

百病氣功與食餌自療

中國醫療氣功叢書

北京科學技術出版社



· 中國醫療氣功叢書 ·

主編 王 敬 (中國中醫研究院)
鄭少賢 (澳洲針灸學院)

百病氣功與食餌自療

王 敬 杜傑慧 編著

北京科學技術出版社

内 容 提 要

气功配合服饵是古代长期秘而不传的方法，古代佛家、道家经典明确提出养生之道，一是靠气功，一是靠服饵。换句话说，真正完整的气功应是气功与食饵的完美结合。这样才能在中医“天人合一”的思想指导下，根据不同的时间、地点使人体各自的体质得以不同的施功与服饵，这样才能使人尤其是病患者能在最短的时间里获得最大的效果，从而达到养生长寿，治愈疾病的目的。本书对不同的疾病提出了不同的气功与食饵方法，对每一种疾病又提供了一种或数种功法，以及不同症候相应的食饵疗法。气功配合食饵会使气功发挥出更大的功力，定会使健康者的保健，病患者的康复受益无穷。本书比较全面、系统地收集了许多有代表性的医疗气功功法和食饵方，具有较强的实用性和科学性，语言通俗易懂，适用于医生及广大气功爱好者参考。

中国医疗气功丛书

百病气功与食饵自疗

王 敬 杜杰慧 编著

北京科学技术出版社出版发行

新 华 书 店 经 销

华 勘 517 队 印 刷 厂 印 刷

787×1092毫米 32开本 12.75印张 286千字

1989年5月第1版 1989年5月第1次印刷

印数：00001~12,000册

ISBN 7-5304-0638-8/R·84

定价：4.70元

前 言

在中国大地上有数千年历史的集传统保健、养生、治疗于一体之气功，在高科技、高节奏的今天，又以一种空前盛大和不可抗拒的趋势席卷中国大地，喜爱气功和练习气功者日益增多，尤其是身患疾病者，更想通过气功的锻炼以求增强体质，祛除疾病。

确实在“气功热”的今天，身患疾病以及绝症的人，通过气功锻炼而致康复者不乏其人，因而不少人误认为气功万能，能包治百病。在治病过程中一味主张单纯用气功，而否定药物和食饵的配合。我们认为“气功能够治疗多种疾病，有的甚至有卓越而神奇的疗效，但不能包治百病”。

其实气功治病属于中医学中的一种特殊的治疗方法，它同中医其它治病方法一样亦是对有的疾病疗效好，有的效果差；有的显效快，有的显效慢，有的甚至效果不显。医疗气功最早都是与药饵相提并论的，即是讲究配合运用的。例如：中医之典著《黄帝内经》记载的“道生之文”即是与药物相提并论而统一运用的，而不是片面和孤立的说“法”。道家的内景和服饵诸经论以及佛家的密部经典，明确地说明养生之道，一方面依靠气功，一方面依靠服饵。明代罗洪先录《卫生真诀》（亦名《仙传四十九方》）即是把气功与药饵疗法结合运用的专书。服饵包括两大类，一是属于无病保健的，是与练功密切配合，主要是根据中医“天人相应”观点，讲究在不同的时间、地点和人体不同的体质而服饵各有宜忌，其细致程度，连煎茶之火也有夏秋、冬春之不同。如古人认为，夏秋应采用百花和百草的露，冬春应采取

岩石伏流的泉，对煎水的水候也有细致的规定，如虾须沸，蟹眼沸等。另一类属于已病治疗，常言道：三分用药，七分内养，即是讲气功与药饵统一配合。药与饵是怎样区别又有何联系，古人认为二者是“体同而用别”，即二者都以治病为原则，而二者的方式方法，则大不相同。药是以药石祛病而言，它包括膏、丹、丸、散、汤剂等剂型，其用途限于“对症下药”，“中病即已”而“不可以为常”也。即是说某药治某病，病愈即应停止服药不该再服。饵是指服用营养品而言，其制作方法大概有蒸、煮、炸、烧、炖、煨、炒、冻、焖、烘烤、煎、溜、糟、余等。其材料又可分为血肉品、草木品、蔬菜品、灵芝品、香料品、金玉品等类型。从用植物油和动物油之不同，又可分素净门和荤腥门。祖国医学认为，医食本同源，食物也是药物，用之得当，可以治病。正如《医学衷中参西录》的作者张锡纯所说：“病者服之，不但疗病，并可充饥，不但充饥，更可适口。用之对症，病自渐愈，即不对症，亦无他患”。

气功治病是通过调身、调息和调神的身心锻炼方法，使人体内的精气内聚，真气运行，阴平阳秘，经络畅通，以达到无病强身，有病祛病的目的。但是病患者本身就处于阴阳失和、经络不通的病理状态，虽经练功，但真气之聚集、充实尚有一定过程，况且疾病的过程本身就是一个耗气的过程，此时若投之药石，虽药石之性可以攻疾，但用之不慎常可破气、耗气而伤正气，此时若服之食饵，用之得当，不但可以治病，还可助气；反过来，药性又可随真气之运行，气至病所，而攻疾，增强治病的效果，所谓气借药力，药助气威。对练功疗病者来说，气功佐以合理之食饵肯定会相得益彰。

为此我们将古代长期秘而不传的气功与食饵结合的方法发掘出来，并结合现代食疗中的内容，使气功在养生、治病中发挥更大的功效，使病患者能在尽量短的时间内通过气功与食饵配合的自疗而取得最大的效益。

编著者

一九八九年五月于北京·中国中医研究院

目 录

- 一、单纯性肥胖症 (1)
- 二、糖尿病 (14)
- 三、慢支炎、肺气肿 (25)
- 四、支气管哮喘 (33)
- 五、咳嗽 (39)
- 六、慢性胃炎 (47)
- 七、胃与十二指肠溃疡 (61)
- 八、慢性结肠炎 (71)
- 九、便秘 (85)
- 十、呕吐 (93)
- 十一、慢性肝炎 (100)
- 十二、肝硬化 (112)
- 十三、高血压病 (132)
- 十四、冠心病 (150)
- 十五、风湿性心脏病 (160)
- 十六、慢性肾炎 (166)
- 十七、红斑性狼疮 (177)
- 十八、关节炎 (189)
- 十九、肺结核 (199)
- 二十、感冒 (209)
- 二十一、矽肺 (217)
- 二十二、痔疮 (228)
- 二十三、神经衰弱 (236)
- 二十四、失眠 (247)

二十五、胃癌	(256)
二十六、大肠癌	(271)
二十七、闭经	(278)
二十八、子宫脱垂	(293)
二十九、慢性盆腔炎	(302)
三十、绝经前后诸证	(314)
三十一、慢性咽炎	(321)
三十二、慢性鼻炎	(327)
三十三、阳痿	(333)
三十四、遗精	(341)
三十五、眩晕	(350)
三十六、中风	(364)
三十七、腰痛	(374)
三十八、痿证	(381)
三十九、痹证	(389)
附：本书常用气功穴位	(395)

一、单纯性肥胖症

无明显内分泌—代谢病病因者，称单纯性肥胖症。体内适当进食热量过分多于人体消耗量，而以脂肪形式储存体内，超过标准体重20%时称肥胖症(也有以超过10%为标准)。据近代测定，30岁左右正常人体脂肪总量，男性占体重15%、女性占22%，如男性超过25%、女性超过30~35%时即为肥胖。

临床表现

单纯性肥胖的脂肪分布，于女性以腹部、臀部及四肢为主；于男性以颈及躯干部为主，四肢较少。

轻度肥胖(超重10%以上)临床常无症状。

中度(超重20%以上)及重度(超重30%以上)的肥胖患者可出现换气受限综合征(Obesity-Hypoventilation, 或称Pickwick综合征)，系因脂肪堆积使体重过重，活动时消耗能量及氧量增多，以及胸壁增厚，横膈抬高，肺泡换气不足，缺氧，二氧化碳潴留，导致活动时气促，易疲劳，因此病人怕动、嗜睡，甚至发生红细胞增多、肺动脉压增高，形成慢性肺心病，心力衰竭，但当体重减轻后可恢复。

重度肥胖者有效循环血容量、心搏出量、心输出量及心肌负担均增高，有时伴高血压，引起左心室肥大。心肌脂肪沉着致心肌劳损，引起左心衰竭、心脏扩大，只有当肥胖控制后可减轻，甚至恢复。

常有胃纳亢进、善饥、便秘、腹胀及肿大的脂肪肝。

皮下可因脂肪过度沉着，于下腹、大腿内侧等处皮肤可见白色，甚至淡紫色的条纹，皮肤皱折处易磨损，引起皮炎、皮癣，出汗较多、怕热。腰背痛、骨关节炎、腹疝及横膈疝亦可能发生，妇女多见闭经不孕或月经稀少，可合并子宫内膜癌，妊娠毒血症；男性可有阳痿，提示性功能异常，女性绝经期后亦常见肥胖。

单纯性肥胖常对胰岛素不敏感，有高胰岛素血症及糖耐量减低，总脂、胆固醇、甘油三酯及游离脂肪酸增高，呈高脂血症及高脂蛋白血症，成为动脉粥样硬化、冠心病、糖尿病、胆石症、脂肪肝等病的基础，还可同时并存。

血浆氨基酸也偏高，亦为兴奋 β 细胞的因素，部分病人合并痛风、高尿酸血症。

血中皮质醇及24小时尿17-羟类固醇可略增高，但昼夜节律正常，且可被小剂量地塞米松抑制，可排除肾上腺皮质功能亢进症。

甲状腺功能一般正常，但 T_3 可偏高，基础代谢可偏低。

辨证分型

脾虚痰湿型 身体肥胖，伴见脘闷腹胀，食少便稀，因面色萎黄，神疲肢冷，小便短少。舌质淡，苔白滑，脉沉缓。

肾阳衰微型 身体肥胖，尤以下半身为甚，伴见腰部冷痛酸重，尿量减少，四肢厥冷，畏寒神倦，面色皖白或灰黯。舌质淡胖，苔白，脉沉细或沉迟。

气功自疗

健美减肥气功

1. 翻浪功

两脚开立同肩宽，右手放在胸上，左手放在小腹部，采用鼻吸鼻呼方式。吸气时，挺胸收小腹，呼气时，含胸鼓小腹，使小腹凸起尽量高些，但不要过分用力。呼吸速度与平时相近。此功还可平躺在床上练习（两腿曲膝成90度），也可在端坐、行走、骑车时练习，但不必将两手放置胸腹部。

翻浪功仅在节食饥饿时练，“何时饿，何时练，不饿不练”。如果练到后来整日无饥饿感，则可不练。每次练功40次为宜（一呼一吸为一次）。若仍有饥饿感，可再练20次，如练60次后仍有饥饿感，但能够忍受，则坚持一、二天，饥饿感便会逐步消失或减弱。极个别人练60次后饥饿感仍十分强烈，且伴有不良反应者，应停练此功。说明该功对其暂不适用，不必勉强。

2. 青蛙功

坐在高约0.33~0.40米的椅子或沙发上，大、小腿之间成90度或稍小于90度，两膝同肩宽，男子右手握拳（松握，但不能有空隙），左手抱在右拳外，女子相反。两肘放置膝盖上（个别过于肥胖者，亦可放在身前的桌子上），低头将握拳手的拳心垫着额头，两眼微闭，全身放松、安静、自然。然后调整意念，思想集中到呼吸上：先随意吸一口气，然后徐徐吐（呼）气。吐气应细、慢、均匀。吐时全身随之放松，小腹部感到渐渐变松软，象气从小腹吐出一般；待气吐完，再吸气，吸气亦应细、慢、匀。随着吸气，小腹四周逐渐饱满，待饱满到一定程度，保持这个吸气状态，使呼吸停顿2秒钟后，再作一个短吸，短吸后立即将气徐徐吐出。上述呼吸方式

——吐（呼）气、吸气、停2秒钟、短吸、吐（呼）气……，整个呼吸过程胸部没有起伏，只有腹部一鼓一瘪，犹如青蛙呼吸时肚子一鼓一瘪一样。该功法减肥期间每天练3次，每次15分钟左右。

练此功法，吸气的饱满程度应因人而异，酌情掌握，否则易出偏差。通常健康者吸气可达八、九分饱满。但这八、九分是徐徐吸气后慢慢充盈的，而非腹部肌肉用力所致。如有内脏出血、内脏手术不满3月者禁练此功；有心血管、消化系统等各种严重疾病者，吸气仅一、二分饱满即可，切忌着意用力；女子月经期练后若月经血量增多，吸气改为一、二分或三、四分饱满即可，亦可暂停练此功，以多练莲花座功替代。

按以上呼吸法练15分钟左右即可收功。收功时注意不要立刻睁开眼睛，否则会头晕不适。先闭着眼将头抬起，双手相搓10余次，待手掌搓热后，再用手搓脸10余次，继而用双手干梳头发若干次，随后再睁开眼睛，伸伸懒腰，深呼吸，便会感到眼目清亮，达到收功的目的。

3. 莲花座功

端坐在椅子上（椅高与青蛙功相同），亦可盘腿坐在床上，两手相叠，掌心向上，男子右手在上，女子相反，置于小腹前大腿上；身体尽量不靠椅背，含胸拔背，下颏微收，两眼微闭，眉宇舒展，舌尖舐上齿根部，全身松而不懈，舒适自然；然后意念完全集中于呼吸的调整上。

该功呼吸分3个阶段：

第一阶段是指令和调整呼吸，有意识地将呼吸调整得深、长、细、匀、自然；呼吸时，胸部没有明显起伏。初练者可静听自己呼吸声，使之逐渐呼一吸一无声。这一阶段约2分钟左右。

第二阶段在指挥调整呼吸的基础上，变为只指挥呼不指挥吸；呼时全身放松（吸时任其自然吸气），其余均与第一阶段相同。

第三阶段从有意识地指挥呼吸，变成无意识地随意呼吸，任其呼吸深浅粗细都不要理会。但这决不意味着意识中没有呼吸，而是始终感到呼吸的存在，使之若有若无，恍恍惚惚，绵延不断。该功减肥期间每天练3次，每次约10分钟左右，慢性病者可练30~40分钟。该功可青蛙功之后练，亦可单独练。收功方法与青蛙功相同。

总之，由于人的身体差异较大，在练“健美减肥气功”期间，应根据自我感觉随时进行调整：①饮食量的调整，饥饿感强可多吃些，不饿不吃。②练功次数和时间的调整，既要保证每天练功次数和时间，又不要拖得太长。③练功期间的活动量不要太大。此功法切忌机械地生搬硬套，盲目追求减肥效果。如个别人发现严重问题，应立即停练。

减肥健美功

练功时采用顺乎自然，深吸慢呼的腹式呼吸法，注意呼吸随意，以意领气，心意相合等特点。早晨5~6点空腹练功，效果最佳。

下面分别介绍每式练功姿势及作用：

1. 腹式呼吸法

(1) 练功姿势：练功者可采用仰卧位，两手分别放在胸、腹部，做缓慢呼吸动作。

(2) 练功作用：主要可发展胸肋肌及膈肌。

(3) 练功时间：每次为3~5分钟。

2. 双腿直上抬法

(1) 练功姿势：练功者可采用仰卧位，双腿伸直抬高，呼吸自然，意守丹田。

(2) 练功作用：主要是增强腹部及髋部的肌肉力量。

(3) 练功时间：每次为3~5分钟。

3. 仰卧起坐法

(1) 练功姿势：练功者可采用仰卧位，做起坐练习。体强者，可两臂后屈，两手抱枕部，做起坐运动，还可以做仰卧直角坐，手触脚尖。体弱者可借物或人的助力压按踝部起坐。呼吸随起坐运动，意念守在涌泉和中丹田。

(2) 练功作用：主要增强腹部肌肉力量。

(3) 练功时间：每次为3~5分钟。

4. 屈双膝挺腰法

(1) 练功姿势：练功者可采用仰卧位，两臂屈肘或伸直脚跟靠近臀部，以两脚掌、肘关节或肩头部为支点，做挺腰动作，同时提肛，收腹吸气，放松时呼气。要求练功时配合呼吸，意守中丹田或后丹田。

(2) 练功作用：有培补元气和肾气，以达到锻炼和增强腹部与腰背部肌肉的作用。

(3) 练功时间：每次为3~5分钟。

5. 压腹练功法

(1) 练功姿势：练功者可采用仰卧位，然后用双手抱双腿压腹部。

(2) 练功作用：主要是增强腹肌、扩充伸展腰肌作用。

(3) 练功时间：每次为3~5分钟。

6. 蹬自行车练功法

(1) 练功姿势：练功者可采用仰卧位，两腿悬空，膝

关节屈曲做蹬自行车运动，呼吸随运动进行，意念守丹田。

(2) 练功作用：主要增强髂腰肌、腹肌及骨盆底肌的作用。

(3) 练功时间：每次为3~5分钟。

除上述六种减肥练功方法外，还可以配合一些体育活动，如慢跑步、游泳等，多做一些加强腹背运动和下肢运动，对增强腹肌、减轻体重也有很好的疗效。

练功的次数、时间要因人因情况而定，也可选择其中一式反复练习。全套动作只要每日坚持进行1~2次，就会收到效果。但初练时，不宜过猛，以免有腹部酸痛感。当然，腹部酸痛也是正常现象，随着锻炼时间的增多，循序渐进，疼痛会减轻，并收到减肥效果。

道家秘传四环功

1. 鹏翔功（平环功）

此势动作如大鹏神鸟翱翔长空，故曰：“鹏翔功”，又因此功两手在体前转动划圆，其轨迹形似连环∞，所以又曰：“平环功”。

(1) 预备势：两脚分开，与肩同宽，肃穆静立，挺胸收腹，双膝稍屈。

(2) 起势：双手形同抱球，由下而上抬起。抬至胸口处翻掌，左手手心向上，右手手心向下，相距三拳（约30公分）。躯干向左转，由左至右来回作∞形转动。两手心相对，顺势在体前运转划∞形，即两个连环的圆。在左侧划圆时，左手领先在上，右手在下同时跟行。运至胸前时，相对翻掌，改为右手领先在上，左手在下同时跟行。左右两侧动作交替进行，连续划圆各8次，共16次。

注意：双手划圆时，手指应微曲，上行时手臂要尽力前伸，后腿相应挺直。精力集中，目光随手转动，转体时，主动收缩小腹，动作协调柔顺连贯。做功次数可视各人体质情况，酌情增减，但起码做到规定次数。

2. 龟缩功（又称万寿功、复环功）

此势做功时，重点动作是缩肩伸颈，形如龟状，故曰：“龟缩功”或“万寿功”；又因此功两手移动的轨迹是多个圆，其状如环环相套，所以又名“复环功”。

（1）预备势：两腿分立，与肩同宽，挺胸收腹，双腿微曲，两手自然下垂。

（2）起势：两臂向前抬平，两肘微曲，左手向下划半圆至小腹处，手心向上，两手成抱球势。身体重心移至右腿，躯干前倾，微向左转。左脚向左方迈出半步成弓步，右脚后蹬伸直，脚不离地，与此同时，左手向前方伸出，屈腕，手指成水平，右手向右下方按下，拇指触在胯部，成奔马式。左手向外翻掌，抽臂后拉，左肩头相应由上向后，向下转动，然后左手屈臂于左胸前，接着右肩带动右手，从右下方向前划半圆，屈臂置於右胸前，上体后仰、收腹、弓腰、缩颈，形如龟缩。向后转肩落肩，双手往下、向前、向上划大圆至胸前，向后转肩落肩，双手再向上、向前、向后划大圆。双手运至腹前时，向后转肩落肩，双手重复做划圆转肩动作一次。当双手回至腹前做转肩落肩动作后，躯干向右转，两手抱球势，身体重心移至左腿，右腿虚步，并向前迈出半步，成奔马势，开始做右侧动作。右侧动作同左侧，但方向相反。左右侧动作交替进行，共做8遍。全势的结束动作是身体向左转，自然收功。

注意：两手划圆时，头颈部舒展随手运行，动作不可太快，一定要注意肩、颈、腰的配合；划圆后收臂时，颈、胸、腰、腹成S形，方为功力到家。

3. 龙游功（又称龙凤呈祥功、三环功）

练此功时，躯体扭动形如蛟龙游水，摆尾戏波，故称：“龙游功”。又因做功时两手在体前、体侧和上下左右移动的轨迹是三个连续的圆，其状如环，所以又名“三环功”。

（1）预备势：双腿内侧紧贴，两脚并拢，踝骨相靠，两手五指并拢，直于体侧。收下颏，面含微笑，意念青春。

（2）起势：上臂夹紧，屈肘合掌於胸前。合掌的双臂向左侧倒，右掌在上，左掌在下，右肘抬起，头、上体向左侧倾，臀右摆，合掌的双手向左上方伸出，经头顶朝右侧划圆至颈前，变成左手在上，右手在下，手指向前；与双手划圆的同时，臀部由右向左摆动，再由左摆回至正中位置，并微屈膝、屈髋，使身体重心有所下降。这时双手已划完第一个半圆。接着，双手向左侧下方划半圆至胸前正中位置，右手在上，左手在下，十指向前；与此同时，臀部向右摆，再从右摆回至正中位置，继续屈膝、屈髋，使身体重心较前又有所下降，完成第二个向下划的半圆。接着，两手继续向右侧下方划半圆至腹前正中位置，左手在上，右手在下，手指向前；同时，臀部又向左侧摆，再从左回摆至正中位置，身体重心再下降至半蹲的位置，完成向下划的第三个半圆。以上完成了由上而下划圆的动作，下面开始做由下而上的动作。

动作接前，两手合掌向左侧上方划半圆至胸前，继续保