的物质基础。

实践是检验真理的唯一标准，气功的生物电理论是否靠得住，还必须回到实践中去检验。于是，他们用电子仪器模拟气功，将制成的电子气功治疗仪用于临床试验。通过指端温度、血压、心率、穴位电阻、血管容积等项生理指标测试与对照，证明仪器治疗与人工运气治疗效果相同。由于仪器不知“疲劳”，因此可以提高效率许多倍。

当然，气功治疗的科学道理，还有待进一步的研究和探讨，但现在我们已有充分的科学根据证明，气功绝不是迷信，更不是什么巫术，而是我们祖国的一份宝贵的科学的医学遗产，它有待于我们很好地继承和进一步地发展。把气功治疗的研究工作推向一个新的阶段，让气功为全民族的繁荣，人民的健康服务，为加速实现我国的四个现代化服务。

治疗的奇迹

这是一位肿瘤医院的著名医生，当他正漫步在街头的林荫道上时，突然，一张熟悉的面庞映入了他的眼帘，这不是早已在三年前被肺癌“宣判死刑”的患者高××吗？难道是认错人了吗？红光满面、精神抖擞的他，不但活到了现在，而且还这样健壮！

带着好奇心理，我们做了一次不寻常的访问。在松柏成林的北京地坛公园，一群癌症和其它重病患者在练着类似太

极拳的慢步活动，原来这是一种加上了动作的气功疗法。

首先看到了高××同志，57岁了，是一位老干部。他于1976年检查发现肺门内侧，可见拇指大小的致密影，七月用气管镜检查并进行活体组织检查，确诊为肺门腺癌。八月三十日在某医院进行手术，开胸后发现纵膈淋巴广泛转移，而且切除界线难以分清，所以主治医生说：“做手术没有实际意义”。于是又“关”上了胸腔。便从1977年1月16日开始做放射治疗。

从此以后，体力就逐渐削弱了，走路都吃力，下肢浮肿，肝功能不好，经常头疼头昏，睡眠很差，一夜醒4、5次。

怎么办，一个生命不息、战斗不止的革命战士难道只能甘等着半年后的死期到来吗？1977年5月8日，高××同志抱着试试看的态度开始练习气功。最初，感觉非常疲劳，虽然练的时间很短，但回家后连床都上不去。但一个月后就好转了，吃饭香了，食量也增加了，睡眠也好转了，晚上10点睡到次日4点，中间不醒，睡得很实。起床练功，腿也不肿了，头也不疼了，肝功能也正常了。患者练功后，放疗停止了。显然，这些好转是气功的效果。

他在一次经验交流会上说：“我的癌症是否还存在暂且不说，医生断定我的存活期为半年，可是现在已经三年了，我还活着，而且活得挺好，大大超过了预定的存活期。当我去医院检查时，第1年大夫见我还活着就说：‘不简单’；第2年见我又去检查，便说：‘真不简单’；第3年我再去检查时，便说：‘真是奇迹’”。患者已于1979年3月开始上班了。

还有一位中年女病人，1975年5月27日，病理切片确诊为右乳单纯癌，5月29日行右乳根除术。1977年3月突然发现胸骨前有直径1厘米的红肿物，左乳也发现有一小肿物，经切片检查，确定胸骨前红肿物为癌，左乳小肿物有单纯癌细胞，这说明癌症已向对侧淋巴转移。4月22日住院进行放疗，并切除双侧卵巢和左乳转移癌，经一个疗程的化疗，因白血球和血小板较低，不宜再进行化疗而停止。

患者1977年6月22日出院后于7月22日开始练气功，收到一些明显效果：

一、住院化疗时，睡不好觉，吃不下饭，全身无力，而出院化疗时，配合作气功，睡得香，吃得多，体重增加，体力逐渐增强。自觉症状有明显改善。

二、患者住院化疗期间，吃了许多补血的中、西药，血小板维持在10万多一点，白血球5千左右。出院后化疗期间，由于配合练气功，基本没吃补血的药，血小板为142,000，白血球为5,200。化验指标有好转。

三、恢复了全日工作。

一个中年干部，男，44岁。1975年10月发现左腿腹股沟部突然长了一个疙瘩。1976年3月5日，诊定为恶性淋巴瘤，住院化疗。身体虚弱，食欲很差，吃了就吐，白血球下降到3,000，血小板下降到80,000。1976年11月开始练气功，练功后，变化明显的是能吃能睡，精力充沛，出院后，全日工作，扩散到全身的瘤子也都消失了，白血球保持在5,000左右，血小板保持在130,000左右。

更奇怪的是，由于癌细胞扩散到肝脾而决定做脾切除，但由于练气功，使脾大4指到摸不着，肝大4指到仅大1