

北京抗癌乐园抗癌丛书

抗癌健身法

主编 于大元

生命绿洲

地震出版社

北京抗癌乐园抗癌丛书

抗癌健身法

主 编：于大元

副主编：石增军 孙云彩 何开芳

地震出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

抗癌健身法 / 主编于大元.

—北京: 地震出版社, 2004.7 ISBN 7-5028-2499-5

I. 抗… II. 于… III. 癌-气功疗法 IV. R247.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 037912 号

地震版 XT200400164

抗癌健身法

主编 于大元

责任编辑: 范静泊

责任校对: 张晓梅

出版发行: **地震出版社**

北京民族学院南路 9 号

发行部: 68423031 68467993

门市部: 68467991

总编室: 68462709 68423029

E-mail: seis@ht.rol.cn.net

邮编: 100081

传真: 88421706

传真: 68467972

传真: 68467972

经销: 全国各地新华书店

印刷: 北京鑫丰华彩印有限公司

版 (印) 次: 2004 年 7 月第一版 2004 年 7 月第一次印刷

开本: 850×1168 1/32

字数: 228 千字 插页: 5

印张: 12.375

印数: 00001~10000

书号: ISBN 7-5028-2499-5/G·275 (3122)

定价: 26.00 元

版权所有 翻印必究

(图书出现印装问题, 本社负责调换)

丛书编辑委员会

主任委员：于大元

副主任委员：杨增和 姜培刚 孙云彩

委 员：何开芳 石增军 李庆存

郑楠 孙桂兰 张勤

王玉玲

北京抗癌乐园网址：www.bjacc.cn

北京抗癌乐园办公室电话：010-88613532

(上午 9:00~11:30)

通讯地址：北京市海淀区魏公村小区 28 号楼

传达室吴素琴转抗癌乐园

邮 编：100081



1998年，北京市市委书记、市长贾庆林为“生命绿洲”石碑落成揭幕



1998年，贾庆林接见北京抗癌乐园于大元园长



抗癌健身法辅导员培训班开学典礼时的合影



抗癌健身法自救互助班结业时的合影



于大元老师在马来西亚教抗癌健身法



何开芳老师在玉渊潭公园生命绿洲处教抗癌健身法



孙云彩老师在南京玄武湖畔教抗癌健身法



石增军老师在玉渊潭公园生命绿洲处教抗癌健身法



杨增和老师在指导癌友习练点步行走法



万柔柔老师带领大家学练自然行走法



姜寅生老师在乐园抗癌健身法研讨会上带领大家
统一自然行走法



王强老师在指导癌症病友习练手棍按摩法



续梅老师在生命绿洲带领病友习练抗癌健身法



吴素琴老师在指导癌症病友习练升降开合法



北京抗癌乐园负责人与日本抗癌乐园会负责人在日本座谈、交流习练抗癌健身法的体会



北京抗癌乐园抗癌健身法推广指导中心的老师和工作人员合影



前 言

抗癌健身法是一种气功健身方法，由郭林老师创编。它从1971年问世以来，得到了广大群众、特别是癌症患者的喜爱，使千千万万个癌症患者摆脱疾病的困扰走向康复。抗癌健身法成为联系癌症病友的纽带，为癌症病友服务的窗口，与癌症作斗争的锐利武器。30多年来无数事实雄辩地证明：抗癌健身法是中国传统医学文化中一颗璀璨夺目的明珠，是当今人类征服癌症的一大法宝。

于大元、高文彬、孙云彩、何开芳等一大批郭林老师的学生，罹患癌症后，继承郭林老师遗志，在20多年时间里，把全部的心血和精力都用在了抗癌健身法的推广普及上，培养了成百上千个学生，救治了成千上万个病人。在中国除台湾、澳门、西藏、青海外，他们跑遍了祖国的大江南北。在国外，日本、马来西亚、新加坡、美国、加拿大、澳大利亚都留下他们的足迹。他们教过抗癌健身法的学员就达5万多人，他们把抗癌健身法传遍了中国，推向了世界。

于大元等老师顺应社会的发展，积极推出身体治疗、心理治疗和行为治疗相结合的模式，系统总结概括了“以健康的精神为统帅，以自我心理治疗为先



的

言

导，首选西医，结合中医，坚持抗癌健身法锻炼，讲究饮食疗法，注意生活调理”的综合治疗癌症的新理念。这种理念和方法已经成为北京抗癌乐园和广大癌症患者的抗癌模式，大大提高了生存率，改善了生存质量，得到了社会各界的广泛认可。于大元等老师运用现代医学科学，全面系统地阐述了抗癌健身法的原理、方法、特点和疗效。在探索抗癌健身法的历史渊源、基本原则、科学依据和治病机理等方面，进行了全方位、深入论述，提出了独到的见解。在抗癌健身法传授上，他们坚持常年办班集体教授，创造了病友之间互相学习，相互激励，共同提高的学习氛围。于大元老师还根据功理、功法的要点和要求，以浓缩精炼的语言和群众喜闻乐见的顺口溜形式，概括了功理功法，加快了学习速度，使功理功法好记易懂，从而把两个月左右的学功时间，缩短为一个月36课时。讲课时，他谈吐诙谐，言词幽默，动作形象逼真，常常引发学员开怀大笑，使病人忘掉了疾病和忧伤，在说说笑笑、轻松欢快的环境中掌握了抗癌自救的方法。于大元老师对病人心理的深刻理解和细致分析，对癌症病人的直言坦诚，对群体抗癌事业的热忱以及无私奉献精神，成为我们学习的楷模和榜样，成为我们的良师益友。

2

在北京抗癌乐园这个群体里，造就了像于大元、孙云彩、何开芳、石增军、万柔柔、杨增和、姜寅生、续梅、王强、吴素琴等一大批老师。他们不分冬



夏，不辞劳苦，辛勤耕耘，默默奉献，做了大量卓有成效的工作，为走出一条有中国特色的抗癌道路贡献了自己的力量。他们在抗癌健身法的传播、发展中功不可没，起到了巨大的作用。同时，在海内外，有众多的受益者投入了推广传播的行列，作出了自己的贡献。所以应该说：抗癌健身法同时也是广大癌症患者集体智慧的结晶。

抗癌健身法的推广指导，是政府授予法人社团北京抗癌乐园的一项职责，并且受到国家体育总局健身气功管理中心的充分肯定和赞扬，明确指出：“北京抗癌乐园在过去的10年中，以‘自强不息、自娱自乐、自救互助’的精神，鼓舞、激励广大癌症患者，以科学、文明的气功健身方法为这一特殊群体服务，在帮助癌症患者康复保健方面甘于奉献、不懈努力，作出了特殊的贡献。”在此，我们对政府和健身气功管理中心对抗癌健身事业的关心和支持，表示深深地感谢！

抗癌健身法这一科学文明的气功健身方法经过30多年的传播，已经形成了一套完整的功法。这种以行走法和风呼吸为主要特征的气功健身方法，比较符合癌症病人治疗阶段的实际，比较适应癌症病人康复治疗过程中的体能特点，是一种简便易行、通俗易懂、适于操练、经济适用的科学健身方法。千千万万个癌症病人都是从开始只能走一二分钟或三五分钟，到后来走到一二个小时甚至三四个小时的。都是经过



这样日积月累地操练，一步一步走到完全康复的行列中来的。同时，也有众多的慢性病、疑难病患者，通过习练抗癌健身法，也奇迹般地获得康复。有许多癌症患者在抗癌的同时，连原有的种种沉疴痼疾也一起不治而愈。即使健康人，通过习练抗癌健身法，亦能起到提高身体免疫功能，预防癌症发生的作用。

抗癌健身法是一种实用的体育疗法，也是一种可贵的心理疗法，既包含了中华医学的传统理论，也包含了现代医学的许多科学原理，是古代文明与现代科学的有机结合。

应广大患者的要求和癌症患者治疗康复的需要，我们根据于大元老师近几年讲课录音和《癌症病友康复新路》一书，以及新选的典型病例和有针对性的问题解答，编辑出版《抗癌健身法》一书，以满足广大患者的需求，并以此来回报郭林老师“致力新气功，造福为人民”的夙愿。

“希望在你心中，生命在你脚下”。持之以恒的抗癌健身法锻炼，定会收到意想不到的效果，出现想象不到的佳境。

与本书配套的教学演示光盘正在制作中。



序

冯理达*

《抗癌健身法》一书的出版是时代的需要，人类健康的需要，是广大癌症患者的强烈要求。当代，癌症已成为威胁人类健康的第二大疾病，人类同癌症的斗争前赴后继，虽未取得彻底胜利，但也取得了可喜成绩。

《抗癌健身法》源于“郭林新气功疗法”，由中国画院画家郭林女士创编。郭女士身患癌症，经过6次手术也未治愈，在求助无望的情况下，她想起了祖国医学的伟大宝库，运用传统气功五禽戏等，结合现代中西医，创编了“新气功疗法”，与自身的癌症作斗争。她不仅挽救了自己的生命，还给广大癌症患者带来了福音。

广大读者熟悉的著名作家柯岩女士，曾诊为“肾癌嫌疑犯”，在郭林新气功疗法学习班里，她亲眼目

* 冯理达教授是国内外著名的免疫学家、医学博士，全国政协委员，国家级有突出贡献专家，世界杰出的女科技工作者，世界医学气功学会主席，国家体育总局健身气功新功法丛书专家评审组组长，北京抗癌乐园名誉园长。