

蓝洋·医行天下丛书之四



附赠 DVD

李和生 著

85 岁中国太极大师李和生
40 年西医生化分析职业



融会贯通中医、西医和传统武术
总结出简便、实用的自疗小功法

享誉日本、香港、东南亚
常年出国讲学、授功、治病

广东省出版集团
广东人民出版社

图解 小功法防治常见病

图解 小功法防治常见病

太极内功大师李和生
简便实用自疗小功法

广东省出版集团
广东人民出版社
·广州·

图书在版编目 (CIP) 数据

小功法防治常见病/李和生著. —广州: 广东人民出版社, 2010.01
(医行天下系列图书)

ISBN 978-7-218-06440-6

I. 小… II. 李… III. 常见病 中医疗法 IV. R242

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第195334号

责任编辑	钟洁玲 宁伟 耿谦 杨波
图文整合	宁伟 耿谦
版式统筹	宁伟 耿谦
发 行 人	孙志宏
发行助理	闫晋军 杨波 魏艳珍
宣传总监	李莹
责任技编	刘北迅
封面设计	童天一
出版发行	广东人民出版社
印 刷	北京瑞禾彩色印刷有限公司
开 本	787毫米×1092毫米 1/16
印 张	16
字 数	160千字
版 次	2010年1月第1版 2010年1月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-218-06440-6
定 价	39.00元 (附DVD一张)

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与北京蓝洋广版文化传播有限公司联系调换。

地址: 北京市东城区东中街58号美惠大厦3-1401室 (邮编: 100027)

销售热线: 010-65545449 65545429 65545428 65542969

电子邮箱: bjlanyang@126.com



李和生与小功法（代序）

一年前，在一次聚会上，我发现四五位朋友凑在一起，共阅一本影印册。那小册子密密麻麻，大家仍兴致不减，边看边比手划脚。我急不可耐，抢过来一看，原来是一本保健书，里面的线描人物仅有两根火柴棍那么大，动作简单，专治常见病。再看封面，没有出版社，幸好有作者的名字：李和生。

我开始寻找李和生，网上网下，无数次碰钉。两个月后，从一位长者的治丧委员会里发现了李和生的名字，顺藤摸瓜挖下去。2009年3月，终于找到李和生的电话，不过接电话的是他的儿子，儿子说父亲正在新加坡访问。李和生早已名声在外，声誉遍及日本、香港、东南亚。本书付梓之际——2009年12月24日，年近85岁的李和生又赴马来西亚讲学授功。

2009年起，我们出版了“医行天下丛书”，先后推出《医行天下》、《筋长一寸，寿延十年》和《手法自疗养生大全》，一版再版，可见传统养生保健图书是人民大众所喜闻乐见的。由此我们动念：将李和生在坊间流传的书稿及十几年前出版的《小功法治百病》结合起来，配上真人实拍彩图，重新出版。

初夏的一天，我们终于见到了传说中的李和生，他气色红润，声音宏亮，思维敏捷，腿脚灵便，果然是一代太极大师的形象。只要不是外出讲学，李和生每天早上8点至10点，铁定到龙潭湖公园打太极拳，大批徒子徒孙在那里等着他。

李和生特别强调自己的“科学”身份，他用“神经”而不是经络来解释养生功法。受父亲和兄长的影响，李和生酷爱现代医学，早年就读北医大，毕业后在积水潭医院从事西医生化分析工作近40年，是高级检验师。

“文革”期间，李和生带医疗工作队下乡，当地医疗条件简陋，他教村民

用小功法防治常见病，往往立竿见影。上个世纪80年代，积水潭医院领导让李和生教住院部的病人学习简易小功法配合治疗，效果意外成功。这一下，小功法名声远播。

事实上，用养生功法防治常见病，中国自古有之。神农时的赤松子有导引十二势；黄帝时的陶正宁，创导引法数十种，有“虾蟆行气法”、“龟鳖行气法”、“龙行气法”；历经夏商七百年的彭祖，有“谷仙卧引法”、“五十息”；还有王子乔的“八神导引法”，引入脏象学说，设导引三十四势。这些先秦的养生功法，内容丰富，简便易行，通过呼吸和肢体运动，达到强身治病的功效。养生功法历经上下五千年，不断完善发展，成为中华文化的珍贵遗产。

李和生年少时体弱多病，最初习武只为强身。他先后拜唐凤亭、王培生、朱怀元等名家为师，并得到师爷杨禹庭真传，学习各种传统武术。经60多年苦心孤诣地揣摩磨练，功夫技艺日臻纯青。在王培生《健身祛病小功法》的启发下，他对《黄帝内经》进行研究，结合大量临床经验和民间养生功法，创编了“简单、省时、易学、有效”的李和生小功法体系，从病因形成、发病症状、预防措施到辨证施功，都准确、精要、全面地进行阐述。因此，李和生被原国家中医药管理局局长、全国著名中医学家吕炳奎誉为“中国第一个在气功疗法系统化、理论化方面探索的学者”。

本书以李和生1997年出版的《小功法防治百病》为蓝本，由李和生亲自指导演示，与模特一起拍摄而成，全书用真人彩图详解每种功法，对应各种常见病，并随书附送李和生亲自演示的DVD光碟。

编者

2009年12月22日



如何阅读本书

本书概括了多种常见病的防治方法，每种病都有一套对应施功的动作演示图片，真人拍摄，读者可依照彩图加明确的文字指引，一步步对症治疗。

从中医和西医角度分析了致病的主要诱因，帮助你了解日常生活中应该如何有效预防

清晰的图片展示了李和生小功法的每一个动作步骤

可多方面、多角度地了解李和生大师的人生经历

列出了疾病的主要症状和体征表现，帮你准确辨别是否患病以及病情程度，部分疾病还列出了简易的自检方法



在功法学习中，可以轻松一下，了解与该常见病有关的知识及话题

框中的内容告诉我们功法中要配合使用的一些关键穴位的功效及取穴歌诀

详细注解了重要的功法动作细节

特别提示

1. 读者可以在《李和生小功法对治疾病速查》中快速地找到某个功法动作能够防治哪些常见病。
2. 读者可以在本书附赠的DVD光盘中找到由李和生大师亲自演示的标准动作，快速自检功法练习是否到位。
3. 读者用拇指快速翻动书页，还可以看到李和生大师的功法演示动画。



李和生小功法对治疾病速查

按摩功

感冒	003	足跟痛	165
牙痛	029	肥胖	043
腹泻	056	颈椎病	073
眼疾	108		

导引功

咳嗽	012	头痛	023
痔疮	123	高血压	034
鼻炎	067	冠心病	234
眼疾	106	糖尿病	215

脊椎运动功

甲亢	202	骨刺	159
颈椎病	074	胆囊炎	171
慢性肝炎	239		
腰肌劳损	197		

养血宁心功

心律失常	191
动脉硬化	222
冠心病	231

放松入静功

失眠	061	心律失常	190
甲亢	211	神经衰弱	136

观想功

眼疾	107	足跟痛	166
慢性支气管炎	181		

疏导功

便秘	047	糖尿病	218
冠心病	232		

养气放松功

颈椎病	071	骨刺	160
腰腿痛	080	关节炎	116
肩周炎	089		
更年期综合征	141		

点揉奇穴功

头痛	021	鼻炎	066
痔疮	122	肺炎	243
慢性胃炎	185		
慢性咽炎	175		

拗动六环功

肥胖	038	肩周炎	093
眼疾	104	腰腿痛	081
骨刺	154	关节炎	113
甲亢	205		
神经衰弱	134		
慢性腰肌劳损	195		

目 录

李和生与小功法（代序）	①
-------------------	---

如何阅读本书	③
--------------	---

功法速查	④
------------	---

□ 感 冒	001
-------------	-----

感冒按摩功 干浴按摩功

□ 咳 嗽	010
-------------	-----

闭气导引功 咳呼导引功 刮痧镇咳功

□ 头 痛	019
-------------	-----

点按风池功 意念导引功

□ 牙 痛	026
-------------	-----

点穴止痛功 牙齿按摩功 叩齿转舌功

□ 高 血 压	031
---------------	-----

降高血压功 宫泉导引功



□ 肥 胖	036
-------------	-----

拗动六环功 按摩减肥功

□ 便 秘	045
-------------	-----

便秘疏导功 揉腹按摩功 意念疏导功

□ 腹 泻	052
-------------	-----

腹泻抑制功 揉腹静坐功

□ 失 眠	059
-------------	-----

放松入静功 循环归一功

□ 鼻 炎	064
-------------	-----

擦鼻点穴功 呼吸导引功



□ 颈椎病069

颈部放松功 搓颈按摩功 脊椎运动功

□ 腰腿痛076

转腰运气功 胯部放松功 拗动六环功

□ 肩周炎087

肩肘腕松功 拗动六环功

□ 眼 疾096

捂眼旋睛功 旋目养眼功 拗动六环功

意念导引功 印堂观想功 按摩小脑功

意念踏水功 洗眼旋睛功

□ 关节炎111

拗动六环功 膝踝放松功 热灸膝眼功

站桩排湿功

□ 痔 疮120

热灸奇穴功 呼吸导引功 蒸气熏疗功

□ 阳 痿125

葆春功 揉肾调息功

□ 神经衰弱132

拗动六环功 全身放松功 背树站桩功



□ 更年期综合征139

养气放松功 坐卧养生功

□ 骨 刺152

拗动六环功 脊椎运动功

腰部放松功

□ 足跟痛163

脚部按摩功 足跟观想功

□ **胆 囊 炎**168

光照胆囊功

脊椎运动功

□ **慢性咽炎**173

点按阴池功

叩齿咽津功



□ **慢性支气管炎**178

呼吸导引功 膻中观想功 自然换气功

□ **慢性胃炎**183

光照胃部功 灸食伤名穴 健脾养胃功

□ **心律失常**188

放松入静功 养血宁心功 循经排病功

□ **腰肌劳损**193

拗动六环功 脊椎运动功

□ **甲 亢**200

脊椎运动功 拗动六环功 放松入静功

□ **糖 尿 病**213

平圆导引功 信息疏导功

□ **动脉硬化**220

养血宁心功 通脑动脉功 疏经活络功

□ **冠 心 病**229

养血宁心功 信息疏导功 意念导引功

□ **慢性肝炎**236

光照肝胆功 脊椎运动功

□ **肺 炎**241

点揉奇穴功 排除病气功 宣气强肺功



感冒是我们日常生活中的常见疾病，每逢季节更替，或是病毒来袭总能看到身边多了些“鼻涕虫”和“喷嚏精”。

感冒最烦人的就是流鼻涕。鼻涕有三不怕：不怕丑，越人多越出来。不怕冷，越冷越出来。不怕辣，越辣越出来。

你还不要小看了这感冒。虽然感冒病本身一般不会发生什么危险，可怕的是它能够引起其他炎症，最容易并发支气管炎、肺炎、肾炎、咽炎等严重病症。特别是患有慢性支气管炎、肺气肿的老年人，感冒后往往引起发作，使原有病症加重。

为什么有的人每次都能够抵御各种感冒来袭，而有的人却每每都能中招被感冒所击倒呢？

其实感冒是和人体的正气失调有关。当人生活起居不慎，如熬夜加班、一日三餐毫无规律或淋雨受凉、气候变化时未及时加减衣服等都能导致正气失调，使邪气得以乘虚而入。

因此，感冒是否发生决定于正气与邪气两方面的因素。

一是正气能否御邪。有人常年不易感冒，即是正气较强常能御邪的缘故，有人一年多次感冒，即是正气较虚不能御邪之故，“邪之所凑，其气必虚”，提示了正气不足或卫气功能状态暂时低下是感冒的决定因素。

二是邪气能否战胜正气。即感邪的轻重。邪气轻微不足以胜正则不病感冒，邪气盛如严寒、时行病毒，邪能胜正则亦病感冒，所以邪气是感冒的重要因素。



早在《内经》就已经认识到感冒主要是因外感风邪所致。《素问·骨空论》说：“风从外入，令人振寒，汗出，头痛，身重，恶寒。”感冒之病名，则首见于北宋《仁斋直指方·诸风》篇，这以后历代医家均沿用此名，并将感冒与伤风互称。

从西医角度来看，感冒是由细菌或病毒通过呼吸道感染所致的一种传染性疾病。它的发病常在受凉、疲劳、身体抵抗力减低时出现。感冒时伴有流鼻涕、打喷嚏、喉咙发炎、头痛、发烧和全身酸痛等症状。





甲型H1N1流感（简称甲流）是一种因甲型H1N1流感病毒引起的猪或人的一种急性、人畜共患呼吸道传染性疾病。

该毒株包含有猪流感、禽流感和人流感三种流感病毒的基因片断，是一种新型甲流病毒。

甲流已经证实可以在人与人之间的传染，其传播途径与普通流感类似，主要为呼吸道传播，通常是通过感染者咳嗽或打喷嚏等传播。

2009年3月，墨西哥和美国等先后发生人感染，现已蔓延至全球，被世卫组织定位为警戒级最高的六级——全球性“流感大流行”。

中医定义的感冒与西医学感冒基本相同，中医普通感冒相当于西医的普通感冒、上呼吸道感染，中医时行感冒相当于西医学的流行性感冒。

当然有时候鼻塞、流涕、打喷嚏、咽痛、乏力、高烧……并不意味着一定是感冒了。

我们可能被某些疾病初起时貌似感冒的表象所蒙蔽。感冒一般以下分为四类。

风寒型感冒

病人除了有鼻塞、喷嚏、咳嗽、头痛等一般症状外，还有畏寒、低热、无汗、流清涕、吐稀薄白色痰等特点。

风热型感冒

病人除了有鼻塞、流涕、咳嗽、头痛等感冒的一般症状外，还有发热重、痰液黏稠呈黄色等特点。

暑湿型感冒

病人表现为畏寒、发热、口淡无味、头痛、头胀、腹痛、腹泻等症状。此类型感冒多发生在夏季。治疗应以清暑、祛湿、解表为主。

时行感冒

症状与风热感冒相似。但时行感冒病人较风热感冒病人的症状严重。病人可表现为突然畏寒、高热、头痛、怕冷、寒战、头痛剧烈、全身酸痛、疲乏无力、鼻塞、流涕、干咳、胸痛、恶心、食欲不振，婴幼儿或老年人可能并发肺炎或心力衰竭等症状。

其中，中毒型流感病人表现为：高热、说胡话、昏迷、抽搐，有时能致人死命。因为感冒极易传播，故应及早隔离和治疗。



病因

症状

动作演示

专栏

李和生小功法

感冒按摩功



① 用双掌相互快速摩擦揉搓，直到感觉发热发烫。

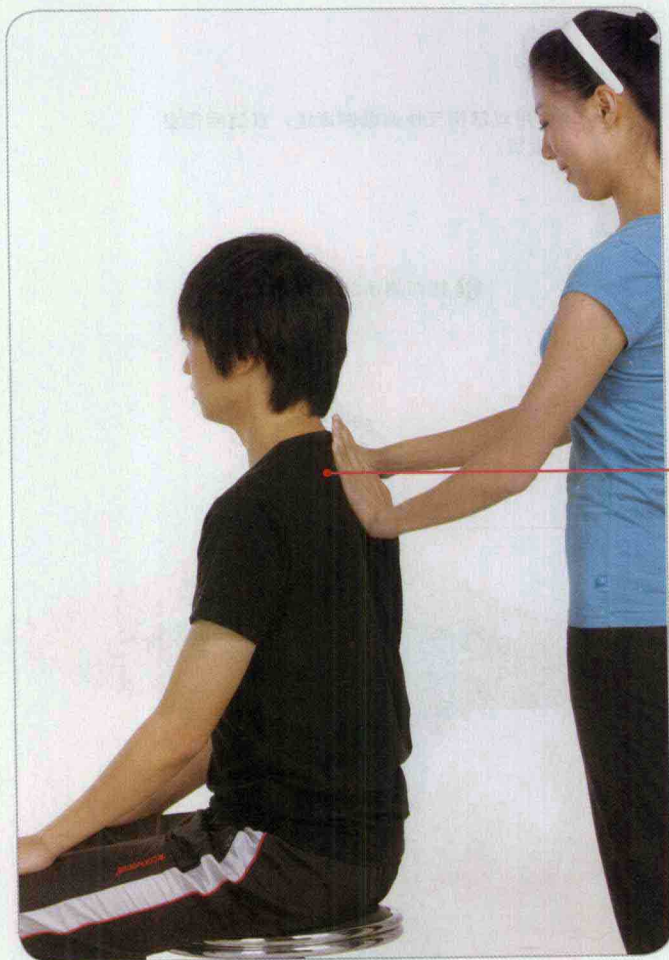
② 搓两侧颈部风池穴。



取穴歌诀：风池耳后发际标

穴位功效：治风邪之要穴。主治风寒头痛、风热头痛、风湿头痛或肝胆头痛。

感冒按摩功



③ 搓大椎64次。

取穴歌诀：一椎之上名大椎

穴位功效：益气壮阳，滋补肺阴，主泻胸中之热、全身之热及消炎，对肺功能有明显改善作用，对各种神经症有镇静作用。

病因

症状

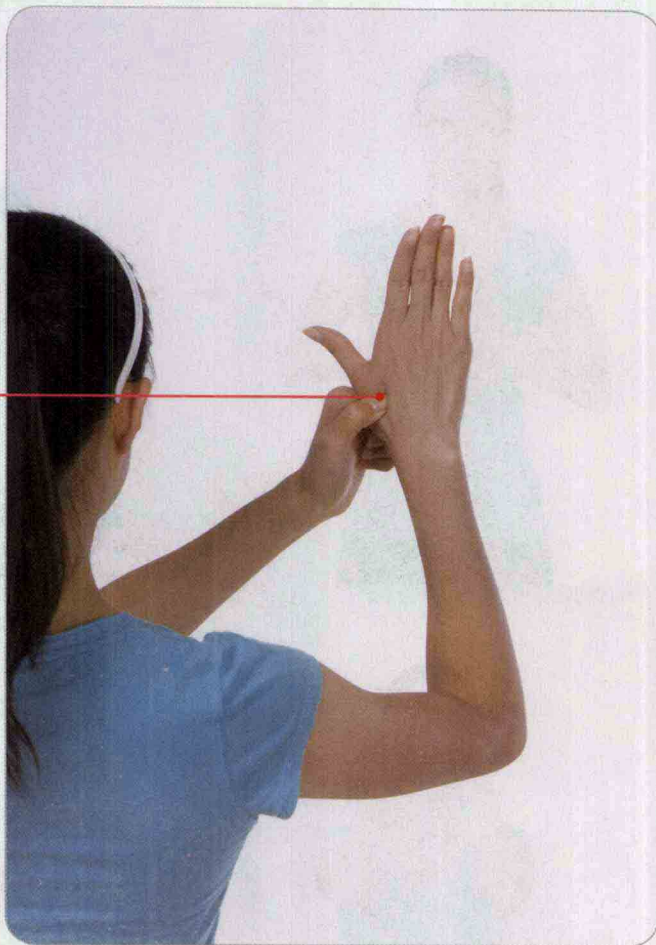
▼
动作演示

专栏

李和生小功法

感冒按摩功

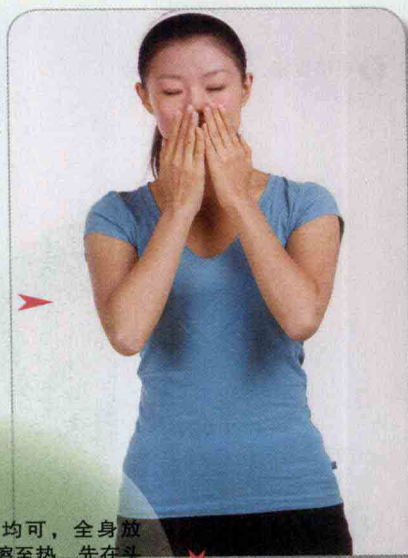
④ 手掐食指、大指根处的合谷穴。



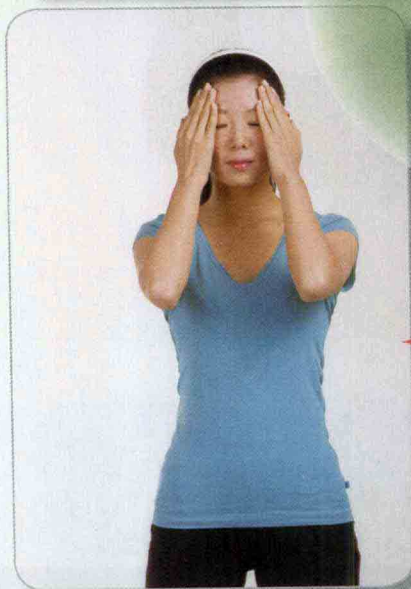
取穴歌诀：合谷虎口歧骨当

穴位功效：大肠经气血会聚于此，主治头痛、目赤肿痛、鼻出血、牙痛、口眼歪斜、耳聋、疟腮、咽喉肿痛、热病无汗、多汗、腹痛、便秘、经闭。

干浴按摩功



① 站、坐练功均可，全身放松，两手互相摩擦至热，先在头面按摩36次。



干浴按摩功



② 头侧部先做梳头动作64次，使头皮发热。然后，双手从头顶百会穴向后梳至脑后风池穴，按风池穴3下，重复做64次。

③ 然后用手掌搓两脚脚心，各搓64次。

