

气功治疗疑难杂症

王寅
王艳丽
编著

中国医药科技出版社

气功治疗疑难杂症

王寅 王艳丽 编著

中国医药科技出版社

ISBN 7-302-0220-7

32.00元

登记证号：（京）075号

气功治疗疑难杂症

王寅 王艳丽 编著

*

中国医药科技出版社 出版
（北京西直门外北礼士路甲38号）

（邮政编码 100810）

海洋出版社印刷厂 印刷
全国各地新华书店 经销

*

开本787×1092¹/₃₂ 印张 8¹/₈

字数173千字 印数9501—14500

1990年12月第1版 1994年3月第2次印刷

ISBN 7-5067-0329-7/R·0281

定价：6.50元

前 言

本书是继《气功外气疗法》、《强身祛病实用气功》、《气功特殊诊病法》出版之后，又在实践中取近代科研成果，集中近年的临床经验，专门论述以气功综合治疗各种疑难杂症的又一专著。

本书突出了临床实践，对疑难杂症的治疗有具体方法说明与科学分析，凡气功爱好者或欲进行自我诊疗者，都可以作为参考。

气功疗法包括医生发功治疗与病者自我修炼治疗两种途径，二者相辅相成，忽视任何一个方面都是不科学的。本书旨意之一，即在教会读者掌握这一科学的气功疗法。

为了提高发放外气的治疗水平，本书介绍了数十种发放外气的具体方法，以资参验，此乃本书旨意之二。

为了提高疗效，使病者学会常见病及某些疑难症的自疗方法，本书亦列举了近百种病的疗法，以资读者参考，此乃本书旨意之三。

本书根据仿生气功，佛、道、儒、藏密各气功流派，选编了经实践证明确有实效的、简单易行的疗法及功法，加以介绍，以推广气功疗法。

由于编者水平有限，敬希同道及广大读者不吝赐教。

本书承蒙黄沐石、王增明、张巧玲、赵世莲、赵毓宏、张宝英、王海龙、于珊珊、贾生贵、苗国凯诸同志支持帮助，在此一并致谢。

王 寅 王艳丽

1990年5月

目 录

第一章 气功的医疗作用	(1)
第一节 气功治病原则.....	(1)
第二节 气功的医疗作用.....	(2)
一、气功放松的医疗作用.....	(2)
二、气功调身的医疗作用.....	(4)
三、气功调息的医疗作用.....	(7)
四、气功意念与意守的医疗作用.....	(8)
五、气功入静的医疗作用.....	(11)
六、放松、调身、调息、入静的综合医疗 作用.....	(13)
第二章 各种功法的医疗作用	(15)
第一节 练日、月、树、天地、大气功法.....	(15)
一、采树气功法.....	(15)
二、食气功法.....	(19)
三、凝视太阳功法.....	(20)
四、吞日月功法.....	(21)
第二节 仿生气功.....	(22)
一、胎息功法.....	(23)
二、寿龟功法.....	(25)
三、灵蛇功法.....	(27)

第三节 静功、动功、静动功·····	(30)
一、静功三步功法·····	(30)
二、动功·····	(34)
三、静动功·····	(35)
第四节 儒家气功·····	(36)
一、儒家气功特点·····	(36)
二、儒家气功功法·····	(37)
第五节 道家气功·····	(38)
一、道家气功特点·····	(38)
二、道家气功功法(练通八脉法)·····	(39)
第五节 佛家气功·····	(41)
一、佛家气功特点·····	(41)
二、佛家功法(六妙法)·····	(41)
第七节 藏密气功·····	(44)
一、藏密气功特点·····	(44)
二、藏密气功·····	(45)
第八节 圣济功·····	(48)
圣济功法·····	(48)
第九年 壮阳滋阴气功·····	(51)
一、壮阳气功·····	(51)
二、滋阴气功·····	(52)
第十节 发放外气的有关功法·····	(53)
一、采阴阳(天气、地气)二气·····	(53)
二、拉气·····	(53)
三、揉气·····	(54)
四、剑指站桩功·····	(54)

五、边采气边发功功法·····	(55)
六、练穴位呼吸法·····	(55)
第十一节 其它功法·····	(56)
一、悟灵功法·····	(56)
二、观想功法·····	(58)
三、扳指功法·····	(59)
第三章 自我练功治疗各种疾病·····	(62)
第一节 气功治疗皮肤科疾病及性病·····	(62)
一、气功治疗艾滋病·····	(62)
二、气功治疗足癣·····	(64)
三、气功治疗腋臭·····	(65)
四、气功治疗多汗症·····	(67)
五、气功治疗牛皮癣·····	(69)
六、气功治疗头发早白·····	(71)
七、气功治疗斑秃·····	(72)
第二节 气功治疗五官科疾病·····	(73)
一、气功治疗神经性耳聋·····	(73)
二、气功治疗慢性咽喉炎·····	(74)
三、气功治疗口腔溃疡·····	(76)
四、气功治疗老花眼·····	(77)
五、气功治疗鼻塞·····	(78)
六、气功治疗上颌窦炎·····	(79)
七、气功治疗美尼尔综合征·····	(79)
第三节 气功治疗外科疾病·····	(81)
一、气功治疗血栓闭塞性脉管炎·····	(81)

二、	气功治疗风湿性关节炎	(83)
三、	气功治疗痔核、肛瘘	(85)
四、	气功治疗颈椎病	(86)
五、	气功治疗各种损伤	(88)
六、	气功治疗骨折	(89)
七、	气功治疗尿潴留	(91)
八、	气功治疗甲状腺机能亢进	(92)
九、	气功治疗肛裂	(94)
十、	气功治疗慢性胆囊炎	(95)
十一、	气功治疗脑震荡	(97)
十二、	气功治疗直肠脱垂	(98)
第四节	气功治疗内科疾病	(100)
一、	气功治疗慢性气管炎	(100)
二、	气功治疗感冒	(101)
三、	气功治疗肝硬化	(103)
四、	气功治疗糖尿病	(104)
五、	气功治疗胃下垂	(106)
六、	气功治疗脑动脉硬化	(107)
七、	气功治疗消化不良	(108)
八、	气功治疗肥胖症	(110)
九、	气功治疗心律失常	(111)
十、	气功治疗支气管哮喘	(113)
十一、	气功治疗便秘	(115)
十二、	气功治疗支气管扩张症	(116)
十三、	气功治疗贫血	(118)
十四、	气功治疗慢性结肠炎	(120)

十五、气功治疗心绞痛	(122)
十六、气功治疗低血压	(123)
十七、气功治疗慢性胃炎	(125)
十八、气功治疗过敏性紫癜	(126)
十九、气功治疗贲门失弛缓症	(127)
二十、气功治疗冠心病	(128)
第五节 气功治疗妇科疾病	(130)
一、气功治疗慢性盆腔炎	(130)
二、气功治疗更年期综合征	(132)
三、气功治疗闭经	(133)
四、气功治疗经前期紧张症	(135)
五、气功治疗功能性子宫出血	(136)
六、气功治疗子宫脱垂	(138)
七、气功治疗痛经	(139)
第六节 气功治疗神经科疾病	(141)
一、气功治疗神经性头痛	(141)
二、气功治疗癔病	(142)
第七节 气功治疗泌尿科疾病	(143)
一、气功治疗前列腺肥大	(143)
二、气功治疗男子性功能减退	(144)
三、气功治疗肾病综合征	(146)
第八节 气功的其它治疗作用	(148)
气功镇痛	(148)
第四章 气功外气治疗各种疾病	(149)
第一节 概述	(149)

一、	气功外气到底能否治病	(149)
二、	气功外气治病的特点	(151)
三、	经络敏感与疗效的关系	(153)
第二节	气功外气治病各种方法	(155)
一、	手掌及剑指点穴发功治疗方法	(155)
二、	气功外气点穴方法	(155)
三、	气功外气按摩方法	(156)
四、	气功外气针灸方法	(156)
五、	气功“信息物”治疗方法	(157)
六、	气功“写字”治疗方法	(157)
七、	气功“录音”治疗方法	(157)
八、	气功“信息水”治疗方法	(157)
九、	意念发功治疗方法	(158)
十、	气功香味治疗方法	(158)
十一、	气功师带功组场治疗方法	(158)
十二、	超距发功治疗方法	(159)
十三、	气功师“语言信息”治疗方法	(159)
十四、	气功信息“处方”治疗方法	(159)
第三节	气功外气治疗各种疾病	(159)
一、	气功师“写字”治疗腹胀	(159)
二、	气功“信息物”治疗糖尿病	(161)
三、	气功外气治疗癫痫	(162)
四、	气功师带功组场治疗高血压30例	(164)
五、	意念发功治疗肩周炎	(168)
六、	气功“信息水”治疗精神分裂症	(169)
七、	气功“针灸”治疗面肌痉挛	(171)

- 八、气功外气加“信息水”治疗呃逆……………(172)
- 九、气功外气治疗股骨颈骨折……………(174)
- 十、气功外气加点穴治疗过敏性鼻炎……………(174)
- 十一、气功外气加点穴治疗右眼外直肌麻
痹……………(175)
- 十二、意念发功纠偏……………(177)
- 十三、气功外气治疗阑尾术后肠粘
连……………(179)
- 十四、气功外气治疗颞颌关节炎……………(180)
- 十五、气功外气治疗功能性子宫出血……………(180)
- 十六、气功外气治疗肾挫伤……………(182)
- 十七、气功点穴治疗网球肘……………(182)
- 十八、气功外气加点穴治疗动眼及外展神
经麻痹……………(183)
- 十九、气功外气加“信息水”治疗肾病综
合征……………(185)
- 二十、气功外气治疗阴道出血……………(186)
- 二十一、气功外气加点穴治疗滑膜炎……………(186)
- 二十二、气功外气加点穴治疗胃下垂……………(188)
- 二十三、意念发功治疗三叉神经痛……………(189)
- 二十四、气功外气加点穴治疗眼外伤……………(190)
- 二十五、气功外气治疗软组织挫伤……………(191)
- 二十六、气功外气加点穴治疗背痛……………(191)
- 二十七、气功点穴治疗腰扭伤……………(192)
- 二十八、气功外气治疗耳聋……………(193)
- 二十九、气功外气治疗跟骨骨刺……………(193)

三十、	气功外气加点穴治疗颈椎病·····	(194)
三十一、	气功点穴治疗落枕·····	(195)
三十二、	气功师“语言信息”治疗感冒·····	(195)
三十三、	气功针灸治疗胃痉挛·····	(196)
三十四、	气功信息“处方”治疗植物神经紊 乱·····	(196)
三十五、	气功外气加“信息水”治疗急、 慢性胃炎33例·····	(197)
三十六、	气功外气治疗各种疼痛·····	(205)
三十七、	超距发功治疗神经性头痛·····	(209)
第五章	气功外气加自练功治疗各种疾病·····	(212)
第一节	如何运用气功治病·····	(212)
第二节	气功外气加自练功治疗各种疾病·····	(213)
一、	气功“信息水”加自练功治疗慢性喉 炎·····	(213)
二、	气功“信息水”加自练功治疗肝炎·····	(214)
三、	气功外气加自练功治疗风心病二尖瓣 狭窄与闭锁不全·····	(217)
四、	气功“信息水”加自练功治疗前 列腺炎·····	(220)
五、	气功点穴加自练功治疗耳鸣·····	(221)
六、	气功外气加自练功治疗便秘·····	(222)
七、	气功点穴加自练功治疗胃下垂·····	(223)
八、	气功外气加自练功治疗结肠炎·····	(224)
九、	气功外气加自练功治疗第12胸椎压缩 骨折·····	(225)

- 十、气功“信息水”加自练功治疗肝囊肿…… (226)
- 十一、气功“信息水”加自练功治疗肩周
炎…… (228)
- 十二、气功“信息水”加自练功治疗瘰病…… (229)
- 十三、气功外气加自练功治疗股骨头无菌
性坏死…… (230)
- 十四、气功外气加自练功治疗瘫痪22例…… (236)
- 十五、气功“信息水”加自练功治疗腰椎
间盘突出症…… (243)

第一章 气功的医疗作用

第一节 气功治病原则

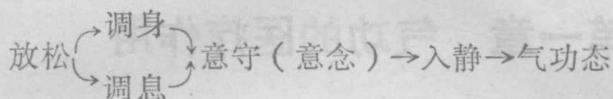
古今中外，治疗疾病方法有多种多样，而气功疗法与其它任何疗法不同。是强调身、心、息兼调，运用松、息、守、静等方法加强精、气、神作用，即调整人体精神、气血、津液，增强人体脏腑功能，从而达到治疗目的。也可以说气功疗法是开发人体潜能，提高自身的免疫功能，增强抗病能力。所以能达到有病治病、无病防病、延年益寿等保健作用。

那么，气功治病的基本原则是什么呢？

首先强调的是放松（包括精神与躯体放松），练功的过程是不断放松的过程。放松是个基础，调身即调整姿势是前提，必须调整到有利于气血畅通；调息即调节呼吸，是关键，必须不断把呼吸调节均匀；意守（意念）是灵魂与精髓，意守目的达到入静；入静是放松、调身、调息、意念作用的结果。不论是放松、调身、调息、意守（意念）都各自有治疗作用，但入静能使治疗效果达到最佳状态，疗效甚好。

那么，上述它们的关系是什么呢？也可以说练气功（所达到治疗作用）的原则、方法、步骤是什么呢？首先从精神上放松，即排除杂念，然后发出信号使躯体放松，把摆好的姿势调整到有利于气血流畅（血管、神经不受压），把呼吸调节到细、深、长，上述放松、调身、调息的目的，均要有

利于意守（意念），进而达到入静、气功状态。我们用公式表示便一目了然。



第二节 气功的医疗作用

一、气功放松的医疗作用

放松是气功锻炼的核心内容之一，是指人体呈不紧张状态。其特点是：用意识去放松，不要用拙力，即用意不用力，包括精神放松与躯体放松。放松是个基础，贯穿于整个练功过程。放松有如下的医疗作用：

（一）医学论证

现代医学认为，全身血液速度与肌肉的紧张程度成反比。

在肌肉紧张时，由于血管受到挤压，会使血流量减少，而造成局部缺血缺氧。当肌肉紧张度较平时增加10%以上时，其血液流动可全部中断。肌肉的紧张需消耗一定的氧气和能量，而分解出来的乳酸和水分，若不及时排出，在肌肉中堆积起来的部位会出现肌肉酸痛；相反，在肌肉放松时，血液流动量可提高15~16倍。故练“放松”能促进全身血液循环，为全身各组织器官输送大量的氧气和营养物质。由此可见“放松”对医疗的重要性。

（二）著名科学家论证

生理学家雅各布森从理论上论证了紧张是多病的潜在原因。过度紧张增加疾病的易感性，慢性紧张可使大脑皮层受到刺激，而造成全身肌肉及内脏处于紧张状态，长期紧张可形成病态。

美国沙穆氏博士通过动物实验证实，精神压力或紧张情绪会加速癌的生长。

美国药理学家B·B·布郎，在《从来自内心深处的信守》一文中指出：“在今天的所有疾病中，有60~80%都可以从现代化生活的过度紧张中去寻根溯源。”

气功中的放松，要求从精神上到全身肌肉和内脏的放松。科学家研究证明，放松可使肌肉电位活动明显降低，肢体血容量增加，低频率、低强度、单一的周围神经冲动，能使脑电图产生相似的同步化，内脏的传入神经，可使下丘脑电位产生规律性变化。这样，中枢神经与周围神经相互之间，可以通过从本体感受器及内脏感受器所产生的缓慢而有节律的活动，成连续的反馈状态。它可稳定内环境的动态平衡，并且担负这一重要使命的植物神经系统及综合性控制站——下丘脑。这时又可使兴奋性与反应性处于较低的水平，从而导致与警戒反应相抗衡的松弛反应出现，使交感神经活动减弱，促使血管舒张，舒张的血管可减少外周阻力，对血液循环的改善起到积极的作用，微循环较常态高30%，起到疏经络、和气血，调整全身各脏腑的平衡，气血运行通畅，使周身得以濡养，加强了脏腑、组织、器官的功能活动。中医认为：“痛则不通，通则不痛”，气血运行通畅显然是疾病痊愈的前提，所以放松是气血运行通畅的基础，是健康祛病的