

北京气功研究会普及功法丛书

郭林新气功治癌功法

(普及本)

郭林新气功研究会 编

吉林科学技术出版社

北京气功研究会普及功法丛书

郭林新气功治癌功法（普及本）

郭林新气功研究会 编

责任编辑：吴文凯

封面设计：张 力

出版 吉林科学技术出版社 787×1092毫米32开本2.375印张45,000字

1989年1月第1版 1989年1月第1次印刷

发行 吉林省新华书店

印数：1—36380册

定价：0.70元

印刷 长春市第二印刷厂

ISBN 7-5384-0300-0/R·47

序 言

气功在我们华夏这块古老文明的大地上已衍延了数千年，其势至今不衰，显示着他超凡的生命活力。人类的进步和日益增长的社会需求，使气功这个“国之瑰宝”重放金辉，灿烂夺目。在我国，从大江南北到长城内外已形成了相信气功、学练气功、研究气功的“气功热”；同时，我们的气功也被国际上有识之士所瞩目。气功给社会、给人类带来了难以估量的效益和影响。

实践证明，修炼气功可以祛病强身、延年益寿、开发智能、健美形体，是一门探索人体生命奥秘的科学。近年来，多学科对气功的综合研究进展已表明“气功态”的存在，“气”的实在性，以及“意”与“气”的相互作用；大量的科学数据也验证了“气”是一种存在于宇宙之中的物质。尽管目前对练功中呈现出的种种奇特景象尚不能作出透彻地、完全地解释，但其神奇的效应和作用却是毋庸置疑的。国务委员陈希同在给北京气功研究会的提词中曾言简意深地指出：“神秘推气功，气功不神秘、立志齐探索，疑义终将析”。

北京气功研究会作为全国最早创立的一家气功科学研究组织，率先向揭开人体生命奥秘这一重大科学课题进行了脚踏实地的探索。经过历时10年的努力，发掘、整理了38套气功功法，进行了大量的临床应用实践和科学实验活动，取得了可喜的成就。气功的研究和普及给病患者带来了福音，给千家万户送去了欢声笑语，受益于气功的人与日俱增。

《北京气功研究会普及功法丛书》中所收入的气功功法，是从北京气功研究会几十种功法中精选出来的。这些功法在多年的推广实践中深受群众欢迎，临床证明既有防病治病、强身健体、延年益寿的突出效果，又不会出现偏差，适合男女老幼修炼。这套丛书也是研究气功者不可缺少的资料。

我们奉献给读者的丛书里的各种功法，书稿作者都是北京气功研究会具有丰富经验的气功师。每个功法都由作者作了精心的修改，并由北京气功研究会功法委员会和宣传委员会刘治邦，范欣等气功老师的认真编校。

愿这部丛书能赢得读者的喜爱，并从中获得强身健体的效益；愿气功界的同仁在研究和不断开拓的进程中携手共进。

北京气功研究会秘书长

范云江

1988年6月8日

目 录

绪言	(1)
第一章 新气功的治癌原则	(3)
第一节 治疗的基本原则	(3)
第二节 治疗的几个方法	(4)
第二章 新气功治癌的初级基本功法	(6)
第一节 预备功	(6)
第二节 简式预备功操练法	(11)
第三节 简式结束功(收功)操练法	(13)
第三章 行功操练法	(15)
第一节 中度风呼吸法自然行功	(15)
第二节 中度风呼吸法定步行功	(19)
第三节 中度风呼吸法一步行功	(25)
第四节 中度风呼吸法二步行功	(28)
第五节 中度风呼吸法三步行功	(30)
第六节 风呼吸法快步行功	(33)
第四章 辅助功法操练法	(37)
第一节 升降开合松静功	(37)
第二节 涌泉穴气功按摩法	(42)
第三节 头部穴位气功按摩法	(45)
第四节 松揉小棍功法	(52)
附录	
一、一个肺癌患者的自述	(58)

二、出乎意料之外	
——访为高文斌治病的两位医生	(59)
三、气功能增强肺癌病人的体质	(62)
后记	(65)

绪 言

新气功疗法是郭林同志在自身练功实践经验基础上，经过40多年对新气功悉心研究和改革而创立的。本书是专为初学新气功疗法治病保健和防治癌症者编写的。书中比较详细地叙述了防、治癌症的基本功法。对癌症患者来说学练本功法可以使他们增加一种治疗手段。我们希望癌症患者能按书中介绍的各种基本功法进行操练，循序渐进，切勿操之过急，最好有人进行指导，以防出偏差。其次，本书也为有志于学习和研究新气功疗法的同志提供一些参考资料。

新气功疗法是一种动静相兼的功法，就是动中有静，静中有动。它是一种强调内因的整体疗法，疏通经络，交流气血，促进新陈代谢，增强免疫能力，因而能兼收防病治病之效。新气功疗法的出现，为治疗各种疾病提供了新的手段和方法。

新气功疗法是一种新型功法，共包括5种导引法，即：意念导引、势子导引、呼吸导引、吐音导引和综合导引。在呼吸导引法中大量地采用了风呼吸法和气呼吸法，还创立了具有不同势子、不同要求的步行式操练功法（简称，“行功”），按照患者病史、病种、体质和生活条件与环境的不同特点辨证施治。到目前为止，已经创立了针对20多种不同疾病的锻炼法。除了在初级、中级、高级三个不同的练功阶段有不同的功法外，还有特种辅助功法。譬如《郭林新气功保健功法》、《郭林新气功五禽功法》、《新气功八段锦》和配合器械的

《三环功》、《松揉小棍功》及《脚棍功》等。还有治疗五脏病的各种吐音法，配合肢体各种运动的循经施治及重要穴位的气功按摩法等。学员通过一定的功式功法的锻炼，以自身产生出来的“内气”来代替药物功能，达到治病保健的目的。气功同针灸、按摩一样，具有“通经络、调气血”的功能。新气功疗法具有疗效明显、疗程短、安全和无痛苦等特点，尤其在攻治各种癌症的过程中，它可以改善患者在接受放射疗法或化学疗法过程中产生的损伤和副作用，疏经活络，消肿散结，吐故纳新，化液生津，更新气血，增强体魄和提高免疫能力。癌症患者通过一个阶段的气功锻炼和辨证施治的特殊功法治疗之后，有效地改变了他们的心理、病理与健康状况。练功成绩显著的，可以大大延长病人的存活期和寿命，这一点已为一些病例所证明。

当今世界，癌的发病率极高。谈癌色变，人们普遍存在着恐癌症。许多人希望能够出现一种包治百病的“万能药”来控制癌症，这至少现在还办不到。癌的治疗方法已有许多种，除了外科手术、放射疗法、化学药物治疗、免疫疗法外，采用中西医和气功结合的综合治疗方法已在战胜癌症和各种疑难病方面迈出了可喜的一步，显示出了它的强大生命力。

第一章 新气功的治癌原则

新气功疗法治癌的机理有三点：

一、新气功疗法的风呼吸法，能使人高速度地吸收更多的新鲜空气（氧），吐故纳新，排除宿积，更新气血，强壮元气，迅速制止癌细胞的恶性增殖和发展。

二、通过练功，可以迅速加强五脏功能，摄取更多的营养物质，增强机体活力，起到抗癌、治癌和防癌作用。

三、通过练功可以发挥自己的主观能动性，加强人体免疫系统的功能，从而达到防癌、治癌，夺回自己的健康和生命的目的。

第一节 治疗的基本原则

树立气功能够治癌的信心、决心和恒心是整个气功治癌过程中的先决条件，其最主要的原则有两条：①“一攻一守”原则。所谓的“攻”与“守”，在思想上首先就是“攻”患者萎靡失望、忧心忡忡、信心不足的精神状态，使其树立用气功疗法完全能够战胜癌症的信心、决心和恒心；“守”就是用短时期的气功治疗，使患者取得祛痛镇静，吃得香，睡得好，体质明显好转的显著疗效，促使患者的体质得到改善，调动人体的一切积极因素，发挥患者的主观能动作用，达到与癌症作斗争的目的。②“辨证施治”原则。“辨证施治”是中医临床治疗疾病的根本原则。在新气功疗法中，同

样也把这个原则（“八纲”——阴、阳、表、里、寒、热、虚、实这八个字的辨证方法）作为一个重要问题研究和运用。而且更重要的是令病人也能掌握和运用这个方法来为自己诊病治病。

第二节 治疗的几个方法

新气功疗法的治癌与防癌功中综合运用了许多种功法。除慢步行功和气功导引术的意念导引、呼吸导引、势子导引、吐音导引和综合导引等五种导引法之外，还有一些辅助功法。这里重点介绍“中度风呼吸法”等初级基本功法的操练法和其他一些辅助功的正确练法，以及在辅导病员练功过程中应该注意的一些事项。

我们把练功治癌分为3个疗程，每个疗程3个月。

1. 在第1疗程中。主要以稳定患者心情，制止癌的恶化和不使病情发展为重点。开始教练升降开合功，再给以“定步风呼吸法”和一步一呼、一步一吸的强度“风呼吸法快步行功”。

2. 练功在3~6个月之间为第2疗程。可安排配合步法作两吸一呼的中度风呼吸法快步行功，以提高患者的练功能力，增强患者的抵抗力，进一步提高气功抗癌的功力。

3. 练功6个月以上为第3疗程。除仍要继续练中度风呼吸法快步行功外，气呼吸法慢步行功和各种气功按摩，必要的吐音法等均可配合。即采用多种功法综合治疗，以彻底消灭癌细胞，恢复患者的健康为重点。

此外，还须注意生活“四调”：衣以轻、软、宽、大为佳。食不吃辣椒等刺激性食物，葱蒜要熟吃，绝对不许

抽烟，不许喝酒。住要经常开窗，保持室内空气清新。行即行为，要避免七情（喜、怒、思、忧、悲、恐、惊）干扰。

第二章 新气功治癌的初级基本功法

中度风呼吸法行功，是吸取了我国古典气功疗法中站功、坐功、卧功以及各种“内养功”与“保健功”的功式、功法的优点和精华，专为适合各种癌症患者练功的特殊需要而创造的一套功法。这套功的练法多种多样、新颖，疗效奇特。它的主要特点可以归纳为三句话。一曰动静相兼、易学易练；二曰意气合一，以静为主；三曰练养结合，高效神速。

新气功疗法的“圆”、“软”、“远”三字诀功法是基本的导引法，它的内容可概括为：

1. 圆 在练功时，躯干和肢体活动都要保持圆形（包括弧形、下同）。四肢各关节不要硬直，要做圆形运动。

2. 软 颈部、躯干和肢体的肌腱和大小关节都要松软，不要僵硬死板。运动时要保持一定的松软度，但要做到松而不懈。

3. 远 轻轻闭眼，平视前方，意念活动在身体外面（有相当功力时可放在丹田）。

第一节 预备功

一、松静站立

这是新气功疗法各种势子活动预备功的基础势子。

1. 姿势 站立时，两脚平行分开，约与自己肩同宽。

将脚分开时，先将一脚（左、右脚不限，一般说来，男先左后右，女先右后左）轻轻提起，放松，慢慢地落于地面。脚尖先着地，脚后跟随着轻轻触地，同时放松另一腿。两只脚后跟站在同一条直线上。两膝微屈，使弯度不得超过自己的脚尖，双膝双胯自然放松，身体的重心落于两脚中间。双臂自然下垂，置于两腿的外侧稍前一点，手指自然弯曲。身体保持正直、平稳。情态自然，心静神安（图1）。

2. 要领

（1）双目轻闭站立 两眼先平视远方片刻，然后再把眼睛慢慢地、轻轻地稍微闭上，眼睛向前平视的方位不变，但视线应该收回，不使它从眼皮里射出去。做到“视而不见”，“听而不闻”。这样有助于全身放松和自然入静。

（2）舌点上腭将舌尖（即前舌部）轻点上腭，切不可死板、用力。然后双唇稍微收拢，



图1 松静站立姿态

上下唇似挨非挨，似闭非闭。牙齿也似碰非碰，似合非合。有的练功家把“舌点上腭”叫做“鹊桥高架”，有引“天河水”下降滋润周身的作用。总之舌点上腭有助于舌神经与上腭神经的沟通（图2）。

（3）百会朝天 使头顶百会穴直冲天空，也就是要使百会穴与天空成一垂线。做到这一点，头的位置就正确了。否



图2 上腭位置图

则会出现前倾后仰，左歪右斜等不正确的姿势，脖子就会发僵不舒服。所以，百会朝天是衡量头的姿势是否正确的要领。脖颈要虚灵，不要用力（眼睛向前平视也能帮助百会朝天）。

（4）垂肩坠肘 垂肩者，肩松含下沉之意。肩不松垂，双肩端起，则气亦随之而上。若气不沉丹田，全身皆不舒服。坠肘时，即肘关节必须松开。肘臂如绵里藏针，气贯周身经络。筋骨关节无束缚，气、血脉道随之打通。垂肩坠肘，用意不用力。

肩、肘部位的神经穴道，治病神效，尤其对各种疑难病和治疗癌症，更有不尽之奥妙。所以垂肩坠肘之法，不可忽视。

（5）含胸拔背 胸部略含，不要挺出，背不要后驼，这样可以保持背脊正直而松缓。

含胸拔背，必须和虚腋松腕同时配合。腋不能松，胸便不能含。腕松气达十指末梢。能含胸，背自然“拔”。腋虚腕松，方能圆转自如，否则，迈步笨重，自立不稳。

（6）松腰收腹 松腰是要求放松命门部的腰椎部分，松腰是很重要的。腰不松，气不沉丹田。只要做到腰松，气才能下沉。当然要把腰练松也不是容易的，要多做下蹲姿势，特别是要多练松揉小棍的功法，功到自然成。但是，只要把小腹微收，腰自然就放松。太极拳中说：“**刻刻留心在腰间，腹内松静气腾然**”，这里讲的也是收腹松腰的重要性。

（7）咽津法 全身放松，心静凝神，口内多生的津液要分口慢慢下咽，送入丹田。咽津液能助消化和化解百毒，增强人的免疫力，尤其是癌症患者，应多练此功目。

(8) 心神安静 全身肢体固然要放松，哪个部位不放松，就会影响哪个部位的气血流通。但大脑的放松，排除头脑中的各种杂念，保持安静的状态更为重要。大脑能否入静，是练功能否取得疗效，或疗效大小的关键。所以在做预备功松静站立时，心神安静不可忽视，要多多锻炼，才能更好地入静。

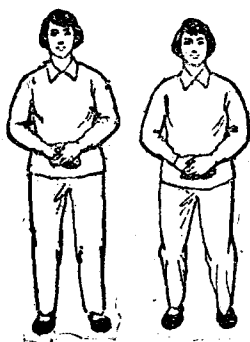
二、三个气呼吸法

“口呼鼻吸”的呼吸引导方法，我们叫做“气呼吸法”。预备功中常常先做三个气呼吸法，这是调息导引的功法之一。预备功、收功以及各功法换式时的三个气呼吸法都应认真做好。

三个气呼吸法的具体做法是：

1. 松静站立 按照松静站立功的要领，认真做好。
2. 手抱丹田呼吸式 当松静站立按要求做好后，双手轻轻地、缓慢地向腹前收拢，两臂要按照圆、软的诀法，象要抱物似的向腹前运动。开始时两手心相对，移至腹前，两掌心转向腹部，先将左手（男先左、女先右）的虎口放在肚脐处，使掌心（内劳宫穴）按在中丹田（即气海穴），再将右手（女同志为左手）掌心重叠在左手背上，使右手的内劳宫穴对准左手的外劳宫穴。双手位置放好后，开始做呼吸动作，先用口呼，后用鼻吸，先呼后吸为补法。久病体虚，一般都用“先呼后吸”的补法。但癌症患者一般都用先吸后呼的泻法。呼吸时要轻轻地、缓缓地、长长地、深深地进行。切不可用力或故意去追求深长，要呼吸自然，注意留有余地。呼气时要注意松腰、松胯、松膝，身体也要随着呼气作缓慢的下降动作。但下降的位置高低和降速的快慢，要根据

自己的病情而定。如高血压病人，血压偏高，身体下降的位置可以低一些，速度要慢一点；而患低血压症的人，一般应下降得少些、快些，血压过低的患者，不可做大幅下降动作，只松松腰胯和膝部就行了（图3—1）。这种方法称为降呼法。



3—1呼式

3—2吸式

图3 手抱丹田呼吸式

3. 升吸法 是接上述呼的动作，呼到一定程度后，就开始吸。吸时身体先不要伴随上升动作，保持呼气时的原位，切不要边吸边使身体上升，以免胸部发生不适或憋气现象，一定要吸完后再慢慢地上来（图3—2）。

上来时为自然呼吸，自然呼吸就是不用有意识去指挥呼吸动作，任其自然。所以我们把这种呼吸法叫做自然呼吸，又可叫做“歇息”。上述气呼吸的全过程：

呼—吸—歇，我们把它叫做一呼、一吸、一平。上来时，也要有个动作快慢的速度问题，同样要根据病情而定。一般高血压或高指标（指血脂、血糖、胆固醇、转氨酶等化验指标偏高）的病人，上来时应快些；低血压和低血糖的病人，上来时应慢一些。呼吸、式子都有导引气血升降的作用。呼吸配合上升或下降的动作，都有调整血压高低，调整神经系统功能失调的作用。

一呼—吸或一吸—呼为一次，又叫做一息。上述气呼吸法，一般都是按照动作要领连续作三次，所以我们称此功为“三个气呼吸法”。

三、中丹田三开合法

一般常说的“中丹田”位于腹下正中线，脐下1.5寸处，也就是“中丹田”的穴位所在（图4）。

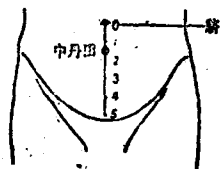


图4 中丹田位置

中丹田三开合法，无论是练预备功、各种功法转换动作或是练功结束收功时（即收功法）均要操练。

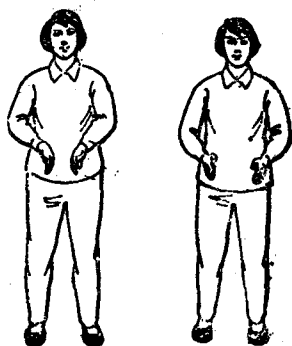
中丹田三开合的具体练法：

1. 松静站立 此式按要领，认真做好。

2. 开法 预备功三个气呼吸做完最后一个呼吸时，把双手从“抱丹”式向体两侧慢慢地分开。开时两手手背相对，掌心向外，手指并拢，开的宽度略宽于自己的体宽，这叫做一“开”（图5）。

3. 合法 开后，慢慢的翻手，使双手掌心相对，向腹前中丹田处聚拢，聚到双手要接触而尚未触到时，称为一“合”（图5）。

按照上述开合法，反复做三次，这叫做“中丹田三开合”。



开式

合式

图5 中丹田三开合

第二节 简式预备功的操练法

中度风呼吸法这一套功目的预备功和结束功，无论练功