


胰 岛 功

—— 糖尿病自我疗法

主编 韩吉太

- 
- 专治糖尿病
 - 增进免疫力
 - 返老还童
 - 延年益寿

河北科学技术出版社

7.46
0

胰 岛 功

——糖尿病自我疗法

主 编 韩吉太

副主编 张振峰

河北科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

胰岛功:糖尿病自我疗法/韩吉太主编. - 石家庄:河北科学技术出版社, 1999.5 重印

ISBN 7-5375-1989-7

I. 胰… II. 韩… III. 糖尿病-气功疗法 IV. R247.4

中国版本图书馆CIP数据核字(1999)第18057号

胰 岛 功

——糖尿病自我疗法

主编 韩吉太

河北科学技术出版社出版发行(石家庄市和平西路新文里8号)

衡水市印刷二厂印刷 新华书店经销

787×1092 1/32 5.25印张 88000字 1998年8月第1版

1999年5月第2次印刷 印数:5001-10000 定价:6.00元

ISBN 7-5375-1989-7/R·371

(如发现印装质量问题,请寄回我厂调换)

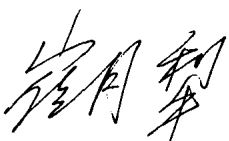
序

糖尿病是一种疑难病症，人们称之为“终生病”，而且易引起多种并发症。近年来发病率越来越高，给患者带来极大痛苦。

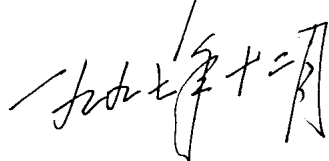
从事医疗卫生工作多年的韩吉太同志，在治疗自身糖尿病的过程中，从中医和传统养生术的宝库中，挖掘创编了一套以腹式呼吸揉摩脏腑为主的气功疗法。运用这套疗法除将其本人的糖尿病治好外〔据化验单他原来血糖18mmol/L，后降为5.8mmol/L；尿糖（++++），降为（-），停药了一切药物〕，还培训许多患者，通过练功得到了康复。

“实践是检验真理的唯一标准”。实践证明韩吉太同志创编的这套胰岛功对治疗糖尿病

是一种有益的探索，是一种比较有效的途径。
因此，我将这套功法向广大医务工作者和糖尿病患者推荐，以在临床中研究、试用。



崔月犁



一九九七年十二月

(注：崔月犁系中华人民共和国卫生部原部长、世界医学气功协会会长)

序

我在担任河北省气功科研会领导工作期间，经办公室主任、副秘书长张纯朴同志介绍，与韩吉太同志见面得识。韩吉太同志从事医疗卫生工作多年，因工作出色曾受到上级五次记大功以上奖励。他不幸患了糖尿病，但经过刻苦学习，勇于实践，以医学知识为基础，结合传统气功和自己练功治病体会编出了专治糖尿病的功法——胰岛功，终于治愈了自身的糖尿病。

韩吉太同志并不满足自己重获健康，退休后，传功救人。胰岛功法先后在《石家庄日报》、《河北日报》、《河北农民报》、《老人世界》杂志发表，河北广播电台多次播出新闻稿。

他在石家庄市等地举办了胰岛功治疗糖尿病培训班，取得了良好效果。许多患者练功几天就明显地改善无力、口渴、便秘、尿频等症状，习练正确的，一两个月就可使血糖、尿糖恢复正常。胰岛功不仅对治疗糖尿病效果显著，而且通过全身调理，使很多患者的合并症也随之消失。因此，人们认为，胰岛功不打针、不吃药就能治好顽固的糖尿病，确实是个好功法。

胰岛功治疗糖尿病所以能疗效显著，一方面它采用正反腹式呼吸法，通过多种姿势，使横膈肌上下移动，达到有效按摩胰腺等内脏，使内脏功能旺盛，恢复健康之目的。另一方面，胰岛功强调整体疗法，通过调心入静，在意识主导下，能动地对机体内部功能进行自我调控，充分发挥内分泌腺和支配内脏的神经等的生理作用，使各种失调的生理状态（疾病）恢复到平衡正常状态。自我调控治什么病？从自我调控机能这个意义上可以说有什么病治什么病。气功古籍上说“人身自有大药”，这个大药，我想就是自我调控能力。练功练好了，把自我调控能力增强了，健康的问题也就解决

了。

韩吉太同志结集出版，邀我写序，谨为上文。

中国气功科研会理事 刘宪

1997年11月26日

序

中医学是中华民族数千年来同疾病作斗争的经验总结，无论在治疗疾病还是预防保健方面都积累了丰富的理论和经验，并形成了一套具有我国民族特色的养生法，气功就是其中的一种。

医学界和科学界早已证实，气功不仅有防治疾病和抗衰老的作用，也是探索人体生命奥秘的钥匙之一，从而使气功学术研究迈进了一个崭新的阶段。

专治糖尿病的气功疗法——胰岛功，是韩吉太同志多年来学习气功理论与练功实践中体悟的经验总结。韩吉太同志多年从事医疗卫生领导工作，自己患糖尿病多年，为治病他四

处求教。他修炼过内养功、灵子术、智能功、还童功、中功等十多种功法，博采了多派功法精华，编出了胰岛功。通过刻苦习练，他的糖尿病达到完全控制，停药了一切药物，血糖、尿糖正常，稳定多年。并且经过传功，使一批糖尿病患者得到康复。

在1997年1月，我参加了韩吉太同志举办的专治糖尿病气功康复班，并拜读了本书的初稿，深感受益匪浅。此书以介绍防治糖尿病的功法为主，集气功疗法、饮食疗法为一体，成为防治糖尿病行之有效的方法。我练此功后，体会到本功的精髓是用腹式呼吸和反腹式呼吸的方法，利用横膈肌上下移动，达到有效地按摩内脏（包括胰腺）的作用，从而使有病的内脏（包括胰腺）气血充足，功能旺盛，达到恢复健康之目的。

此功法另一个特点是，化繁为简，通俗易懂，易学易练，没有难度大的动作，年老体弱者也能练。并且采用腹式呼吸法，随腹胸波浪式的运动，配合优雅动听的乐曲，好似脏腑舞蹈，练功舒服，便于坚持。可全面练习，因人、

因地、因时练，也可单练一种功法，或拆开练。只要准确掌握要领，坚持不懈锻炼，疗效是十分肯定的。

中华医学会石家庄市分会理事 李庆录

1997年11月

前 言

有位久别 20 年的朋友，见面和我开玩笑说：“你没白害一场糖尿病，比 20 年前还年轻。”这话是玩笑，也是真话。我因为有糖尿病这个“媒介”，才结缘迷上了气功；因为尝够了糖尿病之苦，以解除“终生病”为动力，才刻苦练功战胜了糖尿病；因为有自身糖尿病便于实践的条件，才编出了胰岛功。

胰岛功使我“返老还童”，不仅使我外表年轻，感觉内脏功能也“年轻”。气功陶冶了我的心性，使我名利淡化，少忧寡欲，唯一追求的是胰岛功这棵气功“幼芽”能得到茁壮成长。最令我高兴的是胰岛功治疗糖尿病能得到实践验证，糖尿病患者练功达到停药后化验结果血

糖、尿糖正常。每听到这种消息，使我由衷地高兴，发自内心地笑。“笑一笑，十年少”，这种笑，自然全身放松了，是练功的一种气功态。每有这种笑，使我感觉我的功力在提高。我退休后，传功治病救人，发挥余热，正是为这种“笑”。愿这种“笑”，多笑，并变为千万名患者的笑。

韩吉太

1997年11月

目 录

✓ 一、练功治病要深入运用气之法门理论	(1)
(一) 大自然之气	(3)
1. 天之气	(3)
2. 地之气	(3)
3. 四时之气	(4)
4. 五行之气	(5)
(二) 人体气之生根源	(6)
1. 人体气的分类	(7)
2. 人体气的功能	(14)
3. 人体气的运行	(15)
(三) 病邪之气	(16)
1. 风邪气	(16)
2. 寒邪气	(16)
3. 湿邪气	(17)
4. 热邪气	(18)

5. 燥邪气	(18)
二、练功治病要修养道德	(21)
(一) 道德的含义	(21)
(二) 修炼道德的重要性	(23)
(三) 怎样修养道德	(25)
1. 要去私	(25)
2. 要向善	(26)
3. 要忍欲	(27)
4. 要磨性	(27)
5. 要乐观	(28)
三、练功的主体要求	(30)
(一) 调心法门	(30)
1. 调心的目的	(31)
2. 调心注意事项	(31)
(二) 调息法门	(32)
1. 调息的作用	(32)
2. 调息注意事项	(32)
3. 调息的种类	(33)
4. 正反腹式呼吸法的种类	(34)
(三) 调形法门	(36)
1. 练功的姿势	(36)
2. 调形各部身形要求	(37)
四、练功规范及提要	(41)

(一) 意念，贵在信念·····	(41)
(二) 意形气合，贵在体会·····	(44)
(三) 自我调控，贵在用脑·····	(45)
(四) 放松，贵在意松·····	(47)
(五) 入静，贵在收心·····	(48)
1. 什么是入静·····	(49)
2. 入静的程度·····	(50)
3. 入静的方法·····	(50)
(六) 自然，贵在遵道·····	(52)
(七) 吞津，贵在润脏·····	(53)
(八) 疗效，贵在坚持·····	(54)
五、胰岛功治病机理 ·····	(57)
(一) 揉摩脏腑，提高胰腺机能·····	(57)
(二) 增强肺脏功能，改善气血循环·····	(58)
(三) 调节肾脏功能，增强肾间动气·····	(60)
(四) 调节心神，增强人体自我调控能力 ·····	(61)
(五) 减肥去脂，保护胰腺·····	(62)
六、胰岛功功法 ·····	(64)
(一) 第一节 腹式呼吸揉摩脏腑法·····	(64)
(二) 第二节 反腹式呼吸蠕动法·····	(65)
(三) 第三节 缩肛强肾法·····	(66)
(四) 第四节 站桩采气法·····	(67)

(五) 第五节 静坐入定法	(67)
(六) 各节收功	(68)
七、练功须知	(87)
(一) 用科学态度处理练功与服药的关系	(87)
(二) 节制性生活	(88)
(三) 练功时间要适度	(89)
(四) 练胰岛功与其他功的关系	(89)
(五) 练功防止风寒邪气	(89)
(六) 选择练功时间和功前准备	(89)
八、与胰岛功相配合的饮食疗法	(91)
(一) 饮食疗法原则	(91)
1. 少吃	(91)
2. 多嚼	(92)
3. 多饮水	(92)
4. 营养全面, 科学搭配	(93)
5. 辨证施治	(95)
(二) 克己忌口	(96)
(三) 食疗百方	(96)
附录	(138)
编后记	(145)