



家庭保健

实用氣功

QI
GONG

中国国际
广播出版社



家庭保健实用气功

金 策 胡樟桂 金振华 编著



中国 国际 广播 出版社

1989.12 北京

1191183

家庭保健实用气功

全策 胡樟桂 金振华 编著

中国国际广播出版社出版
(北京复兴门外广播电影电视部内)

张家港市文教印刷厂印刷

浙江省新华书店发行

开本: 787×1092 1/32 200千字 9.25印张

1989年12月第一版 1989年12月第一次印刷

印数: 1—2111册

ISBN 7-300035-8 2-3(5)·132

定价: 3.40元

桂 本 庫

普及中華氣功為提高
人民健康水平服務

序

家庭實用保健氣功題

胡美成



一九九〇年十月於桂林

注：胡美成先生，本書顧問，中國氣功科學研究會常務理事，中國職工旅遊保健指導中心副會長，空松功與七星功的創始人。

中華氣功國之魂
寶祐強身延年益壽

樓良富

於一九八九年仲夏

注：樓良富先生，本書功法的提供、收集和編導指導者。他曾於1985年參加了國際武術邀請賽，是電影紀錄片《東陽奇功》中的主角。他的開關身系着五輛摩托向各方勁拉的“五馬分身”的硬功和站在空火柴盒上屹然不動的輕功表演，曾震驚世界，被美國軸心音響影中录制公司盛譽為中國江南氣功大師。

2016/9/03

目 录

出版前言	(1)
------	-------

第一章 气功概述

一、什么叫“气功”？	(2)
二、气功的效应	(3)
三、练功的要领	(4)
四、练功的注意事项	(5)

第二章 常见的家庭保健气功

静坐养生功	(7)
松静卧功	(11)
养生站桩功	(13)
晨步功	(18)
按摩养生法	(19)
揉耳健身法	(21)
长寿功	(23)
八段锦（站式八段锦、坐式八段锦）	(33)
易筋经	(48)
金刚功	(59)
五禽戏	(65)
调和功	(71)
太极气功	(73)

第三章 某些常见病和疑难病的气功疗法

感冒·····	(93)
神经衰弱·····	(94)
失眠·····	(97)
慢性支气管炎、肺气肿·····	(99)
肺结核·····	(102)
支气管哮喘·····	(104)
矽肺·····	(105)
支气管扩张症·····	(107)
气胸·····	(108)
病毒性肺炎·····	(109)
慢性胃炎·····	(110)
胃、十二指肠溃疡·····	(112)
胃下垂·····	(114)
胃扭转·····	(115)
慢性肝炎·····	(117)
肝硬化·····	(119)
胆石症·····	(121)
肠粘连·····	(124)
便秘·····	(126)
脱肛·····	(127)
痔疮·····	(129)
低血压症·····	(130)
高血压病·····	(133)
脑动脉硬化·····	(136)
中风后遗症·····	(137)

冠心病·····	(140)
慢性风湿性心脏病·····	(142)
充血性心力衰竭·····	(144)
慢性心肌炎·····	(147)
原发性血小板减少性紫癜·····	(148)
腓肌痉挛·····	(149)
肢端动脉痉挛病·····	(150)
瘰症·····	(151)
面神经麻痹·····	(153)
类风湿性关节炎·····	(154)
颈椎病·····	(157)
落枕·····	(160)
肩关节周围炎·····	(160)
网球肘·····	(162)
指总伸肌肌腱炎·····	(163)
腰椎间盘突出症·····	(165)
腰部急性扭伤·····	(168)
腰肌劳损·····	(171)
坐骨神经痛·····	(173)
骨刺·····	(175)
脉管炎·····	(177)
末梢神经炎·····	(178)
慢性肾炎·····	(179)
阳萎·····	(180)
糖尿病·····	(182)
前列腺肥大·····	(184)
精索静脉曲张·····	(186)

斑秃·····	(187)
白癬风·····	(188)
慢性盆腔炎·····	(189)
子宫下垂·····	(191)
更年期综合症·····	(192)
痛经·····	(193)
月经不调·····	(194)
功能性子宫出血·····	(195)
近视·····	(196)
老年性白内障·····	(198)
青光眼·····	(200)
电光性眼炎·····	(202)
美尼尔氏综合症·····	(203)
咽喉炎·····	(204)
慢性鼻病·····	(205)
慢性中耳炎·····	(206)

第四章 癌症的气功辅助疗法

鼻咽癌·····	(208)
肺癌·····	(210)
食道癌·····	(212)
胃癌·····	(214)
肝癌·····	(215)
乳腺癌·····	(217)
宫颈癌·····	(218)
恶性淋巴瘤·····	(219)
骨肉瘤·····	(220)

第五章 人体经络与气功点穴

- 一、经络的分布和它的作用…………… (222)
 - (一) 十二经脉…………… (222)
 - (二) 奇经八脉…………… (225)
- 二、常用的气功点穴按摩法…………… (226)
 - (一) 点穴按摩常用的穴位和手法…………… (227)
 - 1. 点穴按摩的常用穴位和取穴方法…………… (227)
 - 2. 点穴按摩常用手法及治法…………… (230)
 - (二) 气功按摩点穴功法…………… (234)
 - 1. 点头功…………… (234)
 - 2. 对症点穴按摩功…………… (239)

第六章 气功按摩与健美美容

- 一、脸部美容按摩…………… (240)
 - 1. 消除“鱼尾纹”法…………… (240)
 - 2. 消除眼睛疲劳法…………… (241)
 - 3. “容光焕发”按摩法…………… (242)
 - 4. 预防消除雀斑法…………… (242)
 - 5. 消除脸颊赘肉法…………… (243)
 - 6. 面部健美操…………… (243)
- 二、颈部健美法…………… (244)
- 三、女子胸、腹、臀健美功…………… (245)
 - 1. 胸部健美功…………… (245)
 - 2. 腹部健美功…………… (246)
 - 3. 臀部健美功…………… (247)
- 四、女性身体窈窕法…………… (248)

五、体型保健功	(249)
六、消除腰肥法	(253)
七、姿势性驼背矫正功	(254)
八、双下巴消除功	(255)
九、产后恢复体形法	(257)

第七章 练功偏差的防治

一、怎样防止练功出偏差	(258)
二、练功偏差的纠正	(262)
1. 放松入静法	(262)
2. 动功导引法	(262)
3. 三线贯气法	(263)
4. “六字诀”通气法	(263)
5. 经穴按摩法	(263)
6. 拍击脏腑法	(263)
7. 轻松散步功	(263)
8. 调和功	(264)
9. 长寿功	(264)
10. 气功师放气纠偏法	(264)

第八章 气功与长寿

一、精神养生法	(265)
1. 气功与精神的关系	(265)
2. 精神调养的方法	(266)
二、营养益身法	(269)
1. 气功与营养的关系	(269)
2. 练气功者的营养需求	(269)

3. 对症饮食的选择·····	(270)
三、房事养身法·····	(271)
1. 气功与房事的关系·····	(271)
2. 正确房事的要领·····	(272)
3. 古人养精之术·····	(276)
4. 老年房事养生·····	(277)
5. 中年房事养生·····	(278)
6. 青年房事养生·····	(279)
四、起居保健法·····	(281)
1. 气功与起居的关系·····	(281)
2. 睡眠保健·····	(282)
3. 午休保健·····	(283)
4. 穿衣保健·····	(284)
5. 劳动保健·····	(285)
6. 旅游保健·····	(285)
7. 娱乐保健·····	(286)
8. 居室保健·····	(287)

出版前言

皇皇中华，养生之道源远流长；神州大地，奇功异术代相辉映。

气功——作为一种独特的、颇具魅力的养生之道，它的改造身心、激发人体潜能、祛病强身、延年益寿的奇异功能，已日益被人们所认识。然而，由于民间流传的气功门派繁多，群星争辉，往往使初学者有无所适从之嫌；同时，也有一些气功大师，为了炫耀自己技艺的博大精深，恣意把一些本来不甚复杂的功法加以理论生发，弄得高深莫测，神乎其神，令人望而生畏。

为了克服以上弊端，促进气功科学的普及，提高人们的健康水平，我们特邀颇有造诣的气功大师、专家学者，编写了《家庭实用保健气功》一书，奉献给广大气功爱好者。这里，所谓“家庭”是指练功不需占用专门的场地，也即家庭居室、楼台庭院内外随处都可进行；所谓“实用”，是指本书选取的一些功法，具有叙述深入浅出、学练简易实用等特色，即使无师指点也可得道；所谓“保健”，则指本书所选功法，特别适宜于广大气功爱好者祛病强身、延年益寿之用。

编 者

第一章 气功概述

气功，乃中华民族医学宝库中的一颗瑰丽明珠。数千年来，气功作为传统的养生妙术，在我国民间广为流传。对于气功，有人惊讶，其功能不可思议；有人叹息，其奥秘难以弄清；有人赞美，它的确具有回春之力。至于气功的神奇效应，更为人们所津津乐道。

一、什么叫“气功”？

学习气功，首先要了解什么叫气功，气功中所说的“气”到底有没有，这种“气”又究竟是一种什么样的东西。

对于气功，我国古代气功家老子早已作过论述，即：“惚兮恍兮，其中有象；恍兮惚兮，其中有物；窈兮冥兮，其中有精；其精甚真，其中有信。”这就是气功中所指的“气”。这种气，其实就是一种寓有物质、蕴有能量、载有信息的流动着的无形的“能”。简而言之，气功之“气”，就是指人体中的全部生理功能，即“真气”。它是维系人体生命活力的一种生命能。真气若消失，人体生命就告完结。气功之“功”，是指练功的功底、功力和功夫。气功作为祛病强身的一个养生妙术，就是以自己的身体为对象，通过有意识的自我调控方法，亦可称为“真气运行法”，挖掘维系生命的潜能，调动维系生命的能量，提高机体的免疫能力，从而达到祛病健身、延年益寿之目的。

二、气功的效应

根据现代科学研究发现，气功对神经系统、呼吸系统、消化系统、循环系统和内分泌系统都有一定的调节作用。气功还能促进人体的阴阳平衡和维持内环境的稳定，说明气功具有返老还童的重要作用。

一般来说，练功练到了一定的阶段，即会产生某些特有的效应。其效应可大体分为两大类，即：正常的效应和非正常的效应。

练功后出现下述现象者，基本上属于正常的效应：

①四肢感到发麻发胀，身体微微出汗，心情感到很舒适。

②肠胃蠕动加快，甚至有腹鸣现象。这有益于调节消化系统的功能。

③增进了食欲，加深了睡眠。这对消除脑力、精神和体力的疲劳，有着良好的作用。

④皮肤微微作痒，如同有小虫在爬的感觉。这是通达血脉的初步征象。

⑤肌肉微动，骨节作响。这是体内真气旺盛和活跃的象征。

⑥头脑清晰，身心舒畅，精力充沛。这是正确掌握练功要领情况下出现的喜悦现象。

以上效应并非每人都全部出现。切忌硬去追求某一效应。练功贵乎“听其自然”。

练功后有以下反映者，属非正常效应：

①胸闷气急，心跳剧烈。这是精神紧张，身体未放松，呼吸不自然而造成的。只要注意做到“放松”、“入静”、

“自然”，即能予以防止。

②口中发干，喉咙发痒。这是由于张口呼吸或闭口过紧所致。只要注意做到轻轻闭嘴和舌舔上腭，练功前稍喝点温开水，即可防止此现象的产生。

③腹内发胀，气由小腹往上冲。这主要是意念过浓、呼吸不自然所致。只要做到淡薄意念、呼吸听其自然，问题即可解决。

④昏昏沉沉，精力不济。这是身体过度劳累或是某种病态的反映。练功中尤要做到意念要淡漠，放松要自然。

⑤练功后出现头痛失眠现象。这主要是由于练功中意念过重、精神过于紧张而造成的。这时要注意放松大脑、淡漠意念和开阔心胸。並可用深呼吸的办法予以缓解。

三、练功的要领

气功是通过调动人的主观能动性来调整身心的一种自我锻炼方法。其效果是随着锻炼的进程而逐步地积累和慢慢地表现出来的。因此，练功中一定要遵守循序渐进的原则。有的人不相信气功真能治病强身，抱着猎奇的心理，把学练气功当作是一种玩耍；有的人虽然相信气功，但存有好奇、好高骛远、急于求成的心理，故在行动上表现为追新求异，见异思迁或是三心两意，练练停停，决心不大。这些都不利于把气功练好。因此，练气功必须要有“四心”，即：树立信心，下定决心，坚持恒心，刻苦专心。那么，什么是练功的基本要领呢？练功的具体要领很多，但最基本的有三条，即：

意念：要做到若有若无。具体讲，就是要做到“三要”、“三不要”。所谓“三要”，即：一要有聚有散，二要似是而非，三要得意忘形；所谓“三不要”，即：一不要

勉强，二不要助兴，三不要追求。

呼吸——要力求自然、柔和、细缓、均匀、深长，犹如春蚕吐丝，绵绵不断。初学气功的人要自然呼吸，只不过要注意尽量把速度放慢，有病的可采用腹式呼吸。腹式呼吸，包括顺腹式呼吸和逆腹式呼吸两种方法。顺腹式呼吸法是指吸气时鼓肚子，呼气时凹肚子，逆腹式呼吸则反之。这两种方法主要适用于初学气功而有病的人，主要是用以清理病气。腹式呼吸对人体内脏，特别是胃、肠、肝、胆起着重要的按摩作用。在这个过程中，消化功能及其他功能也会得以调整，某些疾病也随之得到了治疗。

姿势——也即调整肢体形态。调形包括头、颈、腰、四肢以及十指和内脏的调整。如卧功，就有个调整肢体及内脏的问题；如站功，就有个调整腰和头的问题；如坐功，就有个调整腰、头、颈、腿、手的问题。所以，调形指的是调整肢体的形态，也包含着一定姿势下的内脏调整。调形的一个基本原则，就是你觉得什么姿势最舒服，你就调到这种状态。比如你下意识想象到或者是你在参观古迹时看到那个姿势最舒服，那你就可以选用那个姿势。如果你坐在这儿练功，但由于下意识的结果，自己的“影子”已出去练功了，这样效果就比较理想。但如果你想不出来，琢磨不了这个奥妙，那你就将十指接近、双腿接近，以保护磁场为好。

四、练功的注意事项

气功是一门科学。因此，凡是有志练功者，必须认真体味其原理，掌握其要领，实事求是、扎扎实实地学练，切不可自以为是、自作聪明地瞎练，以免发生不良的效应。那末练功应注意些什么呢？