

陳威生 編著 · 廣東科技出版社

# 太極彩球氣功與常見病的防治



# 太極彩球氣功 與常見病的防治

陳威生 編著

廣東科技出版社  
港 青 出 版 社

## 內 容 提 要

練習太極彩球氣功既可用於強身益壽，又可用於治病。故本書除介紹了太極彩球氣功的特點、原則和練功規範外，還突出地介紹太極彩球氣功與五行、氣血、津液等關係，運用祖國醫學四診八綱的辨證施治原則，治療支氣管炎、肺氣腫、急慢性肝炎、慢性胃炎、慢性胆囊炎、冠心病、高血壓、風濕病、腎盂腎炎、尿道結石、偏頭痛、腦血管意外後遺症、神經官能症、腦動脈硬化、頸椎病、白內障、近視、急慢性咽炎等54種疾病，療效顯著。

本書圖文並茂，易學易懂，適合氣功愛好者及常見病者閱讀練習。

## 前 言

太極彩球氣功，是通過對陰陽二氣即太極真氣的鍛鍊，用於防治疾病、益壽延年及開掘人體內在潛能的。它立足於氣功療法的基本原則，依靠祖國醫學理論，在功法功理上力求科學系統，在應用上講求實效。

《素問·脈要精微論》說：“切脈動靜，而視精明，察五色，觀五藏有餘不足，六府強弱，形之盛衰，以此參伍，決死生之分。”在用太極彩球氣功治病前，必須運用祖國醫學望、聞、問、切四診收集疾病的材料如性質、變化情况等，再依據八綱、氣血津精、臟腑辨證等原則確定病邪的屬性，邪正的盛衰，病位的所在，然後開列出太極彩球氣功對人對臟對證對功的練功處方。這一過程叫辨證施功，亦是本功法在應用上的最大特點。

數年來，通過數千病例臨床驗證，本功對常見54種疾病有良好療效。隨着人們生活的改善，對保健治病關注，要求習本功者日益增多。爲了幫助學者了解和掌握本功的功法功理，筆者幾經努力，把近年的實踐感受及講課稿修訂成冊。

本書在編寫過程中，得到醫學界、氣功界前輩的勉勵，同時又得黃堃同志精心繪製插圖，在此一並致謝！

## 序

太極彩球氣功是陳威生醫師承學祖訓，並結合他本人十多年臨床經驗總結提高而創立的一種新功法。教導數以千計的病人，通過辨證練功，收到顯著療效。本功治療病種達數十種。對胃潰瘍、十二指腸潰瘍、慢性腸炎、肝炎、高血壓和神經衰弱等多種疾病療效尤為顯著。本功法是吸收各式太極拳精華而創立的。太極拳是通過拳術激發太極真氣，而本功是直接激發太極真氣，具有太極拳所具有的優點，功法簡單易學，平和優美。

本書共八章，七萬餘字，敘述了太極彩球氣功的來源、特點及規範，並詳細介紹54種常見病用本功治療的方法。文字流暢，深入淺出，通俗易懂，為慢性病和老年病的康復增添了一個有力的武器，也是慢性病人和老人的良師益友。

中華醫學會廣州分會廣州市康復  
醫學學會主任委員、主任醫師 陳寶星

一九八七年六月

# 目 錄

|                        |    |
|------------------------|----|
| 第一章 概 述 .....          | 1  |
| 第二章 練功規範 .....         | 6  |
| 第一節 練功程式 .....         | 6  |
| 一、功前準備 .....           | 6  |
| 二、調姿法 .....            | 6  |
| 三、調息法 .....            | 24 |
| 四、調意法 .....            | 24 |
| 五、收功法 .....            | 25 |
| 第二節 太極彩球氣功及其自發外動 ..... | 29 |
| 第三節 注意事項 .....         | 32 |
| 第四節 練功效應 .....         | 35 |
| 一、正常效應 .....           | 35 |
| 二、異常效應 .....           | 37 |
| 第三章 練功總則 .....         | 38 |
| 第一節 心合太極 .....         | 38 |
| 第二節 形鬆腰活 .....         | 39 |
| 第三節 圓、柔、蛹三字訣 .....     | 41 |
| 一、圓 .....              | 41 |
| 二、柔 .....              | 42 |
| 三、蛹 .....              | 42 |
| 第四節 治則 .....           | 43 |
| 一、扶正祛邪 .....           | 43 |
| 二、平秘陰陽 .....           | 46 |

|                                  |           |
|----------------------------------|-----------|
| 三、因人選功                           | 48        |
| 四、因時因地適當調整                       | 48        |
| 五、抱球運轉速度與治療關係                    | 49        |
| <b>第四章 五行辨證施功及其機制</b>            | <b>50</b> |
| 第一節 五行與臟腑的五行聯繫                   | 50        |
| 第二節 五行的生克乘侮及其在太極彩球<br>氣功中的辨證治療機制 | 51        |
| 第三節 五行辨證施功法                      | 54        |
| 一、心病辨證施功                         | 54        |
| 二、肝病辨證施功                         | 55        |
| 三、脾病辨證施功                         | 55        |
| 四、肺病辨證施功                         | 55        |
| 五、腎病辨證施功                         | 56        |
| <b>第五章 氣血津液辨證施功法</b>             | <b>57</b> |
| 第一節 氣病辨證施功                       | 57        |
| 第二節 血病辨證施功                       | 58        |
| 第三節 氣血同病辨證施功                     | 59        |
| 第四節 津液病辨證施功                      | 59        |
| <b>第六章 臟腑辨證施功法</b>               | <b>61</b> |
| 第一節 心與小腸病辨證施功                    | 61        |
| 第二節 肺與大腸病辨證施功                    | 62        |
| 第三節 脾與胃病辨證施功                     | 64        |
| 第四節 肝與膽病辨證施功                     | 65        |
| 第五節 腎與膀胱病辨證施功                    | 66        |

|                      |    |
|----------------------|----|
| <b>第七章 配合功法</b>      | 68 |
| <b>第一節 內養功</b>       | 68 |
| 一、姿式                 | 68 |
| 二、呼吸法                | 71 |
| 三、意守法                | 72 |
| <b>第二節 強壯功</b>       | 73 |
| 一、姿式                 | 73 |
| 二、呼吸法                | 76 |
| 三、意守法                | 76 |
| <b>第三節 放鬆功</b>       | 76 |
| 一、姿式                 | 76 |
| 二、呼吸法                | 77 |
| 三、意守法                | 77 |
| <b>第四節 站椿功</b>       | 78 |
| <b>第五節 其他</b>        | 79 |
| 一、浴頭                 | 79 |
| 二、揉腹                 | 79 |
| 三、叩齒咽津               | 80 |
| 四、揉腰眼                | 80 |
| 五、搓腳心                | 80 |
| 六、常用穴位               | 81 |
| <b>第八章 常見疾病的施功防治</b> | 82 |
| <b>第一節 呼吸系統疾病</b>    | 82 |
| 一、急、慢性支氣管炎           | 82 |
| 二、支氣管哮喘              | 83 |
| 三、矽肺                 | 84 |
| 四、慢性肺源性心臟病           | 85 |

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 五、肺結核·····          | 85  |
| 六、肺氣腫·····          | 86  |
| 七、支氣管擴張症·····       | 87  |
| 第二節 消化系統疾病·····     | 87  |
| 一、潰瘍病·····          | 87  |
| 二、胃下垂·····          | 88  |
| 三、慢性胃炎·····         | 89  |
| 四、習慣性便秘·····        | 90  |
| 五、慢性非特異性潰瘍性結腸炎····· | 90  |
| 六、幽門狹窄·····         | 91  |
| 七、消化不良·····         | 92  |
| 八、急性病毒性肝炎·····      | 92  |
| 九、慢性肝炎·····         | 93  |
| 十、肝硬化·····          | 93  |
| 十一、慢性膽囊炎·····       | 94  |
| 十二、慢性闌尾炎·····       | 94  |
| 第三節 心血管系統疾病·····    | 95  |
| 一、冠心病·····          | 95  |
| 二、高血壓·····          | 97  |
| 三、原發性低血壓·····       | 98  |
| 四、風濕性心瓣膜病·····      | 98  |
| 五、風濕病·····          | 99  |
| 六、病毒性心肌炎·····       | 100 |
| 第四節 泌尿系統疾病·····     | 100 |
| 一、慢性腎小球腎炎·····      | 100 |
| 二、腎盂腎炎·····         | 101 |
| 三、尿路結石·····         | 101 |
| 第五節 血液系統疾病·····     | 102 |
| 一、缺鐵性貧血·····        | 102 |

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 二、再生障礙性貧血·····       | 102 |
| 第六節 新陳代謝疾病·····      | 103 |
| 糖尿病·····             | 103 |
| 第七節 神經、精神系統疾病·····   | 104 |
| 一、偏頭痛（附緊張性頭痛）·····   | 104 |
| 二、腦血管意外後遺症·····      | 105 |
| 三、神經官能症·····         | 106 |
| 四、腦動脈硬化·····         | 106 |
| 五、震顫麻痺（巴金森氏綜合徵）····· | 107 |
| 六、頸椎病·····           | 107 |
| 第八節 內分泌系統疾病·····     | 108 |
| 一、甲狀腺功能亢進症·····      | 108 |
| 二、更年期綜合徵·····        | 108 |
| 第九節 婦科疾病·····        | 109 |
| 一、陰道炎·····           | 109 |
| 二、盆腔炎·····           | 110 |
| 三、功能失調性子宮出血·····     | 110 |
| 四、子宮脫垂·····          | 111 |
| 五、痛經·····            | 112 |
| 六、閉經·····            | 112 |
| 第十節 皮膚科疾病·····       | 113 |
| 一、蕁麻疹·····           | 113 |
| 二、濕疹·····            | 114 |
| 第十一節 五官科疾病·····      | 114 |
| 一、白內障·····           | 114 |
| 二、青光眼·····           | 115 |
| 三、近視·····            | 116 |
| 四、化膿性中耳炎·····        | 116 |

## 第一章 概 述

生長老死，是人類生命代謝的自然規律。祖國醫學認為，人的生命是有一定期限的，一般稱為“天年”。

“天年”就是指人的自然壽命。現代醫學認為，人的壽命具有種屬的特殊性，每個種屬均具有一定的壽命期限。從細胞生物進化角度來看，人的壽命應該在120歲左右。這個數值和祖國醫學的“天年”很接近。如《素問·上古天真論》：“上古之人，其知道者，法於陰陽，和於術數，飲食有節，起居有常，不妄作勞，故能形與神俱，而盡其天年，度百歲乃去。”然而，很多人享受不到這個“天年”。這主要是一方面受到體外因素如不同的生活環境的影響以及自然災害、疾病危害等；另一方面也受自身生命代謝的影響。人類終究是萬物之靈，爲了戰勝體內外因素對生命的威脅，探索衰老死亡的規律，幾千年來一直在不懈地奮鬥着，今天我們所看到的，形形色色的保健養生術，便是長期奮鬥，積累經驗的成果，氣功便是其中之一。太極彩球氣功是氣功中的一個分支。本功法具有保健養生、防病治病、強身益壽等作用。

太極彩球氣功中的“太極”一詞源遠流長。早在數千年前，我們的祖先就用太極來概括生命的內在本質，揭示生命的現象。直至今日，人類社會已步入高度文明，包括太極在內的，或與其相關聯的學科（說），仍

然在一定範圍內指導着人們繼續去探索、揭示生命的奧秘。如祖國醫學中古老而又應用較廣的“子午流注”理論，經研究，它揭示的是一系列生命的信息現象，現代的時間治療學、生物鐘學說與之有緊密聯繫。幾千年前的《易經系辭》一書曾說：“無極生太極，太極生兩儀，兩儀生四象，四象生八卦”。這論述大概是對太極較早的文字記載。此後，不少養生家、醫家、氣功家甚至哲學思想家，都從各自不同的領域去研究太極的含義，有的不惜耗盡畢生精力。宋代理學家、哲學教育家朱熹曾說“太極者，道也”；“一陰一陽之謂道，太極也”

（《朱子語類》卷七四）。“太極非是別爲一物，即陰陽而在陰陽，即五行在五行，即萬物而在萬物，只是一理而已”（《朱子語類》卷九四）。《周易本義序》又說：“天地之間，只有動靜兩端循環不已，更無餘事。此之謂易，而其動靜則必有所以動靜之理焉，是則所謂‘太極’者也”（晦庵文集·卷四五）。這段話的意思是說，動靜之間循環轉化，動中有靜，靜中有動，動與靜總是相對而立，又相互聯系，雙方共處於一個同一體中。這個同一體就是“易”；而用於闡明這個同一體的道理就是“太極”。這一說法和朱熹認為太極自身是運動變化的觀點是一致的。他曾說“太極之有動靜，是天命之流行也。……動極而靜，靜極復動，一動一靜，互爲其根，命之所以流行而不已也。動而生陽，靜而生陰，分陰分陽，兩儀立焉，分之所以一定而不移也。蓋太極者，本然之妙也；動靜者，所乘之機也”（《周濂溪先生全集》卷一）。太極為道，這個道按《黃帝內經》的說法，就是陰陽或陰陽之間的對立統一。《素問·陰陽

應象大論》說：“陰陽者，天地之道也，萬物之綱紀，變化之父母，生殺之本始，神明之府也”。這裏的“神明”是指天地萬物變化無窮的意思。周敦頤在《太極圖說》一書中說：“五行一陰陽也，陰陽一太極也。”他在闡述了太極是陰陽的總稱時，更進一步指出五行是陰陽的外在表現。這和上面朱熹的說法又是一致的。由此可見，太極既是陰陽、五行的概括，也是生命現象的概括。

古人爲甚麼用陰陽而不用太極來表述道、表述生命的現象？這是因爲陰陽比太極具有更大的直觀性。《素問·寶命全形論》“人生有形，不離陰陽”；《素問·生氣通天論》“自古通天者，生之本，本於陰陽。……壽命之本也”。由此可見，陰陽不但可以表述生命的現象，而且還可以概括生命的本質。

太極彩球氣功在練功時，要求下吸地氣（陰氣），上收天氣（陽氣），並在小腹丹田前抱轉陰陽之氣，使陰陽兩氣共處於一個同一體中。按傳統的說法是太極生陰陽，故是功名中用太極的原因之一。練功過程中，要求虛靈頂勁、合胸拔背、沉肩垂（墜）肘，並以腰爲樞，鬆腰鬆胯，心安神靜，使氣機得以升降開合，五臟六腑得以平安，使陰陽得以調和，這是功名用太極的原因之二。陰陽之氣，在這裏我們統稱爲太極真氣，傳統的太極拳、太極劍正因爲能在一定程度上調動太極真氣，從而具有良好的養生保健、益壽延年的作用的。

彩球的含義又是甚麼？彩即色彩，分別代表內應五臟，外應五行的五色；球，在本功是一個着色的意識球。色，是根據疾病發生的原因，病證對應的臟腑來配

色；意識球是說這個球是虛構的，是練功中的意念，或練功中的思維形象而已。太極彩球氣功的站樁式，從練功外形上看，有些像道家中的太極球功，但最大的區別在於：太極球功抱轉的是一個實體球，材料可以是木質或鐵質，而太極彩球氣功抱轉的是虛球，是一種練功意念。二者形不似而神似。前者達到的功效，後者也可以達到，而且應用更加廣泛，更有針對性，代表的意義更為深刻。

“功”的含義，在這裏指調動和儲蓄太極真氣的多少，換言之是功夫的深淺。太極真氣的作用和含義可以用太極圖來概括，據《太極圖》、《伏羲八卦次序圖》、《伏羲八卦方位圖》等記述流傳下來的太極圖是在一個圓形的太極圖中，由陰陽各半在旋轉運動中彼此消長，兩種力量始終對立統一，兩條陰陽魚首尾相應，相互制約，互為依存，互為因果。一邊由大到小，另一邊由小到到，大小總是處在一個特定而對立的位置。太極圖如下所示。

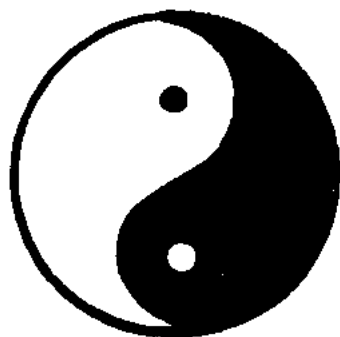


圖1 太極圖示

太極彩球氣功的保健、醫療作用，途徑有二：一是研究和解決妨碍心身健康的不利因素；二是提高機體生命細胞的代謝機能。恩格斯曾說：“生命首先在於，生物在每一瞬間是它自身，但卻又是別的甚麼，所以，生命也是存在於物體和過程本身的不斷地自行產生和自然解決的矛盾，這一矛盾一停止，於是死就到來。”生命的代謝也遵循這一規律。一切保健養生術，包括本功都是爲了改善或影響這個“自行產生”、“自然解決”過程中的某些環節或構造，使這一過程加速或減緩，從而延緩生命存在的時間。這應當是一切養生術研究的總的方向和目標。

## 第二章 練 功 規 範

### 第一節 練 功 程 式

#### 一、功前準備

氣功鍛煉的基本要求，功前應停止激烈的體力以及腦力活動（如跑跳、拳擊、象棋等）、排盡大小便、寬衣解帶，並做一些關節活動等的準備運動，以放鬆筋骨。爲了保證練功的順利，選擇的場地要安靜、空氣要新鮮流通，無論在室內室外進行，光線都要柔和。如有條件，在湖光山色，或花前草地、蒼松翠柏等處練功，則更爲理想。

#### 二、調姿法

太極彩球氣功共有五種練功姿式。習功者不論是以治病爲目的或以保健強身等爲目的，都可以依據不同的情況任由選擇，但每次練功只能選擇一種。五種姿式分別爲：站樁式、坐式（包括平坐、盤坐、靠坐）、臥式、行式和隨勢式。

##### （一）站樁式

1. 鬆靜抱立。站樁式在太極彩球氣功中應用較廣，而鬆靜抱立是站樁式中的基本功，務必認真練習。

（1）預備式。立正，左腳輕提向左分開（分開兩腳的距離與肩同寬），腳尖稍內扣，使雙腳成內八字站立。見圖2、3。兩手輕提，手心向下，十指微屈，如



圖2 預備式圖示之一



圖3 預備式圖示之二

同太極拳起式，提至與肩同高，凡圖 4。隨即兩手掌下按，兩腿亦隨手下按而稍屈膝下蹲，下蹲時兩膝蓋的垂線不超過腳趾尖；當兩手下按到肚臍前，一起內翻成抱球狀，回收在丹田前，這時拇指在上，十指尖朝前，兩眼輕閉，舌頂上腭，即開始鬆靜抱立，見圖 5、6。