

家庭气功

定时点穴疗法



贵州科技出版社

家庭气功定时点穴疗法

宝 麟 编著

贵州科技出版社出版发行

(贵阳市中华北路288号)

兰州八一印刷厂印刷 新华书店经销

787×1092毫米 32开本 8.5印张 180千字

1992年1月1版 1992年1月第1次印刷

印数 1——15000

ISBN 7-80584-145-4

R·039 定价：3.80元

前 言

近年来海内外掀起了“气功热”、“中医热”，这方面的书籍也出了不少，但很少有专门介绍运用气功定时点穴疗法的。自古气功主要是用来强身健体、治病疗疾的，但一直是掌握在少数高人手中，而很多气功师又往往不懂中医，以致疗效不十分显著又不稳定。中医师在针灸、点穴、推拿等医疗实践中，因缺乏功力而事倍功半、收效甚微。本书主要是通过气功定时、点穴三者的结合，创造出一种新的治疗方法。并把这种方法用通俗易懂，深入浅出的语言介绍给每个读者，使人人能享受到这种祖先留下来的宝贵、智慧，简单而快速有效的治病方法，以增强体质，更好地为四个现代化而奋斗。

编 者

1991年11月

目 录

第一章 概述	(1)
第一节 气功是祖国医学的珍贵遗产.....	(1)
第二节 自然界变化对人体的影响.....	(3)
第三节 点穴为什么能治病.....	(5)
第二章 治疗气功	(7)
第一节 什么是气功.....	(7)
第二节 治疗气功的种类.....	(9)
第三节 如何练好治疗气功.....	(12)
第四节 双金字塔治疗气功.....	(16)
第五节 站桩催劲式治疗气功.....	(31)
第六节 收功.....	(33)
第七节 发放外气.....	(35)
第八节 古代气功名言.....	(41)
第三章 时空变化对疾病的影响	(46)
第一节 干支配属.....	(46)
第二节 人体经络与穴位.....	(53)
第三节 时空与疾病.....	(103)
第四章 点穴疗法	(128)
第一节 点穴常用手法与要领.....	(128)
第二节 定穴方法与施术.....	(135)

第三节	点穴疗法注意事项	(141)
第五章	气功定时点穴疗法	(143)
第一节	“天人相应”的理论就是点穴疗法的理论	(143)
第二节	子午流注纳甲法在点穴中的运用	(145)
第三节	配穴的基本方法	(164)
第四节	气功与点穴	(166)
第六章	几种特殊的诊病方法	(168)
第一节	手诊	(168)
第二节	面诊	(191)
第三节	耳诊	(199)
第四节	足诊	(205)
第五节	生物全息诊法	(206)
第七章	儿科疾病的点穴疗法	(213)
第一节	小儿发热	(213)
第二节	吐泻	(214)
第三节	小儿消化不良	(214)
第四节	小儿受惊	(215)
第五节	腮腺炎	(215)
第六节	百日咳	(216)
第八章	内科疾病的点穴疗法	(217)
第一节	半身不遂	(217)
第二节	肝阳上越(高血压症)	(218)
第三节	痿症	(219)
第四节	感冒	(220)
第五节	呕吐	(222)

第六节	慢性腹泻（脾肾虚寒）	（223）
第七节	痢疾	（224）
第八节	便秘	（224）
第九节	遗精	（225）
第十节	阳痿	（226）
第十一节	失眠	（226）
第十二节	咳嗽（气管炎）	（228）
第十三节	头痛	（229）
第十四节	脑震荡	（230）
第十五节	眩晕	（230）
第十六节	怔忡	（231）
第十七节	胃痛（慢性胃炎、胃酸过多、消化性 溃疡等）	（232）
第十八节	胁肋胀痛（肝炎）	（233）
第十九节	腰腿痛	（234）
第二十节	肩臂痛	（234）
第二十一节	腿膝痛	（236）
第二十二节	胸背痛	（237）
第二十三节	失语	（237）
第二十四节	小便频数	（238）
第二十五节	尿床	（239）
第二十六节	脏躁（癔病）	（240）
第二十七节	痫症	（240）
第二十八节	手臂麻痹（挠神经麻痹）	（241）
第九章	妇科疾病 的点穴疗法	（243）
第一节	月经不调	（243）

第二节	痛经	(244)
第三节	经闭	(244)
第四节	崩漏	(245)
第五节	恶露不绝	(246)
第六节	恶阻(妊娠呕吐)	(247)
第七节	先兆流产	(247)
第十章	外科疾病的点穴疗法	(249)
第一节	颈项疙瘩	(249)
第二节	脱肛	(249)
第三节	疝气(狐疝)	(250)
第四节	扭伤	(250)
第五节	落枕	(251)
第六节	瘰疬	(252)
第七节	注射引起的局部肿胀	(252)
第八节	(肠痛)阑尾炎	(253)
第九节	蜂窝组织炎	(254)
第十节	瘾疹(荨麻疹)	(254)
第十一节	耳鸣	(255)
第十二节	耳疳(慢性中耳炎)	(255)
第十三节	耳疮(外耳道炎)	(256)
第十四节	牙痛	(257)
第十五节	鼻衄	(257)
第十六节	咽痛	(258)
第十七节	口眼歪斜(颜面神经麻痹)	(259)
第十八节	口张不大	(260)

第一章 概 述

家庭气功定时点穴疗法，是一种适合家庭治疗疾病的一种方法。这种方法即不用药物，又不用工具仅凭气功和一定的手法在人体穴位上操作，就能达到治病的目的。

家庭气功定时点穴疗法是在中医经络学说，天人相应学说，阴阳五行学说及针灸法、点穴疗法基础上发展起来的一种简便易行、适合千千万万家庭治病需要的一种行之有效的办法。

气功定时点穴疗法是气功与选时点穴疗法（即根据时辰的变化脏腑的阴阳属性及经络开闭来选择最佳时间的一种点穴疗法）结合的治病方法。它主要有三个方面的内容，即、气功修炼最佳时间的选择点穴疗法。

第一节 气功是祖国医学的珍贵遗产

气功是祖国医学珍贵遗产的一部分，是古人在和疲劳、病痛、衰老进行长期斗争中实践摸索出来的一种具有创造性的，健身、治病方法。是祖国传统文化中的瑰宝。

气功是中医的重要组成部分，三分之一的中医治疗措施涉及气功，有的主要部分就是气功、古代的著名医药学家孙思邈、李时珍等都是有气功功力的人；还有一些内外科中医，

像扁鹊、华佗等古代名医也具备气功功夫。但是在华佗之后，中医怕人们把预感诊断和透视、遥视者作封建迷信，就把气功排除于中医界以外了。现在看来又开始重视了。

“气功”作为养生和治病方法而家喻户晓，风靡全国乃至誉海外，还只是近10年的事情。然而气功源远流长的历史；从春秋时代的《周易》战国时代的《老子》《庄子》中都有记载。它是古代劳动人民常用的一种保健治病的手段，它的主要方法是通过调息、调形、调心算方法达到意念的锻炼，然后在意念具大的内在力的作用下，改变自身和他人的身体阴阳平衡，达到生命的有序化，从而战胜疾病。

气功的内在本质和外气治病现象的研究，引起了国内外学者广泛的重视。多次国际气功学术会议不仅证实了气功在防病治病中的物质基础，而且还被认为是研究人体生命奥秘的一个突破口。外国学者指出对“气”的本质和气功原理的研究，涉及到的是自然界中最复杂的一种运动形式，即意识和人体相互作用的规律。因此这方面的研究引人注目，发展前景极为诱人。

气功在几千年的流传过程中，形成了医、道、释、儒、武等五大流派。医家以防病、治病为己任，它是道家的一个分支。道家注重修炼精、气、神以冀长生。释家主张清静养性，求精神之超脱而勤于修命求来世。儒家则以正心养气为要务。武家则练筋骨以壮力，以强力御敌为主。

我们讲的气功，主要是医家气功，它是中医学的一个分支。从气功诊病看，现象是多种多样的，从气功治病看，现象也是多种多样的。严新说：“我治病的方法或者说是治病的现象，是“法无定法”，没有方法，没有具体的一成不变

的,对每个人都相同的方法,没有医学上规定的严格程序。”严新治病是高功夫的治病,已达到了庖丁解牛,游刃有余的境界。我们初学者练功、治病,还要循序渐进。遵循中医学的天人相应,天人合一的思想,不但在练功中要考虑到时间、季节的影响,更要在治病中密切配合点穴疗法,按照子午流注的经络运行的穴位的开穴规律来进行治病疗疾。渐渐的达到功力的升华,手法的自如,做到游刃有余、法无定法的境界,才能为繁荣中医学、发展气功点穴疗法作出贡献。

第二节 自然界变化对人体的影响

人体的生理、病理活动在一定的时间、空间以一定的规律运行着。早在几千前以前,我们的祖先已经认识到自然界包藏着生生不息的生机,宇宙中的一切事物都在不停地运动着、变化着,人不是独立于宇宙之外的有机体,不仅仅是地球人,他们是大自然的产物,是宇宙中的一个微粒,是宇宙人,是一个完整的有机体,是宇宙的缩影,他和大自然有着息息相关的联系。自然界气候的、温、热、寒、凉和昼、夜、光、亮、空气、磁场、太阳黑子的变化都可直接或间接地影响身体的生理和病理过程。中医学理论体系中的“天人相应”理论,就是把人体的生理、病理及临床治疗和自然界的物质、气候变化和时间因素联系在一起加以阐述的。

天地,在中医理论中认为是由阳气和阴气构成的。清轻的阳精之气飘扬形成了天空,沉浊的阴气凝聚形成了大地。黄帝内经认为:人人依靠天地之气和水谷之精气生存,随着四时

生、长、收、藏规律成长，人是自然界本身的产物，人的本原也是气。因此，自然界的变化与人体的变化是相应的。如《素问·合真邪论篇》所说：“天地温和，则经水安静；天寒地冻，则经水凝泣；天暑地热，则经水沸溢；卒风暴起，则经水波涌而陇起。夫邪之入于脉也，寒则血凝泣，暑则气淖泽，虚邪因而入客，亦如经水之得风也，经之动脉，甚至也亦时陇起。”指出了风、寒、暑、湿、燥、火六淫邪气侵袭人体经脉出现的现象和自然界河水受到天气的变化是相似的。人体与自然界有着共同的规律。

古人把四季的气候和特征与人体的脏腑功能联系起来，指出：肝主春、心主夏、脾主长夏、肺主秋、肾主冬。即肝为木，旺于春；心为火，旺于夏；脾为土，旺于长夏；肺为金，旺于秋；肾为水，旺于冬。因此，不同的季气容易引起相应的脏腑发生疾病。秋季来临人的肺最容易受邪而得病，春季时肝最易受邪得病，夏季心最先受邪得病，长夏脾最易受邪得病，冬季时特别要保护好肾不受邪。在临床上，常看到与季节相关的病证。夏天肝病的发病率特高，夏天精神病发病多，瘟病多在夏季发生，关节炎常在冬季发作等。

中医学十分注意一年中的二十四个节气，一天中的早、中、晚，一年中的春、夏、秋、冬等的变化。现代科学也证明了人体在自然界交换时的变化和对疾病的影响，所以我们学习气功点穴疗法也要注意这种变化，并掌握他的规律，这对临床疗效提高是十分重要的。

五运六气是中医学研究人体与气候变化关系的一种学问，其主要是把人体生理、病理活动在气候变化规律的影响下发生变化，以作为诊疗疾病时的参考。它主要是以阴阳五

行学说为基础，以天干地支作为代表符号的一种预测方法。

子午流注点穴疗法是子午流注针法的引伸疗法。其理论基础起源与《黄帝内经》，书中阴阳五行学说、经络学说、运气学说等是它的理论基础。他至今已有800多年的临床治病实践。其中最有名的著作是《医学入门》、《针灸大全》《针经指南》、《子午流注针经》等。特别是《针灸大全》一书中的简明的子午流注针法一直被后人所沿用，对发扬子午流注点穴疗法、针法起到了不可磨灭的功绩。

子午流注点穴疗法往往比其它单一的点穴治疗效果更好。例如有人把90例周围性面瘫分成3个组：第一组用子午流注纳甲法取穴给予治疗，治愈率为90.9%；第二组用电子计算机辨证取穴给予治疗，治愈率为81.08%；第三组用传统经验取穴法给予治疗，治愈率为50%。子午流注点穴疗法是我国古代时辰医学的范围，有它自己的理论和方法，有它自己的范围和规律。它根据人体在自然界阴阳消长的影响下形成的体内时钟，按患者体内节律变化规律帮助诊断疾病，选择最佳治疗时间，加速阴阳恢复平衡，提高疗效。临床实践和科学实验已经证明，此法不仅有重要的临床应用价值，而且还有很高的学术价值，值得我们学习和掌握。

第三节 点穴为什么能治病

点穴治病，简称点穴疗法。它是中医常用的治病方法之一。操作时，医生用手指在病人体表适当的穴位上，施用点、揉、按等手法引起刺激，从而迅速解除疾病的一种方法。

点穴疗法的治病原理，是根据针刺、按摩等理论相结合而发展起来的。这两种理论都是和经络、穴位和五脏六腑密切相关的。经穴和经络组成了气血循环系统，输遍全身。

五脏是人体藏精的器官，它的精气反应在整个经络和经穴方面，但这种反应还要依靠营、卫、气、血的循环。

五脏是相生、相克、相乘、相侮等相互对立的统一。这种对立统一就是生藏精气的整个过程。人一旦有疾病，就是统一性失却了平衡，就会影响人的健康。

点穴的治疗作用，即手法和经穴的相互结合，通过气血、营卫的循环，促进五脏精气的反应，使先天的支配能力和后天的供给气血过程达到生理的正常，恢复阴阳平衡，消除症状，恢复健康。

第二章 治 疗 气 功

中国古代气功源远流长，气功流派众多，灿若群星。有佛家功、道家功、儒家功和各种民间气功。但就基本思想和目的均是一致的。只是锻炼方法，功效不同吧了。我们这里要讲的治疗气功，是相对自我健身的气功而言，它是通过一定时间的气功修练后发放外气给病人进行疾病治疗的气功。由于这一目的的特殊需要，我们查找了古今中外众多气功流派，创造了一种修练简单、产生气感强、修练时间短、发放外气功力强，在实践中行之有效的双金字塔气功介绍给读者。并就气功的功理、功法、治病机制作一些理论性的介绍。

第一节 什么是气功

在古代，气功是关于天人相应、天人合一的哲学思想指导下的一种实践活动和学问。在现代，气功是通过特殊手段，通过特殊的训练方法，使人与生存的环境保持一定平衡，从而达到人体与外界高能物质的交换、积累、利用，并提高和进一步发挥这种高能物质效益的学问。

具体说来，气功是通过修练的方法，开发和利用人体内外高能物质，并将这种高能物质按一定的形式聚积在体内，在一定的气功状态下按人的意愿释放出来，达到治病或健身的目的。它是一种高级功能的学问。

气功总的来说：是一门心身并练、性命双修的理想的养身术、健力术、聚结术、治疗术、长寿术、表演术、开慧术，也是一门同现代自然科学和社会科学相关的多学科性的科学，是现代高技术中的高技术。

气功所讲的“心身并练”里的“心”不是解剖学上讲的“心”，而是广义的“心”。它是指人体中各个系统功能的总和，包含整个精神意识活动。练心就是训练整个意识系统的功能，包括体内意识和人体用于外界（如发放外气）的意识。

人的思维活动通过转换，以气的形式作用与别人，它是有能量的。这种能量可以离开本人的身体而作用于他人，使他人发生一些效应。这种效应因修炼人的功力不同而不同。美国一所大学曾在一个真空透明体内，在一定的刻度内放两块不同的纸板，让1000人想，让它们靠近一点，结果是靠近了一点。虽然只靠近了一点，但它毕竟是靠近了一点，移动了一点，这证明了人的意念是有能量的。气功中的心是通过训练，从体内到体外产生能量、信息，从而发生的一定效应。

气功里的练身亦与其它锻炼不同，它修炼的主要对象不是筋、骨、皮、肉，而是肉眼看不到的人的分子结构、电子结构。气功里的练身不只是做动作，主要是通过训练心的功能，或通过物质的能量、信息来达到练功的目的。人由于先天或环境的影响，体内某些物质分子结构、电子结构的排列比较不规则，练身就是让身体在高层次上得到锻炼，即通过练功使身体的分子结构，原子结构、电子结构等有序化，让身体很快消除混乱，达到常态，然后处于理想的生理状态。

理想的生理状态，主要是指人的耗氧量、耗血量、耗热量等都比原先减少，整个基础代谢水平下降，人处于一种高度的节约状态，人的每个功能得到调整。气功练身也是通过降低耗能，来使人的内脏得到调整、休息、改善的。

人体在高度节能的状态下，有较多的能量节余下来、储存起来，当达到一定数量的时候，就会从量变到质变。这样看来，气功的第三个奥妙就在于激发人体潜能量。如果潜在能量和本身储存的能量一同做功的话，那就是开发人体功能了。

气功不但是一种非常理想的健身方式，而且还是一种很好的治病手段。古今中外有数不清的用气功治好了的不治之症的实例。这已经是一种客观实在，而存在着心是不需要解释的，这并不是说：我们不要探讨气功治病的原理，而是强调被客观实践所证实了的行之有效的办法，应该及时的推广和应用。

总之，气功是一门多学科性的科学，它最根本的理论都是富有哲理性的。气功的种类又很多，具体的派别则更多。我国有儒家功、道家功、佛家功以及民间功等等。佛家功讲有84000个法门，道家功讲有3600个法门，每个法门又有10000个法，可见练功方法之多。虽然气功种类方法千千万万，但它们都离不开气功的本质——精、气、神的修练。

第二节 治疗气功的种类

治疗气功是气功师对病人发放外气，改善病人体内阴阳分布不均而达到治病目的的一种气功。他主要有以下几种

方法：

1. 导引法：

通过气功师发放外气控制病人的运动，进行对疾病的治疗。

此法对运动障碍，腰、腿、关节麻痹、疼痛疗效最好。对脑血栓、脑溢血后遗症、风湿、类风湿等疗效也很好。

2. 气功点穴（又称指针疗法）

以手指代替针灸的针，用指尖发放外气通过穴位进入体内，对经络进行疏导、补、泄，而达到治疗疾病的目的。这是一种行之有效而又很有讲究的学问，也是本书的重点之一。

3. 综合疗法：将中医的点穴、推拿、按摩、针灸加上外气进行治疗的方法。

4. 阿氏穴法：

对患病的局部直接发放外气进行治疗，有点像西医的头痛治头、脚痛治脚的方法。它的优点是：见效快，节省气功师的气力。缺点是：缺少全身性的整体调理，对一些慢性病不易根治。

5. 全身疏导法：

对全身进行整体治疗，分两类：

①对病人全身发放外气：优点是：病人得到大量元感，体力恢复很快。缺点是：气功师耗气太多，病人缺少全身的平衡调理。

②根据经络学说，进行循经发气治疗，调整病者整体平衡。优点是：气功师省气力，经全身调理，病容易去根。缺点是：要求气功师的医学道理非常精通。