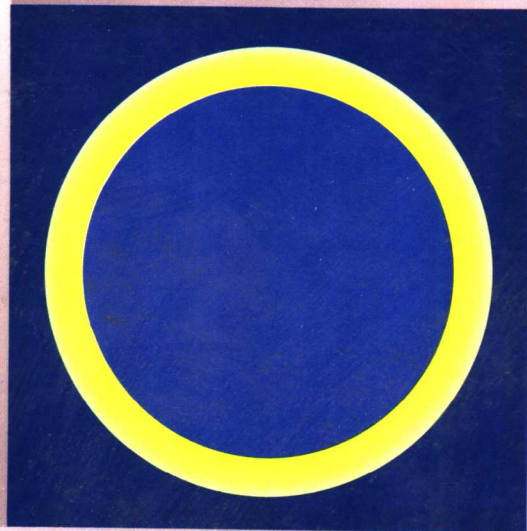


气功

治疗高血压

祛病养生功



祛病养生功

祛病养生功

王崇行

徐定海

袁岳良

石

文

编

气功治疗高血压

祛病养生功

(医疗保健气功)

王崇行 徐定海 钱岳晟 石 文 编

上海科学技术出版社

气功治疗高血压

——祛病养生功

(医疗保健气功)

王崇行 徐定海 钱岳晟 石 文 编

上海科学技术出版社出版、发行

(上海瑞金二路 450 号)

新华书店 上海发行所经销 望亭发电厂印刷厂印刷

开本 850×1156 1/32 印张 4 字数:100,000

1996 年 3 月第 1 版 1997 年 9 月第 2 次印刷

印数 7,001—12,000

ISBN7-5323-4142-9/R·1094

定价:8.00 元

内 容 提 要

高血压病已成为现代社会最常见的疾病之一。上海第二医科大学上海市高血压研究所从 50 年代开始着手研究创编了一套防治心血管病和老年保健的有效功法——祛病养生功。此项成果经临床证实确实有效,深受群众欢迎,曾获多项殊荣,包括 1986 年度全国(部级)中医药重大科技成果二等奖。该功法远渡东瀛,作者多次去日本示范、授功。为了推广此项成果,由创编人员亲自示范摄成照片,配以具体、明确的文字说明,并附以临床防治高血压及老年性疾病的疗效观察总结及实验研究资料编制成书,读者参照此书练功定能获得较好的疗效。本书适合国内外广大医学气功工作者、心血管疾病患者、养生保健及气功爱好者学习和研讨。

前 言

气功学是我国传统的自我心身锻炼方法和理论的科学。气功疗法是行之有效的医疗保健措施,功史悠久,源远流长,广泛临床应用证明对防治疾病和老年保健有良好效果,深受人们欢迎。上海第二医科大学上海市高血压研究所,从50年代开始,在高血压病中,运用现代科学方法,对气功临床应用和作用原理进行了广泛研究,取得了部、市级多项科技成果。在此基础上,汲取各家所长,并结合现代研究资料,整理创编了一套防治心血管疾病和老年保健的有效功法——“祛病养生功”。为了推广普及科研成果和适应国内外广大医学气功工作者、心血管疾病患者和气功爱好者学习和研讨的需要,特编制这本以照片为表达形式,佐以文字说明的“祛病养生功”图解。作者系长期从事中西医结合临床和研究的医生,又多年教授功法,亲自参加练功实践,力求从医疗保健角度,结合临床指导实践体会加以整理和论述,既有传统特色,又有科学依据。“祛病养生功”在整理应用和研究过程中,得到邝安堃、龚兰生、赵光胜等教授的指导及上海市高血压研究所有关人员的协助配合,特此致谢。

篇幅所限,挂一漏万在所难免,不足之处敬请批评指正。

编者 1991年11月

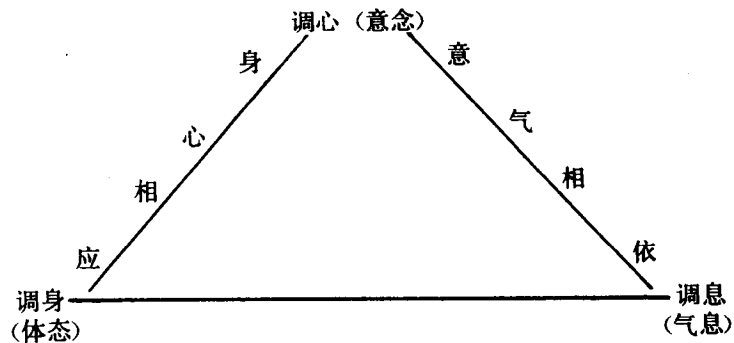
目 录

前言

第一部分 简介	1
第二部分 功效——气功治疗高血压临床疗效	7
第三部分 功法——祛病养生功锻炼法	12
一、祛病养生功套路	13
(一)功前准备	14
(二)调息理气	16
(三)宁心养气	25
(四)保健按摩	29
(五)导气归元	30
(六)整理收功	42
二、辨证施功	45
(一)静功、动功	46
(二)保健按摩	81
(三)穴位按摩	99
(四)诱导气功	111
第四部分 功理——气功祛病养生机制研究	113
后记	119

第一部分 简介

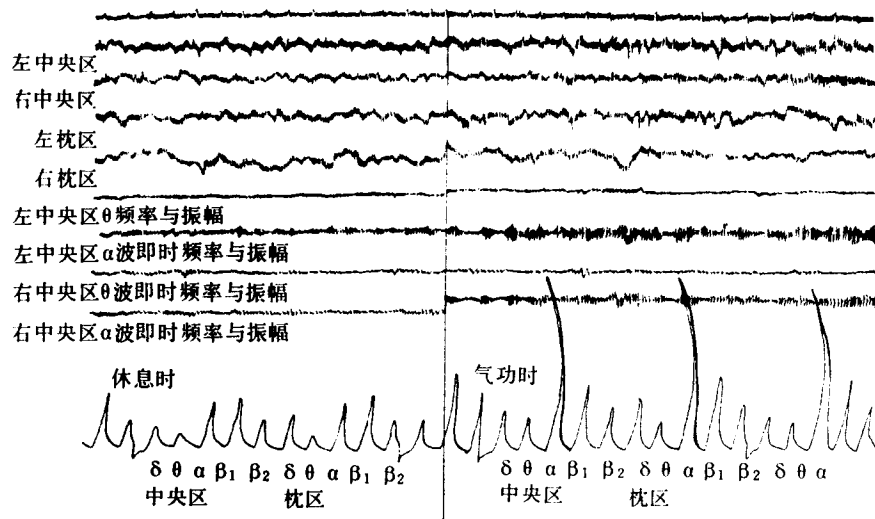
气功百花园地，万紫千红，绚丽多彩，每一种功法都是实践经验的结晶，如应用得当均能取得治病强身的有益作用。从三十余年气功临床应用实践中，我们体会到合理练功是确保功效最大发挥的关键，即既要合乎气功功理原则，又要合乎病理生理实际。“祛病养生功”系根据气功传统理论，汲取各家所长，在三十多年气功防治心血管疾病及老年保健临床和研究基础上整理而成。其基本锻炼要领和实施原则为：心静、体松、气和、动静结合、辨证施功、整体保健。广泛应用证明：简便易学，行之有效。



气功锻炼三项基本要素

我国气功流派功种甚多,概括起来属于气功范畴的一类锻炼方法,主要包含三项基本要素:

调心(意念)、调身(体态)和调息(呼吸)。



气功锻炼过程中脑电积分分析

调心——调心是气功锻炼的中心环节,采取某些措施,简化思维活动,诱导思想入静,并在意念主导下进行一系列机体内部的自我调整,导入气功功能态,以达到心身高度和谐。气功锻炼过程脑电分析见上图。

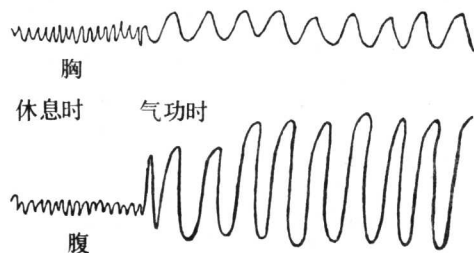
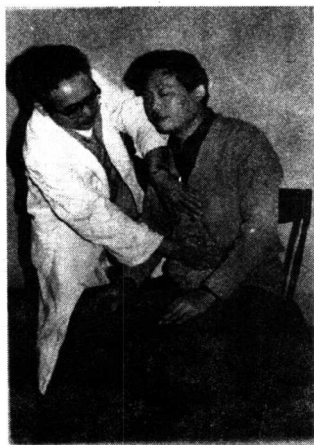


动 功



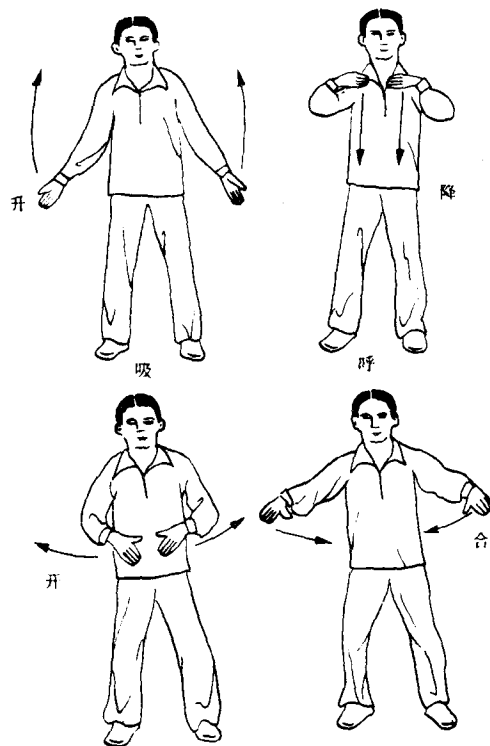
静 功

调身——调身是气功锻炼的基本环节,采取一定的体位(站、坐、卧)或引动形体(动功),并运用某些方法,“导体令柔”,引出松弛效应,以达到心身放松、气血流畅的目的。



气功锻炼过程中呼吸波形变化

调息——调息是气功锻炼的基本环节,不仅是呼吸节律、幅度和类型的调整(胸式呼吸→腹式呼吸),而且与意念的运用、内气的运行密切相关,架起了躯体和内脏活动的桥梁,从而能动地调整改善机体脏腑功能活动。

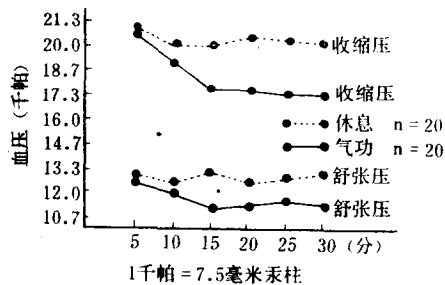


静功是医学气功的基础,辅以动功,则按摩效果更佳。动功锻炼要求心静体松、用意轻运、缓慢协调、吐纳适度,一般做升和开动作时吸气,做降和合动作时呼气,力求意念(意)呼吸(气)和动作(形)三者合一。

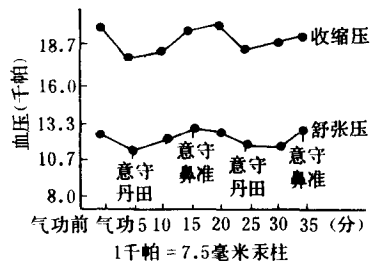
第二部分 功 效

——气功治疗高血压临床疗效

气功对多种常见病(如高血压、冠心病、糖尿病、溃疡病、神经衰弱等)具有良好的防治效果,对若干难治之症和抗衰防老亦显示出可喜的成果。现以气功防治中老年人常见疾病高血压为例,上海市高血压研究所运用“祛病养生功”防治高血压三十余年系统研究揭示,气功对心血管疾病预防、治疗和康复是有独特功效的,阶段性成果曾获部、市和局级成果八项。实践证明气功疗法简便易行,行之有效。

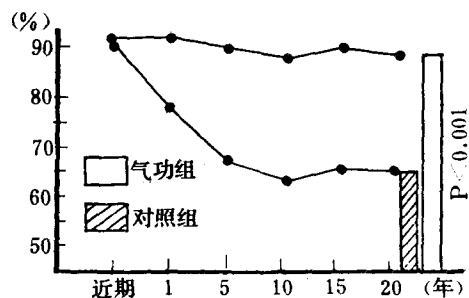


气功(休息)过程中血压变化

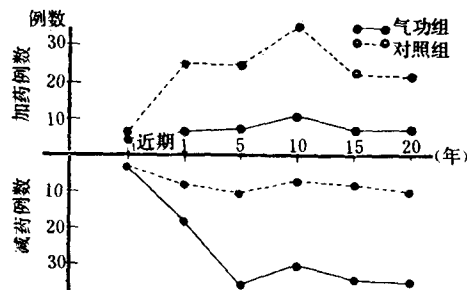


意守丹田与意守鼻准时血压变化

降低血压、调整血压——经一个阶段学习和锻炼，一次气功过程中血压即有所下降，其下降幅度明显大于单纯休息。引起人们兴趣的是锻炼时意守不同部位，血压亦呈现相应的变化(以意守丹田为好)，提示人们通过锻炼能主动地调整自己的血压水平。

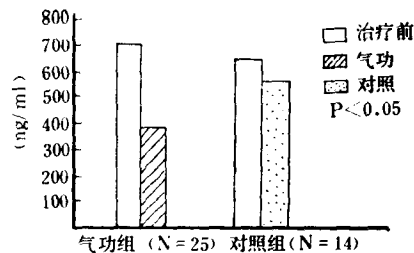


气功组与对照组各阶段疗效对比



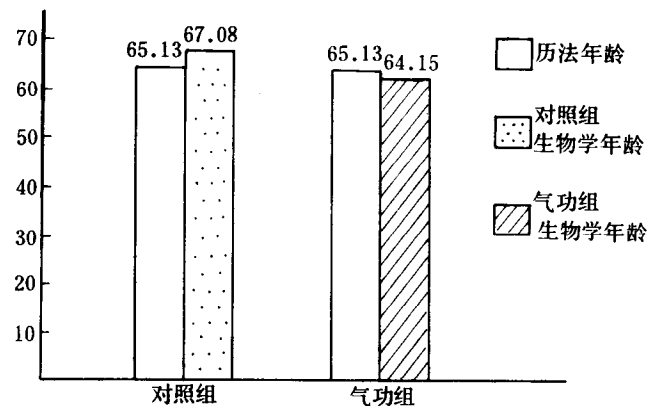
气功组与对照组各阶段药量加减情况比较

稳定血压巩固疗效——多批总计 3 819 例严格对照观察发现：单纯服用降压药治疗组 (N=1 055) 降压疗效一般维持在 60%~70%，其中 30% 病人要增加药量；而气功合并降压药物治疗组 (N=2 764) 降压疗效稳定在 85%~90%，其中 40% 病人减少药量。气功组血压稳定用药减少。



总死亡率和脑卒中专项死亡率

预防中风改善预后——306例高血压病人随机分组30年随访结果发现：单纯药物治疗组(N=152)，中风发生率33.55%，病死率28.9%；而气功合并药物治疗组(N=154)仅分别为18.83%和14.29%，气功中风发生率和病死率明显降低。



气功组与对照组生物学年龄对比观察

提高生活质量延缓老化进程——气功锻炼有改善智力、增强体能的作用。历法年龄相仿（65岁）两组病人，对照发现：不练功老年高血压病人，生物学年龄为 67.08 ± 3.17 （岁），老化加速；坚持气功锻炼5年以上，同年龄老年高血压病人，生物学年龄为 64.13 ± 2.89 （岁），老化推迟，提示气功是老年保健有效措施。