

常見病氣功療法



——中國三寶太和功長壽養生法

主編

李向明
燕 山

學苑出版社

常見病氣功療法

——中國三寶太和功長壽養生法



常见病气功疗法

李向明 燕山 编著

学苑出版社出版

(北京西四颁赏胡同四号)

新华书店 发行所发行

北京市门头沟胶印厂印刷

开本 787×1092 1/32·印张:4 插页:8 字数:77千字

印数:1——15,000册

1990年11月第1版

1990年11月第1次印刷

ISBN7-5077-0111-5/R·22 定价:2.50元

前 言

本书是著名气功大师李向明先生在撰写《气功真传》—中国三宝太和功一书的同时,应广大气功爱好者的要求,主持编写的。

李向明先生是北京中医健康有限公司研究员,练功 30 余年,系“三宝太和功”的创始人,他曾以长寿学博士身份应邀参加在日本举行的大型国际医学研讨会,会上发表了具有世界影响的医学气功论文。1988 年“国际自然医学会”授予他名誉会员称号。1990 年 2 月 22 日中央电视台在国际交流节目中,播放了《李向明与气功》的专题报导片。

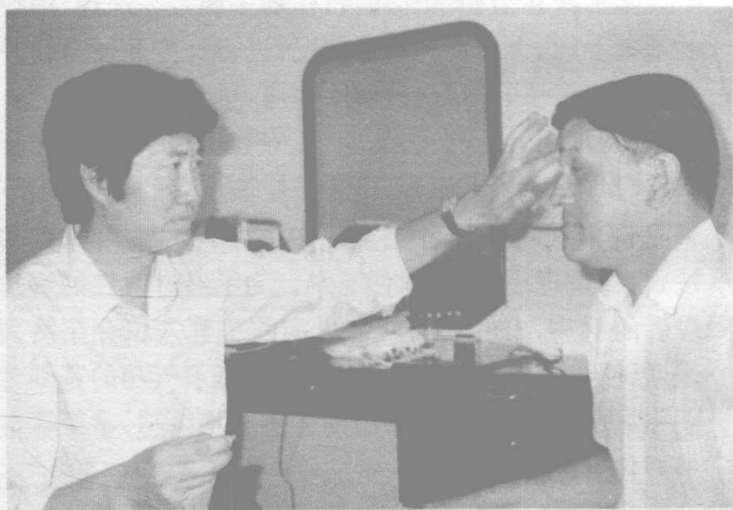
本书旨在为初学气功者,体弱多病者在保健、治疗的基础上,结合自身的具体情况,进行一些简便易行并有成效的锻炼,以尽快地解除病痛,达到健康的目的。

《常见病气功疗法》又叫“长寿养生法”书中首先介绍练习气功的基本原则,也就是应该注意的要领。接下来是许多气功爱好者在实践中体会到的常用保健功法,自身调理小功法,简便易学。为了有针对性的解除患者的病疼,书的后面就常见病的主管穴位介绍给大家,以便于了解和掌握这些穴位。在练习气功的基础上解除病痛,在身体康健的基础上更好地练功。希望这本书对你有所帮助。

编者 1990 年 11 月



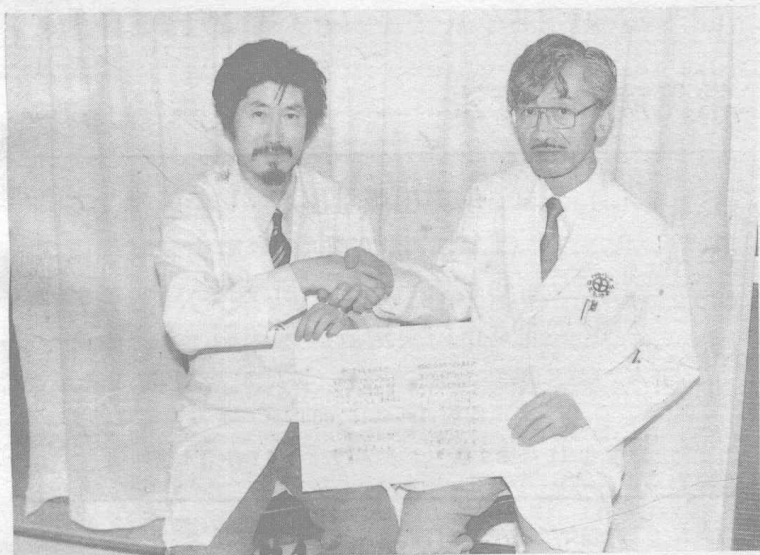
李向明为国外朋友讲课



李向明为英国普通话学会会长
陈伯良发功治疗



李向明为溥杰先生发功



李向明与日本气功整体学院院长野田幸造

目 录

练习气功的基本原则	(1)
常用保健功法	(4)
发功运气疗法	(9)
自身调理小功法	(11)
养生长寿法	(16)
磁疗器辅助治疗原理	(35)
磁偶健身球的使用方法	(37)
取穴方法	(38)
常见病主管穴位解	(40)
1. 头痛	(40)
2. 偏头痛	(43)
3. 头晕	(44)
4. 三叉神经痛	(47)
5. 颜面神经麻痹	(48)
6. 神经衰弱、失眠	(50)
7. 癫痫	(51)
8. 牙痛	(54)
9. 肩周炎	(56)
10. 腰、脊疼痛	(58)
11. 上肢痹痛	(61)
12. 肋痛	(63)

13. 下肢痹痛·····	(64)
14. 腕关节痛·····	(68)
15. 膝关节痛·····	(69)
16. 髋关节痛·····	(71)
17. 类风湿性关节炎·····	(72)
18. 高血压·····	(73)
19. 心脏疾患·····	(74)
20. 气管炎·····	(77)
21. 感冒·····	(79)
22. 喘息·····	(82)
23. 胃疾、消化不良·····	(85)
24. 肠炎·····	(89)
25. 结肠炎·····	(93)
26. 胆囊炎·····	(93)
27. 大便秘结·····	(94)
28. 小便不利·····	(97)
29. 眼疾·····	(99)
30. 耳疾·····	(103)
31. 鼻疾·····	(106)
32. 咽喉肿痛·····	(108)
33. 半身不遂·····	(112)
34. 痛经、月经不调·····	(114)
35. 乳腺炎及乳房肿块(增生)·····	(117)
36. 保健常用穴位·····	(119)

练习气功的基本原则

气功的流派很多，功法也甚多，但是基本原则又基本相通。

从卧、坐、站、行步和动静结合等各种姿势来看，都必须始终注意练功的姿势正确而又舒适。否则就达不到气功锻炼的目的。

气功的气和意是相互联系，相互依存，相互促进的。因为气是人体生命活动的基本物质，是经络脏腑、组织器官进行生理活动的基础，所以气功锻炼主要是炼气。把自身的“内气”调动起来，积蓄充实、循经运行。气功炼气还必须注意炼意，要做到让身体放松自然、疏通经络，调和气血、意气相随，动静结合。

在炼意的问题上，目前有两种不同的看法，有的功不要用意，即练功过程中什么东西都不要想，只要求入静、放松、任其自然。有的功却强调炼意，并主张发挥意的作用。我们认为各有所长，应该相互结合。

三宝太和功，主张不要用意过重，例如在练功时意守丹田，不要守的过份。发现丹田部位发热，肠子在蠕动，这时便随其自然。

练功有一段时间后，不要追求高功力，强求“气”“通关”，即所谓“通大、小周天”“开天目”。如果用意过

急,就容易产生憋气、气阻、胸闷、气胀、头昏、头痛、心慌、心跳。所以本功法,要求用意不能过浓过份,功力、功法随时间自然增长。

首先要松静自然,松就是全身放松;静就是要思想安静;自然是要姿势、意念、呼吸顺其自然。

人体放松时,对氧的消耗量减少,能量代谢率降低,储能反应状态增强,交感和副交感神经调节和协调能力增大,进一步疏通经络,调和气血,有利于机体功能的调整和修复,从而达到增进健康的目的。因此,放松对于患者消除思想和身体紧张,起着很大的治疗作用。

大脑入静时,也就是思想安静、无杂念、这样对于大脑皮层起抑制作用,能起到调整和恢复神经系统的功效,从而提高全身各组织器官的机能,起着对身心健康有益的作用。

姿势放松自然,思想愉快自然,呼吸细匀自然。只要顺其自然就会逐渐产生酸、麻、胀、热等感觉,这就是“得气”。当有虫爬、蚁走的感觉,说明“气”在身体运行,又叫“行气”。这些感觉是随着练功深入到一定阶段,自然而然产生的,不是凭主观意念所追求得到的。

在练功过程中,或采用什么功法,必须根据练功者的病情、体质、年龄来选择最适合自己的功法来练习。书中的保健功法将为您提供这方面的选择。

由于疾病的种类不同,因此练功方法也不能千篇一律,例如神经衰弱,宜采用站桩功为主,辅以卧功的锻炼方法,站桩起着强壮作用,以增强机体的调节功

能；借助卧功易于放松，使大脑入静，促进大脑皮层的抑制性，有利于神经系统的调整和恢复，从而帮助入睡。

胃肠道疾病如胃下垂、溃疡等，宜采用卧坐功，用以加强调息，促进血液循环，改善消化功能，有利于对疾病的治疗。

高血压患者，由于肝阳上亢，上实下虚，采取意守涌泉穴（脚心处），引导气血下沉，达到降压目的。

气功锻炼要循序渐进，由其对于体弱多病的人尤其重要，不急不躁，根据身体状况练习，时间从短逐渐加长，量力而行。这样才能获得较理想的效果。

有的人认为气功能治“百病”，甚至主张练习气功就必须排除其他疗法，这些主张和做法是没有根据的，是错误的。练气功是调动自身的潜力，扶植正气，疏通经络，调和气血，增强人体的抵抗力，达到强身保健的效果。在练功的同时，还必须和其他治疗措施相结合，相辅相成，才能收到良好的效果。

常用保健功法

为了帮助初学气功者和体弱多病的患者练功，将卧式、坐式、站式三种常用而又简便易行的方法及要领介绍给大家。

一、卧式：

此功法以体弱、多病、老年人最适宜，练功者晚上或睡觉前都可以做。



头在枕上，不宜太高，成平行仰卧，手臂放在身体两侧。男左手掌心朝上，右手掌心朝下；女右手掌心朝上，左手掌心朝下，（以接天地自然之气）。腿自然伸平，两脚分开与肩同宽，脚尖朝上，五官面部放松，嘴轻闭，眼睛微合，排除一切杂念入静。注意周围环境，不要有人或突如其来的响声惊扰。

二、坐式：

坐在沙发、椅子、床沿均可，双脚要平放在地上，两脚分开与肩同宽，膝成 90 度为宜，大腿与躯干、头颈垂直，双手轻放在大腿靠躯干部位，掌心朝上，拇指与食

指轻轻搭合，沉肩坠肘，下额微收，面部放松，嘴微合，眼睛轻闭。



三、站式：

两脚分开与肩同宽，脚尖朝前，两膝放松微曲，两肩及双臂自然下垂，手放松掌心向大腿，额微收，嘴轻合，眼睛微闭。

以上三种姿势均根据自己身体的状况任意选择一种来锻炼。

姿势摆好，深吸，深呼一口气，这时你会感觉到全身及内脏各器官一种松弛感，这种松弛也就是上面讲过的放松状态。这种放松的状态要保持在练功的全过程中。尤其才开始学气功的人，可能这种状态保持不了多一会，又会恢复到平时那种全身紧张及内脏器官上揪的情况，不要紧，这是正常的，随着你不断的锻炼很快你就能从不自然走向自然。如果刚开始学功，放松状态坚持不了几分钟，那么你可以练功中加几次深呼吸。

在以上全身放松的同时,大脑要排除一切杂念,如工作中未完之事,家庭生活中的诸多事务,身体的病情等等,在练功时应尽最大的努力忘掉,使自己进入静止、真空、即达到能够忘记自身存在的状态。如果不能达到“忘我”的状态,气功是无法练好的。

练功时间,每天两至三次,每次二十分钟以上。开始不宜过长,也要根据自己的身体状况循序渐进,切忌急躁情绪。每次收功时先保持练功时的姿态,睁开眼睛,两手掌相搓,使之掌心发热,以中指沿鼻部两侧,自下而上到前额向两侧分开,经两颊而下,循环搓擦十八次。然后缓缓慢步几分钟,这时你会感到一种全身心的舒畅。



根据每个练功者的身体素质,经过一周或更长的一段时间练习,双手掌心会出现热胀的感觉;十指有一种轻微电流通过的麻胀感;双脚涌泉穴(脚心)也发热

和脚指麻胀；并开始由脚向小腿传导，这就是气感，也就是你自身已有了“气”。

有“气感”之后，就要让“气”在身体内运行，以不断地采纳大自然中天地精华之气，排除自身存在的“病气”，以达到治病之目的。

“气”在身体中的运行也要循循渐进，随其自然，切记不可执着（也就是意念）。气在身体各部位流动运行时，意念跟着气流走，即气流在前，个人感觉在后，渐渐体会到气流走遍全身各部位。不可意念气流向哪走，也就是不可领气运行，而是跟着气走。以上的说明，也是三宝太和功的练功要领。是李向明大师数十年练功的成功所在。不出偏，出高功夫的功法宗旨。有人练功到一定的层次后，提出通大小周天，通周天本功注重随其自然。

“周天”是古代气功家表示真气运行路线的术语。由于功种、功法的不同，解释、理解也不同，本书只就练功体会介绍给读者。当功炼到气在全身自然运行。可以考虑通大小周天以便达到功力的更高层次。但不可意领行气过重。关于这方面的介绍，本书不是重点。下面将就吸入清气（天地大自然中精华之气），排除浊气（身体内使之发病的病气），有关功法介绍给读者。

用上面介绍的练功法，得到真“气”并在体内自然运行后，可针对不同的病患采用不同的气功锻炼方法，以排除体内病气（浊气）以达到治病健身之目的。

一、吸清排浊法：

领清气（意想天地自然之精华之气）从百会穴入

——肩井——膻中——中丹田——会阴——阴陵泉——三阴交——涌泉穴——大脚趾——二趾——三趾——四趾——小趾——绕脚底板一周再回涌穴——沿脚外侧向上——阴陵泉——环跳——会阴——命门——中丹田——沿下行路线循环。

二、高血压病，降压法：

以前面介绍的卧功或坐功均可。放松后意守涌泉穴。在练功中必须放松自然，吸气时想丹田，呼气时想涌泉穴，这样使气血下沉，血压降低。

三、脑血栓病，肢体康复法：

卧功或坐功均可，放松后意守不能活动的手的劳宫穴和不能活动的腿的涌泉穴。使气在向劳宫穴及涌泉穴运行中疏通经络，以恢复知觉。并辅于对不能活动的肢体经常进行按摩。

发功运气疗法

人体的各种疾病，均由气血阻滞，畅通不利所至，因此练气功能使自身气血阻滞之处畅通而消除疾病。

发功运气疗法，是介绍医者如何通过发放外气帮助患者疏通经络，与患者配合达到康复之目的。

方法：

1. 将内气运集劳宫穴（在掌中央，屈无名指和中指，两指所着之间为穴）。手掌向患者有病部位或主管穴位发气。呼气时，手掌距有病部位或穴位 5 厘米，将真气注入。吸气时，手掌向外运行距患者病部或穴位 15—20 厘米，将患者病气吸出体外，进行 36 次。

2. 人体病疼之处乃经脉气血运行受阻而致，用“气”在手掌劳宫穴，向患者有病部位或主管穴位，距 5 厘米，发气数分钟，患者配合意念涌泉穴，以使病浊之气顺经络下行从涌泉穴排出体外。

3. 拇指、食指、中指合拢，将内气运至指尖，对患者病症的主管穴位发气，因练功者功力大小有别，可辅助点穴，按摩法。

4. 将真气充盈劳宫，手掌向病患者疼痛处或主管穴位，力度适中，由里向外旋按 36 次，真气注入，病淤消散，使病浊顺经络排出。