



# 百病气功自疗法

吴心 吴翼 编

北京体育学院出版社

BAIBING QIGONG ZILIAOFA

# 百病气功自疗法

吴心 吴翼 编

北京体育学院出版社

〔京〕新登字 146 号

责任编辑：张义霄

责任校对：长 春

责任印制：长 立

百病气功自疗法

吴心 吴翼 编

北京体育学院出版社出版发行  
(北京西郊圆明园东路)

新华书店总店北京发行所经销  
3209 印刷厂印刷

开本：787×1092 毫米 1/32 印张：9.75 定价：5.40 元（压膜装）  
1992 年 3 月第 1 版 1993 年 7 月第 2 次印刷 印数：21001—29000 册  
ISBN 7—81003—550—9/G·421

（本书因装订质量不合格本社发行部负责调换）

## 编者的话

气功疗法是中医学中的一种以自我调理为特点的整体疗法。它把人体看作是一个内在的有机联系的整体；把人的生命运动看作是人体内矛盾的自我运动、自我调节、自我控制的发展过程；同时，又把人的生命活动看作与自然界的日月星辰、大地运转、季节气候变化和社会生活变迁等客观条件之间有着密切的联系。气功疗法的防病治病作用，业已被由古至今长期的医疗实践所证实。它不仅对许多常见疾患有着良好的疗效，而且对一些疑难病症的治疗，也正在日益显示着它的独特的医疗价值。

本书编者基于对气功疗法的一些或是感性、或是理性的认识，乐其道、习其理，并由此生出是否可编写一个以气功方法分类治病的读本的奢想。而后便取借花献佛之法，援用诸方家行之有效的功术，按人体生理各系统，分门别类，辑成这本介绍气功自我疗疾具体方法的书。希望它能为广大读者祛病、健身、延寿起到一定的作用。

1992年3月

# 目 录

|                       |      |
|-----------------------|------|
| 一、气功疗法概述 .....        | (1)  |
| (一) 气功健身祛病机理 .....    | (1)  |
| (二) 气功锻炼三要素 .....     | (3)  |
| (三) 气功锻炼注意事项 .....    | (9)  |
| 二、气功功法八则 .....        | (11) |
| (一) 华佗五禽戏 .....       | (11) |
| (二) 八段锦 .....         | (24) |
| (三) 六字气诀 .....        | (31) |
| (四) 九宫旋转十二法 .....     | (37) |
| (五) 保健功十三势 .....      | (47) |
| (六) 卫生易筋二十二势 .....    | (56) |
| (七) 全生功 .....         | (63) |
| (八) 和血功 .....         | (71) |
| 三、气功自我疗法应用 .....      | (76) |
| (一) 消化系统疾病的气功治疗 ..... | (76) |
| 1. 慢性胃炎 .....         | (76) |
| 2. 溃疡病 .....          | (79) |
| 3. 胃下垂 .....          | (82) |
| 4. 阑尾炎 .....          | (85) |
| 5. 慢性结肠炎 .....        | (86) |

|                              |       |
|------------------------------|-------|
| 6. 便秘 .....                  | (89)  |
| 7. 腹泻 .....                  | (91)  |
| 8. 直肠脱垂 .....                | (93)  |
| 9. 肠粘连 .....                 | (94)  |
| 10. 食道憩室 .....               | (95)  |
| 11. 膈肌痉挛 .....               | (97)  |
| (1) 12. 慢性肝炎 .....           | (98)  |
| (1) 13. 肝硬化 .....            | (103) |
| (2) 14. 胆囊炎 .....            | (106) |
| (3) 15. 消化不良 .....           | (108) |
| (11) (二) 心脑血管系统疾病的气功治疗 ..... | (111) |
| (11) 1. 高血压病 .....           | (111) |
| (12) 2. 低血压病 .....           | (117) |
| (12) 3. 冠心病 .....            | (121) |
| (12) 4. 心律失常 .....           | (125) |
| (12) 5. 心肌病 .....            | (128) |
| (12) 6. 风湿性心脏病 .....         | (132) |
| (12) 7. 再生障碍性贫血 .....        | (139) |
| (12) 8. 血栓闭塞性脉管炎 .....       | (145) |
| (12) 9. 脑动脉硬化 .....          | (146) |
| (12) (三) 呼吸系统疾病的气功治疗 .....   | (150) |
| (12) 1. 肺结核 .....            | (150) |
| (12) 2. 肺气肿 .....            | (155) |
| (12) 3. 急性上呼吸道感染 .....       | (161) |
| (12) 4. 支气管炎 .....           | (163) |
| (12) 5. 支气管哮喘 .....          | (168) |

|                         |       |
|-------------------------|-------|
| 6. 病毒性肺炎 .....          | (172) |
| 7. 矽肺 .....             | (173) |
| 8. 慢性咽喉炎 .....          | (178) |
| 9. 病毒性感冒 .....          | (179) |
| (四) 神经系统疾病的气功治疗 .....   | (184) |
| 1. 神经衰弱 .....           | (184) |
| 2. 偏瘫 .....             | (189) |
| 3. 面神经麻痹 .....          | (192) |
| 4. 坐骨神经痛 .....          | (194) |
| 5. 臂丛神经痛 .....          | (197) |
| 6. 神经性头痛 .....          | (199) |
| 7. 截瘫 .....             | (203) |
| 8. 美尼尔氏综合症 .....        | (205) |
| 9. 神经性耳聋 .....          | (207) |
| 10. 癔病 .....            | (210) |
| (五) 内分泌系统疾病的气功治疗 .....  | (214) |
| 1. 糖尿病 .....            | (214) |
| 2. 肥胖症 .....            | (217) |
| 3. 更年期综合症 .....         | (221) |
| 4. 甲状腺机能亢进症 .....       | (225) |
| (六) 泌尿生殖系统疾病的气功治疗 ..... | (228) |
| 1. 慢性肾炎 .....           | (228) |
| 2. 前列腺肥大 .....          | (233) |
| 3. 阳痿 .....             | (236) |
| 4. 遗精 .....             | (240) |
| (七) 妇科疾病的气功治疗 .....     | (243) |

|                      |       |
|----------------------|-------|
| 1. 月经不调 .....        | (243) |
| 2. 慢性盆腔炎 .....       | (245) |
| 3. 子宫脱垂 .....        | (248) |
| 4. 痛经 .....          | (251) |
| 5. 闭经 .....          | (255) |
| (八) 五官科疾病的气功治疗 ..... | (258) |
| 1. 近视眼 .....         | (258) |
| 2. 青光眼 .....         | (262) |
| 3. 电光性眼炎 .....       | (264) |
| 4. 老花眼 .....         | (265) |
| 5. 斑秃 .....          | (268) |
| 6. 慢性中耳炎 .....       | (269) |
| 7. 慢性鼻炎 .....        | (270) |
| 8. 慢性咽炎 .....        | (272) |
| 9. 龋牙 .....          | (274) |
| (九) 外科疾病的气功治疗 .....  | (275) |
| 1. 颈椎病 .....         | (275) |
| 2. 腰椎间盘突出症 .....     | (279) |
| 3. 痔疮 .....          | (281) |
| 附: 人体经络穴位图 .....     | (287) |

## 一、气功疗法概述

### (一) 气功健身祛病机理

气功疗法是我国古代医学遗产的一个重要组成部分，据考证已有二千多年的历史。我国最早的一部医学经典《黄帝内经·上古天真论》中即有“恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来”和“呼吸精气，独立守神”等关于气功的论述。以后诸如张仲景的《金匱要略》、华佗的《五禽戏》、葛洪的《抱朴子》、陶宏景的《养性延命录》、巢元方等的《诸病源候论》、孙思邈的《千金方》、李时珍的《奇经八脉考》、王肯堂的《证治准绳》等著名医学著作中，也都论及到气功。由此可见，气功这一古老的医疗养生功法，源远流长，为历代医家所推崇，它的强身健体，祛病除疴的作用也就不言而喻了。

以现代医学分析，气功之所以能够治病强身，主要是因为它对人体的神经和心血管系统能起到有益的调节作用，对机体的某些异常反应有纠正作用，对腹腔器官有“按摩”作用，对自身生理机能能起到自我控制或调节的作用等等。

从脑电波变化来看，坚持练气功有助于增强大脑功能，这主要是由于练功时身心得到了较充分的松静所致。

从呼吸变化来看，由于呼吸深长而匀细，对呼气神经中枢和吸气神经中枢能起到有益的调节作用，从而可以促使植物神经系统功能失调趋于平衡。

从代谢生理状态来看，练气功时可以少消耗氧和能量，从而呼吸频率和每分钟通气量也减少。这种低代谢生理状态有助于减少患者身体的消耗，重新积蓄精力和调整机体代谢功能，为战胜疾病打下基础。

从按摩作用来看，由于进行腹式深呼吸，使腹腔器官受到有节律的“按摩”作用，同时可使胃液分泌增加，膈肌活动范围比平时增加3—4倍，腹腔内压发生周期性的变动，从而可以促进胃肠蠕动，减轻腹腔瘀血，改进内分泌调节。所以练气功后都食欲大振，体重亦因而增加，这样就为治疗疾病和健身创造了良好条件。

从心血管系统功能来看，由于气功强调全身放松，毛细血管扩张的数目增多，心输出量增加，心率降低，可使一些高血压病患者的血压有明显下降。

总之，练气功对人体的影响是多方面的，归纳起来主要有这样几种：其一，排除情绪的干扰，促使人体的生理、生化过程处于最佳工作状态。其二，缓解大脑对整体的应激性反应准备，为机体的休息、修复和调整提供有利条件；换句话说，亦即有助于排除七情对机体的扰乱作用，降低机体对外部环境中的劣性刺激的敏感性，减轻“六欲”中的不良影响。其三，经过缓慢的调整，使整体耗能减少，增强身体的抗病能力。

气功这种非药物的治疗方法，与其它疗法相比较，最突出的特点是主动性的，以自我调理为主的局部的或整体的治

疗。这一疗法是建立在把人体看作是一个完整的具有内在联系的统一体，把人的生命活动看作是体内矛盾自我运动、自我调节、自我反馈、自我控制过程的观点的基础上的。同时，气功疗法又把人的生命活动和自然界运动着的万物，以及季节气候的变化与生物节律的时差，生活环境等客观因素有机地联系起来。即体现了中医学说中关于“人天合一”的理论。因此，采用气功进行自我治疗，其效果是比较明显的，特别是对一些慢性病和疑难病，往往会收到药物以及其它疗法所不易达到的疗效。

## (二) 气功锻炼三要素

气功锻炼着重于调神、调息、调身三个方面，简称“三调”，也称作气功的三要素。每一种功法都是“三调”的具体结合和运用。

### 1. 调神

调神（也称调心），是对意识的锻炼和调整，它要求练功中精神放松，情绪安宁，杂念逐渐消除，以达到气功入静状态，并在意识的主导下进行机体内部功能的自我调整和锻炼，通过特殊的心理过程来调节自身的生理状态。这是气功具有祛病强身、改善心理、消除不良情绪作用的最根本原因。因此，调神在气功三要素中起着决定性的主导作用。

调神入静的情况如何，直接关系到疗效的高低。因此，练功必须达到入静，越静则疗效越高，反之则差。所谓入静，就

是把意识集中在身体的某一部分上，由于意识这一信号作用的刺激，在大脑皮层上建立一个新的兴奋灶，并逐步加以强化，使它占有优势，以加深对于大脑皮层其它部分的抑制，形成一种具有医疗价值的“保护性抑制作用”。

如果大脑皮层长期处于兴奋状态和在极度紧张的条件下工作，会致使脑细胞疲惫衰竭，甚至受到损害，造成神经细胞的不良后果。有许多慢性病，都是由于大脑皮层活动过分紧张，使机能发生混乱，全身受大脑皮层控制调节的各种内脏器官，也陷于功能失调而造成的。如高血压，动脉粥样硬化，胃、十二指肠溃疡，神经官能症等，大都和神经过度紧张有关。由于受皮层下中枢控制与调节的内脏器官功能失调，病态的内脏器官反过来又影响大脑皮层的活动，形成恶性循环，便会使病情愈发加重。如果通过练气功调神入静，即可人为地加强对大脑皮层细胞的抑制，使大脑得到充分休息，也就是自我主动地加强大脑皮层的抑制过程。这样就可打破恶性循环，调节皮层失调现象，使之逐渐恢复正常，提高调节机能，迅速完成修补和恢复过程，从而战胜疾病。

调神入静的常用方法有以下几种：

**意守法** 使意念活动集中于自己身体的某一部位，常用的是丹田、命门、大敦、涌泉等经络穴位。意守时要排除杂念，但也不必过分用意，而要似守非守，不即不离，松静自然，恰到好处。

**默念法** 包括数字和数息两种默念方法。数字默念法是反复默念数字“1、2、3……10”，或默念一些诸如“松静”、“心平气和”等简单句子。数息默念法是默数呼吸的次数，一呼一吸为一次，从一数到十，从十数到百。运用默念法，可

以使人很自然、舒适地达到入静状态。

**意想法** 是回想已往生活经历中自己所喜爱的并能诱导入静的某些事物，如花草树木，山河大地，田野海滨，明月繁星等美好的、幽静的、令人陶醉的景物，都可以作为意想的内容。这样把自己融于佳境美景之中，可以对机体起到入静的诱导作用。

**视物法** 是把自己的意念活动集中在空间现实的某一物体上，如芬芳的花草，苍翠的树木，精美的饰品，多彩的图画等。两眼半闭，目似垂帘，宁静地注视所意守的景物，入静之后，眼睛可以自然地闭合起来。

## 2. 调息

调息，即调整呼吸，是练好气功的重要环节。调整呼吸对腹腔器官可以起到按摩作用。这种机械作用使腹腔内的压力发生高低交替的变化，从而促进腹腔的血液和淋巴的流动。这样对于减少腹腔器官的瘀血，协助腹主动脉输送血液到身体末梢部分，帮助腹主静脉血液返回心脏，减轻心脏负担都能起到积极作用。同时又能加强消化作用和营养物质的吸收。另外，更重要的是调整呼吸可以对整个神经系统各中枢之间的相互作用进行调整，尤其是中枢神经与植物神经间相互作用进行调整。呼吸运动是在呼吸中枢支配下的呼吸肌的运动。练功时的呼吸运动是在大脑皮层意识控制下的活动，等到锻炼纯熟以后，不用意识控制，只要一进入练功状态，就能使呼吸运动进行得柔和、均匀、自然细长、舒适有力。如果练功得当，练功者会感到调整呼吸的愉快。可见练功时调息的

作用，不仅在调节神经系统各中枢间的关系方面有益，而且对调神入静亦有很大帮助。

这里需要注意的是，在根据病情确定呼吸法后，还必须随时注意调整，以使呼吸法与机体的条件相适应。例如患同种病病的男女病人，选择的呼吸方法可以是一样的，但在具体运用上则又可有不同。因为男女生理习惯不完全相同，女子多习惯于胸式呼吸，所以在练腹式呼吸时，往往先从意守膻中开始，慢慢由膻中到丹田。又如，治疗消化性溃疡采用停闭呼吸法是有效的，但对肺结核采用此法则有害，会引起大咯血。由此可知，呼吸的锻炼，必须根据病情特点与个人机体情况加以全面综合考虑。

调整呼吸的具体方法主要有以下几种：

**自然呼吸法** 是指练功时的呼吸与平时的呼吸一样，不要着意如何吸气和呼气，以使呼吸自然、柔和、细缓、均匀为度。

**深长呼吸法** 是指在自然呼吸的基础上，逐步延长呼与吸的时间，从而减少呼吸次数。其练法是：吸气时口齿轻闭，舌抵上腭，把“气”以意缓缓引至丹田，稍作停顿后（不要强作憋气），再作深呼吸而出。呼气时，舌尖落下，口齿微开一小缝，将“气”从丹田经口缓缓呼出；呼气后也自然地稍作停顿。如此一呼一吸地进行。

**数息呼吸法** 一呼一吸为“一息”。数息，就是默数呼吸次数的呼吸锻炼方法。数息时，可以数呼，也可以数吸。例如，吸气时默数吸气次数，呼气时默念“呼”字，即一→呼，二→呼，三→呼……地默数下去（每次呼后的吸就不数了）。数至一百时，休息片刻，再从一数起。初学者可在数息二、三

十次后，即稍休息。

**腹式呼吸法** 是随着呼气与吸气的运动，有意识的使腹部收缩和鼓起。这种呼吸法对肠胃运动和消化功能具有显著作用。本法可分为顺呼吸、逆呼吸两种形式。

① **顺呼吸法** 也叫“正呼吸法”。具体练法是：吸气时（鼻吸或鼻口兼用）舌尖轻抵上腭，口齿轻闭，将气缓缓引至丹田，稍作停顿（停顿时意守丹田，舌抵上腭不动），小腹部随着吸气慢慢鼓起；而后，再将气缓缓呼出，舌抵下腭。呼气后也自然地稍作停顿（意守丹田，舌抵下腭不动），同时随呼气将鼓起的小腹再缓缓收回。如此一吸一呼，小腹一起一伏地反复进行。吸气后和呼气后的停顿必须自然，不能憋气或过于勉强。

② **逆呼吸法** 也叫“反呼吸法”。这种呼吸的小腹运动方式与“顺呼吸法”正好相反。具体练法是：吸气时舌抵上腭，口齿轻闭，将气缓缓引至丹田后，随吸气将小腹慢慢地收缩；稍作停顿（停顿时意守丹田，舌抵上腭不动）。而后，再将气从丹田缓缓呼出，舌抵下腭，同时随呼气将缩回的小腹慢慢鼓起；稍作停顿（停顿时意守丹田，舌抵下腭不动）。如此，一吸一呼，小腹一伏一起地反复进行。

**停闭呼吸法** 是在吸气或呼气后，有意识地将呼吸稍停一下，再进行下一次呼吸运动。本法可分为三种形式。

① **吸后停闭** 可以鼻吸鼻呼，也可以鼻口兼用。具体练法是：将气缓缓吸入后，不马上呼出，而是停顿呼吸（不吸也不呼），然后再将气缓缓呼出。此法的呼吸运动形式是：吸—停—呼。

② **呼后停闭** 此法与“吸后停闭”恰好相反。具体练习

方法是：以鼻呼吸，或鼻口兼用，将气吸入后，不停顿，即行呼气，但在将气缓缓呼出后，停顿呼吸，然后再将气缓缓吸入。此法的呼吸运动形式是：吸—呼—停。

③ 呼吸双停 在吸气以后和呼气以后，都闭气稍作停顿，然后再行呼气或吸气。此法的呼吸运动形式是：吸—停—呼—停。

**意呼吸法** 是指在意念的引导下，将吸入的气送达身体的某一部位，然后再由此处呼出的呼吸方法。如气至丹田、涌泉等。

### 3. 调身

调身，就是指在练功时要把身体姿势摆好。只有掌握好姿势，才能有利于机体的放松入静和呼吸的调整，如果姿势不正确，就会出现“气不顺”、“意不宁”、“气散乱”的问题，可见练功中摆好姿势是相当重要的。由于姿势是要起治疗健身作用的，不同的姿势会影响到机体不同部位的肌肉的紧张和重力的大小，影响到机体的血液循环和血液的再分配，影响到体内气机的运行，影响到体内脏腑经络的机能活动等等。所以，要因不同的需要选用不同的姿势。练功中常用的姿势，可分行、站、坐、卧四种。

**行势** 即指走着练功，例如太极步、行步功等。

**站势** 站着练功的姿势多种多样，有立正势、平行势、下蹲势、骑马势及内八字势、外八字势等多种。站立时两手所持的姿势也有自然下垂势、抱球势、环抱势、下按势、五心朝天势、合掌势、握拳势及两手自然交叉相握于腹部丹田处

等多种。一切站势的重心点均在两脚，整个身体一定要站稳。站势（包括行势）可使骨骼、肌肉得到很好的锻炼，易于引气（血）下行，对增强体质和上实下虚的病人很有好处。

**坐势** 可分平坐、盘坐（有单盘、双盘、自由交叉盘等）和靠坐等几种。不论采用哪一种坐势，都要求坐得稳妥。坐势有利于“放松入静”和“气聚丹田”。

**卧势** 可分仰卧势、侧卧势等几种。卧势对锻炼腹式呼吸，加强胃肠活动，改善消化与吸收功能比行、站、坐为好。并且卧势（包括坐势）对骨骼、肌肉放松，对入静养神，调整中枢神经系统亦有较好的作用。

练功时不论采用哪一种姿势，都要做到，重心稳妥，全身舒松自然。

### （三）气功锻炼注意事项

为了练好气功，达到祛病健身的目的，还需要注意以下一些问题。

1. 一定要树立起战胜疾病的信心和坚持练功的恒心，切不可将信将疑，三心二意。

2. 功前半小时停止一切较剧烈的体力活动和较复杂的脑力活动。了解自己的病情和所选择功法的操作内容，作好入静准备，如喝点开水，排清大小便等。

3. 练功中禁忌穿紧身衣裤和当风而练，以免受凉。要宽衣解带，除去首饰、手表、眼镜、假齿、假发等物，以免影响练功入静和气血运行。

4. 要选择在空气新鲜、环境安静的地方练功。气功主要