

功到病除

独特气功治病绝招
颜荣广 严桂兰 主编

独特治病
绝招丛书

4

中国医药科技出版社

登记证号(京)075号

功到病除——独特气功治病绝招

颜荣广 严桂兰 主编

*

中国医药科技出版社 出版
(北京市海淀区文慧园北路甲 22 号)

(邮政编码 100088)

保定市新市区建国印刷厂 印刷
新华书店首都发行所 发行

*

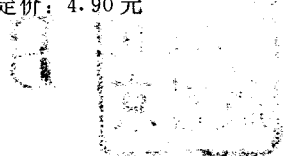
开本 787×1092mm 1/32 印张 8 $\frac{7}{8}$

字数 192 千字 印数 1—10000

1993 年 4 月第 1 版 1993 年 4 月第 1 次印刷

ISBN7-5067-0806-X/R·0716

定价：4.90 元



《独特治病绝招丛书》

编辑委员会

主 编 王 凡 卢世秀
副主编 杨 光 吴希进 赵东升
编 委 (按姓氏笔划为序)
王 凡 王 荔 王若东
卢世秀 刘占国 李 廷
李 崑 吴希进 杨 光
金宇安 赵东升 赵亚平
张巨明 薛少敏

编者的话

具有数千年悠久历史的祖国传统医学，以其博大精深的内涵和绚丽多姿的风采，在世界医学之林中独树一帜，在当今日益高涨的回归自然的呼声中显示出不同寻常的魅力。其防病治病的显著疗效赢得了人们愈来愈多的赞誉。在中医学蓬勃发展的今天，《独特治病绝招丛书》与大家见面了。这套丛书从临床实际出发，着眼于“独特”、“绝招”，从中药、方剂、针灸、按摩、点穴、气功、食疗、饮食等8个方面介绍临床疗效卓著，简便易行，而又不同于一般的方法，目的是为广大医务工作者和患者多提供一些治疗疾病的方法及保健手段。我们最大的愿望，是想为祖国医学的发展，为大众的健康尽些绵薄之力。如果读者能从本丛书有所收益的话，则我们的心愿足矣！

丛书编委会

1993年2月

前 言

在当今众多的自然保健疗法中，最奥妙无穷又最具吸引力的当属气功了。古往今来，从未见到过有哪种疗法能象气功这样吸引住如此众多的求医者，不分国界，无论男女，如醉如痴，锲而不舍。近年来，练功者日众，功法日多，目前各种功法竟以千计，各种功法争奇斗艳，令人目不暇接，无所适从。生活在快节奏、高效率的现代社会中，怎样才能做到事半功倍，这是我们不能不考虑的问题，正是出于这种考虑，我们从简单、实用、高效的角度出发，从气功的百花园中采撷出具有独特芳香气息的小花，奉献给广大气功爱好者，能使大家领略到不同寻常的芳香，也算我们“功”德无量了。

本书共介绍简洁实用功法 133 种，分上、下两篇，上篇为保健篇，介绍功法 37 种，下篇为治疗篇，介绍了内、外、妇、五官等科 44 种疾病的 96 种功法。由于我们水平有限，收集编撰有不当之处，敬请气功爱好者原谅。

编 者

1993 年 2 月

目 录

上篇 保健篇

一、强壮功	经法 …………… (39)
拍打放松功 …… (1)	红砂手 …………… (41)
真气运行法 …… (2)	童字八手 …………… (43)
强壮功 …………… (4)	三焦运气功 …… (46)
意气功 …………… (5)	五台山密宗气
铜钟气功 …… (8)	功 …………… (48)
龙形功 …………… (9)	化音功 …………… (52)
内养功 …………… (11)	修真功 …………… (54)
保肺功 …………… (16)	长寿功 …………… (56)
自发动功 …… (17)	二、健美减肥功
小周天功 …… (19)	玉蟾吸真功 …… (59)
行步练功 …… (22)	莲花座功 …… (61)
空松功 …… (23)	玉蟾翻浪功 …… (62)
松静疏泄功 …… (27)	瑜伽减肥术 …… (63)
“吹”字功法 …… (30)	龙门健美减肥
静坐导引法 …… (31)	功 …………… (65)
金刚坐闭气按摩	丰乳功 …………… (68)
法 …………… (32)	玉容功 …………… (70)
六字诀 …………… (33)	腰腹部减肥柔
少林气功搭指通	韧功 …………… (74)

食气减肥功 …… (75)	合掌划圆减肥功 …… (83)
形体健美功 …… (76)	踏步击腹减肥功 …… (84)
马王堆补气减肥功 …… (78)	收腹减肥功 …… (84)
下按式站桩减肥法 …… (79)	虎式减肥功 …… (85)
贯气减肥法 …… (82)	冈田静坐法 …… (86)

下篇 治疗篇

一、高血压

降压功 …… (89)
高血压降压功 …… (94)
简易降压功 …… (95)
气功降压法 …… (96)
无极式气功 …… (97)
稳压站桩功 …… (99)

二、心脏病

真气运行新法 …… (101)
膻中开合功 …… (101)
复心功法 …… (103)
松静功 …… (104)
健心功 …… (105)

三、动脉硬化、高血脂

血府逐瘀功 …… (108)

四、血栓闭塞性脉管炎

吐纳练丹功 …… (110)

五、支气管哮喘

保健放松功 …… (113)
静坐法 …… (114)

六、肺部疾病

疗肺动静功 …… (116)

七、消化不良

咽气功 …… (119)
叫化功 …… (121)

八、慢性胃炎

六字诀一呼法 …… (123)

九、胃下垂

仰卧式腹式呼吸法 …… (126)

十、慢性结肠炎

吐纳功 …… (128)
蹀步运化功 …… (129)

十一、腹泻

延年九转功 …… (132)	十七、遗精
十二、肝炎	壮阳固精法 …… (163)
肝炎病的特型	返还功 …… (165)
功法 …… (135)	固精法 …… (166)
太极气功 …… (136)	十八、前列腺肥大
强肝功 …… (139)	太湖气功 …… (167)
舒肝动静功 …… (140)	十九、神经衰弱
简易疗肝功 …… (141)	养神动静功 …… (170)
健脾疏肝功 …… (141)	益智动静功 …… (172)
十三、肝硬化腹水	太极气功 …… (174)
内运命门功 …… (147)	按头安神功 …… (176)
十四、胆囊炎	归一清静法 …… (180)
胆病导引法 …… (149)	望月观星法 …… (182)
十五、肾虚	二十、神经性头痛
摩肾益精功 …… (151)	元阴功 …… (183)
十六、阳萎	卧功 …… (186)
铁裆功 …… (153)	二十一、精神失常
坐式内养功 …… (156)	无生经导引法 …… (187)
吸气缩阴功 …… (158)	二十二、中风
升阳法 …… (159)	顶踵升降行气
丹田运转法 …… (160)	法 …… (188)
太极内功抓闭	斜身左右旋转
呼吸法 …… (160)	法 …… (189)
导引回春功 …… (161)	仰趾五息法 …… (189)
自我按摩回春	蛤蟆行气法 …… (190)
功 …… (161)	振腹法 …… (190)

- 数字呼吸行气
法 (191)
- 捉颞旋颈势 (192)
- 手按涌泉势 (192)
- 对趾调息势 (193)
- 二十三、癌症**
- 风呼吸法快功 ... (194)
- 风呼吸法定步
功 (199)
- 升降开合松静
功 (201)
- 二十四、糖尿病**
- 糖尿病行气导
引功 (205)
- 因是子静坐法 ... (207)
- 二十五、甲状腺机能亢进症**
- 蟾泳功 (210)
- 内养功 (212)
- 二十六、月经不调**
- 调理冲任功 (214)
- 揉腹壮丹功 (214)
- 二十七、闭经**
- 壮腰健肾功 (216)
- 振闭呼吸法 (217)
- 二十八、子宫脱垂**
- 行步功 (218)
- 子宫脱垂按
摩功 (219)
- 二十九、更年期综合征**
- 冲任督带导引
功 (220)
- 更年期练功法 ... (221)
- 三十、颈椎病**
- 颈椎病导引功 ... (223)
- 颈椎病保健功 ... (225)
- 颈椎病站桩功 ... (227)
- 三十一、腰腿痛**
- 青龙护骨补髓
功 (230)
- 虎步功 (233)
- 三十二、腰椎间盘突出症**
- 腰突症意气导
引功 (235)
- 三十三、风湿性关节炎**
- 舒筋壮骨功 (236)
- 虚明功 (238)
- 三十四、类风湿性关节炎**
- 静功 (240)
- 动功 (241)
- 三十五、目疾**
- 观鼻功 (243)
- 明目功 (243)

增视功	(244)	功	(255)
气功运目法	(244)		
三十六、近视		四十、肛裂	
童子养目功	(246)	运肛转腹法	(257)
三十七、老花眼		四十一、痔疮	
自控疗法	(249)	痔疮气功操	(258)
四四运目法	(250)	敛臀提肛功	(260)
强身健肾功	(251)	提气功	(261)
三十八、咽炎		疗痔法	(261)
简易疗咽功	(253)	跷跷功	(262)
咽唾法	(254)	附：	
三十九、脚扭伤		练气功如何防	
板趾通足六经		偏	(263)
功	(255)	心理治疗练功	
抓拳摆趾强身		出偏	(267)

上篇 保健篇

一、强 壮 功

拍打放松功

功 法

两脚平行站立，与肩同宽，集中思想，排除杂念，入静，用普通呼吸调息3分钟。按照人体最易紧张、不易放松部位，依次拍打，先拍打前额头下两眉间印堂，放松后，自上而下依次拍打后颈部、上下嘴唇、下颌二侧、两肩、两肘、十指、胸背、腰骶、脚趾。拍打重点是两眉间印堂穴，此和脑下垂体密切相关；后项部和下丘脑、延髓、脊髓直接相关；两肩一松，则头部以下身体各部就放松。并配合鼻吸气，吸气时默念“静”字，呼气时意守涌泉穴。然后两手缓缓抬起，食、中、无名指微曲，以中指为主，余两指为辅，叩击头部的角孙、听宫、太阳、攒竹等穴，再移至头顶部，叩玉枕、风池。最后双手搓热，浴面，缓缓睁眼，舌离上腭，散步收功。

该功法是放松功中的一种，不仅适用于初学气功者放松入静，特别对思想杂念比较多，一时难以松静者，更为适宜。

真气运行法

真气运行法一般包含有调身（姿势）、调息（呼吸）、调心（精神）三个方面，这三方面是相辅相成的。

功 法

调身 可分为坐功、卧功、站功、动功四种。

1. 坐功：一般多靠于椅子或沙发上，姿态自然端正，口、眼微闭，正视前方，沉肩，坠肘，含胸，拔背，双手掌放于大腿上，膝关节约成直角，两腿分开，与肩同宽；病重者可盘腿坐于床（炕）上，两手互叠，置于耻骨联合处，松静自然。

2. 卧功：仰卧——要求头部端正，枕不要高，两腿自然伸直，两上肢自然伸直放于体侧。侧卧——左右均可，左侧卧会使心脏受压（尤其是心脏病患者），一般多向右侧卧，但肝、胆病患者宜向左侧卧，头略向胸收，下面的手转置头旁枕上，上面的手自然伸出置大腿上。上面的腿弯曲约成120度，自然放于下面腿上，下面的大腿自然伸出，微微弯曲。

3. 站功：又叫“站桩”，适宜于病情轻者。分端正式和三圆式。端正式（又称自由式）：站立，两腿分开，与肩同宽，两手互叠置于耻骨联合上方，两眼向前正视。三圆式（即脚圆、臂圆、手圆）：站立，两脚分开，与肩同宽，脚尖向内偏，两膝微屈，腰直、含胸，两臂抬起如环抱大树状，掌心向内如抱球，两眼似闭未闭，微露一线之光，正视前方某一物体。

4. 动功：就是在全力呼吸的同时，要静中有动。自然站

立，两脚分开，与肩同宽，沉肩，坠肘，目视前方，吸气时两上肢缓缓上举至顶上，手心向前，同时仰头，尽量向后，再将两上肢由体侧下落，并轻轻呼气。如此反复练。也可边走路边练。

调息 古称“吐纳”，是练功的重要环节之一。就是有意地调整呼吸，与姿势锻炼结合起来，有帮助入静的作用，且可疏通经络，消除瘀血，增强肺与消化系统的机能，增强体质，防治疾病，延年益寿。目前常用的是腹式呼吸，呼气时轻轻用力，使腹肌收缩，腹壁凹进，呼气比吸气长，约3：2；呼吸时不可憋气，要求自然柔和，缓慢均匀，不要紧张。

调心 指调整思维活动，目的是排除杂念，集中思想，达到入静。

1. 练松：又叫“松功”，这是基本功，初学者只有把松功练好，才能为入静创造条件。首先摆好姿势，3分钟后开始练功，呼吸自然，不用力，口中默念“松”字与呼吸配合起来，同时由头到脚依次默想，身体各个部位，使之进一步放松，最后使全身放松。如此反复，默念2~3遍。

2. 数息：即留意于计算呼吸，但不数呼吸次数，也不管呼吸快慢和粗细，是使思想集中，加速入静的好方法之一；也可在吸气时默念“静”字，呼气是默念“松”字。

3. 意守：就是思想、意识集中在某一部位，但要自然，不可紧张地死守，而是似守非守，通常意守上丹田。

强 壮 功

功 法

基本功法

1. 姿势：单盘式、双盘式或自然盘膝。站式：第一式，立正姿势。头正直，两腿分开，宽与肩齐，微曲，两手微曲，放于小腹部前，两手心相对，距离三至四寸。第二式，两手微曲。放在胸前，如抱球样，其他姿势同第一式。第三式，两脚站成内八字形。两腿微向前曲，两手在胸前或腹前，如端东西样，其他姿势同前一、二式。

2. 呼吸法：静呼吸法：如平时呼吸时那样自然。呼吸时要均匀、细缓。对刚开始练功的人、年老体弱的较为适宜。深呼吸法：在自然的基础上，比平时呼吸深长些，逐渐调整到静细、深长、均匀。对便秘、食欲不振、消化不良、精神不集中的人较为适宜。逆呼吸法：腹壁配合运动，与平时相反，吸气时腹壁收缩，呼气时扩张。

3. 意守丹田：练功时思想集中想丹田（脐下 1.5 寸处）。要似有似无的想，不能精神紧张的守丹田。

贯气法 取站式，头正直，两腿分开，与肩同宽，两脚尖略向内，成轻度内八字形。练功开始时，先作 3 次呼吸，吸短、呼长，使全身放松入静。将双手从身体两侧上提，举过头顶，两手心“照”在头顶百会穴，当在百会穴周围有云雾感时，双手于身前缓慢往下按，同时将气沿前、中、后三条线路下贯至足心涌泉穴，并进一步意念引气“入地三尺”，双

手自然下垂停数秒钟，此为1次，按上法共行9次，为1次贯气法行功。每次行功约需10~15分钟，每日早晚各练1次。

人字桩 贯气法作完后，接着双手向身体两侧分开，成人字形，腋下好似各夹一个蛋，拇指与食指相对，似触未触，略呈圆圈，其余三指自然伸直。初练者可站几分钟，以后可逐渐增长至半小时或1小时。

收功时，把双手放下，手心相对搓热，趁热用手心在脸部自上而下抹擦9次，再从前额至后项用手指梳头9次。将手放下，静静站立数分钟，收功。

意 气 功

功 法

功前准备及练功姿势 在每次练功前，泡一杯淡盐水先行温漱口腔。漱口后坐在高矮适度的凳上，取自然姿势，上身不要前俯后仰，也不要左右歪斜。两腿分开，和两肩距离相等，大腿要横平，小腿要垂直，两脚尖稍微向里相对，两手掌心朝上，两手手指互相向手背方向交叉，轻轻抵靠于脐下约1.5寸的丹田处。

练功方法

1. 先闭两眼，放松全身关节，合口用鼻做深呼吸3次，吸气要缓慢而深长，直达脐下丹田，稍停再慢慢呼出。
2. 睁开两眼，目光平视，不各处乱看，不强辨物形，要锻炼到“视而不见”的程度。
3. 口自然闭合，舌尖向上轻舐上腭，这样可以调节呼吸，

增加津液。

4. 调整呼吸，把思想集中在心窝（两乳中间微下有凹窝处），用意念聚气成球，听候运用。（从准备功到此节功，共用功 2 分钟）。

这一阶段最要紧，一要调匀呼吸，二要集中思想，三要以意念聚气成球。初学者对于这项要求很难下手，往往顾此失彼，甚至全失。所以必须先放松全身关节，目内视心窝，调整呼吸，然后再集中思想聚气成球，反复锻炼，等练到呼吸能深长匀细，意思一到心窝，气即聚集成球，便达入静标准。初学者应熟记此入静的感性标准，每次入静都要先找到它。越练越熟，越熟越精，渐至不求而得，从容入静。

5. 把气球由心窝向上运行到咽喉，经过上腭，绕出上唇到人中，再向上行，经过鼻尖上额、头顶，经脑后，顺脊椎向下行，到腰间经过尾间到前阴与后阴之间的肾根会阴穴。（本节用功 1 分钟）。

这一节由心窝开始运行气球运动，初学者不易指挥如意，必须耐心摸索。首先保持呼吸匀整自然，集中意想，然后由心窝运行气球向上行到咽喉的一小段，反复练习，精神贯注气球。到自觉仿佛有一线气体，能随意向上运行时，则表示已会运用气球。然后再由咽喉运行到上腭，渐渐推进，通畅一段，推进一段，直到每一小段完全气行通畅，再把整段连接起来练习。等整段都能通畅无阻，才可以继续往下锻炼，千万不可急于求进；否则打不好基础，容易失败，容易畏难中辍。

6. 气球继续由肾根向左行，经左大腿外侧，向下行左小腿外侧，经过左足背到左足大趾，绕左足次趾、中趾、四趾

及小趾，折到左足心，再向上行左小腿里侧，经过左大腿里侧，上行到脐下3寸的关元穴。（本节用功1分钟）。

因为有上段锻炼的基础，已能掌握气球运行的功夫，所以这一段比较容易锻炼。但仍应认真反复多练，必须达到纯熟，再与上段连贯起来锻炼，等两段练得一气通畅无阻，方可继续往下锻炼。（以下各段，均照此方法锻炼，不再重复说明）。

7. 气球继续由关元向右下行，经右大腿外侧，向下行右小腿外侧，经过右足背，到右足大趾，绕右足次趾、中趾、四趾及小趾，折到足心，并向上行右小腿里侧，经过右大腿里侧，上行到丹田即气海穴。（本节用功1分钟）。

8. 气球继续由丹田向左上方运行，经过左乳，绕左肩膀外侧，向下行左膊外侧，经过左手背至左手大指，绕左手次指、中指、四指及小指，折到左手心，再向上行经左膊里侧，绕出左肩膀里侧，转向胸部下行到脐上约5寸处上脘及胃脘穴。（本节用功1分钟）。

9. 气球继续由上脘向右上方运行，经过右乳，绕右肩膀外侧，向下行右膊外侧经过右手背，至右手大指，绕右手次指、中指、四指及小指，折到右手心，再向上行经右膊里侧，由右肩膀里侧，向前颈上行至项下喉结之间的廉泉穴。（本节用功1分钟）。

10. 气球继续由廉泉向上行，经下唇转入口中，由舌根绕舌心，顺咽喉回至心窝。（本节用功1分钟）。

由第5至第10，共用功6分钟。在每一段练熟后，都经过连续上数段，反复贯通锻炼熟悉，至此以掌握运行气球遍行周身的功夫。仍应彻底向纯熟方面锻炼，随时注意练功时