

祝 躍 平 等 編 著

學苑出版社

中華簡易氣功功法精選



中华简易气功功法精选

祝跃平 屠传新 顾芬野 编著

学苑出版社出版

(北京西四颁赏胡同四号)

新华书店北京发行所发行

北京仰山印刷厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张: 8 字数: 130千字

印数: 00001—18500册

1990年11月第1版 1990年11月第1次印刷

ISBN7-5077-0043-3/G·31 定价: 2.90元

前 言

气功是行之有效的一种养生治病方法，已被千百年来
的实践和现代研究所证明。随着气功学的迅速发展和在人们
生活中所起的作用日益显现，其功法如雨后春笋般被挖掘和总
结出来。

良法不在于艰深，效果不出于繁杂，气功功法有繁有简，
有难有易，但其效果可以是相同的。正如清代著名医家薛雪所
说：“不根于虚静者，即是邪术；不归于易简者，即是旁门。”我
们生活在现代化高速发展的快节奏时代，很少有可能化费较
多时间和精力锻炼复杂冗长的功法。简易功法易学易练，能
与日常生活相结合，随时随地可以练习，乐于人们所接受。
所以为了推广和普及气功，必须重视介绍简易气功功法。

近几年来，也有许多简易气功功法见之报端，但散零不
易查找，为此，我们查阅了《气功》、《气功与科学》、《中国
气功》等杂志和多种气功书籍，以简单易学，行之有效和不
出偏差为选功原则，将简易气功功法精选出来，编成此册。
书中以较大篇幅选辑了常见病的简易气功功法，部分并附有
典型病例，兼涉养生，益智简易功法，简易硬功也占一席之
地，精心编排，合理分类，切实可用，适用于病人和广大气
功爱好者学习、掌握。

本书在编写过程中，得到了浙江省中医药研究院领导和
同仁们以及湖北中医学院院长张六通教授、邱幸凡付教授的
关心和帮助，另有顾德卿、屠传勋、钟公林、顾芬谷、汪永红
等同志协助整理了部分书稿，在此一并表示谢意。

编者 于杭州西湖湖畔

一九九〇年五月

目 录

前言.....	(1)
第一章 简易功法锻炼要领.....	(1)
第二章 简易治病功.....	(7)
冠心病.....	(7)
心肌梗塞.....	(8)
高血压病.....	(9)
低血压症.....	(13)
中风.....	(14)
中风后遗症.....	(15)
支气管哮喘.....	(17)
慢性支气管炎、肺气肿.....	(18)
感冒.....	(21)
糖尿病.....	(24)
慢性胃炎.....	(26)
溃疡病.....	(27)
胃扭转.....	(28)
胃下垂.....	(30)
呃.....	(33)
病毒性肝炎.....	(33)
肝胆管结石.....	(37)
遗精.....	(40)
阳痿.....	(43)

颈椎病	(45)
腰痛	(46)
腰椎间盘突出症	(49)
膝关节损伤	(50)
踝关节损伤	(51)
慢性肾小球肾炎	(52)
乳糜尿	(53)
闭经	(54)
子宫脱垂	(55)
泄泻	(56)
便秘	(57)
痔疮	(59)
肛裂	(61)
脑震荡后遗症	(62)
神经衰弱	(63)
失眠	(64)
头痛	(67)
牙痛	(68)
近视眼 附老花眼	(69)
慢性中耳炎	(74)
慢性鼻炎	(76)
鼻出血	(80)
鼻息肉	(80)
口疮	(81)
慢性咽炎	(82)
上颌窦炎	(84)
颞颌关节紊乱综合症	(85)

晕动病.....	(85)
手抖.....	(87)
手淫.....	(89)
脂溢性脱发.....	(89)
自汗.....	(90)
汗脚 附脚气.....	(91)
冻疮.....	(92)
痤疮.....	(94)
口吃.....	(94)
第三章 简易保健功.....	(96)
壮阳固精法.....	(96)
简易导引十二法.....	(97)
吸气提肛法.....	(99)
养身功.....	(100)
小儿揉腹强壮法.....	(101)
导引术十则.....	(102)
跑步功.....	(104)
气功慢跑.....	(106)
逍遥步.....	(107)
明目健脑功.....	(107)
明目功.....	(110)
运眼八法.....	(111)
运动经络法.....	(112)
甩手功.....	(114)
老人耐寒健身术.....	(115)
冬夜自暖功.....	(115)
呼吸养生法.....	(116)

保健功.....	(117)
五官按摩强壮功.....	(121)
内养气功保健操.....	(123)
气功经络自我保健按摩.....	(125)
龟息益寿法.....	(127)
意念疗法.....	(127)
拍打气功.....	(129)
保精益神功.....	(129)
混元益气功.....	(130)
三“8”运气法.....	(131)
内视法.....	(132)
疗肺动静功.....	(133)
消除疲劳六妙法.....	(135)
散步静功.....	(135)
按摩拍打功.....	(137)
延缓衰老养生功法.....	(140)
按摩睾丸法.....	(141)
简易经络按摩法.....	(142)
健身功三则.....	(143)
健身五功.....	(146)
固齿功.....	(147)
一分钟脐密功.....	(148)
浴面美容功.....	(149)
生活中的气功.....	(150)
第四章 简易益智功.....	(152)
还精补脑简法.....	(152)
运指聪脑功.....	(154)

儿童增智功·····	(155)
贯气明智五球法·····	(158)
开智功·····	(159)
提高学习效率功法·····	(160)
气功记忆七法·····	(161)
第五章 简易纠偏法·····	(165)
镜前练功·····	(165)
石投潭水·····	(165)
童气疏导法·····	(167)
简易拍打导引·····	(168)
贯气法·····	(169)
穴位按摩·····	(170)
额前凝气纠偏法·····	(171)
三田合一·····	(172)
功后摇头纠偏法·····	(173)
活步贯气纠偏法·····	(173)
吸提法纠兴阳·····	(174)
常见偏差简易纠偏法·····	(174)
第六章 简易硬功·····	(177)
千斤力·····	(177)
铁裆功·····	(179)
拍打气功·····	(181)
铁肚功·····	(182)
红砂手·····	(183)
附：常用气功穴位·····	(184)

第一章 简易气功锻炼要领

简易气功，故名思义，功法简单，易学易练，不受时间、地点限制，男女老小皆宜。但欲发挥其功效，必须根据气功锻炼要领，结合练功者的体质、病情进行锻炼。练功要领就是指在锻炼简易气功各种功法时所必须共同遵循的一些基本原则。简易气功尽管方法繁多，然而他们之间却都有一定的内在联系，也有共同规律可以遵循。掌握这些规律或要领有利于提高练功质量，消除在练功中所产生的一些不必要疑虑，避免不良反应，使练功沿着正确轨道向前发展，以期取得防病治病、养生延年的效果。下面从三个方面讨论简易气功的练功原则。

一、松静自然

放松、入静、自然是气功锻炼的基本原则。松、静是任何练功方法的基础。松是指全身肌肉器官放松，静是排除杂念，使大脑处于安静状态。自然此指呼吸要自然匀畅。在锻炼简易气功过程中，应当做到全身放松、思想安静、呼吸自然匀畅。

（一）放松：是指躯体放松，思想意识、精神情绪放松和脏腑经络放松，要求达到心、身各部分全部放松。松弛以后，才能保证经络通畅，气血运行流畅。放松是入静和调息的基础，练功时如果某一部位肌肉过于紧张或情绪过于紧

张，必然会影响到大脑入静，吸呼调整也有困难。而在肌肉松弛，情绪安宁的状态下，就有利于思想入静，呼吸也易于调匀。因此，松是练功中最基本的原则之一。在练功中，应不断地解除各种病理、生理上的紧张状态；解除情绪上，体质上的思想顾虑。

(二) 入静：是指练功过程中，杂念相对减少，思维活动相对单一化的“入静”而言。入静程度的深浅，反映着气功锻炼的好坏，直接关系到效果的著微。因为练功时通过思想入静，大脑皮层处于主动性抑制状态，有利于神经系统功能紊乱的调整和恢复，从而进一步提高全身各部分机能，起到有益的影响。入静开始练习不容易做到，影响入静的原因有：准备工作做得不充分，追求感觉，硬拉呼吸，硬压杂念，姿势未放松，或者疾病的影响等等。解决了这些原因，就有助于安静。以下几种方法，有助于你入静，练功者可以从选用一种进行练习。

(1) 吐呐法：练功开始时，可作几次深呼吸，有助于入静。

(2) 咽津法：练功时舌抵上腭，待津液满口时，用舌体来回搅动三遍，再分三次咽下，用意念入丹田。

(3) 计数法：闭目，默数数字，由一到十，或由一至百，周而复始，待思想安定，大脑入静后，计数会自然忘却。注意数数不能过多，也不能用意过重，否则反而会影响入静。

(4) 止观法：即练功时用意念观想，以眼观鼻，以鼻观脐，或以双眼内视脐部，并把眼、鼻、脐三者连成一线，可以帮助入静。

(5) 三关法：把目、耳、口“关起来”，目——视而

不见，垂帘露一线之光；耳——闻如不闻，注意力不被其它声音拉过去；口——轻轻闭上。可以帮助入静。

随着练功深入，功夫积累，环境的干扰，就会越来越小，要锻炼成能“闹中取静”，就能适应各种环境。

（三）自然：指整个练功过程中，坐卧站式都应自然舒适。呼吸锻炼也不勉强用力。采取自然呼吸法。要求练功者按原来习惯的呼吸形式进行呼吸，在练功状态下对呼吸不作任何要求，顺其自然。自然呼吸可分以下三种：

（1）自然胸式呼吸：多见于女子，呼吸时胸部随呼吸起伏。

（2）自然腹式呼吸：多见于男子，呼吸时腹部随呼吸起伏。

（3）自然混合呼吸：即腹式和胸式呼吸兼存，呼吸时胸腹部均随呼吸起伏，且幅度较大，多数人属胸腹式混合呼吸。

简易气功中大多要求自然呼吸。但也有部分须配合动作呼吸法，在此附带介绍二种：

（1）提肛呼吸：即呼吸时配合提肛动作，呼气时意念集中到肛门周围，使肛周肌肉收缩，如忍大便样，肛门似有提起之感，呼气时放松肛周肌肉。

（2）缩阴呼吸：即吸气时，稍用意提缩会阴部肌肉，男性可使睾丸上提，女性可使阴唇处收缩，呼气时放松会阴部。

二、练养相兼

练养相兼，是指练功和合理休养相结合。众所周知，练

功有助于增强体质，促进健康，祛除疾病。但只练功，不注意合理休养，势必要影响练功的效果。即使气功练得很好，收效也很顺利，但因不注意调节七情，一次情绪波动而使好转的病情又重新加重；胃肠病人因一餐饮食不当，不但加重病情，反过来也妨碍了练功的顺利进行。所以，练功密切配合休养是取得疗效的重要一环。调养包括生活规律，劳逸结合，适当运动，饮食调养，情绪乐观等。

1. 生活规律

练功者生活起居要有规律，工作、学习、锻炼都要安排得有条有理，养成良好的生活习惯，机体才能更好地适应各种环境的变化，有利于练功的顺利进展。

2. 劳逸结合

劳动能锻炼意志，增加毅力，强壮筋骨肌肉。由于四体常劳，五脏也自然得到了锻炼，气血就更加健旺，从而达到养生延年的目的。但劳动不要过度，要做到劳逸结合，有劳有逸。劳动与休息时间的长短，可视自身体质和劳动工种来决定。

3. 适当运动

“动则不衰”是我们中华民族养生、健身的传统观点。经常参加体育锻炼，如早晨跑步，饭后散步，业余爬山、打球、游泳等，能增强体质，促进健康。“生命在于运动”是几千年来劳动人民从实践经验中总结出来的真理。

4. 饮食调养

饮食具有补充营养，益寿延年，防病治病作用。中医认为食药同源，古有“药补不如食补”之说，病员在锻炼简易气功的同时，可根据自己的病情、体质，选用不同的食物，可起到事半功倍之效。促进疾病的早日康复。

5. 情绪乐观

乐观情绪，能安定神气，促进健康。因为乐观能排除思想上的杂念，古人有“乐而忘忧”之说。所以乐观是健身的要素，长寿的法宝。当患病之后，须排除各种杂念，消除或减少不良情绪对心理和生理产生的影响。做到乐而忘忧，精神乐观，从而增进健康。

练养相兼另一含义是指练功过程中两种不同的状态。

“练”是指在练功时，有意识地调整身体，调整呼吸，排除杂念等一系列过程。“养”是指经过上述一系列有意识地锻炼以后，所出现的身体轻松舒适，呼吸柔和、注意集中的静养状态。对初学者来说，这种静养状态尚不能达到。经过练功后，可以自己静下来，单纯全身放松，平卧床上，静养5~10分钟，待疲劳解除后，继续再练，这也是养的一个内容。练与养在一功里，往往是相互交替进行，具有相互促进作用。“练”中有“养”，可使练恰到好处，“养”中有“练”，可使养早日得益。

三、循序渐进

简易气功方法虽然简单，但要练得纯熟，取得成效，必须通过一段时间的认真锻炼才能逐步达到。初练者必须要有决心，就是不怕困难，知难而进，遇到挫折不灰心，坚持不懈。又要有信心，面对困难，要认真对待，又要信心百倍，坚信能获得满意的效果。还要有恒心，气功具有连续性和整体性的特点，功夫随着时间的推移而不断积累增加，所以练功必须持之以恒。由于练功者的年龄、性别、体质、病情和掌握练功方法的程度不同，获效的时间相差也很远。病轻或

年轻者练功一天或一星期病情就有改善；而病重或病情时间长者一个月、二个月以后病情才能有所好转。获效早者，更应坚定信心，巩固成绩。获效迟者，须及时查找原因，总结经验，耐心练下去，定会获得效果。总之，在气功锻炼过程中要克服二个偏向。一是急于求成，恨不得几天之内就收到治疗效果。另一是松懈散漫，放任自流，没有毅力、恒心。练功者必须遵循循序渐进的原则，按照客观规律办事，克服急于求成和放任自流现象，定能到达胜利的彼岸。

第二章 简易治病功

冠 心 病

冠心病是冠状动脉硬化性心脏病的简称。冠心病是指冠状动脉因发生粥样硬化而产生的管腔狭窄或闭塞导致心肌缺血缺氧而引起的心脏病，临床表现以心绞痛、心肌梗塞、心律不齐、心力衰竭等为主。与中医古籍中的“胸中痛”、“真心痛”、“胸痹”等有许多类似之处。

功法：拍打放松功

两脚平行站立，与肩同宽，集中思想，排除杂念，入静，用普通呼吸调息三分钟。按照人体最易紧张，不易放松部位，依次拍打。先拍打前额头下两眉间印堂，放松后，自上而下依次拍打后颈部，上下嘴唇，下颌两侧、两肩、两肘、十指、胸背、腰骶，脚趾。拍打重点是两眉间印堂穴，此和脑下垂体密切相关；后颈部和下丘脑、延髓、脊髓直接相关；两肩一松，则头部以下身体各部就放松。并配合鼻吸气，吸气时默念“静”字，呼气时意守涌泉穴。然后两手缓缓抬起，食、中、无名指微曲，以中指为主，余二指为辅，叩击头部的角孙、听宫、太阳、攒竹等穴，再移至头顶，叩玉枕、风池。最后双手搓热，浴面，缓缓睁眼，舌离上腭，散步收功。

该功法是放松功中的一种，不仅适用初学气功者放松入静，特别对思想杂念比较多，一时难以松静者，更为适宜。

（《常见病实用气功疗法》18页）

心 肌 梗 塞

急性心肌梗塞多数有胸部突发性疼痛，剧烈而持久。常伴有休克、心力衰竭和心律失常等。急性期不可练功。

功法

一、保健功法 每日行擦面，叩齿，搅海咽津，擦眼，摩耳和肢体按摩活动，每次32下。以增强体质，提高机体防病的机能。

二、冠心健心功 具体做法为：

1. 心病静坐法：正身端坐，意守丹田，右足踏地，左小腿搁在右大腿上，两手置于腹前，两小指相钩，其于四指抱拳，行自然腹式呼吸，每次15~30分钟。可以起到调整中枢和植物神经的作用，调整心律，改善循环系统的功能。

2. 心病调率法：正身站立，两手下垂，意守丹田，行自然腹呼吸，吸气与呼气的比例从3:2逐渐改变到2:1。这种加强吸气的呼吸法，可使交感——肾上腺皮质功能加强，对窦性心动过缓或传导阻滞有一定的效果。若吸气时头微抬高15度，腹壁外凸，呼气时头微低下15度，腹壁内凹，吸气与呼气时间比例从2:3逐渐变到1:2。可提高副交感神经的兴奋性，对心动过速有一定疗效。

3. 心病平血功：两足分立同肩宽，意守丹田，两臂侧平举，掌心向前上方倾斜。吸气时左臂下降，右臂相应抬高，身体自然左旋；呼气时左臂上抬，右臂相应下降，身体自然右旋，行32息。可改善血循动力，促使血液循环，对高血压有良好作用。

4. 体外心脏按摩：两手搓热，左臂垂肩沉肘，向左侧呈45度角下垂，中指微用力；右手常置左胸心区作顺时针方向轻柔缓慢按摩（切勿作逆时针方向按摩），每分钟20~30次，行32次，亦可重复行128次。可疏通心经气血运行，促进冠脉供血，增加心肌营养，预防心肌梗塞。

5. 心病扩胸功：两足分立同肩宽，双臂平举，肘关节弯曲在胸前交叉，掌心向下，左手在上，右手在下，五指自然分开，中指微用力。自然呼吸，肘关节逐渐向后伸直拉平扩胸，足跟稍稍提起，足趾抓地，而后还原，行32次。能开阔心胸，疏通气机，对冠心病有良好的疗效。

（《气功》1987，（1）：20）

高 血 压 病

高血压病是一种以动脉血压升高为主要表现的疾患。临床表现为血压在140/90毫米汞柱以上。一般多伴有眩晕、头痛、头胀、耳鸣、心慌、手指发麻、面红、烦躁、失眠等，晚期可导致心、肾、脑等器官病变。

功法一：降压功

一、适应症：适用于高血压病和一些上实下虚的患者。