



气功疗法

一〇〇问

赵宝峰

气功疗法一〇〇问

甘肃人民出版社

责任编辑：王季瑜

封面设计：云 墨

气功疗法一〇〇问

赵宝峰编著

甘肃人民出版社出版

（兰州第一新村51号）

甘肃省新华书店发行 兰州新华印刷厂印刷

开本787×1092毫米1/32 印张3.25 字数64,000
1984年3月第1版 1984年3月第1次印刷

印数：1——200,000

书号：14096·98 定价：0.41元

目 录

1. 什么是气功? (1)
2. 为什么说气功疗法是整体疗法? (2)
3. 为什么说气功疗法是自我疗法? (3)
4. 什么是内功和外功? (4)
5. 那些病人适合气功治疗? (5)
6. 健康人可否练功? 如何练法? (6)
7. 练好气功的标准是什么? (7)
8. 气功疗法的发展前景如何? (7)
9. 气功在我国的历史有多久了? (9)
10. 气功疗法在解放后是怎样发展起来的? (11)
11. 气功疗法在国外的情况怎样? (12)
12. 什么叫意守? (14)
13. 怎样选择意守部位? (14)
14. 为什么内守多守下丹田? (15)
15. 怎样具体掌握意守下丹田? (16)
16. 怎样掌握意守火候? (16)
17. 什么叫入静? (17)
18. 入静的生理作用是什么? (18)
19. 入静的生理基础是什么? (19)
20. 入静后常出现那些感觉? 如何对待? (20)

21. 姿势、呼吸和入静有什么关系? (21)
22. 入静与昏沉有什么区别? (22)
23. 影响练功入静的常见因素有那些? (22)
24. 入静有那些常用方法? (23)
25. 练气功常用的呼吸方法有那些? (25)
26. 什么叫调息? 什么叫息调? (26)
27. 怎样选择呼吸方法? (27)
28. 怎样掌握呼吸方法? (28)
29. 练功时呼吸次数每分钟多少为宜? (29)
30. 呼吸的均匀、细缓、深长如何理解? (29)
31. 什么叫以意领气、以气领意和意气合一? (30)
32. 什么叫气贯丹田? 有什么意义? (31)
33. 为什么练气功强调以鼻子呼吸? (31)
34. 练气功对呼吸系统产生那些影响? (32)
35. 气功疗法有那些姿势? (33)
36. 姿势在练功中的意义如何? (34)
37. 姿势的要领是那些? (35)
38. 怎样才能掌握好姿势? (35)
39. 那些人练功宜选择卧式? 那些人宜选择坐式? (36)
40. 那些人宜选择站式或行式? (37)
41. 姿势在练功中如何配合使用? (37)
42. 什么叫舌抵上颚? 有什么作用? (38)
43. 练功时默念字句的意义是什么? 应注意什么? (39)
44. 练功时为什么要两眼微露一线之光? (40)

45. 练功时不能意守丹田怎么办? (40)
46. 练气功怎样正确掌握和运用腹部动作? (41)
47. 什么是导引? 什么是吐纳? (42)
48. 什么叫周天? 周天运行的自我感觉怎样? (42)
49. 什么叫三关? (44)
50. 练气功应选择什么样的环境? (45)
51. 练功前应作好那些准备? (45)
52. 功中和功后应注意那些事情? (46)
53. 练功过程中是否需要和外界环境完全隔绝? (47)
54. 怎样安排练功时间? (48)
55. 身患多种疾病练什么功好? (48)
56. 如何因人而异辨证选功? (49)
57. 练功为什么不宜采用多种功法? (50)
58. 练功中怎样才算作到了松静? (51)
59. 练功中怎样作到循序渐进? (52)
60. 练功中如何体会上虚下实、意不过胸? (53)
61. 什么叫练养相兼? 怎样具体掌握? (54)
62. 练气功为什么必须信心坚定? (55)
63. 练功过程中精神情绪如何配合? (56)
64. 练功过程中怎样总结经验和不断提高练功
水平? (57)
65. 为什么空腹不要练内养功第二种呼吸法? (57)
66. 妇女月经期和妊娠期能否练功? (58)
67. 练功期间怎样处理性生活? (58)

68. 气功治疗中能否配合其他治疗?如何配合?..... (59)
69. 慢步长跑和练功能否结合?如何结合?..... (60)
70. 集体练功好还是单独练功好? (61)
71. 气功能否治愈癌症? (62)
72. 什么是生物回授疗法? (63)
73. 什么是练功得气? (64)
74. 什么是杂念? 如何对待? (65)
75. 练功时遍身温热、微汗或大汗淋漓是何原因? 如何对待? (66)
76. 练功时唾液分泌增多是何原因? 有何意义? (67)
77. 练功时胃肠蠕动活跃, 如何对待? (67)
78. 练静功为什么容易增加体重? 怎样对待增加体重? (68)
79. 练功时胸闷、气短, 甚时呼吸紊乱, 如何对待? ... (69)
80. 练功时出现心慌、心跳, 如何对待? (70)
81. 练功当中或下功以后出现头痛、头胀、头脑不清是何缘故? 如何对待? (71)
82. 练功时精神紧张, 如何对待? (71)
83. 练功时昏沉、困倦, 如何对待? (72)
84. 练功过程中失眠, 如何对待? (73)
85. 练功冲头是怎么回事? 如何对待? (74)
86. 练功时出现外动, 如何对待? (74)
87. 练功时出现舌干口渴, 如何对待? (75)
88. 练功过程中出现遗精, 如何对待? (76)

89. 练功一段时间后病情不见好转, 如何对待? (77)
90. 练功时出现腹胀, 如何对待? (78)
91. 练功时周身疲劳、某些肌肉酸麻不适, 如何
对待? (79)
92. 什么叫练功着相? 如何对待? (79)
93. 夜间失眠可否练功? (80)
94. 什么是返观内照? 有什么意义? (81)
95. 内养功怎样练法? 适用于那些疾病? (81)
96. 强壮功怎样练法? 适用于那些疾病? (83)
97. 放松功怎样练法? 适用于那些疾病? (84)
98. 松静功怎样练法? 适用于那些疾病? (85)
99. 虚明功怎样练法? 适用于那些疾病? (86)
100. 太极内功怎样练法? 适用于那些疾病? (89)
- 附: 静功常用姿势图 (92)

1. 什么是气功？

气功，古称导引、吐纳、道生、行气、服气、调息、内视、静坐、养生、内功、定功、坐禅、禅修等等，是我们祖先长期与疾病斗争创造出来的祛病防疾、益寿延年的有效方法。在本世纪四十年代末和五十年代初刘贵珍同志挖掘整理此法，综合各家之长，取其精华，去其糟粕，整理出内养功、强壮功、保健功等功法。因其以锻炼真气为主，故统一定命为气功疗法。

气功，包括内功、外功、硬气功等多种。内功也称静功，以练静为主，主用于治病保健。外功则以动练为主，主用于强身治病，也用于武术击技防卫。硬气功主要通过运气、闭气和高度意念集中而作艺术表演，如头撞石碑、腹托千斤、掌指碎石、手折钢筋等等。

气功疗法，主指内功和外功而言。不论内功和外功都是通过姿势、呼吸、意念三方面进行锻炼，从而达到调整机体内部功能、提高抵抗力、免疫力、修补再生能力和对外界环境的适应力，以达到治病保健的目的。

气功种类繁多，流派也很不少，总的归纳起来不外乎以修真养性为主的“静坐派”，以调整呼吸为主的“吐纳派”，以练内气为主的“炼丹派”三大类。其练法虽各有侧重，但确是大同小异。我们从古今书籍查考和临床实践观察得知，不论那家那派，其方法都离不开调身、调息、调心三个方面。调身即调练姿势，气功姿势不外坐、卧、站、跪、行五种。

站行姿势因很多肌肉群要处于相对紧张状态，而使机体得到锻炼，对增强体质好处非浅。静坐、静卧可使全身肌肉和意念放松，有利血液循环和高级神经的休息调整。调息，是指对呼吸的调练，要求达到均匀细缓深长，多种功法要求形成腹式呼吸。腹式呼吸，对心、肺、肝、脾、胃、肠等脏器都能起到激发和调整作用。调心，主指通过意守、默念等意念活动，排除杂念，达到入静，从而使大脑皮层呈现气功特有的活动时相，对于调理心神、治疗疾病、保健延年都有重要意义。由于气功调心、调息、调身的共同作用，从而使机体真气充沛、脏腑协调、阴阳平衡，因而达到有病治病、无病防疾的目的。

2. 为什么说气功疗法是整体疗法？

气功疗法所以能治病保健、益寿延年，是通过它对练功者意、气、形三方面进行调整的结果。气功练意是气功作用的关键，实际上是对神经系统，尤其是对高级神经系统进行调整。通过科学仪器检查进一步证实，练功时大脑皮层的额叶、顶叶细胞电活动处于有序化、大脑皮层各区域活动趋向同步化加强。大脑的额叶、顶叶正是高级神经中枢所在。大家知道，绝大部分疾病，都是由于高级神经中枢活动障碍而引起，气功可直接对高级神经中枢产生良好和调整作用，使其更好的统领全身各个系统。通过气的锻炼，使气息调和、真气充盈，进而可使生机旺盛，大大调动机体内在潜力。形体的锻炼，可直接作用于四肢百骸、五脏六腑，使其和顺调

达，相互资助，机体得以全面受益。

由上看来，气功疗法不是头痛医头、脚痛医脚，也并非针对某一脏腑器官，而是通过意、气、形的综合锻炼，达到调整高级神经活动，使气血旺盛、加强机体生机、从而起到了祛病延年的作用，所以说它是整体疗法。

临床观察，不少患者在治愈溃疡病的同时，合并的胃下垂也相应好转或治愈。在治好高血压病的同时，胃肠功能紊乱也随之改善或治愈。通过几个月的练功，常年不愈的神经性皮炎自然消失，多年不孕的患者生了小孩，这些也都证实了气功疗法的整体作用。气功疗法，据不完全统计对六十余种疾病都有程度不同的治疗效果，这是当今各种治疗方法所无法比拟的。所以如此，这同它的整体治疗作用当然是完全一致的。

3. 为什么说气功疗法是自我疗法？

医生治病，已有数千年的历史。不论服药、针灸、按摩，或近代发展起来的注射、理疗（电、光、磁、蜡、水、泥疗）、外科手术、放射治疗等方法，都是患者被动地接受治疗，达到愈病的目的。气功疗法就不是这样，它是让患者自己掌握一套方法，自行锻炼，从而起到治疗疾病和保健的作用。这种方法完全依靠自己的努力，达到自我调整、自我治疗，所以称它为自我疗法。

自我疗法，必须发挥个人的主观能动作用。人类在长期的生活实践中，逐渐认识到，很多事物只要符合客观规律，

经过一番努力，就能认识，就能掌握，就能促进其发展，这里就体现着主观能动作用的力量。气功疗法就是这样，只有患者积极主动、勤学苦练、持之以恒，才能取得治疗效果。三心二意或半信半疑，是练不好气功的。要想充分发挥个人的主观能动作用，患者必须对气功有个正确的认识，知道其治病机理和治疗效果，坚信气功可以治病、可以保健。只有这样，才能始终不渝的坚持锻炼，从而达到自我治疗的目的。

4. 什么是内功和外功？

气功疗法的种类很多，真正作为治病保健的归纳起来，可分为内功和外功两大类。凡是以练静为主的均称内功，也可称静功，如内养功、强壮功、虚明功、太极内功、放松功、松静功、站桩功、真气运行法、周天功等等。凡是以动练为主的称为外功，如保健功、太极拳、八段锦、十二段锦、易筋经、华陀五禽戏、行步功、太极剑、太极刀、推手等等。现在也有不少练功家，在练内功的基础上加练外功，可称其为带功练拳或气功按摩。社会上还流传一种动功，锻炼时全身可以作各式各样的动作，看起来是外功，实则是内气发动后，使躯体产生这样或那样的动作，虽名动功，实则属于动静结合的功法。

外功和内功可以单独应用，也可以相互配合，体质潺弱的患者开始可以单练静功，待病情有所好转，就应增练外功。有的人只为保健，单练一套或两套外功也可以。根据我们多

年来的经验，内外功相互配合最为适宜。这样，可以作到动静相兼、内外结合，有利提高疗效，往往得到事半功倍的效果。

5. 那些病人适合气功治疗？

从气功疗法的治病机制来看，它有平衡阴阳、调和气血、疏通经络、培育真气等多方面的作用，因此它的治疗范围应当是很广泛的。根据全国各地多年来开展气功的情况来看，气功对六十余种疾病都有程度不同的治疗效果。临床观察，对溃疡病、胃下垂、慢性胃炎、慢性肝炎、胃粘膜脱垂症、慢性肠炎、便秘、高血压病、低血压病、风湿性心脏病、慢性气管炎、肺结核、神经官能症、更年期综合症、糖尿病等多种疾病，确有较好的效果。另外，好多医疗单位和不少气功爱好者，利用气功对不少疑难病症，如动脉硬化、冠心病、慢性肾炎、肝硬化、矽肺、哮喘、子宫脱垂、青光眼等病也作了实验观察，并取得了较好的效果。更可喜的是，气功对癌症患者有的还取得了一定疗效。这对人类战胜癌症提供了一个线索。总之，气功疗法是很有前途的，我们的革命老前辈谢觉哉同志在给刘贵珍院长所著《气功疗法实践》一书的题词写道：“气功疗法，人人可行，不化钱，不费事，可以祛病，可以强身，可以全生，可以延年。”因此，多种慢性病患者或健康人，只要愿意接受这种方法，认真练习，肯定都会获得效果的。

6. 健康人可否练功？如何练法？

健康人练功是完全可以的。前已述及，气功确实可以调整高级神经活动，增强机体的抵抗力、免疫力和对外界环境变化的适应能力，因而确有有病治病、无病防疾的作用。因此，健康人练功可以起到防病保健、益寿延年的作用。

我国古人练功多系儒、道、释家，他们多是健康人，以此达到修真养性、保健益寿的作用。从古至今，确有一些健康人或以气功愈病后的患者，常年坚持练功，则身体益壮、精力充沛。北京法制学会某干部，一九五七年因心脏病学练气功，愈病后坚持练功，二十多年来一直战斗在工作岗位上，写了多种有关法制方面的文章和书籍，虽年近古稀，仍在孜孜不倦的为祖国的四化勤恳工作。类似这样的例子是不胜枚举的。

健康人如何练法呢？其功法可根据自身情况选择一种或两种，单练内功或单练外功均可，但以内外功结合锻炼最好。内功，可以选择强壮功、站桩功、松静功、放松功等。外功，可以选择太极拳、八段锦、易筋经、五禽戏等。每天利用早晨练习外功，午休或熄灯前后练习内功，每次半至一小时，如此常年坚持，定会受益不小。

健康人练功，最大的困难是信心不足，因而不好长期坚持。要解决这个问题，练功者必须对气功有个正确认识，明确目的，下定决心，坚持锻炼，保证有个健康的身体，以便为祖国的“四化”、为振兴中华多作贡献。如果练功单纯为了养生长寿，不能与祖国的建设密切结合起来，练功就没有

什么意义了。至于功中注意事项、要领、功前准备及功后整理等，均与患者练功相同。

7. 练好气功的标准是什么？

社会上流传功法繁多，方法各异，但练的好坏，均可用以下标准来衡量。怎样才算练的比较好呢？

第一，正确掌握功法。姿势要作到既合乎功法要求，又能达到全身最大限度的放松和舒适自然，为调整呼吸和意守入静创造良好的条件。呼吸作到自然流畅，出入绵绵，细缓、均匀、深长，无胸闷气短的情况。意念方面达到杂念相对减少，意念专一，思想最大限度的放松。全身轻快舒适，头脑清晰，功后精神振作，心情愉快。达到以上标准，就算练的不错了。取得以上成绩要经过一定时间的练习，有的需一个月以后，有的人时间稍短一点，这与每个练功者方法掌握的好坏，指导的及时与否，每天坚持练功时间的长短有密切关系。

第二，病情改善。练功后患者病情逐渐好转，体质改善，食欲增加，消化吸收良好，面色逐渐由灰黄变为红润，毛发由焦枯逐渐变为光泽，大便日趋正常，睡眠改善，精神逐渐好转，体力增强，四肢由冰冷干燥逐渐温热或微汗等等。这些都是练功收效的反应，也是练好气功的重要标志。

8. 气功疗法的发展前景如何？

气功疗法由于各派系的存在，大都以本派的一套方法治

疗多种疾病。因而也就不能因人因病制宜。这样，就必然影响到它应有的效果。如果将各种方法，依其锻炼的重点和作用的不同，系统予以研究整理，归纳为数种，某种功法针对某些疾病，消除门户之见，其效果就会更好。这一工作的完成，定会推进气功事业的迅速发展。

人类对自身的认识和掌握近百年来，尤其近二十年来，伴随着其他学科的发展，人体的很多奥秘逐渐被揭示。从即得的研究资料来看，人类可以通过自我控制和自我调整，改变自身的生理和病理状态，从而获得治病强身的效果。气功的实质，正是与这些资料不谋而合。因此，积极开展气功治疗，并以现代科学为手段大力开展实验研究，揭示其内在联系，掌握其规律，将有助于医学科学的发展，并有可能为医学科学开创新局面闯出一条新路。

气功疗法在征服疑难病症方面已初见效果。如慢性气管炎是医界的一大顽疾，各国发病之广泛，劳力丧失之多，给患者带来痛苦之大是举世皆知的。虽经多年攻克，但治疗上仍无良策。临床观察，气功疗法对慢性气管炎确有一定的疗效。如在此基础上深入研究，最终有可能突破这一病症。肝癌、肺癌这在当前仍然是令人生畏的疾病，但一些被判决既不能手术也不适宜其他治疗的患者，在走头无路而采用气功疗法以后，有的体质增强，病情好转，有的存活期明显延长，也有的还恢复了工作。还有不少疑难病症，如糖尿病、肝硬化、慢性肾炎，通过气功治疗，不少人获得了医疗效果。气功治疗疑难病症虽然例数尚少，但已见到可喜的兆头，通过

大家共同努力，不断实践观察，气功在征服这些疾病中很有可能大显神手的。

气功疗法在保健方面的作用是众所周知的，过去的和尚、道士等人，虽然生活条件一般，但由于修练气功，他们中间大部分人身体都很健壮，不少人度百岁乃去。据我们三十年来的观察，不少患者以气功获得健康后，坚持练功，身体日强，多年来一直战斗在祖国四化建设的前列；更有不少高龄老人，也都有坚持气功锻炼的习惯。气功疗法不但可以治病保健，还有及时解除疲劳，提高工作效率的作用。当人们在一段紧张工作之后，练功一二十分钟，大都能觉得头脑清醒，精神振作。美国的杰克生先生，在本世纪三十年代即提出了“渐进性放松”的方法。据报导这种方法，对于解除疲劳、提高工作效率有明显作用。气功疗法比“渐进性放松”内容更加完善，除了全身骨骼肌能放松之外，尚有意念活动参与，其效果当然更加显著。现在有的国家已把气功作为宇航员、运动员的必修课，以保证在训练和比赛中的情绪稳定而有利提高其训练和竞技能力，并且获得了效果，我国运动员有的也开始运用了这个方法。总之，气功疗法如能广为推广，让更多的人掌握，对促进我们民族的健康，征服慢性疾病，加速我国的社会主义建设，定会起到积极的作用。

9. 气功在我国的历史有多久了？

气功疗法由我们的祖先所创造，在我国已有几千年的历史。最早的文字记载当推老子著《道德经》，据今已有两千