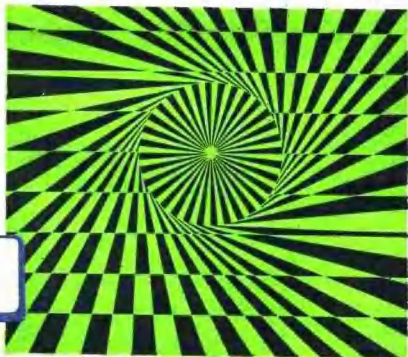




鱼戏增视 强身气功

宫婴 著



(京)新登字040号

鱼戏增视强身气功

宫 昊 著

人民体育出版社出版
顺义县后沙垠印刷厂印刷
新华书店总店北京发行所发行

787×1092毫米 32开本 7.375印张 208千字

1993年6月第1版 1993年6月第1次印刷

印数：1—5,000册

ISBN 7-5009-3921-7/G·887

定价：5.10元

作者简介

本书作者宫婴，女，北京市人，1932年出生。现为全国中医学会医学气功研究会增视研究组负责人、中国传统医学研究所增视研究室副主任、北京气功科学研究会名誉理事。

作者青少年时代曾从名师学练杨氏嫡传太极、形意等内家功，亦涉足八卦、少林武功。60年代曾于南京工学院教授医疗体育。

80年代以来，作者在北京任教期间，运用多年积累的气功、武术及音乐、外语知识进行以中国传统医疗气功为主的增视专题的探讨，在广泛搜集、研究古今中外有关资料的基础上，陆续试验、创编了以仿生象形为特点、增视强身为目的“鱼戏增视强身气功”。其中适宜于大面积普及的“鱼戏增视强身初级功”及“鱼戏眼气功锦”曾在大、中、小学生中及社会上多次试验，取得了显著疗效。

作者于1984年、1987年、1988年先后参加了北京、全国及国际气功学术交流会，在会上介绍了推行“鱼戏增视强身初级功”与“鱼戏眼气功锦”的实验成果，得到了知名眼科专家的肯定。

目 录

绪 论	1
第一章 鱼戏增视强身初级功和鱼戏眼气功锦	8
第一节 调治视力 简单易学	8
第二节 三调原理	10
第三节 练功注意事项	12
第四节 鱼戏增视强身初级功功法	14
第五节 鱼戏眼气功锦功法	41
第六节 习练初级功的正常效应与异常效应	49
第七节 疗效统计	54
第二章 鱼戏增视强身二步功——循经导引	60
第一节 引言	60
第二节 辨三经功法	
——循经导引之一	64
第三节 辨顺五经功法	
——循经导引之二	83
第四节 通五经功法	
——循经导引之三	117
第三章 鱼戏增视健脑卧功	127
第一节 引言	127
第二节 “卧功”功法	128
第四章 鱼戏强身增视行功	153
第一节 引言	153
第二节 “行功”基本动十二式	161

附 章.....	198
各套功法应用经穴.....	198
两次千人同学练“鱼戏眼气功锦”实验报告.....	214
局部用“初级功”治疗青少年近视对控制全局近视率的作用（观察报告）.....	217
病例选摘.....	222
后 记.....	229

绪 论

鱼戏增视强身气功属于来自我国古代象形气功的“鱼戏功”，是针对眼科疾患治疗的一整套既强身、又调整视器及有关脏腑功能而使之平衡的功法。

鱼戏增视强身气功包括有下列功法：

——鱼戏增视初级功和鱼戏眼气功锦。这两种简易功法（前者为坐姿，后者为立姿），适用于大面积推广，旨在防治常见、多发眼病，如屈光不正四症（近视、远视、老花、散光）、弱视及其他老年性眼病。

——鱼戏增视强身二步功（即鱼戏增视强身循经导引功）。这种功法适用于深度近视，适于各种慢性眼病的初、中期和术后恢复期，以及部分眼病的急性期。

——鱼戏增视健脑卧功。这种功法适于卧练。

——鱼戏强身增视行功。这种功法更强调强身。

鱼戏增视强身气功的创编离不开中华古“目功”及其他明目自疗验方的基础，离不开国内外种种有关增视疗法、自我疗法的经验，离不开中医脏腑、经络、五行、五轮等学说和西医眼生理学说、眼与全身病学说理论的指导。因而，其中有不少内容可说是从具有一定增视效果的器械疗法、物理疗法、自然疗法（例如我国传统的针灸、耳针、梅花针、挑刺、被动推拿、点穴等，外国的钟摆、平衡、瑜伽等）演变而来，又经过反复研究、考查、试验的结果。总之，鱼戏增视强身气功功法力求保持民族传统特色而又充分吸取各方面精华，力求大胆突破，特色突出。

鱼戏增视强身气功全套功法循序渐进，为一系统；而每一套功法均有供不同人选择和适用于不同环境的独立性，每一功又可供不同需求和不同环境的人选练。因此，尽管全书所列功法较多，适于学练者不断探求，深入学习，但也提供了个人选择的余地。

鱼戏增视强身气功的意念重憩静、安详，以如鱼得水，鱼在水中，沉浮摆游，海阔天空，变化万千等意境诱导练功者怡然自得，心境安适，快乐而放松。

鱼戏增视强身气功还具有下列特点：

——教功中贯穿着正邪二气相争的理论，培植正气与祛除邪气在练功中并行。

——意境、动态、呼吸重自然、优美，易给予习练者以美的享受，易诱导习练者入静并进入气功态，易于接受。

——具有供选择的循序渐进余地，不易出偏，宜于普及。

——与体育疗法的锻炼有共同之处。无锻炼便无预防与治疗的功效可言，锻炼得法才有可能收到防治疾病的效果。

——强调患者本人对疾患病因、病理及功理的认识，以充分调动患者的主观能动性，加强自我防治能力，提高练功者的自觉性和坚持力，从根本上增进视器健康，而不是被动地依赖外力，企图以侥幸获得疗效。

——针对性强。除具有调整全身以带动局部，疏通有关经络而作用于病患这些气功锻炼的特点之外，还运用气功原理与局部生理特点的调治，使之有机结合，融为一体，不局限于传统治本或治标的散落功法套路，而为一有规律的、有明确目的的整体功法。

习练者要掌握这些特点，学练时才能取得更好效果。而且，而对整套功法，还有辨证练功的必要。如何使之适应个

人呢？可参照如下几点：

——时间。每个人的时间安排与习惯各异，必须根据实际可能性，或长或短，实事求是地选择适用可行功法；按不同时期、个人时间变化安排好练功，几小时乃至几分钟都从实际出发。

——环境（包括天气、场地等）。不论环境如何，都要求选练适合的套路、动作（如室外练行功，户内练坐功、卧功）。

——病情。病症不同，脏腑所属亦各有异。在具有共性的整套功法中，也要按个人病情所需，有所侧重。

——体质。一般以选练适合自己，达到调正平衡、培植正气目的而又不感疲惫的功法为度（如体弱者，以练到出微汗而不喘为佳）。

——意境。除功中提示的以外，个人亦可依主、客观条件创造意境，而针对意境需要选练动、静功套路或动作。

以上几点，加上各套功法中提示的动作、意导、呼吸次数，都可做为我们选练的参考。通过一个时期的体验，一般均可找到一套适合自己规律变化的练法，在有机会学会整套或一套功法后，有选择地练功，会使习练者感到事半功倍。

要巩固疗效，总使正气战胜邪气，必须持之以恒，用之终身。否则，停止练功培正气，不科学地拼命用限，或患其他病症，视力的上升便无保证。

鱼戏增视强身功法，是一种自我疗法，是调动习练者自身抗病、疗病能力的方法。为提高习练者的自觉性，习练者对功理应有一定的了解。下面谈谈鱼戏增视强身功法的简要功理。

1. 平衡身体及视器功能

气功作为一种锻炼方法，作为一种调动人体潜在功能的手段，它可以通过一定的自我锻炼过程运用内外气调节、平衡自身生命功能，达到治病强身的目的。这种高度协调，以致促使能量爆发的作用，中医家谓之“平秘阴阳”，武术家谓之“内劲”，而现代科学家还正在深入研究，已经科学测试证实的谓之某些物质（如红外线等），或谓某些元素、微量元素、粒子等的能量，通过人体这一特定的巨系统生物机构而作用于各方面。总之，此能量有滴水穿石之功，幼苗破土之力，乃是一种极柔又极刚的生命能量。所不同于其他能量者，它是通过人自觉锻炼促使自身产生或瞬间爆发的。其原理与新兴的科学理论（如“控制论”、“信息论”、“有序论”等）相一致，是一种通过大脑控制身体功能平衡、传递信息而达成有序排列产生的活体生命能量的传统内学。

眼，与人的整体系统密切，中医认为气功可平秘阴阳，调整脏腑，疏通经络，而全身诸经汇集于眼，因之气功对眼的视功能起到根本性的调节作用。《内经》中《灵枢·大惑论》曰：“目者，五脏六腑之精也。”又曰：“五脏六腑之精气皆上注于目而为之精。”另篇《脏腑病形篇》曰：“十二经脉，三百六十五络，其气血皆上于面而走空窍，其精阳气上走于目而为睛。”《寿问·五脏生成篇》曰：“诸脉者皆属于目。”而关于五脏与全身精、气、血之功用又谓：“心主血，肝藏血，肺主气，主血运，肾藏精，脾为血生化之源。”《灵枢·海论》曰：“髓海不足，目无所见。”综言之，全身之脏腑、经络、脉路，以至外部之筋、骨、皮毛无一不与眼有关。这与现代科学家钱学森同志所论及的“人体为一巨系统”的原理也是不谋而合的。

如屈光不正中的近视疾患，中医谓之“能近怯远症”。此病原因比较复杂，而对大面积眼病特别是近视患者追查，会发现其主要原因乃是耗伤气血，影响波及脏腑。分类型可有气、血、神虚的区别，三因极论，内、外、不内不外等分类，以及阴或阳不足之说。而以治本论，多采取调阴阳、虚实，使之平衡为主。中医的整体观，体现在气功疗法之所以奏效，原因在于气功锻炼首先能通过本身培气、运气来改善全身（如对眼屈光功能调节）之不平衡状态，也就是中医所说的“平秘阴阳”。鱼戏增视强身功法作用于全身及病灶局部均运用这一理论指导，如眼病较重或需功力长进者，可在初级功的基础上，进而令其学练第二步功——循经导引功法。

运用平衡理论，国外也曾试验过用平衡运动治疗眼病（如近视），并报道有效，且出版有专门著作，如其中的“钟摆法”即通过肢体的平衡如钟摆运动来调节大脑对视功能支配的影响；又如近代许多主张充分使用左肢并阐述其原理及效果，都是试图寻找诱导人体这种平衡功能发挥的方法，但其特点主要是通过体表动作来达到平衡目的的。而作为气功之故乡，我国祖先已累积有一系列丰富的平衡锻炼方法，且其内容、特点则是表里统一，着重内因、培植正气以固本来平衡全身功能。这些，早在数千年前便已有文字记载，并流传下来。气功这种平秘阴阳的平衡锻炼法便是留给我们研究增视问题的宝贵财富。可以说，鱼戏增视强身功法是在充分吸取祖先遗留下来的营养中诞生的。

2. 吐纳导引的作用

气功包括了古之导引术及吐纳法。现在则经常将导引称为“气功”，又将“气功”分为式子导引（姿势，也叫“调姿”）、意念导引（也叫“调心”）、呼吸导引（也叫“调息”）

三部分。而自古至今，对呼吸（即“调息”，一呼一息称为一息）方法均十分重视。古人最初是将呼吸单独作为一项练静功的方法来研究的，称为“吐纳”。分类为“内外九气”。后方式渐多，与动功（指与肢体锻炼相结合的气功）逐渐融而为一，却始终没有忽略呼吸导引方法的重要性。中医原理上认为“练气”可通“脉”，谓之“修脉”，而脉道为经络通路。经、纬、系、络纵横交错，贯于全身。阴阳正反极有规律地平衡运转，维持着人体的生命。稍有淤滞或阴阳失调，便导致脏腑或人体各器官功能紊乱，病邪入侵。呼吸可推动气血运行，用一定的方法加强呼吸功能可起到疏导经脉、消除病滞、壮骨强身、增强体内运化而使之正常运转的作用。

从现代解剖生理学观点来看，呼吸而吐故纳新，它可改善内脏、植物神经中枢以及大脑的功能，加强血液循环；而随呼吸加强的横膈运动，对内脏起按摩作用。各种实验还证明，呼吸还可影响代谢基础，使耗氧量降低，内分泌增加。至于近视等眼病，多是由于长时间用眼而不加以调节平衡，不能及时供氧所致。国外亦曾有关于深呼吸增进视力试验的报道。而在中医，《圣济总录·眼目篇》曰：“肝气不足血弱，肾气不足精衰。血弱精衰不能营养于目。”又曰：“目者，肝之外候血之府也，府藏气虚不能上注于目，则精华衰弱，又为内邪所攻，故使瞻视不明而眈眈也。”可以认为，不论从西医还是中医的角度来看，呼吸锻炼与防治眼衰都是有密切关系的。

3. 增强人体免疫力

动、静兼蓄的气功锻炼具有扶正祛邪、增强身体免疫力的功能。经现代许多免疫科学家试验研究，在平衡控制、练气修脉的作用下，气功是有其全面增强体质、提高机体各项

功能的“扶正祛邪”作用的。

眼部增视与全身免疫状态有关。常见体质虚弱或患病后的人比起健康者更易患各种眼病。而眼部本身的免疫功能同视力好坏也直接有关。眼部组织的先天或后天的健康，可以通过练气功得到免疫功能的改善、增强乃至大大提高。

4. 头、颈对眼的作用

在防治眼病的方法中，对于颈部施治的重视，中、西医均有明确的理论阐述，古今中外也有许多有关的体疗法。

中医认为，颈部督脉为诸阳经汇集之所，任脉为一身阴经之总，通过此处可上聚精气于眼。西医生理解剖学则论述，植物神经中枢位于后颈部；大脑神经统率平衡作用，通过延脑、脊干中枢传向全身，亦必经此处，而颈部血管、微血管还直接供血于眼。国外曾用猴子进行强迫低头试验，仅用一个月时间，猴子即成近视。而我们也通过对千人的用眼调查、追查，发现长时间低头、近距离用眼是造成近视等眼病的重要原因，例如在青少年近视患者中，大多存在脊椎排列不正这一致病因素。

我们的祖先，早在数千年之前即从实践中总结归纳这一有关规律。虽然未上升到系统理论，但从我国古代儒、道、佛、医家众多利用各种姿势达到各种目的的方法中可以看到，各家对坐式练功均极重视，要求“正襟危坐”以及“抬头望天、低头看地、回颈后顾、虎视回顾”等颈部锻炼方法，都可说明治疗眼病对这一部位的重视。至于气功，也视颈部为一关卡，因其沟通任督二脉，是手足阴阳经络联集之所。欲达周身气血融通，精神上达于目，以及功夫有所长进，这一关卡必须疏通无阻。

第一章 鱼戏增视强身初级功和鱼戏眼气功锦

第一节 调治视力 简单易学

“初级功”和“眼气功锦”尤适合于在青少年学生中大面积推广，而在青少年学生中，近视患者最为普遍。

近视，中医称之为“能近怯远”症。自晋、隋以来，我国的许多医学著作中皆有关于近视的记载，如魏晋时期皇甫谧所著的《针灸甲乙经》、隋朝太医博士巢元方所著的《诸病源候论》、唐朝孙思邈所著的《备急千金方》等。对眼镜的记载，早在南宋赵希鹄的《洞天清录》中即已出现，当时称之为“靛𦉑”。国外于13、14世纪时开始用眼镜矫正视力，但其发展迅速，并传入我国。自从人类有了眼镜，就一定程度地忽略了对近视这种常发、多见病的深入研究。在我国，多年以来，只有小面积的试验性治疗，方法如点药、针灸推拿、手术等。至于大面积地防治近视，除推广眼保健操外，严格地说，还缺乏有效的研究和实践。目前，积极防治近视的措施仍然不力，青少年学生中的近视已成为一大公害。医疗检查证明，青少年的近视以假性近视居多，他们当中绝大多数又在现有的条件下不自觉地忽视这一问题，乃至发展成真性近视。因此，避免这些孩子变成终身近视乃是刻不容缓的事。

怀着对社会的使命感和对青少年学生的责任感，我们进行了长期研究，推出了“鱼戏增视强身初级功”和“鱼戏眼

气功锦”这两套简易功法。

学习鱼戏气功防治近视，首先要教育练功者要科学用眼。

我们曾对千名中学生做过一次用眼调查。发现长时间用眼（每次读写近距离用眼或看电视连续一至四、五个小时，每日连续近距读写用眼超过十小时乃至十四、五个小时而不加调剂）为不科学用眼的首位。主、客观上都存在着这种现象。例如，个人读写近距离用眼而不愿中断，使眼睫肌长时间紧张而得不到锻炼调剂；有些学校的老师以连上数节课来促使学生集中精力学习；有些学生不加选择连续数小时近距看电视等等。其他情况，如坐姿不正，采光不当，偏用视力，缺乏锻炼等，也有相当数量。学会科学用眼以消除致病因素，是需要学校老师和家长配合来教育学生的。

以鱼戏气功防治近视是一种不需要器械和药物的、适于控制当前大面积近视的、切实可行的自我体疗法。在一些关心此问题的有关领导、科研工作者、眼科大夫和专家的支持下，我们自80年代初起，进行了8年多的研究工作，取得了一定成果。尽管开展、推广这一方法，目前困难还很多，但实践证明，只要能用，并用之得当，就能收到良好的效果（参见本章第七节：疗效统计）。

“鱼戏功”防治近视功法简单易学。为推广使用而编排的八分钟四节功，对新发、边缘近视患者都能取得令人满意的疗效。鉴于学校学习紧张，大多数青少年对气功从未接触过，应用八分钟功法既节省时间，又易于被广大青少年接受，作为一般防治方法较适宜；而简易的五分钟“眼气功锦”，只有四个二八拍和一个四八拍，适于千人以上同练，对于大面积预防近视很适合。当然，如果条件允许，利用课

余、假期进一步学习二步功、卧功、行功，增视效果会更好。

鱼戏增视强身初级功和鱼戏眼气功锦毕竟是简易功法。经实践与科研论证，这种短期的治疗学练适于大面积的成人与青少年近视患者，尤其适用于患假性近视的青少年。可以说，该功法的推广，首先得益者是广大青少年，其次是没有气功基础而有不同程度眼病需要增视者及部分术后恢复期者。至于真性近视患者，还必须作较长时间的深入锻炼的准备，进一步学功，才有可能取得显效，乃至恢复正常视力，摘下长期配戴的眼镜。

第二节 三调原理

气功中的“三调”，即：调姿、调心、调息。

鱼戏增视初级功法的三调原理有与其他气功疗法的共同之处，也有自己的特征。为使学员能够逐步深入领悟要点，在学练本功法之前，应了解本功法的三调要点，使学员重视功法特征，取得疗效，防止偏差。

1. 调姿

鱼戏功的体姿，或静或动，都仿效着鱼在水中的游行和嬉戏，以末端关节手指的蠕动带动腕、臂乃至全身。在大脑的控制下，眼动如游鱼，身动如鱼戏水中，或如静止而内动的体姿，均具伸展、屈缩、摆动飘浮、沉落自如、舒适大方、恬静美丽的鱼行特点。初级功法仅用鱼鳍的飘、摆来闪游、上浮、下沉、随波左右。初练时只需掌握好静功及定点闪游调姿基本功。

初级简易功法以正坐为主，也可以根据练功时的主、客观条件而采用其他体姿（如千人以上练“鱼戏眼气功锦”，

便以站式为宜)。尽管二步循经导引功法以自然盘坐为主，还有其他几种体姿，但不论基本姿势如何变化，上体姿势及动作要领均与正坐式相同，并且，初练功法都要练好正坐式，然后再用其他体姿。

正坐式被列为功法的基本功之一，这是因为，读写用眼都要求坐姿，而养成坐得稳正而平衡用眼的习惯，不仅关系到眼的屈光功能不受损伤，而且还直接影响到成人后的姿态，青少年的成长，年龄越小，影响越大。甚而不正确坐姿的纠正（如练功中掌握了正坐方法并运用于平时读写姿势）便可以使一些青少年因坐姿不正造成的脊椎排列不正，进而引起的视力障碍（包括近视）得到很大缓解或恢复正常。反之，部分人却因正坐姿势不能正确掌握，视力往往每况愈下。

2. 调心

先用甲刺“心包经”窍点，使思想集中于“中冲穴”沿心包经运行来定心气，再利用参加锻炼的身体各部鱼戏动作，如闭目收神诱导意念，使如鱼在水，舒适得意，当全身各部分已充分放松，意念基本集中到锻炼中来以后，进而轻飘缓动，寻求鱼沉水底，恬静安详状态，而此时便求以意领目行，控制眼组织各部分协同上沉的动作而随之上下沉浮，这样可轻松地引导意念逐步深入，如鱼行嬉戏水中，愉快地运动使大脑趋向平衡，继而远去近来，渐渐使意念听从大脑支配，以切断病态反映，建立良好动型，使眼之机能渐渐复原，又经过前后、左右以及循经路等意导，消除有关经络的气血运行阻碍，直到意念与内视远近漫游自如，逐渐排出大脑中各种干扰杂念，做到气随意行，目随意动，便会自然地进入有序排列的相对稳态，“内视”已随心所欲，集中调动

真气到病灶部位，以灭外邪。此功要渐进获得，用意应似用非用，不可太重，并配调息吐音引意气下沉，避免上重现象。

3. 调息

初学时，只采用自然呼吸和顺腹式呼吸。吐音呼气法，以排浊为主，待自然纳气功法熟练后，再用“鱼戏法”仿鱼在水中吞吐，口吐“波”音，呼出浊气，而后口鼻自然吸进清气。在二步功法中再用逆腹呼吸、听息、止息等不同方法。初练不宜采用“止息”、“闭气”等法，亦不强调“吸气”，防止产生憋气、胸闷及至头痛现象。

第三节 练功注意事项

1. 科学用眼五要点

①从长远打算，加强锻炼调剂。如果需要长时间专一近距离用眼，中间一定要用哪怕是一、两分钟时间来调节眼部平衡，以个人自觉调整为主，“鱼戏眼气功锦”四节功法可供一用。在中、小学中，应尽量改掉现已发展起来的许多不科学教学方法，而遵照教育部规定的课时，避免经常连上三、四节课，不让学生休息；或罚学生百十遍地抄写同一内容课文的作法；或让学生连续数小时做作业，至黄昏时也不给灯亮等。

②随时注意纠正坐姿，勿使脊柱扭曲，养成端坐书写用眼习惯。

③合理采光。过亮过暗的自然或人工光线均易刺激眼部，使其受损。灯光以稳定而不闪烁为佳。30瓦灯泡距离应在半米内，60瓦灯泡应在一米内，光线宜从左上方射来。

④经常或长时间在晃动中用眼，如在乘车时、在闪动的